

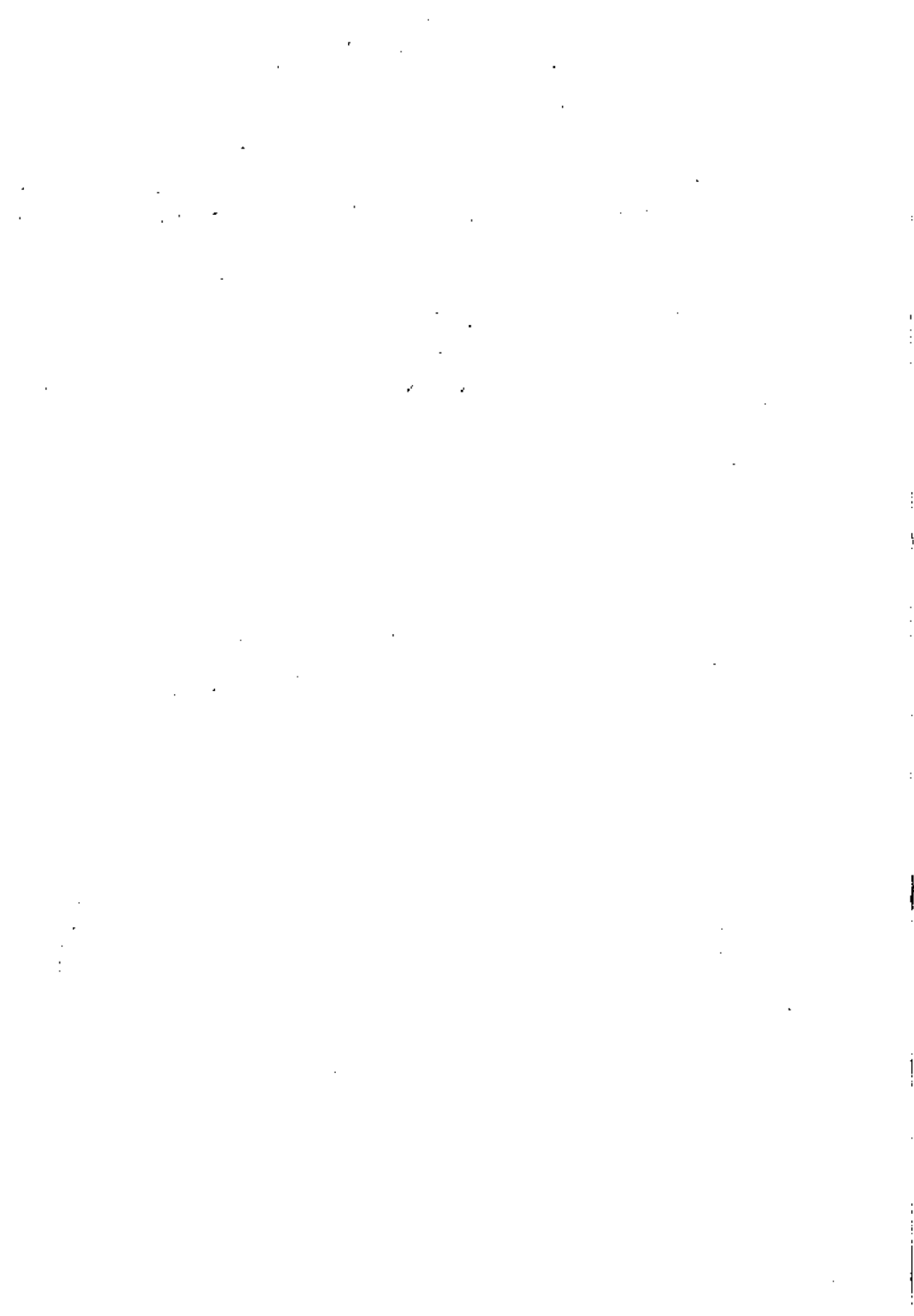
Dragoslav Životić
Dragana Životić

LEKOVITO BILJE U NARODNOJ MEDICINI

VIII izdanje

„OTOKAR KERŠOVANI – RIJEKA”

Beograd 1980.





DRAGOSLAV ZIVOTIC



DRAGANA ZIVOTIĆ

Dragi čitaoci

Pre nego što počnete koristiti ovu knjigu, želimo da vam istaknemo značaj upotrebe biljaka u lečenju bolesti i pobude koje su nas navele da napišemo knjigu namenjenu vama.

Upotreba biljaka u lečenju potiče još iz davnih vremena. Koristeći biljke za ishranu, naši daleki preci morali su rano upoznati i biljke koje su upotrebljavali u lečenju bolesti. Tokom vekova, sa razvojem nauke, veština lečenja raznim sredstvima i biljkama dobila je svoju naučnu osnovu. Tako su nastale farmakologija, nauka o lekovima, i farmakoterapija, nauka o upotrebi lekova u lečenju bolesti. Grana farmakoterapije, koja se bavi lečenjem pomoću biljaka, naziva se fitoterapija. Postoji vrlo veliki broj lekovitih biljaka, ali sve one nisu izabrane za upotrebu. U svim zemljama sveta službena medicina je posebnim propisima (farmakopejama) odredila biljke za upotrebu u lečenju. To su oficinalne biljke. Ipak, sve ostale lekovite biljke nisu proglašene bezvrednim, već se proučavaju. Tako se zvanični spiskovi lekovitog bilja proširuju.

Prvi istorijski podaci o lekovitim biljkama nađeni su u pisanim spomenicima starih naroda koji su živeli u Egiptu, Mesopotamiji, Palestini, Grčkoj, Italiji, Indiji, Kini itd. Značajan napredak u lečenju biljem i drugim lekovima, na osnovu proučavanja i iskustava, učinila je arapska medicina. Razna putovanja morem i kopnom omogućila su otkrića dalekih zemalja i lekovitog bilja u Americi, jugoistočnoj Aziji i dalje na Istoku. Na taj način razmenjivala su se iskustva i umnožavala znanja o lekovitim biljkama. Danas, blagodareći modernim i brzim sredstvima saobraćaja, ova znanja i iskustva se brže prenose i umnožavaju, te postaju svojina celog čovečanstva.

U svetu je veoma razvijena industrijska proizvodnja lekova od raznih sirovina. Međutim, još i sada u mnogim zemljama lekovite biljke su najjeftinija sirovina za izradu lekova. Podneblje naše zemlje je veoma pogodno za uspevanje mnogih vrsta lekovitih biljaka koje predstavljaju pravo blago. Mnoge vrste našeg lekovitog bilja su tako dobrog kvaliteta da ih najviše kupuju upravo zemlje sa razvijenom proizvodnjom lekova.

Poznato je da su i naši narodi koristili lekovito bilje, što se može videti i u narodnim pesmama.

Ova knjiga je plod dugogodišnjeg i samopregornog rada njenih autora u oblasti fitoterapije (lečenja biljem). Prvi autor knjige bavi se ovim radom više od 35 godina, iz ljubavi i oduševljenja koje mu je usadio otac još u mladosti. Od oca i najbližih predaka nasledio je iskustvo, knjige i spise o lekovitom bilju, čime je dobio čvrstu osnovu za dalji rad. Nastavljajući rad, dolazio je u dodir sa učenim ljudima i poznavacima lekovitog bilja, sa kojima je razmenjivao iskustva. Osim toga, koristio je iz te oblasti knjige domaćih i stranih autora i time proširio svoje znanje. Svemu tome dodao je i sopstvena iskustva. U fitoterapiju uputio je svoju mladu kćer koja se bavi tim radom već nekoliko godina. Tako se ova znanja i iskustva prenose u porodici s kolena na koleno i unapređuju novim saznanjima. U porodici se održava običaj da se uputstva za korišćenje lekovitog bilja daju besplatno na traženje bolesnika, a posle ukazane stručne dijagnoze.

Naša namera je da stečena znanja i iskustva o lečenju biljem saberemo na jedno mesto, u ovu knjigu, te da ih tako pružimo narodu na korišćenje. Skoro sve biljke, navedene u ovoj knjizi, mogu se naći u našoj zemlji. Napominjemo da su održavanje zdravlja i lečenje bolesti uspešni samo uz pomoć lekara i fitoterapeuta.

Nadamo se, dragi čitaoci, da će vam ova knjiga uz ranije napomene biti od koristi i da će vaše primedbe takođe nama koristiti.

Dragoslav Životić

Dragana Životić

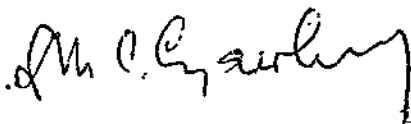
Predgovor

Dobro je poznato, da je oficijelna medicina od svog postojanja koristila veliki broj prirodnih produkata iz biljnog sveta, ali se isto tako zna da je ona samo relativno mali broj biljaka, njihovih plodova ili delova odabrala i uzela u svoju zvaničnu upotrebu. Narodna medicina, pak, za svoje potrebe koristi daleko veći broj biljaka i njihovih sastojaka, oslanjajući se pre svega na iskustva koja se prenose predanjima s generacije na generacije. Pri tome treba naglasiti da mnoga lekovita bilja odista nisu lekovita, da mnoga od njih nisu ni ispitana, što ne znači da ih sve skupa treba oglasiti bezvrednim, da su neka samo delimično ispitana, druga su pak sasvim potisnuta iz upotrebe zaslugom dostignuća u farmaceutskoj industriji, ili su pak zamenjena sintetičkim preparatima koji imaju identične terapijske vrednosti. Međutim, i pored izvanrednih naučnih, stručnih i tehnoloških dostignuća u farmaceutskoj industriji, današnja medicinska nauka se i ne može zamisliti bez primene i korišćenja biljnih sirovina ili lekova biljnog porekla, i to iz više razloga. Pre svega, mnogi oficijelni lekovi, veoma korišćeni u zvaničnoj medicini, često spasonosni čoveka su biljnog porekla i ne može ih zameniti nijedan drugi fabrički proizvod. Zatim, izuzetno veliki broj preparata sa različitim imenima, izbačen na tržište iz čisto ekonomskih razloga, zbunjuje i lekare i njihove pacijente. Izvanredno bogatstvo naše zemlje u lekovitom bilju, a i mnogi drugi razlozi kao što su, na primer, vanredne situacije u zemlji, nestašica lekova, obustava uvoza sirovina, ratna stanja, uništenja fabrika i tome slično, nameću potrebu organizovanijeg, šireg i opsežnijeg ispitivanja terapijske vrednosti bilja, naučno proveravanje njihove efikasnosti i odstranjivanje mnogih zablude u narodu vezanih za lekovitost ili netoksičnost mnogih biljaka. Razumljivo je da ovo što je rečeno ne treba da znači apel za potiskivanje proverenih lekova oficijelne medicine, već pre svega apel za uključivanje nauke u korišćenje prirodnih sirovina za izradu lekova, kojim sirovinama je naša zemlja izuzetno bogata.

Knjiga „Lekovito bilje u narodnoj medicini“ od D. Životića predstavlja znalački popis mnogih biljaka koje se vekovima upotrebljavaju u narodnoj medicini, kome popisu je pridodat spisak bolesti, uz korišćenje

anatomskih, fizioloških i kliničkih opisa u dovoljnoj meri za čitaoca, u kojima se određeno lekovito bilje može korisno primeniti. Pomenuta knjiga predstavlja izvanredan trud, bogato iskustvo autora i izvanredno poznavanje materije, koja je sređena u više poglavlja na način koji je podesan za korišćenje. Ona u svakom slučaju predstavlja doprinos poznavanja prirode i njenog blaga i mogućnosti njenog korišćenja u lekovite svrhe.

Registar lekovitog bilja, obrađenog u ovoj knjizi, sa latinskim nazivima i brojnim sinonimima, koji predstavljaju različite nazive u raznim krajevima i jezičkim područjima naše zemlje, omogućuje masovnije korišćenje ovog, zaista vrednog dela.



Beograd, 31. V 1973.

Prof. dr Srboljub Stojiljković

Sakupljanje lekovitog bilja i njegova primena u lečenju datiraju još od najstarijih vremena postanka ljudskog roda. Ako se vratimo u prošlost razvoja ljudskog društva, saznaćemo da su neke biljke, koje mi danas koristimo, upotrebljavali još stari narodi pre naše ere.

Razvitkom nauke, a poglavito bioloških disciplina, širio se krug saznanja o lekovitosti pojedinih biljaka i istraživači ove grane su otkrili velik broj novih vrsta i odredili njihova fiziološka i farmaceutska svojstva.

U vremenskom periodu između dva rata počelo je da prevladuje mišljenje da su lekovite biljke kao prirodni izvori lekovitih sirovina stvar prošlosti.

Otkrića Fleminga i drugih svetskih naučnika i pronalazača antibiotika su pokazala, da biljni svet ima još mnogo neispitanih i neotkrivenih mogućnosti i da se u njemu mogu naći nove lekovite supstance važne za medicinu i farmaciju.

Danas se u mnogim zemljama sveta vrlo pažljivo proučava narodna medicina i stavlja pažljivo pod lupu istraživača svaka sirovina organskog i anorganskog porekla. Prihvata se i dalje proučava sve ono, što ima osnova da ostane lek, a odbacuje terapija koja nosi pečat mističizma i sujeverja.

U našem narodu postoji od uvek vrlo široka primena lekovitog bilja. Istorija zdravstvene kulture, gde ulazi i primena lekovitog i aromatičnog bilja u našoj zemlji i na Balkanu, je vrlo zanimljiva sa stano-
višta istraživača. U nas se oseća uticaj Istoka i Zapada, narodne medicine iz raznih regiona, a to ima duboke korene u recepturi raznih narodnih lekova.

Kroz svoju tešku istorijsku prošlost naši narodi su bili primorani da u većini slučajeva traže leka u prirodi i da samim tim otkrivaju i pri-

menjuju mnoge lekovite biljke. Naše stare „lekaruše“ su najstariji spis u kojima se pominje lekovito bilje, a one su prenošene „s kolena na koleno“ i čuvane u narodu kao posebna vrednost. U našoj narodnoj medicini kao i u medicini drugih naroda postoji mnogo tačnih i dragocених podataka, ali ima takođe i mnogo netačnosti i zabluda.

Normalno je u potpunosti što se danas moderna medicina i farmacija ne mogu da slože sa mnogim proskripcijama koje se nalaze u raznim knjigama i letopisima. Ali dužnost i obaveza istraživača narodne medicine i farmacije sastoji se u pažljivom i temeljitom prilaženju ovoj materiji i u vrlo oštroj selekciji gradiva. Smatramo radi toga da je korisno da mnogi recepti i proskripcije iz narodne medicine „ugledaju svetlost dana“ i pruže mogućnost širem krugu istraživača da se više pozabave ovim materijalom, kao i da sa potrebnom kritičnošću iznesu svoja mišljenja.

Mi danas u primeni lekovitog bilja u terapiji ne smemo polaziti sa stanovišta mistifikacije i zablude i prenaplašavati neku „isceliteljsku misiju“ i nerealan viziju izlečenja „po svaku cenu“. Biljni lekovi, kao uostalom i medikamenti sintetskog porekla, imaju svoje terapeutske domete kao i promašaje.

Na osnovu svega rečenog u ovom predgovoru smatramo da je korisno danas štampati knjigu Dragoslava Životića „Lekovito bilje u narodnoj medicini“. Autor Životić je punih 30 godina sakupljao gradivo za ovu knjigu. Ona je rezultat njegovog velikog truda i zalaganja. Normalno je da su prilikom pisanja ove knjige korišćeni obilno i materijali domaćih i stranih autora iz ove oblasti.

Pohvalno je za autora Životića što se prihvatio obimnog zahvata da sakupi i sredi materijal iznesen u ovoj knjizi.

U bibliografiji raznih knjiga o upotrebi lekovitog bilja u narodnoj medicini, verujemo da će knjiga Dragoslava Životića naći svoje mesto i u potpunosti opravdati veliki trud oko njene pripreme i štampanja.



U Beogradu, 20. juna
1973. godine.

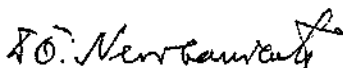
Dr Milan Soldatović
v. naučni saradnik Instituta za
proučavanje lekovitog bilja
Beograd.

U delu „Lekovito bilje u narodnoj medicini“ autora Dragoslava Životića obratio sam posebnu pažnju na delove u kojima se obrađuje anatomija sa osvrtom na fiziologiju organa, za čije lečenje od odgovarajućih bolesti autor daje recepte u korišćenju lekovitog bilja.

Opisi organa su dati logičkim redom, pre davanja recepata za lečenje bolesti biljem. Prilikom opisa oblika organa autor se osvrnuo i na njihovu funkciju, kao i na neke važnije bolesti, što predstavlja dobru celinu. Izlaganje je tačno, jasno i razumljivo za najšire slojeve čitalaca. Korišćeno je bogatstvo našeg jezika, upotrebljavani su odomaćeni stručni izrazi na narodnom jeziku, a dati su i najvažniji nazivi na latinskom jeziku. Obim izlaganja činjenica je takav da omogućuje čitaocima da na lak način steknu elementarna znanja o čovečijem telu. Tako će čitaoci lakše razumeti korišćenje lekovitog bilja u lečenju raznih bolesti. Unošenje pomenutih činjenica u delo predstavlja, svakako, korisnu novinu u pisanju dela iz oblasti lečenja bolesti biljem.

Pošto je ova knjiga prvo pisano delo autora, sa najboljom namerom da koristi narodu, a predstavlja plod dugogodišnjeg marljivog rada i iskustva, smatram da je potrebno autoru pružiti svaku pomoć. U pripremanju dela autor se nesebično trudio da znanje o lečenju biljem, obogaćeno vlastitim iskustvom, stavi na korišćenje narodu.

Nadam se da ova knjiga, sa povoljnim mišljenjima ostalih stručnjaka i uz stručnu medicinsku pomoć, može odgovarati svojoj nameni. Vreme će pokazati vrednost dela, a sve dobronamerne primeđbe mogu biti veoma korisne u daljem sličnom radu autora.



Beograd, 2. novembra 1975. godine

Prof. dr Branislav Negovanović

Recenzije

Rukopis „Lekovito bilje u narodnoj medicini“ Dragoslava Životića mi je dostavljen otkucan na pisačkoj mašini na 1273 stranica, 17. 8. 1972. godine.

Prvi deo rukopisa, sve do 95-te stranice podeljen je na nekoliko sledećih poglavlja:

- Uputstvo za rukovanje knjigom
- Vitamini
- Korisni sastojci u hrani
- Poglavlje koje sadrži pogrešne navike u ishrani, piću i duvanu.
- Sadržaj knjige
- Sakupljanje lekovitih trava
- Spremanje čajeva i sirupa
- Doziranje čajeva prema uzrastu
- Registar lekovitih trava prema latinskim imenima i prema narodnim nazivima
- Fotokopije u koloru mnogih lekovitih biljaka sa latinskim i domaćim nazivima.

Od 95. stranice pa zaključno sa 1273-ćom stranicom obrađena su oboljenja prema organima sa veoma iscrpnom, raznovrsnom terapijom lekovitim biljem, uz detaljna obrazloženja načina pripremanja lekova i uputstvima za njihovu primenu i upotrebu.

Pre nego što pristupim analizi pojedinih poglavlja hteo bih da dam neke načelne primedbe i konstatacije.

Prva i osnovna odnosi se na to da se nisam mogao, jer za to nisam stručnjak, upustiti u opravdanost izbora lekovitog bilja, njihovu terapijsku vrednost, toksičnost, predložene doze i količine kao i način njihovog pripremanja, a posebno njihovu lekovitost u konkretnim oboljenjima i poremećajima. Ovo je posao stručnjaka za farmakognoziju, botaniku, farmakologiju i eventualno toksikologiju.

Druga moja konstatacija se odnosi na impresivni utisak koji se stiče ispoljenim trudom, upornošću, ogromnim bogatstvom i iskustvom autora u prikupljanju materijala, posebno obimom knjige i brojem le-

kovitog bilja koje autor u svojoj knjizi prezentira. Za sve ovo bilo je potrebno očigledno veoma mnogo vremena, široko iskustvo, dobro poznavanje problema, ogroman trud, istrajnost u radu i informisanost, što zaslužuje svaku pohvalu.

I najzad, treća moja primedba se odnosi na potrebu sistematizacije poglavlja, što je stvar stručnog redaktora, izbegavanja nekih ponavljanja i izostavljanja malog broja teksta, koji se kosi sa stavovima oficijelne medicine, što sam u samom tekstu označio, pruživši istovremeno i usmenim putem autoru sugestije ove vrste.

Činjenica je da je oficijelna medicina od svog postojanja koristila mnoge prirodne produkte iz biljnog sveta iako je, takođe, činjenica da je ona samo relativno mali broj biljaka, njihovih plodova ili delova odabrala i uzela u svoju zvaničnu upotrebu. Narodna medicina, pak, za svoje potrebe koristi daleko veći broj biljaka i njihovih sastojaka, oslanjajući se, pre svega, na iskustvo koje se prenosi predanjima, s generacije na generaciju. Pri tome treba naglasiti, da mnoga lekovita bilje odista nisu lekovita, zatim da mnoga nisu ispitana, što ne znači da ih sve skupa treba oglasiti bezvrednim, druga su samo delimično ispitana, mnoga su potisnuta iz upotrebe zaslugom farmaceutske industrije, koja ih stručno i naučno proverenim metodama prerađuje, ili pak zamenjuje sintetičkim preparatima, na podlozi razvoja i stepena dostignuća hemije kao nauke i struke. Ali, i pored svega toga, današnja medicinska nauka se i ne može zamisliti bez primene i korišćenja biljnih sirovina ili droga biljnog porekla.

Sa druge strane, mnogi oficijelni lekovi, veoma korišćeni u zvanjnoj medicini, često spasonosni (kao što je npr. digitalis, sekale konnutum, papaverin, atropa beladone i drugi) za čoveka, su baš biljnog porekla. Izvanredno bogatstvo naše zemlje u lekovitom bilju, a i mnogi drugi razlozi (na primer vanredne situacije zemlje, obustava uvoza sirovina, rat, nestašica lekova i dr.) nameću potrebu organizovanijeg, šireg i opsežnijeg ispitivanja terapijske vrednosti bilja, naučno proveravanje njihove efikasnosti, i odstranjivanja mnogih zabuda u narodu, vezanih za lekovitost ili netoksičnost mnogih biljaka. Razumljivo je da sve što je rečeno ne treba da znači potrebu potiskivanja proverenih lekova oficijelne medicine ili gubljenje vremena njihovim neprimenjivanjem.

Što se drugih konkretnih primedaba na pomenuti rukopis tiče, bile su sledeće:

Veoma je korisno što je autor na početku same knjige dao uputstvo za rukovanje njome, posebno što postoji registar lekovitog bilja sa latinskim nazivima i njihovom komparacijom sa sinonimima, upravo nazivima u narodu, pri čemu su obuhvaćeni mnogi paralelni nazivi specifični za razne krajeve, jezička područja i drugo u našoj zemlji. Odista imponuje ovako bogatstvo ponavljanja naziva, a pre svega latinskih, jer koliko mi je poznato autor nije lekar niti botaničar.

Poglavljje „Sakupljanje lekovitih trava“, je iscrpno i veoma korisno za čitaoce i one koji se ovim zanimanjem žele baviti. Što se tiče poglavlja „Spremanje čajeva i sirupa“, kao i poglavlja „Doziranje čajeva prema uzrastu“, za mene je veoma delikatno i budući da ne posedujem stručnost za ovu problematiku, nisam u stanju da analiziram.

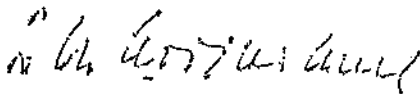
Poglavlje koje sadrži kolone lekovitih biljaka sa latinskim i našim nazivima, veoma je impresivno, poučno i očigledno informativno, pri čemu je autor ispoljio smisao za najsigurniji način upoznavanja čitaoca sa izgledom lekovitog bilja, i najsigurniji način njihovog prepoznavanja.

Poglavlje „Vitamini“, i „Korisni sastojci u hrani“ je dobro obrađeno, naročito s aspekta izvora — hranljivih sastojaka u kojima se vitamini nalaze. Ova dva poglavlja bi trebalo da dođu iza foto-prikaza lekovitih bilja.

Poglavlje koje sadrži pogrešne navike u ishrani, piću i duvanu (koje je autor obeležio sa brojem „VII“) treba izostaviti jer se gotovo u celini nalazi na kraju knjige.

I najzad, najveće poglavlje (od strane 95-te do 1273-će strane) odnosi se na oboljenja i poremećaje, klasiranje po organima. Ispred svakog dela, koje se odnosi na bolesti određenog organa, nalazi se kratak uvod u kome se na pristupačan način obrađuje anatomija, morfološka i funkcija pomenutog organa. Poznavanje ove problematike pokazuje iznenađujuću stručnost autora koji, kao što je rečeno, nije ni medicinar, ni biolog. Odmah iza toga sledi obilje materijala koji se odnosi na terapijsku efikasnost raznih vrsta lekovitih bilja, sa savetima kako se ona pripremaju, kako upotrebljavaju i kako se koriste. Razumljivo je da ovo poglavlje treba sistematizovati, srediti i iz njega izbaciti neka ponavljanja. Sasvim je razumljivo, da, što se lekovitosti bilja tiče, njihovog spremanja za humanu upotrebu, njihovo doziranje i drugo, treba da bude pregledano od odgovarajućih stručnjaka.

Na kraju, rezimirajući napred rečeno, mišljenja sam da je rukopis „LEKOVITO BILJE U NARODNOJ MEDICINI“ — od Dragoslava Životića, delo koje predstavlja izvanredan trud, poznavanje materije, skup mnogih iskustava i znanja, korisno za narod i čitaoca, uz prethodno zadovoljenje načelnih primedaba. Ono će van svake sumnje izazvati veliko interesovanje, pa samim tim i biti dosta tražena knjiga.



U Beogradu, 5. 11. 1972. god.

dr. Stojiljković
red. prof. Med. fakulteta
u Beogradu

Rukopis za knjigu „LEKOVITO BILJE U NARODNOJ MEDICINI“ sastoji se iz oko 1300 kucanih strana. Ima određenih oko 50 poglavlja po principu bolesti pojedinih organa čovečijeg tela. Među ovim poglavljima dati su i lekovi od bilja koji se mogu upotrebiti za bolesti pojedinih organa ili za već determinisane vrste oboljenja od strane lekara.

Autor ove knjige odnosno rukopisa „LEKOVITO BILJE U NARODNOJ MEDICINI“, Dragoslav Životić iznosi da se bavi naukom lečenja biljem punih 30 godina. Oko 7000 recepata koji su dati u ovoj pripremi rukopisa za knjigu rezultat su višegodišnjeg sakupljanja iskustva iz raznih knjiga i prakse. Normalno je da se prilikom pisanja ovih recepata koristila literatura stranih i naših autora.

Na bazi ovakvog bogatstva recepata o lečenju bolesti lekovitim i aromatičnim biljem data je dosta opširna kompilativna receptura. U okviru date recepture treba napomenuti da je uglavnom obuhvaćeno neotrovno bilje bez jakog fiziološkog delovanja. Ukoliko je bilo u tekstu biljaka koji u svom sastavu imaju toksično delovanje one se obavezno moraju izbaciti (Rukopis II, strana 937, 1114, 1198, 1200, 1201).

Vrlo je bilo korisno što je rukopis za ovu knjigu prethodno pregledao prof. dr Srbišlav Stojiljković, koji je u pogledu medicinske terminologije našao prave mere za određene bolesti, a koje na osnovu narodnih imena ne bi bile ni logične ni preporučljive za štampanje.

Istorija zdravstvene kulture, gde ulazi i primena lekovitog bilja, u našoj zemlji i na Balkanu je vrlo interesantna sa stanovišta istraživača ove materije. U narodnoj medicini raznih regiona u nas se oseća uticaj Istoka i Zapada i to ima duboke korene u recepturi raznih narodnih lekova. Naše stare „lekaruše“, najstariji spisi u kojima se pominje lekovito bilje, prenošene su „s kolena na koleno“ i čuvane u narodu kao posebna vrednost.

Sasvim je normalno što se moderna medicina i farmacija ne mogu danas da slože sa mnogim proskripcijama koje se nalaze u raznim knjigama i letopisima, a koje se odnose na primenu lekovitog i aromatičnog bilja od najdavnijih vremena do danas. Međutim smatramo da je vrlo korisno da se zbirke raznih recepata iz oblasti narodne medicine i njihove primene, poglavito terapijom lekovitog bilja i biljnih derivata, publikuju danas. Ovo je jedan od načina da službena medicina može da sagleda sve ono što se može korisno primeniti za zdravlje bolesnog čoveka i gde postoji terapijska logika za određene aplikacije lekovitog bilja.

Drug Dragoslav Životić je u svojim rukopisima po ugledu na mnoge „stare autore“ istakao kao osnovno geslo da se zdravlje čoveka nalazi u prirodi i u njegovoj moći. Trave su uvek tu da pomognu i daju određene napitke za očuvanje i izlečenje narušenog zdravlja, vraćajući mu poremećenu ravnotežu.

U stalnoj borbi za opstanak, hvatajući se na svakom koraku u koštac sa stihijom i bezgraničnim i nemilosrdnim čudima prirode, bez školovanih lekara i apotekara, bez ićije pomoći jer „car je daleko, a bog je visoko“ naš narod je uvek cenio lekovito bilje, jer mu je ono bilo uvek najvažniji i najpristupačniji lek. Zbog svega ovog možemo sa puno pravdanja shvatiti što su u predmetnom rukopisu dati obilni recepti za sva moguća oboljenja kojima je čovek u toku svog života izložen. Međutim i suviše je prenatravan u predgovoru značaj lečenja lekovitim biljem. Kao i svi medikamenti sintetskog porekla, isto tako i lekovi biljnog porekla imaju svojih terapijskih dometa, kao i svojih promašaja.

Prema tome osnovna koncepcija buduće knjige ne treba i ne sme da se zasniva na nekoj „isceljiteljskoj viziji“ po svaku cenu, već realnim vrednostima upotrebljenih biljnih lekova.

Mišljenja smo da bi autor trebao još jednom da pregleda i preispita neke vrste oboljenja koje navodi. To se naročito tiče onih poglavlja koja govore o lečenju raka i leukemije pojedinih organa.

Ova revizija bi dala svakako daleko veću ozbiljnost knjizi. U rukopisu ima dosta ponavljanja pojedinih receptura, pa se čak i neke iste recepture ponavljaju u drugom obliku. Mi ćemo sa svoje strane skrenuti pažnju autoru Životiću na ovu pojavu. Verujemo da je u njegovom interesu da to usvoji.

Tekst štiva je dosta neuredno napisan i smatramo da treba izvršiti potrebne ispravke u narodnim i latinskim imenima. Nema razloga da narodna imena budu uvek u tekstu napisana velikim slovom. To se kao opšte pravilo ponavlja u celom rukopisu. Pogrešno je zatim što se u recepturi daje primena pojedinih organa biljke: list oraha, nana, ili bokvice, a u tekstu se navodi samo latinsko ime biljke: *Juglans regia*, *Mentha piperita*, *Plantago sp.* i tako dalje.

Registar lekovitog bilja prema latinskim imenima smatramo da treba preraditi jer su za neke vrste biljaka data nedovoljna objašnjenja o hemijskom sastavu, dok su kod nekih potpuno izostavljeni (*Arnica montana* i tome slično)

Slike koje su priložene uz tekst zbog loših boja ne bi trebale da idu u štampu. Bilo bi nužno da se slike proberu i načini izbor kolora fotografija. Ukoliko nema mogućnosti za kolore, bolje je dati crno belu tehniku, nego ići na ovako polovično rešenje, loših kolora.

Na osnovu svega gore iznetog i na bazi pregledanog rukopisa dajemo sledeće recenzentsko mišljenje:

ZAKLJUČAK

Na osnovu traženja izdavača i autora knjige „LEKOVITO BILJE U NARODNOJ MEDICINI“ od Dragoslava Životića izvršili smo u toku meseca januara i februara ove godine detaljan pregled priloženih rukopisa.

Na osnovu ovog pregleda smatramo da se rukopis knjige „Lekovito bilje u narodnoj medicini“ od Dragoljuba Životića može primiti u štampu, nakon ispravki o kojima je bilo reči u ovoj recenziji.

Recenzenti za materiju lekovitog bilja ne mogu da prime odgovornost za eventualne greške i nedostatke u poglavljinama opisa i medicinskoj definiciji pojedinih organa, njihovih funkcija, terminološkoj obradi ovih poglavlja i njihovom sadržaju. Smatramo da je to sasvim normalno da se u vezi ove materije uzme u obzir recenzija prof. dr Sribislava Stojiljkovića.

Smatramo na kraju da ova knjiga treba da ugleda svetlost dana i da bude koristan priručnik za primenu lekovitog bilja u narodnoj medicini i farmaciji, a za školsku medicinu će poslužiti kao građa za dalja proučavanja naše etnomedicine i farmacije.

Beograd, 3. marta 1973. godine.

Dr mr ph Milan S. Soldatović
v. naučni saradnik Instituta za
proučavanje lekovitog bilja
Beograd

Pregledao sam rukopis dela pod naslovom „Lekovito bilje u narodnoj medicini“ autora Dragoslava Zivotića iz Beograda. Posebno sam obratio pažnju na delove rukopisa koji obrađuju anatomiju sa osvrtom na fiziologiju organa, za čije lečenje od odgovarajućih bolesti autor daje recepte u korišćenju lekovitog bilja.

Sve primedbe, koje sam učinio autoru o pomenutim delovima rukopisa, autor je potpuno usvojio i na osnovu njih je izvršio potrebne ispravke i prerade. Tako, posle ovih radnji, ovi delovi rukopisa su dobili konačan oblik i mogu se štampati.

Opisi organa su izneti logičkim redom, pre davanja receptata za lečenje bolesti biljem. Prilikom opisa oblika i građe organa, autor se osvrnuo i na njihovu funkciju, kao i na neke važnije bolesti, što predstavlja dobru celinu. Izlaganje je tačno, jasno i razumljivo za najšire slojeve čitalaca. Korišćeno je bogatstvo našeg jezika, upotrebljavani su odomaćeni stručni izrazi na narodnom jeziku, a dati su i najvažniji nazivi na latinskom jeziku. Obim izlaganja činjenica je takav da pruža čitaocima mogućnost da steknu najosnovnija znanja o čovečijem telu. Na taj način čitaoci će lakše razumeti korišćenje lekovitog bilja u lečenju raznih bolesti. Unošenje pomenutih činjenica u rukopis predstavlja, svakako, korisnu novinu u pisanju dela iz oblasti lečenja bolesti biljem.

Pošto je ovo prvo pisano delo autora i predstavlja plod marljivog rada i dugogodišnjeg iskustva, smatram da je potrebno autoru ukazati svaku pomoć. Vreme će pokazati vrednost ovog dela, a sve naknadne dobronamerne primedbe mogu biti veoma korisne u daljem sličnom radu autora.

Smatram da rukopis „Lekovito bilje u narodnoj medicini“, autora Dragoslava Zivotića, sa recenzijama ostalih stručnjaka, treba štampati i topla ga preporučujem.

Beograd, 1. septembra 1975. godine

Prof. dr Branislav Negovanović

Kao što narodi svoja životna iskustva izražavaju kroz poslovice, izreke i
priče, tako i oni stvaraju narodnu filozofiju, isto tako u borbi protiv bolesti koriste
lekovite biljke, u praksi proveravaju efikasnost dejstva i na taj način formiraju
narodnu medicinu.

Dragoslav Životić u svom dugogodišnjem interesovanju za narodnu medi-
cinu uložio je dosta truda, napora, lične samoinicijative u saviđavanju ogromne
materije iz biologije, medicine, farmakologije, botanike. Skupljena znanja iz svih
tih oblasti, skupljena iskustva iz narodne medicinske sistematizovao i izneo u svojoj
knjizi: „Lekovite bilje u narodnoj medicini“.

Dr. Božidar Šutaković

Kao što narodi svoja životna iskustva izražavaju kroz poslovice, izreke i
na taj način stvaraju narodnu filozofiju, isto tako u borbi protiv bolesti koriste
lekovite biljke, u praksi proveravaju efikasnost dejstva i na taj način formiraju
narodnu medicinu.

Dragoslav Životić u svom dugogodišnjem interesovanju za narodnu medi-
cinu uložio je dosta truda, napora, lične samoinicijative u saviđavanju ogromne
materije iz biologije, medicine, farmakologije, botanike. Skupljena znanja iz svih
tih oblasti, skupljena iskustva iz narodne medicinske sistematizovao i izneo u svojoj
knjizi: „Lekovite bilje u narodnoj medicini“.

Beograd, 10. XI 1972.

Dr. Božidar Šutaković

Rukopis knjige narodnog travara Dragoslava Životića odlikuje se čistim i jasnim narodnim jezikom, svojstvenim narodnim travarima. Upute o sakupljanju, čuvanju, pripremanju i upotrebi bilja iskazane su jezgrovito, tako da ih lako može primeniti svak ko znade čitati.

Pojedine biljke imaju u našoj zemlji i po desetak različitih naziva, pa je Dragoslav Životić uvek uz narodna imena stavljao i latinska. To je radio i sa nazivima nekih oboljenja. Na taj način omogućio je svakom da se lako snađe o kojoj se biljci ili bolesti govori, bez obzira na to kako se one u njegovom kraju nazivaju.

Prilikom stručne jezičke redakcije dela obraćena je pažnja na sledeće:

- latinsku ortografiju (pravilno i tačno pisanje latinskih naziva biljaka i bolesti);
- gramatičku ispravnost teksta;
- pravopisnu ispravnost teksta;
- leksičku ispravnost upotrebljenih naziva i izraza;
- sintaksičku i stilsku ispravnost teksta.

Posle izvršene ispravke knjiga je jezički i pravopisno potpuno ispravna i spremna za štampu.

Jezička redakcija završena je u decembru 1973. godine.

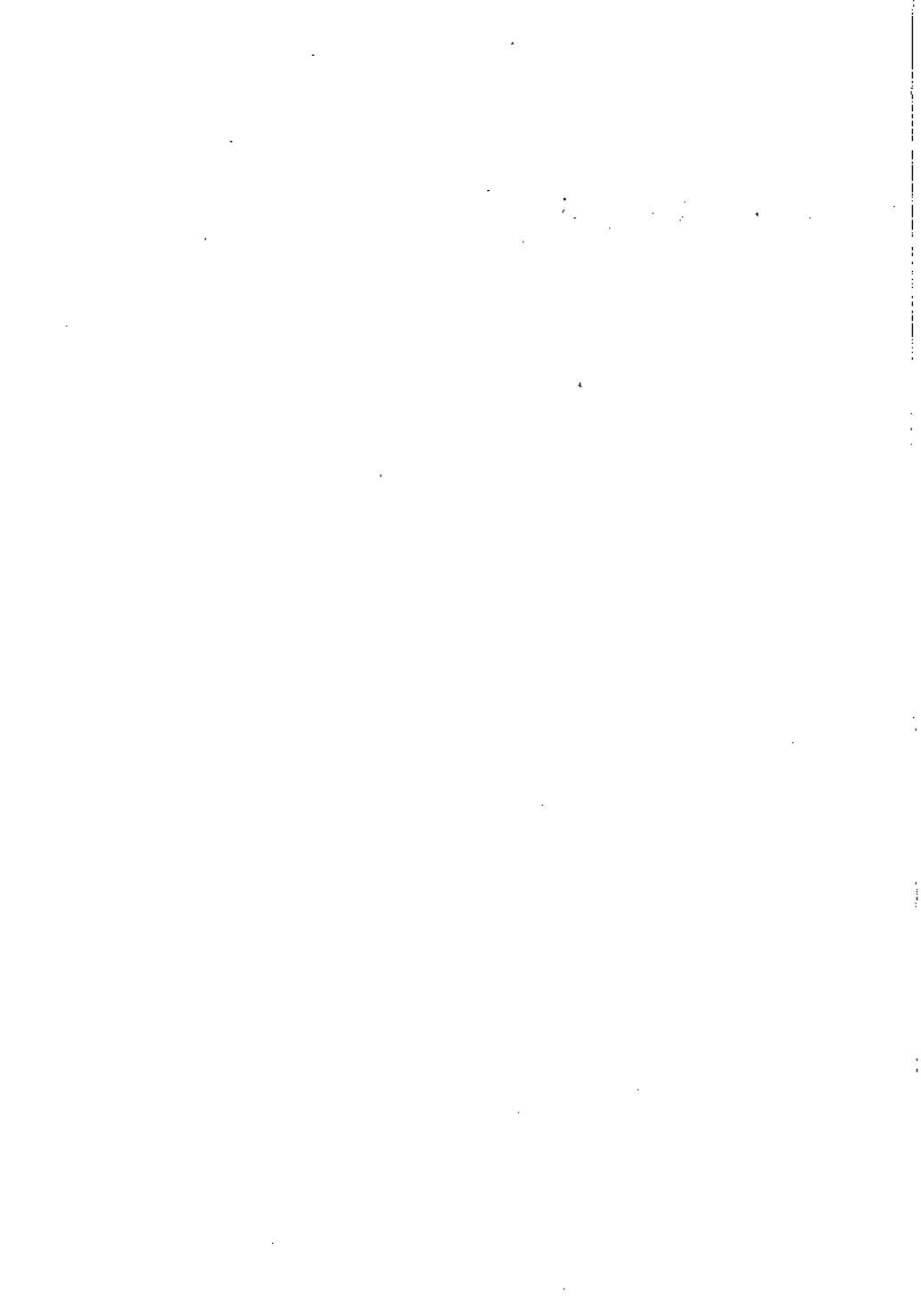
Da je jezička redakcija izvršena, potvrđujem svojim paraforom na svakoj stranici rukopisa a ovde svojim punim potpisom.



Beograd, 4. februara 1974.

Prof. Mile Medić

**LEKOVITO BILJE
U NARODNOJ MEDICINI**



UPUTSTVO ZA KORIŠĆENJE KNJIGE

Nazivi i znaci bolesti dati su u sadržaju na kraju knjige, prema položaju delova tela počevši od glave. Pre toga izneti su istim redom osnovni podaci o organima i njihovim funkcijama sa kratkim osvrtom na najvažnije bolesti, radi lakšeg razumevanja lečenja.

Na početku knjige nalazi se spisak lekovitih biljaka sa njihovim stručnim nazivima na latinskom jeziku, a prema redu slova u latinici (alfabetu). Pored latinskih i narodnih naziva biljaka u spisku o njima su dati i sledeći podaci: hemijski sastav, vreme branja i delovi biljaka za upotrebu.

U tekstu knjige izneti su recepti, tj. uputstva za korišćenje biljaka u lečenju, koji sadrže narodne i latinske nazive. Recepti su sažeti i određuju pojedinačna i dnevna uzimanja (doze) biljnog leka, kao i trajanje lečenja.

DOZIRANJE ČAJEVA PREMA UZRASTU

Za jedinicu mere za odrasle osobe uzeta je puna supena kašika lekovite biljke (žlica za juhu, jušna žlica, lajica).

Za osobe od 18 i više godina doze su kao što određuju recepti u tekstu knjige. Pojedinačna doza za njih je dva decilitra (2 dcl) ili 200 grama čaja.

Od 12 do 18 godina pojedinačna doza je 1 dcl (polu čaše).

Od 6 do 12 godina pojedinačna doza je 6 supenih kašika.

Od 3 do 6 godina pojedinačna doza je 4 supene kašike.

Od 1 do 3 godine pojedinačna doza je 2 supene kašike.

U toku dana koristiti 6 doza.

Jedna supena kašika suvog lista ili cveta biljke odgovara težini od oko šest grama. Supena kašika svežeg lista ili cveta odgovara težini od 6 do 10 grama. Supena kašika suvog korena teži oko 8 grama, a svežeg korena 10—12 grama. Supena kašika suvih bobica teška je oko 8 grama, a svežih bobica 10—12 grama.

SAKUPLJANJE LEKOVITIH TRAVA

List i cvet (*herba*) sakupljaju se za vreme toplih, lepih i sunčanih dana. Ne smeju se brati po kiši, odmah posle kiše, ni za vreme rose. Isto tako lekovito, bilje ne sakuplja se pored puteva, železničkih pruga ili naselja, jer takva mesta obiluju prašinom i nečistoćom. U toku dana bere se samo jedna, ista vrsta bilja. Na licu mesta se odabiru zdravi delovi biljke a odbacuju nepotrebni, truli i plesnivi. Bilje se stavlja u korpe i donosi kući radi sušenja. Suši se u hladovini, na promaji, i ne sme se izlagati suncu. Lekovito bilje se ne sme sušiti na gomili, već ga treba slagati u tankim slojevima na leše, daske prekrivene čistom belom hartijom. Promaja je potrebna radi isparavanja i odstranjivanja pare kako bi se sušenje obavilo što brže. Za vreme sušenja bilje treba dnevno i po dva puta što pažljivije prevrtati da se ne bi oštetilo, obudalo i izgubilo boju. Sušenje se najbolje obavlja na tavanu s plehnatim krovom koji se veoma brzo zagrejava. Temperatura potrebna za sušenje mora se kretati od 30 do 40 stepeni a za pojedino bilje i do 50 stepeni Celzijusa.

Za vreme branja bilja, kao što smo ranije napomenuli, sakuplja se samo jedna vrsta. Takođe se ne sme za vreme branja mešati otrovno lekovito bilje s neotrovnim. Berači otrovnog bilja su odrasli ljudi, muškarci ili žene, i taj se posao nikako ne sme poveravati deci. Posle berbe, berači skidaju svoje kecelje, odela ili haljine i moraju se dobro oprati ili okupati. Ovo bilje se ne sme mešati s neotrovnim pa se i suši posebno.

Koren (radix) i *rizom (rhizoma)* jednogodišnjih lekovitih biljaka vade se u proleće, dok su biljke još u cvetu, jer se tada najlakše razpozna. Kod višegodišnjih biljaka krupno i razvijeno korenje i rizomi sakupljaju se u jesen. Potrebno je uvek odstraniti trule, buđave i suve delove, te ih očistiti od zemlje i ostalih nečistoća, zatim ih oprati hladnom vodom, iseći, nanizati na kanap i sušiti na temperaturi od 60 do 70 stepeni, na suncu, u pećnici ili zagrejanj sušnici.

Nikako ne treba iz zemlje izvaditi sve korenje jedne iste vrste. Takođe ne treba vaditi ni mlado korenje i rizome, jer oni nemaju nikakvu lekovitu ili komercijalnu vrednost.

Kora (cortex) se skida s drveta, odnosno grana debelih kao ruka. Kora ne sme biti ispucana ni izbočena. Obično se guli u proleće a ređe u jesen. Koristi se samo mlada, glatka i zdrava kora. Treba je dobro oprati, osušiti krpom, sitno iseći i sušiti na promaji u hladovini.

Lukovice (bulbus), semenje (semen) i plodovi (fructus) beru se sa svim zrelj. Ali ima izuzetaka pa se crveni šipak, drenjine, trnjine i šljive beru prije sazrevanja dok su još tvrdi. Tvrdi plodovi sadrže više vitamina i lakše se suše, ne podležu kvarenju, buđanju pa im je lekovita i komercijalna vrednost veća. Suše se na razastrtoj prozračnoj tkanini na promaji u hladnoći. Po sušenju sprema se u papirnate rupičaste kese.

SPREMANJE ČAJEVA, SIRUPA, RAKLIJA I ULJA

Čajevi se kuvaju na sledeći način: jedna supena kašika osušene i sitno iseckane ili zdrobljene lekovite trave zahteva 2 dcl vode. Prema tome na pet supenih kašika osušene lekovite trave dolazi litar vode. Odgovarajuća količina vode mora da proključa a zatim treba lonac s vodom skloniti i ostaviti ga poklopljenog izvan štednjaka. Nakon 5 minuta u vodu se izručuje potrebna količina lekovitih trava, brzo promeša i zatim ostavi u poklopljenom loncu jedan do dva sata. Nakon toga čaj se procedi i zaslađi medom ili šećerom po želji i pije. Kod oboljenja od šećernih bolesti čajevi se ne zaslađuju.

Sirupi se kuvaju na ovaj način: na jedan litar procedenog čaja dodaje se 1,5 kg šećera ili na 600 grama čaja 900 grama šećera, odnosno na svaku količinu čaja dodaje se 1,5 težinskih jedinica šećera. Ovako pripreman sirup kuva se jedan sat. Nakon kuvanja treba ga izručiti u tegle koje se povežu i spremne za kasnu jesen i zimu.

Rakije se spravljaju na taj način što se u jedan litar rakije izručuje 4 do 5 supenih kašika sitno zdrobljene ili isjeckane osušene lekovite trave, zatim se flaša dobro začepi i drži u toploj sobi 20 dana. Sadržinu flaše treba dnevno više puta promućkati, a nakon 20 dana procediti i koristiti.

Ulja se pripremaju na sledeći način: u litarsku flašu stavi se 8 do 10 supenih kašika osušene i zdrobljene ili sitno iseckane odgovarajuće lekovite trave (cveta i lista kantariona, lista i cveta hajdučice, cveta kamilice ili neke druge trave). Zatim se u flašu ulije 8 dcl zejtina i dobro zatvoriti zapušačem. Flaša se drži u toploj sobi 30 dana i potrebno je njenu sadržinu dnevno više puta promućkati kako bi došlo do što bolje ekstrakcije. Ulje se nakon toga procedi i koristi.

Postoji i brži način za dobijanje lekovitog ulja. Zapušenu flašu, u koju smo prethodno izručili 8 do 10 supenih kašika sitno iseckane ili zdrobljene odgovarajuće lekovite trave i 8 dcl zejtina, sa svih strana dobro umotamo u krpu i povežemo kanapom da se krpa ne odviše. Nakon toga uzmemo lonac visine flaše i na njegovo dno stavimo 2 do 3 iverke te na njih naslonimo flašu i zatim do visine grlića flaše ulijemo vodu u lonac. Lonac stavimo na štednjak i zagrevamo vodu neprekidno 10 sati tako da voda bude stalno zagrejana do tačke ključanja ali da ne ključa. Nakon toga treba lonac skloniti sa štednjaka i ostaviti da se voda u njemu ohladi. Tako dobiveno lekovito ulje treba procediti i zatim koristiti.

OCENJIVANJE PRAVOG VINA

Da li je vino veštačko, obojeno ili sasvim prirodno ispitaćemo ga na sledeći način:

Uzeti 4 supene kašike vina i veoma lagano izručiti u staklenu posudu ili čašu u kojoj se nalazi izvesna količina vode. Ako je vino obojeno ili veštačko ono će se izmešati sa vodom i pasti na dno. Međutim ako je vino prirodno, ono će ostati povrhu vode i neće se izmešati sa vodom. Pravo vino je lakše od vode.

OCENJIVANJE PRAVOG MEDA

U flašicu ili teglicu izručiti 2 supene kašike meda i 6 supenih kašika čistog špiritusa. Ovaj sud ugrijati na vrućoj vodi i promućkati ga više puta. Ako je sipan u ovu staklenu posudu pravi med, onda će se sve ovo rastopiti i sjediniti. Ako nije pravi med, onda će se na dno ove staklene posude pojaviti beli talog.

KORISTI OD MEDA

Izjutra i uveče uzimati po jednu supenu kašiku meda za odrasle (za decu po jedna kafena kašičica) sa vodom po želji. To je najzdravije za čovečji organizam.

Kotrišćenjem meda sa mlakom vodom dobija se uredna stolica.

Med sprečava zakrečavanje vena i arterija.

Izmešani med sa višnjevim sokom (po jedna supena kašika) i vodom po želji, odstranjuje neprijatan zadah iz usta, kad se njime više puta grglja i ispiraju usta.

Med podstiče uzrast i telesni razvoj kod dece.

Korišćenjem meda želudac uredno vari hranu. Dobija se uredna stolica i nikada se ne može oboleti od šuljeva (hemeroida).

Med odstranjuje nervozu, malokrvnost i leči razne bolesti kostiju. Upotrebom meda odstranjuje se tvrda stolica i olakšava bol u želucu. Oboleli od žutice treba da koriste med izjutra i uveče 30 dana. Četiri supene kašike meda izručiti u pola litre mleka i sve to izmešati i popiti izjutra tako uništavamo pantljičaru-trakavicu. Treba ponoviti nekoliko jutra pod uslovom da večera bude jako slaba.

Razmućeni med sa vodom koristan je za lečenje svih ospica u tankom crevu, koje veoma brzo nestaju.

Med pročišćava krv i omogućuje lakšu cirkulaciju čitavim organizmom. Razne bolesti očiju med otklanja na taj način što se njime namažu oči izjutra i uveče. Posle jednog sata držanja meda, oprati oči mlakom ukuvanom kamilicom.

Ponekad žir u želucu ili u dvanaestercu nestaje upotrebom meda u trajanju od 3 do 4 meseca. Upotrebljava se izjutra, u podne i uveče po 1 kafena kašika pre jela.

Med pomaže deci da prestanu sa noćnim mokrenjem u postelji. Jestri tri puta dnevno pre jela po 1 kafenu kašičicu. Na 2 sata pre spavanja ne davati nikakvu tekućinu. Posle 10 dana i ova bolest će prestati.

Upotrebom meda otklanjamo razne bolesti kostiju. Uzeti 400 grama ljute kornovice i izmešati sa istom tolikom količinom meda. Korištiti po 1 malu rakijsku čašicu tri puta dnevno pre jela.

Med leči bolove u krstima. Izmešati jednaku količinu meda i ovčijeg loja i ovim melemom masirati bolna mesta, a zatim namazati na lanenu krpu i priviti oblog uveče. Držati ga celu noć. Za nekoliko dana dana bolovi će prestati.

MED SADRŽI

Vitamin B₁ reguliše promet ugljenih hidrata, izbacuje mokraćnu kiselinu, jača nervni sistem i pomaže redovni napon želudačno-crevnog kanala.

Vitamin B₂ (riboflavin) — sprečava alergične bolesti, pojačava promet ugljenih hidrata.

Vitamin B₃ (pantotenska kiselina) — pomaže redovnu izgradnju kože, kose i trepavica.

Vitamin B₅ — pomaže perifernu cirkulaciju krvi, oksidacione procese u organizmu, reguliše promenu ugljenih hidrata i funkciju kože.

Vitamin B₆ (piridoksin — adermin) — sprečava kožna oboljenja, leči neuralgiju i poneka oboljenja centralnog nervnog sistema, mišićnu slabost, oduzetost i trzanja.

Vitamin BC (folna kiselina) — održava redovan broj eritrocita (crvena krvna zrnca) i ravnotežu hemoglobina u krvi, leči anemiju.

Vitamin K (antihemoragični) — vrši koagulaciju krvi, zaustavlja krvavljenja, jača kosti, mišiće, zube, krvne sudove. Regulise propustljivost kapilara, napon organizma. Stvara krv i jača rast.

Vitamin C (askorbinska kiselina) — jača otpornost organizma prema zaraznim bolestima, normalni rad tkiva, obnavlja oksidacione procese u organizmu i stvaranje krvi.

Karoten (provitamin A) — razlaže se na dva molekula vitamina A i zove se akserofol. On utiče na rast. Sprečava oboljenje rožnjače i pojavu noćnog slepila (kokošije). Izgrađuje i štiti kožu, jača organizam protiv svih infekcija.

Vitamin E (tokoferol) — deluje fiziološki na redovne funkcije epitelijskih ćelija klice kod muškog i ženskog naraštaja. Nedostatak vitamina E u hrani izaziva neplodnost kod oba pola. Veoma uspešno leči neplodnost.

CVETNI ILI POLENOV PRAH

Ovaj prah se sastoji od sitnih prašnih zrnaca koja se okom ne mogu videti, već samo mikroskopom. Ona sadrže dragocene hranljive i lekovite materije. To je stvarno veliki skup belančevinaste hrane. Svako zrnce sadrži: *ugljene hidrate* (fruktoza, glikoza, rafinoza, saharoza, skrob, dekstrini, peptozini, polenini, celuloza); *azotne materije* (pepton, amino-kiseline, globulini); *fermente* (saharoza, katalaza, amilaza, fosfataza, kozimaza, lipaza, invertaza, tripsin, pepsin); *masti* (masna

ulja, holesterol, lecitin, viscin); mineralne materije u čiji sastav dolazi oko 30 elemenata.

Cvetni ili polenov prah sadrži dosta vitamina, hormona, rutina i antibiotičkih materija. Ima ga najviše kod hrasta, bresta, bora (preko 60 miliona polenovih zrnaca), u resi kukuruzne cvasti za vreme cvetanja — kukuruzna perjanica (50 miliona polenovih zrnaca), u resi breze (6 miliona polenovih zrnaca), u resi leske (4 miliona), u cvetu jabuke (100.000 polenovih zrnaca). Najbolji polen nalazi se u saću meda za vreme vrenja meda.

Svako polenovo zrnce sastoji se od spoljne i unutrašnje opne. Spoljna opna polena zove se još i egzina i opnasta je. Unutrašnja opna naziva se još i intima i ona ima dosta celuloze. Ova se zrnca sakupljaju sa istih cvetova ili resa biljaka ili dryeća. Ne smeju se mešati. Ovi cvetovi se u stanovima polažu na belu hartiju, koja se nalazi na stolu, da se suše 20 dana. Češće za ovo vreme treba osušene cvetove istresti da polenova zrnca ispadaju na hartiju. Posle toga izručiti ih u hermetički zatvorene staklene sudove.

Polenova cvetna zrnca koristiti svaki drugi dan pre doručka, ručka i večere po jednu kafenu kašičicu sa po supenom kašikom meda i po 100 grama vode. Pre doručka koristiti jučerašnju vodu, a pre ručka i večere svežu vodu. Ako koristimo jučerašnju vodu, polenova ili cvetna zrnca, odnosno njihovi sastojci, dospeće u krv za 5 minuta i imaćemo običnu stolicu. Međutim, ako se koristi izjutra sveža voda, polenova ili cvetna zrnca-dospavaju u krv za 30 minuta i stolica bi bila tvrda.

Korišćenjem polenovog praha u količini od jedne kafene kašičice sa 1 supenom kašikom meda pre doručka, ručka i večere dočekujemo duboku starost bez težih oboljenja. Nikada ne možemo oboleti od prostate i adenoma prostate, koju imaju samo muškarci. Polenov ili cvetni prah otklanja malokrvnost, snižava veliki krvni pritisak, pojačava rad organa za varenje, daje apetit i radni elan, jača sadržaj hemoglobina i eritrocita u krvi.

Iznosim jedan od najboljih načina korišćenja polenovog praha sa medom.

Uzeti 100 grama meda i decilitar mlake vode od 40°C. Sve ovo dobro mešati, dok se med potpuno ne istopi. Onda izručiti 700 grama polenovog praha i ponovo mešati sve dotle dok se ne sjedini celokupna masa. Ovo raditi u staklenoj posudi. Svu ovu masu sabijati jednim drvenim poklopcem prečnika staklenog suda. Preko ovog poklopca staviti nekakav težak predmet i ostaviti tako da stoji 6 dana na toploti od 40°C. Nakon toga izvaditi poklopac i preliti preko ove mase sledeću tekućinu: Uzeti 1 deo voska i 3 dela parafina koji ne sme mirisati na gas ili naftu. Polako zagrejavati sve ovo dok se potpuno ne istopi, a onda preliti preko mase u staklenom sudu. Tada staviti običan poklopac da ne bi padala prašina. Čuvati u špajzu. Koristi se na sledeći način: uzeti 1 deo ove mase i 3 dela meda. Dobro izmešati sve ovo i gutati po 1 supenu kašiku pre jela 3 puta dnevno.

Matični mleč se dobija izlučenjem ždrelnih žlezda mladih pčelara-radilica koje hrane ličinke (crviće) iz kojih će izrastati matice. One njime hrane i maticu kada polaže jaja u saće.

U redovnim uslovima života i stvaranja pčelinjeg društva, matični mleč se proizvodi od 4 do 6 dana a završava se 12—15. dana njihovog života. Mlada pčela, stara četiri dana, već se hrani polenom i tako objačava žlezdane ćelije. One upijaju hranljive materije i preraduju ih u mleč. Sada žlezde nabubre i pune su mleča. Mleč ističe u žlezdane cevi, grlo, surlicu i najзад ga izručuju u ćelije sača u kojima je obično crvić radilice ili u matičnjak u kome je crvić matice.

Mleč je veoma skupocen i lekovit. Sastoji se iz vode, belančevina, masti ugljenih hidrata (šećer i destriini) i mineralnih materija. Ima dosta vitamina, fermentata, masnih kiselina, biljnih hormona, pantotenskih i detaoksidecenskih kiselina i kobalita.

Mleč je najbolje čuvati na hladnom mestu u malim flašicama sa gumenim zatvaračima prevučenim voskom ili parafinom.

Mleč je najbolje koristiti tako da se uzme 1 gram sa 50 grama meda. Pre upotrebe uvek treba promešati, jer obično mleč kao lakši brzo ispliva na površinu. Stavlja se ispod jezika, da se isisa.

VITAMINI

Vitamini su korisni sastojci za održavanje organizma. Oni su neophodni i nalaze se u biljnoj i životinjskoj hrani.

Vitamin A ima u spanaću, šargarepi, karfiolu, grašku, salati, kupusu, gloginjama, bundevi, crvenoj paprici, žutom šipku, paradajzu, drenjinama, ljospavcu, soji, jajima, bademu, orahu, jagodi, ribizli, višnji, crnoj trešnji, ribljem zejtinu (ulju), zelju.

Ovaj vitamin pojačava otpornost organizma prema raznim infekcijama i bolestima, razvija i jača kosti i rast.

Vitamin B nalazi se u pivarskom kvascu, crnoj džigerici, svezem mesu, žumancu od jajeta, ribljem zejtinu, mekinjama žitnih zrna, crnom pšeničnom brašnu, sočivu, grašku, krompiru, patlidžanu, životinjskoj masti, lešniku, bademu, banani, orahu, pomorandži, kupusu, šargarepi, spanaću, pasulju, boraniji, crnom luku, krastavcu i žitnom zrnavlju.

Ovaj vitamin leči opštu slabost organizma, beri-beri, zapaljenje živaca, nedostatak apetita, stomachna i crevna oboljenja, trovanje organizma od vlastitih bakterija, poremećaj prometa materija u organizmu i čireve, nervne poremećaje, ispucalost i ljuštenje kože.

Vitamin B₂ ima u pivarskom kvascu, zejtinu od pšeničnih klica, crnom pšeničnom brašnu, boraniji, soji, mladom krompiru, kupusu, salati, crnoj džigerici, grašku, kajsiji, raži.

Ovaj vitamin pomaže rastu, prometu materija u organizmu, otklanju zapaljenje oči i bolove jezika i usana.

Vitamin B₃ ima u ribljem zejtinu, žumancetu od jajeta, patlidžanu, grašku, krompiru, bademu, pasulju, sočivu, lešniku i u svakom voću.

dimnjači, bobicama zove i apte, kvascu i jetri, u mesu mekušaca — raka, ostrige, školjke, puža.

Vitamin B₁₂ ima u životinjskoj hrani: kajmaku, maslacu, siru, mleku, pivarskom kvascu, ulju od klica raznih žita, svinjskoj i goveđoj crnoj džigerici, banani, belom luku i voću.

Ovaj vitamin pomaže za jačanje i obnovu iscrpljenog organizma i sprečava prevremeno starenje.

Vitamin BC (folna kiselina) ima u medu. Ovaj vitamin održava normalan broj eritrocita, ravnotežu hemoglobina u krvi, jer leči anemiju.

Vitamin C ima u voću i povrću, jagodi, mandarini, ribizli, limunu, pomorandži, borovim iglicama, šipku, crvenoj paprici, šargarepi, gljini, kupini, kupusu, rotkvici, kelju, crvenoj paprici, patlidžanu, hrenu, zelenim oraščićima, smokvi, banani, karfiolu, salati, šumskoj jagodi, borovnici, malini, kajsiji, trešnji, breskvi, krastavcu, šljivu, krušci, lubenici, vinovom listu, kiselom kupusu, maslačku, dragoljubu. Ovo voće i povrće koristi se samo sveže, jer je tada najbogatije vitaminima. Ako ga kuvamo, ono gubi polovinu jačine svojih vitamina. Zamrzavanjem voća i povrća u hladnjačama održavamo trajnost vitamina.

Ovaj vitamin stvara hormone koji su neophodni organizmu, sprečava krvarenje desni i sluzokože, leči utučenost.

Vitamin D ima u gljivi, banani, ribljem zejtinu, mleku, maslacu, jajima, kajmaku. Mazanje tela raznim uljima, kao i sunčanjem, pomaže stvaranje vitamina D u našem telu.

Ovaj vitamin pomaže lečenju rahitisa i jačanje kostiju.

Vitamin E ima u žitu, jajima, grašku, banani, soji, kikirikiju, salati, zejtinu od klica raznog zrnevlja, u klicama pšeničnog i kukuruznog zrnevlja koje se daje u obliku griza.

Ovaj vitamin pomaže razvijanju jajašca pri oplodavanju, bolji rad jajnika i razvijanje seksualnih ćelija.

Vitamin H ima u raznim uljima, kremama, pomadama, biljnim i životinjskim mastima.

Ovaj vitamin održava u normalnom stanju našu kožu.

Vitamin K ima u crnoj džigerici životinja, u životinjskoj masti, a najčešće svinjskoj, brašnu od riba, kupusu, salati, kelju, krompiru, žitima, šargarepi, listu kupine, ranjenika, virka, karfiolu, spanaću, lucerki, detelini, soji, patlidžanu, jelovim iglicama i koprivu.

Vitamin PP ima u pivarskom kvascu, crnoj džigerici, zdrobljenoj pšenici, kukuruzu, soji i pirinču, siru, kajmaku, mesu.

Ovaj vitamin leči pelagru (majasil).

KORISNI SASTOJCI U HRANI

Arsen: pasulj, kupus, repa, karfiol.

Belančevine: mleko, meso, riba, belance od jajeta, badem, bundevino seme, anis, kajmak, pavlaka, sir, puter, grašak, živina, pasulj, orah, crna džigerica, brašno.

Fosfor: žumanec od jajeta, brašno, žito, žita neoljuštena, riblje meso, zejtin, kupus, hleb, mleko, goveđe, svinjsko i teleće meso, piskavica (*Trigonella foenum graecum*), školjke, živina.

Gvožđe: pasulj, grašak, krompir, spanać, čokolada, kakao, crno vino, salata (*Lactuca sativa*), sočivo, badem, kupus, šargarepa, jaja, mleko, goveđe i pileće meso, orah, suvo voće, cerealijske, crna džigerica, kajsijski, crni hleb i koprija.

Jod: morska riba, islandska mahovina, morske alge i lišaj na drvetu.

Kalcijum: ovas (zrno), ječam, mleko, žumanec od jajeta, lišće zelene salate, ugas, kupus, maslačka, sir, spanać, mleko.

Kalijum: pasulj, grašak, meso, krompir, mleko, spanać, pšenica, raž, jabuke, šljiva, kruška, grožđe, boražina (*Borago officinalis*), dobričica (*Glechoma hederacea*).

Kobalt: meso mekušaca i rakova, školjke, ostrige, puževi, vitamini B₁₂, kantaron, zova, apta i ovas.

Magnezijum: pasulj, grašak, krompir, mleko, meso.

Mangan: ovas, pšenica, raž, list crnog dunda.

Masti: mlečni proizvodi, meso, maslinovo ulje, zejtin, orah, badem, lešnik.

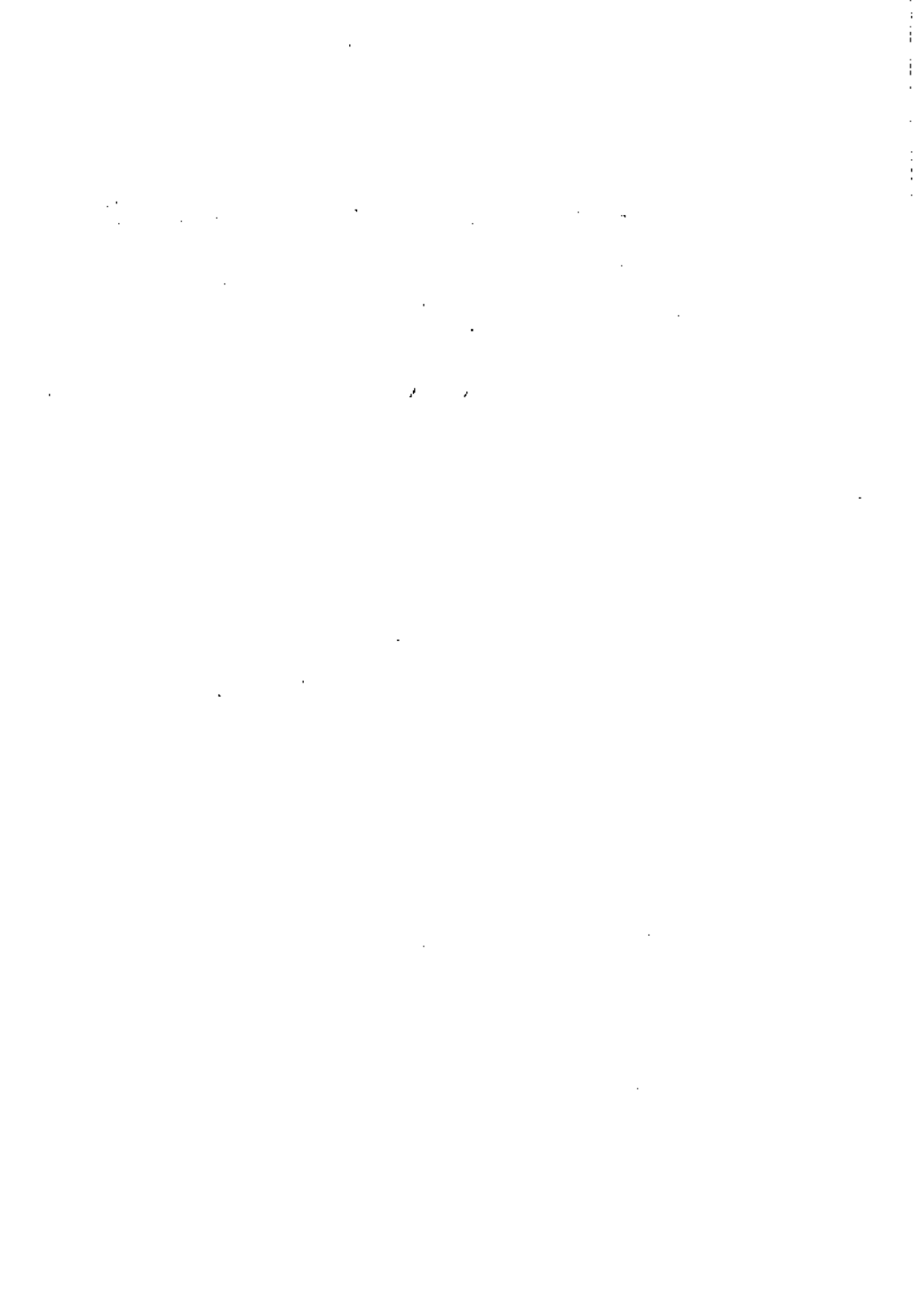
Mineralne materije: zeleno lišće zelene salate, ugas, maslačka, koprija, voće, povrće, žitarice, krv, meso, mleko.

Nikal: džigerica, slezina, ovseni hleb.

Ugljeni hidrati: kukuruz, krompir, pasulj, grašak, razna žita, med, voće, crni hleb, pirinač, dinje, kupine, kajsijske, ribizle, višnje, breskve, trešnje, jabuke, kruške, ananas, sočivo, bob, ječam.

Uranijum: oskoruša, divlja ruža, bor, mušmula, kleskinje i jela.

Cink: mišićno tkivo, jetra životinjskog porekla.



NARODNI I LATINSKI NAZIVI LEKOVITOG BILJA

Narodni naziv	Latinski naziv	Latinski naziv lekovitih delova bilja
ANIS APTA ARTIŠOKA	Pimpinella anisum L. Sambucus ebulus L. Cynara scolymus L.	Anisi fructus Ebuli radix et fructus Cynarae folium
BAGREM BADELJ BADEM BAMIJA BARSKA NANA BEDRINAC BELA VRBA BELI DUD	Robinia pseudacacia L. Silybum marianum L. Prunus amygdalus L. Hibiscus esculentus L. Mentha pulegium L. Pimpinella saxifraga L. Salix alba L. Morus alba L.	Robiniae pseudacaciae flos Silybi fructus et folium Pruni amygdali semen Hibisci fructus Menthae pulegii herba Pimpinellae radix Salicis cortex Mori albae folium et fructus
BELI JASEN	Fraxinus excelsior L.	Fraxini folium, cortex et semen
BELI LUK BELA SLAČICA BELI SLEZ	Allium sativum L. Sinapis alba L. Althaea officinalis L.	Allii sativi bulbosus Sinapis albae semen Althaeae flos folium et radix
BIBER BIBERIKA	Piper nigrum L. Polygonum hydropiper L.	Piperis fructus Polygoni hydropiperis herba
BLAŽENI ČKALJ BOB BOBOVNJAK	Cnicus benedictus L. Vicia faba L. Sedum spectabile B.	Cardui benedicti herba Viciae fabae semen et flos Sedi folium recens et succus
BOŽJE DRVCE BOKVICA	Artemisia abrotanum L. Plantago major L.	Abrotani herba Plantaginis folium, herba et radix
BOR BORAŽINA	Pinus silvestris L. Borago officinalis L.	Pinii turiones et folium Boraginis folium, flos et herba
BOROVNICA	Vaccinium myrtillus L.	Myrtilli folium et fructus

BOŠILJAK BRDANKA	Ocimum basilicum L. Arnica montana L.	Basilici herba Arnicae flos, rhizoma et radix
BREZA	Betula alba L.	Betulae folium, gemmae, cortex et succus
BRESKVA	Prunus persica L.	Pruni persicae flos et fructus
BREST	Ulmus campestris L.	Ulmī cortex interior
BROČ	Rubia tinctorum L.	Rubiae radix
BULKA	Papaver rhoeas L.	Rhoeas flos
BUNDEVA	Cucurbita pepo L.	Cucurbitae semen et fructus
VERBENA	Verbena officinalis L.	Verbenae herba
VERONIKA	Veronica officinalis L.	Veronicae herba
VEREM TRAVA	Calamintha officinalis M.L.	Calaminthae herba
VIDIČAK	Euphrasia officinalis L.	Euphrasiae herba
VIDOVČICA	Anagallis arvensis L.	Anagallidis herba
VIOŠNICA	Parietaria officinalis L.	Parietariae flos
VILINO SITO	Carlina acaulis L.	Carlinae radix
VINOVA LOZA	Vitis vinifera L.	Vitis viniferae fructus, folium et succus
VIRAK	Alchemilla vulgaris L.	Alchemillae folium
VISNJA	Prunus cerasus L.	Cerasi fructus, stipites et folium
VLASKA SALATA	Lapsana communis L.	Lapsanae folium
VODOPIJA	Cichorium intybus L.	Cichorii radix et herba
VOLOVSKI JEZIK	Anchusa officinalis L.	Anchusae herba
VRANILOVKA	Origanum vulgare L.	Origani herba
VRAPČIJE SEME	Lithospermum officinale L.	Lithosperi fructus, herba et semen
VRBNICA	Lythrum salicaria L.	Salicariae summitas
GAVEZ	Symphytum officinale L.	Symphyti radix
GAGAMIJA	Lycopus europaeus L.	Lycopi herba
GLEDIČ	Gleditschia triacantha L.	Gleditschiae folium
GLOG	Crataegus oxyacantha L.	Crataegi flos, folium et fructus
GORKA DETELINA	Menyanthes trifoliata L.	Menyanthidis folium
DAN I NOČ	Viola tricolor L.	Violae tricoloris herba
DIVIZMA	Verbascum phlomoides L.	Verbasti flos
DIVLJI DAN I NOČ	Viola arvensis M.	Violae arvensis herba
DIVLJI KESTEN	Aesculus hippocastanum L.	Hippocastani semen, cortex et flos
DIVLJI LADOLEŽ	Calystegia sepium L.	Calystegiae radix et folium
DIVLJA RUŽA	Rosa canina L.	Cynosbati semen
DINJA	Cucumis melo L.	Cucumeris fructus, semen et radix
DINJICA	Sanguisorba minor L.	Sanguisorbae minoris flos et rhizoma
DIMNJACA	Fumaria officinalis L.	Fumariae herba
DOBRIČICA	Glechoma hederacea L.	Glechomae summitas, folium, herba et succus

DRAGOLJUB	<i>Tropaeolum majus</i> L.	<i>Tropaeoli folium, flos et semen</i>
DRAGUŠICA	<i>Senecio vulgaris</i> L.	<i>Senecionis folium et herba</i>
DREN	<i>Cornus mas</i> L.	<i>Corni fructus</i>
DUNJA	<i>Cydonia oblonga</i> M.	<i>Cydoniae semen et fructus</i>
EPHEDRA	<i>Ephedra chinica</i> L.	<i>Ephedrae herba</i>
ZALFJA	<i>Salvia officinalis</i> L.	<i>Salviae folium</i>
ZDRALICA	<i>Geranium macrorrhizum</i> L.	<i>Geranii macrorrhizi flos et rhizoma</i>
ZIVA TRAVA	<i>Erodium cicutarium</i> L.	<i>Erodii cicutarii herba</i>
ZUTA ZEVALICA	<i>Linaria vulgaris</i> M.	<i>Linariae herba</i>
ZUTI BAGREM	<i>Colutea arborescens</i> L.	<i>Coluteae folium et legumen</i>
ZUTA HAJDUČICA	<i>Achillea clypeolata</i> L.	<i>Achilleae clypeolatae flos et folium (herba)</i>
ZVEZDAN	<i>Lotus corniculatus</i> L.	<i>Loti corniculati flos</i>
ZEČJA LOBODA	<i>Hieracium pilosella</i> L.	<i>Hieracii herba et radix</i>
ZEČJA STOPA	<i>Geum urbanum</i> L.	<i>Gei urbani rhizoma</i>
ZEČJI TRN	<i>Ononis spinosa</i> L.	<i>Ononidis radix</i>
ZIMZELEN	<i>Vinca minor</i> L.	<i>Vincae minoris folium</i>
ZIMSKO ZELJE	<i>Pirola umbellata</i> L.	<i>Pirolae folium</i>
ZLATICA	<i>Ranunculus ficaria</i> L.	<i>Ficariae radix</i>
ZLATNICA	<i>Solidago virga aurea</i> L.	<i>Solidaginis (virga aurea) herba</i>
ZOVA	<i>Sambucus nigra</i> L.	<i>Sambuci flos, fructus, cortex</i>
IVANJSKO CVEČE	<i>Galium verum</i> L.	<i>Galii veri herba</i>
IBIROT	<i>Acorus calamus</i> L.	<i>Calami rhizoma</i>
IMELA	<i>Viscum album</i> L.	<i>Visci albi stipes et folium, herba</i>
ISLANDSKA		
MAHOVINA	<i>Cetraria islandica</i> A.	<i>Lichen islandicus</i>
ISOP	<i>Hyssopus officinalis</i> L.	<i>Hyssopi summitas</i>
JABUKA	<i>Pirus malus</i> L.	<i>Mali fructus, flos, folium</i>
JAGLIKA	<i>Primula veris</i> L.	<i>Primulae rhizoma et radix, flos et folium,</i>
JAGODA	<i>Fragaria vesca</i> L.	<i>Fragariae folium, rhizoma herba et fructus</i>
JASENAK	<i>Dictamnus albus</i> L.	<i>Dictamni herba et radix</i>
JASIKA	<i>Populus tremula</i> L.	<i>Populi tremulae cortex</i>
JASMIN	<i>Jasminum officinale</i> L.	<i>Jasmini folium</i>
JELA	<i>Abies alba</i> L.	<i>Abietis turiones et folium</i>
JECAM	<i>Hordeum vulgare</i> L.	<i>Hordei fructus</i>
KAKAO	<i>Theobroma cacao</i> L.	<i>Theobroma tostum semen</i>
KALINA	<i>Ligustrum vulgare</i> L.	<i>Ligustri folium et cortex</i>
KAMILICA	<i>Matricaria chamomilla</i> L.	<i>Chamomillae flos</i>
KANTARION	<i>Hypericum perforatum</i> L.	<i>Hyperici herba</i>
KARANFIL	<i>Dianthus caryophyllus</i> L.	<i>Dianthi caryophylli flos</i>
KACUN	<i>Orchis militaris</i> L.	<i>Salep tuber</i>

KIM		<i>Carum carvi</i> L.	<i>Carvi fructus</i>
KIČICA		<i>Erythraea centaureum</i> P.	<i>Centaurei herba</i>
KLEKA		<i>Juniperus communis</i> L.	<i>Juniperi fructus</i>
KOKOTAC		<i>Mellilotus officinalis</i> L.	<i>Melliloti herba</i>
KOMONIKA		<i>Artemisia vulgaris</i> L.	<i>Artemisiae herba</i>
KONOPLJA		<i>Cannabis sativa</i> L.	<i>Cannabinis semen et folium</i>
KOPRIVA		<i>Urtica dioica</i> L.	<i>Urticae folium, radix et semen</i>
KOSTRIKA		<i>Ruscus aculeatus</i> L.	<i>Rusci aculeati rhizoma</i>
KRASTAVAC		<i>Cucumis sativus</i> L.	<i>Cucumeris sativi fructus et semen</i>
KRASULJAK		<i>Bellis perennis</i> L.	<i>Bellidis flos</i>
KRIN		<i>Lilium candidum</i> L.	<i>Lilii candidi flos, folium et tuber</i>
KROMPIR		<i>Solanum tuberosum</i> L.	<i>Solani tuberosi tuber et succus</i>
KRUŠINA		<i>Rhamnus frangula</i> L.	<i>Frangulae cortex</i>
KRUŠKA		<i>Pirus communis</i> L.	<i>Piri communis folium et fructus</i>
KUKURUZNA	SVILA	<i>Maydis stigma</i> L.	<i>Zea mays</i>
KUPINA		<i>Rubus fruticosus</i> L.	<i>Rubi fruticosi folium et fructus</i>
KUPUS		<i>Brassica oleracea</i> L.	<i>Brassicaceae oleraceae folium</i>
LAVANDULA		<i>Lavandula officinalis</i> C.	<i>Lavandulae flos</i>
LAŽARČINJA		<i>Asperula odorata</i> L.	<i>Asperulae odoratae herba</i>
LAN		<i>Linum usitatissimum</i> L.	<i>Lini semen</i>
LESKA		<i>Corylus avellana</i> L.	<i>Coryli avellani folium, cortex, semen et oleum</i>
LIMUN		<i>Citrus medica</i> L.	<i>Citri folium, fructus et cortex</i>
LINCURA		<i>Gentiana lutea</i> L.	<i>Gentianae radix et rhizoma</i>
LIPA		<i>Tilia cordata</i> M.	<i>Flos tiliacae cum bracteis</i>
LOBELIA		<i>Lobelia inflata</i> L.	<i>Lobeliae herba</i>
LOKVANJ		<i>Nymphaea alba</i> L.	<i>Nymphaeae flos</i>
LUBENICA		<i>Citruillus vulgaris</i> L.	<i>Citruilli semen et fructus</i>
LUCERKA		<i>Medicago sativa</i> L.	<i>Medicaginis folium</i>
LJOSKAVAC		<i>Physalis alkekengi</i> L.	<i>Alkekengi fructus et herba</i>
LJUBIČICA		<i>Viola odorata</i> L.	<i>Violae odoratae flos et radix</i>
MAJORAN		<i>Majorana hortensis</i> M.	<i>Majoranae herba</i>
MAJSKA RUŽA		<i>Rosa gallica</i> L.	<i>Rosae flos</i>
MAJČINA DUŠICA		<i>Thymus serpyllum</i> L.	<i>Serpylli herba</i>
MALINA		<i>Rubus idaeus</i> L.	<i>Rubi idaei folium et fructus</i>
MASLAČAK		<i>Taraxacum officinale</i> W.	<i>Taraxaci radix, folium et succus</i>
MASLINA		<i>Olea europaea</i> L.	<i>Olivae folium, fructus et oleum</i>
MATIČNJAK		<i>Melissa officinalis</i> L.	<i>Melissae folium</i>
MATOČIKA		<i>Melittis melissophyllum</i> L.	<i>Melitti herba</i>
MEDVEĐE GROŽĐE		<i>Archostaphylos uva ursi</i> L.	<i>Uvae ursi folium</i>
MEDUNIKA		<i>Filipendula ulmaria</i> L.	<i>Ulmariae summitas et folium</i>

METILJ TRAVA	<i>Lysimachia nummularia</i> L.	<i>Lysimachiae nummulariae</i> herba
MEČJA ŠAPA	<i>Heracleum sphondylium</i> L.	<i>Heraclei sphondyllii</i> herba
MILOGLEĐ	<i>Sanicula europaea</i> L.	<i>Saniculae herba, folium et radix</i>
MIROĐIJA	<i>Anethum graveolens</i> L.	<i>Anethi fructus et summitas</i>
MORAC	<i>Foeniculum vulgare</i> M.	<i>Foeniculi fructus, folium et radix</i>
MRTVA BELA		
KOPRIVA	<i>Lamium album</i> L.	<i>Lamii albi flos</i>
MRČA	<i>Myrtus communis</i> L.	<i>Myrti folium, fructus et aetheroleum</i>
MUŠMULA	<i>Mespilus germanica</i> L.	<i>Mespili fructus et folium</i>
NANA		
NAR	<i>Mentha piperita</i> L. <i>Punica granatum</i> L.	<i>Menthae piperitae folium</i> <i>Granati flos, fructus, cortex radices, cortex trunci et ramorum</i>
NARCIS	<i>Narcissus pseudonarcissus</i> L.	<i>Narcissi pseudonarcissi herba et radix</i>
NEVEN	<i>Calendula officinalis</i> L.	<i>Calendulae flos</i>
OVAS	<i>Avena sativa</i> L.	<i>Avenae fructus et stramentum</i>
ODOLJEN	<i>Valeriana officinalis</i> L.	<i>Valerianae radix et rhizoma</i>
OMAN	<i>Inula helenium</i> L.	<i>Inulae radix</i>
OMORIKA	<i>Picea omorika</i> P.	<i>Piceae turiones</i>
ORAH	<i>Juglans regia</i> L.	<i>Juglandis folium et fructus, immaturi fructus, fructus cortex</i>
ORLOVI NOKTI	<i>Lonicera caprifolium</i>	<i>Lonicerae caprifolii flos et folium</i>
OSKORUŠA	<i>Sorbus domestica</i>	<i>Sorbi domesticae fructus</i>
OČAJNICA	<i>Marrubium vulgare</i>	<i>Marrubii herba</i>
PAPRIKA	<i>Capsicum annuum</i> L.	<i>Capsici fructus</i>
PASĐREN	<i>Rhamnus cathartica</i> L.	<i>Rhamni catharticae fructus</i>
PASIFLORA	<i>Passiflora incarnata</i> L.	<i>Passiflorae herba</i>
PASJI TRN	<i>Hippophae rhamnoides</i> L.	<i>Hippophae fructus</i>
PASULJ	<i>Phaseolus vulgaris</i> L.	<i>Phaseoli legumen, cortex et fructus</i>
PATLIĐŽAN	<i>Solanum lycopersicum</i> L.	<i>Solani lycopersici fructus</i>
PASKANAT	<i>Pastinaca sativa</i> L.	<i>Pastinacae fructus, radix et folium recens</i>
PELEN	<i>Artemisia absinthium</i> L.	<i>Absinthii herba</i>
PERSUN	<i>Petroselinum sativum</i> H.	<i>Petroselini radix et folium recens</i>
PETROVAC	<i>Agrimonia eupatoria</i> L.	<i>Agrimoniae herba, radix</i>
PIREVINA	<i>Triticum repens</i> L. <i>Agropyrum repens</i> B.	<i>Graminis rhizoma</i>
PISKAVICA	<i>Trigonella foenum graecum</i> L.	<i>Foeni graeci semen</i>

PLUĆNJAK	<i>Pulmonaria officinalis</i> L.	<i>Pulmonariae folium et herba</i>
PODBEL	<i>Tussilago farfara</i> L.	<i>Farfarae flos et folium</i>
PODUBICA	<i>Teucrium chamaedrys</i> L.	<i>Teucrii herba et folium</i>
POKOSNICA	<i>Polygonatum officinale</i> A.	<i>Polygonati rhizoma</i>
POMORANDŽA	<i>Citrus aurantium</i> L.	<i>Aurantii flos, fructus</i>
POMOCNICA	<i>Solanum nigrum</i> L.	<i>Solani nigri herba</i>
PRAZILUK	<i>Allium porrum</i> L.	<i>Allii porri bulbosus</i>
PREĆICA	<i>Lycopodium clavatum</i> L.	<i>Lycopodii spora</i>
RAZVODNIK	<i>Solanum dulcamara</i> L.	<i>Dulcamarae stipes</i>
RAZLIČAK	<i>Centaurea cyanus</i> L.	<i>Cyani flos</i>
RANJENIK	<i>Betonica officinalis</i> L.	<i>Betonicae folium, herba et radix</i>
RASTAVIČ	<i>Equisetum arvense</i> L.	<i>Equiseti herba</i>
REN (HREN)	<i>Cochlearia armorata</i> L.	<i>Cochleariae armoratae folium et radix</i>
REPUSNJAČA	<i>Erigeron canadensis</i> L.	<i>Erigeroni herba et aetheroleum</i>
RESNIK	<i>Eupatorium cannabinum</i> L.	<i>Eupatorii radix et herba</i>
ROGAC	<i>Cerastium siliqua</i> L.	<i>Cerastionae fructus et semen</i>
ROSULJA	<i>Drosera rotundifolia</i> L.	<i>Droserae rotundifoliae herba</i>
BOTKVA	<i>Raphanus sativus</i> L.	<i>Raphani sativi radix, succus et semen</i>
RUZMARIN	<i>Rosmarinus officinalis</i> L.	<i>Rosmarini folium</i>
RUIKA	<i>Rhus cotinus</i> L.	<i>Gotini folium et cortex</i>
SALATA	<i>Lactuca sativa</i> L.	<i>Lactucaae sativae folium</i>
SAPUNJAČA	<i>Saponaria officinalis</i> L.	<i>Saponariae radix et folium</i>
SARSAPARILA	<i>Sarsaparilla smilax</i> L.	<i>Sarsaparillae radix</i>
SELEN	<i>Levisticum officinale</i> K.	<i>Levistici radix, folium et fructus</i>
SITNICA	<i>Herniaria glabra</i> L.	<i>Herniariae herba</i>
SLATKA PAPRAT	<i>Polypodium vulgare</i> L.	<i>Polypodii rhizoma</i>
SLATKI KOREN	<i>Glycyrrhiza glabra</i> L.	<i>Glycyrrhizae radix</i>
SMRDLJIVA		
KOPRIVA	<i>Galeopsis dubia</i> L.	<i>Galeopsidis herba</i>
SMILJE	<i>Helichrysum arenarium</i> D.C.	<i>Helichrysi flos</i>
SMOKVA	<i>Ficus carica</i> L.	<i>Caricae fructus et folium</i>
SOFORA	<i>Sophora japonica</i> L.	<i>Sophorae flos et folium</i>
SRDACAICA	<i>Leonurus cardiaca</i> L.	<i>Leonuri herba</i>
SRČOPUS	<i>Antennaria dioica</i> G.	<i>Antennariae flos et herba</i>
SRČENJAK	<i>Polygonum bistorta</i> L.	<i>Bistortae rhizoma</i>
STRIZUŠA	<i>Sisymbrium officinale</i> L.	<i>Sisymbrii folium et herba</i>
TIMIAN	<i>Thymus vulgaris</i> L.	<i>Thymi herba, folium</i>
TRAVA IVA	<i>Teucrium montanum</i> L.	<i>Teucrii montani herba</i>
TRAVA OD		
SRDOBOLJE	<i>Potentilla tormentilla</i> N.	<i>Tormentillae rhizoma</i>
TREŠNJA	<i>Prunus avium</i> L.	<i>Avii stipites et fructus</i>
TRNJINA	<i>Prunus spinosa</i> L.	<i>Pruni spinosae flos, fructus, cortex et radix</i>

TROSKOT TRSKA	Polygonum aviculare L. Phragmites communis T.	Polygoni avicularis herba Phragmites rhizoma
UGAS	Nasturtium officinale R. br.	Nasturtii folium et herba recens
HAJDUČICA	Achillea millefolium L.	Millefolii herba, flos et fo- lium
HELJDA	Fagopirum esculentum M.	Fagopiri flos et folium
HMELJ	Humulus lupulus L.	Strobili lupuli et lupulinum
HOCUNECU	Capsella bursa pastoris L.	Bursae pastoris herba
HRAST	Quercus robur E. S.	Quercus cortex
HRASTOVA KORA	Quercus cortex E. S.	Quercus cortex
HRASTOV ZIR	Quercus semen tostum E. S.	Quercus semen tostum
CELER	Apium graveolens L.	Apii fructus, rhizoma, herba
CRNI DUD	Morus nigra L.	Mori nigrae folium et fruc- tus
CRNI JASEN	Fraxinus ornus L.	Fraxini orn cortex
CRNA KOPRIVA	Ballota nigra L.	Ballotae folium
CRNI LUK	Allium cepa L.	Allii cepae bulbus
CRNA SLAČICA	Brassica nigra L.	Sinapis nigrae semen
CRNI SLEZ	Malva silvestris L.	Malvae flos et folium
CRNA TOPOLA	Populus nigra L.	Populi gemmae
ČEMPRES	Cupressus sempervirens L.	Gupressi fructus et folium
ČESLJUGA	Dipsacus silvester H.	Dipsaci radix
ČIČAK	Arctium lappa L.	Bardanae radix et folium
ČKALJ	Onopordon acanthium L.	Onopordoni herba
ČUBAR	Satureja hortensis L.	Saturejae herba et radix
ČUVARKUCA	Sempervivum tectorum L.	Sempervivi tectori succus et folium
SARGAREPA	Daucus carota L.	Dauci radix
SIBIKOVINA	Viburnum opulus L.	Viburni cortex et fructus
SIPAČ	Rosa canina L.	Cynosbati semen
SLJIVA	Prunus domestica L.	Pruni domesticae fructus et folium
ŠPARGLA	Asparagus officinalis L.	Asparagi rhizoma et radix
ŠUMSKA JAGODA	Fragaria vesca L.	Fragariae rhizoma, folium, herba et fructus

NARODNI I LATINSKI NAZIVI LEKOVITOG OTROVNOG BILJA

Narodni naziv	Latinski naziv	Latinski nazivi lekovitih delova bilja
BLJUŠT	<i>Tamus communis</i> L.	Tami radix, rhizoma et gemmae
BOŽUR	<i>Paconia officinalis</i> L.	Paconiae flos, tuber et semen
BRŠLJAN	<i>Hedera helix</i> L.	Hederac helicis folium et fructus recens
BUNIKA	<i>Hyoscyamus niger</i> L.	Hyoscyami folium, flos et semen
VELEBILJE	<i>Atropa belladonna</i> L.	Belladonnae folium et radix
VODENA PERUNIKA	<i>Iris pseudacoris</i> L.	Iridis pseudacori rhizoma
VRATIC	<i>Tanacetum vulgare</i> L.	Tanacetii flos et herba
VUČJA JABUČICA	<i>Aristolochia clematitis</i> L.	Aristolochiae rhizoma et herba
VUČJA OPUTA	<i>Daphne mezereum</i> L.	Mezeret cortex
GLUŠAC	<i>Juniperus sabina</i> L.	Sabinae summitas
GOROCVET	<i>Adonis vernalis</i> L.	Adonidis herba et flos
DIVLJI KUPUS	<i>Diploaxis tenuifolia</i> D.C.	Diploaxis tenuifoliae herba et semen
DIGITALIS	<i>Digitalis lanata</i> E.	Digitalis lanatae folium
DUVAN	<i>Nicotiana tabacum</i> L.	Nicotianae folium
ĐURĐEVAK	<i>Convallaria majalis</i> L.	Convallariae herba et radix
ŽAVORNJAK	<i>Delphinium consolida</i> L.	Consolidae herba et semen
ZDRALJKA	<i>Galega officinalis</i> L.	Galegae summitas et semen
ŽUTI ŽECJI TRN	<i>Sarothamnus scoparius</i> K.	Sarothamni scoparii herba
ŽUTI ŠIPAK	<i>Berberis vulgaris</i> L.	Berberidis cortex, radix

JARIĆ	<i>Sedum acre</i> L.	<i>Sedi acris herba et succus</i>
KANDILKA	<i>Aquilegia vulgaris</i> L.	<i>Aquilegiae semen, herba et succus</i>
KOPITNJAK	<i>Asarum europaeum</i> L.	<i>Asari rhizoma cum herba</i>
KUKUREK	<i>Helleborus odorus</i> W. K.	<i>Hellebori radix</i>
KUKUTA	<i>Conium maculatum</i> L.	<i>Conii folium</i>
LIANDER	<i>Nerium oleander</i> L.	<i>Nerii folium</i>
LJUTIC	<i>Ranunculus acer</i> L.	<i>Ranunculi acris flos</i>
MANDRAGULA	<i>Mandragora officinarum</i> L.	<i>Mandragorae radix, folium et fructus</i>
MISJAK	<i>Cynoglossum officinale</i> L.	<i>Cynoglossi radix et folium</i>
MLEČIKA	<i>Euphorbia cyparissias</i> L.	<i>Euphorbiae succus</i>
MLADA	<i>Corydalis cava</i> L.	<i>Corydalis cavae tuber</i>
MRAZOVAC	<i>Colchicum autumnale</i> L.	<i>Colchici cemen et tuber</i>
NAR	<i>Punica granatum</i> L.	<i>Granati pericarpium</i>
ORLOVI NOKTI	<i>Lonicera caprifolium</i> L.	<i>Lonicerae caprifolii fructus</i>
POMOČNICA	<i>Solanum nigrum</i> L.	<i>Solani nigri fructus</i>
PRIMORSKI LUK	<i>Scilla maritima</i> L.	<i>Scillae bulbus</i>
PROLJEVAK	<i>Gratiola officinalis</i> L.	<i>Gratiolae herba</i>
RICINUS	<i>Ricinus communis</i> L.	<i>Ricini herba, radix et oleum</i>
RUSA	<i>Chelidonium majus</i> L.	<i>Chelidoni herba et succus</i>
RUTA	<i>Ruta graveolens</i> L.	<i>Rutae folium, herba et semen</i>
SASA	<i>Anemone pulsatilla</i> L.	<i>Pulsatillae herba</i>
TATULA	<i>Datura stramonium</i> L.	<i>Stramonii folium et semen</i>
TRBULJA	<i>Oenanthe aquatica</i> L.	<i>Phellandrii fructus</i>
TUJA	<i>Thuja occidentalis</i> L.	<i>Thujae summitas</i>
CIKLAMA	<i>Cyclamen europaeum</i> L.	<i>Cyclaminis tuber</i>
ČEMERIKA	<i>Veratrum album</i> L.	<i>Veratri rhizoma</i>
ŠEBOJ	<i>Cherianthus cheiri</i> L.	<i>Cherianthi summitas et flos</i>
SIMSIR	<i>Buxus sempervirens</i> L.	<i>Buxi cortex et folium</i>

ŠTA KORISTITI I KAD BRATI?

ABIES ALBA — jela, jelovača, jelina, jelovina.

Sadrži: gorke materije, smole, etarsko ulje, šećer, vitamin C.

Koriste se: osušeni ili sveži mladi pupoljci.

Bere se: februar, mart, april.

ACHILLEA MILLEFOLIUM — hajdučica, ajdučica, hajdučka trava, ajdučka trava, arman, beli ravanj, paprac, ravan, spor, sporiš, kunica, kunja, opas, stolisnik, kunji rep, kunji opas, jalovi mesečnjak, jalovo mesečje, tajane, jezičec, zgorelec, zavrelec, živriček, ranjenik, stolistak, sporišina.

Sadrži: etarsko ulje, ahilein, flobotanin, akoničnu kiselinu, gume, pepeo.

Koristi se: list, cvet, list i cvet.

Bere se: u junu, julu, avgustu i septembru.

ACHILLEA CLYPEOLATA — žuta hajdučica, žuti ravan, žuta ajdučica, žuta ajdučka trava, žuti arman, žuti ravanj, žuti paprac, žuti spor, žuti sporiš, žuta kunica, žuta kunja, žuti opas, žuti stolisnik, žuti kunji rep, žuti kunji opas, žuti jalovi mesečnjak, žuto jalovo mesečje.

Sadrži: etarsko ulje, ahilein, flobotanin, akoničnu kiselinu, gume, pepel, karoten.

Koristi se: cvet.

Bere se: u junu, julu i avgustu

ACORUS CALAMUS — idjirot, baban, babji štapi, balat, vodena sabljica, vodeni božur, vodeni kmin, vodeni mačić, vodeni min, vodeni cmin, žuti ljiljan, igirot, ičiro, kalmus, kolmež, komuš, mirisava trska, mirisavi šaš, sablja, tatarsko zelje, temišvarka, temišovarska šaša, široki loček.

Sadrži: etarsko ulje, smole, tanin, akorin, holin, metilamin, skrob, sluzi, pepel, gume.

Koristi se: rizom.

Vadi se: u septembru, oktobru i novembru.

AESCULUS HIPPOCASTANUM — divlji kesten, beli divlji kesten, gor-ki kesten, divlji kastanj, divi kesten, jeloš, konjski kesten, mađak, koštanj,

Sadrži: cvet — tanin, kvercitrin; bodljikava ljuska — katehinski tanin, flavonski heterozid; kora — tanin, eskulin i eskulentin; jezgro ploda — skrob, saponin, ulja, belančevine, glikozid, gorke materije, sterol, flavon, vitamin B₁, C i K.

Koristi se: cvet, bodljikava ljuska, jezgro ploda.

Bere se: cvet — u aprilu i maju; bodljikava ljuska — u avgustu i septembru; jezgro ploda — u avgustu i septembru.

AGRIMONIA EUPATORIA — petrovac, ovčiji čičak, trava od poseke, kostolom, ranjenik.

Sadrži: tanin, etarsko ulje, holin, saponizid, heterozid.

Koristi se: cvet i list, koren i plod.

Bere se: cvet i list u maju i junu; plod u septembru; koren u oktobru, novembru i martu.

ALCHEMILLA VULGARIS — virak, biserak, vrkuta, verkuta, rosanica, virić, zvizdenjak, gospin plašt, virić, goveđa trava, lavska noga, plašček device Marije, čapa lala, čapa orozlanova.

Sadrži: tanin.

Koristi se: list.

Bere se: u maju, junu i julu.

ALLIUM CEPA — crni luk, crveni luk, vočak, glavata ljutika, kromit, vočak, mrki luk, letnji luk, čebula, crijenac, crvenac, lukac, kapula, kromid, kokar, kromiti luk.

Sadrži: sumporni heterozid, šećer, vitamin C, celulozu, belančevine, organske kiseline, pektin, mineralne sastojke.

Koristi se: lišće i glavica.

Bere se: u maju, junu, julu, avgustu i septembru.

ALLIUM SATIVUM — beli luk, luk česan, luk češnjak, česan luk, češnoviti luk, češnjak, lukac, saransak, luk, bijeli luk.

Sadrži: sumporni heterozid, sumporna etarska ulja.

Koristi se: lišće i glavica.

Bere se: u maju, junu, julu, avgustu i septembru.

ALTHAEA OFFICINALIS — beli slez, pitomi slez, šljaz, sliz, bilj, linjak, belodunj, slezovina.

Sadrž: sluzi, pektin, skrob, saharozu, invertni šećer, asparagin, betain, masno ulje, pepeo, fosfate.

Koristi se: koren, list i cvet.

Bere se: list i cvet — u junu, julu i avgustu; koren — u septembru i oktobru.

ALTHAEA ROSEA — divlja ruža, grudišnjak, kožoder, laški slez, pasna, čitak, rdeći slez, rižasti slez, rožnati slez, rumen cvet, rumen cvijet, trandavilj, trandafil, trandofilj, trenda, trendavil, trnodovik, trnodolje, trndofil, carev cvijet, dilj, malva roza, pitomi malovesak, pitomi slez, pitomi sljez, prikomorska ružica, rožlin.

Sadrž: sluz, tanin, šećer, antocianske boje.

Koristi se: cvet.

Bere se: u junu, julu, avgustu i septembru.

ANAGALLIS ARVENSIS — vidovka, vidooka, abronka, vidić, zenica, krika, kurje oko, okance, akrika, črvičnik, vidovčica, kuroslep, abrone.

Sadrž: saponin, tanin, proteolitske sastojke.

Koristi se: list sa pupoljkom u cvetu.

Bere se: u junu, julu i avgustu.

ANCHUSA OFFICINALIS — volovski jezik, runjava trava, pačje gnezdo, volunjak, vonjak, vonak, vlnak.

Sadrž: kalijum, nitrati, alkaloid cinoglosin, konsolidin, konsolicin, kofin, alantoin.

Koristi se: list i cvet.

Bere se: u maju, junu, julu.

ANETHUM GRAVEOLENS — mirođija, korpa, kopar, koprić, koper, mirođija, mirudija, dilj, slatki janež, anita, smrđilj, čereviz.

Sadrž: etarsko ulje, masno ulje, pektin, azotna jedinjenja.

Koriste se: zreli plodovi i lišće.

Bere se: lišće u aprilu, maju, junu, julu, avgustu i septembru; plod u avgustu i septembru.

ANGELICA ARCHANGELICA — kravojac, angelika, anđelika, anđelski koren, divlja anđelika, koren svetoga duha, trubaljka, kravojec, trubelj, borštna angelika, divlja angelika, divlji kravojec.

Sadrž: rizomi — etarsko ulje, smole, pektin, sitosterol, kumarin, razne kiseline; zreli plodovi — etarsko ulje, masno ulje, kumarin.

Koristi se: zreli plodovi, rizom i koren.

Bere se: plod — u junu i julu; rizomi i koren vade se — u septembru i oktobru.

ANTENNARIA DIOICA — srcopuc, vrednik, začja nožica, zečje nožice, mačje tace, gubica, začja tačica, grižnica, akrince, majnica, cmilje, medvedove tačice.

Sadrži: tanin, etarska ulja, karoten, fitosterol, smole, vitamin C.
Koriste se: cvetne glavice.

Bere se: u julu i avgustu.

APIUM GRAVEOLENS — celer, ak, zelena krepuš, čereviz, selen, pitomi celer, čereviz, opih, ač.

Sadrži: etarsko ulje, masno ulje.

Koriste se: list, rizom, sa korenjem, zreli plod, lisnate grane sa cvetovima.

Bere se: u junu, julu, avgustu, septembru.

ARCTIUM LAPPA — čičak, aspuh, veliki čičak, poljska dirica.

Sadrži: tanin, ulje, gorke materije, holin, saponizid, heterozid, magnezijum, smole, glikogen, kreč i inulin.

Koristi se: ređe list, a više koren.

Bere se: list u junu; koren u oktobru i martu.

ARCTOSTAPHYLOS UVA URSI — medvede grožđe, vučja jabuka, divlja maginja, medvedovo uho, mečje grožđe, opirnik, crvena planika, bubina boba, gornik, jabučica, medvedi grozdič, medvedovo grožđice, medvjedica, opernik, mlivnjak, mlivnjača.

Sadrži: arbutozid, erikolin, tanin, galnu kiselinu, metil-arbutin, vitamine, organske kiseline.

Koristi se: list.

Bere se: u maju i junu.

ARNICA MONTANA — brđanka, moravka, arnika, trava od majasila, vepirna, zlatenica, mali divlji pelen, gorski potres, žuta brđanka, veprovac, aronk, konjski petrovac, paprica, tižiji neven.

Sadrži: cvet — etarsko ulje, tanin, arnicin, smole, flavonoid, boje, gorke i ljute materije, arnisterol, a koren još i inulin.

Koristi se: list, cvet, rizom i koren.

Bere se: cvet i list — u maju, junu, julu; rizom i koren — u septembru, oktobru i martu.

ARTEMISIA ABROTANUM — božje drvece, božji drvak, divlji ciper, pelinak, drévinika, božja metica, mirisni muški pelin, pitomi ohsjenac, srčano zelje, brodanj, božja plahčica, rutvica, trava od zmije.

Sadrži: etarsko ulje, alkaloid, abrotin, gorke materije, tanine, flavonska jedinjenja.

Koriste se: pupoljci i cvet.

Bere se: u maju, junu i julu.

ARTEMISIA ABSINTHIUM — pelen, beli pelin, pelenak, gorčika, ose-
nač, pelin, beli pelen, bijeli pelen, bijeli pelin, bili pelin, vermut.
Sadrži: apsintin, anapsintin, etarsko ulje, holin, gorke materije.
Koriste se: lišće i cvasti sa pupoljcima.
Bere se: u junu, julu, avgustu i septembru.

ARTEMISIA VULGARIS — komonika, divlji pelin, trlomet, umjet, ko-
motljika, crni pelin, divlji pelen, divji pelen, črni pelen.

Sadrži: etarsko ulje, gorke materije, apsintin, anapsintin.

Koristi se: list i cvet.

Bere se: u maju, junu, julu i avgustu.

ASPARAGUS OFFICINALIS — šparoga, asparagus, sparga, vilina metla,
pitome šparoge.

Sadrži: asparagin, holin, arginin, manan, helidonske kiseline,
saponin.

Koristi se: rizom i koren.

Bere se: u septembru, oktobru i martu.

ASPERULA ODORATA — lazarkinja, rojba, prvenac, mirisni broč, jari
broč, lazarica.

Sadrži: kumarinske heterozide, gorke materije, etarsko ulje, skrob,
gume, pepel.

Koristi se: cela biljka u cvetu (list, cvet i pupoljak).

Bere se: u aprilu, maju i junu.

AVENA SATIVA — ovas, zob, krupa, ovs, pitoma zob, usjevna zob, žito,
oves, avs, ovaz, silj, pir, siljevina.

Sadrži: kalcijum, vitamin B, glikovanilin, saponizid, jod, šećer,
skrob, vitamin C i D, lecitin, pektin, holin, vosak, fosfat, fitin.

Koristi se: ovseno seme, stabljika, mekinje, brašno.

Bere se: u junu, julu i avgustu.

BALLOTA NIGRA — crna koprija, črna koprija, črna koprija.

Sadrži: sluzi, tanin, etarsko ulje, fitosterol, vosak, vitamin C.

Koristi se: list, pupoljak.

Bere se: u maju i junu.

BELLIS PERENNIS — krasuljak, novčić, krajcarica, bela rada, dikino
oko.

Sadrži: etarsko ulje, gorke materije, tanin, sluzi.

Koristi se: cvet.

Bere se: u junu i julu.

BERBERIS VULGARIS — žutika, žutotrn, žuta šimširika, žuti šipak, breber, žuto drvo, žutelinka, cigansko grožđe, očetka, žutikovina, žuti šib, divlji šimšir, žuta šuma, šimširača, breberovina, breberika, bopkovina, šimširovo drvo, češljinja, žutokora, žuta šiba, česmina.

Sadrži: berberin, berberamin, berberubin, jabučnu kiselinu, šećer, oksiakantin.

Koristi se: zreli plod.

Bere se: plodovi — u avgustu, septembru i oktobru.

BETONICA OFFICINALIS — ranjenik, ranilist, crna bokvica, bukvice, betonika, bitunica, jetrujak, ranjak, čistac, betunika, gušar, pctonika, hrastavac, srpac.

Sadrži: tanin, gorko materije, stahidrin, betain, holin, glikozid, saponin, betonicin i turicin.

Koristi se: list.

Bere se: u maju, junu, julu.

BETULA ALBA (PENDULA) — breza, bela breza, breza crepuša, briza, brizovina, brez, jadika, metlika, obična breza, žalosna breza, metla.

Sadrži: katehinski tanin, šećer, saponizid, smolu, etarska ulja, gorke materije, betulol, saponin.

Koristi se: lišće sa pupoljcima, svež sok, kora.

Bere se: u februaru, martu, aprilu, maju, junu i julu.

BORAGO OFFICINALIS — boražina, lisičina, boraga, boražde, poreč, boraša, borač, borežina, kozmelj, poraga, buraž, boražnica, boraždina.

Sadrži: sluzi, tanin, etarsko ulje, saponin, kalcijum-malat, kalijum-nitrat, alantonin.

Koristi se: list, cvet, pupoljak sa cvetom i listom.

Bere se: u maju, junu i julu.

BRASSICA NIGRA — crna slačica, muštarda, ardalj, ognjica, muštar, gorušica, hardan.

Sadrži: sinigrozid, masno ulje, belančevine, sluzi, mirozin, sinalbozid.

Koristi se: seme.

Bere se: u junu, julu i avgustu.

BRASSICA OLERACEA — kupus, kapusta, brašnjica, okrat, raštanj, šumarica, broskva, zelje, glavati kupus, raštika.

Sadrži: sumporne heterozide, fosfor, vitamin C.

Koristi se: list.

Bere se: u junu, julu, avgustu, septembru, oktobru i novembru.

CALAMINTHA OFFICINALIS — verem trava, trava od verema, verem-njača, marulka, gorska metlica.

Sadrži: tanin, gorke materije, holin, glikozid, saponin.

Koristi se: list i cvet sa pupoljcima.

Bere se: u maju, junu i julu.

GALENDULA OFFICINALIS — neven, ognjac, žutelj, vrtljeni neven, prstenac, zimorod.

Sadrži: etarsko ulje, masno ulje, kaučuk, smole, sluzi, šećer, fitosterol, salicilnu kiselinu, belančevine, soli, saponin.

Koristi se: cvet.

Bere se: u junu, julu i avgustu,

CALYSTEGIA SEPIUM — divlji ladolež, hladolež, šatorče, zgonček, slatkovina, veliki slak, beli ladolež, košuljarka, slak, čadordić.

Sadrži: tanin, flavonoid, smole, gorke materije, holin i razne soli.

Koristi se: list i koren.

Bere se: list — u maju, junu, julu; koren — u septembru, oktobru i martu.

CANNABIS SATIVA — konoplja, alja, domaće konoplje, konoplje, kudelja, kudolja, poskon, grsnica, konop, konaplje, kudilja, pitomo konoplje.

Sadrži: masna ulja, gliceridne, linolne i linoleinske kiseline, belančevine, edestin, sluz, vitamin K.

Koristi se: zrelo seme, a ređe list.

Bere se: list — u junu; seme — u julu i avgustu.

CAPSELLA BURSA PASTORIS — hočuneću, pastirska torbica, bobulica, kosomača, mačkino srce, torbičica, babine gnjide, krvavka, gusumača, poljska preslica, šurjen, rosomača.

Sadrži: tiramin, holin, acetyl-holin, sumporni i flavonski heterozid, tanin, organske kiseline, inozitol, saponizid, vitamin C.

Koristi se: nadzemni deo biljke u cvetu.

Bere se: u aprilu i maju (ne sme biti biljka precvetala).

CAPSICUM ANNUUM — paprika, ljutika, paparata, paprica, peverum, piper, specia, crven piper, čuška, meunka, paprata, paprika, peca, pasji đunbir, piperka, poprika, turski popr, čupša, crljeni papar.

Sadrži: kapsaicin, karoten, kapsantin, kapsorubin, šećer, organske kiseline (limunska i jabučna), proteine, masna ulja, vitamin C. B₁ i B₂.

Koristi se: plod.

Bere se: u junu, julu, avgustu i septembru.

CARLINA ACAULIS — vilino sito, beli trb, kompava, protak, sjekavac, kravljak, rešetka, kraljevac, belotrn, prostriljavica, pupavac.

Sadrži: etarsko ulje, smolu, tanin, vosak, inulin.

Koristi se: koren.

Bere se: u septembru i oktobru.

CARUM CARVI — kim, divlji kumin, kimien, poljski kim, kuminak, karum, kimin, koprov, kimelj, komin, pitomi kim, bela cemenca.

Sadrži: etarsko ulje, masno ulje, belančevine, tanin, kalcijum-oksalat, šećer, sluzi, smole, celulozu, vosak, boje, pepeo.

Koristi se: zreli plod.

Skuplja se: u julu i avgustu.

CENTAUREA CYANUS — razlićak, barličak, žitnica, metlica, modro-cvet, plavka, smičec, modar cvet, anžele, blavečje, modri razlićak, ambor, ozlobac, šemišljika.

Sadrži: pektin, centaurin, cijanin, tanin, sluzi, holin.

Koriste se: cvetne glavice.

Skuplja se: po suvom i sunčanom vremenu u junu, julu i avgustu.

CERATONIA SILIQUA — rogač, rokčić, slatka korica, rošćić, roštič, rožićak.

Sadrži: skrob, saharozu, masna ulja, azotne materije, celulozu, redukcionni šećer, pektin, organske kiseline, soli i tanin.

Koristi se: zreli plod.

Skuplja se: u julu, avgustu i septembru.

CETRARIA ISLANDICA — islandska mahovina, islandski lišaj, islandska lihen, izlandska pletika, bohinjski mah, planinska mahovina, plučnik, gorjanski mah, štitarka, plučni mah, ertenska trava.

Sadrži: lihenin, izolihenin, cetrarinsku kiselinu, lihesterinsku kiselinu, gume, gvožđe, etarsko ulje i šećer.

Koristi se: lišaj.

Skuplja se: u maju, junu, julu, avgustu i septembru (nalazi se na visini većoj od 1.500 metara).

CICHORIUM INTYBUS — vodopija, cikorija, andivija, žumenica, pitoma žutka, indivija, cihora, štrpka, kudrava salata, vrtna žutenica, ženetrga, vodoplav, gologuza, konjogriz, konjska trava, cigura, plavocvet, jandresica, podrožnik, šurlin, plavulja.

Sadrži: cikorietol, pektin, voćni šećer, inulin, skrob.

Koristi se: koren i list.

Skuplja se: list — u junu i julu; koren — u oktobru.

CITRUS AURANTIUM — pomorandža, narađa, žutica, portokal, pomierandija, naranča, oranža.

Sadrži: etarsko ulje, vitamin C, pektin, sluz, auranciamarozit, izohesper, idozid, hesperidozid.

Koristi se: cvet, list, plod i kora.

Skuplja se: list i cvet u novembru; plod u januaru i februaru.

CITRUS MEDICA — limun, citrus, limon, liman, citron.

Sadrži: terpen, citral, limonen, citronenal, seskviterpen, geranil-acetat, vitamin C, askorbinsku kiselinu, etarsko ulje, sluz, kalcijum-oksalat.

Koristi se: plod, list i kora.

Skuplja se: u decembru, januaru i februaru.

CITRULLUS VULGARIS — lubenica, lubeniče, lubendinja, karpus, bostan, čantrur.

Sadrži: vodu, belančevine, šećer, gvožđe, limunsku kiselinu, karoten, vitamin C, azotne materije, fitin, pektin, vosak.

Koristi se: zreli plod i seme.

Skuplja se: u julu, avgustu i septembru.

CNICUS BENEDICTUS — blaženi čkalj, benedikta, pitomi čkalj, benediktova roža, božja plahta, meki trn, babino zelje, čakalj, sveta sikavica, biskupova brada, šikalina.

Sadrži: gorke heterozide, knicin, tanin, etarsko ulje, sluzi, razne soli, smole.

Koristi se: gornja polovina biljke, list i cvet.

Skuplja se: u junu, julu, avgustu i septembru.

COCHLEARIA ARMORATIA — ren, hren, kren, andrkva, morska rotkva, hrin, ravelj, torman, ledinja, brelj, vrtna rotka, trupka, povrtnica.

Sadrži: vitamin C, sumporni glikozid, kohlearin, mirozin, sinigrin, glikozu, kalijumov kiselí sulfat, šećer, glutamin.

Koristi se: list i svež koren.

Skuplja se: u junu, julu, avgustu, septembru, oktobru, novembru.

COLUTEA ARBORESCENS — žuti bagrem, žuta bagra, kucavina, zvečak, žuta bagrema.

Sadrži: vitamin C, etarsko ulje, koluteinsku kiselinu, koluteozid.

Koristi se: list i mahuna.

Skuplja se: u maju i junu.

CONVOLVULUS SEPIUM — ladolež, hladolež, šatorče, beli ladolež, košuljarka, čadorčić.

Sadrži: tanin, smole, gorke materije, flavonoid, holin i razne soli.
Koristi se: list i koren.

Skuplja se: list — u maju, junu i julu; koren — u avgustu i septembru.

CORNUS MAS — dren, drnak, drenka, drenj, drenić, drijen, drin, drik, drijenak, drenovina, rumeni dren, drinovina, tvrdi drijen, drenjka, crveni drenak, drenjina.

Sadrži: tanin, pektin, organske kiseline, šećer, sluz, gliokosalna kiseline.

Koristi se: sveži ili suvi plodovi.

Skuplja se: u avgustu, septembru i oktobru.

CORYLUS AVELLANA — leska, lešnik, lijeska, olešnik, leišnek, lesjak, lijesk, jezgarica, leščina, lešnjič, lešnjak, lišnik, lišnjak, lješnik, liska, lijesk, ljeska.

Sadrži: katehinski tanin, smolu, etarsko ulje, vitamin C, masno ulje, glicerol, belančevine, oleinsku i lineolnu kiselinu.

Koristi se: mladi list, kora sa debelih grana kao ruha, seme i ulje.

Skuplja se: list u aprilu; kora u maju; seme u avgustu i septembru.

CRATAEGUS OXYACANTHA — glog, crveni glog, bijela draža, pasji trn, čobančica, gloščić, glogić, glogovka, glah, ošti trn, trnjak, medvedova krušica.

Sadrži: u cvetu i listu — flavonski i antoncijanski heterozid, saponozid, sitosterol, guanin, holin, adenin, acetyl-holin, trinitil-amin, alkil-amin, tanin; u zreom plodu — ulja, vinsku, limunsku i jabučnu kiselinu, šećer.

Koristi se: cvet, list, gloginje.

Skuplja se: u martu, aprilu, maju, junu, julu i avgustu.

CUCUMIS MELO — dinja, dina, melon, milun, milon, dumlek, mlon, mlun, pepen, pekan, pipan, pipun.

Sadrži: vodu, šećer, belančevine, soli, bakar, cink, gvožđe, limunsku kiselinu, karoten, vitamin C, fitin, vosak, pektin, masno ulje, azotne materije, kalcijum-oksalat, melonemetin.

Koristi se: seme, koren i plod.

Skuplja se: u julu, avgustu, septembru i oktobru.

CUCUMIS SATIVUS — krastavac, krastajica, krastavica, vugorek, humor, murka, kukumar, ugorak.

Sadrži: vitamin C, arginin, pektin, razne soli, karoten, trigonelin, adenin.

Koristi se: seme i plod.

Skuplja se: u junu, julu, avgustu i septembru.

CUCURBITA PEPO — bundeva, bela tikva, budimka, bela ludaja, beskorka, budumlja, dublek, dudanja, bundevka, žuta tikva, lisijača-dugara, pečenka, tikvanja, frigenjača, cuka, ruska dinja.

Sadrži: belančevine, masno ulje, šećer, pektin, smola, karoten, vitamin C, manganove soli.

Koristi se: seme, plod.

Skuplja se: u avgustu, septembru i oktobru.

CYDONIA OBLONGA — dunja, gunja, tunja, vunja, dunjac, kutinja, turunda, funja, cunja, kunja, kuta, dkunja.

Sadrži: sluz, pektin, šećer, jabučnu kiselinu, masno ulje, anigdalín, emulzin, protit, tanin.

Koristi se: seme i plod.

Skuplja se: u avgustu, septembru i oktobru.

CYNARA SCOLIMUS — artišoka, artičoka, dragušica, ardečovka, gardun, ratičik, artičovka, pitoma boca, italijanski ocat.

Sadrži: gorke materije, etarsko ulje, tanin, holin, saponizid, flobatanin.

Koristi se: lisnato sočno cvetište, i mesnati ovojni listovi.

Sakuplja se: u julu, avgustu i septembru.

CUPRESSUS SEMPERVIRENS — čempres, kiparis, kupres, čepariz, cipres drvo.

Sadrži: tanin, etarsko ulje, gorke materije.

Koristi se: šišarka i list.

Skuplja se: u avgustu, septembru i oktobru.

DAUCUS CAROTA — šargarepa, mrkva, karota, žuta repa, carota, stidak, sramak, stidna trava, sramniče.

Sadrži: karoten, šećer, kalijumove soli, pektin, inozitol, vitamin B, razne soli.

Koristi se: koren.

Skuplja se: u maju, junu, julu, avgustu, septembru i oktobru.

DIANTHUS CARYOPHYLLUS — karanfil, karamfilj, karavilje, vrtini klinčić, karamfil.

Sadrži: saponizid, antocijan, etarsko ulje.

Koristi se: cvet.

Bere se: u maju, junu, julu, avgustu, septembru i oktobru.

DICTAMNUS ALBUS — jasenak, jasenče, jasjenica, vilino cveće, rusten, jesenak.

Sadrži: etarsko ulje, saponizid, saponin, sluz, holin.

Koristi se: list, cvet i koren.

Skuplja se: cvet i list — u maju i junu; koren — u septembru i oktobru.

DIPSACUS SILVESTER — češljuga, češljika, beli čkalj, bodelj, veliki čičak, niski vodosan, glavata sikavica, oštičak, patrijac, konjska glava, trnjak, češarka, sjekavac, šišobelj.

Sadrži: tanin i saponizid.

Koristi se: koren.

Vadi se: u septembru i oktobru.

DROSERA ROTUNDIFOLIA — rosika, rosulja, rosičina, drozera, rosna trava, muholovka.

Sadrži: žutu boju, etarsko ulje, tanin, maslačnu, mlečnu, mravlju, propionsku i jabučnu kiselinu, šećer, fitosterol, drozerin, plumbagin, benzojevu kiselinu.

Koristi se: list i cvet sa pupoljcima.

Bere se: u maju, junu i julu.

EQUISETUM ARVENSE — rastavić, barska jela, konjogriz, rastaviće, vretenka, poljska preslica, barska metlica, hvast, štukavac, preslica, zlobara, konjorep, kreš, prešluga, borić, zukva, voščenka, konjski rep, poljski cinkrot, vretenika, vošće, vretenuka.

Sadrži: kremenu, akonitnu, oksalnu, jabučnu kiselinu, ekvizetonin, smole, tanin, pektin, vitamin C, flavonske heterozide, karotenoid, saponin.

Koristi se: cela biljka.

Bere se: u maju, junu, julu, avgustu i septembru.

EPHEDRA CHINICA — efedra, vilina brada, metlina, popova brada, gulibrada, somina.

Sadrži: alkaloid, efedrin, tanin.

Koristi se: list, cvet i pupoljci za vreme cvetanja biljke.

Bere se: u maju, junu i julu.

ERIGERON CANADENSIS — repušnjaka, turan, uročnik, hudoletnica, mala repušnica, hudolijetnica, repuština.

Sadrži: tanin, etarsko ulje, galnu kiselinu.

Koristi se: list i cvet.

Bere se: u maju, junu i julu.

ERYTHRAEA CENTAURIUM — kičica, gorčica, gorka kitica, drago cvijeće, zlatna žuč, gorko zelje, ger, dupčić, jezernica, svedrc, kinin, kitkičica, sunčeni cvit, crno zelje, crvena kičica, grozničavka, zimiček, cintauer, tauženroža, talka.

Sadrži: genciopikrozid, eritaurazid, eritrocentaurazid, gencijanin.

Koristi se: list i zvet.

Bere se: u maju, junu, julu.

ERODIUM CICUTARIUM — živa trava, kačnjak, iglica, mačak, čapljac, čapljina, teklica.

Sadrži: amin, pirokatehol, ćilibarsku kiselinu i gorke materije.

Koristi se: list i cvet za vreme cvetanja biljke.

Bere se: u maju, junu i julu.

EUPATORIUM CANNABINUM — resnik, Dušanovo perje, divljaka, kopljuša, mala turica, divljaka, konjska griva, grozničnica, moračnik, moslovka, ustuk, razhodluk, konopljika, rashodnik.

Sadrži: etarsko ulje, smolu, fosfat, kalcijum-oksalat, kalijum-nitrat, silicijumovu kiselinu, eupatorin, inulin.

Koristi se: koren, list i cvet za vreme cvetanja biljke.

Bere se: list i cvet u maju, junu i julu; koren u septembru i oktobru.

EUPHRASIA OFFICINALIS — vidičak, vidova trava, vidovača, vidica, vilovita trava, vidoka, grižovka, dragonka, oćanica, zornica.

Sadrži: etarsko ulje, gorke materije, galotamin, heterozid, aukubozid, smolu, plavu boju.

Koristi se: list i cvet za vreme cvetanja biljke.

Bere se: u junu, julu i avgustu.

FAGOPYRUM ESCULENTUM — heljda, jelda, hajdina, eljda, elsa, glotkut, hajdinje.

Sadrži: rutozid, vitamin P, flavonske heterozide.

Koristi se: list i cvet.

Bere se: u junu, julu i avgustu.

FICUS CARICA — smokva, smoka, smokvina, figovina.

Sadrži: invertni šećer, pektin, proteinske materije, masne materije, organske kiseline.

Koristi se: plod i list.

Bere se: u avgustu i septembru.

FILIPENDULA ULMARIA — međunika, svinjurak, suručica, oslad, buđiteljica, sračica, osnika.

Sadrži: etarsko ulje, tanin, salicilni heterozid, gautelrozid, fenolni heterozid, spirein, flavonoid, vanilin, matilsalicilat.

Koristi se: list i cvet sa pupoljkom.

Bere se: u junu i julu.

FOENICULUM VULGARE — morač, divlja mirođija, slatki morač, slatiki kopar, slatki janež, slatki januš, koromač, komorač, mirođija — krupna, pitomi morac, razijan.

Sadrži: etarsko ulje, belančevine, masno ulje, šećer.

Koristi se: list, koren i plod.

Skuplja se: list — u maju i junu; koren — u oktobru i novembru; plod — u avgustu i septembru.

FRAGARIA VESCA — jagoda.

Sadrži: salicilnu kiselinu, šećer, vitamin C, soli, tanin, etarsko ulje, flavonoid, triterpen, pentozan.

Koristi se: lišće, plod i koren.

Bere se: lišće i plod — u maju i junu; koren — u septembru i oktobru i martu.

FRAGARIA VESCA — šumska jagoda.

Sadrži: katehinski tanin, galotanin, triterpen, pentozan, flavonoid, etarsko ulje i vitamin C.

Koristi se: lišće, plod i koren.

Bere se: lišće i plod u maju i junu, a koren u septembru, oktobru i martu.

FRAXINUS EXCELSIOR — beli jasen, bijeli jasen, veliki jasen, običan jasen, poljski jasen.

Sadrži: flavonski heterozid, kvercetrozid, inozitol, manitol, glikozu, tanin, etarsko ulje, jabučnu kiselinu, gumu.

Koristi se: list, kora, seme.

Bere se: u maju i junu.

FRAXINUS ORNUS — crni jasen, mali jasen, črni jasen.

Sadrži: manitol, glikozu, fruktozu, menotriozu, limunovu, mravlju i jabučnu kiselinu, frakozid, smolu, fitosterol.

Koristi se: kora.

Bere se: u maju i junu.

FUMARIA OFFICINALIS — dimnjača, dimica, rosno zelje, rosnića, rosopas, crveni dimnjačar, crveni rosopas, rosulja, rusnica, runjavac.

Sadrži: fumarin, aurotensin, fumarnu kiselinu, kalijum-nitrat, tanin, smolu, hlorid, šećer i gorke materije.

Koristi se: nadzemni deo biljke u cvetu.

Bere se: u maju, junu i julu.

GALEOPSIS DUBIA — smrdljiva kopriva, mrtva kopriva, konopljenka, zebat.

Sadrži: tanin, saponin, silikat, etarsko ulje, smolu, fitosterol, masnu kiselinu, holin, stahidrin.

Koristi se: list, cvet i pupoljci.

Bere se: u maju i junu.

GALIMUM VERUM — ivanjsko cveće, gospin prostirač, gospina postelja, broćac, banješćak, dreimovka, ivancvet, ivandanče, ivanova trava, ivanovo cveće, žuto ivanjsko svijete, jovanova travica, jovansko cveće.

Sadrži: saponizid, tanin, asperulozid, primevegrozid, etarsko ulje, vosak, crvenu boju, vitamin C.

Koristi se: list i cvet.

Bere se: u maju i junu.

GENTIANA LUTEA — lincura, srčanik, srčenjača, lincjura, goreč, gen-cijan, raven, čemer, sviš, svileš, cvič, košutina brada.

Sadrži: genciopikrin, praglikozid, genciomarin, pektin, šećer, boju, tanin.

Koristi se: rizom i koren.

Vadi se: u septembru i oktobru.

GERANIMUM MACRORRHIZUM — ždratica, priboj, zdravac.

Sadrži: etarsko ulje, tanin, flavonski heterozid.

Koristi se: cvet i rizom.

Skuplja se: cvet — u maju i junu; rizom — u septembru i oktobru.

GEUM URBANUM — zečja stopa, zečija stopa, blaženak, filać, ganufal, drebrik, zečja noga, končac, benedičica, karamdil.

Sadrži: tanin, flavonski heterozid, etarsko ulje, gorke materije, eugenol.

Koristi se: rizom sa korenjem.

Vadi se: u septembru, oktobru i martu.

GLECHOMA HEDERACEA — dobričica, dobričavka, prednjak, dobričavico, dobričarica, grošić, samobajka, hrštan trava, hrštan.

Sadrži: tanin, etarsko ulje, gorke materije, marubin, vosak, smolu, šećer, holin, kalijumove soli.

Koristi se: list i cvet sa pupoljcima, sok iz sveže biljke.

Bere se: u maju i junu.

GLEDITSCHIA TRIACANTHA — gledić, gledić, trnovec, gledač.

Sadrži: triakantin, saponin, antrahinon, flavoin, vitamin C.

Koristi se: list.

Bere se: u maju i junu.

GLYCYRRHIZA GLABRA — sladić, slatko drveće, slatko bilje, glicirica, gospino bilje, slatki koren.

Sadrži: masne materije, skrob, vlagu, mineralne materije, manitol, asparagin, saharozu, glicirizin, kalijumove i amonijumove soli.
Koristi se: koren.

Vadi se: u septembru i oktobru.

HELICHRYSUM ARENARIUM — smilje, žuto smilje, smilj, cmlje, laška kamilica, smeljek, marjetica, zlatnocvita trava, smil.

Sadrži: flavonski heterozid, tanin, etarsko ulje, smolu, gorke materije.

Koriste se: cvetne glayice.

Bere se: u julu, avgustu i septembru.

HERACLEUM SPHONDYLUM — mečja šapa, vučja šapa, medvedji dlan, paponjak, popanak, blatarica, šapica, šapika.

Sadrži: etarsko ulje, glutamin, arginin, araban, holin, stereol, galaktan, kumarnske heterozide.

Koristi se: list i cvet sa pupoljcima i koren

Skuplja se: list i cvet — u maju, junu i julu; koren — u septembru, oktobru i martu.

HERNIARIA GLABRA — sitnica, jarica, priputnica, trava od kile, sipanica, turska trava.

Sadrži: triterpenski saponizid, kumarin (umbeliferon i herniarin), kvercitozid, etarsko ulje i rutozid.

Koristi se: list i cvet.

Bere se: u junu, julu i avgustu.

HIBISCUS ESCULENTUS — bamija, bamja, bamnja, bamijat, bamnje, bobnja.

Sadrži: sluz, etarsko ulje, masno ulje.

Koristi se: plod.

Bere se: u junu, julu i avgustu.

HIERACIUM PILOSELLA — zečja loboda, trada od lišaja, zlatnik, kosmura, runjika, ovcja brada, kosmatica, trava od poljačine, runjavičina, proljetnica, slavak, jandraška.

Sadrži: tanin, sluz, flavonski derivat, smolu, gorke materije, umbeliferon.

Koristi se: list i cvet kao i koren.

Skuplja se: list i cvet — u maju, junu; koren — u oktobru, novembru i martu.

HIPPOPHAE RHAMNOIDES — pasji trn, zlolesnica, vukodražica.

Sadrži: vitamin C, jabučnu kiselinu, manitol, masno ulje, obojene materije.

Koristi se: plod veličine graška (zrna).

Bere se: u junu i julu.

HORDEUM VULGARE — ječam, arpa, jačmen, ječam ozimac, ječmen, bijelo žito, jačmičak, ozimac, ječmak, ječmik.

Sadrži: kalcijum, vitamin B, C i D, saponizid, šećer, vosak, pektin i sluzi, hordenin, škrob, gluten.

Koristi se: zrno, mekinje.

Skuplja se: u junu, julu i avgustu.

HUMULUS LUPULUS — hmelj, kudiljica, melikat, meljevina, falon, hmelina, blust, kuke, melj, miljevina, hmel, hmeljevina.

Sadrži: tanin, pektin, kalijumove soli, trimetil-amin, lupulin, smolu, etarsko ulje, vosak, tanin.

Koristi se: šišarice, lupulin.

Bere se: u avgustu i septembru.

HYPERICUM PERFORATUM — kantarino, kantor, zejtinlijeva trava, bljužga, gospin cvet, žuta metlica, gorac, gorčak, zaseknica, zvončac, kantarijon, pljuskavica, smaknež, trava od poseka, bogorodična ruža, gospino zelje, žučnica, zvečak, zasekla trava, ivanova trava, gorčan, bljuzgavac, kantarusa, kantarija, katrion, kantarina.

Sadrži: tanin, etarsko ulje, antocijan karoten, smolu, hipericin, hiperozin, kvercitrizid, holin, rutozid, vitamin C.

Koristi se: list i cvet.

Bere se: u junu, julu i avgustu.

HYSSOPUS OFFICINALIS — isop, blagovanj, blagoran, isop, pravi vrisak, vusak, veljen duh, izop, crkvinjak, hisop.

Sadrži: diosmozid, saponizid, marubin, pektin, fitosterol, holin, sluz, kalijum-nitrat, tanin, etarsko ulje, šećer i razne soli.

Koristi se: list i cvet (cvetne grančice).

Bere se: u junu, julu i avgustu.

INULA HELENIUM — oman, aman, pitomi oman, voman, amanovina, veliko zelje, injula, omlika, omanika, ovnika, tusti koren, veliki koren, veli koren, alajt, lepuh, alant.

Sadrži: etarsko ulje, inulin, gorke materije fruktozu, inulinin, pseudoinulin.

Koristi se: rizom i korenje (starije od 2 godine).

Vadi se: u martu, aprilu, oktobru i novembru.

JASMINUM OFFICINALE — jasmín, jásmen, jasmun, jasmínak, jasmínče.

Sadrži: etarsko ulje, tanin, gorke materije, galnu kiselinu, holin.

Koristi se: list i cvet.

Bere se: u maju i junu.

JUGLANS REGIA — orah, bijeli orah, oreh, oraj, orev, orih, laški orah, ora, orak, orjek, arh, urev.

Sadrži: etarsko ulje, tanin, juglandin, juglon, galnu i elagnu kiselinu, inozitol, gumu.

Koristi se: svež list i sveža mlada ljuska ploda, zelen i zreo plod.

Bere se: u maju, junu, julu, avgustu i septembru.

JUNIPERUS COMMUNIS — kleka, venja, borovica, borovac, klekinja, smrekinja, smrekovina, smrijekinja, smrtika, smrek, smrika, smriča, fenja.

Sadrži: ulje, invertni šećer, juniperozid, gumu, tanin, tanoglikozid, vosak, organske kiseline, flavonske heterozide i razne soli i smole.

Koristi se: zreo plod sa drveća starijeg od 2 godine, a plod je ljubičastoplave boje.

Bere se: u avgustu, septembru, oktobru i novembru.

LACTUCA SATIVA — salata, vrtna salata, šalata, marulja, pitoma ločika.

Sadrži: etarsko ulje, kalijum-nitrat, vitamin E i C, karoten, sterol, hiosciamin, mangan, inozitol, smole, šećer, asparagin i gorke materije.

Koristi se: list.

Bere se: u maju, junu, julu, avgustu, septembru i oktobru.

LAMIUM ALBUM — mrtva bela kopriiva, žiprat, maronica, prisadence, medić.

Sadrži: saponizid, tanin, sluzi, etarsko ulje, heterozid.

Koristi se: cvet.

Bere se: u maju, junu i julu.

LAPSANA COMMUNIS — repunjača, vlaška salata, škrbinka, ognjičina, zalatnica.

Sadrži: tanin, saponizid, etarsko ulje, sluzi, vitamin C, smole, gume.

Koristi se: list.

Bere se: u junu, julu i avgustu.

LAVANDULA OFFICINALIS — lavandula, lavanda, lavenda, levendol, marijanac, levanda, despik, trma, špiknarda.

Sadrži: etarsko ulje, tanin.

Koristi se: cvet.

Bere se: u junu i julu.

LEONURUS CARDIACA — srdačica, kopriva od srca, koprivica, srdačac srčanik, srčenica.

Sadrži: leonurin, tanin, saponizid, etarsko ulje.

Koristi se: list i cvet.

Bere se: u maju, junu, julu.

LEVISTICUM OFFICINALE — selen, velestika, lupčac, miloduh, ljubaca, veleždin, belestika, projevac.

Sadrži: etarsko ulje, gumu, šećer, tanin, smole, skrob.

Koristi se: plod, koren i list.

Bere se: plod — u junu i julu; koren — u oktobru, novembru i martu; list — u maju i junu.

LIGUSTRUM VULGARE — kalina, bijeli jorgovan, biserni cvijet, zimolez, zimolist, pasja leska, svib, crna boba, biserovo drvo, kalinica, kozje grožđe.

Sadrži: etarsko ulje, tanin, gorke materije, sluz, smolu, holin.

Koristi se: list i kora.

Skuplja se: u maju, junu i julu.

LILIUM CANDIDUM — krin, beli krin, beli ljljan, bela lilija, bela ljlja, žilj, kren, lilj, liljan, bijela bogiša, bijeli lijev, lilija.

Sadrži: sluz, vitamin C, tanin, vosak, etarsko ulje, šećer.

Koristi se: cvet i list, kao i lukovica sa korena.

Skuplja se: cvet i list — u junu; lukovica — u septembru i oktobru.

LINARIA VULGARIS — žuta zevalica, lanilist, divlji lan, lančić.

Sadrži: flavonske heterozide, tanin, etarsko ulje, šećer, boje i gorke materije.

Koristi se: list i cvet.

Bere se: u maju, junu i julu.

LINUM SEMEN — laneno seme, četen seme, keten seme, len seme, preslej seme.

Sadrži: masno ulje, vitamin F, protein, belančevine, linolnu i krienoleinsku kiselinu.

Koristi se: seme.

Skuplja se: u junu, julu, avgustu, septembru.

LITHOSPERMUM OFFICINALE — vrapčije seme, vrapseme, vrapčiji proso, zečje seme, jarebinjak, ptičja trava, ptičje zrno, biserka.

Sadrži: alkanin, silikat, crvenu boju,

Koristi se: seme, list i cvet.

Bere se: u maju, junu, julu i avgustu.

LOBELIA INFLATA — lobelija, lobelia.

Sadrži: lobelin, lobelidin.

Koristi se: list, cvet i plod.

Bere se: u maju, junu, julu i avgustu.

LONICERA CAPRIFOLIUM — orlovi nokti, kozja krv, orlovnjak, kozjačina.

Sadrži: flavon, skrob, pektin, vosak, holin, gumu.

Koristi se: list i cvet.

Bere se: u maju, junu i julu.

LOTUS CORNICULATUS — zvezdan, zvezdanče, zvizdan.

Sadrži: sluzi, etarsko ulje, tanin, šećer, vosak, manitol i vitamin C.

Koristi se: cvet.

Bere se: u maju, junu i julu.

LYCOPODIUM CLAVATUM — prečica, crvotočina, vučja noga, plavun, vilin vinac, zmijina mahovina, likopodijum.

Sadrži: masno ulje, sporonin, vosak, azotna jedinjenja, fitosterol, šećer.

Koristi se: spora.

Skupljaју se: u junu, julu i avgustu.

LYCOPUS EUROPAEUS — gagamija, gagerica, divo nane, vučja stapka, gagonalica, vučja noga.

Sadrži: etarsko ulje, tanin, likopin, gorke materije.

Koristi se: list i cvet.

Bere se: u junu, julu i avgustu.

LYSIMACHIA NUMMULARIA — metilj trava, novčić, metiljeva trava, penijazak.

Sadrži: tanin, saponin, sluzi, smole i gorke materije.

Koristi se: cvet i list.

Bere se: u junu i julu.

LYTHRUM SALICARIA — vrbnica, potočnjak, žibria, vrbica, vrbičica, drenak.

Sadrži: tanin, karotenoid, pektin, gorke materije, sluz.

Koristi se: cvet i list sa pupoljkom.

Bere se: u junu, julu i avgustu.

MAJORANA HORTENSIS — majoran, mažurana, majuran, majeran, mačurana, mirišljavak.

Sadrži: etarsko ulje, tanin, gorke materije, terpinen.

Koristi se: nadzemni deo u cvetu — svež ili osušen.

Bere se: u julu, avgustu i septembru.

MALVA SILVESTRIIS — crni slez, veliki sljez, divlja škura, divlji slez, dovji papel, sliz, slijez, sljez, veliki šljez, slezovača, crveni slez.

Sadrži: malvin, tanin, sluz.

Koristi se: cvet i list.

Bere se: u junu, julu i avgustu.

MARRUBIUM VULGARE — očajnica, gorčika, jetrenjača, matrkica, marulja, belušina, pčelinok, smrduša.

Sadrži: tanin, etarsko ulje, marubin, vosak, smole, sluzi.

Koristi se: list i cvet.

Bere se: u junu i julu.

MATRICARIA CHAMOMILLA — kamilica, kamilca, kamomila, materinik, matornjak, komomilja, podrumiče, carev cvet, gamilica, bo-livač, popadika, materičnjak, titrica, kokornjak, gomokljica, zoravic, hrmah, lepa kata, rmam, tetrica romanica.

Sadrži: etarsko ulje, smole, gorke materije, tanin, gumu.

Koristi se: cvet.

Bere se: u maju, junu, julu, avgustu.

MEDICAGO SATIVA — lucerka, detelina, pitoma detelina, plava detelina.

Sadrži: belančevine, provitamin A i B, vitamin B, C i K, hlorofil, ksantofil, kalcijum, saponizid, holin, gvožđe, aminokiseline, jabučnu, malonsku i limonsku kiselinu.

Koristi se: list.

Bere se: u junu, julu, avgustu i septembru.

MELILOTUS OFFICINALIS — kokotac, ždraljika, ždralika, konjska detelina, nokata trava, noktec, svinduh, velika djetelina, žučka.

Sadrži: kumarin, smolu, tanin, melilotnu kiselinu, gorke materije, sluzi.

Koristi se: list i cvet sa pupoljkom.

Bere se: u junu, julu, avgustu i septembru.

MELISSA OFFICINALIS — matičnjak, matičnjača, matočina, matrik, matrnjak, medenka, melisa, pčelinja trava, pčenilak, čelina trava, čelnjak, arbaroža, čalunjak, pčelinjak, črniva.

Sadrži: etarsko ulje, šećer, skrob, pektin.

Koristi se: list.

Bere se: u maju, junu, julu i avgustu.

MELITTIS MELISSOPHYLLUM — matočina, matičika, medenika, matičina, kobiljača, matočika, pčelinjak.

Sadrži: kumarin, flavonoid, etarsko ulje, gorke materije.

Koristi se: cvet i list.

Bere se: u maju, junu, julu i avgustu.

MENTHA PIPERITA — nana, pitoma nana, bela nana, nabesmo, ljuta nana, crna nana, metva, paprena metva, paprena metvica, paprena nana, dimljuš, merka, nanejag, poprova meta, janjeska metvica.

Sadrži: etarsko ulje, tanin, holin, pektin, skrob, gorke materije.

Koristi se: list.

Bere se: u junu, julu, avgustu i septembru.

MENTHA PULEGIUM — barska nana, sitna nana, poljačak, veremovka, metvica, macina metvica.

Sadrži: tanin, etarsko ulje, keton, pulegon.

Koristi se: list i cvet.

Bere se: u junu, julu i avgustu.

MENYANTHES TRIFOLIATA — gorka detelina, gorka trava, gorki tro-list, vodena bokvica, mrzličnik, trolistin, deteljica.

Sadrži: gorke heterozide, gorke materije.

Koristi se: list.

Bere se: u aprilu, maju, junu i julu.

MESPILUS GERMANICA — mušmula, mušmuljka, mušmulja, mastinjača, nešplin, bestula, beskoje.

Sadrži: tanin, pektin, šećer, jabučnu, limunsku i neke druge organske kiseline, vitamin C, karoten.

Koristi se: zreli plod.

Bere se: u avgustu, septembru i oktobru.

MORUS ALBA — beli dud, bijeli dud, morva, murva, bijela murva, bela murva.

Sadrži: slobodne organske kiseline, vitamin C, sluz, pektin, šećer, smole, gume.

Koristi se: list i plod.

Bere se: list — u maju i junu; plod — u junu i julu.

MORUS NIGRA — dud, crni dud, crna murva, crnica, murgan dud, crnička, šan dud.

Sadrži: invertni šećer, vitamin C, pektin, sluz, slobodne organske kiseline, mangan.

Koristi se: list i zreli plod.

Skuplja se: list — u aprilu i maju; plod — u junu i julu.

MYRTUS COMMUNIS — mrča, bjelomrča, belomrča, bijelomrča, rujevika, mrčela, marča, mirta, mrtinka.

Sadrži: u listu — etarsko ulje, gorke materije, tanin, smolu, vitamin C u plodu — etarsko ulje, šećer, limunsku i jabučnu kiselinu, pektin.

Koristi se: list i plod.

Bere se: list — u maju i junu; plod — u junu, julu i avgustu.

NARCISSUS PSEUDONARCISSUS — narcis, zelenkada, lazarica, žuti narcis.

Sadrži: u listu i cvetu — etarsko ulje, masno ulje, karoten, fitosterol; u lukovici — narcisin, likorin, kalcijum-oksalat, sluzi, inulin, vosak, šećer, etarsko ulje.

Koristi se: list, cvet i lukovica.

Bere se: u maju, junu, julu.

NASTURTIUM OFFICINALE — ugas, potočarka, dragušac, vodena gorušica, vodeni kres, drezga, beli ugas, bobovnjak, studentica.

Sadrži: vitamin C, provitamin A i B, glikonasturcizoid.

Koristi se: list i cvet, samo sveži.

Bere se: u junu, julu i avgustu.

NYMPHAEA ALBA — lokvanj, beli lokvanj, bijeli lokvanj, lopoč, lepuh, vodeni plutnjak.

Sadrži: heterozid, tanin, smolu, vitamin C, glikozu, skrob.

Koristi se: cvet.

Skuplja se: u maju, junu, julu i avgustu.

OCIMUM BASILICUM — bosiljak, bosilak, bosilek, bosilj, bosilje, bažil, lek, bažulek, baselak, basiljak, basilje, murtela, fesliđan, fasliđan.

Sadrži: etarsko ulje, tanin, saponin, gorke materije.

Koristi se: list i cvet.

Bere se: u maju, junu, julu, avgustu i septembru.

OLEA EUROPAEA — maslina, maslinka, maslica, uljika, ulika, uljenika, oljika.

Sadrži: plod — belančevine, hlorofil, heterozid, saponizid, manitol, glutanon, vosak, smolu; list — saponizid, manitol, šećer, fitosterol,

smole, pirogalni tanin, ulje; ulje — olein, linolein, stearin, palmi-
tin, arahidin, vitamin A i E.

Koristi se: list, plod i ulje.

Beru se: list — u aprilu i maju; plod — u julu i avgustu.

ONONIS SPINOSA — zečji trn, bodež, vučitrn, vučji trn, gladiž, gla-
dišina, grmotrn, volča.

Sadrži: onokol, tanin etarsko ulje, šećer, ononid, triterpenski sa-
ponizid.

Koristi se: koren.

Vadi se: u septembru, oktobru i martu.

ONOPORDON ACANTHIUM — čkalj, bodljača, magareći trn, magareći
čkalj, škaj, sjekavac, modri repuv, ošlji obad, magareći repuh.

Sadrži: inulin, saponizid.

Koristi se: list i cvet.

Bere se: u junu i julu.

OPUNTIA FICUS INDICA — svekrvin jezik, opuncija, žabica, nanin
jezik.

Sadrži: vodu, šećer, belančevine, sluzi, jabučnu i limunsku kiselinu.

Koristi se: cvet, plod, stabljika i koren (cela biljka).

Bere se: u maju, junu, julu i avgustu.

ORCHIS MILITARIS — kačun, kačunak, kukovec, mošnica.

Sadrži: sluz, skrob, belančevine, šećer, celulozu, vinsku kiselinu,
masne materije.

Koristi se: lukovica sa korena.

Bere se: u septembru i oktobru.

ORIGANUM VULGARE — vranilovka, vranilova trava, crnovrh, čober,
vrigan, gocman, zabrta, mazuran, mravinac, crnovr, mravinjac.

Sadrži: etarsko ulje, sluz, skrob, šećer, belančevine, timol, tanin.

Koristi se: list i cvet.

Bere se: u maju, junu i julu.

PAPAVER RHOEAS — bulka, bula, bulica, burliđa, božanka, poljski
mak, čambula, čanibula, dželandžik, crvena bulka, divlji mak,
boliglava.

Sadrži: readin, sluz, gumu, šećer, crvene boje.

Koristi se: cvet.

Bere se: u junu i julu.

PARIETARIA OFFICINALIS — vijošnica, drenak, mrtva kopriva, crk-
vina.

Sadrži: kalijum-nitrat, sluzi, sumpor, kalcijum-oksalat.

Koristi se: cvet i pupoljak.

Bere se: u maju, junu i julu.

PASSIFLORA INCARNATA — pasiflora, hristov venac, hristovo cveće,
bogorodični krst.

Sadrži: tanin, galnu kiselinu, smole, alkaloid i drugo.

Koristi se: list i cvet.

Bere se: u maju, junu i julu.

PASTINACA SATIVA — paškanat, paštrnak, pastinak, pastirnjak, slatka
trava.

Sadrži: etarsko ulje, vitamin C, šećer, pektin, belančevine, skrob,
masno ulje, pastinacin.

Koristi se: list i plod.

Bere se: u maju, junu i julu.

PETROSELINUM SATIVUM — peršun, peršin, ak, ač, majdonos, petro-
sin, petroželj, pršun, makdanas, vrtnja zelen, petrusimen, petrusin.

Sadrži: etarsko ulje, masno ulje, tanin, vitamin C, apilin, aleuron,
žutu boju.

Koristi se: list, koren i plod.

Bere se: u maju, julu, avgustu.

PHASEOLUS VULGARIS — pasulj, grah, beli grah, bijeli grah, gra,
grav, pažulj, laški bob, fažol, fazoli, fašon, frđol, fasulj, beli pasulj,
opaki grah, fržolj, trkijaš, žuti pasulj, pritkaš, bazulj, pršon, fasolj.

Sadrži: arginin, tirozin, leucin, alantoin, triptofan, holin, kalijum,
trigonelin, vitamin C, asparagin, kremenu i fosfornu kiselinu, ino-
zitol, nikel i kobalt.

Koristi se: zrela mahuna bez semena.

Bere se: u junu, julu i avgustu.

PHRAGMITES COMMUNIS — trska, vodena trska, vodena trstika, vo-
dena trs, vodena trst, treska, trsljika, tršljika, šavor, šavar.

Sadrži: silicijumovu kiselinu, tanin, šećer, skrob, gumu.

Koristi se: rizom (podzemni deo biljke).

Bere se: u junu, julu i avgustu.

PHYSALIS ALKEKENGİ — ljuskavac, ljuskavac, pljuskavac, volčje jagode, vučja jagoda, gospina jagodica, zrnežnik, kukučnjak, medede jagode, trava od zalca, čifuska trešnja.

Sadrži: vitamin C, limunsku kiselinu, šećer.

Koristi se: zrele bobice (sveže i suve); list i cvet ređe.

Bere se: u junu, julu, avgustu i septembru.

PICEA OMORİKA — omorika, omara, omarika, frenja.

Sadrži: vitamin C i gorke materije.

Koristi se: pupoljak.

Bere se: u februaru, martu i aprilu.

PIMPINELLA ANISUM — anis, aniz, aniž, anasol, anaton, anež, anjez, morski janež, onajs, razijan, slatki kopar, slatki kumin, slatki janjuš, slatki komorač, onliz.

Sadrži: etarsko ulje, belančevine, šećer, masno ulje.

Koristi se: plod.

Bere se: u julu, avgustu i septembru.

PIMPINELLA SAXİFRAGA — bedrinac, bedrenac, bedrenik, goveda trava, zaduh, reska, siljevina, bedrnica, hazman trava, silj.

Sadrži: pimpinelin, etarsko ulje, smolu, saponizid, tanin, gume, kumarin, umbeliferon.

Koristi se: koren.

Vadi se: u septembru, oktobru i martu.

PINUS SILVESTRIS — beli bor, bijeli bor, bjelobor, bor, divlji bor, borika, smrok, hvoja, šumski bor.

Sadrži: smole, vitamin C, pinitol, gorke materije, etarsko ulje, uranium.

Koristi se: sveži i osušeni mladi pupoljci, ređe list.

Beru se: u februaru, martu i aprilu.

PIPER NIGRUM — biber, crni biber, crni papar, crn biber, kara biber, paper, papar.

Sadrži: etarsko ulje, piperin, smole, masno ulje, skrob.

Koristi se: plod — zrno.

Bere se: u septembru.

PIROLA UMBELLATA — zimsko zelje, hrušec, zelenika, krušnica, vršit, zelenič.

Sadrži: tanin, arbutozid, gumu, skrob, himafilin, metil-arbutozid, erikolozid.

Koristi se: list.

Bere se: u novembru, decembru, januaru, februaru i martu.

PIRUS COMMUNIS — kruška, kruša, kruškica, krušina.

Sadrži: tanin, sluz, skrob, gorke materije, pektin, šećer, saponizid.

Koristi se: list i plod.

Bere se: list — u aprilu i maju; plod — u julu, avgustu i septembru.

PIRUS MALUS — jabuka, jabolka, jabolčić, jabučić, jabučina.

Sadrži: tanin, pektin, galotanin, vitamin A, B i C, šećer, etarsko ulje, jabučnu kiselinu, mravlju i kaprionsku kiselinu, acetaldehid, geraniol, fosfor.

Koristi se: ljuske od ploda, plod i cvet.

Bere se: cvet — u aprilu i maju; plod i ljuske — u junu, julu, avgustu i septembru.

PLANTAGO MAIOR — bokvica, žilovlak, vučac, žilavac, bukunica, tarpotac, čelnik, terput, pitoma bokvica, žilovljak, tarpudac, trnputac, krpoteč, trnputec, žilnik, buvač, ženska bokvica.

Sadrži: u listu — tanin, pektin, vitamin C, saponizid, limunsku kiselinu, fitoncidi; u semenu — sluzi, masna ulja, šećer i belančevine.

Koristi se: list i seme.

Bere se: u maju, junu, julu i avgustu.

POLYGONATUM OFFICINALE — divlji đurđevak, pokosnica, zglobača, salomonov pečat, saliz.

Sadrži: šećer, skrob, asparagin, sluz, organske kiseline, alkaloid, vitamin C.

Koristi se: svež rizom.

Vadi se: u septembru, oktobru i martu.

POLYGONUM AVICULARE — troskot, troskavac, truskavac, svinjara, troska, kozjavka, živinska trava, adreselj, slak, vrežara, troskotac, oputna, krmeca trava, puzavica, putina, podvorka, divlji slak, puc-kavica, kokošara.

Sadrži: tanin, vitamin C, smolu, vosak, šećer, sluz, silikat, saponin, kremenu kiselinu.

Koristi se: nadzemni deo biljke.

Bere se: u junu, julu, avgustu i septembru.

POLYGONUM BISTORTA — srčanjak, srčenjača, srčanica, trava od srca, kačja trava, želučara, račjak, jermen, štavljika.

Sadrži: tanin, skrob, galnu kiselinu, oksalat i taninsko crvenilo.

Koristi se: rizom.

Vadi se: u septembru, oktobru, martu i aprilu.

POLYGONUM HYDROPIPER — biberika, vodeni biber, paprac, papreni lisac, vodena biberka, vodena paprika, vodena paprica, jarmen, piperovina, ljutica, ljutičevina, bunjak.

Sadrži: kvercitrtozid, rutozid, etarsko ulje, galnu kiselinu, gvožđe, vitamin K, papreno ljute sastojke.

Koristi se: nadzemni deo biljke u cvetu.

Bere se: u junu, julu i avgustu.

POLYPODIUM VULGARE — slatka paprat, sladić, paprača, slađovec, tužna trava, slatka poprat, tužni koren, kapljica, lezibaba.

Sadrži: šećer, manitol, glicerizin, tanin, smolu, skrob, masno ulje, sluz, belančevinu, kalcijum-oksalat.

Koristi se: rizom (podzemni deo biljke).

Vadi se: u septembru, oktobru i martu.

POPULUS NIGRA — crna topola, divlja topola, jablan, jagnjed, janj, topola, loška topola, topol.

Sadrži: etarsko ulje, smolu, vosak, jabučnu i galnu kiselinu, manitol, tanin, hrizin, tektohrizin, flavonski salicilini, glikozid.

Koriste se: pupoljci.

Bere se: u februaru i martu.

POPULUS TREMULA — jasika, janja, žuborika, jagnjeda, trepetljika.

Sadrži: salicilne heterozide, salikozid, populozid, etarsko ulje, smolu.

Koristi se: kora sa grana debelih kao ruka.

Skida se: u martu i aprilu, maju, junu, julu, avgustu i septembru.

POTENTILLA-TORMENTILLA — trava od srdobolje, srčnjača, brizovača, koren, protiv proliva, grižnica, steža, stežnik.

Sadrži: flobatanin, tanin, tormentil, tormentol, kinovu i elagnu kiselinu, skrob, smolu, gumu.

Koristi se: rizom (podzemni deo biljke).

Vadi se: u septembru, oktobru i martu.

PRIMULA VERIS — jaglika, jagorčevina, jagliča, jagorčika, jaglac, jaglica, kunjavac, prvi cvit, svićac, galčina, grmuljica.

Sadrži: saponizid, primulaverin, primverin, vitamin C, karoten, flavonoid, saponin.

Koristi se: list, cvet, rizom i koren.

Skuplja se: list i cvet — u aprilu, maju i junu; rizom i koren — u septembru, oktobru i martu.

PRUNUS AMYGDALUS — badem, bajam, bojam, mëndula, mjendula, pitomi badem, omendula.

Sadrži: masno ulje, balančevine, gumu, šećer, sluz, amigdalini, etarsko ulje.

Koristi se: zrelo plod.

Bere se: u avgustu i septembru.

PRUNUS AVIUM — trešnja, trešna, čerešna, hruštovi.

Sadrži: plod — šećer, pektin, vodu, jabučnu, vinsku i limunsku kiselinu, vitamin C i B; peteljka — tanin, gorke materije, organske kiseline, mineralne soli, šećer, jabučnu i limunsku kiselinu i vitamin C.

Koristi se: plod i peteljka.

Bere se: u maju, junu i julu.

PRUNUS CERASUS — višnja, višna, marela i marelica.

Sadrži: peteljke i list — tanin, gorke materije, gorke kiseline, organske kiseline; zreli plod — šećer, jabučnu, limunovu i čili-barnu kiselinu, mineralne soli, vitamin C.

Koristi se: peteljka, zreli plod, list.

Bere se: u junu, julu i avgustu.

PRUNUS DOMESTICA — šljiva, sliva, požegača, požega, požaga, cepača, cjepača, čitlovka, šljiva jesenka, bistričanka, bona sliva, mađaruša, modra ili plava šljiva.

Sadrži: šećer, jabučnu kiselinu, vitamin C i D, pektin, vodu.

Koristi se: zreli plod, svež ili osušen i list.

Bere se: u julu, avgutu i septembru.

PRUNUS PERSICA — breskva, praska.

Sadrži: pektin, šećer, vitamin A, B i C, etarsko ulje, organske kiseline (siročetnu kiselinu, mravlju kiselinu), geraniol.

Koristi se: cvet i plod.

Bere se: cvet — u martu i aprilu; plod — u julu i avgustu.

PRUNUS SPINOSA — trnjina, crni trn, mali trn, derancelj, divlja šljiva, trenina, trlinka, trnavka, trnika, trnjinka.

Sadrži: cvet — cijanogenetske i flavonske heterozide; plod — tanin, vitamin C, pektin i organske kiseline.

Koristi se: cvet, plod i kora sa grana.

Bere se: cvet i kora — u martu i aprilu; plod — u julu, avgustu i septembru.

- PULMONARIA OFFICINALIS** — plućnjak, međunjak, plućnica, džigeričnjak, grudnjanka, lisjac, velikdenče.
Sadrži: tanin, gumu, saponizid, ulje, kiselu smolu.
Koristi se: list i cvet.
Bere se: u aprilu, maju i junu.
- PUNICA GRANATUM** — nar, šipak, jabolko, ljuti šipak, ljutak, margelan, nara, šir, granat drvo, zamorac, ljutun.
Sadrži: kora — tanin, smole, gorke materije; plod — vitamin C, pektin, šećer i etarsko ulje.
Koristi se: kora sa stabla i korena i plod.
Skida se: kora u julu i avgustu; plod: u septembru i oktobru.
- QUERCUS ROBUR** — **QUERCUS CORTEX** — hrastova kora, hrast, lužnjak, hoćur, dub, dab, grm, srč, čubica, bel, beljik, kitnjak, rast, crni dab.
Sadrži: kora — tanin, elagnu i galnu kiselinu, taninsko crvenilo, smole, hlorogucinol, pektin, gorke materije.
Koristi se: kora sa grana debelih kao ruka i plod.
Skida se kora: od februara do oktobra, a plod u oktobru i novembru.
- RANUNCULUS FICARIA** — zlatica, zlatousta, žuja, ledinjak, pšeničnica.
Sadrži: fenolski heterozid, etarsko ulje, ureazu, saponin.
Koristi se: krtolica sa korena.
Vadi se: u martu, aprilu, maju i septembru.
- RAPHANUS SATIVUS** — rotkva, ardakva, rdakva, vrtna rotkva, trupka, andrkva, povrtnica, rotkva arapka, rodakva.
Sadrži: sumporne heterozide.
Koristi se: koren.
Vadi se: u junu, julu i avgustu.
- RHAMNUS CATHARTICA** — pasdren.
Sadrži: ramnozid, glikozid, ramnokatartin, flavonske heterozide, šećer, gorke materije, gume, sluzi, pektin.
Koristi se: plod.
Bere se: u septembru i oktobru.
- RHAMNUS FRANGULA** — krušina, pasja leska, gašljika, pasja lijeska, pasja kovina, pasje grožđe, trlika, krkovicica, krkavica.
Sadrži: glikofrangulin, gorke materije, šećer, tanin, masti, magnezijum-oksidi, izoemodin.
Koristi se: kora sa stabla (upotrebljava se tek nakon čuvanja od godinu dana).
Skida se: u septembru, oktobru, martu i aprilu.

RHUS COTINUS — rujevina, rujika, ruj, žuto varzilo, ruja, šmak, šomak, sumah.

Sadrži: tanin, etarsko ulje, flavonski heterozid.

Koristi se: list i kora.

Skuplja se: list — u martu, aprilu i maju (list se bere samo kad cveta biljka); kora — u septembru i oktobru.

ROBINIA PSEUDACACIA — bagrem, beli bagrem, bijeli bagrem, kraljevo drvo, hacija, belo drvo, robinija, akač.

Sadrži: flavonske heterozide, asparagin, sluz, etarsko ulje, vosak, fitosterol.

Koristi se: cvet.

Bere se: u aprilu i maju.

ROSA CANINA — šipak, divlja ruža, šipurak, pasja ruža, šepurina, šip, šipke, bela ruža, šipek, čibek, šćipak, šćpanica.

Sadrži: karoten, tanin, limunovu i jabučnu kiselinu, šećer, masno ulje, pektin, etarsko ulje, vitamin C.

Koristi se: zreo plod.

Bere se: u avgustu, septembru i oktobru.

ROSA GALLICA — majska ruža, rožica, slatkača, mirišljavka, stolisna roža.

Sadrži: tanin, galnu kiselinu, etarsko ulje, vosak, kvercitrin, soli, šećer, boje.

Koristi se: cvet.

Bere se: u maju.

ROSMARINUS OFFICINALIS — ruzmarin, ružmarin, ruzmarin, robazinija, lužmarin, rozmarin, rožmarin, sabor, ruzman.

Sadrži: etarsko ulje, tanin, holin, saponizid, heterozid, gorke materije.

Koristi se: list.

Bere se: u maju, junu i julu.

RUBIA TINCTORUM — broć, broćanka, broćevina, pitomi brod, crvenac, brojuc, broće, rudečina, veliki broć.

Sadrži: antrahinonski heterozid, alizarin, crvene bojene materije.

Koristi se: koren.

Vadi se: u martu, septembru i oktobru.

RUBUS FRUTICOSUS — kupina, kapinka, kupinjača, kopina, crna kupina, ježina, eževina, ostriga, ostruga, ribidnica.

Sadrži: tanin, vitamin C, šećer, kalijum, kiseline, mineralne soli.

Koristi se: list i plod.

Bere se: list — u martu i aprilu; plod — u avgustu i septembru

RUBUS IDAEUS — malina, maljuga, sunica, črlena-kupina, malinjeg, himper, nember.

Sadrži: tanin, flavonoid, vitamin C, organske kiseline (limunska, jabučna i mravlja), pektin, šećer.

Koristi se: list i zreo plod.

Bere se: list — u martu i aprilu; plod — u junu i julu.

RUSCUS ACULEATUS — kostrika, veprina, vampirača, koštrika, divlji šimšir, breberin, čeprika, zelenika, ježevac, košljicar, zimozelen, trnbor.

Sadrži: saponizid, tanin, pirokatehol, fitosterol, etarsko ulje, smolu, holin, kalijum-nitrat, šećer.

Koristi se: podzemni deo biljke (rizom).

Vadi se: u septembru i oktobru.

SALIX ALBA — bela vrba.

Sadrži: salikozid, salicilnu kiselinu, tanin, gumu, kalcijum-oksalat, vosak i smole.

Koristi se: kora sa grana debelih kao ruka.

Skida se: od marta do maja zaključno.

SALVIA OFFICINALIS — žalfija, kadulja, kaloper, kaduna.

Sadrži: etarsko ulje i tanin, smolaste i gorke supstancije.

Koristi se: mlado lišće u doba cvetanja biljke.

Bere se: u aprilu, martu i maju.

SAMBUCUS EBULUS — apta, burjan, aptika, aftika, smrda, korov, aptovina, aptuga, bazdika, bujad, hapta, avta, abdika, habdika, čavlika, avtovina, abdošina, aptuša.

Sadrži: u korenu — etarsko ulje, šećer, gorke materije i cijanogenetske heterozide; u plodu — jabučnu i valerijansku kiselinu, pektin, antocijan i tanin.

Koristi se: koren i plod.

Skuplja se: koren — u martu, septembru i oktobru; plod — u junu i julu.

SAMBUCUS NIGRA — zova, baz, belika, budzov, bazga, bazgovina, crna zova, bažovina, ovzovina, crna zovika, zofa, buzovka, zovik.

Sadrži: sambunigrozid, rugrozid, tanin, etarsko ulje, smole, šećer, glikozid, rutozid, organske kiseline, ruzin i mineralne sastojke, kobalt.

Koristi se: plod, cvet i druga kora, takozvana „mrezga“.
Skuplja se: cvet i kora — u maju i junu; plod — ujesen.

SANGUISORBA MINOR — dinjica, lubeničica, krvara, dinjuša, oskoru-
šica, zmijska trava, žilinjača, lubeniče, finfulja.

Sadrži: tanin i vitamin C.

Koristi se: list i rizom (podzemni deo stabla).

Bere se: list — u martu, aprilu i maju; rizom — u martu, sep-
tembru i oktobru.

SANICULA EUROPAEA — milogled, miliče, ličarka, lječura, ozdravica,
zdravčica.

Sadrži: saponizid, skrob, vosak, tanin, sluz.

Koristi se: list i cvet ili samo koren ili list.

Skuplja se: list i cvet — u aprilu, maju i junu; koren — u martu,
aprilu, septembru i oktobru.

SAPONARIA OFFICINALIS — sapunjača, sapun trava, crvena saponari-
ja, penovac, sapunika, belonoga, penušavac, safunica, safunjača,
sapunica.

Sadrži: saponizid, smolu, gumu, saponizid.

Koristi se: list i koren.

Skuplja se: list — u maju i junu pre cvetanja biljke; koren — u
martu, aprilu, septembru, oktobru.

SARSAPARILLA SMLAX — sarsaparila, sasaparila, zaparina, bela bida,
sapariha.

Sadrži: saponizid, skrob, etarsko ulje, šećer, oksalat, smole, stig-
masterol, sitosterol, sarsapinsku kiselinu, saponin.

Koristi se: suvi koren.

Vadi se: u martu, aprilu, septembru i oktobru.

SATUREJA HORTENSIS — čubar, kušar, serenak, capr, čuber, čubrika,
čober, čupar, jaber, osogríz, serženak.

Sadrži: etarsko ulje, tanin, karvakrol, terpen, cimen.

Koristi se: nadzemni deo biljke u cvetu.

Skuplja se: u maju i junu.

SEDUM SPECTABILE — bobnjak, tušč, čirnik, kotolog, crnjak, šuljevjak,
bobovac, bobovnjača, bradavnjača, debela koka.

Sadrži: etarsko ulje, vosak, šećer, gumu, smolu; tanin, organske
kiseline.

Koristi se: svež list i sok.

Bere se: u aprilu, maju i junu.

SEMPERVIVUM TECTORUM — čuvar kuće, čuvarka, pazikuća, grišuša.

Sadrži: jabučnu i mravlju kiselinu, razne soli, vosak, sluz, šećer, gumu.

Koristi se: list i cvet.

Bere se: u aprilu, maju i junu.

SENECIO VULGARIS — dragušica, goluzdravka, dragušac, žablja trava.

Sadrži: senecinin, senecionin, smole, tanin, inulin, sluz, vosak.

Koristi se: list i cvet.

Bere se: u maju, junu i julu.

SILYBUM MARIANUM — badelj, zmijina trava, gujina trava, divlji artičok, magareća salata, ošebalj, šarena badeljka, gospin trn, bijeli stričak.

Sadrži: histamin, tiramin, etarsko ulje, masno ulje, flavonoid, belančevine, šećer, ugljene hidrate, smole.

Koristi se: zreli plod, a treće list.

Bere se: u junu, julu i avgustu.

SINAPIS ALBA — bela slačica, bela gorušica, gorčica, muštarda, slačica, bijela gorjušica.

Sadrži: masno ulje, belančevine, sluz, mirozin, sinalbin, sinapin, šećer, mineralne materije.

Koristi se: seme.

Skuplja se: u julu, avgustu i septembru.

SISYMBRIUM OFFICINALE — strižuša, strižica, vranja nožica, ognjica, osak.

Sadrži: sumporni heterozid, vitamin C.

Koristi se: sveži list i cvet sa pupoljkom.

Bere se: u maju i junu.

SOLANUM DULCAMEARA — razvodnik, razvodnjak, rasodnik, gorkoslat, timbolja, paskvica.

Sadrži: solanin, glikozu, galatkozu, solanenin, ramnozu, dulkamarin, tanin, solanidin.

Koristi se: osušena stabljika (suši se godinu dana).

Skuplja se: sveža u maju i junu.

SOLANUM LYCOPERSICUM — patlidžan, crveni patlidžan, paradajz, rajčica, domat, pamidor, tomat, pomidora.

Sadrži: likopen, ksantofil, karoten, flavonoid, kvercetrozid, rutozid, tomatin, naringozid, solanin, demisiņ.

Koristi se: plod.

Bere se: od juna do oktobra.

SOLANUM TUBEROSUM — krompir, krumpir, krtola, krtula, kompijer, kompir, kimpir, rašak, podzemnica, burburka, grumbir, zimak.

Sadrži: skrob, azotna jedinjenja, mineralne soli, šećer, celulozu, pektin, jabučnu, vinsku i limunsku kiselinu, vitamin C i B, kalijum, leucin, asparagin, histidin, glutamin, arginin.

Koristi se: krtolica.

Vadi se: od maja do septembra.

SOLIDAGO VIRGA AUREA — zlatnica, zlatna šiba, štapika, žubinska trava, čelebi grana, poganska trava.

Sadrži: tanin, etarsko ulje, saponizid, flavonoid, jabučnu, limunsku i mraviću kiselinu.

Koristi se: cvet i list u pupoljku.

Bere se: u maju, junu i julu.

SOPHORA JAPONICA — sofora, japanski bagrem, japanska sopora, japanska bagrina.

Sadrži: ritozid, flavonske heterozide.

Koristi se: list i cvetni pupoljci.

Bere se: u maju i junu.

SORBUS DOMESTICA — oskoruša, oskoruš, skoruška, brekanica, skurš, okoruš.

Sadrži: organske kiseline (vinska, jabučna, limunska), pektin, tanin, šećer, vitamin C, gumu, karotenoid, uranium.

Koristi se: list i zreli plodovi.

Bere se: list — u aprilu, maju i junu; plodovi — u junu, julu i avgustu.

SYMPHYTUM OFFICINALE — crni gavez, vrani gavez, konjski rep, crni koren, gavez, opašica, velika sodula, opaška.

Sadrži: sinfitocinoglosin, smole, sluzi, gume, asparagin, tanin, alantoin, šećer, etarsko ulje.

Koristi se: koren i rizom (podzemni deo stabljike).

Vadi se: u septembru, oktobru i martu.

TARAXACUM OFFICINALE — maslačak, maslačik, mlečić, maslačnik, mlekača, mljekača, mlićak, sindirac, talijanska salata, radič, mlećac, žučanik, žučanica, krmeće cveće, salatuša, andraška, mlečika, loboda, verižnjača, kostriš, puhalo.

Sadrži: koren — taraksacin, etarsko ulje, masne kiseline, taraksterol, holin, manitol, inulin, organske kiseline, gume, belančevine, sluzi, masna ulja; list — sluzi, smole, inozid, taraksacin, šećer.

Koristi se: list i koren.

Skuplja se: list — u martu i aprilu; koren — u martu, oktobru i novembru.

TEUCRIUM CHAMAEDRYS — podubica, dupčac, dupčica, mravak, suhovrh, dubačac, stupačac, dubac, zubatac, trbušac.

Sadrži: holin, heterozid, saponizid, etarsko ulje, marubin, tanin.

Koristi se: cvet i list sa pupoljkom; list.

Bere se: u aprilu, maju i junu.

TEUCRIUM MONTANUM — trava iva, dubačac, dučac, dupčac, iva trava, cmil.

Sadrži: tanin, etarsko ulje, gorke materije.

Koristi se: cvet i list sa pupoljkom.

Bere se: u maju, junu i julu.

THEOBROMA CACAO — kakao, kaklovo drvo, kakovno drvo.

Sadrži: kofein, teobromin, tanin, belančevine, kakaovo maslo.

Koristi se: prženo zrelo seme.

Bere se: od juna do septembra.

THYMUS SERPYLLUM — majčina dušica, mājkina dušica, bakina dušica, dušička, divlji bosiljak, paponac.

Sadrži: etarsko ulje, timol, tanin, karvakrol, gorke materije.

Koristi se: cvet i list sa pupoljkom.

Bere se: u maju, junu i julu.

THYMUS VULGARIS — timijan, timljan, timas, manja mažurana.

Sadrži: smole, etarsko ulje, saponizid, tanin, timol.

Koristi se: cvet i list sa pupoljkom.

Bere se: u junu i julu.

TILIA CORDATA — lipa, lipovina, lipac, pipan, pozna lipa, šumska lipa, divlja lipa.

Sadrži: sluzi, šećer, etarsko ulje, tanin, vosak, manitol, gume, farnezol, vitamin C.

Koristi se: cvet sa priperkom.

Bere se: u maju, junu i julu.

TRIGONELLA FOENUM GRAECUM — piskavica, kozji rog, grčko seme, svinda, jančev rog, rožic, roženjača, grčko sijeno, grohotuša, proseničak.

Sadrži: sluz, masno ulje, saponin, nikotinsku kiselinu, tanin, proteinske materije, trigonelin, smole, holin, fitin, kumarin, fosfor, fitosterol, gvožđe, kalijum, helbin.

Koristi se: zrelo seme.

Skuplja se: u junu, julu, avgustu i septembru.

TRITICUM REPENS — pirevina, pirovina, pirika, pirak, pirec, pir, tkalac, žila, pernica, pirnica, pirjača, korov, troskot, pirlica, perlicapira.

Sadrži: saponin, sluz, triticin, inozitol, kremeņu kiselinu, levulozu, gumu, šećer.

Koristi se: rizom (podzemni deo).

Vadi se: u martu, septembru i oktobru.

TROPAEOLUM MAJUS — dragoljub, ljubidrag, penjačica, penjalica, latince, alčašica, slak, latifa, zvončići.

Sadrži: glikotropoelozid, mirozin, kiseli kalijum-sulfat, smolu, vitamin C, glikozu, pektin, šećer, tanin, gumu.

Koristi se: cvet, list i zrelo seme.

Skuplja se: u junu, julu i avgustu.

TUSSILAGO FARFARA — podbel, bjelušina, konjski lopuh, lepušček, aprinac, repušina, jurjovka, beljuška, spodbel.

Sadrži: gorke materije, flobatanin, sluz, fitosterol, galnu kiselinu, inulin.

Koristi se: list i cvet.

Bere se: u martu, aprilu, maju, junu, julu, avgustu i septembru.

ULMUS CAMPESTRIS — brest, brist, brestovina, bres, brstovina, brijest, poljski brijest, rušten, barst, vezovina, crni brest.

Sadrži: fitosterol, sluz, katehinski tanin.

Koristi se: kora sa grana debelih kao ruka.

Skida se: od aprila do oktobra.

URTICA DIOICA — kopriva, žara, žeža, pitoma kopriva, pokriva, žariga.

Sadrži: tanin, hlorofil, karoten, soli, mraviļu, sirćetnu i maslačnu kiselinu, vosak, histanin, lepitin, acetil-holin, sluzi, vitamin C i K.

Koristi se: list, seme i koren.

Skuplja se: koren — u septembru, oktobru i novembru; seme — u junu, julu i avgustu; list — samo od stabljike niže od 30 santimetara u aprilu, maju, junu, julu i avgustu.

VACCINIUM MYRTILLUS — borovnica, borovinka, brosnica, črna jagoda, crna borovnica, borovača, divo grojze, borovnjača.

Sadrži: u plodu — pektin, tanin, arbutozid, flobatanin, šećer, limunsku, jabučnu, čilbarnu kiselinu, pektin, vitamin C; u listu — tanin, arbutozid, vitamin C, flavonske heterozide.

Koristi se: list, sveže i suve bobice.

Bere se: list — u maju i junu; plod — u julu i avgustu.

VELERIANA OFFICINALIS — odoljen, valeriana, dolin, odoljen, doljen, macina trava.

Sadrži: etarsko ulje, sluz, kafetaninsku kiselinu, skrob, gumu, soli, smolu, glikozu, heterozid, berneol, mravlju, buternu, sircetnu, valerijansku i propionsku kiselinu.

Koristi se: osušen rizom i koren.

Vadi se: u septembru, oktobru i novembru.

VERBASCUM PHLOMOIDES — divizma, volovrat, kraljevska svića, lepušac, široki lopuh, beloperka, žutocvijet, sviječnjak, divizina, divizija.

Sadrži: saponizid, šećer, žutu boju — krocin, sluz, gumu, etarsko ulje, flavonoid.

Koristi se: cvet.

Bere se: u junu, julu i avgustu.

VERBENA OFFICINALIS — verbena, verbina, vršica, birstica, boriš, ježičar, železenka, sporišak, bosotica.

Sadrži: gorke materije, etarsko ulje, sluz, heterozid, verbenozid, skrob.

Koristi se: list i cvet u gornjoj polovini biljke.

Bere se: u julu, junu i avgustu.

VERONICA OFFICINALIS — verunika, razgon, propinjača, trava od šljame, čestoslavica, dupčac, stravna trava, ranilist, veronika.

Sadrži: tanin, aukubozid, salikozid, amigdaloizid, saponizid, manitol, organske kiseline, šećer, etarsko ulje, vosak.

Koristi se: cvet i list sa pupoljkom.

Bere se: u junu, julu i avgustu.

VIBURNUM OPULUS — šibikovina, kartop, bela čuba, đulka, tršljika, šibika, kalinovina, dekovina, bijela smrdljika, drenjula.

Sadrži: viburnin, tanin, vosak, smolu, fitosterol, organske kiseline.

Koristi se: kora šiba, plod.

Bere se: koren i kora — u martu, aprilu; plod — u junu i julu.

VICIA FABA — bob, beb, bobac, veliki bob, konjski bob, bakla.

Sadrži: cvet — antofein, bojene materije, smole; zelene mahune — leucin, pirozin, dioksifenil-alamin, oksitiramin, proteolite.

Koristi se: cvet i zelena mahuna.

Bere se: cvet — u aprilu, maju i junu; mahune — u junu i julu.

VINCA MINOR — zimzelen, zimzelenika, ljupčac, amantil, venka, krvočnošnjak, svedrc, privinac.

Sadrži: vinkamin, urealnu kiselinu, tanin, heterozid, vinkozid, fitosterol, vitamin C.

Koristi se: list za vreme cvetanja biljke.

Bere se: u aprilu, maju, junu i julu.

VIOLA ARVENSIS — divlji dan i noć, viola, poljska ljubica, tikino oko, mačuša, sirotica, poljska ljubičica.

Sadrži: rutozid, slobodnu salicilnu kiselinu, šećer, soli magnezijuma i kalcijuma, salicilni heterozid, vitamin C, saponizid, etarsko ulje, sluz, karteonoidne boje.

Koristi se: list i cvet.

Bere se: u aprilu, maju, junu i julu.

VIOLA TRICOLOR — pitomi dan i noć, šarena ljubičica, sirotica, božji cvit, gospina ljubica, kokošja ljubica; udovica, modra iskrica, viola.

Sadrži: etarsko ulje, rutozid, saponizid, slobodnu salicilnu kiselinu, tanin, soli magnezijuma i kalcijuma, salicilni heterozid, sluz.

Koristi se: cvet i list.

Bere se: od maja do septembra.

VIOLA ODORATA — ljubičica, violeta, viola, ljubica.

Sadrži: saponizid, gorke materije, holin, sluz, skrob, gumu.

Koristi se: list, cvet i koren.

Skupljaju se: list i cvet — u martu, aprilu i maju; koren — u septembru i oktobru.

VISCUM ALBUM — imela, melina, omela, hmelina, veska, visk, omelj.

Sadrži: inozitol, vosak, flavonski heterozid, sluz, viskotoksin, holin.

Koristi se: list i peteljka samo sa kruške ili topole.

Bere se: u januaru, februaru, martu, aprilu, novembru i decembru.

VITIS VINIFERA — vinova loza, vinska lozica, vinsko lojze, trs, vinika.

Sadrži: tanin, flavonoid, leukoantocijanin, vinske kiseline, vitamin P (platin), šećer (fruktoza, saharoza, glikoza), organske kiseline (vinska i jabučna), kalijumove soli, fosfor, kalcijum, magnezijum, belančevine, gvožđe, tanin, boje, vitamine i fermente.

Koristi se: list, plod i sok iz stabljike.

Skuplja se: list — u aprilu, maju i junu; plod — u julu, avgustu, septembru i oktobru; sok — u martu i aprilu.

ZEA MAYS — kukuruz; kukuruzna svila (Maydis stigma).

Sadrži: vitamin K (koagulacioni), saponizid, masno ulje, šećer, etarsko ulje, smolu, tanin, gumu, aitosterol, salicilnu kiselinu, kalijumove soli, fitosterol.

Koristi se: mlada, zelena kukuruzna svila.

Bere se: u julu, avgustu i septembru.

LEKOVITO OTROVNO BILJE:

ADONIS VERNALIS — gorocvet, gorocvijet, začji mak, gorocvijeće, zečji mak, žuta sasa, gorac.

Sadrži: cimarozid, holin, adonitoksozid, masti, smole, fitosterol.

Koristi se: cvet i list.

Bere se: u maju, junu i julu.

ANEMONE PULSATILLA — sasa, dremideđa, dremniče, ljubičasta sata, velikonočna roža, velikonočnica, djedovac, zvonjača, šukundeka.

Sadrži: ranunkulin, tanin, anemonin, smole, saponin, protoanemoni, glikozu.

Koristi se: list i cvet — samo sveži.

Bere se: u aprilu, maju i junu.

AQILEGIA VULGARIS — kandilka, zvečkavac, zvonca, lulica, rosopast, trolistnjak, ašibača, grličak, orliček.

Sadrži: vitamin C, masno ulje, cijanogenetske heterozide.

Koristi se: sveže lišće biljke ili seme, sok, suva biljka.

Skuplja se: u maju, junu i julu.

ARISTOLOCHIA CLEMATITIS — vučja jabučica, volk, vučja noga, zečja lubenica, jabučina, vučja jabuka, divlja jabuka, kurjačka jabučica, jabličina, jabolčina.

Sadrži: alkaloid, aristolohin, tanin, smolu, etarsko ulje, gorke sastojke, šećer, skrob, žute boje.

Koristi se: rizom, list i cvet.

Bere se: u septembru, oktobru i martu.

ASARUM EUROPAEUM — kopitnjak, kopitnica, kopito, tamnjaniče, kopitnik, kačin dreč, tamnjanac, kopitnjačić, gorski kopitac.

Sadrži: etarsko ulje, sluz, šećer, smole, tanin, skrob, organske kiseline, glikozide.

Koristi se: list, cvet i rizom.

Bere se: u junu, julu i avgustu.

ATROPA BELLADONNA — velebilje, beladona, vilinsko bilje, bun, luda, trava, gorski bun, ludača, pasja jagoda, vilino bilje, veliki bun.

Sadrži: hiosciamin, atropinov sulfat, gorke materije.

Koristi se: list (svez) i koren.

Bere se: list — u maju, junu i julu; koren — u septembru i oktobru.

BERBERIS VULGARIS — žutika, žutotrtn, žuta šimširika, žuti šipak, breber, žuto drvo, žutelinka, cigansko grožđe, očetka, žutikovina, žuti šib, divlji šimšir, žuta šuma, šimširača, breberovina, breberika, bopkovina, šimširovo drvo, češljinja, žutokora, žuta šiba, česmina.

Sadrži: berberin, berberamin, berberubin, jabučne kiseline, šećer, oksiakantina.

Koristi se: kora sa korena i koren.

Bere se: kora i koren — u septembru, oktobru i martu.

BUXUS SEMPERVIRENS — šimšir, bus, zelenica, mrčela.

Sadrži: buksin, parabuksin.

Koristi se: kora korena i list.

Skuplja se: list — preko cele godine; kora sa korena — u septembru i oktobru.

CHEIRANTHUS CHEIRI — šeboj, žuta viola, žuti šboj, šebenik, viholje, žuta ljubica, prstenka, rumene fiole.

Sadrži: flavonoid, etarsko ulje, kardiotoične heterozide i saponizide.

Koristi se: cvet i list sa pupoljkom ili samo cvet.

Bere se: u junu, julu i avgustu.

CHELIDONIUM MAIUS — rusa, trava od rosopasa, rusavela, rusica, zmi-jinja mleko.

Sadrži: smole, helidonin, etarsko ulje, heleritrin, homohelidonin, sangvinarin, organske kiseline, lidonin, protopin.

Koristi se: sveži sok iz lista ili biljke (list za vreme cvetanja biljke).

Bere se: u aprilu, maju i junu.

CICLAMEN EUROPAEUM — ciklama, bogova žlica, bokalčić, vučja jabučica, volčja jabelka, zečja krtola, krvavi lisec, kurica, soldačka kapica

Sadrži: saponizid, skrob, pektin, ciklamozid, gume, jabučnu kiselinu.

Koristi se: sveža krtola.

Bere se: u julu, avgustu i septembru.

COLCHICUM AUTUMNALE — mrazovac, voćak, jeseni kačun, baluška, želudara, kačunka, mrazovka, piskavica, čukavac, brnduška.

Sadrži: kolhicin, kolhamin, smole, masna ulja, tanin, gajnu kiselinu, belančevine, šećer, mineralne materije.

Koristi se: seme iz ploda koji je kao trostrana čahura veličine manjeg oraha i krtolica.

Skuplja se: u junu, avgustu i septembru.

CONIUM MACULATUM — kukuta, boleglav, gucunika, trbulja, budika, velika kukuta, bućuniš, trumbeljka, divlji peršun.

Sadrži: konin, konhidrin, konicein, pseudokonhidrin, metil-konin.

Koristi se: list i cvet u doba cvetanja i zelen plod.

Bere se: u junu, julu i avgustu.

CONVALLARIA MAJALIS — đurđevak, đurđic, đurđica, zvonček, jurjevka, carevo cvijeće, bijeli dragoljub.

Sadrži: asparagin, konvalarozid, etarsko ulje, konvalamarozid, limunsku i jabučnu kiselinu, konvalakoksozid.

Koristi se: list, cvet i koren.

Bere se: list pre cvetanja — u martu, aprilu; cvet — samo kad je u pupoljku; korenje — u septembru i oktobru.

CROCUS SATIVUS — šafran, zavran, zafran, krok, safran, cafran, čafran.

Sadrži: krocin, pikrocin, masno ulje, vosak, etarsko ulje, organske materije.

Koristi se: trokraki žigovi u končastom tučku dugi 2—3 cm.

Bere se: u junu, julu i avgustu.

CYNOGLOSSUM OFFICINALE — pasji jezik, mišnac, mišjak, trpunjac, mali gavez.

Sadrži: tanin, etarsko ulje, smolu, holin, gumu, glikoalkaloid, konsolidin.

Koristi se: koren i list.

Skuplja se: list — u maju i junu; koren — u septembru i oktobru.

DAPHNE MEZEREUM — vučja oputa, vučja lika, hajdučka oputa, likovac.

Sadrži: smole, mezeren, izomer, žutu boju, dafnin, eskulin.

Koristi se: kora stabljike — osušena.

Skida se: u januaru, februaru i martu.

DATURA STRAMONIUM — tatula, trava od sipnje, smradac, smrdljika, pasja jabuka, strkac, diviji oraščić, zubni crv, kužnjak.

Sadrži: hioscamin, atropin, skopolacin.

Koristi se: list i seme; list pre cvetanja.

Bere se: od juna do oktobra.

DELPHINIUM CONSOLIDA — žavornjak, kokotić, ajčovsko zeće, vrani noki, žavornak, samorotka.

Sadrži: seme — alkaloid, delsolin, delkozin, delfin, masno ulje; cvet — antocijanske heterozide, alkaloid, kenferol.

Koristi se: list i cvet sa pupoljkom, kao i seme.

Skuplja se: od juna do septembra.

DIGITALIS LANATA — digitalis, zubačica, besnik, pustikara, pustena pustikara.

Sadrži: tanin, saponizid, mineralne soli i kiseline (kafenu, ferulnu, mravlju, buternu, sirćetnu, propionsku, digitalinsku).

Koristi se: list.

Bere se: u maju, junu i julu.

DIPLOTEXIS TENUIFOLIA — divlji kupus, divlja riga, divlja salata, divi kupus.

Sadrži: sinigrozid, mirozin, sumporni heterozid.

Koristi se: sveža biljka u cvetu ili seme.

Bere se: od juna do septembra.

EUPHORBIA CYPARISSIAS — mlečika, mlečec, kačje mleko, mlijč, mlič, mličika, mlječika, tučiče, mali mleč.

Sadrži: euforbon i gorke materije.

Koristi se: sok iz stabljike.

Cedi se: od maja do avgusta.

GALEGA OFFICINALIS — ždralika, ždraljevina, kozjača, piskovina, šilj.

Sadrži: galetin, saponin, gorke materije, tanin, vitamin C, galutozid.

Koristi se: list i cvet, kao i seme.

Bere se: u maju, junu, julu i avgustu.

GRATIOLA OFFICINALIS — proševak, proljevak, proljika, konjska trava, vodeni dubačac, gorki dubačac.

Sadrži: tanin, saponizid, mineralne soli, kiseline (kafenu, mravlju, sirćetnu, ferulnu, propionsku i buternu).

Koristi se: list i cvet.

Bere se: u maju, junu i julu.

HEDERA HELIX — bršljan, beršjan, brstran, bršljen, brištanj, bršćan, zimzelen, baštran, bersijan.

Sadrži: saponizidne materije, gorke materije.

Koristi se: svež ili osušen list, plod.

Bere se: od marta do septembra.

HELLEBORUS ODORUS — kukurek, kukurjak zavlachni koren, kukorek, kukuriječak.

Sadrži: heleborin, heleboroin, saponinske glikozide.

Koristi se: rizom i koren.

Vađi se: u septembru i oktobru.

HYOSCYAMUS NIGER — bunika, bunica, bunjika, zubnjača, trava od zuba, črni zobnik, črvivec, balan, baunika.

Sadrži: alkaloid, hiosciamin, skopolamin, atropin.

Koristi se: list i drška lista.

Bere se: u maju, junu i julu.

IRIS PSEUDACORUS — vodena perunika, barska perunika, vođeni božur, žuta lilija, žuti božurak, vođeni cvijet.

Sadrži: tanin, ugljene hidrate, holin, ulje, belančevine, glutamin, arginin.

Koristi se: rizom koji je debeat i žut.

Vadi se: u junu, julu, avgustu i septembru.

JUNIPERUS SABINA — glušac, glušak, gluva smreka, sabina, gluvi smrič, smrdjevika, ženska klekovina.

Sadrži: etarsko ulje, tanin, gorke materije, šećer, galnu kiselinu, smole.

Koristi se: list.

Bere se: u junu, julu i avgustu.

NERIUM OLEANDER — lijander, oleander, leandra, olijander, lehandor,

Sadrži: oleandrozid, gorke materije.

Koristi se: list.

Bere se: preko cele godine.

NICOTIANA TABACUM — duvan, tutun, duhan, tobak.

Sadrži: nikotin, nikotelin, nikotein, izonikotin, alkaloid, jabučnu i limunsku kiselinu, sterol, etarsko ulje, masti, vosak, gume, šećer, fosfat, nitrat, malat, kalcijum, kalijum.

Koristi se: list.

Bere se: u junu, avgustu i septembru.

OENANTHE AQUATICA — trbulja, vođeni morač, konjski morač, morak, konjski morok, bedreničak, krpilo.

Sadrži: etarsko ulje, smolu, masno ulje.

Koristi se: zreo plod.

Bere se: u junu, julu i avgustu.

PAEONIA OFFICINALIS — božur, božurič, božurak, kraljev cvijet, trojaška rožica, trojaška roža, brozgva, ženski božur, devetak.

Sadrži: tanin, peoidin, gorke materije.

Koristi se: cvet i koren.

Skuplja se: cvet — u maju i junu; koren — u septembru i oktobru.

PUNICA GRANATUM — nar, lutak, ljuti šipak, ljutunj, kalinka, pseći šipak.

Sadrži: alkaloid, elagni tanin, skrob.

Koristi se: kora ploda.

Skida se: u julu, avgustu i septembru.

RANUNCULUS ACER — ljutić, žutek, žuta istkrica, žutnjak, ranunken, sisalica, žabica, žabokrak.

Sadrži: anemonski kanforni saponin, gorke materije.

Koristi se: svež, žuti cvet.

Bere se: u maju i junu.

RICINUS COMMUNIS — ricinus, ricin, skočac, podlan, veliki božur, krlj. pratoka, krljež, arepak, čudika, sungle.

Sadrži: masno ulje, belančevine, ricinin, šećer, jabučnu kiselinu.

Koristi se: seme.

Skuplja se: u septembru.

RUMEX CRISPUS — štavolj, štavelj, kiseljak, konjsko zelje, kiselica.

Sadrži: kiseli kalijum-oksalat, vitamin C, hlorid, kartoneid, tanin, soli.

Koristi se: lišće (u većoj količini otrovno).

Bere se: u junu i julu.

Ruta GRAVEOLENS — ruta, rutvica, vrtna rutnica, rutva, sedef, se-defčić, sedevče, piganja, menjik, ruda.

Sadrži: etarsko ulje, rutozid, gorke materije, tanin, smole.

Koristi se: list, list i cvet, seme.

Bere se: u aprilu, maju, junu, julu i avgustu.

SAROTHAMNUS SCOPARIUS — žuti zečji trn, žuta metla, zečevac, brnestra.

Sadrži: sulfat-sparteina, sarotamnina, citizina, genistrina.

Koristi se: cvet i list (za vreme cvetanja).

Bere se: u maju, junu i julu.

SCILLA MARITIMA — primorski luk, morska kapula, divlja kapula, pasji luk, morska čebulica.

Sadrži: biozid, manozid, sluz, sinistrin, scilorozid, holin, sitosterol, kalcijum-oksalat, limunsku kiselinu.

Koristi se: srednja ljuska iz glavice.

Skuplja se: u maju, junu i julu, kao i u avgustu.

SEDUM ACRE — žednjak, kopniče, ljuti žednjak, kukurišćić, kopnež, sisača.

Sadrži: rutozid, gumu, tanin, sluz, šećer, smole, organske kiseline.

Koristi se: list i cvet.

Bere se: u aprilu, maju i junu.

SOLANUM NIGRUM — pomoćnica, kereće grožđe, zrnež, paskvia, crno-grozak.

Sadrži: solanin, solanein, solacein, saponizid, vitamin C, tanin.

Koristi se: zreli plod.

Bere se: u junu, julu i avgustu.

SYRINGA VULGARIS — jorgovan.

Sadrži: saponin, skrob, tanin, saponizid, vosak, smole.

Koristi se: cvet ljubičaste boje.

Bere se: u aprilu i maju.

TAMUS COMMUNIS — bljušt, bljuština, kukovina, bluž, zmijino grožđe, bljušt, diva loza, crna kuka, povijuša, povita, privita, privijuša, bljuštura, vihsaga, bela loza.

Sadrži: skrob, sluzi, kalcijum-oksalat, steroidni saponizid, saponizid, sumporne heterozide.

Koristi se: svež koren i rizom; bobice su otrovne.

Vadi se: u martu, septembru, oktobru i novembru.

TANACETUM VULGARE — povrata, povratič, vratič, vratič, bratič, črvenik.

Sadrži: gorke materije, tanacetin, etarsko ulje, smole.

Koristi se: cvat bez drške.

Bere se: u junu, julu i avgustu.

THUJA OCCIDENTALIS — tuja, žerav, grbava tuja, američka tuja, vita jela, zapadna smreka.

Sadrži: tanin, pinipikrin, šećer, etarsko ulje, smole, katon.

Koristi se: list sa pupoljkom.

Bere se: u junu, julu i avgustu.

VERATRUM ALBUM — čemerika, bela čemerika, gorska čemerika, kihavac, planinska čemerika, bela čemerika, beli kukurek, bijeli kukurek.

Sadrži: alkalini, gorke materije, steroidne alkalioide.

Koristi se: osušeni rizom.

Vadi se: u septembru i oktobru.

SLABOST ORGANIZMA

(posle napora, iscrpljenosti, zamora i lakših oboljenja)

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista nane (*Mentha piperita*), i lista matičnjaka (*Melissa officinalis*) i cveta zove (*Sambucus nigra*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere. Piti 10 dana.

Uzeti 5 supenih kašika sitno iseckanog lista ružmarina (*Rosmarinus officinalis*) i izručiti u 1 litar dobrog vina. Zatvoriti flašu i držati u toploj sobi 20 dana. Za to vreme promućkati više puta dnevno. Nakon toga procediti i piti po 50 grama pre doručka, ručka i večere. Piti 10 dana.

Uzeti po 3 supene kašike sitno iseckanog lista breze (*Betula alba*) i lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*). Izručiti u 1 litar dobrog vina. Zatvoriti u flašu i držati u toploj sobi 20 dana. Za to vreme promućkati više puta dnevno. Nakon toga procediti i piti po 50 grama pre doručka, ručka i večere. Piti 10 dana.

Uzeti 2 supene kašike sitno iseckanog lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*) i po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista i cveta trave ive (*Teucrium montanum*) i lista koprive (*Urtica dioica*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladići medom. Piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere. Piti 10 dana.

Uzeti 5 supenih kašika sitno iseckanog mladog lista koprive (*Urtica dioica*) i izručiti u 1 litar vruće proključale vode. Ostaviti poklopljeno tri sata izvan štednjaka. Procediti i piti u toku dana. Piti 10 dana.

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*) i lista nane (*Mentha piperita*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere. Piti 10 dana.

NAPOMENA: Koristiti sve recepte:

PRIRODNA SLABOST ORGANIZMA

(slabunjava i zakržljale osobe od rođenja)

Uzeti 3 supene kašike sitno iseckanog korena lincure (*Gentiana lutea*). To izručiti u 600 grama proključale mlake vode. Ostaviti poklopljeno 4 sata izvan štednjaka. Za to vreme češće promešati. Nakon toga procediti i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere. Piti 10 dana.

Uzeti 5 supenih kašika sitno iseckanog korena lincure (*Gentiana lutea*) i izručiti u 1 litar ljute rakije. Zatvoriti u flašu i držati u toploj

sobi 30 dana. Za to vreme promućkati više puta dnevno. Nakon toga procediti i piti po rakijsku čašicu pre doručka, ručka i večere. Piti 15 dana.

Uzeti 6 supenih kašika sitno iseckanog korena lincure (*Gentiana lutea*) i izručiti u 1 litar dobrog vina. Zatvoriti u flašu i držati u toploj sobi 20 dana. Za to vreme promućkati više puta dnevno. Nakon toga procediti i piti po 50 grama pre doručka, ručka i večere. Piti 10 dana.

Uzeti 6 supenih kašika sitno iseckanog lista i cveta kičice (*Erythraea centaurium*) i izručiti u 1 litar dobrog vina. Zatvoriti u flašu i držati u toploj sobi 20 dana. Za to vreme promućkati više puta dnevno. Nakon toga procediti i piti po 50 grama pre doručka, ručka i večere. Piti 10 dana.

Uzeti 6 supenih kašika sitno iseckanog korena maslačka (*Taraxacum officinale*) i izručiti u 1 litar ljute rakije. Zatvoriti u flašu i držati u toploj sobi 30 dana. Za to vreme promućkati više puta dnevno. Nakon toga procediti i piti po rakijsku čašicu pre doručka, ručka i večere. Ova se rakija zove „stomaklija“. Piti 10 dana.

Uzeti 8 supenih kašika sitno iseckanog korena angelike — kra-vojca (*Angelica archangelica*) i izručiti u 1 litar ljute rakije. Zatvoriti u flašu i držati u toploj sobi 20 dana. Za to vreme promućkati više puta dnevno. Nakon toga procediti i piti po rakijsku čašicu pre doručka, ručka i večere. Piti 10 dana.

Uzeti 6 supenih kašika sitno iseckanog lista pelena (*Artemisia absinthium*) i izručiti u 1 litar ljute rakije. Zatvoriti u flašu 30 dana u toploj sobi. Za to vreme promućkati je više puta dnevno. Iza toga procediti i piti po rakijsku čašicu tri puta dnevno pre jela. Piti 10 dana.

NAPOMENA: Koristiti sve recepte.

VELIKA SLABOST ORGANIZMA

(zbog česte stolice, bolesti želuca, jetre, šlezine, nadimanja i bolesti stomaka, nervoze itd.)

Uzeti po 5 supenih kašika sitno iseckanog lista koprive (*Urtica dioica*) i cveta i lista hajdučice (*Achillea millefolium*). Sve to izručiti u 1 litar proklučalog vrućeg vina. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti svaka 3 sata po 50 grama. Piti 7 dana.

Uzeti po 5 supenih kašika sitno iseckanog lista pelena (*Artemisia absinthium*) i lista hajdučice (*Achillea millefolium*). Preliti sa 1 litrom proklučalog vrućeg vina. Ostaviti poklopljeno 2 sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti svaka 3 sata po 50 grama. Piti 7 dana.

Uzeti po 5 supenih kašika sitno iseckanog lista i cveta kičice (*Erythraea centaurium*) i lista nane (*Mentha piperita*). Popariti sa 1 litrom proklučalog vrućeg vina. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti svaka 3 sata po 50 grama. Piti 7 dana.

Uzeti po 5 supenih kašika sitno iseckanog lista i cveta podubice (*Teucrium chamaedrys*) i lista ruzmarina (*Rosmarinus officinalis*). Preliti sa 1 litrom proključalog vrućeg vina. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti po 50 grama svaka 3 sata. Piti 7 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista breze (*Betula alba*), lista nane (*Mentha piperita*) i lista matičnjaka (*Melissa officinalis*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti u toku dana. Piti 10 dana.

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog korena koprive (*Urtica dioica*) i rizoma pirovine (*Triticum repens*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti u toku dana po želji. Piti 10 dana.

NAPOMENA: Koristiti sve recepte.

JACANJE ORGANIZMA

(za zdrave i bolesne)

Uzeti 1 litar svežeg soka od oskoruše (*Sorbus domestica*) i 1,5 kg meda i dobro izmešati. Piti po 100 grama pre doručka, ručka i večere. Piti 10 dana.

Uzeti 6 supenih kašika sitno iseckanog lista zimzelena (*Vinca minor*) i izručiti u 1 litar dobrog vina. Zatvoriti flašu i držati je u toploj sobi 20 dana. Za to vreme promućkati više puta dnevno. Nakon toga procediti i piti po 100 grama posle doručka, ručka i večere. Piti 10 dana.

Uzeti 10 supenih kašika sitno iseckanog lista deteline lucerke (*Medicago sativa*) i izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i dodati 1,5 kg šećera. Kuvati blago na štednjaku 1 sat. Skloniti lonac u stranu da bude poklopljen dva sata. Izručiti u tegle i piti po 50 grama posle doručka, ručka i večere. Piti 10 dana.

Uzeti po 5 supenih kašika sitno iseckanog rizoma od trave srdobolje (*Potentilla-tormentilla*) i rizoma srčenjaka (*Polygonum bistorta*). Sve to izručiti u 1 litar dobrog vina. Zatvoriti u flašu i držati u toploj sobi 20 dana i za to vreme promućkati je više puta dnevno. Nakon toga procediti i piti po 50 grama pre doručka, ručka i večere. Piti 7 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista i cveta kičice (*Erythraea centaureum*), lista nane (*Mentha piperita*) i lista matičnjaka (*Melissa officinalis*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti po 200 grama posle doručka, ručka i večere. Piti 10 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*), lista i cveta podubice (*Teucrium chamaedrys*) i

lista ruzmarina (*Rosmarinus officinalis*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti po 200 grama posle doručka, ručka i večere. Piti 10 dana.

JACANJE ORGANIZMA POSLE TEŠKIH BOLESTI

Uzeti 100 grama sitno iseckanog mladog koprivinog lista (*Urtica dioica*) i izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti u toku dana. Piti 10 dana.

Uzeti po 5 supenih kašika sitno iseckanog lista i cveta bosiljka (*Ocimum basilicum*) i lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*). Sve to izručiti u 1 litar dobrog vina. Zatvoriti u flašu i držati u toploj sobi 20 dana. Za to vreme promućkati više puta dnevno. Nakon toga procediti i piti po 100 grama posle doručka, ručka i večere. Piti 10 dana.

Uzeti po 5 supenih kašika sitno iseckanog lista jagode (*Fragaria vesca*) i lista ruzmarina (*Rosmarinus officinalis*). Izručiti u 1 litar dobrog vina. Zatvoriti u flašu i držati u toploj sobi 20 dana. Za to vreme promućkati više puta dnevno. Posle toga procediti i piti po 100 grama posle doručka, ručka i večere. Piti 10 dana.

Uzeti po 5 supenih kašika sitno iseckanog lista i cveta kičice (*Erythraea centaureum*) i lista podubice (*Teucrium chamaedrys*). Izručiti u 1 litar dobrog vina. Zatvoriti flašu i držati u toploj sobi 20 dana. Za to vreme promućkati više puta dnevno. Posle toga procediti i piti po 100 grama posle jela. Piti 10 dana.

Uzeti po 5 supenih kašika sitno iseckanog lista ruzmarina (*Rosmarinus officinalis*) i lista nane (*Mentha piperita*). Izručiti sve to u 1 litar dobrog vina. Zatvoriti u flašu i držati u toploj sobi 20 dana. Za to vreme promućkati više puta dnevno. Nakon toga procediti i piti posle jela po 100 grama. Piti 10 dana.

Uzeti 1 litar kupinovog vina (*Rubus fruticosus*) i izručiti 10 supenih kašika lista ruzmarina (*Rosmarinus officinalis*). Zatvoriti u flašu i držati u toploj sobi 20 dana. Za to vreme promućkati više puta dnevno. Posle toga procediti i piti po 100 grama posle jela. Piti 10 dana.

Posle doručka, ručka i večere piti kupinovog vina po 100 grama (*Rubus fruticosus*). Piti 20 dana.

APETIT

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog cveta i lista hajdučice (*Achillea millefolium*) i cveta i lista kičice (*Erythraea centaureum*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere. Piti 10 dana.

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog cveta zove (*Sambucus nigra*) i cveta kamilice (*Matricaria chamomilla*). Sve to izručiti u 600 grama proklijučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere. Piti 10 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog cveta i lista podubice (*Teucrium chamaedrys*), korena ili zrelih plodova morača (*Foeniculum vulgare*) i korena vodopije (*Cichorium intybus*). Sve to izručiti u 600 grama proklijučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti u toku dana tri puta pre jela. Piti 10 dana.

Jesti uz doručak, ručak i večeru po dva česnja belog luka (*Allium sativum*). 10 dana.

Jesti pre doručka, ručka i večere salatu od nastrugane crne rotkve (*Raphanus sativus*). Malo je posoliti i začiniti sa po dve kafene kašike sitno iseckanog lista peršuna (*Petroselinum sativum*) i zejtina. Za svaki obrok spremati uvek svežu salatu. Jesti svaki drugi dan, 10 dana.

Uzeti 6 supenih kašika sitno iseckanog razmarinovog lista (*Rosmarinus officinalis*). Izručiti u flašu od 1 litra ljute rakije. Zapušiti flašu i držati je u toploj sobi 20 dana. Za to vreme je promućkati više puta dnevno. Nakon toga procediti i piti po 1 rakijsku čašicu pre doručka, ručka i večere. Piti 20 dana.

Uzeti 5 supenih kašika sitno iseckanog pelenovog lista (*Artemisia absinthium*). Sve to izručiti u 1 litar ljute rakije. Zapušiti flašu i držati je u toploj sobi 20 dana. Za to vreme promućkati je više puta dnevno. Nakon toga procediti i piti po 1 malu rakijsku čašicu pre doručka, ručka i večere. Piti 20 dana.

Uzeti 5 supenih kašika sitno iseckanog korenja lincure (*Gentiana lutea*) i dve supene kašike sitno iseckanog cveta i lista kičice (*Erythraea centaurium*). Sve to izručiti u 1 litar ljute rakije. Zapušiti flašu i ostaviti je u toploj sobi 20 dana. Za to vreme je više puta dnevno promućkati. Nakon toga procediti i piti po 1 rakijsku čašicu pre doručka, ručka i večere. Piti 10 dana.

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog korenja lincure (*Gentiana lutea*), lista pelena (*Artemisia absinthium*) i kore od ploda pomorandže (*Citrus aurantium*). Naliti sa 1 litrom ljute rakije i zapušiti flašu. Ostaviti je 20 dana u toploj sobi i svaki dan promućkati je više puta. Posle toga procediti i piti po 1 rakijsku čašicu tri puta dnevno pre jela. Piti 15 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*), cveta zove (*Sambucus nigra*) i cveta kamilice (*Matricaria chamomilla*). Sve to izručiti u 600 grama proklijučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere. Piti 10 dana.

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog cveta i lista kantariona (*Hypericum perforatum*) lista i cveta podubice (*Teucrium chamaedrys*). Sve to izručiti u 600 grama proklijučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre jela tri puta dnevno. Piti 10 dana.

KOSA (CAPILLI)

Kosa pokriva najveći deo kože glave, a sastoji se iz vrlo velikog broja dugih dlaka. Ovakva vrsta dlaka nalazi se i u bradi i brkovima. Osim toga, postoji i vrsta kratkih dlaka na koži glave, i to u obrvama i trepavicama. Inače, dlake su rožaste tvorevine sloja kože zvanog pokožica. Svaka dlaka ima dva dela: koren usađen u kožu i stabljiku koja strči iznad kože. Koren je u donjem delu proširen u glavicu sa jednim udubljenjem odozdo. U ovo udubljenje uvlači se bradavičasta tvorevina kože sa krvnim sudovima za ishranu dlake i sa živcima. Glavica predstavlja plodni deo dlake jer omogućuje rast dlake. Koren dlake obuhvata tanak sloj pokožice zvan mešak. Njemu su pridodate obično dve lojne žlezde grozdastog oblika, čija je uloga da svojim proizvodom-lojem održava masnoću dlake i kože. Od količine izlučenog loja zavisi masnoća dlake i kože. Preterano lučenje loja izaziva stanje zvano seboreja, što može imati za posledicu promene u koži praćene pojavom proređivanja kose i ćelavošću.

Dnevni rast kose iznosi prosečno jednu trećinu milimetra. Vek trajanja dlaka u kosi iznosi 3—5 godina, a u obrvama i trepavicama oko tri meseca. Posle tog vremena dlake ispadaju i zamenjuju se novim. Normalno dnevno ispada 30—100 dlaka, a ako ispada više dlaka od toga broja, onda je to patološka pojava. Uzrok opadanja kose je različit: poremećaj u ishrani dlake, mehanički pritisak na dlaku, upotreba nepodesnih deterdženata ili sapuna, neke zarazne bolesti i drugo. Kosa može da opadne privremeno ili trajno, što zavisi od uzroka. Opadanje kose naziva se ćelavost (*alopecija*), koja može da bude potpuna ili delimična, a najčešće počinje na temenu.

Uloga kose je dvojak. Ona kao pokrivač glave ima zaštitnu funkciju jer sprečava gubitak toplote. Svaki dodir vlasi se dobro oseća, te prema tome kosa je i organ osetljivosti. Osim toga, kosa služi i kao ukras, u čemu se ogleda i njena estetska uloga.

Prema tome, kosu treba brižljivo negovati i u slučaju potrebe valja preuzeti odgovarajuće lečenje.

OŠTRA KOSA

Uzeti po 4 supene kašike sitno iseckanog lista koprive (*Urtica dioica*), lista i cveta dragoljuba (*Tropaeolum majus*), cveta kamilice (*Matricaria chamomilla*). Sve to izručiti u 2 litra proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i prati kosu svake subote.

Uzeti po 4 supene kašike sitno iseckanog ruzmarinovog lista (*Rosmarinus officinalis*), brezovog lista (*Betula alba*) i lista vrbe (*Salix alba*). Sve to izručiti u 2 litra proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i ovim losionom prati kosu subotom.

Uzeti po 4 supene kašike sitno iseckanog brezovog lista (*Betula alba*), lista čička (*Arctium lappa*) i cveta kamilice (*Matricaria chamomilla*). Sve to izručiti u 2 litra proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i prati kosu subotom u ovom losionu.

NAPOMENA: Koristiti recepte po želji.

ZA BOLJI SJAJ KOSE

Uzeti 4 supene kašike sitno iseckanog cveta kamilice (*Matricaria chamomilla*). To izručiti u 1,5 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i oprati kosu ovim čajem uveče. Posle toga ništa ne raditi sa kosom. Sutradan naveče ponovo je oprati čajem od kamilice. Ostaviti kosu na miru do sledeće večeri, kada je treba oprati „Meriminim“ dečjim sapunom i isprati je mlakom vodom.

Uzeti 6 supenih kašika sitno iseckanog lista koprive (*Urtica dioica*). To izručiti u 1,5 litara proključale vruće

vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti, pokvasiti i oprati kosu ovom tekućinom. Isto tako uraditi i sutradan uveče. Sledeće večeri oprati „Meriminim“ dečjim sapunom i isprati je mlakom vodom.

Uzeti 4 supene kašike sitno iseckanog lista i cveta dragoljuba (*Tropaeolum majus*) i 3 supene kašike sitno iseckanog čičkovog lista (*Arctium lappa*). Sve to izručiti u 1,5 litara proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i oprati kosu u ovom losionu. Ponoviti isto to sutradan uveče. Prekosutra oprati dečjim sapunom „Merima“ i isprati je mlakom vodom.

NAPOMENA: Koristiti recepte po želji i po potrebi.

OBOLELI KOREN

Svaki drugi dan treba kvasiti kosu i koren sledećim losionom:

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog lista čička (*Arctium lappa*) i cveta kamilice (*Matricaria chamomilla*). Sve to izručiti u 800 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i nakvasiti kosu kao i koren kose ponedeljkom, sredom i petkom, a u subotu naveče oprati kosu „Meriminim“ dečjim sapunom. Posle 7 dana ponoviti isti postupak.

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog lista koprive (*Urtica dioica*), cveta i lista dragoljuba (*Tropaeolum majus*). Sve to izručiti u 800 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i nakvasiti kosu i koren kose ponedeljkom, sredom i petkom. Sve ostalo činiti kao i u prethodnom receptu.

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog brezovog lista (*Betula alba*) i lista koprive (*Urtica dioica*). Sve to izručiti u

800 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i nakvasiti koren i kosu kao u prethodnim receptima.

Uzeti po 3 supene kašike sitno iseckanog cveta i lista dragoljuba (*Tropaeolum majus*), brezovog lista (*Betula alba*), lista čička (*Arctium lappa*) i cveta kamilice (*Matricaria chamomilla*). Sve ostalo uraditi kao i u prethodnim receptima.

NAPOMENA: Koristiti recepte po 10 dana i za to vreme piti sledeći čaj:

Uzeti po 2 supene kašike sitno zdrobljenog lista ruzmarina (*Rosmarinus officinalis*) i lista koprive (*Urtica dioica*) i po 1 supenu kašiku lista breze (*Betula alba*) i korena čička (*Arctium lappa*). Sve ovo izručiti u 1,2 litra proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno izvan štednjaka 90 minuta. Procediti i zasladiti medom po želji. Piti po 2 dcl pre i posle doručka, ručka i večere.

OBOLELI KOREN SA OPADANJEM KOSE

Uzeti po 3 supene kašike sitno iseckanog ruzmarinovog lista (*Rosmarinus officinalis*), lista koprive (*Urtica dioica*) i cveta kamilice (*Matricaria chamomilla*). Sve to izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i masirati koren kose kao i samu kosu pola sata svaki drugi dan. Posle trećeg masiranja oprati kosu dečijim sapunom „Merima“. Ovako raditi 30 dana.

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog lista i cveta dragoljuba (*Tropaeolum majus*), šimširovog lista (*Buxus sempervirens*) i lista koprive (*Urtica dioica*). Sve to izručiti u 900 grama ljute rakije. Zastvoriti flašu i držati je u toploj sobi 20 dana. Za to vreme promućkati je više puta dnevno. Nakon toga procediti i mazati

koren kose — mesta na kojima nema kose. To raditi svaki drugi dan 3 puta dnevno po 5 minuta, a između tih dana mazati čistim prirodnim sokom iscedenim i nakupljenim iz brezovog stabla ili grane (*Betula alba*), takođe 3 puta dnevno po 5 min. Sedmi dan oprati kosu sa tečnošću od kamilice. Činiti 30 dana.

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog lista čička (*Arctium lappa*), lista koprive (*Urtica dioica*) i lista i cveta dragoljuba (*Tropaeolum majus*). Sve to izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i masirati koren kose pola sata svaki drugi dan a između tih dana masirati po pola sata koren kose sokom sakupljenim iz grana ili stabla breze (*Betula alba*). Sedmi dan oprati kosu kamilicom. Raditi 30 dana.

NAPOMENA: Koristiti recepte po želji.

SLAB RAST

Uzeti po 4 supene kašike cveta kamilice (*Matricaria chamomilla*) i sitno iseckanog lista koprive (*Urtica dioica*). Sve to izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i kvasiti natopljenom vatom koren kose i kosu svaki drugi dan, dnevno 3 puta po 5 minuta, a između tih dana mazati kosu sokom sakupljenim iz grana ili stabla breze (*Betula alba*). Sedmog dana oprati kosu dečijim sapunom „Merima“. Činiti tako 30 dana.

Uzeti po 4 supene kašike sitno iseckanog ruzmarinovog lista (*Rosmarinus officinalis*) i brezovog lista (*Betula alba*). Sve to izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i kvasiti kosu i koren kose svaki drugi dan, dnevno 3 puta po 5 minuta. Između tih dana kvasiti kosu sokom nakupljenim iz grana ili stabla breze (*Betula alba*). Sedmog dana oprati kosu

„Meriminim“ dečijim sapunom. Raditi tako 30 dana.

Uzeti po 5 supenih kašika sitno iseckanog lista bele vrbe (*Salix alba*) i lista i cveta dragoljuba (*Tropaeolum majus*). Sve to izručiti u 1 litar proklučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i kvasiti koren kose svaki drugi dan, dnevno 3 puta po 5 minuta. Između tih dana kvasiti kosu sokom sakupljenim iz grana ili stabla breze (*Betula alba*). Sedmog dana oprati kosu dečijim sapunom „Merima“ Činiti 20 dana.

Uzeti po 3 supene kašike sitno iseckanog korena brđanke (*Arnica montana*), lista koprive (*Urtica dioica*), lista ruzmarina (*Rosmarinus officinalis*) i lista i cveta dragoljuba (*Tropaeolum majus*). Sve to izručiti u 1,2 litara proklučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i kvasiti koren kose kao i samu kosu svaki drugi dan 3 puta po 5 minuta, a između tih dana kvasiti kosu i koren kose sokom od breze (*Betula alba*) nakupljenim iz njenog stabla ili grana. Sedmi dan oprati kosu u tečnosti od kamilice (*Matricaria chamomilla*). Raditi tako 20 dana.

NAPOMENA: Koristiti recepte po želji. Terapija traje 60 dana.

PERUTANJE

Uzeti po 6 supenih kašika sitno iseckanog ruzmarinovog lista (*Rosmarinus officinalis*) i sitno iseckane vrbove kore (*Salix alba*) sa grana debelih kao ruka. Sve to izručiti u 2 litra proklučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i prati kosu ovim losionom dva puta sedmično.

Uzeti 100 grama mladog koprivnog lista i staviti ga u 1 litar proklučale vruće vode. Skloniti lonac u stranu i odmah ubaciti 4 supene kašike cveta kamilice (*Matricaria chamomilla*). Ostaviti sve to

poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Posle toga procediti i dodati 300 grama vinškog sirćeta od crnog vina. Ovim losionom kvasiti koren kose kao i kosu svaki drugi dan po pola sata. Jednom sedmično oprati kosu u losionu od kamilice i koprive.

NAPOMENA: Pored ovih čajeva (losiona) mazati kosu sledećim melemom: uzeti 1 šaku bundevina semena (*Cucurbita pepo*), istucati ga u avanu i preliti vrućom vodom. Kuvati na štednjaku 1 sat. Nakon toga skloniti lonac da se prohladi. Pokupiti kašikom svu mast koja se uhvatila na vodi. Ovom mašću namazati koren kose, po pranju kose.

Koristiti recepte po želji.

MASNO PERUTANJE GLAVE

Uzeti po 5 supenih kašika sitno iseckanog lista, cveta kao i stabljike osušenog razvodnika (*Solanum dulcamara*) i lista i cveta pomoćnice (*Solanum nigrum*). Sve to izručiti u 1 litar proklučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i mazati kosu i koren 5 večeri uzastopno. Sesto večer oprati kosu kamilicom: Uzeti po 5 supenih kašika cveta kamilice (*Matricaria chamomilla*) i lista ruzmarina (*Rosmarinus officinalis*). Izručiti to u 2 litra proklučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i nakvasiti kosu.

Uzeti po 5 supenih kašika sitno iseckanog cveta i lista pomoćnice (*Solanum nigrum*) i lista koprive (*Urtica dioica*). Sve to izručiti u 1 litar ljute rakije. Zatvoriti flašu i držati je u toploj vodi 20 dana. Promućkati je svaki dan više puta. Procediti i kvasiti kosmatu deo glave više puta u toku dana. Sesto večer oprati kosu dečijim sapunom „Merima“ i najzad isprati mlakom kamilicom (*Matricaria chamomilla*): Uzeti 5 supenih kašika cveta kamilice i izručiti u 1 litar proklučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno izvan štednjaka 90 minuta. Procediti i koristiti.

Uzeti po 5 supenih kašika sitno iseckanog lista čička (*Arctium lappa*) i ruzmarinovog lista (*Rosmarinus officinalis*). Sve to izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i nakvasiti koren kose i kožu na glavi, pet večeri uzastopno, a šestu veče oprati kamilčinim čajem.

NAPOMENA: Koristiti recepte po želji.

SEBOREJA (MASNA KOŽA I KOSA)

Ova bolest se javlja u korenu dlake na glavi, poremećajem lečenja lojnih žlezda sa svrabom. Perut čistimo iz kose češnjem ili trešanjem kose.

Uzeti po 5 supenih kašika sitno iseckanog koprivinog lista (*Urtica dioica*), cveta kamilice (*Matricaria chamomilla*) i lista čička (*Arctium lappa*). Sve to izručiti u 1.200 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno tri sata izvan štednjaka. Procediti i dodati 300 grama crnog vinskog sirćeta. Sve to dobro izmešati. Natopiti vatu i kvasiti koren kose ujutro i uveče po 10 minuta. Terapija traje 20 dana.

Ako ne budemo radili po ovom receptu, onda ćemo izgubiti kosu i mora nastupiti ćelavost.

Posle svakog trljanja navedenim losionom namazati kosu ricinusovim uljem.

Nije preporučljivo često prati kosu. Ricinusovo ulje koristiti samo 6 dana. Posle toga seboreja mora nestati.

Uzeti po 5 supenih kašika sitno iseckanog cveta i lista dragoljuba (*Tropaeolum majus*), lista breze (*Betula alba*) i lista koprive (*Urtica dioica*). Sve to izručiti u 1.500 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Ponovo staviti lonac na štednjak i zagrejati ga do blizu tačke ključanja. Skloniti lonac u stranu i odmah

ubaciti 4 supene kašike cveta kamilice (*Matricaria chamomilla*). Ostaviti poklopljeno dva sata. Procediti i dodati 400 grama crnog vinskog sirćeta. Promešati, natopiti vatu i kvasiti koren kose kao i kosu, 10 minuta. Ovo raditi svaki dan u roku od 20 dana. Nakon svakog trljanja ovim losionom, namazati kosu ricinusovim uljem. Nije preporučljivo često pranje kose. Kosu oprati svaki četvrti dan. Ovim načinom lečenja odstranićemo seboreju.

NAPOMENA: Koristiti recepte po želji.

OPADANJE KOSE

Zaseći stablo ili granu breze (*Betula alba*) i u neki sud sakupljati sok. Taj sok uvek čuvati u litarskoj zatvorenoj flaši. Izjutra i naveče kvasiti natopljenom vatom po 5 minuta ovim sokom samo ona mesta na kojima nemamo kosu. Ako se budemo pridržavali ovog recepta, u toku 1 meseca videćemo da se najpre pojavljuju sitne dlačice a kasnije sve jače i krupnije.

Uzeti nekoliko češnjeva belog luka (*Allium sativum*) i njima mazati kožu na glavi nekoliko puta dnevno. Ako budemo radili tako svaki drugi dan u toku mesec dana treba izrasti kosa na mestima sa kojih je nestala. Svaki treći dan prati kosu sapunom.

Subotom obavezno prati kosu i nakvasiti je sledećim losionom:

Uzeti po 4 supene kašike sitno iseckanog lista koprive (*Urtica dioica*) i cveta kamilice (*Matricaria chamomilla*). Sve to izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i pokvasiti kosu.

Uzeti 15 supenih kašika sitno iseckanog mladog lišća koprive (*Urtica dioica*). To izručiti u 1.200 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Posle toga staviti ponovo

lonac na štednjak i zagrijati ga, ali tako da voda ne ključa. Zatim skloniti lonac u stranu i ubaciti 5 supenih kašika cveta kamilice (*Matricaria chamomilla*). Odmah poklopiti lonac. Posle dva sata procediti i dodati 300 grama vinskog sirćeta od crnog vina. Sve to dobro izmešati. Sa ovakvim losionom mazati koren i kosu svako drugo veče po pola sata. Posle svakog trećeg mazanja kosu oprati i nakvasiti je losionom kamilice. Uzeti 4 supene kašike cveta kamilice i izručiti u 800 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i nakvasiti kosu. Svakih 7 dana treba oprati kosu sa detijim „Meriminim“ sapunom. Posle ovakvog načina lečenja u roku od mesec dana neće nikad opadati kosa.

Uzeti po 5 supenih kašika sitno iseckanog lista čička (*Arctium lappa*) i lista koprive (*Urtica dioica*). Sve to izručiti u 800 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata. Procediti i masirati kosu pola sata svako drugo veče. Prethodno oprati kosu detijim „bebi“ sapunom. Ova terapija traje 15 dana.

Uzeti po 5 supenih kašika sitno iseckane ljute, dugačke ili babure paprike (*Capsicum annuum*) i šišarica hmelja (*Humulus lupulus*). Sve to izručiti u 1 liter proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i masirati kosu pola sata svako drugo veče. Prethodno oprati kosu detijim „bebi“ sapunom. Ova terapija traje 15 dana.

NAPOMENA: Koristiti recepte po 15 dana.

PROTIV OPADANJA, PERUTANJA I MASNOĆE KOSE

Uzeti po 4 supene kašike sitno zdrobljenog lista koprive (*Urtica dioica*), lista breze (*Betula alba*), lista čička u pupoljku (*Arctium lappa*) i lista i cveta dra-

goljuba (*Tropaeolum majus*). Sve to izručiti u 1.200 grama proključale vruće vode i ostaviti poklopljeno izvan štednjaka 90 minuta. Posle toga procediti i koristiti jedan deo ovog losiona izjutra, u podne i uveče utrpljavanjem u kosu po 10 minuta. Ovako raditi 6 dana, pauzirati 3 dana, pa opet ponoviti. Svake subote oprati kosu detijim „Meriminim“ sapunom, a zatim je isprati mlakom vodom. Posle ovog ispiranja uzeti 2 litra vode i 50 grama ljute kornovice. Sve to izmešati i ovom tekućinom ponovo isprati kosu.

Uzeti po 4 supene kašike sitno zdrobljenog šimširovog lista (*Buxus sempervirens*), cveta kamilice (*Matricaria chamomilla*), lista koprive u pupoljku (*Urtica dioica*) i lista i cveta dragoljuba (*Tropaeolum majus*). Sve ovo izručiti u 1.200 grama proključale vruće kišnice i ostaviti izvan štednjaka poklopljeno 90 minuta. Nakon toga procediti i izručiti u flašu. Zatvoriti flašu i obвити je trostruko papirom i ostaviti je u mračnoj i hladnoj prostori. Ovom tekućinom ponoviti isti postupak kao i sa tekućinom iz prethodnog uputstva.

NAPOMENA: Koristiti recepte po želji.

MIKROSPORIJA NA KOSMATOM DELU GLAVE

To je gljivično oboljenje i veoma je zarazno. Od ovog oboljenja čovek ne mora ostati celav. Pre pojave ove bolesti obično nastaje perut u glavi, gnojnice i na kraju krasice. Najpre treba ošišati kosu. Uzeti po 3 supene kašike sitno iseckanog lista koprive (*Urtica dioica*), lista breze (*Betula alba*), cveta kamilice (*Matricaria chamomilla*) i lista i cveta dragoljuba (*Tropaeolum majus*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i mazati glavu ovim losionom ujutru i uveče po 10 minuta. Posle svakog

masiranja losionom ujutru i uveče namazati glavu sledećim melemom:

Uzeti 5 supenih kašika sitno iseckanog cveta i lista medunike (*Filipendula ulmaria*), 4 supene kašike sitno iseckane vrbove kore sa debelih grana kao ruka (*Salix alba*) i 3 supene kašike sitno iseckanog bršljanovog lista (*Hedera helix*). Sve to izručiti u 1 litar mleka i kuvati na štednjaku lagano dok se ne stvori kaša u obliku melema. Melem držati po 1 sat na glavi. Svako drugo veče oprati kosu. Terapija traje 30 dana.

FAVUS (KOSOJED, KOSOPASICA)

To je gljivično oboljenje koje napada kožu glave. Na glavi se pojavljuju delovi bez kose u obliku žutih pločica koje su malo udubljene u sredini. Ispod ovih pločica koža je crvenkasta. Ove žute pločice su skupine gljivica koje prerezuju dlake. Bolest traje godinama. Prenosi se češljem, brijačem, kapom, mašinom za šišanje, odećom itd. Leči se na taj način što se kosa mora prethodno ošišati a obotela mesta premazivati ujutru i uveče jodom. Odmah posle toga moramo bolna mesta premazivati sledećim melemom:

Uzeti 5 supenih kašika sitno iseckanog cveta i lista medunike (*Filipendula ulmaria*), 2 supene kašike sitno iseckanog bršljanovog lista (*Hedera helix*) i 2 supene kašike sitno iseckane vrbove kore (*Salix alba*) sa debelih grana kao ruka. Sve to izručiti u 1 litar mleka. Kuvati blago na štednjaku sve dok se ne stvori kaša. Kada se prohladi, koristi se ujutru i uveče mazanjem obolelih delova po 10 minuta, 10 dana.

Bolna mesta na glavi mazati u toku dana nekoliko puta češnjevima belog luka (*Allium sativum*), a posle toga sledećim melemom:

Uzeti po 3 supene kašike sitno iseckanog cveta i lista medunike (*Filipendula ulmaria*), belog luka (*Allium sativum*) i kore vrbovih grana debelih kao ruka (*Salix alba*) i dve supene kašike sitno iseckanog lista tatule (*Datura stramonium*). Sve to prelići sa 1 litrom mleka i kuvati polako na štednjaku dok se ne ukupa kao kaša. Ovim melemom mazati obotela mesta na glavi samo uveče po 10 minuta, 10 dana.

Uzeti po 4 supene kašike sitno iseckanog lista breze (*Betula alba*), lista koprive (*Urtica dioica*), lista čička (*Arctium lappa*) i lista i cveta dragoljuba (*Tropaeolum majus*). Sve to izručiti u 8 del. proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i izručiti u flašu u kojoj već imamo 300 grama maslinovog ulja (*Olivae oleum*). Zapušiti flašu i držati je u toploj sobi 40 dana. Za to vreme promućkati više puta dnevno. Posle toga, mesta po glavi na kojima smo izgubili kosu mazati ujutru, u podne i uveče po 5 minuta.

Uzeti 50 grama svežeg soka iz stabla ili grana breze (*Betula alba*) i izmešati sa 25 grama kupljene salicilne kiseline u apoteci. Sve to izmešati sa 200 grama maslinovog ulja (*Olivae oleum*) i izručiti u flašu. Flašu zapušiti i držati je 40 dana u toploj sobi. Za to vreme promućkati je više puta dnevno. Procediti i mazati glavu samo uveče pet minuta.

Uzeti po 100 grama svežeg lišća od koprive (*Urtica dioica*), čičkovog lista (*Arctium lappa*), lista i cveta dragoljuba (*Tropaeolum majus*) i brezovog lista (*Betula alba*). Sve to lišće sitno iseckati i pod presom iscediti sok. Na dobijenu količinu soka od 50 grama dodati 100 grama maslinovog ulja (*Olivae oleum*). Zatvoriti sve to u flašu i ostaviti 40 dana u toploj sobi. Promućkati više puta svaki dan. Na-

kon toga ujutru i uveče mazati po 5 minuta mesta na glavi obolela od kosojeda.

NAPOMENA: Pre upotrebe ovih recepata bolna mesta masirati ujutro i uveče 10 dana po 5 minuta češnjevima belog luka (*Allium sativum*). Svako drugo veče oprati kosu sa dečjim „Meriminim“ sapunom. Terapija traje 30 dana.

ČELAVOST

Uzeti pet do šest češnjeva beloga luka (*Allium sativum*). Očistiti ih i iseckati sitno. Između tri prsta uzeti ovaj luk i nekoliko puta dnevno, po 5 minuta mazati deo glave na kome nema kose. To raditi svaki drugi dan, a između tih dana prati kosu „katranovim“ sapunom. Tako raditi 30 dana.

Uzeti po 100 grama sitno iseckanog svežeg bršljanovog lista (*Hedera helix*) i belog luka (*Allium sativum*). Sve to dobro izmešati i napraviti kašu bez vode. Ovim melemom mazati delove bez kose svaki drugi dan ujutru i uveče po 5—10 minuta. Između tih dana prati kosu losionom od kamilice (*Matricaria chamomilla*). Ovako raditi 30 dana.

Uzeti male šišarice sa grana divlje ruže (*Rosa canina*). Ove šišarice stvaraju insekti koji se zovu *Cinipedes*. Treba nakupiti 80 grama ovih šišarica i 20 grama lista koprive (*Urtica dioica*) i staviti u 600 grama ljute komovice. Zatvoriti flašu i držati je u toploj sobi 30 dana. Promućkati je svaki dan više puta. Procediti i u tu količinu izručiti jednu sitno iseckanu glavicu belog luka (*Allium sativum*). Zatvoriti ponovo flašu i držati je u toploj sobi 15 dana. Za to vreme promućkati je više puta u toku dana. Procediti i ma-

zati ovim losionom ujutru i uveče delove glave na kojima nema kose samo po 3 minuta. Ovo raditi svaki drugi dan. Između tih dana prati kosu čajem od koprive. Ovako raditi 40 dana.

Uzeti po 3 supene kašike sitno iseckanog lista koprive (*Urtica dioica*), lista breze (*Betula alba*), lista ružmarina (*Rosmarinus officinalis*), cveta i lista dragoljuba (*Tropaeolum majus*), lista čička (*Actium lappa*) i 8 kašika sitno iseckanog belog luka (*Allium sativum*). Sve to izručiti u 1 litar vruće vode. Ostaviti poklopljeno izvan štednjaka 2 sata, da se stvori retka kaša. Delove glave na kojima nema kose ovim melemom mazati ujutru i naveče po 5—10 minuta, svaki drugi dan, a između tih dana obavezno oprati kosu čajem od ukuvane kamilice (*Matricaria chamomilla*). Ovako raditi 25 dana.

NAPOMENA: Recepte koristiti sve dok se bolest ne zaceli.

Iznosim jedan od najsigurnijih načina lečenja za ponovno dobijanje kose. Uzeti po tri supene kašike osušenog i sitno zdrobljenog lista ružmarina (*Rosmarinus officinalis*), korena mlade koprive (*Urtica dioica*), lista bršljana (*Hedera helix*), lista žalfije (*Salvia officinalis*), lista oraha (*Juglans regia*) i lista čička (*Actium lappa*). Sve ovo izručiti u jednu litarsku flašu i naliti je ljutom komovicom. Zatvoriti flašu i držati je u toploj sobi 20 dana. Promućkati flašu više puta dnevno. Nakon toga procediti tekućinu. Svakog dana natopiti krpu ovom tekućinom i tri puta dnevno po 5 do 10 minuta masirati sva ona mesta na kojima nema kose. Svako četvrto veče pre spavanja oprati kosu sa dečjim „bebi“ sapunom. Isprati kosu običnom mlakom vodom. Posle ovoga ispirati kosu 5 minuta u 2 litra mlake vode pomešane sa 50 grama ljute komovice. Ovako raditi 30 dana, pauzirati 10 dana i nastaviti sa lečenjem još 30 dana. Nakon ovakvog načina lečenja bolesnik će dobiti kosu.

VAŠI (GNJIDE)

Ošišati kosu i mazati je sledećim losionom: uzeti po 200 grama maslinovog ulja (*Olivae oleum*) i petroleja. Sve to dobro izmešati i mazati glavu ujutru i uveče po 5 minuta. Preko glave vezati maramu i tako spavati. Ujutru skinuti maramu i iščerkati glavu, ali tako da paraziti ne padaju po ramenima (zbog širenja), nego izvan tela.

Uzeti 5 supenih kašika sitno iseckanog rizoma čemerike (*Veratrum album*) i izručiti u 200 grama petroleja. Sve to dobro izmešati i namazati glavu uveče. Pre spavanja povezati glavu maramom da se paraziti ne bi širili. Ujutru iščerkati kosu.

Uzeti 5 supenih kašika sitno iseckanog lista, cveta i semena žavornjaka

(*Delphinium consolida*) i 3 supene kašike lista duvana (*Nicotiana tabacum*). Sve to pomešati sa dovoljnom količinom masti (svinjske), tako da bi se napravio gusti melem. Ovim melemom namazati glavu uveče i povezati je maramom, a izjutra iščerkati kosu.

Uzeti 3 supene kašike sitno iseckanog korena ili rizoma kukureka (*Hel-leborus odorus*) i 4 supene kašike sitno iseckanog lišća duvana (*Nicotiana tabacum*). Sve to pomešati sa malom količinom svinjske masti i od toga napraviti melem. Namazati tanki sloj na glavu i povezati je maramom. Sutradan ujutru iščerkati kosu i odstraniti umrtvljene parazite.

NAPOMENA: Recepte koristiti po 3 dana, a zatim oprati kosu.

LICE (FACIES)

Lice je prednji deo glave i obuhvata: očne duplje, nos, usne, obraze, bradu, jarnu iza donje vilice i duboke predele.

Površinu lica pokriva koža koja je najtanja na očnim kapeima. Ispod kože nalazi se masno tkivo koje je najdeblje u predelu obraza, gde čini masno jastučće. Od debljine ovog jastučćeta zavisi punoća obraza. Na koži iznad i ispod usana, brade i obraza rastu dlake poznate kao brkovi i brada kod muškaraca. Lice je bogato snabdeveno krvlju, naročito u obrazima i usnama, usled čega se javlja rumenilo na tim mestima. Ispod kože nalaze se brojni mali mišići koji svojom kontrakcijom daju izraz licu, te se otuda nazivaju mimičkim mišićima. Brojne potkožne grane živca lica (n. fascialis) daju motorna vlakna za te mišiće. U slučaju povrede ili zapaljenja većih grana živca lica javlja se oduzetost živca. Dok traje oduzetost živca odgovarajući mimički mišići ne funkcionišu.

Na licu se mogu javiti oštećenja i bolesti.

Razne povrede tupim ili ostrim predmetima mogu oštetiti lice. Razni nepovoljni uticaji toplote ili hladnoće, kao i hemijska sredstva mogu takođe oštetiti lice. Sveže povrede najčešće se dobro leče zbog dobre snabdevenosti lica krvlju.

Od raznih zapaljenja lica najvažnije je čir lica (furunculus). Čir izazivaju gnojne bakterije. Čir na licu, a naročito na gornjoj usni, treba shvatiti ozbiljno. Na licu se mogu javiti tuberkuloza i sifilis. Tuberkuloza može zahvatiti kožu na čelu, bradi usnama i na obrazima, a može prodreti i u dublje slojeve lica. Sifilis u predelu lica javlja se na sluznici usana, obraza i očnih kapaka.

Razne izrasline i tumori na licu mladih i starijih osoba nisu retka pojava. Bradavice, mladeži i mali tumori krvnih i limfnih sudova nisu opasni. Na raznim mestima lica, a naročito na donjoj usni i očnim kapeima, mogu se pojaviti promene u vidu ispupčenja, ograničenih otekline, zadebljanja i oštećenja, dugog trajanja sa slabim izgledima da nestanu. Ovakve promene mogu biti opasne i zbog toga je potrebna blagovremena stručna pomoć.

ISKRIVLJENJE JEDNE STRANE

Uzeti po 2 supene kašike sitno isecanog dičkovog korena (*Arctium lappa*), cveta i lista kičice (*Erythraea centaurium*) i cveta i lista bosiljka (*Ocimum basilicum*). Sve to izručiti u 750 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i stavljati obloge na bolno mesto tri puta dnevno po pola sata. Količinu skuvanog čaja rasporediti u toku dana.

Uzeti po 2 supene kašike sitno isecanog šimširovog lista (*Buxus sempervirens*), cveta i lista podubice (*Teucrium chamaedrys*) i rizoma odoljena (*Valeriana officinalis*). Preliti sa 750 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i stavljati obloge na bolno mesto tri puta dnevno po pola sata. Količinu skuvanog čaja rasporediti u toku dana.

Uzeti po 2 supene kašike sitno isecanog pelenovog lista (*Artemisia absinthium*), lista mirođije (*Anethum graveolens*) i celerovog lista i korena (*Aptum graveolens*). Sve to izručiti u 750 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i stavljati obloge na bolno mesto tri puta dnevno po pola sata. Količinu skuvanog čaja treba rasporediti u toku dana.

NAPOMENA: Koristiti recepte po 15 dana. Za to vreme piti sedeći čaj:

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno zdrobljenog lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*), lista i cveta kanariona (*Hypericum perforatum*), lista ruzmarina (*Rosmarinus officinalis*), cveta zove (*Sambucus nigra*), igličastih listića bora (*Pinus silvestris*), lista koprive (*Urtica dioica*) i lista divlje nane (*Mentha piperita*). Sve ovo izručiti u 1,4 litra proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno izvan štednjaka 90 minuta. Procediti i zasladiti medom

po želji. Piti po 2 del pre i posle doručka, ručka i večere.

OSVEŽENJE KOŽE

Sok samlevenog i iscedenog krasavca (*Cucumis sativus*) najbolje je sredstvo za osveženje kože lica. Natopiti vatru ovim sokom i prevlačiti preko celog lica posle ručka i večere po 10 minuta. Posle toga umiti se ustajalom vodom.

Uzeti sveže jagode (*Fragaria vesca*). Dobro ih oprati i očistiti od plesni. Mazati njima lice dva puta u toku dana po 20 minuta. Posle toga oprati lice ustajalom vodom.

Raseći sveži patlidžan (*Solanum lycopersicum*) i njim masirati lice dva puta u toku dana po 20 minuta. Nakon toga oprati lice ustajalom vodom.

Uzeti sveže banane (*Musa sapientum*), oljuštiti ih i masirati lice dvaput dnevno po 30 minuta. Nakon toga oprati lice.

NAPOMENA: Koristiti recepte po želji više dana.

PROŠIRENI KAPILARI PO LICU

Uzeti 3 supene kašike sitno zdrobljenog zrelog ploda divljeg kestena (*Aesculus hippocastanum*) i 1 supenu kašiku sitno zdrobljenog lista koprive (*Urtica dioica*). Sve ovo izručiti u 800 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno izvan štednjaka 90 minuta. Procediti i zasladiti medom po želji. Piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere.

Uzeti po 2 supene kašike sitno zdrobljenog lista ranjenika (*Betonica officinalis*), lista koprive (*Urtica dioica*) i hrastove kore sa debelih grana kao ručka (*Quercus cortex*). Sve ovo izručiti u 1,2 litra pro-

ključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno izvan štednjaka 90 minuta. Procediti i zasladiti medom po želji. Piti po 2 del pre i posle doručka, ručka i večere.

Piti po 100 grama soka od šargarepe — mrkve (*Daucus carota*) pre doručka, ručka i večere. Uzeti jedan kilogram šargarepe-mrkve i dobro je oprati. Zatim je izrendati i kroz presu svu tu masu procediti i piti.

Posle doručka, ručka, večere i pre spavanja piti po 2 del sededećeg čaja: Uzeti po jednu supenu kašiku sitno zdrobljenog korena koprive (*Urtica dioica*), zrelog ploda divljeg kestena (*Aesculus hippocastanum*), hrastove kore sa debelih grana kao ruka (*Quercus cortex*), lista maline (*Rubus idaeus*) i lista ranjenika (*Betonica officinalis*). Sve ovo izručiti u 800 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno izvan štednjaka 90 minuta. Procediti i zasladiti medom po želji.

NAPOMENA: Recepte koristiti po 15 dana. za to vreme svaki drugi dan držati obloge po 10 minuta ujutro, u podne i uveče. Natopiti krpe ljutom rakijom (komovicom) ili „kartarionovom rakijom“ i priviti na predeo proširenih kapilara na licu. Terapija traje 30 dana.

PEGE

Sve pege na licu mazati dvaputa dnevno iscedenim sokom od svežih jagoda (*Fragaria vesca*) po 20 minuta. Nakon svakog mazanja oprati lice ukuvanom kamilicom. (*Matricaria chamomilla*).

Uzeti po 3 supene kašike sitno iseckanog pelenovog lista (*Artemisia absinthium*), lista i cveta kličice (*Erythraea centaureum*). Sve to izručiti u 800 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i masirati pege na licu natopljenom vatom dva puta dnevno po dvadeset minuta. Posle

svakog masiranja oprati lice ukuvanom kamilicom (*Matricaria chamomilla*).

Uzeti po 3 supene kašike sitno iseckanog šimširovog lista (*Buxus sempervirens*) i čičkovog lista (*Arctium lappa*). Sve to izručiti u 800 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i masirati pege na licu natopljenom vatom dva puta dnevno po 20 minuta. Nakon toga oprati lice ukuvanom kamilicom.

Uzeti 6 supenih kašika sitno samlevenih kora od braonkastog ploda divljeg kestena (*Aesculus hippocastanum*) i izručiti u 400 grama maslinovog ulja (*Olivae oleum*). Zatvoriti to u flašu i držati u toploj sobi 30 dana. Za to vreme je promućkati više puta dnevno. Nakon toga procediti i mazati pege na licu tri puta dnevno po 5 minuta.

NAPOMENA: Koristiti recepte po 10 dana.

PERUTANJE KOŽE

Uzeti 3 supene kašike sitno iseckanog lista koprive (*Urtica dioica*) i 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista ruzmarina (*Rosmarinus officinalis*). Sve to izručiti u 400 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i kvasiti natopljenom vatom kožu na licu ujutru i uveče po 10 minuta.

Uzeti 3 supene kašike sitno iseckanog pelenovog lista (*Artemisia absinthium*) i 1 supenu kašiku sitno iseckanog čičkovog lista (*Arctium lappa*). Sve to izručiti u 800 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti u toku dana.

U isto vreme moramo mazati bolna mesta na licu sledećim melemom:

Uzeti 4 supene kašike sitno iseckanog čičkovog korena (*Arctium lappa*) i kuvati u 300 grama mleka sve dok se ne stvori kaša. Bolna mesta mazati tri puta dnevno po 5 minuta.

Uzeti 4 supene kašike sitno iseckanog lista i cveta kičice (*Erythraea centaureum*) i kuvati sa 300 grama mleka sve dok se ne stvori kaša. Bolna mesta mazati tri puta dnevno po 5 minuta.

U isto vreme piti čaj:

Uzeti 3 supene kašike sitno iseckanog pelenovog lista (*Artemisia absinthium*) i 1 supenu kašiku sitno iseckanog korena vodopije (*Cichorium intybus*). Sve to izručiti u 800 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti u toku dana.

NAPOMENA: Koristiti recepte po 5 dana.

BUBULJICE

Pojesti pre doručka, ručka i večere po 1 oprahu i izrendanu šargarepu — mrkvu (*Daucus carota*). Posle ručka namazati lice „maskom“. Ona se sastoji od 1 sup. kašike kvasca — germe sa istom količinom vode. Sve to dobro izmešati i lice namazati. Ležati 1 sat i nikako pričati ni smeјati se. Nakon toga ustati i umiti se vodom.

Uzeti 3 supene kašike sitno iseckanog čičkovog korena (*Arctium lappa*) i 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*). Sve to izručiti u 800 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere. Bubuljice mazati više puta dnevno svežom jagodom (*Fragaria vesca*).

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog cveta i lista kičice (*Erythraea cen-*

taurium), cveta i lista hajdučice (*Achillea millefolium*) i lista koprive (*Urtica dioica*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere.

Bubuljice nekoliko puta u toku dana kvasiti sokom od iscedenog lista bokvice (*Plantago major*) i iscedenog lista ranjenika (*Betonica officinalis*).

Uzeti po 30 grama iscedenog soka od lista koprive (*Urtica dioica*) i lista bokvice (*Plantago major*). Natopiti vatu i blago kvasiti bubuljice na licu više puta u toku dana.

Za sve to vreme lečenja bubuljica moramo piti čaj:

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista pelena (*Artemisia absinthium*), lista peršuna (*Petroselinum sativum*) i korena maslačka (*Taraxacum officinale*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere.

NAPOMENA: Koristiti recepte po 5 dana.

KRASTICE

Uzeti po 4 supene kašike sitno iseckanog pelenovog lista (*Artemisia absinthium*), šimširovog lišta (*Buxus sempervirens*) i zovinog cveta (*Sambucus nigra*). Sve to izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i izručiti u litarsku flašu. Cuvati je na tamnom i suvom mestu. Namočenom vatom kvasiti klastice tri puta dnevno po nekoliko minuta.

Uzeti po 4 supene kašike sitno iseckanog cveta i lista kičice (*Erythraea centaureum*), cveta i lista hajdučice (*Achillea millefolium*) i korena čička (*Arctium lappa*). Sve to izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklop-

Ijeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i izručiti u litarsku flašu. Čuvati je na tamnom i suvom mestu. Namočiti vatu i kvasiti krastice tri puta u toku dana po nekoliko minuta.

Uzeti po 4 supene kašike sitno isekanog lista rastavića (*Equisetum arvense*), lista ranjenika (*Betonica officinalis*) i lista bokvice (*Plantago major*). Sve to izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i izručiti u litarsku flašu. Čuvati je na tamnom i suvom mestu. Namočiti vatu i kvasiti krastice nekoliko mintua, tri puta u toku dana.

NAPOMENA: Koristiti recepte po 5 dana.

MASKA ZA LICE

Uzeti 2 supene kašike sitno izdrobljenog svežeg kvasca (pivskog). Dodati mu dve supene kašike meda i malo vode. Sve to dobro izmešati. Oprati lice vatrom natopljenom u ukuvanoj kamilici (*Matricaria chamomilla*). Posle pranja lice namazati gore navedenim melemom i leći na leđa. Mora se mirovati pola sata bez mrštenja lica. Oprati nakon toga lice ukuvanom kamilicom. Koristiti svaki četvrti dan.

U 2 del kiselog mleka izručiti jednu supenu kašiku dobro opranog i od vode pokupljenog, sitno iseckanog svežeg lista peršuna (*Petroselinum sativum*). Ostaviti sve to da ekstrahuje pola sata. Oprati lice posle ručka ustajalom vodom i „Bebi“ sapunom, obrisati ga i namazati rukama ovu masku na lice. Rasporediti lišće peršuna ravnomerno po licu i leći na leđa. Ostati u ovakvom položaju pola sata i nikako govoriti, ni mrštiti lice. Ustati posle toga i oprati lice ustajalom vodom. Ne koristiti nikakve kreme, za lice. Ovakve „maske“ koristiti svaki peti dan.

Uzeti šaku mekinja i prokuvati ih u pola litra vode. Procediti i kvasiti lice. Posle ovoga namazati lice sledećim melemom:

Uzeti 1 supenu kašiku limunovog soka i dve supene kašike belanca od jajeta. Dobro sve to izmešati i umutiti i sa tim namaziti lice. Masku držati pola sata i mirovati bez mrštenja lica. Nakon toga oprati lice ukuvanom kamilicom (*Matricaria chamomilla*). Koristiti svaki peti dan.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista i cveta kantariona (*Hypericum perforatum*), lista mirodije (*Anethum graveolens*) i zrelog ploda morača (*Foeniculum vulgare*). Sve to izručiti u 300 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i kvasiti lice tim čajem dva puta dnevno po 10 minuta. Nakon toga oprati lice ukuvanom kamilicom. Koristiti svaki peti dan.

NAPOMENA: Koristiti recepte po želji.

OSETLJIVOST KOŽE NA RAZNE ŠTETNE UTICAJE

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*) i sitno iseckanog cveta kamilice (*Matricaria chamomilla*). Sve to izručiti u 400 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti, natopiti vatu i njome kvasiti lice dva puta dnevno po 10 minuta.

Masirati lice dva puta dnevno po 20 minuta iscedenim sokom od svežih jagoda (*Fragaria vesca*). Jagode dobro oprati i od plesni očistiti.

Masirati lice dva puta dnevno, po 30 minuta, kolutovima od isečenog krastavca (*Cucumis sativus*).

NAPOMENA: Koristiti recepte po 4 dana.

TUBERKULOZA KOŽE

Uzeti 2 supene kašike sitno iseckanog lista konoplje (*Cannabis sativa*) i 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista pelena (*Artemisia absinthium*). Sve to izručiti u 400 grama proklijučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i natopljenom vatom kvasiti bolna mesta dva puta u toku dana po 10 minuta.

Posle toga mazati bolna mesta sledećim melemom:

Uzeti 80 grama sitno iseckanih pupoljaka bele vrbe (*Salix alba*) i izručiti u pola litra maslinovog ulja (*Olivae oleum*). Zapuštiti flašu i držati je u toploj sobi 30 dana. Za to vreme je promućkati više puta dnevno. Nakon toga procediti i mazati 3 puta dnevno po 10 minuta. Po skidanju melema, oprati lice gornjim losionom.

Piti čaj:

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno zdrobljenog lista i cveta kantariona (*Hypericum perforatum*), lista koprive (*Urtica dioica*), lica ruzmarina (*Rosmarinus officinalis*), zrelih klekinja (*Juniperus communis*), rizoma plevine (*Triticum repens*), lista peršuna (*Petroselinum sativum*) i lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*). Sve to izručiti u 1.200 grama proklijučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno izvan štednjaka 90 minuta. Procediti i zasladiti medom po želji. Piti po 2 dcl pre i posle doručka, ručka i večere.

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog lista koprive (*Urtica dioica*) i cveta i lista kičice (*Erythraea centaurium*). Izručiti u 200 grama mleka i polako kuvati na štednjaku dok se ne stvori kaša. Ovim melemom mazati bolna mesta na licu 3 puta dnevno po 15 minuta. Po skidanju

melema bolna mesta oprati mlakom vodom.

Piti 10 dana čaj:

Uzeti 2 supene kašike sitno zdrobljenog lista koprive (*Urtica dioica*) i po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista bora (*Pinus silvestris*), samo koji je visok do 2 metra, lista konoplje (*Eupatorium cannabinum*), lista i cveta crnog sleza (*Malva silvestris*), cveta zove (*Sambucus nigra*) i rizoma plevine (*Triticum repens*). Sve ovo izručiti u 1200 grama proklijučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno izvan štednjaka 90 minuta. Procediti i zasladiti medom po želji. Piti po 2 dcl pre i posle doručka, ručka i večere.

Uzeti po dve supene kašike iseckanog soka iz lista pelena (*Artemisia absinthium*), iz lista koprive (*Urtica dioica*), iz lista konoplje (*Cannabis sativa*) i dodati mu tri supene kašike destilirsane vode i 4 supene kašike glicerina. Sve to dobro izmešati i od toga napraviti melem. Mazati bolna mesta na licu ujutru i uveče po 15 minuta. Po skidanju melema oprati lice mlakom vodom.

Piti čaj:

Uzeti po 2 supene kašike sitno zdrobljenog rizoma plevine (*Triticum repens*), lista i cveta kantariona (*Hypericum perforatum*) i po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista žalfije (*Savia officinalis*), lista peršuna (*Petroselinum sativum*) i crvenog šipka (*Rosa canina*). Sve ovo izručiti u 1200 grama proklijučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno izvan štednjaka 90 minuta. Procediti i zasladiti medom po želji. Piti po 2 dcl pre i posle doručka, ručka i večere.

NAPOMENA: Koristiti sve recepte po 10 dana.

NOS (NASUS)

U anatomskom pogledu postoje spoljašnji nos i nosna duplja. U svakodnevnom govoru reč nos označava ispupčenje na licu, tj. spoljašnji nos.

Donji deo spoljašnjeg nosa ima vrh i dva otvora, nozdrve, koje vode u šupljinu nosa. Posebne kosti lica i hrskavice daju čvrstinu nosu.

Nosna duplja ili šupljina je početni prošireni deo disajnih puteva i u vezi je sa šupljinama u kostima glave, paranazalnim sinusima. Nosna duplja služi kao rezonator i sudeluje u tvorbi glasova. Osim toga, ona je sedište čula mirisa. Zidovi nosne duplje su čvrsti, jer ih grade odgovarajući delovi susednih kostiju glave. Sredinom nosne duplje pruža se pregrada koja deli duplju na dve polovine. Pregrada stoji uspravno, a grade je koštane pločice, hrskavica i manjim delom koža. Na bočnim zidovima duplje nalaze se koštane tvorevine, nosne školjke. Zadnji zid duplje ima dva pravougaona otvora preko kojih je pozadi u vezi sa šupljinom ždrela. Iznad krova duplje je lobanjska duplja sa mozgom. Pod nosne duplje je istovremeno i krov usne duplje. Svi koštani zidovi nosne duplje i strane nosne pregrade obloženi su sluznicom koja prodire kroz otvore i u pomenute paranazalne sinuse, čije zidove takođe oblaže. Normalno, sinusi, kao i nosna duplja, ispunjeni su vazduhom. Njihovo zapaljenje naziva se sinusitis. Najveći deo sluznice u nosnoj duplji je crvenkaste boje i iste je grade kao i sluznica ostalih disajnih puteva. U gornjem delu, duplje sluznica je bleđe crvenkaste boje i razlikuje se građom i funkcijom od ostalog dela sluznice. Ovaj deo sluznice predstavlja sedište čula mirisa, jer se sastoji iz naročitih ćelija podešenih za funkciju mirisa.

Udahnuti vazduh u nosnoj duplji i sinusima se zagreva i vlaži. Razne sitne čestice iz vazduha zadržavaju se na sluznici, te se tako udahnuti vazduh prečišćava.

Sluznica nosne duplje može da se zapali akutno, usled čega otekne i luči dosta tečnosti. Posledica toga je zapuštenost nosa, otežano disanje kroz nos, sa nosnim prizvukom u govoru. Ovo oboljenje u narodu je poznato kao kijavica. Akutno oboljenje može da pređe u hronično. Pri tome sluznica može da se stanji i ospe krastama ili može da suviše odeblja.

CRVENILO

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog cveta i lista kičice (*Erythraea centa-urium*) i cveta, brđanke (*Arnica montana*). Sve to izručiti u pola litra vinskog širćeta i zapušiti u flašu. Držati flašu u toploj sobi 10 dana. Za to vreme je promućkati više puta dnevno. Ostaviti poklopljeno dva sata. Procediti i stavljati oblog na nos ujutru, u podne i naveče po 15 minuta.

Uzeti 3 supene kašike sitno iseckanog lista ili cvasti sa pupoljcima pelena (*Artemisia absinthium*) i 1 supenu kašiku lista koprive (*Urtica dioica*) i izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i na nos stavljati obloge ujutru, u podne i naveče po 15 minuta. Pre stavljanja obloga moramo 10 minuta u nos uvlačiti prokuvano mleko.

Uzeti 3 supene kašike sitno iseckanog čičkovog lista (*Arctium lappa*) i 2 supene kašike sitno iseckanog lista i cveta poduvice (*Teucrium chamaedrys*). Popariti sa 300 grama kišnice. Ostaviti poklopljeno dva sata. Procediti i stavljati obloge na nos po 15 minuta ujutru, u podne i naveče. Svaki oblog poprskati sa po nekoliko kapi iscedenog soka od limuna (*Citrus medica*).

NAPOMENA: Koristiti recepte po 6 dana. Pre spavanja 10 minuta na nosu držati oblog od ljute rakiye. Uzeti malo ljute rakiye i poprskati krpicu a zatim priviti na bolno mesto.

AKUTNO ZAPALJENJE

Uzeti 2 supene kašike sitno iseckanog lista žalfije (*Salvia officinalis*) i 1 supenu kašiku sitno iseckanog zovinog cveta (*Sambucus nigra*). To izručiti u 500 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i ispirati nos natopljenom vatom ili ušmrkavanjem čaja u nos.

Uzeti 2 supene kašike sitno iseckanog lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*) i 1 supenu kašiku cveta kamilice (*Matricaria chamomilla*). Sve to izručiti u 500 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i ispirati nos natopljenom vatom ili ušmrkavanjem čaja u nos.

Uzeti 2 supene kašike sitno iseckanog cveta i lista kantariona (*Hypericum perforatum*) i 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista nane (*Mentha piperita*). To sve izručiti u 500 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i ispirati nos natopljenom vatom ili ušmrkavanjem čaja u nos.

Uzeti 2 supene kašike sitno iseckanog zovinog cveta (*Sambucus nigra*) i 1 supenu kašiku cveta kamilice (*Matricaria chamomilla*). Sve to izručiti u 500 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i ispirati nos natopljenom vatom ili ušmrkavanjem čaja u nos.

NAPOMENA: Koristiti recepte po 3 dana.

HRONIČNO ZAPALJENJE

Uzeti 2 supene kašike cveta kamilice (*Matricaria chamomilla*) i 1 supenu kašiku sitno iseckanog cveta i lista hajdučice (*Achillea millefolium*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre ručka i večere, a sa ostalih 200 grama ispirati nos, više puta dnevno.

Uzeti 2 supene kašike sitno iseckanog zovinog cveta (*Sambucus nigra*) i 1 supenu kašiku sitno iseckanog koprivinog lista (*Urtica dioica*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre ručka

i večere, a sa preostalih 200 grama ispirati nos više puta u toku dana.

Uzeti 2 supene kašike sitno iseckanog lista žalfije (*Salvia officinalis*) i 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista i cveta bosiljka (*Ocimum basilicum*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre ručka i večere, a sa preostalih 200 grama ispirati nos više puta u toku dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog zovinog cveta (*Sambucus nigra*), cveta kamilice (*Matricaria chamomilla*) i cveta i lista hajdučice (*Achillea millefolium*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre ručka i večere, a sa preostalih 200 grama ispirati nos više puta u toku dana.

NAPOMENA: Koristiti recepte po 6 dana.

ZAPUŠENOST

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog cveta i lista rastaviča (*Equisetum arvense*) i cveta i lista kantariona (*Hypericum perforatum*). Sve to izručiti u 500 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i ispirati nos natopljenom vatom, više puta dnevno.

Uzeti po 5 supenih kašika sitno iseckanost svežeg lista žalfije (*Salvia officinalis*) i svežeg cveta i lista dobričice (*Glechoma hederacea*). Pod presom iscediti sok i stavljati ga u zapušene nozdrve više puta dnevno po pola kafene kašičice.

Sitno iseckati i samleti u prah osušen rizom sa korenjem čemerike (*Veratrum album*) i stavljati pomalo u nos ujutru, u podne i uveče. Ovaj prah se zove „burmut“.

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog cveta brdanke (*Arnica montana*) i lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*). Sve to izručiti u 500 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i natapati vatom nos više puta dnevno.

NAPOMENA: Koristiti recepte po 2 dana.

ZAUSTAVLJANJE KRVAVLJENJA

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog lista kopriva (*Urtica dioica*) i lista kupine (*Rubus fruticosus*). Sve to izručiti u 800 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti svaki sat po 100 grama.

U isto vreme nekoliko puta dnevno stavljati u nozdrve iscedeni sok od koprivnog lista (*Urtica dioica*).

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog rizoma srčanjaka (*Polygonum bistorta*) i lista rastaviča (*Equisetum arvense*). Sve to izručiti u 800 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i često u nozdrve stavljati gužvice vate natopljene čajem.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog nadzemnog dela rusomače — hoćuneču (*Capsella bursa-pastoris*), lista ranjenika (*Betonica officinalis*), hrastove kore sa grana debelih kao ruka (*Quercus robur*) i lista koprive (*Urtica dioica*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i više puta u toku dana stavljati u nozdrve gužvice vate natopljene čajem. Ostatak čaja popiti u toku dana.

NAPOMENA: Koristiti recepte po 4 dana.

UČESTALO KRNAVLJENJE

Uzeti 2 supene kašike sitno iseckanog lista kupine (*Rubus fruticosus*) i 1 supenu kašiku sitno iseckanog rizoma srčnjaka (*Polygonum bistorta*). Sve to izručiti u 400 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i natapati vatom unutrašnje strane nozdruva.

Uzeti 2 supene kašike sitno iseckane hrastove kore sa grana debelih kao ruka (*Quercus robur*) i 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista koprive (*Urtica dioica*). Sve to izručiti u 400 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i kvasiti natopljenom vatom unutrašnje strane nozdruva.

Uzeti 2 supene kašike sitno iseckanog lista ranjenika (*Betonica officinalis*) i 1 supenu kašiku sitno iseckanog nadzemnog dela rusomače (*Capsella bursa pastoris*). Sve to izručiti u 400 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i kvasiti natopljenom vatom unutrašnje strane nozdruva.

NAPOMENA: Koristiti recepte po 5 dana.

AKUTNA KIJAVICA

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista i cveta dobričice (*Glechoma hederacea*), sitno iseckanog orahovog lista lista (*Juglans regia*) i sitno iseckanog lista žalfije (*Salvia officinalis*). Izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i užmrkavati čaj u nos više puta u toku dana.

Nastrugati 3 supene kašike korena hrena (*Cochlearia armorata*) i 2 supene kašike sitno nastrugane crne rotke (*Raphanus sativus*). Sve to izručiti u 0,5 litara vinskog sirćeta. Zatvoriti flašu i držati

je u toploj sobi 15 dana. Za to vreme promućkati je više puta dnevno. Nakon toga procediti, natopiti vatu i kvasiti nozdruve.

Jesti uz doručak, ručak i večeru po 2—3 češnja beloga luka (*Allium sativum*). Kijavica će odmah prestati.

Uzeti 2 supene kašike sitno iseckanog lista i cveta dobričice (*Glechoma hederacea*) i 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista žalfije (*Salvia officinalis*). Izručiti u 500 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i uvlačiti u nos u toku dana više puta.

Jesti za doručak, ručak i večeru što više nastruganog korena hrena (*Cochlearia armorata*). Svako jutro umivati vrat i prsa običnom vodom.

Ubaciti u nozdruve ujutru, u podne i naveče po nekoliko kapi iscedenog soka iz lista i cveta bosiljka (*Ocimum basilicum*).

Kijavicu možemo brzo izlečiti na taj način da mažemo spolja i iznutra nozdruve vatom natopljenom u ljutoj rakiji ili užmrkavati u trajanju do 2 minuta, i to samo tri puta u toku jednog sata. Nakon trećeg vlaženja nozdruva uzeti gutljaj rakije i grgljati do 2 minuta.

NAPOMENA: Koristiti recepte dok traje kijavica.

KIJAVICA (POODMAKLA)

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog cveta i lista dobričice (*Glechoma hederacea*), orahovog lista (*Juglans regia*) i žalfijnog lista (*Salvia officinalis*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i uvlačiti čaj u nos više puta u toku dana.

Nastrugati hren (*Cochlearia armoratia*) — 3 supene kašike i 2 supene kašike sitno istrugane crne rotkve (*Raphanus sativus*). Sve to izručiti u 300 grama vinskog sirćeta. Zatvoriti flašu i držati je u toploj sobi 5 dana. Za to vreme je promućkati više puta dnevno. Posle toga procediti, natopiti vatu i kvasiti nozdrve.

Jesti uz doručak, ručak i večeru po 2—3 češnja beloga luka (*Allium sativum*). Kijavica će od ovoga odmah prestati.

Uzeti 2 supene kašike sitno iseckanog cveta i lista dobričice (*Glechoma hederacea*) i 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista žalfije (*Salvia officinalis*). Sve to izručiti u 500 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i uvlačiti u nos više puta u toku dana.

Jesti za doručak, ručak i večeru što više nastruganoga hrena (*Cochlearia armoratia*). Svakog jutra umivati vrat i prsa običnom vodom.

Ubaciti u nozdrve ujutru, u podne i naveče po nekoliko kapi soka iscedenog od lista i cveta bosiljka (*Ocimum basilicum*) ili ljute rakije.

NAPOMENA: Koristiti recepte po 3 dana.

DUGOTRAJNA KLJAVICA

Uzeti 6 supenih kašika sitno iseckanog korena hrena (*Cochlearia armoratia*) i izručiti ga u pola litra vinskog sirćeta. Flašu zatvoriti i držati je u toploj sobi 6 dana. Za to vreme je promućkati više puta dnevno. U toku dana 8 puta staviti flašu pod nos i udisati po 3 minuta. Pored toga možemo natopiti vatu i kvasiti nos spolja i iznutra, samo po nekoliko sekundi.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog brezovog lista (*Betula alba*), hrasto-

ve kore sa grana debelih kao ruka (*Quercus robur*), cveta i lista dobričice (*Glechoma hederacea*). Izručiti sve to u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti, uvlačiti u nos po 2 minuta više puta i popiti po 100 grama pre doručka, ručka i večere.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista koprive (*Urtica dioica*), cveta i lista bosiljka (*Ocimum basilicum*), cveta i lista dobričice (*Glechoma hederacea*). Sve to izručiti u 700 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 100 grama pre i posle jela, tri puta dnevno, a ostatkom od 100 grama više puta po 2 minuta ispirati nos usmrvavanjem ovoga čaja u nozdrve.

U toku dana pored toga više puta treba ubaciti u nozdrve isceden sok od lista koprive (*Urtica dioica*) ili ljutu rakiju.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista breze (*Betula alba*), sitno iseckanog lista kupine (*Rubus fruticosus*) i sitno iseckanog lista i cveta dobričice (*Glechoma hederacea*). Izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti, uvlačiti u nos više puta po 2 minuta i popiti po 100 grama pre doručka, ručka i večere.

Uzeti 6 supenih kašika sitno iseckanog korena hrena (*Cochlearia armoratia*) i 1 supenu kašiku sitno nastrugane crne rotkve (*Raphanus sativus*). Sve to izručiti u pola litra vinskog sirćeta. Flašu zatvoriti i držati je u toploj sobi 10 dana. Za to vreme promućkati je više puta dnevno. U toku dana više puta staviti flašu pod nos i udisati po 3 minuta. Pored toga natopljenom vatom kvasiti nos spolja i iznutra samo po nekoliko sekundi tri puta u toku dana.

NAPOMENA: Koristiti recepte po 10 dana, sve dok bolest ne prođe.

ALERGIJSKA KIJAVICA

Nastaje kao posledica alergije prema nekim materijama kao što su: brašno, vuna, dlaka, perje, cveće, mirisi itd. Kijavica traje veoma dugo. Da bi se izletili, potrebno je pre svega pronaći uzročnik alergije. Za izlečenje se mogu piti sledeći čajevi:

Uzeti 3 supene kašike sitno iseckanog lista žalfije (*Salvia officinalis*) i 2 supene kašike sitno iseckanog lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*). Sve to izručiti u 1 litar proklučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti bagremovim medom. Piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere. Ostatom više puta ispirati nos.

Uzeti 3 supene kašike sitno iseckanog lista nane (*Mentha piperita*) i 2 supene kašike sitno iseckanog cveta i lista kičice (*Erythraea centaureum*). Sve to izručiti u 1 litar proklučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti bagremovim medom. Piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere. Ostatom više puta ispirati nos.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog cveta i lista bosiljka (*Ocimum basilicum*), zovinog cveta (*Sambucus nigra*), mladog orahovog lista (*Juglans regia*) i ruzmarinovog lista (*Rosmarinus officinalis*). Sve to izručiti u 800 grama proklučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere a sa preostalih 200 grama ispirati nos više puta.

NAPOMENA: Koristiti recepte po 6 dana. Za to vreme svaki sat po 5 minuta mirisati ovaj „gas“. Uzeti polulitarsku flašu i u nju izručiti izrendani koren hrena. Napuniti je vinskih sirćetom. Promućkati flašu i mirisati.

OJED

Uzeti dve supene kašike sitno iseckanog zovinog cveta (*Sambucus nigra*). Izručiti u 300 grama proklučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i vatom kvasiti ojedene delove nosa.

Uzeti 2 supene kašike cveta kamilice (*Matricaria chamomilla*). Izručiti u 300 grama proklučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i kvasiti natopljenom vatom ojedene delove nosa.

Uzeti 2 supene kašike sitno iseckanog cveta i lista hajdučice (*Achillea millefolium*). Izručiti u 300 grama proklučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i kvasiti natopljenom vatom ojedene delove nosa.

NAPOMENA: Koristiti recepte po potrebi.

ČIRIČI U NOSU

Uzeti 2 supene kašike sitno iseckanog žalfijinog lista (*Salvia officinalis*) i 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista ranjenika (*Betonica officinalis*). Sve to izručiti u 200 grama proklučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i uvlačiti ovaj čaj u nos više puta u toku dana.

Uzeti 2 supene kašike sitno iseckanog lista bokvice (*Plantago major*) i 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista koprive (*Urtica dioica*). Sve to izručiti u 200 grama proklučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i uvlačiti ovaj čaj u nos više puta u toku dana.

Uzeti 2 supene kašike sitno iseckanog lista i cveta podbela (*Tussilago farfara*) i 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista kupine (*Rubus fruticosus*). Sve to izručiti u 200 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i ovaj čaj uvlačiti u nos više puta u toku dana.

NAPOMENA: Koristiti recepte po 4. dana.

KRASTICE

Uzeti 2 supene kašike sitno iseckanog lista ranjenika (*Betonica officinalis*) i 1 supenu kašiku sitno iseckanog zovinog cveta (*Sambucus nigra*). Sve to izručiti u 400 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i natopljenim tamponom više puta dnevno kvasiti nozdrve iznutra.

Uzeti 2 supene kašike sitno iseckanog lista koprive (*Urtica dioica*) i 1 supenu kašiku sitno iseckanog cveta i lista hajdučice (*Achillea millefolium*). Sve to izručiti u 400 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i natopljenim tamponom kvasiti više puta dnevno unutrašnje strane nozdrva.

Uzeti 2 supene kašike sitno iseckanog lista kupine (*Rubus fruticosus*) i 1 supenu kašiku sitno iseckanog cveta kamilice (*Matricaria chamomilla*). Sve to izručiti u 400 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i natopljenom vatom kvasiti više puta dnevno unutrašnje strane nozdrva.

Uzeti 2 supene kašike sitno iseckanog lista žalfije (*Salvia officinalis*) i 1 supenu kašiku sitno iseckanog kantarijonovog cveta i lista (*Hypericum perforatum*). Sve to izručiti u 400 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan

štednjaka. Procediti i natopljenom vatom kvasiti više puta dnevno unutrašnje strane nozdrva.

NAPOMENA: Koristiti recepte po 3. dana.

POLIP

Uzeti 4 supene kašike sitno iseckanog lista rastaviča (*Equisetum arvense*) i 1 supenu kašiku sitno iseckanog glogovog cveta (*Crataegus oxyacantha*). Sve to izručiti u 800 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti bagremovim medom. Umočiti vatu u ovaj čaj a zatim je držati u nosu nekoliko minuta, u toku dana više puta. Nakon upotrebe ove vate (5 minuta) ispirati nozdrve istim čajem. Noge do kolena moramo držati u vrućoj vodi ujutru, u podne i uveče po pola sata.

Uzeti 4 supene kašike sitno iseckanog lista ili korena sapunjače (*Saponaria officinalis*) i 1 supenu kašiku sitno iseckanog cveta divljeg kestena (*Aesculus hippocastanum*). Sve to izručiti u 800 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Umočiti vatu u ovaj čaj i držati je u nosu 5 minuta, više puta u toku dana. Nakon upotrebe ovih tampona nozdrve ispirati istim čajem. Noge do kolena držati u vrućoj vodi ujutru, u podne i uveče po pola sata.

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog rizoma kostrike (*Ruscus aculeatus*), maslinovog lista (*Olivae folium*) i rizoma jagorčike (*Primula officinalis*). Sve to izručiti u pola litre proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Umočiti tampone u ovaj čaj i držati ih u nosu 5 minuta, više puta u toku dana. Nakon toga nozdrve ispirati istim čajem. Noge do

kolena držati u vrućoj vodi po pola sata ujutru, u podne i uveče.

NAPOMENA: Koristiti recepte po 10 dana.

ISPIRANJE NOSA

Uzeti 2 supene kašike sitno iseckanog zovinog cveta (*Sambucus nigra*). Izručiti u 300 grama proklijučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i ispirati nos više puta u toku dana.

Uzeti 2 supene kašike cveta kamilice (*Matricaria chamomilla*). Izručiti u 300 grama proklijučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i ispirati nos više puta u toku dana.

Uzeti 2 supene kašike sitno iseckanog cveta i lista hajdučice (*Achillea millefolium*). Izručiti to u 300 grama proklijučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i ispirati nos u toku dana više puta, po potrebi.

Uzeti 2 supene kašike sitno iseckanog lista nane (*Mentha piperita*). Izručiti u 300 grama proklijučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i ispirati nos u toku dana više puta.

NAPOMENA: Koristiti recepte po potrebi.

OPAKA RANA

Leči se na sledeći način:

Prvih 7 dana piti čaj:

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno zdrobljenog lista i cveta kitice (*Erythraea centaureum*), brezovog lista (*Betula alba*),

peršunovog lista (*Petroselinum sativum*), lista rastavića (*Equisetum arvense*), lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*), lista i cveta kantariona (*Hypericum perforatum*), korena maslačka (*Taraxacum officinale*), korena slatke paprati (*Polypodium vulgare*) i nadzemnog dela troskota (*Polygonum aviculare*). Sve to izručiti u 1.600 grama proklijučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno 90 minuta izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti u toku dana.

Nos ispirati sledećim čajem:

Uzeti 3 supene kašike sitno iseckanog cveta belog sleza (*Althaea officinalis*) i po 1 supenu kašiku zovinog cveta (*Sambucus nigra*), lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*), lista i cveta kantariona (*Hypericum perforatum*) i lista koprive (*Urtica dioica*). Sve to izručiti u 1.200 grama proklijučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno 90 minuta izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Ispirati nos više puta u toku dana.

Sledećih 8 dana:

Uzeti 2 supene kašike sitno zdrobljenog lista i cveta dimnjače (*Fumaria officinalis*) i 1 supenu kašiku lista i korena vodopije (*Cichorium intybus*). Sve to izručiti u 800 grama proklijučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno 90 minuta izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom po želji. U svaku čašu izručiti po 1 supenu kašiku cvetnog polenovog praha. Dnevna upotreba ovog praha je 20 grama. Piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere.

U 16 i 17 sati pojesti po 2 nakisele, pečene jabuke (*Pirus malus*) zaslađene medom.

Umesto vode piti ovaj čaj:

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog zovinog cveta (*Sambucus nigra*), lista divlje nane (*Mentha piperita*), lista jagode (*Fragaria vesca*), lista kupine (*Rubus fruticosus*), zrelih kletkinja (*Juniperus communis*), crvenih šipaka (*Rosa canina*), lista i cveta kitice (*Erythraea centaureum*), lista i cveta hajdučice (*Achillea millefo-*

lium) i lista i cveta kantariona (*Hypericum perforatum*). Sve to izručiti u 1.600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno 90 minuta izvan štednjaka. Procediti i poneku čašu zasladiti medom. Piti u toku dana.

Svaki dan u ovoj fazi lečenja stavljati na bolno mesto sledeći melem?

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista kupine (*Rubus fruticosus*), lista koprive (*Urtica dioica*), lista ranjenika (*Betonica officinalis*). Izručiti u šolju i tome dodati 3 supene kašike meda. Sve to mešati pola sata dok se ne dobije melem. Ovim melemom namazati bolno mesto ujutru, u podne i naveče.

Pre svakog mazanja dezinfikovati obolelo mesto procedenom tekućinom koprive:

Uzeti 3 supene kašike sitno iseckanog lista koprive (*Urtica dioica*) i izručiti u 500 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno izvan štednjaka 90 minuta. Procediti i koristiti.

Preko melema i nosa, uvek staviti gazu, vatu i zavoj.

Narednih 5 dana:

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog pelenovog lista (*Artemisia absinthium*), brezovog lista (*Betula alba*), lista od rastaviča (*Equisetum arvense*), lista i cveta od ivanjskog cveča (*Gallium verum*) i po 2 supene kašike igličastih listova bora (*Pinus silvestris*), lista i cveta kantariona (*Hypericum perforatum*) i lista žalfije (*Salvia officinalis*). Sve to izručiti u 1.600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno 90 minuta izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom po želji. Piti u toku dana.

U 11 i 17 sati koristiti naizmenično: danas po 1 supenu kašiku zrelih klekinja (*Juniperus communis*), a sutra list i cvet hajdučice (*Achillea millefolium*) sa 1 supenom kašikom meda. Žvakati po pola sata, a zatim sve izbaciti iz usta.

Nos ispirati čajem navedenim u fazi lečenja u prvih 7 dana.

Bolna mesta na nosu mazati na sledeći način:

Uzeti list tatule (*Datura stramonium*) i provući ga kroz ljutu rakiju prepečenicu, a zatim ga namazati medom. Taj list obložiti na bolno mesto i držati ga po 2 sata ujutru, u podne i naveče. Pre stavljanja ovoga lista uvek bolna mesta dezinfikovati tekućinom koprive navedenom u prethodnom uputstvu lečenja.

Sledećih 15 dana:

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista kupine (*Rubus fruticosus*), lista koprive (*Urtica dioica*), lista ranjenika (*Betonica officinalis*), zovinog cveta (*Sambucus nigra*), lista i cveta kičice (*Erythraea centaurium*), lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*), lista i cveta kantariona (*Hypericum perforatum*), igličastih listova bora (*Pinus silvestris*) i lista peršuna (*Petroselinum sativum*). Sve to izručiti u 1.600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno izvan štednjaka 90 minuta. Procediti i poneku čašu zasladiti medom. Popiti u toku dana.

U 10 i 17 sati pojesti po 2 pečene jabuke (*Pirus malus*) zaslađene medom danas, a sutradan po jednu supenu kašiku zrelih plodova klekinja (*Juniperus communis*) sa 1 supenom kašikom meda. Tako raditi naizmenično do petnaestog dana.

Ako rana nije zarasla u trećoj fazi lečenja, onda koristiti sledeći melem za mazanje:

Uzeti 100 grama korena mrazovca (*Colchicum autumnale*), sitno ga iseckati i izručiti u 600 grama mleka. Posudu, u kojoj je ovaj melem, staviti u lonac sa ključalom vodom i kuvati ga „na pari“ 1 sat. Mala posuda mora biti poklopljena. Posle toga skloniti lonac u stranu da se malo prohladi, a zatim ovim melemom mazati bolna mesta na nosu ujutru, u podne i naveče. Melem držati po 3 sata. Preko melema obavezno staviti gazu, vatu i zavoj. Pre svakog mazanja dezinfikovati bolna mesta tekućinom od ukuvanog koprivnog lista kao u drugoj fazi lečenja.

Poslednjih 25 dana;

Uzeti po 1 kašiku sitno iseckanog korena vodopije (*Cichorium intybus*), korena i rizoma slatke paprati (*Polypodium vulgare*) lista peršuna (*Petroselinum sativum*), lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*), lista rastaviča (*Equisetum arvense*), lista pelena (*Artemisia absinthium*), lista breze (*Betula alba*), nadzemnog dela troskota (*Polygonum aviculare*) i zovinog cveta (*Sambucus nigra*). Sve to izručiti u 1.600 grama proklijučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno 90 minuta izvan štednjaka. Procediti i poneku čašu zasladiti medom. Popiti u toku dana.

Bolna mesta na nosu ako nisu prošla mazati melemom, iz četvrte faze lečenja:

Uzeti 3 supene kašike semena mrazovca (*Colchicum autumnale*) i izručiti u 200 grama mleka. Kuvati na pari i sat. Ohladiti i mazati ujutru, u podne i naveče, a zatim melem držati po dva sata.

SINUSI (PARANAZALNI SINUSI)

Uzeti pola kilograma što krupnije soli i zagrejati je u jednom sudu. Na unutrašnjoj strani ruke, iznad šake, probati da sol nije pregrejana. Sol treba da ima temperaturu oko 40 stepeni. Nasuti tu sol u neku krpu i napraviti zamotuljak u obliku pljosnate lopte. Ovaj zamotuljak držati na čelu između očiju pola sata u ležećem stavu. Kada se sol ohladi, ponovo je zagrejati do 40 stepeni. Opet je staviti na čelo između očiju i držati pola sata. Nakon ovoga ne smemo izlaziti iz sobe napolje.

Posle ovog postupka ispirati nozdrve i usta (grlo) ovim čajem:

Uzeti 2 supene kašike sitno iseckanog cveta i lista kičice (*Erythraea centaurium*) i 1 supenu kašiku sitno iseckanog cveta i lista hajdučice (*Achillea millefolium*). Sve to izručiti u 600 grama proklijučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i grgljati i ispirati nozdrve.

Tako raditi tri dana. Nakon trećeg dana obavezno staviti prašak-burmut od čemerike (*Veratrum album*), koji se dobija od osušenih i samlevenih rizoma čemerike ili bibera u prahu, u obe nozdrve da bi na veštački način izazvali kihanje. Posle svakog kihanja videćemo u maramici nekoliko kapi gnoja koji su zatvarali sinuse.

Uzeti koren hrena (*Cochlearia armoratica*), izrendati ga i izručiti ga u jednu polulitarsku flašu, tako da bude puna. Zatim u ovu flašu do vrha naliti vinsko sirće. Zapušiti flašu i ostaviti je u toploj sobi da ekstrahuje 10 dana. Za ovo vreme promućkati je svaki dan više puta. Tera-pija traje najviše do pet dana. Svaki sat preko grlića ove flaše mirisati „gas“ po 5 minuta, a uveče izručiti ovu tekućinu — jedan deo — na krpu i privezati je na čelo i potiljak. Oblog držati celu noć i spavati bez jastuka kako nam ne bi tekućina sa čela sišla u oči. Ovako ponavljati svaki dan i svako veče, sve dok sinusi sasvim ne prođu. Izjutra po skidanju obloga, oprati čelo i vrat mlakom vodom i ne izlaziti iz stana. Za lečenje ove opake bolesti najbolje je uzeti odsustvo ili bolovanje. Bolest treba proći za 5 dana.

USTA (OS)

Usta su otvor koji zatvaraju usne. Ovaj otvor vodi u usnu duplju (cavum oris) koja ima ulogu organa sa određenom funkcijom i patološkim zbivanjima. Usna duplja je početni deo organa za varenje. Osim toga, ona služi za govor i sadrži čulo ukusa.

Zidove usne duplje sačinjavaju: spreda usne: sa strane obrazi, odozgo tvrdo i meko nepce, odozdo mišići. Tvrdo i meko nepce odvajaju usnu od nosne duplje. Pozadi je otvor nazvan ždrelna suženje koje uspostavlja vezu usne duplje sa ždretnom.

Gornja i donja usna grade prednji zid usne duplje. Gornja usna dopire do nosa, a donja usna proteže se do brade. Svojim slobodnim ivicama usne ograničavaju otvor u obliku pukotine. Velicina otvora, odnosno pukotine zavisi od razmaknutosti usana. Usne se spajaju sa strana pukotine i grade uglove usana. Prednju stranu svake usne pokriva koža koja zatim pokriva prednji deo slobodnih ivica, a potom na uskom zadnjem delu ivica prelazi u sluznicu. Zadnja strana usana obložena je sluznicom i dodiruje zube. Prednji deo ivice usana je rumen zbog prozračnosti kože na tome mestu. Kroz obe usne prolazi kružni mišić koji svojom kontrakcijom priljubljuje usne i tako zatvara usta.

Ždrelna suženje ograničavaju: odozgo resica, sa strane nepčani lucići, a odozgo poletina jezika. Na bočnim zidovima ždrelnog suženja nalaze se dva nepčana krajnika, sa svake strane po jedan. Krajnici su bademastog oblika i sadrže mnogobrojne limfne čvorice. Vidljiva strana krajnika obložena je sluznicom. Uloga krajnika, u sklopu ostalih limfnih organa, je odbrambena.

Iznutra zidove usne duplje oblaže sluznica. Poseban deo sluznice, koji oblaže delove vilica sa zubima, naziva se desnim i posebno je opisan. U usnoj duplji nalaze se zubi i jezik, organi sa određenom funkcijom. Usnoj duplji su pridodate velike pljuvačne žlezde.

Zubi (déntes) su organi koji služe za žvakanje. Usađeni su jedan do drugog u jamicama gornje i donje vilice. Prema vremenu nicanja ili izbijanja zubi se dele na mlečne i stalne zube. Izbijanje mlečnih zuba počinje između 6. i 9. meseca, a završava se krajem druge godine života. Njihov ukupan broj iznosi 20. Stalni zubi počinju da se javljaju u šestoj ili sedmoj godini života. Oni zamene sve mlečne zube između 7. i 12. godine. Nicanje poslednjih stalnih zuba završava se oko 20. godine života ili kasnije. Ukupno ima 32 stalna zuba. Prema obliku zubi dele se na: sekutiće, očnjake, pretkutnjake i kutnjake. Na svakom zubu se razlikuju: krunica, vrat, koren i šupljina. Koren je prošireni deo zuba i nalazi se van jamice u vilicama. Vrat spaja krunicu i koren koji je usađen u zubnu jamicu. Šupljina zuba sadrži zubnu pulpu izgrađenu od vezivnog tkiva, krvnih sudova i živaca.

Jezik je organ u usnoj duplji i posebno je opisan.

U šloju ispod sluznice zidova usne duplje smeštene su mnogobrojne sitne pljuvačne žlezde. Osim njih postoje tri parne velike pljuvačne žlezde, a to su: podjezična, podvilična i zaušna ili parotidna žlezda. Podjezična žlezda je jajastog oblika i smeštena je na dnu usne duplje ispod jezika. Podvilična žlezda smeštena je izvan usne duplje, u posebnoj jami donje vilice. Obe žlezde svojim izvodnim kanalima otvaraju se ispod jezika. Najveća od tri velike pljuvačne žlezde je zaušna ili parotidna žlezda. Smeštena je u posebnoj loži iza donje vilice. Njen izvodni kanal otvara se u prednjem delu usne duplje, na gornjem svodu njenog trema.

Pljuvačne žlezde luče tečnost-pljuvačku koju izlivaју u usnu duplju. Pljuvačka sadrži najviše vode i druge sastojke od kojih je najvažniji ferment ptijalin. Glavni zadatak varenja u usnoj duplji je priprema hrane za gutanje i podsticanje lučenja želudačnog soka. Hrana se isitni, žvaće i natopi pljuvačkom pod čijim dejstvom se rastvore neki sastojci hrane. Tako pripremljena hrana u zalogaj proguta se kroz ždretno suženje, dospe u ždrelo, zatim se spusti kroz jednjak u želudac.

U patološkim zbivanjima, tj. u nastajanju bolesti, usna duplja ima trostruki značaj i to: kao ulazna vrata za prodiranje uzročnika bolesti (zaraznih klica ili bakterija) u telo, kao mesto za zadržavanje bakterija i kao mesto u kome se odražavaju neke interne i kožne bolesti.

U bolestima usne duplje najčešće je zahvaćena sluznica na kojoj se uočavaju promene: otok, crvenilo, mehurići, grizlice itd. Prema mestu pojave zapaljenja imaju svoje nazive. Preterano topla ili hladna hrana, loša nega usta, kvarni zubi, razni lekovi i bakterije mogu izazvati zapaljenje usne duplje. Promene na sluznici usne duplje mogu nastati i pri pojavi zaraznih bolesti (male boginje, šarlah itd.), pri poremećajima u želucu i crevima i usled nedostatka nekih vitamina.

Zapaljenje resice, nepčanih lukova i krajnika poznato je pod imenom angina. U slučaju dugotrajnog (hroničnog) zapaljenja krajnika oni po-

stanu štetni i moraju se ukloniti operacijom. Ako se na ovome mestu pojave beličaste naslage, treba pomisliti na ozbiljnu zaraznu bolest difteriju.

Na rumenom delu usana mogu se pojaviti prskotine i kraste. Na sluznici usana mogu se pojaviti čvorici i mehurići. Osim toga, na usnama mogu nastati zadebljanja ili oštećenja usled nagrizanja dugog trajanja, bez težnji za zarašćivanjem. U ovim slučajevima treba pomisliti na rak i blagovremeno se javiti lekaru i fitoterapeutu.

Sve bolesti usne duplje treba blagovremeno i stručno lečiti.

Treba pomenuti i zapaljenje zaušne pljuvačne žlezde, poznato u narodu pod imenom zaušnjaci. To je veoma zarazno i često oboljenje u detinjstvu, a najčešće se lako i uspešno leči. Pri lečenju bolesnik treba da bude izdvojen, sa odgovarajućom negom, kako bi se sprečilo širenje bolesti.

BALE, PENA

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog brezovog lista (*Betula alba*), koprivnog lista (*Urtica dioica*) i rizoma srčnjaka (*Polygonum bistorta*). Sve to izručiti u 600 grama prokjučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i grgljati pre i posle jela. Posle svakog grgljanja progutati poneki gutljaj.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog cveta i lista kantariona (*Hypericum perforatum*), lista ranjenika (*Betonica officinalis*) i nadzemnog dela troskota (*Polygonum aviculare*). Sve to izručiti u 600 grama prokjučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i grgljati pre i posle jela. Posle svakog grgljanja progutati poneki gutljaj.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista kupine (*Rubus fruticosus*), lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*) i lista i cveta očajnice (*Marrubium vulgare*). Sve to izručiti u 600 grama prokjučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i grgljati pre i posle jela. Posle svakog grgljanja progutati po neki gutljaj.

NAPOMENA: Koristiti recepte po 5 dana.

ŽVALE

Sitno iseckati i istucati hrastovu koru sa grana debelih kao ruka (*Quercus robur*) i stavljati na žvale tri puta dnevno.

Sitno samleveni prah lista ranjenika (*Betonica officinalis*) stavljati na žvale tri puta dnevno.

Sitno samleveni prah koprivnog lista (*Urtica dioica*) stavljati na žvale tri puta dnevno.

Stavljati na žvale, izjutra i naveče, mast izvučenu iz sopstvenog uva pomoću malog prsta.

NAPOMENA: Koristiti recepte dok bolest ne prođe.

ISPUCANE USNE

Mazati ih nekoliko puta dnevno ukvanim slatkom od ruže (*Rosa gallica*).

Uzeti 1 supenu kašiku sitno iseckanog dunjinog semena (*Cydonia oblonga*) i preliti ga s male vruće vode. Dobro izmešati i mazati usne.

Uzeti 3 supene kašike sitno iseckanog lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*), izručiti ih u 200 grama maslinovog ulja (*Olivae oleum*) i zapušiti flašu. Držati je u toploj sobi 30 dana. Za to vreme promućkati je više puta dnevno. Nakon toga procediti i mazati usne.

Uzeti 2 supene kašike oljuštenog i sitno iseckanog bademovog semena (*Prunus amygdalus*) i izručiti ih u 200 grama maslinovog ulja (*Olivae oleum*). Flašu zapušiti i držati je 30 dana u toploj sobi. Za to vreme promućkati je više puta u toku dana. Nakon toga procediti i mazati.

NAPOMENA: Koristiti recepte po 4 dana.

ZADAH ZBOG KVARNIH ZUBA

Pre doručka, ručka i večere jesti po 300 grama svežih jagoda (*Fragaria vesca*) začimjenih šećerom i limunovim sokom. Jagode dobro oprati i od plesni očistiti. Posle toga uvek isprati usta.

Ujutru žvakati desetak minuta 1 supenu kašiku sitno izdrobljene klekinje ljubičastoplave boje (*Juniperus communis*), od kleke starije od dve godine. Posle toga izbaciti sve iz usta i oprati ih.

Pre doručka, ručka i večere piti po 100 grama soka jabuke (*Pirus malus*).

Pre doručka, ručka i večere piti po 100 grama soka borovnice (*Vaccinium myrtillus*).

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog cveta i lista hajdučice (*Achillea millefolium*) i lista matičnjaka (*Melissa officinalis*). Sve to izručiti u 400 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i ispirati usta tri puta u toku dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista nane (*Mentha piperita*) i zovinog cveta (*Sambucus nigra*). Sve to izručiti u 400 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i ispirati usta u toku dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog cveta i lista majčine dušice (*Thymus serpyllum*) i cveta i lista kičice (*Erythraea centaureum*). Sve to izručiti u 400 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i ispirati usta u toku dana.

NAPOMENA: Koristiti recepte sve dok se oseća zadah, a po vađenju kvarnih zuba nestaje i zadah iz usta.

"GROZNICA," (MEHURIČI — HERPES FEBRILIS)

Uzeti 1 supenu kašiku sitno iseckanog korena vodopije (*Cichorium intybus*) i 3 supene kašike sitno iseckanog lista gorke deteline (*Menyanthes trifoliata*). Izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti u toku dana.

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog korena od maslačka (*Taraxacum officinale*) i sitno iseckanog pelenovog lista ili cvasti sa pupoljcima (*Artemisia absinthium*). Izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti, zasladiti medom i piti u toku dana.

Uzeti 2 supene kašike sitno iseckanog lista žalfije (*Salvia officinalis*) i 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista i cveta podobice (*Teucrium chamaedrys*). Izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti u toku dana.

Uzeti 2 supene kašike sitno iseckanog lista nane (*Mentha piperita*) i 1 supenu kašiku sitno iseckanog šimširovog lista (*Buzus sempervirens*). Izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti u toku dana.

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*) i sitno iseckanog lista i cveta očajnice (*Marrubium vulgare*). Izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti u toku dana.

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog lista ruzmarina (*Rosmarinus officinalis*) i sitno iseckanog lista masline (*Oliveae folium*). Izručiti u 600 grama proključalog vrućeg vina. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti bagremovim medom. Piti u toku dana po 50 grama svaka 2 sata. Piti 3 dana.

NAPOMENA: Koristiti recepte po želji. Čajeve piti po 3 dana.

ZADAH OD OBOLJENJA ZELUCA

Uzeti 3 supene kašike sitno iseckanog pelenovog lista (*Artemisia absinthium*) i 1 supenu kašiku sitno iseckanog maslačkova korena (*Taraxacum officinale*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama tri puta dnevno pre jela.

Uzeti 3 supene kašike sitno iseckanog čičkovoga korena (*Arctium lappa*) i 1 supenu kašiku sitno iseckanog korena vodopije (*Cichorium intybus*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan šted-

njaka. Procediti i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere.

Uzeti 3 supene kašike sitno iseckanog lista i cveta kičice (*Erythraea centaurium*) i 1 supenu kašiku sitno iseckanog celerovoga korena (*Apium graveolens*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere.

NAPOMENA: Koristiti recepte po 6 dana.

POVEĆANO LUČENJE PLJUVAČKE

Uzeti 2 supene kašike sitno iseckanog lista kupine (*Rubus fruticosus*) i po 1 supenu kašiku sitno iseckanog rizoma jagode (*Fragaria vesca*) i lista žalfije (*Salvia officinalis*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i grgljati pre doručka, ručka i večere. Nakon toga progutati poneki gutljaj čaja.

Uzeti 2 supene kašike sitno iseckane hrastove kore sa grana debelih kao ruka (*Quercus robur*) i po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista nane (*Mentha piperita*) i lista matičnjaka (*Melissa officinalis*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i grgljati pre doručka, ručka i večere. Posle toga progutati poneki gutljaj čaja.

Uzeti 2 supene kašike sitno iseckanog rizoma srčenjaka (*Polygonum bistorta*) i po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista koprive (*Urtica dioica*) i cveta i lista kantariona (*Hypericum perforatum*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i grgljati pre doručka, ručka i večere. Nakon toga progutati poneki gutljaj čaja.

Uzeti 2 supene kašike sitno iseckanog lista ranjenika (*Betonica officinalis*) i po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista maline (*Rubus idaeus*) i lista borovnice *Vaccinium myrtillus*). Preliti sa 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i grgljati pre doručka, ručka i večere. Posle toga progutati poneki gutljaj čaja.

NAPOMENA: Koristiti recepte po 5 dana.

SMANJENO LUČENJE PLJUVAČKE

Uzeti 1 supenu kašiku sitno iseckanog čičkovog korena (*Arctium lappa*) i 2 supene kašike sitno iseckanog žalfijinog lista (*Salvia officinalis*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i grgljati u ustima.

Uzeti malo ljute paprike (*Capsicum annuum*) i žvakati. Ona izaziva svojom ljutinom veće lučenje pljuvačnih žlezda. U maloj količini nije škodljiva.

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog cveta i lista podubice (*Teucrium chamaedrys*) i sitno iseckanog lista ili cvasti sa pupoljcima pelena (*Artemisia absinthium*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i promućkati u ustima ovaj čaj pre doručka, ručka i večere. Nakon toga popiti po 100 grama tog istog čaja.

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog cveta i lista kičice (*Erythraea centaurium*) i žalfijinog lista (*Salvia officinalis*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i promućkati u ustima ovaj čaj pre doručka, ručka i večere. Posle toga popiti po 100 grama istog čaja.

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*) i lista i cveta podubice (*Teucrium chamaedrys*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i grgljati u ustima ovaj čaj pre doručka, ručka i večere. Posle toga popiti po 100 grama čaja.

NAPOMENA: Koristiti recepte po 5 dana.

AKUTNO ZAPALJENJE

Uzeti 1 dobru jabuku (*Pirus malus*), sitno je iseckati i izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere, dok traje bolest.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog žalfijinog lista (*Salvia officinalis*), zovinog cveta (*Sambucus nigra*) i cveta i lista hajdučice (*Achillea millefolium*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i ispirati usta pre i posle jela u toku dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku cveta od kamilice (*Matricaria chamomilla*), sitno iseckanog lista koprive (*Urtica dioica*) i lista i cveta kantariona (*Hypericum perforatum*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i ispirati usta pre i posle jela u toku dana.

Uzeti 2 supene kašike sitno iseckanog cveta i lista hajdučice (*Achillea millefolium*) i 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista nane (*Mentha piperita*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i ispirati usta tri puta dnevno u toku dana.

NAPOMENA: Koristiti recepte po potrebi.

HRONIČNO ZAPALJENJE

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista bokvice (*Plantago major*); lista koprive (*Urtica dioica*) i hrastove kore sa grana debelih kao ruka (*Quercus robur*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i ispirati usta više puta u toku dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista i cveta podbela (*Tussilago farfara*), cveta i lista kičice (*Erythraea centaurium*) i lista maline (*Rubus idaeus*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i ispirati usta više puta u toku dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*), žalfijinog lista (*Salvia officinalis*) i kupinovog lista (*Rubus fruticosus*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i ispirati usta više puta u toku dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista nane (*Mentha piperita*), zovinog cveta (*Sambucus nigra*) i matičnjakovog lista (*Melissa officinalis*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Ispirati usta više puta u toku dana.

NAPOMENA: Koristiti recepte po 6 dana.

GNOJENJE

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog lista bokvice (*Plantago major*) i koprive (*Urtica dioica*). Izručiti sve to u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Grgljati pre i posle jela. Posle svakog grgljanja progutati poneki gutljaj.

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog lista i cveta podbela (*Tussilago farfara*) i lista ranjenika (*Betonica officinalis*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Grgljati pre i posle jela. Posle svakog grgljanja progutati poneki gutljaj.

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog cveta i lista hajdučice (*Achillea millefolium*) i lista kupine (*Rubus fruticosus*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Grgljati pre i posle jela. Posle svakog grgljanja progutati poneki gutljaj.

Uzeti 2 glavice sitno iseckanog belog luka (*Allium sativum*) i pola sata kuvati u 300 grama razblaženog vinskog sirćeta. Skloniti lonac u stranu i ostaviti ga poklopljenog dva sata. Nakon toga grgljati pre i posle jela. Posle toga oprati usta mlakom vodom.

NAPOMENA: Koristiti recepte po 5 dana.

PLIKOVI

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog cveta i lista hajdučice (*Achillea millefolium*) i cveta i lista kičice (*Erythraea centaurium*). Sve to izručiti u 400 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i grgljati više puta u toku dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista koprive (*Urtica dioica*) i cveta kamilice (*Matricaria chamomilla*). Sve to izručiti u 400 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i grgljati više puta u toku dana.

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog zovinog cveta (*Sambucus nigra*) i cveta i lista crnog sleza (*Malva silvestris*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i grgljati što više u toku dana.

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog cveta i lista hajdučice (*Achillea millefolium*) i cveta kamilice (*Matricaria chamomilla*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i ispirati usta u toku dana više puta.

NAPOMENA: Koristiti recepte ko 5 dana.

ČIRIČI

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog lista ranjenika (*Betonica officinalis*) i lista koprive (*Urtica dioica*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i grgljati u ustima 3 puta u toku dana po 100 grama. Popiti iza toga po 100 grama ovog čaja.

Na čiričima u ustima držati po 10 minuta dobro oprane, mlade i sveže listove koprive (*Urtica dioica*). Lišće treba pre upotrebe umočiti u razblaženo vinsko sirće da ne bi žarilo.

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog rizoma srčenjaka (*Polygonum bistorta*) i lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i grg-

ljati u ustima tri puta u toku dana po 100 grama. Iza svakog grgljanja popiti 100 grama čaja.

Na čiričima u ustima držati po 10 minuta dobro oprane mlade i sveže listove bokvice (*Plantago major*), tri puta u toku dana.

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckane hrastove kore sa grana debelih kao ručka (*Quercus robur*) i cveta i lista kičice (*Erythraea centarium*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i grgljati tri puta u toku dana po 100 grama, a iza svakog grgljanja popiti 100 grama čaja.

Tri puta u toku dana po 10 minuta držati u ustima dobro oprano, mlado i sveže lišće i cvet podbela (*Tussilago farfare*).

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog lista ranjenika (*Betonica officinalis*) i lista žalfije (*Salvia officinalis*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti, zasladiti bagremovim medom i grgljati u toku dana više puta.

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog orahovog lista (*Juglans regia*) i podbelovog cveta i lista (*Tussilago farfara*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i grgljati u toku dana više puta.

NAPOMENA: Koristiti recepte po 6 dana.

RANICE

Uzeti 2 supene kašike sitno iseckanog lista ranjenika (*Betonica officinalis*) i 1 supenu kašiku sitno iseckanog zovinog cveta (*Sambucus nigra*). Sve to izručiti u 400 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednja-

ka. Procediti i zasladiti medom. Grgljati što više u toku dana.

Uzeti 2 supene kašike sitno iseckanog rizoma srčanjaka (*Polygonum bistorta*) i 1 supenu kašiku sitno iseckanog naninog lista (*Mentha piperita*). Sve to izručiti u 400 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti bagremovim medom. Grgljati što više u toku dana.

Uzeti 2 supene kašike sitno iseckanog lista kupine (*Rubus fruticosus*) i 1 supenu kašiku sitno iseckanog koprivinog lista (*Urtica dioica*). Sve to izručiti u 400 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti bagremovim medom. Grgljati što više u toku dana.

Uzeti 2 supene kašike sitno iseckanog lista maline (*Rubus idaeus*) i 1 supenu kašiku sitno iseckane hrastove kore sa grana debelih kao ruka (*Quercus robur*). Sve to izručiti u 400 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti bagremovim medom. Grgljati više puta u toku dana.

NAPOMENA: Koristiti recepte po 6 dana.

OPAKA RANICA NA USNI

Pojavljuje se više na donjoj nego na gornjoj usni. U početku se javlja mala ranica koja pomalo vlaži i krvari. Ona se sve više širi i nikako ne može da zaraste. Posle izvesnog vremena javlja se oko ranice mala otvrdlina koja se sve više širi. Ova bolest leči se čajevima.

Prvih 7 dana:

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog rizoma orevine (*Triticum repens*), lista i cveta kantariona (*Hypericum perforatum*), lista i cveta hajdučice (*Achillea*

millefolium); lista i cveta kičice (*Erythraea centaureum*), lista koprive (*Urtica dioica*), lista nane (*Mentha piperita*) i lista ranjenika (*Betonica officinalis*), te cveta i lista ivanjskog cveta (*Gallium verum*). Sve to izručiti u 1.400 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti u toku dana. U svaku čašu od 200 grama izručiti pola kafene kašičice polenovog ili cvetnog praha. Ovaj prah najlakše nalazimo na cvasti kukuruzne reše pri sazrevanju kukuruza. Dnevna upotreba polenovog praha je 20 grama.

U 10 i 16 sati obavezno pojesti po dve pečene, nakisle jabuke zaslađene medom. Nije potrebno držanje dijetalne ishrane.

Sledećih 8 dana:

Uzeti 2 supene kašike sitno iseckanog nadzemnog dela biljke dimnjače u cvetu (*Fumaria officinalis*) i 1 supenu kašiku lista koprive (*Urtica dioica*). Izručiti to u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere.

U 10 i 16 sati obavezno žvakati po 1 punu kafenu šoljicu sitno izdrobljenih zrelih zovinih bobica (*Sambucus nigra*), zaslađenih medom. Nakon pola sata sve izbaciti iz usta.

U toku dana piti ovaj čaj:

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista ili cvasti sa pupoljcima pelena (*Artemisia absinthium*), cveta i lista podubice (*Teucrium chamaedrys*), rizoma i korena šumske jagode (*Fragaria vesca*), lista kupine (*Rubus fruticosus*) i deteline lucerke (*Medicago sativa*), te lista i cveta kičice (*Erythraea centaureum*). Sve to izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti u toku dana. U svaku čašu izručiti po pola kafene kašičice polenovog ili cvetnog praha. Dnevna upotreba ovoga praha je 20 grama.

Pre spavanja obavezno popiti čaj:

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog rizoma odoljena (*Valeriana officinalis*) i lista nane (*Mentha piperita*). Sve to izručiti u 250 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom.

Ovaj čaj pije samo osoba koja nema uredan i miran san.

Obavezno jesti što više zelene salate, salate od maslačka i koprive, začinjene sa sitno iseckanim lišćem persuna, zejtinom i razblaženim vinskim sirćetom.

Sledećih 5 dana:

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog lista ranjenika (*Betonica officinalis*), lista i cveta kičice (*Erythraea centaureum*), borove iglice (*Pinus silvestris*) i zreo plod divlje ruže (*Rosa canina*). Sve to izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere, te po 200 grama posle ručka i večere. Prethodno zasladiti medom.

U 10 i 16 sati žvakati po 1 punu kafenu šoljicu zrelih i zdrobljenih bobica apte (*Sambucus embulus*), zaslađenih medom. Nakon pola sata sve izbaciti iz usta.

Uz doručak, ručak i večeru koristiti što više zelene salate, maslačak, ugas i koprivinu salatu, začinjenu sitno iseckanim lišćem persuna, razblaženim vinskim sirćetom i zejtinom. Ishrana je i dalje normalna.

Umesto vode piti sledeći čaj:

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista i cveta kičice (*Erythraea centaureum*), lista koprive (*Urtica dioica*), sitno iseckanog korena i rizoma plevine (*Tritium repens*), lista ranjenika (*Betonica officinalis*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti u toku dana.

U svaku čašu izručiti po punu kafenu kašičicu polenovog ili cvetnog praha.

Dnevna upotreba polenovog praha je i dalje 20 grama.

Sledećih 15 dana:

Uzeti 2 supene kašike sitno iseckanog lista ranjenika (*Betonica officinalis*) i po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista kupine (*Rubus fruticosus*), lista maline (*Rubus idaeus*), rizoma srčnjaka (*Polygonum bistorta*), lista koprive (*Urtica dioica*), lista i cveta kantariona (*Hypericum perforatum*), borovih iglica (*Pinus silvestris*) i zrelog ploda divlje ruže (*Rosa canina*), te lista i cveta kičice (*Erythraea centaureum*). Sve to izručiti u 1.600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti u toku dana. U svaku čašu izručiti po pola kafene kašičice cvetnog ili polenovog praha. Dnevna upotreba polenovog praha je 20 grama. Može se poneka čaša zasladiti medom. Ishrana je i dalje normalna, sa obilnim obrocima prethodno navedenih salata.

Ranicu na usni mazati sledećim melemom:

Uzeti 2 supene kašike sitno iseckanog lista ranjenika (*Betonica officinalis*), po 1 supenu kašiku lista kupine (*Rubus fruticosus*), domaćeg sapuna, pšeničnog brašna i 4 supene kašike meda. Sve to izmešati i u jednoj šolji napraviti melem. Ovim melemom namazati ranu ujutru, u podne i naveče. Iza melema se redovno stavlja gaza, vata i malo zavoja koji se zalepi flasterom.

Ako se budemo pridržavali gore navedenih uputa, rana na usni će se izlečiti u visokom procentu. Ovakvo mazati 4 dana. Posle toga na ranu prilepiti sveži list tatule (*Datura stramonium*), koji se provuče dva puta kroz ljutu rakiju i namaže medom. Držati list 4 dana na rani, ujutru i uveče po 3 sata.

ZAPALJENJE KRAJNIKA

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog lista zalifje (*Salvia officinalis*) i lista i

cveta hajdučice (*Achillea millefolium*). Sve to izručiti u 800 grama proklijučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i grgljati. Nakon svakog grgljana treba progutati poneki gutljaj čaja.

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog zovinog cveta (*Sambucus nigra*) i ružinog cveta (*Rosa gallica*). Sve izručiti u 800 grama proklijučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i izručiti 1 supenu kašiku joda. Grgljati više puta u toku dana.

Uzeti 600 grama ljute komovice i izručiti u flašu zajedno sa 2 kašike meda i 1 supenom kašikom sitno iseckanog nišadora. Sve to dobro izmešati i promućkati. Grgljati pre doručka, ručka i večere. Posle jela obavezno progutati rakijsku čašicu ove tekućine.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog zovinog cveta (*Sambucus nigra*), cveta i lista hajdučice (*Achillea millefolium*), cveta divizme (*Verbasci flos*) i cveta kamilice (*Matricaria chamomilla*). Sve to izručiti u 800 grama proklijučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i dodati 50 grama limunova soka. Grgljati u toku dana pre i posle jela.

NAPOMENA: Koristiti recepte po 5 dana i obavezno pre i posle svakog grgljanja naizmenično držati na levom i desnom krajniku 15 sekundi, a zatim ispljunuti, po 1 supenu kašiku ove mase: U jednu staklenu teglu od litra ubaciti peti deo narendanog korena hrena (*Cochlearia armorata*) i četiri dela meda. Pre upotrebe ovu masu uvek promešati. Treću supenu kašiku ove mase polako progutati.

ANGINA

Agina je oboljenje krajnika sa gnojnim kesicama. Praćena je sa glavoboljom i temperaturom. Nastaje zbog: kvarnih zuba,

hladnih pića, vrućih pića, oboljenja nosa, sinusa, guste prašine, jako začinjenih i zaljučenih jela, prijavog posuda, ljubljenja s bolesnim osobama i duvana. Za vreme ove bolesti dolazi do malaksalosti i gubljenja apetita, teško se guta, teže se govori. Treba ležati u postelji.

Uzeti što više mladog koprivinog lišća, sitno ga iseckati i tucanjem u avanu napraviti gusti, tj. gustu kašu. Uzeti 200 grama ove kaše i izručiti zajedno sa 100 grama meda u litarsku flašu. Zatvoriti flašu i držati u toploj sobi nekoliko dana. Za to vreme promućkati je više puta dnevno. Nakon toga koristiti na svaki sat po 1 supenu kašiku ove melase. Bolest će za jedan dan proći.

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog žalfijinog lista (*Salvia officinalis*), cveta i lista kličice (*Erythraea centaureum*) i lista nane (*Mentha piperita*). Sve to izručiti u 1 litar proklijučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i grgljati pre i posle jela. Nakon svakog grgljanja progutati poneki gutljaj ovoga čaja.

Pre i posle jela grgljati sa 100 grama soka od borovnice (*Vaccinium myrtillus*) i 2 kašike soka od limuna (*Citrus medica*).

Takođe se u narodu koristi i ovaj veoma uspešan recept. Uzeti jednu staklenu teglu od jednog litra i u nju izručiti peti deo narendanog korena hrena (*Cochlearia armorata*) i tome dodati četiri dela meda. Sve ovo pre svake upotrebe promešati i koristiti na sledeći način: Uzeti pre svakog obroka po jednu supenu kašiku ove mase i držati po 15 sekundi naizmenično čas na desnom čas na levom krajniku. Posle toga sve izbaciti iz usta, a drugu kašiku ove mase polako progutati.

Nakon toga grgljati ovaj čaj: Uzeti po 1 supenu kašiku sitno zdrobljenog lista koprive (*Urtica dioica*), lista kupine *Rubus fruticosus*), zovinog cveta (*Sambucus nigra*).

ra), kamiličinog cveta (*Matricaria chamomilla*), cveta belog sleza (*Althaea officinalis*) i lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*). Sve ovo izručiti u 1,2 litra poklopljene vruće vode. Ostaviti poklopljeno izvan štednjaka jedan sat. Procediti i zasladiti medom po želji. Grgljati više puta i nakon grgljanja progutati po nekoliko gutljaja.

NAPOMENA: Za vreme angine mora se držati dijetalna ishrana. Ne smeju se jesti zamašćena, zabiberena, jako zasoljena, zapaprena i zaljučena jela niti suhomesnati i konzervisani proizvodi. Ne pušiti ni piti alkohol. Jest i kašasta, mlaka jela sa više tečnosti i piti voćne sokove.

PROGUTANA ZOLJA, OSA

Kada jedemo kruške, grožde ili ma koje drugo voće, moramo ga uvek dobro oprati i pogledati da nije zolja ili osa izdubila ovo voće i sakrila se. U slučaju da je ona u voću i mi smo je progutali zajedno sa voćem, postupiti po sledećem postupku:

Uzeti 100 grama obične vode i 1,5 supenu kašiku soli. Sve to dobro izmešati i progutati. Slana voda sagoreće osu. Nakon 10 minuta treba popiti 200 grama rasola ili 50 grama ricinusa.

JACANJE SLUZNICE

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista nane (*Mentha piperita*), lista matičnjaka (*Melissa officinalis*) i cveta kamilice (*Matricaria chamomilla*). Sve to izručiti u 600 grama poklopljene vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i ispirati usta više puta u toku dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog žalfijinog lista (*Salvia officinalis*), cveta i lista hajdučice (*Achillea millefolium*),

lista borovnice (*Vaccinium myrtillus*). Sve to izručiti u 600 grama poklopljene vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i ispirati usta više puta u toku dana.

Uzeti 1 kilogram dunja (*Cydonia oblonga*) i na rende izrendisati. Pomoću prese sve to iscediti. Dobijeni sok se može zasladiti i piti po želji više puta u toku dana. Njime češće vlažiti usnu sluznicu.

NAPOMENA: Koristiti recepte po 5 dana.

OSVEŽENJE

Uzeti 1 kilogram dunja (*Cydonia oblonga*), oljuštiti ih i sitno izrendisati. Presom iscediti sok i zasladiti ga šećerom po želji. Posle toga sve to mora odstajati i kada se šećer sasvim istopi, piti ovaj sok više puta u toku dana.

Jesti često u toku dana slatko od ruža (*Rosa canina*).

Piti u toku dana što više zaslađenog soka borovnice sa medom (*Vaccinium myrtillus*).

Piti u toku dana što više zaslađenog soka jagoda (*Fragaria vesca*).

Piti u toku dana što više zaslađenog soka malina (*Rubus idaeus*).

NAPOMENA: Koristiti recepte po potrebi.

ISPIRANJE

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog cveta i lista majčine dušice (*Thymus serpyllum*) i 2 supene kašike sitno iseckanog žalfijinog lista (*Salvia officinalis*). Sve to izručiti u 600 grama poklopljene vruće

vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i ispirati usta tri puta dnevno, pre i posle jela.

Uzeti 1 supenu kašiku sitno iseckanog cveta ili rizoma brđanke (*Arnica montana*) i 2 supene kašike sitno iseckanog cveta i lista hajdučice (*Achillea millefolium*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i ispirati usta tri puta dnevno, pre i posle jela.

Uzeti 1 supenu kašiku sitno iseckanog rizoma šumske jagode (*Fragaria vesca*) i 2 supene kašike kamilčinog cveta (*Matrica-*

ria chamomilla). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i ispirati usta više puta u toku dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog zovinog cveta (*Sambucus nigra*), cveta od kamilice (*Matricaria chamomilla*) i lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i usta ispirati više puta u toku dana.

NAPOMENA: Koristiti recepte po potrebi.

DESNI (GINGIVA)

Desni su deo sluznice usne duplje. One oblažu alveolarne nastavke gornje i donje vilice, srastajući čvrsto sa pokosnicom nastavaka. Osim toga, desni pokrivaju delove zubnih korenova koji strče van zubnih jamica (*alveola*).

Sluznica desni je deblja i čvršća od ostale sluznice usne duplje. Slobodna ivica je nazupčena i pokazuje naizmenično poređane kratke lukove i zupce. Krivine lukova pripajaju uz vanalveolarne delove korenova odgovarajućih zuba. Zupci se uvlače u uske prostore između susednih zuba. Desni sa gornje vilice prelaze u sluznicu tvrdog nepca. Sa donje vilice desni prelaze u sluznicu poda usne duplje.

Zapaljenje desni, gingivitis, može da ima više uzroka. Meke naslage, kvaran zub, kamenac, nepodesne krunice i plombe mogu nadražiti desni i izazvati njihovo zapaljenje. Desni su otečene i krvave na dodir. Neki lekovi i trovanja teškim metalima mogu takođe izazvati zapaljenje. Neke bakterije mogu izazvati zapaljenje, usled čega se javljaju razaranja desni. Najzad, zapaljenje desni može se javiti kao propratna pojava skorbuta i bolesti krvi (leukemija).

Održavanjem higijene usne duplje održava se i čistoća desni.

OTICANJE

Treba jesti što više kiselih jela: limuna, pomorandži i povrća sa hrenom. Ako bi se pojavila oteklina spolja, onda se na nju stavlja oblog od iseckanog celerovog korena (*Aptium graveolans*) i zejtina.

Uzeti po 4 supene kašike sitno iseckanog hrena (*Cochlearia armorata*) i nastrugane crne rotkve (*Raphanus sativus*). Sve

to posuti sa 6 kašika šećera i izručiti na prozračnu krpu ili gazu koja se nalazi na nekoj posudi. Za kratko vreme curiće sok u ovu šerpu, a to je sirup od hrena. Uzeti po 1 supenu kašiku ovog sirupa i progutati posle doručka, ručka i večere.

Kako se pri oticanju desni iznutra u ustima pojavljuje otok, taj otok može biti i spolja. Smanjćemo ga ovim melemom:

Uzeti 3 supene kašike sitno iseckanog celerovog korena (*Apium graveolens*) i 2 supene kašike zejtina. Sve to izručiti u jednu posudu i blago prokuvati na pari pola sati. Iza toga izručiti na kraju i privezati kao oblog spolja na oteklinu.

Uzeti po 3 supene kašike sitno iseckanog peršunovog (*Petroselinum sativum*), žalfijinog lista (*Salvia officinalis*), i 4 supene kašike zejtina. Sve to izručiti u 1 posudu i blago prokuvati na pari pola sata. Iza toga izručiti na krpu i privezati kao oblog spolja na oteklinu.

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog peršunovog (*Petroselinum sativum*) i žalfijinog lista (*Salvia officinalis*). Sve to izručiti u 200 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i ispirati gustiš na krpu kao oblog na spoljnu stranu otekline

Uzeti po 3 supene kašike sitno iseckanog lista koprive (*Urtica dioica*) i lista jagode (*Fragaria vesca*). Sve to izručiti u 200 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Dobijenu gustu kašu izručiti na krpu i priviti kao oblog na spoljnu stranu otekline desni.

NAPOMENA: Koristiti recepte po 5 dana.

ZAPALJENJE

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog lista i cveta podbela (*Tussilago farfara*) i hajdučice (*Achillea millefolium*). Sve to izručiti u 400 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i ispirati usta više puta u toku dana.

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog lista koprive (*Urtica dioica*) i lista bokvice (*Plantago major*). To sve izručiti u 400 grama proključale vruće vode. Os-

taviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i ispirati usta u toku dana.

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog lista ranjenika (*Betonica officinalis*) i podbelovog lista i cveta (*Tussilago farfara*). Sve to izručiti u 400 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i ispirati usta više puta u toku dana.

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog zovinog cveta (*Sambucus nigra*) i lista nane (*Mentha piperita*). Sve to izručiti u 400 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i ispirati usta više puta u toku dana.

NAPOMENA: Koristiti recepte po 5 dana.

GNOJENJE

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog lista bokvice (*Plantago major*) i cveta kamilice (*Matricaria chamomilla*). To sve izručiti u 400 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i ispirati usta nekoliko puta u toku dana.

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog lista žalfije (*Salvia officinalis*) i lista nane (*Mentha piperita*). Sve to izručiti u 400 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i ispirati usta više puta u toku dana.

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog zovinog cveta (*Sambucus nigra*) i lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*). Sve to izručiti u 400 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i ispirati usta u toku dana nekoliko puta.

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog lista koprive (*Urtica dioica*) i cveta

i lista podubice (*Teucrium chamaedrys*). Sve to izručiti u 400 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i ispirati usta u toku dana nekoliko puta.

NAPOMENA: Koristiti recepte po 5 dana.

KRVAVLJENJE

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog lista ranjenika (*Betonica officinalis*) i koprive (*Urtica dioica*). Sve to izručiti u 800 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere. U preostalih 200 grama izručiti 1 kafenu kašiku soli. Dobro izmešati i popiti odjedanput.

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog lista kupine (*Rubus fruticosus*) i nadzemnog dela rusomače (*Capsella bursa pastoris*). Sve to izručiti u 800 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i polako promućkati u ustima i progutati po 200 grama pre doručka, ručka i večere. U preostalih 200 grama izručiti 1 kafenu kašičicu soli. Dobro izmešati i odjedanput popiti.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista maline (*Rubus idaeus*) i hrastove kore sa grana debelih kao ruka (*Quercus robur*). Sve to izručiti u 800 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti, polako promućkati u ustima i progutati po 200 grama pre doručka, ručka i večere. U preostalih 200 grama izručiti 1 kafenu kašičicu soli. Dobro izmešati i odjedanput popiti.

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog lista ranjenika (*Betonica officinalis*) i rizoma srečnjaka (*Polygonum bis-*

torta). Sve to izručiti u 800 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti, polako promućkati u ustima i progutati po 200 grama pre doručka, ručka i večere. U preostalih 200 grama izručiti 1 kafenu kašičicu soli, dobro izmešati i odjedanput popiti.

NAPOMENA: Koristiti recepte po 6 dana.

TRULJENJE

Uzeti po 2 supene kašike iseckanog lista i cveta gorke deteline (*Menyanthes trifoliata*) i lista i cveta podubice (*Teucrium chamaedrys*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Isprati više puta u toku dana.

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog cveta i lista kičice (*Erythraea centaurium*) i lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*). To sve izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Isprati više puta u toku dana.

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog pelenovog lista ili cvasti sa pupoljcima (*Artemisia absinthium*) i sitno iseckanog nevenovog cveta (*Calendula officinalis*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Isprati više puta u toku dana.

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog žalfijinog (*Salvia officinalis*) i šimširovog lista (*Buxus sempervirens*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan

štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Ispirati više puta u toku dana.

NAPOMENA: Koristiti recepte po 6 dana.

FISTULA

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno isekanog lista žalfije (*Salvia officinalis*), lista nane (*Mentha piperita*), lista ranjenika (*Betonica officinalis*) i lista i cveta kantariona (*Hypericum perforatum*). Sve to izručiti u 600 grama proključalog vrućeg razblaženog vina. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Ispirati desni.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno isekanog lista kupine (*Rubus fruticosus*), lista koprive (*Urtica dioica*), lista rastavića (*Equisetum arvense*) i lista šimšira (*Buxus sempervirens*). Sve to izručiti u 600 grama proključalog vrućeg vina (vode). Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Ispirati desni u toku dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog cveta i lista hajdučice (*Achillea millefolium*), lista ili rizoma šumske jagode (*Fragaria vesca*), rizoma srčnjaka (*Polygonum bistorta*) i lista i cveta kičice (*Erythraea centaurium*). Sve to izručiti u 600 grama proključalog vrućeg vina (vode). Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Ispirati desni u toku dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno isekanog zovinog cveta (*Sambucus nigra*), pelenovog lista (*Artemisia absinthium*), lista virka (*Alchemilla vulgaris*) i lista ranjenika (*Betonica officinalis*). Sve to izručiti u 600 grama proključalog vrućeg vina (vode). Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Ispirati desni u toku dana.

NAPOMENA: Koristiti recepte po 5 dana.

JACANJE

Uzeti po 2 supene kašike sitno isekanog hrenovog lista (*Cochlearia armorata*) i cveta i lista podubice (*Teucrium chamaedrys*). Sve to izručiti u 400 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i ispirati desni više puta.

Uzeti po 2 supene kašike sitno isekanog lista i cveta kičice (*Erythraea centaurium*) i žalfijinog lista (*Salvia officinalis*). Sve to izručiti u 400 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i ispirati desni više puta.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*), lista nane (*Mentha piperita*), lista žalfije (*Salvia officinalis*), lista kupine (*Rubus fruticosus*) i lista borovnice (*Vaccinium myrtillus*). Sve to izručiti u 800 grama proključalog vrućeg vina, razblaženog. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Promućkati u ustima više puta u toku dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno isekanog lista koprive (*Urtica dioica*), lista i cveta kantariona (*Hypericum perforatum*), lista ranjenika (*Betonica officinalis*), lista pelena (*Artemisia absinthium*) i lista maline (*Rubus idaeus*). Izručiti u 800 grama proključalog vrućeg razblaženog vina. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Promućkati u ustima više puta u toku dana.

Uzeti po 2 supene kašike sitno isekanog nadzemnog dela troskota (*Polygonum aviculare*), lista koprive (*Urtica dioica*) i cveta i lista podubice (*Teucrium chamaedrys*). Sve to izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i ispirati usta češće u toku dana.

NAPOMENA: Recepte koristiti po 5 dana.

ISPIRANJE

Uzeti 3 supene kašike sitno iseckanog zovinog cveta (*Sambucus nigra*). To izručiti u 400 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i promućkati u ustima u toku dana nekoliko puta.

Uzeti 3 supene kašike cveta kamilice (*Matricaria chamomilla*) i izručiti ih u 400 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i promućkati u ustima u toku dana nekoliko puta.

Uzeti 3 supene kašike sitno iseckanog cveta i lista hajdučice (*Achillea millefolium*) i izručiti ih u 400 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i promućkati u ustima nekoliko puta u toku dana.

Uzeti 3 supene kašike sitno iseckanog lista koprive (*Urtica dioica*). To izručiti u 400 grama proključale vruće vode. Ostaviti dva sata poklopljeno izvan štednjaka. Procediti i promućkati više puta u toku dana.

NAPOMENA: Koristiti recepte po potrebi.

SLABI ZUBI

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista maline (*Rubus idaeus*) i lista kupine (*Rubus fruticosus*), te lista ili korena jagode (*Fragaria vesca*). Sve to izručiti u 600 grama proključalog vrućeg vina. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i ispirati zube ovom tekućinom u toku dana više puta.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista borovnice (*Vaccinium myrtillus*), lista koprive (*Urtica dioica*) i cveta i lista kantariona (*Hypericum perforatum*). Sve to izručiti u 600 grama proključalog vrućeg vina (vode). Ostaviti poklopljeno

dva sata izvan štednjaka. Procediti i ispirati zube u toku dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog orašnog lista (*Juglans regia*), rizoma srčnjaka (*Polygonum bistorta*) i lista žalfije (*Salvia officinalis*). Sve izručiti u 600 grama proključalog vrućeg vina. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i ispirati zube u toku dana.

Uzeti po 3 supene kašike sitno iseckanog lista nane (*Mentha piperita*), lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*) i lista koprive (*Urtica dioica*). Sve to izručiti u 600 grama proključalog vrućeg vina (vode). Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i ispirati zube u toku dana.

NAPOMENA: Koristiti recepte po 10 dana.

LJULJANJE I ISPADANJE ZUBA

Uzeti po 2 supene kašike soka iz svežeg koprivinog lista (*Urtica dioica*), svežeg lista nane (*Mentha piperita*) i bagremovog meda. Sve to izmešati i uveče pre spavanja staviti u usta i žvakati. Posle 10 minuta progutati.

Uzeti po 2 supene kašike soka iz svežeg lista hajdučice (*Achillea millefolium*), soka iz svežeg lišća imele (*Viscum album*) sa topole ili kruške i 2 supene kašike bagremovog meda. Sve to dobro izmešati i staviti u usta pre spavanja. Sve to žvakati 10 minuta a nakon toga progutati.

Uzeti po 2 supene kašike svežeg lista kupine (*Rubus fruticosus*) i lista jagode (*Fragaria vesca*) i 2 supene kašike meda. Sve to dobro izmešati i od toga napraviti loptiću. Pred spavanje žvakati ovu loptiću i progutati.

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog lista nane (*Mentha piperita*), lista ko-

prive (*Urtica dioica*) i 2 supene kašike meda. Sve to dobro izmešati i od toga napraviti lopticu. Pre spavanja ovu lopticu treba žvakati 10 minuta i progutati.

NAPOMENA: Koristiti recepte po 5 dana.

KRVAVLJENJE OKO ZUBA

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog lista žalfije (*Salvia officinalis*) i lista koprive (*Urtica dioica*). Sve to izručiti u 600 grama proklijučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i ispirati usta u toku dana više puta. Nakon svakog ispiranja progutati poneki gutljaj ovog čaja.

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog lista peršuna (*Petroselinum sativum*) i lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*). Sve izručiti u 600 grama proklijučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i ovom tekućinom prati zube pre i posle jela, tri puta dnevno.

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog lista celera (*Apium graveolens*) i lista rute (*Ruta graveolens*). Sve to izručiti u 600 grama proklijučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i ovom tečnošću prati zube tri puta dnevno pre jela.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista žalfije (*Salvia officinalis*), lista nane (*Mentha piperita*), lista koprive (*Urtica dioica*) i lista rute (*Ruta graveolens*). Sve to izručiti u 600 grama proklijučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i prati zube tri puta dnevno pre jela.

NAPOMENA: Koristiti recepte po 8 dana.

KRVAVLJENJE

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog lista i cveta belog sleza (*Althaea officinalis*) i lista žalfije (*Salvia officinalis*). Sve to izručiti u 600 grama proklijučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i ispirati usta u toku dana više puta. Nakon svakog ispiranja progutati poneki gutljaj ovoga čaja.

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog lista koprive (*Urtica dioica*) i lista kupine (*Rubus fruticosus*). Sve izručiti u 600 grama proklijučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i ispirati usta u toku dana nekoliko puta. Nakon svakog ispiranja progutati poneki gutljaj ovog čaja.

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*) i lista nane (*Mentha piperita*). Izručiti u 600 grama proklijučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i ispirati nekoliko puta u toku dana usta. Posle svakog ispiranja progutati poneki gutljaj ovog čaja.

NAPOMENA: Koristiti recepte po 6 dana.

ZUBNI KAMENAC

Uzeti 3 supene kašike sitno iseckanog pelenovog lista (*Artemisia absinthium*). Izručiti u 400 grama proklijučalog vrućeg vina. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i ispirati usta više puta u toku dana.

Uzeti 3 supene kašike sitno iseckanog cveta i lista kičice (*Erythraea centaureum*). Izručiti u 400 grama proklijučalog vrućeg vina (vode). Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i ispirati usta u toku dana.

Uzeti 3 supene kašike sitno iseckanog čičkovog korena (*Arctium lappa*). Sve to izručiti u 400 grama proključalog vrućeg vina (vode). Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i ispirati usta u toku dana.

Uzeti 3 supene kašike sitno iseckanog korena apte (*Sambucus ebulus*). Izručiti u 400 grama proključalog vrućeg vina. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i ispirati u toku dana.

NAPOMENA: Koristiti recepte po 6 dana.

ZUBOBOLJA

Uzeti 5 supenih kašika sitno iseckanog lista peršuna (*Petroselinum sativum*) i 3 supene kašike sitno iseckanog lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno jedan sat izvan štednjaka. Procediti i gustištaviti kao oblog na otok ujutru, u podne i naveče i držati po 2 sata. Procedenim čajem, po skidanju obloge, ispirati usta više puta u toku dana.

Uzeti 5 supenih kašika sitno iseckanog celerovog lista ili korena (*Apium graveolens*) i 3 supene kašike sitno iseckanog lista koprive (*Urtica dioica*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno jedan sat izvan štednjaka. Procediti i gustištaviti kao oblog na otok ujutru, u podne i naveče. Držati po 2 sata. Procedenim čajem ispirati usta više puta u toku dana po skidanju obloge.

Uzeti po 3 supene kašike sitno iseckanog lista nane (*Mentha piperita*) i sitno zdrobljenog zrna ovasa ili zobi (*Avena sativa*). Sve to izručiti u 600 grama proključalog vrućeg razblaženog vinskog sirćeta. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan

štednjaka. Procediti i ispirati usta u toku dana nekoliko puta.

Uzeti po 3 supene kašike sitno iseckanog lista matičnjaka (*Melissa officinalis*) i lista ili zrelih plodova mirodije (*Anethum graveolens*). Sve to izručiti u 600 grama proključalog vrućeg vinskog razblaženog sirćeta. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i ispirati usta u toku dana.

Uzeti pola češnja belog luka (*Allium sativum*) i ubaciti ga u šuplinu obolelog zuba ili pored zuba. Ovako raditi po potrebi.

NAPOMENA: Koristiti recepte po 5 dana.

ZA DOBLJANJE BELINE ZUBA

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog žalfijinog svežeg lista (*Salvia officinalis*) i svežeg lista nane (*Mentha piperita*). Sve to staviti u usta i žvakati tri puta dnevno posle jela.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*) i lista i cveta kantariona (*Hypericum perforatum*). Sve to staviti u usta i žvakati tri puta dnevno posle jela.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista koprive (*Urtica dioica*) i cveta belog sleza (*Althaea officinalis*). Sve to staviti u usta i žvakati posle doručka, ručka i večere.

Uzeti sveže lišće žalfije (*Salvia officinalis*) i lista koprive (*Urtica dioica*) i trljati se zubima tri puta dnevno posle jela.

NAPOMENA: Koristiti recepte po 3 dana. Žvakati trave posle jela po 10 minuta.

JEZIK (LINGUA)

Jezik je mišićni organ koji se sastoji od većeg broja mišića pokrivenih sluznicom. Leži na zadnjem delu poda usne duplje, za koji je pričvršćen. Pri zatvorenim ustima potpuno ispunjava usnu duplju, tako da dodiruje nepce i zube.

Svojim mišićnim delom jezik vrši pokrete, te na taj način učestvuje u žvakanju, gutanju, stvaranju glasova i sisanju. Sluznica jezika predstavlja sedište čula ukusa (*organum gustus*), a preko završetaka posebnih živaca omogućuje prijem utisaka osećaja, bola i temperature.

Na gornjoj strani jezika sluznica je debela i sadrži veliki broj ispupčenja u obliku kvržica, zbog čega je somotaštog izgleda. Normalno sluznica je vlažna i crvenkasta, a na gornjoj strani jezika sivkasta. Prema obliku kvržice mogu biti opšane, pečurkaste, listaste, končaste i kupaste. Prve tri vrste kvržica (opšane, pečurkaste i listaste) sadrže naročite ćelije koje predstavljaju čulo ukusa. Osim u pomenutim kvržicama postoje takođe ćelije u sluznici mekog nepca, koje spadaju u čulo ukusa. Svaka vrsta ukusa oseća se na različitim mestima sluznice jezika. Tako se gorko oseća zadnjim delom jezika. Vrhom jezika oseća se slatko, a bočnim delovima jezika slano i kiselo.

Izgled sluznice na gornjoj strani jezika je različit usled promena koje nastaju u kvržicama zbog njihove orožalosti i gubitka vlažnosti. Ove promene nastaju kao pojava pri želudačno-crevnim bolestima, nekim zaraznim bolestima, tuberkulozi itd. Tada se kaže da je jezik „obložen“, ta može biti belčast, jako crven, mrk i slično. Ovakav izgled sluznice jezika predstavlja veoma dobar indikator pomenutih bolesti.

ZAPLITANJE

Inspirati usta u toku dana više puta po 1 supenom kašikom svežeg soka od lista nane (*Mentha piperita*) i sokom od cveta i lista podubice (*Teucrium chamaedrys*).

Inspirati usta više puta u toku dana po 1 supenom kašikom svežeg soka od cveta i lista hajdučice (*Achillea millefolium*) i sokom od pelenovog lista (*Artemisia absinthium*).

Inspirati usta u toku dana više puta po 1 supenom kašikom svežeg soka iz orahovog lista (*Juglans regia*) i sokom od lista nane (*Mentha piperita*).

Inspirati usta u toku dana više puta po 1 supenom kašikom svežeg soka od matičnjakovog lista (*Melissa officinalis*) i sokom iz kantarionovog cveta i lista (*Hypericum perforatum*).

NAPOMENA: Koristiti recepte po 4 dana.

MRMLJANJE, NEJASAN IZGOVOR

U toku dana stavljati na jezik, više puta, sveži sok lista ranjenika (*Betonica officinalis*). Držati ga na jeziku 2—3 minuta.

Uz ovo piti sledeći čaj:

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog cveta i lista zlatnice (*Solidago virga aurea*) i lista bokvice (*Plantago major*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti u toku dana.

U toku dana stavljati na jezik, više puta, sveži sok cveta i lista jasenka (*Dicamtus albus*). Držati ga na jeziku 2—3 minuta.

Pored toga piti čaj:

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog cveta i lista hajdučice (*Achillea millefolium*) i cveta i lista podbela (*Tussilago farfara*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti u toku dana.

U toku dana više puta staviti na jezik sveži sok lista koprive (*Urtica dioica*). Držati ga na jeziku 2—3 minuta.

Piti uz to sledeći čaj:

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog rizoma kostrike (*Ruscus aculeatus*) i lista i cveta milogleda (*Sanicula europaea*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i popiti u toku dana.

Uzeti 6 supenih kašika sitno iseckanog lista i cveta ili korena milogleda (*Sanicula europaea*). Izručiti u 1 litar proključalog vrućeg razblaženog vina. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti bagremovim medom. U toku dana više puta grgljati ovaj čaj. Grgljanje treba da traje 5—10 minuta. Posle svakog grgljanja treba progutati po 100 grama ovoga čaja.

NAPOMENA: Koristiti svaki recept po 10 dana.

MUCANJE

Postoje dve grupe uzroka mucanja: nervne oduzetosti (prirodne i kao posledica ozleda) i duševne trzavice, svađe, razni sukobi ili strah. Posledice se leče na sledeći način:

Uzeti pipetom 3 kapi iscedenog soka lista koprive (*Urtica dioica*) i 2 kapi iscedenog soka lista nane (*Mentha piperita*).

Stavljati na jezik svaka dva sata. Ovo treba držati na isplaženom jeziku tri minuta.

Uzeti pipetom 3 kapi iscedenog soka matičnjakovog lista (*Melissa officinalis*) i 2 kapi iscedenog soka ružmarinovog lista (*Rosmarinus officinalis*). Staviti na jezik svaka dva sata. Držati na isplaženom jeziku po 3 minuta, pa zatim progutati.

Uzeti pipetom 3 kapi iscedenog soka cveta i lista jasenka (*Dictamnus albus*) i 2 kapi iscedenog soka lista koprive (*Urtica dioica*). Staviti na isplažen jezik svaka dva sata i držati po 5 minuta.

Uzeti po 3 supene kašike sitno iseckanog lista ružmarina (*Rosmarinus officinalis*) i lista nane (*Mentha piperita*). Izručiti sve to u 600 grama proklučaleg vrućeg vina. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i grgljati više puta u toku dana po 5 minuta.

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog cveta i lista jasenka (*Dictamnus albus*) i lista koprive (*Urtica dioica*). Sve to izručiti u 600 grama proklučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i grgljati toplim čajem više puta u toku dana po 5 minuta.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista koprive (*Urtica dioica*), lista ružmarina (*Rosmarinus officinalis*), lista i cveta jasenka (*Dictamnus albus*), lista matičnjaka (*Melissa officinalis*) i lista rute (*Ruta graveolens*). Sve to izručiti u 800 grama proklučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti bagremovim medom. Grgljati po 5—10 minuta više puta u toku dana mlakim čajem.

NAPOMENA: Koristiti recepte po 10 dana.

OBLOŽEN ZBOG TEMPERATURE (BELIČAST)

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog lista koprive (*Urtica dioica*), lista nane (*Mentha piperita*) i lista matičnjaka (*Melissa officinalis*). Sve to izručiti u 400 grama vrućeg mleka. Kuvati na štednjaku dok se ne stvori kaša. Kada se ohladi uzeti po 1 supenu kašiku kaše tri puta dnevno i žvakati je 15 minuta. Nakon žvakanja ispljunuti.

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog cveta zove (*Sambucus nigra*), cveta belog sleza (*Althaea officinalis*) i cveta kamilice (*Matricaria chamomilla*). Sve to izručiti u 1 litar proklučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Ispirati usta više puta dnevno i posle svakog ispiranja progutati nekoliko gutljaja.

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog lista koprive (*Urtica dioica*), lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*) i lista žalfije (*Salvia officinalis*). Sve to izručiti u 1 litar proklučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Ispirati usta više puta dnevno. Posle svakog ispiranja progutati nekoliko gutljaja.

Uzeti 2 supene kašike sitno iseckanog lista nane (*Mentha piperita*) i po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista matičnjaka (*Melissa officinalis*) i lista i cveta podubice (*Teucrium chamaedrys*). Sve to izručiti u 800 grama proklučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Ispirati usta više puta dnevno. Posle svakog ispiranja progutati nekoliko gutljaja.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog cveta zove (*Sambucus nigra*), cveta i lista hajdučice (*Achillea millefolium*), cveta kamilice (*Matricaria chamomilla*), lista

bokvice (*Plantago major*) i lista žalfije (*Salvia officinalis*). Sve to izručiti u litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Ispirati usta više puta dnevno. Posle svakog ispiranja progutati nekoliko gutljaja.

NAPOMENA: Koristiti recepte po 6 dana.

AKUTNO ZAPALJENJE

Uzeti 2 supene kašike sitno iseckanog lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*) i 1 supenu kašiku sitno iseckanog pelenovog lista (*Artemisia absinthium*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti dva sata poklopljeno izvan štednjaka. Procediti i zasladiti bagremovim medom. Ispirati usta u toku dana više puta. Po završenom ispiranju obavezno popiti poneki gutljaj ovoga čaja.

Uzeti 2 supene kašike sitno iseckanog lista koprive (*Urtica dioica*) i 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista i cveta kičice (*Erythraea centaureum*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti bagremovim medom. Ispirati usta u toku dana više puta. Po završenom ispiranju obavezno popiti poneki gutljaj ovoga čaja.

Uzeti 2 supene kašike sitno iseckanog lista žalfije (*Salvia officinalis*), 1 supenu kašiku sitno iseckanog cveta i lista podubice (*Teucrium chamaedrys*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti bagremovim medom. Ispirati usta više puta u toku dana. Po završenom ispiranju obavezno popiti po nekoliko gutljaja ovoga čaja.

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog lista nane (*Mentha piperita*) i cveta i lista hajdučice (*Achillea millefolium*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i ispirati usta više puta u toku dana. Po završenom ispiranju treba popiti po nekoliko gutljaja ovoga čaja.

NAPOMENA: Koristiti recepte po 6 dana.

HRONIČNO ZAPALJENJE

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog nadzemnog dela troskota (*Polygonum aviculare*), šimširovog lista (*Buxus sempervirens*) i žalfijnog lista (*Salvia officinalis*). Sve to izručiti u 600 grama proključalog vrućeg vina. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i ispirati usta u toku dana više puta.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista kupine (*Rubus fruticosus*), zrelih plodova morača (*Foeniculum vulgare*) i lista borovnice (*Vaccinium myrtillus*). Sve to izručiti u 600 grama proključalog vrućeg razblaženog vina. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i ispirati usta više puta u toku dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista koprive (*Urtica dioica*), lista nane (*Mentha piperita*) i lista matičnjaka (*Melissa officinalis*). Sve to izručiti u 600 grama proključalog vrućeg razblaženog vina. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i ispirati usta više puta u toku dana.

NAPOMENA: Koristiti recepte po 8 dana.

LIŠAJ

Uzeti 4 supene kašike svežeg soka od zrelog ploda borovnice (*Vaccinium myrtillus*) i 1 supenu kašiku limunovog soka (*Citrus medica*). Sve to izmešati i u ustima dobro promućkati pre i posle jela.

Uzeti 4 supene kašike svežeg soka iz ploda jabuke (*Pirus malus*) i 1 supenu kašiku limunovog soka (*Citrus medica*). Sve to dobro izmešati i promućkati u ustima pre i posle jela.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista žalfije (*Salvia officinalis*), lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*) i cveta kamilice (*Matricaria chamomilla*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i grgljati u ustima pre i posle jela u toku dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista matičnjaka (*Melissa officinalis*) i lista nane (*Mentha piperita*) te lista i cveta podubice (*Teucrium chamaedrys*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Inspirati usta u toku dana tri puta pre i posle jela. Iza svakog ispiranja progutati poneki gutljaj ovoga čaja.

NAPOMENA: Koristiti recepte po 6 dana.

RANICE

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog cveta zove (*Sambucus nigra*), lista ranjenika (*Betonica officinalis*) i lista nane (*Mentha piperita*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti bagremovim medom. Inspirati u toku dana više puta.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista žalfije (*Salvia officinalis*), lista matičnjaka (*Melissa officinalis*) i lista bokvice (*Plantago major*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno, dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti bagremovim medom. Inspirati više puta u toku dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*), lista kupine (*Rubus fruticosus*) i lista maline (*Rubus idaeus*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti bagremovim medom. Inspirati više puta u toku dana.

NAPOMENA: Koristiti recepte po 6 dana.

OPAKA RANICA

Češće se viđa kod ljudi koji koriste vruća jela i napitke, radioaktivno ozračen namirnice i vodu, kao i hladna jela i pića.

Leći se čajevima:

Prvih 10 dana:

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog (zdrobljenog) lista žalfije (*Salvia officinalis*), lista i cveta kantariona (*Hypericum perforatum*), cveta zove (*Sambucus nigra*), lista divlje nane (*Mentha piperita*), lista koprive (*Urtica dioica*), lista kupine (*Rubus fruticosus*), lista i cveta jasenka (*Dictamnus albus*), lista ružmarina (*Rosmarinus officinalis*), lista ranjenika (*Betonica officinalis*), lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*) i cveta i lista ivanjskog cveća (*Galium verum*). Sve to izručiti u 1.400 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti u toku dana.

Na svakih 200 grama vode staviti po pola kafene kašičice polenovog ili cvetnog praha. Dnevna upotreba ovog praha je 20 grama. Nalazimo ga na cvasti kukuruzne rese pri sazrevanju kukuruza.

U 10 i 16 sati obavezno pojesti po dve pečene jabuke zaslađene medom. Nije potrebna dijetalna ishrana. Treba što više jesti tečna jela. Svaki ručak i večera treba da obiluju salatama (zelena, koprivina, maslačak, ugas) začinjnim sitno iseckanim lišćem peršuna, zeljtinom i razblaženim vinskim sirćetom.

Pre i posle jela treba grgljati ovaj čaj:

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista i cveta jasenka (*Dictamnus albus*), lista koprive (*Urtica dioica*), cveta zove (*Sambucus nigra*), lista nane (*Mentha piperita*) i 4 supene kašike lista i cveta kičice (*Erythraea centaureum*). Sve to izručiti u 1 litar proklijučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i ispirati pre i posle jela.

Između obroka dva puta dnevno držati u ustima na obolelom mestu od rane po 10 minuta lopticu od sledećih trava:

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista ranjenika (*Betonica officinalis*), lista bokvice (*Plantago major*) i meda. Sve to dobro izmešati i napraviti od toga lopticu.

Sledećih 8 dana:

Uzeti 2 supene kašike sitno iseckanog nadzemnog dela dimnjače u cvetu (*Fumaria officinalis*) i 1 supenu kašiku lista koprive (*Urtica dioica*). Sve to izručiti u 600 grama proklijučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere. U svaku čašu ovoga čaja ubaciti po kafenu kašičicu cvetnog ili polenovog praha.

U toku dana umesto vode piti sledeći čaj:

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista pelena (*Artemisia absinthium*), lista i cveta kičice (*Erythraea centaureum*), lista ranjenika (*Betonica officinalis*), cveta i lista ivanjskog cveća (*Galium verum*), lista bokvice (*Plantago major*), lista kupine (*Rubus fruticosus*). Sve to izručiti u 1 litar proklijučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti u toku dana.

U 10 i 16 sati žvakati po 1 punu kafenu šoljicu sitno zdrobljenih bobica zove (*Sambucus nigra*) sa 1 supenom kašikom meda. Sok gutati, a posle 20 minuta sve izbaciti iz usta.

I dalje grgljati pre i posle obroka čajem od trava navedenih u uputstvu za lečenje u toku prvih 10 dana.

Nastaviti sa žvakanjem loptica od trava.

U toku lečenja ove bolesti ne sme se ni pušiti ni piti alkoholna pića.

Sledećih 5 dana:

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog cveta i lista kičice (*Erythraea centaureum*), lista ranjenika (*Betonica officinalis*), borovih iglica (*Pinus silvestris*) i zrelog ploda divlje ruže (*Rosa canina*). Sve to izručiti u 1.200 grama proklijučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre i posle doručka, ručka i večere zaslađeno medom.

U 10 i 16 sati žvakati po 1 punu kafenu šoljicu sitno izdrobljenih zrelih bobica apte (*Sambucus embulus*) zaslađenih medom. I dalje nastaviti sa žvakanjem prethodno navedenih loptica.

Uz doručak, ručak i večeru koristiti i dalje što više salata koje smo napred naveli.

Umesto vode piti ovaj čaj:

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista koprive (*Urtica dioica*), lista ranjenika (*Betonica officinalis*), lista kupine (*Rubus fruticosus*), lista maline (*Rubus idaeus*), rizoma srčenjaka (*Polygonum bistorta*). Sve to izručiti u 800 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti po 200 grama i u svaku čašu izručiti po kafenu kašičicu polenovog ili cvetnog praha.

Sledećih 17 dana:

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog cveta i lista kičice (*Erythraea centaureum*), lista ranjenika (*Betonica officinalis*), lista koprive (*Urtica dioica*), lista bokvice (*Plantago major*) i lista iglica bora (*Pinus silvestris*). Sve to izručiti u

1.600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti u toku dana. U svaku čašu izručiti po pola kafene kašičice cvetnog ili polenovog praha.

Hrana treba i dalje da bude što tečnija i začinjena. Salate i dalje dosta jesti.

Nastaviti sa grgljanjem čaja od prethodno navedenih trava.

Na oboleo jezik stavljati loptice od sledećih trava i žvakati ih, ali nikako gutati, po 10 minuta, tri puta u toku dana:

Uzeti 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista ranjenika (*Betonica officinalis*), 2 supene kašike lista bokvice (*Plantago major*), 1 supenu kašiku lista kupine (*Rubus fruticosus*) i 3 supene kašike meda. Sve to dobro izmešati i napraviti od toga gust melem. Podeliti sve ovo na tri dela i napraviti tri loptice.

OKO (OCULUS)

Oko predstavlja čulo vida koje je podešeno da prima utiske izazvane svetlosnim zracima, što omogućuje viđenje posmatranog predmeta. Čulo vida sačinjavaju oko i pomoćni organi oka. Oko se sastoji iz očne jabučice i vidnog živca. Pomoćni organi oka su: mišići očne duplje, omotači, obrve, očni kapci, vežnjača i suzni aparat.

Očna jabučica ima oblik lopte, čiji je prednji deo jače ispupčen, a smeštena je u očnoj duplji. Sastoji se iz tri opne koje su kao tri šuplje lopte postavljene jedna u drugoj. To su: spoljna, srednja i unutrašnja opna. Prednji deo spoljne opne je ispupčen i providan i naziva se rožnjača. Zadnji veći deo je beonjača. Od zadnjeg pola očne jabučice polazi vidni živac. Srednja opna je ispod spoljne i naziva se sudovna opna jer sadrži krvne sudove. Njen prednji deo je dužica, oblika kružne ploče sa kružnim otvorom — zenicom na sredini. Pod dejstvom malih mišića u dužici, zenica se širi i skuplja. Srednji deo sudovne opne je u obliku prstena sa brojnim trepljastim nastavcima i nalazi se iza dužice. Za otvor ovog prstena, nazvanog trepljasto telo, pričvršćeno je očno sočivo pomoću vlakana. Sočivo je sa obe strane ispupčeno i elastično je. Propušta svetlosne zrake. Pod dejstvom malog mišića u trepljastom telu sočiva može po potrebi da se ispupči ili spljošti, što se naziva akomodacija sočiva. Akomodacija se vrši zato da se posmatrani predmet pri pomeranju jasno vidi. Zadnji deo sudovne opne je sudovnjača. Unutrašnja opna sadrži mrežnjaču koja pokriva dužicu, trepljasto telo i sudovnjaču. Najvažniji deo mrežnjače je njen zadnji deo, optički deo, koji ima slepu i žutu mrlju. Od slepe mrlje polaze vlakna vidnog živca. Žuta mrlja je malo dalje od slepe mrlje i predstavlja tačku jasnog vida, jer se u njoj seku svetlosni zraci i stvaraju lik koji se prenosi posebnim putem u mozak i tako se vidi. Iza sočiva nalazi se staklasto telo loptastog oblika sa udubljenjem za smeštaj sočiva. Ono propušta svetlosne zrake i pritiskom na mrežnjaču ne dozvoljava da se ona odlubi. U očnoj jabučici se nalaze i dve šupljine, prednja i zadnja očna komora, koje su ispunjene bistrom tečnošću — očnom vodicom.

Prozračni delovi očne jabučice, koji propuštaju svetlosne zrake, nazivaju se optičke sredine oka, a to su: rožnjača, očna vodica u prednjoj komori, sočivo i staklasto telo.

Viđenje posmatranog predmeta vrši se tako što svetlosni zraci polaze sa njega, prolaze kroz optičke sredine oka i seku se u žutoj mrlji. Ovdje se stvara lik i prenosi se dalje moždanim putem u određeni centar u kori mozga i tada se vidi.

Očnu jabučicu pokreću njeni mišići u svim pravcima.

Očni kapci nalaze se na otvoru očne duplje i štite očnu jabučicu od štetnih uticaja. Na slobodnim ivicama oba kapka usađenu su kratke dlake — trepavice koje štite rožnjaču i vežnjaču. U kopcima nalaze se i žlezde. Zapaljenje žlezde uz trepavicu naziva se u narodu čmičak.

Vežnjača je sluznica koja pokriva zadnju stranu kapaka, odakle se prebacuje na beonjaču i pokriva njen prednji deo, ali ne rožnjaču. Na kapku je vežnjača crvenkasta, a na beonjači je providna. Dodirrom rožnjače ili vežnjače na beonjači kapci se sklapaju i zatvaraju oko.

Suzni organi su: suzna žlezda, suzna kesica i nosno-suzni kanal. Žlezda i kesica su u očnoj duplji, pored očne jabučice. Suze se stvaraju u žlezdi i vlaže očnu jabučicu, što olakšava kliženje kapaka preko jabučice. Od suzne kesice do nosne duplje pruža se nosno-suzni kanal.

Iz raznih uzroka mogu da se jave zapaljenja u svakom delu čula vida. Tako se zapaljenje vežnjače, usled čega ona postane jače ili slabije crvena, naziva konjunktivitis. Zamućenje sočiva naziva se katarakta. Kad je katarakta velika i smeta viđenju, ona se operacijom uklanja. Poremećaj usled povećanog pritiska u očnoj jabučici naziva se glaukom. Zarazno oboljenje vežnjače i rožnjače naziva se trahom. Teži poremećaji i zapaljenja mogu dovesti do slepila.

BOL

Uzeti 2 supene kašike cveta kamilice (*Matricaria chamomilla*). Izručiti u 300 grama proklučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i ispirati oko nekoliko puta dnevno.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog vidičkovog lista i cveta (*Euphrasia officinalis*) i peršunovog korena (*Petroselinum sativum*). Sve to izručiti u 300 grama proklučale vruće vode. Ostaviti poklop-

Ijeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i ispirati oko nekoliko puta dnevno.

Uzeti 3 supene kašike sitno iseckanog lista ili cvasti sa pupoljcima pelena (*Artemisia absinthium*) i 1 supenu kašiku sitno iseckanog cveta i lista hajdučice (*Achillea millefolium*). Sve to izručiti u pola litre ljute rakije — komovice. Zapuštiti flašu i držati je u toploj sobi 30 dana. Za to vreme promućkati je više puta dnevno. Nakon toga procediti, nakvasiti oblog i držati ga na bolesnom oku ujutru i uveče po pola sata.

Uzeti 5 listova višnje (*Prunus cerasus*) u doba cvetanja. Dobro ih oprati staviti na bolesno oko posle podne i uveče. Lišće treba držati na bolesnom oku najmanje dva sata, što se najbolje ostvaruje ležeći. Nakon toga isprati oko čajem od kamilice (*Matricaria chamomilla*).

NAPOMENA: Koristiti recepte po 5 dana, sve dok bol ne iščezne.

RAZNE SMETNJE OKO OČNE JABUČICE

Uzeti 2 supene kašike sitno iseckanih cvetnih glavica različka (*Centaurea cyanus*), i 1 supenu kašiku sitno iseckanog cveta i lista hajdučice (*Achillea millefolium*). Sve to izručiti u 300 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i ispirati bolesne oči tri puta dnevno po 10 minuta.

Uzeti 2 supene kašike sitno iseckanih cvetnih glavica različka (*Centaurea cyanus*) i 1 supenu kašiku sitno iseckanog orahovog lista (*Juglans regia*). Sve to izručiti u 300 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i ispirati bolesne oči natopljenom vatom tri puta dnevno po 10 minuta.

Uzeti 2 supene kašike sitno iseckanih cvetnih glavica različka (*Centaurea cyanus*) i 1 supenu kašiku sitno iseckanog zovinog cveta (*Sambucus nigra*). Sve to izručiti u 300 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i ispirati bolesne oči tri puta dnevno po 10 minuta.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog cveta i lista biljke zvane vidac (*Euphrasia officinalis*), lista matičnjaka (*Melissa officinalis*), cvetnih glavica različka (*Centaurea cyanus*) i cveta kamilice (*Ma-*

tricularia chamomilla). Sve to izručiti u 400 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i stavljati obloge ujutru i uveče po 10 minuta. Ostalom količinom ispirati oči ujutru, u podne i uveče, takođe po 10 minuta.

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog cveta divizme (*Verbasci flos*), lista ruzmarina (*Rosmarinus officinalis*), lista vidička (*Euphrasia officinalis*) i cvetnih glavica različka (*Centaurea cyanus*). Sve to izručiti u 600 grama zejtina i zatvoriti flašu. Ostaviti je u toploj sobi ili u prozoru na suncu 30 dana. Zato vreme promućkati je više puta dnevno. Nakon toga procediti preko čiste gaze i mazati bolesne oči ujutru, u podne i naveče samo nekoliko trenutaka. Pre spavanja ispirati oči ukuvanom kamilicom (*Matricaria chamomilla*).

NAPOMENA: Koristiti recepte po 5 dana.

ZA BOLJI VID

Jesti nekoliko dana uz doručak, ručak i večeru po 2 češnja belog luka (*Allium sativum*).

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista i cveta vidovčice (*Anagallis arvensis*), cveta i lista hajdučice (*Achillea millefolium*). Sve to izručiti u 300 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i ispirati oči ujutru, u podne i uveče samo po 2 minuta. Uveče možemo staviti i oblog i držati ga samo 10 minuta.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanih cvetnih glavica različka (*Centaurea cyanus*) i mladog orahovog lista (*Juglans regia*). Sve to izručiti u 300 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i ispirati oči ujutru, u podne i uveče po 10 mi-

nuta. Uveče stavljati oblog i držati ga 10 minuta.

Pre doručka, ručka i večere piti po 100 grama čistog prirodnog soka borovnice (*Vaccinium mitrillus*), a iza doručka, ručka i večere po 200 grama začinenog šećerom i limunovim sokom (*Citrus medica*).

Uzeti 3 supene kašike sitno iseckanog lista i cveta sitnice (*Herniaria glabra*) i 1 supenu kašiku sitno iseckanog cveta i lista vidička (*Euphrasia officinalis*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere.

Uzeti 2 supene kašike sitno iseckanog cveta i lista bosiljka (*Ocimum basilicum*) i 1 supenu kašiku sitno iseckanog cveta i lista vidička (*Euphrasia officinalis*). Sve to izručiti u 300 grama maslinovog ulja (*Olivae oleum*). Zapušiti flašu i držati je u toploj sobi 30 dana. Za to vreme promućkati je više puta dnevno. Nakon toga procediti preko gaze i mazati oči ujutru, u podne i naveče po 3 minuta.

Uzeti 2 supene kašike sitno iseckanog orahovog lista (*Juglans regia*) i 1 supenu kašiku sitno iseckanih cvetnih glavica različka (*Centaurea cyanus*). Preliti sve to sa 300 grama maslinovog ulja i zapušiti flašu. Držati je u toploj sobi 30 dana. Za to vreme promućkati je više puta dnevno. Nakon toga procediti preko gaze i mazati oči po 3 minuta pre doručka, ručka i večere.

Uzeti 2 supene kašike sitno iseckanog ruzmarinovog lista (*Rosmarinus officinalis*) i 1 supenu kašiku sitno iseckanog cveta i lista bosiljka (*Ocimum basilicum*). Preliti sa 300 grama maslinovog ulja (*Olivae oleum*) i zapušiti flašu. Držati je u toploj sobi 30 dana. Za to vreme promućkati je više puta dnevno. Nakon toga je

procediti preko gaze i mazati oči po 3 minuta, tri puta dnevno.

NAPOMENA: Koristiti sve recepte po 10 dana. Ispirati oči kamilicom posle svakog mazanja.

OSETLJIVOST NA SVEILO

Uzeti 2 supene kašike sitno iseckanog lista i cveta vidička (*Euphrasia officinalis*) i 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista žalfije (*Salvia officinalis*). Sve to izručiti u 300 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i ispirati oči. Uveče staviti oblog na oči.

Uzeti 2 supene kašike sitno iseckanih cvetnih glavica različka (*Centaurea cyanus*) i 1 supenu kašiku cveta kamilice (*Matricaria chamomilla*). Sve to izručiti u 300 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i ispirati oči tri puta dnevno po nekoliko minuta. Uveče ostaviti oblog na oči.

Uzeti 2 supene kašike sitno iseckanog mladog orahovog lista (*Juglans regia*) i 1 supenu kašiku sitno iseckanog ruzmarinovog lista (*Rosmarinus officinalis*). Sve to izručiti u 300 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i ispirati oči tri puta dnevno po nekoliko minuta. Uveče staviti oblog na oči.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog zovinog cveta (*Sambucus nigra*), cveta kamilice (*Matricaria chamomilla*), cveta i lista hajdučice (*Achillea millefolium*) i ruzmarinovog lista (*Rosmarinus officinalis*). Sve to izručiti u 400 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i ispirati oči tri puta dnevno po nekoliko minuta. Ujutru, u podne i uveče mogu se stavljati oblozi u trajanju po 10 minuta.

NAPOMENA: Koristiti recepte po 4 dana. Oblog držati 10 minuta.

NEČISTOĆA

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista ranjenika (*Betonica officinalis*) i zovinog cveta (*Sambucus nigra*). Sve to izručiti u 300 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i ispirati oči ujutru, u podne i uveče po 10 minuta. Možemo držati i obloge uveče po 10 minuta.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista bokvice (*Plantago major*) i lista koprive (*Urtica dioica*). Sve to izručiti u 300 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i ispirati oči ujutru, u podne i uveče po 10 minuta. Može se držati i oblog uveče po 10 minuta.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog cveta i lista podbela (*Tussilago farfara*) i cveta i lista kičice (*Erythraea centaurium*). Sve to izručiti u 300 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i ispirati oči ujutru, u podne i uveče po 10 minuta. Može se držati i oblog uveče po 10 minuta.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog pelenovog lista (*Artemisia absinthium*) i lista ranjenika (*Betonica officinalis*). Sve to izručiti u 300 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i ispirati oči ujutru, u podne i uveče po 10 minuta. Može se držati oblog i uveče po 10 minuta.

NAPOMENA: Koristiti recepte po 4 dana.

ZAPALJENJE POMOĆNIH ORGANA VIDA

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog cveta i lista vidička (*Euphrasia officinalis*),

cveta i lista hajdučice (*Achillea millefolium*). Sve to izručiti u 400 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i ispirati oči nekoliko puta dnevno.

Uzeti 100 grama prirodnog soka iz stabljike vinove loze (*Vitis vinifera*), koja obično curi u proleće, kada je zasečena. Ovaj sok skupljati u male flašice i čuvati ga za obloge koje se stavljaju na upaljene oči, ujutru u podne i naveče.

Ujutru, u podne i uveče stavljati obloge na upaljene oči od komovine — ljute rakijske.

Iscediti sok iz lista koprive (*Urtica dioica*) i lista bokvice (*Plantago major*). Natopiti obloge ovim sokom i držati ih na upaljenim očima, ujutru, u podne i uveče po pola sata.

Uzeti dobru glavicu crvenog luka (*Allium sepa*), očistiti je i sitno isekati. Uzeti i dve supene kašike sitno iseckanog lista od vidička (*Euphrasia officinalis*). Sve to izručiti u pola litre mleka sa 1 supenom kašikom meda. Kuvati sve dok se ne stvori kaša. Ovu kašu izručiti na lanenu krpu i previti kao oblog na bolesne uši ujutru, u podne i uveče. Oblog treba držati po pola sata. Nakon skidanja svakog obloga oči treba ispirati čajem od kamilice (*Matricaria chamomilla*).

NAPOMENA: Koristiti recepte po 4 dana. Obloge držati po pola sata.

TITRANJE OČNOG KAPKA

Uzeti 2 supene kašike sitno iseckanog zovinog cveta (*Sambucus nigra*). Izručiti u 300 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i ispirati oči ujutru, u podne i naveče po 5 minuta. Iza svakog ispiranja ležati i zatvoriti oči po 1 sat.

Uzeti 2 supene kašike sitno iseckanog cveta i lista hajdučice (*Achillea millefolium*) Izručiti u 300 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i ispirati oči ujutru, u podne i naveče po 5 minuta. Iza svakog ispiranja ležati i zatvoriti oči po 1 sat.

Uzeti 2 supene kašike sitno iseckanog cveta kamilice (*Matricaria chamomilla*). Izručiti u 300 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i ispirati oči ujutru, u podne i uveče po 5 minuta. Iza svakog ispiranja ležati zatvorenih očiju po 1 sat.

NAPOMENA: Koristiti recepte po 8 dana.

UMORNI OČNI KAPCI

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista žalfije (*Salvia officinalis*) i cveta i lista hajdučice (*Achillea millefolium*). Sve to izručiti u 300 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i staviti oblog preko kapaka ujutru, u podne i naveče po pola sata.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog cveta zove (*Sambucus nigra*) i lista nane (*Mentha piperita*). Sve to izručiti u 300 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i staviti oblog preko kapaka tri puta dnevno po pola sata.

Uzeti po 1 supenu kašiku cveta kamilice (*Matricaria chamomilla*), lista i cveta bosiljka (*Ocimum basilicum*). Sve to izručiti u 300 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i staviti oblog preko kapaka tri puta dnevno po pola sata.

NAPOMENA: Koristiti recepte po 3 dana. Procediti čaj i izručiti na čistu krpu, priviti na oči i držati po pola sata.

„MUTNE OČI“

Uzeti 2 supene kašike sitno iseckanog cveta i lista klčice (*Erythraea centaureum*) i 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista i cveta vidička (*Euphrasia officinalis*). Sve to izručiti u 400 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Natopiti krpu i držati kao oblog noću. Ujutru ispirati oči mlakom vodom.

Uzeti 2 supene kašike sitno iseckanog pelenovog lista (*Artemisia absinthium*) i 1 supenu kašiku sitno iseckanih cvetnih glavica različka (*Centaurea cyanus*). Popariti, tj. izručiti u 400 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Natopiti čistu krpu i držati kao oblog noću.

Uzeti dve supene kašike sitno iseckanog čičkovog lista (*Arctium lappa*) i 1 supenu kašiku sitno iseckanog mladog orahovog lista (*Juglans regia*). Sve to izručiti u 400 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Natopiti krpu i držati kao oblog noću. Ujutru ispirati oči mlakom vodom.

NAPOMENA: Koristiti recepte po 5 dana.

ZAPALJENJE KAPAKA (DONJE IVICE)

Uzeti 2 supene kašike sitno iseckanog cveta i lista vidička (*Euphrasia officinalis*) i 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista nane (*Mentha piperita*). Sve to izručiti u 400 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i natopiti vatu. Brisati očne kapke nekoliko puta dnevno.

Uzeti 2 supene kašike sitno iseckanih cvetnih pupoljaka različka (*Centaurea*

cyanus) i 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista matičnjaka (*Melissa officinalis*). Sve to izručiti u 400 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i natopiti vatu. Brisati očne kapke nekoliko puta dnevno.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog zovinog cveta (*Sambucus nigra*), cveta i lista hajdučice (*Achillea millefolium*) i cveta kamilice (*Matricaria chamomilla*). Sve to izručiti u 400 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i natopiti vatu. Brisati očne kapke nekoliko puta dnevno.

NAPOMENA: Koristiti recepte po 5 dana.

ČMIČAK, JEČMIČAK

To je gnojno oboljenje žlezde na očnom kapku.

Uzeti 2 supene kašike sitno iseckanog cveta zove (*Sambucus nigra*) i 1 supenu kašiku sitno iseckanog cveta i lista bosiljka (*Ocimum basilicum*). Sve to izručiti u 400 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata. Procediti i natopiti vatu. Nekoliko puta dnevno kvasiti kapke.

Uzeti 2 supene kašike cveta kamilice (*Matricaria chamomilla*) i 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista ružmarina (*Rosmarinus officinalis*). Sve to izručiti u 400 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i natopiti vatu. Kvasiti kapke više puta dnevno.

Uzeti 2 supene kašike sitno iseckanog lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*) i lista nane (*Mentha piperita*). Sve to izručiti u 400 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sa-

ta izvan štednjaka. Procediti i natopiti vatu. Kvasiti kapke više puta dnevno.

Uzeti 2 supene kašike sitno iseckanog lista koprive (*Urtica dioica*) i 1 supenu kašiku sitno iseckanog orahovog lista (*Juglans regia*). Sve to izručiti u 400 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i natopiti vatu. Kvasiti kapke u toku dana više puta.

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog cveta i lista vidička (*Euphrasia officinalis*) i cveta kamilice (*Matricaria chamomilla*). Sve to izručiti u 500 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i kapke kvasiti vatom više puta dnevno.

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog zovinog cveta (*Sambucus nigra*) i cveta kamilice (*Matricaria chamomilla*). Sve to izručiti u 500 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i češće kvasiti kapke u toku dana natopljenom vatom.

NAPOMENA: Koristiti recepte po 3 dana.

ISPIRANJE OČNIH KAPAKA

Uzeti 2 supene kašike sitno iseckanog zovinog cveta (*Sambucus nigra*). To izručiti u 300 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i natopiti vatu. Brisati očne kapke nekoliko puta dnevno.

Uzeti 2 supene kašike cveta kamilice (*Matricaria chamomilla*). Izručiti u 300 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i natopiti vatu. Brisati očne kapke nekoliko puta dnevno.

Uzeti 2 supene kašike sitno iseckanog lista i cveta hajdučice (*Achillea millefo-*

lium). Izručiti to u 300 grama prokjučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i natopiti vatu. Brisati očne kapke nekoliko puta dnevno.

NAPOMENA: Koristiti recepte po 2 dana.

SUZENJE

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista žalfije (*Salvia officinalis*) i lista koprive (*Urtica dioica*). Sve to izručiti u 300 grama prokjučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i ispirati oko natopljenom vatom ujutru, u podne i naveče po pet minuta.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog orahovog lista (*Juglans regia*) i zovinog cveta (*Sambucus nigra*). Sve to izručiti u 300 grama prokjučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i ispirati bolesne oči natopljenom vatom po pet minuta ujutru, u podne i naveče.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog ruzmarinovog lista (*Rosmarinus officinalis*) i cveta kamilice (*Matricaria chamomilla*). Sve to izručiti u 300 grama prokjučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i ispirati oči sa natopljenom vatom, po pet minuta, ujutru, u podne i naveče.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*) i cveta kamilice (*Matricaria chamomilla*). Sve to izručiti u 300 grama prokjučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i ispirati oči sa natopljenom vatom po pet minuta, tri puta dnevno.

NAPOMENA: Koristiti recepte po 5 dana.

KRMELJIVOST

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog zovinog cveta (*Sambucus nigra*) i sitno iseckanog cveta i lista hajdučice (*Achillea millefolium*). Sve to izručiti u 300 grama prokjučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i ispirati oči natopljenom vatom, nekoliko puta dnevno.

Uzeti po 1 supenu kašiku cveta kamilice (*Matricaria chamomilla*) i sitno iseckanog zovinog cveta (*Sambucus nigra*). Sve to izručiti u 300 grama prokjučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i ispirati oči natopljenom vatom nekoliko puta dnevno.

Uzeti 2 supene kašike cveta kamilice (*Matricaria chamomilla*). To izručiti u 300 grama prokjučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i ispirati oči natopljenom vatom nekoliko puta dnevno.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog cveta i lista vidička (*Euphrasia officinalis*), cveta kamilice (*Matricaria chamomilla*), lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*). Sve to izručiti u 600 grama prokjučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i ispirati oči natopljenom vatom nekoliko puta dnevno. Ujutru i uveče stavljati obloge na bolesne oči po 20 minuta.

NAPOMENA: Koristiti recepte po 4 dana.

OJED (KAPAKA)

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista bokvice (*Plantago major*) i cveta kamilice (*Matricaria chamomilla*). Sve to izručiti u 300 grama prokjučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sa-

ta izvan štednjaka. Procediti i kvasiti ojeđena mesta natopljenom vatom.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog cveta i lista hajdučice (*Achillea millefolium*) i cveta i lista podbela (*Tussilago farfara*). Sve to izručiti u 300 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i kvasiti ojeđena mesta natopljenom čistom vatom.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista koprive (*Urtica dioica*) i lista ranjenika (*Betonica officinalis*). Sve to izručiti u 300 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i kvasiti ojeđena mesta natopljenom vatom.

NAPOMENA: Koristiti recepte po 3 dana. Ojeđena mesta kvasiti po 5 minuta više puta u toku dana.

POTKOŽNI IZLIV KRV I KAPCIMA („PLAVI KAPCI“)

Sva ta obolela mesta pažljivo mazati ujutru, u podne i naveče više puta sokom od svežeg crvenog luka (*Allium cepa*).

Na obolela mesta stavljati ujutru, u podne i naveče oblog od iseckanog crvenog luka (*Allium cepa*). Obloge držati po 30 minuta.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog cveta divljega kestena (*Aesculus hippocastanum*), lista koprive (*Urtica dioica*) i lista bokvice (*Plantago major*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i stavljati obloge ujutru i uveče po pola sata na obolela mesta.

NAPOMENA: Koristiti recepte po 4 dana.

ZAPALJENJE VEZNJAČE (KONJUKTIVITIS)

Uzeti 2 supene kašike sitno iseckanog cveta i lista od vidička (*Euphrasia officinalis*) i 1 supenu kašiku sitno iseckanog cveta i lista hajdučice (*Achillea millefolium*). Sve to izručiti u 300 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i ispirati oči nekoliko puta dnevno po 10 minuta.

Uzeti 2 supene kašike sitno iseckanog cveta i lista od vidička (*Euphrasia officinalis*) i 1 supenu kašiku cveta kamilice (*Matricaria chamomilla*). Sve to izručiti u 300 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i ispirati oči nekoliko puta dnevno po 10 minuta.

Uzeti 2 supene kašike sitno iseckanog cveta i lista od vidička (*Euphrasia officinalis*) i 1 supenu kašiku sitno iseckanog cveta od zove (*Sambucus nigra*). Sve to izručiti u 300 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i ispirati oči nekoliko puta dnevno po 10 minuta.

NAPOMENA: Koristiti recepte po 6 dana.

TRAHOM (MISIRSKA OKOBOLJA)

Leči se uljem koje se dobija ceđenjem zrelog semena čaulmogra (*Hydnocarpus kurzii*). Mazati obolele oči ujutru, u podne i naveče ovim uljem po 2 minuta. Obavezno držati higijenu oka i ne dirati oko prljavim rukama. Ispirati kamilicom.

OBOLELA ROŽNJAČA

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog cveta i lista vidička (*Euphrasia*

officinalis), lista koprive (*Urtica dioica*) i cveta i lista hajdučice (*Achillea millefolium*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanih cvetnih glavica različka (*Centaurea cyanus*), lista bokvice (*Plantago major*) i zovinog cveta (*Sambucus nigra*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti bagremovim medom. Piti po 200 grama tri puta dnevno pre jela.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog orahovog lista (*Juglans regia*), cveta i lista vidovčice (*Anagallis arvensis*) i ružmarinovog lista (*Rosmarinus officinalis*). Izručiti sve to u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti po 200 grama tri puta dnevno pre jela.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog cveta i lista kantariona (*Hypericum perforatum*), lista ranjenika (*Betonica officinalis*), cveta i lista kamilice (*Matricaria chamomilla*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti po 200 grama tri puta dnevno pre doručka, ručka i večere.

NAPOMENA: Koristiti recepte po 6 dana.

SUŽENA ZENICA („SITNA“ ZENICA)

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog orahovog lista (*Juglans regia*), ružmarinovog lista (*Rosmarinus officina-*

lis) i cveta različka (*Cyani flos*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata. Procediti i zasladiti bagremovim medom. Piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog cveta i lista od bosiljka (*Ocimum basilicum*), cveta i lista hajdučice (*Achillea millefolium*), lista i cveta vidovčice (*Anagallis herba*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti bagremovim medom. Piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog cveta i lista vidička (*Euphrasia officinalis*), cveta i lista kantariona (*Hypericum perforatum*), cveta i lista bosiljka (*Ocimum basilicum*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti bagremovim medom. Piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere.

NAPOMENA: Koristiti recepte po 6 dana.

MRENA (KATARAKTA)

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista ranjenika (*Betonica officinalis*), lista i cveta kičice (*Erythraea centaureum*) i 2 supene kašike sitno iseckanog lista i cveta vidička (*Euphrasia officinalis*). Sve to izručiti u 400 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i stavljati obloge ujutru, u podne i uveče po pola sata. U bolesno oko sipati po kafenu kašičicu ovoga čaja takođe ujutru, u podne i uveče i držati čaj u oku po pet minuta.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista bokvice (*Plantago maior*), lista pelena (*Artemisia abstinthium*) i 2

supene kašike sitno iseckanih cvetnih pupoljaka različka (*Centaurea cyanus*). Sve to izručiti u 400 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i stavljati obloge ujutru, u podne i naveče, kao i po jednu kafenu kašičicu ovog čaja u bolesno oko. Obloge držati pola sata, a čaj u oku samo 5 minuta.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog čičkovog lista (*Arctium lappa*), podbelovog lista i cveta (*Tussilago farfara*) i 2 supene kašike sitno iseckanog lista ranjenika (*Betonica officinalis*). Sve to izručiti u 400 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i stavljati obloge ujutru, u podne i naveče po pola sata. U bolesno oko sipati po kafenu kašičicu čaja i držati po 5 minuta.

NAPOMENA: Koristiti recepte po 10 dana.

ZAPALJENJE UNUTRAŠNJIH DELOVA OKA

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanih cvetnih glavic različka (*Centaurea cyanus*) i cveta i lista vidička (*Euphrasia officinalis*). Sve to izručiti u 200 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i ispirati oko navlaženom vatom. Od vate napraviti malu lopticu i nadenuti je na čist štapić, pokvasiti je ovim čajem i prevlačiti nekoliko puta preko samog oka ujutru, u podne i naveče po 5 minuta.

Uzeti po 1 supenu kašiku iseckanog zovinog cveta (*Sambucus nigra*) i mladog orahovog lista (*Juglans regia*). Sve to izručiti u 200 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i ispirati oko navlaženom vatom. Od vate napraviti malu lopticu i nadenuti je na čist štapić. Vatu namočiti u čaj i prevlačiti je

ujutru, uveče i u podne, preko samog oka po 5 minuta.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog cveta i lista hajdučice (*Achillea millefolium*), lista i cveta vidove trave (*Anagallis arvensis*). Sve to izručiti u 400 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i ispirati oko navlaženom vatom u obliku male loptice, koja je natopljena ovim čajem (vata) u trajanju od 5 minuta ujutru, u podne i naveče.

NAPOMENA: Koristiti svaki recept po 6 dana.

RAŠIRENI KAPILARI U OKU

Uzeti 3 supene kašike sitno zdrobljenog zrelog ploda divljeg kestena (*Aesculus hippocastanum*) i 1 supenu kašiku sitno samlevenog korena koprive (*Urtica dioica*). Sve ovo izručiti u 800 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno izvan štednjaka 90 minuta. Procediti i zasladiti medom, po želji. Piti po 2 dcl pre doručka, ručka, večere i spavanja. Piti 10 dana.

Za to vreme stavljati obloge od ukuvane kamilice, svaki drugi dan, u podne i pre spavanja. Obloge držati po 10 minuta i za to vreme ih češće menjati. Znači, obloge držati po 3 minuta, a zatim kvasiti oblog u kamilicu i staviti ga na oko.

Kamilica se spravlja na ovaj način: Uzeti 3 supene kašike cveta kamilice (*Matricaria chamomilla*) i izručiti u 600 grama proključale vruće vode koja je odstojala izvan štednjaka 20 minuta. Sada izručiti cvet kamilice i ostaviti lonac poklopljen izvan štednjaka 90 minuta. Procediti i koristiti.

Uzeti po jednu supenu kašiku sitno zdrobljenog lista ranjenika (*Betonica officinalis*) koprivinog lista (*Urtica dioica*), malinovog lista (*Rubus idaeus*), zrelog plo-

da divljeg kestena (*Aesculus hippocastanum*), hrastove kore sa debelih grana kao ručka (*Quercus robur*) i lista virka (*Alchemilla vulgaris*). Sve ovo izručiti u 1.200 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno izvan štednjaka 90 minuta. Procediti i zasladiti medom po želji. Piti po 2 dcl pre i posle doručka, ručka i večere.

Za to vreme na oko stavljati oblog svako drugo veče i držati ga po 5 minuta. Uzeti po jednu supenu kašiku sitno zdrobljenog cveta zove (*Sambucus nigra*), lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*) i 2 supene kašike cveta kamilice (*Matricaria chamomilla*). Sve ovo izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno izvan štednjaka 2 sata. Procediti i koristiti. Ovaj recept koristiti 10 dana.

NAPOMENA: Koristiti oba recepta.

VELIKI PRITISAK U OKU (GLAUKOM)

Prvih 10 dana:

Uzeti po 2 supene kašike sitno zdrobljenog i osušenog lista masline (*Olivae folium*), cveta gloga (*Crataegus oxyacantha*) i po 1 supenu kašiku sitno istrošenog lista i cveta vidovčice (*Anagallis arvensis*), lista i cveta vidička (*Euphrasia officinalis*) i lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*). Sve ovo izručiti u 1,4 litara proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno izvan štednjaka 90 minuta. Procediti i zasladiti medom po želji. Piti po 2 dcl pre i posle doručka, ručka i večere.

Drugih 10 dana:

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno zdrobljenog lista višnje (*Prunus cerasus*), lista koprive (*Urtica dioica*), cveta kamilice (*Matricaria chamomilla*), lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*), lista i cveta belog sleza (*Althaea officinalis*) i lista žalfije (*Salvia officinalis*). Sve ovo izručiti u

1,2 litara proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno izvan štednjaka 90 minuta. Procediti i zasladiti medom po želji. Ispirati oči ujutro, u podne i naveče. Pre spavanja oprati 6 lista višnje (*Prunus cerasus*) i staviti ih po tri na svako oko i tako spavati. Ujutru skinuti lišće sa očiju i oprati oči jučerašnjom vodom. Piti čaj i ispirati oči.

Trećih 10 dana:

Uzeti 3 supene kašike sitno zdrobljenog lista masline (*Olivae folium*), 2 supene kašike sitno zdrobljenog i osušenog cveta gloga (*Crataegus oxyacantha*) i po 1 supenu kašiku sitno zdrobljenog i osušenog lista i cveta bosiljka (*Ocimum basilicum*) i cvetnih glavica različka (*Centaurea cyanus*). Sve ovo izručiti u 1,4 litara proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno izvan štednjaka 90 minuta. Procediti i zasladiti medom po želji. Piti po 2 dcl pre i posle doručka, ručka i večere.

Svako drugo veče staviti po 1 kafenu kašičicu meda na oba oka. Ostaviti tako da stoji 10 minuta. Nakon toga oprati oči mlakom ukuvanom kamilicom (*Matricaria chamomilla*). Uzeti 3 supene kašike cveta kamilice i izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno izvan štednjaka 2 sata. Procediti i dobro oprati oči a onda spavati.

Terapija traje 30 dana i za to vreme umivati se jučerašnjom vodom. Za ručak pojesti po 2 češnja belog luka (*Allium sativum*), a za večeru po četvrtinu glavice crnog (mrkog) luka (*Allium cepa*). Pre spavanja pojesti 1—2 jabuke, malo nakisele.

DUGOTRAJNO OBOLJENJE

Leči se na sledeći način:

Prvih 7 dana:

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista i cveta kičice (*Erythraea centrarium*), maslačkovog korena (*Taraxacum officinale*), rastavičevog lista (*Equisetum*

arvense), brezovog lista (*Betula alba*), žutog šipka (*Berberis vulgaris*), lista i cveta dobrice (*Glechoma hederacea*), lista koprive (*Urtica dioica*), lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*). Sve to izručiti u 1.600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno izvan štednjaka 90 minuta. Procediti i zasladiti medom. Piti u toku dana.

U 10 i 17 sati žvakati po 1 supenu kašiku zrelih klekinja (*Juniperus communis*), sa 1 supenom kašikom meda. Posle žvakanja i gutanja korisne mase, ostalo izbaciti iz usta.

Sledećih 8 dana:

Uzeti 2 supene kašike sitno iseckanog lista i cveta dimnjače (*Fumaria officinalis*) i 1 supenu kašiku lista i korena maslačika (*Taraxacum officinale*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno izvan štednjaka 90 minuta. Procediti i zasladiti medom. Piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere. U svaku čašu izručiti po 1 kafenu kašičicu cvetnog ili polenovog praha. Dnevna upotreba ovog praha iznosi 20 grama.

Umesto vode u toku dana piti sledeći čaj:

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista pelena (*Artemisia absinthium*), rizoma slatke paprati (*Polypodium vulgare*), korena vodopijje (*Cichorium intybus*), lista breze (*Betula alba*), lista rastaviča (*Equisetum arvense*), lista nane (*Mentha piperita*), lista i cveta ivanjskog cveča (*Galium verum*). Sve to izručiti u 1.300 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno izvan štednjaka 90 minuta. Procediti i zasladiti medom po želji. Piti u toku dana.

U 10 i 17 sati pojesti po 2 nakisele pečene jabuke (*Pyrus malus*), zaslađene medom.

Narednih 5 dana:

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista peršuna (*Petroselinum sativum*),

nadzemnog dela troskوتا (*Polygonum aviculare*), po 2 supene kašike sitno iseckanog borovog lista (*Pinus silvestris*), crvenih šipaka (*Rosa canina*), lista i cveta kantariona (*Hypericum perforatum*) i 1 supenu kašiku lista koprive (*Urtica dioica*). Sve to izručiti u 1.600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno izvan štednjaka 90 minuta. Procediti i zasladiti medom po želji. Piti u toku dana.

U 10 i 17 sati pojesti po 1 supenu kašiku lista i cveta vidička (*Euphrasia officinalis*), sa 1 supenom kašikom meda.

Mazati oko sledećim melemom:

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista i cveta vidička (*Euphrasia officinalis*), lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*) i cvetnih glavica različka (*Centaurea cyanus*) i 3 supene kašike meda. Sve to pola sata mešati, a nakon toga namazati bolno oko ujutru i naveče. Melem držati na oku po 2 sata, a posle toga uvek ga ispirati proceđenom kamilicom (*Matricaria chamomilla*).

Sledećih 15 dana:

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog lista i cveta kičice (*Erythraea centaureum*), cvetnih glavica različka (*Centaurea cyanus*) i po 1 supenu kašiku lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*), zovinog cveta (*Sambucus nigra*), lista od jagode (*Fragaria vesca*), borovog lista (*Pinus silvestris*) i lista i cveta vidovčice (*Anagallis arvensis*). Sve to izručiti u 1.600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno izvan štednjaka 90 minuta. Procediti i po neku čašu zasladiti medom. Piti u toku dana.

Svaki drugi dan namazati bolno mesto na oku melemom iz prethodnog uputstva.

Poslednjih 25 dana:

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista i cveta kičice (*Erythraea centaureum*), zrelih klekinja (*Juniperus communis*), lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*), zrelih crvenih šipuraka (*Rosa canina*), lista koprive (*Urtica dioica*),

cvetnih glavica različica (*Centaurea cyanus*), lista i cveta vidička (*Euphrasia officinalis*), lista i cveta kantariona (*Hypericum perforatum*). Sve to izručiti u 1.600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno 90 minuta izvan štednjaka. Procediti i po neku čašu zasladiti medom. Piti u toku dana.

Bolno mesto na oku namazati sledećim melemom:

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista ranjenika (*Betonica officinalis*), lista kupine (*Rubus fruticosus*), lista vidička (*Euphrasia officinalis*) i cvetnih glavica različica (*Centaurea cyanus*). Tome dodati 4 supene kašike meda. Dobro izmešati i ujutro i naveče namazati bolno mesto na oku. Melem ujutro držati 4 sata, a uveče celu noć. Pre i posle melema isprati oko kamilicom.

JAČANJE OKA I VIDNOG ŽIVCA

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog cveta i lista dobričice (*Glechoma hederacea*), cveta i lista vidička (*Euphrasia officinalis*) i mladog orašovog lista (*Juglans regia*). Sve to izručiti u 400 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i ušmrkavati kroz nos nekoliko puta dnevno.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog cveta i lista bosiljka (*Ocimum basilicum*), cveta od kamilice (*Matricaria chamomilla*) i ruzmarinovog lista (*Rosmarinus officinalis*). Sve to izručiti u 400 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i ušmrkavati kroz nos nekoliko puta dnevno.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista divlje nane (*Mentha piperita*), lista ili ploda mirođije (*Anethum graveolens*) i lista matičnjaka (*Melissa officinalis*). Sve to izručiti u 400 grama proključalog vrućeg razblaženog vina. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i stavljati obloge na oči i pored oči-

ju ujutru, u podne i naveče. Obloge držati po pola sata i po skidanju svakog obloga obrisati mesto i ispirati oko čajem od kamilice (*Matricaria chamomilla*).

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog rizoma odoljena (*Valeriana officinalis*), cveta i lista dobričice (*Glechoma hederacea*) i ruzmarinovog lista (*Rosmarinus officinalis*). Sve to izručiti u 400 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i ispirati oči ujutru i uveče po nekoliko minuta.

Uzeti po 3 supene kašike sitno iseckanog ruzmarinovog lista (*Rosmarinus officinalis*), cveta i lista od vidička (*Euphrasia officinalis*). Izručiti u pola litre ljute kromovnice i zapušiti flašu. Držati je u toploj sobi 10 dana. Za to vreme promućkati je više puta dnevno. Nakon toga procediti i masirati čelo, slepoočnice i vrat, sve dok koža upija, ujutru i uveče. Masaža ne sme trajati duže od pola sata.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog zovinog cveta (*Sambucus nigra*), cveta i lista od kičice (*Erythraea centarium*), lista i cveta od vidička (*Euphrasia officinalis*), lista divlje nane (*Mentha piperita*), lista matičnjaka (*Melissa officinalis*) i kantarionovog cveta i lista (*Hypericum perforatum*). Sve to izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom (bagremovim). Piti u toku dana.

NAPOMENA: Koristiti recepte po 6 dana.

KRATKOVIDOST

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog višnjinog lista (*Prunus cerasus*), lista i cveta vidove trave (*Anagallis arvensis*) i cveta i lista hajdučice (*Achillea millefolium*). Sve to izručiti u 400 grama proklju-

žale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i ispirati oči ujutru, u podne i uveče po nekoliko minuta. Pre spavanja staviti na oba oka po 3 sveža i mlada oprana višnjina lista (*Prunus cerasus*). Držati ih u toku noći. Izjutra oprati oči mlakom i čistom ustajalom vodom.

Uzeti po 1 supenu kašiku cveta kamilice (*Matricaria chamomilla*), sitno iseckanog cveta i lista od vidička (*Euphrasia officinalis*) i cveta i lista dobričice (*Glechoma hederacea*). Sve to izručiti u 400 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i ispirati oči ujutru, u podne i uveče po nekoliko minuta. Po podne treba dva sata držati na oba oka po tri sveža, mlada i oprana višnjina lista (*Prunus cerasus*). Nakon toga oprati oči ukuvanom kamilicom (*Matricaria chamomilla*).

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog ružmarinovog lista (*Rosmarinus officinalis*), višnjinog lista (*Prunus cerasus*), nadzemnog dela biljke i cveta vidove trave (*Anagallis arvensis*). Sve to izručiti u 600 grama ljute komovnice ili špritusu i zapušiti flašu. Držati je u toploj sobi 10 dana. Za to vreme promućkati je više puta dnevno. Procediti i masirati čelo, slepoočnice i delove oko očiju ujutru i uveče po pola sata.

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog peršunovog lista ili korena (*Petroselinus sativum*) i cveta kamilice (*Matricaria chamomilla*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Proce-

điti i ispirati oči ujutru, u podne i naveče po nekoliko minuta.

NAPOMENA: Koristiti recepte po 8 dana.

DALEKOVIDOST

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista matičnjaka (*Melissa officinalis*), cveta kamilice (*Matricaria chamomilla*) i cveta i lista vidička (*Euphrasia officinalis*). Sve to izručiti u 400 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i ispirati oko ujutru, u podne i uveče po nekoliko minuta. Pre spavanja obavezno staviti na oči po pet dobro opranih i svežih mladih listova višanja (*Prunus cerasus*) u doba cvetanja. Držati ih nekoliko sati. Za to vreme držati oči zatvorene. Ujutru dobro oprati oči mlakom čistom ustajalom vodom.

Uzeti po jednu supenu kašiku sitno iseckanog lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*), cveta zove (*Sambucus nigra*) i lista koprive (*Urtica dioica*). Sve to izručiti u 400 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i ispirati oči ujutru, u podne i uveče po nekoliko minuta. Pre spavanja staviti na oči po 5 dobro opranih i svežih mladih listova višnje (*Prunus cerasus*) u doba cvetanja. Držati ih treba nekoliko sati. Za to vreme oči su zatvorene. Ujutru dobro oprati oči mlakom i čistom ustajalom vodom.

NAPOMENA: Koristiti svaki recept po 10 dana.

UVO (AURIS)

Uvo je čulni aparat i predstavlja dva čula, jedno za sluh a drugo za ravnotežu i orijentaciju u prostoru. Ono se deli na: spoljno, srednje i unutrašnje uvo.

Spoljno uvo sastoji se iz ušne školjke i spoljnog ušnog kanala. Ušna školjka, u običnom životu uvo, sastoji se uglavnom iz naborane hrskavice prekrivene kožom. Spoljni ušni kanal dug je 2—2,5 cm i pruža se od ušne školjke do bubne opne. Obložen je kožom koja sadrži naročite znojne žlezde. Ove žlezde učestvuju u stvaranju ušne masti mrke boje. U slučaja obilnog stvaranja ove masti ona u vidu čepa ispuni kanal i stvrdne se, zbog čega može da se slabije čuje.

Srednje uvo sačinjavaju razne šupljine ispunjene vazduhom. Najveća šupljina je bubna duplja u kojoj se nalaze tri koščiće (čekić, nakovanj, uzengija). Od bubne duplje do ždrela pruža se Evstahijeva truba, dužine oko 3,5 cm; koja sprovodi vazduh iz ždrela do bubne opne i tako omogućuje da se pritisci vazduha na bubnu opnu iz ušnog kanala i iz ždrela izjednače.

Unutrašnje uvo sastoji se iz koštane šupljine i opnastih tvorevina u njoj. Zbog složenog oblika ova šupljina i njeni opnasti delovi nazivaju se koštani i opnasti labirint. Koštani labirint ima tri dela: trem, polukružne kanale i puž. U tremu se nalaze kesica i mešnica spojene između sebe. Polukružni kanali sadrže opnaste kanale istog oblika. Koštani puž sadrži opnasti puž. Opnasti polukružni kanali, mešnica i kesica zajedno se nazivaju vestibularni aparat koji igra važnu ulogu u održavanju ravnoteže i u orijentaciji u prostoru. Opnasti puž je osposobljen za funkciju sluha. Koštani labirint ispunjen je tečnošću zvanom perlimfa. Opnasti labirint je takođe ispunjen tečnošću endolimfom.

Zvučne talase, koji trepere, sabira ušna školjka. Treperenje se zatim prenese kroz ušni kanal i izazove treperenje bubne opne. Dalje se tre-

perenje prenosi preko slušnih koštica na unutrašnje uvo. U njemu se najpre zatalasa perilimfa i zatim endolimfa. Ovo talasanje nadražuje naročito ćelije u opnastom pužu. Od njih se nadražaj provodi dalje posebnim moždanim putem u određeni centar u kori velikog mozga i tada se čuje.

Svaki deo uva podlozan je upalama. Naročito može da bude opasno gnojno zapaljenje srednjeg uva (*otitis media*) sa teškim posledicama. Zapaljenje unutrašnjeg uva, tj. labirinta može da prouzrokuje poremećaj ravnoteže i delimičnu ili potpunu gluvoću.

BOL

Uzeti po 100 grama svežeg cveta brđanke (*Arnica montana*) i nadzemnog dela (sitno iseckanog) rusomače—hoćuneču (*Capsella bursa pastoris*). Pod presom iscediti sok i uliti ga u bolesno uvo ujutru, u podne i naveče i držati ga po 3 minuta. Posle toga iskrenuti glavu tako da iscuri ovaj sok. Uvo oprati čajem od kamilice.

Uzeti po 50 grama sitno iseckanog svežeg lista bokvice (*Plantago major*) i krtoalice sitno iseckanog ciklama (*Cyclamen europaeum*). Pod presom iscediti sok i nekoliko kapi uliti u uvo. Držati tako 3 minuta. Posle toga iskrenuti glavu da iscuri ovaj sok, a iza toga isprati uvo čajem od kamilice.

Uzeti sveži sok od lubenice (*Citrullus vulgaris*) i sipati ga u bolesno uvo. Držati treba 10 minuta. Posle toga iskrenuti glavu i izbaciti tekućinu. Tako uraditi 4 puta u toku dana. Na kraju dana (uveče) isprati uvo čajem kamilice (*Matricaria chamomilla*).

Uzeti 1 kafenu kašičicu zagrejanog zejtina do 37 stepeni i izručiti kap po kap u bolesno uvo. Odmah zatim zapušiti uvo vatom. Ovako držati ujutru i uveče po 10 minuta. Pre spavanja isprati uvo čajem od kamilice (*Matricaria chamomilla*).

Tri puta dnevno, ujutru, u podne i uveče ulivati u bolesno uvo po jednu kafenu

kašičicu mlakog čaja od kamilice (*Matricaria chamomilla*).

NAPOMENA: Koristiti ma koji recept po 5 dana, sve dok bol traje.

ŽESTOK BOL

Na svaka tri sata izručiti po 1 supenu kašiku svežeg soka od lubenice (*Citrullus vulgaris*). Treba držati 10 minuta. Nakon toga iskrenuti glavu i izbaciti tekućinu iz uva. Pre spavanja isprati uvo čajem od kamilice (*Matricaria chamomilla*). Bol treba proći za 5 dana.

Ujutru i uveče izručiti u bolesno uvo po pola kafene kašičice bademovog zejtina (badem — *Prunus amygdalus*) i držati po 10 minuta. Posle toga iskrenuti glavu i prosuti ulje. Pre spavanja isprati uvo čajem od kamilice (*Matricaria chamomilla*).

Uzeti 3 supene kašike sitno iseckanog lista i cveta crnog sleza (*Malva silvestris*) i 2 supene kašike sitno iseckanog lista koprive (*Urtica dioica*). Sve to izručiti u 400 grama proklučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i pipetom sipati po punu kašenu kašičicu u bolesno uvo ujutru, u podne i naveče. Pre spavanja isprati uvo čajem od hajdučice (*Achillea millefolium*).

NAPOMENA: Koristiti recepte po 5 dana.

BOL NA NERVNOJ BAZI

Uzeti po 3 supene kašike sitno iseckanog lista nane (*Mentha piperita*) i šišarica hmelja (*Humulus lupulus*). Sve to izručiti u 900 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i gustištaviti na lanenu krpu kao oblog. Priviti to na bolesno uvo ujutru i uveče do 30 minuta. Pre doručka, ručka i večere popiti po 100 grama ocedenog čaja, a posle doručka, ručka i večere po 200 grama.

Uzeti po 3 supene kašike sitno iseckanog odoljenovog rizoma (*Valeriana officinalis*) i matičnjakovog lista (*Melissa officinalis*). Sve to izručiti u 900 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti u toku dana. Gustištaviti na lanenu krpu i priviti ga kao oblog ujutru i uveče na bolesno uvo. Oblog treba držati po pola sata.

Uzeti po 3 supene kašike sitno iseckanog cveta i lista bosiljka (*Ocimum basilicum*) i zrelog ploda ili lišća mirođije (*Anethum graveolens*). Sve to izručiti u 900 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti u toku dana. Gustištaviti na lanenu krpu i priviti ga kao oblog ujutru i uveče na bolesno uvo. Oblog treba držati po pola sata.

Uzeti po 50 grama sitno iseckanog ružmarinovog lista (*Rosmarinus officinalis*) i lista i cveta bosiljka (*Ocimum basilicum*). Sve to izručiti u litar ljute komovice. Zapuštiti flašu i držati je u toploj sobi 20 dana. Promućkati je svaki dan više puta. Nakon toga procediti i staviti ovu tekućinu kao oblog na bolesno uvo. Oblog treba držati ujutru, u podne i uveče po 10 minuta.

NAPOMENA: Koristiti recepte po 5 dana, dok bol traje.

SEVANJE SA BOLOM

Uzeti po 1 supenu kašiku iscedenog soka od pelenovog lišća (*Artemisia absinthium*) i ljute komovice. Izmešati to i ubaciti u bolesno uvo po 1 kafenu kašičicu ujutru, u podne i uveče. Držati pola sata. Nakon toga obavezno isprati uši ukuvanom kamilicom (*Matricaria chamomilla*).

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*), lista i cveta kičice (*Erythraea centaureum*) i cveta od zove (*Sambucus nigra*). Sve to izručiti u 800 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i ponovo zagrijati. Držati glavu iznad ove vruće tekućine i preznjavati se pola sata. Iza ovog parenja obrisati glavu razblaženim vinskim sirćetom. Na obolelo uvo staviti ugrejani kamen koji je uvijen u krpu. Ovaj oblog držati samo uveče pola sata.

NAPOMENA: Koristiti recepte dok bol sa sevanjem ne prođe.

REUMATIČKI BOL

Uzeti po 4 supene kašike sitno iseckanog lista koprive (*Urtica dioica*) i lista i cveta lazarkinje (*Asperula odorata*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i izručiti gustištaviti na lanenu krpu. Držati ga kao oblog na obolelom uvu. Oblog treba držati ujutru, u podne i uveče po 1 sat. Svaki 30 minuta treba ga poprskati procedenim čajem. Ovako radiati 6 dana.

Uzeti 1 šaku sitno izdrobljenih klekinja ljubičastoplave boje (kleka — *Juniperus communis*). Klekinja mora biti starija od 2 godine. Dodati po 3 supene kašike sitno iseckanog cveta divljega kestena (*Aesculus hippocastanum*) i cveta jorgovana (*Syringa vulgaris*). Sve to izručiti u 900 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno

dva sata izvan štednjaka. Procediti i izručiti gustiš na lanenu krpu kao oblog na bolesno uvo. Oblog držati ujutru, u podne i naveče po jedan sat. Svaki 30 minuta prskati ga procedenim čajem. Ovako činiti 6 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog kantarionovog cveta i lista (*Hypericum perforatum*), cveta kamilice (*Matricaria chamomilla*) i cveta i lista hajdučice (*Achillea millefolium*). Sve to izručiti u 600 grama prokjučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama zaslađeno medom pre doručka, ručka i večere. Posle preznogavanja obrisati glavu kao i delove oko ušiju sa razblaženim vinskiim sirćetom. Na bolesno uvo stavljati oblog posle doručka, ručka i večere od ukuvanih mekinja žitarica i držati po 2 sata. U toku dana piti sledeći čaj: uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista nane (*Mentha piperita*), lista matičnjaka (*Melissa officinalis*), rizoma celera (*Apium graveolens*), lista ili ploda mirođije (*Anethum graveolens*), lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*) i lista i cveta kičice (*Erythraea centaurium*). Sve to izručiti u 1 litar prokjučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Popiti u toku dana. Ovako raditi 6 dana.

NAPOMENA: Koristiti recepte po 6 dana.

BOL U DECE

Uliti po 1 kafenu kašičicu svežeg, mladog soka od isceđenog nadzemnog dela rusomače — hoćuneću (*Capsella bursa pastoris*) u bolesno uvo ujutru i uveče i držati ga po 10 minuta.

Ujutru i uveče uliti u bolesno uvo po 1 kafenu kašičicu mlakog soka od isceđenog svežeg lišća bokvice (*Plantago major*). Držati sok po 10 minuta.

Ujutru i uveče izručiti po pola kafene kašičice bademovog zeljina (*Prunus amygdalus*) u bolesno uvo. Naveče pre spavanja isprati uvo čajem od kamilice (*Matricaria chamomilla*).

Uzeti po 1 šaku sitno iseckanog lista bokvice (*Plantago major*) i cveta brdanke (*Arnica montana*). Sve to izručiti u pola litra prokjučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i gustiš izručiti na lanenu krpu. Poprskati lanenu krpu procedenim čajem i staviti sve to kao oblogu na bolesno uvo. Držati oblog ujutru i uveče po 1 sat.

NAPOMENA: Koristiti recepte po 4 dana, sve dok bol traje.

AKUTNO ZAPALJENJE UŠNOG KANALA

Izručiti u bolesne uši po 1 supenu kašiku ukuvane kamilice (*Matricaria chamomilla*), ujutru i uveče. Ako uši ne gnoje, može se iza ovoga ispiranja ubaciti po pola kafene kašičice maslinovog ulja (*Olivae oleum*).

Izručiti u bolesne uši ujutru, u podne i uveče po 1 kafenu kašičicu soka od isceđenog lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*), soka iz cveta zove (*Sambucus nigra*), soka iz cveta i lista bosiljka (*Ocimum basilicum*). Treba držati 1 sat i posle isprati uši čajem od ukuvane kamilice (*Matricaria chamomilla*).

Ubaciti u bolesne uši po 1 kafenu kašičicu mlakog ulja badema (*Prunus amygdalus*) ujutru, u podne i uveče. Držati po 10 do 15 minuta. Posle toga obavezno isprati uši čajem od kamilice (*Matricaria chamomilla*).

NAPOMENA: Koristiti recepte po 6 dana.

GNOJNO ZAPALJENJE SPOLJASNJEG UŠNOG KANALA

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista bokvice (*Plantago maior*) i lista koprive (*Urtica dioica*). Sve to izručiti

u 200 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno 2 sata izvan štednjaka. Procediti i ponovo ga mlako zagrijati. Izručiti po jednu kafenu kašičicu u bolesno uvo. Držati 10 minuta. Tako raditi ujutru, u podne i uveče. Pre spavanja isprati uvo čajem od kamilice (*Matricaria chamomilla*).

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista ranjenika (*Betonica officinalis*) i cveta i lista hajdučice (*Achillea millefolium*). Sve to izručiti u 200 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i ponovo mlako zagrijati. Izručiti po 1 kafenu kašičicu ujutru, u podne i uveče u bolesne uši i tako držati po 10 minuta. Nakon svake upotrebe izbaciti tekućinu iz uva. Naveče pre spavanja bolesne uši isprati čajem od kamilice (*Matricaria chamomilla*).

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista i cveta podbela (*Tussilago farfara*) i lista kupine (*Rubus fruticosus*). Sve to izručiti u 200 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i opet mlako zagrijati. Izručiti u bolesne uši po 1 kafenu kašičicu ujutru, u podne i uveče. Držati po 10 minuta. Naveče pre spavanja isprati bolesne uši kamilicom (*Matricaria chamomilla*). Nakon svakog ispiranja izbaciti tekućinu iz ušiju.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog cveta i lista dobričice (*Glechoma hederacea*) i lista virka (*Alchemilla vulgaris*). Sve to izručiti u 200 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i ponovo ga blago zagrijati. Izručiti u bolesne uši po 1 supenu kašiku ujutru, u podne i uveče. Držati 10 minuta. Nakon toga treba izbaciti tekućinu iz ušiju. Pre spavanja isprati uši čajem od kamilice (*Matricaria chamomilla*).

NAPOMENA: Koristiti recepte po 6 dana. Uvek izbaciti tečnost iz ušiju, nakon držanja od 10 minuta.

HRONIČNO ZAPALJENJE SPOLJAŠNJEG UŠNOG KANALA

Uzeti 4 supene kašike ljute komovice i na vrh kafene kašičice soli. Sve to dobro izmešati tako da komovica bude slana. Staviti nekoliko kapi u uvo i držati 10 minuta. Nakon toga iskrnuti glavu i prduti ovu tekućinu. Ovako raditi ujutru, u podne i naveče. Pre spavanja isprati uvo ukuvanom kamilicom (*Matricaria chamomilla*).

Uzeti 4 supene kašike lista i cveta ili lukovice krina (*Lilium candidum*) i izručiti u 200 grama maslinovog ulja. Zapuštiti flašu i držati u toploj sobi 30 dana. U toku dana više puta je promućkati. Nakon toga procediti i time masirati predeo oko bolesnog uva. U samo uvo staviti pola kašičice ove procedene tekućine i držati pola sata. Ovako raditi ujutru, u podne i naveče. Posle toga uvek izbaciti tekućinu iz uva. Pre spavanja isprati uvo ukuvanom kamilicom (*Matricaria chamomilla*).

Uzeti 4 supene kašike sitno iseckanog ruzmarinovog lista (*Rusmarinus officinalis*). Izručiti ga u 200 grama maslinovog ulja i zapuštiti flašu. Držati je u toploj sobi 30 dana i za to vreme promućkati je više puta dnevno. Nakon toga procediti i sipati kafenu kašičicu blago zagrijane ove tekućine u uvo. Držati je pola sata ujutru, u podne i naveče. Posle toga uvek izbaciti tekućinu iz uva. Pre spavanja isprati uvo ukuvanom kamilicom (*Matricaria chamomilla*). Takođe treba tri puta dnevno masirati obolelo mesto uva.

Uzeti 4 supene kašike sitno iseckanog lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*). Izručiti u 300 grama maslinovog ulja (*Olivae oleum*) i zapuštiti flašu. Držati je u sobi 30 dana i za to vreme promućkati je više puta dnevno. Nakon toga procediti je i sipati kafenu kašičicu ove blago zagrijane tekućine u uvo. Držati pola

sata ujutru, u podne i naveče. Posle toga uvek izbaciti tekućinu iz uva. Pre spavanja ispirati uvo ukuvanom kamilicom (*Matricaria chamomilla*). Takođe treba tri puta dnevno blago masirati obolelo mesto uva.

NAPOMENA: Koristiti recepte po 6 dana.

CURENJE IZ SPOLJAŠNJEG UŠNOG KANALA

Uzeti 4 supene kašike ljute komovice i pola kafene kašičice soli. Sve to dobro izmešati. Staviti po nekoliko kapi u uvo. Tako raditi ujutru, u podne i naveče po pola sata. Pre spavanja isprati uši ukuvanom kamilicom (*Matricaria chamomilla*). U toku dana prestaće curenje.

Uzeti 2 supene kašike sitno iseckanog konopljinog semena (*Cannabis semen*). Izručiti to u 200 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i blago zagrejati pre upotrebe. Usuti nekoliko puta u toku dana po 1 kafenu kašičicu ovog konopljinog mleka u uvo i držati pola sata. Pre spavanja isprati uvo ukuvanom kamilicom (*Matricaria chamomilla*).

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog lista i cveta lazarkinje (*Asperula odorata*) i sitno izdrobljenih zrelih klekinja ljubičastoplave boje — kleka (*Juniperus communis*) starijih od dve godine. Sve to izručiti u 200 grama mleka i blago kuvati na štednjaku dok se ne stvori kaša. Kad se prohladi, staviti kašu na lanenu krpu i priviti kao oblog na obolelo uvo.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*), lista kupine (*Rubus fruticosus*), lista žalfije (*Salvia officinalis*), lista i cveta kičice (*Erythraea centaureum*), lista i cveta kantariona (*Hypericum perforatum*) i lista i cveta podobice (*Teucrium chamaedrys*). Sve to izručiti u 1.200

grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata iznad štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti pre doručka, ručka i večere po 200 grama. Grgljati iza doručka, ručka i večere. Na svaka 2 sata usuti u bolesno uvo po kafenu kašičicu ove tekućine i držati je pola sata. Pre spavanja isprati bolesno uvo ukuvanom kamilicom (*Matricaria chamomilla*). Ovaj recept je najuspešniji. Lečenje traje 8 dana.

NAPOMENA: Koristiti recepte po 6 dana.

AKUTNO ZAPALJENJE SREDNJEG UVA

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista i cveta kičice (*Erythraea centaureum*), zovinog cveta (*Sambucus nigra*) i lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti dva sata poklopljeno izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere. Nakon popijenog čaja nastupiće prepoznavanje. Glavu odmah obrisati razblaženim vinskim sirćetom. Ležati u krevetu i takođe telo obrisati i istrljati nekoliko minuta razblaženim vinskim sirćetom. Posle toga ustati i držati noge do kolena u vrućoj vodi pola sata radi bolje cirkulacije krvi i odvođenja suviše krvi iz glave. Na bolesne uši staviti topao oblog od ukuvanih mekinja ma koje žitarice. Nakon držanja ovoga obloga od pola sata, ujutru, u podne i uveče, obavezno obrisati kožu ispod obloge i ispirati uši ukuvanom kamilicom (*Matricaria chamomilla*). Ovako raditi 6 dana.

Iscedeni sok iz svežeg cveta i lista bosiljka (*Ocimum basilicum*) i lista divlje nane (*Mentha piperita*) izručiti, po pola kafene kašičice, ujutru, u podne i naveče u bolesno uvo, tako da dopre do bubne opne. Držati po 1 sat. Pre spavanja isprati uvo čajem od kamilice (*Matricaria chamomilla*).

Isceden sok od lista sapunjače (*Saponaia officinalis*), lista i cveta srdačice (*Leonurus cardiaca*), lista i cveta timiane (*Thymus vulgaris*) izručiti po pola kafene kašičice ujutru, u podne i naveče u bolesno uvo, tako da dopre do bubne opne. Držati po 1 sat. Pre spavanja isprati uvo čajem od kamilice.

Iscedeni sok od lista koprive (*Urtica dioica*), lista matičnjaka (*Melissa officinalis*) i rizoma pirevine (*Triticum repens*) izručiti, po pola kafene kašičice, ujutru, u podne i naveče u bolesno uvo, tako da dopre do bubne opne. Držati po 1 sat. Pre spavanja isprati uvo čajem od hajdučice (*Achillea millefolium*).

Izručiti u bolesno uvo isceden sok od lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*) i lista i cveta bosiljka (*Ocimum basilicum*). Sok mora dopreti do bubne opne. Držati po 1 sat. Sok sipati ujutru, u podne i naveče po pola kafene kašičice. Pre spavanja isprati uvo čajem od kamilice.

NAPOMENA: Koristiti recepte po 6 dana. U nedostatku svežeg soka koristiti čaj od pomenutih trava.

HRONIČNO ZAPALJENJE SREDNJEG UVA

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog zovinog cveta (*Sambucus nigra*), lista od jagode (*Fragaria vesca*), lista i cveta kantariona (*Hypericum perforatum*) i rizoma pirevine (*Triticum repens*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladi medom. Piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere. Čaj se pije vruć radi preznojavanja.

U uši sipati blago zagrejan jejin (pola kafene kašičice). Čim je nastupilo preznojavanje, glavu obrisati razblaženim vinskim sirćetom. Posle toga držati noge u vrućoj vodi pola sata. Moramo pariti i glavu da bi se ponovo preznojili. Glavu pariti nad čajem:

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog cveta i lista kantariona (*Hypericum perforatum*), lista koprive (*Urtica dioica*), cveta i lista hajdučice (*Achillea millefolium*) i lista i cveta kičice (*Erythraea centaurium*). Sve to izručiti u 1,4 litra proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i ponovo zagrejati do samog ključanja, ali da ne ključa. Nakon znojenja obrisati glavu, slepoočnice, čelo i vrat razblaženim vinskim sirćetom. U uši izručiti sok od iscedenog svežeg lista i cveta bosiljka (*Ocimum basilicum*) i lista matičnjaka (*Melissa officinalis*). Sok držati ujutru, u podne i naveče po 10 do 15 minuta. Posle upotrebe sok treba izbaciti iz uva. Pre spavanja isprati uši razblaženom ukuvanom komovicom. U nedostatku soka koristiti čaj od pomenutih trava.

NAPOMENA: Recept koristiti 10 dana.

SKLEROZA UNUTRAŠNJOSTI UVA

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog ružmarinovog lista (*Rosmarinus officinalis*) i naninog lista (*Mentha piperita*). Sve to izručiti u 800 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere. Od ostalih 200 grama više puta stavljati u uvo po 1 supenu kašiku posle doručka, ručka i večere.

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*) i lista koprive (*Urtica dioica*). Sve to izručiti u 800 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere. Od ostalih 200 grama više puta usuti po 1 supenu kašiku u uvo posle doručka, ručka i večere.

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog orahovog lista (*Juglans regia*) i lista

i cveta kičice (*Erythraea centaurium*). Sve to sipati u 800 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere. Od ostalih 200 grama više puta usuti u uvo po 1 supenu kašiku posle doručka, ručka i večere.

NAPOMENA: Kod svih ovih recepata treba držati tekućinu u uvu pola sata. Nakon toga izbaciti je. Koristiti svaki recept po 10 dana.

ZUJANJE

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista divlje nane (*Mentha piperita*), glogovog cveta (*Crataegus oxyacantha*) i lista matičnjaka (*Melissa officinalis*). Sve to izručiti u 200 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i blago zagrijati. Izručiti po 1 supenu kašiku u bolesne uši, ujutru, u podne i naveče. Držati tako 10 do 15 minuta. Iza toga obavezno isprati uši čajem od kamilice (*Matricaria chamomilla*).

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista rute (*Ruta graveolens*), lista divlje nane (*Mentha piperita*) i rizoma odoljena (*Valeriana officinalis*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre ručka i večere, a sa 200 grama ispirati bolesne uši ujutru, u podne i naveče.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*), lipovog cveta (*Tilia cordata*) i zovinog cveta (*Sambucus nigra*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti pre doručka, ručka i večere po 200 grama. Nakon znojenja glave, vrata i slepoočnica obrisati razblaženim vinskim sirćetom i pomalo ih izmasirati. U bolesne uši sipati po pola kafene kašičice soka od crvenog luka (*Allium cepa*) i soka iz svežeg cveta i lista

bosiljka (*Ocimum basilicum*). Držati po 10 minuta ujutru, u podne i uveče. Nakon toga izbaciti tekućinu iz ušiju. Pre spavanja isprati uši kamilicom (*Matricaria chamomilla*). U nedostatku soka koristiti čaj od pomenutih trava.

NAPOMENA: Koristiti recepte po 6 dana.

ZUJANJE NA NERVNOJ BAZI

U bolesne uši izručiti po 1 kafenu kašičicu soka svežeg lista i cveta bosiljka (*Ocimum basilicum*) i svežeg lista nane (*Mentha piperita*) ujutru, u podne i uveče. Nakon držanja od 10 minuta izbaciti tekućinu iz ušiju. Pre spavanja isprati uši ukuvanom kamilicom (*Matricaria chamomilla*).

Ubaciti u bolesne uši sok svežeg lista matičnjaka (*Melissa officinalis*) i šišarki hmelja (*Humulus lupulus*), po 1 kafenu kašičicu, ujutru, u podne i naveče. Posle držanja od 15 minuta izbaciti tekućinu iz ušiju. Pre spavanja isprati uši ukuvanom kamilicom (*Matricaria chamomilla*).

Ubaciti po 1 kafenu kašičicu soka od lubenice (*Citrullus vulgaris*) i soka svežeg lišta i cveta bosiljka (*Ocimum basilicum*), u bolesne uši i držati po 15 minuta ujutru, u podne i uveče. Posle toga izbaciti tekućinu. Pre spavanja isprati uši ukuvanom kamilicom (*Matricaria chamomilla*).

NAPOMENA: Koristiti recepte po 8 dana, sve dok zujanje ne prođe. U nedostatku soka koristiti čaj od pomenutih trava.

PRIGLUVOST

Izručiti u bolesne uši po pola kafene kašičice soka od svežeg kupusa (*Brassica oleracea*) ili rasola od kiselog kupusa. Rasol ne sme biti jako slan. Sok držati u ušima po 10 minuta ujutru, u podne i uveče. Pre spavanja isprati uši čajem od zove (*Sambucus nigra*).

Izručiti u bolesne uši po pola kafene kašičice soka od svežeg cveta zove (*Sambucus nigra*) i cveta i lista hajdučice (*Achillea millefolium*). Sok držati po 10 minuta u ušima ujutru, u podne i uveče. Pre spavanja isprati uši čajem od kamilice (*Matricaria chamomilla*).

Uzeti po 2 supene kašike sitno isekanog cveta zove (*Sambucus nigra*), cveta kamilice (*Matricaria chamomilla*), lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*), lista i cveta lazarkinje (*Asperula odorata*) i lista rute (*Ruta graveolens*). Sve to izručiti u 600 grama proklučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i svaka tri sata isprati uši sa ovom rastopinom.

NAPOMENA: Koristiti sve recepte po 10 dana. Tekućinu izbaciti iz ušiju posle 10 minuta. U nedostatku svežeg soka koristiti čaj od pomenutih trava.

GLUVOĆA

Uzeti po 3 supene kašike sitno iseckanog zovinog cveta (*Sambucus nigra*), cveta i lista hajdučice (*Achillea millefolium*), lista ili cveta sa pupoljcima pelena (*Artemisia absinthium*) lista koprive (*Urtica dioica*), lista i cveta kičice (*Erythraea centaureum*) i lista i cveta kantariona (*Hypericum perforatum*). Sve to izručiti u 1 litar proklučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i gusti staviti na lanenu krpu. Sve to staviti kao oblog na bolesno uvo. Držati oblog po 1 sat ujutru, u podne i uveče. Svakih 20 minuta oblog vlažiti procedenim čajem.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno isekanog lista divlje nane (*Mentha piperita*), lista rute (*Ruta graveolens*), lista i cveta podbice (*Teucrium chamaedrys*), cveta i lista hajdučice (*Achillea millefolium*) i cveta zove (*Sambucus nigra*). Sve to izručiti u 300 grama maslinovog ulja. Zakuhati flašu i držati je u toploj sobi 40 da-

na. Za to vreme promućkati je više puta dnevno. Nakon toga procediti i sipati po 6 kapi u bolesne uši. Držati po 1 sat ujutru, u podne i uveče. Pre spavanja treba isprati uši čajem od kamilice (*Matricaria chamomilla*).

Izručiti u bolesno uvo isceden sok iz lišća deteline (*Medicago sativa*) po pola kafene kašičice ujutru, u podne i uveče. Držati po 20 minuta. Nakon toga izbaciti. Pre spavanja treba uši isprati čajem od zovinog cveta (*Sambucus nigra*).

Uzeti 2 kafene šoljice ljute komovnice i 1 kafenu kašičicu soli, sve to dobro izmešati u jednoj posudi. Komovica mora biti slana. Izručiti u bolesno uvo po pola kašičice ove tekućine i držati 10 minuta ujutru, u podne i naveče. Posle toga izbaciti tekućinu iz ušiju. Pre spavanja isprati uši mlakom kamilicom. U nedostatku svežeg soka koristiti čaj od pomenutih trava.

NAPOMENA: Koristiti sve recepte po 10 dana. Nakon izbacivanja tekućina iz ušiju, isprati uši, mlakom kamilicom.

OJED UŠNE ŠKOLJKE

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*) i lista bokvice (*Plantago major*). Sve to izručiti u 200 grama proklučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti, natopiti vatu i mazati ojedene delove uva više puta u toku dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku iseckanog lista koprive (*Urtica dioica*) i lista ranjenika (*Betonica officinalis*). Sve to izručiti u 200 grama proklučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti, natopiti vatu i mazati ojedene delove uva više puta u toku dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku cveta kamilice (*Matricaria chamomilla*) i sitno isec-

kanog cveta i lista hajdučice (*Achillea millefolium*). Sve to izručiti u 200 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti, natopiti vatu i mazati ojedene delove uva više puta u toku dana.

Uzeti sok od lubenice (*Citrullus vulgaris*). Natopiti vatu i brisati ojedena mesta na uvu svaka dva sata. U toku dana treba proći.

NAPOMENA: Koristiti makoji recept po 4 dana.

SVRAB

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog cveta i lista hajdučice (*Achillea millefolium*) i cveta kamilice (*Matricaria chamomilla*). Sve to izručiti u 200 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i ispirati uvo na svaka dva sata. U toku dana svrab treba proći.

Uzeti 2 supene kašike cveta od kamilice (*Matricaria chamomilla*). To izručiti u 200 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i ispirati uvo svaka dva sata.

Uzeti 2 supene kašike sitno iseckanog zovinog cveta (*Sambucus nigra*). To izručiti u 200 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i ispirati uvo svaka dva sata.

NAPOMENA: Koristiti recepte po 2 dana. Ispiranje usiju traje 5 minuta.

ODSTRANJIVANJE INSEKATA IZ UŠNOG KANALA

Uzeti sok od mladog orašnog lista (*Juglans regia*), pupoljka ili mlade ljuske ploda i namočiti na vatu namotanu na drvcetu. Zavući u uvo i insekt će biti pripljen za to i tako ćemo ga izvući.

Uzeti malo vune kao predivo. Na sam vrh staviti nekoliko kapi zejtina (ulja) i uvući u uvo. Insekt će se prilipiti i lako izvući.

Uzeti malo vune i uvrnuti je kao predivo. Na sam vrh sipati nekoliko kapi ljute rakije i uvući u uvo. Insekt će se prilipiti ili odmah izaći napolje.

Sipati u uvo blago zagrejani zejtin na 37°C. Leći na stranu uva u kome je insekt. Ako insekt ne izađe, uzeti mlaku vodu i pumpicom uštrcati vodu u uvo. Posle toga mora insekt izaći zajedno sa zejtinom.

UPALI PREDMET U UŠNI KANAL (STRANO TELO)

Ubaciti u uvo jednu kafenu kašičicu mlakog zejtina a zatim uštrcati mlaku vodu pumpicom da bi predmet zajedno sa zejtinom izašao napolje.

ISPIRANJE

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno zdrobljenog lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*) i cveta zove (*Sambucus nigra*). Sve ovo izručiti u 3 dcl proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno izvan štednjaka 90 minuta. Procediti i pipetom uliti malu količinu u uvo. Ležati tako i držati tekućinu 10 minuta. Posle toga iskrenuti glavu i izbaciti tekućinu iz uva.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno zdrobljenog lista koprive (*Urtica dioica*) i cveta kamilice (*Matricaria chamomilla*). Sve ovo izručiti u 3 dcl proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno izvan štednjaka 90 minuta. Procediti i pipetom usuti malu tekućinu u uvo. Držati je 10 minuta. Posle toga iskrenuti glavu i izbaciti tekućinu iz uva.

NAPOMENA: Koristiti recepte po želji. Procedenu tekućinu više puta u toku dana ulivati u uvo.

VRAT (COLUM)

BOL

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog cveta i lista hajdučice (*Achillea millefolium*), lista nane (*Mentha piperita*) i lista i cveta kantariona (*Hypericum perforatum*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere.

Posle popijenog čaja masirati vrat lju-tom rakijom i stavljati obloge u trajanju od 1 sata:

Uzeti 1 šaku zrnevlja od zobi — ovsa. Izručiti ih u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Ponovo staviti na štednjak i kuvati 1 sat. Voda ne sme ključati. Skloniti lonac u stranu i poklopljenog ga ohladiti. Procediti i mlaki gustiš staviti na lanenu krpu kao oblog oko vrata.

Uzeti 2 supene kašike sitno iseckanog zovinog cveta (*Sambucus nigra*) i 1 supenu kašiku cveta kamilice (*Matricaria chamomilla*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti vruće po 200 grama pre doručka, ručka i večere.

Posle popijenog čaja masirati vrat i stavljati obloge u trajanju od 1 sata:

Uzeti 100 grama sitno iseckanih pupoljaka i listića omorike (*Picea omorika*) i izručiti ih u 600 grama vinskog sirćeta. Flašu zatvoriti i držati je u toploj sobi 10 dana. Za to vreme je promućkati više puta dnevno. Nakon toga procediti i koristiti.

Uzeti 2 supene kašike sitno iseckanog lista nane (*Mentha piperita*) i 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista matičnjaka (*Melissa officinalis*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti vruće po 200 grama tri puta dnevno pre jela.

Posle popijenog čaja masirati vrat i stavljati obloge u trajanju od 1 sata:

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*), lista ružmarina (*Rosmarinus officinalis*) i lista i cveta kantariona (*Hypericum perforatum*). Izručiti u 800 grama ljute prepečenice — rakije. Zatvoriti flašu i držati u toploj sobi 20 dana. Za to vreme promućkati više puta dnevno. Nakon toga procediti, masirati i stavljati obloge u trajanju po 2 sata, 3 puta dnevno.

NAPOMENA: Koristiti recepte po 5 dana, sve dok se oseća bol.

BOL VRATNIH ŽIVACA U POTILJKU

Uzeti po 5 supenih kašika sitno izdrobljenih pupoljaka omorike (*Picea omorika*) i zrelih klekinja ljubičastoplave boje (*Juniperus communis*), od kleke starije od dve godine. Sve to izručiti u 800 grama proklučalog vrućeg vina. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i stavljati obloge od gustiša i procedene tečnosti ujutru, u podne i naveče u trajanju po 2 sata. Svaki sat kvasiti obloge procedenom tekućinom.

Uzeti po 5 supenih kašika sitno izrendisane crne rotke (*Raphanus sativus*) i sitno iseckanog crvenog luka (*Allium cepa*). Sve to popariti u 800 grama proklučalog vrućeg vinskog sirčeta. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i stavljati obloge ujutru, u podne i naveče u trajanju po 2 sata. Svaki sat pokvasiti obloge procedenom tekućinom.

Uzeti po 3 supene kašike sitno iseckanog ružmarinovog lista (*Rosmarinus officinalis*), hrenovog lista (*Cochlearia arnorata*) i lista i cveta belog sleza (*Althaea officinalis*). Sve to izručiti u 1 litar proklučalog vrućeg, razblaženog vinskog sirčeta. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i stavljati obloge tri puta dnevno u trajanju od po 2 sata. Kvasiti ih svaki sat procedenom tekućinom.

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog cveta divljeg kestena (*Aesculus hippocastanum*), cveta i lista kantariona (*Hypericum perforatum*) i lista ružmarina (*Rosmarinus officinalis*). Sve to izručiti u 600 grama ljute prepečenice — komovnice (šljivovice). Zatvoriti to u flašu i držati u toploj sobi 20 dana. Za to vreme promućkati je više puta dnevno. Nakon toga procediti, masirati i stavljati obloge posle doručka, ručka i večere.

Uzeti po 3 supene kašike sitno iseckanog lista i cveta očajnice (*Marrubium vulgare*) i korena i rizoma omana (*Inula he-*

lenium). Izručiti u 800 grama dobrog vina. Sve to zatvoriti u flašu i držati 20 dana u toploj sobi. Promućkati je više puta dnevno. Nakon toga procediti, masirati i stavljati obloge.

NAPOMENA: Koristiti recepte po 4 dana, sve dok ne išezne bol. Obloge stavljati tri puta u toku dana i držati ih po 2 sata. Kvasiti ih svaki sat procedenom tekućinom.

OTOK ŽLEZDA (KRAĆEG TRAJANJA)

Uzeti po 10 supenih kašika sitno iseckanog lista koprive (*Urtica dioica*) i lista kupine (*Rubus fruticosus*). Sve to izručiti u 2 litra proklučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i grgljati tri puta dnevno pre doručka, ručka i večere po 10 minuta. U isto vreme držati obloge posle doručka, ručka i večere u trajanju od po 2 sata. Gustiš izručiti na lanenu krpu i često ga treba kvasiti procedenom tekućinom.

Uzeti po 5 supenih kašika sitno iseckanog rizoma srčnjaka (*Polygonum bistorta*), lista maline (*Rubus idaeus*), lista ranjenika (*Betonica officinalis*) i hrastove kore sa grana debelih kao ruka (*Quercus robur*). Popariti u 2 litra proklučalog vrućeg vina. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i dodati 6 supenih kašika meda. Sve to dobro izmešati. Procedenom tekućinom grgoriti ujutru, u podne i naveče po 10 minuta. Preostalu količinu gustiša kao i procedenu tekućinu koristiti za obloge na otok vratnih žlezda u trajanju od 1 sata ujutru, u podne i naveče. Procedenom tekućinom treba češće kvasiti obloge još dok se nalaze na vratu.

Uzeti po 5 supenih kašika sitno iseckanog nadzemnog dela rusomače — hoćuneću (*Capsella bursa pastoris*), cveta i lista kičice (*Erythraea centaureum*), lista

koprive (*Urtica dioica*) i lista kupine (*Rubus fruticosus*). Preliti sa 2 litra proklučalog vrućeg vinskog sirćeta. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka i ubaciti 5 supenih kašika meda. Procediti i grgljati ujutru, u podne i naveče po 10 minuta. Gusti i procedenu tekućinu koristiti za obloge ujutru, u podne i naveče. U trajanju po 2 sata.

Uzeti 8 supenih kašika sitno izrendisane crne rotkve (*Raphanus sativus*) i 2 supene kašike sitno iseckanog korena hrena (*Cochlearia armoratia*). Sve to izručiti u 1 litar proklučalog vrućeg vinskog sirćeta. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i odmah ubaciti 5 supenih kašika meda. Sve to dobro izmešati i mlako grgljati ujutru, u podne i naveče po nekoliko minuta. Nakon toga stavljati od gustiša i procedene tečnosti obloge oko vrata. Obloge držati na vratu po 1 sat, više puta u toku dana.

NAPOMENA: Koristiti recepte po 5 dana, sve dok ne išezne otok. Nakon skidanja obloga sa vrata treba oprati bolno mesto ukuvanom kamilicom. Za sve vreme lečenja piti čaj:

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno zdrobljenog lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*), cveta zove (*Sambucus nigra*), lista i cveta belog sleza (*Althaea officinalis*), lista i cveta crnog sleza (*Malva silvestris*), lista koprive (*Urtica dioica*) i lista kupine (*Rubus fruticosus*). Sve ovo izručiti u 1,2 litara proklučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno izvan štednjaka 90 minuta. Procediti i zasladiti medom po želji. Piti po 2 dcl pre i posle doručka, ručka i večere.

OTOK ŽLEZDA (DUŽEG TRAJANJA)

Uzeti po 10 supenih kašika sitno zdrobljenih, zrelih klekinja, ljubičastoplave boje (*Juniperus communis*) sa kleke starije od dve godine, po 5 supenih kašika

sitno iseckanih žiškarki hmelja (*Humulus lupulus*) i bobica i pupoljaka omorike (*Picea omorika*). Sve to izručiti u 2 litra proklučalog vrućeg vina. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka i odmah izručiti 5 supenih kašika meda. Procediti i stavljati vruće obloge ujutru, u podne i naveče u trajanju od 1 sata. Oblozi se sastoje od gustiša na lanenoj krpi, koji se češće moraju kvasiti procedenom tekućinom. Procedenom tekućinom grgljati pre i posle jela. Oblozi moraju biti umereno vrući.

Uzeti po 10 supenih kašika sitno iseckanog lista kupine (*Rubus fruticosus*) i sitno iseckane hrastove kore sa grana debelih kao ruka (*Quercus robur*). Sve to preliti sa 2 litre vinskog sirćeta; proklučalog i vrućeg. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka i odmah izručiti 5 supenih kašika meda. Sve to dobro izmešati i procediti. Gusti i jedan deo ove tekućine koristi se za obloge ujutru, u podne i naveče u trajanju od po 1 sata. Ostalu procedenu količinu koristiti za grgljanje pre i posle jela po 10 minuta. Oblozi moraju biti umereno vrući.

Od ukuvanog kukuruznog brašna-kačamaka stavljati obloge ujutru, u podne i naveče u trajanju po 1 sat. Oblozi moraju biti umereno vrući. Pre stavljanja obloga kožu namazati svinjskom mašću.

Uzeti 5 supenih kašika sitno iseckanog crnog luka (*Allium cepa*) i po 3 supene kašike svinjske masti, kukuruznog brašna i vode. Sve to blago ukuvati dok se ne stvori kaša. Vruću kašu izručiti na lanenu krpu i držati kao oblog ujutru, u podne i naveče u trajanju od po 1 sata.

Uzeti po 5 supenih kašika sitno iseckanog pelenovog lista (*Artemisia absinthium*) i korena lincure (*Gentiana lutea*). Sve to izručiti u 1 litar komovice-prepečenice. Zatvoriti flašu i ostaviti u toploj sobi 20 dana. Za to vreme promućkati je

više puta u toku dana. Nakon toga procediti i ovu rakiju koristiti za stavljanje obloga na obolela mesta ujutro, u podne i naveče i držati ih po 1 sat.

Uzeti po 5 supenih kašika sitno izrendisane crne rotke (*Raphanus sativus*) i sitno iseckanog korena hrena (*Cochlearia armoracia*). Sve to izručiti na lanenu krpu i staviti kao oblog na bolno mesto. Ako osetimo peckanje na koži, odmah skinuti oblog i to mesto namazati zejinom da ne bi došlo do plikova.

U isto vreme grgljati i piti pre doručka, ručka i večere sledeći čaj:

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog korena hrena (*Cochlearia armoracia*) i crne rotke (*Raphanus sativus*). Sve to izručiti u 800 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti, zasladiti medom i koristiti.

NAPOMENA: Koristiti recepte po 8 dana.

SKROFULOZA

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog cveta i lista hajdučice (*Achillea millefolium*), lista gorke deteline (*Menyanthes trifoliata*) i 2 supene kašike sitno iseckanog mladog lista ili mladih zelenih ljuski oraha (*Juglans regia*). Sve to izručiti u 800 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Grgljati i po malo piti pre i posle jela.

Oko vrata stavljati tri puta dnevno vruće obloge od ukuvanog lista bršljana (*Hedera helix*) i držati ih po 2 sata.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog cveta nevena (*Calendula officinalis*), lista i cveta kičice (*Erythraea centaurium*) i 2 supene kašike sitno iseckanih šišarki hmelja (*Humulus lupulus*). Sve to izručiti u 800 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednja-

ka. Procediti i zasladiti medom. Grgljati i pomalo piti pre i posle jela.

Oko vrata stavljati tri puta dnevno vruće obloge od ukuvanog korena apte (*Sambucus ebulus*) i držati ih po 2 sata.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog pelenovog lista (*Artemisia absinthium*), cveta i lista kantariona (*Hypericum perforatum*) i 2 supene kašike sitno iseckanog nadzemnog dela biljke dimnjače u cvetu (*Fumaria officinalis*). Sve to izručiti u 800 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Grgljati i pomalo piti pre i posle jela.

Oko vrata stavljati tri puta dnevno vruće obloge od ukuvane slame ovsa (*Avellana sativa*) i držati ih po 2 sata.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista rastaviča (*Equisetum arvense*), lista koprive (*Urtica dioica*) i 2 supene kašike sitno iseckanog cveta nevena (*Calendula officinalis*). Sve to izručiti u 800 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Grgljati i pomalo piti pre i posle jela.

Oko vrata stavljati tri puta dnevno vruće obloge od ukuvanog orahovog lista (*Juglans regia*) i držati ih po 2 sata.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lišća koprive (*Urtica dioica*), cveta i lista podubice (*Teucrium chamaedrys*) i 2 supene kašike sitno iseckanog lista širnšira (*Buxus sempervirens*). Sve to izručiti u 800 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Grgljati i pomalo piti pre i posle jela.

Oko vrata stavljati tri puta dnevno vruće obloge od ukuvanog koprivinog lišća (*Urtica dioica*) i držati ih po 2 sata.

NAPOMENA: Koristiti sve recepte po 6 dana, sve dok se bolest ne zaceli.

SKROFULOZA SA OTOKOM I JAKIM BOLOM

Uzeti 4 supene kašike sitno iseckanog lista i cveta sapunjače (*Saponaria officinalis*) i 2 supene kašike sitno iseckanog koprivnog lista (*Urtica dioica*). Iručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti u toku dana.

Na bolna mesta stavljati sledeći oblog:

Uzeti po 3 supene kašike sitno iseckanog lista i cveta medunike (*Filipendula ulmaria*), cveta nevenog (*Calendula officinalis*) i lista cveta sapunjače (*Saponaria officinalis*). Sve to izručiti u 600 grama proključalog vrućeg razblaženog vinskog sirćeta. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti, gustiš izručiti na lanenu krpu i staviti na otekline. Obloge držati dva puta dnevno po dva sata. Svaki 30 minuta kvasiti ih procedenom tekućinom. Po skidanju obloga bolna mesta obrisati prokuvanom mlakom kamilicom (*Matricaria chamomilla*) i namazati maslinovim uljem (*Olivae oleum*).

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog lista i cveta repušnjake (*Erigeron canadensis*), lista i cveta razgona (*Veronica officinalis*) i lista i cveta medunike (*Filipendula ulmaria*). Sve to izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom piti u toku dana.

Bolna mesta mazati sledećim melemom:

Uzeti po 3 supene kašike sitno iseckanog lista i cveta sapunjače (*Saponaria officinalis*), nevenovog cveta (*Calendula officinalis*) i lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*). Sve to izručiti u 150 grama maslinovog ulja (*Olivae oleum*) i „kuvati na pari“ sve dok se ne stvori kaša — melem. Ovim melemom mazati dva puta dnevno bolna mesta, a zatim ih uviti gazom, vatom i zavojem. Pre svakog mazanja bolna mesta obrisati vinskim sirćetom.

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog lista i cveta koprive (*Urtica dioica*);

osušenih stabljika razvodnika (*Solanum dulcamara*) i orahovog lista (*Juglans regia*). Izručiti sve to u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom piti u toku dana.

U isto vreme bolna mesta mazati ovim melemom:

Uzeti po 4 supene kašike sitno iseckanog orahovog lista (*Juglans regia*), lista i cveta sapunjače (*Saponaria officinalis*) i lista koprive (*Urtica dioica*). Sve to izmešati sa 6 supenih kašika meda. Ovim melemom mazati bolna mesta dva puta dnevno, a zatim ih uviti gazom, vatom i zavojem. Pre svakog mazanja obrisati bolna mesta ukuvanom mlakom kamilicom (*Matricaria chamomilla*).

NAPOMENA: Koristiti recepte po 10 dana. Melem držati na otoku po 2 sata. Jest i piti mlako.

SKROFULOZNI OSIP

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog cveta i lista hajdučice (*Achillea millefolium*), korena, lista i cveta mirodije (*Anethum graveolens*), korena, lista i cveta ljubičice (*Viola odorata*) i lista bokvice (*Plantago major*). Sve to izručiti u 600 grama vrućeg mleka. Kuvati na štednjaku dok se ne stvori kaša. Ovu kašu koristiti za obloge ujutru, u podne i naveče po 1 sat. Obloga mora biti vruća.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog mladog lišća ili mladih zelenih ljusaka oraha (*Juglans regia*), lista i cveta podbela (*Tussilago farfara*), lista pelena (*Artemisia absinthium*) i lista ranjenika (*Betonica officinalis*). Sve ovo izmešati i staviti kao oblog na mesta sa osipom i držati po 1 sat ujutru i uveče.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista nane (*Mentha piperita*), lista kupine (*Rubus fruticosus*), lista bokvice (*Plantago major*) i lista koprive (*Urtica*

dioica). Sve to izmešati i staviti kao oblog na mesta sa osipom i držati po 2 sata ujutru i uveče.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista ružmarina (*Rosmarinus officinalis*), cveta i lista kantariona (*Hypericum perforatum*), lista i cveta ili korena ljubičice (*Viola odorata*) i lista maline (*Rubus idaeus*). Sve to izmešati sa medom i staviti kao oblog na mesta sa osipom i držati 3 puta dnevno po želji.

NAPOMENA: Koristiti recepte po 45 dana, sve dok osip ne iščezne.

Za sve vreme piti čaj:

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno zdrobljenog cveta zove (*Sambucus nigra*), cveta kamilice (*Matricaria chamomilla*), lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*), lista i cveta crnog sleza (*Malva silvestris*), lista i cveta kantariona (*Hypericum perforatum*), lista i cveta kičice (*Erythraea centaurium*). Sve ovo izručiti u 1,2 litra proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno izvan štednjaka 90 minuta. Procediti i zasladiti medom po želji. Piti po 2 del pre i posle doručka, ručka i večere.

UKRUĆENOST

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog cveta ljutića (*Ranunculus acer*), lista ružmarina (*Rosmarinus officinalis*), cveta divljega kestena (*Aesculus hippocastanum*), cveta jorgovana (*Syringa vulgaris*) i 1 supenu kašiku kamfora (*Cinnamomum camphora*). Sve to izručiti u 1 litar ljute rakije. Zatvoriti u flašu i držati u toploj sobi 20 dana. Za to vreme promućkati više puta u toku dana. Nakon toga procediti i masirati bolna mesta po potrebi.

Ako bolesnik oseća nesvesticu, treba mu pod nos ostaviti natopljenu krpu vinским sirćetom. Umesto ovoga protiv nesvestice može se upotrebiti i glavica crnog luka koja je prethodno rasečena.

Uzeti 10 supenih kašika sitno iseckanog pupoljka i šišarica omorike (*Picea omorika*). Preliti sa 1 litrom proključalog vrućeg vina. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i gustištavljati kao oblog na vrat ujutru, u podne i naveče u trajanju od 1 sata. Za vreme držanja obloge na vratu češće poprskati i ovlažiti kožu na vratu ispod obloge, kao i samu oblogu.

Uzeti 10 supenih kašika sitno zdrobljenih klekinja ljubičasto plave boje (*Juniperus communis*) koje su starije od dve godine. Preliti 1 litrom proključalog vrućeg i razblaženog sirćeta. Ostaviti poklopljeno dva sata. Procediti i gustištavljati na lanenu krpu. Poprskati sve to procedenom tekućinom i držati kao oblog na vratu tri puta dnevno po 1 sat.

Uzeti 10 supenih kašika sitno iseckane crne rotke (*Raphanus sativus*) i 5 supenih kašika sitno izrendisanog korena hrena (*Cochlearia armorata*). Sve to izručiti u 1,5 litar proključalog vrućeg vina. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka i zasladiti sa 6 supenih kašika meda. Sve to izmešati i procediti. Pre doručka, ručka i večere popiti po 100 grama ove tekućine. Ostali deo tekućine upotrebiti za masažu vrata. Po izvršenoj masaži uvek držati na oteklini obloge od gustiša po 1 sat. Obloge treba češće kvasiti procedenom tekućinom.

NAPOMENA: Koristiti recepte po 5 dana, sve dok se oseća ukrućenost vrata.

ŠTITNA ŽLEZDA (THYROIDEA)

Štitna ili tireoidna žlezda spada u endokrine žlezde, tj. u žlezde sa unutrašnjim lučenjem jer svoj proizvod, hormon ubacuje direktno u krv. Nalazi se u prednjem delu vrata, priljubljena uz grkljan i gornji deo dušnika. Svojom oblikom podseća na latinsko slovo H. Sastoji se iz desnog i levog režnja koje spaja suženje žlezde. Normalno, kad nije uvećana, ne može se napipati.

Svojom hormonom ova žlezda deluje na vegetativni živčani sistem, na rast, na metabolizam joda, masti šećera itd. U slučaju nedostatka hormona ili vađenja žlezde nastaju teške promene: zaustavljanje rasta, umna zaostalost i najzad smrt. Posledica smanjene funkcije žlezde je kretenizam. Ako je povećana funkcija žlezde, nastaju poremećaji kao što su: snižen osnovni promet materija, opadanje telesne i duševne živahnosti, porast težine itd. Klinički vid povećane funkcije poznat je pod imenom Basedowova bolest, prema lekaru Basedowu koji ju je prvi opisao 1870. godine. Glavni znaci ove bolesti su: povećan osnovni promet materija, mršavljenje, nervoza, ubrzan rad srca, želudačno-crevni poremećaji, bujnost očiju (egzoftalmus), struma. Pomenuti poremećaji mogu se lečiti.

SMANJENO LUČENJE HORMONA

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno izdrobljenog lista pelina (*Artemisia absinthium*), lista jagode (*Fragaria vesca*), lista nane (*Mentha piperita*), rizoma srčnjaka (*Polygonum bistorta*), cveta i lista hajdučice (*Achillea millefolium*), lista i cveta crnog sleza (*Malva silvestris*) i cveta nevena (*Calendula officinalis*). Sve to izručiti u 1.200 grama proklučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno izvan štednjaka 90 minuta. Procediti i piti po 200 grama pre i

posle jela, tri puta dnevno. Može se poneka čaša zasladiti i medom.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno zdrobljenog lista i cveta kičice (*Erythraea centaureum*), lista i cveta podubice (*Teucrium chamaedrys*), lista bosiljka (*Ocimum basilicum*), cveta zove (*Sambucus nigra*), lista deteline (*Medicago sativa*), lista peršuna (*Petroselinum sativum*) i orahovog lista (*Juglans regia*). Sve to izručiti u 1.200 grama proklučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno izvan štednjaka 90 minuta.

Procediti i poneku čašu zasladiti medom. Piti po 200 grama tri puta dnevno pre i posle jela.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog korena čička (*Arctium lappa*), lista i cveta srdačice (*Leonurus cardiaca*), korena lincure (*Gentiana lutea*), lista miroljije (*Anethum graveolens*), lista bokvice (*Plantago major*) i lista imele (*Viscum album*). Sve to izručiti u 1.200 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno izvan štednjaka 90 minuta. Procediti i poneku čašu zasladiti medom. Piti po 200 grama tri puta dnevno, pre i posle jela.

NAPOMENA: Stavljati oblog od razblažene borove smole sa vodom i previjene lanenom krpom oko i ispod guše. Držati ujutru i u podne po dva sata i tokom čitave noći, prvih 10 dana, a zatim svaki drugi dan — 10 dana i kasnije svaki treći dan — 20 dana. Piti čajevе 40 dana.

POVEĆANO LUČENJE HORMONA

Uzeti 2 supene kašike sitno iseckanog lista kupine (*Rubus fruticosus*) i po 1 supenu kašiku sitno zdrobljenog glogovog cveta (*Crataegus oxyacantha*), lista i cveta podbela (*Tussilago farfara*), cveta divizme (*Verbasci flos*), lista matičnjaka (*Melissa officinalis*) i rizoma srčenjaka (*Polygonum bistorta*). Sve to izručiti u 1.200 grama proključale vruće vode. Ostaviti izvan štednjaka poklopljeno 90 minuta. Procediti i poneku čašu zasladiti medom. Piti po 200 grama tri puta dnevno, pre i posle jela.

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog lista koprive (*Urtica dioica*) i po 1 supenu kašiku lista peršuna (*Petroselinum sativum*), bagremovog cveta (*Robinia pseudacacia*), lista žalfije (*Salvia officinalis*), lista ranjenika (*Betonica officinalis*) i lista bokvice (*Plantago major*). Sve to izručiti u 1.200 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno izvan štednjaka 90

minuta. Procediti i poneku čašu zasladiti medom. Piti po 200 grama tri puta dnevno pre i posle jela.

Uzeti 2 supene kašike sitno zdrobljenog lista ranjenika (*Betonica officinalis*) i po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista miroljije (*Anethum graveolens*), lista i cveta majtine dušice (*Thymus serpyllum*), lista divlje nane (*Mentha piperita*), lista i cveta kantariona (*Hypericum perforatum*) i cveta zove (*Sambucus nigra*). Sve to izručiti u 1.200 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno izvan štednjaka 90 minuta. Procediti i poneku čašu zasladiti medom. Piti po 200 grama pre i posle jela, tri puta dnevno.

NAPOMENA: Koristiti sve recepte po 10 dana.

STRUMA (GUŠAVOST)

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckane islandske mahovine (*Cetraria islandica*), lista nane (*Mentha piperita*), lista imele (*Viscum album*) sa topole ili kruške i cveta nevena (*Calendula officinalis*). Sve to izručiti u 1.400 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere. Ostatom grgljati pre i posle jela.

Ujutru i uveče na guši držati po 4 sata oblog od razblažene borove smole (*Pinus silvestris*) sa vodom. Ovako raditi 15 dana.

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog pelenovog lista (*Artemisia absinthium*), lista i cveta podubice (*Teucrium chamaedrys*), korena i rizoma pirevine (*Triticum repens*), cveta i lista hajdučice (*Achillea millefolium*). Sve to izručiti u 1.400 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere. Ostatom grgljati pre i posle jela.

Ujutru i uveče na guši držati po 4 sata obloge od izrendane crne rotke (*Raphanus sativus*) u surutki od mleka. Svaki sat kvasiti oblogu. Ovako raditi 15 dana.

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog čičkovog korena (*Arctium lappa*), šimširovog lista (*Buxus sempervirens*), islandske mahovine (*Cetraria islandica*) i cveta i lista bosiljka (*Ocimum basilicum*). Sve to izručiti u 1.400 grama proklučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre jela, tri puta dnevno. Ostatkom grgljati pre i posle jela.

Ujutru i uveče na guši držati po 4 sata obloge. Uzeti po 1 litar ljute komovice, meda i vinskog sirćeta. Sve ovo izmešati. Svaki sat kvasiti obloge. Piti, grgljati i obloge držati 15 dana.

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog pelenovog lišća (*Artemisia absinthium*) i cveta i lista bosiljka (*Ocimum basilicum*) i islandske mahovine (*Cetraria islandica*). Sve to izručiti u 1.200 grama proklučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti tri puta dnevno po 200 grama pre jela. Ostatkom čaja grgljati pre i posle jela.

Ujutru i naveče držati obloge po 4 sata: Uzeti 3 dela sitno iseckanog crnog luka i jedan deo meda. Sve izmešati. Ovako raditi 15 dana.

NAPOMENA: U svaku čašu čaja, u gore navedenim uputama, obavezno izručiti po 2 kapi joda. Sve recepte koristiti po 15 dana.

BASEDOWA ROLEST

Prvih 10 dana

Uzeti 2 supene kašike sitno zdrobljene islandske mahovine (*Cetraria islandica*) i po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista peleni (*Artemisia absinthium*), lista i cve-

ta hajdučice (*Achillea millefolium*), lista peršuna (*Petroselinum sativum*) i lista matičnjaka (*Melissa officinalis*). Sve ovo izručiti u 1.400 grama proklučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno izvan štednjaka 90 minuta. Nakon toga procediti i zasladiti medom po želji. Piti po 2 dcl (200 grama) pre i posle doručka, ručka i večere.

Pre i posle jela ispirati gušu grgljanjem po tri gutljaja ovim čajem: Uzeti 2 supene kašike sitno zdrobljenog lista žalfije (*Salvia officinalis*) i po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista koprive (*Urtica dioica*), kupinovog lista (*Rubus fruticosus*), zovinog cveta (*Sambucus nigra*), cveta kamilice (*Matricaria chamomilla*), cveta belog sleza (*Althaea officinalis*), lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*), lista i cveta kantariona (*Hypericum perforatum*) i vrbove kore sa debelih grana kao ručka (*Salix alba*) — bela vrba. Sve ovo izručiti u 1.600 grama proklučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno izvan štednjaka 90 minuta, procediti i zasladiti medom po želji. Grgljati pre i posle svakog obroka po tri gutljaja. Nakon svakog završenog grgljanja progutati po 1 do 2 gutljaja.

Okolo guše držati oblog pre podne 2 sata, a popodne 3 sata. Svaki sat pokvasiti obloge-krpe u sledećoj tekućini: Uzeti po 1 litar ljute komovice, vinskog sirćeta i meda. Sve ovo dobro izmešati. Natopiti krpe i koristiti.

Drugi 10 dana: grgljati i držati obloge;

Uzeti 3 supene kašike sitno zdrobljene islandske mahovine (*Cetraria islandica*) i po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista kupine (*Rubus fruticosus*), lista ranjenika (*Betonica officinalis*), koprivinog lista (*Urtica dioica*), lista i cveta bosiljka (*Ocimum basilicum*). Sve ovo izručiti u 1.400 grama proklučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno izvan štednjaka 90 minuta. Procediti i piti, nezaslađeno ili zaslađeno medom po želji, po 2 dcl pre i posle doručka, ručka i večere.

Grgljati sa istom tekućinom, koja je opisana u prethodnoj fazi lečenja za prvih 10 dana.

Oko guše držati obloge pre podne 2 sata a popodne 3 sata. Svaki sat pokvasiti obloge-krpe u ovoj tekućini: Uzeti 2 obične crne rotkve. Očistiti koru a zatim ih izrendati i izručiti u 1 litar surutke od mleka. Poklopiti posudu i ostaviti tako 2 sata da bi sva ta masa bolje ekstrahovala, tj. da bi bolje ostavila korisne sastojke u posudi. Natopiti krpe i koristiti. Uvek treba pre stavljanja obloga namazati gušu maslinovim uljem ili običnim zejtinom.

Trećih 10 dana: grgljati gušu i držati obloge:

Uzeti 3 supene kašike sitno zdrobljene islandske mahovine (*Cetraria islandica*) i po 1 supenu kašiku sitno zdrobljenog lista i cveta kantariona (*Hypericum perforatum*) lista bokvice (*Plantago major*), hrastove kore sa debelih grana kao ruka (*Quercus cortex*) i peršunovog lista (*Petroselinum sativum*). Sve ovo izručiti u 1400 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno izvan štednjaka 90 minuta. Procediti i zasladiti po želji ili nezaslade-no piti po 2 del pre i posle doručka, ručka i večere.

Grgljati svaki drugi dan sa istom tekućinom koja je navedena u fazi lečenja za prvih 10 dana:

Stavljati obloge na gušu od borove ili jelove smole. Uzeti dva dela ove smole i jedan deo vode. Sve ovo dobro izmešati, da se smola istopi i sjedini sa vodom. Obloge držati pre i po podne po tri sata. Svaki sat pokvasiti krpe u ovoj tekućini. Na tri sata pre stavljanja obloga treba uvek gušu namazati maslinovim uljem ili običnim zejtinom.

Četvrtih 10 dana: grgljati gušu i držati obloge:

Uzeti 4 supene kašike sitno zdrobljene islandske mahovine (*Cetraria islandica*), 2 supene kašike sitno iseckanog lista peršuna (*Petroselinum sativum*) i 1 supenu

kašiku lista koprive (*Urtica dioica*). Sve ovo izručiti u 1400 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno izvan štednjaka 90 minuta. Procediti i piti, zaslađeno medom po želji ili nezaslade-no, po 2 del pre i posle doručka, ručka i večere.

Grgljati treći dan sa istom tekućinom koja je navedena u fazi lečenja za prvih 10 dana.

Oblog oko guše treba da se sastoji od dobrog sloja namazanog meda. Med na guši treba da stoji pre i popodne po 4 sata. Preko meda treba staviti čistu tanku krpu.

Petih 10 dana: grgljati i držati obloge:

Uzeti 3 supene kašike sitno iseckane islandske mahovine (*Cetraria islandica*) i po 1 supenu kašiku borovih igličastih listića (*Pinus silvestris*), zrelog ploda crvenog šipka (*Rosa canina*), cveta zove (*Sambucus nigra*), lista i cveta kantariona (*Hypericum perforatum*) i lista kupine (*Rubus fruticosus*). Sve ovo izručiti u 1.400 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno izvan štednjaka 90 minuta. Procediti i piti, zaslađeno medom ili nezaslade-no, po 2 del pre i posle doručka, ručka i večere.

Grgljati svaki treći dan sa tekućinom koja je opisana u fazi lečenja za prvih 10 dana.

Oko guše držati obloge pre i popodne po tri sata. Uzeti 2 dobre glavice crnog luka (*Allium cepa*) i očistiti ih. Sitno ih iseckati i ovu količinu izmešati sa 2 supene kašike meda. Zatim sve ovo priviti na gušu, a preko ove mase staviti i privezati tanku krpu.

Poslednjih 10 dana: primeniti ovu kuru lečenja:

Uzeti 3 supene kašike sitno iseckane islandske mahovine (*Cetraria islandica*) i po 1 supenu kašiku sitno zdrobljenog lista i cveta kičice (*Erythraea centaurium*), lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*), peršunovog lista (*Petroselinum sativum*) i kantarionovog lista i cveta (*Hyper-*

ricum perforatum). Sve ovo izručiti u 1.400 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno izvan štednjaka 90 minuta. Procediti i piti, po želji zaslađeno medom ili ne, po 2 dcl pre i posle doručka, ručka i večere.

Grgljati svaki drugi dan tekutinom koja je navedena za grgljanje u fazi lečenja za prvih 10 dana.

Oko guše držati obloge pre i popodne po 3 sata. Uzeti po 3 supene kašike sitno zdrobljenih zrelih klekinja — starijih od 2 godine, a one su ljubičasto-plave boje (*Juniperus communis*) i meda. Sve ovo dobro izmešati i nalepiti na gušu. Preko ove mase staviti tanku i čistu krpu.

NAPOMENA: Pre stavljanja ma koje vrste obloga na gušu, treba gušu namazati maslinovim uljem ili običnim zejtinom. Po skidanju obloga treba gušu oprati ukuvanom kamilicom.

Za svih 60 dana lečenja treba pored čaja, po mogućnosti, popiti i po 2 čaše obične vode — u svaku čašu stavi se 3 kapi joda. Sa ovim receptom imao sam mnogo izlečenih bolesnika.

OPAKO OBOLJENJE

Ova se bolest češće pojavljuje kod starijih osoba. Ima je više vrsta — jedne urastaju u krvne sudove, druge se šire u limfne žlezde a preko njih u pluća, kosti i mozak, treće se provaljuju spolja u teške rane.

Najpre se javlja promuklost, teško se diše, bolovi i otok na vratu, teško se guta (jer se proširi i na jednjak). Proširuje se i na udaljene delove tela. Leči se sledećim čajevima:

Prvih 10 dana:

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista nane (*Mentha piperita*), lista koprive (*Urtica dioica*), lista i cveta kičice (*Erythraea centaureum*), lista i cveta kan-

tariona (*Hypericum perforatum*), lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*), rizoma pirevine (*Triticum repens*), lista i cveta ivanjskog cveća (*Galium verum*) i lista i cveta ranjenika (*Betonica officinalis*). Sve to izručiti u 1.600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama u toku dana. U svaku čašu staviti po pola kafene kašičice cvetnog ili polenovog praha. Ovaj prah najlakše nalazimo na cvasti kukuruzne rese pre sazrevanja krkuruza. Dnevna upotreba polenovog praha je 20 grama.

U 10 i 16 sati obavezno pojesti po 2 pečene jabuke zaslađene bagremovim medom. Mogu se jesti sve vrste jela, ali ne smeju biti zaparena, zabiberena, zamašćena, zaljučenja, zakiseljena niti suhomesnati i konzervisani proizvodi. Svaki obrok mora obilovati salatama; zelena, kopri-va, maslačak i ugas, obavezno začinjene lišćem peršuna, zejtinom i s veoma malo razblaženog sirćeta. Oko guše stavljači obloge po 4 sata pre i popodne od borove smole sa vođom.

Sledećih 8 dana:

Uzeti 2 supene kašike sitno iseckanog nadzemnog dela biljke u cvetu dimnjaže (*Fumaria officinalis*), i 1 supenu kašiku lista koprive (*Urtica dioica*). To izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere. U svaku čašu izručiti po punu kafenu kašičicu polenovog ili cvetnog praha.

U 10 i 16 sati obavezno pojesti po punu kafenu šoljicu sitno izdrobljenih bobica zove (*Sambucus nigra*) zaslađenih medom.

U toku dana umesto vode piti ovaj čaj:

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista pelena (*Artemisia absinthium*), lista i cveta podubice (*Teucrium chamaedrys*), lista kupine (*Rubus fruticosus*), rizoma i korena žumske jagode (*Fragaria*

vesca), lista i cveta dobričice (*Glechoma hederacea*) i lista i cveta od ivanjskog cveća (*Galium verum*). Sve to izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti u toku dana.

Pre spavanja treba popiti ovaj čaj:

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog rizoma odoljena — (*Valeriana officinalis*) i lista nane (*Mentha piperita*). Sve to izručiti u 250 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom.

Ovaj čaj se pije samo u slučaju kad bolesnik nema miran i uredan san.

Hrana je i dalje ista i svaki obrok obiluje salatama. Oblog oko guše držati po 4 sata pre i popodne: od 3 dela sitno iseckanog crnog luka i 1 dela meda.

Sledećih 12 dana:

Uzet po 2 supene kašike sitno iseckane islandske mahovine (*Cetraria islandica*), lista ranjenika (*Betonica officinalis*) i kantaronovog lista i cveta (*Hypericum perforatum*). Sve to izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere, a po 200 grama iza ručka i večere zasladeno medom. U svaku čašu izručiti po 1 kafenu kašičicu polenovog ili cvetnog praha.

U 10 i 16 sati žvakati po punu kafenu šoljicu zrelih i zdrobljenih bobica apte (*Sambucus ebulus*), zaslađenih bagremom-

vim medom. Nakon isisavanja od pola sata sve izbaciti iz usta.

Ishrana je i dalje ista, sa obilnim salatama.

Umesto vode piti ovaj čaj:

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista bokvice (*Plantago major*), lista koprive (*Urtica dioica*), lista kupine (*Rubus fruticosus*) i lista i cveta ivanjskog cveća (*Galium verum*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama. Oblog oko guše držati pre i popodne po 4 sata od izrendane crne rotkve u surutki od mleka.

Sledećih 20 dana:

Uzeti 2 supene kašike sitno iseckanog pelenovog lista (*Artemisia absinthium*) i po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista i cveta kičice (*Erythraea centaureum*), lista i cveta kantaronia (*Hypericum perforatum*), lista kupine (*Rubus fruticosus*), lista koprive (*Urtica dioica*) i 2 supene kašike sitno iseckanog ploda crvenog šipka (*Rosa canina*). Sve to izručiti u 1.600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti u toku dana. U svaku čašu izručiti po pola kafene kašičice polenovog ili cvetnog praha. Može se i poneka čaša zasladiti medom. Ishrana je i dalje normalna, sa obilnim salatama. Oblog oko guše držati svaki drugi dan po 2 sata pre i popodne. Uzeti po 1 litar: vinsko sirće, meda i ljutu rakiju komovicu. Sve ovo izmešati i natopiti krpe.

GRKLJAN (LARYNX)

Grkljan je prošireni i početni deo donjih disajnih puteva, koji služi istovremeno i kao organ za stvaranje glasa (fonaciju). Nalazi se u prednjem delu vrata i lako se uoči i napipa ispod kože. Iza grkljana je donji deo ždrela. Ispod donjeg dela grkljana počinje dušnik. Stitna žlezda obuhvata grkljan i početni deo dušnika. Grkljan je čvrst, jer se sastoji od hrskavica koje su međusobno spojene. Iznutra zidovi su obloženi sluznicom koja na bočnim zidovima gradi ukupno četiri nabora nazvana glasnim žicama. Donji par nabora predstavlja prave glasne žice. Pod snažnim dejstvom vazdušne struje prilikom izdisanja prave glasne žice se razmiču i primiču, a istovremeno akcijom mišića grkljana po potrebi se zatežu ili olabavljaju. Na taj način se stvara glas. Ove glasne žice grade pukotinu koja je pri udisanju šira a pri izdisanju ili stvaranju glasa je uža.

Grkljan može da se zapali kao posledica infekcija guše i ždrela ili kao propratna pojava mnogih zaraznih bolesti. Može da se javi i promuklost, što zavisi od oblika i stepena zapaljenja.

AKUTNO ZAPALJENJE

Uzeti 2 supene kašike sitno iseckanog žalfijinog lista (*Salvia officinalis*) i po 1 supenu kašiku sitno iseckanog cveta brđanke (*Arnica montana*) i ružmarinovog lista (*Rosmarinus officinalis*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Izručiti sve u 600 grama proključale vruće vode. Procediti i piti po 100 grama pre i posle jela, tri puta dnevno.

Oko vrata staviti obloge ujutru, u podne i naveče po 1 sat od iseckanog crnog luka (*Allium cepa*) sa zejtinom (uljem).

Uzeti 2 supene kašike sitno iseckanog lista strižuše (*Sisymbrium officinale*) i po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista divlje nane (*Mentha piperita*) i lista imele (*Viscum album*) sa topole ili kruške. Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Izručiti sve u 600 grama proključale vruće vode. Procediti i piti po 100 grama pre i posle jela, tri puta dnevno.

Oko vrata stavljati obloge, ujutru, u podne i naveče po 1 sat od ukruvanih mekinja ovsa ili zobi (*Avena sativa*).

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog rizoma odoljena (*Valeriana officinalis*), lista žalfije (*Salvia officinalis*) i lista strižice (*Sisymbrium officinale*). Sve izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti u toku dana.

Oko vrata stavljati izjutra, u podne i naveče po 1 sat obloge od ukuvanog korena apte (*Sambucus ebulus*) sa medom.

NAPOMENA: Koristiti recepte po 8. dana. Držati dijete. Jest i piti samo mlađo umereno. Po skidanju obloga oprati bolna mesta mlakom kamilicom. Čajeve zasladiti medom po želji.

HRONIČNO ZAPALJENJE

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog cveta i lista podbela (*Tussilago farfara*) i cveta i lista kičice (*Erythraea centaureum*). Sve izručiti u 600 grama proključalog vrućeg razblaženog vina (vode). Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti, zasladiti medom i piti u toku dana. Oko vrata stavljati ujutru, u podne i naveče po 1 sat oblog od ukuvanih mekinja zobi (*Avena sativa*).

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog cveta ljubičice (*Viola odorata*) i lista strižice (*Sisymbrium officinale*). Sve to izručiti u 600 grama proključalog vrućeg razblaženog vina (vode). Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti u toku dana. Na vrat stavljati obloge od razblaženog vinskog sirćeta tri puta dnevno po 1 sat.

Uzeti 2 supene kašike sitno iseckanog lista koprive (*Urtica dioica*) i supenu kašiku sitno iseckanog božurovog cveta ili korena (*Paeonia officinalis*). Sve izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti, grgljati i pomalo piti u toku dana.

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog žalfijnog lista (*Salvia officinalis*) i cveta i lista hajdučice (*Achillea millefolium*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti, grgljati i pomalo piti u toku dana.

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog zovinog cveta (*Sambucus nigra*) i lista strižice (*Sisymbrium officinale*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti, grgljati i pomalo piti u toku dana.

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog lavandulinog (*Lavandula officinalis*) i zovinog cveta (*Sambucus nigra*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti, grgljati i pomalo piti u toku dana.

NAPOMENA: Koristiti recepte po 10. dana, sve dok se bolest ne zaceli. Držati dijete. Nikako jesti i piti vruće.

PROMUKLOST

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista žalfije (*Salvia officinalis*), lista divlje nane (*Mentha piperita*) i 2 supene kašike cveta i korena brđanke (*Arnica montana*). Sve to izručiti u 800 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti i grgljati u toku dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog cveta divizme (*Verbasci filis*), lista bokvice (*Plantago major*) i 2 supene kašike nadzemnog dela troskota (*Polygonum aviculare*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti i grgljati u toku dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog cveta i lista dobričice (*Glechoma hederacea*), lista 1 cveta striljice (*Sisymbrium officinale*) i 2 supene kašike sitno iseckane kore hrasta (*Quercus robur*) sa grana debelih kao ruka. Sve to izručiti u 800 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti i grgljati u toku dana.

Uzeti 2 supene kašike sitno iseckanog cveta kičice (*Erythraea centaureum*) i po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista žalije (*Salvia officinalis*) i lista divlje nane (*Mentha piperita*). Sve izručiti u 800 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti i grgljati u toku dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog cveta i lista kantariona (*Hypericum perforatum*), korena čička (*Arctium lappa*), lista i cveta dimnjače (*Fumaria officinalis*) i lista oraha (*Juglans regia*). Sve to izručiti u 800 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti, zasladiti medom i grgljati ujutru, u podne i naveče. Od preostale količine stavljati oblog tri puta dnevno u trajanju od po 1 sata.

NAPOMENA: Koristiti recepte po 6 dana, sve dok se promuklost ne otkloni. Jest i piti mlako umereno. Nikako jesti, slano, ljuto, kiselo i zabibereno.

PROMUKLOST ZBOG SIFILISA

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog pelenovog lista (*Artemisia absinthium*), lista jagode (*Fragaria vesca*), lista i cveta kantariona (*Hypericum perforatum*) i cveta i lista hajdučice (*Achillea millefolium*). Sve to izručiti u 800 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti i grgljati tri puta u toku dana pre i posle jela.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog čičkovog korena (*Arctium lappa*), lista maline (*Rubus idaeus*), rizoma pirovine (*Triticum repens*), cveta i lista podubice (*Teucrium chamaedrys*) i lista borovnice (*Vaccinium myrtillus*). Sve to izručiti u 800 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti i grgljati tri puta u toku dana, pre i posle jela.

Uzeti 2 supene kašike sitno iseckanog šimsirovog lista (*Buxus sempervirens*) i po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista divlje nane (*Mentha piperita*) i lista i cveta dobričice (*Glechoma hederacea*). Sve to izručiti u 800 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti i grgljati tri puta u toku dana pre i posle jela.

NAPOMENA: Pre spavanja obavezno staviti oblog od borove smole (*Pinus silvestris*), razblažen s malo vode, oko vrata. Preko ove obloge staviti neku suhu vunu nenu krpu. Oblog držati celu noć. Ujutro skinuti oblog i bolno mesto na vratu oprati mlakom kamilicom.

Koristiti recepte po 10 dana.

OPAKE IZRASLINE NA GLASNIM ŽICAMA

Primećuju se kod ljudi koji pate od čestih prehlada grla i koji upotrebljavaju jako vruća i jako hladna jela i pića. Javlja se promuklost, koja traje duže od 20 dana, sa bolovima u ždrelu. Leči se upotrebom čajeva.

Prvih 7 dana:

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno izdrobljenog lista i cveta kičice (*Erythraea centaureum*), maslačkovog korena (*Taraxacum officinale*), rizoma slatke paprati (*Polyp-*

podium vulgare), nadzemnog dela troskota (*Polygonum aviculare*), lista breze (*Betula alba*), lista i cveta kantariona (*Hypericum perforatum*), lista matiĉnjaka (*Melissa officinalis*), lista i cveta hajduĉice (*Achillea millefolium*), cveta zove (*Sambucus nigra*) i igliĉastih listova bora (*Pinus silvestris*). Sve to izruĉiti u 1.600 grama prokljuĉale vruće vode. Ostaviti poklopljeno izvan űtednjaka 90 minuta. Procediti i zasladiti medom. Piti u toku dana.

Pre i posle jela, kao i u toku dana, grgljati sledećim ĉajem:

Uzeti 3 supene kaűike sitno iseckanog cveta belog sleza (*Althaea officinalis*) i po 1 supenu kaűiku lista i cveta striűuűe (*Sisymbrium officinale*), lista i cveta hajduĉice (*Achillea millefolium*), cveta zove (*Sambucus nigra*), lista i cveta kantariona (*Hypericum perforatum*) i lista jagode (*Fragaria vesca*). Sve to izruĉiti u 1.200 grama prokljuĉale vruće vode. Ostaviti poklopljeno 90 minuta izvan űtednjaka. Procediti i zasladiti medom.

Ovaj ĉaj se koristi za grgljanje u toku leĉenja u prve tri faze 7, 8, i 5 dana.

U 11 i 17 sati űvakati naizmenitiĉno: danas po jednu supenu kaűiku sitno zdrobljenog lista bokvice (*Plantago major*), a sutra lista i cveta hajduĉice (*Achillea millefolium*) sa jednom supenom kaűikom meda. Ove loptice isisavati u ustima po jedan sat, a zatim ih progutati.

Narednih 8 dana:

Uzeti 2 supene kaűike sitno iseckanog lista i cveta dimnjaĉe (*Fumaria officinalis*) i 1 supenu kaűiku lista i korena vodopije (*Cichorium intybus*). Izruĉiti sve to u 600 grama prokljuĉale vruće vode. Ostaviti poklopljeno izvan űtednjaka 90 minuta. Procediti i zasladiti medom. U svaku ĉaűu izruĉiti po 1 supenu kaűiku cvetnog (polenovog praha). Dnevna upotreba ovog praha je 20 grama. Piti po 200 grama pre doruĉka, ruĉka i veĉere.

U 11 i 17 sati pojesti po dve peĉene jabuke (*Pirus malus*) zaslaĉene s 1 supenom kaűikom meda.

U toku dana umesto vode piti sledeći ĉaj:

Uzeti po 2 supene kaűike sitno zdrobljenog lista i cveta kantariona (*Hypericum perforatum*), cveta zove (*Sambucus nigra*), crvenih űipuraka (*Rosa canina*), igliĉastih listova bora (*Pinus silvestris*) i 1 supenu kaűiku bagremovog cveta (*Robinia pseudacacia*). Sve to izruĉiti u 1.400 grama prokljuĉale vruće vode. Ostaviti poklopljeno izvan űtednjaka 90 minuta. Procediti i zasladiti medom po űelji.

Sledećih 5 dana:

Uzeti po 2 supene kaűike sitno iseckanog lista i cveta striűuűe (*Sisymbrium officinale*), lista i cveta hajduĉice (*Achillea millefolium*) i po 1 supenu kaűiku lista kupine (*Rubus fruticosus*), lista koprive (*Urtica dioica*), lista ranjenika (*Betonica officinalis*) i lista jagode (*Fragaria vesca*). Sve to izruĉiti u 1.400 grama prokljuĉale vruće vode. Ostaviti poklopljeno 90 minuta izvan űtednjaka. Procediti i piti po 200 grama zaslaĉeno medom. Piti u toku dana.

U 11 i 17 sati pojesti naizmenitiĉno: danas po 1 supenu kaűiku lista i cveta kantariona (*Hypericum perforatum*), sutra list koprive (*Urtica dioica*), prekosutra list i cvet hajduĉice (*Achillea millefolium*) i naksutra list bokvice (*Plantago major*) sa medom, a petog dana po 2 jabuke zaĉinjene medom (*Pirus malus*).

Narednih 15 dana:

Uzeti po 1 supenu kaűiku sitno iseckanog lista i cveta kiĉice (*Erythraea centaureum*), lista perűuna (*Petroselinum sativum*), lista matiĉnjaka (*Melissa officinalis*), lista bokvice (*Plantago major*) i po 2 supene kaűike lista i cveta kantariona (*Hypericum perforatum*), lista i cveta hajduĉice (*Achillea millefolium*), lista i cveta striűuűe (*Sisymbrium officinale*) i cveta belog sleza (*Althaea officinalis*). Sve to izruĉiti u 2 litra prokljuĉale vruće vode. Ostaviti poklopljeno 90 minuta izvan űted-

njaka. Procediti i zasladiti medom. Grgljati pre i posle jela, a popiti posle svakog grgljanja po 200 grama.

Poslednjih 25 dana:

Uzeti po 4 supene kašike sitno zdrobljenog lista koprive (*Urtica dioica*), cveta zove (*Sambucus nigra*), lista ranjenika (*Betonica officinalis*), lista bokvice (*Plantago major*) i po 1 supenu kašiku lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*) i lista i cveta kantariona (*Hypericum perforatum*). Izručiti sve to u 3 litra proključale vruće vode. Procediti, zasladiti medom, grgljati pre i posle jela i piti po 200 grama iza svakog grgljanja.

Ovaj čaj se spravlja za dva dana.

OPAKA RANICA

Primećuju se kod ljudi u poodmaklim godinama, a ponekad — ređe — kod osoba starijih od 20 godina. Više boluju muškarci. Prvi znaci su promuklost koja duže traje, ali se ne osecaju nikakvi bolovi. Sa oboljevanjem tkiva na grkljanu nastaju bolovi i bolest je već u punom zamahu. Bolesnik slabo spava, nema apetit, postaje nervozan i malokrvan. Dosadan je i sebi i drugima. Nikada ne treba pokleknuti pred ovom bolešću jer se i ona leći upotrebom čajeva. Ne treba dozvoliti da bolest uzme velikog maha. Ne sme se pušiti ni piti alkohol.

Prvih 10 dana:

Uzeti 6 supenih kašika sitno iseckanog lista ili lista i cveta strižice (*Sisybrium officinale*) i 1 supenu kašiku lista žalfije (*Salvia officinalis*). Sve to izručiti u 1.200 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Grgljati i pre i posle svakog obroka. Ovako se mora raditi pola sata pre doručka, ručka i večere i odmah posle doručka, ručka i večere.

Pre nego što otpočne doručak, ručak

i večera piti ovaj čaj: po 200 grama pre jela i po 100 grama posle jela tri puta u toku dana:

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog cveta i lista kičice (*Erythraea centaurium*), lista i cveta ivanjskog cveća (*Galium verum*), cveta i lista hajdučice (*Achillea millefolium*), lista i cveta strižice (*Sisybrium officinale*). Sve to izručiti u 900 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. U svaku čašu staviti po pola kafene kašičice cvetnog ili polenovog praha. Dnevna upotreba ovog praha je 20 grama. Polenov prah se najlakše nalazi na cvasti rese kukuruza pri njegovom sazrevanju.

Ne smeju se jesti: zapaprena, zabibereana, zaljučena, zakiseljena i jako zamašćena jela, kao ni suhomesnati niti konzervirani proizvodi. Uz svaki obrok obavezno jesti salate (zelena, maslačak, ugas, koprivina) začinjene sitno iseckanim lišćem peršuna, sitno iseckanim nadzemnim delom rusomače (*Capsella bursa pastoris*), zejtinom i razblaženim vinskim sirćetom.

Spolja ujutru i uveče obavezno stavljati na grkljan oblog od borove smole (*Pinus silvestris*). Obloga se pravi od jednog dela smole i istog dela vode. Sve se to izmeša i izruči na lanenu krpu. Priviti to kao oblog na grkljan, a preko ovog obloga staviti suhu vunenu krpu. Oblozi se drže u početku po 2 sata.

Pre spavanja popiti ovaj čaj radi mirnog sna:

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog rizoma odoljena (*Valeriana officinalis*) i lista divlje nane (*Mentha piperita*). Sve to izručiti u 250 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom.

U 10. i 16 sati pojesti po 2 pečene jabuke zasladene medom.

Sledećih 8 dana:

Uzeti 2 supene kašike sitno iseckanog nadzemnog dela biljke dimnjače u cvetu

(*Fumaria officinalis*) i 1 supenu kašiku lista koprive (*Urtica dioica*). Izručiti to u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere. U svaku čašu izručiti po 1 kafenu kašičicu polenovog ili cvetnog praha.

U 10 i 16 sati treba žvakati po 1 punu kafenu šoljicu sitno zdrobljenih bobica zove (*Sambucus nigra*) zaslađenih medom. Nakon pola sata žvakanja sve izbaciti iz usta.

U toku ovih 8 dana treba grgljati 1 sat pre jela i odmah iza jela sledećim čajem:

Uzeti 3 supene kašike sitno iseckanog lista ili lista i cveta strižice (*Sisymbrium officinale*) i po 1 supenu kašiku sitno iseckanog cveta i lista hajdučice (*Achillea millefolium*) i lista žalfije (*Salvia officinalis*). Sve to izručiti u 800 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom.

I dalje držati navedenu dijetalnu ishranu.

Umesto vode piti sledeći čaj:

Uzeti 2 supene kašike sitno iseckanog lista i cveta ivanjskog cveća (*Galium verum*) i po 1 supenu kašiku lista koprive (*Urtica dioica*), lista kupine (*Rubus fruticosus*), cveta i lista kičice (*Erythraea centaureum*), rizoma pirevine (*Triticum repens*) i lista divlje nane (*Mentha piperita*). Sve to izručiti u 1.200 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti u toku dana. Može se zasladiti medom.

Sledećih 10 dana:

Uzeti 2 supene kašike sitno iseckanog lista i cveta ivanjskog cveća (*Galium verum*) i po 1 supenu kašiku cveta i lista kičice (*Erythraea centaureum*), lista ranjenika (*Betonica officinalis*), lista i cveta kupine (*Rubus fruticosus*), lista žalfije (*Salvia officinalis*), lista koprive (*Urtica dioica*) i 2 supene kašike borovih iglica

(*Pinus silvestris*). Sve to izručiti u 1.600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti u toku dana. U svaku čašu od 200 grama izručiti manje od 1 polovine kafene kašičice polenovog ili cvetnog praha.

U 10 i 16 sati pojesti po punu kafenu kašičicu sitno zdrobljenih bobica apte (*Sambucus ebulus*), sa 1 supenom kašikom meda.

Na 1 sat pre jela i odmah iza jela, grgljanjem ispirati usta čajem za ispiranje navedenim u prethodnom delu.

I dalje držati navedenu dijetalnu ishranu. Svaki obrok mora obilovati salatama koje su napred navedene.

Sledećih 20 dana:

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista i cveta ivanjskog cveća (*Galium verum*), cveta i lista hajdučice (*Achillea millefolium*), lista koprive (*Urtica dioica*), lista ranjenika (*Betonica officinalis*), lista strižuse (*Sisymbrium officinale*), lista žalfije (*Salvia officinalis*), lista divlje nane (*Mentha piperita*) i 2 supene kašike borovih iglica (*Pinus silvestris*). Sve to izručiti u 1.600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti u toku dana. U svaku čašu od 200 grama izručiti po pola kafene kašičice polenovog praha.

Za sve ovo vreme lečenja treba po jednom pre i posle podne žvakati „loptice“ od sledećih trava:

Uzeti 2 supene kašike sitno iseckanog lista ranjenika (*Betonica officinalis*), 1 supenu kašiku lista bokvice (*Plantago major*) i 3 supene kašike meda. Sve to dobro izmešati i od toga napraviti loptice. Žvakati ih po 1 sat, a potom gutati.

U toku bolesti ne smemo jesti zaparena, zabiberena, zaljučena, kisela i jako zasoljena jela, niti suhomesnate i konzervisane proizvode. Mogu se jesti sve vrste živinskog i telećeg mesa kuvanog sa po-

vrćem. Piti sve vrste povrćnih i voćnih sokova.

Ne smemo piti alkohol ni pušiti u toku čitavog lečenja.

JACANJE GLASNIH ŽICA (BOLJI GLAS)

Uzeti 3 supene kašike sitno iseckanog pupoljka omorike (*Picea omorika*) i 1 supenu kašiku sitno iseckanog cveta brđanke (*Arnica montana*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Grgljati i pomalo piti više puta u toku dana.

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog lista leske (*Corylus avellana*) i lista i cveta majčine dušice (*Thymus serpyllum*). Izručiti sve u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Grgljati i pomalo piti više puta u toku dana.

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog cveta belog sleza (*Althaea officina-*

lis) i lavandulinog cveta (*Lavandula officinalis*). Sve izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Grgljati i pomalo piti u toku dana.

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog lista divlje nane (*Mentha piperita*) i cveta majske ruže (*Rosa gallica*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Grgljati i pomalo piti u toku dana.

Uzeti 1 sveže jaje i razmutiti ga u 200 grama slatkog mleka i popiti ujutru.

Uzeti dve glavice belog luka (*Allium sativum*), očistiti ih i sitno iseckati. Izručiti ih u 600 grama proključale vruće vode zajedno sa 3 supene kašike meda i dve supene kašike sitno iseckanog zovnog cveta (*Sambucus nigra*). Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti svakog sata po 50 grama.

NAPOMENA: Koristiti recepte po 3 dana, sve dok se dobije dobar glas.

DUŠNIK I DUŠNICE (TRACHEA ET BRONCHI)

Dušnik (*trachea*) je cevast organ, dužine oko 12 cm, a spada u organe za disanje. Služi za provođenje vazduha u pluća i obrnuto i smatra se donjim disajnim putem. Počinje u vratu od grkljana, zatim se spušta u srednji deo grudne duplje gde se račva u dve grane, u desnu i levu glavnu dušnicu. Desna dušnica je kraća, deblja i malo uspravna. Leva dušnica je duža, tanja i više vodoravna. Zbog toga strana tela i bakterije lakše dospavaju u desnu dušnicu. Dušnik i dušnice sastoje se iz većeg broja hrskavica lučnog oblika, koje su međusobno spojene u cevi sa ravnim zadnjim zidom. Iznutra zidove dušnika i dušnica oblaže sluznica.

Svaka dušnica kroz hilus prodire u odgovarajuće pluće u kome se deli na manje grane vidljive golim okom (*bronchi*). Tako dušnica sa svojim krupnijim i sitnijim granama podseća na drvo sa svojim granama. Dalje granjanje dušnika na najsitnije grane i graničice opisano je u poglavlju o plućima.

Dušnik, dušnice i njihove krupnije, sitnije i najsitnije grane i graničice, podešene su za provođenje vazduha, što ne prouzrokuje nikakve smetnje. Međutim, ako u ove disajne cevi slučajno dospe neki mali predmet (strano telo), onda takvo strano telo draži sluznicu i izaziva kašalj. Isto tako, ako se zapali sluznica dušnika, dušnica i njihovih grana, stvori se sluz koja takođe draži sluznicu i izaziva kašalj. U svakom slučaju, strano telo ili sluz, usled zapaljenja sluznice, izazivaju kašalj čija je uloga odbrambena jer omogućuje izbacivanje stranog tela i te služi iskašljavanjem.

Zapaljenje sluznice dušnika naziva se *tracheitis* a dušnica *bronchitis*. Ako se javi sužavanje dušnika i njihovih grana, posledica toga je otežano disanje koje se lako uoči. Ta pojava naziva se sipnja ili astma. Svako zapaljenje ovih disajnih cevi iziskuje lečenje.

DUŠNIK RANICE

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista ranjenika (*Betonica officinalis*), lista žalfije (*Salvia officinalis*), lista i cveta kičice (*Erythraea centaurium*) i lista bokvice (*Plantago major*). Sve to izručiti u 800 grama proklučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zaslađeno medom piti u toku dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista kupine (*Rubus fruticosus*), lista koprive (*Urtica dioica*), lista pelena (*Artemisia absinthium*) i lista i cveta kantariona (*Hypericum perforatum*). Ovo sve izručiti u 800 grama proklučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti zaslađeno medom u toku dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckane hrastove kore sa grana debelih kao ruka (*Quercus robur*), cveta i lista podbela (*Tussilago farfara*), lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*) i lista koprive (*Urtica dioica*). Sve to izručiti u 800 grama proklučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti zaslađeno medom u toku dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista ili rizoma šumske jagode (*Fragaria vesca*), lista maline (*Rubus idaeus*), lista bokvice (*Plantago major*) i rizoma srčanjaka (*Polygonum bistorta*). Sve ovo izručiti u 800 grama proklučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti zaslađeno medom u toku dana.

Uzeti 60 grama sitno iseckanog pelevnog lista (*Artemisia absinthium*) i izručiti u 1 litar ljute rakije. Zatvoriti u flašu i držati u toploj sobi 30 dana. Za to vreme flašu promućkati više puta dnevno. Nakon toga procediti i piti pre doručka, ručka i večere po malu rakijsku čašicu,

Uzeti 60 grama sitno iseckanog pelevnog lista i cveta (*Artemisia absinthium*) i izručiti u 1 litar dobrog vina. Zatvoriti u flašu i držati u toploj sobi 20 dana. Za to vreme promućkati flašu više puta u toku dana. Nakon toga procediti i piti po po 50 grama pre doručka, ručka i večere. Tri puta dnevno po 1 sat stavljati obloge na čelo i potiljak.

NAPOMENA: Koristiti recepte po 6 dana, sve dok se ranice ne zacele. Jest kaloričnu hranu.

TUBERKULOZA

Ovu bolest dobijaju bolesnici koji piju jako hladna i vruća pića, udišu štetne gasove i pare, zadržavaju se u pregrejanim, zatvorenim i prašnim sobama. Ovom bolesti nastaje lupanje srca, teško disanje, slab apetit, povraćanje, navala krvi u glavu, povećan puls, klonulost i povećana temperatura.

Uzeti po 2 supene kašike sitno zdrobljenog lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*) i lista divlje nane (*Mentha piperita*). Sve to izručiti u 800 grama proklučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i ponovo zagreјati ovaj čaj. Skloniti ga sa štednjaka i udisati vruću paru kroz nos i usta pre i popodne po 10 minuta. Po završenom parenju staviti na čelo krpu natopljenu vinskim sirćetom. Takođe oko guše i vrata staviti oblog od sirćeta (vinskog). Ove obloge držati uјutru, u podne i naveče po 1 sat. Ako bolesnik ima temperaturu i oseća da mu je hladno, stavljati mu onda tople obloge. Nakon skidanja obloga popiti po 1 supenu kašiku maslinovog ulja.

Odmah iza ovoga treba popiti 200 grama čaja zaslađenog medom:

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog cveta kamilice (*Matricaria chamomilla*), cveta divizme (*Verbasci flos*) i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*). Sve to

izručiti u 600 grama proključalog vrućeg razblaženog vina (vode). Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre jela.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista žalfije (*Salvia officinalis*), lista bokvice (*Plantago major*) i lista i cveta dobričice (*Glechoma hederacea*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti svaki sat po 50 grama.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista i cveta podbela (*Tussilago farfara*), lista žalfije (*Salvia officinalis*), cveta i lista hajdučice (*Achillea millefolium*) i cveta divizme (*Verbasci flos*). Sve to izručiti u 600 grama proključalog vrućeg razblaženog vina. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti svaki put po 50 grama.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog cveta i lista podbela (*Tussilago farfara*), lista bokvice (*Plantago major*) i lista i cveta majčine dušice (*Thymus serpyllum*). Sve to izručiti u 600 grama proključalog vrućeg vina (vode). Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladeno medom piti svaka dva sata po 100 grama.

Uzeti 60 grama sitno iseckanog korena lincure (*Gentiana lutea*) i izručiti u 1 liter dobrog vina. Zatvoriti u flašu i držati u toploj sobi 20 dana. Za to vreme promućkati više puta dnevno. Nakon toga procediti i piti po 50 grama pre doručka, ručka i večere i tri puta dnevno po 1 sat stavljati obloge i držati ih na čelo i potiljak.

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckane vrbove kore sa grana debelih kao ruka (*Salix alba*) i sitno iseckanog lista žalfije (*Salvia officinalis*). Izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti u toku dana.

Uzeti 80 grama sitno iseckane kore bele vrbe sa grana debelih kao ruka (*Salix alba*) i izručiti u 1 liter dobrog vina. Zatvoriti u flašu i držati u toploj sobi 20 dana. Za to vreme promućkati više puta dnevno. Nakon toga procediti i piti po 50 grama pre doručka, ručka i večere i tri puta dnevno po 1 sat stavljati i držati obloge na čelo i potiljak.

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog lista i cveta kičice (*Erythraea centaurium*) i lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*). Izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti zasladeno medom.

NAPOMENA: Koristiti što veći broj recepata. Jest kaloričnu hranu. Pauza između korišćenja pojedinih recepata treba da bude 2 dana. Svaki dan pre doručka, ručka i večere, tj. pre popijenog čaja, treba progutati po 1 kafenu kašičicu narenanog korena hrena (*Cochlearia armoratica*) i meda.

OPAKA RANICA

Primećuje se kao posledica zapuštenosti i čestih oboljenja dušnica (bronhija) i drugih bolesti dušnika. Leči se čajevima.

Prvih 7 dana:

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno zdrobljenog lista bokvice (*Plantago major*), lista i cveta jagorčevine (*Primula veris*), lista divlje nane (*Mentha piperita*), cveta zove (*Sambucus nigra*), cveta bagrema (*Robinia pseudocacia*), lista i cveta kantariona (*Hypericum perforatum*), cveta belog sleza (*Althaea officinalis*), cveta crnog sleza (*Malva silvestris*). Sve ovo izručiti u 1.400 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno izvan štednjaka 90 minuta. Procediti i zasladiti medom po želji. Grgljati pre i posle svakog obroka. Nakon svakog grgljanja progutati po dva-tri gutljaja.

Sledećih 8 dana:

Uzeti 2 supene kašike sitno zdrobljenog nadzemnog dela dimnjake (*Fumaria officinalis*) i 1 supenu kašiku lista koprive (*Urtica dioica*). Sve to izručiti u 600 grama proklučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno izvan štednjaka 90 minuta. Procediti, zasladiti medom po želji i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere. U svaku čašu izručiti po 1 kafenu kašičicu cvetnog ili polenovog praha.

U 10 sati pre podne pojesti po dve pečene jabuke zasladene medom. U 17 sati posle podne pojesti jednu kafenu šoljicu (50 grama) zrelih bobica od zove sa medom po želji.

Umesto vode piti sledeći čaj:

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno zdrobljenog cveta bagrema (*Robinia pseudacacia*), lista bokvice (*Plantago major*), lista i cveta majčine dušice (*Thymus serpyllum*), cveta zove (*Sambucus nigra*), cveta lavandule (*Lavandula officinalis*), lista ružmarina (*Rosmarinus officinalis*), lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*). Sve to staviti u 1.200 grama proklučale vruće vode i ostaviti poklopljeno izvan štednjaka 90 minuta. Procediti, zasladiti medom po želji i piti u toku dana.

Novih 5 dana:

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanih borovih iglica (*Pinus silvestris*), crvenih šipaka (*Rosa canina*), lista i cveta kanariona (*Hypericum perforatum*), cveta zove (*Sambucus nigra*), lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*), lista bokvice (*Plantago major*), cveta bagrema (*Robinia pseudacacia*) i cveta divizme (*Verbasci flos*). Sve to izručiti u 1.400 grama proklučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno izvan štednjaka 90 minuta. Procediti i zasladiti medom po želji. Piti pre i posle jela u toku dana.

Narednih 15 dana:

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno zdrobljenih klekinja (*Juniperus communis*), li-

sta ružmarina (*Rosmarinus officinalis*), lista i cveta kičice (*Erythraea centaurium*), lista bokvice (*Plantago major*), cveta jaglike (*Primula veris*), cveta divizme (*Verbasci flos*), cveta belog bagrema (*Robinia pseudacacia*) i nadzemnog dela i korena pirevine (*Triticum repens*). Sve ovo izručiti u 1.400 grama proklučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno izvan štednjaka 90 minuta. Procediti, zasladiti medom po želji. Piti pre i posle jela u toku dana.

Poslednjih 25 dana:

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista pelena (*Artemisia absinthium*), lista rastavića (*Equisetum arvense*), lista i cveta srdačice (*Leonurus cardiaca*), lista bokvice (*Plantago major*), cveta podbela (*Tussilago farfara*), cveta divizme (*Verbasci flos*) i cveta jaglike (*Primula veris*). Sve ovo izručiti u 1.400 grama proklučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno van štednjaka 90 minuta. Procediti i zasladiti medom po želji. Grgljati pre i posle svakog jela i nakon grgljanja progutati po dva-tri gutljaja ovog čaja.

Od početka lečenja svako drugo veče držati oblog cele noći oko vrata: iste količine borove smole i obične vode na lanoj krpi.

Svaki treći dan jesti posle popijenoj čaja pre doručka, ručka i večere po 1 supenu kašiku ukuvanog lista bokvice sa šećerom. Kuva se kao neka vrsta slatka — ista količina lista bokvice sa istom količinom šećera. Špinuje se u šerpi jedan sat.

DUŠNIK I DUŠNICE KRVAVLJENJE IZ NAPRSLIH KAPILARA

Uzeti 2 supene kašike sitno iseckanog lista ranjenika (*Betonica officinalis*) i po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista žalfije (*Salvia officinalis*) i lista i cveta kičice (*Erythraea centaurium*). Sve to izručiti u 600 grama proklučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan šted-

njaka. Procediti i piti zaslađeno medom kad se za to ukaže potreba.

Uzeti 2 supene kašike sitno iseckanog lista kupine (*Rubus fruticosus*), lista koprive (*Urtica dioica*) i pelenovog lista (*Artemisia absinthium*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti zaslađeno medom kad se za to ukaže potreba.

Uzeti 2 supene kašike sitno iseckane hrastove kore sa grana debelih kao ruka (*Quercus robur*) i po 1 supenu kašiku sitno iseckanog cveta i lista kantariona (*Hypericum perforatum*) i lista bokvice (*Plantago major*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti na svaka dva sata po 100 grama.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog rizoma pirevine (*Triticum repens*), cveta i lista razgona (*Veronica officinalis*) i lista i cveta dobričice (*Glechoma hederacea*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere.

NAPOMENA: Koristiti recepte po 5 dana. Jesti kaloričnu hranu.

AKUTNO ZAPALJENJE (AKUTNI TRAHETIS I BRONHITIS)

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista i cveta podbela (*Tussilago farfara*), cveta i lista hajdučice (*Achillea millefolium*) i cveta ljubičice (*Viola odorata*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i polako piti pre doručka, ručka i večere po 200 grama.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista i cveta dobričice (*Glechoma hederacea*), lista bokvice (*Plantago major*),

lista žalfije (*Salvia officinalis*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i polako piti pre jela po 200 grama.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog cveta ljubičice (*Viola odorata*), cveta trnjine (*Prunus spinosa*) i cveta kamilice (*Matricaria chamomilla*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i polako piti pre doručka, ručka i večere po 200 grama.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista i cveta razgona (*Veronica officinalis*), sitno iseckanog lista i cveta kantariona (*Hypericum perforatum*) i 2 supene kašike sitno iseckanog lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*). Izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti bagremovim medom. Piti svaka dva sata po 100 grama. Piti 5 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog cveta, lista i korena belog sleza (*Althaea officinalis*), cveta i lista podbela (*Tussilago farfara*) i 2 supene kašike sitno iseckanog lista bokvice (*Plantago major*). Izručiti u 600 grama proključalog vrućeg vina. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti bagremovim medom. Piti svaki sat po 50 grama. Piti 5 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog zovinog cveta (*Sambucus nigra*), cveta bagrema (*Robinia pseudacacia*) i 2 supene kašike sitno iseckanih pupoljaka crne topole (*Populus nigra*). Izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti bagremovim medom. Piti svaka dva sata po 100 grama. Piti 5 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista i cveta majčine dušice (*Thy-*

mus serpyllum), lista i cveta podbela (*Tussilago farfara*) i 2 supene kašike sitno iseckanog lista plućnjaka (*Pulmonaria officinalis*). Izručiti u 600 grama proključalog vrućeg vina. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti svaki sat po 50 grama. Piti 5 dana.

NAPOMENA: Koristiti recepte po 5 dana, sve dok se bolest ne zaceli. Jestiti kaloričnu hranu.

GRČEVI NA NERVNOJ BAZI

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista matičnjaka (*Melissa officinalis*), lista i cveta bosiljka (*Ocimum basilicum*) i lista koprive (*Urtica dioica*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti zaslađeno medom svakog sata po 50 grama.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog rizoma odoljena (*Valeriana officinalis*), lista i cveta srdcačice (*Leonurus cardiaca*) i lista nane (*Mentha piperita*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti zaslađeno medom pre jela.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista imele (*Viscum album*) sa topole ili kruške, lista ili zrelog ploda mirođije (*Anethum graveolens*) i lista i cveta srdcačice (*Leonurus cardiaca*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti pre jela.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista nane (*Mentha piperita*), cveta zove (*Sambucus nigra*) i lista i cveta dobričice (*Glechoma hederacea*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti pre jela.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog cveta divizme (*Verbasci flos*), cveta bagrema (*Robinia pseudasacia*), cveta i lista hajdučice (*Achillea millefolium*) i cveta zove (*Sambucus nigra*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti pre jela po 200 grama.

Uzeti 2 supene kašike sitno iseckanog lista i cveta podbela (*Tussilago farfara*) i po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista bokvice (*Plantago major*), lista maline (*Rubus idaeus*) i lista plućnjaka (*Pulmonaria officinalis*). Sve to izručiti u 1 litar proključalog vrućeg razblaženog vina. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti bagremovim medom. Piti svaki sat po 50 grama, a pre ručka i večere po 100 grama. Piti 5 dana.

NAPOMENA: Koristiti recepte po 5 dana, dok grčevi ne iščeznu.

DUŠNICE:

— KRVAVLJENJE

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista i cveta očajnice (*Marrubium vulgare*), lista i cveta majčine dušice (*Thymus serpyllum*) i 2 supene kašike sitno iseckanog lista kupine (*Rubus fruticosus*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti bagremovim medom. Piti svaki sat po 50 grama. Piti 5 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista plućnjaka (*Pulmonaria officinalis*), lista i cveta razgona (*Veronica officinalis*) i 2 supene kašike sitno iseckanog lista koprive (*Urtica dioica*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti bagremovim medom. Piti svaki sat po 50 grama. Piti 10 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno isekanog lista i cveta repušnjake (*Erigeron canadensis*), lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*) i 2 supene kašike sitno isekanog lista ranjenika (*Betonica officinalis*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti bagremovim medom. Piti svaki sat po 50 grama. Piti 5 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno isekanog nadzemnog dela rusomače (*Capsella bursa pastoris*), nadzemnog dela troškota (*Polygonum aviculare*), lista maline (*Rubus idaeus*), cveta bagrema (*Robinia pseudacacia*) i lista plućnjaka (*Pulmonaria officinalis*). Sve to izručiti u 1 litar proključalog vrućeg vina. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti bagremovim medom. Piti tokom dana svaki sat po 50 grama. Piti 5 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno isekanog lista plućnjaka (*Pulmonaria officinalis*) i 2 supene kašike sitno isekanog rizoma slatke paprati (*Polypodium vulgare*). Sve to izručiti u 600 grama proključalog vrućeg vina. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti zaslađeno bagremovim medom po 50 grama svaki sat. Piti 5 dana.

Uzeti 1 supenu kašiku sitno isekanog rizoma jagličke (*Primula officinalis*) i 2 supene kašike sitno isekanog rizoma omana (*Imula helenium*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti bagremovim medom. Piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere. Piti 5 dana.

Jesti 10 dana uz doručak, ručak i večeru po nekoliko češnjeva belog luka (*Allium sativum*).

Uzeti po 2 supene kašike sitno isekanog korena belog sleza (*Althaea officina-*

lis) i cveta bagrema (*Robinia pseudacacia*). Preliti sa 600 grama mlake vode. Ostaviti poklopljeno 6 sati izvan štednjaka. Za to vreme češće promešati. Nakon toga procediti i zasladiti bagremovim medom. Piti svaki sat po 50 grama. Piti 5 dana.

NAPOMENA: Koristiti više recepta po želji.

AKUTNO ZAPALJENJE (AKUTNI BRONHITIS)

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno isekanog korena omana (*Imula helenium*), lista i cveta razgona (*Veronica officinalis*) i lista i cveta očajnice (*Marrubium vulgare*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti bagremovim medom. Piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere. Piti 10 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno isekanog lista i cveta repunjače (*Erigeron canadensis*), cveta i lista hajdučice (*Achillea millefolium*) i cveta divljeg kestena (*Aesculus hippocastanum*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere. Piti 10 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno isekanih zrelih šipaka (*Rosa canina*), pupoljaka bora (*Pinus silvestris*) i lista i cveta očajnice (*Marrubium vulgare*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti u toku dana. Piti 10 dana.

Uzeti 6 supenih kašika sitno isekanog belog luka (*Allium sativum*). Izručiti u 1 litar ljute rakije i zatvoriti flašu. Držati u toploj sobi 20 dana. Za to vreme promućkati više puta dnevno. Nakon to-

ga procediti i piti pre doručka, ručka i večere po 1 čašicu. Piti 10 dana.

Uzeti 3 supene kašike sitno iseckanog lista i cveta kantariona (*Hypericum perforatum*) i 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista plućnjaka (*Pulmonaria officinalis*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti u toku dana. Piti 10 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista koprive (*Urtica dioica*), rizoma pirevine (*Triticum repens*) i 2 supene kašike sitno iseckanog cveta žutog narcisa (*Narcissus pseudonarcissus*). Izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti bagremovim medom. Piti svaki sat po 50 grama. Piti 5 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista bokvice (*Plantago major*), lista i cveta majčine dušice (*Thymus serpyllum*) i 2 supene kašike sitno iseckanog lista i cveta timijane (*Thymus vulgaris*). Izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti bagremovim medom. Piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere. Piti 5 dana.

NAPOMENA: Koristiti što veći broj recepata. Piti umereno vruće čajeve i jesti kaloričnu hranu.

HRONIČNO ZAPALJENJE (HRONIČNI BRONHITIS)

Jedan od najuspešnijih recepata za izlečenje od ove bolesti glasi: Uzeti dve šake kukuruza (*Zea mays*) i izručiti u 2,5 litara vode. Kuvati sve dole dok se ne ispari 1,3 litar vode. Skloniti lonac izvan štednjaka i odmah ubaciti po 1 supenu kašiku zdrobljenog lista bokvice (*Plantago major*), lista i cveta hajdučice

(*Achillea millefolium*), lista i cveta crnog sleza (*Malva silvestris*), cveta zove (*Sambucus nigra*), cveta divizme (*Verbasci flos*), cveta bagrema (*Robinia pseudacacia*), rizoma i korena omana (*Inula helenium*) i lista i cveta podbela (*Tussilago farfara*). Sve ovo ostaviti poklopljeno 1 sat. Procediti i zasladiti medom po želji. Piti po 2 del pre i posle jela dok traje bolest.

Nakon popijenog čaja uzeti, samo pre doručka, ručka i večere, po 1 supenu kašiku ovog sirupa: Izručiti 0,5 kgr. sitno iseckanog i od vode pokupljenog svežeg lista bokvice (*Plantago major*) u 2 kgr. šećera ušpinovanog u jednoj posudi. Skloniti lonac izvan štednjaka i ostaviti ga poklopljenog 1 sat. Izručiti u staklene teglice, povezati ih celofanom i čuvati u ostavi. Koristiti kada se za to ukaže potreba.

Mogu se koristiti sledeći recepti:

Uzeti 60 grama sitno iseckanog belog luka (*Allium sativum*) i izručiti u 1 litar ljute komovice. Zatvoriti u flašu i držati u toploj sobi 20 dana. Promućkati više puta svakog dana. Nakon toga procediti i piti pre doručka, ručka i večere po 1 čašicu. Piti 5 dana.

Jesti 25 dana uz doručak, ručak i večeru po nekoliko češnjeva belog luka (*Allium sativum*).

Uzeti 4 supenih kašika sitno iseckanog hrenovoga korena (*Cochlearia armorata*) i 2 supene kašike sitno iseckane crne rotkve (*Raphanus sativus*) i izručiti sve to u 1 litar proključalog vrućeg belog vina. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti bagremovim medom. Piti svaki sat po 50 grama, a pre ručka i večere po 100 grama. Piti 5 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog cveta i lista dobričice (*Glechoma hederacea*), lista nane (*Mentha piperita*) i lista i cveta podbela (*Tussilago farfara*).

Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti svaki sat po 50 grama. Piti 5 dana.

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanih borovih pupoljaka (*Pinus silvestris*), lista plućnjaka (*Pulmonaria officinalis*) i cveta, lista i korena ljubičice (*Viola odorata*). Sve to izručiti u 1 litar proključalog vrućeg belog vina. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti bagremovim medom. Piti svaki sat po 50 grama, a pre ručka i večere po 100 grama. Piti 5 dana.

Uzeti po 3 supene kašike sitno iseckanog lista i cveta strižušice (*Sisymbrium officinale*) i lista žalfije (*Salvia officinalis*). Sve to izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Pre i posle jela ispirati grlo i popiti po 100 grama posle svakog ispiranja. Koristiti 5 dana.

Uzeti po 3 supene kašike sitno iseckanog cveta i lista trave ive (*Teucrium montanum*) i lista i cveta vranilovke (*Origanum vulgare*). Sve to izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Ispirati grlo pre i posle jela, a iza svakog ispiranja popiti po 100 grama ovog čaja. Piti 5 dana.

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog cveta brđanke (*Arnica montana*), lista i cveta biberike (*Polygonum hydropiper*), i lista žalfije (*Salvia officinalis*). Sve to izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti bagremovim medom. Ispirati grlo pre i posle jela, a nakon svakog ispiranja popiti po 100 grama ovog čaja. Piti 5 dana.

Uzeti 1 supenu kašiku sitno iseckanog hrenovog korena (*Cochlearia armorata*), 6 supenih kašika sitno nastrugane

crne rotkve (*Raphanus sativus*) i 1 supenu kašiku sitno iseckanog peršunovog lista (*Petroselinum sativum*). Sve to izmešati i začiniti sa dve supene kašike zejtina i sirčeta i pojesti uz jedan obrok kao salatu. Za svaki novi obrok spremati istu količinu salate. Jest i svaki drugi dan.

U isto vreme piti sledeći čaj:

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog korena slatke paprati (*Polypodium vulgare*), osušenih stabljika razvodnika (*Solanum dulcamara*) i hrenovog lista (*Cochlearia armorata*). Sve to izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i ispirati grlo pre i posle jela. Posle svakog ispiranja popiti po 100 grama ovog čaja. Koristiti 5 dana.

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog pelenovog (*Artemisia absinthium*) i žalfijnog lista (*Salvia officinalis*) i sitno iseckanog lista i cveta strižice (*Sisymbrium officinale*). Sve to izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i ispirati grlo pre i posle jela. Nakon svakog ispiranja popiti po 100 grama ovog čaja. Koristiti 5 dana.

NAPOMENA: Koristiti što veći broj recepata. Jela i čajeve koristiti umereno mlake. Jest kaloričnu hranu.

STARACKI BRONHITIS

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog lista plućnjaka (*Pulmonaria officinalis*) i lista i cveta repušnjače (*Erigeron canadensis*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti bagremovim medom. Piti svaki sat po 50 grama. Piti 5 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista i cveta podbela (*Tussilago farfara*), lista i cveta ljubičice (*Viola*

odorata) i cveta bagrema (*Robinia pseudacacia*). Sve to izručiti u 600 grama proklučalog vrućeg vina. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti bagremovim medom i piti svaki sat po 50 grama. Piti 5 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista i cveta razgona (*Veronica officinalis*), lista i cveta dobričice (*Glechoma hederacea*) i lista plućnjaka (*Pulmonaria officinalis*). Sve to izručiti u 600 grama proklučalog vrućeg vina. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti bagremovim medom. Piti svaki sat po 50 grama. Piti 5 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog cveta divizme (*Verbasci flos*), cveta zove (*Sambucus nigra*), cveta belog sleza (*Althaea officinalis*) i lista i cveta ljubičice (*Viola odorata*). Sve to izručiti u 600 grama proklučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti bagremovim medom. Piti svaki sat po 50 grama. Piti 5 dana.

Pored korišćenja ovih čajeva pre doručka, ručka i večere obavezno uzimati po jednu supenu kašiku ovog sirupa: Uzeti 0,5 kg svežeg, dobro opranog i od vode pokupljenog lista bokvice (*Plantago major*) i izručiti u 2 kg ušpinovog šećera. Skloniti lonac izvan štednjaka i 1 sat ga ostaviti poklopljenog. Nakon toga izručiti ovaj sirup u male teglice, povezati ih i čuvati. Koristiti kad se za to ukaže potreba. Jest 20 dana uporedo sa gornjim čajevima.

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog cveta i lista repušnjake (*Erigeron canadensis*) i cveta i lista hajdučice (*Achillea millefolium*). Sve to izručiti u 600 grama proklučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere. Piti 5 dana.

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog lista i cveta dobričice (*Glechoma hederacea*) i lista i cveta kičice (*Erythraea centaurium*). Sve ovo izručiti u 600 grama proklučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti bagremovim medom. Piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere. Piti 5 dana.

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog cveta i lista očajnice (*Marrubium vulgare*) i cveta i lista plućnjaka (*Pulmonaria officinalis*). Sve to izručiti u 600 grama proklučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti bagremovim medom. Piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere. Piti 5 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista i cveta podbela (*Tussilago farfara*), cveta bagrema (*Robinia pseudacacia*), cveta zove (*Sambucus nigra*) i cveta i lista razgona (*Veronica officinalis*). Sve to izručiti u 600 grama proklučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti bagremovim medom. Piti po 200 grama tri puta dnevno pre jela. Piti 5 dana.

Uzeti po 5 supenih kašika sitno iseckanih borovih pupoljaka (*Pinus silvestris*) i zrelih šipaka (*Rosa canina*). Sve to izručiti u 1 litar proklučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno 3 sata izvan štednjaka. Procediti i izručiti 1,5 kg šećera. Blagokuvati na štednjaku jedan sat. Nakon toga skloniti lonac u stranu i ostaviti poklopljeno dva sata. Izručiti u tegle i koristiti za zimu. Jestri pre doručka, ručka i večere po 1 supenu kašiku. Jest 20 dana.

NAPOMENA: Ova teška staračka bolest leči se na sledeći način: Prvih 25 dana koristiti 5 recepata; drugih 25 dana koristiti, takođe, 5 recepata. Pauza između prve i druge terapije treba da bude 10 dana. Jest kaloričnu hranu sa što

više salata od lista maslačka, lista kopri-
ve, svežeg i kiselog kupusa. Po ustajanju
i pre spavanja obavezno uzeti po 1 kafe-
nu kašikicu meda i limunovog soka.

BRONHITIS SA TRULJENJEM

Uzeti 1 supenu kašiku sitno iseckanog
lista bokvice (*Plantago major*) i 2 supene
kašike sitno iseckanih pupoljaka belog bo-
ra (*Pinus silvestris*). Sve to izručiti u 600
grama proključale vruće vode. Ostaviti
poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Pro-
cediti i zasladiti bagremovim medom. Pi-
ti svaka dva sata po 100 grama.

Uzeti 6 supenih kašika sitno iseckanog
belog luka (*Allium sativum*) i izručiti u 1
litar ljute rakije. Zatvoriti u flašu i dr-
žati u toploj sobi 20 dana. Za to vreme
promućkati više puta dnevno. Nakon toga
procediti i piti pre doručka, ručka i ve-
čere po 1 rakijsku čašicu.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno isecka-
nog lista i cveta majčine dušice (*Thymus
serpillum*), lista i cveta razgona (*Veronica
officinalis*), lista i cveta podbela (*Tussilago
farfara*), i cveta bagrema (*Robinia pseu-
dacacia*). Sve to izručiti u 600 grama pro-
ključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno
dva sata izvan štednjaka. Procediti i za-
sladiti bagremovim medom. Piti svaka dva
sata po 100 grama.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno isecka-
nog cveta divizme (*Verbasci flos*), lista i
cveta očajnice (*Marrubium vulgare*), ko-
rena i rizoma omana (*Inula helenium*) i
lista belog bora (*Pinus silvestris*). Sve to
izručiti u 600 grama proključalog vrućeg
vina. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan
štednjaka. Procediti i zasladiti bagremo-
vim medom. Piti svaki sat po 50 grama.

Uzeti 2 supene kašike sitno iseckanog
lista plućnjaka (*Pulmonaria officinalis*) i
po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista

ranjenika (*Betonica officinalis*), lista i cve-
ta dobričice (*Glechoma hederacea*) i lista
i cveta repušnjake (*Erigeron canadensis*).
Sve to izručiti u 1 litar proključalog vru-
ćeg vina (vode). Ostaviti poklopljeno dva
sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti
bagremovim medom. Piti svaki sat po
50 grama, a pre ručka i večere po 100 gra-
ma.

Uzeti po 2 supene kašike sitno isecka-
nog cveta i lista ljubičice (*Viola odorata*),
lista i cveta podbela (*Tussilago farfara*) i
lista nane (*Mentha piperita*). Sve to izru-
čiti u 1 litar proključale vruće vode. Os-
taviti poklopljeno dva sata izvan štednja-
ka. Procediti i piti po 200 grama pre do-
ručka, ručka i večere, a zaslađeno po 200
grama iza ručka i večere. Piti 5 dana.

Uzeti po 2 supene kašike sitno isecka-
nog cveta divizme (*Verbasci flos*), cveta
belog sleza (*Althaea officinalis*) i cveta i
lista ljubičice (*Viola odorata*). Sve to iz-
ručiti u litar proključale vruće vode. Os-
taviti poklopljeno dva sata izvan štednja-
ka. Procediti i piti u toku dana. Piti 5
dana.

Uzeti po 2 supene kašike sitno isecka-
nog cveta zove (*Sambucus nigra*), lista i
cveta podbela (*Tussilago farfara*) i lista
plućnjaka (*Pulmonaria officinalis*). Sve to
izručiti u 1 litar proključalog vrućeg vina.
Ostaviti poklopljeno dva sata izvan šted-
njaka. Procediti i zasladiti bagremovim
medom. Piti svaki sat po 50 grama, a po-
sle ručka i večere po 100 grama. Piti 5
dana.

Uzeti po 2 supene kašike sitno isecka-
nog cveta divizme (*Verbasci flos*), cveta
zove (*Sambucus nigra*) i lista plućnjaka
(*Pulmonaria officinalis*). Sve to izručiti u
1 litar proključalog vrućeg vina. Ostaviti
poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Pro-
cediti i zasladiti bagremovim medom. Pi-
ti svaki sat po 50 grama, a pre ručka i ve-
čere po 100 grama. Piti 5 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista plućnjaka (*Pulmonaria officinalis*), lista i cveta podbela (*Tussilago farfara*), lista bokvice (*Plantago major*), lista i cveta ljubičice (*Viola odorata*) i cveta bagrema (*Robinia pseudacacia*). Sve to izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti bagremovim medom. Piti u toku dana. Piti 5 dana.

NAPOMENA: Koristiti obe kure lečenja. Prva kura, kao i druga, sastoji se od 5 recepata. Svaki recept se koristi po 5 dana. Pauza između prve i druge kure lečenja treba da bude 10 dana. Hrana mora biti kalorična sa što većim izborom salata, voća i povrća.

TUBERKULOZNI BRONHITIS

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista i cveta razgona (*Veronica officinalis*) i 2 supene kašike sitno iseckanog lista i cveta dragoljuba (*Tropaeolum majus*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti bagremovim medom. Piti po 200 grama tri puta dnevno pre jela. Piti 5 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista plućnjaka (*Pulmonaria officinalis*), lista i cveta podbela (*Tussilago farfara*) i 2 supene kašike sitno iseckanog lista i cveta dragoljuba (*Tropaeolum majus*). Sve to izručiti u 600 grama proključalog vrućeg vina. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti bagremovim medom. Piti svaki sat po 50 grama. Piti 5 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista i cveta majčine dušice (*Thymus serpyllum*), cveta bagrema (*Robinia pseudacacia*) i 2 supene kašike sitno iseckanog lista i cveta dragoljuba (*Tropaeolum majus*). Sve to izručiti u 600 grama proklju-

čale vruće vode. Ostaviti poklopljeno 2 sata. Procediti i zasladiti bagremovim medom. Piti svaka dva sata po 100 grama. Piti 5 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog cveta i lista hajdučice (*Achillea millefolium*), lista i cveta ljubičice (*Viola odorata*), lista i cveta podbela (*Tussilago farfara*), cveta bagrema (*Robinia pseudacacia*) i 3 supene kašike sitno iseckanog lista i cveta dragoljuba (*Tropaeolum majus*). Sve to izručiti u 1.200 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti u toku dana. Piti 5 dana.

Uzeti 800 grama sitno izrendisanog hrenovoga korena (*Cochlearia armoratica*) i izručiti u 4 kg meda. Sve to dobro izmešati i zatvoriti u teglu. Držati u toploj sobi 20 dana. Za to vreme promešati više puta svakog dana. Nakon toga 20 dana jesti po 1 supenu kašiku pre doručka, ručka i večere.

Jesti uz doručak, ručak i večeru po nekoliko češnjeva belog luka (*Allium sativum*) po želji.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog rizoma i korena omana (*Inula helenium*), cveta i lista divlje daninoči (*Viola arvensis*) i 2 supene kašike sitno iseckanog lista i cveta podbela (*Tussilago farfara*). Izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Otaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti bagremovim medom. Piti svaka dva sata po 100 grama. Piti 5 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog zovinog cveta (*Sambucus nigra*), cveta i lista i korena belog sleza (*Althaea officinalis*) i 2 supene kašike sitno iseckanog lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*). Izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti bagremovim medom. Piti svaki sat po 50 grama. Piti 5 dana.

Uzeti 2 supene kašike sitno iseckanog hrenovog lista (*Cochlearia armoratia*) i 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti zaslađeno bagremovim medom po 200 grama pre doručka, ručka i večere. Piti 5 dana.

Uzeti po 4 supene kašike sitno iseckanog lista hrena (*Cochlearia armoratia*) i cveta i lista hajdučice (*Achillea millefolium*). Izručiti u 1 litar ljute komovice i zatvoriti u flašu. Držati u toploj sobi 20 dana. Za to vreme promućkati više puta u toku dana. Nakon toga procediti i piti po rakijsku čašicu 3 puta dnevno pre jela. Piti 15 dana.

Uzeti po 4 supene kašike sitno iseckanog lista hrena (*Cochlearia armoratia*) i cveta i lista hajdučice (*Achillea millefolium*). Sve to izručiti u 1 litar dobrog vina i zatvoriti u flašu. Držati u toploj sobi 20 dana. Za to vreme promućkati više puta dnevno. Nakon toga procediti i piti po 50 grama posle doručka, ručka i večere. Piti 15 dana.

Uzeti 6 supenih kašika sitno istrugane crne rotkve (*Raphanus sativus*), 2 supene kašike sitno iseckanog lista hrena (*Cochlearia armoratia*), 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista peršuna (*Petroselinum sativum*), 2 supene kašike zejtina i veoma malo soli. Sve to izmešati i pojesti kao salatu za jedan obrok. Bolesnik može uzimati ove salate samo dva obroka svaki drugi dan. Jest 7 dana.

Uzeti po 5 supenih kašika sitno iseckanog lista hrena (*Cochlearia armoratia*), sitno istrugane crne rotkve (*Raphanus sativus*) i sitno iseckanog svežeg lista i cveta plućnjaka (*Pulmonaria officinalis*). Sve to izručiti u posudu u kojoj se nalazi 3 litra bagremovog meda. Sve to izmešati, sipati u teglu i zatvoriti. Držati u toploj sobi 15 dana. Za to vreme promešati svaki dan

više puta. Nakon toga jesti pre doručka, ručka i večere po 1 supenu kašiku. Koristiti 30 dana.

NAPOMENA: Koristiti recepte, sve dok bolest ne prođe. Prva kura lečenja sadrži 6 a druga takođe 6 recepata. Pauza između prve i druge kure lečenja treba da bude 10 dana. Jest kaloričnu hranu sa što većim brojem salata i voća.

PROŠIRENJE (BRONHIKTAZIJE)

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista kupine (*Rubus fruticosus*) i lista i cveta isopa (*Hyssopus officinalis*) i 2 supene kašike sitno iseckanog lista i cveta dobričice (*Glechoma hederacea*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti bagremovim medom. Piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere. Piti 5 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista i cveta očajnice (*Marrubium vulgare*), lista maline (*Rubus idaeus*) i 2 supene kašike sitno iseckanog lista plućnjaka (*Pulmonaria officinalis*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti bagremovim medom. Piti pre i posle jela po 100 grama. Piti 5 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista ranjenika (*Betonica officinalis*), lista i cveta repušnjače (*Erigeron canadensis*) i 2 supene kašike sitno iseckanog lista i cveta razgona (*Veronica officinalis*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 100 grama pre i posle jela. Piti 5 dana.

Uzeti 2 supene kašike sitno iseckanog lista i cveta očajnice (*Marrubium vulgare*) i 1 supenu kašiku sitno iseckanog cve-

ta bagrema (*Robinia pseudacacia*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti bagremovim medom. Piti u toku dana. Piti 5 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista nane (*Mentha piperita*), cveta divizme (*Verbasci flos*) i 2 supene kašike sitno iseckanog lista i cveta dobričice (*Glechoma hederacea*). Izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti bagremovim medom. Piti svaka dva sata po 100 grama. Piti 5 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista imele (*Viscum album*), lista i cveta podbela (*Tussilago farfara*), lista i cveta razgona (*Veronica officinalis*) i lista bokvice (*Plantago major*). Izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti bagremovim medom. Piti svaki sat po 50 grama. Piti 5 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista i cveta podbela (*Tussilago farfara*), lista, cveta i korena ljubičice (*Viola odorata*), lista bokvice (*Plantago major*), cveta divizme (*Verbasci flos*) i cveta i lista isopa (*Hyssopus officinalis*). Izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti bagremovim medom. Piti po 100 grama svaki sat. Piti 5 dana.

NAPOMENA: Koristiti recepte po 5 dana, sve dok bolest ne prođe. Jest i jaku hranu — kaloričnu, voće i piti voćne sokove.

SUVI KAŠALJ

Uzeti 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista i cveta podbela (*Tussilago farfara*) i 3 supene kašike sitno iseckanog lista bokvice (*Plantago major*). Izručiti u 600 gra-

ma proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti bagremovim medom. Piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere. Piti 5 dana.

Uzeti 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista bokvice (*Plantago major*) i 3 supene kašike sitno iseckanog lista i cveta majčine dušice (*Thymus serpyllum*). Izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti bagremovim medom. Piti tri puta dnevno po 200 grama pre jela. Piti 5 dana.

Uzeti 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista plućnjaka (*Pulmonaria officinalis*) i 3 supene kašike sitno iseckanog lista bora (*Pinus silvestris*). Izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti zasladeno bagremovim medom po 200 grama pre doručka, ručka i večere. Piti 5 dana.

Uzeti 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista i cveta očajnice (*Marrubium vulgare*) i 3 supene kašike lista i cveta razgona (*Veronica officinalis*). Izručiti u 600 grama proključalog vrućeg vina. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti bagremovim medom. Piti svaki sat po 50 grama. Piti 5 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista bokvice (*Plantago major*), lista plućnjaka (*Pulmonaria officinalis*) i 2 supene kašike sitno iseckanog korena omana (*Inula helenium*). Izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti bagremovim medom. Piti svaki sat po 50 grama. Piti 5 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista, cveta i korena belog sleza (*Althaea officinalis*), zovinog cveta (*Sambucus nigra*), cveta bagrema (*Robinia pseudacacia*) i lista i cveta podbela (*Tussilago*

farfara). Izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti bagremovim medom. Piti svaki sat po 50 grama. Piti 5 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista i cveta majčine dušice (*Thymus serpyllum*), lista i cveta crnog sleza (*Malva silvestris*), cveta divljeg kestena (*Aesculus hippocastanum*) i cveta bagrema (*Robinia pseudacacia*). Izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti bagremovim medom. Piti svaki sat po 50 grama. Piti 5 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista i cveta ljubičice (*Viola odorata*), lista bokvice (*Plantago major*), rizoma i korena omana (*Inula helenium*) i lista i cveta podbela (*Tussilago farfara*). Izručiti u 600 grama proključalog vrućeg vina. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti bagremovim medom. Piti svaki sat po 50 grama. Piti 5 dana.

NAPOMENA: Koristiti što veći broj recepata kako bi se ova bolest iscelila. Jestli kaloričnu hranu, voće i piti voćne sokove. Lečenje traje u dve kure a primenjuju se po 4 različita recepta. Pauza između kura lečenja treba da bude 10 dana.

OLAKŠAVANJE KAŠLJA

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog lista i cveta isopa (*Hyssopus officinalis*) i lista i cveta lobelije (*Lobelia inflata*). Izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti bagremovim medom. Piti svaka dva sata po 100 grama. Piti 5 dana.

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog lista plućnjaka (*Pulmonaria officinalis*) i lista i cveta podbela (*Tussilago far-*

fara). Izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti bagremovim medom. Piti svaka dva sata po 100 grama. Piti 5 dana.

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog lista i cveta razgona (*Veronica officinalis*) i lista bokvice (*Plantago major*). Izručiti u 600 grama proključalog vrućeg vina. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti bagremovim medom. Piti svaka dva sata po 100 grama. Piti 5 dana.

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog lista i cveta očajnice (*Marrubium vulgare*), po 1 supenu kašiku sitno iseckanog zovinog cveta (*Sambucus nigra*) i lista i cveta crnog sleza (*Malva silvestris*). Izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti bagremovim medom. Piti svaka dva sata po 100 grama. Piti 5 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista i cveta kantariona (*Hypericum perforatum*), lista i cveta podbela (*Tussilago farfara*), lista i cveta očajnice (*Marrubium vulgare*) i korena omana (*Inula helenium*). Izručiti u 600 grama proključalog vrućeg vina. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti bagremovim medom. Piti svaki sat po 50 grama. Piti 5 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista, cveta i korena ljubičice (*Viola odorata*), lista i cveta isopa (*Hyssopus officinalis*), lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*) i lista i cveta kičice (*Erythraea centaureum*). Izručiti u 600 grama proključalog vrućeg vina. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti bagremovim medom. Piti svaki sat po 50 grama. Piti 5 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista i cveta repušnjače (*Erygeron au-*

nađensis), bagremovog cveta (*Robinia pseudoacacia*), zovinog cveta (*Sambucus nigra*) i lista i cveta razgona (*Veronica officinalis*), Izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti bagremovim medom. Piti u toku dana. Piti 5 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista plućnjaka (*Pulmonaria officinalis*), lista i cveta podbela (*Tussilago farfara*), lista i cveta dobričice (*Glechoma hederacea*) i lista bokvice (*Plantago major*). Sve to izručiti u 600 grama proključalog vrućeg vina. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti bagremovim medom. Piti svaki sat po 50 grama. Piti 5 dana.

NAPOMENA: Koristiti što veći broj recepata po 5 dana, kako bi se bolest iscelila. Čajeve piti umereno vruće.

KAŠALJ SA SUKEVIČASTIM ISPLJUVKOM

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista i cveta majčine dušice (*Thymus serpyllum*), lista i cveta ljubičice (*Viola odorata*), lista bokvice (*Plantago major*) i 2 supene kašike sitno iseckanog lista bora (*Pinus silvestris*). Izručiti u 800 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti bagremovim medom. Piti svaki sat po 50 grama. Piti 10 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku iseckanog cveta divizme (*Verbasci flos*), lista koprive (*Urtica dioica*), lista i cveta razgona (*Veronica officinalis*) i 2 supene kašike sitno iseckanog lista ranjenika (*Betonica officinalis*). Izručiti u 800 grama proključalog vrućeg vina. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti svaki sat po 50 grama. Piti 5 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista i cveta dobričice (*Glechoma hederacea*), lista plućnjaka (*Pulmonaria officinalis*), lista i cveta repušnjake (*Erigeron canadensis*) i 2 supene kašike sitno iseckanog lista koprive (*Urtica dioica*). Izručiti u 800 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti bagremovim medom. Piti po 50 grama svaki sat. Piti 10 dana.

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog nadzemnog dela rusomače (*Capsella bursa pastoris*), lista i cveta podbela (*Tussilago farfara*) i lista nane (*Mentha piperita*). Sve to izručiti u 1 litar proključale vruće vode, ili vina. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti u toku dana zaslađeno bagremovim medom. Piti 5 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista i cveta majčine dušice (*Thymus serpyllum*), lista i cveta podbela (*Tussilago farfara*), cveta i lista razgona (*Veronica officinalis*). Izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom (bagremovim). Piti svaki sat po 50 grama. Piti 5 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog zovinog cveta (*Sambucus nigra*), lista bokvice (*Plantago major*) i cveta belog sleza (*Althaea officinalis*). Izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti svaki sat po 50 grama. Piti 5 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista i cveta bosiljka (*Ocimum basilicum*), korena i rizoma omana (*Inula helenium*) i cveta rosulje (*Drosera rotundifolia*). Izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti bagremovim medom. Piti svaki sat po 50 grama. Piti 5 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog cveta i lista divlje dan i noć (*Viola arvensis*), cveta divlje ruže (*Malva arborea*), lista i cveta podbela (*Tussilago farfara*). Izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti po 50 grama svaki sat. Piti 5 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista i cveta isopa (*Hyssopus officinalis*), lista i cveta ljubičice (*Viola odorata*) i lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*). Izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti bagremovim medom. Piti po 50 grama svaki sat. Piti 5 dana.

Jesti 20 dana uz doručak, ručak i večeru po nekoliko češnjeva belog luka (*Allium sativum*).

NAPOMENA: Koristiti što veći broj recepata po 5 dana. Čajeve piti umereno mlake. Jesti kaloričnu hranu, voće i piti voćne sokove.

ZA LAKŠE ISKAŠLJAVANJE GUSTE SLUZI („SLAJM“)

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog cveta i lista kičice (*Erythraea centaurium*), lista bokvice (*Plantago major*) i cveta i lista hajdučice (*Achillea millefolium*). Izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti bagremovim medom (piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere. Piti 5 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog zovinog cveta (*Sambucus nigra*), cveta divizme (*Verbasci flos*) i 2 supene kašike sitno iseckanog lista i cveta razgona (*Veronica officinalis*). Izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka.

Procediti i zasladiti bagremovim medom. Piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere. Piti 5 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*), lista i cveta podbela (*Tussilago farfara*) i 2 supene kašike sitno iseckanog lista i cveta očajnice (*Marrubium vulgare*). Izručiti u 600 grama proključalog vrućeg vina. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti bagremovim medom. Piti svaki sat po 50 grama. Piti 5 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog zovinog cveta (*Sambucus nigra*), lista i cveta ljubičice (*Viola odorata*) i 2 supene kašike sitno iseckanog cveta i lista majčine dušice (*Thymus serpyllum*). Izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere. Piti 5 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista bora (*Pinus silvestris*), lista plućnjaka (*Pulmonaria officinalis*) i 2 supene kašike sitno iseckanog lista i cveta borača (*Borago officinalis*). Izručiti u 600 grama proključalog vrućeg vina. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti bagremovim medom. Piti svaki sat po 50 grama. Piti 5 dana.

NAPOMENA: Koristiti recepte po 5 dana kako bi potpuno iščezla gusta sluz.

BRONHIJALNA ASTMA, (SIPNJA, ZADUV) NA NERVNOJ BAZI

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista nane (*Mentha piperita*), lista i cveta podbela (*Tussilago farfara*) i lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti ba-

gremovim medom. Piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere samo onda kad nastupi napad. Piti 5 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog cveta zove (*Sambucus nigra*), lista bokvice (*Plantago major*), lista matičnjaka (*Melissa officinalis*) i lista rute (*Ruta graveolens*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti zaslađeno bagremovim medom po 200 grama pre doručka, ručka i večere samo onda kad nastupi napad. Piti 5 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog cveta bagrema (*Robinia pseudacacia*), rizoma odoljena (*Valeriana officinalis*), cveta božura (*Paeonia officinalis*) i lista i cveta dobričice (*Glechoma hederacea*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti bagremovim medom. Piti po 200 grama tri puta dnevno pre jela samo onda kad nastupi napad. Piti 5 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista plućnjaka (*Pulmonaria officinalis*), lista i cveta vidovčice (*Anagallis arvensis*), lista imele (*Viscum album*) sa kruške ili topole i lista i cveta podbela (*Tussilago farfara*). Sve to izručiti u 600 grama proključalog vrućeg vina. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti bagremovim medom. Piti po 50 grama svaki sat samo kad nastupe napadi. Piti 5 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista žalfije (*Salvia officinalis*), lista ranjenika (*Betonica officinalis*), pelenovog lista (*Artemisia absinthium*) i cveta kamilice (*Matricaria chamomilla*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti bagremovim medom. Piti po 200 grama pre jela, tri puta dnevno.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista koprive (*Urtica dioica*), lista kupine (*Rubus fruticosus*), lista bokvice (*Plantago major*) i lista i cveta hajdūčice (*Achillea millefolium*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti bagremovim medom. Piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista i cveta podbela (*Tussilago farfara*), lista divlje nane (*Mentha piperita*), lista i cveta podubice (*Teucrium chamaedrys*) i cveta zove (*Sambucus nigra*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama tri puta dnevno pre jela.

NAPOMENA: Koristiti što veći broj recepata po 5 dana.

BRONHIJALNA ASTMA (SIPNJA, ZADUV) BEZ SLUZI — LAKŠI OBLIK

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog cveta zove (*Sambucus nigra*), cveta i lista podbela (*Tussilago farfara*), lista i cveta majčine dušice (*Thymus serpyllum*) i lista plućnjaka (*Pulmonaria officinalis*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti bagremovim medom. Piti svaki sat po 50 grama. Piti 5 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista bokvice (*Plantago major*), lista i cveta timijana (*Thymus vulgaris*) i lista plućnjaka (*Pulmonaria officinalis*). Sve ovo izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti bagremovim medom. Piti kad god se za to ukaže potreba. Piti 5 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog cveta crnog sleza (*Malva silvestris*), rizoma jaglike (*Primula officinalis*), cveta zove (*Sambucus nigra*) i lista plućnjaka (*Pulmonaria officinalis*). Sve to izručiti u 600 grama proključalog vrućeg vina. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti bagremovim medom. Piti svaki sat po 50 grama. Piti 5 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista i cveta majorane (*Majorana hortensis*), cveta bagrema (*Robinia pseudacacia*) i cveta divizine (*Verbascum flos*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti bagremovim medom. Piti po 100 grama pre doručka, ručka i večere i po 100 grama posle doručka, ručka i večere. Piti 5 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog cveta i lista podbela (*Tussilago farfara*), lista plućnjaka (*Pulmonaria officinalis*) i cveta i lista dobričice (*Glechoma hederacea*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti bagremovim medom. Piti po 100 grama pre doručka, ručka i večere i tri sata nakon doručka, ručka i večere. Piti 5 dana.

Uzeti 1 supenu kašiku sitno iseckanih borovih iglica (*Pinus silvestris*) i 2 supene kašike sitno iseckanog cveta i lista hajdučice (*Achillea millefolium*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladeno medom piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere. Piti 5 dana.

Uzeti 1 supenu kašiku sitno iseckanog ploda crvenog šipka (*Rosa canina*) i 2 supene kašike iseckanog lista i cveta podubice (*Teucrium chamaedrys*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan

štednjaka. Procediti i piti pre jela po 200 grama. Piti 5 dana.

Uzeti 1 supenu kašiku sitno iseckanog cveta zove (*Sambucus nigra*) i 2 supene kašike sitno iseckanog cveta i lista kičice (*Erythraea centaureum*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti zasladeno medom svaki sat po 50 grama. Piti 5 dana.

Uzeti 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista i cveta kantariona (*Hypericum perforatum*) i 2 supene kašike sitno iseckanog lista gorke deteline (*Menyanthes trifoliata*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti zasladeno medom svakog sata po 50 grama. Piti 5 dana.

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog lista i cveta kičice (*Erythraea centaureum*) i lista i cveta bosiljka (*Ocimum basilicum*). Izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti u toku dana.

NAPOMENA: Koristiti što veći broj recepata po 5 dana. Ova bolest se leči u 2 kure sa po 5 recepata. Pauza između prve i druge kure lečenja treba da bude 10 dana. Čajeve piti samo od novembra do kraja meseca aprila. U tom periodu vazduh obiluje vlagom i zato se treba tada lečiti.

BRONHIJALNA ASTMA (SIPNJA, ZADUV) SA SLUZI („SLAJMOM“) – LAKSI OBLIK

PRVA KURA LEČENJA:

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog cveta i lista hajdučice (*Achillea millefolium*), lista nane (*Mentha piperita*) i lista i cveta podbela (*Tussilago farfara*). Sve to

izručiti u 600 grama proključalog vrućeg vina. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti zaslađeno bagremovim medom svaki sat po 50 grama. Piti 5 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog cveta bagrema (*Robinia pseudacacia*), lista plućnjaka (*Pulmonaria officinalis*) i cveta božura (*Paeonia officinalis*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre doručka, ručka, i večere. Piti 5 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista ruzmarina (*Rosmarinus officinalis*), lista bokvice (*Plantago major*) i cveta, lista i korena ljubičice (*Viola odorata*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere. Piti 5 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog cveta zove (*Sambucus nigra*), korena i cveta ljubičice (*Viola odorata*), cveta i lista podbela (*Tussilago farfara*) i cveta i lista vidovčice (*Anagallis arvensis*). Sve to izručiti u 600 grama proključalog vrućeg vina. Ostaviti poklopljeno dva sata. Procediti i piti zaslađeno bagremovim medom svaki sat po 50 grama. Piti 5 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista i cveta podbela (*Tussilago farfara*), lista bokvice (*Plantago major*), lista plućnjaka (*Pulmonaria officinalis*) i lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*). Sve to izručiti u 800 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti zaslađeno bagremovim medom po 200 grama pre doručka, ručka i večere. Piti 5 dana.

DRUGA KURA LECENJA:

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog cveta i lista podbela (*Tussilago far-*

fara), lista nane (*Mentha piperita*), lista plućnjaka (*Pulmonaria officinalis*) i lista rute (*Ruta graveolens*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti bagremovim medom. Piti samo kad nastupe napadi, svaki sat po 50 grama. Piti 5 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista bokvice (*Plantago major*), cveta zove (*Sambucus nigra*), lista i cveta razgona (*Veronica officinalis*) i korena omana (*Imula helenium*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti bagremovim medom. Piti samo kad nastupe napadi, svaki sat po 50 grama. Piti 5 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista i cveta repušnjake (*Erigeron canadensis*), lista matičnjaka (*Melissa officinalis*), lista i cveta ljubičice (*Viola odorata*) i lista i cveta vidovčice (*Anagallis arvensis*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti samo kad nastupe napadi po 50 grama svaki sat. Piti 5 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista, cveta ili ploda lobelije (*Lobelia inflata*), rizoma odoljena (*Valeriana officinalis*), lista i cveta podbela (*Tussilago farfara*) i lista rute (*Ruta graveolens*). Sve to izručiti u 800 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti samo kad nastupe napadi po 50 grama svaki sat. Ovaj čaj se može zasladiti bagremovim medom. Piti 5 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog cveta žutog narcisa (*Narcissus pseudonarcissus*), lista bokvice (*Plantago major*) i korena omana (*Imula helenium*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan

štednjaka. Procediti i zasladiti bagremovim medom. Piti u toku dana. Piti 5 dana.

NAPOMENA: Koristiti recepte po 5 dana, od oktobra do kraja meseca aprila. Prva i druga kura lečenja sastoji se od 5 recepata. Pauza između prve i druge kure lečenja treba da bude 10 dana.

BRONHIJALNA ASTMA (SIPNJA, ZADUV) SA OBILNOM SLUZI

Astma je veoma teška bolest sa napadima koji se javljaju i danju i noću. Astma je alergijska bolest i dolazi posle oboljenja bronhija, srca i nervoze. Najteži napadi astme su za vreme vlažnih, vetrovitih ili maglovitih dana. Prašina isto tako smeta.

Kad nastupi napad, bolesnik teško diše, guši se, traži vazduh, usne su mu modre, znoji se i oseća bolove u grudima.

Čim nastupi napad treba otvoriti prozor, dati bolesniku svakih pola sata šoljice crne kafe i staviti mu noge do kolena u toplu vodu. Leži se u X, XI, XII, I, II i III mesecu, tj. od oktobra do kraja meseca marta.

PRVA KURA LEČENJA:

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno isecanog lista i cveta podbela (*Tussilago farfara*), lista nane (*Mentha piperita*) i lista plućnjaka (*Pulmonaria officinalis*). Sve to izručiti u 600 grama proklučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti zaslađeno bagremovim medom po 100 grama pre i posle jela. Piti 10 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno isecanog rizoma pirevine (*Triticum repens*), cveta i lista vidovčice (*Anagallis arvensis*) i lista i cveta isopa (*Hyssopus officinalis*). Sve to izručiti u 600 grama proklučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere.

U svaku čašu izručiti po kafenu kašičicu cvetnog ili polenovog praha. Dnevna upotreba ovog praha je 20 grama. Nalazimo ga na kukuruznoj resi pri sazrevanju. Piti 5 dana.

Jesti uz doručak, ručak i večeru sitno istrugane crne rotkve (*Raphanus sativus*). Rotkva mora biti začinjena sitno isečanim lišćem persuna (*Petroselinum sativum*), zejtinom i sa veoma malo soli. Sok od rotke treba popiti pre doručka, ručka i večere. Za svaki obrok treba praviti svežu salatu. Jesti svaki drugi dan. Koristiti 20 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno isecanog cveta divizme (*Verbasci flos*), lista i cveta podbela (*Tussilago farfara*) i cveta lavandule (*Lavandula officinalis*). Sve to izručiti u 600 grama proklučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere. U svaku čašu izručiti po kafenu kašičicu polenovog praha. Dnevna upotreba ovog praha je 20 grama. Piti 5 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno isecanog lista i cveta vidovčice (*Anagallis arvensis*), lista i cveta podbela (*Tussilago farfara*) i zrelih plodova kleke (*Juniperus communis*) ljubičastoplave boje sa kleke starije od dve godine. Sve to izručiti u 600 grama proklučalog vrućeg vina. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladati bagremovim medom. Piti svaki sat po 50 grama. Piti 10 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno isecanog cveta i lista dobričice (*Glechoma hederacea*), lista i cveta zlatnice (*Solidago virga aurea*) i lista i cveta podbela (*Tussilago farfara*). Sve to izručiti u 600 grama proklučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti svaki sat po 50 grama. Piti 10 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno isecanog lista i cveta hajdučice (*Achillea mil-*

lefolium), lista i cveta isopa (*Hyssopus officinalis*) i cveta i lista vidovčice (*Anagallis arvensis*). Sve to izručiti u 600 grama proklučalog vrućeg vina. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti bagremovim medom. Piti svaki sat po 50 grama. Piti 5 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista i cveta očajnice (*Marrubium vulgare*), cveta žutog narcisa (*Narcissus pseudonarcissus*) i cveta božura (*Paeonia officinalis*). Sve to izručiti u 600 grama proklučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti bagremovim medom. Piti po 50 grama svaki sat. Piti 5 dana.

DRUGA KURA LEČENJA:

Spremiti 6 bundeva (*Cucurbita pepo*) sa belom korom. Uzeti jednu i nožem napraviti otvor veličine šake. Uzeti supenu kašiku i provući je kroz taj otvor i isturati seme iz nje. Sve to što smo nastrugali izbaciti i proveriti rukom da li smo bundevu iznutra dobro očistili. Nakon toga u bundevu ubaciti 1 kilogram meda ili šećera, 2 supene kašike lista i cveta plućnjaka (*Pulmonaria officinalis*) i po 1 supenu kašiku sitno zdrobljenog lista bokvice (*Plantago major*), lista i cveta podbela (*Tussilago farfara*), cveta bagrema (*Robinia pseudacacia*), cveta divizme (*Verbasci flos*), lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*) i lista i cveta kantariona (*Hypericum perforatum*). Zatvoriti bundevu izrezanim poklopcem i izlepiti oko otvora (ivice) lepljivim papirom. Bundevu staviti na tri do četiri lopte od izgužvanih novina i svaki dan je postepeno okretati u krug tako da za 10 dana bude na svom starom mestu. Bundeve se otvara desetog dana i iz nje se pre doručka, ručka i večere uzima po jedna do dve supene kašike soka. Svaki peti dan, nakon prethodnog stavljanja bundeve, ponoviti postupak sa drugom bundevom. To znači pripremati bundeve 1, 5, 10, 15, 20, 25. i 30. dana. Svaka bundeva treba da probavi 10 dana,

a koristi se samo 5 dana. Lanac lečenja ne sme se prekidati.

Iza svakog obroka piti čaj od šipaka, po 200 grama: Uzeti 3 supene kašike zdrobljenih crvenih šipaka (*Rosa canina*) i izručiti u 6 dcl proklučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno izvan štednjaka 90 minuta. Procediti i zasladiti medom po želji. Piti po 2 dcl posle doručka, ručka i večere.

Pre doručka, ručka i večere piti po 2 dcl sledećeg čaja:

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog cveta divizme (*Verbasci flos*), lista i cveta isopa (*Hyssopus officinalis*) i 2 supene kašike sitno iseckanog lista i cveta podbela (*Tussilago farfara*). Izručiti u 600 grama proklučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti bagremovim medom.

NAPOMENA: Ova bolest se leči u 2 kure. Prva kura sadrži 8 recepata i traje 50 dana. Druga kura ima 1 recept i traje 30 dana. Čajeve piti umereno mlake.

BRONHIJALNA ASTMA (SIPNJA, ZADUV) SA NAPADOM

Astma je veoma teška bolest i obično se javlja posle dva-tri uzastopno preležanih bronhitisa. Leči se u oktobru, novembru, decembru, januaru, februaru, martu i aprilu. Lečenje traje 60 dana. Odlikuje se grčevitim napadima pri disanju. Odmah otvoriti prozor i mahanjem novina, lepezom ili nekakvim tankim kartonom hladiti bolesnika, staviti mu noge u vruću vodu do kolena. Dati mu sledeće čajeve da se leči:

PRVA KURA LEČENJA:

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno zdrobljenog lista i cveta plućnjaka (*Pulmonaria officinalis*), lista bokvice (*Plantago major*), cveta divizme (*Verbasci flos*), cveta bagrema (*Robinia pseudacacia*), zovinog cve-

ta (*Sambucus nigra*) i 2 supene kašike crvenog šipka (*Rosa canina*). Sve ovo izručiti u 1.200 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno izvan štednjaka 90 minuta. Procediti i piti po 200 grama pre i posle doručka, ručka i večere.

Posle popijenog čaja pre doručka, ručka i večere progutati po 1 supenu kašiku ove smeše:

Uzeti 3 l. bagremovog meda, 0,3 kg pečene samlevene kafe, 200 grama osušenog i samlevenog ploda divlje ruže-šipka (*Rosa canina*). Sve ovo dobro izmešati i držati posudu poklopljenu u kuhinji i jesti po 1 supenu kašiku pre jela. Uz doručak, ručak i večeru pojesti po 1/3 pomorandže (*Citrus aurantium*) sa korom, mesom, sokom i semenkama. Pre upotrebe pomorandže oprati vrućom vodom, jer se prskaju raznim hemikalijama kako bi se manje isparavale i duže trajale. Posle pojeđenog dela pomorandže, takođe uz doručak, ručak i večeru, jesti salatu od crne rotkve (*Raphanus sativus*). Ova salata se sprema pet minuta pre obroka. Koristi se svaki treći dan. Spravlja se ovako: uzeti jednu običnu crnu rotku, oljuštiti koru i rotkvu nastrugati na rende (trenici), veoma malo posoliti i poklopiti je drugim tanjirom. Protresti je 5 minuta dok se ne „oznoji“. Zatim izručiti jednu supenu kašiku zejtina i po 1 kafenu kašičicu dobro opranog i sitno iseckanog peršunovog lista (*Petroselinum sativum*), lista celera (*Apium graveolens*) i samlevenih lešnika (*Corylus avellana*).

Svaki treći dan posle ručka i večere pojesti po jedno parče pečene bundeve — samo koja ima belu koru (*Cucurbita pepo*) ili po dva parčeta pite „bundevare“.

Nakon ovakve kure lečenja od 60 dana bolest treba potpuno da iščezne.

DRUGA KURA LEČENJA:

Uzeti po 100 grama sitno iseckanog korena hrena (*Cochlearia armoratia*), crne rotkve (*Raphanus sativus*) i izručiti u 2 kg bagremovog meda. Sve to zatvoriti u

teglu i držati u toploj sobi 10 dana. Za to vreme promešati nekoliko puta dnevno. Nakon toga koristiti po 1 supenu kašiku pre doručka i večere. Ovako raditi 55 dana. Za ovo vreme koristiti sledeće recepte:

Piti svaki sat po 50 grama rasola od kiselog kupusa (*Brassica oleracea*). Piti 5 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista plućnjaka (*Pulmonaria officinalis*), zrelih crvenih šipaka (*Rosa canina*), lista i cveta repušnjače (*Erigeron canadensis*) i lista rute (*Ruta graveolens*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti bagremovim medom. Piti po 50 grama svaki sat, samo u slučaju napada. Piti 10 dana.

Uzeti 2 supene kašike sitno iseckanog lista i cveta divljega kupusa (*Diplotaxis tenuifolia*) i 8 supenih kašika sitno izrendisanog korena hrena (*Cochlearia armoratia*). Sve to izručiti u 1 litar proključalog vrućeg belog vina. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti bagremovim medom. Piti po 50 grama svaki sat. Piti 5 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*), lista i cveta podbela (*Tussilago farfara*), lista nane (*Mentha piperita*) i lista i cveta kantariona (*Hypericum perforatum*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti bagremovim medom. Piti svaki sat po 50 grama, samo kad nastupi napad. Piti 5 dana.

Uzeti 4 supene kašike sitno izrendisane crne rotkve (*Raphanus sativus*), 5 supenih kašika sitno iseckanog korena hrena (*Cochlearia armoratia*) i izručiti u 1 litar proključalog vrućeg vina. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti bagremovim medom. Piti po 50 grama svaki sat. Piti 2 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog cveta divizme (*Verbasci flos*), lista i cveta dobričice (*Glechoma hederacea*), zovinog cveta (*Sambucus nigra*) i cveta i lista podbela (*Tussilago farfara*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti bagremovim medom. Piti po 50 grama svaki sat. Piti 10 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista i cveta ljubičice (*Voila odorata*), lista i cveta belog sleza (*Althaea officinalis*), zovinog cveta (*Sambucus nigra*) i lista i cveta očajnice (*Marrubium vulgare*). Izručiti u 600 grama proključalog vrućeg belog vina. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti bagremovim medom. Piti svaki sat po 50 grama. Piti 3 dana.

Uzeti 3 supene kašike sitno iseckanog korena lincure (*Gentiana lutea*) i 1 supenu kašiku sitno iseckanog korena koprive (*Ur-*

tica dioica). Izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno 4 sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti bagremovim medom. Piti svaki sat po 50 grama. Piti 5 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista i cveta podbela (*Tussilago farfara*), lista bokvice (*Plantago major*), zovinog cveta (*Sambucus nigra*), bagremovog cveta (*Robinia pseudacacia*), koprivnog lista (*Urtica dioica*) i cveta i lista hajdučice (*Achillea millefolium*). Izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zaslađeno medom piti po 50 grama svaki sat, a po 100 grama posle doručka, ručka i večere. Piti 10 dana.

NAPOMENA: Ova bolest leči se u dve kure. Prva se kura sastoji od 1 recepta i traje 60 dana. Druga kura ima 10 recepata i traje 55 dana. Čajeve piti umereno mlake. Jest i voće i piti voćne sokove.

PLUĆA (PULMONES) I PLUĆNA MARAMICA (PLEURA)

Pluća su glavni organi za disanje, u kojima se venska krv pretvara u arterijsku. Postoje dva pluća ili plućna krila, desno i levo. Nalaze se u grudnoj duplji. Između oba pluća, u srednjem delu grudne duplje, nalaze se: srce u srčanoj kesi, dušnik i dušnice, jednak, veliki krvni sudovi, limfne žlezde i limfni sudovi, živci. Ukupna težina oba pluća iznosi 1.200—1.300 g. Desno pluće je malo veće i teže od levog. Svako pluće obavijeno je naročitom opnom, plućnom maramicom, koja omogućuje širenje i skupljanje pluća bez trenja prilikom disanja.

Pluća se sastoje iz velikih delova režnjeva. Desno pluće ima tri režnja, a levo dva. Gornji deo pluća je uži, naziva se vrh pluća, i strči u vrat iznad ključne kosti. Spoljašnja strana pluća je ispupčena i odgovara rebrima koja ostavljaju otiske na plućima. Unutrašnja strana odgovara pomenutim organima u srednjem delu grudne duplje. Približno na sredini ove strane pluća nalazi se udubljenje, zvano hilus pluća, kroz koje prolaze dušnice, krvni sudovi i živci. Oko ovih elemenata, uz hilus, nalazi se nekoliko limfnih žlezda (čvorića) koje se u slučaju uvećanja vide na rendgenskom snimku. Donja strana ili baza pluća je izdubljena i naleže na dijafragmu ili prečagu, zasvođeni pljosnati mišić koji odvaja grudnu od trbušne duplje.

Sastav pluća, tj. njegova gradnja može se videti pomoću mikroskopa. Disajne cevi, zvane dušnice, koje se vide golim okom, prodiru kroz hilus u pluća i postupno se dele na sitnije grane i graničice. Najsitnije graničice nazivaju se bronhioli. Na njima se nalaze vrlo sitna mehurasta proširenja zvana plućni mehurići ili alveole, kojih ima oko dva miliona u oba pluća. Svaki plućni mehurić opkoljava, kao kakva kotarica, gusta mreža krvnih kapilara. Između njih vrši se razmena gasova: iz krvi u kapilarima prelazi ugljendioksid u mehurić, a iz mehurića prelazi kiseonik u krvne kapilare. Ova pojava predstavlja suštinu funkcije disanja.

Svako pluće obavlja glatka i sjajna opna zvana plućna maramica (pleura). Plućna maramica ima dva lista koja prelaze jedan u drugi. Tanji list

pokriva površinu pluća, osim hilusa, i naziva se plućnim listom. Ovaj list kod hilusa prelazi u deblji list koji pokriva zidove grudne duplje i naziva se zidnim listom. Između oba lista nalazi se pukotinast prostor bez vazduha, a ispunjen je vrlo malom količinom vodnjikave tečnosti. Plućna maramica služi da ukloni trenje koje bi nastalo između pluća i zidova grudne duplje za vreme širenja i skupljanja pluća prilikom disanja.

Da bi se vazduh iz atmosfere uneo u pluća i izbacio iz njih, vrše se disajni pokreti koji se u običnom govoru nazivaju disanje. Svaki disajni pokret sastoji se iz udisanja i izdisanja. Udisanje se omogućuje tako što se podignu rebra i grudna kost radom određenih mišića, a dijafragma se spusti, te se grudna duplja proširi u svim pravcima. Pri tome se prošire i pluća i napune vazduhom. Posle udisanja nastupi izdisanje. Tom prilikom dešava se obrnuto: rebra i grudna kost se spuste radom određenih mišića, te se grudna duplja smanji. Pluća se stisnu i isteraju vazduh iz sebe. Ovim disajnim pokretima upravlja veoma složen sistem pod komandom odgovarajućih centara u mozgu. Normalan broj disajnih pokreta kod odraslih osoba iznosi 16--20 u minutu, s tim što je taj broj u okviru iznetih vrednosti veći kod mlađih osoba. U slučaju potrebe vrši se veštačko disanje na način kako je opisano u raznim metodama.

Svrha disanja je da se našem organizmu pribavi preko potreban kiseonik i da se izbaci nepotreban ugljendioksid. Kiseonik je neophodan za vrlo složene procese razlaganja materija, na prostije sastojke radi njihovog korišćenja u pogodnom obliku. U toku tih procesa nastaje ugljendioksid koji se odstranjuje iz organizma preko organa za disanje, kao nepotreban našem organizmu.

Organi za disanje mogu da obole i tada se mora sprovesti odgovarajuće lečenje. Tako, na primer, u velikom delu pluća može da se javi zapaljenje, pri kome se u mehurićima umesto vazduha nagomilaju materije nastale usled zapaljenja, čija je posledica ispadanje funkcije tog dela pluća. To se zove pneumonija. Isto tako, zapaljenjem mogu da budu zahvaćene neke disajne cevčice i mehurići, što se naziva bronhopneumonija. Može da se zapali i plućna maramica, sa izlivom ili bez njega, poznato pod nazivom pleuritis. Dalje, mogu da se suze disajne cevi u plućima, što ima za posledicu otežano disanje, a naziva se sipnja (astma). Najzad, u plućima može da se stvori tuberkuloza ili rak, itd. Svaku bolest pluća treba shvatiti ozbiljno, a lečenjem je treba otkloniti.

PLUĆA:

PROŠIRENJE (EMFIZEM)

Ako se bronhijalni katar ne leči, dolazi često do proširenja pluća. Ovim katarom zadržava se sluz u plućima, kašlje se i na taj način proširuje plućno mehurasto tkivo. Pluća se ne provetravaju jer u njima ostaje stari vazduh i teže se diše.

Uzeti 2 supene kašike sitno iseckanog lista plućnjaka (*Pulmonaria officinalis*) i 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista i cveta podbela (*Tussilago farfara*). Sve to izručiti u 600 grama prokjučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti bagremovim medom. Piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere.

Uzeti 2 supene kašike sitno iseckanog lista i cveta kantariona (*Hypericum perforatum*) i 1 supenu kašiku sitno iseckanog cveta i lista repušnjake (*Erigeron canadensis*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti bagremovim medom. Piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere.

Za zimu se može spremiti sirup.

Uzeti 2 supene kašike sitno iseckanog lista i cveta vranilovke (*Origanum vulgare*) i 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista i cveta razgona (*Veronica officinalis*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan šporeta. Procediti i zasladiti bagremovim medom. Piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere.

Uzeti 6 supenih kašika sitno izrendisanog korena od hrena (*Cochlearia armoratia*) i 4 supene kašike sitno izrendisane crne rtkve (*Raphanus sativus*). Sve to izručiti u 1 litar proključalog vrućeg vina. (belog). Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti bagremovim medom. Piti po 50 grama svaki sat.

NAPOMENA: Koristiti recepte po 10 dana, sve dok se bolest ne zaceli.

PROŠIRENJE SA BRONHITISOM

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*) i lista i cveta repušnjake (*Erigeron canadensis*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti bagremovim medom. Piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere.

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog lista i cveta zlatnice (*Solidago virga*

aurea), lista i cveta majčine dušice (*Thymus serpyllum*) i lista plućnjaka (*Pulmonaria officinalis*). Sve to izručiti u 1 litar proključalog vrućeg vina. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti bagremovim medom. Piti svaki sat po 50 grama.

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog cveta i lista razgona (*Veronica officinalis*) i lista i cveta plućnjaka (*Pulmonaria officinalis*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti bagremovim medom. Piti svaka dva sata po 100 grama.

Uzeti 5 supenih kašika sitno izrendisanog korena od hrena (*Cochlearia armoratia*) i izručiti u 800 grama proključalog vrućeg belog vina. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti bagremovim medom. Piti svaki sat po 50 grama.

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog lista bokvice (*Plantago major*), lista i cveta kičice (*Erythraea centaurium*), cveta i lista razgona (*Veronica officinalis*) i 1 supenu kašiku sitno iseckanog cveta i korena omana (*Imula helenium*). Sve to izručiti u 1 litar proključalog vrućeg vina. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti bagremovim medom. Piti svaki parni sat po 50 grama.

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog lista koprive (*Urtica dioica*), lista i cveta ljubičice (*Viola odorata*), cveta žutog narcisa (*Narcissus pseudonarcissus*), cveta i lista podubice (*Teucrium chamaedrys*) i cveta i lista dobričice (*Glechoma hederacea*). Sve to izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti bagremovim medom. Piti svaki neparni sat po 100 grama.

NAPOMENA: Koristiti recepte sa vinom po 15 dana, a sa vinom po 5 dana, sve dok se bolest ne zaceli.

PROŠIRENJE PLUČA SA SIPNJOM (ASTMA)

Uzeti 2 supene kašike sitno iseckanog lista i cveta kičice (*Erythraea centaureum*) i po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista bokvice (*Plantago major*), cveta zove (*Sambucus nigra*) i lista plućnjaka (*Pulmonaria officinalis*). Sve to izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti zaslađeno bagremovim medom u toku dana. Piti 15 dana.

Uzeti 2 supene kašike sitno iseckanog lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*) i po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista i cveta izopa (*Hyssopus officinalis*), lista i cveta podbela (*Tussilago farfara*) i cveta divizme (*Verbasci flos*). Sve to izručiti u 1 litar proključalog vrućeg vina. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti bagremovim medom. Piti svaki sat po 50 grama, a pre ručka i večere po 100 grama. Piti 5 dana.

Uzeti 2 supene kašike sitno iseckanog zrelog ploda lobelije (*Lobelia inflata*) i po 1 supenu kašiku sitno iseckanog cveta i lista vidovčice (*Anagallis arvensis*), lista matičnjaka (*Melissa officinalis*) i lista i cveta majčine dušice (*Thymus serpyllum*). Sve to izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti bagremovim medom. Piti svaka dva sata po 100 grama, a pre ručka i večere po 100 grama. Piti 20 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista i cveta očajnice (*Marrubium vulgare*), lista bršljana (*Hedera helix*), lista i cveta dobričice (*Glechoma hederacea*), lista i cveta vidovčice (*Anagallis arvensis*) i cveta bagrema (*Robinia pseudacacia*). Sve to izručiti u 1 litar proključalog belog vina. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti bagre-

movim medom. Piti svaki sat po 50 grama a pre ručka i večere po 100 grama. Piti 5 dana.

Uzeti 7 supenih kašika sitno iseckanog belog luka (*Allium sativum*) i izručiti u 1 litar ljute rakije. Sve to zatvoriti u flašu i držati u toploj sobi 20 dana. Za to vreme promućkati je više puta dnevno. Nakon toga procediti i piti po 1 čašicu pre doručka, ručka i večere. Piti 20 dana.

Uzeti 150 grama sitno iseckanog belog luka (*Allium sativum*) i izručiti u 400 grama vode. Dodati 600 grama šećera. Blago kuvati na štednjaku sve dok se ne dobije gust sirup. Izručiti ga u tegle i koristiti po 2 supene kašike pre doručka, ručka i večere. Sirup koristiti zimi, 10 dana.

Uzeti 100 grama sitno iseckanog belog luka (*Allium sativum*) i izručiti ga u 1 litar mleka. Blago prokuvati na štednjaku 1 sat. Skloniti lonac u stranu da se ohladi. Nakon toga sve to izručiti u teglice. Jestu u supi ili forbi po 50 grama pre doručka, ručka i večere, 10 dana.

Uzeti 500 grama sitno iseckanog crnog luka (*Allium cepa*) i izručiti u 1 litar vruće vode. Blago kuvati na štednjaku 1 sat i odmah posle toga izručiti u 1,5 litara meda. Sve to dobro izmešati i ponovo kuvati pola sata. Nakon toga izručiti u tegle i jesti pre doručka, ručka i večere po 2—3 supene kašike, 10 dana.

NAPOMENA: Koristiti više recepata po želji, sve dok bolest ne iščezne.

OTEŽANO DISANJE (ZAPTIV, DISPNOJA)

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog cveta i lista zlatnice (*Solidago virga aurea*), cveta zove (*Sambucus nigra*) i cveta divizme (*Verbasci flos*). Sve to izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Pro-

cediti i zasladiti bagremovim medom. Piti u toku dana. Piti 10 dana.

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog rizoma kostrike (*Ruscus aculeatus*), kukuruzne svile (*Maydis stigma*) i lista koprive (*Urtica dioica*). Sve to izručiti u 1 litar proklijučalog vrućeg vina (belog). Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti bagremovim medom. Piti svaki parni sat po 50 grama a pre ručka i večere po 100 grama. Piti 5 dana.

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog lista i cveta jasenka (*Dictamnus albus*), lista i cveta dobričice (*Glechoma hederacea*) i lista žalfije (*Salvia officinalis*). Sve to izručiti u 1 litar proklijučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti bagremovim medom. Piti u toku dana. Piti 10 dana.

Uzeti po 100 grama sitno izrendisanog korena hrena (*Cochlearia armorata*) i crne rotkve (*Raphanus sativus*) i 2 lita bagremovog meda. Sve to izmešati i blagorukovati na štednjaku 1 sat. Skloniti lonac i ostaviti ga poklopljenog dva sata. Dobro izmešati i izručiti u tegle. Jest 10 dana pre doručka, ručka i večere po 1 supenu kašiku.

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog cveta bagrema (*Robinia pseudacacia*), cveta zove (*Sambucus nigra*), lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*), cveta i lista plućnjaka (*Pulmonaria officinalis*) i cveta repušnjače (*Erigeron canadensis*). Sve to izručiti u litar proklijučalog vrućeg vina. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti bagremovim medom. Piti po 100 grama posle doručka, ručka i večere. Piti 10 dana.

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog lista bokvice (*Plantago major*), lista matičnjaka (*Melissa officinalis*), cveta i lista dobričice (*Glechoma hederacea*) i lista i cveta podubice (*Teucrium chamaedrys*).

Sve to izručiti u 1.400 grama proklijučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti u toku dana. Piti 10 dana.

NAPOMENA: Koristiti više recepata po želji, sve dok se bolest ne zaceli.

KRVAVLJENJE

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog lista ranjenika (*Betonica officinalis*), nadzemnog dela rusomače (*Capsella bursa pastoris*) i lista koprive (*Urtica dioica*). Sve to izručiti u 1 litar proklijučalog vrućeg vina. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti bagremovim medom. Piti svaki sat po 50 grama. Piti 3 dana.

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog nadzemnog dela troskote (*Polygonum aviculare*), lista kupine (*Rubus fruticosus*), lista koprive (*Urtica dioica*). Sve to izručiti u 1 litar proklijučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti bagremovim medom. Piti što češće u toku dana. Piti 10 dana.

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog rizoma srčanjaka (*Polygonum bistorta*), hrastove kore sa grana debelih kao ručka (*Quercus robur*) i cveta i lista podbela (*Tussilago farfara*). Sve to izručiti u litar proklijučalog vrućeg vina (vode). Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti bagremovim medom. Piti po 50 grama svaki sat. Piti 5 dana.

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog lista zimzelena (*Vinca minor*), lista imele (*Viscum album*) sa kruške ili topole i rizoma trave srdobolje (*Potentilla tormentilla*). Sve to izručiti u 1 litar proklijučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti bagremovim medom. Piti što češće u toku dana. Piti 10 dana.

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog nadzemnog dela rusomače (*Capsella bursa pastoris*), lista ranjenika (*Betonica officinalis*) i lista kupine (*Rubus fruticosus*). Sve to izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti u toku dana što češće. Piti 10 dana.

NAPOMENA: Koristiti više recepata, sve dok se ne zaustavi krvavljenje.

KRVAVA SLUZ

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog cveta i lista hajdučice (*Achillea millefolium*), lista i cveta dobričice (*Glechoma hederacea*), lista koprive (*Urtica dioica*), lista kupine (*Rubus fruticosus*), lista žalfije (*Salvia officinalis*) i lista pelena (*Artemisia absinthium*). Sve to izručiti u 1 litar proključalog vrućeg vina (vode). Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti svaki sat po 50 grama. Od procedenog gustiša stavljati obloge preko grudi (kvasiti obloge svaki sat procedenim čajem) i držati po 2 sata pre i posle podne. Raditi ovako 5 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog cveta zove (*Sambucus nigra*), nadzemnog dela hoću-neću (*Capsella bursa pastoris*), cveta bagrema (*Robinia pseudacacia*), cveta i lista podubice (*Teucrium chamaedrys*), lista maline (*Rubus idaeus*) i lista ranjenika (*Betonica officinalis*). Sve to izručiti u 1 litar proključalog vrućeg vina (vode). Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti bagremovim medom. Piti svaki sat po 50 grama. Ostatak čaja, kao i gustiš, koristiti za obloge preko grudi u trajanju od 2 sata pre i posle podne. Kvasiti obloge svaki sat. Ovako raditi 10 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog cveta i lista ljubičice (*Viola*

odorata), lista bokvice (*Plantago major*), lista plućnjaka (*Pulmonaria officinalis*), cveta divizme (*Verbasci flos*), cveta i lista podbela (*Tussilago farfara*) i rizoma i korena omara (*Inula helenium*). Sve to izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti bagremovim medom. Piti svaki sat po 100 grama.

Obloge od svinjskog sala na lanenoj krpi stavljati na grudni pre i posle podne u trajanju od po 2 sata. Ovako raditi 5 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog nadzemnog dela troskota (*Polygonum aviculare*), rizoma srčnjaka (*Polygonum bistorta*), rizoma trave srdobolje (*Potentilla tormentilla*), rizoma slatke paprati (*Polypodium vulgare*) i lista plućnjaka (*Pulmonaria officinalis*). Sve to izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti bagremovim medom. Piti svaki sat po 100 grama.

Obloge na grudni stavljati od razblaženog vinskog sirčeta pre i posle podne u trajanju od po 2 sata. Ovako činiti 10 dana.

NAPOMENA: Koristiti recepte, sve dok se ne otkloni krvava sluz.

ZAPALJENJE (PNEUMONIA)

Mazati grudi zejtinom od badema (*Prunus amygdalus*) a preko toga staviti suhu krpu. Obloge treba stavljati 4 puta dnevno po 2 sata, a svaki sat gutati po malu kafenu kašičicu bademovog zejtina.

Bademov zejtin se pravi na sledeći način:

Uzeti 150 grama oljuštenog i sitno iseckanog badema. Istucati sve to u avanu tako da se napravi kaša. Ovu kašu izručiti u 1 litar maslinovog ulja i zatvoriti flašu. Držati u toploj sobi 30 dana. Za sve to vreme promućkati više puta svakog dana. Procediti, mazati grudi i pojesti po

1 kafenu kašiku pre jela, a nakon toga piti čaj:

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog cveta i lista podbela (*Tussilago farfara*), lista i cveta očajnice (*Marrubium vulgare*) i cveta i lista dobričice (*Glechoma hederacea*). Sve to izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti bagremovim medom, kao i za kiseliti sokom od limuna (*Citrus medica*). Piti u toku dana. Koristiti 10 dana.

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog cveta bagrema (*Robinia pseudacacia*), cveta ljubičice (*Viola odorata*) i cveta zove (*Sambucus nigra*). Sve ovo izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti, zasladiti medom i zakiseliti limunovim sokom. Piti u toku dana. Piti 10 dana.

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog lista i cveta kičice (*Erythraea centaurium*), lista maline (*Rubus idaeus*) i lista koprive (*Urtica dioica*). Sve to izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti, zasladiti medom i zakiseliti limunovim sokom (*Citrus medica*). Piti u toku dana. Piti 10 dana.

NAPOMENA: Koristiti recepte, sve dok se bolest ne zaceli.

ZAPALJENJE (ZA LAKŠE ISKAŠLJAVANJE)

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog lista plućnjaka (*Pulmonaria officinalis*), lista i cveta podbela (*Tussilago farfara*) i lista bokvice (*Plantago major*). Sve to izručiti u 1 litar proključalog vrućeg vina. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti na svaka dva sata po 100 grama. Pre

i posle ručka popiti po 100 grama istog ovog čaja. Piti 5 dana.

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog lista koprive (*Urtica dioica*), cveta zove (*Sambucus nigra*) i lista i cveta majčine dušice (*Thymus serpyllum*). Sve to izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti bagremovim medom. Piti u toku dana. Piti 10 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog cveta crnog sleza (*Malva silvestris*), cveta zove (*Sambucus nigra*), cveta bagrema (*Robinia pseudacacia*), cveta ljubičice (*Viola odorata*), cveta belog sleza (*Althaea officinalis*) i cveta podbela (*Tussilago farfara*). Sve to izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti bagremovim medom. Piti u toku dana. Piti 10 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista i cveta pomoćnice (*Solanum nigrum*), lista i cveta borača (*Borago officinalis*) i 2 supene kašike sitno iseckanog lista i cveta razgona (*Veronica officinalis*). Izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti bagremovim medom. Piti svaki sat po 50 grama. Piti 5 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog korena omana (*Inula helenium*) lista i cveta ljubičice (*Viola odorata*) i 2 supene kašike sitno iseckanog cveta i lista očajnice (*Marrubium vulgare*). Izručiti u 600 grama proključalog vrućeg vina. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti bagremovim medom. Piti svaki sat po 50 grama. Piti 5 dana.

Uzeti 6 supenih kašika sitno iseckanog belog luka (*Allium sativum*) i izručiti u 1 litar ljute komovnice. Sve to zatvoriti u flašu i držati u toploj sobi 20 dana. Za to vreme flašu promućkati više puta dnev-

no. Nakon toga procediti i piti po 1 rakijsku čašicu pre doručka, ručka i večere. Piti 10 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista i cveta majčine dušice (*Thymus serpyllum*), lista i cveta kičice (*Erythraea centaureum*) i 2 supene kašike sitno iseckanog lista i cveta isopa (*Hyssopus officinalis*). Izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 50 grama svaki sat. Piti 10 dana.

NAPOMENA: Koristiti recepte po želji, sve dok ne prestane iskašljavanje.

GANGRENA

Uzeti 300 grama sitno iseckanog belog luka (*Allium sativum*) i 50 grama sitno iseckanog korena hrena (*Cochlearia armorata*). Sve to izručiti u 600 grama obične vode i dodati 600 grama šećera. Ovo lagano kuvati na štednjaku 1 sat. Skloniti lonac ustranu i da bude poklopljen dva sata. Nakon toga izručiti u tegle i uzimati 20 dana po 1 supenu kašiku pre doručka, ručka i večere.

U isto vreme piti čaj:

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog lista i cveta podbela (*Tussilago farfara*), lista bokvice (*Plantago major*) i lista i cveta majčine dušice (*Thymus serpyllum*). Sve to izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno 2 sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti u toku dana. Piti 20 dana.

Uzeti 6 supenih kašika sitno iseckanog belog luka (*Allium sativum*) i 2 supene kašike sitno iseckanog korena hrena (*Cochlearia armorata*). Sve to izručiti u 1 litar ljute komovice i zatvoriti u flašu. Držati u toploj sobi 20 dana. Za to vreme promućkati više puta dnevno. Nakon toga procediti i piti po malu rakijsku čašicu pre doručka, ručka i večere. Piti 20 dana.

U isto vreme piti čaj:

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog cveta i lista dobričice (*Glechoma hederacea*), lista i cveta repušine (*Erigeron canadensis*) i cveta i lista razgona (*Veronica officinalis*). Sve to izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti bagremovim medom. Piti u toku dana. Piti 20 dana.

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog cveta i lista hajdučice (*Achillea millefolium*), lista ruzmarina *Rosmarinus officinalis*), cveta i lista dobričice (*Glechoma hederacea*), lista i cveta kičice (*Erythraea centaureum*) i lista plućnjaka (*Pulmonaria officinalis*). Sve to izručiti u 1 litar vrućeg vina. Ostaviti poklopljeno tri sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti bagremovim medom. Piti po 100 grama posle doručka, ručka i večere. Piti 10 dana.

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog lista nane (*Mentha piperita*), lista pelena (*Artemisia absinthium*), lista i cveta podbela (*Tussilago farfara*), lista i cveta repušnjake (*Erigeron canadensis*) i lista plućnjaka (*Pulmonaria officinalis*). Sve to izručiti u 1 litar proključalog vrućeg vina. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti po 100 grama posle doručka, ručka i večere. Piti 10 dana.

NAPOMENA: Koristiti sve recepte i jesti kaloričnu hranu.

TUBERKULOZA (U POČETKU)

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*), lista i cveta dobričice (*Glechoma hederacea*), lista i cveta majčine dušice (*Thymus serpyllum*), lista žalfije (*Salvia officinalis*), lista pelena (*Artemisia absinthium*) i lista kupine (*Rubus fruticosus*). Sve to izručiti u 1 litar proključalog vrućeg vina. Ostaviti poklopljeno dva sata

izvan štednjaka. Procediti i zasladiti bagremovim medom. Piti svaki sat po 50 grama. Piti 5 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog cveta i lista podbela (*Tussilago farfara*), cveta zove (*Sambucus nigra*), cveta divizme (*Verbasci flos*), cveta bagrema (*Robinia pseudacacia*), rizoma slatke paprati (*Polypodium vulgare*) i lista i cveta podubice (*Teucrium chamaedrys*). Sve to izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti bagremovim medom. Piti u toku dana. Piti 25 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista bokvice (*Plantago major*), lista plućnjaka (*Pulmonaria officinalis*), korena omana (*Inula helenium*), lista i cveta milogleda (*Sanicula europaea*), cveta i lista dobričice (*Glechoma hederacea*), cveta bagrema (*Robinia pseudacacia*). Sve to izručiti u 1 litar proključalog vrućeg vina (vode). Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti bagremovim medom. Piti svaka 2 sata po 50 grama. Piti 5 dana.

NAPOMENA: Koristiti sve recepte i jaku kaloričnu hranu. Pre popijenog čaja, pre doručka, ručka i večere uzimati po 1 supenu kašiku meda sa hrenom: Izručiti 10 supenih kašika narendanog korena hrena (*Cochlearia armoratia*) u 2 litra meda. Sve ovo izmešati u jednoj staklenoj tegli i zatvoriti poklopcem. Nakon gutanja ove „mase“ popiti čaj koji sleduje pre doručka, ručka i večere.

TUBERKULOZA (ODMAKLA)

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog rizoma slatke paprati (*Polypodium vulgare*), lista trave ive (*Teucrium montanum*) i lista plućnjaka (*Pulmonaria officinalis*). Sve ovo izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i za-

sladiti bagremovim medom. Piti u toku dana. Piti 10 dana.

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog lista i cveta očajnice (*Marrubium vulgare*), cveta i lista majčine dušice (*Glechoma hederacea*) i lista koprive (*Urtica dioica*). Sve to izručiti u 1 litar proključalog vrućeg vina. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti bagremovim medom. Piti svaki sat po 50 grama, a pre ručka i večere po 100 grama. Piti 7 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog cveta zove (*Sambucus nigra*), cveta hajdučice (*Achillea millefolium*), cveta bagrema (*Robinia pseudacacia*), rizoma slatke paprati (*Polypodium vulgare*), cveta i lista ljubičice (*Viola odorata*) i cveta i lista vidovčice (*Anagallis arvensis*). Sve to izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti u toku dana. Može se poneka čaša zasladiti i medom. Piti 10 dana.

Uzeti 0,5 kg sitno izrendisanog korena hrena (*Cochlearia armoratia*) i izmešati ga sa 3 kilograma bagremovog meda. Sve to staviti u teglu i držati u toploj sobi 20 dana. Svaki dan je za to vreme promešati nekoliko puta. Nakon toga 40 dana uzimati po 1 supenu kašiku pre doručka, ručka i večere.

U toku dana jesti što više bagremovog meda sa puterom namazanim na hlebu.

Uzeti po 6 supenih kašika sitno iseckanog korena hrena (*Cochlearia armoratia*) i crne rotke (*Raphanus sativus*). Sve to izručiti u 1 litar proključalog vrućeg belog vina. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i dobro zasladiti medom. Piti svaki sat po 50 grama, a pre ručka i večere po 100 grama. Piti 7 dana.

Progutati pre doručka, ručka i večere po 1 supenu kašiku sitno samlevenog se-

mena piskavice (*Trigonella foenum graecum*). Obavezno ga zaliti sa 100 grama voćnog soka. Raditi 10 dana.

NAPOMENA: Pored ovih čajeva jesti jaku hranu (suvu slaninu s belim lukom) i dva puta dnevno žvakati po 100 grama saće s medom. Nakon žvakanja od 1 sata izbaciti vosak iz usta.

EHINOKOKUS

Uzeti 3 supene kašike sitno zdrobljenog lista kupine (*Rubus fruticosus*) i po 1 supenu kašiku lista koprive (*Urtica dioica*), lista ranjenika (*Betonica officinalis*), lista ruzmarina (*Rosmarinus officinalis*), lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*) i cveta zove (*Sambucus nigra*). Sve ovo izručiti u 1.200 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno izvan štednjaka 90 minuta. Nakon toga procediti, zasladiti medom po želji i piti svaka dva sata po 200 grama. Piti 20 dana a zatim pauzirati 10 dana. Nakon toga piti 20 dana.

Piti čaj 10 dana:

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog belog cveta bagrema (*Robinia pseudacacia*), cveta divizme (*Verbasci flos*), lista plućnjaka (*Pulmonaria officinalis*), lista bokvice (*Plantago major*) i lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*). Sve ovo izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno 90 minuta izvan štednjaka. Nakon toga procediti i zasladiti medom po želji. Piti po 200 grama pre i posle doručka, ručka i 200 grama pre spavanja.

Piti čaj 10 dana:

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog lista i cveta kičice (*Erythraea centaureum*) i lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti

i zasladiti bagremovim medom. Piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere.

NAPOMENA: Piti sve čajeve.

AZBESTOZA

Uzeti 3 supene kašike sitno iseckanog lista plućnjaka (*Pulmonaria officinalis*) i po 1 supenu kašiku sitno zdrobljenog lista bokvice (*Plantago major*), cveta bagrema (*Robinia pseudacacia*), igličastih listova bora (*Pinus silvestris*), cveta zove (*Sambucus nigra*) i lista divije nane (*Mentha piperita*). Sve ovo izručiti u 1.400 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno 2 sata izvan štednjaka. Procediti, zasladiti bagremovim medom po želji i piti svaki sat po 100 grama.

Uzeti 3 supene kašike sitno zdrobljenog lista i cveta podbela (*Tussilago farfara*), 2 supene kašike sitno zdrobljenog cveta bagrema (*Robinia pseudacacia*) i po 1 supenu kašiku sitno zdrobljenog cveta i lista kantariona (*Hypericum perforatum*), lista matičnjaka (*Melissa officinalis*) i crvenih šipaka (*Rosa canina*). Sve ovo izručiti u 1.400 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti, zasladiti bagremovim medom po želji i piti svaki sat po 100 grama.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog cveta crnog sleza (*Malva silvestris*), lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*), lista i cveta podbela (*Tussilago farfara*), lista bokvice (*Plantago major*), cveta zove (*Sambucus nigra*), lista i cveta majčine dušice (*Thymus serpyllum*) i 2 supene kašike igličastih listova bora (*Pinus silvestris*). Sve to izručiti u 1.400 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti, zasladiti bagremovim medom i piti svaki sat po 100 grama.

NAPOMENA: Sve čajeve piti po 10 dana sa pauzom od 5 dana, nizmienično 3 puta.

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog cveta zove (*Sambucus nigra*), cveta bagrema (*Robinia pseudacacia*) i cveta i lista hajdučice (*Achillea millefolium*). Sve to izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti zaslađeno medom u toku dana. Piti 15 dana.

Uzeti 100 grama sitno iseckanog lista ružmarina (*Rosmarinus officinalis*) i izručiti u 2 litra dobrog vina. Zatvoriti u flašu i držati u toploj sobi 20 dana. Za to vreme promućkati više puta svakog dana. Nakon toga procediti i piti po 100 grama posle doručka, ručka i večere. Piti 15 dana.

NAPOMENA: Za održavanje zdravih pluća pored upotrebe gore navedenih čajeva moramo izbegavati zagađen vazduh, čuvati se od prehlada i prevelikog rada sa znojenjem. Noge moraju biti uvek suve. Spavati pri otvorenom prozoru, šetati borovim šumama uz duboko disanje. Jest dobru i kaloričnu hranu.

PLUĆNA MARAMICA: AKUTNO ZAPALJENJE

Najčešće dolazi zbog nazeba, a može se pojaviti i na tuberkuloznoj bazi. Bolesnik oseća povećanje temperature, drhtavicu, probode u visini bradavice i ispod pazuha, bolove pri udisanju, suvo kašlje i ubrzano diše. Lakše mu je da leži na onoj strani gde oseća bolove. Ponekad se događa da se izlije voda između grudnog koža i plućnog tkiva. Tada bolesnik još teže diše i povećava mu se pritisak. Puls je ubrzan, a srce ubrzano kuca. Ako se ne leži nastaju posledice na plućima i bubregima. Treba piti tople napitke i držati tople obloge na obolelim mestima. Iz ishrane izbaciti kuhinjsku sol.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista plućnjaka (*Pulmonaria officinalis*), trešnjinih peteljki (*Prunus avium*),

korena maslačika (*Taraxacum officinale*) i cveta zove (*Sambucus nigra*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere.

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog cveta i lista repušnjake (*Erigeron canadensis*) i rizoma pirevine (*Triticum repens*) i po 1 supenu kašiku sitno iseckanog cveta zove (*Sambucus nigra*) i cveta bagrema (*Robinia pseudacacia*). Sve to izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti u toku dana. Može se poneka čaša zasladiti i bagremovim medom.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog nadzemnog dela troskota (*Polygonum aviculare*), cveta i lista podbela (*Tussilago farfara*), lista i cveta isopa (*Hyssopus officinalis*), osušene stabljike razvodnika (*Solanum dulcamara*), cveta zove (*Sambucus nigra*) i lista bokvice (*Plantago major*). Sve to izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti bagremovim medom. Piti u toku dana.

Uzeti dosta nastruganog korena hrena i njegovog lista (*Cochlearia armoratia*) i izručiti na lanenu krp. Obolelo mesto spolja na grudima namazati svinjskom mašću ili uljem pa tek onda na to priviti oblog. Oblog držati sve dok ne osetimo jako peckanje. Skinuti tada oblog i namazati ponovo maslinovim uljem ili svinjskom mašću. Ovako raditi svaki drugi dan, 5 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista koprive (*Urtica dioica*), lista i cveta dobričice (*Glechoma hederacea*), lista i cveta podbela (*Tussilago farfara*), cveta bagrema (*Robinia pseudacacia*), lista i cveta razgona (*Veronica officinalis*) i lista plućnjaka (*Pulmonaria officinalis*). Sve to izručiti u 1 litar proključalog vrućeg

vina. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti bagremovim medom. Piti posle ručka i večere po 100 grama.

NAPOMENA: Koristiti recepte po 10 dana, sve dok se bolest ne zaceli. Jest kaloričnu hranu.

ZAPALJENJE SA IZLIVOM („VODA“)

Uzeti 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista jagode (*Fragaria vesca*) i 2 supene kašike sitno iseckanog lista i cveta medunike (*Filipendula ulmaria*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere. Piti 10 dana.

Za zimu se može spravljati sirup.

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckane kukuruzne svile (*Maydis stigma*), cveta bosiljka (*Ocimum basilicum*) i lista i cveta medunike (*Filipendula ulmaria*). Sve to izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere. Ostatak od 400 grama upotrebiti za oblog koji se pre i posle podne drži na grudima po 2 sata. Piti čaj i držati obloge 10 dana.

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog cveta i lista kičice (*Erythraea centaurium*), trešnjinih peteljki (*Prunus avium*) i lista jagode (*Fragaria vesca*). Sve to izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere. Ostatak čaja koristiti za obloge. Oblozi od borove smole stavljaju se pre i posle podne na grudi i drže po 2 sata. Borova smola se izmeša sa malo vode. Ovako raditi 10 dana.

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog lista i cveta ljubičice (*Viola odorata*), lista pelena (*Artemisia absinthium*) i lista i cveta medunike (*Filipendula ulmaria*). Sve to izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti svaki sat po 50 grama. Ostatak koristiti za obloge koji se drže pre i posle podne na grudima po 2 sata. Raditi 10 dana.

Uzeti dosta nastruganog lišća i korena hrena (*Cochlearia armorata*) i izručiti na lanenu krpu. Sve to privezati na ono mesto na kojem osećamo bolove i držati pola sata. Prethodno to mesto namazati svinjskom mašću ili maslinovim uljem. Ako osetimo jaka peckanja ispod obloga, skinuti oblog i namazati to mesto ponovo maslinovim uljem ili svinjskom mašću. Držati 5 dana.

NAPOMENA: Koristiti recepte sve dok se bolest ne zaceli.

PROBODI

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog cveta i lista hajdučice (*Achillea millefolium*), lista bokvice (*Plantago major*), lista i cveta majčine dušice (*Thymus serpyllum*), cveta zove (*Sambucus nigra*), lista nane (*Mentha piperita*) i lista i cveta kičice (*Erythraea centaurium*). Sve to izručiti u 1 litar proključalog vrućeg vina. Ostaviti poklopljeno dva sata. Procediti i zasladiti medom. Piti svaki sat po 50 grama.

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog lista i cveta podbela (*Tussilago farfara*), cveta i lista razgona (*Veronica officinalis*) i lista i cveta timijana (*Thymus vulgaris*). Sve to izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Može se i zasladiti medom pošto se procedi. Piti u toku dana.

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog lista i cveta očajnice (*Marrubium vulgare*), lista matičnjaka (*Melissa officinalis*) i lista peršuna (*Petroselinum sativum*). Sve to izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti u toku dana.

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog lista i cveta dobričice (*Glechoma hederacea*), lista koprive (*Urtica dioica*) i cveta zove (*Sambucus nigra*). Sve to izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti u toku dana.

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog lista i cveta podbela (*Tussilago farfara*), cveta divizme (*Verbasci flos*) i lista

i cveta rastavića (*Equisetum arvense*). Sve ovo izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti zasladeno medom u toku dana.

NAPOMENA: Plućni bolesnici treba da šetaju po čistom vazduhu borovih šuma, da spavaju u provetrenim sobama kraj prozora. Bolna mesta oblagati oblozima od svinjske masti. Lanene krpe treba prethodno zagrejati. Svaka 4 sata u toku 20 dana treba uzimati po 1 supenu kašiku bagremovog meda izmešanog sa sitno iseckanim korenom hrena (*Cochlearia arnoratia*). Ovo se radi na taj način da se u neku posudu stavi jedna trećina hrena i dve trećine meda. To treba mešati i držati u toploj sobi ili na suncu u prozoru 10 dana. Nakon toga koristiti. Koristiti recepte po 6 dana, dok se bolest ne zaceli.

ŽDRELO (PHARYNX)

Ždreló je šupalj organ u obliku oluka, dužine oko 15 cm, a nalazi se na raskrsnici puta za varenje i puteva za disanje. Put za varenje vodi iz usne duplje kroz ždreló u jednjak, a put za disanje vodi iz nosne duplje kroz ždreló u grkljan i dalje u dušnik.

Ždreló se nalazi u glavi i vratu. Ispred ždrele nalaze se nosna duplja, usna duplja i grkljan. Iza ždrele nalazi se uzan prostor ispunjen labavim čeličnim tkivom i limfnim žlezdama. Ako se zapali ovo tkivo i stvori gnoj, što se dešava kod dece, tada se javljaju tegobe u gutanju. Deca neće da uzimaju hranu i ostavljaju utisak teškog bolesnika. Ovo oboljenje naziva se retrofaringealni apsces i može se odstraniti samo hirurški. Iza ovog prostora nalazi se kična pokrivena mišićima.

Šupljina ždrele ima tri dela, tri sprata: gornji ili nosni, srednji ili usni i donji ili grkljanski. Gornji sprat je preko otvora u vezi sa nosnom dupljom. Na bočnom zidu ovog sprata je donji otvor Evstahijeve trube. Na taj način vazduh iz ždrele prodire kroz Evstahijevu trubu u bubnu duplju uva i pritiska unutrašnju stranu bubne opne, čime se izjednačuje spoljni pritisak na bubnu duplju iz spoljašnjeg slušnog kanala. Srednji sprat je u vezi sa usnom dupljom preko ždrelnog suženja. Ispred donjeg sprata je grkljan sa gornjim otvorom i poklopcem na njemu.

Zid ždrele sadrži poprečnoprugaste mišiće koji se kontrahuju pri gutanju. Tom prilikom stvara se ispupčenje na zadnjem zidu ždrele, koje dodiruje meko nepce, i tako se stvori pregrada između gornjeg i donjeg sprata ždrele. Istovremeno, pri gutanju, poklopac grkljana se spušta i zatvara otvor na grkljanu. Time se sprečava prodiranje zalogaja u grkljan.

Iznutra je ždreló obloženo sluznicom, ispod koje se na krovu ždrele nalazi ždrelni ili „treći krajnik“. Ovaj krajnik najviše je razvijen kod dece između druge i desete godine, a kasnije se smanjuje i iščezava, tako da kod odraslih osoba posle 25 godina postoje samo ostaci krajnika. Ako je

„treći krajnik“ preterano razvijen kod dece, može praviti smetnje u disanju kroz nos, jer pritiska zadnje otvore nosne duplje. U tom slučaju primenjuje se samo hirurško odstranjenje krajnika.

Ždrela se zapaljuje obično kad se zapale nosna i usna duplja i naziva se faringitis.

Jednjak nema nikakvu ulogu u varenju hrane. Njegova uloga je sanid u provođenju progutanog zaloga hrane iz ždrela u želudac. Pri tome se kontrahuju mišićna vlakna jednjaka, čime se potiskuje zaloga prema želucu.

Sluznica jednjaka je veoma osetljiva na materije sa korozivnim dejstvom. Ako neka takva materija, na primer rastvor kamene sode, proдре u jednjak, onda ona nagriza sluznicu i teško je oštetiti. Posledica toga je nemogućnost prolaska zaloga kroz jednjak. To se dešava prilikom nenamernog ili namernog trovanja pomenutim materijama. Ovakvi slučajevi leče se samo u bolnicama. Naročito treba obratiti pažnju da se takve materije uklanjaju, jer njihovom upotrebom često mogu da stradaju mala deca

BOL

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista kupine (*Rubus fruticosus*), lista žalfije (*Salvia officinalis*) i cveta belog sleza (*Althaea officinalis*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i ispirati ždrela dva puta u toku dana.

Obavezno stavljati tri puta dnevno obloge spolja oko vrata od svežeg zagrejanog lista jele (*Abies alba*). Treba ih držati po 1 sat.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog cveta i lista hajdučice (*Achillea millefolium*), lista nane (*Mentha piperita*), cveta i lista podubice (*Teucrium chamaedrys*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i ispirati ždrela više puta u toku dana.

Oko vrata stavljati obloge od zagrejane jelove smole (*Abies alba*). Treba ih držati po 1 sat, 3 puta dnevno.

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckane mlade hrastove kore sa grana de-

belih kao ruka (*Quercus robur*), lista koprive (*Urtica dioica*) i lista žalfije (*Salvia officinalis*). Sve to izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i gusti staviti kao oblog oko vrata, tri puta dnevno. Držati ga treba po 1 sat. Procednim čajem ispirati grlo više puta u toku dana.

Uzeti 2 dobre i zrele jabuke (*Pirus malus*). Sitno ih iseckati i zajedno sa korom i semenkama izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Dodati 2 supene kašike sitno iseckanog lista nane (*Mentha piperita*). Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i ispirati ždrela više puta u toku dana.

Oko vrata stavljati obloge, tri puta dnevno, od ukuvanih mekinja ovsu (*Avena sativa*) i držati ih po 2 sata.

Uzeti 6 supenih kašika sitno iseckanih sitnih listića i pupoljaka bora (*Pinus silvestris*) i izručiti ih u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i gusti staviti kao oblog tri puta dnevno i držati ga po 2 sata.

Procedenim čajem grgljati više puta u toku dana. Posle svakog grgljanja treba popiti po nekoliko gutljaja čaja.

Držati i menjati nekoliko puta mokre i hladne obloge oko vrata po 1 sat. Na ove mokre obloge uvek treba staviti suve krpe i tako spavati.

Uzeti 400 grama ljute komovice i 1 supenu kašiku soli. Sve to dobro izmešati i grgljati nekoliko puta u toku dana. Nakon toga popiti čaj od kamilice.

NAPOMENA: Koristiti recepte po 5 dana, sve dok bolovi ne iščeznu. Čajeve zasladiti medom po želji i koristiti ih uvek mlake. Držati dijete.

SUVOČA U GUSI

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog cveta divizme (*Verbasci flos*), cveta belog sleza (*Althaea officinalis*), cveta i lista podbela (*Tussilago farfara*) i lista žalfije (*Salvia officinalis*). Sve to izručiti u 600 grama proključalog vrućeg razblaženog vina. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Grgljati u toku dana više puta.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista nane (*Mentha piperita*), lista ranjenika (*Betonica officinalis*), cveta i lista dobričice (*Glechoma hederacea*) i cveta i lista podubice (*Teucrium chamaedrys*). Sve to izručiti u 600 grama proključalog vrućeg vina (vode). Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti po 2 dcl pre doručka, ručka i večere.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog cveta i lista podbela (*Tussilago farfara*), cveta zove (*Sambucus nigra*), cveta kamilice (*Matricaria chamomilla*) i cveta brđanke (*Arnica montana*). Sve to izručiti u 600 grama proključalog razblaženog vrućeg vina (vode). Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i grgljati u toku dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista koprive (*Urtica dioica*), lista bokvice (*Plantago major*), lista nane (*Mentha piperita*) i lista maline (*Rubus idaeus*). Sve izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti po 2 dcl pre doručka, ručka i večere.

NAPOMENA: Koristiti sve recepte po 6 dana. Držati dijete. Nikako jesti i piti vruća i hladna, već samo umereno topla jela i pića.

AKUTNO ZAPALJENJE

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog lista žalfije (*Salvia officinalis*) i lista divlje nane (*Mentha piperita*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i grgljati u toku dana. Posle svakog grgljanja progutati poneki gutljaj ovog čaja.

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog lista koprive (*Urtica dioica*) i cveta zove (*Sambucus nigra*). Sve izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i grgljati u toku dana. Posle svakog grgljanja popiti poneki gutljaj ovoga čaja.

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*) i zovinog cveta *Sambucus nigra*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i grgljati u toku dana. Posle svakog grgljanja popiti poneki gutljaj čaja.

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog lista i cveta kičice (*Erythraea centaurium*) i cveta brđanke (*Arnica montana*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva

sata izvan štednjaka. Procediti i grgljati u toku dana. Nakon svakog grgljanja progutati poneki gutljaj ovoga čaja.

NAPOMENA: Koristiti sve recepte po 5 dana. Pauza između korišćenja pojedinih recepata treba da bude 2 dana. Čajeve zasladiti medom po želji i koristiti ih samo mlake. Za sve vreme držati dijetu. Ne sme se pušiti ni piti alkohol.

HRONIČNO ZAPALJENJE

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog lista matičnjaka (*Melissa officinalis*) i lista nane (*Mentha piperita*). Sve to izručiti u 600 grama proključalog vrućeg i razblaženog vina. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Grgljati u toku dana više puta.

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog lista žalfije (*Salvia officinalis*) i lista i cveta podbela (*Tussilago farfara*). Sve to izručiti u 600 grama proključalog vrućeg razblaženog vina. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Grgljati u toku dana više puta.

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog cveta brđanke (*Arnica montana*) i zovinog cveta (*Sambucus nigra*). Sve to izručiti u 600 grama proključalog vrućeg razblaženog vina (vode). Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Grgljati u toku dana više puta.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog cveta divizme (*Verbasci flos*), cveta kamilice (*Matricaria chamomilla*), lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*), ružinog cveta (*Rosa gallica*) i cveta brđanke (*Arnica montana*). Sve to izručiti u 1. litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednja-

ka. Procediti i zasladiti medom. Inspirati u toku dana više puta.

NAPOMENA: Koristiti sva 4 recepta po 10 dana. Držati dijetu. Jest i piti umereno mlaka jela i pića. Svaki četvrti dan, pre popijenog čaja prije ručka, žvakati, isisavati i najzad pojesti sledeću „lopticu“: Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog svežeg ili suvog lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*) i lista ranjenika (*Betonica officinalis*). Sve ovo izmešati sa 2 supene kašike meda. Posle toga popiti čaj.

Uz prva 2 recepta, koji se koriste 20 dana, piti čaj: Uzeti po 1 supenu kašiku sitno zdrobljenog lista i cveta kantariona (*Hypericum perforatum*), cveta zove (*Sambucus nigra*), zrelih klekinja (*Juniperus communis*), crvenog šipka (*Rosa canina*), igličastih listića bora (*Pinus sylvestris*), visokog do 2 metra i lista i cveta kičice (*Erythraea centaureum*). Sve ovo izručiti u 1,2 litara proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno izvan štednjaka. 90 minuta. Procediti i zasladiti medom po želji. Piti po 2 dcl pre i posle doručka, ručka i večere.

Uz druga 2 recepta, koji se koriste takođe 20 dana, piti čaj: Uzeti po 2 supene kašike sitno zdrobljenog lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*), lista koprive (*Urtica dioica*) i po 1 supenu kašiku lista i cveta kičice (*Erythraea centaureum*) i lista ružmarina (*Rosmarinus officinalis*). Sve ovo izručiti u 1,2 litara proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno izvan štednjaka 90 minuta. Procediti i zasladiti medom po želji. Piti po 2 dcl pre i posle doručka, ručka i večere.

GNOJENJE

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog žalfijinog lista (*Salvia officinalis*) i lista ranjenika (*Betonica officinalis*). Sve izručiti u 600 grama proključale

vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Inspirati u toku dana više puta.

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*) i lista kupina (*Rubus fruticosus*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Inspirati u toku dana više puta.

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog lista nane (*Mentha piperita*) i virkovog lista (*Alchemilla vulgaris*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Inspirati više puta u toku dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog zovinog cveta (*Sambucus nigra*), cveta belog sleza (*Althaea officinalis*), cveta kamilice (*Matricaria chamomilla*) i lista koprive (*Urtica dioica*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Inspirati ždrelo više puta u toku dana.

NAPOMENA: Koristiti recepte po 5 dana, sve dok se bolest ne isceli. Držati dijete. Jest i piti umereno mlako.

Svaki treći dan pre ručka treba žvakati i isisavati sledeću „lopticu“: Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog svežeg ili suvog lista bokvice (*Plantago major*), lista hajdučice (*Achillea millefolium*) i 2 supene kašike meda. Sve ovo izmešati i žvakati. Posle isisavanja ovu masu treba progutati i nakon toga piti čaj.

Uz ove recepte za ispiranje i grgljanje treba piti po 2 dcl čaja pre i posle doručka, ručka i večere.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno zdrobljenog lista kupine (*Rubus fruticosus*), lista koprive (*Urtica dioica*), zrelih kleki-

nja (*Juniperus communis*), lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*), lista i cveta kičice (*Erythraea centaurium*) i cveta zove (*Sambucus nigra*). Sve ovo izručiti u 1,2 litara proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno izvan štednjaka 90 minuta. Procediti i zasladiti medom po želji.

OTEŽANO GUTANJE

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog cveta zove (*Sambucus nigra*) i divizminog cveta (*Verbasci flos*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i grgljati tri puta dnevno pre jela.

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog lista nane (*Mentha piperita*) i lista i cveta crnog sleza (*Malva silvestris*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i grgljati tri puta dnevno pre i posle jela.

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog žalfijinog lista (*Salvia officinalis*) i cveta i lista hajdučice (*Achillea millefolium*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i grgljati tri puta dnevno pre i posle jela.

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog cveta i lista dobričice (*Glechoma hederacea*) i lista žalfije (*Salvia officinalis*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i grgljati tri puta dnevno pre i posle jela.

NAPOMENA: Koristiti recepte po 5 dana sve dok se ne otkloni otežano gutanje. Držati dijete. Jest i piti sve umereno toplo. Za sve vreme grgljanja piti ovaj čaj:

Uzeti po 2 supene kašike sitno zdrobljenog cveta zove (*Sambucus nigra*), lista i cveta crnog sleza (*Malva silvestris*) i lista koprive (*Urtica dioica*). Sve ovo izručiti u 1,2 litra proklučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno izvan štednjaka 90 minuta. Procediti i zasladiti medom po želji. Piti po 2 dcl pre i posle doručka, ručka i večere.

KRVAVLJENJE

Uzeti 2 supene kašike sitno iseckanog lista kupine (*Rubus fruticosus*) i po 1 supenu kašiku sitno iseckanog cveta i lista hajdučice (*Achillea millefolium*) i lista koprive (*Urtica dioica*). Sve to izručiti u 600 grama proklučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti polako u toku dana.

Uzeti 2 supene kašike sitno iseckanog lista maline (*Rubus idaeus*) i po 1 kašiku sitno iseckanog nadzemnog dela troskota (*Polygonum aviculare*) i lista ranjenika (*Betonica officinalis*). Sve to izručiti u 600 grama proklučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti polako u toku dana.

Uzeti 2 supene kašike sitno iseckanog rizoma srčenjaka (*Polygonum bistorta*) i po 1 supenu kašiku sitno iseckanog cveta i lista kantariona (*Hypericum perforatum*) i lista virka (*Alchemilla vulgaris*). Izručiti sve u 600 grama proklučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i polako piti u toku dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku iseckane hrastove kore sa grana debelih kao ručka (*Quercus robur*), lista koprive (*Urtica dioica*), lista kupine (*Rubus fruticosus*) i lista divlje nane (*Mentha piperita*). Sve to izručiti u 600 grama proklučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i polako piti u toku dana.

Uzeti 1 supenu kašiku soka sveže jabuke (*Pirus malus*) i 1 kafenu kašiku soli. Izručiti to u 200 grama obične vode i odjednom popiti.

Uzeti po 1 supenu kašiku soka borovnice (*Vaccinium myrtillus*) i soli na vrh noža. Izručiti sve to u 200 grama obične vode i odjednom popiti.

NAPOMENA: Koristiti recepte po 4 dana, sve dok se ne zaustavi krvavljenje. Držati dijete. Jest i piti sve umereno toplo.

PLIKOVI

Uzeti 2 supene kašike sitno iseckanog žalfijinog lista (*Salvia officinalis*) i po 1 supenu kašiku sitno iseckanog cveta i lista majčine dušice (*Thymus serpyllum*) i cveta i lista hajdučice (*Achillea millefolium*). Sve to izručiti u 600 grama proklučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i grgljati u toku dana. Spolja stavljati oko vrata, tri puta dnevno po 1 sat, obloge od sitno iseckanog crnog luka (*Allium cepa*) sa maslinovim uljem (*Olivae oleum*).

Uzeti 2 supene kašike sitno iseckanog cveta i lista podbela (*Tussilago farfara*) i po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista nane (*Mentha piperita*) i lista matičnjaka (*Melissa officinalis*). Sve izručiti u 600 grama proklučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i grgljati u toku dana. Oko vrata stavljati, tri puta dnevno po 1 sat, obloge od sitno iseckanih svežih krompira sa maslinovim uljem.

Uzeti 2 supene kašike sitno iseckanog zovinog cveta (*Sambucus nigra*) i po 1 supenu kašiku sitno iseckanog cveta divizme (*Verbasci flos*) i cveta belog sleza (*Althaea officinalis*). Sve izručiti u 600 grama proklučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka.

Procediti i grgljati u toku dana. Oko vrata stavljati, tri puta dnevno po 1 sat, obloge od borove smole (*Pinus silvestris*). razblažene sa vodom.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog žalfijinog lista (*Salvia officinalis*), lista i cveta kičice (*Erythraea centaurium*), cveta i lista hajdučice (*Achillea millefolium*) i lista nane (*Mentha piperita*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i grgljati u toku dana. Oko vrata stavljati tri puta dnevno obloge od sitno iseckanog crnoga luka (*Allium cepa*) sa maslinovim uljem (*Olivae oleum*) u trajanju po 1 sat.

NAPOMENA: Koristiti recepte po 5 dana, sve dok se ne uklone plikovi. Grgljanje, odnosno ispiranje guše izvodi se uvek pre i posle jela. Za sve vreme držati dijetu. Jest i piti umereno mlako. U toku lečenja piti čaj:

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno zdrobljenog cveta zove (*Sambucus nigra*), cveta kamilice (*Matricaria chamomilla*), cveta belog sleza (*Althaea officinalis*), lista i cveta crnog sleza (*Malva silvestris*), lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*) i lista i cveta kantariona (*Hypericum perforatum*). Sve ovo izručiti u 1,2 litara proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno izvan štednjaka 90 minuta. Procediti i zasladiti medom po želji. Piti po 2 dcl pre i posle doručka, ručka i večere.

ČIRIČI

Uzeti 2 supene kašike sitno iseckanog lista ranjenika (*Betonica officinalis*) i po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista bokvice (*Plantago major*) i lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i ispirati ždrelo u toku dana.

Uzeti 2 supene kašike sitno iseckanog lista kupine (*Rubus fruticosus*) i po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista i cveta podbela (*Tussilago farfara*) i zovinog cveta (*Sambucus nigra*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i grgljati u toku dana.

Uzeti 2 supene kašike sitno iseckanog lista koprive (*Urtica dioica*) i po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista žalfije (*Salvia officinalis*) i lista divlje nane (*Mentha piperita*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i grgljati u toku dana.

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog lista koprive (*Urtica dioica*) i lista kupine (*Rubus fruticosus*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i grgljati u toku dana.

NAPOMENA: Koristiti recepte po 5 dana, sve dok ne iščeznu čiriči. Držati dijetu. Jest i piti umereno mlako. Za sve vreme piti čaj:

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno zdrobljenog lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*), cveta zove (*Sambucus nigra*), cveta kamilice (*Matricaria chamomilla*), lista koprive (*Urtica dioica*), lista kupine (*Rubus fruticosus*) i lista i cveta kantariona (*Hypericum perforatum*). Sve ovo izručiti u 1,2 litara proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno izvan štednjaka 90 minuta. Procediti i zasladiti medom po želji. Piti po 2 dcl pre i posle doručka, ručka i večere.

POLIP

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog lista rastavića (*Equisetum arvense*), rizoma kostrike (*Ruscus aculeatus*) i

lista masline (*Olivae folium*). Sve to izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i polako grgljati pre i posle jela. Nakon svakog grgljanja progutati pomalo ovog čaja.

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog lista ili korena sapunjače (*Saponaria officinalis*), cveta divljeg kestena (*Aesculus hippocastanum*) i lista i cveta zlatnice (*Solidago virga aurea*). Sve to izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i polako grgljati pre i posle jela. Nakon svakog grgljanja progutati poneki gutljaj ovog čaja.

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog cveta i lista ili rizoma jagorčike (*Primula veris*), glogovog cveta (*Crataegus oxyacantha*) i lista rastavića (*Equisetum arvense*). Sve to izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i polako grgljati pre i posle jela. Nakon svakog grgljanja popiti pomalo ovoga čaja.

NAPOMENA: Koristiti svaki recept po 10 dana. Posle korišćenja pojedinog recepta načiniti pauzu od 3 dana. Jest i piti umereno mlako.

RANICE

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog lista bokvice (*Plantago major*) i lista kupine (*Rubus fruticosus*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Inspirati u toku dana više puta.

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog cveta i lista podbela (*Tussilago farfara*) i lista ranjenika (*Betonica officinalis*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno

dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Inspirati u toku dana.

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog lista žalfije (*Salvia officinalis*) i koprivinog lista (*Urtica dioica*). Sve izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Inspirati u toku dana više puta.

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog lista maline (*Rubus idaeus*) i lista kupine (*Rubus fruticosus*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i ispirati ždrelo u toku dana.

NAPOMENA: Koristiti recepte po 5 dana. Držati dijete. Jest i piti umereno mlako. Za sve vreme lečenja piti čaj.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno zdrobljenog lista kopriva (*Urtica dioica*), lista ranjenika (*Betonica officinalis*), lista žalfije (*Salvia officinalis*), cveta zove (*Sambucus nigra*), cveta kamilice (*Matricaria chamomilla*) i lista i cveta crnog sleza (*Malva silvestris*). Sve ovo izručiti u 1,2 litara proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno izvan štednjaka 90 minuta. Procediti i zasladiti medom po želji. Piti po 2 dcl pre i posle doručka, ručka i večere.

JACANJE

Uzeti 3 supene kašike sitno iseckanog cveta i lista podbela (*Tussilago farfara*) i 1 supenu kašiku sitno iseckanog cveta zove (*Sambucus nigra*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti, ispirati i piti više puta u toku dana.

Uzeti 3 supene kašike sitno iseckanog lista bokvice (*Plantago major*) i 1 supenu

kašiku sitno iseckanog lista žalfije (*Salvia officinalis*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti, grgljati i piti u toku dana više puta.

Uzeti 3 supene kašike sitno iseckanog lista nane (*Mentha piperita*) i 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista koprive (*Urtica dioica*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti, grgljati i piti u toku dana više puta.

Uzeti 3 supene kašike sitno iseckanog cveta divizme (*Verbasci flos*) i 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti, grgljati i piti u toku dana više puta.

NAPOMENA: Koristiti više recepata po 5 dana. Jest i piti umereno mlako.

ISPIRANJE

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog lista nane (*Mentha piperita*) i lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i grgljati u toku dana.

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog zovinog cveta (*Sambucus nigra*) i cveta kamilice (*Matricaria chamomilla*). Sve izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i grgljati u toku dana.

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog cveta divizme (*Verbasci flos*) i cveta brdanke (*Arnica montana*). Izručiti sve to u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i grgljati u toku dana.

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog cveta i lista hajdučice (*Achillea millefolium*) i lista kupine (*Rubus fruticosus*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i grgljati u toku dana.

U toku dana nekoliko puta grgljati sokom borovnice (*Vaccinium myrtillus*) izmešanim sa sokom limuna (*Citrus medica*).

U toku dana nekoliko puta grgljati sokom jabuka (*Pirus malus*) izmešanim sa limunovim sokom (*Citrus medica*).

NAPOMENA: Koristiti recepte po 4 dana. Čajeve zasladi medom po želji. Grgljati, tj. ispirati gušu uvek pre jela — obroka. Posle svakog grgljanja progutati poneki gutljaj čaja. Jest i piti umereno mlako.

JEDNJAK (ESOPHAGUS)

Jednjak je cevast organ, dužine oko 25 cm, koji spaja ždrela sa želucem. Spada u organe za varenje, a služi da provede progutani zalogaj hrane iz ždrela u želudac. Prolazi od ždrela i spušta se prolazeći kroz vrat, grudnu duplju i dijafragmu kroz poseban otvor, a završava se u trbušnoj duplji na gornjem delu želuca. Tako se na jednjaku razlikuju tri dela: vratni, grudni i trbušni. Najveći je grudni a najmanji trbušni deo. Gornji deo jednjaka nalazi se iza dušnika. Zid jednjaka izgrađuju uglavnom mišićna vlakna. Iznutra je jednjak pokriven sluznicom.

Jednjak nema nikakvu ulogu u varenju hrane. Njegova uloga je samo u provođenju progutanog zalogaja hrane iz ždrela u želudac. Pri tome se kontrahuju mišićna vlakna jednjaka, čime se potiskuje zalogaj prema želucu.

Sluznica jednjaka je veoma osetljiva na materije sa korozivnim dejstvom. Ako neka takva materija, na primer rastvor kamene sode, proдре u jednjak, onda ona nagrizi sluznicu i teško je oštetiti. Posledica toga je nemogućnost prolaska zalogaja kroz jednjak. To se dešava prilikom nenamernog ili namernog trovanja pomenutim materijama. Ovakvi slučajevi leče se samo u bolnicama. Naročito treba obratiti pažnju da se takve materije uklanjaju, jer njihovom upotrebom često mogu da stradaju mala deca.

GRČEVI

Uzeti 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista koprive (*Urtica dioica*) i 2 supene kašike sitno iseckanog cveta i lista hajdučice (*Achillea millefolium*). Sve to izručiti u 600 grama proklučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata.

van štednjaka. Procediti i polako piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere.

Uzeti 1 supenu kašiku sitno iseckanog maslačkog lista (*Taraxacum officinale*) i 2 supene kašike sitno iseckanog cveta i lista kičice (*Erythraea centaureum*). Sve to izručiti u 600 grama proklučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno

dva sata izvan štednjaka. Procediti i polako piti po 200 grama tri puta dnevno pre jela.

Uzeti 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista nane (*Mentha piperita*) i 2 supene kašike sitno iseckanog cveta i lista podubice (*Teucrium chamaedrys*). Sve to izručiti u 600 grama proklučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i polako piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog cveta i lista bosiljka (*Ocimum basilicum*) i 2 supene kašike sitno iseckanog pelenovog lista ili cvasti sa pupoljcima (*Artemisia absinthium*). Sve to izručiti u 600 grama proklučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i polako piti tri puta dnevno pre jela.

NAPOMENA: Koristiti recepte po 5 dana, sve dok se bolest ne zaceli. Čajeve zasladiti medom i držati dijete.

GRČEVI NA NERVENOJ BAZI

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista i cveta srdačice (*Leonurus cardiaca*), lista matičnjaka (*Melissa officinalis*) i lista injele (*Viscum album*) sa topole ili kruške. Sve to izručiti u 600 grama proklučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i polako piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista nane (*Mentha piperita*), rizoma odoljena (*Valeriana officinalis*) i cveta i lista bosiljka (*Ocimum basilicum*). Sve to izručiti u 600 grama proklučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti kad god se za to ukaže potreba.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog ružmarinovog lista (*Rosmarinus officinalis*), lista ili zrelog ploda mirodije (*Anethum graveolens*) i lista i cveta srdačice (*Leonurus cardiaca*). Sve to izručiti u 600 grama proklučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti kad se za to ukaže potreba.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog celerovog korena (*Apium graveolens*), korena maslačka (*Taraxacum officinalis*), i korena — rizoma odoljena (*Valeriana officinalis*). Sve to izručiti u 600 grama proklučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i polako piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere.

NAPOMENA: Koristiti recepte kad god se ukaže potreba. Čajeve zasladiti medom i piti veoma polako mlake.

AKUTNO ZAPALJENJE

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog žalfijinog lista (*Salvia officinalis*), lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*) i zovinovog cveta (*Sambucus nigra*). Sve ovo izručiti u 600 grama proklučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti tri puta dnevno pre jela.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista bokvice (*Plantago major*), cveta i lista podubice (*Teucrium chamaedrys*) i lista kupine (*Rubus fruticosus*). Sve to izručiti u 600 grama proklučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere.

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog lista šumske jagode (*Fragaria vesca*), cveta i lista podbela (*Tussilago farfara*). Sve to izručiti u 600 grama proklučale vruće vode. Ostaviti poklop-

ljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog cveta i lista kičice (*Erythraea centaurium*), lista nane (*Mentha piperita*) i lista matičnjaka (*Melissa officinalis*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti tri puta dnevno po 200 grama pre jela.

NAPOMENA: Koristiti recepte po 4 dana i držati dijete. Čajeve zasladiti medom i piti ih mlake, veoma polako.

SMANJENJE SLUZAVOSTI

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog cveta i lista dobričice (*Glechoma hederacea*), lista bokvice (*Plantago major*), lista i cveta očajnice (*Marrubium vulgare*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti tri puta dnevno pre jela.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista i cveta podbela (*Tussilago farfara*), lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*) i lista nane (*Mentha piperita*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog zovinog cveta (*Sambucus nigra*), lista i cveta kičice (*Erythraea centaurium*) i lista ranjenika (*Betonica officinalis*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti tri puta dnevno po 200 grama pre jela.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog žaltijinog lista (*Salvia officinalis*),

cveta i lista majčine dušice (*Thymus serpyllum*) i pelenovog lista (*Artemisia absinthium*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere.

NAPOMENA: Koristiti recepte po 5 dana, sve dok se bolest ne zaceli. Čajeve zasladiti medom po želji i piti ih veoma polako. Držati dijete i ne jesti i piti vruće. Svaki treći dan, pre ručka i pre popijenog čaja, žvakati sledeće loptice:

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog svežeg ili suvog lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*) i lista bokvice (*Plantago major*). Sve to izmešati sa 2 supene kašike meda. Žvakati i isisavati i na kraju polako progutati. Nakon ovoga popiti čaj koji sleduje pre ručka.

GNOJ

Uzeti 2 supene kašike sitno iseckanog lista ranjenika (*Betonica officinalis*) i po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista žalfije (*Salvia officinalis*), cveta i lista kičice (*Erythraea centaurium*) i zovinog cveta (*Sambucus nigra*). Sve to izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti u toku dana.

Uzeti 2 supene kašike sitno iseckanog rizoma srčenjaka (*Polygonum bistorta*) i po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*), cveta kamilice (*Matricaria chamomilla*) i lista koprive (*Urtica dioica*). Sve to izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti u toku dana.

Uzeti 2 supene kašike sitno iseckanog hrastove kore sa grana debelih kao ruka (*Quercus robur*) i po 1 supenu kašiku si-

tno iscekanog lista bokvice (*Plantago major*), lista nane (*Mentha piperita*) i pelenovog lišća (*Artemisia absinthum*). Sve to izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti u toku dana.

Uzeti 2 supene kašike sitno iscekanog lista virka (*Alchemilla vulgaris*) i po 1 supenu kašiku sitno iscekanog cveta i lista podbela (*Tussilago farfara*), rizoma i korena šumske jagode (*Fragaria vesca*) i lista maline (*Rubus idaeus*). Sve to izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti u toku dana.

NAPOMENA: Koristiti recepte po 4 dana, sve dok se bolest ne zaceli. Držati za sve vreme dijetu. Čajeve piti veoma polako i to mlake.

HRONIČNO ZAPALJENJE

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iscekanog žalfijinog lista (*Salvia officinalis*), zrelog ploda anisa (*Pimpinella anisum*), lista ranjenika (*Betonica officinalis*) i cveta kamilice (*Matricaria chamomilla*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti u toku dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iscekanog koprivnog lista (*Urtica dioica*), lista i cveta podbela (*Tussilago farfara*), lista kupine (*Rubus fruticosus*) i lista nane (*Mentha piperita*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti u toku dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iscekanog lista bokvice (*Plantago major*), zrelog ploda morača (*Foeniculum vulga-*

re), lista i cveta podubice (*Teucrium chamaedrys*) i lista matičnjaka (*Melissa officinalis*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti u toku dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iscekanog cveta i lista kantariona (*Hypericum perforatum*), pelenovog lista (*Artemisia absinthium*), cveta kamilice (*Matricaria chamomilla*) i lista bokvice (*Plantago major*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i u toku dana piti zaslađeno medom.

Uzeti po 2 supene kašike sitno iscekanog lista žalfije (*Salvia officinalis*) i zovnog cveta (*Sambucus nigra*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i polako piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere.

Uzeti po 2 supene kašike sitno iscekanog lista koprive (*Urtica dioica*) i cveta kamilice (*Matricaria chamomilla*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti polako tri puta dnevno po 200 grama pre jela.

Uzeti 2 supene kašike sitno iscekanog lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*) i lista nane (*Mentha piperita*). Sve ovo izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i polako piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere.

Uzeti po 2 supene kašike sitno iscekanog lista i cveta kantariona (*Hypericum perforatum*) i cveta i lista podubice (*Teucrium chamaedrys*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i polako piti po 200 grama, tri puta dnevno pre jela.

NAPOMENA: Prva kura lečenja traje 20 dana, a koriste se 4 recepta po 5 dana. Nakon pauze od 10 dana nastaviti sa drugim kurom lečenja. Koristiti sledeća 4 recepta, takođe, po 5 dana. Čajevi iz druge kure lečenja se ne zasladoju. Za sve vreme držati dijetu. Jest i piti veoma polako.

RANICE

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista ranjenika (*Betonica officinalis*), žalfijinog lista (*Salvia officinalis*) i lista maline (*Rubus idaeus*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti polako u toku dana.

Uzeti 2 supene kašike sitno iseckanog lista kupine (*Rubus fruticosus*) i 1 supenu kašiku sitno iseckanog koprivinog lista (*Urtica dioica*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti lagano u toku dana.

Uzeti 2 supene kašike sitno iseckane kore sa hrastovih grana debelih kao, ručka (*Quercus robur*) i 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista bokvice (*Plantago major*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti.

Uzeti 2 supene kašike sitno iseckanog rizoma srčnjaka (*Polygonum bistorta*) i 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*). Sve izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti lagano u toku dana.

NAPOMENA: Koristiti sve recepte po 5 dana. Čajeve zasladiti medom. Držati dijetu. Jest i piti polako. Svaki drugi dan žvakati i gutati pre čaja u podne sledeće „loptice“:

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog svežeg ili suvog lista ranjenika (*Be-*

tonica officinalis) i lista bokvice (*Plantago major*) i 2 supene kašike meda. Sve ovo izmešati i od toga napraviti dve „loptice“. Zvakati polako i isisavati ovu masu. Na kraju sve progutati.

JAČANJE

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno zdrobljenog lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*), cveta zove (*Sambucus nigra*), lista koprive (*Urtica dioica*), lista ružmarina (*Rosmarinus officinalis*), lista i cveta kantariona (*Hypericum perforatum*) i lista divlje nane (*Mentha piperita*). Sve ovo izručiti u 1,2 litara proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno izvan štednjaka 90 minuta. Procediti i zasladiti medom po želji. Piti po 2 dcl pre i posle doručka, ručka i večere.

Uzeti po 2 supene kašike sitno zdrobljenog lista i cveta kantariona (*Hypericum perforatum*), lista koprive (*Urtica dioica*) i igličastih listića bora (*Pinus silvestris*) visokog do 2 metra. Sve ovo izručiti u 1,2 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno izvan štednjaka 90 minuta. Procediti i zasladiti medom po želji. Piti po 2 dcl pre i posle doručka, ručka i večere.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*), rizoma idjitora (*Acorus calamus*), zrelog ploda morača (*Foeniculum vulgare*) i korena vodopije (*Cichorium intybus*). Sve to izručiti u 500 grama ljute rakije. Zapuštiti flašu i ostaviti je u toploj sobi ili u prozoru na suncu 20 dana. Za to vreme je promućkati više puta dnevno. Procediti i piti po 1 rakijsku čašicu pre doručka, ručka i večere.

NAPOMENA: Koristiti sve recepte po 6 dana. Čajeve piti veoma mlake. Ne sme se jest i piti ništa vruće. Ne sme se, takođe, jest i piti ništa hladno, već samo umereno mlako.

PROČIŠĆAVANJE

Uzeti po 2 supene kašike sitno zdrobljenog cveta zove (*Sambucus nigra*), cveta kanulice (*Matricaria chamomilla*) i lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*). Sve ovo izručiti u 1,2 litara proklučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno izvan štednjaka 90 minuta. Procediti i zasladiti medom po želji. Piti po 2 dcl pre i posle doručka, ručka i večere.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno zdrobljenog lista i cveta kantariona (*Hypericum perforatum*), lista žalfije (*Salvia officinalis*), lista i cveta kičice (*Erythraea centaurium*), lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*), lista ranjenika (*Betonica officinalis*) i lista koprive (*Urtica dioica*). Sve ovo izručiti u 1,2 litara proklučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno izvan štednjaka 90 minuta. Procediti i zasladiti medom po želji. Piti po 2 dcl pre i posle doručka, ručka i večere.

Uzeti po 2 supene kašike sitno iscekanog lista bokvice (*Plantago major*), lista i cveta podbela (*Tussilago farfara*) i lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*). Sve ovo izručiti u 1,2 litara proklučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno izvan štednjaka 90 minuta. Procediti i zasladiti medom po želji. Piti po 2 dcl pre i posle doručka, ručka i večere.

NAPOMENA: Koristiti sve recepte po 5 dana. Pauza između recepta treba da bude 2 dana. Držati dijetu za sve vreme lečenja.

OPAKA RANA

Primećuje se kod osoba posle 50 godina starosti. S malim izuzetkom od te bolesti obolevaju i mlađe osobe. Česti su uzročnici topla jela, vrući napici, veliki nesažvakani zalagaji hrane s hladnim pićima. Posebni simptomi su teškoća pri gutanju, ne samo čvrste i slabo sažvakane hrane, već i tečne i sopstvene pljuvačke.

Javljaju se bolovi u vratu, leđima, grudima, grlu i drugde. Bolesnik gubi apetit, postaje nervozan, pati od nesанице, promuklosti i u teškom je duševnom stanju. I ova rana leči se upotrebom čajeva.

Prvih 10 dana:

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iscekanog lista nane (*Mentha piperita*), lista koprive (*Urtica dioica*), lista i cveta kičice (*Erythraea centaurium*), lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*), rizoma pirovine (*Triticum repens*), lista i cveta kantariona (*Hypericum perforatum*), lista ranjenika (*Betonica officinalis*) i cveta i lista ivanjskog cveća (*Galium verum*). Sve to izručiti u 1.600 grama proklučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti u toku dana.

U svaku čašu staviti po pola kafene kafene kašičice cvetnog ili polenovog praha na 200 grama čaja. Ovaj prah najlakše nalazimo na vasti kukuruzne rese pri sazrevanju kukuruza. Dnevna upotreba polenovog praha je 20 grama.

U 10 i 16 sati obavezno pojesti po 2 pečene jabuke zaslađene medom. Nije potrebna dijetalna ishrana. Svaki ručak i večera treba da obiluje salatama: zelena salata, maslačak, kopriva i ugas, obavezno začinjene peršunovim lišćem, zejtinom, razblaženim vinskim sirćetom i malo soli.

Sledećih 2 dana:

Uzeti 2 supene kašike sitno iscekanog nadzemnog dela dimnjače u cvetu (*Fumaria officinalis*) i 1 supenu kašiku lista koprive (*Urtica dioica*). Sve to izručiti u 600 grama proklučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere.

U 10 i 16 sati obavezno pojesti po 1 punu kafenu šoljicu sitno izdobljenih zrelih bobica apte (*Sambucus ebulus*) zaslađenih medom.

U toku dana piti ovaj čaj:

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog pelenovog lista (*Artemisia absinthium*), lista i cveta podubice (*Teucrium chamaedrys*), lista kupine (*Rubus fruticosus*), rizoma i korena šumske jagode (*Fragaria vesca*), lista i cveta dobričice (*Glechoma hederacea*) i lista i cveta kantariona (*Hypericum perforatum*). Sve to izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti u toku dana.

U svaku čašu izručiti po pola kafene kašičice pelenovog praha. Dnevna upotreba ovog praha je 20 grama.

Pre spavanja treba popiti ovaj čaj:

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog rizoma odoljena (*Valeriana officinalis*) i lista nane (*Mentha piperita*). Sve to izručiti u 250 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Ovaj čaj piti samo u slučaju kad bolesnik nema miran i uredan san.

Nije potrebna dijetalna ishrana. Uz ručak i večeru jesti što više zelene salate, maslačka, koprivine salate, začinenih sitno iseckanim persunovim lišćem, razblaženim vinskim sirćetom, zejtinom i malo soli.

U toku lečenja ove bolesti ne sme se ni pušiti niti piti alkohol, niti jesti jako slana, kisela, ljuta i masna jela.

Sledećih 5 dana:

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog lista i cveta kantariona (*Hypericum perforatum*), lista ranjenika (*Betonica officinalis*) i borovih iglica (*Pinus silvestris*). Sve to izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere, a po 200 grama posle ručka i večere zasladeno medom.

U 10 i 16 sati pojesti po jednu punu kafenu šoljicu zrelih izdrobljenih zovinih bobica (*Sambucus nigra*) zasladjenih medom.

Uz doručak, ručak i večeru koristiti i dalje što više gore navedene salate.

Umesto vode piti sledeći čaj:

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista koprive (*Urtica dioica*), lista bokvice (*Plantago major*), lista ranjenika (*Betonica officinalis*), lista i cveta ivanskog cveča (*Calium verum*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama. U svaku čašu izručiti po 1 kafenu kašičicu pelenovog praha.

Sledećih 17 dana:

Uzeti 2 supene kašike sitno iseckanog lista ranjenika (*Betonica officinalis*) i po 1 supenu kašiku lista maline (*Rubus idaeus*), lista koprive (*Urtica dioica*), lista kupine (*Rubus fruticosus*), lista i cveta kantariona (*Hypericum perforatum*), lista i cveta kičice (*Erythraea centaureum*) i 2 supene kašike zrelog ploda šipurka — divlje ruže (*Rosa canina*). Sve to izručiti u 1.400 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti u toku dana. U svaku čašu izručiti po pola kafene kašičice cvetnog ili pelenovog praha. Dnevna upotreba pelenovog praha je 20 grama. Može se poneka čaša zasladiti medom.

Ishrana je i dalje normalna sa običnom količinom prethodno navedenih salata.

Pored uzimanja čaja treba žvakati i gutati sledeće trave:

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista ranjenika (*Betonica officinalis*), lista bokvice (*Plantago major*) i 2 supene kašike meda. Sve to izmešati i napraviti jednu vrstu loptice. Staviti polovinu loptice u usta i žvakati je polako 20 minuta i posle progutati. Svaki treći dan žvakati po tri ovakve loptice dnevno i to na svakih četiri sata po jednu.

Ako se budemo pridržavali gore navedenih uputa, rana na jednjaku može proći.

TRBUŠNA DUPLJA (CAVUM ABDOMINIS)

Trbušna duplja, kao što kaže sam naziv, nalazi se u trbuhu, srednjem delu trupa, koji je smešten između grudnog koša i karlice. Unutrašnju gornju granicu ove duplje predstavlja prečaga ili dijafragma, pljosnat i zasvođen mišić, koji odvaja grudnu od trbušne duplje. Dole se trbušna duplja pruža do granične linije karlice i zaprema njen veći deo. Zidove trbušne duplje grade uglavnom mišići. Prednje-bočni zid duplje je tanji od njenog zadnjeg zida. Svojom kontrakcijom mišići prednje-bočnog trbušnog zida deluju i kao trbušna presa, jer održavaju organe trbuha na svome mestu i pomažu pri povraćanju, kašlju, pražnjenju mokraćnog mehura i čarnog creva i porođaju (kod žene). Kroz ovaj zid trbušne duplje moguće je i pipati trbušne organe, što se naziva palpacija. Ovaj način pregleda čoveka često koriste lekari. Normalno trbušni zid je mek i neosetljiv, što znači da se ne oseća bol pri palpaciji.

Trbušna duplja sadrži sledeće organe: deo jednjaka, želudac, creva, jetru, gušteraču, slezinu, bubrege, mokraćne kanale, nadbubrežne žlezde, velike krvne sudove i živce.

Na ovom mestu obratite se pažnja trbušnoj maramici, jer su organi opisani posebno u odgovarajućim delovima ove knjige.

Trbušna maramica (peritoneum) je glatka i sjajna opna koja oblaže zidove trbušne i karlične duplje i organe u njima. Ona ima dva lista, zidni (parijetalni) i drobni (visceralni), i gradi vreću čija se šupljina naziva peritonealnom dupljom. Prostor između ove vreće i zadnjeg trbušnog zida naziva se retroperitonealni prostor. Najpre, u trbuhu, maramica pokriva zidove trbušne duplje svojim delom — zidnim listom. Zatim se prebacuje na organe koje oblaže i gradi im tvorevine od dva lista, nazvane opornjaci (mesenteria) ili peteljke organa. Zadnjim delom opornjaci su pričvršćeni za donji trbušni zid. List trbušne maramice koji oblaže organe i gradi njihove opornjake je drobni (visceralni) list. Izvesna količina tečnosti vlaži ove listove i uklanja trenje pri njihovom klizanju.

Ukupna površina trbušne maramice, njenog parijetalnog i visceralnog dela, iznosi oko 1,75 m², što iznosi približno kao i površina kože. Zdrava trbušna maramica, pored toga što uklanja trenje pri pomeranju organa, vrši i zaštitnu ulogu. Ova uloga se ogleda u uništavanju zaraznih klica i njihovih otrova (toksina).

Zapaljenja trbušne maramice su vrlo ozbiljna i mogu biti smrtonosna i nastaju iz raznih uzroka. Najčešće, u slučaju zapaljenja nekog organa koji oblaže maramicu, zapaljenje sa organa se prenese i na deo maramice. To se naziva lokalni peritonitis i on se uspešno leči operacijom obolelog organa. Ako se blagovremeno ne izleči ovaj vid zapaljenja, ono se širi po celoj maramici i naziva se difuzni peritonitis. Tada nastupa smrt, jer je trbušna maramica oštećena u celini i usisava ogromnu količinu bakterijskih otrova.

Kod nekih bolesti može da se izlije velika količina tečnosti u peritonealnu šuplinu i ta se pojava naziva ascites (ascites grč. znači meh). Tada je trbuh jako ispupčen na svom prednjem zidu, kao kakav meh. Uzroci ascitesa mogu biti: popuštanje srčane radnje, bolesti jetre, oboljenja bubrega, velika iscrpljenost i loše stanje (kaheksija), neki oblici zavezanog creva (ileus) i zapaljenje same trbušne maramice. U svim ovim slučajevima potrebno je obratiti se lekarima specijalistima.

MLITAVOST TRBUHA

Uzeti 2 supene kašike sitno iseckanog pelenovog lista (*Artemisia absinthium*) i 1 supenu kašiku lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*). Izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti svaka dva sata po 100 grama.

Uzeti 2 supene kašike sitno iseckanog cveta i lista kičice (*Erythraea centaureum*) i 1 supenu kašiku lista gorke deteline (*Menyanthes trifoliata*). Izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti svaka dva sata po 100 grama.

Uzeti 2 supene kašike sitno iseckanog lista koprive (*Urtica dioica*) i 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista i cveta podubice (*Teucrium chamaedrys*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti svaka dva sata po 100 grama.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog cveta i lista kičice (*Erythraea centaureum*), lista nane (*Mentha piperita*) i lista žalfije (*Salvia officinalis*). Izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 100 grama pre doručka, ručka i večere, a po 100 grama posle doručka, ručka i večere piti zaslađeno medom.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog pelenovog lista (*Artemisia absinthium*), cveta brdanke (*Arnica montana*) i brezinog lista (*Betula alba*). Sve izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 100 grama pre doručka, ručka i večere, a po 100 grama posle doručka, ručka i večere zaslađeno medom.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*), cveta i lista podubice (*Teucrium chamaedrys*) i lista peleni (*Artemisia ab-*

synthium). Izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti svaki sat po 50 grama zaslađeno medom.

NAPOMENA: Koristiti sve recepte po 8 dana. Za sve vreme držati dijetu. Treba jesti kompote, mlečna jela, čorbasta jela, voće. Piti voćne sokove.

Pre i po podne držati obloge na stomak po 3 sata: Uzeti vinsko sirće, natopiti krpe i priviti na stomak. Preko mokrih krpa staviti suve krpe. Svaki sat ih kvasiti vinskim sirćetom. Ovakve obloge držati parnim danima.

Neparnim danima stavljati sledeće obloge:

Uzeti po 4 supene kašike sitno izdrobljenog lista i cveta podubice (*Teucrium chamaedrys*), lista pelena (*Artemisia absinthium*) i lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*). Sve ovo izručiti u litarsku flašu i naliti je ljutom rakijom. Zatvoriti flašu i držati je u toploj sobi 20 dana. Za to vreme promućkati flašu više puta dnevno. Nakon toga procediti, nakvasiti lanene krpe i priviti na stomak. Preko mokrih krpa staviti suve krpe i tako držati oblog pre i po podne po 2 sata. Svaki sat nalivati krpe ovom tekućinom.

Za vreme korišćenja prva 3 recepta u trajanju od 24 dana, treba pauzirati jedan dan kod stavljanja obloga sa vinskim sirćetom i ljutom rakijom. Pauza se povećava na dva dana kod korišćenja 3 ostala recepta koja se takođe koriste 24 dana.

NADUVENOST TRBUHA (GASOVI U CREVIMA)

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista breze (*Betula alba*), nadzemnog dela troskota (*Polygonum aviculare*) i lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva

sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog cveta i lista hajdučice (*Achillea millefolium*), lista i cveta kičice (*Erythraea centaureum*) i lista troskota (*Polygonum aviculare*). Izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista i cveta kantariona (*Hypericum perforatum*), lista i cveta medunike (*Filipendula ulmaria*) i lista i cveta podubice (*Teucrium chamaedrys*). Izručiti sve to u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog nadzemnog dela troskota (*Polygonum aviculare*), cveta i lista hajdučice (*Achillea millefolium*), lista koprive (*Urtica dioica*), pelenovog lista (*Artemisia absinthium*) i rizoma pirovine (*Triticum repens*). Sve to izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti u toku dana, svaki sat po 100 grama.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog cveta i lista kičice (*Erythraea centaureum*) i lista breze (*Betula alba*), peršunovog lista (*Petroselinum sativum*), zovnog cveta (*Sambucus nigra*), lista nane (*Mentha piperita*) i korena maslačka (*Taraxacum officinale*). Sve to izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti svaki sat po 100 grama.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog korena čička (*Arctium lappa*), lista matičnjaka (*Melissa officinalis*), lista i cveta podubice (*Teucrium chamaedrys*), trešnjinih peteljki (*Prunus avium*), peršuno-

vog lista (*Petroselinum sativum*) i nadzemnog dela troskota (*Polygonum aviculare*). Sve to izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 100 grama svaki sat.

NAPOMENA: Koristiti sve recepte po 5 dana. Za to vreme na stomaku pre i posle podne držati obloge po 2 sata, svaki drugi dan. Uzeti po 0,5 litra vinskog sirćeta, ljute rakije — komovice i meda. Sve ovo izmešati, natopiti krpe i priviti na stomak. Preko mokre krpe staviti suhu krpu. Obloge nalivati svaki sat ovom tekućinom. Za sve vreme lečenja držati dijete. Nikako jesti kašasta jela koja stvaraju gasove.

TEČNOST („VODA“) U TRBUHU

To je teška bolest i javlja se sa otokom na licu, rukama, zglobovima. Usled oboljenja bubrega i srca dolazi do slabog optoka krvi i remeti se rad srca. Krv je loša, kao i njeni sastojci, koji ne izlaze napolje putem znoja i mokraće, već se zadržavaju u telu. Koža je hladna i sive boje. Pri dodiru i pritisku ostaju pečati koji se teško gube. Bolesnik je nervozan, zbog lošeg varenja hrane u želucu. Mokraćna slabo otiče. Bolesnik se ne sme kupati ni pariti vrućim vodama. Bolesnik treba 20 dana ujutru, u podne i uveče pre spavanja brisati telo razblaženim vinskim sirćetom 10—15 minuta. Ovim brisanjem, tj. masažom poboljšava se optok krvi što se ispoljava u blagoj toplini tela. Nakon masaže telo treba oprati mlakom vodom. Neposredno iza toga mora se leći i pokriti. U toku lečenja držati dijetalnu ishranu.

PRVA KURA LEČENJA:

Prvih 10 dana

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista koprive (*Urtica dioica*), lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*), lista rastaviča (*Equisetum arvense*), lista i cveta lazarkinje (*Asperula odorata*), kore-

na maslačka (*Taraxacum officinale*), lista breze (*Betula alba*), korena tička (*Arctium lappa*) i lista nane (*Mentha piperita*). Sve to izručiti u 1.400 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti u toku dana.

Usta i grkljan ispirati sledećim čajem:

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog lista nane (*Mentha piperita*) i lista žalfije (*Salvia officinalis*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti, zasladiti medom i ispirati sa po 100 grama pre i posle jela, tri puta dnevno.

U toku ovog lečenja treba jesti: sutlijaš na mleku od pirinča ili griza, kuvanu pšenicu, ječam, kukuruzno brašno, čorbe od zeleni sa povrćem i zapržene sa malo zeljina, kompote od jabuka, šljiva, krušaka i ostalog voća, sokove od voća i povrća. Ne sme se pušiti ni piti kafa i alkohol. Od mesa se sme jesti ukuvano belo živinsko meso, i to samo ono koje nije masno.

U 10 i 17 sati pojesti po dve pečene jabuke zaslađene šećerom.

Sledećih 10 dana

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog korena vodopije (*Cichorium intybus*), celerovog korena (*Apium graveolens*), rizoma slatke paprati (*Polypodium vulgare*), šišarica hmelja (*Humulus lupulus*), korena maslačka (*Taraxacum officinale*), pelenovog lišća ili cvasti sa pupoljcima (*Artemisia absinthium*) i šimširovog lista (*Buzus sempervirens*). Sve to izručiti u 1.400 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti u toku dana.

Pored ovog čaja bolesnik mora piti svaki sat po kafenu šoljicu sledećeg čaja:

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog cveta i lista kičice (*Erythraea centauryum*) i pelenovog lista ili cvasti sa pupoljcima (*Artemisia absinthium*). Sve to izručiti u 400 grama proključale vruće vo-

de. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti.

DRUGA KURA LEČENJA:

Uzeti 3 supene kašike sitno iseckanog ružmarinovog lista (*Rosmarinus officinalis*), 2 supene kašike sitno iseckanog lista gorke deteline (*Menyanthes trifoliata*) i 1 supenu kašiku sitno iseckanog peršunovog lista (*Petroselinum sativum*). Sve to izručiti u 1 litar proključalog vrućeg i razblaženog vina. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 50 grama svaki sat. Piti 10 dana.

Jesti 10 dana uz doručak, ručak i večeru po 1 manju glavicu crvenog luka (*Allium cepa*).

Praviti napitak od crvenog luka: uzeti 300 grama dobro očišćenog i sitno iseckanog crvenog luka, 100 grama meda i 600 grama belog vina. Sve to izručiti u 1 flašu i držati je zapušenu u toploj sobi 20 dana. Za to vreme je svakodnevno više puta promućkati. Procediti je nakon toga i piti pre doručka, ručka i večere po 1 rakijšku čašicu. Piti 10 dana.

Uzeti 200 grama dobro očišćenog i sitno iseckanog crvenog luka (*Allium cepa*). Izručiti ga u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti sa 5 supenih kašika meda. Piti svaki sat po 50 grama. Piti 10 dana.

Uzeti po 3 supene kašike sitno iseckanog brezovog lista (*Betula alba*), lista ružmarina (*Rosmarinus officinalis*) i lista koprive (*Urtica dioica*). Izručiti u 1 litar dobrog vina. Zatvoriti flašu i držati je u sobi 20 dana. Za to vreme promućkati je više puta dnevno. Nakon toga je procediti i piti po 50 grama pre doručka, ručka i večere. Piti 10 dana.

NAPOMENA: Ova bolest leči se u 2 kure. Koristiti prvu kuru i posle toga pau-

zirati 10 dana. Nakon pauze koristiti drugu kuru lečenja.

Pored prve i druge kure lečenja mogu se koristiti, svaki 4. dan, oblozi od sledećih trava:

Uzeti po 100 grama sitno iseckanog lista i cveta podbela (*Tussilago farfara*), lista bokvice (*Plantago major*), lista bršljana (*Hedera helix*) i crne rotkve (*Raphanus sativum*). Sve to izručiti u 1 šerpu sa 1 litrom mleka. Blago kuvati na pari dok se ne stvori kaša. Ovu kašu izručiti na lanenu krpu u debljini 1 santimetra i prekriti u predelu obolele jetre. Oblog treba držati po 60 minuta ujutru, u podne i uveče.

ZAPALJENJE TRBUŠNE MARAMICE KOJE NIJE AKUTNO

PRVA KURA LEČENJA:

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog polenovog cveta i lista (*Artemisia absinthium*) i lista breze (*Betula alba*). Izručiti u 800 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti u toku dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista i cveta kantariona (*Hypericum perforatum*), lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*) i trešnjine peteljke (*Prunus avium*). Izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti svaki sat po 50 grama.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog cveta i lista podubice (*Teucrium chamaedrys*), lista nane (*Mentha piperita*) i lista breze (*Betula alba*). Izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti svaka dva sata po 100 grama.

DRUGA KURA LEČENJA:

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog cveta i lista kičice (*Erythraea centaureum*) i lista i korena jagode (*Fragaria vesca*). Sve to izručiti u 700 grama proklijučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti svaka dva sata po 100 grama.

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog pelenovog lista (*Artemisia absinthium*) i lista imele (*Viscum album*), sa topole ili kruške. Sve to izručiti u 700 grama proklijučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zaslađeno medom piti svaka dva sata po 100 grama.

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog pelenovog lista (*Artemisia absinthium*) i lista rastavića (*Equisetum arvense*). Izručiti u 700 grama proklijučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti zaslađeno medom i piti svaka dva sata po 100 grama.

Uzeti 2 supene kašike sitno iseckanog korena čička (*Arctium lappa*) i lista i cveta bosiljka (*Ocimum basilicum*). Izručiti u 700 grama proklijučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti svaka dva sata po 100 grama.

TREĆA KURA LEČENJA:

Uzeti 3 supene kašike sitno iseckanog pelenovog lista (*Artemisia absinthium*) i 1 supenu kašiku lista i cveta dobričice (*Glechoma hederacea*). Izručiti u 600 grama proklijučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti piti u toku dana.

Uzeti 3 supene kašike sitno iseckanog lista i cveta podubice (*Teucrium chamaedrys*) i 1 supenu kašiku lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*). Izručiti u 600 grama proklijučale vruće vode. Osta-

viti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti u toku dana.

Uzeti 3 supene kašike sitno iseckanog lista i cveta kičice (*Erythraea centaureum*), i 1 supenu kašiku lista i cveta kantariona (*Hypericum perforatum*). Izručiti u 600 grama proklijučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti u toku dana.

NAPOMENA: Koristiti sve 3 kure lečenja, tj. sve recepte po 4 dana. Za sve vreme držati dijetu.

VODENA BOLEST SA ZATVARANJEM JETRE

Jesti pre doručka, ručka i večere po 300 grama svežih jagoda (*Fragaria vesca*). Jagode dobro oprati i od plesni očistiti. Zasladiti ih šećerom i dodati 1 supenu kašiku svežeg iscedenog soka limuna (*Citrus medica*).

Piti pre doručka, ručka i večere po 50 grama svežeg soka od iscedenih trnjina (*Prunus spinosa*).

Piti pre doručka, ručka i večere po 50 grama svežeg soka od iscedenih zrelih plodova ljuskavca (*Physalis alkekengi*).

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog korena vodopije (*Cichorium intybus*), zrelih plodova moraća (*Foeniculum vulgare*), lista jagode (*Fragaria vesca*), cveta i lista kičice (*Erythraea centaureum*). Sve to izručiti u 600 grama proklijučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti pre doručka, ručka i večere.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog cveta i lista podubice (*Teucrium chamaedrys*), lista i cveta jagode (*Fragaria vesca*), korena maslačika (*Taraxacum officinale*), cveta i lista hajdučice (*Achillea millefolium*). Sve ovo izručiti u 600 gra-

ma proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti piti po 200 grama, tri puta dnevno pre jela.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*), cveta i lista kičice (*Erythraea centaureum*), nadzemnog dela troskota (*Polygonum aviculare*), cveta i lista kantariona (*Hypericum perforatum*), rizoma pirevine (*Triticum repens*) i korena vodo-pije (*Cichorium intybus*). Izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti u toku dana. Posle jela može se zasladiti medom.

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog peršunovog lista (*Petroselinum sativum*), lista i cveta kičice (*Erythraea centaureum*) i zrelog anisovog ploda (*Pimpinella anisum*). Izručiti sve u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti u toku dana.

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog lista koprive (*Urtica dioica*), pelenovog lista (*Artemisia absinthium*) i rizoma sa korenom celera (*Apium graveolens*). Izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti u toku dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog cveta kamilice (*Matricaria chamomilla*), zovinog cveta (*Sambucus nigra*), cveta i lista hajdučice (*Achillea millefolium*), lista gorke deteline (*Menyanthes trifoliata*), šimširovog lista (*Buxus sempervirens*) i korena maslačka (*Taraxacum officinale*). Izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti u toku dana.

NAPOMENA: Koristiti recepte po 8 dana, sve dok se bolest ne zacepi. Držati dijetu. Jest i piti mlako. Ne sme se pušiti ni piti alkohol.

VOĐENA BOLEST USLED OBOLJENJA BUBREGA

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog cveta i lista zlatnice (*Solidago virgaurea*), lista breze (*Betula alba*), korena čička (*Arctium lappa*), cveta i lista hajdučice (*Achillea millefolium*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere. Piti 10 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog pelenovog lišća i cvasti sa pupoljcima (*Artemisia absinthium*), lista i cveta kantariona (*Hypericum perforatum*) i peršunovog lista (*Petroselinum sativum*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere. Piti 10 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista i cveta kičice (*Erythraea centaureum*), lista gorke deteline (*Menyanthes trifoliata*) i lista breze (*Betula alba*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere. Piti 10 dana.

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog semena krastavca (*Cucumis sativus*) i semena lubenice (*Citrullus vulgaris*). Sve ovo izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere. Piti 10 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista koprive (*Urtica dioica*), cveta i lista lazarkinje (*Asperula odorata*), zrelih klekinja ljubičastoplave boje (*Juniperus communis*) sa kleke starije od dve godine, lista rastavića (*Equisetum arvense*) i cveta i lista kičice (*Erythraea centaureum*). Sve to izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva

sata izvan štednjaka. Procediti i piti u toku dana. Piti 10 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog brezovog lista (*Betula alba*), lista nane (*Mentha piperita*), nadzemnog dela troškota (*Polygonum aviculare*), pelenovog lišća ili cvasti sa pupoljcima (*Artemisia absinthium*), lista matičnjaka (*Melissa officinalis*) i korena vodopije (*Cichorium intybus*). Sve ovo izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti u toku dana. Piti 10 dana.

Uz doručak, ručak i večeru jesti po 2 češnja belog luka sa hlebom. Jest 10 dana.

NAPOMENA: Koristiti sve recepte i držati dijetu.

VODENA BOLEST USLED OBOLJENJA BUBREGA I BELANČEVINA U MOKRAČI

Uzeti i sitno iseckati koren hrena (*Cochlearia armoratia*) i crne rotkve (*Raphanus sativus*). Staviti na prozračnu krp (gazu) ispod koje se nalazi neka posuda. Nastruganu količinu hrena i rotkve dobro zašćeceriti. Posle kraćeg vremena curiće sok u posudu. On je neophodan lek za lečenje ove bolesti. Ovog soka uzimati po 2 supene kašike pre doručka, ručka i večere.

Praviti i sirup od ove smeše:

Uzeti 100 grama sitno izrendisanog korena hrena (*Cochlearia armoratia*) i 100 grama sitno izrendisane crne rotkve (*Raphanus sativus*). Sve to izručiti u 800 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i na ovu količinu dodati 1 kg šećera. Blago prokuvati pola sata na štednjaku. Skloniti lonac u stranu da se malo prohladi. Izručiti sirup u male tegle. Povezati ih

i čuvati na hladnom i suvom mestu. Jest pre doručka, ručka i večere po 50 grama.

Jesti po 300 grama svežih jagoda (*Fragaria vesca*) pre doručka, ručka i večere. Jagode dobro oprati i od plesni očistiti. Začinuti ih šećerom, po želji, i 1 supenom kašikom iscedenog soka limuna (*Citrus medica*).

Jesti po 300 grama svežih malina (*Rubus idaeus*) pre doručka, ručka i večere. Maline dobro oprati i od plesni ih očistiti. Začinuti ih šećerom po želji i 1 supenom kašikom soka od iscedenog limuna (*Citrus medica*).

Piti pre doručka, ručka i večere po 50 grama soka zrelih borovnice (*Vaccinium myrtillus*), a posle jela po 100 grama.

U isto vreme piti čaj:

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog cveta i lista hajdučice (*Achillea millefolium*), cveta i lista podubice (*Teucrium chamaedrys*), cveta i lista isopa (*Hysopus officinalis*), lista hrena (*Cochlearia armoratia*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere.

Uzeti 300 grama sitno iseckanog crnog luka (*Allium cepa*), propasirati ga i izmešati sa 100 grama meda i 700 grama belog vina. Zatim dodati 1 supenu kašiku lista ružmarina (*Rosmarinus officinalis*). Zatvoriti sve to u flašu i ostaviti u toploj sobi 20 dana. Za to vreme promućkati je više puta dnevno. Nakon toga piti po 50 grama pre doručka, ručka i večere.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista jagode (*Fragaria vesca*), lista ili korena ladoleža (*Convolvulus sepium*) i pelenovog lista (*Artemisia absinthium*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata

izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama, tri puta dnevno pre jela.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog ružmarinovog lista (*Rosmarinus officinalis*), lista ili korena jagode (*Fragaria vesca*), lista žalfije (*Savlia officinalis*), zrelih klekinja ljubičastoplave boje sa klike (*Juniperus communis*) starije od dve godine i 2 supene kašike lišća peršuna (*Petroselinum sativum*). Sve to izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti u toku dana zaslađeno medom.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista ili zrelog ploda mirodije (*Anethum graveolens*), peršunovog lista (*Petroselinum sativum*), lista i cveta kičice (*Erythraea centaureum*), korena vodopije (*Cichorium intybus*). Izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre jela.

NAPOMENA: Koristiti recepte po 8 dana, sve dok se bolest ne zaceli. Držati dijete. Piti i jesti mleko. Ne sme se pušiti ni piti alkohol. Piti voćne sokove i jesti voće.

VOĐENA BOLEST SA OTOKOM TRBUHA I NOGU

Kod ove bolesti treba uzimati hranu bogatu šećerom, belančevinama (meso, belance, riba) i veoma malo masti, zeljina i masnih jela.

Osnovna hrana je kraplje mleko. Ako se iz mleka izdvoji kajmak ili maslac, mleko se mora zašećeriti. Kako se u mleku nalazi malo masti i šećera, treba u njega staviti med. Mleko ima dosta magnezijuma, kalijuma, soli, belančevina i odličan je lek za lečenje jetre. Ne smemo ga upotrebljavati u velikoj količini jer zatvara stolicu i jetru. Umerenom upotrebom mle-

ka doturamo jetri šećerne materije, koje su joj potrebne za njenu obnovu i sprečavanje poremećaja varenja u crevima.

Ova se bolest leći povrćem, voćem i mlekom.

Pored ovoga treba piti sledeće čajeve:

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista troskota (*Polygonum aviculare*), lista ili korena ladoleža (*Convulvulus sepium*) i cveta i lista hajdučice (*Achillea millefolium*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre jela, u toku dana tri puta. Piti 10 dana.

Uzeti 300 grama propasiranog crnog luka (*Allium cepa*), 100 grama meda i 700 grama belog vina. Sve to izručiti u 1 flašu i zatvoriti je. Držati je u toploj sobi 10 dana. Za to vreme je promućkati više puta dnevno. Nakon toga piti po 50 grama pre doručka, ručka i večere. Piti 10 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista ili korena jagode (*Fragaria vesca*), korena čička (*Articum lappa*), trešnjinih peteljki (*Prunus avium*), korena maslačka (*Taraxacum officinale*), lista breze (*Betula alba*) i peršunovog lista (*Petroselinum sativum*). Izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti u toku dana. Može se poneka čaša posle jela zasladiti medom. Piti 10 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista nane (*Mentha piperita*), lista koprive (*Urtica dioica*), pelenovog lista ili cvasti sa pupoljcima (*Artemisia absinthium*), šišarica hmelja (*Humulus lupulus*), lista matičnjaka (*Melissa officinalis*) i celerovog korena (*Apium graveolens*). Sve to izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti u toku dana. Može se posle jela zasladiti poneka čaša medom. Piti 20 dana.

Pre doručka, ručka i večere piti po 50 grama slatkog vina od grožđa — šire (*Vitis vinifera*), kao i po 100 grama posle jela. Piti 10 dana.

Jesti na 1 sat pre doručka, ručka i večere po 300 grama zrelog crnog grožđa (*Vitis vinifera*) sa parčetom jučerašnjeg hleba. Grožđe dobro oprati i od plesni očistiti. Posle upotrebe grožđa, obavezno usta oprati običnom vodom. Jesti 10 dana.

Piti pre doručka, ručka i večere po 100 grama svežeg procedenog soka od šargarepe (*Daucus carota*). Piti 10 dana.

Uzeti 4 supene kašike sitno iseckanog lišća zimskog zelja (*Pirola umbellata*), 2 supene kašike sitno lseckanog lista koprive (*Utrica dioica*). Sve to izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti u toku dana. Piti 10 dana.

NAPOMENA: Koristiti recepte i držati dijetu, sve dok bolest traje.

ŽELUDAC (VENTRICULUS ILI GASTER)

Želudac je najširi deo kanala za varenje hrane. Nalazi se u gornjem delu trbušne duplje, u svome ležištu ispod dijafragme, između jetre i slezine, a ispred gušterače (pankreas). Oblik želuca je promenljiv i zavisi od položaja tela i količine unete hrane. Najčešće na rendgenskom snimku ima oblik udice ili slova J. Na želucu se razlikuju uspravan i vodoravan deo. U gornjem delu želuca jednjak se završava otvorom, zajedničkim za oba ova organa. Kroz ovaj otvor dospeva hrana iz jednjaka u želudac. Od vodoravnog dela želuca polazi početni i nepokretni deo tankog creva, savijen u obliku potkovice, a naziva se dvanaestopalačno crevo. Na ovom delu želuca nalazi se otvor kroz koji prolazi hrana iz želuca u tanko crevo radi nastavljavanja varenja u tankom crevu. Zid želuca sadrži mišićni sloj. Iznutra zidovi želuca su pokriveni sluznicom koja sadrži vrlo veliki broj žlezda. Ove žlezde luče želučani sok. To je bistra, bezbojna tečnost kisela ukusa, koja se sastoji od sone kiseline i fermenata. Fermenti su složena hemijska jedinjenja koja svojim dejstvom na sastojke hrane omogućuju da se ti sastojci razlože, tako da se mogu upotrebiti u organizmu. Pod varenjem hrane podrazumeva se njeno razlaganje na prostije sastojke u organima za varenje, kako bi se u pogodnijem obliku iskoristili u organizmu.

Hrana, čije varenje počinje u usnoj duplji, nakon gutanja dospeva u ždrelou, a odatle se spušta kroz jednjak u želudac. Kad se želudac napuni hranom do određene mere, u njemu se dalje nastavi varenje koje traje nekoliko časova. Pod dejstvom želučanog soka, hrana koja sadrži belančevine, masti i ugljene hidrate, pored drugih sastojaka, razlaže se dotle dok ne postane polutečna i pripremljena za dalje varenje u tankom crevu. U toku varenja mišići želuca svojom kontrakcijom mešaju hranu, a zatim po završetku varenja potisnu je u dvanaestopalačno crevo, kako je ranije rečeno. Ako se duže vremena ne unose hrana i tečnosti u prazan želudac, javlja se osećaj gladi i žedli. Ovaj osećaj je praćen kontrakcijama mišića želuca i može biti vrlo neprijatan i bolan. Mehanizam nastanka ovog osećaja u želucu je vrlo složen i povezan je sa uticajem određenih centara u mozgu.

Razna trovanja ili nadražaji želudačne sluzokože neposredno i zagadenom hranom, neke infekcije, izvesni lekovi, psihički potresi itd., mogu izazvati oboljenje poznato pod nazivom gastritis. Ako oboljenje traje kraće vremena, gastritis je akutan. Ukoliko oboljenje traje dugo vremena, gastritis je hroničan. Pri tome sluznica želuca može da bude znatno deblja ili tanja. Takođe mogu nastati promene i u sastavu želudačnog soka, što se ogleda u povećanju ili smanjenju kiselosti (aciditeta). Često se sreće i oštećenje sluznice koje je poznato pod nazivom „čir“ ili grizlica želuca (ulcus ventriculi). Nije retka i pojava raka želuca. Osim uobičajenih načina lečenja grizlice i raka koriste se u određenim slučajevima i operativne metode.

U lečenju želuca, pored upotrebe trava, važnu ulogu igraju i propisane dijeta.

DIJETA KOD OBOLJENJA ŽELUCA

Ne sme se pušiti duvan.

Ne piti: vino, pivo, rakiju i žestoka alkoholna pića.

Ne valja jesti: zaljućena, zabiberena, zakiseljena, zamašćena, zasoljena i jako začinjena jela, masne kajgane, masna mesa, mesa razne divljači, gušćije i pluvčije meso, konzervisane i suhomesnate proizvode, nedovoljno pečen i vruć hleb (kruh), pogače, prekuvana jaja, masne ribe kao što su somovina i kečiga, masne kolače, srpske gibanice, kajmak, stari i prevreo mastan sir, kolače sa raznim filovima, kisele salate, hleb u natopljenom puteru, razni sosovi i sva jela sa sirćetom.

Za doručak treba jesti: belu kafu sa jučerašnjim pečenim hlebom na platinu od štednjaka ili dvopekom ili biskvitom, porciju od jučerašnjeg hleba, dvopek ili biskvit sa čajem, kačamak od pšeničnog griza ili kukuruznog, ovsenog ili raženog brašna, jaja srednje ukuvana, kiselo mleko, kefir mleko sa jučerašnjim hlebom, kuvanu pšenicu sa 2 deli ukuvanog mladog mleka i zašćerenu po želji.

Za ručak i večeru valja jesti: ćureće, jagnjeće, teleće, pileće meso bez ikakvih

masnoća, krompir pire ili restovan krompir zapržen na zejtinu (ulju) sa crnim lukom, pasulj, grašak, sočivo i bob — sve propasirano, boraniju, spanać, karfiol, zelje, mlado koprivino lišće — ukuvano kao pire, pirinač, makarone, rezance, kohove, sutlijaše, mlarihbrose, patišpanje, kiflice, dobro pečen hleb, dvopek, šećer, razne pite sa zeljem, spanaćem ili koprivnim lišćem a sve to izmešano sa dobro prevrelim sirom, kuvanu pšenicu, ribu, kolače od pirinča, salate

Sva jela treba zapržavati na zejtinu (ulju). Koristiti veoma malo soli. Jest i umereno i više puta u toku dana. Jest i komplete i zrelo voće.

BOL KRATKOTRAJAN

Uzeti 8 supenih kašika sitno iseckanog maslačkovoga korena (Taraxacum officinale) i izručiti u 1 litar ljute rakije. Zapuštiti flašu i držati u toploj sobi ili na suncu u prozoru 20 dana. Za to vreme je promućkati dnevno više puta. Nakon toga je procediti i piti po 1 rakijsku čašicu pre doručka, ručka i večere. Ova se rakija zove „stomaklija“. Piti 5 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog korena vodopije (Cichorium intybus),

lista nane (*Mentha piperita*), cveta i lista majčine dušice (*Thymus serpyllum*) i zrelog ploda anisa (*Pimpinella anisum*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere. Piti 5 dana.

Uzeti 5 supenih kašika sitno iseckane crvene blage paprike (*Capsicum annum*) i 50 grama ljute paprike. Sve to izručiti u 1 litar ljute rakije. Zapušiti flašu i držati je u toploj sobi ili na suncu u prozoru 20 dana. Za to vreme je svakodnevno promućkati više puta. Procediti i čim nastupe bolovi želuca uzeti po 1 malu rakijisku čašicu. Piti 6 dana.

Uzeti 3 dobre glavice crnog luka (*Allium cepa*), očistiti ih i sitno iseckati kao za zapršku. Izručiti sve to u jednu šerpu sa 400 grama mleka i dodati 1 supenu kašiku sitno iseckanog peršunovog lista (*Petroselinum sativum*). Blago kuvati na štednjaku da se ispari oko 100 grama mleka i da se stvori kašasta masa. Skloniti lonac u stranu. Prohladiti i jesti po 100 grama pre doručka, ručka i večere. Jest 6 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista nane (*Mentha piperita*), cveta i lista kičice (*Erythraea centaurium*), žalfijnog lista (*Salvia officinalis*) i plodova anisa (*Pimpinella anisum*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere. Piti 10 dana.

NAPOMENA: Koristiti više recepata po želji. Držati dijete.

BOL (UČESTAO SA KRAČIM ILI DUŽIM TRAJANJEM)

Uzeti 2 supene kašike sitno iseckanog lista nane (*Mentha piperita*) i po 1 supenu kašiku sitno iseckanog korena vodopije

(*Cichorium intybus*) i zrelog ploda morača (*Foeniculum vulgare*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama, zaslađeno medom, posle doručka, ručka i večere. Piti 10 dana.

Uzeti 2 supene kašike sitno iseckanog lista matičnjaka (*Melissa officinalis*) i po 1 supenu kašiku sitno iseckanog korena maslačka (*Taraxacum officinale*) i lista ili zrelog ploda mirođije (*Anethum graveolens*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama posle doručka, ručka i večere zaslađeno medom. Piti 5 dana.

Uzeti 2 supene kašike sitno iseckanog rizoma odoljena (*Valeriana officinalis*) i po 1 supenu kašiku sitno iseckanog celerovog korena (*Apium graveolens*) i lista i cveta bosiljka (*Ocimum basilicum*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti po 200 grama posle doručka, ručka i večere. Piti 5 dana.

Uzeti 2 supene kašike sitno iseckanog lista imele (*Viscum album*) sa kruške ili topole i po 1 supenu kašiku sitno iseckanog rizoma i korena angelike (*Angelica archangelica*) i lista i cveta kičice (*Erythraea centaurium*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti po 200 grama posle doručka, ručka i večere. Piti 10 dana.

Uzeti 2 supene kašike sitno iseckanih šišarica hmelja (*Humulus lupulus*) i po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*) i lista nane (*Mentha piperita*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti po 200

grama posle doručka, ručka i večere. Piti 10 dana.

NAPOMENA: Koristiti više recepta po želji. Držati dijete.

BOL I TEGOBE ZBOG POKVARENE HRANE

Uzeti 2 supene kašike sitno iseckanog korena vodopije (*Cichorium intybus*) i po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti u toku dana. Piti 5 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog korena mirođije (*Anethum graveolens*), korena maslačika (*Taraxacum officinale*), lista nane (*Mentha piperita*) i šimširovog lista (*Buxus sempervirens*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti u toku dana. Piti 10 dana.

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog korena i rizoma angelike (*Angelica archangelica*) i pelenovog lista ili cvasti sa pupoljcima (*Artemisia absinthium*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti u toku dana. Piti 5 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog korena čička (*Arctium lappa*), lista matičnjaka (*Melissa officinalis*) i 2 supene kašike sitno iseckanog korena mirođije (*Anethum graveolens*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti u toku dana. Piti 10 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista i cveta kičice (*Erythraea centa-urium*), cveta i lista kantariona (*Hyper-*

cum perforatum), rizoma pirevine (*Triticum repens*) i orahovog lista (*Juglans regia*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti, zasladiti medom i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere. Piti 10 dana.

NAPOMENA: Koristiti više recepta i držati dijete.

BOL NA NERVNOJ BAZI

Uzeti 2 supene kašike sitno iseckanog lista i cveta bosiljka (*Ocimum basilicum*) i po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista nane (*Mentha piperita*) i klekinja ljubičastoplave boje (*Juniperus communis*) sa kleke starije od dve godine. Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti svaki sat po 100 grama. Piti 5 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista i cveta kantariona (*Hypericum perforatum*), zrelih plodova morača (*Foeniculum vulgare*) i lista nane (*Mentha piperita*). Sve to izručiti u 600 grama proključalog vrućeg i razblaženog vina. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti svaki sat po 100 grama. Piti 5 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista i cveta kičice (*Erythraea centa-urium*), lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*) i lista i cveta majčine dušice (*Thymus serpyllum*). Sve to izručiti u 600 grama proključalog vrućeg i razblaženog vina. Ostaviti poklopljeno izvan štednjaka dva sata. Procediti i zasladiti medom. Piti svaki sat po 100 grama. Piti 5 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog pelenovog lišća ili cvasti sa pupoljcima (*Artemisia absinthium*), lista nane (*Mentha piperita*) i lista i cveta bosiljka

(*Ocimum basilicum*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti zasladeno medom svaki sat po 100 grama. Piti 5 dana.

NAPOMENA: Koristiti recepte po želji i držati dijete.

NERVOZA SA GLAVOBOLJOM POSLE JELA

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno isekanog lista i cveta kičice (*Erythraea centaurium*), lista i cveta ljubičice (*Viola odorata*), lista nane (*Mentha piperita*) i lista matičnjaka (*Melissa officinalis*). Sve to izručiti u 800 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti po 200 grama posle doručka, ručka i večere i pre spavanja. Piti 5 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno isekanog pelenovog lista (*Artemisia absinthium*), lista i cveta kantariona (*Hypericum perforatum*), lista imele (*Viscum album*) sa kruške ili topole i peršunovog lista (*Petroselinum sativum*). Izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti po 200 grama posle doručka, ručka i večere. Piti 10 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno isekanog lista i cveta divlje dan i noć (*Viola arvensis*), lista i cveta očajnice (*Marrubium vulgare*), rizoma odoljena (*Valeriana officinalis*) i lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*). Izručiti sve to u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere. Piti 5 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno sekanog lista sapunjače (*Saponaria officinalis*),

lista i cveta podubice (*Teucrium chamaedrys*) i lista mirođije (*Anethum graveolens*). Izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti po 200 grama posle doručka, ručka i večere. Piti 10 dana.

NAPOMENA: Koristiti više recepata i držati dijete.

GRČ (KRATKOTRAJAN)

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno isekanog kantarionovog lista i cveta (*Hypericum perforatum*), zalfijinog lista (*Salvia officinalis*), lista nane (*Mentha piperita*) lista od bokvice (*Plantago major*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama posle doručka, ručka i večere. Piti 5 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno isekanog korena vodopije (*Cichorium intybus*), lista matičnjaka (*Melissa officinalis*), cveta i lista kičice (*Erythraea centaurium*), i lista i cveta majčine dušice (*Thymus serpyllum*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama posle doručka, ručka i večere. Piti 5 dana.

U isto vreme masirati stomak maslinovim uljem (*Olivae oleum*) i uveče staviti na stomak oblog od maslinovog ulja u trajanju od 2 sata.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno isekanog lista nane (*Mentha piperita*), korena mirođije (*Anethum graveolens*), lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*) i lista bokvice (*Plantago major*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama, tri puta dnevno posle jela. Piti 5 dana.

U isto vreme na stomaku držati obloge jutru, u podne i uveče po 1 sat, 10 dana.

Nastrugati 5 supenih kašika korena hrena (*Cochlearia armoratica*) i izručiti ga u pola litra vinskog sirčeta. Zatvoriti flašu i držati je u sobi 5 dana. Za to vreme više je puta dnevno promućkati. Iza toga se jedan deo izručuje na krpu i stavlja kao oblog na stomak, a povrh toga priviti suhu krpu.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog koprivinog lista (*Urtica dioica*), lista nane (*Mentha piperita*), korena mirođije (*Anethum graveolens*) i rizoma odolijena (*Valeriana officinalis*). Sve to izručiti u 600 grama proključalog vrućeg vina. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti po 100 grama posle doručka, ručka i večere, Piti 5 dana.

NAPOMENA: Koristiti više recepata i držati dijetu.

GRČ (UČESTAO SA KRAĆIM ILI DUŽIM TRAJANJEM)

Pre i posle doručka, ručka i večere piti po 100 grama soka svežih bobica borovnice (*Vaccinium myrtillus*). Piti 10 dana.

Za zimu praviti sirup: Na 1 litar soka od borovnice izručimo 1,5 kg šećera. Blago prokuvati na štednjaku pola sata. Skloniti lonac u stranu da se malo prohladi. Izručiti u male tegle. Povezati ih i čuvati za zimu. Uzimati po 1 supenu kašiku pre doručka, ručka i večere.

Uzeti po 2 supene kašike dobro opranog semena krastavca (*Cucumis sativus*) i semena dinje (*Cucumis melo*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti 100 grama pre doručka, a pre ručka i večere po 250 grama. Može se i zasladiti medom. Piti 10 dana.

Uzeti po 2 supene kašike sitno zdrobljenih bobica trnjine (*Prunus spinosa*) i bobica borovnice (*Vaccinium myrtillus*). Sve to izručiti u 600 grama proključale

vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere. Piti 10 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog cveta i lista kičice (*Erythraea centaureum*), žalfijnog lista (*Salvia officinalis*), koprivinog lista (*Urtica dioica*) i lista kupine (*Rubus fruticosus*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere. Piti 15 dana.

Uzeti 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista nane (*Mentha piperita*) i 3 supene kašike sitno iseckanog korena maslačka (*Taraxacum officinale*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti, zasladiti medom i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere. Piti 15 dana.

NAPOMENA: Koristiti više recepata i držati dijetu.

PREHLADENOST

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*), zrelog ploda ili lista morača (*Foeniculum vulgare*), korena vodopije (*Cichorium intybus*) i lista i cveta kičice (*Erythraea centaureum*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti svaki sat po 50 grama. Piti 10 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog celerovog rizoma (*Aptum graveolens*), rizoma angelike (*Angelica archangelica*), lista žalfije (*Salvia officinalis*) i lista i cveta podobice (*Teucrium chamaedrys*). Sve to izručiti u 600 grama proključalog vrućeg razblaženog vina. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po

100 grama pre i posle svakog obroka. Piti 5 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog korena maslačka (*Taraxacum officinale*), lista nane (*Mentha piperita*), lista ili cvasti sa pupoljcima pelena (*Artemisia absinthium*) i lista matičnjaka (*Melissa officinalis*). Izručiti sve to u 600 grama proključalog vrućeg i razblaženog vina. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti svaki sat po 50 grama. Piti 5 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog korena vodopije (*Cichorium intybus*), korena maslačka (*Taraxacum officinale*), cveta i lista hajdučice (*Achillea millefolium*) i lista i cveta kantariona (*Hypericum perforatum*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti, zasladiti i piti po 100 grama pre i posle svakog obroka. Piti 10 dana.

NAPOMENA: Koristiti više recepata i držati dijete.

NADIMANJE

Piti čaj pre jela:

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista i cveta kičice (*Erythraea centaurium*), cveta i lista hajdučice (*Achillea millefolium*), cveta i lista majčine dušice (*Thymus serpyllum*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti pre doručka, ručka i večere po 200 grama. Piti 5 dana.

Piti čaj posle jela:

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog zrelog ploda ili korena morača (*Foeniculum vulgare*), lista nane (*Mentha piperita*) i cveta i lista bosiljka (*Ocimum basilicum*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno

dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladeno medom piti po 200 grama posle doručka, ručka i večere. Piti 5 dana.

Piti čaj pre jela:

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista koprive (*Urtica dioica*), cveta i lista hajdučice (*Achillea millefolium*) i rizoma idirota (*Acorus calamus*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama posle doručka, ručka i večere. Piti 5 dana.

Piti čaj posle jela:

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lišća i zrelog ploda mirođije (*Anethum graveolens*), korena i lista vodopije (*Cichorium intybus*) i lista gorke deteline (*Menyanthes trifoliata*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladeno medom piti po 200 grama posle doručka, ručka i večere. Piti 5 dana.

Piti čaj posle jela:

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista nane (*Mentha piperita*), cveta i lista majčine dušice (*Thymus serpyllum*), lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladeno medom piti u toku dana po 200 grama posle doručka, ručka i večere. Piti 10 dana.

NAPOMENA: Koristiti sve recepte i držati dijete.

UČESTALO NADIMANJE

Kod ove bolesti držati noge do kolena u toploj vodi, ujutru u podne i naveče po pola sata. Takođe držati obloge od razblaženog vinskog sirćeta na stomaku, ujutru, u podne i naveče po 1 sat.

Uz ručak i večeru jesti salatu od crne rotkve (*Raphanus sativus*), začinjenu po

1 supenom kašikom sitno iseckanog peršunovog lista (*Petroselinum sativum*), crvenog luka (*Allium cepa*) i zejtinom.

Možemo takođe jesti, pored ove salate; još i salatu od kiselog ili svežeg kupusa, začinjenu 1 supenom kašikom sitno iseckanog crvenog luka (*Allium cepa*) i uljem. Posle ručka i večere prošetati po pola sata na čistom vazduhu.

Posle ručka i večere piti rasol od kiselog kupusa. Pored ovoga piti sledeće čajeve:

Uzeti po jednu supenu kašiku sitno iseckanog cveta i lista hajdučice (*Achillea millefolium*), lista nane (*Mentha piperita*) i cveta i lista majčine dušice (*Thymus serpyllum*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama posle doručka, ručka i večere. Piti 5 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog cveta i lista bosiljka (*Ocimum basilicum*), lista matičnjaka (*Melissa officinalis*) i lista i cveta kitice (*Erythraea centaurium*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti po 200 grama posle doručka, ručka i večere. Piti 5 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog cveta i lista bosiljka (*Ocimum basilicum*), lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*) i cveta kamilice (*Matricaria chamomilla*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti po 200 grama posle doručka, ručka i večere. Piti 5 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog orahovog lista (*Juglans regia*), pešnovog lista (*Artemisia absinthium*), lista nane (*Mentha piperita*) i korena mirođije (*Anethum graveolens*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Osta-

viti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama zasladeno medom posle doručka, ručka i večere. Piti 5 dana.

NAPOMENA: Koristiti sve recepte i držati dijetu. Izbegavati kašasta jela koja izazivaju nadimanje.

ZA BOLJE VARENJE

Uzeti 100 grama zrelih kupina (*Rubus fruticosus*). Dobro ih oprati i od plesni očistiti i izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti svaki sat po 50 grama. Piti 5 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista koprive (*Urtica dioica*), zrelih klekinja ljubičastoplave boje (*Juniperus communis*), od kleke starije od 2 godine i 2 supene kašike sitno iseckanog mladog orahovog lista (*Juglans regia*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti u toku dana. Piti 5 dana.

Iza doručka, ručka i večere pojesti po 2 dobro oprane jabuke (*Pyrus malus*). Jest 5 dana.

U 1 litar dunjinog soka izručiti 1.800 grama šećera. Kuvati na štednjaku 1 sat a da ne dođe do ključanja. Iza toga skloniti lonac u stranu. Ostaviti ga poklopljenog da se malo prohladi. Izručiti ga u tegle i povezati. Zimi koristiti po 1 supenu kašiku pre doručka, ručka i večere. Uzimati 20 dana.

Uzeti 1 litar svežeg soka oskoruše (*Sorbus domestica*). Izručiti 1 kilogram meda u zve to i dobro izmešati. Uzimati 10 dana posle doručka, ručka i večere po 1 supenu kašiku.

Piti pre doručka, ručka i večere po 100 grama soka svežih bobica borovnice (*Vaccinium myrtillus*), kao i posle jela po 100 grama. Piti 5 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista nane (*Mentha piperita*), lista matičnjaka (*Melissa officinalis*), lista i cveta kičice (*Erythraea centaureum*) i lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama tri puta dnevno posle jela. Piti 5 dana.

Uzeti 5 supenih kašika sitno iseckanog korena lincure (*Gentiana lutea*) i izručiti ga u 1 litar ljute rakije, zatvoriti flašu i držati je u sobi 20 dana. Za to vreme promućkati je više puta dnevno. Procediti i piti po 1 malu rakijsku čašicu pre doručka, ručka i večere. Piti 5 dana.

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog cveta i lista hajdučice (*Achillea millefolium*), cveta i lista kičice (*Erythraea centaureum*) i lista nane (*Mentha piperita*). Sve to izručiti u 1 litar rakije (ljute). Zatvoriti u flašu i držati u toploj sobi 20 dana. Za to vreme flašu promućkati više puta dnevno. Nakon toga procediti i piti po 1 malu rakijsku čašicu pre doručka, ručka i večere. Piti 5 dana.

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog lista ružmarina (*Rosmarinus officinalis*), pelenovog lista ili cvasti sa pupoljcima (*Artemisia absinthium*), cveta i lista hajdučice (*Achillea millefolium*) i lista i cveta kičice (*Erythraea centaureum*). Sve to izručiti u 1 litar ljute rakije. Zatvoriti flašu i držati je u toploj sobi 20 dana. Za to vreme promućkati je više puta dnevno. Procediti i piti po 1 malu rakijsku čašicu pre doručka, ručka i večere. Piti 5 dana.

Uzeti 5 supenih kašika sitno iseckanog korena lincure (*Gentiana lutea*) i izručiti u 1 litar dobrog vina. Zatvoriti flašu i držati je u toploj sobi 20 dana. Za to

vreme promućkati je više puta dnevno. Procediti i piti po 100 grama posle doručka, ručka i večere. Piti 5 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista i cveta majčine dušice (*Thymus serpyllum*), lista i cveta kičice (*Erythraea centaureum*), lista koprive (*Urtica dioica*) i lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere. Piti 10 dana.

NAPOMENA: Koristiti više recepata po želji.

GORUŠICA ILI ŽGARAVICA

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista i cveta kičice (*Erythraea centaureum*), pelenovog lišća ili cvasti sa pupoljcima (*Artemisia absinthium*), lista gorke deteline (*Mentha trifoliata*) i lista ranjenika (*Betonica officinalis*). Izručiti sve to u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere, ili čim osetimo gorušicu. Piti 10 dana.

Pre spavanja pojesti 2 jabuke (*Pirus malus*) i polako ih sažvakati. Jest 10 dana.

Jesti salatu od kiselog (svežeg) kupusa (*Brassica oleracea*) začinjenu sa po 1 supenom kašikom sitno iseckanog crvenog luka (*Allium cepa*), nastruganog zrelog ploda morača (*Foeniculum vulgare*) i zeljtinom po želji. Jest uz ručak i večeru, svaki drugi dan, 5 dana.

Uzeti pre doručka, ručka i večere po 50 grama isečenog soka iz nastruganog krompira (*Solanum tuberosum*). Povišena temperatura se dobije kada se jede živ krompir u koine ima dosta skroba. Ise-

čeni sok iz krompira je jedna kiselina (kalijumova so) od koje ne dobijamo temperaturu ali koja smanjuje višak kiseline u želucu. Piti 10 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista i cveta kičice (*Erythraea centaurium*), korena vodopije (*Cichorium intybus*), lista bokvice (*Plantago major*) i lista ranjenika (*Betonica officinalis*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti samo onda kada se oseti gorušica. Piti 10 dana.

Jesti 5 dana svaki drugi dan kačamak od ukuvanog kukuruznog brašna (*Zea mays*), samo za doručak.

Jesti kuvanu pšenicu sa mlekom. Kako se to sprema i jede naznačeno je u poglavlju „Želudac — zapaljenje (gastritis)“. Jesti pre ručka i večere, 5 dana.

NAPOMENA: Koristiti 3 recepta iz prve terapije po 10 dana. Nakon pauze od 10 dana nastaviti korišćenjem 4 recepta iz druge terapije, takođe po 10 dana. Za sve to vreme izbaciti iz upotrebe bela vina i čorbasta jela začinjena vinskim sirćetom (ocetom, kvasinom).

ŠTUCANJE (KRATKOTRAJNO)

Uzeti 2 supene kašike sitno iseckanog lista divlje nane (*Mentha piperita*) i po 1 supenu kašiku sitno iseckanog korena vodopije (*Cichorium intybus*) i korena morača (*Foeniculum vulgare*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti kad god se ukaže potreba. Piti 10 dana i to posle jela.

Uzeti 2 supene kašike sitno iseckanog lista mirodije (*Anethum graveolens*) i po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista koprive (*Urtica dioica*) i lista nane (*Mentha piperita*). Sve ovo izručiti u 600 grama

proključale vruće vode. Ostaviti izvan štednjaka poklopljeno dva sata. Procediti i piti kad god se ukaže potreba. Piti 10 dana i to posle jela.

Na stomak staviti oblogu od razblaženog vinskog sirćeta kad god nastupi štucanje. U isto vreme staviti ispod jezika lopticu koja se sastoji od po 1 supene kašike sitno iseckanog lišća mirodije (*Anethum graveolens*) i lišća peršuna (*Petroselinum sativum*) sa pola kafene kašičice soli i kafenom kašičicom vinskog sirćeta. Ovu lopticu polako sisati i progutati za 10—15 minuta. Ovako raditi 5 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog korena maslačka (*Taraxacum officinale*), rizoma celera (*Apium graveolens*), zrelih plodova morača (*Foeniculum vulgare*) i lista mirodije (*Anethum graveolens*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti kad god se za to ukaže potreba. Piti 15 dana.

NAPOMENA: Na predelu oko želuca 3 puta dnevno po 1 sat držati oblog od razblaženog vinskog sirćeta ili držati gustiš od ukuvanog lista nane (*Mentha piperita*) po 2 sata. Koristiti recepte po želji, sve dok traje štucanje.

ŠTUCANJE (UČESTALO)

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista ili zrelog ploda mirodije (*Anethum graveolens*), lista nane (*Mentha piperita*) i lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti kad god se za to ukaže potreba. Piti 10 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista matičnjaka (*Melissa officinalis*), lista i cveta bosiljka (*Ocimum basilicum*)

i lista divlje nane (*Mentha piperita*). Sve ovo izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti kad god se za to ukaže potreba. Piti 10 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog svežeg peršunovog lista (*Petroselinum sativum*), pola kafene kašičice soli i 1 kafenu kašičicu vinskog sirćeta. Sve to izmešati i napraviti lopticu koju treba držati i isisavati ispod jezika 10 minuta, a potom je progutati. Ovako raditi 5 dana.

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog cveta trnjine (*Prunus spinosa*) i lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere. Piti 10 dana.

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog zrelog ploda ili korena morača (*Foeniculum vulgare*) i druge kore (mreže) zovinog drveta (*Sambucus nigra*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti dva sata poklopljeno izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti po 200 grama tri puta dnevno pre jela. Piti 5 dana.

NAPOMENA: Na stomak u predelu želuca držati mlaki oblog od razblaženog vinskog sirćeta po pola sata, tri puta dnevno. Koristiti više recepata po želji, sve dok ne prestane učestalo štucanje.

ŠTUCANJE (DUGOTRAJNO)

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista matičnjaka (*Melissa officinalis*), lista nane (*Mentha piperita*), lista i cveta kantariona (*Hypericum perforatum*) i zrelog ploda anisa (*Pimpinella anisum*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće

vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti, zasladiti medom i piti po 200 grama posle doručka, ručka i večere. Piti 5 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog cveta i lista majčine dušice (*Thymus serpyllum*), korena maslačka (*Taraxacum officinale*), cveta i lista kičice (*Erythraea centaureum*) i zrelih plodova morača (*Foeniculum vulgare*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti, zasladiti medom i piti po 200 grama, tri puta dnevno posle jela. Piti 10 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista ruzmarina (*Rosmarinus officinalis*), korena vodopije (*Cichorium intybus*), cveta i lista hajdučice (*Achillea millefolium*) i lista nane (*Mentha piperita*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti, zasladiti medom i piti po 200 grama posle doručka, ručka i večere. Piti 15 dana.

Jesti salatu od kiselog ili slatkog kupusa (*Brassica oleracea*). Salatu začiniti zejtinom, sitno iseckanim lišćem peršuna (*Petroselinum sativum*) i sitno nastruganim zrelim plodovima morača (*Foeniculum vulgare*). Jesti 15 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog korena čička (*Arctium lappa*), lista i cveta podubice (*Teucrium chamaedrys*), druge kore zovinog drveta (*Sambucus nigra*), cveta i lista kičice (*Erythraea centaureum*), korena morača (*Foeniculum vulgare*) i cveta i lista kantariona (*Hypericum perforatum*). Sve to izručiti u 1 liter proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti u toku dana. Piti 15 dana.

NAPOMENA: Koristiti sve recepte i držati dijetu.

PODRIGIVANJE (KRATKOTRAJNO)

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*), lista nane (*Mentha piperita*), korena vodopije (*Cichorium intybus*), korena ili zrelih plodova morača (*Foeniculum vulgare*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama posle doručka, ručka i večere. Piti 6 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog korena maslačka (*Taraxacum officinale*), lista koprive (*Urtica dioica*) i 2 supene kašike sitno iseckanog lista nane (*Mentha piperita*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama, tri puta dnevno posle jela. Piti 6 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog cveta i lista kičice (*Erythraea centaureum*), lista matičnjaka (*Melissa officinalis*) i 2 supene kašike sitno iseckanog lista nane (*Mentha piperita*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama posle doručka, ručka i večere. Piti 6 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista i cveta majčine dušice (*Thymus serpyllum*), celerovog rizoma (*Apium graveolens*) i 2 supene kašike nane (*Mentha piperita*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti tri puta dnevno iza jela po 200 grama. Piti 6 dana.

NAPOMENA: Koristiti sve recepte i držati dijete. Čajevi se mogu zasladiti medom.

PODRIGIVANJE (UČESTALO)

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog cveta i lista hajdučice (*Achillea millefolium*), orahovog lista (*Juglans regia*), lista i cveta podubice (*Teucrium chamaedrys*), cveta i lista majčine dušice (*Thymus serpyllum*) i korena čička (*Arctium lappa*). Sve to izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti u toku dana. Piti 5 dana.

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog cveta i lista kičice (*Erythraea centaureum*), cveta i lista majčine dušice (*Thymus serpyllum*) i korena mirodije (*Anethum graveolens*). Sve to izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti u toku dana. Piti 5 dana.

Uzeti 3 supene kašike sitno iseckanog mladog orahovog lista (*Juglans regia*) i po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista i cveta podubice (*Teucrium chamaedrys*), cveta i lista hajdučice (*Achillea millefolium*) i cveta i lista majčine dušice (*Thymus serpyllum*). Sve to izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti u toku dana. Piti 5 dana.

Uzeti po 5 supenih kašika sitno iseckanog mladog orahovog lista (*Juglans regia*) i ljuske mladih orahovih plodova. Sve to izručiti u litar ljute rakije, zatvoriti flašu i držati je u toploj sobi 20 dana. Za to vreme promućkati je više puta dnevno. Iza toga procediti i zasladiti medom. Piti po 1 malu rakijasku čašicu pre doručka, ručka i večere. Piti 30 dana.

Možemo praviti i slatko od mladih zelenih orahovih plodova — oraščića. Uzeti po 1 kafenu kašičicu ovoga slatka pre doručka, ručka i večere.

Takođe praviti i jedan specijalitet od mladih zelenih orahovih plodova — oraš-

čiča: Uzeti jedan kilogram mladih oraščića i izručiti ih u 3 kg meda. Držati ih tako 30 dana u toploj sobi. Za to vreme svakog dana ih varjačom promešati više puta. Nakon toga uzimati po 1 supenu kašiku pre doručka, ručka i večere.

NAPOMENA: Koristiti prva 3 recepta, a četvrti po želji. Za sve vreme držati dijete.

PODRIGIVANJE (DUGOTRAJNO),

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista nane (*Mentha piperita*), lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*), cveta i lista kičice (*Erythraea centaurium*), lista gorke deteline (*Menyanthes trifoliata*), rizoma idirota (*Acorus calamus*) i rizoma angelike (*Angelica archangelica*). Sve to izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti u toku dana. Piti 6 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog pelenovog lišća ili cvasti sa pupoljcima (*Artemisia absinthium*), lista i cveta podubice (*Teucrium chamaedrys*), lista i cveta kantariona (*Hypericum perforatum*), cveta i lista majčine dušice (*Thymus serpyllum*), šišarica hmelja (*Humulus lupulus*) i lista nane (*Mentha piperita*). Sve to izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti u toku dana. Piti 6 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista i cveta kantariona (*Hypericum perforatum*), zrelog ploda ili korena moraća (*Foeniculum vulgare*), lista koprive (*Urtica dioica*), cveta kamilice (*Matricaria chamomilla*), lista nane (*Mentha piperita*) i kore ploda pomorandže (*Citrus aurantium*). Sve to izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti u toku dana. Piti 6 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog korena čička (*Arctium lappa*), korena vodopije (*Cichorium intybus*), nadzemnog dela troskota (*Polygonum aviculare*), korena maslačka (*Taraxacum officinale*) i 2 supene kašike sitno iseckanog lista nane (*Mentha piperita*). Sve to izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti u toku dana. Piti 6 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog korena vodopije (*Cichorium intybus*), korena maslačka (*Taraxacum officinale*), celerovog korena (*Apium graveolens*) i zrelih plodova morača (*Foeniculum vulgare*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere. Piti 6 dana.

NAPOMENA: Koristiti sve recepte dok ne prestane dugotrajno podrigivanje. Držati dijete. Čajevi se mogu zasladiti medom.

GAĐENJE ILI OTUŽNOST

Jesti uz doručak, ručak i večeru salatu od kiselog kupusa (*Brassica oleracea*) sa nastruganim moračem (*Foeniculum vulgare*), crvenim lukom (*Allium cepa*) i zejtinom. Jest 5 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog cveta i lista hajdučice (*Achillea millefolium*), korena maslačka (*Taraxacum officinale*), lista i cveta kičice (*Erythraea centaurium*) i lista matičnjaka (*Metissa officinalis*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama posle doručka, ručka i večere. Piti 5 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog cveta i lista podubice (*Teucrium chamaedrys*), cveta i lista hajdučice (*Achil-*

lea millefolium) i zrelog ploda anisa (*Pimpinella anisum*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere. Piti 5 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog cveta nevena (*Calendula officinalis*), korena angelike (*Angelica archangelica*) i lista nane (*Mentha piperita*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama posle doručka, ručka i večere. Piti 5 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista nane (*Mentha piperita*), lista matičnjaka (*Melissa officinalis*), orahovog lista (*Juglans regia*), lista koprive (*Urtica dioica*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere. Piti 5 dana.

NAPOMENA: Koristiti recepte po želji i po potrebi. Za sve vreme držati dijetu.

GADENJE UČESTALO

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog cveta i lista kičice (*Erythraea centaurium*) i lista nane (*Mentha piperita*). To sve izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama posle jela. Piti 6 dana.

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog pelenovog lista ili cvasti sa pupoljcima (*Artemisia absintium*) i lista i cveta majčine dušice (*Thymus serpyllum*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama posle doručka, ručka i večere. Piti 6 dana.

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*) i lista matičnjaka (*Melissa officinalis*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama, tri puta dnevno posle jela. Piti 6 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista i cveta podubice (*Teucrium chamaedrus*) i lista gorke deteline (*Menyanthes trifoliata*). Sve to izručiti u 600 grama proključalog vrućeg i razblaženog vina. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama posle doručka, ručka i večere. Piti 6 dana.

NAPOMENA: Koristiti recepte po želji. Za sve vreme držati dijetu.

POVRAĆANJE

Jesti salatu od kiselog kupusa začinjenu sa lišćem peršuma, plodom morača i zejtinom.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista matičnjaka (*Melissa officinalis*) i lista nane (*Mentha piperita*). Sve to izručiti u 400 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i popiti 200 grama kad se oseti mučnina u želucu.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*) i lista i cveta kičice (*Erythraea centaurium*). Sve to izručiti u 400 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti kad se oseti mučnina u želucu.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog cveta i lista hajdučice (*Achillea millefolium*) i lista nane (*Mentha piperita*). Sve to izručiti u 400 grama proključalog vrućeg vina. Ostaviti poklopljeno dva sata

izvan štednjaka. Procediti i piti kad se oseti mučnina u želucu.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista matičnjaka (*Melissa officinalis*) i 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista i cveta kantariona (*Hypericum perforatum*). Izručiti sve to u 400 grama proključalog vrućeg vina. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti kad se oseti mučnina u želucu.

Piti kiselu limunadu od limuna (*Citrus medica*).

NAPOMENA: Koristiti recepte po potrebi.

UČESTALO POVRAĆANJE

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog lista i cveta kičice (*Erythraea centaurium*) i lista nane (*Mentha piperita*). Izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti, zasladiti i začiniti limunovim sokom. Piti po 200 grama posle doručka, ručka i večere. Piti 5 dana.

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*) i lista matičnjaka (*Melissa officinalis*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti, zasladiti i začiniti limunovim sokom. Piti tri puta dnevno po 200 grama posle jela. Piti 5 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista matičnjaka (*Melissa officinalis*), lista nane (*Mentha piperita*) i lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti, zasladiti i začiniti limunovim sokom. Piti po 200 grama tri puta dnevno pre jela. Piti 5 dana.

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog lista nane (*Mentha piperita*) i cveta kamilice (*Matricaria chamomilla*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti, zasladiti medom i začiniti limunovim sokom. Piti tri puta dnevno po 200 grama posle doručka, ručka i večere. Piti 5 dana.

NAPOMENA: Koristiti recepte po želji i po potrebi. Držati dijetu.

ZA IZAZIVANJE POVRAĆANJA

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog rizoma kapištnjaka (*Asarum europaeum*) i korena ljubičice (*Viola odorata*). Sve ovo izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti kad god se ukaže potreba za povraćanjem.

Pola litra mleka i blage crne kafe izmešane sa 60 grama vinskog sirćeta. Piti po 200 grama kad god se ukaže potreba za povraćanjem.

Popiti 200 grama mlake i slane vode.

Uzeti 3 supene kašike sitno iseckanog lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*) i 1 supenu kašiku sitno iseckanog nadzemnog dela troskota (*Polygonum aviculare*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i skloniti u stranu. U ovu količinu čaja ubaciti 5 razmučenih belanaca jajeta. Sve to izmešati i piti po 200 grama kad god se ukaže potreba za povraćanjem.

Uzeti 2 supene kašike sitno iseckanog lista i rizoma kopitnjaka (*Asarum europaeum*). To izručiti u 400 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva

sata izvan štednjaka. Procediti i piti 200 grama, a nakon dva sata još 200 grama.

NAPOMENA: Koristiti recepte po potrebi.

UMIRENJE ŽELUCA POSLE POVRACANJA

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista nane (*Mentha piperita*) i lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*). To sve izručiti u 400 grama proklijučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti češće po 50 grama.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista matičnjaka (*Melissa officinalis*) i cveta kamilice (*Matricaria chamomilla*). To sve izručiti u 400 grama proklijučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti često po 50 grama.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista nane (*Mentha piperita*) i lista matičnjaka (*Melissa officinalis*). To sve izručiti u 400 grama proklijučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti često po 50 grama.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*) i zovinog cveta (*Sambucus nigra*). Izručiti u 400 grama proklijučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti češće po 50 grama.

NAPOMENA: Koristiti recepte po 5 dana i po potrebi. Držati dijete.

NEGA

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog cveta i lista hajdučice (*Achillea millefolium*) i lista nane (*Mentha piperita*).

Sve to izručiti u 600 grama proklijučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti svaki sat po 50 grama. Piti 6 dana.

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog korena vodopije (*Cichorium intybus*) i lista i cveta podubice (*Teucrium chamaedrys*). Sve to izručiti u 600 grama proklijučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti svaki sat po 50 grama. Piti 6 dana.

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog lista matičnjaka (*Melissa officinalis*) i korena maslačka (*Taraxacum officinale*). Sve to izručiti u 600 grama proklijučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti svaki sat po 50 grama. Piti 6 dana.

Uzeti 5 supenih kašika sitno iseckanog korena lincure (*Gentiana lutea*). Izručiti u jednu flašu s 1 litrom ljute rakije. Zatvoriti flašu i držati u sobi 20 dana. Za to vreme promućkati je više puta dnevno. Nakon toga procediti i piti po rakijsku čašicu pre jela. Piti 20 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista gorke deteline (*Menyanthes trifoliata*), cveta i lista hajdučice (*Achillea millefolium*) cveta i lista kičice (*Erythraea centaureum*) i korena mirođije (*Anethum graveolens*). Sve to izručiti u 600 grama proklijučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti po 100 grama pre doručka, ručka i večere, a ostatak piti svaki sat po 50 grama. Piti 6 dana.

NAPOMENA: Koristiti više recepata po želji.

SPUŠTEN

Skuvati mekinje od pšenice, ocediti ih i gustu masu staviti na lanenu krpu. Poprskati ovu krpu vinski sirćetom. Ova-

kav oblog staviti na predeo oko pupka dok je još vruć. Držati ga 1 sat i svakih 20 minuta poprskati vinskim sirćetom.

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog korena vodopije (*Cichorium intybus*) i mladog lišća koprive (*Urtica dioica*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti svaka dva sata po 100 grama. Ovako raditi 5 dana.

Uzeti 1 kg orahovog mladog lišća (*Juglans regia*) i kuvati ga poklopljenog pola sata u 3 litra vode. Skloniti lonac u stranu i ostaviti ga poklopljenog 1 sat. Procediti i sav gustiš od lišća izručiti na lanenu krpu. Sve to poprskati vinskim sirćetom i ovako mlak oblog staviti na predeo oko pupka. Čim se oblog ohladi ponovo ga ugrijati i staviti. Držati ga 1 sat.

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog lista nane (*Mentha piperita*) i korena maslačika (*Taraxacum officinale*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i ponovo blago ugrijati. Zasladiti medom i piti svaka dva sata po 100 grama. Ovako raditi 5 dana.

Skuvati kačamak od kukuruznog brašna (*Zea mays*) i ovako vruć i gust staviti na lanenu krpu. Poprskati ga vinskim sirćetom i staviti kao oblog na predeo oko pupka. Oblog mora biti veći od jedne šake i čim se ohladi ponovo ga ugrijati. Oblog se obično drži najviše 1 sat. Posle skidanja obloga stomak namazati maslinovim uljem.

Uzeti 2 supene kašike sitno iseckanog lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*) i po 1 supenu kašiku sitno iseckanog celerovog rizoma (*Apium graveolens*) i rizoma angelike (*Angelica archangelica*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva

sata izvan štednjaka. Procediti i piti svaka dva sata po 100 grama. Ovako raditi 5 dana.

NAPOMENA: Koristiti sve recepte dok se želudac ne vrati na svoje staro mesto.

ŠMANJENA KISELINA

Uzeti po 100 grama soka mušmule (*Mespilus germanica*) pre doručka, ručka i večere. Piti 5 dana.

Iza doručka, i večere 5 dana jesti po 200 grama zrelih mušmula (*Mespilus germanica*).

Uzeti po 100 grama soka oskoruše (*Sorbus domestica*) pre doručka, ručka i večere. Piti 5 dana.

Posle doručka, ručka i večere 5 dana jesti po 200 grama zrelih oskoruša (*Sorbus domestica*).

Pre doručka, ručka i večere 5 dana piti po 50 grama svežeg soka borovnice (*Vaccinium myrtillus*).

Uzeti po 100 grama soka borovnice (*Vaccinium myrtillus*) posle doručka, ručka i večere. Piti 5 dana.

Uzeti po 100 grama soka jabuke (*Pirus malus*) pre doručka, ručka i večere. Piti 5 dana.

Posle doručka, ručka i večere 10 dana piti po 50 grama svežeg soka oskoruša (*Sorbus domestica*).

Posle svakog doručka, ručka i večere popiti po 100 grama belog vina. Piti 10 dana.

Posle svakog doručka, ručka i večere popiti po 2 supene kašike limunovog soka (*Citrus medica*) sa 1 dcl obične vode. Piti 6 dana.

Uzeti 50 grama vrbove kore (*Salix alba*) sa grana debelih kao ruka. Sitno isekati i zajedno sa 50 grama pupoljaka bele vrbe (*Salix alba*) izručiti u 1 litar beloga vina. Zatvoriti flašu i držati je 20 dana u toploj sobi. Za sve ovo vreme promućkati je više puta dnevno. Nakon toga procediti i piti po 50 grama iza doručka, ručka i večere. Piti 10 dana.

Uzeti po 100 grama mladih pupoljaka i lišća koprive (*Urtica dioica*) i ljuske od jabuka (*Pirus malus*). Ostaviti sve to na čistoj hartiji u sobi da provenu dva dana. Posle toga sve to izručiti u 1 flašu od 2 litra sa 800 grama prokuvane vode i 800 grama vinskog sirćeta. Zatvoriti flašu i držati u toploj sobi 20 dana. Za to vreme više puta je dnevno promućkati. Nakon toga procediti i piti po 100 grama posle doručka, ručka i večere. Piti 10 dana.

Uz doručak, ručak i večeru jesti salatu od svežeg ili kiselog kupusa (*Brassica oleracea*). Salatu začiniti sa po 1 supenom kašikom sitno isekanog peršunovog lista (*Petroselinum sativum*), crnog luka (*Allium cepa*), zrelih plodova morača (*Foeniculum vulgare*) i zejtinom po želji.

Pored toga treba piti sledeće čajeve:

Uzeti po 2 supene kašike sitno isekanog korena mirođije (*Anethum graveolens*) i zrelih plodova morača (*Foeniculum vulgare*). Sve to izručiti u 800 grama proklučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre jela. Piti 10 dana.

Uzeti po 2 supene kašike sitno isekanog korena vodopije (*Cichorium intybus*) i zrelih plodova anisa (*Pimpinella anisum*). Sve to izručiti u 800 grama proklučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre jela. Piti 10 dana.

Uzeti po 2 supene kašike sitno isekanog korena maslačka (*Taraxacum offi-*

cinale) i zrelog ploda morača (*Foeniculum vulgare*). Sve to izručiti u 600 grama proklučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama posle doručka, ručka i večere. Piti 10 dana.

NAPOMENA: Koristiti više recepata po želji, sve dok se bolest ne zaceli.

POVEĆANA KISELINA

Ne sme se pušiti duvan.

Nikako piti vino, rakiju, pivo, kafu, gorke napitke od trava, kisele sokove niti pak kisele vode.

Ne valja jesti kao predjela: čorbasta jela začinjena vinskim sirćetom niti pak drugim kiselinama. Isto tako ne treba jesti jela spravljena od zelja, kupusa, spanaća, razna testa sa sirom, jela sa maslinama niti pak voće koje raspolaže raznim kiselinama.

Treba jesti: kašasta i brašnasta jela sa jajima i mlekom, pasulj, bob, grašak, krompir sa goveđim ili pilećim mesom, sutišaj i kohove sa mlekom, ukuvana jaja, mlad sir, mleko sa prepečenim fučerašnjim hlebom (dvopekrom), prženu ribu na zejtinu (ulju), grožđe, kruške, dudinje, slatke breskve i sve zrelo voće koje sadrži sladak sok, kravljí puter namazan na hlebu (kruhu). Sva jela treba zapržavati na zejtinu ili puteru a ponekad i na masti. Dnevna upotreba soli je veoma mala i meri oko 6 grama.

Opšte je pravilo da se jela koriste ovim redom: umereno masne namirnice, škrobna, brašnasta, kašasta jela, jela sa različitim testima, mleko jaja, mlad sir, rezanci, makaroni, kravljí kajmak, meso i ribe.

Ako želimo da se izlečimo od povećane kiseline, moramo se pridržavati gore navedene ishrane i piti sledeće čajeve:

Uzeti vrbovu koru sa grana debelih kao ruka (*Salix alba*), sitno je isekati

osušiti i samleti u prah. Pre doručka, ručka i večere uzeti po 1 kafenu kašičicu ovoga praha sa 100 grama vode. Uzimati 10 dana.

Uzeti 100 grama oljuštenog ovsenog brašna, zajedno sa mekinjama. Izručiti u 1 litar proklučale vruće vode. Blago kuvati na štednjaku 1 sat. Nakon toga skloniti lonac u stranu da se ohladi i izručiti 1 kafenu kašiku soli, 2 supene kašike meda, 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista morača (*Foeniculum vulgare*), 2 supene kašike samlevenih oraha ili lešnika. Ovu količinu podeliti na tri dela i jesti pre doručka, ručka i večere. Jest 6 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista ranjenika (*Betonica officinalis*) i lista kupine (*Rubus fruticosus*). Sve to izručiti u 400 grama proklučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i lagano piti po 200 grama 1 sat pre ručka i večere. Piti 6 dana.

Pre doručka, ručka i večere uzeti po 100 grama soka od pomorandže (*Citrus aurantium*). Kako ovaj sok ima dosta kalijuma, on uništava višak kiseline u želucu. Piti 6 dana.

Proгутati pre doručka, ručka i večere po 1 kafenu kašičicu samlevenog korena i rizoma idirita (*Acorus calamus*) sa 1 del obične vode. Ovako raditi 6 dana.

Jesti prva 3 dana pre doručka, ručka i večere po 10 kom. zrelih bademovih plodova (*Prunus amygdalus*), a sledećih 7 dana samo ujutru po 20 komada. Višak kiseline mora nestati najviše za 6 dana ako se budemo pridržavali pomenute ishrane i datog recepta.

Uzeti 1 kg krompira (*Solanum tuberosum*), oljuštiti ga i nastrugati ga na rende. Pod presom iscediti sok i piti pre doručka, ručka i večere po 50 grama i po 1 supenu kašiku kupinovog lista (*Rubus*

fruticosus). Drugog dana piti soka po 100, trećeg po 150, četvrtog po 200, petog po 150, šestog po 100 a sedmog po 50 grama. Višak kiseline mora nestati, jer sok od krompira ima dosta kalijumove soli i vitamina C. Njegovom upotrebom ne dobijamo povišenu temperaturu.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog korena maslačka (*Taraxacum officinale*), lista koprive (*Urtica dioica*) i lista i cveta vidička (*Euphrasia officinalis*). Sve to izručiti u 600 grama proklučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere. Piti 6 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista ili korena jagode (*Fragaria vesca*), lista maline (*Rubus idaeus*) i lista i cveta vidička (*Euphrasia officinalis*). Sve to izručiti u 600 grama proklučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama, tri puta dnevno pre jela. Piti 6 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista nane (*Mentha piperita*), lista ranjenika (*Betonica officinalis*), rizoma srčanjaka (*Polygonum bistorta*), lista i cveta vidička (*Euphrasia officinalis*). Sve to izručiti u 600 grama proklučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere. Piti 6 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista matičnjaka (*Melissa officinalis*), lista kupine (*Rubus fruticosus*), hras-tove kore sa grana debelih kao ruka (*Quercus robur*) i lista koprive (*Urtica dioica*). Sve to izručiti u 600 grama proklučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama, tri puta dnevno pre jela. Piti 6 dana.

NAPOMENA: Koristiti više recepata po želji.

AKUTNO ZAPALJENJE ŽELUCA I TANKOG CREVA

PRVA KURA LEČENJA

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno isekanog korena maslačka (*Taraxacum officinale*), lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*), rizoma pirevine (*Triticum repens*), lišća ili cvetnih glavica pelena (*Artemisia absinthium*) i lista i cveta podbela (*Tussilago farfara*). Sve to izručiti u 1 litar proključalog vrućeg razblaženog vina (vode). Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti u toku dana. Piti 5 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno isekanog cveta i lista kičice (*Erythraea centaureum*), orahovog lista (*Juglans regia*), lista bokvice (*Plantago major*), lista koprive (*Urtica dioica*), lista kupine (*Rubus fruticosus*). Sve to izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti u toku dana. Piti 5 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno isekanog lista nane (*Mentha piperita*), lista i cveta kantariona (*Hypericum perforatum*), lista ranjenika (*Betonica officinalis*), orahovog lista (*Juglans regia*) i šimširovog lista (*Buxus sempervirens*). Sve to izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti u toku dana. Piti 5 dana.

DRUGA KURA LEČENJA

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno isekanog korena vodopije (*Cichorium intybus*), cveta i lista majčine dušice (*Thymus serpyllum*), korena čička (*Arctium lappa*), orahovog lista (*Juglans regia*) i lista nane (*Mentha piperita*). Sve to izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti u toku dana. Piti 6 dana.

Jesti 20 dana crnog grožđa (*Vitis A-nifera*) po 400 grama, uz doručak, ručak i večeru, sa parčetom jučerašnjeg hleba. Iza upotrebe grožđa obavezno oprati usta sa običnom vodom.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno isekanog cveta i lista hajdučice (*Achillea millefolium*), lista imele (*Viscum album*) sa kruške ili topole, zatim lista i cveta kantariona (*Hypericum perforatum*), nevenovog cveta (*Calendula officinalis*) i korena maslačka (*Taraxacum officinale*). Sve to izručiti u 1 litar proključalog vrućeg razblaženog vina (vode). Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti, zasladiti medom i piti u toku dana. Piti 6 dana.

Uzeti po 5 supenih kašika sitno isekanog mladog orahovog lišća (*Juglans regia*) i sitno iseckane ljuske mladih oraščića. Sve to izručiti u 1 litar ljute rakije. Zatvoriti flašu i držati je 20 dana u toploj sobi. Za to vreme nekoliko je puta dnevno promućkati. Procediti nakon toga i zasladiti medom. Piti po 1 malu rakijsku čašicu pre doručka, ručka i večere. Piti 10 dana.

Od mladih oraščića praviti slatko sa ukuvanim šećerom ili ih stavljati u med. Držati ih 30 dana u posudi. Jesti pre doručka, ručka i večere, po želji.

Uzeti po 2 supene kašike sitno isekanog cveta i lista hajdučice (*Achillea millefolium*), korena maslačka (*Taraxacum officinale*) i nevenovog cveta (*Calendula officinalis*). Sve to izručiti u 600 grama proključalog razblaženog vrućeg vina. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 50 grama svaki sat. Piti 6 dana.

TREĆA KURA LEČENJA

Uzeti po 2 supene kašike sitno isekanog cveta i lista podubice (*Teucrium chamaedrys*), lista i korena vodopije (*Cichorium intybus*) i lista i cveta kičice

(*Erythraea centaureum*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti svaki sat po 50 grama. Piti 6 dana.

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog rizoma mirodije (*Anethum graveolens*), krtolica sa korena kačuna (*Orchis mascula*) i korena morača (*Foeniculum vulgare*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere. Piti 6 dana.

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog lista nane (*Mentha piperita*), lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*) i lista i cveta kantariona (*Hypericum perforatum*). Sve to izručiti u 800 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere. Piti 6 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista bokvice (*Plantago major*), korena čička (*Arctium lappa*), orahovog lista (*Juglans regia*), lista nane (*Mentha piperita*), zrelog ploda ili korena morača (*Foeniculum vulgare*) i lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*). Sve to izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti u toku dana. Piti 6 dana.

NAPOMENA: Koristiti u prvoj kurlu lečenja 3 recepta, u drugoj 5 recepta i trećoj 4 recepta. Za sve vreme držati dijetu.

AKUTNO ZAPALJENJE (AKUTNI GASTRITIS)

Jesti 1 sat pre doručka, ručka i večere po 300 grama crnoga grožđa (*Vitis vinifera*) sa parčetom jučerašnjeg hleba.

Grožđe dobro oprati i od plesni očistiti. Nakon upotrebe grožđa uvek oprati usta čistom vodom. To raditi 7 dana.

Drugih 7 dana jesti po 400 grama a trećih 7 dana jesti po 500 grama grožđa sa bajalim hlebom.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog žalfijinog lista u doba njenog cvetanja (*Salvia officinalis*), lista i cveta kičice (*Erythraea centaureum*), lista, cveta i pupoljka kantariona (*Hypericum perforatum*), lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*) i pelenovog lista ili cvasti sa pupoljcima (*Artemisia absinthium*). Sve to izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti u toku dana pre i posle jela. Piti 10 dana.

Takođe možemo i sve ove trave, navedene u ovom receptu, staviti u 1 litar prepečene komovice. Držati zatvorenu flašu u toploj sobi 20 dana. Za to vreme je svakodnevno promućkati pre i posle podne po nekoliko puta. Na kraju procediti i piti po 1 malu rakijsku čašicu pre doručka, ručka i večere.

Uzeti svako popodne glavicu svežeg kupusa (*Brassica oleracea*) težine 1.500 grama. Nastrugati je, malo posoliti i pokriti čistom krpom da tako prenoći. Sutradan ujutru pre doručka, ručka i večere popiti po 50 grama ovoga soka koji se zove „brasikan“. To raditi uzastopno prvih 7 dana.

Drugih 7 dana piti sok od svežeg kupusa pre svakog obroka po 100 grama; trećih 7 dana piti ovaj sok pre svakog obroka po 150 grama. Nastrugani kupus, koji je ostao u vangli, mora se pojesti kao salata uz doručak, ručak i večeru, začinjeno sa po 1 supenom kašikom sitno iseckanog peršunovog lišća (*Petroselinum sativum*), lišća mirodije (*Anethum graveolens*), zejtinom po želji i veoma malo vinskog sirćeta.

Piti pre doručka, ručka i večere po 100 grama soka od svežih bobica borov-

nice (*Vaccinium myrtillus*) sa 1 supenom kašikom iscedenog soka limuna (*Citrus medica*). Piti 10 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista nane (*Mentha piperita*), lista matičnjaka (*Melissa officinalis*), zrelog ploda morača (*Foeniculum vulgare*) i žalfijinog lista (*Salvia officinalis*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere. Piti 10 dana.

NAPOMENA: Pridržavati se za sve vreme lečenja dijetalne ishrane. Ne smeju se jesti zapaprena, zaljučena, zabibereana, jako zasoljena i zamašćena jela, kao ni suhomesnati i konzervirani proizvodi. Ne smeju se piti alkoholna pića, niti se sme pušiti. Jestu salatu od svežeg kupusa. Koristiti sve recepte.

HRONIČNO ZAPALJENJE (HRONIČNI GASTRITIS)

Uzeti 6 supenih kašika sitno izrendisanog korena hrena (*Cochlearia armoratica*) i izručiti u pola litra vinskog sirćeta. Zatvoriti flašu i držati je u toploj sobi 5 dana. Za to vreme više puta je promućkati dnevno. Posle toga nasuti ovu tečnost na krpu i staviti kao oblog u predelu želuca. Držati po 1 sat ujutru i uveče.

Držati dijetalnu ishranu i jesti kuvanu pšenicu sa mlekom pre doručka, ručka i večere svaki drugi dan, sve dok bolest ne prođe. Uzeti 0,3 kg pšenice i dobro je očistiti. Naliti vode u visini dva prsta iznad pšenice i kuvati. Kada uvari voda, naliti drugu vodu opet dva prsta iznad pšenice. Kada uvari i ova voda, dodati još jednu vodu. Po uvaranju ove treće vode svako zrno pšenice mora biti raskuvano. Uzeti 1 kutlaču i sipati ovu varu u 3 dcl. mleka. Svako zrno pšenice

mora biti pokriveno mlekom. To pojesti pre doručka, ručka i večere. Znači, svaki obrok se sastoji od 3 dcl mleka sa kulturom ukuvane pšenice.

Uz ručak i večeru obavezno jesti salatu od kiselog ili svežeg kupusa. (*Brassica oleracea*) sa po 1 supenom kašikom sitno iseckanog crnog luka (*Allium cepa*), nastruganog zrelog ploda morača (*Foeniculum vulgare*) i 2 supene kašike zeftina. Piti jedan od sledećih čajeva:

Izručiti u 1 litar proključale vruće vode po 1 supenu kašiku sitno iseckanog cveta i lista kičice (*Erythraea centaureum*), lista nane (*Mentha piperita*), korena maslačika (*Taraxacum officinale*), lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*) i zrelog ploda morača (*Foeniculum vulgare*). Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti u toku dana. Piti 10 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog korena vodopije (*Cichorium intybus*), žalfijinog lista (*Salvia officinalis*), pelenovog lista ili cvasti sa pupoljcima (*Artemisia absinthium*), cveta i lista podubice (*Teucrium chamaedrys*) i nastruganog zrelog anisovog ploda (*Pimpinella anisum*). Sve to izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti u toku dana. Piti 10 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog korena mirođije (*Anethum graveolens*), peršunovog lista (*Petroselinum sativum*), korena čička (*Arctium lappa*), lista matičnjaka (*Melissa officinalis*) i lista koprive (*Urtica dioica*). Sve to izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno izvan štednjaka dva sata. Procediti i piti u toku dana. Piti 10 dana.

NAPOMENA: Koristiti sve recepte i držati dijetu.

OŠTEĆENJE ŽELUDAČNOG ZIDA

Progutati pre doručka i ručka po 1 supenu kašiku sitno iseckanog svežeg lista bokvice (*Plantago major*) s 1 supenom kašikom meda. Lišće bokvice pre upotrebe dobro oprati, kapi vode sa njega pokupiti čistom krpom. Jedan sat nakon gutanja, a pre doručka, ručka i večere, popiti po 2 dcl čaja.

Uzeti po 2 supene kašike sitno zdrobljenog lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*) i lista i cveta kantariona (*Hypericum perforatum*). Sve to izručiti u 600 grama prokuvane vruće vode. Ostaviti poklopljeno izvan štednjaka 90 minuta. Procediti i zasladiti medom po želji. Piti po 2 dcl.

Za sve vreme bolesti držati dijete. Ne smeju se jesti zasoljena, zapaprena, zakiseljena, zaljučena, zabiberena jela, kao ni suhomesnati i konzervisani proizvodi, ni sveži ni ukuvani paradajz. Jest salatu od svežeg kupusa.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista matičnjaka (*Melissa officinalis*), lista bokvice (*Plantago major*), lista nane (*Mentha piperita*) i lista i cveta kantariona (*Hypericum perforatum*) i lista pelena (*Artemisia absinthium*). Sve to izručiti u 1 litar proklučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti u toku dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog zovinog cveta (*Sambucus nigra*), cveta kamilice (*Matricaria chamomilla*), cveta i lista podbela (*Tussilago farfara*), lista bokvice (*Plantago major*), lista ranjenika (*Betonica officinalis*) i lista koprive (*Urtica dioica*). Sve to izručiti u 1 litar proklučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti zasladeno bagremovim medom u toku dana.

NAPOMENA: Koristiti sve recepte po 10 dana i držati dijete.

NAGRIŽENA SLUZOKOŽA SA RANICAMA

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista bokvice (*Plantago major*), lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*), lista ranjenika (*Betonica officinalis*) i hrastove kore sa grana debelih kao ruka (*Quercus robur*). Sve to izručiti u 600 grama proklučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti zasladeno medom po 200 grama pre doručka, ručka i večere. Piti 10 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista i cveta podbela (*Tussilago farfara*), zovinog cveta (*Sambucus nigra*), lista koprive (*Urtica dioica*) i lista kupine (*Rubus fruticosus*). Sve to izručiti u 600 grama proklučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti bagremovim medom. Piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere. Piti 10 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog cveta i lista kantariona (*Hypericum perforatum*), lista bokvice (*Plantago major*), rizoma srčnjaka (*Polygonum bistorta*) i lista maline (*Rubus idaeus*). Sve to izručiti u 600 grama proklučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti bagremovim medom. Piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere. Piti 10 dana.

NAPOMENA: Koristiti sve recepte i držati dijete.

ČIR U TRAJANJU DO 2 GODINE

PRVA KURA LEČENJA:

Pri lečenju ove bolesti držati dijete na ishranu. Ne smeju se jesti zapaprena, zaljučena, zabiberena, zamašćena, zasoljena i začinjena jela, niti suhomesnati i konzervisani proizvodi. Ne sme se pušiti i piti alkohol.

Supa i čorba ne smeju biti masne. Kada ih kuvamo sa živinskim, junčetim i telećim mesom, treba u njih staviti celer, peršun, paškanat, šargarepu, mirođiju, krompir i glavicu crnog luka poprečno presečenu i pečenu, na plotni od štednjaka, sa pirinčem. Od jela koristiti pire od krompira, pasulja, graška, boranije, boba i ostalog zelenog povrća. Prvu vodu, kada kuvamo mahunasta jela, obavezno prosuti. Pirei od povrća moraju biti retki. Živinsko, junče, teleće meso ne sme biti masno. Ono se mora dobro prokuvati i u jelima sitno iseckati. Salatu od slatkog kupusa imati uvek uz ručak i večeru. Jest i rezance od testa, makarone, palačinke sa šećerom, sutlijaš od pirinča i griza sa mlekom i šećerom. Takođe se koristi mleko, čaj jogurt, kiselo mleko i mlad sir sa dvopekrom.

Čir se leči ovim postupkom:

Prvih 10 dana:

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog korena maslačka (*Taraxacum officinale*), korena vodopije (*Cichorium intybus*), cveta i lista hajdučice (*Achillea millefolium*), lista i cveta podubice (*Teucrium chamaedrys*) i 2 supene kašike lista i cveta kantariona (*Hypericum perforatum*). Sve to izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno izvan štednjaka 90 minuta. Procediti i zasladiti medom po želji. Piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere, a to isto uraditi i posle ručka i večere.

Tri sata nakon doručka i ručka, kada je skoro prazan želudac, žvakati „loptice“ napravljene od sledećih trava:

Uzeti po 1 supenu kašiku:

danās — lista bokvice (*Plantago major*) i 1 supenu kašiku meda.

sutra — lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*) sa 1 supenom kašikom meda.

Loptice žvakati pola sata. Sok gutati. Nakon pola sata žvakanja progutati i čitavu lopticu.

Narednih 10 dana:

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog lista i cveta kantariona (*Hypericum perforatum*), korena maslačka (*Taraxacum officinale*) i po 1 supenu kašiku lista divlje nane (*Mentha piperita*) i lista i cveta podubice (*Teucrium chamaedrys*). Sve to izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno izvan štednjaka 90 minuta. Procediti i zasladiti medom po želji. Piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere, kao i 1 sat nakon ručka i večere.

Tri sata nakon doručka i ručka, kada je skoro prazan želudac, žvakati „loptice“ napravljene od sledećih trava:

Uzeti po 1 supenu kašiku:

danās — suvog lista koprive (*Urtica dioica*) i 1 supenu kašiku meda.

sutra — lista i cveta ranjenika (*Betonica officinalis*) sa 1 supenom kašikom meda.

Loptice žvakati pola sata. Sok gutati. Nakon pola sata žvakanja progutati i čitavu lopticu.

Sledećih 20 dana:

Uzeti 3 supene kašike sitno iseckinog lista i cveta kantariona (*Hypericum perforatum*) i po 1 supenu kašiku lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*), lista koprive (*Urtica dioica*) i lista i cveta podubice (*Teucrium chamaedrys*). Sve to izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno izvan štednjaka 90 minuta. Procediti i zasladiti medom po želji. Piti po 200 grama tri puta dnevno pre jela, kao i iza ručka i večere.

Žvakati po istom postupku „loptice“ sastavljene prema uputstvima iz prvog pasusa (lečenje od 10 dana), ali svaki četvrti dan.

DRUGA KURA LEČENJA:

Ova bolest leči se sasvim sigurno u maju, junu, julu i avgustu, tj. samo u

onim mesecima u kojima se može nabrati sveža ženska bokvica (*Plantago major*).

Uzeti što više lišća, priprepa i korena ove lekovite trave i dobro je oprati. Odmah iza toga obrisati je od vode i samleti u mlinu za seckanje mesa. Nakon toga pod presom iscediti sav sok izručiti u dve flaše. Treba da imamo 1,5 litar ovog soka, koji je dosta opor za piće. Čuvati ga u ostavi na hladnom mestu.

Svakog jutra natašte, kao i pre ručka popiti po 50 grama ovog soka, tj. po jednu kafenu šoljicu. Držati dijete. Nikako jesti zapaprena, zasoljena, zaljučena, mnogo zamašćena i zakiseljena jela, kao ni konzervisane ili suhomesnate proizvode. Ne sme se koristiti alkohol, kao ni duvan. Posle 25. dana ovakvog načina lečenja sigurno je da će se potpuno izgubiti čir. Bolesnik dobija snažan apetit. Svaki drugi dan za ručak i večeru jesti salatu od slatkog kupusa začinjenu sa malo zeljina i veoma malo soli i vinskog sirćeta. Može se nakon pojedene salate progutati sav sok od kupusa koji se zove „brasikan“

Posle doručka, ručka i večere popiti ovaj čaj:

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista i korena maslačka (*Taraxacum officinale*), lista i cveta podubice (*Teucrium chamaedrys*), lista i korena vodopije (*Cichorium intybus*), i lista divlje nane (*Mentha piperita*). Sve ovo izručiti u 600 grama proklučale vruće vode i ostaviti poklopljeno izvan štednjaka 90 minuta. Nakon toga procediti, zasladiti medom po želji i piti po gornjem uputstvu.

U svojoj praksi imao sam sa ovim receptom kod mnogih ljudi sasvim siguran način potpunog izlečenja ove opake bolesti.

Nakon ovakvog načina lečenja, koje je trajalo 25 dana, piti novih 15 dana ovaj čaj:

Uzeti 3 supene kašike sitno zdrobljenog lista i cveta kantariona (*Hypericum perforatum*) i izručiti ga u 600 grama proklučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno izvan štednjaka 90 minuta. Procediti, zasladiti medom po želji. Piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere.

NAPOMENA: Ova bolest ima 2 kure lečenja koje traju po 40 dana. Koristiti recept po želji i za sve vreme lečenja držati dijete.

ČIR U TRAJANJU OD DVE DO PETNAEST GODINA

PRVA KURA LEČENJA:

Ova bolest leći se samo od aprila do kraja oktobra meseca, tj. sve dok se može ubrati svež list ženske bokvice.

Svakog jutra ubrati pun lonac od 1 litra svežeg lista bokvice (*Plantago major*) i oprati ga dobro u više voda. Potom naredati list do lista na stoni čaršav. Prekriti ovo lišće drugim čaršavom. Na ovaj način pokupiti vodu sa lišća. Izručiti lišće u avan i tučkom udarati po njemu sve dok se ne dobije gusta kaša. Progutati pre doručka, ručka i večere po 1 punu kafenu šoljicu ove kaše, a to je 50 grama, s 1 supenom kašikom meda.

Jedan sat nakon gutanja ove kaše popiti po 200 grama čaja pre doručka, ručka i večere: uzeti 3 supene kašike sitno zdrobljenog lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*) i izručiti u 600 grama proklučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno izvan štednjaka 90 minuta. Nakon toga procediti i zasladiti medom po želji. Popiti po 200 grama pre jela, tri puta dnevno.

Posle jela piti po 2 del ovog čaja: Uzeti 3 supene kašike lista i cveta kantariona (*Hypericum perforatum*) i izručiti u 6 del prokuhane vruće vode. Ostaviti pokloplje-

no izvan štednjaka 1 sat. Procediti i zasladiti medom po želji.

Ovaj način lečenja izvodi se samo 15 dana.

Sledećih 15 dana piti po 200 grama čaja pre i posle doručka, ručka i večere: Uzeti 6 supenih kašika sitno zdrobljenog lista i cveta kantariona (*Hypericum perforatum*) i izručiti u 1,2 litra proklučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno 90 minuta izvan štednjaka. Posle toga procediti, zasladiti medom po želji i piti.

Za sve ovo vreme lečenja pridržavati se dijetalne ishrane. Ne sme se pušiti, ni piti alkohol. Svaki obrok mora obilovati salatama od svežeg kupusa (*Brassica oleracea*) ili mladog lista maslačka peribijanja cveta (*Taraxacum officinale*) ili lista ugasa (*Nasturtium officinale*). Salate koristiti naizmjenično, svaki dan. Treba ih začiniti sa 1 kafenom kašičicom sitno iseckanog svežeg lišća peršuna (*Petroselinum sativum*), ulja i malo vinskog sirćeta.

Ovaj recept je najsigurniji za izlečenje od ove opake bolesti.

DRUGA KURA LEČENJA:

Uz doručak, ručak i večeru obavezno jesti salatu od svežeg ili kiselog kupusa (*Brassica oleracea*). Salatu začiniti sa po 1 supenom kašikom sitno iseckanog lišća peršuna (*Petroselinum sativum*), lista i zrelog ploda morača (*Foeniculum vulgare*) zejtinom i vinskog sirćeta. Posle doručka, ručka i večere obavezno popiti po 100 grama svežeg soka od svežeg kupusa ili rasola kiselog kupusa. Jest i piti 20 dana, svaki drugi dan. Za ovih 40 dana koristiti 4 sledeća recepta po 10 dana.

Pojesti 1 sat pre doručka, ručka i večere po 1 supenu kašiku dobro opranih, uvijenih i iseckanih svežih listova bokvice (*Plantago major*) sa supenom kašikom meda. Jest 10 dana. Nakon toga kao i posle obroka popiti po 2 dcl. ovog čaja.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista žalfije (*Salvia officinalis*), lista

koprive (*Urtica dioica*), lista bokvice (*Plantago major*), lista ranjenika (*Betonica officinalis*), nadzemnog dela troskota (*Polygonum aviculare*), pelenovog lista ili cvasti sa pupoljcima (*Artemisia absinthium*). Sve to izručiti u 1,2 litra proklučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti zasladeno medom u toku dana. Piti 10 dana.

Jesti 1 sat pre doručka, ručka i večere po 1 supenu kašiku dobro opranih, uvijenih i iseckanih svežih orahovih listova u pupoljku (*Juglans regia*) sa supenom kašikom meda. Jest 10 dana. Nakon toga kao i posle obroka popiti po 2 dcl čaja.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*), rizoma idirola (*Acorus calamus*), cveta kamilice (*Matricaria chamomilla*), cveta i lista kantariona (*Hypericum perforatum*), lista žalfije (*Salvia officinalis*), cveta ili korena brđanke (*Arnica montana*). Sve to izručiti u 1,2 litra proklučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti u toku dana. Piti 10 dana.

Jesti pre doručka, prva 2 dana, po 3 zrele klekinje ljubičastoplave boje (*Juniperus communis*) sa kleke starije od dve godine; druga 2 dana po 4 klekinje; trećih 2 dana po 5 klekinja; četvrtih 2 dana po 4 klekinje; petih 2 dana po 5 klekinja. Jest 10 dana.

U isto vreme piti čaj:

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog nadzemnog dela troskota (*Polygonum aviculare*), pelenovog lista ili cvasti sa pupoljcima (*Artemisia absinthium*), lista ranjenika (*Betonica officinalis*) i lista bokvice (*Plantago major*). Sve to izručiti u 600 grama proklučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere. Piti 10 dana.

Jesti 1 sat pre doručka, ručka i večere po 1 supenu kašiku dobro opranih, uvijenih i iseckanih svežih listova ranjenika

(*Betonica officinalis*) sa supenom kašikom meda. Jest 10 dana i piti sok:

Pre doručka, ručka i večere piti po 100 grama soka svežeg kupusa (*Brassica oleracea*) koji se zove „brasikan“. Svako popodne oko 16 sati uzeti glavicu svežeg kupusa od 1,5 kg i izrendisati je. Malo posoliti i izgnječiti. Pokriti salvetom da tako prenoći. Sutra pre doručka, ručka i večere koristiti ovaj sok, a nastruganu salatu pojesti uz obroke začinjenu zejtinom i vinskim sirćetom. Jest 10 dana i piti 10 dana.

NAPOMENA: Ova bolest leži se u 2 kure. U prvoj kuri koristi se 1 recept, a u drugoj 4 recepta u trajanju po 10 dana. Za sve vreme lečenja držati dijete.

OPAKI ČIR

Javlja se kod starijih osoba iznad 50 godina, sa malim izuzetkom kod mlađih osoba. Obično se primećuje gubljenje apetita, gađenje na hranu, podrigivanje, nastanak kiseline, hronično zapaljenje želuca. Znaci čira u želucu se osećaju truležom u ustima i nestankom želudačne kiseline, sa bolovima u predelu želuca i pojavom krvi u izmetu ili u izbljovku. Javljaju se otoci žlezda na stomaku, otok jetre. Za sve vreme lečenja mora se držati dijetalna ishrana. Ne smeju se jesti zapaprena, začinjena, zamašćena, začinjena, zasoljena jela, niti konzervisani i suhomesnati proizvodi. Ne smeju se piti alkoholna pića niti se sme pušiti. I ovaj čir leži se upotrebom čajeva.

Prvih 12 dana:

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista bokvice (*Plantago major*), lista i korena maslačika (*Taraxacum officinale*), lista i korena vodopije (*Cichorium intybus*), lista i cveta kantariona (*Hypericum perforatum*), lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*), nadzemnog dela i

korena pirovine (*Triticum repens*), lista koprive (*Urtica dioica*), lista maline (*Rubus idaeus*) i lista ranjenika (*Betonica officinalis*). Sve to izručiti u 1.400 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti u toku dana.

U svaku čašu izručiti po pola kafene kašičice cvetnog (polenovog) praha. U 10 i 16 sati pojesti po dve pečene jabuke zaslađene medom.

Sledećih 8 dana:

Uzeti 2 supene kašike sitno iseckanog nadzemnog dela dimnjače u cvetu (*Fumaria officinalis*) i 1 supenu kašiku korena vodopije (*Cichorium intybus*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti pre doručka, ručka i večere po 200 grama. U svaku čašu izručiti po 1 kafenu kašičicu polenovog praha.

U 10 i 16 sati pojesti po 1 punu kafenu šoljicu zrelih zovinih bobica (*Sambucus nigra*) zaslađenih 1 supenom kašikom meda.

Umesto vode, u toku ovih 8 dana, piti sledeći čaj:

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog nadzemnog dela troskota (*Polygonum aviculare*), lista bokvice (*Plantago major*), lista i cveta podbela (*Tussilago farfara*), lista kupine (*Rubus fruticosus*), lista i cveta kantariona (*Hypericum perforatum*) i 2 supene kašike lista i cveta podubice (*Teucrium chamaedrys*). Sve to izručiti u 1.200 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti u toku dana.

Narednih 10 dana:

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista ranjenika (*Betonica officinalis*), lista i cveta podubice (*Teucrium chamaedrys*), lista bokvice (*Plantago major*), po 2 supene kašike lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*) i lista i cveta kantariona (*Hypericum perforatum*). Sve to

izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti pre doručka i večere po 200 grama, a po 200 grama iza ručka i večere. Čaj posle ručka i večere mora se obavezno zasladiti medom.

U toku dana kod bolesnika pojaviće se žed. Umesto vode piti ovaj čaj:

Uzeti 2 supene kašike sitno iseckanog lista bokvice (*Plantago major*) i po 1 supenu kašiku lista i cveta podbela (*Tussilago farfara*) i lista i cveta podubice (*Teucrium chamaedrys*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti, zasladiti medom i piti u toku dana.

Sljedećih 20 dana: poboljšati dijetalnu ishranu i piti ovaj čaj:

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog korena maslačka (*Taraxacum officinale*), celerovog rizoma (*Apium graveolens*), korena vodopije (*Cichorium intybus*) i po 2 supene kašike lista koprive (*Urtica dioica*), cveta i lista hajdučice (*Achillea millefolium*) i lista i cveta ivanjskog cveća (*Galium verum*). Sve to izručiti u 1.800 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti u toku dana. Pre doručka, ručka i večere progutati po 1 supenu kašiku sitno samlevenog semena piskavice (*Trigonella foenum graecum*). sa 1 dcl. voćnog soka.

U 10 i 16 sati jesti po 2 pečene jabuke zaslađene medom. Uz ručak i večeru jesti zeleni, maslačkovu ili koprivinu salatu, obavezno začinjene iseckanim peršunovim lišćem, zrelim plodom morača, zejtinom i vinskim sirćetom.

NAPOMENA: Držati dijetu po uputstvu — „Lečenje čira do 2 godine“. Jestu uz svaki obrok salatu od svežeg kupusa, svežeg lista maslačka ili svežeg lista koprive. Salate uvek začiniti sa veoma malo soli, zejtina i vinskog sirćeta. Koristiti voće ukuvano kao kompot.

PROTIV POVRAĆANJA KRVİ

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno zdrobljenog lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*), lista i cveta kantariona (*Hyperricum perforatum*), lista kupine (*Rubus fruticosus*), koprivinog lista (*Urtica dioica*), lista ranjenika (*Betonica officinalis*) i lista virka (*Alchemilla vulgaris*). Sve ovo izručiti u 1.200 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno izvan štednjaka 90 minuta. Procediti i zasladiti medom po želji. Piti svaki sat po 100 grama. Piti 6 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista ranjenika (*Betonica officinalis*), lista kupine (*Rubus fruticosus*), lista koprive (*Urtica dioica*) i hrastove kore sa grana debelih kao ruka (*Quercus robur*). Izručiti u 600 grama proključalog razblaženog vrućeg vina. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti svaki sat po 50 grama. Piti 6 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog nadzemnog dela troškota (*Polygonum aviculare*), nadzemnog dela rusomače (*Capsella bursa pastoris*), lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*) i lista i ranjenika (*Betonica officinalis*). Sve to izručiti u 600 grama proključalog razblaženog vrućeg vina (vode). Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti svaki sat po 50 grama. Piti 6 dana.

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckane hrastove kore sa grana debelih kao ruka (*Quercus robur*) i lista kupine (*Rubus fruticosus*). Sve to izručiti u 600 grama proključalog razblaženog vrućeg vina (vode). Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti svaki sat po 50 grama. Piti 6 dana.

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog lista ranjenika (*Betonica officinalis*), lista koprive (*Urtica dioica*) i lista kupine

(*Rubus fruticosus*). Sve to izručiti u 600 grama proključalog vrućeg razblaženog vina (vode). Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti svaki sat po 50 grama. Piti 8 dana.

NAPOMENA: Koristiti više recepata po 6 dana. Držati dijete.

KRVAVLJENJE U STOLICI

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog nadzemnog dela troskota (*Polygonum aviculare*), cveta i lista hajdučice (*Achillea millefolium*), nadzemnog dela rusomače (*Capsella bursa pastoris*) i 2 supene kašike sitno iseckanog lista koprive (*Urtica dioica*). Sve to izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti u toku dana. Piti 5 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista i cveta kantariona (*Hypericum perforatum*), lista žalfije (*Salvia officinalis*), lista borovnice (*Vaccinium myrtillus*) i 2 supene kašike sitno iseckanog rizoma srčnjaka (*Polygonum bistorta*). Sve to izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti u toku dana umesto vode. Može se poneka čaša zasladiti medom. Piti 10 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista ili korena jagode (*Fragaria vesca*), lista ranjenika (*Betonica officinalis*), nadzemnog dela rusomače (*Capsella bursa pastoris*), lista nane (*Mentha piperita*) i lista kupine (*Rubus fruticosus*). Sve to izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti u toku dana. Piti 10 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog rizoma plevine (*Triticum repens*), nadzemnog dela troskota (*Polygonum aviculare*), lista maline (*Rubus idaeus*) 2 su-

pene kašike sitno iseckanog lista virka (*Alchemilla vulgaris*) i 1 supenu kašiku sitno iseckanog nadzemnog dela rusomače (*Capsella bursa pastoris*). Sve to izručiti u 1 litar proključalog vrućeg razblaženog vina. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti u toku dana. Piti 5 dana.

NAPOMENA: Koristiti više recepata i držati dijete. Čajeve zasladiti medom.

TEGOBE ZBOG GRIPA

To je veoma česta i neprijatna bolest. Izaziva je virus. Nastupaju grčevi u stomaku, povraćanje i proliv.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*), lista i cveta kantariona (*Hypericum perforatum*), lista kupine (*Rubus fruticosus*), hrastove kore sa grana debelih kao ruka (*Quercus robur*). Sve to izručiti u 800 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti, zasladiti medom i piti svaki sat po 100 grama. Piti 8 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno zdrobljenog zovinog cveta (*Sambucus nigra*), koprivinog lista (*Urtica dioica*), lista maline (*Rubus idaeus*) i lista i cveta podubice (*Teucrium chamaedrys*). Sve to izručiti u 800 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno izvan štednjaka dva sata. Procediti, zasladiti medom i piti svaki sat po 100 grama. Piti 8 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog korena trave srdobolje (*Potentilla tormentilla*), žalfijinog lista (*Salvia officinalis*), matičnjakovog lista (*Melissa officinalis*), lista i cveta kitiće (*Erythraea centaureum*) i rizoma srčnjaka (*Polygonum bistorta*). Sve ovo izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i za-

sladiti medom. Piti svaki sat po 100 grama. Piti 8 dana.

NAPOMENA: Koristiti recepte 24 dana i držati dijete.

SPASAVANJE OD PROGUTANOG PREDMETA

U ovakvim slučajevima nikad ne valja uzimati čajeve, ni za povraćanje niti za čišćenje. Odmah treba pojesti tanjir kiselog kupusa začinjaenog zejtinom, peršunom i mirođijom, sa krompir-pireom (sa puterom i mlekom). Ako iza ovakve hrane ne budemo imali stolicu kroz izvesno vreme, onda treba odmah pristupiti klistiranju.

Pojesti pun tanjir svežeg kupusa (*Brassica oleracea*). Ovu salatu začiniti sirćetom i zejtinom.

Jesti pire od krompira a posle toga popiti voćni sok.

RANICE

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista koprive (*Urtica dioica*), lista bokvice (*Plantago major*) i 2 supene kašike sitno iseckanog lista ranjenika (*Betonica officinalis*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata. Procediti i zasladiti medom. Piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere. Piti 10 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista i cveta podbela (*Tussilago farfara*), lista 1 cveta hajdučice (*Achillea millefolium*) i 2 supene kašike sitno iseckanog lista kupine (*Rubus fruticosus*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti bagremovim medom. Piti po 200 grama, tri puta dnevno pre jela. Piti 10 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog cveta i lista ivanjskog cveća (*Galium verum*), cveta i lista kantariona (*Hypericum perforatum*) i 2 supene kašike sitno iseckanog lista maline (*Rubus idaeus*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere. Piti 8 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog nadzemnog dela troskota (*Polygonum aviculare*), lista bokvice (*Plantago major*), lista ranjenika (*Betonica officinalis*) i lista kupine (*Rubus fruticosus*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere. Piti 12 dana.

NAPOMENA: Koristiti više recepata po želji i držati dijete.

JACANJE

Jesti 1 sat pre doručka, ručka i večere po 2 jabuke (*Pirus malus*). Iza doručka, ručka i večere popiti po 100 grama jabukovog soka. Jesti i piti 6 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista i cveta kičice (*Erythraea centaureum*), lista nane (*Mentha piperita*), lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*) i lista gorke deteline (*Menyanthes trifoliata*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 100 grama pre i posle jela. Piti 6 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista i cveta podubice (*Teucrium chamaedrys*), pelenovog lišća ili cvasti sa poljicima (*Artemisia absinthium*), lista i cveta kantariona (*Hypericum perforatum*) i korena ili lista morača (*Foeniculum vulgare*). Sve to izručiti u 600 grama pro-

ključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 100 grama pre i posle jela. Piti 6 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista i cveta trave ive (*Teucrium montanum*), rizoma pirovine (*Triticum repens*), lista nane (*Mentha piperita*) i lista matiđnjaka (*Melissa officinalis*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 100 grama pre i posle jela. Piti 6 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog brezovog lista (*Betula alba*), trešnji-
nih peteljki (*Prunus avium*), lista i cveta kantariona (*Hypericum perforatum*) i lista i cveta kičice (*Erythraea centaurium*). Sve to izručiti u 600 grama proključalog vrućeg i razblaženog vina. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti, zasladiti medom i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere. Piti 6 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog rizoma angelike (*Angelica archangelica*), cveta i lista hajdučice (*Achillea millefolium*), pelenovog lista (*Artemisia absinthium*) i lista borovnice (*Vaccinium myrtillus*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti po 200 grama pre jela. Piti 6 dana.

NAPOMENA: Koristiti više recepata po želji.

PROČIŠĆAVANJE

Pre doručka, ručka i večere popiti po 50 grama svežeg soka od svežih zovinih bobica (*Sambucus nigra*). Za zimu praviti sirup. Piti 5 dana.

Uzeti 2 supene kašike sitno iseckanog cveta trnjine (*Prunus spinosa*) i 1 supenu

kašiku cveta zove (*Sambucus nigra*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere. Piti 5 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista ruzmarina (*Rosmarinus officinalis*), lista rastavića (*Equisetum arvense*) i zrelih klekinja ljubičastoplave boje (*Juniperus communis*) sa kleke starije od dve godine. Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere. Piti 5 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*), cveta i lista kičice (*Erythraea centaurium*) i nadzemnog dela troskota (*Polygonum aviculare*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata. Procediti, zasladiti medom i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere. Piti 5 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog korena maslačika (*Taraxacum officinale*), lista belog jasena (*Fraxinus excelsior*), leskovog lista (*Corylus avellana*) i šimširovog lista (*Buxus sempervirens*). Sve to izručiti u 600 grama proključalog vrućeg vina. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre jela. Piti 5 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog korena čička (*Arctium lappa*), korena vodopije (*Cichorium intybus*), lista jagode (*Fragaria vesca*) i koprivinog lista (*Urtica dioica*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere. Piti 5 dana.

NAPOMENA: Koristiti više recepata po želji.

DVANAESTOPALAČNO CREVO (DUODENUM)

Dvanaestopalačno crevo je početni i nepokretni deo tankog creva. Pruža se od želuca do krivine, odakle se nastavlja pokretnim delom tankog creva. Dugačko je oko 30 cm, savijeno u obliku potkovice i položene vodoravno. Svojom krivinom obuhvata glavu gušterače. U uspravni deo krivine ulivaju se dva kanala: glavni žučni kanal, nazvan žučovod (*choledochus*) i izvodni kanal gušterače. Tako se u dvanaestopalačno crevo izlivaju žuč i pankreasni sok, čije su uloge važne u varenju hrane u tankom crevu.

U zidu dvanaestopalačnog creva nalaze se mišićna vlakna sa istom funkcijom kao i u pokretnom delu tankog creva. Sluznica pokriva iznutra zid, naborana je i sadrži žlezde. Na delu želuca odakle polazi dvanaestopalačno crevo, nalazi se otvor snabdeven kružnim mišićem koji je kontrahovan. Ovaj mišić se opušta po potrebi i omogućuje prelaz svaarene hrane u polutečnom stanju iz želuca u dvanaestopalačno crevo radi nastavka varenja u tankom crevu.

Kao i u želucu, u dvanaestopalačnom crevu može da se stvori čir ili grizlica (*ulcus duodeni*), i to na sluznici, u delu creva od želuca. Lečenje grizlice iziskuje i određenu dijetu i upotrebu čajeva.

ČIR U TRAJANJU DO DVE GODINE

PRVA KURA LEČENJA:

Prvih 10 dana:

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista i korena maslačka (*Taraxacum officinale*), lista žalfije (*Salvia officinalis*), lista i cveta hajdučice (*Achillea*

millefolium), lista i cveta kantariona (*Hypericum perforatum*), lista divlje nane (*Mentha piperita*), lista koprive (*Urtica dioica*) i zovinog cveta (*Sambucus nigra*). Sve to izručiti u 1.200 grama proklijučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno izvan štednjaka 90 minuta. Procediti i poneku čašu zasladiti medom. Piti po 200 grama pre i posle doručka, ručka i večere. Pre doručka i ručka žvakati „loptice“:

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog svežeg lista bokvice (*Plantago major*) i meda. Sve to mešati u šolji 5 minuta. Žvakati 10 minuta. Sok gutati a zatim i ostalo. Sok će provaliti sve ospice na sluznici dvanaestopalačnog creva, a kasnije progutano lišće nalepit će se na sluznicu i izvlačiti sve štetne sastojke. Ovako raditi pre doručka i ručka. Čaj piti posle žvakanja u količini od 200 grama.

Sutradan umesto loptice sastavljene od lista bokvice, žvakati loptice od svežeg lista hajdučice (*Achillea millefolium*), a prekosutra od lista ranjenika (*Betonica officinalis*), uvek s 1 supenom kašikom meda.

Sljedećih 15 dana:

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog lista i korena vodopije (*Cichorium intybus*), lista i cveta kantariona (*Hypericum perforatum*) i po 1 supenu kašiku lista bokvice (*Plantago major*), lista i cveta podubice (*Teucrium chamaedrys*) i lista žalfije (*Salvia officinalis*). Sve to izručiti u 1.200 grama proklučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno 1,5 sat izvan štednjaka. Procediti i poneku čašu zasladići medom. Piti po 200 grama pre i posle jela, tri puta dnevno.

Žvakati po istom postupku „loptice“ sastavljene od trava i meda navedenih u prethodnom uputstvu i to svaki drugi dan.

Narednih 20 dana:

Uzeti 3 supene kašike sitno iseckanog lista i cveta kantariona (*Hypericum perforatum*) i po 1 supenu kašiku lista ranjenika (*Betonica officinalis*), korena maslačka (*Taraxacum officinale*), lista i korena vodopije (*Cichorium intybus*) i lista kupine (*Rubus fruticosus*). Sve to izručiti u 1.200 grama proklučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno izvan štednjaka 90 minuta. Procediti i zasladići medom. Piti čaj svaki dan i žvakati „loptice“ po prethodnom uputstvu, ali svaki četvrti dan.

DRUGA KURA LEČENJA:

Ova opaka bolest leči se sasvim sigurno u maju, junu, julu i avgustu, tj. samo u onim mesecima u kojima se može nabrati sveža bokvica (*Plantago major*).

Uzeti što više lišća, priperaka i korena ove lekovite trave i dobro je oprati. Odmah iza toga obrisati je od vode i samleti u mlincu za seckanje mesa. Nakon toga pod presom iscediti sav sok i izručiti u dve flaše. Treba da imamo 1,5 litara ovog soka, koji je dosta opor za piće. Čuvati ga u ostavi na hladnom mestu.

Svakoga jutra našte, kao i pre ručka, popiti po 50 grama ovog soka, tj. po jednu kafenu šoljicu. Držati dijetu. Nikako jesti zapaprena, zasoljena, zaljučena, mnogo zamasčena i zakiseljena jela, kao ni konzervisane i suhomesnate proizvode. Ne sme se koristiti alkohol, kao ni duvan. Posle 15 dana ovakvog načina lečenja sigurno je da će se potpuno izgubiti čir. Bolesnik dobija snažan apetit. Svaki drugi dan za ručak i večeru jesti salatu od slatkog kupusa, začinjenu sa malo zejčina i veoma malo soli i vinskog sirćeta. Može se nakon pojedene salate progutati sav sok od kupusa „brasikan“.

Posle doručka, ručka i večere popiti ovaj čaj:

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista ili korena maslačka (*Taraxacum officinale*), lista i cveta podubice (*Teucrium chamaedrys*), lista i korena vodopije (*Cichorium intybus*) i lista divlje nane (*Mentha piperita*). Sve ovo izručiti u 600 grama proklučale vruće vode i ostaviti poklopljeno izvan štednjaka 90 minuta. Nakon toga procediti, zasladići medom po želji i piti po gornjem uputstvu.

U svojoj praksi imao sam sa ovim receptom kod mnogih ljudi siguran način potpunog izlečenja ove bolesti.

Nakon ovakvog načina lečenja, koje je trajalo 15 dana, piti novih 15 dana ovaj čaj:

Uzeti 3 supene kašike sitno zdrobljenog lista i cveta kantariona (*Hypericum*

perforatus) i izručiti ga u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno izvan štednjaka 90 minuta. Procediti, zasladiti medom po želji. Piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere.

Obavezno držati dijetalnu ishranu kao kod čira na želucu.

NAPOMENA: Ova bolest leči se sa 2 kure. Koristiti onu kuru za koju se mogu najlakše nabaviti lekovite trave. Za sve vreme lečenja držati dijetu. Ne sme se pušiti ni piti alkohol.

ČIR U TRAJANJU OD DVE DO PETNAEST GODINA

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista i cveta kičice (*Erythraea centaureum*), lista ili ploda mirođije (*Anethum graveolens*), lista žalfije (*Salvia officinalis*) i lista bokvice (*Plantago major*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere. Piti 10 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog orahovog lista (*Juglans regia*), lista koprije (*Urtica dioica*), lista ranjenika (*Betonica officinalis*), lista bokvice (*Plantago major*) i nevenovog cveta (*Calendula officinalis*). Sve to izručiti u 1 litar proključalog razblaženog vrućeg vina. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti svaki sat po 50 grama, a posle ručka i večere po 100 grama. Piti 10 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista i cveta kantariona (*Hypericum perforatum*), lista bokvice (*Plantago major*), lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*), nadzemnog dela troskota (*Polygonum aviculare*), lista rastavica (*Equisetum arvense*) i višnjinih peteljki (*Prunus cerasus*). Sve to izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklop-

ljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere i po 200 grama posle ručka i večere. Piti 10 dana.

Jedan sat pre doručka, ručka i večere pojesti po dve jabuke. Jest 5 dana.

Pre doručka, ručka i večere žvakati, isisavati i progutati po jednu „lopticu“ od sledećih trava:

Uzeti po 2 supene kašike dobro opranog, od vode pokupljenog i sitno iseckanog svežeg lišća ranjenika (*Betonica officinalis*) i svežeg lišća oraha u pupoljku (*Juglans regia*) i 4 supene kašike meda. Sve ovo dobro izmešati i od toga napraviti 3 „loptice“. Ovako raditi 5 dana.

Pre doručka, ručka i večere žvakati, isisavati i progutati po jednu „lopticu“ od sledećih trava:

Uzeti po 2 supene kašike dobro opranog, od vode pokupljenog i sitno iseckanog svežeg lišća bokvice (*Plantago major*) i svežeg lišća ranjenika (*Betonica officinalis*) i 4 supene kašike meda. Sve ovo dobro izmešati i od toga napraviti 3 „loptice“. Ovako radite 5 dana.

Uz doručak, ručak i večeru obavezno jesti salatu od svežeg ili kiselog kupusa (*Brassica oleracea*). Salatu začiniti sa po 1 supenom kašikom sitno iseckanog peršunovog lista (*Petroselinum sativum*), lista mirođije (*Anethum graveolens*) i maslinovim uljem. Posle doručka, ručka i večere obavezno popiti po 100 grama svežeg soka od svežeg kupusa ili rasola kiselog kupusa (*Brassica oleracea*). Jest i piti 5 dana.

Uzeti 2 supene kašike sitno iseckanog lista i cveta kičice (*Erythraea centaureum*) i po 1 supenu kašiku zrelih klekinja ljuščastoplave boje (*Juniperus communis*) sa kleke starije od 2 godine, cveta nevena (*Calendula officinalis*), lista bokvice (*Plantago major*), mladog orahovog lista (*Juglans regia*). Sve to izručiti u 1 litar pro-

ključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti u toku dana. Piti 5 dana.

Uzeti 1 sat pre doručka, ručka i večere po 1 supenu kašiku sitno iseckanog svežeg lista hajdučice (*Achillea millefolium*), lista bokvice (*Plantago major*) i lista ranjenika (*Betonica officinalis*) i 3 supene kašike meda. Sve ovo lišće, kao i med, izmešati u 1 šolji i napraviti 3 „loptice“. Progutati po 1 „lopticu“ pre doručka, ručka i večere. Kura lečenja traje 5 dana.

NAPOMENA: Koristiti sve recepte i držati dijete. Pročitati uputstvo o dijete kod čira u želucu starog do 2 godine.

OPAKI ČIR

Vida se kod starijih osoba iznad 50 godina, sa malim izuzetkom i kod mlađih osoba iznad 20 godina starosti. Obično se javlja gubljenje apetita, gađenje na hranu, češće podrigivanje, akutno i hronično zapaljenje dvanaestopalačnog creva. Znaci su osećaj truleži u ustima, sa bolovima u predelu dvanaesterc. Leči se upotrebom čajeva.

Prvih 7 dana:

Uzeti 2 supene kašike sitno iseckanog korena vodopije (*Cichorium intybus*) i po 1 supenu kašiku lista i cveta kičice (*Erythraea centaurium*), lista bokvice (*Plantago major*), lista matičnjaka (*Melissa officinalis*), lista peršuna (*Petroselinum sativum*), nadzemnog dela troskota (*Polygonum aviculare*), lista breze (*Betula alba*), korena maslačka (*Taraxacum officinale*), rizoma pirevine (*Triticum repens*), rizoma slatke paprati (*Polypodium vulgare*). Sve to izručiti u 1.600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno iznad štednjaka 90 minuta. Procediti i zasladiti medom po želji. Piti u toku dana.

U 11 i 17 sati kada je želudac skoro prazan, progutati po 1 supenu kašiku sitno

iseckanog svežeg lista bokvice (*Plantago major*) s 1 supenom kašikom meda.

Narednih 8 dana:

Uzeti 2 supene kašike sitno iseckanog nadzemnog dela dimnjače (*Fumaria officinalis*) i 1 supenu kašiku korena vodopije (*Cichorium intybus*). Izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno izvan štednjaka 90 minuta. Procediti i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere. Po želji se može zasladiti medom.

U svaku čašu staviti po 1 kafenu kašičicu cvetnog (polenovog) praha. Dnevna upotreba ovog praha iznosi 20 grama.

Umesto vode piti sledeći čaj:

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog korena maslačka (*Taraxacum officinale*), korena vodopije (*Cichorium intybus*), lista bokvice (*Plantago major*), lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*), lista i cveta kičice (*Erythraea centaurium*), lista divlje nane (*Mentha piperita*) i 2 supene kašike lista i cveta kantariona (*Hypericum perforatum*). Sve to izručiti u 1.200 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno izvan štednjaka 90 minuta. Procediti i piti u toku dana. Može se i poneka čaša zasladiti medom.

U 11 i 17 sati pojesti po jednu supenu kašiku svežeg lista hajdučice (*Achillea millefolium*) s 1 supenom kašikom meda.

Sledećih 5 dana:

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog lista i cveta kantariona (*Hypericum perforatum*), borovih iglica (*Pinus silvestris*) i po 1 supenu kašiku lista i cveta kičice (*Erythraea centaurium*), lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*), lista bokvice (*Plantago major*), lista i cveta podbela (*Tussilago farfara*) i korena maslačka (*Taraxacum officinale*). Sve to izručiti u 1.600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno izvan štednjaka 90 minuta. Procediti i piti u toku dana. Može se poneka čaša zasladiti medom.

U 11 i 17 sati pojesti po 1 supenu kašiku lista i cveta kantariona (*Hypericum perforatum*) s 1 supenom kašikom meda.

Narednih 15 dana:

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog korena vodopije (*Cichorium intybus*), lista i cveta kantariona (*Hypericum perforatum*), lista maslačka (*Taraxacum officinale*) i po 1 supenu kašiku lista bokvice (*Plantago major*), lista divlje nane (*Mentha piperita*), lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*) i lista i cveta ivanjskog cveća (*Galium verum*). Sve to izručiti u 1.600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno izvan štednjaka 90 minuta. Procediti i popiti u toku dana. Može se poneka čaša zasladiti medom.

U 11 i 17 sati naizmenično jesti: danas po 1 supenu kašiku svežeg lista bokvice (*Plantago major*) s 1 supenom kašikom meda, sutradan svež list nane (*Mentha piperita*) sa medom, a prekosutra svež list hajdučice (*Achillea millefolium*) sa medom i tako nastaviti do 15 dana.

Poslednjih 25 dana:

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog zovinog cveta (*Sambucus nigra*), borovih iglica (*Pinus silvestris*), crvenih šipiraka (*Rosa canina*), lista nane (*Mentha piperita*), lista koprive (*Urtica dioica*), lista bokvice (*Plantago major*), lista i cveta podubice (*Teucrium chamaedrys*), lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*), lista i cveta kantariona (*Hypericum perforatum*), korena vodopije (*Cichorium intybus*) i lista maslačka (*Taraxacum officinale*). Sve to izručiti u 1.600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno izvan štednjaka 90 minuta. Procediti i popiti u toku dana. Može se i poneka čaša zasladiti medom po želji.

U 11 i 17 sati jesti naizmenično: danas 1 supenu kašiku lista koprive (*Urtica dioica*), sutra lista hajdučice (*Achillea millefolium*), prekosutra lista bokvice (*Plantago major*), naksutra lista divlje nane

(*Mentha piperita*), uvek s 1 supenom kašikom meda, i tako nastaviti do 25 dana.

Za čitavo vreme lečenja držati dijeteu, nikako pušiti ili piti alkohol. Pročitati prva dva pasusa „Čir do 2 godine starosti“.

JACANJE

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista koprive (*Urtica dioica*), lista nane (*Mentha piperita*), plodova ili korena morača (*Foeniculum vulgare*) i korena žička (*Arctium lappa*). Sve to izručiti u 800 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere. Piti 10 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*), lista i cveta kičice (*Erythraea centaurium*), zrelih plodova anisa (*Pimpinella anisum*) i orahovog lista (*Juglans regia*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama tri puta dnevno pre jela. Piti 10 dana.

Pre doručka, ručka i večere piti po 2 supene kašike svežeg soka isečenog iz lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*) i medom ili žvakati i gutati sveži list i cvet sa medom. Piti ili jesti 10 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog rizoma pirevine (*Triticum repens*), pelenovog lista ili cvasti sa pupoljcima (*Artemisia absinthium*), korena maslačka (*Taraxacum officinale*) i lista i cveta kantariona (*Hypericum perforatum*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere. Piti 10 dana.

Uzeti 2 supene kašike sitno iseckanog lista bokvice (*Plantago major*) i po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista i cveta

podbela (*Tussilago farfara*), lista ranjenika (*Betonica officinalis*), lista i cveta kičice (*Erythraea centaurium*), cveta i lista hajdučice (*Achillea millefolium*). Sve to izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti u toku dana. Piti 10 dana.

NAPOMENA: Koristiti više recepata po želji.

PROČIŠĆAVANJE

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog nadzemnog dela troskota (*Polygonum aviculare*), pelenovog lista i cveta (*Artemisia absinthium*), zrelih klekinja ljubičastoplave boje (*Juniperus communis*) od kleke starije od dve godine. Sve to izručiti u 600 grama proključalog vrućeg i razblaženog vina. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama, tri puta dnevno pre jela. Piti 5 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*), lista i cveta kičice (*Erythraea centaurium*), zrelih klekinja ljubičasto pla-

ve boje (*Juniperus communis*) sa kleke starije od dve godine. Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere. Piti 15 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista i cveta kantariona (*Hypericum perforatum*), lista i cveta podubice (*Teucrium chamaedrys*) i zrelih klekinja ljubičasto plave boje (*Juniperus communis*) sa kleke starije od dve godine. Sve to izručiti u 600 grama proključalog vrućeg i razblaženog vina. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama, tri puta dnevno pre jela. Piti 10 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista i cveta kantariona (*Hypericum perforatum*), lista nane (*Mentha piperita*) i lista matičnjaka (*Melissa officinalis*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere. Piti 10 dana.

NAPOMENA: Koristiti više recepata po želji.

TANKO CREVO (INTESTINUM TENUE)

Tanko crevo je najvažniji deo kanala za varenje hrane. Pruža se od želuca do debelog creva. Ono se deli na tri dela: dvanaestopalačno crevo (duodenum), tašto crevo (jejunum) i usukano crevo (ileum).

Dvanaestopalačno crevo predstavlja početni i nepokretni deo tankog creva, dok tašto crevo i usukano crevo sačinjavaju slobodan i pokretni deo tankog creva, jer može da se pomera.

Dužina tankog creva iznosi oko šest metara.

Pošto je dvanaestopalačno crevo ranije posebno opisano, ovde će se opisati ostali deo tankog creva (jejunum i ileum).

Pokretni deo tankog creva počinje od dvanaestopalačnog creva i završava se ulivanjem u debelo crevo, u njegov deo zvan slepo crevo. Pomeranje je omogućeno time što se od ovog dela creva do zadnjeg trbušnog zida prostire peteljka trbušne maramice, kroz koju crevu dolaze krvni sudovi i živci. Gornji deo creva je na ležu obično prazan, te otuda potiče naziv tašto ili prazno crevo (jejunum). Donji deo creva se uliva u slepo crevo i zato se naziva usukano crevo (ileum). Kalibar creva u gornjim delovima je oko 3 cm, a u donjim delovima oko 2 cm. Iznutra zid creva pokriva sluznicu koja je prstenasto nabrana, što povećava njenu površinu. Osim toga, na sluznici postoji ogroman broj sitnih resica koje su osposobljene da usisavaju tečnu hranu. Zatim, u sluznici postoje crevne žlezde koje luče crevni sok. To je bezbojna ili malo žućkasta, sluzava tečnost koja se sastoji iz vode, soli i fermentata. U zidu creva nalaze se uzdužna i kružna mišićna vlakna koja svojom kontrakcijom obuhvataju sadržaj creva, mešaju ga i potiskuju naniže.

Najvažniji deo varenja hrane i usisavanje (resorpcija) vrše se u tankom crevu. Osim sopstvenog crevnog soka, u tanko crevo (duodenum) izlivaaju se žuč i pankreasni sok. Tako ove tri tečnosti svojim sastojcima i fermentima vrše razlaganje belančevina, ugljenih hidrata i masti do tako pro-

stijih sastojaka, da se oni u tečnom stanju resorbiraju preko sluznice creva, dospeju u krv i koriste u organizmu. Nesvareni delovi hrane pređu u debelo crevo.

U slučaju da se stvori prepreka u prolaznosti hrane kroz crevo, što se naziva ileus („zavezano crevo“), treba se odmah obratiti hirurгу.

DIJETA KOD OBOLJENJA TANKOG CREVA

Ne sme se pušiti.

Ne valja piti: vino, rakiju, pivo, žestoka alkoholna pića, kisele voćne sokove, hladna pića, kao ni mleko u početku bolesti.

Ne treba jesti: zaparena, začinjena, začinjena, zamašćena, zasoljena i zakiseljena jela, sve vrste mesa, jaja, masne suppe, ribe, razna jela sa jajima, crveni patlidžan, zakiseljene čorbe, grašak, bob, pasulj, sočivo, svež i vruć hleb (kruh), kiseli kupus, prokole, čokoladu, sirovo voće, sirovo povrće.

Za doručak treba jesti: kačamak od pšeničnog griza, kukuruznog, ovsenog, ječmenog ili raženog brašna, brašnaste i skrobne čorbe, čorbe od raznog povrća sa krompirom, jučerašnji hleb (kruh) pečen na plotni od štednjaka ili dvopek. Sve se to može blago začiniti sa malom količinom zeljina (ulja) i soli. Posle doručka pojesti poneku slatku jabuku — izrendanu ili propastiranu.

Za ručak i večeru valja jesti: čorbe sa dosta povrća — začinjene sa veoma malo zeljina, brašna i soli i dvopekom ili jučerašnjim hlebom pečenim na plotni štednjaka, makarone i razna jela od testa, rezance i knedle od griza, propastirano povrće, krompir pire ili restovan krompir, pileće, teleće ili jagnjeće meso pečeno na plotni bez ikakvih masnoća, kašasta i brašnasta jela, biskvite sa razblaženim ukuvanim mlekom i malo narendane čokolade, sutlijaš sa pirinčem u vodi, koh, pikcije od dunja, kompote od voća a najčešće od jabuka sa korom i suvih šljiva, kuvanu pšenicu svaki treći dan pre ručka i večere.

Is početka koristiti veoma malu količinu zeljina (ulja) za zaprske i malo soli. Jest i takođe što češće pirinčana jela.

Treba za sve vreme lečenja koristiti voćno-vegetarijansku dijetu.

BOL (KRATKOTRAJAN)

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog korena maslačka (*Taraxacum officinale*), lista i cveta kantariona (*Hypericum perforatum*) i lista matičnjaka (*Melissa officinalis*). Izručiti sve u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog cveta i lista hajdučice (*Achillea millefolium*), korena ili lista celera (*Apium graveolens*) i korena vodopije (*Cichorium intybus*). Izručiti sve u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre jela.

Uzeti 6 supenih kašika sitno iseckanog korena od maslačka (*Taraxacum officinale*). Izručiti u 1 litar ljute rakije. Za pušiti flašu i držati je u toploj sobi 20 dana. Za to vreme promućkati je više puta u toku dana. Nakon toga procediti i piti po rakijsku čašicu pre jela. Ova rakija se zove „stomaklija“.

Uzeti 3 supene kašike sitno iseckanog korena maslačka (*Taraxacum officinale*) i 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista i cveta kantariona (*Hypericum perforatum*). Sve to izručiti u 600 grama pro-

ključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre jela.

Jesti što više salate (uglas, maslačak, zelena i koprivina) uz doručak, ručak i večeru, začinjene sa veoma malo soli, zejtinom i vinskim sirćetom.

NAPOMENA: Koristiti recepte po 5 dana i držati dijetu.

BOL NA NERVNOJ BAZI

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog rizoma odoljena (*Valeriana officinalis*), rizoma trave srdobolje (*Potentilla tormentilla*), cveta i lista majčine dušice (*Thymus serpyllum*) i korena maslačka (*Taraxacum officinale*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere. Piti 10 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista matičnjaka (*Melissa officinalis*), lista nane (*Mentha piperita*), lista i cveta kantariona (*Hypericum perforatum*) i lista koprive (*Urtica dioica*). Izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti kad god se za to ukaže potreba.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista ili zrelih plodova morača (*Foeniculum vulgare*), celerovog rizoma sa korenima (*Apium graveolens*), lista ili zrelih plodova mlrođije (*Anethum graveolens*) i korena vodopije (*Cichorium intybus*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti kad god se za to ukaže potreba.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*), lista i cveta bosiljka (*Oci-*

mum basilicum), lista imele (*Viscum album*), sa kruške ili topole, i korena maslačka (*Taraxacum officinale*). Izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti kad god se za to ukaže potreba.

NAPOMENA: Koristiti recepte, kad god se za to ukaže potreba.

BOLNI GRČEVI

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista i cveta majčine dušice (*Thymus serpyllum*), rizoma trave srdobolje (*Potentilla tormentilla*) i maslačkovog korena (*Taraxacum officinale*). Sve izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti kad go se za to ukaže potreba.

Uzeti 2 supene kašike cveta kamilice (*Matricaria chamomilla*) i po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista nane (*Mentha piperita*) i lista matičnjaka (*Melissa officinalis*). Izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti kad se za to ukaže potreba.

Uzeti 2 supene kašike sitno iseckanog rizoma idirota (*Acorus calamus*) i po 1 supenu kašiku korena maslačka (*Taraxacum officinale*) i rizoma trave srdobolje (*Potentilla tormentilla*). Izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti kad se za to ukaže potreba.

Nekoliko dana piti pre doručka, ručka i večere po 50 grama maslinovog ulja (*Olivae oleum*). Čim prestanu grčevi, odmah prestati i sa upotrebom maslinovog ulja.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno isec-kanog korena celera (*Apium graveolens*), korena ili lišća peršuna (*Petroselinum sativum*), lista ili zrelog ploda mirodije (*Anethum graveolens*) i lista nane (*Mentha piperita*). Izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti kad se za to ukaže potreba.

NAPOMENA: Koristiti više recepata kad god se za to ukaže potreba i držati dijete.

NAGLI GRČEVI (NAPAD ŽESTOKOG BOLA)

Kod ove bolesti na stomak obavezno stavljati ujutru, u podne i naveče po 1 sat obloge od razblaženog vrućeg vinskog sirćeta i piti jedan od sledećih čajeva:

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog korena maslačka (*Taraxacum officinale*), cveta i lista majčine dušice (*Thymus serpyllum*), rizoma trave srdobolje (*Potentilla tormentilla*) i lista nane (*Mentha piperita*). Izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti tri puta dnevno po 200 grama.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno isec-kanog zovinog cveta (*Sambucus nigra*), lista matičnjaka (*Melissa officinalis*), korena selena (*Levisticum officinale*) i rizoma idirola (*Acorus calamus*). Izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno isec-kanog lista i cveta kantariona (*Hypericum perforatum*), lista nane (*Mentha piperita*), cveta kamiljce (*Matricaria chamomilla*) i lista i cveta majčine dušice (*Thymus serpyllum*). Sve to izručiti u

600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre jela, tri puta u toku dana.

NAPOMENA: Koristiti više recepata dok traju grčevi.

ZA BOLJE VARENJE

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno isec-kanog lista nane (*Mentha piperita*), lista i cveta kičice (*Erythraea centaurium*) i lista koprive (*Urtica dioica*). Izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zaslađeno medom piti po 200 grama posle doručka, ručka i večere.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno isec-kanog cveta i lista hajdučice (*Achillea millefolium*), pelenovog lista (*Artemisia absinthium*) i žalfijinog lista (*Salvia officinalis*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zaslađiti medom. Piti po 200 grama posle doručka, ručka i večere.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno isec-kanog lista i cveta kantariona (*Hypericum perforatum*), lista i cveta podobice (*Teucrium chamaedrys*) i lista kupine (*Rubus fruticosus*). Izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zaslađiti medom. Piti po 200 grama posle doručka, ručka i večere.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno isec-kanog rizoma sa korenima celera (*Apium graveolens*), lista ili zrelog ploda mirodije (*Anethum graveolens*) i zrelog ploda morača (*Foeniculum vulgare*). Izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama posle doručka, ručka i večere.

Jesti pre doručka, ručka i večere kompot od suvih šljiva (*Prunus domestica*).

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista nane (*Mentha piperita*), lista matičnjaka (*Melissa officinalis*) i lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*). Izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere.

Jesti pre doručka, ručka i večere kompot od ukuvanih smokava (*Ficus carica*).

Pre doručka, ručka i večere piti po 200 grama čaja od ukuvanih jabuka (*Pirus malus*).

NAPOMENA: Koristiti više recepata po 4 dana i držati dijete.

POVEĆANO LUČENJE CREVNOG SOKA (KRATKOTRAJNO)

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog lista koprive (*Urtica dioica*) i lista kupine (*Rubus fruticosus*). Izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog nadzemnog dela troskota (*Polygonum aviculare*) i lista ranjenika (*Betonica officinalis*). Izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre jela, tri puta dnevno.

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog lista maline (*Rubus idaeus*) i rizoma srčnjaka (*Polygonum bistorta*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre jela.

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckane hrastove kore sa grana debelih kao ruka (*Quercus robur*) i rizoma trave srdobolje (*Potentilla tormentilla*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista bokvice (*Plantago major*), peršunovog lista (*Petroselinum sativum*) i 2 supene kašike sitno iseckanog korena maslačka (*Taraxacum officinale*). Izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama, tri puta dnevno pre jela.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*), lista nane (*Mentha piperita*), lista gorke deteline (*Menyanthes trifoliata*) i celerovog rizoma sa korenom (*Apium graveolens*). Izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zaslađeno medom piti svaka dva sata po 100 grama.

NAPOMENA: Koristiti više recepata po 4 dana.

POVEĆANO LUČENJE CREVNOG SOKA (DUGOTRAJNO)

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog korena i lista šumske jagode (*Fragaria vesca*), lista nane (*Mentha piperita*) i 2 supene kašike sitno iseckanog lista kupine (*Rubus fruticosus*). Izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama, tri puta dnevno pre jela.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista borovnice (*Vaccinium myrtillus*), lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*) i 2 supene kašike sitno iseckane

kanog lista ranjenika (*Betonica officinalis*). Izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti svaka dva sata po 100 grama.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista matičnjaka (*Melissa officinalis*), lista koprive (*Urtica dioica*) i 2 supene kašike sitno iseckanog rizoma srčanejake (*Polygonum bistorta*). Izručiti sve to u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti svaka dva sata po 200 grama.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista i cveta kičice (*Erythraea centaurium*), lista i korena jagode (*Fragaria vesca*) i 2 supene kašike sitno iseckanog rizoma trave srdobolje (*Potentilla tormentilla*). Izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti svaka dva sata po 200 grama.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog nevenovog cveta (*Calendula officinalis*), lista matičnjaka (*Melissa officinalis*) i 2 supene kašike sitno iseckanog celerovog rizoma sa korenom (*Apium graveolens*). Izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti tri puta dnevno po 200 grama pre jela.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog cveta i lista kičice (*Erythraea centaurium*), cveta i lista kantariona (*Hypericum perforatum*) i 2 supene kašike sitno iseckanog lista ili zrelog ploda mirođije (*Anethum graveolens*). Izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere.

NAPOMENA: Koristiti više recepata po 5 dana.

NADIMANJE (GASOVI)

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog zrelog ploda mirođije (*Anethum graveolens*), zrelih plodova morača (*Foeniculum vulgare*), lista nane (*Mentha piperita*) i lista matičnjaka (*Melissa officinalis*). Izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista koprive (*Urtica dioica*), peršunovog lista (*Petroselinum sativum*), korena maslačka (*Taraxacum officinale*) i celerovog rizoma sa korenom (*Apium graveolens*). Izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog nadzemnog dela majčine dušice (*Thymus serpyllum*), zrelog ploda morača (*Foeniculum vulgare*) i korena vodopije (*Cichorium intybus*). Izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama, tri puta dnevno pre jela.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista nane (*Mentha piperita*), zrelog anisovog ploda (*Pimpinella anisum*) i lista ili ploda mirođije (*Anethum graveolens*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere.

NAPOMENA: Koristiti više recepata po 4 dana. Nikako jesti kašastu hranu koja nadima i držati dijete.

BOLOVI I TEGOBE ZBOG POKVARENE HRANE

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog koprivinog lista (*Urtica dioica*) i korena maslačka (*Taraxacum officinale*). Izručiti u 600 grama proklučalog vrućeg razblaženog vina (vode). Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti svaka dva sata po 100 grama.

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog cveta i lista hajdučice (*Achillea millefolium*) i korena vodopije (*Cichorium intybus*). Izručiti u 600 grama proklučalog razblaženog vrućeg vina (vode). Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti svaka dva sata po 100 grama.

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog lista i cveta kičice (*Erythraea centaureum*) i brezinog lista (*Betula alba*). Izručiti u 600 grama proklučalog vrućeg razblaženog vina (vode). Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti svaka dva sata po 100 grama.

Kad god se za to ukaže potreba pojesti 300 grama zrelih jagoda (*Fragaria vesca*). Oprati ih i od plesni očistiti. Začiniti ih šećerom i limunovim sokom (*Citrus medica*).

Kad god se za to ukaže potreba pojesti 400 grama zrelih malina (*Rubus idaeus*). Oprati ih i od plesni očistiti. Mogu se začiniti šećerom i limunovim sokom (*Citrus medica*).

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog koprivinog lista (*Urtica dioica*) i lista jagode (*Fragaria vesca*). Izručiti u 600 grama proklučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom, zakiseliti limunovim sokom (*Citrus medica*) i piti svaka dva sata po 100 grama. Piti 5 dana.

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog lista i ploda morača (*Foeniculum vulgare*) i peršunovog lista (*Petroselinum sativum*). Izručiti u 600 grama proklučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Začiniti limunovim sokom i piti svaka dva sata po 100 grama. Piti 5 dana.

NAPOMENA: Koristiti više recepata po 5 dana i držati dijete.

AKUTNO ZAPALJENJE

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog zalfijinog lista (*Salvia officinalis*), lista kupine (*Rubus fruticosus*) i cveta i lista kantariona (*Hypericum perforatum*). Izručiti u 600 grama proklučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog koprivinog lista (*Urtica dioica*), rizoma trave srdobolje (*Potentilla tormentilla*) i lista maline (*Rubus idaeus*). Izručiti u 600 grama proklučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre doručka ručka i večere.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista ranjenika (*Betonica officinalis*), lista nane (*Mentha piperita*) i rizoma srčanjaka (*Polygonum bistorta*). Izručiti u 600 grama proklučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama, tri puta dnevno pre jela.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista i cveta kičice (*Erythraea centaureum*), hrastove kore sa grana debelih kao ruka (*Quercus robur*) i lista kupine (*Rubus fruticosus*). Izručiti u 600 grama proklučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere.

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog lista nane (*Mentha piperita*) i lista matičnjaka (*Melissa officinalis*). Izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Začiniti limunovim sokom i piti svaka dva sata po 109 grama.

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog lista i cveta kantariona (*Hypericum perforatum*) i lista i cveta kičice (*Erythraea centaurium*). Izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti začinjeno limunovim sokom, po 200 grama svaka dva sata.

NAPOMENA: Koristiti sve recepte po 5 dana i držati dijete.

AKUTNO ZAPALJENJE SA ŽESTOKIM BOLOM

Uzeti 2 supene kašike sitno iseckanog koprivinog lista (*Urtica dioica*) i po 1 supenu kašiku lista žalfije (*Salvia officinalis*) i lista nane (*Mentha piperita*). Izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti zaslađeno medom, kad god se za to ukaže potreba.

Uzeti 2 supene kašike sitno iseckanog lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*) i po 1 supenu kašiku korena maslačka (*Taraxacum officinale*) i rizoma trave srdobolje (*Potentilla tormentilla*). Izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti zaslađeno medom, kad god se za to ukaže potreba.

Uzeti 2 supene kašike sitno iseckanog lista i cveta majčine dušice (*Thymus serpyllum*) i po 1 supenu kašiku cveta kamilice (*Matricaria chamomilla*) i zovinog cveta (*Sambucus nigra*). Izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti po-

klopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti, zasladiti medom i piti po potrebi.

Uzeti 2 supene kašike sitno iseckanog lista nane (*Mentha piperita*) i po 1 supenu kašiku orahovog lista (*Juglans regia*) i lista i cveta kantariona (*Hypericum perforatum*). Izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti kad god se za to ukaže potreba.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista nane (*Mentha piperita*), cveta i lista podubice (*Teucrium chamaedrys*) i rizoma trave srdobolje (*Potentilla tormentilla*). Izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre jela, tri puta dnevno.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista jagode (*Fragaria vesca*), lista i cveta kičice (*Erythraea centaurium*) i lista kupine (*Rubus fruticosus*). Izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere.

NAPOMENA: Koristiti više recepata po 4 dana i držati dijete.

AKUTNO ZAPALJENJE SA PROLIVOM

Pre doručka, ručka i večere jesti kompot od ukuvanih zrelih bobica borovnice (*Vaccinium myrtillus*). Mogu se začiniti šećerom i limunovim sokom (*Citrus medica*).

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista nane (*Mentha piperita*), lista koprive (*Urtica dioica*) i žalfijinog lista (*Salvia officinalis*). Izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog nadzemnog dela troskota (*Polygonum aviculare*), cveta nevena (*Calendula officinalis*) i lista i cveta majčine dušice (*Thymus serpyllum*). Izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama, tri puta dnevno pre jela.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista i cveta kantariona (*Hypericum perforatum*), lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*) i lista kupine (*Rubus fruticosus*). Izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista i korena šumske jagode (*Fragaria vesca*), korena maslačka (*Taraxacum officinale*) i lista ranjenika (*Betonica officinalis*). Izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre jela.

Uzeti 100 grama badema (*Prunus amygdalus*) bez košnice i preliti ih vrućom vodom, da bi lakše skinuli pokožicu. Posle toga u avanu stucati oljušteni badem u kašu. Staviti ovu kašu u flašu sa dve supene kašike sitno iseckanog lista ružmarina (*Rosmarinus officinalis*). Preliti sve to sa 800 grama maslinovog ulja (*Olivae oleum*) i zatvoriti flašu. Držati u toploj sobi 30 dana. Za to vreme promućkati je više puta dnevno. Posle toga procediti kroz retku gazu i piti svaka dva sata po 1 supenu kašiku.

Jesti u toku dana što više pečene ili kuvane bundeve (*Cucurbita pepo*) ili piti u toku dana svaka dva sata po 50 grama svežeg soka iscedenog iz bundeve (*Cucurbita pepo*). Sok se može zasladiti šećerom.

NAPOMENA: Koristiti više recepata po 4 dana i držati dijete.

AKUTNO ZAPALJENJE SA GASOVIMA

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog cveta i lista majčine dušice (*Thymus serpyllum*), lista žalfije (*Salvia officinalis*), lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*) i orahovog lista (*Juglans regia*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista bokvice (*Plantago major*), rizoma pirovine (*Triticum repens*), lista nane (*Mentha piperita*) i lista i cveta kitice (*Erythraea centaureum*). Izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama, tri puta dnevno pre jela.

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog lista nane (*Mentha piperita*) i lista matišnjaka (*Melissa officinalis*). Izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i ponovo staviti na štednjak da se kuva sa 4 supene kašike samlevenog pirinča (*Oryza sativa*). Po ukuvavanju skloniti lonac u stranu da se prohladi. Ukuvanu stvrdnutu masu izručiti u pleh i peći u rerni pola sata. Po jednu trećinu ove ispečene „pogače“ pojesti pre doručka, ručka i večere.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog korena vodopije (*Cichorium intybus*), rizoma pirovine (*Triticum repens*) i 2 supene kašike sitno iseckanih krtolica sa korena kačuna (*Orchis mascula*). Izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti, zasladiti medom i mlako piti po 200 grama, tri puta dnevno pre jela.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista koprive (*Urtica dioica*), lista bokvice (*Plantago major*), lista nane (*Mentha*

piperita) i lista žalfije (*Salvia officinalis*). Izručiti u 600 grama proključalog vrućeg vina. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti svakog sata po 50 grama.

Jesti 3 dana kompot od ukuvanih žrelih bobica borovnice (*Vaccinium myrtillus*) pre doručka, ručka i večere, pa tri dana pauzirati i opet 3 dana jesti. Kompot se može zasladiti medom.

NAPOMENA: Koristiti više recepata po 4 dana i držati dijete.

HRONIČNO ZAPALJENJE SA PROLIVOM

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog rizoma sa korenom celera (*Apium graveolens*), korena vodopije (*Cichorium intybus*) i 2 supene kašike sitno iseckanih krtolica sa kačunovog korena (*Orchis mascula*). Izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere.

Jesti 30 dana pre doručka, ručka i večere po 400 grama crnog grožđa (*Vitis vinifera*), sa parčecom jučerašnjeg hleba. Treba ga oprati i od plesni očistiti. Posle svakog obroka treba oprati usta običnom vodom.

Uzeti 2 supene kašike sitno izrendanog korena hrena (*Cochlearia armorata*) i 6 supenih kašika sitno iseckanog belog luka (*Allium sativum*). Sve to izručiti u 1 litar ljute komovnice i zapušiti flašu. Držati je u toploj sobi 20 dana. Za to vreme promućkati je više puta dnevno. Nakon toga procediti i piti po malu rakijsku čašicu pre doručka, ručka i večere.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog pelenovog lista (*Artemisia absinthium*), lista i cveta hajdučice (*Achillea*

millefolium) i lista nane (*Mentha piperita*). Izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama, tri puta dnevno pre jela.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog cveta i lista kičice (*Erythraea centaureum*) mladog orahovog lista (*Juglans regia*) i lista kupne (*Rubus fruticosus*). Izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog korena čička (*Arctium lappa*), cveta i lista podubice (*Teucrium chamaedrys*) i 3 supene kašike sitno iseckanih krtolica sa kačunovog korena (*Orchis mascula*). Izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti u toku dana.

NAPOMENA: Koristiti više recepata po 4 dana i držati dijete. U podne i uveče držati na stomak po 1 sat oblog od vinškog sirćeta.

PROLIV

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog lista nane (*Mentha piperita*), lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*) i lista kupine (*Rubus fruticosus*). Izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti u toku dana zasladeno medom.

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog lista jagode (*Fragaria vesca*), lista koprive (*Urtica dioica*) i lista maline (*Rubus idaeus*). Izručiti sve u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti u toku dana.

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog lista i cveta majčine dušice (*Thymus*

serpyllum), lista ranjenika (*Betonica officinalis*) i lista virka (*Alchemilla vulgaris*). Izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti u toku dana. Može se poneka čaša zasladiti medom.

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckane drenove kore sa grana debelih kao ručka (*Cornus mas*), kore sa hrastovih grana debelih kao ručka (*Quercus robur*), kestenove kore pitomog kestena sa grane debelih kao ručka (*Castanea sativa*). Sve to izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti u toku dana. Može se pokoja čaša zasladiti medom.

Uzeti 5 supenih kašika zrelih plodova trnjina (*Prunus spinosa*) i 1 supenu kašiku zrelih plodova drenjina (*Cornus mas*). Izručiti sve u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti u toku dana. Može se pokoja čaša zasladiti medom.

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog trokوتا (*Polygonum aviculare*), zovinog cveta (*Sambucus nigra*) i lista kupine (*Rubus fruticosus*). Izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti u toku dana. Poneka čaša može se zasladiti medom.

NAPOMENA: Koristiti više recepata po 4 dana i držati dijete.

PROLIV SA JAČIM BOLOVIMA

Uzeti 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista nane (*Mentha piperita*) i po 2 supene kašike lista kupine (*Rubus fruticosus*) i lista maline (*Rubus idaeus*). Izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti pre i posle jela.

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog lista matičnjaka (*Melissa officinalis*), lista ranjenika (*Betonica officinalis*) i lista virka (*Alchemilla vulgaris*). Izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno izvan štednjaka dva sata. Procediti i piti pre i posle jela.

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog lista ili korena jagode (*Fragaria vesca*), lista koprive (*Urtica dioica*), orahovog lista (*Juglans regia*). Izručiti sve u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti u toku dana, pre i posle jela.

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckane hrastove kore sa grana debelih kao ručka (*Quercus robur*), rizoma trave srdobolje (*Potentilla tormentilla*) i rizoma odoljena (*Valeriana officinalis*). Izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti pre i posle jela.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog rizoma pirevine (*Triticum repens*), cveta i lista kantariona (*Hypericum perforatum*) i lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*). Izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*), lista nane (*Mentha piperita*), korena maslačka (*Taraxacum officinale*) i celerovog lista (*Apium graveolens*). Izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere.

NAPOMENA: Koristiti više recepata po 4 dana i držati dijete.

PROLIV SA GROZNICOM

Uzeti 6 supenih kašika sitno zdrobljenih zrelih trnjina (*Prunus spinosa*). Izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i začiniti limunovim sokom (*Citrus medica*) i šećerom. Piti pre i posle jela.

Uzeti 6 supenih kašika sitno zdrobljenih zrelih drenjina (*Cornus mas*). Izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i začiniti limunovim sokom (*Citrus medica*) i šećerom. Piti pre i posle jela.

Uzeti 7 supenih kašika sitno zdrobljenih bobica borovnice (*Vaccinium myrtillus*) i izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i začiniti limunovim sokom (*Citrus medica*) i šećerom. Piti pre i posle jela.

Uzeti po 3 supene kašike sitno iseckanog rizoma trave od srdobolje (*Potentilla tormentilla*) i korena jagode (*Fragaria vesca*). Izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti pre i posle jela.

Uzeti po 3 supene kašike sitno iseckanog lista borovnice (*Vaccinium myrtillus*) i lista kupine (*Rubus fruticosus*). Izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti pre i posle jela.

Uzeti po 3 supene kašike sitno iseckanog lista koprive (*Urtica dioica*) i lista maline (*Rubus idaeus*). Izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti pre i posle jela začinjeno limunovim sokom (*Citrus medica*).

NAPOMENA: Koristiti više recepata po 4 dana i držati dijete.

PROLIV SA GASOVIMA

Jesti u toku dana što više svežih, pečenih ili kuvanih jabuka (*Pirus malus*). Najbolje je jesti sveže izrendisane jabuke pre doručka, ručka i večere.

Uzeti po 3 supene kašike sitno samlevenog ječmenog brašna (*Hordeum vulgare*) i hrastove kore sa grana debelih kao ruka (*Quercus robur*). Izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Blago prokuvati poklopljeno 1 sat. Skloniti lonac u stranu i treba da bude poklopljen dva sata. Procediti i piti u toku dana.

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog lista kupine (*Rubus fruticosus*), lista rastaviča (*Equisetum arvense*) i lista nane (*Mentha piperita*). Izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti pre i posle jela.

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog lista maline (*Rubus idaeus*), lista i cveta kantariona (*Hypericum perforatum*) i lista ranjenika (*Betonica officinalis*). Sve izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti pre i posle jela.

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog rizoma srčnjaka (*Polygonum bistorta*), rizoma trave srdobolje (*Potentilla tormentilla*) i korena ili lista jagode (*Fragaria vesca*). Izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti pre i posle jela.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckane osušene kore od ploda jabuke (*Pirus malus*), lista borovnice (*Vaccinium myrtillus*) i lista nane (*Mentha piperita*). Izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere.

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog lista žalfije (*Salvia officinalis*), lista rastavića (*Equisetum arvense*) i lista virka (*Alchemilla vulgaris*). Izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti pre i posle jela.

NAPOMENA: Koristiti više recepata po 4 dana i držati dijete.

KRVAV PROLIV

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista i korena jagode (*Fragaria vesca*), nadzemnog dela rusomače (*Capsella bursa pastoris*) i lista kupine (*Rubus fruticosus*). Izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom, piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere.

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog lista ranjenika (*Betonica officinalis*), lista maline (*Rubus idaeus*) i nadzemnog dela rusomače (*Capsella bursa pastoris*). Sve to izručiti u 1 litar proključalog vrućeg razblaženog vina. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti svaki sat po 100 grama.

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog rizoma srčanjaka (*Polygonum bistorta*), rizoma trave srdobolje (*Potentilla tormentilla*) i korena koprive (*Urtica dioica*). Izručiti sve u 1 litar proključalog vrućeg razblaženog vina. Ostaviti poklopljeno 3 sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti po 100 grama svakog sata.

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog nadzemnog dela troskota (*Polygonum aviculare*), nadzemnog dela rusomače (*Capsella bursa pastoris*) i lista ranjenika (*Betonica officinalis*). Izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti u toku dana pre i posle jela.

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog lista koprive (*Urtica dioica*), hrastove kore sa grana debelih kao ruka (*Quercus robur*) i nadzemnog dela rusomače (*Capsella bursa pastoris*). Izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti pre i posle jela.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista i cveta kičice (*Erythraea centaureum*), lista koprive (*Urtica dioica*), lista kupine (*Rubus fruticosus*), lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*), nadzemnog dela rusomače (*Capsella bursa pastoris*), nadzemnog dela troskota (*Polygonum aviculare*). Izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti pre i posle jela.

NAPOMENA: Držati noge do kolena tri puta dnevno u vrućoj vodi. U toku noći stavljati na stopala vruće crepove ili flaše sa vrućom vodom. Na stomak se može stavljati zagrejani crep ili obloge od ukuvanog kukuruznog brašna (kačamaka). Obloge držati po 1 sat, ujutru i uveče.

Koristiti više recepata po 4 dana i držati dijete.

PROLIV SA POVRAĆANJEM

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista nane (*Mentha piperita*), lista matičnjaka (*Melissa officinalis*), lista žalfije (*Salvia officinalis*), lista kupine (*Rubus fruticosus*), lista maline (*Rubus idaeus*) i lista borovnice (*Vaccinium myrtillus*). Izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti u toku dana, pre i posle jela.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista i cveta kantarona (*Hypericum perforatum*), lista ranjenika (*Betonica officinalis*), lista koprive (*Urtica dioica*), lista i cveta kičice (*Erythraea centaureum*), lista

i korena jagode (*Fragaria vesca*) i lista virka (*Alchemilla vulgaris*). Sve to izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti pre i posle jela.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista imele (*Viscum album*), sa kruške ili topole, orahovog lista (*Juglans regia*), ružmarinovog lista (*Rosmarinus officinalis*), lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*) i 2 supene kašike hrastove kore sa grana debelih kao ruka (*Quercus robur*). Sve to izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti pre i posle jela.

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog rizoma srčnjaka (*Polygonum bistorta*), rizoma trave srdobolje (*Potentilla tormentilla*) i korena milogleda (*Sanicula europaea*). Sve izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti pre i posle jela.

NAPOMENA: Pored ovih čajeva držati noge do kolena u toploj vodi i stavljati obloge od vinskog sirčeta na stomak. Ujutru i uveče obloge držati po 1 sat. Koristiti više recepata po 4 dana. Za sve vreme držati dijete.

UČESTALI PROLIV

Uzeti po 3 supene kašike sitno iseckanog lista kupine (*Rubus fruticosus*) i lista koprive (*Urtica dioica*). Izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti u toku dana, pre i posle jela.

Uzeti po 3 supene kašike sitno iseckanog lista maline (*Rubus idaeus*) i lista milogleda (*Sanicula europaea*). Izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti pre i posle jela.

Uzeti po 3 supene kašike sitno iseckanog lista ranjenika (*Betonica officinalis*) i lista virka (*Alchemilla vulgaris*). Izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti pre i posle jela.

Uzeti po 3 supene kašike sitno iseckanog rizoma srčnjaka (*Polygonum bistorta*) i rizoma trave srdobolje (*Potentilla tormentilla*). Izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno izvan štednjaka dva sata. Procediti i piti pre i posle jela.

Uzeti 6 supenih kašika sitno samlevenih i oljuštenih ječmenih zrna (*Hordeum vulgare*). Izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno izvan štednjaka dva sata. Procediti i piti u toku dana, pre i posle jela.

Uzeti 200 grama oljuštenih ječmenih zrna (*Hordeum vulgare*) i kuvati u 1,5 litar vode. Kada uvri prva voda, dodati drugu vruću vodu. Kada i ona uvri, dodati i treću vodu. Posle ovoga svako zrno mora biti raskuvano. Uzeti 1 kupaču ove vare i izručiti u 0,3 litra prokuvanog mleka. Svako zrno ječma mora biti pokriveno mlekom. To pojesti za doručak, a isto tako za ručak i večeru.

Proliv mora prestati za dan-dva.

NAPOMENA: Pored upotrebe ovih čajeva, tri puta u toku dana držati u predelu želuca i čitavog trbuha po 1 sat tople obloge od razblaženog vinskog sirčeta. Takođe u toku dana dva puta istrljati celo telo vinskim sirčetom.

Koristiti više recepata po 4 dana i držati dijete.

DUGOTRAJAN PROLIV

Uzeti po 3 supene kašike sitno samlevenog zrna pirinča (*Oryza sativa*) i zrna zobi (*Avena sativa*). Izručiti u 1 litar pro-

klijućale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Ohladiti i začiniti sirupom od dunja, višanja ili drenjina. Jest i po jednu trećinu ove mase pre doručka, ručka i večere.

Piti pre doručka, ručka i večere po 3 supene kašike svežeg soka od drenjina (*Cornus mas*) ili trnjina (*Prunus spinosa*).

Uzeti 6 supenih kašika sitno iseckanog lista kupine (*Rubus fruticosus*). Izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti pre i posle jela.

Uzeti 6 supenih kašika sitno iseckane hrastove kore sa grana debelih kao ruka (*Quercus robur*). Izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti u toku dana pre i posle jela.

Uzeti po 3 supene kašike sitno iseckanog lista maline (*Rubus idaeus*) i lista ranjenika (*Betonica officinalis*). Izručiti u 1 litar proključalog vrućeg vina. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti svaki sat po 50 grama.

Uzeti po 3 supene kašike sitno iseckanog rizoma srčenjaka (*Polygonum bistorta*) i rizoma trave srdobolje (*Potentilla tormentilla*). Izručiti u 1 litar proključalog vrućeg vina. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti svaki sat po 50 grama.

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog pelenovog lista (*Artemisia absinthium*), lista koprive (*Urtica dioica*) i lista kupine (*Rubus fruticosus*). Sve izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti pre i posle jela.

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog lista i cveta kičice (*Erythraea cen-*

taurium), lista maline (*Rubus idaeus*), lista virka (*Alchemilla vulgaris*). Izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti pre i posle jela.

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog lista i cveta podubice (*Teucrium chamaedrys*), lista ranjenika (*Betonica officinalis*) i nadzemnog dela rusomače (*Cap-sella bursa pastoris*). Izručiti sve u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti pre i posle jela.

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog korena čička (*Arctium lappa*), rizoma srčenjaka (*Polygonum bistorta*), rizoma trave srdobolje (*Potentilla tormentilla*). Izručiti u 1 litar proključalog vrućeg vina. Ostaviti poklopljeno tri sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti svaki sat po 50 grama.

Pre i posle doručka, ručka i večere jesti što više jabuka (*Pirus malus*). Jabuke izrendisati — izrendati.

Uzeti po 5 supenih kašika sitno samlevenih ječmenih zrna (*Hordeum vulgare*) i zrna pirinča (*Oryza sativa*). Izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Začiniti sirupom od drenjina (*Cornus mas*) ili višanja (*Prunus cerasus*). Jest i pre doručka, ručka i večere.

NAPOMENA: Koristiti što više recepta po 4 dana. Za sve vreme držati dijetu. Svaki treći dan jesti kuvanu pšenicu pre ručka i večere.

RANICE

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog zovinog cveta (*Sambucus nigra*), lista koprive (*Urtica dioica*), lista ranjenika (*Betonica officinalis*) i lista bokvice (*Plantago*

major). Izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti svaka dva sata po 100 grama. Piti 6 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog žalfijinog lista (*Salvia officinalis*), lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*), lista kupine (*Rubus fruticosus*) i lista maline (*Rubus idaeus*). Izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti svaka dva sata po 100 grama. Piti 6 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista i cveta podbela (*Tussilago farfara*), rizoma trave srdobolje (*Potentilla tormentilla*), rizoma srčenjaka (*Polygonum bistorta*) i hrastovih kora sa grana debelih kao ruka (*Quercus robur*). Izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti zasladeno medom svaka dva sata po 100 grama. Piti 6 dana.

Uz doručak, ručak i večeru jesti salatu od svežeg ili kiselog kupusa (*Brassica oleracea*) začinjenu sa sitno iseckanim crnim lukom (*Allium cepa*), listom bokvice (*Plantago major*), listom i cvetom podbela (*Tussilago farfara*), listom ranjenika (*Betonica officinalis*) i zejtinom. Jest 6 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista imele (*Viscum album*), sa to pole ili kruške, lista nane (*Mentha piperita*), lista koprive (*Urtica dioica*) i lista matišnjaka (*Melissa officinalis*). Sve to izručiti u 800 grama proključalog vrućeg i razblaženog vina. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti svaka dva sata po 100 grama. Piti 3 dana.

NAPOMENA: Koristiti sve recepte, dok ranice ne prođu. Za sve vreme držati dijete.

ČIRIČI

Uzeti 2 supene kašike sitno iseckanog lista ranjenika (*Betonica officinalis*) i po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*) i lista bokvice (*Plantago major*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere.

Uzeti 2 supene kašike sitno iseckanog lista kupine (*Rubus fruticosus*) i po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista i cveta podbela (*Tussilago farfara*) i cveta i lista kantariona (*Hypericum perforatum*). Izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti na svaka dva sata po 100 grama.

Uzeti 2 supene kašike sitno iseckanog lista koprive (*Urtica dioica*) i po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista maline (*Rubus idaeus*). Izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti svaka dva sata po 100 grama.

Jesti pre doručka, ručka i večere po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista bokvice (*Plantago major*) sa 1 supenom kašikom meda.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista ranjenika (*Betonica officinalis*), hrastove kore, sa grana debelih kao ruka (*Quercus robur*), lista koprive (*Urtica dioica*) i lista maline (*Rubus idaeus*). Izručiti u 600 grama proključalog vrućeg vina. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti zasladeno medom svaki sat po 50 grama.

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog celerovog rizoma sa korenom (*Apium graveolens*) i krtolica sa kačunovog korena (*Orchis mascula*). Izručiti u 600

grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere.

Jesti pre doručka, ručka i večere po 300 grama crnog grožđa (*Vitis vinifera*) sa parčetom jučerašnjeg hleba. Grožđe dobro oprati i od plesni očistiti. Posle obroka oprati usta običnom vodom.

NAPOMENA: Koristiti recepte po 4 dana dok ne iščeznu čirči. Za sve vreme držati dijetu.

KRVAVLJENJE

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog nadzemnog dela troskota (*Polygonum aviculare*), nadzemnog dela rusomače (*Capsella bursa pastoris*), lista kupine (*Rubus fruticosus*) i lista maline (*Rubus idaeus*). Izručiti sve to u 800 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti u toku dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*), lista koprive (*Urtica dioica*), lista ranjenika (*Betonica officinalis*) i lista i cveta kantariona (*Hypericum perforatum*). Sve to izručiti u 800 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti u toku dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog žalfijinog lista (*Salvia officinalis*), rizoma srčenjaka (*Polygonum bistorta*), lista nane (*Mentha piperita*), cveta i lista divlje daninoči (*Viola arvensis*). Izručiti sve to u 800 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti pre doručka, ručka, večere i spavanja.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckane hrastove kore sa grana debelih kao ruka

(*Quercus robur*), lista kupine (*Rubus fruticosus*), lista koprive (*Urtica dioica*) i lista maline (*Rubus idaeus*). Izručiti u 800 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti u toku dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog žalfijinog lista (*Salvia officinalis*), lista maline (*Rubus idaeus*), lista ranjenika (*Betonica officinalis*) i 1 supenu kašiku sitno iseckanog nadzemnog dela rusomače (*Capsella bursa pastoris*). Izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti zaslađeno medom po 200 grama pre doručka, ručka i večere.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*), lista i cveta podbela (*Tussilago farfara*) i 2 supene kašike sitno iseckanog rizoma srčenjaka (*Polygonum bistorta*). Izručiti sve u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zaslađeno medom piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere.

NAPOMENA: Koristiti recepte po 4 dana dok ne prestane krvavljenje. Za sve vreme držati dijetu.

SMANJENO LUČENJE CREVNOG SOKA

Uzeti 2 supene kašike sitno iseckanog pelenovog lista (*Artemisia absinthium*) i po 1 supenu kašiku sitno iseckanog cveta i lista hajdučice (*Achillea millefolium*) i lista bokvice (*Plantago major*). Izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere.

Uzeti 2 supene kašike sitno iseckanog lista i cveta kitice (*Erythraea centaurium*)

i po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista i cveta podbela (*Tussilago farfara*) i lista koprive (*Urtica dioica*). Izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere.

Uzeti 2 supene kašike sitno iseckanog lista i cveta podubice (*Teucrium chamaedrys*) i po 1 supenu kašiku sitno iseckanog cveta i lista kantariona (*Hypericum perforatum*) i lista nane (*Mentha piperita*). Izručiti sve to u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama, tri puta dnevno pre jela.

Uzeti po 5 supenih kašika sitno iseckanog korena čička (*Arctium lappa*) i korena lincure (*Gentiana lutea*). Sve to izručiti u 1 litar dobrog vina. Zatvoriti sve to u flašu i držati 20 dana u toploj sobi. Za sve to vreme promućkati je više puta dnevno. Nakon toga procediti i piti po 50 grama pre doručka, ručka i večere.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista bokvice (*Plantago major*), lista koprive (*Urtica dioica*) i 2 supene kašike sitno iseckanog nadzemnog dela rusomače (*Capsella bursa pastoris*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti svaka dva sata po 100 grama.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista nane (*Mentha piperita*), lista kupine (*Rubus fruticosus*) i 2 supene kašike sitno iseckanog nadzemnog dela rusomače (*Capsella bursa pastoris*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere.

NAPOMENA: Koristiti recepte po 5 dana. Za sve vreme držati dijete.

JACANJE

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista nane (*Mentha piperita*), lista mirođije (*Anethum graveolens*) i lista matičnjaka (*Melissa officinalis*). Izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre jela, tri puta u toku dana.

Najbolje sredstvo za jačanje tankog creva jeste iscedeni sok od dunje (*Cydonia oblonga*). Zasladiti ga šećerom i piti u toku dana po želji. Za zimu praviti i sirup.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog rizoma trave srdobolje (*Potentilla tormentilla*), rizoma celera (*Apium graveolens*) i korena maslačka (*Taraxacum officinale*). Izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere.

Uzeti po 3 supene kašike sitno iseckanog belog luka (*Allium sativum*) i meda. Sve to dobro izmešati. Jest i pre doručka, ručka i večere po 2 supene kašike.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista ili zrelog ploda morača (*Foeniculum vulgare*), lista ili zrelog ploda mirođije (*Anethum graveolens*) i celerovog rizoma sa korenima (*Apium graveolens*). Izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno izvan štednjaka dva sata. Procediti i piti tri puta dnevno po 200 grama pre jela.

Uzeti po 1 supenu kašiku cveta i lista hajdučice (*Achillea millefolium*) lista kupine (*Rubus fruticosus*), lista borovnice (*Vaccinium myrtillus*) i cveta i lista kantariona (*Hypericum perforatum*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan

štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti svaka dva sata po 100 grama.

NAPOMENA: Koristiti više recepata po 4 dana.

PROČIŠĆAVANJE

Uzeti 2 supene kašike sitno iseckanog lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*) i 1 supenu kašiku zovinog cveta (*Sambucus nigra*). Sve to izručiti u 600 grama proklijučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti svaka dva sata po 100 grama.

Uzeti 2 supene kašike sitno iseckanog lista i cveta podubice (*Teucrium chamaedrys*) i 1 supenu kašiku cveta i lista kantariona (*Hypericum perforatum*). Izručiti u 600 grama proklijučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti svaka dva sata po 100 grama.

Uzeti 2 supene kašike sitno iseckanog cveta i lista kičice (*Erythraea centaurium*) i 1 supenu kašiku lista nane (*Mentha piperita*). Izručiti u 600 grama proklijučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti svaka dva sata po 100 grama.

Uzeti 2 supene kašike sitno iseckanog lista koprive (*Urtica dioica*) i 1 supenu kašiku nadzemnog dela troskota (*Polygonum aviculare*). Sve to izručiti u 600 grama proklijučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama, svaka dva sata.

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog nadzemnog dela troskota (*Polygonum aviculare*) i lista koprive (*Urtica dioica*). Izručiti u 600 grama proklijučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti svaka dva sata po 100 grama. Piti 5 dana.

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*) i lista kupine (*Rubus fruticosus*). Izručiti u 600 grama proklijučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti svaka dva sata po 100 grama. Piti 5 dana.

NAPOMENA: Koristiti više recepata po 4 dana.

OPAKO OBOLJENJE

Primećuje se kod starijih i mladih osoba. Ova bolest dolazi kao posledica hroničnog oboljenja tankih creva, unutrašnjih šuljeva, češćih krvarenja i napetosti u crevima, zatvora, proliva, proliva sa sukrvicom i zadahom na trulež. Sve ovo označava da se nešto zbiva u crevima i kao posledica svega ovoga delimično je zatvorena i otežana stolica. I ova bolest leži se čajeve.

Prvih 7 dana:

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog nadzemnog dela rušomače (*Capsella bursa pastoris*), cveta i lista ivanjskog cveća (*Galium verum*), hrastovih kora sa grana debelih kao ruka (*Quercus robur*), orahovog lista (*Juglans regia*), lista i cveta kičice (*Erythraea centaurium*), rizoma pirovine (*Triticum repens*), lista koprive (*Urtica dioica*) i lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*). Sve to izručiti u 1.400 grama proklijučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama. U svaku čašu izručiti po pola kafene kašičice polenovog (cvetnog) praha. Njegova je dnevna upotreba 20 grama. Nalazimo ga na cvasti kukuruzne rese pri sazrevanju.

U 10 i 16 sati piti po 100 grama soka od mušmule (*Mespilus germanica*). U nedostatku ovog soka možemo se poslužiti i sokom od borovnice (*Vaccinium myrtillus*).

Uz doručak, ručak i večeru jesti salate: zelena (*Lactuca sativa*), maslačak (*Taraxacum officinale*), kopriva (*Urtica dioica*). Salate začiniti sitno iseckanim peršunovim lišćem (*Petroselinum sativum*), zejtinom, crnim lukom (*Allium cepa*); malo soli i vinskih sirtetom.

Ne smeju se jesti zapaprena, zabibereana, zakiseljena; zarnašćena, zasoljena, zaljućena i mnogo začinjena jela, konzer-visani i suhomesnati proizvodi. Ne sme se pušiti ni piti alkohol.

Sledećih 8 dana.

Uzeti 2 supene kašike sitno iseckanog nadzemnog dela dimnjače (*Fumaria officinalis*) i 1 supenu kašiku korena vodopije (*Cichorium intybus*). Izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere. U svaku čašu izručiti punu kafenu kašičicu polenovog praha.

Držati dalje dijetalnu ishranu.

Jesti i dalje mnogo salate.

U 10 i 16 sati žvakati i pojesti „loptice“ od sledećih trava: Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog lista ranjenika (*Betonica officinalis*) i lista bokvice (*Plantago major*) i 4 supene kašike meda. Sve to dobro izmešati i stvoriti dve „loptice“.

U toku dana bolesnik treba piti ovaj čaj:

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista i cveta ivanjskog cveća (*Galium verum*), lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*), nadzemnog dela troskota (*Polygonum aviculare*), lista kupine (*Rubus fruticosus*), lista bokvice (*Plantago major*) i lista ranjenika (*Betonica officinalis*). Sve to izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti. Može se poneka čaša zasladiti medom.

Posle ručka i večere koristiti voćne ili povrćne sokove.

Sledećih 5 dana:

Uzeti 2 supene kašike sitno iseckanog lista i cveta kantariona (*Hypericum perforatum*) i po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista i cveta ivanjskog cveća (*Galium verum*), lista koprive (*Urtica dioica*) i lista i korena šumske jagode (*Fragaria vesca*). Sve to izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere, a po 200 grama posle ručka i večere, zaslađeno medom. U svaku čašu izručiti po pola kafene kašičice polenovog praha.

Pre i posle podne žvakati i pojesti „loptice“, od trava koje su napred navedene.

I dalje držati dijetalnu ishranu. Uz obrok jesti salate koje smo napred naveli. Mogu se i dalje piti voćni i povrćni sokovi.

Sledećih 20 dana:

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista koprive (*Urtica dioica*), lista kupine (*Rubus fruticosus*), hrastovih kora sa grana debelih kao ruka (*Quercus robur*), lista i cveta kičice (*Erythraea centaurium*), cveta i lista hajdučice (*Achillea millefolium*), lista i cveta kantariona (*Hypericum perforatum*), lista i cveta ivanjskog cveća (*Galium verum*) i 2 supene kašike sitno iseckanog lista nane (*Mentha piperita*). Sve to izručiti u 1.600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti u toku dana. U svaku čašu izručiti po pola kafene kašičice polenovog praha.

Piti voćne i povrćne sokove, držati dijetalnu ishranu. Obilno jesti salate. Žvakati i progutati dnevno po 2 „loptice“ od prethodno navedenih trava. Pri lečenju ove bolesti može se koristiti posno živin-sko meso, zatim teleće, juneće i jagnjeće meso ukuvano ili pečeno na zejtinu, sa povrćem. Od početka lečenja jesti svaki treći dan 2 sata pre doručka, ručka i večere po 1 kutlaču kuvane pšenice sa 0,3 litra prokuvanog mlakog mleka i malo šećera. Pšenicu kuvati u tri vode.

DEBELO CREVO (INTESTINUM GRASSUM)

Debelo crevo je završni deo kanala za varenje, dužine 1,5—2 m, a proteže se od tankog creva do čarnog otvora (anus). Na njemu se razlikuju tri dela: slepo crevo (cecum), sito crevo (colon) i čmarno crevo (rectum). U celini posmatrano debelo crevo liči na znak pitanja (?) i obuhvata tanko crevo. Spolja se vide mehurasta proširenja i trake. Inače, kalibar mu je znatno veći nego kalibar tankog creva.

Slepo crevo je početni deo debelog creva, smešteno u karličnoj duplji sa desne strane, u bedrenoj jami. Ima oblik špaga sa zaobljenim dnom. U slepo crevo uliva se ileum, donji deo tankog creva. Na ovom mestu kroz otvor prelazi nesvarena hrana iz tankog creva u debelo crevo. Na zidu slepog creva, ispod ušća ileuma, nalazi se produžetak, nalik na prst rukavice, koji se naziva crvuljak (appendix vermiformis). Ovaj crvuljak može da se zapali, što se naziva appendicitis ili zapaljenje slepog creva (pogrešno). Zapaljeni crvuljak se uklanja operacijom ili hladnim oblogama.

Sledeći deo debelog creva je kolon. On se penje nagore, kod jetre pravi krivinu, zatim ide poprečno ispod želuca do slezine. Ovde pravi takođe krivinu i potom se spušta naniže do karlične duplje. U ovoj duplji izviji se kao latinsko slovo S (grčki sigma), te se naziva sigmoideum. Najзад, na njega se nastavlja završni deo debelog creva, nazvan čmarno crevo.

Čmarno crevo (rectum) nalazi se uz zadnji zid karlične duplje. Gornji deo je proširen, a donji deo je sužen u vidu kanala, čiji je završetak čmar (anus) sa otvorom. U predelu čmara nalaze dva kružna mišića. Iznad anusa sluznicu odižu venski spletovi, čija proširenja u vidu čvoriča mogu da prsnu i tada dolazi do izliva krvi. Ova pojava poznata je pod imenom šuljevi ili hemoroidi.

Debelo crevo je slične građe kao i tanko crevo. Postoje mišići u zidu creva i sluznica unutar bez nabora i resica. Sluznica resorbuje, osim drugih materija, naročito vodu. U izvesnim slučajevima može se kroz anus ubriz-

gati tečna hrana (mleko, rastvor šećera i sl.) koja se resorbuje. To se naziva hranljiva klizma.

Uloga debelog creva je da od nesvarenih delova hrane stvori masu nazvanu izmet ili feces (fekalije) i da je izbaci napolje. Ova fiziološka radnja naziva se defekacija. Vršiti se tako što se u datom trenutku kontrahuju mišići zida creva a kružni mišići čimara se opuste, čime se potiskivanjem fekalije izbace. Ako se defekacija ne vrši uredno, onda nastane zatvor ili opstipacija. Tada se u opravdanim slučajevima ubacuje tečnost kroz anus u čmarno crevo posebnim postupkom, čime se postiže defekacija. Ova radnja naziva se klizma.

DIJETA KOD OBOLJENJA DEBELOG CREVA

Ne sme se pušiti.

Nikako piti: vino, rakiju, pivo, žestoka alkoholna pića, hladna pića, kisele voćne sokove, kao ni mleko u početku bolesti.

Ne treba jesti zapaprena, zaljućena, zamašćena, zakiseljena, zabiberena jela, sve vrste mesa, ribe, jaja, masne supe, mleko, čokolade, zakiseljene čorbe, razna jela sa jajima, crveni patlidžan, sirovo voće, kupus, bob, grašak, sočivo, vruć i svež hleb i hladna pića. Nikako jesti suhomesnate i konzervisane proizvode.

Treba jesti za doručak: kašaste, brašnaste i skrobne čorbe sa parčetom jućerašnjeg hleba pečenog na plotni štednjaka ili dvopek, kaćamak od pšenićnog, kukuruznog, ovsenog, jećmenog ili raženog brašna, čorbe od raznog povrća sa krompirom. Sve se to može blago začiniti sa malom kolićinom zejtina (ulja). Nakon doručka može se pojesti poneka jabuka — izrendana ili propaštrana.

Za rućak i večeru treba jesti: čorbe sa dosta povrća — zapržene sa malom kolićinom zejtina i brašna, dvopek i jućerašnji hleb pećen na plotni štednjaka, rezanci, knećle od griza, makarone i razna jela od testa, krompir pire ili restovan krompir, propasirano ukuvano povrće, piktije od dunja, pileće, teleće ili jagnjeće meso pećeno na plotni od štednjaka ili u foliji bez ikakvih masnoća, ponekad kafenu šoljicu ukuvane pšeniće ili kako sa razbla-

ženim ukuvanim mlekom (pola voda i pola mleka), biskvite itd.

Ispoćetka dnevno koristiti veoma malu kolićinu zejtina (ulja) za zaprške sa brašnom i malo soli. Svaki treći dan koristiti kompote od suvih šljiva i jabuka sa krom, jesti koh, sutlijaš sa pirinćom i pirinćana jela.

Treba za sve vreme lećenja držati voćno-vegetarijansku dijetu.

BOL

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno isećkanog lista i cveća kantariona (*Hypericum perforatum*), lista nane (*Mentha piperita*) i 2 supene kašike sitno isećkanog lista kupine (*Rubus fruticosus*). Izručiti u 600 grama prokljućale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre doručka, rućka i večere.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno isećkanog cveća i lista hajdućice (*Achillea millefolium*), lista matićnjaka (*Melissa officinalis*) i 2 supene kašike sitno isećkanog lista koprive (*Urtica dioica*). Izručiti u 600 grama prokljućale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre doručka, rućka i večere.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno isećkanog lista imele (*Viscum album*), sa topole ili kruške, cveća brćanke (*Arnica mon-*

tana) i 2 supene kašike sitno iseckanog lista maline (*Rubus idaeus*). Izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere.

Uzeti po 4 supene kašike sitno iseckanog lista mirodije (*Anethum graveolens*) i samlevenog zrna pirinča (*Oryza sativa*). Izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Prohladiti i začiniti sa 4 supene kašike sirupa od višanja, malina ili dunja. Piti (jesti) u toku dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog nevenovog cveta (*Calendula officinalis*), cveta brđanke (*Arnica montana*), pelenovog lista (*Artemisia absinthium*) i rizoma odoljena (*Valeriana officinalis*). Izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti tri puta dnevno po 200 grama pre jela.

NAPOMENA: Koristiti recepte po 5 dana i držati dijete.

GRČEVI

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog zovinovog cveta (*Sambucus nigra*), cveta i lista kantariona (*Hypericum perforatum*) i korena ili ploda selena (*Levisticum officinale*). Izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti kad god se za to ukaže potreba.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog korena maslačka (*Taraxacum officinale*), lista nane (*Mentha piperita*) i ruzmarinovog lista (*Rosmarinus officinalis*). Izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti kad god se za to ukaže potreba.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista matičnjaka (*Melissa officinalis*), celerovog rizoma sa korenom (*Apium graveolens*) i lista i cveta bosiljka (*Ocimum basilicum*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti po potrebi.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog rizoma odoljena (*Valeriana officinalis*), peršunovog lista (*Petroselinum sativum*) i rizoma idirota (*Acorus calamus*). Izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti kad god se za to ukaže potreba.

Uzeti 3 supene kašike sitno iseckanog lista kupine (*Rubus fruticosus*) i 2 supene kašike sitno iseckanog lista koprive (*Urtica dioica*). Izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere.

Ostatak od 400 grama upotrebiti za klistiranje pre spavanja. Čmar i cev irrigatora obavezno namazati zejinom.

NAPOMENA: Koristiti recepte po 6 dana i držati dijete.

GASOVI

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista ili zrelog ploda morača (*Foeniculum vulgare*), lista nane (*Mentha piperita*), korena vodopije (*Cichorium intybus*) i lista ili zrelog ploda mirodije (*Anethum graveolens*). Izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti sva-ka dva sata po 100 grama.

Uzeti po 1 supenu kašiku zrelog anisovog ploda (*Pimpinella anisum*), sitno iseckanog lista matičnjaka (*Melissa officinalis*), korena maslačka (*Taraxacum officinale*) i celerovog ziroma sa korenom (*Api-*

um graveolens). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog peršunovog lista (*Petroselinum sativum*), korena ili rizoma angelike (*Angelica archangelica*), razmarinovog lista (*Rosmarinus officinalis*) i cveta i lista kičice (*Erythraea centaureum*). Izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog cveta i lista hajdučice (*Achillea millefolium*), cveta i lista majčine dušice (*Thymus serpyllum*), korena maslačika (*Taraxacum officinale*) i lista imele (*Viscum album*), sa topole ili kruške. Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama, tri puta dnevno pre jela.

Uzeti 3 supene kašike sitno iseckanog rizoma srčnjaka (*Polygonum bistorta*) i 2 supene kašike sitno iseckanog lista zimzelena (*Vinca minor*). Izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere.

Ostatak od 400 grama koristiti za klistiranje pre spavanja. Čmar i cev irigatora namazati zejtinom. Odvar treba da je u debelom crevu 10 minuta.

NAPOMENA: Koristiti recepte po 5 dana i držati dijete. Izbaciti iz jelovnika kašasta jela koja nadimaju.

ZAPALJENJE (COLITIS)

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista koprive (*Urtica dioica*), lista kupine (*Rubus fruticosus*), lista žalfije

(*Salvia officinalis*) i lista i cveta crnog sleza (*Malva silvestris*). Sve ovo izručiti u 800 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom po želji. Ispirati debelo crevo irigatorom pre spavanja, dva puta sa po 400 grama mlakog odvaračaja. Odvar treba da bude u debelom crevu 10 minuta. Ispirati se svaki drugi dan. Pre ispiranja namazati zejtinom čmar i cev irigatora.

Jesti pre doručka, ručka i večere po pola litra kompota od ukuvanih zrelih bobica borovnice (*Vaccinium myrtillus*).

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog lista koprive (*Urtica dioica*), lista i korena jagode (*Fragaria vesca*), lista ranjenika (*Betonica officinalis*). Sve to izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno izvan štednjaka dva sata. Procediti i zasladiti medom po želji. Piti u toku dana.

Za zimu spremi sirup.

Recept koristiti 30 dana. Dijeta je obavezna.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog cveta zove (*Sambucus nigra*), cveta kamilice (*Matricaria chamomilla*), lista i cveta crnog sleza (*Malva silvestris*), lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*) i lista koprive (*Urtica dioica*). Sve ovo izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno izvan štednjaka dva sata. Procediti i zasladiti medom po želji. Pre spavanja ispirati debelo crevo mlakim odvarom preko irigatora, dva puta po pola litra. Između ispiranja napraviti pauzu od 2 sata. Čmar i cev irigatora namazati zejtinom. Ispirati se svaki drugi dan.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno zdrobljenog ječma (*Hordeum vulgare*), lista ranjenika (*Betonica officinalis*), lista i cveta kantariona (*Hypericum perforatum*), hrastove kore sa debelih grana kao ruka (*Quercus cortex*) i zovinog cveta (*Sambucus nigra*). Sve ovo izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno

dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom po želji. Piti u toku dana.

Uzeti 200 grama jezgre iz badema (*Prunus amygdalus*) i izručiti u vruću vodu. U vodi treba da postoji desetak minuta, da bi se lakše skinula pokožica sa jezgre. Ovako oljušteni badem izručiti u avan i zdrobiti ga tako da se stvori kaša. Ovu kašu izručiti u jednu litarsku flašu i naliti je do vrha maslinovim uljem. Zapuštiti flašu i držati je u toploj sobi 30 dana. Promućkati je svaki dan više puta. Nakon toga je procediti i piti svaka dva sata po 1 supenu kašiku.

Recept koristiti 30 dana. Inspirati se odvarom svaki drugi dan. Odvar treba da bude u debelom crevu 10 minuta. Za sve vreme držati dijetu.

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckano lista koprive (*Urtica dioica*), lista ranjenika (*Betonica officinalis*) i po 1 supenu kašiku sitno iseckanog cveta zove (*Sambucus nigra*) i cveta kamilice (*Matricaria chamomilla*). Izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom po želji. Inspirati debelo crevo pomoću irigatora, dva puta pre spavanja, sa pauzom od 1 sata. Inspirati se svaki treći dan mlakim odvarom. Odvar treba da bude u debelom crevu 10 minuta. Čmar i cev irigatora obavezno namazati zejtinom.

Uzeti 4 supene kašike samlevenog pirinča (*Oryza sativa*) i 2 supene kašike korena, koprive (*Urtica dioica*). Sve to izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti sirupom od borovnice (*Vaccinium myrtillus*). Piti u toku dana.

Uzeti po 3 supene kašike sitno zdrobljenog lista i cveta kantariona (*Hypericum perforatum*) i lista ružmarina (*Rosmarinus officinalis*). Sve ovo izručiti u jednu litarsku bocu i naliti je ljutom kornovicom. Zapuštiti bocu zatvaračem i držati je u toploj sobi 20 dana. Za to vreme promućkati je više puta u toku dana. Nakon

toga procediti i piti po 2 supene kašike, svaka 3 sata.

Recept koristiti 30 dana. Nakon popijenog čaja pre obroka svaki treći dan pojesti po 1 kutlaču ukuvane pšenice sa 2 deli prokuvanog mlakog mleka. Pšenicu kuvati u tri vode. Treća voda treba da uvi. Kuvan pšenicu i mleko treba zasladiti šećerom po želji. Držati dijetu. Koristiti recepte po želji.

COLITIS MUCOSA

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista koprive (*Urtica dioica*), lista kupine (*Rubus fruticosus*), lista ranjenika (*Betonica officinalis*), lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*), lista žalfije (*Salvia officinalis*), lista i cveta podubice (*Teucrium chamaedrys*) i hrastove kore sa debelih grana kao ručka (*Quercus cortex*). Sve ovo izručiti u 1400 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno izvan štednjaka 90 minuta. Nakon toga procediti i zasladiti medom po želji. Piti po 200 grama pre i posle doručka, ručka i večere. U svaku čašu sipati po 1 supenu kašiku „kantaronovog ulja“.

Jesti svaki drugi dan pre doručka, ručka i večere po 1 kutlaču kuvane pšenice sa 2 deli prokuvanog mlakog mleka.

Svak drugi dan pre spavanja klistirati debelo crevo irigatorom. Cev irigatora i ulaz u debelo crevo namazati vazelinom. Odvar za klistiranje treba da bude u debelom crevu 10 minuta. Priprema se na sledeći način:

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog lista i cveta crnog sleza (*Malva silvestris*), cveta zove (*Sambucus nigra*) i po 1 supenu kašiku sitno zdrobljenog lista koprive (*Urtica dioica*), cveta belog sleza (*Althaea officinalis*) i lista žalfije (*Salvia officinalis*). Sve ovo izručiti u 1200 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno izvan štednjaka 90 minuta. Procediti i zasladiti medom po želji. Irigirati se dva puta sa po 600 grama, uz pauzu od 2 sata.

U količinu odvara od 1200 grama izručiti 100 grama „kantaronovog ulja“, za svako irigiranje po 50 grama.

Kantaronovo ulje se pravi na sledeći način:

Uzeti 8 supenih kašika sitno zdrobljenog cveta kantariona i izručiti u praznu litarsku flašu. Preko toga naliti zejtina skoro do vrha flaše i zapušiti je zapušaćem. Držati flašu u prozoru na toplom suncu ili u toploj sobi 30 dana. Za ovo vreme promućkati flašu više puta dnevno radi bolje ekstrakcije. Posle toga procediti preko gaze. Flašu čuvati u ostavi na hladnom mestu.

NAPOMENA: Terapija traje 30 dana. Nakon pauze od 10 dana nastaviti sa lečenjem još 30 dana. Odvar za irigiranje treba da bude u debelom crevu 10 minuta i uvek je mlak. Za sve vreme lečenja dijeta je obavezna. Ne smeju se jesti: zasoljena, zaparena, zaljućena, zakiseljena, zamašćena, začinjena jela kao ni suhomesnati i konzervisani proizvodi ili suva hrana. Jesiti uvek kašastu hranu, kompote i piti voćne sokove.

COLITIS ULCEROSA

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista žalfije (*Salvia officinalis*), lista koprive (*Urtica dioica*), lista i cveta kantariona (*Hypericum perforatum*) i lista kupine (*Rubus fruticosus*). Sve ovo izručiti u 800 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno izvan štednjaka 90 minuta. Procediti i zasladiti medom po želji. Piti po 200 grama pre doručka, ručka, večere i spavanja.

Posle doručka, ručka i večere piti po 200 grama ovog čaja:

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno zdrobljenog lista i cveta kičice (*Erythraea centaurium*), rizoma pirevine (*Triticum repens*), lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*) i zrelih klekinja (*Juniperus communis*). Sve ovo izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno

izvan štednjaka 90 minuta. Procediti i zasladiti medom po želji.

Nakon popijenog čaja pre obroka, svaki treći dan pojesti po 1 kutlaču ukuvane pšenice sa 2 delj prokuvanog mlakog mleka. Pšenicu kuvati u tri vode. Treća voda treba da uvari, a svako zrno da je raskokano i raspuknuto. Kuvanu pšenicu i mleko treba zasladiti šećerom po želji.

Svako treće veče dva puta klistirati debelo crevo sa po 600 grama mlakog odvara. Između svakog klistiranja napraviti pauzu od 3 sata. Odvara za klistiranje treba da bude u debelom crevu 10 minuta. Priprema se na sledeći način:

Uzeti po 2 supene kašike sitno zdrobljenog lista žalfije (*Salvia officinalis*), lista kupine (*Rubus fruticosus*), cveta belog sleza (*Althaea officinalis*) i po 1 supenu kašiku sitno zdrobljenog lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*), lista i cveta kantariona (*Hypericum perforatum*). Sve ovo izručiti u 1.200 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno izvan štednjaka 90 minuta. Procediti i zasladiti medom. Nakon toga izručiti 50 grama kantaronovog ulja, kojeg ovako pripremamo: U 1 litar zejtina izručiti 100 grama lista i cveta kantariona i držati u prozoru na toplom suncu ili u toploj sobi 30 dana. Nakon toga procediti kroz ređu krpu ili gazu. Ovo ulje čuvati na hladnom mestu u ostavi.

NAPOMENA: Držati dijetu i koristiti ovakvu kuru lečenja 40 dana. Pauzirati 10 dana, i produžiti 20 dana isti ovakav način lečenja.

KRVAVLJENJE

Uzeti 2 supene kašike sitno iseckanog lista kupine (*Rubus fruticosus*) i po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista bokvice (*Plantago major*), lista nane (*Mentha piperita*) lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*). Sve to izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i dva

puta se klistirati, sa pauzom od 2 sata. Čmar i cev irigatora namazati zejtinom.

Uzeti 2 supene kašike sitno iseckanog lista maline (*Rubus idaeus*) i po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista koprive (*Urtica dioica*), cveta i lista podbela (*Tussilago farfara*) i nadzemnog dela rusomače (*Capsella bursa pastoris*). Izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i dvaput se klistirati, sa pauzom od 2 sata. Čmar i cev irigatora namazati zejtinom.

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog lista ranjenika (*Betonica officinalis*), nadzemnog dela rusomače (*Capsella bursa pastoris*) i zovinog cveta (*Sambucus nigra*). Izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i dva puta se klistirati, sa pauzom od 2 sata. Čmar i cev irigatora namazati zejtinom.

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog rizoma srčenjaka (*Polygonum bistorta*), rizoma trave srdobolje (*Potentilla tormentilla*) i nadzemnog dela rusomače (*Capsella bursa pastoris*). Izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i dva puta se klistirati, sa pauzom od 2 sata. Čmar i cev irigatora namazati zejtinom.

NAPOMENA: Koristiti svaki recept po 6 dana, sa pauzom od 4 dana. Klistirati — ispirati debelo crevo svaki drugi dan mlakim odvarom. Odvar u debelom crevu treba da bude 10 minuta. Čajeve — odvare zasladiti medom. Za sve vreme držati dijetu. Svaki treći dan, dva sata pre doručka, ručka i večere, pojesti po 1 kutlaču ukuvane pšenice izmešane sa 3 dcl prokuvanog mlakog mleka i 1 supenom kašikom šećera. Za sve vreme lečenja piti po 2 dcl čaja pre i posle doručka, ručka i večere.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista i cveta hajdučice (*Achillea mil-*

lefolium), cveta zove (*Sambucus nigra*), lista koprive (*Urtica dioica*), lista kupine (*Rubus fruticosus*), lista ranjenika (*Betonica officinalis*) i hrastove kore sa debelih grana kao ruka (*Quercus cortex*). Sve ovg izručiti u 1,2 litra proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno izvan štednjaka 90 minuta. Procediti zasladiti medom po želji i piti.

JACANJE (POSLE COLITISA)

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista i cveta podubice (*Teucrium chamaedrys*), lista nane (*Mentha piperita*), lista ili zrelog ploda mirodije (*Anethum graveolens*), plodova morača (*Foeniculum vulgare*) i lista maline (*Rubus idaeus*). Izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre doručka, ručka, i večere.

Ostatak od 400 grama koristiti za klistiranje uveče pre spavanja. Čmar i cev irigatora obavezno namazati zejtinom.

Uzeti 2 supene kašike sitno iseckanog lista kupine (*Rubus fruticosus*) i po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista i cveta kičice (*Erythraea centaurium*), korena maslačika (*Taraxacum officinale*), lista i cveta kantariona (*Hypericum perforatum*). Izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre doručka; ručka i večere.

Ostatak od 400 grama koristiti za klistiranje uveče pre spavanja. Čmar i cev irigatora namazati zejtinom.

Uzeti 2 supene kašike sitno iseckanih hrastovih kora sa grana debelih kao ruka (*Quercus robur*) i po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista žalfije (*Salvia officinalis*), korena sa rizomom celera (*Apium graveolens*) i pelenovog lista (*Artemisia absinthium*). Izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere.

Ostatkom od 400 grama klistirati se uveče pre spavanja. Čmar i cev irigatora namazati zejtinom.

Uzeti 3 supene kašike sitno iseckane hrastove kore sa grana debelih kao ruka (*Quercus robur*) i 2 supene kašike sitno iseckanog cveta i lista hajdučice (*Achillea millefolium*). Izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere.

Ostatok od 400 grama koristiti za klistiranje pre spavanja. Čmar i cev irigatora obavezno namazati zejtinom.

Uzeti 3 supene kašike sitno iseckanog lista ranjenika (*Betonica officinalis*) i 2 supene kašike sitno iseckanog nadzemnog dela troskota (*Polygonum aviculare*). Izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere.

Ostatok od 400 grama koristiti za klistiranje pre spavanja. Čmar i cev irigatora namazati zejtinom.

NAPOMENA: Koristiti recepte po 6 dana, sa pauzom od 2 dana. Klistirati—ispirati debelo crevo svaki drugi dan mlakim odvarom. Odvar treba da bude u debelom crevu 10 minuta. Ovakvih ispiranja ne sme da bude više od šest. Za sve vreme držati dijetu.

RANE I RANICE

Uzeti 3 supene kašike sitno iseckanog lista ranjenika (*Betonica officinalis*) i 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista bokvice (*Plantago major*). Izručiti u 800 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i klistirati se dva puta, sa pauzom od tri sata. Čmar i cev irigatora obavezno namazati zejtinom.

Uzeti 3 supene kašike sitno iseckanog lista kupine (*Rubus fruticosus*) i 2 supene kašike sitno iseckanog lista i cveta pod-

bele (*Tussilago farfara*). Izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i klistirati se dva puta, sa pauzom od tri sata. Čmar i cev irigatora obavezno namazati zejtinom.

Uzeti 3 supene kašike sitno iseckanih kora sa hrastovih grana debelih kao ruka (*Quercus robur*) i 2 supene kašike sitno iseckanog žalfijinog lista (*Salvia officinalis*). Izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i klistirati se dva puta, sa pauzom od 3 sata. Čmar i cev irigatora obavezno namazati zejtinom.

Uzeti 3 supene kašike sitno iseckanog lista maline (*Rubus idaeus*) i 2 supene kašike sitno iseckanog lista koprive (*Urtica dioica*). Izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i klistirati se dva puta, sa pauzom od 3 sata. Čmar i cev irigatora obavezno namazati zejtinom.

NAPOMENA: Svi ovi čajevi-odvari zaslađuju se medom. Svaki recept koristiti po 6 dana. Klistirati se svaki drugi dan mlakim odvarom. Odvar treba da bude u debelom crevu 10 minuta. Za sve vreme držati dijetu. Svaki treći dan, dva sata pre doručka, ručka i večere, pojesti po jednu kuflaču ukuvane pšenice izmešane sa 3 dcl prokuvanog mlakog mleka i 1 supenom kašikom šećera.

JAČANJE (POSLE RANA I RANICA)

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog koprivnog lista (*Urtica dioica*), lista i cveta kičice (*Erythraea centaurium*), zrelih žutih šipaka — žutike (*Berberis vulgaris*) i rizoma sa korenima celera (*Apium graveolens*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti svaka dva sata po 100 grama.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista matičnjaka (*Melissa officinalis*); pelenovog lista ili cvasti sa pupoljcima (*Artemisia absinthium*), rizoma pirevine (*Triticum repens*) i lista i zrelog ploda ili korena morača (*Foeniculum vulgare*). Izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog nadzemnog dela troskota (*Polygonum aviculare*), cveta i lista podubice (*Teucrium chamaedrys*), korena vodopije (*Cichorium intybus*) i lista kupine (*Rubus fruticosus*). Izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista maline (*Rubus idaeus*) lista nane (*Mentha piperita*), celerovog rizoma sa korenom (*Apium graveolens*) i rizoma srčenjaka (*Polygonum bistorta*). Izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti tri puta dnevno pre jela po 200 grama.

NAPOMENA: Koristiti sve recepte po 5 dana.

LJENJOST CREVA

Uzeti 60 komada suvih šljiva (*Prunus domestica*), zaseći ih samo s jedne strane i izručiti u 1 litru obične vode. Ostaviti tako čitavu noć. Sutra prosuti tu vodu i staviti novu vodu (2 litra) da se kuva. Kada uvri ta voda do visine šljiva, dodati drugu vruću vodu dva prsta iznad šljiva. Kada uvri i ta voda, nadodati i treću vruću vodu. Po uviranju ove vode šljive će se potpuno raskuvati. Jest i mlake i bez vode po 20 komada pre doručka, ručka i večere.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista ili zrelog ploda mirođije (*Anethum graveolens*), peršunovog lista (*Petroselinum sativum*) i korena maslačka (*Taraxacum officinale*). Izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere.

Jesti za doručak, ručak i večeru po 1 svežu glavicu crnog luka (*Allium cepa*).

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista nane (*Mentha piperita*), zrelog ploda morača (*Foeniculum vulgare*) i cveta kamilice (*Matricaria chamomilla*). Izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama, tri puta dnevno pre jela.

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog nadzemnog dela rusomače (*Capsella bursa pastoris*), lista koprive (*Urtica dioica*) i lista žalfije (*Salvia officinalis*). Sve to izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere.

Ostatak od 400 grama koristiti za klistiranje pre spavanja. Čmar i cev irigatora obavezno namazati zejtinom.

NAPOMENA: Koristiti recepte po 5 dana i držati dijete.

KRA TKOTRAJAN ZATVOR

Jesti pre doručka, ručka i večere kompot od šljiva (*Prunus domestica*).

Piti pre doručka, ručka i večere po 50 grama maslinovog ulja (*Olivae oleum*). Ako maslinovo ulje ne deluje u roku od dva sata, ponoviti još jednom.

Piti pre doručka, ručka i večere po 50 grama ricinusovog ulja (*Ricini oleum*).

Ako ne dođe do otvaranja stolice, opet piti. Da bi ricinus bolje delovao, treba naizmenično šetati i sedeti po 2 sata.

Jesti pre doručka, ručka i večere po pola kilograma crnog grožđa (*Vitis vinifera*) sa parčetom jučerašnjeg hleba. Grožđe dobro oprati i od plesni očistiti. Posle upotrebe usta oprati običnom vodom.

Jesti pre doručka, ručka i večere po 2—3 pečene jabuke (*Mali fructus*).

Jesti pre doručka, ručka i večere kompot od ukuvanih smokava (*Ficus carica*).

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista nane (*Mentha piperita*), lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*), cveta trnjine (*Prunus spinosa*), zovinog cveta (*Sambucus nigra*) i cveta kamilice (*Matricaria chamomilla*). Sve to izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti pre doručka, ručka, večere i spavanja po 250 grama.

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog korena i lista vodopije (*Cichorium intybus*), lista koprije (*Urtica dioica*) i lista belog jasena (*Fragaria excelsior*). Izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti pre doručka, ručka, večere i spavanja po 250 grama.

NAPOMENA: Koristiti recepte po 5 dana i jesti što čorbastiju hranu. Izbaciti iz jelovnika suhu hranu.

DUGOTRAJAN ZATVOR

Uzeti 5 supenih kašika sasušenih i sitno iseckanih oljuštenih kora od jabuka — (*Pirus malus*) i 10 komada suvih šljiva (*Prunus domestica*), sitno iseckanih i bez koštica. Sve to izručiti u 1 litar vruće

vode i kuvati na štednjaku dva sata. Uvek dodavati vodu nakon svakog ukuvavanja. U loncu mora biti uvek 1 litar vode. Skloniti lonac u stranu da bude poklopljen dva sata. Zasladiti medom i jesti po 250 grama pre doručka, ručka, večere i spavanja.

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog rizoma slatke paprati (*Polypodium vulgare*), rizoma pirevine (*Triticum repens*) i kore krušine (*Rhamnus frangula*). Sve to izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno tri sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 250 grama pre doručka, ručka, večere, i spavanja.

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*) i osušenih ljuski jabuka (*Pirus malus*). Izručiti sve u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista nane (*Mentha piperita*), zovinog cveta (*Sambucus nigra*), kore krušine (*Rhamnus frangula*) i lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*). Izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti pre doručka, ručka i večere.

Piti pre doručka, ručka i večere po 300 grama rasola od kiselog kupusa (*Brassica oleracea*) ili soka od svežeg kupusa.

Jesti pre doručka, ručka i večere salatu od slatkog ili kiselog kupusa (*Brassica oleracea*) sa rasolom. Salata se mora začiniti zejtinom i peršunovim lišćem (*Petroselinum sativum*).

NAPOMENA: Koristiti recepte po 5 dana i nikako koristiti suhu hranu. Držati dijete i jesti što čorbastija jela.

PROČIŠĆAVANJE ISPIRANJEM (KLIZMA)

Uzeti 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*) i 3 supene kašike sitno iseckanog lista koprive (*Urtica dioica*). Izručiti u 800 grama proklijučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i ispirati debelo crevo dva puta sa po 400 grama, i pauzom od 2 sata. Čmar i cev irigatora namazati zejtinom. Ovako raditi 5 dana.

Uzeti 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista bokvice (*Plantago major*) i 3 supene kašike sitno iseckanog lista kupine (*Rubus fruticosus*). Izručiti u 800 grama proklijučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i ispirati debelo crevo dva puta sa po 400 grama, i pauzom od 2 sata. Čmar i cev irigatora obavezno namazati zejtinom. Ovako raditi 5 dana.

Uzeti 1 supenu kašiku sitno iseckanog cveta crnog trna (*Prunus spinosa*) i 3 supene kašike sitno iseckanog lista ranjenika (*Betonica officinalis*). Izručiti u 800 grama proklijučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i ispirati debelo crevo dva puta sa po 400 grama, i pauzom od 2 sata. Čmar i cev irigatora obavezno namazati zejtinom. Ovako raditi 5 dana.

Uzeti po 3 supene kašike sitno iseckanog cveta zove (*Sambucus nigra*) i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*). Izručiti u 1 litar proklijučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i ispirati debelo crevo dva puta sa po pola litre i pauzom od 2 sata. Čmar i cev irigatora obavezno namazati zejtinom. Ovako raditi 5 dana.

NAPOMENA: Koristiti recepte po 5 dana. Čajeve-odvare zasladi medom. Ispirati debelo crevo svaki drugi dan mlakim odvarom. Odvar treba da bude u debelom crevu 10 minuta.

STOLICA SA SMRADOM

Jesti pre doručka, ručka i večere kompot od slatkih ili suvih šljiva (*Prunus domestica*).

Jesti pre doručka, ručka i večere kompot od ukuvanih smokava (*Ficus carica*).

Piti pre doručka, ručka i večere po 200 grama soka od borovnice (*Vaccinium myrtillus*).

Piti pre doručka, ručka i večere po 200 grama soka od maline (*Rubus idaeus*).

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog cveta i lista kičice (*Erythraea centaureum*), lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*), lista i cveta borovnice (*Vaccinium myrtillus*) i lista koprive (*Urtica dioica*). Sve izručiti u 600 grama proklijučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti zaslado medom po 200 grama pre doručka, ručka i večere.

NAPOMENA: Koristiti sve recepte po 4 dana.

STOLICA SA CRVIĆIMA

Jesti uz doručak, ručak i večeru po 3 češnja belog luka (*Allium sativum*).

Piti pre doručka, ručka i večere po 50 grama ricinusa (*Ricini oleum*) sa 2 češnja sitno iseckanog belog luka (*Allium sativum*).

Piti pre doručka, ručka i večere po 50 grama maslinovog ulja (*Olivae oleum*) sa po 2 češnja sitno iseckanog belog luka (*Allium sativum*).

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog belog luka (*Allium sativum*), semena bundeve (*Cucurbita pepo*) i vinskog sirćeta. Sve to dobro izmešati i jesti po 2

supene kašike pre doručka, ručka i večere.

NAPOMENA: Koristiti svaki recept po 5 dana.

KRVAVA STOLICA

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog lista i cveta kantariona (*Hypericum perforatum*), lista kupine (*Rubus fruticosus*) i lista koprive (*Urtica dioica*). Sve izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti pre i posle jela.

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog lista i cveta zlatnice (*Solidago virgaurea*), lista ranjenika (*Betonica officinalis*) i lista maline (*Rubus idaeus*). Izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti pre i posle jela.

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog lista borovnice (*Vaccinium myrtillus*), nadzemnog dela troskota (*Polygonum aviculare*), nadzemnog dela rusomače (*Capsella bursa pastoris*). Sve izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti pre i posle jela zaslađeno medom.

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog rizoma srčnjaka (*Polygonum bistorta*), rizoma trave srdobolje (*Potentilla tormentilla*), hrastove kore sa grana debelih kao ruka (*Quercus robur*). Sve to izručiti u 1 litar proključalog vrućeg vina. Ostaviti poklopljeno tri sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti svaki sat po 50 grama.

NAPOMENA: Koristiti recepte po 5 dana. Za sve to vreme držati dijete. Izbaciti iz jelovnika suhu hranu.

NEUREDNA STOLICA

Jesti 10 dana pre doručka, ručka i večere po 10 ukuvanih smokava (*Ficus carica*).

Jesti 10 dana pre doručka, ručka i večere po 15—20 komada ukuvanih suvih šljiva (*Prunus domestica*).

Jesti 10 dana uz doručak, ručak i večeru po 4 češnja belog luka (*Allium sativum*).

Jesti 10 dana pre doručka, ručka i večere po 1 supenu kašiku bagremovog meda sa 2 češnja belog luka.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog cveta i lista hajdučice (*Achillea millefolium*), zrelog ploda ili lišta mirodijske (*Anethum graveolens*) i celerovog rizoma sa korenom (*Apium graveolens*). Izručiti sve to u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere. Piti čaj 10 dana.

NAPOMENA: Koristiti recepte po 10 dana i držati dijete.

TVRDA STOLICA

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista nane (*Mentha piperita*), lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*) i 2 supene kašike lista matičnjaka (*Melissa officinalis*). Sve izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere.

Jesti pre doručka, ručka, večere i spanjanja kompot od suvih šljiva (*Prunus domestica*).

Jesti pre doručka, ručka, večere i spanjanja kompot od ukuvanih smokava (*Ficus carica*).

Jesti pre doručka, ručka, večere i spavanja po 2–3 pečene jabuke (*Pirus malus*).

NAPOMENA: Pored ovih kompota i čajeva za izlječenje tvrde stolice treba jesti kašastu hranu sa što više povrća, voća, povrćnih i voćnih sokova. Jesti kupus, karfiol, kelj, krumpir, meso (teleće, pileće jagnjeće, junče). Ne smemo jesti zasoljena, zabiberena, zaljučena jela, niti suhomesnate i konzervirane proizvode. Koristiti recepte po 10 dana.

UREĐIVANJE STOLICE

Uzeti 5 supenih kašika sitno iseckanih sasušanih ljuski od jabuka (*Pirus malus*) i 2 supene kašike sitno iseckane suve šljive bez koštica. Izručiti u 1 litar proklijučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti pre i posle jela.

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog lista nane (*Mentha piperita*), cveta i lista hajdučice (*Achillea millefolium*), lista i cveta matičnjaka (*Melissa officinalis*). Izručiti u 1 litar proklijučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti pre i posle jela.

Jesti uz doručak, ručak i večeru kompot od šljiva (*Prunus domestica*).

Jesti uz doručak, ručak i večeru kompot od smokava (*Ficus carica*).

Jesti uz doručak, ručak i večeru kompot od jabuka (*Pirus malus*).

Uzeti po dve supene kašike sitno iseckanog cveta i lista kičice (*Erythraea centaureum*), zrelog ploda ili lista mirođije (*Anethum graveolens*) i sasušene ljuske od jabuka (*Pirus malus*). Izručiti u 1 litar proklijučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno izvan štednjaka dva sata. Procediti i piti pre i posle jela.

NAPOMENA: Koristiti recepte po 5 dana.

SRDOBOLJA (DIZENTERIJA)

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog lista maline (*Rubus idaeus*) i lista kupine (*Rubus fruticosus*). Izručiti u 600 grama proklijučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti svaka dva sata po 100 grama.

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog rizoma trave, srdobolje (*Potentilla tormentilla*) i rizoma srčenjaka (*Polygonum bistorta*). Izručiti u 600 grama proklijučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti svaka dva sata po 100 grama.

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog lista maline (*Rubus idaeus*) i lista ranjenika (*Betonica officinalis*). Izručiti u 600 grama proklijučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti svaka dva sata po 100 grama.

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog nadzemnog dela troskota (*Polygonum aviculare*) i hrastove kore sa grana debelih kao ruka (*Quercus robur*). Izručiti u 600 grama proklijučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti svaka dva sata po 100 grama.

Jesti pre doručka, ručka i večere po nekoliko svežih zrelih plodova mušmula (*Mespilus germanica*). Za zimu praviti sirup.

Uzeti 5 supenih kašika sitno samlevenih zrna pirinča (*Oryza sativa*). Izručiti u 1 litar proklijučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Zasladiť sirupom od višnje (*Prunus cerasus*). Jesti u toku dana pre jela.

Uzeti 5 supenih kašika sitno samlevene hrastove kore (*Quercus cortex*) sa grana debelih kao ruka. Izručiti u 1 litar proklijučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno

dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti u toku dana.

Uzeti 2 supene kašike sitno iseckanog lista koprive (*Urtica dioica*), lista kupine (*Rubus fruticosus*) i lista maline (*Rubus idaeus*). Izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti u toku dana.

NAPOMENA: Koristiti što veći broj recepata po 5 dana. Za sve vreme držati dijete. Ne koristiti suhu hranu.

DIZENTERIJA SA GROZNICOM

Uzeti 5 supenih kašika sitno iseckanog rizoma srčnjaka (*Polygonum bistorta*). Izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti u toku dana.

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog lista i cveta kantariona (*Hypericum perforatum*), lista borovnice (*Vaccinium myrtillus*) i lista kupine (*Rubus fruticosus*). Izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti u toku dana začinjeno limunovim sokom (*Citrus medica*).

Uzeti po 3 supene kašike sitno iseckanog rizoma trave od srdobolje (*Potentilla tormentilla*) i drenove kore sa grana debelih kao ruka (*Cornus mas*). Izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i začiniti limunovim sokom (*Citrus medica*) i šećerom. Piti u toku dana.

Uzeti 6 supenih kašika sitno iseckanih svežih plodova drenjina (*Cornus mas*). Izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti u toku dana.

Jesti pre doručka, ručka i večere po 2 supene kašike zrelih plodova drenjina (*Cornus mas*).

Piti pre doručka, ručka i večere po 2 dcl soka od malina (*Rubus idaeus*) začinjen limunovim sokom (*Citrus medica*).

Piti pre doručka, ručka i večere po 2 dcl soka od svežeg limuna (*Citrus medica*), razblažen vodom.

Piti pre doručka, ručka i večere po 50 grama soka od svežih drenjina (*Cornus mas*).

Uzeti po 5 supenih kašika zrelih plodova trnjina (*Prunus spinosa*) i zrelih zovinih bobica (*Sambucus nigra*). Izručiti u 1 litar proključalog vrućeg vina. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladeno medom piti svaki sat po 50 grama.

Uzeti po 3 supene kašike sitno samlevenog ječmenog zrna (*Hordeum vulgare*) i zrna zobi (*Avena sativa*). Izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti u toku dana. Po trećinu ove „palente“ jesti pre doručka, ručka i večere.

NAPOMENA: Koristiti više recepata po 5 dana, sve dok bolest ne prođe.

AMEBNA DIZENTERIJA

Jesti uz doručak, ručak i večeru po 3 češnja beloga luka (*Allium sativum*).

Uzeti 4 supene kašike sitno zdrobljene drenove kore (*Cornus mas*) sa grana debelih kao ruka i 1 supenu kašiku sitno iseckane kore pitomog kestena (*Castanea sativa*) sa grana debelih kao ruka. Izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti u toku dana.

Piti pre doručka, ručka i večere po 100 grama soka borovnice (*Vaccinium myrtillus*) začinjenog limunovim sokom (*Citrus medica*). Za zimu se može praviti sirup.

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog pelenovog lista (*Artemisia absinthium*), lista kupine (*Rubus fruticosus*) i lista koprive (*Urtica dioica*). Izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti u toku dana.

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog lista i cveta kičice (*Erythraea centaureum*), lista ranjenika (*Betonica officinalis*) i lista maline (*Rubus idaeus*). Izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno izvan štednjaka dva sata. Procediti i piti u toku dana.

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog korena čička (*Arctium lappa*), rizoma srčnjaka (*Polygonum bistorta*) i hras-tove kore sa grana debelih kao ruka (*Quercus robur*). Sve izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti u toku dana.

NAPOMENA: Koristiti što više recepta po 5 dana, dok bolest ne prođe.

PROČIŠĆAVANJE

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog lista nane (*Mentha piperita*), lista i cveta kantariona (*Hypericum perforatum*) i lista matičnjaka (*Melissa officinalis*). Izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti pre i posle jela.

Pre doručka, ručka i večere piti po 50 grama ricinusovog ulja (*Ricini oleum*). Odrasli uzimaju 50 grama, a deca na svakom godinu starosti po 2 grama. Ovo ulje nije nimalo štetno, ne izaziva grčeve, niti nadražuje.

Pre doručka, ručka i večere piti po 30 grama maslinovog ulja (*Olivae oleum*).

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista i cveta kičice (*Erythraea cen-*

tarium), cveta i lista hajdučice (*Achillea millefolium*) i lista koprive (*Urtica dioica*). Izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti pre jela.

Piti sok borovnice (*Vaccinium myrtillus*) začinjen limunovim sokom (*Citrus medica*). Piti po 2 del pre doručka, ručka i večere.

Piti pre doručka, ručka i večere po 2 del soka od trnjina (*Prunus spinosa*) začinjen limunovim sokom (*Citrus medica*). Za zimu praviti sirup.

Piti pre doručka, ručka i večere po 2 del soka od zrelih drenovih plodova (*Cornus mas*). Za zimu praviti sirup.

NAPOMENA: Koristiti što više recepta po 6 dana i držati dijete.

OPAKO OBOLJENJE

Primećuje se kod bolesnika koji boljuju od šuljeva, akutnog, hroničnog katara creva i drugih uzročnika. Leči se upotrebom čajeva.

Prvih 7 dana:

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*), lista i cveta kičice (*Erythraea centaureum*), korena vodopije (*Cichorium intybus*), peršunovog lista (*Petroselinum sativum*), lista rastavića (*Equisetum arvense*), lista matičnjaka (*Melissa officinalis*), lista breze (*Betula alba*) i 2 supene kašike lista i cveta kantariona (*Hypericum perforatum*). Sve to izručiti u 1.600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno 90 minuta izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom po želji. Piti u toku dana.

U toku čitavog lečenja od 60 dana držati dijete.

U 10 i 17 sati pojesti po 2 pečene jakube (*Pirus malus*) zaslađene medom.

Narednih 8 dana:

Uzeti 2 supene kašike sitno iseckanog lista i cveta dimnjače (*Fumaria officinalis*) i 1 supenu kašiku korena vodopije (*Cichorium intybus*). Izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno izvan štednjaka 90 minuta. Procediti i zasladiti medom. Piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere, a u svaku čašu staviti po 1 supenu kašiku cvetnog praha. Dnevna upotreba ovog praha iznosi 20 grama.

U toku dana piti sledeći čaj:

Uzeti po 2 supene kašike lista i cveta kantariona (*Hypericum perforatum*), lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*) i po 1 supenu kašiku lista bokvice (*Plantago major*), lista matičnjaka (*Melissa officinalis*), lista žalfije (*Salvia officinalis*), lista nane (*Mentha piperita*) i lista koprive (*Urtica dioica*). Sve to izručiti u 1.200 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno izvan štednjaka 90 minuta. Procediti i zasladiti medom po želji.

Svaki drugi dan pre spavanja dva puta sa pauzom od 3 sata, irigirati debelo crevo sa po pola litra sledećeg čaja:

Uzeti po 1 supenu kašiku cveta belog sleza (*Althaea officinalis*), lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*), cveta zove (*Sambucus nigra*), lista koprive (*Urtica dioica*), lista i cveta kantariona (*Hypericum perforatum*) i lista divlje nane (*Mentha piperita*). Sve to izručiti u 1 liter proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno 90 minuta izvan štednjaka. Nakon toga procediti i zasladiti medom po želji. Koristiti na navedeni način.

U 11 i 17 sati koristiti naizmenično: danas po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista bokvice (*Plantago major*), a sutra lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*), sa 1 supenom kašikom meda. Svaku ovu količinu što pre progutati.

Narednih 5 dana:

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog cveta belog sleza (*Althaea officinalis*), borovih iglica (*Pinus silvestris*) i po 1 supenu kašiku lista i cveta kantariona (*Hypericum perforatum*), lista koprive (*Urtica dioica*), lista ranjenika (*Betonica officinalis*), lista nane (*Mentha piperita*) i žalfijinog lista (*Salvia officinalis*). Sve izručiti u 1.600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno 90 minuta izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti u toku dana.

Svaki drugi dan irigirati se i dalje čajem — odvarom navedenim u odlomku „Narednih 8 dana“.

Svaki dan jesti na dva sata pre doručka, ručka i večere po 1 kutlaču ukuvane pšenice sa 3 dcl. ukuvanog mlakog mleka, zaslađeno šećerom.

Sledećih 15 dana:

Uzeti 4 supene kašike sitno iseckanog rizoma pirovine (*Triticum repens*), 2 supene kašike lista i cveta kantariona (*Hypericum perforatum*) i po 1 supenu kašiku lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*), lista i cveta kičice (*Erythraea centarium*), lista koprive (*Urtica dioica*) i lista bokvice (*Plantago major*). Sve to izručiti u 1.600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno 90 minuta izvan štednjaka. Procediti i pokoji čašu zasladiti medom. Popiti u toku dana.

Svaki drugi dan na dva sata pre doručka, ručka i večere pojesti po 1 kutlaču ukuvane pšenice sa 3 dcl. mlakog mleka. Pšenica se izmeša sa mlekom i tako jede.

Irigirati se svaki peti dan čajem navedenim u odlomku „Narednih 8 dana“.

U 11 i 17 sati jesti: danas po 1 supenu kašiku zrelih klekinja ljubičastoplave boje sa kleke (*Juniperus communis*) starije od

dve godine, sutra 1 supenu kašiku lista bokvice (*Plantago major*), prekosutra lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*). To raditi naizmenično do 15. dana, uvek zaslađeno medom (1 supena kašika meda). treba što brže progutati. Bebice kleke žvakati i isisavati 10 minuta, a nakon toga sve izbaciti iz usta.

Poslednjih 25 dana:

Uzeti 2 supene kašike sitno iseckanog lista ranjenika (*Betonica officinalis*) i po 1 supenu kašiku lista koprive (*Urtica dioica*), lista kupine (*Rubus fruticosus*), lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*), lista i cveta kantariona (*Hypericum perforatum*), lista bokvice (*Plantago major*) i borovih iglica (*Pinus silvestris*). Sve to izručiti u 1.600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno izvan štednjaka 90 minuta. Procediti, zasladiti medom po želji i piti u toku dana.

Svaki peti dan irigirati se čajem navedenim u odlomku „Narednih 8 dana“.

Svaki treći dan dva sata pre doručka, ručka i večere pojesti po jednu kutlaču ukupane pšenice izmešane sa 3 del mleka.

Svakog dana u 11 i 17 sati koristiti naizmenično: danas po jednu supenu kašiku lista bokvice (*Plantago major*) i 1 supenu kašiku meda, sutra list i cvet hajdučice (*Achillea millefolium*) i 1 supenu kašiku meda, prekosutra list i cvet kantariona (*Hypericum perforatum*) i 1 supenu kašiku meda, naksutra list koprive (*Urtica dioica*) i 1 supenu kašiku meda. Tako naizmenično sve do 25. dana.

BOL U ČMARU

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckane kore sa hrastovih grana debelih kao ruke (*Quercus robur*), lista maline (*Rubus*

ideaus) i po 1 supenu kašiku korena i lista jagode (*Fragaria vesca*), zovinog cveta (*Sambucus nigra*), cveta i lista kičice (*Erythraea centaureum*) i cveta i lista hajdučice (*Achillea millefolium*). Sve to izručiti u 1.600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere.

Ostatkom od 1 litra klistirati se dva puta, sa pauzom od 2 sata. Čmar i cev namazati zejtinom.

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog lista kupine (*Rubus fruticosus*), lista ranjenika (*Betonica officinalis*) i po 1 supenu kašiku sitno iseckanog cveta trnjine (*Prunus spinosa*), pelenovog lista (*Artemisia absinthium*), lista breze (*Betula alba*) i lista matičnjaka (*Melissa officinalis*). Izručiti sve to u 1.600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere.

Ostatkom od 1 litra klistirati se dva puta, sa pauzom od 2 sata. Čmar i cev irigatora namazati zejtinom.

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog rizoma srčenjaka (*Polygonum bistorta*), rizoma trave srdobolje (*Potentilla tormentilla*), lista nane (*Mentha piperita*) i po 1 supenu kašiku sitno iseckanog korena čička (*Arctium lappa*) i lista jagode (*Fragaria vesca*). Izručiti u 1.600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama, tri puta dnevno pre jela.

Ostatkom od 1 litra ispirati se dva puta, sa pauzom od 2 sata. Čmar i cev irigatora namazati zejtinom.

NAPOMENA: Koristiti recepte po 4 dana, sve dok bolest ne prođe. Irigirati se svaki drugi dan, najviše 10 dana. Odvar uvek treba da je mlak i ne sme da bude u debelom crevu duže od 10 minuta.

GRČEVI U ČMARU

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog zovinog cveta (*Sambucus nigra*), lista nane (*Mentha piperita*) i po 2 supene kašike sitno iseckanog lista kupine (*Rubus fruticosus*), lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*). Izručiti u 1 litar proklučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i klistirati se dva puta po pola litre, sa pauzom od 2 sata. Čmar i cev irigatora namazati zejtinom.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista matičnjaka (*Melissa officinalis*), lista imele (*Viscum album*), sa kruške ili topole, i po 2 supene kašike sitno iseckane hrastove kore sa grana debelih kao ruka (*Quercus robur*), lista i korena jagode (*Fragaria vesca*). Izručiti sve to u 1 litar proklučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre doručka i večere.

Ostatkom od 600 grama klistirati se. Pre klistiranja cev irigatora i čmar namazati zejtinom.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista nane (*Mentha piperita*), lista i korena šumske jagode (*Fragaria vesca*) i po 2 supene kašike sitno iseckanog lista koprive (*Urtica dioica*) i lista podubice (*Teucrium chamaedrys*). Sve to izručiti u 1 litar proklučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata. Procediti i klistirati se dva puta po pola litre, sa pauzom od 2 sata. Pre klistiranja namazati čmar i cev irigatora zejtinom.

U isto vreme piti čaj:

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog zovinog cveta (*Sambucus nigra*), cveta i lista kantariona (*Hypericum perforatum*) i po 2 supene kašike sitno iseckanog lista i cveta kičice (*Erythraea centaurium*) i lista nane (*Mentha piperita*). Izručiti u 1 litar proklučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti zaslađeno medom.

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog lista ranjenika (*Betonica officinalis*), lista kupine (*Rubus fruticosus*), lista koprive (*Urtica dioica*) i lista nane (*Mentha piperita*). Sve to izručiti u 1 litar proklučalog vrućeg vina (razblaženog). Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti svaki sat po 50 grama.

NAPOENA: Recepte koristiti prema potrebi, po 5 dana. Čajeve zasladiti medom.

SVRAB NA ČMARU

Uzeti po 5 supenih kašika sitno izrendane crne rotkve (*Raphanus sativus*) i sitno iseckanog korena hrena (*Cochlearia armoratia*). Izručiti u 1 litar proklučalog vrućeg i razblaženog vinskog sirčeta. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i odmah ubaciti tri supene kašike meda. Piti po 100 grama pre doručka, ručka i večere. Od gustiša i procedenog ostatka tekućine praviti obloge i stavljati ih ujutru, u podne i naveče po 1 sat na čmar, 5 dana.

Uzeti 20 grama ružinog soka — ulja, 20 grama lanolina, 40 grama vazelina i 20 grama cink-oksida. Sve to izmešati i namazati čmar ujutro, u podne i uveče. Melem držati po 2 sata. Pre ovog mazanja oprati čmar sledećim čajem:

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*), cveta zove (*Sambucus nigra*) i cveta kamilice (*Matricaria chamomilla*). Sve ovo izručiti u 600 grama proklučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno izvan štednjaka 90 minuta. Procediti i koristiti.

Uzeti po 3 supene kašike sitno iseckanog ružinog cveta (*Rosa gallica*), lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*), pelemenovog lista (*Artemisia absinthium*), cveta i lista kičice (*Erythraea centaurium*) i lista i cveta kantariona (*Hypericum perforatum*). Sve to izručiti u 800 grama ma-

slinovog ulja (*Olivae oleum*) i zatvoriti u lonac obavijen krpom. Staviti ovaj lonac u veću posudu sa vrućom vodom i kuvati 6 sati. Nakon toga sve to ostaviti poklopljeno 2 sata. Izvući mali lonac, odmotati ga i otvoriti. Procediti melem preko gaze i staviti u teglice. Koristiti melem više puta u toku dana za mazanje čmara. Pre mazanja čmar treba oprati sledećim čajem:

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog pelenovog lista (*Artemisia absinthium*), lista i cveta kičice (*Erythraea centa-urium*), lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*). Izručiti u 1.200 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno 2 sata izvan štednjaka. Procediti i 600 grama koristiti za ispiranje. Ostatak od 600 grama zasladi i piti po 2 del pre doručka, ručka i večere.

NAPOMENA: Koristiti recepte po 5 dana, sve dok bolest ne prođe.

SVRAB ČMARA NA NERVENOJ BAZI

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckane hrastove kore sa grana debelih kao ruka (*Quercus robur*), lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*) i koprivinog lista (*Urtica dioica*). Izručiti u 1.200 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere.

Ostatak čaja prati čmar.

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog rizoma srčanjaka (*Polygonum bistorta*), lista kupine (*Rubus fruticosus*) i lista nane (*Mentha piperita*). Izručiti u 1.200 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere.

Ostatak prati čmar.

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog lista ranjenika (*Betonica officina-*

lis), lista i cveta kičice (*Erythraea centa-urium*) i lista matičnjaka (*Melissa officinalis*). Izručiti u 1.200 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere. Ostatak čaja prati čmar.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog žalfijinog lista (*Salvia officinalis*), korena vodopije (*Cichorium intybus*), celerovog rizoma (*Apium graveolens*) i korena morača (*Foeniculum vulgare*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere. Piti 5 dana.

NAPOMENA: Koristiti recepte po 5 dana, sve dok se bolest ne zaceli.

ZAPALJENJE ČMARA

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog lista kupine (*Rubus fruticosus*), lista koprive (*Urtica dioica*), cveta i lista hajdučice (*Achillea millefolium*), lista i cveta kantariona (*Hypericum perforatum*). Sve to izručiti u 1.600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere.

Ostatak od 1 litre upotrebiti za klistiranje, dva puta po pola litre, sa pauzom od 2 sata. Čmar i cev irigatora namazati zejtinom.

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckane hrastove kore sa grana debelih kao torta, rizoma trave srdobolje (*Potentilla tormentilla*) i lista maline (*Rubus idaeus*). Izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i ispirati se dva puta sa po 500 grama, sa pauzom od 1 sata. Čmar i cev irigatora namazati zejtinom.

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog rizoma srčanjaka (*Polygonum bis-*

ruka (*Quercus robur*), lista ranjenika (*Betonica officinalis*) i lista matičnjaka (*Melissa officinalis*). Izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i klistirati se dva puta sa po 500 grama, sa pauzom od 1 sata. Čmar i cev irigatora namazati zejtinom pre ispiranja.

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog zovinog cveta (*Sambucus nigra*), lista nane (*Mentha piperita*) i lista kupine (*Rubus fruticosus*). Izručiti u 1.200 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i izapirati se ujutru, u podne i naveče sa po 200 grama.

Ostatak od 400 grama upotrebiti za oblog koji se stavlja naveče pre spavanja.

NAPOMENA: Posle svakog ispiranja i klistiranja namazati čmar ovim melemom:

Uzeti 5 supenih kašika sitno iseckanog lista koprive (*Urtica dioica*), 4 supene kašike lista kupine (*Rubus fruticosus*) i 2 supene kašike lista nane (*Mentha piperita*). Sve to izručiti u jednu malu posudu sa 600 grama maslinovog ulja (*Olivea oleum*). Hermetički zatvoriti ovaj sud, otmotati ga krpom i staviti u veći lonac u kome je vruća voda. Staviti taj veliki lonac na štednjak da se kuva 8 sati, ali paziti da voda ne ključa. Nakon kuvanja skloniti veliki lonac sa štednjaka i ostaviti ga poklopljenog dva sata. Tada izvaditi malu posudu, odmotati je i otvoriti. Preko gaze procediti ovaj melem i izručiti ga u male tegle.

Piti čaj i ispirati čmar svaki drugi dan; najviše 10 puta. Odvar za ispiranje treba da je mlak i da bude u debelom crevu do 10 minuta. Držati dijetu.

PUKOTINA NA ČMARU

Uzeti po 3 supene kašike sitno iseckanog lista kupine (*Rubus fruticosus*) i brastovih kora sa grana debelih kao ruka

(*Quercus robur*). Izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i koristiti pola litra za klistiranje, a pola litra za obloge. Obloge i klistiranje primeniti pre spavanja.

Uzeti po 3 supene kašike sitno iseckanog rizoma srčanjaka (*Polygonum bistorta*) i rizoma trave srdobolje (*Potentilla tormentilla*). Izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i klistirati se sa pola litre pre spavanja. Klistiranje mora biti plitko.

Pre spavanja staviti oblog od preostale količine čaja.

Uzeti po 3 supene kašike sitno iseckanog lista koprive (*Urtica dioica*) i lista ranjenika (*Betonica officinalis*). Izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i pre spavanja plitko se klistirati sa pola litra ovoga čaja, a sa preostalom količinom napraviti oblog i držati ga cele noći na čmaru. Tekućina se upotrebljava mlaka.

NAPOMENA: Koristiti recepte po 6 dana, sve dok se ne zacele pukotine na čmaru. Za sve to vreme piti sledeći čaj:

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista nane (*Mentha piperita*), lista žalfije (*Salvia officinalis*) lista ili zrelog ploda anisa (*Pimpinella anisum*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere.

FISTULE I ČIRIČI NA ČMARU

Uzeti po 5 supenih kašika sitno iseckanog hrenovog korena (*Cochlearia armorata*) i crne rotkve (*Raphanus sativus*). Sve to izručiti u 1.200 grama proključalog vrućeg i razblaženog vinskog sirćeta. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan šted-

njaka. Procediti i zasladiť medom. Piti po 100 grama pre doručka, ručka i večere. Ostatak, zajedno sa gustišom, koristiti za masiranje čmara i obloge. Ujutro, u podne i uveče držati obloge na čmaru po 2 sata. Svakih pola sata pokvasiti ih odvarom. Ovako raditi 5 dana.

Uzeti po 5 supenih kašika sitno isekanog lista bokvice (*Plantago major*) i lista koprive, (*Urtica dioica*). Sve ovo izručiti u 1.200 grama proklučalog vrućeg i razblaženog vinskog sirćeta. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiť medom. Piti po 100 grama pre doručka, ručka i večere.

Ostatak, zajedno s gustišom, koristiti za masiranje čmara i obloge. Ujutru, u podne i uveče držati obloge na čmaru po 2 sata. Svakih pola sata pokvasiti ih odvarom. Ovako raditi 5 dana.

Uzeti po 5 supenih kašika sitno isekanog lista ranjenika (*Betonica officinalis*) i cveta i lista kičice (*Erythraea centaureum*). Sve to izručiti u 1.200 grama proklučalog vrućeg vina. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiť medom. Piti po 100 grama pre jela, tri puta dnevno. Ostatak, zajedno s gustišom, koristiti za masiranje čmara i obloge. Ujutru, u podne i uveče držati obloge na čmaru po 2 sata. Svakih pola sata pokvasiti ih odvarom. Ovako raditi 5 dana.

NAPOMENA: Koristiti sve recepte po 5 dana i za to vreme uz doručak, ručak i večeru jesti salatu od svežeg ili opranog kiselog kupusa (*Brassica oleracea*). Salata se mora začiniti persunovim lišćem (*Petroselinum sativum*), lišćem bokvice (*Plantago major*), crvenim lukom (*Allium cepa*) i zejtinom. Jest 15 dana.

SULJEVI (HEMOROIDI)

Najčešće se pojavljuju kod onih osoba koje mnogo sede, koje se neuredno hrane, koje upotrebljavaju jela jako začinjena

ljutom paprikom i biberom. Takve osobe nemaju lako pražnjenje creva, već se ono izvodi sa velikim naprezanjem i napinjanjem. Pojavljuju se kod muzikanata i duvača stakla koji se napinju pri sviranju i duvanju. Takođe ih imaju krojači i obučari koji mnogo sede. Šuljeve dobijaju i bolesnici koji pate od prostate, jer se jako naprežu pri mokrenju.

Na kraju debelog creva je čmar. Ispod sluzokože čmara je venski splet koji ima sitne čvorice. Usled navedenih uzroka ovi se mali čvorici pretvaraju u čvorove, koji se golim okom ne vide. Ovi prošireni venski čvorovi su šuljevi ili hemoroidi. Spoljni šuljevi su na kraju čmara, a unutrašnji šuljevi su unutar debelog creva. Šuljevi izazivaju malokrvnost i u toku lečenja treba piti koprivinu vodu.

Bolesnici sa šuljevima su nervozni i jako osetljivi. Ne smeju jesti zabiberena, zaljučena, zamašćena, zakiseljena i jako zasoljena jela. Takođe ne smeju jesti suhomesnate i konzervisane proizvode. Hrana mora biti kašasta. Jest 10 više crnog hleba, voća, povrća, kompote, kuvanu pšenicu sa mlekom.

Jesti pre doručka, ručka i večere po 400 grama crnoga grožđa sa vinove loze (*Vitis vinifera*), s parčetom jučerašnjeg hleba. Grožđe se mora dobro oprati i od plesni očistiti. Usta uvek oprati posle upotrebe grožđa.

Uzeti 1 litar soka od borovnice (*Vaccinium myrtillus*) i dobro ga zagreјati na štednjaku. Ne sme klučati. Skloniti lonac u stranu i ostaviti ga poklopljenog dva sata. Pre doručka, ručka i večere piti po 100 grama ovog soka.

Ostatak, soka upotrebiti za klistiranje, pranje i obloge na čmaru.

Uzeti crnu rotkvu (*Raphanus sativus*) i oguliti koru. Nastrugati je i izručiti u 1 litar vinskog sirćeta. Prokuvati na štednjaku 1 sat. Ne sme klučati. Skloniti i ostaviti lonac poklopljen dva sata. Pro-

cediti i zasladiti medom. Pre doručka, ručka i večere piti po 50 grama.

Ostatak, zajedno sa gustišem koristiti za obloge i mazanje čmara.

Uzeti 8 supenih kašika sitno iseckanog rizoma pirovine (*Triticum repens*). Izručiti u 1.600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti, zasladiti medom i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere.

Ostatak od 800 grama koristiti za ispiranje i obloge na čmaru.

Uzeti 4 supene kašike sitno iseckanog lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*). Izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere. Šuljeve mazati sokom od svežeg lista hajdučice (*Achillea millefolium*).

Uzeti 6 supenih kašika sitno iseckanog lista i cveta podubice (*Teucrium chamaedrys*). Izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere.

Ostatak tekućine i gustiš koristiti za mazanje šuljeva i obloge na čmaru.

Uzeti 3 šake sitno iseckanog praziluka (*Allium porrum*) i 2 šake brašna. Pržiti na masti sve dok se ne stvori jedna vrsta guste kaše. Skloniti i prohladiti kašu. Izručiti jedan deo na lanenu krpu i pre spavanja priviti kao oblog na šuljeve. Obloge držati celu noć. Za 10 večeri šuljevi moraju proći, uz uslov da se pije ovaj čaj.

Uzeti po 3 supene kašike sitno iseckanog lista i cveta kičice (*Erythraea centaureum*) i rizoma pirovine (*Triticum repens*). Izručiti u 1.200 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre i posle doručka, ručka i večere. Može se zasladiti medom.

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog cveta i lista podubice (*Teucrium cha-*

maedrys), korena ili cveta broća (*Rubia tinctorum*) i lista šтира (*Amarantus paniculatus*). Izručiti u 1.200 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere.

Ostatak čaja i gustiš je za ispiranje i oblog.

Uzeti 6 supenih kašika sitno iseckanog lista i korena šumske jagode (*Fragaria vesca*). Izručiti u 1.200 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere.

Ostatak sa gustišem koristiti za ispiranje šuljeva i obloge.

Uzeti 6 supenih kašika sitno iseckanog rizoma ili korena angelike (*Angelica archangelica*). Izručiti u 1.200 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere.

Ostatak sa gustišem koristiti za ispiranje šuljeva i obloge.

Uzeti 4 supene kašike sitno iseckanih pupoljaka bele vrbe (*Salix alba*) i 6 supenih kašika sitno iseckane vrbove kore (*Salix alba*). Izručiti u 1.200 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere.

Ostatak sa gustišem koristiti za obloge i mazanje šuljeva.

Uzeti 7 supenih kašika sitno iseckanog lista bokvice (*Plantago major*). Izručiti u 1.400 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere.

Ostatak čaja i gustiš koristiti za ispiranje čmara. Pre spavanja staviti punu šaku sitno iseckanog svežeg lista bokvice (*Plantago major*) kao oblog na šuljeve. Lišće se mora dobro oprati.

Uzeti 100 grama sitno iseckanog i pretodno oljuštenog semena divljeg kestena

(*Aesculus hippocastanum*) i izručiti u 1 litar ljute rakije kornovnice — prepečenice. Sve to zatvoriti u flašu i držati u toploj sobi 20 dana. Za to vreme promućkati je više puta dnevno. Nakon toga procediti i piti po rakijsku čašicu pre doručka, ručka i večere.

Za mazanje šuljeva koristiti ovaj melem:

Uzeti po 1 supenu kašiku ove rakije, lanolina i vazelina. Sve to dobro izmešati i napraviti melem. Maže se samo uveče pre spavanja.

Uzeti 3 supene kašike sitno iseckanog lista i cveta žute zevalice (*Linaria vulgaris*). Izručiti u 600 grama proklučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere.

Šuljeve mazati ovim melemom: uzeti 5 supenih kašika sitno iseckanog cveta i lista žute zevalice (*Linaria vulgaris*) i izručiti u 300 grama mleka. Kuvati blago, tako da se stvori kaša. Kašu prohladiti i staviti na lanenu krpu i priviti pre spavanja na šuljeve. Oblog držati celu noć. Ujutru oprati čmar koprivinom vodom: uzeti 5 supenih kašika lista koprive (*Urtica dioica*) i izručiti u 1 litar proklučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno izvan štednjaka 1 sat. Procediti i koristiti.

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog rizoma kostrike (*Ruscus aculeatus*), cveta i lista hajdučice (*Achillea millefolium*) i lista divlje nane (*Mentha piperita*). Sve to izručiti u 1.200 grama proklučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama, tri puta dnevno pre jela.

Ostatak čaja i gustiš stavlja se kao oblog na šuljeve, uveče pre spavanja i držati ga celu noć.

Uzeti 5 supenih kašika sitno iseckanog lista zimelela (*Vinca minor*) i izručiti u 1 litar proklučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Pro-

cediti i piti po 150 grama pre doručka, ručka i večere.

Ostatak sa gustišem stavlja se kao oblog na šuljeve. Oblog se privija samo pre spavanja.

Uzeti 6 supenih kašika sitno iseckanog lista koprive (*Urtica dioica*) i izručiti u 1 litar proklučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere.

Ostatak čaja sa gustišem koristiti kao oblog za šuljeve.

Uzeti 1 šaku sitno iseckanih krtolica zlatice (*Ranunculus ficaria*) i dobro ih oprati. Prethodno se moraju oljuštiti.

Ovako oljuštene sveže krtolice stavlja se na šuljeve i drže 2 sata dnevno.

Uzeti 5 supenih kašika sitno iseckanih, opranih i oljuštenih krtolica zlatice (*Ranunculus ficaria*). Izručiti u 300 grama vrućeg mleka i kuvati dok se ne stvori kaša. Kašu izručiti na lanenu krpu i priviti na šuljeve.

Uzeti 6 supenih kašika sitno iseckanog lista ili zrelih plodova mirodije (*Anethum graveolens*). Izručiti u 1 litar proklučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 150 grama pre doručka, ručka i večere.

Sa ostatkom čaja i gustišem zapirati čmar i stavlja se oblog na šuljeve. Držati ga celu noć.

Uzeti 6 supenih kašika sitno iseckanog korena maslačika (*Taraxacum officinale*). Izručiti u 1 litar proklučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 150 grama pre doručka, ručka i večere.

Ostatak čaja i gustiš koristiti za ispiranje i obloge na šuljevima.

Uzeti 6 supenih kašika sitno iseckanog lista rastaviča (*Equisetum arvense*). Izručiti u 1 litar proklučale vruće vode. Os-

taviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 150 grama pre doručka, ručka i večere.

Ostatak čaja i gustiš koristiti za ispiranje šuljeva i obloge.

Uzeti 6 supenih kašika sitno iseckanog lista i cveta očajnice (*Marrubium vulgare*) i izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere.

Ostatak čaja i gustiš koristiti za ispiranje šuljeva i obloge.

Uzeti 0,3 kg pšenice (*Triticum vulgare*) i dobro je očistiti. Najbolja je crvena pšenica zvana „talijanka“. Svaka pšenica koja nije bela zove se crvena. Staviti ovu pšenicu u lonac i naliti vode da bude dva prsta iznad nje. Kada se skuva ova voda, dodati drugu, opet dva prsta iznad pšenice. Kada uvri i ova voda, ponovo dodati treću vodu dva prsta iznad nje. Po ukuvavanju ove treće vode, svako zrno pšenice mora da bude raskuvano. Skloniti i prohladiti lonac sa pšenicom. Uzeti kutlaču pšenice i izručiti samo u 3 dcl. ukuvanog mleka. Svako zrno pšenice mora da ogrezne u mleku. Znači, postepeno sipati pšenicu sve dok bude svako zrno u mleku. Ovo pojesti pre doručka, ručka i večere. Ukuvana pšenica i mleko moraju biti mlaki. Posle pojedene pšenice sa mlekom, kao i posle pravog doručka, ručka i večere, popiti po 2 dcl čaja: Uzeti 6 supenih kašika sitno zdrobljenog korena i rizoma pirevine (*Triticum repens*) i izručiti u 1,2 litara proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno izvan štednjaka 1 sat. Procediti, zasladiti medom po želji i piti.

Pre spavanja ispirati čmar sa ovim čajem: Uzeti 8 supenih kašika sitno zdrobljenog lista koprive i izručiti ga u 1,6 litara proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno izvan štednjaka 1 sat. Procediti i ispirati čmar uveče sa polovinom ove tekućine, a drugu polovinu koristiti za ispiranje čmara ujutru.

Nakon ispiranja čmara uveče, namazati ga ovim melemom: Uzeti 10 sm praziluka (*Allium porrum*) i sitno ga iseckati. Ovo izručiti u jednu malu posudu u kojoj imamo 100 grama butera. Blago upržiti na štednjaku 20 minuta, a zatim izručiti na jednu čistu krpu i priviti na čmar. Preko ovog obloga staviti jednu čistu krpu i spavati. Ujutru po ustajanju skinuti sve ovo sa čmara i oprati ga sa preostalom koprivinom vodom. Svakog jutra obući čist veš.

Lečenje traje 15 dana. Ovim načinom lečenja imao sam mnogo izlečenih bolesnika.

Uzeti 6 supenih kašika sitno iseckanih pupoljaka crne topole (*Populus nigra*). Izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere.

Ostatak čaja i gustiš upotrebiti za ispiranje šuljeva i obloge.

Uzeti 6 supenih kašika sitno iseckanih pupoljaka crne topole (*Populus nigra*). Izručiti u 300 grama maslinovog ulja (*Olivae oleum*) i blago na štednjaku ukuvati sve dok se ne stvori gusta kaša. Skloniti lonac u stranu da se malo prohladi. Ovim melemom mazati šuljeve. Piti čaj u toku dana:

Uzeti 6 supenih kašika sitno iseckanog rizoma srčnjaka (*Polygonum bistorta*). Izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere.

Ostatak čaja i gustiš koristiti za obloge i ispiranje šuljeva.

Uzeti 7 supenih kašika sitno iseckanog rizoma srčnjaka (*Polygonum bistorta*). Izručiti u 1 litar vina i zatvoriti u flašu. Držati u toploj sobi 20 dana. Za to vreme promućkati više puta. Procediti i piti po 50 grama pre doručka, ručka i večere.

Oblog i ispiranje šuljeva vršiti rizomom srčnjaka (Vidi prethodni recept).

Uzeti 6 supenih kašika sitno iseckanih ili samlevenih šišarica čempresa (*Cypripedium sempervirens*). Izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 150 grama pre doručka, ručka i večere. Ostatak čaja sa gustišem koristiti za ispiranje i obloge šuljeva.

NAPOMENA: Svi gore navedeni recepti koriste se po 20 dana, a oblozi drže celu noć. Koristiti uvek 4 recepta po 5 dana. Čajeve zasladiti medom.

Jedan od najsigurnijih načina lečenja od ove bolesti, mnogo puta iskušan u mojoj praksi, je sledeći:

Prvih 10 dana:

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista i cveta kičice (*Erythraea centaureum*), korena maslačika (*Taraxacum officinale*), lista rastavića (*Equisetum arvense*), rizoma pirevine (*Triticum repens*), nadzemnog dela troskota (*Polygonum aviculare*), rizoma slatke paprati (*Polypodium vulgare*), lista divlje nane (*Mentha piperita*), lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*) i lista i cveta kantariona (*Hypericum perforatum*). Sve to izručiti u 1.400 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno izvan štednjaka 90 minuta. Procediti i poneku čašu zasladiti medom. Piti u toku dana.

Dva sata pre doručka, ručka i večere pojesti po 1 kutlaču ukuvane „crvene pšenice“ (crvena pšenica je svaka ona koja nije bela) sa po 3 dcl ukuvanog mlakog mleka. Jest i svaki drugi dan.

Narednih 10 dana:

Uzeti 4 supene kašike sitno iseckanog rizoma pirevine (*Triticum repens*) i po 1 supenu kašiku lista ili rizoma šumske jagode (*Fragaria vesca*) lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*). Sve to izručiti u 1 litar proključale vruće vode.

Ostaviti poklopljeno izvan štednjaka 90 minuta. Procediti i zasladiti medom. Piti u toku dana.

Dva sata pre ručka i večere pojesti po 1 kutlaču ukuvane „crvene pšenice“ sa po 3 dcl ukuvanog mlakog mleka. Jest i svaki drugi dan.

Poslednjih 10 dana:

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista i cveta kičice (*Erythraea centaureum*), lista i cveta podubice (*Teucrium chamaedrys*) i 4 supene kašike sitno iseckanog rizoma pirevine (*Triticum repens*). Sve to izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno izvan štednjaka 90 minuta. Procediti i zasladiti medom. Popiti u toku dana.

Svako veče zapirati čmar tekućinom:

Uzeti 8 supenih kašika sitno iseckanog lista koprive (*Urtica dioica*) i izručiti u 1.600 grama vruće proključale vode. Ostaviti poklopljeno izvan štednjaka 90 minuta. Procediti i zapirati čmar pre spavanja i ujutro po ustajanju.

Nakon toga namazati ga sledećim melemom:

Uzeti praziluk (*Allium porrum*), 10 cm dužine, sitno ga iseći i dodati 100 grama putera. „Kuvati na pari“ u maloj posudi 1 sat, a zatim ga ostaviti da se prohladi. Namazati čmar melemom. Preko njega staviti lanenu i vunenu krpu i s tim spavati čitavu noć. Sutra izjutra dezinfikovati čmar preostalom vodom od koprive. Svaki treći dan jesti pre jela, 2 puta dnevno, po 1 kutlaču ukuvane pšenice sa 3 dcl ukuvanog mleka.

ZATVORENI ŠULJEVI (UNUTRAŠNJI)

To je veoma teško oboljenje jer bolesnik nema stolicu 5, pa čak i 10 dana. Tada nastaje borba za život. Najbolji su sledeći lekovi:

Uzeti 2 dobre glavice crnog luka (*Allium cepa*). Izdubiti ih oko korena i staviti

u rernu da se ispeku. Sa njih se ne sme skidati ljuska, pa čak ni ona tanka, prôzračna. Ovako pečene glavice crnoga luka izmešati sa puterom i stvoriti gustu kašu. Ovaj melem ujutru i uveče stavljati kao oblog na šuljeve i držati ga po 4 sata. U toku dana prati čmar u sledećem odvaru:

Uzeti po 6 supenih kašika sitno iseckanog lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*), lista koprive (*Urtica dioica*), zrelog ploda mirođije (*Anethum graveolens*), lista i cveta podobice (*Teucrium chamaedrys*) i rizoma kostrike (*Ruscus aculeatus*). Sve to izručiti u 6 litara proključale vruće vode. Blago kuvati 1 sat. Skloniti lonac u stranu i staviti ga na stolicu. Preko lonca treba staviti dasku koja je u sredini probušena u prečniku od 20 cm. Skinuti gaće i sedeti na dasku tako da se čmar pari. Ostati tako 1 sat. Za to vreme odvar ne sme biti jako vruć. Posle parenja, namazati čmar prženim lukom sa maslacem.

Piti pre doručka, ručka i večere po 200 grama jabukovog soka. Posle doručka, ručka i večere pojesti po dve pečene jabuke. U isto vreme staviti i dve pečene jabuke na šuljeve.

Svaki drugi dan pre doručka, ručka i večere jesti po 1 kutlaču ukuvane pšenice (samo ne belice) sa po 3 del ukuvanog mlakog mleka.

Posle jela piti sledeći čaj:

Uzeti po 2 supene kašike sitno zdrobljenog lista koprive (*Urtica dioica*), korena i nadzemnog dela pirevine (*Triticum repens*) i po 1 supenu kašiku lista i cveta kičice (*Erythraea centaureum*), lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*) i zrelih bobica klekinja ljubičastoplave boje sa klike (*Juniperus communis*) starije od dve godine. Izručiti sve to u 1.200 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno izvan štednjaka 90 minuta. Nakon toga procediti i zasladiti medom po želji. Popiti svu količinu u toku dana.

Ova kura lečenja traje 20 dana.

KRVAVLJENJE ŠULJEVA

Uzeti po 3 supene kašike sitno iseckanog lista kupine (*Rubus fruticosus*) i lista koprive (*Urtica dioica*). Izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre doručka i večere. Ostatak čaja i gustiš stavljati kao oblog na šuljeve.

Uzeti 3 supene kašike sitno zdrobljene hrastove kore sa grana debelih kao ruka (*Quercus robur*) i 2 supene kašike sitno iseckanog rizoma srčnjaka (*Polygonum bistorta*). Izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere. Ostatak čaja i gustiš koristiti za obloge i ispiranje šuljeva.

Uzeti po 3 supene kašike sitno iseckanog lista ranjenika (*Betonica officinalis*) i lista maline (*Rubus idaeus*). Izručiti u 1.200 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere. Ostatak čaja i gustiš koristiti kao oblog i za ispiranje šuljeva.

NAPOMENA: Koristiti recepte po 6 dana, sve dok se bolest ne zaceli. Nakon toga piti 10 dana ovaj čaj:

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog cveta i lista kičice (*Erythraea centaureum*), lista nane (*Mentha piperita*), lista žalfije (*Salvia officinalis*) i lista koprive (*Urtica dioica*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno izvan štednjaka dva sata. Procediti i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere.

STIŠAVANJE BOLOVA KOD NADRAŽENIH ŠULJEVA

Uzeti nekoliko listova svežeg kupusa (*Brassica oleracea*) i oprati ga. Iseci sve

žile na listovima. Preko čaršava oklagijom između lišće. Ovako sveže lišće stavljači na bolno mesto pre i posle podne i držati po 2 sata.

Uzeti punu šaku sitno iseckanog svežeg lista bokvice (*Plantago major*) i dobro oprati. Staviti ih na šuljeve po 2 sata, pre i posle podne.

Uzeti punu šaku sitno iseckanog svežeg lista i cveta podbela (*Tussilago farfara*) i dobro ih oprati. Staviti na šuljeve i držati po 2 sata, pre i posle podne.

Uzeti po pola šake sitno iseckanog svežeg lišća i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*) i sitno iseckanog svežeg lišća ranjenika (*Betonica officinalis*). Lišće dobro oprati i priviti kao oblog na šuljeve. Držati po 2 sata pre i posle podne.

Uzeti po pola šake sitno iseckanog svežeg lista nane (*Mentha piperita*) i sitno iseckanog svežeg lista kupine (*Rubus fruticosus*). Lišće dobro oprati i priviti kao oblog na šuljeve. Obloge držati po 2 sata, pre i posle podne.

NAPOMENA: Koristiti 3 recepta po 5 dana. Uvek upotrebljavati sveže lišće. Pre stavljanja obloga, kao i posle skidanja, treba zapirati čmar koprininom vodom: Uzeti 6 supenih kašika sitno iseckanog lista koprive (*Urtica dioica*) i izručiti u 1.200 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno izvan štednjaka 90 minuta. Procediti i koristiti.

ISPADANJE

Jedan od prvih i najboljih načina je da dobro operemo i dezinfikujemo ruke, namažemo prste zejtinom i njima uguramo ispal debelo crevo na staro mesto.

Posle vraćanja creva na staro mesto, jesti pre doručka, ručka i večere po 1 punu kutlaču ukuvane pšenice sa 3 del prokuvanog mleka. U toku dana piti ovaj čaj:

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog rizoma odoljena (*Valeriana officinalis*), zovinog cveta (*Sambucus nigra*), lista imele (*Viscum album*), sa kruške ili topole, lista koprive (*Urtica dioica*) i lista nane (*Mentha piperita*). Sve to izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti u toku dana. Može se ponekad čaša zasladiti medom.

U toku ovog lečenja klistirati se ovim čajem:

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista kupine (*Rubus fruticosus*), lista maline (*Rubus idaeus*), lista ranjenika (*Betonica officinalis*), lista koprive (*Urtica dioica*) i 2 supene kašike sitno iseckane hrastove kore sa grana debelih kao ruka (*Quercus robur*). Sve to izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata. Procediti i prohladiti. Sa po pola litra čaja klistirati se dva puta pre spavanja, sa pauzom od 1 sata između svakog klistiranja. Pre klistiranja obavezno čmar i cev irigatora namazati zejtinom. Klistiranje se izvodi svaki drugi dan. Terapija traje 10 dana.

Uzeti 1 kg sitno iseckanog lista kupine (*Rubus fruticosus*) i pola kilograma sitno iseckane hrastove kore sa grana debelih kao ruka (*Quercus robur*). Sve to izručiti u lonac sa 8 litara vode. Kuvati poklopljeno dva sata. Skloniti lonac u stranu i držati ga poklopljenog dva sata. Procediti i izručiti u kadu u kojoj već ima vruće vode. Voda mora biti normalne temperature, tako da bi se mogao kupati pola sata. Treba se kupati 7 dana, a vodu pripremati svaki dan novu. Nakon tih 7 dana okupati se trećeg dana, još jednom.

Uporedo sa kupanjem treba piti ovaj čaj:

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista matičnjaka (*Melissa officinalis*), šišarica hmelja (*Humulus lupulus*), rizoma srčenjaka (*Polygonum bistorta*), rizoma trave srdobolje (*Potentilla tormentilla*) i lista maline (*Rubus idaeus*). Sve to izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Osta-

viti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti u toku dana. Može se poneka čaša zasladiti medom.

Uzeti po 4 supene kašike sitno iseckanog lista kupine (*Rubus fruticosus*), lista maline (*Rubus idaeus*), hrastovih kora sa grana debelih kao ruka (*Quercus robur*), lista ranjenika (*Betonica officinalis*), rizoma srčnjaka (*Polygonum bistorta*) i 10 supenih kašika sitno iseckanog rizoma trave srdobolje (*Potentilla tormentilla*). Sve to izručiti u 5 litara prokjučale vruće vode. Poklopljeno blago prokuvati na štednjaku 1 sat. Nakon toga skloniti lonac da se poklopljen ohladi. Procediti i tu vodu izručiti u lavor. Tri puta u toku dana treba sedeti po 1 sat (golom zadnjicom) u lavoru napunjenom ovim odvarom. Odvar mora biti mlak.

U toku dana piti ovaj čaj:

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog lista kupine (*Rubus fruticosus*), lista maline (*Rubus idaeus*), lista koprive (*Urtica dioica*). Sve to izručiti u 1 litar prokjučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti u toku dana. Može se pokoja čaša zasladiti medom.

NAPOMENA: Za sve vreme lečenja od ove bolesti jesti kašastu hranu i potpuno izbaciti suhomesnate i konzervisane proizvode, kao i zaljučenu, zabiberenu, zapaprenu, zakiseljenu, zasoljenu i jako začinjenu hranu. Koristiti voćne i povrćne sokove. Terapija traje 10 dana.

OPAKA RANA NA ČMARU

Ova bolest napada i mlado i staro. Javlja se sa simptomima kao kod šuljeva. Podlo se prikriva i bolesnik je uveren da su to šuljevi. Za to vreme rana preti da se proširi na bešiku, matericu, karlične kosti, jetru, slezinu i druge obližnje organe. Razvija se i pojavljuje na samom izlazu delu debelog creva, na čmaru ili malo dalje. Nastupa krvarenje a krv nije crven-

kasta već tamnija i crnkasta. Tkivo na čmaru se raspada, nastupa infekcija, stolica zaudara i zatvara se. Ponekad bolesnik ne može stolicu ni da zadrži jer je rana na čmaru uništila gipkost mišića čmara.

Prvih 10 dana:

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog cveta i lista kičice (*Erythraea centaurium*), lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*), lista ranjenika (*Betonica officinalis*), lista koprive (*Urtica dioica*), zovinog cveta (*Sambucus nigra*), rizoma plevine (*Triticum repens*), borovih iglica (*Pinus silvestris*) i lista i korena jagode (*Fragaria vesca*). Sve to izručiti u 1.600 grama prokjučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata. Procediti i piti po 200 grama. U svaku čašu izručiti po pola kafene kašičice cvetnog praha. Dnevna upotreba ovog praha je 20 grama. Nalazimo ga na cvasti rese kukuruza pri sazrevanju.

U 10 i 16 sati pojesti po dve pečene jabuke zaslađene medom. Hrana ne sme biti zakiseljena, zapaprena, zabiberena ili jako zasoljena. Nikako jesti konzervisane i suhomesnate proizvode, kao ni bilo kakvu suhu hranu. Sva hrana mora biti kašasta i obilovati vitaminima. Mogu se jesti supe, čorbe sa povrćem, živinskim, telećim, junetim mesom (meso ne sme biti masno). Uz ručak i večeru treba jesti što više salata (zelena, maslačak, koprija, ulgas), uvek začinjene iseckanim peršunovim lišćem, crnim lukom, zejtinom i razblaženim vinskim sirćetom.

U toku dana vršiti ispiranje čmara i stavljati na njega obloge od sledećih trava:

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog lista žalfije (*Salvia officinalis*), lista kupine (*Rubus fruticosus*), lista koprive (*Urtica dioica*) i lista ranjenika (*Betonica officinalis*). Sve to izručiti u 1 litar prokjučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Posle toga procediti. Zapiрати čmar i stavljati obloge. Obloge držati pre i popodne po 2 sata.

Sledećih 8 dana:

Uzeti 2 supene kašike sitno iseckanog nadzemnog dela dimnjače (*Fumaria officinalis*) i 1 supenu kašiku lista koprive (*Urtica dioica*). Izručiti u 600 grama proklučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti u toku dana po 200 grama pre doručka, ručka i večere. U svaku čašu izručiti po punu kafenu kašičicu cveinog praha.

U 10 i 16 sati žvakati punu kafenu šoljicu zrelih zovinih bobica (*Sambucus nigra*) sa 1 supenom kašikom meda. Nakon žvakanja i isisavanja od pola sata sve izbaciti iz usta.

Hrana, salate i čaj za ispiranje iz prethodnog stava važe i za ovih 8 dana lečenja.

U toku dana piti sledeći čaj:

Uzeti po 2 supene kašike sitno zdrobljenog lista koprive (*Urtica dioica*), lista i korena jagode (*Fragaria vesca*) i po 1 supenu kašiku lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*), lista bokvice (*Plantago major*), lista i cveta kantariona (*Hypericum perforatum*). Izručiti sve to u 1.200 grama proklučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno izvan štednjaka 90 minuta. Procediti i zasladiti medom po želji.

Sledećih 5 dana:

Uzeti 2 supene kašike sitno iseckanih borovih iglica (*Pinus silvestris*) i po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista kupine (*Rubus fruticosus*), lista maline (*Rubus idaeus*), lista borovnice (*Vaccinium myrtillus*), rizoma pirevine (*Triticum repens*), cveta i lista kičice (*Erythraea centaurium*) i koprinog lista (*Urtica dioica*). Sve to izručiti u 1.400 grama proklučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti u toku dana. U svaku čašu od 200 grama čaja izručiti po pola kafene kašičice polenovog praha.

U 10 i 16 sati žvakati punu kafenu šoljicu sitno izdrobljenih bobica od apte (*Sambucus ebulus*) sa 1 supenom kašikom

meda. Nakon žvakanja od pola sata sve izbaciti iz usta.

U toku ovih 5 dana lečenja, prvoga dana ispirati čmar odvarom od 6 supenih kašika lista i cveta podubice (*Teucrium chamaedrys*), drugog dana odvarom od lista i cveta kičice (*Erythraea centaurium*), trećeg dana od lista kupine (*Rubus fruticosus*), četvrtog dana od lista koprive (*Urtica dioica*) i petog dana od lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*). Svakog dana odvari se pripremaju na sledeći način: Određenu količinu trave od 6 supenih kašika izručiti u 1 litar proklučale vruće vode. Ostaviti 2 sata poklopljeno izvan štednjaka. Procediti i ujutro i uveče ispirati čmar. Nakon ispiranja natopiti krpe u odvaru, pripremljenom toga dana i držati obloge pre i po podne po 3 sata. Svaki sat ih pokvasiti odvarom.

Jesti hranu i salatu iz prethodnog stava, a mogu se koristiti i povrtni i voćni sokovi.

Narednih 17 dana:

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog lista i cveta kantariona (*Hypericum perforatum*), lista i cveta ivanjskog cveća (*Galium verum*) i po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista i cveta majčine dušice (*Thymus serpyllum*), rizoma pirevine (*Triticum repens*), hrastove kore sa grana debelih kao ruka (*Quercus robur*), nadzemnog dela rusomače (*Capsella bursa pastoris*) i lista ranjenika (*Betonica officinalis*). Sve to izručiti u 1.600 grama proklučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama. U svaku čašu izručiti po pola kafene kašičice pelenovog (cvetnog) praha.

U 10 i 16 sati pojesti po dve pečene jabuke, zaslađene medom.

Čmar ispirati dva puta dnevno ovim čajem:

Uzeti 2 supene kašike sitno iseckanog lista koprive (*Urtica dioica*) i po 1 supenu kašiku lista ranjenika (*Betonica officinalis*), lista kupine (*Rubus fruticosus*), lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*),

nadzernog dela trskota (*Polygonum aviculare*). Sve to izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i koristiti.

Tri puta dnevno (ujutru, u podne i naveče) mazati čmar ovim melemom:

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista (*Betonica officinalis*), lista kupine (*Rubus fruticosus*), lista koprive (*Urtica dioica*) i lista i cveta crnog sleza (*Malva silvestris*). Sve to izmešati sa 4 supene kašike meda. Preko melema uvek stavljati gazu, vatu i zavoj. Oblog sa melemom držati po dva sata.

Nakon skidanja obloga uvek oprati ruku sledećim čajem:

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*), zovinog cveta (*Sambucus nigra*) i cveta kamilice (*Matricaria chamomilla*). Sve to izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i koristiti.

Ishrana i dalje ostaje ista.

Poslednjih 20 dana:

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog nadzemnog dela dimnjače (*Fumaria officinalis*), nadzemnog dela trskota (*Polygonum aviculare*), lista belog bora (*Pinus silvestris*), lista i cveta kantariona (*Hypericum perforatum*) i zrelog ploda divlje ruže (*Rosa canina*). Sve to izručiti u 1.600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama. U svaku čašu izručiti po pola kafene kašičice cvečnog (polenovog) praha.

U 10 i 16 sati pojesti po 2 pečene jabeke, zaslađene medom.

Čmar ispirati sledećim čajem:

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog lista kupine (*Rubus fruticosus*), lista ranjenika (*Betonica officinalis*) i 3 supene kašike lista koprive (*Urtica dioica*). Sve izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno 1 sat. Procediti i zasladiti medom po želji.

Svaki treći dan nakon ispiranja čmara, ujutru, u podne i naveče staviti na ranu svež list tatule (*Datura stramonium*). List se prethodno mora tri puta provući kroz ljutu rakiju, pa tek onda staviti na njega tanak sloj meda i sve to priviti na čmar. Ovako raditi 5 dana. List držati po 2 sata.

NAPOMENA: Čajeve zasladiti medom.

HRONIČNO ZAPALENJE SLEPOG CREVA

Stavljati hladne obloge (gumene kese sa ledom) na desnu stranu ispod stomaka, na preponu. Menjati ih svaki sat. Držati dijetalnu ishranu i paziti da stolica bude uredna.

Prva dva dana piti ovaj čaj:

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog pelenovog lista (*Artemisia absinthium*), cveta trnjine (*Prunus spinosa*), lista koprive (*Urtica dioica*) i lista nane (*Mentha piperita*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti u toku dana.

Sledeća dva dana piti ovaj čaj:

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista matičnjaka (*Melissa officinalis*), rizoma odoljena (*Valeriana officinalis*), lista i cveta kičice (*Erythraea centaurium*) i lista koprive (*Urtica dioica*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti u toku dana.

Tri dana stavljati hladne obloge (gumene kese ili namočene krpe) na desnu stranu ispod stomaka, na preponu. Treba ih menjati svaki sat. Za sve vreme napada i bola od slepog creva paziti strogo na dijetalnu ishranu i da nam stolica bude uredna. Pre doručka, ručka i večere popiti po 1—2 supene kašike maslinovog ulja (*Olivae oleum*).

Naredna 3 dana stavljati obloge od sledećih trava:

Uzeti po 3 supene kašike sitno iseckanog pelenovog lista (*Artemisia absinthium*), korena vodopije (*Cichorium intybus*), korena koprive (*Urtica dioica*) i korena maslačka (*Taraxacum officinale*). Sve to izručiti u 1 litar proključalog vrućeg vinskog sirćeta. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i ohladiti. Ovakve ohlađene obloge stavljamo na predeo slepog creva.

Uz ove obloge piti ovaj čaj:

Uzeti 2 supene kašike sitno iseckanog lista i cveta podubice (*Teucrium chamae-*

drys) i lista nane (*Mentha piperita*). Izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti u toku dana.

AKUTNO ZAPALENJE SLEPOG CREVA

Najsigurnije tražiti pomoć hirurga ili stavljati hladne obloge (gumene kese sa ledom) na desnu stranu ispod stomaka, na preponu.

CREVA (INTESTINUM)

PARAZITI

Uzeti po 3 supene kašike sitno iseckanog belog luka (*Allium sativum*), semena bundeve (*Cucurbita pepo*), vinskog sirćeta, i zejtina. Sve to dobro izmešati i podeliti na tri dela. Jesti po jedan deo pre doručka, ručka i večere.

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog cveta i lista majčine dušice (*Thymus serpyllum*), lista i cveta timijana (*Thymus vulgaris*) i pelenovog lista ili cvasti sa pupoljcima (*Artemisia absinthium*). Izručiti sve u 1 litar proklučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti pre i posle jela.

Uzeti po 3 supene kašike sitno iseckanog cveta i lista bosiljka (*Ocimum basilicum*) i belog luka (*Allium sativum*). Sve to dobro izmešati i podeliti na tri dela. Jest po jedan deo pre doručka, ručka i večere.

Jesti po 2 supene kašike sitno iseckanog i oljuštenog semena bundeve (*Cucurbita pepo*) za doručak, ručak i večeru, bilo u čaju ili supi.

NAPOMENA: Koristiti recepte po 6 dana.

GLISTE

Piti pre doručka, ručka i večere po 50 grama soka od šargarepe (*Daucus carota*). Posle toga progutati takođe po 50 grama ricinusovog ulja (*Ricini oleum*).

Uzeti 120 grama oljuštenog i sitno iseckanog belog luka (*Allium sativum*). Izručiti ga u 1 litar proklučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere. Ostatak koristiti za klistiranje, a pre upotrebe zejtinom namazati čmar i cev irigatora.

Uzeti po 3 supene kašike sitno iseckanog pelenovog lista (*Artemisia absinthium*) i lista i cveta kičice (*Erythraea centaureum*). Izručiti u 1 litar proklučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti pre i posle jela.

Uzeti po 100 grama sitno iseckanog belog luka (*Allium sativum*) i crvenog luka (*Allium cepa*). Izručiti u 1,5 litar proklučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti pre i posle jela.

Uzeti 2 supene kašike sitno iseckanog cveta i lista kičice (*Erythraea centaureum*)

1 po 1 supenu kašiku sitno iseckanog cveta i lista podubice (*Teucrium chamaedrys*), pelenovog cveta i lista (*Artemisia absinthium*) i lista rastavića (*Equisetum arvense*). Sve to izručiti u 1 litar prokjučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 50 grama svaki sat.

NAPOMENA: Koristiti recepte po 4 dana. Večera treba da je što manje kalorična.

BELE GLISTE

Uzeti po 3 supene kašike sitno iseckanog pelenovog lista (*Artemisia absinthium*) i lista i cveta kičice (*Erythraea centaurium*). Izručiti u 1 litar prokjučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre doručka i večere. Ostatak koristiti za klistiranje koje se obavlja samo pre spavanja. Čmar i cev irigatora namazati zejtinom.

300 grama svežeg soka od šargarepe (*Daucus carota*) zagrejati do 38°C. Pre spavanja klistirati se najpre sa pola litra mlake vode, a nakon pauze od pola sata klistirati se sa sokom od šargarepe. Čmar i cev irigatora namazati prethodno zejtinom.

Popiti pre doručka, ručka i večere po 50 grama svežeg soka od šargarepe (*Daucus carota*). Nakon pola sata progutati po 50 grama ricinusovog ulja (*Ricini oleum*). Posle svakog gutanja ricinusovog ulja klistirati se sledećim čajem:

Uzeti 100 grama belog luka (*Allium sativum*), sitno ga iseckati i izručiti u 1 litar prokjučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i ponovo zagrejati do 37°C. Ovim se ispirati, dva puta po pola litre, sa pauzom od pola sata. Čmar i cev irigatora namazati zejtinom.

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog belog luka (*Allium sativum*), semena bele bundeve (*Cucurbita pepo*) i 2 supene kašike ricinusovog ulja (*Ricini oleum*). Sve to izmešati i podeliti na tri dela. Uzeti po 1 deo pre doručka, ručka i večere.

Jesti pre doručka, ručka i večere salatu od crne rotkve (*Raphanus sativus*). Prethodno popiti sok od rotkve. Salatu začiniti zejtinom.

NAPOMENA: Koristiti recepte po 6 dana. Večera treba da je što manje kalorična.

DEČLJE GLISTE

Uzeti 2 glavice sitno iseckanog belog luka (*Allium sativum*) i 5 kafenih šoljica mleka. Sve to kuvati dok se ne stvori kaša. Jesti pre doručka, ručka i večere po 1 supenu kašiku ove kaše.

Uzeti 3 supene kašike sitno iseckanog korena čička (*Arctium lappa*) i 2 supene kašike sitno iseckanog pelenovog lista (*Artemisia absinthium*). Izručiti u 1 litar prokjučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere. Ostatom se klistirati pre spavanja. Čmar i cev irigatora namazati zejtinom.

Uzeti po 3 supene kašike sitno iseckanog lista i cveta kičice (*Erythraea centaurium*) i pelenovog lista (*Artemisia absinthium*). Sve to izručiti u 1 litar prokjučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti u toku dana, pre i posle jela.

Jesti pre doručka, ručka i večere salatu od svežeg kupusa (*Brassica oleracea*). Prethodno treba popiti sok od svežeg kupusa koji se zove „brasikan“.

Uzeti 5 supenih kašika sitno iseckanog semena bundeve (*Cucurbita pepo*) i 1 su-

penu kašiku sitno iseckanog belog luka (*Allium sativum*). Sve to izručiti u supu ili čorbu. Pojesti odjedanput. Posle toga pojesti salatu od kiselog kupusa začinjenu crnim lukom (*Allium cepa*). U nedostatku ove salate može se koristiti salata od crvenih patlidžana (*Solanum lycopersicum*). Posle pola sata upotrebe ovog recepta sve će gliste izaći napolje.

Uzeti po 3 supene kašike sitno iseckanog belog luka (*Allium sativum*), semena od bundeve (*Cucurbita pepo*), zejtina i vinskog sirćeta. Sve to izmešati i izjutra rano pojesti odjednom. Nakon pola sata popiti čašu rasola, vina ili ljute rakije.

NAPOMENA: Koristiti više receptata po 4 dana. Večera treba da je što manje kalorična.

OKRUGLE GLISTE (ASKARIDE)

Uzeti 4 supene kašike sitno iseckanog lista i cveta kantariona (*Hypericum perforatum*) i 2 supene kašike sitno iseckanog pelenovog lista (*Artemisia absinthium*). Izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti pre i posle jela.

Uzeti po 3 supene kašike sitno iseckanog lista i cveta podubice (*Teucrium chamaedrys*) i lista i cveta kičice (*Erythraea centaurium*). Izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti pre i posle jela.

Uzeti 4 supene kašike sitno iseckane sveže kore nara (*Punica granatum*) i 2 supene kašike sitno iseckane kore pomorandže (*Citrus aurantium*). Sve to izručiti u 1 litar vode i kuvati sve dok se ne ispari 400 grama. Ostatak od 600 grama piti pre i posle svakog obroka po 100 grama.

Uzeti po 3 supene kašike sitno iseckanog korena čička (*Arctium lappa*) i lista i

cveta kičice (*Erythraea centaurium*). Izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere. Nakon svakog popijenog čaja popiti po 50 grama ricinovog ulja (*Ricini oleum*).

NAPOMENA: Koristiti sve recepte po 4 dana. Večera treba da je što manje kalorična.

GRČEVI ZBOG GLISTA

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog rizoma odoljena (*Valeriana officinalis*), lista i cveta kantariona (*Hypericum perforatum*), zovinog cveta (*Sambucus nigra*) i plodova morača (*Foeniculum vulgare*). Izručiti sve u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista nane (*Mentha piperita*), lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*), lista i cveta majčine dušice (*Thymus serpyllum*) i cveta kamilice (*Matricaria chamomilla*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti tri puta dnevno po 200 grama pre jela.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista matišnjaka (*Melissa officinalis*), lista imele (*Viscum album*), sa kruške ili topole, korena maslačka (*Taraxacum officinale*) i lista koprive (*Urtica dioica*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere.

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog lista i cveta kičice (*Erythraea centaurium*) i lista ranjenika (*Betonica officinalis*). Izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata

izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti svaka dva sata po 100 grama. Piti 5 dana.

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog rizoma trave erdobolje (*Potentilla tormentilla*) i lista bokvice (*Plantago major*). Izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere. Piti 5 dana.

NAPOMENA: Koristiti recepte po 4 dana. Večera treba da je što manje kalorična.

PANTLIČARE (TRAKAVICE)

Uzeti po 3 supene kašike sitno iseckanog belog luka (*Allium sativum*), semena bundeve (*Cucurbita pepo*) zejtina i vinskog sirćeta. Sve to dobro izmešati i izjutra rano pojesti. Nakon toga popiti 200 grama rasola, vina ili malu rakijsku čašicu ljute rakije. Rasol i alkohol pijemo zato da ne bi povratili lek. Ukoliko pantličara ne izađe u toku dana, ponoviti sutra dan isti postupak, i pantličara mora izaći.

Jesti slabu hranu tri dana, a pre doručka, ručka i večere pojesti po 300 grama zrelih kupina (*Rubus fruticosus*). Kupine dobro oprati i od plesni očistiti. Četvrtog dana pre doručka, ručka i večere popiti po 50 grama ricinusovog ulja (*Ricini oleum*).

Uzeti 6 supenih kašika sitno samlevenog i istucanog semena bundeve (*Cucurbita pepo*) i izručiti u supu ili čorbu koju treba pojesti za doručak. Nakon toga pojesti salatu od crnog luka (*Allium cepa*), svežeg kiselog kupusa (*Brassica oleracea*) ili svežih crvenih patlidžana (*Solanum lycopersicum*). Jesti za doručak 4 dana.

Jesti slabu hranu i koristiti ovaj lek: uzeti po 2 supene kašike soka pelenovog

svežeg lista (*Artemisia absinthium*) i soka od svežeg cveta i lista kitice (*Erythraea centaurium*) i 2 supene kašike vinskog sirćeta. Sve to dobro izmešati i ujutru odjednom popiti. Ovako raditi 3—4 dana i za to vreme pantličara mora izaći na polje.

Uzeti 4 supene kašike sitno iseckane sveže kore nara (*Punica granatum*) i 2 supene kašike sitno iseckane kore pomorandže (*Citrus aurantium*). Sve to izručiti u 1 litar vode. Kuvati sve dok se 400 grama ne ispari. Ostatak od 600 grama piti pre doručka, ručka i večere, po 200 grama Piti 4 dana.

NAPOMENA: Koristiti sve recepte po 4 dana. Večera treba da je što manje kalorična.

TUBERKULOZA

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista koprive (*Urtica dioica*), nadzemnog dela troskota (*Polygonum aviculare*) i hrastove kore sa grana debelih kao ruka (*Quercus robur*). Izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere. U svaku čašu sipati po kafenu kašičicu polenovog praha.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista i cveta kantariona (*Hypericum perforatum*), lista jagode (*Fragaria vesca*) i lista kupine (*Rubus fruticosus*). Izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere. U svaku čašu izručiti po jednu kafenu kašičicu polenovog praha.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog rizoma slatke paprati (*Polypodium vulgare*), lista i cveta trave ive (*Teucrium montanum*) i lista nane (*Mentha piperita*).

Izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama tri puta dnevno pre jela. U svaku čašu izručiti po 1 kafenu kašičicu cvetnog (polenovog) praha.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista i korena jagode (*Fragaria vesca*), lista koprive (*Urtica dioica*), rizoma pirenove (*Triticum repens*) i lista i cveta podubice (*Teucrium chamaedrys*). Izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti, zasladiti medom i piti po 100 grama svaka dva sata.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista matičnjaka (*Melissa officinalis*), lista nane (*Mentha piperita*), cveta i lista

kičice (*Erythraea centaureum*) i korena maslačka (*Taraxacum officinale*). Izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti po 100 grama svaka dva sata.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista žalfije (*Salvia officinalis*), peletinovog lista (*Artemisia absinthium*), lista maline (*Rubus idaeus*) i korena vodopije (*Cichorium intybus*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere.

NAPOMENA: Koristiti sve recepte po 8 dana. Za sve vreme držati dijetu. Ne sme se pušiti ni piti alkohol.

JETRA (HEPAR)

Jetra je najveća žlezda čovečijeg tela, pridodata organima za varenje. Kao žlezda sa spoljnom sekrecijom luči žuč, a kao žlezda sa unutrašnjom sekrecijom obavlja mnogobrojne funkcije te se smatra „glavnom laboratorijom“ tela. Njena težina iznosi oko 1,5 kg. Nalazi se u gornjem delu trbušne duplje ispod dijafragme. Gornja strana jetre je ispupčena i odgovara dijafragmi. Donja strana, uz koju je priljubljen žučni mehur, dodiruje desni bubreg i organe za varenje. Zbog svojih mnogostrukih funkcija jetra je bogato snabdevena krvlju. Posebni krvni sudovi ishranjuju jetru i donose joj mnoge materije na preradu iz želuca, creva, slezine i gušterače. Jetrene ćelije su u prisnom dodiru sa krvlju, što omogućuje njihovu vrlo bogatu delatnost. Tako postoji gusta mreža krvnih i žučnih kapilara. Krvni kapilari ulivaju se preko većih graničica u odvodne krvne sudove. Žučni kapilari ulivaju se takođe u veće kanalčiće koji se potom završavaju u izvodnim žučnim kanalima. Najзад, žuč puni žučni mehur posebnim kanalom, a glavnim kanalom žučovod se izliva u dvanaestopalačno crevo.

Jetra luči žuč i igra važnu ulogu u prometu belančevina, ugljenih hidrata, masti, vode i gvožđa. Stvara antitela i škodljive materije čini neškodljivim.

U slučaju neprohodnosti žučnih kanala ili malokrvnosti (anemije) nastale zbog skraćenog veka crvenih krvnih zrnaca (eritrocita) javlja se žutica (icterus). Zbog toga su koža i sluznice jako obojene žuto. Akutno oštećenje jetre, nazvano hepatitis acuta, mogu da prouzrokuju infektivni i toksični činioci. U infektivne činioce spadaju neki virusi. Toksični činioci su mnogi industrijski otrovi i izvesni lekovi. Pri lečenju hepatitisa, zavisno od njegove prirode, treba unositi hranu bogatu ugljenim hidratima i belančevinama sa biljnim mastima. Belančevine treba dati u vidu mleka, sira, jaja i svežeg mesa (osim svinjskog i ovčijeg). Od povrća treba uzimati hranu sa dosta skroba, bogatu vitaminima i alkalnim mineralnim solima. Dopušteno je uzimanje kompota, sočnog voća i voćnih sokova. Upotreba alkohola i duvana je zabranjena. Posledica dugotrajnog uzimanja alkohola i neizlečenog akutnog hepatitisa je pojava ozbiljnog oboljenja nazvanog ciroza jetre.

Hrana za vreme oboljenja jetre mora biti bogata šećerom i belančevinama (meso, riba, belance i veoma malo masti i zejtina). Ako se koristi maslac i kajmak, obavezno se moraju uzimati sa šećerom. Jetri je potrebna hrana sa gvožđem, kalijumom, kalcijumom, fosforom, magnezijumom, mineralnim sastojcima.

Gvožđa imamo u: čokoladi, kakaou, bademu, sočivu, pasulju, krompiru, kupusu, kajmaku, trešnji, jagodi, šljivi, šargarepi, goveđem mesu, belom i crnom hlebu, jajima, mleku, spanaću itd.

Kalijuma imamo u: pasulju, grašku, krompiru, mesu, mleku, spanaću, pšenici, raži, jabuci, šljivi, grožđu itd.

Mineralnih materija, potrebnih jetri imamo u: zelenom lišću, povrću, voću, žitaricama, mesu, krvi, mleku itd.

Fosfora imamo u: žumancetu, brašnu, žitu, kupusu, crnom hlebu, ribi.

Kalcijuma imamo u: žumancetu, spanaću, ugasu, salati, mleku.

Magnezijuma imamo u: pasulju, grašku, mesu, mleku, krompiru.

Mleko uz šećer je najkorisnija hrana za bolesnike sa bolesnom jetrom. Kako mleko ima dosta krečnih jedinjenja, zbog čega se zatvara stolica, potrebno je uzimati povrće. Kako povrće ima dosta celuloze, u crevima se zadržavaju celulozni sastojci. Oni su korisni jer sprečavaju truljenje i stvaranje bakterija. Povrće je korisno jer daje jetri dosta šećera, a to je njjoj potrebno za njeno obnavljanje. Upotrebom povrća sprečava se poremećaj varenja, koji je tako čest kod obolelih od jetre.

Za doručak uvek treba koristiti mleko sa šećerom i parčetom jučerašnjeg hleba, dvopekom ili biskvitom.

Za ručak je najbolje praviti čorbu od povrća. Tu dolaze: šargarepa, mirodija, krompir, paškanat, celer, peršun, zelen, crni luk poprečno presечen i pečen na plotni od štednjaka, sa što više prozračnih, ovojnih braonkastih listova. Ovakvu čorbu začiniti lišćem od peršuna i jesti je mlaku. U tanjir ovakve čorbe od povrća obavezno izrezati 200 grama sveže teleće džigerice. Supa mora biti mlaka, jer ova hrana obnavlja jetru.

Za teža oboljenja jetre (njen otok, zastoj krvi u trbuhu ispod jetre, otok nogu i trbuha, povećanje i smežuravanje jetre), kao sve ostale teže bolesti jetre, koristimo čajeve od šljiva, ladoleža, primorskog luka, šargarepe, proljevka, zimskog zelja, crnog luka, prosinca, artišoka, vodopije, žutike, maslačka, masline, ovsu, rotkve, hmelja, čička, šimšira, kičice, pelena i gorke deletine.

DIJETA KOD OBOLELE JETRE

Ne sme se pušiti.

Nikako piti vino, rakiju, pivo, kafu, kisele voćne sokove, ni ukuvani kakao.

Ne valja jesti: suhomesnate i konzervisane proizvode, svinjsko, pačje, guščiće meso ili meso razne divljači, masne i pre-vrele sireve, kuvane i razne kisele salate, rotkve, krastavci, spanač, jaja, čokolade i sva ona jela koja su zamašćena, zabibere-na, zaljućena, zasoljena i zakiseljena, grašak, kajmak.

Treba jesti: krto meso pečeno na žaru ili u foliji, razna jela od ukuvanog krompi-ra, pirinča, rezanaca, makarona, prženi sir, mlad i postan sir, jučerašnji hleb ili dvo-pek sa mlekom, kiselo mleko, jogurt ili kefir-mleko, kuvanu pšenicu, karfiol, kupus, ukuvano koprivno lišće, zrelo voće ili pečeno voće.

Piti voćne sokove koji nisu kiseli, malu čašicu razblaženog belog vina posle ruč-ka, razblažen sok od narandže ili limuna.

Sva jela zaprživati na zejtinu (ulju). Koristiti veoma malo soli.

Treba dva puta dnevno šetati na čistom vazduhu. Voditi računa da stolica bude uredna. Umereno raditi i ponekad popiti čašu mineralne vode.

TEGOBE NA NERVNOJ BAZI

PRVA KURA LEČENJA:

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno isecka-nog cveta i lista kičice (*Erythraea cen-turium*), cveta i lista hajdučice (*Achillea millefolium*), lista i cveta kantariona (*Hypericum perforatum*) i korena maslačka (*Taraxacum officinale*). Sve to izručiti u 800 grama proključale vruće vode. Ostavi-ti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere. Piti 10 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno isecka-nog korena čička (*Arctium lappa*), lista matičnjaka (*Melissa officinalis*), lista gor-ke deteline (*Menyanthes trifoliata*) i kore-na vodopije (*Cichorium intybus*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vo-de. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre jela, tri puta dnevno. Piti 10 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno isecka-nog pelenovog lišća ili cvasti sa pupoljci-ma (*Artemisia absinthium*), lista nane (*Mentha piperita*), celerovog korena (*Apium graveolens*) i cveta i lista lazarki-nje (*Asperula odorata*). Sve to izručiti u 800 grama proključale vruće vode. Osta-viti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre doruč-ka, ručka i večere. Piti 10 dana.

Uzeti 1 kg šargarepe (*Daucus carota*), dobro je oprati i na rende izrendisati. Isee-diti sok pod presom i piti prvi dan po 30 grama pre doručka, ručka i večere, drugi dan po 50 grama, treći po 75, četvrti po 100 grama, peti po 150 grama, uvek pre obroka. Posle toga bol mora proći.

Piti maslinovo ulje (*Olivae oleum*) 5 dana po 50 grama pre doručka, ručka i večere.

DRUGA KURA LEČENJA:

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno isecka-nog lista nane (*Mentha piperita*), lista matičnjaka (*Melissa officinalis*), lista ko-prive (*Urtica dioica*) i korena vodopije (*Cichorium intybus*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Pro-cediti i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere. Piti 10 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno isecka-nog rizoma odoljena (*Valeriana officina-lis*), lišća ili zrelog ploda mirođije (*Ane-thum graveolens*), lista i cveta kantariona (*Hypericum perforatum*) i korena maslač-

ka (*Taraxacum officinale*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere. Piti 10 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista i cveta majčine dušice (*Thymus serpyllum*), zrelih (žutih) šipaka žutike (*Berberis vulgaris*), korena celera (*Apium graveolens*) i rizoma slatke paprati (*Polypodium vulgare*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere. Piti 10 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanih šišarica hmelja (*Humulus lupulus*), cveta i lista kičice (*Erythraea centaurium*), lista nane (*Mentha piperita*) i korena vodopije (*Cichorium intybus*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere. Piti 10 dana.

NAPOMENA: Ova bolest leči se u 2 kure. Nakon prve kure napraviti pauzu od 10 dana. Posle ove pauze koristiti i drugu kuru lečenja. Za sve vreme držati dijetu. Ne jesti zaparena, zamašćena, začinjena, zaljučena i zabiberena jela, kao ni suhomesnate i konzervisane proizvode. Uz svaki obrok jesti salate začinjene sa malo ulja, vinskog sirćeta i soli. Jest i voće i piti voćne sokove.

SLABO LUČENJE ŽUČI

Jesti pre doručka, ručka i večere po 300 grama zrelih jagoda (*Fragaria vesca*). Dobro ih oprati i od plesni očistiti. Mogu se začiniti šećerom i iscednim sokom limuna (*Citrus medica*). Jest 10 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog korena maslačka (*Taraxacum officinale*), cveta i lista hajdučice (*Achillea mil-*

lefolium), cveta i lista kičice (*Erythraea centaurium*) i trešnjinih peteljki (*Prunus avium*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti tri puta dnevno po 200 grama posle jela. Piti 10 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog nadzemnog dela troskota (*Polygonum aviculare*), lista ruzmarina (*Rosmarinus officinalis*), korena čička (*Arctium lappa*) i korena vodopije (*Cichorium intybus*). Sve to izručiti u 600 grama proključalog vrućeg i razblaženog vina. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti svaki sat po 50 grama. Piti 5 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog celerovog rizoma (*Apium graveolens*), žutog šipka — žutike (*Berberis vulgaris*), šišarki hmelja (*Humulus lupulus*) i cveta nevena (*Calendula officinalis*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere. Piti 15 dana.

Uzeti 2 supene kašike sitno iseckanog korena maslačka (*Taraxacum officinale*) i po 1 supenu kašiku sitno iseckanog rizoma slatke paprati (*Polypodium vulgare*) i šimširovog lista (*Buzus sempervirens*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama posle jela, tri puta dnevno. Piti 10 dana.

NAPOMENA: Koristiti sve recepte i držati dijetu.

ZA BOLJE LUČENJE ŽUČI

Posle doručka, ručka i večere jesti po 300—500 grama dobro opranih i očišćenih jagoda (*Fragaria vesca*), začinjenih sokom 1 limuna (*Citrus medica*). Jest 15 dana.

Posle doručka, ručka i večere jesti po 300—500 grama dobro opranih i očišćenih malina (*Rubus idaeus*), zašćerenih i začinjenih sokom 1 limuna (*Citrus medica*). Jest 15 dana.

Koristiti po 100 grama šire — slatkog vina od grožđa sa vinove loze (*Vitis vinifera*), pre doručka, ručka i večere, kao i po 100 grama posle svakog obeda. Koristiti 10 dana, pa 5 dana pauzirati. Nakon toga nastaviti opet sa upotrebom šire još 10 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog nadzemnog dela troskota (*Polygonum aviculare*), zrelih plodova klekinja ljubičastoplave boje sa kleke (*Juniperus communis*) starije od dve godine i 2 supene kašike sitno iseckanog korena vodopije (*Cichorium intybus*). Sve to izručiti u 600 grama proklučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere. Piti 10 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog korena ili lista maslačka (*Taraxacum officinale*), korena vodopije (*Cichorium intybus*), lista hajdučice (*Achillea millefolium*) i 3 supene kašike sitno iseckanog kore krušine (*Rhamnus frangula*) starije od jedne godine. Izručiti sve to u 1 litar proklučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere nezaslađeno, a posle ručka i večere po 200 grama zaslađeno medom. Piti 10 dana.

NAPOMENA: Koristiti sve recepte i držati dijetu.

POVEĆANÓ LUČENJE ŽUČI

PRVA KURA LEČENJA:

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog nadzemnog dela troskota (*Polygonum aviculare*), korena vodopije (*Cicho-*

rium intybus) i 2 supene kašike sitno zdrobljenih zrelih klekinja ljubičastoplave boje sa kleke (*Juniperus communis*) starije od dve godine. Sve izručiti u 600 grama proklučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere. Piti 6 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista koprive (*Urtica dioica*), korena ili lista maslačka (*Taraxacum officinale*) i kore hrastovih grana debelih kao ruka sa hrasta lužnjaka iz ravnica (*Quercus robur*). Sve to izručiti u 600 grama proklučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata iznad štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere. Piti 6 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista nane (*Mentha piperita*), lista u pupoljku kupine (*Rubus fruticosus*) i lista maline (*Rubus idaeus*). Sve to izručiti u 600 grama proklučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere. Piti 6 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista žalfije (*Salvia officinalis*), lista borovnice (*Vaccinium myrtillus*) i rizoma srčenjaka (*Polygonum bistorta*). Sve to izručiti u 600 grama proklučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere. Piti 6 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog nadzemnog dela troskota (*Polygonum aviculare*), lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*) i rizoma trave srdobolje (*Potentilla tormentilla*). Sve to izručiti u 600 grama proklučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere. Piti 6 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista koprive (*Urtica dioica*), lista i pupoljka kupine (*Rubus fruticosus*) i zre-

lih klekinja ljubičastoplave boje sa kleke (*Juniperus communis*) starije od dve godine. Sve to izručiti u 600 grama proklučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere. Piti 10 dana.

DRUGA KURA LEČENJA:

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista koprive (*Urtica dioica*), cveta i lista ili cvetnih glavica srcopuca (*Antennaria dioica*) i cveta nevena (*Calendula officinalis*). Izručiti u 600 grama proklučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere. Piti 5 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista kupine (*Rubus fruticosus*), cveta bagrema (*Robinia pseudacacia*) i rizoma srčnjaka (*Polygonum bistorta*). Sve to izručiti u 600 grama proklučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere. Piti 10 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckane kore hrasta lužnjaka (*Quercus robur*), sa grana debelih kao ruka, lista ranjenika (*Betonica officinalis*) i lista koprive (*Urtica dioica*). Sve to izručiti u 600 grama proklučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere. Piti 5 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista i cveta kičice (*Erythraea centaurium*), lista maline (*Rubus idaeus*) i korena vodopije (*Cichorium intybus*). Sve to izručiti u 600 grama proklučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere. Piti 10 dana.

NAPOMENA: Koristiti u prvoj kuri lečenja 6 recepta. Pauzirati 10 dana i nastaviti s drugom kurom lečenja koriste-

njem 4 recepta. Za sve vreme lečenja držati dijetu.

SLABO OTICANJE ŽUČI IZ JETRE

Jesti pre doručka, ručka i večere po 300 grama svežih jagoda (*Fragaria vesca*). Jagode dobro oprati i od plesni očistiti. Zasećeriti ih po želji i dodati po 1 supenu kašiku sveže iscedenog soka limuna (*Citrus medica*). Jesti 10 dana.

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog korena lincure (*Gentiana lutea*), pelesnog lista (*Artemisia absinthium*), lista žalfije (*Salvia officinalis*) i korena omana (*Inula helenium*). Sve to izručiti u 1 litar ljute rakije i flašu zatvoriti. Držati je u toploj sobi 20 dana i za to vreme je promućkati više puta dnevno. Nakon toga procediti i piti po 1 rakijsku čašicu pre doručka, ručka i večere. Piti 10 dana.

U isto vreme piti ovaj čaj:

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog cveta i lista kičice (*Erythraea centaurium*), lista gorke deteline (*Menyanthes trifoliata*), lista i pupoljaka leske (*Corylus avellana*), lista nane (*Mentha piperita*) i korena vodopije (*Cichorium intybus*). Sve to izručiti u 1 litar proklučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti piti u toku dana. Piti 7 dana.

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog lista podubice (*Teucrium chamaedrys*), lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*), zrelih klekinja ljubičastoplave boje (*Juniperus communis*) sa kleke starije od dve godine, korena belog sleza (*Althaea officinalis*). Sve to izručiti u 1 litar vina. Flašu zatvoriti i držati je u toploj sobi 20 dana. Za to vreme promućkati je više puta dnevno. Procediti nakon toga i piti po 50 grama pre doručka, ručka i večere. Piti 7 dana.

U isto vreme piti ovaj čaj:

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog korena maslačka (*Taraxacum offici-*

naše), šišarica hmelja (*Humulus lupulus*) i šimširovog lista (*Buxus sempervirens*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere. Piti 7 dana.

Uzeti 4 supene kašike sitno iseckanog mladog lista i pupoljaka leske (*Corylus avellana*) i po 2 supene kašike sitno iseckanog pelenovog lišća ili cvasti sa pupoljcima (*Artemisia absinthium*), zrelih klenjina ljubičastoplave boje sa kleke (*Juniperus communis*) starije od dve godine. Sve to izručiti u 1 litar proključalog vrućeg i razblaženog vina. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti tri puta dnevno pre jela po 50 grama. Piti 7 dana.

U isto vreme piti ovaj čaj:

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista i cveta podubice (*Teucrium chamaedrys*), lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*), rizoma slatke paprati (*Polypodium vulgare*) i maslinovog lista (*Olivae folium*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere. Piti 7 dana.

Piti pre doručka, ručka i večere po 100 grama svežeg soka šargarepe (*Daucus carota*). Piti 6 dana.

NAPOMENA: Koristiti sve recepte i držati dijete.

BOLJI PROMET AZOTNIH MATERIJ

Jesti 1 sat pre doručka, ručka i večere po 300 grama svežih jagoda (*Fragaria vesca*). Jagode dobro oprati i od plesni očistiti. Začiniti ih šećerom i sokom limuna (*Citrus medica*). Jesti 10. dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog pelenovog lišća ili cveta sa pupoljcima (*Artemisia absinthium*), lista jagode (*Fragaria vesca*) i lista koprive (*Urtica dioica*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere. Piti 10 dana.

Uz doručak, ručak i večeru jesti salatu od svežeg ili kiselog kupusa (*Brassica oleracea*) začinjenu sa zejtinom. Pre doručka, ručka i večere popiti po 100 grama soka svežeg kupusa ili rasola kiselog kupusa. Jesti i piti 10 dana.

Jesti 1 sat pre doručka, ručka i večere po 300 grama svežih malina (*Rubus idaeus*). Maline dobro oprati i od plesni očistiti. Začiniti ih šećerom i sokom od limuna (*Citrus medica*). Jesti 10 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista i cveta sitnice (*Herniaria glabra*), cveta i lista podubice (*Teucrium chamaedrys*) i lista gorke deteline (*Menyanthes trifoliata*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere. Piti 10 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog korena vodopije (*Cichorium intybus*), lista i cveta kitice (*Erythraea centaureum*), lista lucerke (*Medicago sativa*) i lista jagode (*Fragaria vesca*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre jela. Piti 10 dana.

Piti po 100 grama soka borovnice (*Vaccinium myrtillus*) pre doručka, ručka i večere, i po 200 grama posle jela. Piti 10 dana.

NAPOMENA: Koristiti više recepata i držati dijete.

ZA BOLJI PROMET VODE

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno isekanog lista breze (*Betula alba*), lista ili korena ladoleža (*Convolvulus sepium*) i cveta i lista podubice (*Teucrium chamaedrys*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama, tri puta dnevno pre jela. Piti 6 dana.

Uzeti 5 glavica crnog luka (*Allium cepa*), sitno ga iseckati i izručiti u šerpu. Naliti 1 litru vode i staviti sve to na štednjak da se kuva. Voda treba da uvri i da se od prokuvanog luka stvori gusta kaša tako da u njoj može uspravno stajati pohodena kašika. Sikloniti lonac u stranu i izručiti 1 supenu kašiku sitno isekanog peršunovog lista (*Petroselinum sativum*). Jestu po 200 grama ove guste kaše pre doručka, ručka i večere. Jestu 6 dana.

Uz doručak, ručak i večeru jesti salatu od svežeg ili kiselog kupusa (*Brassica oleracea*). Salatu začiniti zejtinom, peršunom i crnim lukom. Pre doručka, ručka i večere popiti po 100 grama soka svežeg kupusa ili rasola kiselog kupusa. Jestu i piti 6 dana.

U isto vreme piti čaj:

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno isekanog lista i cveta kičice (*Erythraea centaurium*), nadzemnog dela troskota (*Polygonum aviculare*) i trešnjinih peteljki (*Prunus avium*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama posle jela. Piti 6 dana.

Leti jesti salatu uz doručak, ručak i večeru od svežih krastavaca (*Cucumis sativus*), kiselog mleka i belog luka (*Allium sativum*). Piti sledeći čaj:

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno isekanog lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*), cveta i lista kičice (*Erythraea centaurium*), korena maslačika (*Taraxacum*

officinale) i zrelih šipaka (žutih) žutike (*Berberis vulgaris*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama posle doručka, ručka i večere. Piti 6 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno isekanih cvetnih glavica artišoke (*Cynara scolimus*), zrelih plodova ili cveta i lišća pomoćnice (*Solanum nigrum*), rizoma slatke paprati (*Polypodium vulgare*), zrelog žutog šipka — žutike (*Berberis vulgaris*), lista ruzmarina (*Rosmarinus officinalis*) i korena čička (*Arctium lappa*). Sve to izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti u toku dana. Piti 6 dana.

U isto vreme piti sok i jesti salatu.

Piti po 50 grama svežeg soka crne rotkve (*Raphanus sativus*) pre doručka, ručka i večere. Uz doručak, ručak i večeru jesti salatu od nastrugane crne rotkve. Salatu obavezno začiniti sa po 1 supenom kašikom sitno isekanog peršunovog lista (*Petroselinum sativum*) i zejtinom.

NAPOMENA: Koristiti više recepata. Za sve vreme lečenja držati dijete.

PROTIV POVEĆANJA UREJE

Jesti 2 sata pre doručka, ručka i večere po 300 grama jagoda (*Fragaria vesca*). Oprati ih i od plesni očistiti. Začiniti ih šećerom i iscedenim limunovim sokom (*Citrus medica*). Jestu 10 dana.

U isto vreme piti čaj:

Uzeti 2 supene kašike sitno isekanog lista i cveta kičice (*Erythraea centaurium*) i po 1 supenu kašiku sitno isekanog lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*) i nadzemnog dela troskota (*Polygonum aviculare*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere.

Uzeti 2 supene kašike sitno iseckanog lista ili cvasti sa pupoljcima pelena (*Artemisia absinthium*) i po 1 supentu kašiku sitno iseckanih trešnjinih peteljki (*Prunus avium*) i lista koprive (*Urtica dioica*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama, tri puta dnevno pre jela. Piti 5 dana.

Jesti 2 sata pre doručka, ručka i večere po 300 grama malina (*Rubus idaeus*). Oprati ih i od plesni očistiti. Začinuti ih šećerom i iscedenim limunovim sokom (*Citrus medica*). Jesti 10 dana.

U isto vreme piti čaj:

Uzeti 2 supene kašike sitno iseckanih cvetnih glavica sa mesnatog cvetišta artišoke (*Cynara scolymus*) i po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista gorke deteline (*Menyanthes trifoliata*) i lista i cveta očajnice (*Marrubium vulgare*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere.

Uzeti 2 supene kašike sitno iseckanog lista i cveta kantariona (*Hypericum perforatum*) i po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista i cveta podubice (*Teucrium chamaedrys*) i rizoma pirevine (*Triticum repens*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti tri puta dnevno pre jela. Piti 5 dana.

Piti pre doručka, ručka i večere po 50 grama soka borovnice (*Vaccinium myrtillus*) a posle jela po 100 grama. Piti 10 dana.

Uzeti 2 supene kašike sitno iseckanog lista i cveta sitnice (*Herniaria glabra*) i po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista koprive (*Urtica dioica*) i mladog lišća luncerke (*Medicago sativa*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere. Piti 5 dana.

Uzeti po 2 supene kašike sitno zdrobljenih zrelih bobica trnjina (*Prunus spinosa*) i zrelih klekinja, ljubičastoplave boje sa kleke (*Juniperus communis*) starije od dve godine. Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere. Piti 5 dana.

NAPOMENA: Koristiti više recepata po želji. Lečenje traje 40 dana. Za to vreme držati dijetu.

PROTIV POVEĆANJA MOKRAČNE KISELINE

PRVA KURA LEČENJA:

Jesti pre doručka, ručka i večere po 300 grama svežih jagoda (*Fragaria vesca*). Dobro ih oprati i od plesni očistiti. Mogu se začinuti iscedenim sokom od limuna i šećerom po želji. Jesti 12 dana.

Jesti za doručak, ručak i večeru salatu od crne rotkve. Uzeti 1 crnu rotkvu (*Raphanus sativus*), dobro je oprati, koru oguliti i na rende izrendisati. Posuti po njoj 2 supene kašike sitno iseckanog persunovog lista (*Petroselinum sativum*), 2 supene kašike zeljina ili maslinovog ulja i soka od 1 iscedenog limuna (*Citrus medica*). Za svaki obrok mora se pripremati sveža salata. Jesti svaki treći dan.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog korena vodopije (*Cichorium intybus*), šišarki hmelja (*Humulus lupulus*), lista nane (*Mentha piperita*), cveta nevena (*Calendula officinalis*), lišća pelena (*Artemisia absinthium*) i korena slatke paprati (*Polypodium vulgare*). Sve to izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti u toku dana. Piti 12 dana.

DRUGA KURA LEČENJA:

Jesti pre doručka, ručka i večere na 2 sata po 300 grama svežih malina (*Rubus*

idaeus). Dobro ih oprati i od plesni očistiti. Mogu se začiniti šećerom i iscedenim limunovim sokom (*Citrus medica*). Jest 10 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lišća rastavića (*Equisetum arvense*), lista jagode (*Fragaria vesca*), lista i cveta kantariona (*Hypericum perforatum*) i lista leske (*Corylus avellana*). Sve to izručiti u 600 grama prokjučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere. Piti 10 dana.

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog cveta i lista sitnice (*Herniaria glabra*) i lista koprive (*Urtica dioica*). Sve to izručiti u 600 grama prokjučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i začiniti šećerom i iscedenim limunovim sokom (*Citrus medica*). Piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere. Piti 10 dana.

TREĆA KURA LEČENJA:

Jesti pre doručka, ručka i večere crnog grožđa (*Vitis vinifera*) sa parčetom jučerašnjeg hleba po želji. Oprati ga i očistiti od plesni. Jest 10 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog korena vodopije (*Cichorium intybus*), nadzemnog dela troskota (*Polygonum aviculare*), pelenovog lišća i cvasti sa pupoljcima (*Artemisia absinthium*), cveta i lista hajdučice (*Achillea millefolium*). Sve ovo izručiti u 600 grama prokjučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere. Piti 10 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog korena čička (*Arctium lappa*), lista koprive (*Urtica dioica*), korena od celera (*Apium graveolens*) i korena zečjeg trna (*Ononis spinosa*). Sve to izručiti u 600 grama prokjučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti tri puta dnevno pre jela po 200 grama. Piti 10 dana.

ČETVRTA KURA LEČENJA:

Piti pre doručka, ručka i večere po 100 grama šire — slatkog vina od grožđa (*Vitis vinifera*) a posle jela po 200 grama. Piti 10 dana.

NAPOMENA: Koristiti po mogućstvu sve kure lečenja. Za sve vreme držati dijetu.

ZA USPEŠNIJE UKLANJANJE ŠTETNIH MATERIJA IZ KRVI

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista jagode (*Fragaria vesca*), cveta i lista kičice (*Erythraea centaurium*), lista koprive (*Urtica dioica*) i 2 supene kašike sitno iseckanog korena zečjeg trna (*Ononis spinosa*). Sve to izručiti u 1 litar prokjučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti u toku dana. Piti 10 dana. U isto vreme koristiti sledeći recept.

Jesti po 10 komada ukruvanih suvih šljiva ili svežih šljiva (*Prunus domestica*) pre doručka, ručka i večere. Kuvati šljive u vodi koja dosiže dva prsta iznad šljiva. Kad voda uvri do visine šljiva dodati novu vodu, pa kad i ona uvri, dodati treću. Po trećem uviranju izbaciti vodu i jesti šljive pre doručka, ručka i večere. Jest 10 dana.

Jesti pre doručka, ručka i večere po 300 grama svežih jagoda (*Fragaria vesca*). Oprati ih i od plesni očistiti. Mogu se zasjećeriti i začiniti sokom limuna (*Citrus medica*). Jest 10 dana. U isto vreme piti čaj:

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista jagode (*Fragaria vesca*), korena čička (*Arctium lappa*), lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*), lista ruzmarina (*Rosmarinus officinalis*) i 2 supene kašike sitno iseckanog korena zečjeg trna (*Ononis spinosa*). Sve to izručiti u 1 litar prokjučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti u toku dana. Piti 10 dana.

Uzeti 1 šaku zrelih klekinja ljubičasto-plave boje (*Juniperus communis*), sa kleke starije od dve godine, i dodati dve supene kašike zrelih plodova kupine (*Rubus fruticosus*). Sve to izručiti u 1 litar proklijučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti u toku dana. Piti 5 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista i cveta kičice (*Erythraea centaureum*), lista koprive (*Urtica dioica*), korena vodopije (*Cichorium intybus*) i cveta i lista kantariona (*Hypericum perforatum*). Sve to izručiti u 600 grama proklijučalog vrućeg i razblaženog vina (vode). Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti svaki sat po 50 grama. Piti 5 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog pelenovog lista ili cvasti sa pupoljcima (*Artemisia absinthium*), korena maslačika (*Taraxacum officinale*), zrelih klekinja ljubičasto-plave boje (*Juniperus communis*) sa kleke starije od dve godine, zrelih (žutih) šipaka žutike (*Berberis vulgaris*). Sve to izručiti u 600 grama proklijučalog vrućeg i razblaženog vina (vode). Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti, zasladiti medom i piti svaki sat po 50 grama. Piti 5 dana.

NAPOMENA: Koristiti sve recepte i držati dijete.

DIJETA KOD OBOLJENJA OD ŽUTICE

Ne sme se pušiti.

Nikako piti: rakiju, crno vino, pivo i ostala žestoka alkoholna pića.

Prvih 10 dana bolesti ne treba jesti: kajmak, puter, zamašćena jela, masne i lojne suhomesnate i konzervisane proizvode, kakao ukuvan sa mlekom kao ni razne čokolade.

Ne valja jesti zapaparena, zamašćena, zakiseljena, zasoljena, zabiberena i zaljućena jela, pačje, gušćije i svinjsko meso, masne i prevrele sireve, kuvane i druge kisele salate, rotkve, krastavce, jaja, spanać, čokoladu sa mlekom, meso razne divljači.

Treba jesti: čorbe od raznog povrća, mleko bez kajmaka, kiselo mleko, kefir, mleko, jogurt, mladi sir, nemasno meso pečeno na žaru ili u foliji, razna jela od ukuvanog krompira, pirinča, makarona, rezanaca, pržen mlad i postan sir, jučerašnji hleb pečen na plotni štednjaka ili dvopek sa ukuvanim mlakim mlekom bez kajmaka i zaslađen šećerom, kuvanu pšenicu, karfiol, svež kupus, pileće, ćureće i teleće meso bez ikakvih masnoća.

Sva jela zapržavati na zejtinu (ulju). Koristiti veoma malo soli.

Treba ležati pri otvorenom prozoru. Voditi računa da stolica bude uredna. Svaki treći dan pre ručka i večere jesti kompot od ukuvanih suvih šljiva. Treba u toku dana popiti i poneku čašu mineralne vode.

AKUTNO ZAPALJENJE (SA POJAVOM ŽUTICE)

Pojavljuje se posle velikih razmirica, preživljenog straha, zapaljenja bubrega ili jetre, otečene slezine. Može nastupiti i posle katara creva kada se zapuše kanali za izlučivanje žuči. Simptomi su: požutela koža i beonjača, žutozeleni mokraćni izmet siv, koža na telu svrbi, malaksalost tela, groznica i glavobolja, velika temperatura.

Prva dva dana:

Prva dva dana piti prokuvanu vodu sa veoma malo šećera i jesti dvopek. Mora se mirno ležati. Za doručak piti šolju mleka od 200 grama bez kajmaka, sa malo šećera i parčetom dvopeka ili jučerašnjeg hleba. Može se jesti i mlad posni sir, jogurt, kiselo mleko. Za ručak i večeru jesti: čorbu ili supu od ukuvanog živinskog me-

sa sa povrćem (šargarepom, celerom, mrkicom, peršunom, krompirom, pirinčem, crnim lukom). Može se jesti i belo živinsko meso pečeno na roštilju ili žaru, bez masti. Voće jesti pečeno ili kuvano. Uz to piti sokove od voća ili povrća i samo kiselu vodu.

Sljedećih 10 dana:

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog korena maslačka (*Taraxacum officinale*), pelenovog lišća ili cvasti sa pupoljcima (*Artemisia absinthium*), lista koprive (*Urtica dioica*), cveta i lista kičice (*Erythraea centaurium*), lista rastavića (*Equisetum arvense*) i lista nane (*Mentha piperita*). Sve to izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti svaki sat po 50 grama, a posle ručka i večere po 100 grama.

U toku dana, pre i posle jela, ispirati gušu i usta sledećim čajem:

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*), lista koprive (*Urtica dioica*), lista žalfije (*Salvia officinalis*) i cveta i lista kantariona (*Hypericum perforatum*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i ispirati pre i posle jela.

Narednih 10 dana:

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog korena vodopije (*Cichorium intybus*), korena čička (*Arctium lappa*), nadzemnog dela troskota (*Polygonum aviculare*), lista žalfije (*Salvia officinalis*), lista gorke deteline (*Menyanthes trifoliata*) i lista breze (*Betula alba*). Sve to izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti svaki sat po 50 grama, a nakon ručka i večere po 100 grama zaslađenom medom.

Usta i grlo i dalje ispirati po napred navedenom receptu.

Sljedećih 10 dana piti čaj:

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanih žutih šipaka — žutike (*Berberis vulgaris*), rizoma kostrike (*Ruscus aculeatus*), lista šimšira (*Buxus sempervirens*), lišća koprive (*Urtica dioica*), korena vodopije (*Cichorium intybus*) i rizoma plevine (*Triticum repens*). Sve to izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti u toku dana.

NAPOMENA: Lečenje traje 30 dana.

Za ovo vreme treba jesti kaše od raznih žitarica, mladi sir, belo posno živinsko meso, razne pite (od zelja, koprive, kupusa) sa malo sira, piti mleko i voćne sokove, jesti razne komplete od voća. Ne sme se pušiti ni piti alkohol. Nakon popijenog čaja treba svaki treći dan popiti po 100 grama soka šargarepe (*Daucus carota*).

Posle završene terapije od 30 dana treba sledećih 10 dana piti ovaj čaj:

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista ruzmarina (*Rosmarinus officinalis*), lista žalfije (*Salvia officinalis*), lista leske (*Corylus avellana*), rizoma kostrike (*Ruscus aculeatus*) i lista šimšira (*Buxus sempervirens*). Sve to izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti u toku dana.

AKUTNO ZAPALJENJE (PRE POJAVE ŽUTICE)

PRVA KURA LEČENJA:

Jesti 1 sat pre doručka, ručka i večere po 300 grama svežeg grožđa sa parčetom jučerašnjeg hleba. Grožđe dobro oprati i od plesni očistiti. Jest 20 dana.

U isto vreme piti čaj:

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog korena maslačka (*Taraxacum officinale*), korena slatke paprati (*Polypodium vulgare*), žutog šipka žutike (*Berberis vulgaris*) i lista i cveta hajdučice (*Achillea*

millefolium). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti zaslado medom po 200 grama pre doručka, ručka i večere. Piti 20 dana.

Sledećih 10 dana piti čaj:

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista nane (*Mentha piperita*), nadzemnog dela troskota (*Polygonum aviculare*), cveta i lista podubice (*Teucrium chamaedrys*), cveta i lista kantariona (*Hypericum perforatum*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre jela.

DRUGA KURA LEČENJA:

Popiti po 50 grama svežeg soka šargarepe (*Daucus carota*) pre doručka, ručka i večere. Piti 10 dana.

U isto vreme piti čaj:

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog korena vodopije (*Cichorium intybus*), korena čička (*Arctium lappa*) i rizoma slatke paprati (*Polypodium vulgare*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama, tri puta dnevno pre jela. Piti 10 dana.

Narednih 5 dana piti čaj:

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista i cveta kljice (*Erythraea centaureum*), korena ili zrelih plodova žutog šipka — žutike (*Berberis vulgaris*), korena maslačika (*Taraxacum officinale*), cveta i lista kantariona (*Hypericum perforatum*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere.

TREĆA KURA LEČENJA:

Popiti pre doručka, ručka i večere po 100 grama neprevrelog mladog vina (šire) (*Vitis vinifera*), a posle obroka po 200 grama. Piti 10 dana.

Uzeti po 5 supenih kašika sitno iseckanog lista ruzmarina (*Rosmarinus officinalis*) i lista leske (*Corylus avellana*). Sve to izručiti u 1 litar belog vina i zatvoriti flašu. Držati je u toploj sobi 20 dana. Promućkati je za to vreme više puta dnevno. Procediti i piti po 50 grama pre doručka, i večere. Piti 5 dana.

Sledećih 5 dana piti čaj:

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog pelenovog lišća ili cvasti sa pupoljcima (*Artemisia absinthium*), rizoma pirovine (*Triticum repens*), lista nane (*Mentha piperita*), lista i cveta kantariona (*Hypericum perforatum*), korena maslačika (*Taraxacum officinale*), nadzemnog dela troskota (*Polygonum aviculare*). Sve to izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti u toku dana.

NAPOMENA: Koristiti sve 3 kure lečenja. Prva kura traje 20 dana, druga 15 dana i treća 20 dana. Za sve vreme držati dijetu.

DUGOTRAJNA ŽUTICA

Piti 10 dana čaj:

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista koprive (*Urtica dioica*), orahovog lista (*Juglans regia*), pelenovog lišća (*Artemisia absinthium*), korena vodopije (*Cichorium intybus*), nadzemnog dela troskota (*Polygonum aviculare*) i trešnjinih peteljki (*Prunus avium*). Sve to izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti u toku dana.

Piti 5 dana čaj:

Uzeti po 2 supene kašike sitno zdrobljenih zrelih plodova trnjinke (*Prunus spinosa*), lista ruzmarina (*Rosmarinus officinalis*), lista i cveta dobričice (*Glechoma hederacea*) i šimširovog lista (*Buxus sempervirens*). Sve to izručiti u 1 litar pro-

ključalog vrućeg i razblaženog vina. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti po 50 grama pre jela.

Piti 5 dana:

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog cveta i lista kičice (*Erythraea centaureum*), rizoma pirovine (*Triticum repens*), lista i cveta komonike (*Artemisia vulgaris*), lista breze (*Betula alba*) i lista ružmarina (*Rosmarinus officinalis*). Sve to izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti u toku dana.

Piti 5 dana čaj:

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista koprive (*Urtica dioica*), korena vodopije (*Cichorium intybus*), lista pelena (*Artemisia absinthium*), rizoma idijota (*Acorus calamus*) i cveta i lista hajdučice (*Achillea millefolium*). Sve to izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti u toku dana.

Piti 5 dana čaj:

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog lista leske (*Corylus avellana*), cveta i lista pelena (*Artemisia absinthium*), lista i cveta kantariona (*Hypericum perforatum*), cveta i lista komonike (*Artemisia vulgaris*) i cveta i lista kičice (*Erythraea centaureum*). Sve to izručiti u 1 litar proključalog vrućeg i razblaženog vina. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti svaki sat po 50 grama.

Piti 5 dana čaj:

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog šimširovog lista (*Buxus sempervirens*), rizoma pirovine (*Triticum repens*), rizoma slatke paprati (*Polypodium vulgare*) i lista nane (*Mentha piperita*). Sve ovo izručiti u 600 grama proključale vruće

vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama tri puta dnevno pre jela.

NAPOMENA: Koristiti sve recepte i držati dijete.

AKUTNO ZAPALJENJE JETRE I ŽUČNIH PUTEVA

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog cveta i lista hajdučice (*Achillea millefolium*), cveta i lista podubice (*Teucrium chamaedrys*), lista ružmarina (*Rosmarinus officinalis*) i korena maslačka (*Taraxacum officinale*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere. Piti 10 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog šimširovog lista (*Buxus sempervirens*), lista nane (*Mentha piperita*), cveta nevena (*Calendula officinalis*) i korena vodopije (*Cichorium intybus*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere. Piti 10 dana.

Uzeti 2 supene kašike sitno iseckanog lista i cveta kičice (*Erythraea centaureum*) i po 1 supenu kašiku sitno iseckanog cveta smilja (*Helichrysum arenarium*) i celerovog rizoma sa korenom (*Apium graveolens*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre jela, tri puta dnevno. Piti 10 dana.

Uzeti 2 supene kašike sitno iseckanog korena čička (*Arctium lappa*) i po 1 supenu kašiku sitno iseckanih šišarica od humlja (*Humulus lupulus*) i korena slatke paprati (*Polypodium vulgare*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan šted-

njaka. Procediti i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere. Piti 10 dana.

Pre doručka, ručka i večere jesti po 20 komada ukuvanih šljiva (*Prunus domestica*). Vodu u kojoj su se ukuvale šljive prosuti. Jest 10 dana.

Propasirati 300 grama crnog luka i zajedno sa 100 grama meda i 700 grama beloga vina izručiti u 1 flašu a zatim dodati 2 supene kašike sitno iseckanog lista pelena (*Artemisia absinthium*). Flašu zatvoriti i držati u toploj sobi 20 dana. Za to vreme je promućkati više puta dnevno. Piti po 50 grama pre doručka, ručka i večere, sve dok se ne popije.

NAPOMENA: Koristiti sve recepte i držati dijete.

HRONIČNO ZAPALJENJE (CIROZA LAKŠI OBLIK)

Piti 5 dana čaj:

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog ružmarinovog lista (*Rosmarinus officinalis*) i korena čička (*Arctium lappa*). Sve to izručiti u 600 grama proklučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere.

Piti 10 dana ovaj čaj:

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*) i cveta i lista kitice (*Erythraea centaurium*). Sve ovo izručiti u 600 grama proklučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre jela.

Piti 5 dana čaj:

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog lista koprive (*Urtica dioica*) i šimširovog lišća (*Buxus sempervirens*). Sve to izručiti u 600 grama proklučale vruće

vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere.

Piti 5 dana čaj:

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog lista i cveta kantariona (*Hypericum perforatum*) i pelenovog lista (*Artemisia absinthium*). Sve to izručiti u 600 grama proklučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere.

Piti 5 dana čaj:

Uzeti 2 supene kašike sitno iseckanih šišarki hmelja (*Humulus lupulus*) i po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista i cveta podubice (*Teucrium chamaedrys*) i nadzemnog dela troskota (*Polygonum aviculare*). Sve to izručiti u 600 grama proklučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere.

Piti 5 dana čaj:

Uzeti 2 supene kašike sitno iseckanog lista nane (*Mentha piperita*) i po 1 supenu kašiku sitno iseckanog korena vodopije (*Cichorium intybus*) i korena čička (*Arctium lappa*). Sve to izručiti u 600 grama proklučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama, tri puta dnevno pre jela.

NAPOMENA: Koristiti sve recepte i držati dijete.

HRONIČNO ZAPALJENJE (CIROZA — POODMAKLA)

PRVA KURA LEČENJA:

Kod ove bolesti obavezno držati dijetalnu ishranu i jesti po 10 ukuvanih, suvih ili svežih šljiva (*Prunus domestica*) pre jela. Staviti uveče u vodu 30 komada po

dužini rasečenih šljiva i ostaviti ih da kisnu celu noć. Sutradan prosuti tu vodu i sipati novu. Staviti da se kuva i kada voda uvri do visine šljiva, naliti drugu, vruću, a kada uvri i ta druga voda, sipati i treću vruću vodu, opet dva prsta iznad šljiva. Kada uvri i ta voda, skloniti lonac u stranu, prosuti vodu i jesti šljive, kako je gore navedeno, svaki treći dan, ukupno 10 dana.

Piti pre doručka, ručka i večere sok od nastrugane crne rotkve (*Raphanus sativus*). Nastruganu rotkvu pojesti kao salatu uz doručak, a začiniti je peršunovim lišćem (*Petroselinum sativum*) i zejtinom po želji. Za svaki obrok mora se praviti uvek sveža salata. Jest i piti 5 dana, svaki drugi dan.

Uzeti 200 grama propasiranog crnog luka (*Allium cepa*) i izručiti u flašu zajedno sa 100 grama meda, 700 grama beloga vina i 2 supene kašike sitno iseckanog lista pelena (*Artemisia absinthium*). Zatvoriti flašu i držati je u toploj sobi 20 dana. Za to vreme je promućkati više puta dnevno. Nakon toga piti po 50 grama pre doručka, ručka i večere. Piti 7 dana.

Pre doručka, ručka i večere pojesti po 300 grama svežeg grožđa (*Vitis vinifera*). Oprati ga i od plesni očistiti. Posle svakog obroka grožđa obavezno oprati usta. Jest i 10 dana.

Piti pre doručka, ručka i večere po 50 grama slatkog mladog vina od grožđa — šire (*Vitis vinifera*) i po 100 grama nakon svakog obroka. Piti 10 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista ili korena ladoleža (*Convolvulus sepium*), sitno iseckanog lista pelena (*Artemisia absinthium*) i 1 supenu kašiku lista i cveta kičice (*Erythraea centaurium*). Sve to izručiti u 750 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti svaki sat po 50 grama. Piti 5 dana.

DRUGA KURA LEČENJA:

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista i cveta kičice (*Erythraea centaurium*), lista nane (*Mentha piperita*), lista breze (*Betula alba*), korena celera (*Apium graveolens*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti tri puta dnevno pre jela po 200 grama. Piti 5 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog pelenovog lišća ili cvasti sa pupoljcima (*Artemisia absinthium*), lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*), korena maslačka (*Taraxacum officinale*) i ploda trnjine (*Prunus spinosa*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti zaslađeno medom po 200 grama pre doručka, ručka i večere. Piti 5 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog korena čička (*Arctium lappa*), zovinog cveta (*Sambucus nigra*), korena celera (*Apium graveolens*) i brezovog lista (*Betula alba*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama, tri puta dnevno pre jela. Piti 3 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista šimšira (*Buxus sempervirens*), rizoma pivovine (*Triticum repens*), lista ili korena jagode (*Fragaria vesca*) i lista nane (*Mentha piperita*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti u toku dana po 200 grama pre doručka, ručka i večere. Piti 5 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog šimširovog lista (*Buxus sempervirens*), lista koprive (*Urtica dioica*), korena maslačka (*Taraxacum officinale*) i lista ruzmarina (*Rosmarinus officinalis*). Sve to izručiti u 600 grama proključalog vrućeg i

razblaženog vina. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti svaki sat po 50 grama. Piti 5 dana.

Uzeti 2 jabuke (*Pirus malus*). Iseći ih sa korom i semenkama na kolutiće i dodati 600 grama prokjučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere. Piti 5 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanih šišarki hmelja (*Humulus lupulus*), lista i cveta kantariona (*Hypericum perforatum*), lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*) i zrelih trnjina (*Prunus spinosa*). Sve to izručiti u 600 grama prokjučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti tri puta dnevno po 200 grama pre jela. Piti 5 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog brezovog lista (*Betula alba*), lista i cveta kičice (*Erythraea centaurium*), cveta zove (*Sambucus nigra*) i 2 supene kašike sitno iseckanih trešnjinih peteljki (*Prunus avium*). Sve to izručiti u 1 litar prokjučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti u toku dana. Piti 5 dana.

NAPOMENA: Koristiti obe kure lečenja. Između prve i druge kure načiniti pauzu od 10 dana. Za sve vreme držati dijete.

UVEĆANA U BOLESTI

Piti pre doručka, ručka i večere po 100 grama svežeg soka šargarepe (*Daucus carota*). Piti 10 dana.

Piti pre doručka, ručka i večere po 50 grama slatkog vina — šire (*Vitis vinifera*), a posle doručka, ručka i večere po 100 grama. Piti 10 dana.

Uzeti 50 grama vode i 50 grama sitnog šećera. Malo prokuvati, rashladiti i ovaj sirup popiti ujutru oko 8 sati. Usled ovoga nastaje zastoj u mokrenju 3—4 sati. Ukuvani šećer povlači sa sobom 12 puta veću količinu tečnosti od svoje težine. U stomaku ostaje oko 800 grama tečnosti. Bubrezi ne rade. Dolaskom preko creva u krv, ova progutana tečnost izaziva jako mokrenje. Upotrebom ovoga sirupa smanjuje se otok jetre. Piti 5 dana.

Uzeti nekoliko glavicica crnog luka i sitno iseckati. Propasirati 300 grama ovog luka (*Allium cepa*) i izručiti u flašu zajedno sa 100 grama meda, 700 grama belog vina i 2 supene kašike sitno iseckanog lista i cveta kičice (*Erythraea centaurium*). Zatvoriti flašu i držati je u toploj sobi 20 dana. Za to vreme je promućkati više puta. Piti po 50 grama pre jela. Piti 7 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*) i po 2 supene kašike sitno iseckanog lista ili korena ladoleža (*Convallus sephum*) i lista i cveta kičice (*Erythraea centaurium*). Sve to izručiti u 1 litar prokjučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti u toku dana. Piti 10 dana.

U isto vreme jesti:

Jesti pre doručka, ručka i večere po 300 grama svežih jagoda (*Fragaria vesca*). Očistiti ih i oprati od plamni. Mogu se začiniti šećerom i limunovim sokom. Jest 10 dana.

Uzeti 4 supene kašike sitno izdrobljenih plodova trnjine (*Prunus spinosa*) i 2 supene kašike sitno zdrobljenih klekinja, ljubičastoplave boje, sa kleke (*Juniperus communis*) starije od dve godine. Sve to izručiti u 1 litar prokjučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Dodati 4 (supene) kašike limunovog soka (*Citrus medica*) i piti u toku dana. Piti 10 dana.

Uzeti 5 glavica crnog luka (*Allium cepa*), sitno ih iseckati i izručiti u 1 litar vode te dodati 2 supene kašike sitno iseckanog lista pelena (*Artemisia absinthium*). Kuvati blago na štednjaku sve dok se ne stvori gusta kaša, tako da kašika može stajati uspravno u njoj. Skloniti lonac u stranu i ohladiti. Uzimati po 100 grama pre doručka, ručka i večere. Jest 5 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog korena vodopije (*Cichorium intybus*), lista i cveta kantariona (*Hypericum perforatum*), lista žalfije (*Salvia officinalis*), korena čička (*Arctium lappa*), lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*) i lista ružmarina (*Rosmarinus officinalis*). Sve to izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti u toku dana. Piti 10 dana.

NAPOMENA: Na stomak stavljati obloge pre i popodne i držati ih po 2 sata. Uzeti po 0,5 litra meda, vinskog sirčeta i ljute komovice — rakije. Sve izmešati, namočiti krpe i priviti spolja na predeo oko jetre. Preko namočenih krpa staviti suve vunene krpe i tako ležati 2 sata. Nakon toga skinuti krpe. Za sve vreme lečenja držati dijetu. Koristiti sve recepte.

TVRDA I OTEČENA U BOLESTI

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista žalfije (*Salvia officinalis*), lista i cveta kičice (*Erythraea centaurium*), lista koprive (*Urtica dioica*) i lista i cveta kantariona (*Hypericum perforatum*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere. Piti 10 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lišća ili zrelog ploda mirodije (*Anethum graveolens*), pelenovog lista (*Artemisia absinthium*), korena maslačka (*Taraxacum officinale*) i cveta i lista hajdu-

čice (*Achillea millefolium*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama tri puta dnevno pre jela. Piti 10 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog korena čička (*Arctium lappa*), korena vodopije (*Cichorium intybus*), lista nane (*Mentha piperita*) i ružmarinovog lista (*Rosmarinus officinalis*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere. Piti 10 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog šimsirovog lista (*Buzus sempervirens*), lista matišnjaka (*Melissa officinalis*), korena od celera (*Apium graveolens*) i brezovog lista (*Betula alba*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti tri puta dnevno po 200 grama pre jela. Piti 10 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog ružmarinovog lista (*Rosmarinus officinalis*), korena maslačka (*Taraxacum officinale*), zrelih žutih šipaka — žutike (*Berberis vulgaris*), korena ili lista ladoleža (*Convolvulus cepium*) i pelenovog lišća (*Artemisia absinthium*). Sve to izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti u toku dana. Piti 5 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog korena maslačka (*Taraxacum officinale*), cveta i lista kičice (*Erythraea centaurium*), lista borovnice (*Vaccinium myrtillus*) i korena zečjeg trna (*Ononis spinosa*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere. Piti 5 dana.

NAPOMENA: Koristiti sve recepte i držati dijetu.

UVEĆANA ZBOG BOLESTI BUBREGA ILI SRCA

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog brezovog lista (*Betula alba*), peršunovog lista (*Petroselinum sativum*), rizoma odoljena (*Valeriana officinalis*), lista nané (*Mentha piperita*) i 2 supene kašike sitno iseckanog lišća i cveta kičice (*Erythraea centaurium*). Sve to izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti u toku dana. Piti 10 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog korena maslačka (*Taraxacum officinale*), lista matičnjaka (*Melissa officinalis*), lišća peršuna (*Petroselinum sativum*) i zrelog ploda ili korena moraća (*Foeniculum vulgare*) i 2 supene kašike sitno iseckanog lišća pelena (*Artemisia absinthium*). Sve to izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti u toku dana umesto vode. Piti 10 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lišća mirodijske (*Anethum graveolens*), lišća peršuna (*Petroselinum sativum*), korena vodopije (*Cichorium intybus*), lista breze (*Betula alba*) i 2 supene kašike sitno iseckanog korena čička (*Arctium lappa*). Sve to izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti u toku dana umesto vode. Piti 10 dana.

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog šimširovog lista (*Burus sempervirens*), lista mirodijske (*Anethum graveolens*) i peršunovog lista (*Petroselinum sativum*). Sve to izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti. Piti 10 dana.

Pojesti pre doručka, ručka i večere po 10 ukuvanih, svežih ili suvih šljiva (*Prunus domestica*). Uzeti po podne oko 17 sati 30 šljiva. Treba ih zasesti s jedne strane uzduž i staviti u vodu da se kisele celu

noć. Sutradan prosuti tu vodu i naliti svežu u visini dva prsta iznad šljiva. Kada uvri ova voda do visine šljiva, dodaje se druga i treća vruća voda dva prsta iznad samih šljiva. Po uviranju vode, šljive izručiti u sud i koristiti ih pre doručka, ručka i večere. Šljive ne smemo slađiti. Ukuva ne šljive nemaju ni šećera ni kiseline. Njihovom upotrebom dobijamo apetit, lečimo jetru i pročišćavamo creva od svih štetnih sastojaka. Jest 10 dana.

Prvih 5 dana piti pre doručka, ručka i večere po 50 grama soka šargarepe (*Daucus carota*). Sledećih 5 dana piti po 100 grama.

NAPOMENA: Držati obloge na predelu oko jetre po 2 sata pre i popodne. Uzeti po 0,5 litra ljute rakije — kornovice, vinskog sirćeta i meda. Sve ovo izmešati, natopiti krpe i priviti na bolno mesto. Preko namočenih krpa staviti suve krpe i tako ležati. Po ustajanju skinuti krpe. Koristiti sve recepte i držati dijetu.

ZASTOJ U JETRINOM KRVOTOKU

Jesti pre doručka, ručka i večere po 300 grama svežih jagoda (*Fragaria vesca*). Jagode dobro oprati i od plesni očistiti. Mogu se zašećeriti i začiniti sokom limuna (*Citrus medica*). Jest 10 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista pelena (*Artemisia absinthium*), korena vodopije (*Cichorium intybus*), nadzemnog dela troskota (*Polygonum aviculare*) i lista borovnice (*Vaccinium myrtillus*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti zaslađeno po 200 grama pre doručka, ručka i večere. Piti 10 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog korena čička (*Arctium lappa*), korena maslačka (*Taraxacum officinale*), lista i korena jagode (*Fragaria vesca*) i lista i

cveta kantariona (*Hypericum perforatum*). Sve to izručiti u 600 grama proklučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama, tri puta dnevno pre jela. Piti 10 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista i cveta kičice (*Erythraea centaurium*), lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*), rizoma celera (*Apium graveolens*), zrelih klekinja ljubičastoplave boje sa kleke (*Juniperus communis*) starije od dve godine. Sve to izručiti u 600 grama proklučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere. Piti 10 dana.

Jesti pre doručka, ručka i večere po 300 grama zrelih malina (*Rubus idaeus*). Maline dobro oprati i od plesni očistiti. Zasladi ih po želji i dodati im sok iscedenog limuna (*Citrus medica*). Jesti 10 dana.

NAPOMENA: Koristiti sve recepte i držati dijete.

STANJE POSLE BOLESTI JETRE

Uzeti 2 supene kašike sitno iseckanog lišća i cveta kičice (*Erythraea centaurium*) i po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista ružmarina (*Rosmarinus officinalis*) i šišarki hmelja (*Humulus lupulus*). Sve to izručiti u 600 grama proklučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere. Piti 10 dana.

Uzeti 2 supene kašike sitno iseckanog korena čička (*Arctium lappa*) i po 1 supenu kašiku sitno iseckanih zrelih šipaka (*Rosa canina*) i korena maslačka (*Taraxacum officinale*). Sve to izručiti u 600 grama proklučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti tri puta dnevno po 200 grama pre jela. Piti 10 dana.

Uzeti 2 supene kašike sitno iseckanog pelenovog lista (*Artemisia absinthium*) i po 1 supenu kašiku sitno iseckanog korena vodopije (*Cichorium intybus*) i rizoma slatke paprati (*Polypodium vulgare*). Sve to izručiti u 600 grama proklučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere. Piti 10 dana.

Jesti pre doručka, ručka i večere po 300 grama svežeg i dobrog grožđa (*Vitis vinifera*). Oprati ga i očistiti od plesni. Posle svakog obroka obavezno oprati usta. Jesti 10 dana.

Piti po 100 grama slatkog vina — šire (*Vitis vinifera*) pre doručka, ručka i večere, a po 200 grama posle jela. Piti 10 dana.

NAPOMENA: Koristiti sve recepte i držati dijete.

JACANJE

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog cveta i lista hajdučice (*Achillea millefolium*), korena vodopije (*Cichorium intybus*), rizoma pirovine (*Triticum repens*) i lista i cveta kičice (*Erythraea centaurium*). Sve to izručiti u 600 grama proklučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere. Piti 10 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog korena čička (*Arctium lappa*), korena maslačka (*Taraxacum officinale*), korena vodopije (*Cichorium intybus*), trešnjinih peteljki (*Prunus avium*). Sve to izručiti u 600 grama proklučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere. Piti 10 dana.

Jesti posle doručka, ručka i večere po 100—200 grama zrelih plodova mušmule (*Mespilus germanica*). Za zimu praviti i sirup. Jesti 10 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog korena maslačka (*Taraxacum officinale*), šišarica hmelja (*Humulus lupulus*), lista nane (*Mentha piperita*) i pelenovog lišća ili cvasti sa pupoljcima (*Artemisia absinthium*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere. Piti 20 dana.

Uzeti 2 supene kašike sitno iseckanih listova nane (*Mentha piperita*) i po 1 supenu kašiku sitno iseckanog korena vodopije (*Cichorium intybus*) i lista ruzmarina (*Rosmarinus officinalis*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere. Piti 5 dana.

Uzeti 2 supene kašike sitno iseckanog rizoma odoljena (*Valeriana officinalis*) i 1 supenu kašiku sitno iseckanog cveta nevena (*Calendula officinalis*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama, tri puta dnevno pre jela. Piti 15 dana.

NAPOMENA: Koristiti recepte i držati dijelu.

PROČIŠĆAVANJE

Piti pre doručka, ručka i večere po 50 grama iscedenog svežeg soka šargarepe (*Daucus carota*). Prvih pet dana po 50 grama, a drugih pet dana po 100 grama.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista i cveta podubice (*Teucrium chamaedrys*), rizoma pirevine (*Triticum repens*), lista nane (*Mentha piperita*) i lista matičnjaka (*Melissa officinalis*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama, tri puta dnevno pre jela. Piti 10 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog pelenovog lišća (*Artemisia absinthium*), korena maslačka (*Taraxacum officinale*), lista koprive (*Urtica dioica*) i nadzemnog dela škrota (*Polygonum aviculare*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere. Piti 5 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog korena čička (*Arctium lappa*), celerovog korena (*Apium graveolens*), brezovog lista (*Betula alba*), lista nane (*Mentha piperita*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama, tri puta dnevno pre jela. Piti 5 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog šimširovog lista (*Buxus sempervirens*), lista gorke deteline (*Menyanthes trifoliata*), korena vodopije (*Cichorium intybus*) i lista i cveta kantariona (*Hypericum perforatum*). Izručiti sve ovo u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere. Piti 10 dana.

NAPOMENA: Koristiti sve recepte.

ZA JAČANJE I BOLJI RAD

Jesti pre doručka, ručka i večere po 300 grama svežih jagoda (*Fragaria vesca*). Oprati ih i od plesni otisiti. Začiniti ih šećerom i limunovim sokom (*Citrus medica*). Jesti 10 dana.

U isto vreme piti čaj:

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog orahovog lista (*Juglans regia*), lista nane (*Mentha piperita*), iseckanog zvinog cveta (*Sambucus nigra*), šimširovog lista (*Buxus sempervirens*) i korenâ vodopije (*Cichorium intybus*). Sve ovo izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti po-

klopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti u toku dana. Piti 10 dana.

Jesti pre doručka, ručka i večere po 300 grama svežih malina (*Rubus idaeus*). Oprati ih i od plesni očistiti. Začiniti ih šećerom i limunovim sokom (*Citrus medica*). Jesti 15 dana.

U isto vreme piti čaj:

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista žalfije (*Salvia officinalis*), lista i cveta kičice (*Erythraea centaurium*) i lista jagode (*Fragaria vesca*). Sve to izručiti u 600 grama proklučalog vrućeg i razblaženog vina. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti svaki sat po 50 grama. Piti 10 dana.

Jesti pre doručka, ručka i večere po 10 komada ukuvanih suvih ili svežih šljiva (*Prunus domestica*). Svaku šljivu raseći po uzdužnoj strani i staviti u šerpu i naliti običnom vodom. Sutradan ujutru prosuti ovu vodu i staviti šljive da se kuvaju u svežoj vodi. Kada uvri ova voda do visine šljiva, dodati novu vruću vodu, dva prsta iznad šljiva. Ovo ponoviti još dva puta. Nakon zadnjeg uviranja prosuti vodu a šljive jesti mlake, pre jela svaki drugi dan. Jesti 10 dana.

U isto vreme piti čaj:

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog (žutog) zrelog šipka — žutike (*Berberis vulgaris*), lista koprive (*Urtica dioica*), korena čička (*Arctium lappa*), nadzemnog dela troskota (*Polygonum aviculare*) i rizoma pirevine (*Triticum repens*). Sve to izručiti u 1 litar proklučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti u toku dana. Piti 10 dana.

NAPOMENA: Koristiti sve recepte i držati dijetu.

OPAKO OBOLJENJE

Primećuje se kod starijih osoba posle 60 godina starosti, sa manjim izuzetkom kod osoba iznad 20 godina starosti. Češće se

javlja kod ljudi koji su nekada imali žuticu. Nastaju jaki bolovi sa desne strane ispod rebara sa prekidima a ponekad su ovi bolovi toliko jaki da izazivaju nesvesticu. Za sve vreme lečenja mora se pridržavati dijetalna ishrana. Ne smeju se nikako jesti zapaprena, zabiberena, zamašćena, zasoljena, zaljućena i zakiseljnija jela, niti pak suhomesnati i konzervisani proizvodi. Ne smeju se upražnjavati alkoholna pića i duvan. Leči se upotrebom sledećih čajeva:

Prvih 7 dana:

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista i cveta kičice (*Erythraea centaurium*), lista pelina (*Artemisia absinthium*), lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*), korena čička (*Arctium lappa*), korena maslačka (*Taraxacum officinale*), lista koprive (*Urtica dioica*), korena i lista vodopije (*Cichorium intybus*), lista nane (*Mentha piperita*), lista i cveta ivanjskog cveća (*Galium verum*). Sve to izručiti u 1.400 grama proklučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti u toku dana. U svaku čašu izručiti po pola kafene kašičice polenovog praha.

U 10 i 16 sati pojesti po dve pečene jabuke medom. Za doručak piti šolju mleka s 1 supenom kašikom šećera i parčetom jučerašnjeg hleba pečenog na plotni od štednjaka. Za ručak supa od povrća bez mesa. Supa od povrća mora se kuvati sa šargarepom, mirodiqom, celerom, peršunom, paškanatom, krompirom, crnim lukom. Može se blago zapržiti na zejtinu. U tanjir supe ubaciti po 100 grama teleće sirove džigerice. Kasnije povećavati količinu sveže sirove teleće džigerice do 200 grama.

Posle supe jesti pire od krompira sa mlekom, što tečniji. Za sve vreme lečenja mora se ležati mirno i samo ustajati radi nužnih potreba. Večera može biti ista kao i ručak. Za večeru se može jesti blagi, posni, mladi i neslani sir, jogurt, kiselo mleko.

Sljedećih 8 dana:

Uzeti 2 supene kašike sitno iseckanog nadzemnog dela dimnjače u cvetu (*Fumaria officinalis*) i 1 supenu kašiku lista koprive (*Urtica dioica*). Izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere. U svaku čašu izručiti po 1 kafenu kašičicu polenovog praha.

U 10 i 16 sati pojesti po 1 punu kafenu šoljicu zrelih zovinih bobica (*Sambucus nigra*) s 1 supenom kašikom meda.

Dijetalnu ishranu i dalje održavati. Supa i čorba se može kuvati sa živinskim belim mesom, batcima, karabaticima, krilcima, ali ne sme biti masna. Supa se i dalje kuva sa svim prethodno navedenim povrćem. Uz ručak se može jesti: pire od krompira, soje i pasulja. Pirei moraju biti što tečniji. Večera može biti ista kao i ručak. Bolesnik mora i dalje mirno ležati, ne sme se uznemiravati.

Umesto vode treba piti sledeći čaj:

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog polenovog lista ili cvasti sa pupoljcima (*Artemisia absinthium*), rizoma celera (*Apium graveolens*), lista peršuna (*Petroselinum sativum*), korena vodopije (*Cichorium intybus*), cveta i lista kantariona (*Hypericum perforatum*), lista koprive (*Urtica dioica*). Sve to izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti u toku dana.

Za ovih 8 dana obavezno uz ručak i večeru jesti salatu od maslačka, ugasa, kupusa ili zelenu salatu, začinjene sa peršunovim i mirođijinim lišćem, uljem i limunovim sokom.

Sljedećih 5 dana:

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lišća i cveta ivanjskog cveća (*Gallium verum*), lista breze (*Betula alba*) lista ružmarina (*Rosmarinus officinalis*), korena maslačka (*Taraxacum officinale*) i 3

supene kašike sitno iseckanog pelenovog lista (*Artemisia absinthium*). Sve to izručiti u 1.400 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti u toku dana. U svaku čašu izručiti po pola kafene kašičice polenovog praha. Dnevna upotreba polenovog praha iznosi 20 grama.

U 10 i 16 sati pojesti po 2 pečene jabuke zaslađene medom.

Pre doručka, ručka i večere popiti po 50 grama soka od šargarepe, a posle doručka, ručka i večere po 100 grama.

Pored gore navedenog čaja i soka od šargarepe, koristiti i slatko vino-širu — dnevno po 100 grama.

Dijetalnu ishranu i dalje održavati, ali sa povećanom količinom živinskog mesa u čorbi ili jelima. I dalje moramo jesti po 200 grama sirove sveže teleće džigerice uz čorbu od povrća.

Sljedećih 25 dana:

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista nane (*Mentha piperita*), korena vodopije (*Cichorium intybus*), cveta i lista kičice (*Erythraea centaureum*), zrelih žutih šipaka — žutike (*Berberis vulgaris*), cveta i lista hajdučice (*Achillea millefolium*), lista koprive (*Urtica dioica*) i korena maslačka (*Taraxacum officinale*). Sve to izručiti u 1.400 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti u toku dana. Može se poneka čaša zasladiti medom. U svaku čašu izručiti po pola kafene kašičice polenovog praha.

Pored ovoga čaja mogu se koristiti sokovi od mušmule, šargarepe, borovnice i slatko vino (šira).

Postepeno pojačavati ishranu i uz svaki ručak i večeru jesti salatu od koprive, maslačka, ugasa ili zelenu salatu, obavezno začinjene peršunovim lišćem, crnim lukom, moračem, anisom, uljem i vinskim sirćetom.

ŽUČNA KESA (BEŠIKA ILI MEHUR- VESICA PELLEA) I ŽUČNI KANALI (DUCTUS CYSTICUS, HEPATICUS ET CHOLEDOCHUS)

Žučni kanali se nalaze u jetri i van nje, a služe da sabiraju i provode žuč u dvanaestopalačno crevo. U jetri se nalaze žučni kapilari i kanalići od kojih nastaju izvodni kanali. Žučni kanali, koji su van jetre, dele se na glavne i sporedne. Glavni su jetreni kanal i žučovod. Sporedni su žučni mehur i njen kanal. Jetru napuštaju dva kratka kanala koja se spajaju i grade jetreni kanal dug 3—4 cm. Ovaj kanal spaja se sa izvodnim kanalom žučnog mehura i gradi veći kanal, dužine oko 5 cm, nazvan žučovod ili hloedohus. Žučovod se uliva u dvanaestopalačno crevo. Žučni mehur sakuplja žuč van perioda varenja. Priljubljen je uz donju stranu jetre. Kruškastog je oblika i ima zapreminu oko 40 cm³. Žučni mehur je iznutra pokriven sluznicom koja je nabrana i obrazuje jamice.

Žuč se stvara u jetri. To je zlatnožuta tečnost lužastog i gorkog ukusa. Sastojci žuči su: voda, malo sluzi, neke soli, žučne kiseline i žučne boje. Najvažniji sastojci su žučne kiseline, čija je uloga u razlaganju masti i pomaganju u dejstvu nekih fermenta pankreasnog soka.

Žučni mehur može da se upali i da izazove pojavu žestokih bolova u vidu napada ispod desnog rebarnog luka. Iz sastojaka žuči mogu da se stvore kamenčići u mehuru. Ako kamenčić dospe u kanal žučnog mehura ili u žučovod, može da izazove vrlo jake bolove u napadima. U slučaju učestalih bolova treba se obratiti hirurgu i fitoterapeutu.

N. B. — Kesa je turska reč persijskog porekla. Bešika je turska reč. Srpskohrvatska reč je mehur ili mjehur.

ŽUČNI MEHUR:

DIJETA KOD OBOLELOG ŽUČNOG MEHURA

Ne sme se pušiti.

Nikako piti: rakiju, vino, pivo, likere i žestoka pića.

Ne treba jesti: zaparena, zabiberena, zaljučena, zakiseljena i zasoljena jela, sarmu, podvarak, iznutrice, duveč, gulaš, prokole, paprikaš, razne i masne mezeluke, pržen krumpir, suhomesnate i konzervisane proizvode, žumance, keli, mrkvu, pasulj, grašak, bob, stari sir, čokoladu, razne ribe i pečurke, raznovrsne salate i ajvare.

Treba jesti za doručak: šolju mleka bez kajmaka s jučerašnjim hlebom pečenim na plotni od štednjaka ili s dvopekom, mladi sir, kiselo mleko, kravliji puter, kačamak od pšeničnog, ovšenog, ječmenog, raženog ili kukuruznog brašna sa kravljim mlekom koje ne sme biti masno.

Za ručak ili večeru jesti: razne čorbe od povrća, zelja, krumpira, pasulja, spanaća, koprivinog lišća i sočiva, krumpir upržen ili kao pire, sočivo, makarone, rezance, pirinač, griz, belo pileće meso, teletće i jagnjeće meso koje nije masno, posnu rečnu ribu, zelenu salatu kao i salatu od mladog koprivnog lišća ili cvekle (cikle), sutlijaše, koh, kolače od griza i pirinča, pekmeze, zrelo grožđe kao i ostalo voće koje ne nadima, kompot.

Sva jela treba zapržavati na zejtinu (ulju). Koristiti veoma malo soli.

Treba ležati uz otvoren prozor radi disanja što čistijeg vazduha. Voditi računa da stolica bude uredna. Svaki treći dan pre ručka i večere treba jesti kompot od ukuvanih suvih šljiva.

ZA PRAVILNO LUČENJE ŽUČI

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog korena vodopije (*Cichorium intybus*), lista nane (*Mentha piperita*), korena

maslačika (*Taraxacum officinale*), cveta krasuljka (*Bellis perennis*) i nevenovog cveta (*Calendula officinalis*). Sve to izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti, zasladiti medom i piti u toku dana. Piti 10 dana.

Uzeti 2 supene kašike sitno iseckanog lista i cveta trave ive (*Teucrium montanum*), po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista koprive (*Urtica dioica*), cvetnih glavica smilja (*Helichrysum arenarium*) i lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*). Izručiti sve u 1 litar proključale vruće vode i ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere nezaslađeno, a posle ručka i večere po 200 grama zaslađeno medom. Piti 5 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog cveta i lista ili cvetnih glavica srecopuca (*Antennaria dioica*), lista ruzmarina (*Rosmarinus officinalis*), nevenovog cveta (*Calendula officinalis*), lista ili korena jagode (*Fragaria vesca*) i lista, cveta i pupoljka podubice (*Teucrium chamaedrys*). Sve to izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere nezaslađeno, a po 200 grama posle ručka i večere zaslađeno medom. Piti 5 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista i cveta kičice (*Erythraea centaurium*), lista nane (*Mentha piperita*), zrelog ploda anisa (*Pimpinella anisum*) i 2 supene kašike sitno iseckanog cveta nevena (*Calendula officinalis*). Sve to izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere nezaslađeno, a po 200 grama posle ručka i večere zaslađeno bagremovim medom. Piti 10 dana.

Uzeti 2 supene kašike sitno iseckanog lista i cveta hajdučice (*Achillea millefo-*

lium) i po 1 supenu kašiku sitno iseckanog korena vodopije (*Cichorium intybus*), cveta i lista ili cvetnih glavica srcepuca (*Antennaria dioica*) i lista nane (*Mentha piperita*). Sve to izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere nezaslado, a po 200 grama posle ručka i večere zasladeno medom. Piti 10 dana.

NAPOMENA: Koristiti više recepata po želji, tako da terapija traje 30 dana.

BOLJE OTICANJE ŽUČI U TANKO CREVO

PRVA KURA LEČENJA:

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanih mesnatih ovojnih listova artišoke (*Cynara scolymus*), cveta nevena (*Calendula officinalis*) i 2 supene kašike sitno iseckanog korena maslačka (*Taraxacum officinale*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom po želji i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere. Piti samo 6 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog rizoma slatke paprati (*Polypodium vulgare*), lista, cveta i pupoljaka podubice (*Teucrium chamaedrys*), cveta nevena (*Calendula officinalis*) i korena maslačka (*Taraxacum officinale*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom po želji. Piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere. Piti 6 dana.

Uzeti jednu crnu rotkvu (*Raphanus sativus*), dobro je oprati i oljuštiti. Nastrugati na rende i pomalo posoliti. Na tu količinu dodati jednu supenu kašiku sitno iseckanog peršunovog lista (*Petroselinum sativum*) i 1 supenu kašiku nastruganog

zrelog ploda morača (*Foeniculum vulgare*). Sve to poklopiti drugim istim tanjirrom i drmanjem između dveju ruku trest nastruganu rotkvu da ispusti što više soka. Pod presom iscediti sok te ga popiti pre doručka, a za doručak pojesti svu nastruganu rotkvu posutu sa malo zeljina. Takva ista doza treba da se pripremi za ručak i večeru. Ovako raditi samo 6 dana svaki drugi dan.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista koprive (*Urtica dioica*), lista gorke deteline (*Menyanthes trifoliata*), lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*) i mesnatih ovojnih listova artišoke (*Cynara scolymus*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere. Piti samo 12 dana.

DRUGA KURA LEČENJA:

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanih trešnjinih peteljki (*Prunus avium*), nadzemnog dela troskota (*Polygonum aviculare*), lista i cveta kičice (*Erythraea centaurium*) i korena lincure (*Gentiana lutea*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti (može i zasladeno medom po želji) po 200 grama pre doručka, ručka i večere. Piti 10 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog korena vodopije (*Cichorium intybus*), anisovog ploda (*Pimpinella anisum*), lista gorke deteline (*Menyanthes trifoliata*) i lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*). Sve to izručiti u 300 grama beloga vina i 300 grama vode. Poklopljeno, kuvati blago na štednjaku da ne dođe do ključanja. Kuhati pola sata. Skloniti lonac ustranu i da bude poklopljen dva sata. Procediti i zasladiti medom. Piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere. Piti samo 10 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno isec-
kanih zrelih plodova žutog šipka — žutike
(*Berberis vulgaris*), lista i cveta kičice
(*Erythraea centaureum*), korena, ploda ili
lista morača (*Foeniculum vulgare*) i lista
koprive (*Urtica dioica*). Sve to izručiti u
600 grama proključale vruće vode. Osta-
viti poklopljeno dva sata izvan štednjaka.
Procediti i zasladiti po želji. Piti po 200
grama pre doručka, ručka i večere. Piti
samo 20 dana.

NAPOMENA: Prva 4 recepta čine prvu
kuru lečenja. Nakon pauze od 10 dana
koristiti drugu kuru koja se sastoji od 3
recepta.

OTEŽANO OTICANJE ŽUČI

Jesti pre doručka, ručka i večere po
300—500 grama jagoda (*Fragaria vesca*)
zašećerenih i začinjjenih limunovim sokom
(*Citrus medica*). Ovo voće koristiti 10
dana.

U isto vreme piti čaj:

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno isec-
kanog korena vodopije' (*Cichorium inty-
bus*), lista i cveta kičice (*Erythraea cen-
taurium*), lista ili korena jagode (*Fragaria
vesca*) i lista ili korena maslačka (*Taraxa-
cum officinale*). Sve to izručiti u 600 gra-
ma proključale vruće vode. Ostaviti po-
klopljeno dva sata izvan štednjaka. Pro-
cediti i piti po 200 grama pre doručka,
ručka i večere. Piti 10 dana.

Po 1 supenu kašiku sitno iseckanog
lista koprive (*Urtica dioica*), lista i cveta
hajdučice (*Achillea millefolium*), lista ili
korena maslačka (*Taraxacum officinale*),
nadzemnog dela troskota (*Polygonum avi-
culare*) i pelenovog lista ili cvasti sa pu-
poljcima (*Artemisia absinthium*) izručiti
u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti
poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Pro-
cediti i piti pre jela nezaslađeno, a posle
jela zaslađeno medom u toku dana. Piti
10 dana.

Koristiti po 100 grama šire (mladog
vina) pre i posle doručka, ručka i večere,
10 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno isec-
kanog pelenovog lista ili cvasti sa pupolj-
cima (*Artemisia absinthium*), korena vo-
dopije (*Cichorium intybus*), lista koprive
(*Urtica dioica*), zrelih plodova klekinja,
ljubičastoplave boje, sa kleke (*Juniperus
communis*) starije od dve godine. Sve to
izručiti u 600 grama proključale vruće
vode. Ostaviti poklopljeno dva sata iz-
van štednjaka. Procediti i piti po 200 gra-
ma pre doručka, ručka i večere. Piti 10
dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno isec-
kanog rizoma srčnjaka (*Polygonum bis-
torta*), lista rastavića (*Equisetum arven-
se*), zrelih klekinja ljubičastoplave boje
sa kleke (*Juniperus communis*) starije od
dve godine i lista i cveta kičice (*Erythraea
centaureum*). Sve to izručiti u 600 grama
proključale vruće vode. Ostaviti poklop-
ljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti
i piti po 200 grama pre doručka; ručka
i večere. Piti 10 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno isec-
kanog lista i cveta kičice (*Erythraea cen-
taurium*), korena maslačka (*Taraxacum
officinale*) i lista koprive (*Urtica dioica*).
Sve to izručiti u 600 grama proključale
vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata
izvan štednjaka. Procediti i piti po 200
grama pre doručka, ručka i večere. Piti
10 dana.

NAPOMENA: Koristiti prva 3, a na-
kon pauze od 10 dana i preostala 2 re-
cepta.

SLABIE TEGOBE

PRVA KURA LEČENJA:

Uzeti 2 supene kašike sitno iseckanih
cvetnih glavica smilja (*Helichrysum are-
narium*), po 1 supenu kašiku sitno isec-

kanih mladih cvetova zove (*Sambucus nigra*) i korena vodopije (*Cichorium intybus*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere. Piti 10 dana.

Uzeti 2 supene kašike sitno iseckanog cveta i lista kičice (*Erythraea centaureum*) i po 1 supenu kašiku sitno iseckanog svežeg ili suvog lista bokvice (*Plantago major*) i lista mlade koprive (*Urtica dioica*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti pre doručka, ručka i večere po 200 grama. Piti 5 dana.

Uzeti 2 supene kašike sitno iseckanog korena vodopije (*Cichorium intybus*), zatim po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista nane (*Mentha piperita*) i lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti pre doručka, ručka i večere po 200 grama. Piti 10 dana.

Uzeti 2 supene kašike sitno iseckanog korena maslačka (*Taraxacum officinale*) i po 1 supenu kašiku sitno iseckanog pelenovog lista ili cvasti sa pupoljcima (*Artemisia absinthium*) i nadzemnog dela troskota (*Polygonum aviculare*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere. Piti 5 dana.

DRUGA KURA LEČENJA:

Uzeti 2 supene kašike sitno iseckanog lista ružmarina (*Rosmarinus officinalis*), i po 1 supenu kašiku sitno iseckanog cveta nevena (*Calendula officinalis*), korena maslačka (*Taraxacum officinale*) i cveta krasuljka (*Bellis perennis*). Sve to izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre doručka,

ručka i večere nezaslađeno, a po 200 grama posle ručka i večere zaslađeno medom. Piti 10 dana.

Uzeti 3 supene kašike sitno iseckanog korena maslačka (*Taraxacum officinale*) i po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*) i lista, cveta i pupoljka podobice (*Teucrium chamaedrys*). Sve to izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere nezaslađeno, a po 200 grama posle ručka i večere zaslađeno medom. Piti 5 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog pelenovog lista ili cvasti sa pupoljcima (*Artemisia absinthium*), lista, nane (*Mentha piperita*), nadzemnog dela troskota (*Polygonum aviculare*) i 2 supene kašike sitno iseckanog lista, cveta i pupoljka podobice (*Teucrium chamaedrys*). Sve to izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere nezaslađeno, a posle ručka i večere po 200 grama zaslađeno medom. Piti 5 dana.

NAPOMENA: Nakon prve kure i pauze od 10 dana, podvrgnuti se drugoj kuri lečenja. Za sve vreme držati dijetu.

TEGOBE NA NERVNOJ BAZI

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista nane (*Mentha piperita*), zrelih (žutih) šipaka žutike (*Berberis vulgaris*), korena vodopije (*Cichorium intybus*) i pelenovog lista ili cvasti sa pupoljcima (*Artemisia absinthium*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere. Piti sve dok tegobe traju.

Može se praviti i sirup: na količinu čaja od 600 grama dobijenu iz ovog re-

cepta dodati 1 kg sitnog šećera. Prokuvati blago na štednjaku. Skloniti lonac u stranu da se prohladi i potom napuniti male teglice ovim sirupom. Tegle povezati i čuvati na tamnom i hladnom mestu za zimu. Uzimati po jednu supenu kašiku sirupa pre doručka, ručka i večere, sve dotle dok bolovi traju. Piti 10 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista koprive (*Urtica dioica*), plodova ili korena ili lista morača (*Foeniculum vulgare*), lista žalfije (*Salvia officinalis*), u doba cvetanja, zrelih klekinja, ljubičastoplave boje, sa kleke (*Juniperus communis*) starije od dve godine, lista i cveta majčine dušice (*Thymus serpyllum*) i pelenovog lista ili cvasti sa pupoljcima (*Artemisia absinthium*). Sve to izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti u toku dana. Piti 10 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista i korena jagode (*Fragaria vesca*), lista matičnjaka (*Melissa officinalis*), cvetnih glavica smilja (*Helichrysum arenarium*), lista žalfije (*Salvia officinalis*), zrelih klekinja, ljubičastoplave boje, sa kleke (*Juniperus communis*) starije od dve godine. Sve to izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom po želji. Piti u toku dana i sve dotle dok bolovi traju. Piti 5 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista ili korena maslačka (*Taraxacum officinale*), rizoma odoljena (*Valeriana officinalis*), lista i pupoljka kupine (*Rubus fruticosus*), cvetnih glavica smilja (*Helichrysum arenarium*) i korena vodopije (*Cichorium intybus*). Sve to izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti u toku dana, sve dotle dok bolovi traju. Piti 5 dana.

NAPOMENA: Koristiti sve recepte, dok tegobe traju. Držati dijetu.

NAPETOST

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog korena maslačka (*Taraxacum officinale*), cveta i lista kičice (*Erythraea centaurium*) i lista matičnjaka (*Melissa officinalis*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere. Piti 5 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog korena vodopije (*Cichorium intybus*), pelenovog lista i cvasti sa pupoljcima (*Artemisia absinthium*) i lista nane (*Mentha piperita*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti svaki sat po 50 grama. Piti 10 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog nadzemnog troskota (*Polygonum aviculare*), cveta nevena (*Calendula officinalis*) i lista ružmarina (*Rosmarinus officinalis*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti zaslađeno medom svaki sat po 50 grama. Piti 5 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanih cvetnih glavica smilja (*Helichrysum arenarium*), lista i cveta majčine dušice (*Thymus serpyllum*) i lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti, zasladiti medom i piti po 50 grama svaki sat. Piti 5 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog korena maslačka (*Taraxacum officinale*), zrelih plodova morača (*Foeniculum vulgare*), lista i cveta podubice (*Teucrium chamaedrys*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i

piti zaslađeno medom po 50 grama svaki sat. Piti 5 dana.

NAPOMENA: Koristiti sve recepte, dok traje napetost. Držati dijete.

JAKI BOLOVI U NAPADU

Uzeti 2 supene kašike sitno iseckanog lista i cveta pomoćnice (*Solanum nigrum*) i po 1 supenu kašiku sitno iseckanog nadzemnog dela troskota (*Polygonum aviculare*) i lista nane (*Mentha piperita*). Sve izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere. Piti 5 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista nane (*Mentha piperita*), lista i cveta trave ive (*Teucrium montanum*) i 2 supene kašike sitno iseckanog lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere. Piti 5 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista nane (*Mentha piperita*), cvetnih glavica smilja (*Helichrysum arenarium*), lista gorke deteline (*Menyanthes trifoliata*) i sitno iseckanog lista matičnjaka (*Melissa officinalis*). Sve ovo izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere. Piti 5 dana.

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog lista nane (*Mentha piperita*), cvetnih glavica smilja (*Helichrysum arenarium*) i lista i cveta podubice (*Teucrium chamaedrys*). Sve to izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti svaki sat po 100 grama. Piti 5 dana.

NAPOMENA: Koristiti sve recepte, dok su jaki bolovi u napadu. Držati dijete.

JAKI BOLOVI ZBOG KAMENA

Uzeti 2 supene kašike sitno iseckanih cvetnih glavica smilja (*Helichrysum arenarium*) i po 1 supenu kašiku sitno iseckanog nadzemnog dela troskota (*Polygonum aviculare*), kukuruzne svile (*Maydis stigma*) i korena idiroti (*Acorus calamus*). Sve to izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti svaki sat po 50 grama. Piti 5 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista i cveta kičice (*Erythraea centaureum*), lista nane (*Mentha piperita*), nadzemnog dela troskota (*Polygonum aviculare*) i zrelih klekinja ljubičastoplave boje sa kleke (*Juniperus communis*) starije od dve godine. Izručiti sve to u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti, zaslađiti medom i piti po 50 grama svaki sat. Piti 10 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog pelenovog lišća i cvasti sa pupoljcima (*Artemisia absinthium*), lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*), lista, cveta i pupoljka kantariona (*Hypericum perforatum*) i lista matičnjaka (*Melissa officinalis*). Sve izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti zaslađeno medom svaki sat po 50 grama. Piti 5 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog korena čička (*Arctium lappa*), rizoma pirevine (*Triticum repens*), zrelog ploda anisa (*Fimpinella anisum*) i cveta i lista i pupoljka podubice (*Teucrium chamaedrys*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti zaslađeno medom po 50 grama svaki sat, sve dok traje napad kamena. Piti 10 dana.

NAPOMENA: Koristiti sve recepte, dok iaki bolovi traju. Držati dijete.

AKUTNO ZAPALJENJE

Uzeti 2 supene kašike sitno iseckanih šišarica ili cveta hmelja (*Humulus lupulus*), po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*) i lista jagode (*Fragaria vesca*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere.

Praviti i sirup za zimu. Na ovu dobijenu količinu od 600 grama čaja dodati 1 kg šećera. Prokuvati blago na štednjaku poklopljeno 1 sat. Ostaviti na stranu poklopljen lonac da se prohladi a zatim dobiti sirup sipati u male tegle koje treba povezati i čuvati na hladnom i suvom mestu za zimu. Koristiti po dve supene kašike ovog sirupa pre doručka, ručka i večere. Piti 5 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista nane (*Mentha piperita*), lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*), lista i cveta kičice (*Erythraea centaureum*) i lista jagode (*Fragaria vesca*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere. Piti 5 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog nadzemnog dela troskota (*Polygonum aviculare*), lista, cveta i pupoljaka podubice (*Teucrium chamaedrys*), lista ili korena jagode (*Fragaria vesca*) i cveta smilje (*Helichrysum arenarium*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere. Piti 5 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog korena vodopije (*Cichorium intybus*), lista ili korena jagode (*Fragaria vesca*), lista kupine (*Rubus fruticosus*) i lista koprive (*Urtica dioica*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Pro-

cediti i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere. Piti 5 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanih cvetnih glavica smilja (*Helichrysum arenarium*), cveta i lista podubice (*Teucrium chamaedrys*), lista žalfije (*Salvia officinalis*) i nadzemnog dela troskota (*Polygonum aviculare*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti, zasladiti medom i piti po 50 grama svaki sat. Piti 5 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista i cveta kičice (*Erythraea centaureum*), lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*), lista ili korena jagode (*Fragaria vesca*) i cvetnih glavica smilja (*Helichrysum arenarium*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti, zasladiti medom i piti po 50 grama svaki sat. Piti 5 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanih cvetnih glavica smilja (*Helichrysum arenarium*), lista i cveta kantariona (*Hypericum perforatum*), lista koprive (*Urtica dioica*), cveta i lista ivanjskog cveća (*Gallium verum*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti, zasladiti medom i piti svaki sat po 50 grama. Piti 5 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanih cvetnih glavica smilja (*Helichrysum arenarium*), lista matičnjaka (*Melissa officinalis*), šimširovog lista (*Buxus sempervirens*), lista, cveta i pupoljaka podubice (*Teucrium chamaedrys*). Izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti, zasladiti medom i piti svaki sat po 50 grama. Piti 5 dana.

NAPOMENA: Koristiti više recepata dok traje zapaljenje. Držati dijete.

AKUTNO ZAPALJENJE SA JAKIM BOLOM

Koristiti maslinovo ulje (*Olivae oleum*): prvih 5 dana po 50 grama pre doručka, ručka i večere; drugih 5 dana po 100 grama pre doručka, ručka i večere; trećih 5 dana po 50 grama. Ako su grčevi prestali zbog upotrebe maslinovog ulja, odmah treba prestati sa upotrebom.

Uzeti 2 supene kašike sitno iseckanog cveta sinilja (*Helichrysum arenarium*), po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista i cveta verbene (*Verbena officinalis*), lista nane (*Mentha piperita*) i lista masline (*Olivae folium*). Sve to izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti, zasladiti medom po želji i piti u toku dana. Piti 15 dana.

Uzeti 3 supene kašike sitno iseckanih zrelih plodova žutih šipaka — žutike (*Berberis vulgaris*), po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista ili korena jagode (*Fragaria vesca*), lista masline (*Olivae folium*) i lista rastavica (*Equisetum arvense*). Sve to izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti pre doručka, ručka i večere bez šećera, a posle doručka, ručka i večere zasladiti medom po želji. Piti 10 dana.

Uzeti 3 supene kašike sitno iseckanog cveta i lista pomoćnice (*Solanum nigrum*), po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista koprive (*Urtica dioica*), lista i pupoljaka kupine (*Rubus fruticosus*). Sve to izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti pre jela nezaslađeno, a posle jela zaslađeno medom. Piti 10 dana.

NAPOMENA: Koristiti recepte dok traje zapaljenje sa jakim bolom. Držati dijete.

HRONIČNO ZAPALJENJE

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog nadzemnog dela dimnjače (*Fumaria officinalis*), klekinja ljubičastoplave boje sa kleke (*Juniperus communis*) starije od dve godine, nadzemnog dela troskota (*Flygonum aviculare*) i korena lincure (*Gentiana lutea*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti, zasladiti medom i piti svaki sat po 50 grama. Piti 10 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog pelenovog lista ili cvasti sa pupoljcima (*Artemisia absinthium*), zrelih plodova anisa (*Pimpinella anisum*), svežeg ili suvog lista bokvice (*Plantago major*) i zrelih klekinja ljubičastoplave boje sa kleke (*Juniperus communis*) starije od dve godine. Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti, zasladiti medom i piti svaki sat po 50 grama. Piti 15 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista i cveta ili zrelog semena dragoljuba (*Tropaeolum majus*), korena i rizoma omana (*Inula helenium*), cveta ili zrelih plodova trnjanice (*Prunus spinosa*) i cveta i lista kičice (*Erythraea centaureum*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere. Piti 10 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog nadzemnog dela dimnjače u cvetu (*Fumaria officinalis*), zrelih klekinja ljubičastoplave boje sa kleke (*Juniperus communis*) starije od dve godine, lista i cveta podbela (*Tussilago farfara*) i lista gorke deteline (*Menyanthes trifoliata*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan

štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere. Piti 10 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog mladog zovinog cveta (*Sambucus nigra*), lista i cveta kičice (*Erythraea centaureum*), klekinja ljubičastoplave boje sa kleke (*Juniperus communis*) starije od dve godine i lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere. Piti 15 dana.

NAPOMENA: Koristiti više recepata tako da terapija traje 30 dana. Držati dijete.

ZA IZBACIVANJE PESKA

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog nadzemnog dela troskota (*Polygonum aviculare*), trešnjinih peteljki (*Prunus avium*) i korena čička (*Arctium lappa*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere. Piti 10 dana.

Koristiti maslinovo ulje (*Olivae oleum*): prvih pet dana po 50 grama pre doručka, ručka i večere, drugih pet dana po 100 grama pre obeda i trećih pet dana opet po 50 grama pre obeda. Čim je pesak prestao da ispada, treba prestati sa upotrebom ulja.

Uzeti crnu rotkvu (*Raphanus sativus*), dobro je oprati, oljuštiti i nastrugati na rende. Izručiti je u jedan tanjir i malo posoliti, te na nju izručiti jednu supenu kašiku sitno iseckanog peršunovog lista (*Petroselinum sativum*). Poklopiti je istim takvim tanjirom i protresti između ta dva tanjira, oko 2 minuta, da pusti sok. Nakon toga sve to pod presom iscediti i odmah

piti po 50 grama soka pre doručka, ručka i večere. Drugoga dana piti po 70 grama soka pre doručka, ručka i večere; trećeg dana po 100 grama pre svakog obeda; četvrtog dana po 70 grama pre svakog obeda i petog dana po 50 grama pre svakog obeda. Posle upotrebe ovoga soka mora sav pesak ispasti napolje. Svu onu procedenu salatu od nastrugane rotkve sa iseckanim lišćem peršuna pojesti uz svaki obed kao salatu. Za svaki obed mora se pripremiti nova rotkva. Od momenta struganja do momenta upotrebe ne sme proći više od 10 minuta. U protivnom će se svi sumporni heterozidi ispariti. Začiniti je zejtinom. Jest i svaki drugi dan, 10 dana.

Jesti posle doručka, ručka i večere po 300—500 grama svežih jagoda (*Fragaria vesca*), dobro opranih i od plesni očišćenih, zašećerenih i začinjjenih sokom jednog limuna (*Citrus medica*). Jest 10 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog nadzemnog dela troskota (*Polygonum aviculare*), klekinja ljubičastoplave boje sa kleke (*Juniperus communis*) starije od dve godine i lista i cveta kičice (*Erythraea centaureum*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere. Piti 10 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista i cveta kaštariona (*Hypericum perforatum*), trešnjinih peteljki (*Prunus avium*), mlade zelene i osušene kukuruzne svile (*Maydis stigma*) i pelenovog lista ili cvasti sa pupoljcima (*Artemisia absinthium*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere. Piti 10 dana.

NAPOMENA: Koristiti sve recepte i držati dijete.

ZA IZBACIVANJE PESKA I TALOGA

PRVA KURA LEČENJA:

Jesti posle doručka, ručka i večere po 300—500 grama dobro opranih malina (*Rubus idaeus*), zašećerenih po želji i posutih sokom 1 iscedenog limuna (*Citrus medica*). Jesti 10 dana.

Jesti posle doručka, ručka i večere 300—500 grama dobro opranih i od plesni očišćenih zrelih plodova borovnice (*Vaccinium myrtillus*), zašećerenih po želji i posutih sokom 1 iscedenog limuna (*Citrus medica*). Jesti 10 dana.

Jesti posle doručka, ručka i večere 300—500 grama dobro opranih i od plesni očišćenih jagoda (*Fragaria vesca*), zašećerenih po želji i posutih sokom 1 iscedenog limuna (*Citrus medica*). Jesti 10 dana.

Jesti po pola kilograma crnoga grožđa posle doručka, ručka i večere, dobro opranog i od plesni očišćenog. Jesti 10 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog nadzemnog dela troskota (*Polygonum aviculare*), lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*), zrelih klekinja ljubičastoplave boje sa kleke (*Juniperus communis*) starije od dve godine i cveta kamilice (*Matricaria chamomilla*). Sve to izručiti u 600 grama proklučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere. Piti 10 dana.

DRUGA KURA LEČENJA:

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanih trešnjinih peteljki (*Prunus avium*), lista gorke deteline (*Menyanthes trifoliata*), cveta ili zrelih plodova trnjine (*Prunus spinosa*), lista konoplje (*Cannabis sativa*). Sve to izručiti u 600 grama proklučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zaslađeno bagremovim medom piti svaki sat po 50 grama. Piti 10 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista koprive (*Urtica dioica*), mladog orahovog lista (*Juglans regia*), nadzemnog dela troskota (*Polygonum aviculare*), pelenovog lista ili cvasti sa pupoljcima (*Artemisia absinthium*). Sve izručiti u 600 grama proklučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zaslađiti bagremovim medom. Piti svaki sat po 50 grama. Piti 10 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog korena ili lista ili zrelih plodova morača (*Foeniculum vulgare*), zrelih klekinja, ljubičastoplave boje, sa kleke (*Juniperus communis*) starije od dve godine, rizoma i korena omana (*Inula helenium*), lista i cveta kičice (*Erythraea centaureum*). Izručiti u 600 grama proklučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zaslađiti medom. Piti svaki sat po 50 grama. Piti 10 dana.

NAPOMENA: Nakon prve kure i pauze od 10 dana, podvrći se drugoj kuri lečenja. Za sve vreme držati dijetu.

ZA IZBACIVANJE KAMENA

PRVA KURA LEČENJA:

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog mladog orahovog lista (*Juglans regia*), kukuruzne svile (*Maydis stigma*), cvetnih glavica smilja (*Helichrysum arenarium*), trešnjinih peteljki (*Prunus avium*) i mladog lista koprive (*Urtica dioica*). Sve to izručiti u 1 litar proklučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti pre jela nezasađeno, a posle jela zaslađeno medom. Piti 10 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog nadzemnog dela troskota (*Polygonum aviculare*), cveta i lista kičice (*Erythraea centaureum*), zrelih klekinja ljubi-

častoplave boje sa kleke (*Juniperus communis*) i sitno iseckanog cveta i lista hajdučice (*Achillea millefolium*). Sve to izručiti u 600 grama proklučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere. Piti 10 dana.

Posle doručka, ručka i večere jesti po 300—500 grama zrelih plodova jagoda (*Fragaria vesca*) začinenih limunovim sokom i zaslađenim šećerom. Jest 10 dana.

DRUGA KURA LEČENJA:

Uzeti 2 supene kašike sitno iseckanih cvetnih glavica smilja (*Helichrysum arenarium*), nadzemnog dela troskota (*Polygonum aviculare*) i po 1 supenu kašiku lista breze (*Betula alba*) i žila bele vrbe (*Salix alba*). Sve to izručiti u 1 litar vina. Blago kuvati poklopljeno pola sata ali da ne dođe do ključanja. Skloniti lonac u stranu i ostaviti ga poklopljenog dva sata. Procediti i piti po 100 grama pre doručka, ručka i večere. Piti 10 dana.

Koristiti maslinovo ulje (*Olivea oleum*) i to prvih pet dana po 50 grama pre doručka, ručka i večere, drugih pet dana po 100 grama i trećih pet dana po 50 grama. Upotrebom maslinovog ulja kamen se ruiniše. Zbog toga nikako ne treba upotrebljavati limunov sok jer ga on cepa na komade koji se mogu zaglaviti u nekom od vodećih kanala. Piti 15 dana.

Uzeti crnu rotkvu (*Raphanus sativus*) i dobro je oprati, oljuštiti i nastrugati na rende i malo posoliti. Uzeti još jedan takav tanjir i sve to poklopiti. Između ruku tanjire dobro protresti da rotkva u njima ispusti sok. Pod presom iscediti taj sok i piti pre doručka, ručka i večere po 50 grama; drugi dan piti po 75 grama, treći po 100 grama, četvrti po 75 grama i peti dan po 50 grama. Posle petog dana sav će se kamen raspasti i ispasti u obliku peska. Ostatak nastrugane iscedene rotkve začiniti sa malo zejtina, peršuna

i morača i pojesti za doručak. Tako isto napraviti za ručak i večeru. Od momenta struganja rotkve pa do samog početka doručka, ručka ili večere ne sme proći više od 10 minuta. Rotkva obiluje sumpornim heterozidima koji se brzo isparavaju. Salatu začiniti zejtinom. Ovaj recept ponoviti svaki treći dan, pet dana.

TREĆA KURA LEČENJA:

Čim se oseti napad od kamena u žučnoj kesici, spremiti odmah čaj:

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista i cveta kičice (*Erythraea centaureum*) i nadzemnog dela troskota (*Polygonum aviculare*), 5 supenih kašika sitno iseckanih cvetnih glavica smilja (*Helichrysum arenarium*), 1 supenu kašiku sitno iseckanog mladog cveta zove (*Sambucus nigra*) i 2 supene kašike sitno iseckanih trešnjinih peteljki (*Prunus avium*). Sve to izručiti u 2 litra proklučale vruće vode. Blago kuvati poklopljeno 1 sat ali da ne dođe do ključanja. Skloniti lonac u stranu da bude poklopljen dva sata. Procediti i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere. Takođe piti po 100 grama posle doručka i večere a 200 grama posle ručka. Ovaj čaj je spravljen za dva dana. Piti 20 dana.

Staviti odmah preko stomaka vruć oblog od ukuvanog korena apte (*Sambucus ebulus*). Uzeti 100 grama sitno iseckanog korena apte (*Sambucus ebulus*) i kuvati 1 sat u 1 litar vode. Lonac mora biti poklopljen. Nakon toga skloniti lonac u stranu i ostaviti ga da bude poklopljen dva sata. Procediti i u dovoljnoj tekućini natopiti jednu krpu i staviti je nakon popijenog čaja posle ručka preko stomaka u predelu žučnog mehura. Od ove obloge, dok ležimo u krevetu pokriveni do guše, počemo da se znojimo. Kada prođe pola sata preznogavanja, skinuti oblogu sa stomaka i dalje ležati na leđima. Nakon toga svaki treći dan posle ručka popiti 100 grama maslinovog ulja sa sokom i limuna (*Citrus medica*). Kada popijemo maslinovo ulje zajedno s limunovim sokom, le-

žati na desnoj strani 1 sat. Sada ulje ulazi u žučni mehur i razmekšava kamen koji postaje mekan kao sunder. Posle toga ustati i hodati 1 sat. Ulje tek sada odvodi kamen napolje kroz kanale bez bola. Ovakvo gutati ulje svaki treći dan, a kamenje će izaći već posle trećeg gutanja ulja.

Posle ovoga piti čaj:

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno isec-kanog lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*), nadzemnog dela troskota (*Polygonum aviculare*), trešnjinih peteljki (*Prunus avium*) i kukuruzne svile (*Maydis stigma*). Sve to izručiti u 600 grama proklučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladi medom. Piti u toku dana Piti 20 dana.

Ako se budemo pridržavali svih ovih gore navedenih uputstava, moramo se osloboditi kamenja i peska u žučnom mehur. Ovo je jedan od najsigurnijih načina za izbacivanje kamenja i peska iz žučnog mehura.

ČETVRTA KURA LEČENJA:

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno isec-kanih cvetnih glavica smilja (*Helichrysum arenarium*), nadzemnog dela troskota (*Polygonum aviculare*) lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*) i mladih cvetova zove (*Sambucus nigra*). Sve to izručiti u 600 grama proklučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti svaki sat po 50 grama. Piti 5 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno isec-kanih cvetnih glavica smilja (*Helichrysum arenarium*), cveta i lista kičice (*Erythraea centaurium*), lista breze (*Betula alba*) i trešnjinih peteljki (*Prunus avium*). Sve to izručiti u 600 grama proklučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti svaki sat po 50 grama. Piti 5 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno isec-kanih cvetnih glavica smilja (*Helichrysum arenarium*), zrelih klekinja, ljubiča-

stoplave boje, sa kleke (*Juniperus communis*) starije od dve godine, lista žaltije (*Salvia officinalis*) i kukuruzne svile (*Maydis stigma*). Sve to izručiti u 600 grama proklučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti svaki sat po 50 grama. Piti 5 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno isec-kanih cvetnih glavica smilja (*Helichrysum arenarium*), lista gorke deteline (*Menyanthes trifoliata*), lista nane (*Mentha piperita*) i lista, korena ili zrelih plodova morača (*Feoniculum vulgare*). Sve to izručiti u 600 grama proklučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti svaki sat po 50 grama. Piti 10 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno isec-kanih cvetnih glavica smilja (*Helichrysum arenarium*), korena maslačka (*Taraxacum officinale*), zovinog cveta (*Sambucus nigra*) i trešnjinih peteljki (*Prunus avium*). Sve to izručiti u 600 grama proklučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti zaslado medom po 200 grama pre doručka, ručka i večere. Piti 10 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno isec-kanih glavica smilja (*Helichrysum arenarium*), mlade zelene kukuruzne svile (*Maydis stigma*), trešnjinih peteljki (*Prunus avium*), nadzemnog dela troskota (*Polygonum aviculare*) i lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*). Sve to izručiti u 1 litar proklučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti u toku dana pre jela nezaslado, a posle jela zaslado medom. Piti 10 dana.

NAPOMENA: Od 25. do 30. dana lečenja, nakon popijenog čaja posle ručka piti po 100 grama maslinovog ulja. Nakon 30 minuta leći na desni bok i po isteku pola sata ustati.

Podvrći se svim kurama lečenja. Najefikasnija je treća i četvrta. Pauza iz-

među njih treba da je 10 dana. Lekovite trave koje se koriste u toj fazi lečenja rastvaraju i omekšavaju najtvrdi kamen, koji sadrži više hemijskih sastava. Prva i druga kura lečenja rastvaraju i omekšavaju kamen slabije tvrdoće. Za sve vreme držati dijete.

JACANJE

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog šimširovog lista (*Buxus sempervirens*), lista nane (*Mentha piperita*), klekinja ljubičastoplave boje sa kleke (*Juniperus communis*) starije od dve godine i nadzemnog dela troskota (*Polygonum aviculare*). Sve to izručiti u 600 grama proklijučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere. Piti 10 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista i cveta kičice (*Erythraea centaurium*), zrelog ploda anisa (*Pimpinella anisum*), lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*) i rizoma pirevine (*Triticum repens*). Sve to izručiti u 600 grama proklijučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere. Piti 5 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog pelenovog lista ili cvasti sa pupoljcima (*Artemisia absinthium*), zrelih (žutih) šipaka — žutike (*Berberis vulgaris*), korena ili lista maslačka (*Taraxacum officinale*) i nadzemnog dela dimnjače u cvetu (*Fumaria officinalis*). Sve to izručiti u 600 grama proklijučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere. Piti 5 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista i cveta kičice (*Erythraea centaurium*), lista nane (*Mentha piperita*), nadzemnog dela dimnjače u cvetu (*Fu-*

maria officinalis) i hrastove kore sa grana debelih kao ruka, od hrasta lužnjaka koji uspeva u ravnicama (*Quercus robur*). Sve to izručiti u 600 grama proklijučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere. Piti 5 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog korena čička (*Arctium lappa*), lista koprive (*Urtica dioica*), lista ili korena jagode (*Fragaria vesca*) i korena, lista ili zrelih plodova, morača (*Foeniculum vulgare*). Sve to izručiti u 600 grama proklijučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere. Piti 5 dana.

NAPOMENA: Koristiti sve recepte i držati dijete.

PROČIŠĆAVANJE

Uzeti 3 supene kašike sitno iseckanih šišarki hmelja (*Humulus lupulus*), po 1 supenu kašiku sitno iseckanog nadzemnog dela troskota (*Polygonum aviculare*), lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*) i cveta kamilice (*Matricaria chamomilla*). Sve to izručiti u 1 litar proklijučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom po želji. Piti u toku dana. Piti 5 dana.

Uzeti 5 supenih kašika sitno iseckanih šišarica hmelja (*Humulus lupulus*). Izručiti ih u 1 litar proklijučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i na tu količinu čaja dodati 1,5 kg šećera. Prokuvati blago pola sata, skloniti lonac u stranu i izručiti sirup u male tegle koje treba dobro povezati. Tegle čuvati za zimu na suvom i hladnom mestu. Uzimati od sirupa po dve supene kašike pre doručka, ručka i večere. Piti 5 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista koprive (*Urtica dioica*), lista maline (*Rubus idaeus*), korena čička (*Arctium lappa*), zrelih klekinja ljubičasto-plave boje (*Juniperus communis*), cveta i lista hajdučice (*Achillea millefolium*). Sve to izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti u toku dana, može i zaslađeno medom. Piti 5 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista šimšira (*Buzus sempervirens*), lista žalfije (*Salvia officinalis*), lista jagode (*Fragaria vesca*), lista i pupoljaka kupine (*Rubus fruticosus*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere. Piti 5 dana.

Jesti po 300 grama medom zaslađenih jagoda (*Fragaria vesca*) posle doručka, ručka i večere. Jesti 10 dana.

Jesti posle doručka, ručka i večere po 300 grama malina (*Rubus idaeus*) zaslađenih šećerom. Jesti 10 dana.

Jesti posle doručka, ručka i večere po 300 grama zrelih plodova borovnice (*Vaccinium myrtillus*) zaslađenih šećerom. Jesti 20 dana.

Za zimu praviti sirup od maline (*Rubus idaeus*), jagode (*Fragaria vesca*) i plodova borovnice (*Vaccinium myrtillus*). Na 1 litar soka od voća (maline, jagode ili borovnice) dodati 1,5 kg šećera i sve to prokuvati 30 minuta. Jesti 20 dana po 1 supenu kašiku pre doručka, ručka i večere.

NAPOMENA: Koristiti više recepata, po želji.

OPAKO OBOLJENJE

Primećuje se da više obolevaju žene, oko 40 godina starosti, pa i posle ovih godina, uglavnom više nego muškarci.

Javlja se obično posle zapuštenog zapaljenja žučnog mehura, kao i zbog kamena u žučnom mehuru. Znaci su povišena temperatura, bol u predelu jetre, refleks bola žučnog mehura, slab apetit, nervoza, slabljenje, nespavanje. I ova bolest leči se upotrebom čajeva. Držati se dijetalne ishrane u trajanju od 40 dana. Ne smemo ništa jesti zapapreno, zabibereno, zamašćeno, zasoljeno, zakiseljeno, niti suhomesnate ili konzervisane proizvode.

Prvih 7 dana:

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog cveta smilja (*Helichrysum arena-rium*), lista koprive (*Urtica dioica*), lista i cveta kičice (*Erythraea centaurium*), lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*), lista nane (*Mentha piperita*) i korena vodopije (*Cichorium intybus*). Sve to izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti, zasladiti medom i piti u toku dana.

Za ručak i večeru jesti zelenu salatu (*Lactuca sativa*) ili salatu od lista maslačka (*Taraxacum officinale*), obavezno začinjenu zrelim plodovima anisa (*Pimpinella anisum*), zrelim plodovima morača (*Foeniculum vulgare*) ili kimom (*Carum carvi*). U svaku ovakvu salatu sipati po dve supene kašike maslinovog ulja (*Olivae oleum*) i malo limunovog soka. Za ručak i večeru jesti što je moguće više salate.

U 10 sati pre podne i 16 sati posle podne obavezno pojesti dve nakisele, pečene jabuke zaslađene medom i posuti s jednom kafenom kašičicom polenovog praha.

Sledećih 8 dana:

Uzeti 2 supene kašike sitno iseckanog lista i cveta dimnjače (*Fumaria officinalis*) i 1 supenu kašiku lista koprive (*Urtica dioica*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 2 del pre doručka, ručka i večere.

Pored ovoga čaja obavezno između obroka piti sledeći čaj.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista nane (*Mentha piperita*), korena vodopije (*Cichorium intybus*), lista koprive (*Urtica dioica*), cvetnih glavica smilja (*Helichrysum arenarium*), lista i cveta ivanjskog cveća (*Galium verum*) i vrhova grana u cvetu zlatnice (*Solidago virga-aurea*). Sve to izručiti u 1 litar prokjučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti.

Za ručak i večeru jesti salatu od lišća dragoljuba (*Tropaeolum majus*) začinjenu zrelim plodovima anisa (*Pimpinella anisum*), zrelim plodovima morača (*Foeniculum vulgare*), s 2 supene kašike maslinovog ulja (*Olivae oleum*) i malo limunovog soka.

U 10 i 16 sati pojesti po 1 supenu kašiku zrelih zovinih bobica (*Sambucus nigra*) sa po 1 kašenom kašičicom polenovog praha i meda. Polenov prah najčešće nalazimo ujesen kod cvasti kukuruza (*Zea mays*), tj. na vrhu njegove rese. Sve se one istresu na jedan papir isušu u kući na pržnaji. Dnevna je upotreba 20 grama, tj. četiri kafene kašičice.

Sledećih 5 dana:

Uzeti 2 supene kašike sitno iseckanih borovih iglica (*Pinus silvestris*) i po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista i cveta podubice (*Teucrium chamaedrys*), cvetnih glavica smilja (*Helichrysum arenarium*),

cveta i lista kičice (*Erythraea centaureum*) i vrhova grana zlatnice u cvetu (*Solidago virga-aurea*). Sve to izručiti u 1 litar prokjučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti pre jela nezaslađeno, posle jela zaslađeno medom.

Za ručak i večeru pored jela (dijetalna ishrana) jesti zelenu salatu (*Lactuca sativa*) začinjenu listom bokvice (*Plantago major*) i ostalim dodacima. Sve lišće sitno iseckati.

Sledećih 20 dana:

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog korena maslačka (*Taraxacum officinale*), lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*), korena vodopije (*Cichorium intybus*), cveta i lista kičice (*Erythraea centaureum*), nadzemnog dela troskota (*Polygonum aviculare*) i lista dragoljuba (*Tropaeolum majus*). Sve to izručiti u 1 litar prokjučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti pre jela nezaslađeno, a posle jela zaslađeno medom. Piti u toku dana.

Svaki ručak i večera moraju obilovati zelenom salatom (*Lactuca sativa*) začinjenom zrelim plodovima anisa (*Pimpinella anisum*), moračem (*Foeniculum vulgare*), zejtinom i sirćetom.

Ako se budemo pridržavali ovih recepata i budemo disciplinovani u držanju dijetalne ishrane bolest treba proći.

ŽUČNI KANALI:

OBIČNI BOLOVI

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*), korena vodopije (*Cichorium intybus*), cvetnih glavica smilja (*Helichrysum arenarium*), korena ili lista maslačka (*Taraxacum officinale*). Sve to izručiti u 600 grama proklučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere. Piti sve dotle dok bol traje. Piti 10 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista nane (*Mentha piperita*), lista, cveta i pupoljaka podubice (*Teucrium chamaedrys*), nadzemnog dela troskota (*Polygonum aviculare*) i lista matičnjaka (*Melissa officinalis*). Sve to izručiti u 600 grama proklučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere. Piti sve dotle dok bolovi. Piti 5 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog korena vodopije (*Cichorium intybus*), lista matičnjaka (*Melissa officinalis*), lista nane (*Mentha piperita*), lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*). Sve to izručiti u 1 litar proklučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere. Piti sve dotle dok bolovi traju. Piti 10 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista ili korena maslačka (*Taraxacum officinale*), cvetnih glavica smilja (*Helichrysum arenarium*), lista, cveta i pupoljaka podubice (*Teucrium chamaedrys*) cveta kamilice (*Matricaria chamomilla*). Sve to izručiti u 600 grama proklučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere. Piti sve dotle dok bolovi traju. Piti 5 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog anisovog ploda (*Pimpinella anisum*), cveta i lista pomoćnice (*Solanum nigrum*), lista gorke deteline (*Menyanthes trifoliata*) i lista nane (*Mentha piperita*). Sve to izručiti u 600 grama proklučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere. Piti sve dotle dok bolovi traju. Piti 10 dana.

Uzeti crnu rotkvu (*Raphanus sativus*), dobro je oprati i oljuštiti. Nastrugati je na rende i malo posoliti. Na sve to dodati 1 supenu kašiku sitno iseckanog persunovog lista (*Petroselinum sativum*) i 1 supenu kašiku sitno nastruganog ploda morača (*Foeniculum vulgare*). Sve to poklopiti istim takvim tanjirrom i između dveju ruku trešiti sve dotle dok se rotkva ne „oznoji“. Nakon toga pod presom iscediti i piti po 50 grama dobivenog soka pre doručka, ručka i večere. Nastrugane rezance rotkve začiniti sa malo soli i zejtna i pojesti za doručak i večeru. Za svaki obrok treba spremiti drugu rotkvu. Piti sok i jesti salatu svaki drugi dan sve dotle dok bolovi traju.

NAPOMENA: Koristiti više recepata, po želji, sve dok bolovi traju. Držati dijetu.

NAGLI BOL ZBOG ZAPALJENJA

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista nane (*Mentha piperita*), lista koprive (*Urtica dioica*), lista matičnjaka (*Melissa officinalis*) i lista i cveta podubice (*Teucrium chamaedrys*). Sve to izručiti u 600 grama proklučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere. Piti sve dotle dok bol traje. Piti 10 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog korena čička (*Arctium lappa*), lista nane (*Mentha piperita*), lista i cveta haj-

dučice (*Achillea millefolium*) i cvetnih glavica smilja (*Helichrysum arenarium*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere. Piti sve dotle dok bol traje. Piti 5 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog korena vodopije (*Cichorium intybus*), lista ili korena maslačka (*Taraxacum officinale*), cveta, lista i pupoljaka isopa (*Hyssopus officinalis*) i lista i cveta kičice (*Erythraea centaurium*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere. Piti sve dotle dok bol traje. Piti 15 dana.

Uzeti jednu crnu rotkvu (*Raphanus sativus*) dobro je oprati i nastrugati na rende. Malo je posoliti i preklopiti je istim takvim tanjirom. Drmanjem između ruku ona se ozojni i ispušta sok. U ovakvu ozojenu crnu rotkvu nastrugati peršunovog lista (*Petroselinum sativum*) i lista maslačka (*Taraxacum officinale*) po 1 supenu kašiku. Sve to pod presom iscediti i piti po 50 grama soka pre doručka, ručka i večere. Salatu začinjenu solju, zejtinom i vinskim sirčetom, pojesti uz obrok. Ovako raditi svaki drugi dan, 10 dana.

NAPOMENA: Koristiti više recepata, sve dok bol traje, i držati dijete.

BOLNI GRČEVI ZBOG KAMENA

Posle doručka, ručka i večere jesti po 300—500 grama svežih, dobro opranih i šećerenih jagoda (*Fragaria vesca*), začinjene sokom jednog limuna (*Citrus medica*). Jest 10 dana.

Jesti sveže, dobro oprane i zašećerene kupine (*Rubus fruticosus*) začinjene sokom jednog limuna (*Citrus medica*) po 300 gra-

ma posle doručka, ručka i večere. Jest 10 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista i cveta kičice (*Erythraea centaurium*), korena maslačka (*Taraxacum officinale*), lista ili korena ili zrelih plodova moraća (*Foeniculum vulgare*), lista, cveta i pupoljaka podubice (*Teucrium chamaedrys*) i korena vodopije (*Cichorium intybus*). Sve to izručiti u 800 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti svaki sat po 50 grama. Piti 10 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog šimširovog lista (*Buxus sempervirens*), nadzemnog dela troskota (*Polygonum aviculare*), zrelih klekinja ljubičastoplave boje (*Juniperus communis*), cveta i lista hajdučice (*Achillea millefolium*) i rizoma pirevine (*Triticum repens*). Sve to izručiti u 800 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 50 grama svaki sat. Piti 10 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista nane (*Mentha piperita*), peleenovog lista ili cvasti sa pupoljcima (*Artemisia absinthium*), lista i pupoljka podubice (*Teucrium chamaedrys*), lista matišnjaka (*Melissa officinalis*) i lista, cveta i pupoljka kantariona (*Hypericum perforatum*). Sve to izručiti u 800 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti svaka dva sata po 100 grama. Piti 5 dana.

NAPOMENA: Koristiti sve recepte, dok traju bolni grčevi. Držati dijete.

ZAPUŠENJE

Jesti po 500 grama crnog grožđa, dobro opranog i od plesni očišćenog za doručak, ručak i večeru, sa jučerašnjim hlebom. Jest 10 dana.

U isto vreme piti čaj:

Uzeti 2 supene kašike sitno iseckanog šimširovog lista (*Buxus sempervirens*), po 1 supenu kašiku sitno iseckanog korena, lista ili zrelih plodova morača (*Foeniculum vulgare*), zrelih klekinja, ljubičasto-plave boje, sa kleke (*Juniperus communis*) starije od dve godine i lista koprive (*Urtica dioica*). Sve to izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti u toku dana pre jela nezaslado, a posle jela zasladeno medom. Piti 10 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista gorke deteline (*Menyanthes trifoliata*), šišarica hmelja (*Humulus lupulus*), lista i cveta kičice (*Erythraea centaureum*), lista jagode (*Fragaria vesca*) i plodova klekinja, ljubičasto-plave boje, sa kleke (*Juniperus communis*) starije od dve godine. Sve to izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti nezaslado pre jela, a zasladeno posle jela. Piti 10 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog rizoma ili korena omana (*Inula helenium*), korena maslačka (*Taraxacum officinale*), lista jagode (*Fragaria vesca*), zrelih plodova klekinja ljubičasto-plave boje sa kleke (*Juniperus communis*) starije od dve godine, cveta i lista hajdučice (*Achillea millefolium*). Sve to izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti pre jela nezaslado, a posle jela zasladeno medom. Piti 10 dana.

Koristiti maslinovo ulje (*Olivae oleum*): prvih pet dana po 50 grama pre doručka, ručka i večere; drugih pet dana po 75 grama; a trećih pet dana po 50 grama. Ako su se ranije otpuštali kanali, treba prestati sa upotrebom ovog ulja. Piti 15 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog pelenovog lista ili cvasti sa pupolj-

cima (*Artemisia absinthium*), lista rasta-viça (*Equisetum arvense*), rizoma trave srdobolje (*Potentilla tormentilla*), zrelih plodova klekinja ljubičasto-plave boje sa kleke (*Juniperus communis*) starije od dve godine. Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere. Piti 10 dana.

NAPOMENA: Koristiti sve recepte i držati dijetu.

ZA BOLJI PROLAZ PESKA I KAMENA

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog nadzemnog dela troskota (*Polygonum aviculare*), korena maslačka (*Taraxacum officinale*), lista i cveta majčine dušice (*Thymus serpyllum*), cvetnih glavica smilja (*Helichrysum arenarium*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere. Piti 5 dana.

Uzimati maslinovo ulje (*Olivae oleum*) pre ručka i večere prvih 5 dana po 50 grama, drugih pet dana po 100 grama, trećih pet dana po 50 grama. Posle ove upotrebe maslinovog ulja sav će pesak i kamen proći kroz žučne kanale i napolje. Piti 15 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog nadzemnog dela troskota (*Polygonum aviculare*), lista žalfije (*Salvia officinalis*), zrelih plodova kleke (*Juniperus communis*) i iseckati jedan ceo limun u sitne komadiće (*Citrus medica*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere. Piti 10 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno zdrobljenih zrelih plodova kleke (*Juniperus*

aeoimmunis) starije od dve godine i čiji su plodovi ljubičastoplave boje, mladog lista i pupoljaka kupine (*Rubus fruticosus*), lista i cveta majčine dušice (*Thymus serpyllum*) i cvetnih glavica smilja (*Helichrysum arenarium*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere. Piti 10 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanih trešnjinih peteljki (*Prunus avium*), nadzemnog dela troskota (*Polygonum aviculare*), cvetnih glavica smilja (*Helichrysum arenarium*) i lista, cveta i pupoljaka podobice (*Teucrium chamaedrys*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti (može i zaslađeno medom) po 200 grama pre doručka, ručka i večere. Piti 10 dana. Kamen i pesak će sasvim nestati iz žuči i kanala.

NAPOMENA: Koristiti više recepata tako da terapija traje 30 dana. Držati dijete.

SLABLE TEGOBE

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog korena maslačka (*Taraxacum officinale*), lista i cveta trave ive (*Teucrium montanum*), lista i cveta i pupoljaka podobice (*Teucrium chamaedrys*). Sve izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere. Piti 10 dana.

U isto vreme jesti:

Jesti posle doručka, ručka i večere po 300—500 grama dobro opranih i od plesni očišćenih jagoda (*Fragaria vesca*), zaščećenih i začinjjenih sokom 1 limuna (*Citrus medica*). Jest 10 dana.

Jesti posle doručka, ručka i večere po 300—500 grama dobro opranih i od plesni

očišćenih malina (*Rubus idaeus*), zaščećenih i začinjjenih sokom 1 limuna (*Citrus medica*). Jest 10 dana.

U isto vreme piti čaj:

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*), zrelih plodova ili korena ili lista morača (*Foeniculum vulgare*), lista i cveta podobela (*Tussilago farfara*) i nadzemnog dela troskota (*Polygonum aviculare*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere. Piti 10 dana.

Uzeti 2 supene kašike sitno iseckanog korena vodopije (*Cichorium intybus*) i po 1 supenu kašiku sitno iseckanog mladog cveta zove (*Sambucus nigra*), cveta i lista hajdučice (*Achillea millefolium*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere. Piti 10 dana.

NAPOMENA: Koristiti sve recepte i držati dijete.

PROČIŠĆAVANJE

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista u pupoljku kupine (*Rubus fruticosus*), korena vodopije (*Cichorium intybus*), lista ili korena jagode (*Fragaria vesca*) i nadzemnog dela troskota (*Polygonum aviculare*). Izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere. Piti 5 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog rizoma pirevine (*Triticum repens*), mladih cvetova zove (*Sambucus nigra*), lista nane (*Mentha piperita*) i lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće

vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere. Piti 10 dana.

Piti po 100 grama šire — slatkog vina od grožđa vinove loze (*Vitis vinifera*). Piti 10 dana pre doručka, ručka i večere, kao i po 100 grama posle svakog obeda. Nakon pauze od 5 dana opet nastaviti 10 dana.

Uzeti 2 supene kašike sitno iseckanog cveta i lista ili korena konopljuše (*Eupatorium cannabinum*) i 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista i cveta kičice (*Erythraea centaureum*) i nadzemnog dela troškota (*Polygonum aviculare*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere. Piti 10 dana.

Uzeti 2 supene kašike sitno iseckanog lista ili korena ladoleža (*Convolvulus sepium*) i po 1 supenu kašiku sitno iseckanog korena maslačka (*Taraxacum officinale*) i lista gorke deteline (*Menyanthes trifoliata*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere. Piti 10 dana.

NAPOMENA: Koristiti više recepata, po želji.

AKUTNO ZAPALJENJE

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista maline (*Rubus idaeus*), lista jagode (*Fragaria vesca*), korena maslačka (*Taraxacum officinale*) i nadzemnog dela troškota (*Polygonum aviculare*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti, zaslađeno me-

dom po želji, po 200 grama pre doručka, ručka i večere. Piti 10 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog cveta i lista ili korena konopljuše (*Eupatorium cannabinum*), lista borovnice (*Vaccinium myrtillus*), lista koprive (*Urtica dioica*) i lista i pupoljaka kupine (*Rubus fruticosus*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti, zaslađeno medom po 200 grama pre doručka, ručka i večere. Piti 5 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog šimsirovog lista (*Buxus sempervirens*), cveta i lista hajdučice (*Achillea millefolium*), lista koprive (*Urtica dioica*) i korena vodopije (*Cichorium intybus*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom po želji. Piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere. Piti 10 dana.

Piti širu — slatko vino od grožđa — po 100 grama pre doručka, ručka i večere, kao i po 100 grama posle doručka, ručka i večere. U nedostatku šire jesti dobro oprano i od plesni očišćeno grožđe, po 400 grama sa parčetom jučerašnjeg hleba. Jest i pre doručka, ručka i večere, 10 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku cveta kamilice (*Matricaria chamomilla*), lista nane (*Mentha piperita*), korena vodopije (*Cichorium intybus*) i pelenovog lista ili cvasti sa pupoljcima (*Artemisia absinthium*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom po želji. Piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere. Piti 10 dana.

NAPOMENA: Koristiti sve recepte i držati dijete.

AKUTNO ZAPALJENJE SA JAKIM BOLOM

Jesti po pola kilograma grožđa (crnoga), dobro opranog i od plesni očišćenog uz doručak, ručak i večeru, sa parčetom jučerašnjeg hleba. Jesti 10 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista i cveta kičice (*Erythraea centaureum*), mladog cveta zove (*Sambucus nigra*) i nadzemnog dela troskota (*Polygonum aviculare*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere. Piti 10 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista nane (*Mentha piperita*), korena vodopije (*Cichorium intybus*), lista, cveta i pupoljaka podubice (*Teucrium chamaedrys*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata. Procediti i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere. Piti 5 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog šimširovog lista (*Burus sempervirens*), lista koprive (*Urtica dioica*) i lista jagode (*Fragaria vesca*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere. Piti 5 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*), mladih cvetova zove (*Sambucus nigra*), mladog lista i pupoljaka kupine (*Rubus fruticosus*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti po-

klopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere. Piti 10 dana.

NAPOMENA: Koristiti sve recepte, dok traje zapaljenje.

HRONIČNO ZAPALJENJE

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog pelenovog lišća ili cvasti sa pupoljcima (*Artemisia absinthium*), korena maslačika (*Taraxacum officinale*), lista nane (*Mentha piperita*), cveta kamilice (*Matricaria chamomilla*) i zrelih plodova morača (*Foeniculum vulgare*). Sve to izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti pre jela nezaslađeno, a posle jela zaslađeno medom. Piti 15 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog korena vodopije (*Cichorium intybus*), cvetnih glavica smilja (*Helichrysum arenarium*), lista matičnjaka (*Melissa officinalis*), lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere. Piti 15 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog korena čička (*Arctium lappa*), lista ružmarina (*Rosmarinus officinalis*), lista i cveta kantariona (*Hypericum perforatum*) i lista i cveta bosiljka (*Ocimum basilicum*). Sveto izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere. Piti 15 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno isec-
kanih cvetnih glavica ili cveta i lista srco-
puca (*Antennaria dioica*), lista nane (*Men-
tha piperita*) i 2 supene kašike sitno isec-
kanog lista gorke deteline (*Menyanthes tri-
foliata*). Sve to izručiti u 600 grama pro-
ključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno
dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti
po 200 grama pre doručka, ručka i ve-
čere. Piti 15 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno isec-
kanog lista, cveta i pupoljaka dobričice
(*Glechoma hederacea*), lista ruzmarina
(*Rosmarinus officinalis*), rizoma i korena
omana (*Inula helenium*), korena lincure
(*Gentiana lutea*). Sve to izručiti u 600 gra-
ma proključale vruće vode. Ostaviti po-
klopljeno dva sata izvan štednjaka. Pro-
cediti i zasladiti medom. Piti po 50 grama
svaki sat. Piti 15 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno isec-
kanog lista i pupoljka kupine (*Rubus fru-
ticosus*), rizoma idirola (*Acorus calamus*),
pelenovog lista ili cvasti sa pupoljcima
(*Artemisia absinthium*) i cveta i lista ki-
čice (*Erythraea centaurium*). Sve to izru-
čiti u 600 grama proključale vruće vode.
Ostaviti poklopljeno dva sata izvan šted-
njaka. Procediti i zasladiti medom. Piti
svaki sat po 50 grama. Piti 15 dana.

NAPOMENA: Koristiti više recepata
tako da lečenje traje 40 dana. Držati di-
jetu.

DIJETALNA ISHRANA ŽUČNIH KANALA

Za doručak: 200 grama mleka bez kaj-
maka sa 1 supenom kašikom šećera i par-
četom jučerašnjeg hleba, dvopeka ili bi-
skvita. Jest i kiselo mleko, jogurt ili mladi
kravlji sir.

Za ručak: Supe ili čorbe od povrća
sa šargarepom, celerom, peršunom, miro-
dijom, paškanatom, krompirom i pečenim
crvenim lukom, poprečno presečenim, pe-
čenim na plotni ili ukuvanim. Jest zelje
sa sirom ili mlekom, pileće, teleće ili jag-
njeće meso kuvano ili pečeno na plotni ili
prženo sa malo zeljina. Takođe jesti reč-
nu ribu, kuvanu ili pečenu na plotni ili
u rerni kao roštilj, bez masti i zeljina, sa
jelima od pšeničnog, ovsenog ili ječme-
nog brašna. Jest takođe pire od krompira,
pasulja, sočiva ili pirinča, sa ukuvanim
makaronima, rezancima začinenim pek-
mezom od šipaka i ribizla. Takođe kori-
stiti pečeno ili kuvano voće, kolače od
pirinča ili griza, razne sutijske, kofee,
grožđe, širu, pekmez od šljiva, slatko od
šljiva. Ne sme se pušiti niti piti alko-
holno piće.

Za večeru: Može se koristiti neko pre-
ostalo jelo od ručka.

ZUČNI MEHUR I KANALI

ZA BOLJE OTICANJE ŽUČI U TANKO CREVO

Uzeti 2 supene kašike sitno iseckanih zrelih žutih šipaka — žutike (*Berberis vulgaris*) i po 1 supenu kašiku sitno iseckanog cveta nevena (*Calendula officinalis*), lista nane (*Mentha piperita*) i lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*). Sve ovo izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere nezaslađeno, a po 200 grama posle ručka i večere zaslađeno medom. Piti 5 dana.

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog lista ruzmarina (*Rosmarinus officinalis*), zrelih žutih šipaka žutike (*Berberis vulgaris*) i po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista i cveta bosiljka (*Ocimum basilicum*) i korena, lista ili zrelih plodova morača (*Foeniculum vulgare*). Sve ovo izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere nezaslađeno, a po 200 grama posle ručka i večere zaslađeno medom. Piti 10 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista koprive (*Urtica dioica*), lista i cveta bosiljka (*Ocimum basilicum*), lista i pupoljka dobričice (*Glechoma hederacea*), lista, cveta i pupoljka podubice (*Teucrium chamaedrys*) i 2 supene kašike cveta nevena (*Calendula officinalis*). Sve to izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere nezaslađeno, a po 200 grama posle ručka i večere zaslađeno medom. Piti 5 dana.

Uzeti 2 supene kašike sitno iseckanih zrelih, žutih šipaka — žutike (*Berberis vulgaris*), po 1 supenu ka-

šiku sitno iseckanog lista i cveta i pupoljka dobričice (*Glechoma hederacea*), lista nane (*Mentha piperita*) i 2 supene kašike sitno iseckanog lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*). Sve to izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere nezaslađeno, a posle ručka i večere po 200 grama zaslađeno medom. Piti 10 dana.

Koristiti po 100 grama šire — slatkog vina od grožđa (*Vitis vinifera*) pre doručka, ručka i večere, kao i po 100 grama posle svakog obeda. Ovako raditi 10 dana, pa 5 dana pauzirati, a zatim opet nastaviti sa upotrebom šire još 10 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckano lista koprive (*Urtica dioica*), cvetnih glavica smilja (*Helichrysum arenarium*), cveta nevena (*Calendula officinalis*) i 3 supene kašike sitno iseckanog rizoma slatke paprati (*Polypodium vulgare*). Sve to izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere nezaslađeno, a po 200 grama posle ručka i večere zaslađeno medom. Piti 5 dana.

NAPOMENA: Koristiti više recepata tako da lečenje traje 20 dana. Držati dijetu.

TEGOBE NA NERVNOJ BAZI

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista i cveta bosiljka (*Ocimum basilicum*), šišarica hmelja (*Humulus lupulus*), lista i cveta podubice (*Teucrium chamaedrys*), lista i cveta podbela (*Tussilago farfara*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere. Piti 10 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog korena vodopije (*Cichorium intybus*), nadzemnog dela troskota (*Polygonum aviculare*), lista nane (*Mentha piperita*) i pelenovog lista ili cvasti sa pupoljcima (*Artemisia absinthium*). Izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere. Piti 10 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog korena maslačka (*Taraxacum officinale*), cveta karnilice (*Matricaria chamomilla*), lista gorke deteline (*Menyanthes trifoliata*) i lista i cveta majčine dušice (*Thymus serpyllum*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere. Piti 10 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista nane (*Mentha piperita*), lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*), svežeg ili suvog lista bokvice (*Plantago major*) i korena maslačka (*Taraxacum officinale*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere. Piti 10 dana.

NAPOMENA: Koristiti više recepata, dok traju bolovi, i držati dijetu.

AKUTNO ZAPALJENJE

Jesti u toku leta što više dinja (*Cucumis melo*).

Uzeti po 50 grama maslinovog ulja (*Olivae oleum*) pre doručka, ručka i večere, prvih pet dana; drugih pet dana uzeti po 75 i trećih pet dana po 50 grama. Upotrebom maslinovog ulja lećićemo se od ma koje žučne bolesti. Piti 15 dana.

Koristiti širu — slatko vino od grožđa (*Vitis vinifera*) po 100 grama pre doručka,

ručka i večere, kao i po 100 grama posle svakog obroka. Ovako činiti 10 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista i cveta kitice (*Erythraea cyparissium*), nadzemnog dela troskota (*Polygonum aviculare*), zrelih žutih šipaka — žutike (*Berberis vulgaris*), cveta, lista i pupoljaka pomoćnice (*Salanum nigrum*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere. Piti 10 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog cveta i lista ili korena resnika (*Eupatorium cannabinum*), lista nane (*Mentha piperita*), lista koprive (*Urtica dioica*) i lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere. Piti 10 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog korena vodopije (*Cichorium intybus*), lista ili korena jagode (*Fragaria vesca*), mladog lista i pupoljka kupine (*Rubus fruticosus*) i lista, cveta i pupoljka podubice (*Teucrium chamaedrys*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere. Piti 10 dana.

Jesti za doručak, ručak i večeru sitno iseckanog lišta maslačka (*Taraxacum officinale*) sa jednom supenom kašikom sitno nastruganih zrelih plodova anisa (*Pimpinella anisum*). Salatu začiniti sokom 1 limuna (*Citrus medica*) i 1 supenom kašikom zeltina. Ove salate treba dnevno jesti po 150 grama. Jesti 10 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista i cveta lazarkinje (*Asperula odorata*), lista i cveta podubice (*Teucrium chamaedrys*), cvetova ili šišarica hmelja (*Humulus lupulus*), lista i cveta verbene

(*Verbena officinalis*), korena vodopije (*Cichorium intybus*) i cvetnih glavica smilja (*Helichrysum arenarium*). Sve to izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti pre jela nezaslađeno, a posle jela obavezno zasladiti medom. Piti 10 dana.

NAPOMENA: Koristiti više recepata tako da terapija traje 30 dana. Držati dijete.

AKUTNO ZAPALJENJE SA JAKIM BOLOM

Uzeti 3 supene kašike sitno iseckanog lista i cveta pomoćnice (*Solanum nigrum*) i po 1 supenu kašiku sitno iseckanih cvetnih glavica smilja (*Helichrysum arenarium*), lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*) i lista i cveta podbela (*Tussilago farfara*). Sve to izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti svaki sat po 100 grama dok traju napadi i bolovi.

Za zimu spremiti sirup: na dobijenu količinu čaja od 1 litra dodati 1,5 kg šećera i blago prokuvati pola sata. Zatim skloniti lonac u stranu i kada se prohladi, sirup izručiti u male tegle. Povezati ih i skloniti ih na suvo i hladno mesto i čuvati za zimu. Zimi uzimati kada se jave napadi i bolovi po 1 supenu kašiku svaka dva sata.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog nadzemnog dela troskota (*Polygonum aviculare*), lista i cveta kičice (*Erythraea centaurium*), zrelih klekinja ljubičastoplave boje sa kleke (*Juniperus communis*) starije od dve godine i lista nane (*Mentha piperita*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti svaki sat po 50 grama dok traju bolovi i napad.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog pelenovog lista i cvasti sa pupoljcima (*Artemisia absinthium*), zrelih plodova, korena ili lista morača (*Foeniculum vulgare*), zovinov cveta (*Sambucus nigra*) i lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti svaki sat po 50 grama dok traju bolovi i napad.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista nane (*Mentha piperita*), lista matičnjaka (*Melissa officinalis*), korena ili ploda selena (*Levisticum officinale*) i klekinja ljubičastoplave boje sa kleke (*Juniperus communis*) starije od dve godine. Sve ovo izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti svaki sat po 50 grama dok traju bolovi i napadi.

NAPOMENA: Pored ovih recepata potrebno je da se bolesnici dobro napare kupanjem u vrućoj vodi, jedanput dnevno dok traju napad i bolovi. Piti čajeve 30 dana i držati dijete.

HRONIČNO ZAPALJENJE

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno zdrobljenih zrelih plodova klekinja ljubičastoplave boje sa kleke (*Juniperus communis*) starije od dve godine, nadzemnog dela dimnjače (*Fumaria officinalis*), lista koprive (*Urtica dioica*) i lista dragoljuba (*Tropaeolum majus*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere. Piti 10 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog svežeg ili suvog lista bokvice (*Plantago major*), nadzemnog dela dimnjače (*Fumaria officinalis*), lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*) i vrhova grana u cvetu zlatnice (*Solidago virga aurea*).

Sve izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere. Piti 10 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog rizoma i korena omana (*Inula helenium*), lista i cveta trave ive (*Teucrium montanum*), cveta ili zrelih plodova trnjinje (*Prunus spinosa*) i lista dragoljuba (*Tropaneolium majus*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere. Piti 5 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog pelenovog lista ili cvasti sa pupoljcima (*Artemisia absinthium*), nadzemnog dela dimnjače (*Fumaria officinalis*), zrelih plodova anisa (*Pimpinella anisum*) i cveta i lista zlatnice (*Solidago virga aurea*). Izručiti sve to u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere. Piti 10 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista matičnjaka (*Melissa officinalis*), lista i cveta kičice (*Erythraea centaureum*) i 2 supene kašike sitno iseckanog korena vodopije (*Cichorium intybus*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200

grama pre doručka, ručka i večere. Piti 5 dana.

Uzeti 2 supene kašike sitno iseckanog lista šimšira (*Buzus sempervirens*) i po 1 supenu kašiku sitno iseckanih šišarica hmelja (*Humulus lupulus*) i lista ruzmarina (*Rosmarinus officinalis*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere. Piti 10 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista i cveta lazarkinje (*Asperula odorata*), zrelih plodova klekinja ljubičastoplave boje sa kleke (*Juniperus communis*) starije od dve godine i korena čička (*Arctium lappa*). Sve ovo izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere. Piti 10 dana.

Uzeti uz svaki doručak, ručak i večeru salatu od svežeg lišća ugasa (*Nasturtium officinale*), začinjenu sa jednom supenom kašikom sitno iseckanog lišća persuna (*Petroselinum sativum*) i jednom supenom kašikom sitno nastruganih zrelih plodova morača (*Foeniculum vulgare*). Malo ulja i vinskog sirćeta. Za doručak, ručak i večeru treba pojesti po 150 grama salate. Jest 5 dana.

NAPOMENA: Koristiti više recepata tako da lečenje traje 40 dana. Držati dijetu.

GUŠTERAČA (PANKREAS)

Gušterača je žlezda sa spoljnim i unutrašnjim lučenjem, pridodata organima za varenje. Nalazi se iza želuca, priljubljena vodoravno uz zadnji trbušni zid. Na njoj se razlikuju glava, telo i rep. Glavu obuhvata krivina dvanaestopalačnog creva. Težina žlezde, iznosi 70—90 gr. Kroz gušteraču prolazi kanal, koji sabira manje kanale, a uliva se u dvanaestopalačno crevo. Ovim kanalom izliva se pankreasni sok koji luče naročite ćelije sabrane u tvorevine nalik na meškove. Između meškova nalaze se posebne ćelije, rasporedene u vidu tzv. Langerhansovih ostrvaca, čiji je zadatak lučenje insulina.

Spoljna sekrecija (lučenje) ogleda se u stvaranju pankreasnog soka u ćelijama meškova. To je bistra, bezbojna tečnost koja, pored ostalih sastojaka, sadrži fermente sa dejstvom na belančevine, ugljene hidrate i masti, kad se izlije u dvanaestopalačno crevo kroz pomenuti kanal.

Unutrašnja sekrecija sastoji se u stvaranju insulina u Langerhansovim ostrvcima. Ovaj proizvod ubacuje se direktno u krv i vrši veoma važnu ulogu u regulisanju prometa šećera. Poremećaj ove funkcije ima za posledicu pojavu šećerne bolesti (*diabetes mellitus*).

Oboljenje gušterače naziva se *pancreatitis* a može da se javi u akutnom i hroničnom obliku. Akutno oboljenje je vrlo teško i ozbiljno, te zahteva što pre obraćanje fitoterapeutu. Češće se javlja oboljenje u hroničnom obliku, kao komplikacija zaraznih bolesti (tifus, grip, zaušnjaci), hroničnog alkoholizma, bolesti žučnog mehura, želuca, arterioskleroze i sifilisa. Lečenje hroničnog oboljenja zahteva dijetu: ishrana bez životinjskih masti, sa što manje belančevina i sa dosta ugljenih hidrata. Lečenje šećerne bolesti se odvija pod redovnom kontrolom lekara — fitoterapeuta i pridržavanjem propisane dijete, kao i upotrebom čajeva.

AKUTNO ZAPALJENJE (LAKŠI OBLIK)

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog korena vodopije (*Cichorium intybus*), šišarica hmelja (*Humulus lupulus*), zrelih žutih šipaka žutike (*Berberis vulgaris*) i rizoma slatke paprati (*Polypodium vulgare*). Sve to izručiti u 600 grama proključalog vrućeg vina. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti svaki sat po 50 grama. Piti 10 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog korena maslačka (*Taraxacum officinale*), lista masline (*Olivae folium*), korena čička (*Arctium lappa*) i zrelih plodova klekinja ljubičastoplave boje (*Juniperus communis*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere. Piti 10 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista i cveta kičice (*Erythraea centaurium*), korena vodopije (*Cichorium intybus*) šišarica hmelja (*Humulus lupulus*) sočnih ovojnih listova artišoke (*Cynara scolymus*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata. Procediti i piti u toku dana. Piti 10 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog korena maslačka (*Taraxacum officinale*), maslinovog lista (*Olivae folium*), korena vodopije (*Cichorium intybus*) i korena čička (*Arctium lappa*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama tri puta dnevno pre jela. Piti 10 dana.

Piti po 100 grama pre doručka, ručka i večere slatkog vina — šire (*Vitis vinifera*). Piti 10 dana.

Jesti salatu od sveže crne rotkve (*Raphanus sativus*) uz doručak, ručak i ve-

čeru, začinjenu sa po 1 supenom kašikom zeljina i sitno iseckanog peršunovog lista (*Petroselinum sativum*) i veoma malo soli. Jesti svaki drugi dan, deset dana.

NAPOMENA: Koristiti sve recepte.

HRONIČNO ZAPALJENJE

Uzeti 100 grama ovsenog brašna sa mekinjama (*Avena sativa*) i izručiti u 1.200 grama proključale vruće vode. Treba kuvati 1 sat. Skloniti lonac u stranu i ubaciti 1 kafenu kašičicu soli, i po 2 supene kašike sirupa od višanja ili borovnice ili klekinja, samlevenih oraha i lešnika. Jesti 15 dana, svaki drugi dan po 400 grama pre doručka, ručka i večere. Bolest će proći uz upotrebu ove smese i obaveznog držanja dijetalne ishrane. Uz ovo piti jedan od sledećih čajeva:

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista šimšira (*Buzus sempervirens*), lista jagode (*Fragaria vesca*) i 2 supene kašike sitno iseckanog rizoma pirevine (*Triticum repens*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere. Piti 10 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista i cveta kičice (*Erythraea centaurium*), rizoma idirota (*Acorus calamus*) i 2 supene kašike sitno iseckanog rizoma pirevine (*Triticum repens*). Sve ovo izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre jela, tri puta u toku dana. Piti 10 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog korena čička (*Arctium lappa*), nadzemnog dela troskota (*Polygonum aviculare*) i 2 supene kašike sitno iseckanog rizoma pirevine (*Triticum repens*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće

vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere. Piti 10 dana.

NAPOMENA: Koristiti sve recepte i držati dijete.

POVEĆANO LUČENJE HORMONA

Uzeti 120 grama oljuštenog ovsenog semena, samlevenog sa mekinjama (*Avena sativa*). Izručiti u 1.200 grama vruće vode. Kuvati blago na štednjaku 1 sat. Skloniti lonac u stranu da se prohladi. Izručiti 1 kafenu kašičicu soli, 3 supene kašike sirupa od ribizla, višanja ili malina, 2 supene kašike samlevenih oraha i po 1 supenu kašiku lista crnog dudu (*Morus nigra*) i lista borovnice (*Vaccinium myrtillus*). Jest 400 grama ove kaše pre doručka, ručka i večere. Jest 10 dana, svaki drugi dan.

Uzeti 120 grama kukuruznog brašna sa mekinjama (*Zea mays*) i izručiti ga u 1.200 grama vruće vode. Kuvati blago na štednjaku pola sata. Skloniti lonac u stranu da se prohladi a zatim dodati 1 kafenu kašičicu soli, 2 supene kašike sirupa od višanja ili malina, po 2 supene kašike samlevenih oraha i lešnika. Jest po 400 grama ove kaše pre doručka, ručka i večere. Jest 10 dana, svaki drugi dan.

Za ovo vreme korišćenja kaše, piti čaj 40 dana:

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno zdrobljenog lista koprive (*Urtica dioica*), lista kupine (*Rubus fruticosus*) lista ranjenika (*Betonica officinalis*), nadzemnog dela troškota (*Polygonum aviculare*), lista crnog dudu (*Morus nigra*) i lista i cveta kantariona (*Hypericum perforatum*). Sve ovo izručiti u 1,2 litra proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno izvan štednjaka 2 sata. Procediti i piti po 2 dcl pre i posle doručka, ručka i večere.

NAPOMENA: Koristiti sve recepte. Svaki drugi dan jest kašu i svakodnevno piti čaj. Za sve vreme držati dijete.

SMANJENO LUČENJE HORMONA

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno isekanog korena vodopije (*Cichorium intybus*), lista šimšira (*Buxus sempervirens*) i 3 supene kašike sitno isekanih cvetnih glavica ili cveta i lista srcopuca (*Antennaria dioica*). Sve to izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti izvan štednjaka poklopljeno dva sata. Procediti i piti u toku dana. Može se poneka čaša zasladiti medom. Piti 8 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno isekanog korena maslačka (*Taraxacum officinale*), rizoma slatke paprati (*Polypodium vulgare*), korena čička (*Arctium lappa*) i 3 supene kašike sitno isekanog cveta i lista ili cvetnih glavica srcopuca (*Antennaria dioica*). Sve to izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti u toku dana. Može se poneka čaša zasladiti medom. Piti 12 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno isekanog rizoma pirevine (*Triticum repens*), cveta i lista kičice (*Erythraea centaurium*), korena maslačka (*Taraxacum officinale*) i 3 supene kašike sitno isekanih cvetnih glavica ili cveta i lista srcopuca (*Antennaria dioica*). Sve ovo izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti u toku dana. Može se zasladiti i medom. Piti 10 dana.

Uzeti po 2 supene kašike sitno isekanog korena vodopije (*Cichorium intybus*), rizoma slatke paprati (*Polypodium vulgare*) i cvetnih glavica ili cveta i lista srcopuca (*Antennaria dioica*). Sve to izručiti u 1 litar proključale vruće vode.

Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti u toku dana. Može se zasladiti medom. Piti 10 dana.

NAPOMENA: Koristiti sve recepte i držati dijete.

NAIZMENIČNO POVEĆANJE I SMANJENJE LUČENJA HORMONA

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog nadzemnog dela dimnjače u cvetu (*Fumaria officinalis*), lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*), zrelih plodova morača (*Foeniculum vulgare*), hrastove kore sa debelih grana kao ruka (*Quercus robur*) i korena vodopije (*Cichorium intybus*). Sve to izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti u toku dana. Piti 10 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista i cveta kičice (*Erythraea centaureum*), lista masline (*Olivae folium*), korena maslačka (*Taraxacum officinale*), nadzemnog dela dimnjače u cvetu (*Fumaria officinalis*) i šišarica hmelja (*Humulus lupulus*). Sve to izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti u toku dana. Piti 10 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista koprive (*Urtica dioica*), korena čička (*Arctium lappa*), rizoma slatke paprati (*Polypodium vulgare*), lišća ili cvasti sa pupoljcima pelena (*Artemisia absinthium*) i korena vodopije (*Cichorium intybus*). Sve to izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti u toku dana. Piti 10 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanih zrelih žutih šipaka žutike (*Berberis vulgaris*), šišarica hmelja (*Humulus lupulus*), rizoma slatke paprati (*Polypodium vulgare*), lista kupine (*Rubus fruticosus*)

i cveta i lista hajdučice (*Achillea millefolium*). Sve to izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti u toku dana. Piti 10 dana.

Piti pre doručka, ručka i večere po 100 grama šire — slatkog vina (*Vitis vinifera*). Piti 20 dana.

Jesti uz doručak, ručak i večeru salatu od sveže nastrugane crne rotkve (*Raphanus sativus*). Salatu začiniti sa po 2 supene kašike sitno iseckanog lišća maslačka (*Taraxacum officinale*) i zejčina. Za svaki obrok praviti uvek svežu salatu. Jesti svaki drugi dan, 10 dana.

NAPOMENA: Koristiti sve recepte i držati dijete.

JAČANJE

Uzeti 2 supene kašike sitno iseckanog rizoma pirevine (*Triticum repens*) i po 1 supenu kašiku sitno iseckanog nadzemnog dela troskota (*Polygonum aviculare*) i cveta i lista hajdučice (*Achillea millefolium*). Sve to izručiti u 600 grama proključalog vrućeg i razblaženog vina. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti po 50 grama svaki sat. Piti 8 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog korena čička (*Arctium lappa*), korena maslačka (*Taraxacum officinale*) i 2 supene kašike sitno iseckanog rizoma pirevine (*Triticum repens*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere. Piti 12 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista i cveta kičice (*Erythraea centaureum*), korena vodopije (*Cichorium intybus*) i 2 supene kašike sitno iseckanog rizoma pirevine (*Triticum repens*). Sve to

izručiti u 600 grama proključalog vrućeg i razblaženog vina. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti svaki sat po 50 grama. Piti 5 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog šimširovog lista (*Buxus sempervirens*), lista i cveta kantariona (*Hypericum perforatum*) i 2 supene kašike sitno iseckanog rizoma pirevine (*Triticum repens*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere. Piti 15 dana.

NAPOMENA: Koristiti sve recepte.

OPAKO OBOLJENJE

Ovo oboljenje viđa se kod bolesnika koji su patili od neke zarazne bolesti, zašaka, gripa, alkohola, iznenadne žutice, kamena u žučnom mehuru i dr. Češće obolevaju muškarci.

Prvih 30 dana:

Uzimati svaki drugi dan po 100 grama samlevenog ovsa (*Avena sativa*) i izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Skloniti lonac izvan štednjaka i mešati sve dok se ne stvori gusta kaša, a zatim ubaciti po 1 supenu kašiku sitno samlevenog lista crnog duda (*Morus nigra*), lista borovnice (*Vaccinium myrtillus*), lista pelena (*Artemisia absinthium*), samlevenih lešnika (*Corylus avellana*), sirupa od ribizle (*Ribes nigrum*) i 1 kafenu kašičicu soli. Sve ovo dobro izmešati i pojesti po 1/3 pre doručka, ručka i večere.

U toku dana piti ovaj čaj:

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno zdrobljenog lista crnog duda (*Morus nigra*), lista borovnice (*Vaccinium myrtillus*), lista pelena (*Artemisia absinthium*) i 6 supenih kašika osušenih mahuna belog pasulja (*Phaseolus vulgaris*). Sve ovo izručiti u 1.200 grama proključale vruće vode. Osta-

viti poklopljeno izvan štednjaka 90 minuta. Procediti i piti po 200 grama tri puta dnevno, pre i posle jela.

Sledećih 10 dana:

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno zdrobljenog lista i cveta kantariona (*Hypericum perforatum*), cveta zove (*Sambucus nigra*), zrelih plodova crvenog šipka (*Rosa canina*), igličastih listova bora (*Pinus sylvestris*) koji je visok do 2 metra, lista koprive (*Urtica dioica*), lista crnog duda (*Morus nigra*), lista borovnice (*Vaccinium myrtillus*), lista pelena (*Artemisia absinthium*), lista i cveta dimnjače (*Fumaria officinalis*), cveta kamilice (*Matricaria chamomilla*), zrelih klekinja (*Juniperus communis*), nadzemnog dela i korena pirevine (*Triticum repens*) i lista matičnjaka (*Melissa officinalis*). Sve ovo izručiti u 2.400 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno izvan štednjaka 90 minuta. Procediti i piti dnevno po 1.200 grama, i to po 200 grama pre i posle jela, tri puta dnevno. Ovaj čaj se spravlja za dva dana.

Narednih 20 dana:

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog lista borovnice (*Vaccinium myrtillus*), lista pelena (*Artemisia absinthium*), lista crnog duda (*Morus nigra*), lista i cveta rozetle (*Pelagonium roseum*), lista i cveta kantariona (*Hypericum perforatum*) i po 1 supenu kašiku cveta zove (*Sambucus nigra*), lista peršuna (*Petroselinum sativum*), zrelih plodova crvenog šipka (*Rosa canina*), igličastih listova bora (*Pinus sylvestris*) koji je visok do 2 m, nadzemnog dela i korena pirevine (*Triticum repens*) i lista divlje nane (*Mentha piperita*). Sve ovo izručiti u 2.400 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno izvan štednjaka 90 minuta. Procediti i piti dnevno po 1.200 grama. Piti tri puta dnevno po 200 grama, pre i posle jela. Ovaj čaj se spravlja za dva dana.

Čajeve držati u zatvorenim flašama u sobi.

Za sve vreme lečenja držati obavezno dijetalnu ishranu. Ne smeju se jesti: zaparena, zabiberena, zakiseljena, zamašćena, zaljućena i jako zasoljena jela, niti suhomesnati i konzervirani proizvodi. Ne sme se pušiti niti piti alkohol. Svaki obrok jela treba da obiluje salatama. U toku dana jesti što više zrelih mušmula (*Mespilus germanica*) i ostalog voća bez kiselina.

Za poslednjih 20 dana lečenja svaki treći dan jesti onu istu kašu koju smo naveli u prethodnoj turi lečenja od 30 dana.

ŠEĆERNA BOLEST

Gušterača ima glavnu ulogu u prometu šećera u organizmu, koji se reguliše hormonom zvanim insulin. Kao što je ranije rečeno, ovaj hormon se stvara u ostrucima gušterače. Poremećaj u stvaranju ovog hormona izaziva poremećaj u prometu šećera. Posledica ovih poremećaja je pojava šećerne bolesti. Ova bolest može se pojaviti u svakom dobu života. Glavni znaci su: jaka žeđ, pojačano mokrenje i pojačan apetit. Ovu bolest treba ozbiljno shvatiti i preduzeti brižljivo i stručno lečenje. Blagodareći takvom lečenju, čovek, koji pati od šećerne bolesti, održava radnu sposobnost i dužinu života.

Za suzbijanje žeđi pri ovom obolenju, i u drugim slučajevima, piti ovaj čaj:

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog rizoma celera (*Apium graveolens*), lista mlade koprive (*Urtica dioica*) i lista kupine (*Rubus fruticosus*). Sve to izručiti u 600 grama proklučalog vrućeg i razblaženog vina (vode). Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere. Piti 10 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista peršuna (*Petroselinum sativum*), lista ili korena mirodiје (*Anethum gra-*

veolens) i nadzemnog dela trave troskota (*Polygonum aviculare*). Sve to izručiti u 600 grama proklučalog vrućeg i razblaženog vina (vode). Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere. Piti 10 dana.

Da bi potpuno izlečili gušteraču jesti svaki drugi dan ovu sluzastu tekućinu, 20 dana:

Uzeti 100 grama ovsenog brašna s mekinjama (*Avena sativa*) i izručiti ga u 1.200 grama vruće vode. Kuvati blago na štednjaku 1 sat, ali da voda ne ključa. Skloniti lonac u stranu. Odmah u njega izručiti pola kafene kašičice soli, po 1 supenu kašiku sirupa od maline ili višanja i po 1 supenu kašiku samlevenih oraha (*Juglans regia*) i lešnika (*Corylus avellana*). Sve to dobro izmešati i jesti 10 dana pre doručka, ručka i večere po 400 grama.

Umesto ovsenog brašna može se upotrebiti naizmenično kukuruzno, ražano i pšenično brašno.

Za svo vreme lečenja držati dijetalnu ishranu. treba jesti kuvanu zob, ječam i pšenicu, ribu, jaja, zelen, celer, pasulj, orah, lešnik, maline, višnje, zrele bobice zove sa jabukovim sokom. Hrana mora imati dosta magnezijuma (pasulj, grašak, krompir, meso, mleko), fosfora (žumance od jajeta, brašno, žito, hleb, riba), mangana (ovas, pšenica, raž, crni dudov list), nikla (džigerica, slezina, hleb od ovs), arsena (pasulj, kupus, repa, karfiol).

Svaki dan ujutru i uveče obrisati telo razblaženim vinskim sirćetom. Svaki treći dan kupati se u vodi od ukuvane ovsene slame:

Uzeti 1 kg sitno iseckane ovsene slame i izručiti je u lonac od 20 litara vode. Kuvati poklopljeno dva sata, skloniti lonac u stranu i ostaviti ga poklopljenog dva sata. Procediti i tu vodu izručiti u toplu vodu u kadi. Kupati se pola sata. Za svako novo kupanje spremati i kuvati novu ovsenu slamu.

Piti čaj 10 dana:

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckane kukuruzne svile (*Maydis stigma*), lista borovnice (*Vaccinium myrtillus*), lista i cveta kantariona (*Hypericum perforatum*), trešnjinih peteljki (*Prunus avium*), 2 supene kašike sitno iseckanog lista crnog dudu (*Morus nigra*) i 4 supene kašike sitno iseckanih suvih mahuna pasulja sa zrnima (*Phaseolus vulgaris*). Sve to izručiti u 1.600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno 1 sat izvan štednjaka. Procediti i staviti jednu kafenu kašičicu sumpora. Piti nezaslađeno u toku dana.

Ujutru i uveče po pola sata držati oblog od razblaženog vinskog sirčeta na stomaku, u predelu pupka.

Sljedećih 10 dana:

Uzeti 3 supene kašike sitno iseckanih mahuna pasulja (*Phaseolus vulgaris*), po 2 supene kašike sitno iseckanog lista borovnice (*Vaccinium myrtillus*), sitno iseckanog lista crnog dudu (*Morus nigra*), po 1 supenu kašiku semena piskavice (*Trigonella foenum graecum*), lista i cveta dobritice (*Glechoma hederacea*) i lista koprive (*Urtica dioica*). Sve to izručiti u 1.400 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti u toku dana.

Poželjno bi bilo pre doručka, ručka i večere popiti po 100 grama soka od šargarepe (*Daucus carota*). Za ručak i večeru treba jesti što više salate od slatkog kupusa (*Brassica oleracea*). Za ručak i večeru jesti i kuvani slatki kupus sa svim povrćem, začinjeno sa zejtinom. Posle ručka i večere treba šetati brzim korakom 1 sat i raditi nekakav teži fizički posao da bi se telo moglo dobro oznojiti. Nakon toga se obrisati i presvući. Cilj ovih čajeva je da mokraćom ili znojenjem izbacimo što više šećera iz tela.

Pre upotrebe ovih čajeva treba staviti pod jezik 2 lista rozetle (*Pelagonium roseum*) i isisavati 10 minuta.

Sljedećih 5 dana piti čaj:

Uzeti po 1 supenu kašiku iseckanog cveta i lista kičice (*Erythraea centaureum*), lista i cveta kantariona (*Hypericum perforatum*), lista breze (*Betula alba*), lista koprive (*Urtica dioica*), lista borovnice (*Vaccinium myrtillus*) i 3 supene kašike mahuna pasulja, zajedno sa zrnima (*Phaseolus vulgaris*). Sve to izručiti u 1,5 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata. Procediti i piti u toku dana.

Narednih 5 dana piti čaj:

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog nadzemnog dela troskota (*Polygonum aviculare*), lista crnog dudu (*Morus nigra*), lista i cveta dobritice (*Glechoma hederacea*), lista breze (*Betula alba*), lista borovnice (*Vaccinium myrtillus*) i 3 supene kašike sitno iseckanih mahuna pasulja (*Phaseolus vulgaris*). Sve to izručiti u 1.400 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti u toku dana.

Jedan sat pre doručka, ručka i večere treba progutati po 100 grama svežeg soka šargarepe (*Daucus carota*). Za sve ovo vreme pre početka jela staviti pod jezik po 3 lista rozetle (*Pelagonium roseum*) i isisavati ih 10 minuta.

ŠEĆERNA BOLEST SA POJAVOM ŠEĆERA U MOKRAĆI

Uzeti 3 supene kašike sitno iseckanog lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*). Izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti u toku dana. Piti 10 dana.

Uzeti 3 supene kašike sitno iseckanog lista i cveta kičice (*Erythraea centaureum*). Izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti u toku dana. Piti 10 dana.

Uzeti 6 supenih kašika sitno iseckanog lista zimzelena (*Vinca minor*). Izručiti u 1 flašu sa 1 litrom dobrog crnog vina. Zatvoriti flašu i držati je u sobi 20 dana. Za to vreme je promućkati dnevno više puta. Iza toga je procediti i piti po 50 grama pre doručka, ručka i večere. Piti 10 dana.

Uzeti 3 supene kašike sitno iseckanog lista zimzelena (*Vinca minor*). Izručiti u 600 grama proklučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata. Procediti i piti po 200 grama pre jela, tri puta dnevno. Piti 10 dana.

Uzeti 3 supene kašike sitno iseckanog korena čička (*Arctium lappa*) starijeg od dve godine. Izručiti u 600 grama proklučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti u toku dana. Piti 10 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno zdrobljenog lista i korena vodopije (*Cichorium intybus*), lista crnog dudu (*Morus nigra*), lista borovnice (*Vaccinium myrtillus*), lista pelena (*Artemisia absinthium*) i 2 supene kašike sitno zdrobljenog lista koprive (*Urtica dioica*). Sve ovo izručiti u 1,2 litara proklučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno izvan štednjaka 90 minuta. Procediti i piti po 2 del pre i posle doručka, ručka i večere. Piti 10 dana.

Uzeti po 2 supene kašike sitno zdrobljenog lista i cveta kičice (*Erythraea centaureum*), lista crnog dudu (*Morus nigra*) i po 1 supenu kašiku sitno zdrobljenog lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*) i lista i cveta kantariona (*Hypericum perforatum*). Sve ovo izručiti u 1,2 litara proklučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno izvan štednjaka 90 minuta. Procediti i piti po 2 del pre i posle doručka, ručka i večere. Piti 10 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno zdrobljenog lista breze (*Betula alba*), nadzemnog dela troskote (*Polygonum aviculare*), lista rastavića (*Equisetum arvense*), li-

sta borovnice (*Vaccinium myrtillus*), lista crnog dudu (*Morus nigra*) i mahuna belog pasulja (*Phaseolus vulgaris*). Sve ovo izručiti u 1,2 litara proklučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno izvan štednjaka 90 minuta. Procediti i piti po 2 del pre i posle doručka, ručka i večere, 10 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanih trešnjinih peteljki (*Prunus avium*), lista i cveta dobričice (*Glechoma hederacea*), lista breze (*Betula alba*), lista persuna (*Petroselinum sativum*), lista koprive (*Urtica dioica*), lista i korena sa rizomom celera (*Apium graveolens*) i lista crnog dudu (*Morus nigra*). Sve ovo izručiti u 1,4 litara proklučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno izvan štednjaka 90 minuta. Procediti i piti u toku dana po 2 del pre i posle jela tri puta. Piti 10 dana.

NAPOMENA: Koristiti sve recepte. Pre jela pojesti 2 obične sveže mrkve (*Daucus carota*). Držati dijetu.

ŠEĆERNA BOLEST SA POJAVOM ACIDOZE („KISELOST“)

Uzeti 90 grama ovsenog brašna i mekinja (*Avena sativa*) i izručiti u 900 grama vruće vode. Kuvati poklopljeno i blago na štednjaku 1 sat. Skloniti lonac u stranu i ubaciti polj kafene kašičice soli, 2 supene kašike sirupa od višanja ili malina i 3 supene kašike samlevenih oraha ili lešnika. Sve to dobro izmešati i jesti 10 dana po 300 grama pre doručka, ručka i večere. U ovom slučaju proći će svako oboljenje gušterače, a nestaje i acetonska kiselina (povećana).

Uzeti 90 grama kukuruznog brašna sa mekinjama (*Zea mays*) i izručiti u 900 grama vruće vode. Kuvati poklopljeno i blago na štednjaku 1 sat. Skloniti lonac u stranu i ubaciti pola kafene kašičice soli, 2 supene kašike sirupa od višanja ili malina, 3 supene kašike samlevenih

oraha ili lešnika i 1 supenu kašiku lista crnog duda (*Morus nigra*). Sve to dobro izmešati i jesti 10 dana po 300 grama pre doručka, ručka i večere.

Uzeti 80 grama ražanog brašna sa mekinjama i izručiti u 900 grama vruće vode. Kuvati poklopljeno i blago na štednjaku 1 sat. Skloniti lonac u stranu i ubaciti pola kafene kašičice soli, 2 supene kašike sirupa od malina ili višanja, 2 supene kašike samlevenih oraha ili lešnika i 1 supenu kašiku lista borovnice (*Vaccinium myrtillus*). Sve to dobro izmešati i jesti 10 dana po 300 grama pre doručka, ručka i večere.

Uzeti 80 grama pšeničnog brašna sa mekinjama (griza) i izručiti u 900 grama vruće vode. Kuvati poklopljeno i blago na štednjaku 1 sat. Skloniti lonac u stranu i ubaciti pola kafene kašičice soli, 2 supene kašike sirupa od malina ili višanja i 3 supene kašike samlevenih oraha ili lešnika. Sve to dobro izmešati i jesti po 300 grama pre doručka, ručka i večere. Jest 10 dana.

NAPOMENA: Koristiti recepte po 10 dana, svaki drugi dan. Za to vreme svakodnevno piti sledeći čaj:

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno zdrobljenog lista crnog duda (*Morus nigra*), lista borovnice (*Vaccinium myrtillus*), lista pelina (*Artemisia absinthium*), lista i cveta kantariona (*Hypericum perforatum*), lista koprive (*Urtica dioica*) i igličastih listića bora (*Pinus silvestris*). Sve ovo izručiti u 1,2 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno izvan štednjaka 2 sata. Procediti i piti po 2 del pre i posle doručka, ručka i večere.

ŠEĆERNA BOLEST SA POJAVOM BELANČEVINA U MOKRACI

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista i cveta kantariona (*Hypericum perforatum*), lista ili korena mirođije

(*Anethum graveolens*), lista ili cvasti sa pupoljcima pelena (*Artemisia absinthium*) i 3 supene kašike sitno iseckanog nadzemnog dela repušnjake (*Erigeron canadensis*). Sve to izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti u toku dana. Piti 10 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog peršunovog lista ili korena (*Petroselinum sativum*), lista ili cveta kičice (*Erythraea centaurium*), rizoma pirevine (*Triticum repens*) i 3 supene kašike sitno iseckanog nadzemnog dela repušnjake (*Erigeron canadensis*). Sve to izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti u toku dana. Piti 10 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista ružmarina (*Rosmarinus officinale*), lista borovnice (*Vaccinium myrtillus*), lista i cveta dobričice (*Glechoma hederacea*) i 3 supene kašike sitno iseckanog lista crnog duda (*Morus nigra*). Sve to izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti u toku dana. Piti 10 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog celerovog lista ili korena (*Apium graveolens*), nadzemnog dela troskota (*Polygonum aviculare*), lista i cveta kantariona (*Hypericum perforatum*) i 3 supene kašike sitno iseckanog nadzemnog dela repušnjake (*Erigeron canadensis*). Sve to izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti u toku dana. Piti 10 dana.

NAPOMENA: Koristiti sve recepte i držati dijetu.

ŠEĆERNA BOLEST SA OBOLELOM JETROM (ISTOVREMENO)

Pre doručka, ručka i večere obavezno popiti po 50 grama soka od šargarepe (*Daucus carota*) a posle jela piti jedan od sledećih čajeva:

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog rizoma trave srdobolje (*Potentilla tormentilla*), korena maslačka (*Taraxacum officinale*) i pelenovog lista ili cvasti sa pupoljcima (*Artemisia absinthium*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti u toku dana. Piti 10 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista i cveta kičice (*Erythraea centaureum*), korena vodopije (*Cichorium intybus*) i 4 supene kašike sitno iseckanog rizoma trave srdobolje (*Potentilla tormentilla*). Sve to izručiti u 1,2 lista proključalog i razblaženog vrućeg vina. Ostaviti

poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 50 grama posle doručka, ručka i večere. Piti 7 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog korena čička (*Arctium lappa*), lista i cveta kantariona (*Hypericum perforatum*) i rizoma srčenjaka (*Polygonum bistorta*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti u toku dana. Piti 10 dana.

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog lista kupine (*Rubus fruticosus*), rizoma trave srdobolje (*Potentilla tormentilla*) i lista i cveta kičice (*Erythraea centaureum*). Sve to izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti u toku dana. Piti 10 dana.

NAPOMENA: Koristiti sve recepte i držati dijetu.

KRV (SANGUIS)

Krv je tečnost koja neprestano kruži u telu kroz naročite cevi, nazvane krvni sudovi ili žile, zahvaljujući radu srca. Na taj način krv prodire u sve organe tela i dolazi u dodir sa njihovim ćelijama. Uloga krvi je višestruka i veoma važna za život i rad ćelija, odnosno organa, a sastoji se u prenošenju raznih materija. Ona predaje organima kiseonik i hranljive materije, a prima od njih ugljendioksid i nepotrebne sastojke razgrađenih materija. Ove nepotrebne sastojke predaje organima za izlučivanje. Osim toga, krv prenosi i druge materije potrebne za skladan rad organa i vrši odbrambenu ulogu uništavanjem štetnih čestica i bakterija (uzročnika bolesti).

Krv se sastoji od tečnog dela plazme i od čvrstih delova, ćelija ili zrnaca. Boja krvi zavisi od količine kiseonika i ugljendioksida. Arterijska krv je svetlocrvena zbog bogatstva u kiseoniku. Venska krv je tamnocrvena jer je bogata ugljendioksidom. Prosečna količina krvi iznosi oko pet litara. Gubitak desetog dela ove količine lako se podnosi. Međutim, gubitak jedne trećine krvi je opasan, a gubitak polovine krvije smrtonosan.

Tečno stanje krvi održava se samo dok je ona u svojim sudovima. Ali, ako se krv izvadi ili izide iz svoga suda, ona se zgruša, sasiri („usiri“). Ova njena osobina naziva se zgrušavanje ili koagulacija, a igra važnu ulogu u zaustavljanju krvavijenja. Oštećenje krvnog suda iznutra omogućuje stvaranje zgrušaka (tromba) od sastojaka krvi, što može prouzrokovati smetnje u krvotoku. Ova pojava naziva se tromboza. Može se dogoditi da krvna struja otkine tromb i da ga prenese dalje u drugi sud i zapuši ga. Tada se tromb ponaša kao čep (embol) i izaziva lake ili teške poremećaje. Ta pojava naziva se embolija.

Krvna plazma je žućkasta tečnost koja sadrži belančevine, šećere, masti, nebelančevinasta jedinjenja azota i rastvore neorganskih soli. Od ovih soli najvažniju ulogu ima rastvor kuhinjske soli.

U plazmi lebde ćelije ili zrnca krvi, i to: crvena, bela i pločice.

Crvena krvna zrnca (eritrociti) imaju oblik koturića, čije su obe strane izdubljene. Stvaraju se u koštanoj srži, a posle veka trajanja od dva-tri meseca propadaju u slezini. Njihov broj u jednom kubnom milimetru (1 mm^3) krvi iznosi oko pet miliona. Ovaj broj se povećava prilikom bavljenja na visinama. Znatno smanjenje ili povećanje toga broja nastaje u krvnim bolestima. Glavni sastojak eritrocita je hemoglobin koji je sposoban da vezuje kiseonik i ugljendioksid i da ih, prema potrebi, otpušta. Ova njegova uloga je važna u disanju. Posebnim postupkom nastaje taloženje ili sedimentacija eritrocita u staklenoj cevčici napravljenoj za tu svrhu. Pri tome se određuje brzina sedimentacije eritrocita za određeno vreme, što je od značaja pri procenjivanju bolesti. Povećana brzina sedimentacije nastaje u bolestima. Oštećenje eritrocita omogućuje izlazak hemoglobina, a samim tim i propadanje zrnca. Ova pojava naziva se hemoliza i nastaje pod raznim uticajima (destilovana voda, eter, alkoholi, zmijski otrovi, otrovi pčela i nekih mušica, bakterije itd.).

Bela krvna zrnca (leukociti) su okrugle ćelije koje se stvaraju u koštanoj srži ili u limfnim organima. Postoje tri vrste ovih zrnaca, granulociti, limfociti i monociti, koji se razlikuju među sobom po obliku, ponašanju prema bojama, po funkciji i postanku. Ukupan njihov broj u 1 mm^3 iznosi između 5000 i 8000. Njihovi brojevi ispod 4000 predstavljaju leukopeniju, iznad 10.000 leukocitozu, te ukazuju na bolesna zbivanja u telu. Brojčani i procentni odnosi pojedinih vrsta leukocita predstavljaju leukocitarnu formulu. Procenjivanje ovih vrednosti doprinosi stvaranju zaključaka o vidu bolesti (akutne, hronične, paraziti). Leukociti su sposobni da se kreću i da, napustivši krvni sud, dođu u dodir sa raznim štetnim česticama i bakterijama. Tom prilikom oni unesu u sebe čestice i bakterije i „svare“ ih, te spreče pojavu bolesti. Ova osobina leukocita naziva se fagocitoza, a ima odbrambenu ulogu.

Krvne pločice (trombociti) su okrugle ili izdužene ćelije koje se stvaraju u koštanoj srži. Ukupan njihov broj u 1 mm^3 krvi iznosi između 300 000 i 600 000. Njihova uloga je u zgrušavanju krvi. Nedostatak ovih pločica dovodi do krvavljenja.

U opravdanim slučajevima, kao što su gubitak krvi, neke bolesti ili pri operacijama, potrebno je naknaditi krv posebnim postupkom unošenja zdrave krvi drugog čoveka. Ova medicinska radnja naziva se transfuzija krvi i mogu je obaviti samo stručna lica. Pre izvođenja transfuzije potrebno je najpre utvrditi krvne grupe kojih ima četiri: A, B, AB i O. Osim krvnih grupa postoje i drugi važni činioci koje prethodno treba odrediti, pre vršenja transfuzije krvi.

ZA BOLJE ZGRUŠAVANJE

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista i cveta kantariona (*Hypericum perforatum*), korena maslačka (*Taraxacum officinale*); lista ili cvasti sa pupoljcima pelena (*Artemisia absinthium*), cveta i lista biljke zvane kokotac (*Melilotus officinalis*) i lista koprive (*Urtica dioica*). Sve to izručiti u 1 litar proklučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti 10 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog rizoma pirevine (*Triticum repens*), lista i cveta kičice (*Erythraea centaurium*), lista žalfije (*Salvia officinalis*), korena čička (*Arctium lappa*) i korena bedrinca (*Pimpinella saxifraga*). Sve to izručiti u 1 litar proklučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti 10 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog korena lincure (*Gentiana lutea*), lista lucerke (*Medicago sativa*), lista borovnice (*Vaccinium myrtillus*), lista bokvice (*Plantago major*) i lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*). Sve to izručiti u 1 litar proklučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti 10 dana.

Uzeti 1 šaku sitno zdrobljenih zrelih klekinja ljubičastoplave boje (*Juniperus communis*) i 2 supene kašike zrelih plodova maline (*Rubus idaeus*). Sve to izručiti u 1 litar proklučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti 10 dana.

Pre doručka, ručka i večere sa parčecom jučerašnjeg hleba, jesti po 400 grama crnog grožđa (*Vitis vinifera*), dobro opranog i od plesni očišćenog, najviše 6 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog cveta ili zrelih plodova trnjinke (*Prunus spinosa*), rizoma pirevine (*Triticum repens*), lista borovnice (*Vaccinium myrtillus*), mladog zovinog cveta (*Sambucus nigra*) i lista ili korena jagode (*Fragaria vesca*). Sve to izručiti u 1 litar proklučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti 10 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista koprive (*Urtica dioica*), lista bokvice (*Plantago major*) i nadzemnog dela dimnjače u cvetu (*Fumaria officinalis*). Sve to izručiti u 600 grama proklučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere. U svaku čašu izručiti po pola kafene kašičice polenovog ili cvetnog praha. Piti 8 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog korena vodopije (*Cichorium intybus*), nadzemnog dela dimnjače u cvetu (*Fumaria officinalis*) i lista koprive (*Urtica dioica*). Sve to izručiti u 600 grama proklučale vruće vode. Ostaviti dva sata poklopljeno izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti po 200 grama, tri puta dnevno pre jela. U svaku čašu dodati po pola kafene kašičice polenovog ili cvetnog praha. Piti 8 dana.

Popiti pre doručka, ručka i večere po 200 grama sledećeg čaja: kuvati dve jabeke sitno iseckane sa korom i semenkama u 600 grama proklučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Izručiti pola kafene kašičice polenovog (cvetnog) praha i 1 supenu kašiku zrelih zovinih plodova (*Sambucus nigra*). Sve to procediti. Ovaj čaj piti samo 8 dana.

Uzeti 2 supene kašičice sitno iseckanog lista i cveta dimnjače (*Fumaria officinalis*) i 1 supenu kašiku sitno iseckanog korena vodopije (*Cichorium intybus*). Sve to izručiti u 600 grama proklučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan

štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti po 200 grama, tri puta dnevno pre jela. Piti 8 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista kupine (*Rubus fruticosus*), lista maline (*Rubus idaeus*), lista borovnice (*Vaccinium myrtillus*), lista šimšira (*Buxus sempervirens*), lista breze (*Betula alba*) i cveta i lista dimnjače (*Fumaria officinalis*). Sve to izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti u toku dana. Piti 8 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog cveta zove (*Sambucus nigra*), lista koprive (*Urtica dioica*), lista matičnjaka (*Melissa officinalis*), lista maline (*Rubus idaeus*), lista breze (*Betula alba*) i lista i korena vodopije (*Cichorium intybus*). Sve to izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti u toku dana. Piti 8 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista nane (*Mentha piperita*), korena maslačka (*Taraxacum officinale*), lista jagode (*Fragaria vesca*), lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*) i lista peršuna (*Petroselinum sativum*). Sve to izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti u toku dana. Piti 8 dana.

NAPOMENA: Koristiti što više recepta.

POVEĆANJE NEDOVOLJNOG BROJA CRVENIH KRVNIH ZRNACA

Uzeti pre doručka, ručka i večere po 1 supenu kašiku sitno samlevenog semena piskavice (*Trigonella foenum graecum*). Zaliti je obavezno ovim čajem:

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog cveta i lista trave hajdučice (*Achillea*

millefolium), rizoma pirevine (*Triticum repens*), zovinih mladih cvetova (*Sambucus nigra*) i lista koprive (*Urtica dioica*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti po 200 grama odmah posle uzimanja samlevenog semena piskavice. U svaku čašu čaja obavezno izručiti po 1 kafenu kašičicu polenovog ili cvetnog praha i koristiti po 1 vitamin B₁₂. Čaj piti najviše 8 dana.

Uzeti 2 supene kašike sitno iseckanog nadzemnog dela dimnjače u cvetu (*Fumaria officinalis*) i supenu kašiku lista koprive (*Urtica dioica*). Izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere. U svaku čašu obavezno izručiti po 1 malu kašičicu polenovog ili cvetnog praha. Ovaj prah nalazimo u kukuruznim resicama posle pojave zelene svile. Ispod tih resica poturićemo neki papir i njih zatresti. Prosuće se polenov prah u papir a zatim ga treba sušiti 10 dana na promaji u sobi. Može se i kupiti u svakoj apoteci. Ovaj čaj se sme piti kamo 8 dana. Takođe koristiti dnevno po 1 vitamin B₁₂.

Za zimu praviti sirup od ovog čaja: Uzeti po 1 supenu kašiku sitno zdrobljenog i osušenog lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*), zovinog cveta (*Sambucus nigra*), rizoma i korena pirevine (*Triticum repens*), korena čička (*Arctium lappa*) i zrelih bobica kleke (*Juniperus communis*). Sve ovo izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno izvan štednjaka 90 minuta. Procediti i izručiti u 1600 grama meda. Blago kuvati na štednjaku pola sata. Skloniti lonac izvan štednjaka i ostaviti ga poklopljenog da se malo prohladi. Izručiti u male tegle, povezati ih i ostaviti u ostavi da stoje za zimu. Zimi se koristi ovaj sirup na taj način što se izručuje po jedna supena kašika ovog sirupa na 2 del vode i pije pre doručka, ručka i večere.

Jesti pre doručka, ručka i večere po 1 supenu kašiku svežih zovinih bobica (*Sambucus nigra*) sa 1 supenom kašikom meda. U 10 sati kao i u 16 sati pojesti po 2 pečene jabuke, nakisele, sa šećerom i koristiti vitamin B₁₂. Jesti 8 dana.

Jesti meso mekušaca: rak, ostrige, školjke, puž i koristiti vitamin B₁₂. Jesti 8 dana.

NAPOMENA: Koristiti sve recepte dok se ne poboljša krvna slika.

POVEĆANJE NEDOVOLJNOG BROJA BELIH KRVNIH ZRNACA

Uzeti 3 supene kašike cveta kamilice (*Matricaria chamomilla*) i izručiti u 600 grama mlake vode. Ostaviti poklopljeno 4 sata. Procediti i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere. Može se zasladiti medom.

Uzeti 3 supene kašike sitno iseckanog cveta i lista kičice (*Erythraea centaurium*) i izručiti ih u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti po 200 grama, tri puta dnevno pre jela.

Uzeti 3 supene kašike sitno iseckanog pelenovog lista i cvasti sa pupoljcima (*Artemisia absinthium*) i izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere.

Uzeti 3 supene kašike sitno iseckanog korena lincure (*Gentiana lutea*). Preliti sa 600 grama mlake vode i češće promešati. Posle 4 sata procediti i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere.

NAPOMENA: Koristiti recepte po 10 dana, sve dok se ne poboljša krvna slika.

JACANJE (ODRŽAVANJE NORMALNE KRVNE SLIKE)

Uzeti 3 supene kašike mladog lista i cveta kičice (*Erythraea centaurium*) i 1 supenu kašiku sitno iseckanog cveta i lista hajdučice (*Achillea millefolium*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere.

Uzeti po 80 grama sitno iseckanog lista maslačka pre cvetanja (*Taraxacum officinale*) i sitno iseckanog hrenovog lista (*Cochlearia armorata*). Sve to izmešati i zaliti sokom od 2 iscedena limuna (*Citrus medica*), 2 supene kašike zejtina i 2 supene kašike sitno iseckanog zrelog moračevog ploda (*Feoniciulum vulgare*). Ovakvu salatu obavezno koristiti za ručak i večeru, naizmenično svaki drugi dan, s tim da se ne pređe 10 obroka salate.

Uzeti 3 supene kašike sitno iseckanog cveta trnjine (*Prunus spinosa*) i 1 supenu kašiku sitno iseckanog žalfijinog lista (*Salvia officinalis*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere zaslađeno medom. U svaku čašu sipati po pola kafene kašičice polenovog ili cvetnog praha.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog vrbovog lista (*Salix alba*), žalfijinog lista (*Salvia officinalis*), lista i cveta kičice (*Erythraea centaurium*) i 2 supene kašike sitno iseckanog lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*). Sve to izručiti u 400 grama belog vina i 400 grama vode. Poklopljeno blago prokuvati na štednjaku 1 sat i paziti da ne dođe do ključanja. Skloniti lonac i ostaviti ga poklopljenog dva sata. Procediti, zasladiti medom i piti po 50 grama svaki sat.

NAPOMENA: Piti svaki čaj po 5 dana.

UREĐIVANJE NORMALNE KRVNE SLIKE U RAZNIM BOLESTIMA

Uzeti po 5 supenih kašika sitno iseckanog svežeg lista ugasa (*Nasturtium officinale*) i svežeg lista maslačka (*Taraxacum officinale*). Dodati po 2 supene kašike zejtina i soka limuna (*Citrus medica*). Dobro izmešati i pojesti ovakvu salatu uz doručak. Za ručak i večeru praviti uvek svežu salatu. Jest i svaki drugi dan.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista gorke deteline (*Menyanthes trifoliata*), lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*), lista borovnice (*Vaccinium myrtillus*) i brezovog lista (*Betula alba*). Sve to izručiti u 1 litar vrućeg i razblaženog vina. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti zaslađeno medom po 200 grama pre doručka, ručka i večere.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista divlje nane (*Mentha piperita*), lista matičnjaka (*Melissa officinalis*), lista kupine (*Rubus fruticosus*), lista i cveta kišice (*Erythraea centaurium*), zrelog ploda morača (*Foeniculum vulgare*) i lista gorke deteline (*Menyanthes trifoliata*). Sve to izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti u toku dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog cveta nevena (*Calendula officinalis*), lista borovnice (*Vaccinium myrtillus*), lista koprive (*Urtica dioica*), lista šimšira (*Buxus sempervirens*), lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*) i lista žalfije (*Salvia officinalis*). Sve to izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti, zasladiti medom i piti u toku dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog nadzemnog dela troskota (*Polygonum aviculare*), rizoma pirevine (*Triticum re-*

pens), lista bokvice (*Plantago major*), lista i cveta podobice (*Teucrium chamaedrys*), lista i cveta dobričice (*Glechoma hederacea*) i lista maline (*Rubus idaeus*). Sve to izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti, zasladiti medom i piti u toku dana.

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*), rizoma pirevine (*Triticum repens*) i pelenovog lista ili cvasti sa pupoljcima (*Artemisia absinthium*). Sve to izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti, zasladiti medom i piti u toku dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog korena lincure (*Gentiana lutea*), korena čička (*Arctium lappa*), korena koprive (*Urtica dioica*), korena apte (*Sambucus ebulus*), korena zečjeg trna (*Ononis spinosa*) i ploda žutike (*Berberis vulgaris*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti ga poklopljenog dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti u toku dana.

Jesti uz doručak, ručak i večeru uvek svežu salatu koja se sastoji od 100 grama baštenske salate (*Lactuca sativa*) sa po 1 supenom kašikom sitno iseckanog peršunovog lista (*Petroselinum sativum*), zrelim plodom morača (*Foeniculum vulgare*), zejtinom i sokom od 1 iscedenog limuna (*Citrus medica*).

Jesti posle doručka, ručka i večere po 200 grama svežih jagoda (*Fragaria vesca*), dobro opranih i od plesni očišćenih. Uvek ih zasladiti šećerom po želji.

Jesti iza doručka, ručka i večere po 300 grama svežeg crnog grožđa (*Vitis vinifera*). Grožđe uvek dobro oprati i od plesni očistiti.

Uzeti dosta svežeg lišća hajdučice (*Achillea millefolium*), sitno ga iseckati i pod presom iscediti sok. Pre doručka, ručka i večere uzeti po 2 supene kašike ovog soka zajedno sa 1 supenom kašikom meda.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista deteline lucerke (*Medicago sativa*), lista podbela (*Tussilago farfara*), lista i cveta kičice (*Erythraea centaurium*), cveta zove (*Sambucus nigra*), nadzemnog dela troskota (*Polygonum aviculare*) i lista jagode (*Fragaria vesca*). Sve to izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti u toku dana.

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog lista koprive (*Urtica dioica*), brezovog lista (*Betula alba*) i lista kupine (*Rubus fruticosus*). Sve to izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti u toku dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista i cveta pomoćnice (*Solanum nigrum*), pelenovog lista ili cvasti sa pupoljcima (*Artemisia absinthum*), lista kupine (*Rubus fruticosus*), hrastovog mladog lista (*Quercus robur*), lista i cveta podubice (*Teucrium chamaedrys*) i korena koprive (*Urtica dioica*). Sve to izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti u toku dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanih korena sledećih trava: koprive (*Urtica dioica*), apte (*Sambucus ebulus*), vodopije (*Cichorium intybus*), šimšira (*Buxus sempervirens*), čička (*Arctium lappa*) i lincure (*Gentiana lutea*). Sve to izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Kuvati blago na štednjaku 1 sat u poklopljenom loncu. Iza toga skloniti lonac u stranu. Ostaviti ga poklopljenog dva sata. Procediti i zasladiti medom. Piti u toku dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog cveta i lista hajdučice (*Achillea millefolium*), lista maslačka pre cvetanja (*Taraxacum officinale*), rizoma pirevine (*Triticum repens*), lista koprive (*Urtica dioica*), korena čička (*Arctium lappa*) i lista kupine (*Rubus fruticosus*). Sve to izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti u toku dana.

Uzeti 60 grama vrbovih pupoljaka i listova (*Salix alba*) i 1 supenu kašiku sitno iseckanog cveta i lista kičice (*Erythraea centaurium*). Sve to izručiti u pola litra vode i pola litra vina. Kuvati blago na štednjaku 1 sat, ali nikako da dođe do ključanja. Skloniti lonac u stranu i ostaviti ga da bude poklopljen dva sata. Procediti i zasladiti medom po želji. Piti u toku dana.

Uzeti 3 supene kašike sitno iseckanog lista gorke deteline (*Menyanthes trifoliata*), 2 supene kašike sitno iseckanog lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*) i 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista koprive (*Urtica dioica*). Sve to izručiti u pola litra vode i pola litre vina. Kuvati blago na štednjaku 1 sat. Nikako ne sme doći do tačke ključanja. Posle toga skloniti lonac u stranu i ostaviti da bude poklopljen dva sata. Procediti i zasladiti medom. Piti u toku dana.

NAPOMENA: Koristiti više recepata po 5 dana. Terapija traje 30 dana. Posle pauze od 5 dana nastaviti lečenje korišćenjem 6 recepata po 5 dana.

POBOLJŠANJE KRVNE SLIKE

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog mladog zovinog cveta (*Sambucus nigra*), cveta i lista podbela (*Tussilago farfara*), korena od čička (*Arctium lappa*), cveta i lista hajdučice (*Achillea millefolium*) i

šimširovog lista (*Buxus sempervirens*). Sve to izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista i cveta kantariona (*Hypericum perforatum*), lista koprive (*Urtica dioica*), lista žalfije (*Salvia officinalis*), mladog orahovog lista (*Juglans regia*), lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*) i rizoma pirovine (*Triticum repens*). Sve to izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti u toku dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog mladog zovinog cveta (*Sambucus nigra*), lista ili korena jagoda (*Fragaria vesca*), lista matišnjaka (*Melissa officinalis*), lista nane (*Mentha piperita*), šimširovog lista (*Buxus sempervirens*) i lista i cveta kičice (*Erythraea centaureum*). Sve to izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti u toku dana.

Jesti posle doručka, ručka i večere po 300 grama svežih jagoda (*Fragaria vesca*). Jagode dobro oprati i očistiti od plesni. Zasladiti ih po želji šećerom.

Uzeti 1 šaku zrelih klekinja ljubičastoplave boje (*Juniperus communis*), od kleke starije od 2 godine, i 2 supene kašike zrelih malina (*Rubus idaeus*). Sve to izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom po želji. Piti u toku dana.

Jesti posle doručka, ručka i večere po 1 kafenu šoljicu svežih zovinih bobica (*Sambucus nigra*) začinenih šećerom i 1 supenom kašikom iscedenog soka — limuna (*Citrus medica*).

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog cveta trnjine (*Prunus spinosa*), nadzemnog dela troskota (*Polygonum avicu-*

lare), lista bokvice (*Plantago major*), zrelih plodova klekinja ljubičastoplave boje (*Juniperus communis*), od kleke starije od dve godine, zatim rizoma idiroti (*Acorus calamus*) i korena od čička (*Arctium lappa*). Sve to izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Zasladiti a prethodno procediti. Piti u toku dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista i cveta kičice (*Erythraea centaureum*), lista ruzmarina (*Rosmarinus officinalis*), lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*), lista rastaviča (*Equisetum arvense*), lista ili korena jagode (*Fragaria vesca*) i lista i cveta podubice (*Teucrium chamaedrys*). Sve to izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti u toku dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog korena koprive (*Urtica dioica*), korena apte (*Sambucus ebulus*), korena čička (*Arctium lappa*), rizoma pirovine (*Triticum repens*), rizoma idiroti (*Acorus calamus*) i zrelih plodova anisa (*Pimpinella anisum*). Sve to izručiti u 1 litar proključale vruće vina. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti u toku dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog mladog orahovog lista (*Juglans regia*), ruzmarinovog lista (*Rosmarinus officinalis*), lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*), zrelih plodova morača (*Foeniculum vulgare*), korena od čička (*Arctium lappa*) i korena lincure (*Gentiana lutea*). Sve to izručiti u 1 litar ljute rakije. Zatvoriti flašu i držati je u toploj sobi 30 dana. Za to je vreme svakodnevno više puta promućkati. Iza toga procediti i piti pre doručka, ručka i večere po 1 rakijsku čašicu.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista koprive (*Urtica dioica*), lista matišnjaka (*Melissa officinalis*), korena i rizoma omana (*Inula helenium*), lista i cveta

podubice (*Teucrium chamaedrys*), korena maslačka (*Taraxacum officinale*) i korena apte (*Sambucus ebulus*). Sve to izručiti u litar ljute rakije. Zatvoriti flašu i držati je u toploj sobi 20 dana. Za to vreme je pomućkati više puta dnevno. Posle toga procediti i piti po 1 rakijsku čašicu pre doručka, ručka i večere.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog rizoma pirevine (*Triticum repens*), lista sapun-trave (*Saponaria officinalis*), lista i cveta divlje daminoči (*Viola arvensis*), šimširovog lista (*Buxus sempervirens*), nadzemnog dela troskota (*Polygonum aviculare*), cveta ili zrelih plodova trnjine (*Prunus spinosa*) i žalfijinog lista (*Salvia officinalis*). Sve to izručiti u 1 litar proklučalog vrućeg vina. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti u toku dana.

NAPOMENA: Koristiti više recepata po 5 dana. Terapija traje 30 dana. Posle pauze od 5 dana nastaviti lečenje sa 6 recepata odabranih po želji.

POBOLJŠANJE KRVNE SLIKE POREMEĆENE U BOLESTIMA

Prvih 7 dana:

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*), mladog zovnog cveta (*Sambucus nigra*), cveta i lista kičice (*Erythraea centaurium*), lista ili korena jagode (*Fragaria vesca*), korena čička (*Arctium lappa*) i lista nane (*Mentha piperita*). Sve to izručiti u 1 litar proklučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti u toku dana.

Ako je bolesniku ovaj čaj neizdrživo gorak, može i poneku čašu da zaslađi medom. Kada pijemo ovaj čaj treba u toku dana rasporediti 20 grama polenovog ili cvetnog praha i izručiti ga u svaku čašu po 4 grama (puna kafena kašičica).

U 10 sati i 16 sati treba pojesti po 2 pečene blago nakisele jabuke, zaslađene

sa veoma malo šećera. Za ovih 7 dana moramo se držati strogo dijetalne ishrane:

Za doručak: popiti šolju mleka sa 1 supenom kašičicom šećera i parčetom jučerašnjeg hleba pečenog na plotni od štednjaka. Pre ručka popiti 200 grama čaja sa 4 grama polenovog praha.

Za ručak: jesti supu od povrća bez mesa. Supa se kuva sa celerom, persunom, šargarepom (mrkvom), mirodijom, paškanatom, krompirom i glavicom crnog luka presečenog i pečenog na plotni od štednjaka. U tanjir supe moramo izrezati 100 grama sveže mlade teleće džigerice (sirove i pojesti sa parčetom jučerašnjeg hleba pečenog na plotni od štednjaka).

Za večeru: jesti krompir-pire sa mlekom. Može biti tako redak da liči na cicvaru, a zatim pojesti onu čorbu od povrća sa 100 grama sveže teleće džigerice (sirove) sitno iseckane.

Svakog narednog dana dodati uz ručak i večeru uvek ponešto novo da ne bi hrana bila jednolična.

Svaki dan u toku lečenja od ovih 7 dana uzimati pre doručka, ručka i večere po 10 ukuvanih suvih šljiva. One se spremaju ovako:

Uzeti 30 suvih šljiva, raseći svaku po dužini samo sa jedne strane, i u 16 sati svakoga dana staviti ih u 1 litar obične vode. To mora da prenoči poklopljeno. Sutra ujutru prosuti ovu vodu i naliti novu, samo dva prsta iznad šljiva u posudi. Kuvati na štednjaku i kada voda ispari do visine šljiva nadoliti drugu vodu, da bude opet dva prsta iznad šljiva. Kada uvri i ova voda ponovo nadoliti i treću dva prsta iznad šljiva. Kada je uvrila i isparila i ova voda do visine šljiva, prosuti i tu vodu, a šljive izručiti u neki drugi sud. Ovo kuvanje je potrebno zato da bi se izbacila sva kiselina i šećer iz ovih šljiva, jer su neobično štetni za obolelu jetru i slezinu.

Kod zdravog čoveka jetra je teška 1.850 grama. Kod bolesnika sa ovom bolešću

teška je 1.000 do 1.200 grama, što zavisi od konstitucije samog bolesnika.

Za sve ovo vreme lečenja bolesnik mora ležati mirno u postelji. Sme samo ustati zbog nužnih potreba. Ne sme se zamarat nikakvim posetama, razgovorima, čitanjem knjiga, niti bilo kakvim psihičkim zamaranjima.

Sledećih 8 dana:

Piti po 200 grama čaja pre doručka, ručka i večere:

Uzeti 2 supene kašike sitno iseckanog nadzemnog dela dimnjače u cvetu (*Fumaria officinalis*) 1 supenu kašiku lista koprive (*Urtica dioica*). Sve to izručiti u 600 grama proklučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti.

U svaku čašu ovoga čaja izručiti po 1 kafenu kašičicu polenovog ili cvetnog praha. Ovaj prah najčešće nalazimo u cvasti kukuruzne rese neposredno pred branje kukuruza.

Za doručak: treba pojesti po 2—3 pileće džigerice na žaru sa parčetom jučerašnjeg hleba pečenog na plotni. Džigerice ne smeju biti mnogo pečene. Uz njih obavezno jesti zelenu salatu ili salatu od maslačkog lista ili salatu od ugasa, začinjene moračem (*Foeniculum vulgare*), lišćem peršuna (*Petroselinum sativum*), s veoma malo zejtina i limunova soka.

U 10 sati pojesti dve pečene jabuke veoma malo zašecerene. U 12 sati popiti 50—100 grama soka od šargarepe. Jedan sat iza toga popiti 200 grama čaja spremljenog od dimnjače i koprive sa kafenom kašičicom polenovog praha. U 14 sati ručati.

Za ručak: treba jesti čorbu od ukuvanog povrća (šargarepa, krompir, mirođija, celer, peršun, paškanat). U tanjir ove čorbe sitno izrezati 200 grama mlade sirove teleće džigerice. Posle čorbe može se pojesti razblaženi krompir-pire sa mlekom i parčetom jučerašnjeg hleba pečenog na plotni. Dosta salata kao za doručak.

Jedan sat posle ručka treba pojesti 10 ukuvanih suvih šljiva. U 16 sati pojesti 2 pečene jabuke blago zašecerene i posute 1 supenom kašikom sitno samlevenog semena piskavice (*Trigonella foenum graecum*). U 18 sati popiti već spremljeni čaj dimnjače sa 1 kašičicom polenovog praha. U 19 sati pojesti 10 ukuvanih jutrasnjih suvih šljiva. U 20 sati večerati.

Za večeru: koristiti nešto od ručka. Čorbu od povrća sa 200 grama sveže, sirove i iseckane teleće džigerice sa pireom od krompira, razblaženim mlekom. Salata kao od doručka. Čorba koja se sprema za ručak i večeru može se blago zapržiti malom količinom zejtina.

U toku dana treba piti sledeći čaj:

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog pelenovog lista ili cvasti sa pupoljcima (*Artemisia absinthium*), rizoma pirovine (*Triticum repens*), lista i cveta kantariona (*Hypericum perforatum*), lista i cveta kičice (*Erythraea centaureum*). Sve to izručiti u 1 litar proklučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti u toku dana.

Sledećih 5 dana:

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanih borovih iglica (*Pinus silvestris*), lista pelena (*Artemisia absinthium*), korena maslačka (*Taraxacum officinale*) i lista divlje nane (*Mentha piperita*). Sve to izručiti u 1 litar proklučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti svaki sat po 50 grama, a pre doručka, ručka i večere po 100 grama.

Za doručak: treba jesti po 100 grama pileće ili teleće džigerice, pečene veoma malo na plotni ili na žaru, zajedno sa sukrvicom. Uz to jesti zelenu salatu ili salatu od lista maslačka začinjenu sa malo zejtina, ploda morača, anisa i limunovog soka.

Svaki drugi dan umesto ovog doručka treba piti 200 grama zašeceranog mleka uz parče jučerašnjeg hleba.

Za ručak i večeru: jesti istu hranu kao i prethodnih 8 dana, ali sa više zejtina. Nastaviti upotrebu po 10 ukuvanih suvih šljiva pre doručka i večere i posle ručka.

Sledećih 10 dana:

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno isecanog lista nane (*Mentha piperita*), cveta i lista kičice (*Erythraea centaureum*), korena maslačka (*Taraxacum officinale*), zrelih klekinja (*Juniperus communis*), korena vodopije (*Cichorium intybus*), nadzemnog dela troskota (*Polygonum aviculare*), lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*) i korena šička (*Arctium lappa*). Sve to izručiti u 1,4 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti u toku dana.

Između obroka koristiti naizmenično po 100 grama soka mušmule (*Mespilus germanica*) i po 150 grama šire — slatkog vina (*Vitis vinifera*).

Sledećih 30 dana:

Jesti jaču hranu začinjenu zejtinom, živinsko meso, supe, čorbe, sutlijaše od griza i pirinča, voće, mlečne proizvode, piti voćne sokove i piti sledeći čaj 15 dana:

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno zdrobljenog lista i cveta dimnjače (*Fumaria officinalis*), lista koprive (*Urtica dioica*), lista i korena vodopije (*Cichorium intybus*), lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*), lista i cveta kičice (*Erythraea centaureum*), lista i cveta kantariona (*Hypericum perforatum*) i rizoma sa korenima plevine (*Triticum repens*). Sve ovo izručiti u 1,4 litara proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno izvan štednjaka 2 sata. Procediti i zasladiti medom po želji ili ne. Piti po 2 del pre i posle doručka, ručka i večere.

Za ovo vreme jesti svaki treći dan posle ručka i večere po jedno parče pite sa jednim delom sira i dva dela lišća koprive (*Urtica dioica*), lišća spanaća (*Spinacia oleracea*), lišća kupusa (*Brassica oleracea*) ili lišća pitomog zelja (*Rumex domesticus*). Jest i za ručak svaki treći dan

pire gore navedenih trava sa pečenim mesom na žaru ili foliji u vidu roštilja. Za večeru se ne sme ponoviti isto jelo koje je ostalo od ručka.

Poslednjih 15 dana:

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno zdrobljenog cveta zove (*Sambucus nigra*), lista i cveta kantariona (*Hypericum perforatum*), igličastih listića i pupoljaka belog bora (*Pinus silvestris*), lista peršuna (*Petroselinum sativum*), zrelih klekinja (*Juniperus communis*), crvenog šipka (*Rosa canina*), lista ružmarina (*Rosmarinus officinalis*) i lista i cveta podobuke (*Teucrium chamaedrys*). Sve ovo izručiti u 1,4 litara proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno izvan štednjaka 2 sata. Procediti i zasladiti medom po želji ili ne. Piti po 2 del pre i posle doručka, ručka i večere.

Jesti svaki dan posle obroka poneko voće: oskoruše, mušmule, grožđe, trešnje, kajsijske jagode, maline, jabuke, breskve, lubenice, dinje, dunje, višnje, narandže ili borovnice. Mogu se koristiti i razni kompoti. Uz svaki obrok jesti poneku salatu.

Korišćenjem ovih recepata popraviće se krvna slika i bolesnik će ozdraviti.

ŠTETNI SASTOJCI U KRV I USLED POKVARENE HRANE

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno isecanog nadzemnog dela troskota (*Polygonum aviculare*), rizoma plevine (*Triticum repens*) i lista i cveta kantariona (*Hypericum perforatum*). Sve to izručiti u 300 grama beloga vina i 300 grama vode. Blago kuvati pola sata na štednjaku tako da ne dođe do ključanja. Iza toga skloniti lonac u stranu i ostaviti ga poklopljenog dva sata. Procediti i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno isecanog korena i rizoma angelike (*Angelica archangelica*), lista i cveta bosiljka (*Ocimum basilicum*), lišća ili cvasti sa pupoljcima pelena (*Artemisia absinthium*). Sve to izručiti u 300 grama vode i 300 grama

beloga vina. Tiho kuvati na štednjaku pola sata, ali nikako da dođe do ključanja. Skloniti lonac u stranu i ostaviti ga poklopljenog dva sata. Procediti i piti po 200 grama, tri puta dnevno pre jela.

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog cveta i lista hajdučice (*Achillea millefolium*) i lista i cveta kičice (*Erythraea centaurium*). Sve to izručiti u 300 grama beloga vina i 300 grama vode. Blago kuvati na štednjaku pola sata, ali nikako da dođe do ključanja. Skloniti lonac u stranu i ostaviti ga poklopljenog dva sata. Procediti i piti po 200 grama, tri puta dnevno pre jela.

Jesti za doručak, ručak i večeru salatu od crne rotkve. Uzeti 1 crnu rotkvu (*Raphanus sativus*), dobro je oprati, koru oguliti i na rende izrendisati. Posuti po njoj po 2 supene kašike sitno iseckanog hrenovog lista (*Cochlearia armoratica*), zejtina ili maslinovog ulja i soka od 1 iscedenog limuna (*Citrus medica*). Za svaki obrok mora se pripremiti sveža salata.

Uzeti 1 šaku zrelih klekinja ljubičasto-plave boje (*Juniperus communis*), sa kleke starije od dve godine, i dodati 2 supene kašike zrelih plodova maline (*Rubus idaeus*). Sve to izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti u toku dana.

NAPOMENA: Koristiti svaki recept po 5 dana.

TROVANJE ZBOG UJEDA ŽIVOTINJA (PSA, MAČKE ITD.)

Uzeti 3 supene kašike sitno iseckanog lista i cveta dimnjače (*Fumaria officinalis*) i 1 supenu kašiku sitno iseckanog mladog lišća koprive (*Urtica dioica*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom.

Piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere samo 8 dana. Za zimu može se praviti i sirup.

Uzeti 3 supene kašike sitno iseckanog lista i cveta kičice (*Erythraea centaurium*) i 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere.

Jesti posle doručka, ručka i večere po 300—500 grama dobro opranih i od plesni očišćenih jagoda (*Fragaria vesca*), zašećerenih po želji i začinjjenih sokom od 1 limuna (*Citrus medica*).

Jesti posle doručka, ručka i večere po 200—300 grama dobro opranih i od plesni očišćenih kupina (*Rubus fruticosus*). Svaki obrok može se zašećeriti i začiniti sokom od 1 limuna (*Citrus medica*).

Uzeti 2 supene kašike sitno iseckanog rizoma plevine (*Triticum repens*) i po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista koprive (*Urtica dioica*) i lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti, zasladiti medom i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere.

NAPOMENA: Koristiti recepte po 8 dana.

OTROVANJE ZBOG UBODA ZARĐALIM PREDMETOM I SLIČNO

Nastupa zbog uboda zarđalim metalnim predmetom, ili na sličan način. Ako imamo zdravu zglavnicu u ustima i neraspucane usne, onda možemo ranu isisati a krv ispljuvati. Prstima prevlačiti i pritiskati tkivo da izguramo krv na mestu ujeda ili uboda. Ranu isprati ljutom zasoljenom rakijom.

Ako je ujed psa ili ogrebotina mačke teže prirode, treba se javiti zdravstvenoj stanici za prijem injekcije protiv besnila.

Piti ovaj čaj:

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista i cveta kičice (*Erythraea centaureum*), lista kupine (*Rubus fruticosus*), korena ili lista jagode (*Fragaria vesca*), lista žalfije (*Salvia officinalis*), zrelih klekinja ljubičastoplave boje (*Juniperus communis*), ali samo one koje su starije od 2 godine. Sve to izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti u toku dana.

Uzeti 1 šaku pšeničnih mekinja i prokuvati ih u pola litra vode. Potom procediti i ranu oprati procedenim odvarom — čajem. Na rane staviti gustu kašu od ukuvanih mekinja. Telo obrisati razblaženim sirćetom (pola vode, pola sirćeta).

Piti ovaj čaj:

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*), rizoma pirevine (*Triticum repens*), lista i cveta kičice (*Erythraea centaureum*), lista ranjenika (*Betonica officinalis*) i lista virka (*Alchemilla vulgaris*). Sve to izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti svaki sat po 100 grama.

Uzeti 1 šaku sitno zdrobljenih klekinja ljubičastoplave boje (*Juniperus communis*) i 2 supene kašike zrelih plodova maline (*Rubus idaeus*). Sve to izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti svaki sat po 100 grama.

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog lista ručke (*Rhus cotinus*), lista koprive (*Urtica dioica*) i rizoma srčanjaka (*Polygonum bistorta*). Sve to izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti po-

klopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti po 100 grama svaki sat.

NAPOMENA: Pojedine recepte koristiti 5 dana.

„NAVALA KRV I U GLAVU“

Uzeti 4 jabuke, dobro ih oprati i sitno istrugati. Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata. Procediti i piti 1 sat pre jela (ujutru, u podne i uveče) po 200 grama. Jest i što više presnih i nakiselih jabuka.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*), rizoma pirevine (*Triticum repens*) i lista i cveta kantariona (*Hypericum perforatum*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti pre doručka, ručka i večere po 200 grama.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog šimširovog lista (*Buzus sempervirens*), lista matičnjaka (*Melissa officinalis*), zovinog cveta (*Sambucus nigra*) i lista i cveta podubice (*Teucrium chamaedrys*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti zaslađeno medom tri puta dnevno po 200 grama pre jela.

Uzeti 4 supene kašike konopljinog semena (*Cannabis sativa*) i preliti sa 200 grama ključale vode. Posle 5 minuta, čim se odvoji kora od semena, prosuti vodu i koru, a zadržati seme. Ovo seme istucati u avanu i izručiti ga u lonac sa 600 grama proključale vruće vode. Kad se od toga stvori belo mleko, treba piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere.

NAPOMENA: U toku ove bolesti treba glavu oblagati svakih 10 minuta natopljenim oblogama od razblaženog hladnog sirćeta. Na noge stavljati tople vodene obloge

kako bismo odvucli višak krvi iz glave. Mogu se noge držati u toploj slanoj vodi 3 puta dnevno po pola sata. Koristi se svaki recept po 10 dana.

„PUNOKRVNOST“, „JAKA KRV“ (ZA SMANJENJE)

Jesti pre doručka, ručka i večere po 200 grama jagoda (*Fragaria vesca*). Jagode treba dobro oprati i od pesni očistiti.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno isekanog lista borovnice (*Vaccinium myrtillus*), lista i cveta srdalce (*Leonurus cardiaca*) i lista i cveta timijana (*Thymus vulgaris*). Sve to izručiti u 600 grama proklijučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere.

Uzeti 2 supene kašike sitno isekanog lista i korena jagode (*Fragaria vesca*) i po 1 supenu kašiku sitno isekanog lista ružmarina (*Rosmarinus officinalis*) i lista i cveta podubice (*Teucrium chamaedrys*). Sve to izručiti u 600 grama proklijučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti tri puta dnevno po 200 grama pre jela.

Uzeti 2 supene kašike sitno isekanog korena zečjeg trna (*Ononis spinosa*) i po 1 supenu kašiku sitno isekanog lista i cveta ključice (*Erythraea centaureum*) i lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*). Sve to izručiti u 600 grama proklijučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere.

NAPOMENA: Koristiti svaki recept po 6 dana.

POJAVA KRV I U MOKRAĆI

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno isekanog lista kupine (*Rubus fruticosus*), lista ranjenika (*Betonica officinalis*), peršu-

novog lista (*Petroselinum sativum*), peršunovog korena (*Petroselinum sativum*) i nadzemnog dela troskota (*Polygonum aviculare*). Sve to izručiti u 1 litar proklijučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti, zasladiti medom i piti u toku dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno isekanog lista i cveta ključice (*Erythraea centaureum*), zrelih plodova klekinja ljubičastoplave boje (*Juniperus communis*), zrelih plodova žutog šipka (*Berberis vulgaris*), lista maline (*Rubus idaeus*) i lista i korena rujevine (*Rhus cotinus*). Sve to izručiti u pola litra vode i pola litra belog vina. Poklopljeno blago prokuhati na štednjaku 1 sat tako da ne dođe do ključanja. Skloniti ga poklopljenog dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti u toku dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno isekanog rizoma srčnjaka (*Polygonum bistorta*), lista koprive (*Urtica dioica*), lista rastavića (*Equisetum arvense*), lista ranjenika (*Betonica officinalis*) i lista i cveta suružice (*Filipendula ulmaria*). Sve to izručiti u pola litra proklijučalog i vrućeg vina i pola litre proklijučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti, zasladiti medom i piti u toku dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno isekanog brezovog lista (*Betula alba*), lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*), lista kupine (*Rubus fruticosus*), kore sa hrastovih grana debelih kao ruka (*Quercus cortex*) i lista koprive (*Urtica dioica*). Sve to izručiti u pola litra proklijučalog vrućeg belog vina. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti, zasladiti medom i piti u toku dana.

NAPOMENA: Piti svaki čaj po 5 dana.

ZA SMANJENJE AZOTNIH JEDINJENJA

Uzeti 2 supene kašike sitno iseckanog maslinovog lista (*Olivae folium*) i po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista gorke deteline (*Menyanthes trifoliata*) i brezovog lista (*Betula alba*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere.

Uzeti 2 supene kašike sitno iseckanog maslinovog lista (*Olivae folium*), šimširovog lista (*Buxus sempervirens*) lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*). Sve to izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti u toku dana.

Uzeti 2 supene kašike sitno iseckanog lista masline (*Olivae folium*) i po 1 supenu kašiku sitno iseckanog cveta i lista kičice (*Erythraea centaureum*) i nadzemnog dela troskota (*Polygonum aviculare*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre jela, tri puta dnevno.

Uzeti 2 supene kašike sitno iseckanog lista masline (*Olivae folium*) i po 1 supenu kašiku sitno iseckanog pelenovog lista ili cvasti sa pupoljcima (*Artemisia absinthium*) i lista i cveta podubice (*Teucrium chamaedrys*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere.

NAPOMENA: Piti svaki čaj po 5 dana.

ZA SMANJENJE HOLESTERINA

Uzeti 3 supene kašike sitno iseckanog cveta i lista ili korena konopljuše (*Eupatorium cannabinum*) i po 1 supenu kašiku sitno iseckanog cveta i lista hajdučice

(*Achillea millefolium*), rizoma pirevine (*Triticum repens*) i nadzemnog dela troskota (*Polygonum aviculare*). Sve to izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti u toku dana.

Uzeti 3 supene kašike sitno iseckanog cveta i lista ili korena konopljuše (*Eupatorium cannabinum*) i po 1 supenu kašiku sitno iseckanog šimširovog lista (*Buxus sempervirens*), bobica kleke (*Juniperus communis*) i korena i rizoma pirevine (*Triticum repens*). Sve to izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti u toku dana.

Uzeti 3 supene kašike sitno iseckanog cveta i lista ili korena konopljuše (*Eupatorium cannabinum*) i po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista ili korena jagode (*Fragaria vesca*), mladog lista lucerke (*Medicago sativa*), lista maline (*Rubus idaeus*). Sve to izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti u toku dana.

Uzeti 3 supene kašike sitno iseckanog cveta i lista ili korena konopljuše (*Eupatorium cannabinum*) i po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista nane (*Mentha piperita*), lista i cveta podubice (*Teucrium chamaedrys*) i lista i cveta kičice (*Erythraea centaureum*). Sve to izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti u toku dana.

Uzeti 3 supene kašike sitno iseckanog cveta i lista ili korena konopljuše (*Eupatorium cannabinum*) i po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista i cveta kantariona (*Hypericum perforatum*), korena od čička (*Arctium lappa*) i cveta i lista hajdučice (*Achillea millefolium*). Sve to izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti.

NAPOMENA: Svi ovi čajevi za smanjenje holesterola mogu se po želji zasla-

diti medom. Piti svaki čaj po 6 dana. jesti uz svaki ručak belog luka (*Allium sativum*) a uz večeru crnog luka (*Allium cepa*) po želji.

MODRA BOJA TELA (CIJANOZA)

Koristiti sve recepte po 10 dana.

Uzeti po 3 supene kašike sitno iseckanog lista ili ploda mrče (*Myrtus communis*) i mladih leskovih listova i pupoljaka (*Corylus avellana*). Sve to izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti, zasladiti medom i piti u toku dana.

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog lista pelena (*Artemisia absinthium*), lista i cveta timijana (*Thymus vulgaris*) i lista žalfije (*Salvia officinalis*). Sve to izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti u toku dana. Može se i poneka čaša zasladiti medom.

Uzeti po 3 supene kašike sitno iseckanog lista koprive (*Urtica dioica*) i mladog leskovog lista i pupoljaka (*Corylus avellana*). Sve to izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti — može i zasladeno — u toku dana.

Jesti pre doručka, ručka i večere po 1 supenu kašiku svežih zovinih bobica (*Sambucus nigra*) sa po 1 supenom kašikom bagremovog meda.

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog peršunovog lista (*Petroselinum sativum*), lista i cveta kantariona (*Hypericum perforatum*) i lista i cveta kičice (*Erythraea centaurium*). Sve to izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti u toku dana.

NAPOMENA: Pored gore navedenih čajeva, koji se moraju piti za lečenje ove

bolesti, moramo mazati melemom sve delove tela koji su modre boje.

Melem: 200 grama sitno iseckanog hrenovog lista (*Cochlearia armoratia*), pola litra belog vina i 3 kašike meda izručiti u jednu litarsku flašu. Zapuštiti flašu i držati u toploj sobi 20 dana. Za to vreme je promućkati više puta dnevno. Iza toga procediti i natopiti vatu ovom tekućinom i samo pet minuta blago prelaziti preko delova tela koji su modre boje. Mazati 10 dana.

Uzeti 200 grama sitno iseckanog hrenovog lista (*Cochlearia armoratia*) i izručiti u 400 grama mleka. Takođe dodati i 2 supene kašike meda. Sve to blago kuvati na štednjaku sve dok se ne dobije gusta kaša. Čim se ona malo prohladi, može se koristiti na taj način što se ujutru, u podne i uveče mažu modri delovi tela blagim slojem. Mazati 10 dana.

Uz doručak, ručak i večeru svaki drugi dan koristiti salatu od 100 grama hrenovog lišća (*Cochlearia armoratia*) sa po 1 supenom kašikom plodova morača (*Foeniculum vulgare*), zejtinom i sokom od 1 isečenog limuna (*Citrus medica*). Koristiti 10 dana.

ZA POVEĆANJE OTPORNOSTI KAPILARA (ISPOD KOŽE)

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog cveta divljega kestena (*Aesculus hippocastanum*), kore ploda divljega kestena i bodljikave ljuske (samo kad sazri i ispadne seme divljega kestena). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti u toku dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista rute (*Ruta graveolens*), lista heljde (*Fagopyrum esculentum*), cveta zove (*Sambucus nigra*) i lista kupine (*Rubus fruticosus*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklop-

ljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog cveta i lista hajdučice (*Achillea millefolium*), cveta divljega kestena (*Aesculus hippocastanum*) i borovih iglica (*Pinus silvestris*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti tri puta dnevno pre jela.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista rute (*Ruta graveolens*), cveta divljeg kestena (*Aesculus hippocastanum*) i lista heljde (*Fagopyrum esculentum*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti 3 puta dnevno pre jela po 200 grama.

Za doručak, ručak i večeru jesti što više salate od svežeg paradajza (*Solanum lycopersicum*), začinenog 1 supenom kašikom sitno iseckanog peršunovog lista (*Petroselinum sativum*) i zejtinom.

Na proširene krvne sudove stavljati oblog od paradajza.

Uzeti 100 grama sitno iseckanog maslinovog lista (*Olivae folium*) i izručiti ga u 1.500 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 100 grama pre doručka, ručka i večere.

Gustiš od ukuvanog lišća staviti preko lanene krpe i sve to na proširene krvne sudove. Obloge držati ujutru, u podne i uveče po dva sata i svakih 30 minuta nalivati ih procedenim čajem. Obloge moraju biti za sve vreme držanja vlažne.

Uzeti po 100 grama cveta, semena i ljuske ploda divljeg kestena (*Aesculus hippocastanum*). Sve to sitno iseckati i izručiti u 2.500 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere.

Gustiš staviti na lanenu krpu i njom previti proširene krvne sudove. Držati oblog po dva sata ujutru, u podne i naveče. Svakih 30 minuta nalivati oblog procedenim čajem.

NAPOMENA: Koristiti recepte po 8 dana, sve dok se bolest ne izleči.

KRVAVE MRLJE I MODRICE PO TELU

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog nadzemnog dela troskota (*Polygonum aviculare*), lista koprive (*Urtica dioica*), rizoma srčenjaka (*Polygonum bistorta*), lista kupine (*Rubus fruticosus*), lista i cveta podbela (*Tussilago farfara*) i lista i cveta razgona (*Veronica officinalis*). Sve to izručiti i izmešati u 600 grama proključalog vrućeg vina i 400 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti u toku dana.

Telo je potrebno masirati ujutru i uveče po 5 minuta razblaženim vinskim sirćetom (pola sirće, pola voda).

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista bokvice (*Plantago major*), lista virka (*Alchemilla vulgaris*), lista ranjenika (*Betonica officinalis*), lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*), nadzemnog dela troskota (*Polygonum aviculare*) i lista rujevine (*Rhus cotinus*). Sve to izručiti i izmešati u 600 grama proključalog vrućeg vina i 400 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti u toku dana.

Telo je potrebno masirati ujutru i uveče po 5 minuta razblaženim vinskim sirćetom (pola sirće, pola voda).

NAPOMENA: Koristiti svaki recept po 10 dana.

MANJI ODLIV KRVİ SPOLJA

Uzeti 100 grama svežeg mladog koprivnog lišća (*Urtica dioica*) i 50 grama svežeg mladog lista kupine (*Rubus fruticosus*). Svo to lišće dobro oprati i iseckati ga. Samleti ga na mašini za mlevenje mesa. Pod presom iscediti i piti dobiveni sok po dve supene kašike pre doručka, ručka i večere.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista kupine (*Rubus fruticosus*), lista koprive (*Urtica dioica*), hrastove kore sa grana debelih kao ruka (*Quercus robur*), lista ranjenika (*Betonica officinalis*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista i kore rujevine (*Rhus cotinus*), lista virka (*Alchemilla vulgaris*), lista ili korena jagode (*Fragaria vesca*) i nadzemnog dela biljke rusomače (*Capsella bursa pastoris*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti po 200 grama pre jela.

Uzeti 80 grama suvog zdrobljenog vinovog lista i izručiti ga u 1 litar ljute rakije. Ostaviti flašu zapušenu u zatvorenoj sobi 20 dana. Za to vreme promućkati je više puta dnevno. Procediti i piti svaka 2 sata po jednu malu rakijsku čašicu.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog rizoma srčnjaka (*Polygonum bistorta*), lista virka (*Alchemilla vulgaris*) i lista kupine (*Rubus fruticosus*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 50 grama svaki sat.

NAPOMENA Koristiti sve recepte po 4 dana

VEĆI ODLIV KRVİ SPOLJA

Uzeti 3 supene kašike sitno iseckanog lista kupine (*Rubus fruticosus*) i 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista i cveta podbela (*Tussilago farfara*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti svaki sat po 50 grama.

Uzeti 3 supene kašike sitno iseckanog lista ranjenika (*Betonica officinalis*) i 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista bokvice (*Plantago major*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti po 50 grama svaki sat.

Uzeti 3 supene kašike sitno iseckanog lista virka (*Alchemilla vulgaris*) i 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista i cveta metiljtrave (*Lysimachia nummularia*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti po 50 grama svaki sat.

Uzeti 3 supene kašike sitno iseckanog rizoma srčnjaka (*Polygonum bistorta*) i 1 supenu kašiku sitno iseckane hrastove kore sa grana debelih kao ruka (*Quercus robur*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti svaki sat po 50 grama.

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog lista koprive (*Urtica dioica*), mladog lista ili korena jagode (*Fragaria vesca*) i lista kupine (*Rubus fruticosus*). Sve to izručiti u 600 grama proključalog vrućeg vina. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti svaki sat po 50 grama

NAPOMENA Koristiti sve recepte po 6 dana

ZAUSTAVLJANJE IZLIVA KRVI IZ UNUTRASNJIH ORGANA

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno isec-kanog kupinovog lista u pupoljku (*Rubus fruticosus*), nadzemnog dela troskota (*Polygonum aviculare*), lista maline (*Rubus idaeus*), lista koprive (*Urtica dioica*), hrastove kore sa grana debelih kao ruka (*Quercus cortex*), ali samo onog koji uspeva u ravnici i zove se lužnjak. Sve to izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti u toku dana.

Uzeti 300 grama svežeg i mladog koprivnog lišća (*Urtica dioica*) i 200 grama svežeg i mladog lista u pupoljku kupine (*Rubus fruticosus*). Sve to sitno iseckati i pod presom iscediti sav sok. Pre doručka, ručka i večere koristiti po 3 supene kašike ovog soka.

Uzeti po 2 supene kašike sitno isec-kanog lista ranjenika (*Betonica officinalis*), lista i kore rujevine (*Rhus cotinus*) i rizoma srčenjaka (*Polygonum bistorta*). Sve to izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti, zasladiti medom i piti u toku dana.

Uzeti po 2 supene kašike sitno isec-kanog lista virka (*Alchemilla vulgaris*), cveta i lista ili cvetnih glavica srcopuca (*Antennaria dioica*) i koprivnog lista u pupoljku (*Rubus fruticosus*). Sve to izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti u toku dana.

NAPOMENA: Koristiti svaki recept po 5 dana.

IZLIV KRVI U MOZAK (MOŽDANA KAP, „ŠLOG“)

Od ove bolesti najviše stradaju jaki ljudi, jedri, puni, crvenih obraza. Znaci su: nepravilan puls, zujanje u ušima, hladne noge, velika glavobolja, stezanje u vrat-

nim žilama, navala krvi u glavu. Pri navali krvi u glavu pucaju kapilari u mozgu i ističe krv. Osoba pada u nesvest. Pojedini delovi tela malaksavaju i obamiru. Ponekad se gubi moć govora.

Takvoj osobi odmah moramo priteći u pomoć stavljajući hladne vodene obloge na potiljak i glavu. Noge do kolena, i ruke treba držati u vrućoj slanoj vodi. Ako nemamo vruće vode, bolesniku možemo trljati noge i ruke vunanim krpama ili na njih stavljati vruće sirćetne obloge. Potrebno bi bilo stavljati vruće sirćetne obloge i na stomak ili ga trljati, kao i obamrle delove tela, vrućim razblaženim sirćetom. To radimo da bi svu krv odvukli iz glave i iz obamrlih delova tela.

Mogu se na oduzete delove tela stavljati i oblozi od razblaženog vinskog sirćeta i špiritusa. Pokvasiti čaršav razblaženim vinskim sirćetom i posuti ga utucanim biberom. Ovako raditi najviše 10 dana i piti sledeći čaj:

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno isec-kanog lista koprive (*Urtica dioica*), lista i cveta kičice (*Erythraea centaurium*), lista kupine (*Rubus fruticosus*), lista žalfije (*Salvia officinalis*), lista gorke deteline (*Menyanthes trifoliata*) i lista ranjenika (*Betonica officinalis*). Sve to izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti, zasladiti medom i piti u toku dana.

Posle 10 dana lečenja od ove bolesti nastaviti drugih 10 dana masažu tela tečnošću koja se sastoji od razblaženog vinskog sirćeta i špiritusa i za ovo vreme piti čaj.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno isec-kanog lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*), lista i cvasti sa pupoljcima pelena (*Artemisia absinthium*), korena maslačika (*Taraxacum officinale*), nadzemnog dela troskota (*Polygonum aviculare*), lista i cveta suručiće (*Filipendula ulmaria*) i lista nane (*Mentha piperita*). Sve to izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti u toku dana.

Posle doručka i ručka popiti po 100 grama soka jagode (*Fragaria vesca*), a iza večere 200 grama soka borovnice (*Vaccinium myrtillus*).

Za popravku govora treba dati sledeći čaj, koji se neće piti već grgljati: U 800 grama proključale vruće vode izručiti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista žalfije (*Salvia officinalis*), lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*), cveta zove (*Sambucus nigra*) i cveta kamilice (*Matricaria chamomilla*). Grgljati treba pre doručka, ručka i večere, kao i posle jela. Posle doručka, ručka i večere popiti po 1 kafenu šoljicu ovog čaja sa pola kafene kašičice samlevenog semena piskavice (*Trigonella foenum graecum*).

Kod lečenja ove bolesti moramo imati dijetalnu ishranu. Jestí što više voća, kuvanog živalskog mesa, kuvane pšenice zaslaćerene, mleka, jogurta, kiselog mleka, mladog sira.

Piti sledeće čajeve po 6 dana:

Uzeti 2 supene kašike sitno iseckanog lista ili korena šumske jagode (*Fragaria vesca*) i po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista maline (*Rubus idaeus*) i korena zečjeg trna (*Ononis spinosa*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti svaki sat po 50 grama.

Uzeti 2 supene kašike sitno iseckanog lista borovnice (*Vaccinium myrtillus*) i po 1 supenu kašiku sitno iseckanog zovinog cveta (*Sambucus nigra*) i lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti po 50 grama svaki sat.

Uzeti 2 supene kašike sitno iseckanog lista koprive (*Urtica dioica*) i po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista kupine (*Rubus fruticosus*) i nadzemnog dela trave troskota (*Polygonum aviculare*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode.

Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom po želji. Piti po 50 grama svaki sat.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog zrelog ploda žutike (*Berberis vulgaris*), lista koprive (*Urtica dioica*), rizoma plevine (*Triticum repens*), lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*), nadzemnog dela troskota (*Polygonum aviculare*) i pelenovog lista ili cvasti sa pupoljima (*Artemisia absinthium*). Sve to izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti u toku dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog cveta i lista cvetnih glavica srčopuca (*Antennaria dioica*), cveta ili zrelih plodova trnjine (*Prunus spinosa*), cveta i lista kičice (*Erythraea centaurium*), lista kupine (*Rubus fruticosus*), kore krušine (*Rhamnus frangula*), čuvane i starije od godinu dana, i lista gorke deteline (*Menyanthes trifoliata*). Sve to izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti, zasladiti i piti u toku dana.

PROTIV POVRAĆANJA KRVI

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista matičnjaka (*Melissa officinalis*), lista koprive (*Urtica dioica*), rizoma trave srdobolje (*Potentilla tormentilla*) i lista virka (*Alchemilla vulgaris*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista divlje nane (*Mentha piperita*), hrastove kore sa debelih grana kao ruka (*Quercus cortex*), lista i kore od ruike (*Rhus cotinus*) i lista kupine (*Rubus fruticosus*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno

dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista ili korena jagode (*Fragaria vesca*), lista virka (*Alchemilla vulgaris*), lista i cveta metilj-trave (*Lysimachia nummularia*), lista i cveta ili korena milogleda (*Sanicula europaea*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti, zasladiti medom. Piti tri puta dnevno po 200 grama pre jela.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista ranjenika (*Betonica officinalis*), lista maline (*Rubus idaeus*), lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*), rizoma trave srdobolje (*Potentilla tormentilla*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti, zasladiti medom i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog rizoma srčanjaka (*Polygonum bistorta*), lista kupine (*Rubus fruticosus*), kore sa hrastovih grana debelih kao ruka (*Quercus cortex*) i lista koprive (*Urtica dioica*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti tri puta dnevno po 200 grama pre jela.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanih zrelih žutih šipaka žutike (*Berberis vulgaris*), lista virka (*Alchemilla vulgaris*), nadzemnog dela rusomače u cvetu (*Capsella bursa pastoris*) i lista ranjenika (*Betonica officinalis*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti, zasladiti medom i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere.

NAPOMENA: Koristiti recepte po 5 dana, sve dok se povraćanje krvi potpuno ne zaustavi.

PROTIV KRVAVLJENJA IZ ŽELUCA

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog lista ranjenika (*Betonica officinalis*), lista koprive (*Urtica dioica*), rizoma srčanjaka (*Polygonum bistorta*) i kora sa hrastovih grana debelih kao ruka (*Quercus robur*). Sve to izručiti u 1 litar dobrog vina. Blago kuvati na štednjaku 1 sat, ali da ne dođe do ključanja. Skloniti lonac u stranu i ostaviti ga poklopljenog dva sata. Procediti i piti po 50 grama svaki sat.

Uzeti 2 supene kašike sitno iseckanog lista kupine (*Rubus fruticosus*) i po 1 supenu kašiku iseckanog lista i cveta kanariona (*Hypericum perforatum*), lista virka (*Alchemilla vulgaris*), lista maline (*Rubus idaeus*) i nadzemnog dela rusomače (*Capsella bursa pastoris*). Sve to izručiti u 1 litar dobrog vina. Blago prokuvati 1 sat na štednjaku. Ne sme da dođe do ključanja. Iza toga skloniti lonac da bude poklopljen dva sata. Procediti i piti svaki sat po 50 grama.

Uzeti 2 supene kašike sitno iseckanog lista i kore rujevine (*Rhus cotinus*) i po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista žalfije (*Salvia officinalis*), rizoma trave srdobolje (*Potentilla tormentilla*), lista divlje nane (*Mentha piperita*), lista kupine (*Rubus fruticosus*) i lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*). Sve to izručiti u 1 litar dobrog proključalog vrućeg vina (vode). Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti svaki sat po 50 grama.

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog lista i cveta metilj-trave (*Lysimachia nummularia*), lista ranjenika (*Betonica officinalis*) i lista virka (*Alchemilla vulgaris*). Sve to izručiti u 1 litar dobrog proključalog vina. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti svaki sat po 50 grama.

NAPOMENA: Koristiti svaki recept po 5 dana. Umesto vina može se koristiti voda.

KOŠTANA SRŽ (MEDULLA OSSIIUM)

Koštana srž i limfni organi spadaju u krvotvorne organe, jer stvaraju ćelije krvi (krvna zrnca). Njihovu osnovu čini mrežasto tkivo, u čijim se šupljinama nalaze matične ćelije krvnih zrnaca.

Koštana srž ispunjava kanale i šupljine kostiju. Postoji crvena i žuta koštana srž. U toku rašćenja crvena koštana srž se povlači, a preovlađava žuta koštana srž koja je masna.

U koštanoj srži nalaze se matične ćelije eritrocita, granulocita i trombocita. Od matičnih ćelija eritrocita nastaju crvena krvna zrnca (eritrociti). Matične ćelije granulocita daju vrstu belih krvnih zrnaca koja sadrže vrlo sitna zrnca. Od matičnih ćelija trombocita nastaju krvne pločice (trombociti). Sve zrele ćelije ubacuju se u krv i vrše određenu ulogu.

Uloga koštane srži je veoma važna i svaki poremećaj u njoj ima za posledicu i u funkciji krvi.

OPAKO OBOLJENJE KOŠTANE SRŽI

Kao i za sva dugotrajna i teška oboljenja, tako i za ovo oboljenje koštane srži, ne zna se zašto i kako nastupa, ali se ipak javlja češće kod starijih osoba, a sa malim izuzetkom i kod mladih. Ponekad se javlja posle češćih bolova i sevanja u kostima, ozračenosti prostorija ili okoline kao i kod preloma kostiju, kada nisu dobro i stručno sastavljene.

Kod lečenja od ove bolesti mora se obratiti velika pažnja na ishranu. Kori-

stiti hranu u kojoj ima dosta mineralnih materija (zelena salata, voće, povrće, žitarice, krv, meso, mleko kao i izvestan broj lekovitih trava, iznesenih u spisku lekovitih trava u početku knjige), *kalijuma* (pasulj, grašak, krompir, meso, mleko, spanać, pšenica, raž, jabuke, šljive, kruške i grožđe), *gvožđa* (čokolada, kakao, sočivo, badem, pasulj, krompir, kupus, goveđe i pileće meso, jaja, ruleko, šargarepa-mrkva, beli hleb, kajsija, trešnja, jagoda, šljiva, crni hleb i zelje), *fosfora* (brašno, žito, riblje meso, ulje-zejtin, žumance od jajeta, kupus, zrnavlje), *kobalta* (meso mekušaca

i rakova, školjke, ostrige, puževi, vitamin B-12), uranjuma šipak, bor i jela koji su visoki do 3 metra, mušmula, omorika, klenje, smreka, čempres i oskoruša).

Uz svaki obrok jela koristiti različite salate: zelenu salatu (*Lactuca sativa*), lišće pre cvetanja maslačka (*Taraxacum officinale*), lišće ugasa (*Nasturtium officinale*), lišće koprive (*Urtica dioica*), lišće mladog ili kiselog kupusa (*Brassica oleracea*), pečenih slatkih paprika (*Capsicum annuum*). Salate uvek spremati na uobičajen način i začiniti ih sa veoma malo vinskog sirčeta-oceta, soli, zejtina-ulja, crvenog mrkog i belog luka, lišta peršuna (*Petroselinum sativum*), lišta mirođije (*Anethum graveolens*) i drugih začina. Koprivinu salatu spremati na sledeći način: lišće dobro oprati, a zatim ga izručiti u jednu posudu-šerpu-činiju. Preko lišta izručiti razblaženo vinsko sirće kako bi neutralisali žlezdice koje se nalaze na unutrašnjoj strani listova i kako nam ne bi ožarile nežnu sluzokožu u ustima. Zatim začiniti ovu salatu sa veoma malo soli, zejtina, belog i crvenog luka (*Allium cepa*) i različitih začina.

Prvih 10 dana koristiti ovaj recept:

Na jedan sat pre doručka, ručka i večere progutati po jednu supenu kašiku sitno samlevenog semena piskavice — grčko seme (*Trigonella foenum graecum*) i zaliti ga po 2 dcl ovog čaja:

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno zdrobljenog lista koprive (*Urtica dioica*) i lista i korena vodopije (*Cichorium intybus*) i 2 supene kašike sitno iseckanog lista i cveta dimnjače (*Fumaria officinalis*). Sve ovo izručiti u 7 dcl proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno izvan štednjaka 2 sata. Procediti i zasladiti medom po želji. Piti po 2 dcl pre doručka, ručka i večere.

Posle doručka, ručka i večere popiti po 2 dcl sledećeg čaja: Uzeti 3 supene kašike cveta kamilice (*Matricaria chamomilla*) i izručiti u 7 dcl proključale vruće vode, koja je odstojala 20 minuta pa tek

onda izručiti cvet kamilice i ostaviti poklopljeno izvan štednjaka 3 sata. Procediti i zasladiti medom po želji. Piti samo posle obroka.

U 10 i 16 sati pojesti po 1—2 pečene jabuke, zasladene medom po želji ili ne.

Ujutru i uveče držati noge u simpatičnoj vrućoj vodi po 20 minuta. Voda koja se koristila pre podne za držanje nogu, može se upotrebiti po podne zagrevanjem do tačke simpatičnosti. Prva dva dana koristiti hrastovu koru sa debelih grana kao ruka; druga dva dana kao i narednih dana koristiti igličaste listiće bora (*Pinus silvestris*) — koji je visok do 3 metra, leskovu koru sa debelih grana kao ruka (*Corylus avellana*), koren aptovine (*Sambucus ebulus*), osvensu slamu (*Avena sativa*). Na jedan litar vode uzima se 100 grama ma koje gore navedene trave. Voda mora da proključa a zatim je skloniti izvan štednjaka da bude poklopljena 5 minuta. Nakon toga izručiti odgovarajuću količinu lekovitih trava i ostaviti da ekstrahuje poklopljeno 2 sata. Procediti i ponovo zagrejati ovu potrebnu količinu vode da bi nam bila prijatna za držanje nogu.

Ako postoji oboljenje koštane srži u rukama, rebrima ili ramenima, onda se previjaju i drže oblozi pre i po podne po 3 sata od navedenih lekovitih trava. Preko mokrih obloga uvek staviti suve krpe. Svaki sat je potrebno kvašenje obloga. Na jedan litar vode uzima se 100 grama gore navedene trave.

Drugih 10 dana koristiti naredni recept:

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno zdrobljenog lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*), lista i cveta kantariona (*Hypericum perforatum*), lista ružmarina (*Rosmarinus officinalis*), lista i cveta podubice (*Teucrium chamaedrys*), lista i cveta kičice (*Erythraea centaurium*), igličastih listića bora (*Pinus silvestris*) koji je visok do 3 metra i lista peršuna (*Petroselinum sativum*). Sve ovo izručiti u 1,4 litara proključale vruće vode. Ostaviti poklop-

Ijeno izvan štednjaka 2 sata. Procediti i zasladiti medom po želji. Piti po 2 dcl pre i posle doručka, ručka i večere.

U 10 i 16 sati žvakati po pola sata kafenu šoljicu zrelih klekinja zaslađenih medom. Sok isisavati i gutati, a posle tog vremena sve izbaciti iz usta.

Ishrana treba da bude jaka i kalorična. Svaki obrok da ima salatu po želji, koje su navedene u trećem pasusu kod opisa ove bolesti. Posle obroka uvek koristiti poneko voće: jagode, kajsije, breskve, grožđe, trešnje, lubenice ili makoje drugo voće po izboru.

Na bolnim mestima držati oblog celu noć. Uzeti tri iste količine: meda, goveđeg loja i korena i rizoma pokosnice (*Polygonatum officinale*). Koren pokosnice veoma sitno iseckati ili samleti i zajedno sa medom i goveđim lojem izručiti u jednu malu posudu i poklopiti je. Staviti ovu malu posudu u jednu veću posudu sa vodom. Zagrejati vodu u većoj posudi do tačke ključanja. Ovo kuvanje u narodu zove se „kuvanje na pari“. Izvaditi malu posudu iz veće posude i ostaviti je da se malo prohladi. Zatim izručiti melem na lanenu krpu i priviti ga na bolno mesto. Preko ove obloge staviti suhu krpu i sve to dobro privezati, da se ne bi odvezalo u toku spavanja.

Pre stavljanja obloge, bolna mesta istrljati veoma blago ljutom komovicom. Posle toga priviti oblog sa melemom. Izjutra po uklanjanju obloga, bolna mesta oprati mlakom kamilicom. Uzeti 5 supenih kašika cveta kamilice (*Matricaria chamomilla*) i izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno izvan štednjaka 2 sata. Procediti i koristiti za pranje bolnih mesta samo izjutra.

Novih 10 dana koristiti ovaj recept:

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno zdrobljenih zrelih klekinja (*Juniperus communis*), lista i cveta kantariona (*Hypericum perforatum*), crvenog šipka (*Rosa canina*), cveta zove (*Sambucus nigra*) lista

peršuna (*Petroselinum sativum*), igličastih listića i pupoljaka bora (*Pinus silvestris*) i lista ruzmarina (*Rosmarinus officinalis*). Sve ovo izručiti u 1,4 litara proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno izvan štednjaka 2 sata. Procediti i zasladiti medom po želji. Piti po 2 dcl pre i posle doručka, ručka i večere.

Na jedan sat pre doručka, ručka i večere progutati po 1 supenu kašiku sitno samlevenog semena piskavice — grčko seme (*Trigonella foneum graecum*) i zaliti 2 dcl prethodnog čaja.

Ujutru i uveče držati noge u simpatičnoj vrućoj vodi po 20 minuta. Koristiti recept iz pasusa lečenja prvih deset dana.

U 10 i 16 sati pojesti po 1–2 pečene jabuke (*Pirus malus*), zaslađene ili ne šećerom.

Na bolnim mestima držati oblog celu noć kao što je navedeno u četvrtom pasusu lečenja drugih 10 dana.

Svaki drugi dan u toku lečenja ovih 10 dana jesti posle ručka i večere pitu sa veoma malo sira i dosta lišća koprive (*Urtica dioica*), lišća spanača (*Spinacia oleracea*), lišća mladog i zelenog kupusa (*Brassica oleracea*) ili lišća zelja (*Rumex domesticus*).

Poslednjih 20 dana piti čaj:

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno zdrobljenog lista divlje nane (*Mentha piperita*), lista breze (*Betula alba*), lista i korena šumske jagode (*Fragaria vesca*), cveta zove (*Sambucus nigra*), crvenog šipka (*Rosa canina*), pupoljaka i listića bora (*Pinus silvestris*) koji je visok do 3 metra, lista i cveta kantariona (*Hypericum perforatum*) i lista koprive (*Urtica dioica*). Sve ovo izručiti u 1,4 litara proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno izvan štednjaka 2 sata. Procediti i zasladiti medom po želji. Piti po 2 dcl pre i posle doručka, ručka i večere.

U 10 i 16 sati koristiti po jedno parče hleba, namazanog pekmezom od šipaka (*Rosa canina*), puterom i medom.

Svako drugo veće koristiti melem kao oblog na bolnim mestima naveden u četvrtom pasusu lečenja drugih 10 dana. Pre stavljanja obloga namazati bolna mesta ljutom komovicom — rakijom, a po skidanju obloga izjutra oprati mlakom kamlicom.

Na kraju obroka u parnim danima jesti pitu, navedenu u poslednjem pasusu lečenja četvrtih 10 dana. U neparnim dani-

ma na kraju obroka jesti voće po izboru, najviše jagode i crno grožđe.

Svaki četvrti dan koristiti odvare za držanje nogu ili obloge na bolnim mestima, navedeno u petom i šestom pasusu lečenja prvih 10 dana.

Koristiti uz svaki obrok poneku salatu po izboru, a navedene su u trećem pasusu kod opisa bolesti.

LIMFNI ORGANI (ORGANA SYMPHATICA)

Limfni organi sastoje se od mrežastog tkiva i slobodnih ćelija. Mrežasto tkivo grade razgranate ćelije koje svojim produžecima ograničavaju male šupljine okca. Tako ovo tkivo predstavlja osnovu limfnih organa. U okcima su nagomilane ćelije od kojih postaju limfociti, vrsta belih krvnih zrnaca.

Limfni čvorići se sastoje od mrežastog tkiva u čijem se centru nalaze matične ćelije od kojih nastaju limfociti. Limfni čvorići su veliki 2—3 milimetra a nalaze se u sluznicama i u posebnim limfnim organima, kao što su: krajnici, limfni čvorovi, slezina i grudna žlezda. Limfociti iz čvorića sluznica odlaze u šupljine cevastih organa i propadaju, pri čemu se stvaraju antitela koja služe za odbranu od bakterija i raznih čestica. Limfociti iz čvorića limfnih organa preko limfe ulaze u krvotok.

Krajnici se nalaze na zadnjem otvoru usne duplje (između nepčanih lukova) na korenu jezika i u ždrelu. O nepčanim krajnicima i o ždrelnom krajniku bilo je reči pri opisu usne duplje i ždrela.

Limfni čvorovi ili žlezde su organi veličine od 1 do 15 milimetara i uključeni su u tok krupnih limfnih sudova. U limfni čvor ulazi kanal koji dovodi limfu. Ovde se limfa procedi, oslobodivši se pri tome bakterija i štetnih čestica. Zatim proceđena limfa napušta čvor i odvodnim sudom odlazi u krupnije limfne sudove.

S obzirom na značaj slezina je posebno opisana.

Limfni sudovi predstavljaju skup cevastih organa kroz koje teče limfa. Ona je tečnost koja sadrži pored ostalih materija, limfocite i belančevine. Stvara se u tkivima organa od tečnosti koja predaje ćelijama korisne a od njih uzima štetne i nepotrebne materije. Limfa teče kroz sopstvene kanale, prolazi kroz limfne čvorove i oslobođena od bakterija i štetnih čestica dospeva u venski krvotok.

Normalno, na određenim mestima, limfne žlezde ne mogu se napipati. Njihova je uloga odbrambena, jer štite telo od bakterija i štetnih materija. Uvećaju se ako se zapale ili ako se zapale tkiva i organi u njihovoj blizini. U slučaju širenja raka sa jednog mesta tela, u obližnjim limfnim žlezdama se stvara isti rak, što je vrlo opasno.

OPAKO OBOLJENJE LIMFNIH ŽLEZDA

Izaziva velike otokе limfnih žlezdi na vratu, levo i desno od vrata, ispod pazuha i u predelu prepona. Leči se po ovom postupku:

Prvih 7 dana piti čaj:

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno isec kanog pelenovog lista (*Artemisia absinthium*), lista i cveta kičice (*Erythraea centaurium*), peršunovog lista (*Petroselinum sativum*), brezovog lista (*Betula alba*), lista rastaviča (*Equisetum arvense*), maslačkovog korena (*Taraxacum officinale*), lista nane (*Mentha piperita*), lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*) i zovinog cveta (*Sambucus nigra*). Sve to izručiti u 1.600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno izvan štednjaka 90 minuta. Procediti i zasladiti medom po želji. Piti u toku dana.

Na otokе limfnih žlezda stavljati oblog od borove smole (*Pinus silvestris*) i isto takve količine vode: Kada se smola u vodi istopi, izručiti na lanenu krpu i priviti na bolno mesto. Obloge držati izjutra 4 sata i u toku čitave noći. Obloge kvasiti svaki sat istom smešom (smole i vode).

Poskidanju obloga bolno mesto dezinfikovati ukruvanom i procedenom kamilicom: Izručiti 2 supene kašike kamilice u 400 grama proključale vruće vode i držati poklopljeno 4 sata. Nakon toga procediti i koristiti.

U 11 i 17 sati pojesti po 2 nakisele, pečene jabuke (*Pirus malus*) s 1 supenom kašikom meda.

Narednih 8 dana:

Uzeti 2 supene kašike sitno zdrobljenog lista i cveta dimnjače (*Fumaria officinalis*) i 1 supenu kašiku lista i korena vodopije (*Cichorium intybus*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno izvan štednjaka 90 minuta. Procediti i zasladiti medom, a u svaku čašu izručiti po 1 kafenu kašiku cvetnog ili polenovog praha. Popiti po 200 grama pre doručka, ručka i večere.

U 11 i 17 sati žvakati naizmenično: danas po 1 kafenu šoljicu zrelih bobica borovnice (*Vaccinium myrtillus*), sutra zrelih plodova klekinja (*Juniperus communis*), sa 1 supenom kašikom meda. Tako nastaviti sve do 8 dana. Seme klekinja i bobice borovnice nakon žvakanja od 15 minuta izbaciti iz usta.

Umesto vode piti sledeći čaj:

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno zdrobljenog lista i cveta kantariona (*Hypericum perforatum*), lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*), zrelih klekinja (*Juniperus communis*), zrelih šipuraka (*Rosa canina*), igličastih listova bora (*Pinus silvestris*), lista rastaviča (*Equisetum arvense*) i nadzemnog dela troskota (*Polygonum aviculare*). Sve to izručiti u 1.200 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno izvan štednjaka 90 minuta. Procediti i poneku čašu zasladiti medom. Piti u toku dana.

Na otokе limfnih žlezda stavljati sledeći oblog:

Uzeti 1 crnu rotkvu (*Raphanus sativus*), oljuštiti je i izrendisati. Uzeti 6 supenih kašika ove mase i izručiti u 800 grama vinskog sirčeta. Držati poklopljeno 1 sat. Nakon toga izručiti na lanene krpe i priviti na bolna mesta ujutru, u podne i naveče. Obloge držati po 3 sata, a svakog

sata nalivati ih procedenom tekućinom. Nakon skidanja obloga bolna mesta dezinfikovati ukuvanom kamilicom i namazati zejtinom ili svinjskom mašču.

Sledećih 5 dana:

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog zovinog cveta (*Sambucus nigra*), lista i cveta kičice (*Erythraea centaurium*), lista kupine (*Rubus fruticosus*), lista jagode (*Fragaria vesca*), crvenih šipuraka (*Rosa canina*), igličastih listova bora (*Pinus silvestris*), koprivnog korena (*Urtica dioica*), zrelih klekinja (*Juniperus communis*) i 2 supene kašike lista koprive (*Urtica dioica*). Sve to izručiti u 1.600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno izvan štednjaka 90 minuta. Procediti i zasladiti medom. Piti u toku dana.

U 11 i 17 sati pojesti naizmjenično: danas po 2 pečene jabuke (*Pirus malus*) zaslađene medom, sutra zrelih plodova borovnice (*Vaccinium myrtillus*) sa 1 supenom kašikom meda. Tako nastaviti sve do 5 dana.

Na otoke limfnih žlezda staviti sledeći oblog: Nastrugati crnu rotkvu (*Raphanus sativus*) — obično 6 supenih kašika — i izručiti ih u 1 liter surutke od mleka. Dobro izmešati i sve to staviti na lanenu krpu a zatim priviti na bolna mesta. Obloge držati ujutru i u podne po 3 sata i celu noć. Svakog sata nalivati obloge preostalom procedenom tekućinom. Nakon 5 dana, tj. nakon 20 dana od početnog dana lečenja, otoci na limfnim žlezdama potpuno iščezavaju.

Od prvog dana lečenja, zaključno sa 20 danom, treba ispirati grlo sledećom tekućinom:

Uzeti 3 supene kašike sitno zdrobljenog cveta belog sleza (*Althaea officinalis*) i po 1 supenu kašiku sitno zdrobljenog lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*), zovinog cveta (*Sambucus nigra*), lista i cveta kantariona (*Hypericum perforatum*), koprivnog lista (*Urtica dioica*), lista i cveta strižuše (*Sisymbrium officinale*). Sve to izručiti u 1.200 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno izvan štednjaka

ka 90 minuta. Procediti i zasladiti medom. Grgljati pre i posle svakog jela, više puta. Nakon svakog grgljanja progutati po 1—2 gutljaja.

Sledećih 15 dana:

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista i cveta strižuše (*Sisymbrium officinale*), lista mirodije (*Anethum graveolens*), zovinog cveta (*Sambucus nigra*), lista ranjenika (*Betonica officinalis*), koprivnog lista (*Urtica dioica*), lista i cveta kantariona (*Hypericum perforatum*), igličastih borovih listova (*Pinus silvestris*), zrelih klekinja (*Juniperus communis*), lista jagode (*Fragaria vesca*) i lista rastavića (*Equisetum arvense*). Sve to izručiti u 1.600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno 90 minuta izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom po želji. Piti svaki sat po 100 grama.

U 11 i 17 sati pojesti naizmjenično: danas po 2 pečene, nakisele jabuke (*Pirus malus*) sa 1 supenom kašikom meda, a sutradan po 1 kafenu šoljicu klekinja (*Juniperus communis*) sa 1 supenom kašikom meda. Posle isisavanja i žvakanja od 10 minuta sve izbaciti iz usta. Tako nastaviti sve do 15 dana.

Na bolna mesta sa kojih su iščezli otoci stavljati sledeći oblog: Najpre bolna mesta namazati svinjskom mašču ili zejtinom, a zatim izručiti po 2 ili više sitno iseckanih glavic crvenog luka na lanenu krpu i priviti na obolela mesta ujutru, u podne i naveče. Obloge držati po 2 sata i kvasiti ih svakih pola sata mlekom.

Poslednjih 25 dana:

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanih igličastih borovih listova (*Pinus silvestris*), zrelih crvenih šipuraka (*Rosa canina*), lista i cveta kantariona (*Hypericum perforatum*) i po 1 supenu kašiku bobica kleke (*Juniperus communis*) i peršunovog lista (*Petroselinum sativum*). Sve to izručiti u 1.600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno izvan štednjaka 90 minuta. Procediti i piti u toku dana. Može se pokoja čaša zasladiti medom.

U 11 i 17 sati koristiti naizmenično: danas po 1 kafenu šoljicu zrelih klekinja (*Juniperus communis*) sa 1 supenom kašikom meda; sutra zrelih bobica borovnice (*Vaccinium myrtillus*); prekosutra zrelih bobica zove (*Sambucus nigra*). Nastaviti tako sve do 25 dana. Posle žvakanja i isisavanja od pola sata, sve izbaciti iz usta.

U toku poslednjih 25 dana treba svaki treći dan mazati bolna mesta — bivše otekline — borovom smolom izmešanom s malo vode. Oblog držati pre i popodne po 4 sata. Posle skidanja obloga oprati bolna mesta ukuvanom kamilicom.

Ishrana u toku ove bolesti mora se pojačati, jer je poznato da se $\frac{1}{2}$ crvenih krvnih zrnaca stvara u limfnim žlezdama. Da ne bi slabila krvna slika, mora se svakog drugog dana za doručak pojesti po 3—4 pileće džigerice na žaru. U nedostatku može se upotrebiti ili teleća ili jagnjeća, u težini od 200 grama. Uz ovakav doručak obavezno koristiti, kao i uz ručak, jednu od sledećih salata: zelena salata (*Lactuca sativa*), list maslačka (*Taraxacum officinale*), list ugasa (*Nasturtium officinale*), crveni paradajz (*Solanum lycopersicum*) i kupus (*Brassica oleracea*). Na kraju obroka popiti po želji kupinovo vino.

SLEZINA (LIEN)

Slezina je trbušna krvna žlezda, uključena u krvotok vene porte, koja se uliva u jetru i funkcionalno povezuje slezinu sa jetrom. Slezina se nalazi u gornjem delu trbušne duplje, s leve strane, u prostoru između dijafragme, želuca i levog bubrega. Boje je modrosive. Meka je i elastična. Težina iznosi 170—200 g. Normalno dopire do levog rebarnog luka, a može se napipati kroz trbušni zid, ispod ovog luka, samo ako je uvećana. U slezini se nalaze vrlo sitni limfni čvorići. Venski kapilari imaju proširenja, tzv. venska jezerca.

Slezina ima više različitih funkcija. Za vreme embrionalnog života, slezina učestvuje u stvaranju crvenih krvnih zrnaca (eritrocita). Ostarela crvena krvna zrnca, funkcionalno nesposobna, razaraju se u slezini i pri tom se oslobađa gvožđe. Pomenuti limfni čvorići u slezini stvaraju limfocite (vrstu belih krvnih zrnaca). Posebne ćelije u slezini sposobne su da unište mikroorganizme (izazivače bolesti) i druge škodljive čestice koje prođu u krvotok. To je zaštitna uloga slezine. Najзад, slezina služi i kao skladište krvi, jer može da primi veću količinu krvi, čime rastećuće opšti krvotok.

Iz opravdanih medicinskih razloga slezina se sme odstraniti iz tela bez ikakve opasnosti po život.

Kod nekih zaraznih bolesti slezina se uvećava i tada se može napipati, kao što je ranije rečeno.

BOL

Uzeti 1,5 litar vode i ubaciti 100 grama sitno iseckane ovsene slame (*Avena sativa*). Kuvati sve do tle dok ne uvri pola litra vode. Procediti i na tu količinu dodati dve šake ovsenih mekinja sa ovsenim brašnom. Zakuvati i staviti kao oblog na

lanenu krpu. Držati spolja u predelu slezine sve do tle dok je obloga topla, ujutru i uveče po 2 sata.

U isto vreme piti čaj pre doručka, ručka i večere po 200 grama zaslađen medom:

Uzeti 3 supene kašike sitno iseckanog lišća i cveta kitice (*Erythraea centaurium*)

i po 1 supenu kašiku pelenovog lista i cvasti sa pupoljcima (*Artemisia absinthium*), lista, cveta i pupoljaka kantariona (*Hypericum perforatum*), kore krušine (*Rhamnus frangula*) stare godinu dana. Sve to izručiti u 1.200 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka.

Ovaj čaj kao i oblogu držati u predelu slezine i piti sve dotle dok se oseća bol, najviše šest dana.

Uzeti 2 šake ovsenog brašna i ovsenih mekinja (*Avena sativa*) i zakuvati u 1 litar vinskog sirćeta. Čim se zgusne, staviti na lanenu krpu i malo prohladeno previti spolja na slezinu ujutru i uveče. Držati oblog po 1 sat.

U isto vreme piti čaj zaslađen medom pre i posle doručka, ručka i večere po 200 grama:

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog nadzemnog dela dimnjače u cvetu (*Fumaria officinalis*), rizoma i korena pirovine (*Triticum repens*), lista šimsira (*Buxus sempervirens*) i zrelih plodova žutike (*Berberis vulgaris*) i 2 supene kašike sitno iseckanog lista pelena (*Artemisia absinthium*). Sve izručiti u 1.200 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno izvan štednjaka 2 sata. Procediti i zasladiti medom po želji.

Ovaj čaj kao i oblogu držati u predelu slezine i piti sve dotle dok se oseća bol, najviše šest dana.

Uzeti 2 šake ječmenih mekinja i ječmenog brašna (*Hordeum vulgare*) i zakuvati u 1 litar vinskog sirćeta. Čim se zgusne, staviti na lanenu krpu. Malo prohladiti i staviti oblogu na bolno mesto slezine ujutru i uveče. Držati obloge po jedan sat.

U isto vreme piti čaj 6 dana pre doručka, ručka i večere po 200 grama. Može se zasladiti i medom po želji. Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*), nadzemnog dela troskota (*Polygonum aviculare*), ploda žutike (*Berberis vulgaris*), lista nane (*Mentha piperita*). Sve to izru-

čiti u 800 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti u toku dana. Držati obavezno dijetalnu ishranu.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog korena slatke paprati (*Polypodium vulgare*), lista i cveta verbene (*Verbena officinalis*), nadzemnog dela troskota (*Polygonum aviculare*), lista nane (*Mentha piperita*) i lista žalfije (*Salvia officinalis*) u doba cvetanja. Sve to izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti, može se zasladiti medom po želji i piti u toku dana pre i posle obroka, sve dotle dok bol traje. Obavezna dijetalna ishrana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog korena maslačka (*Taraxacum officinale*), cvetnih glavica smilja (*Helichrysum arenarium*), pelenovog lista i cvasti sa pupoljcima (*Artemisia absinthium*), lista nane (*Mentha piperita*) i korena vodopije (*Cichorium intybus*). Sve to izručiti u 750 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Ponovo staviti sud na štednjak i blago kuvati pola sata. Posle toga procediti, zasladiti bagremovim medom i piti svaki sat po 50 grama, sve dotle dok bol traje, uz obaveznu dijetalnu ishranu.

Uzeti jednu crnu rotkvu (*Raphanus sativus*), dobro je oprati. Iseći sitno i kuvati u 1 litru vinskog sirćeta. Kada se rotkva dobro raskuva, staviti je na lanenu, krpu i sve to previti kao oblog na bolnu slezinu. Držati tako po jedan sat ujutru i uveče.

U isto vreme piti čaj pre doručka, ručka, večere i spavanja. Čaj se po želji može zasladiti medom:

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista matičnjaka (*Melissa officinalis*), lista nane (*Mentha piperita*) lista ili cveta sa pupoljcima podubice (*Teucrium chamaedrys*), ploda ili korena ili lista morača (*Foeniculum vulgare*) i korena vodopije (*Cichorium intybus*). Sve to izručiti u 800 grama proključale vruće vode. Ostaviti po-

klopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti, zasladiti medom po želji i piti sve dok bol traje. Obavezna dijetalna ishrana.

NAPOMENA: Koristiti recepte po 6 dana, sve dok bol ne prođe. Držati dijete. Ne pušiti kao ni piti alkohol. Obloge držati pre i po podne po 1 sat.

ŽESTOK BOL

Uzeti 1 litar vode i zagrevati ga sve dotle dok voda ne počne da ključa. Ubaciti postepeno dve šake samlevanog kukuruznog brašna (*Zea mays*) i napraviti jednu vrstu kačamaka. Skloniti lonac da se prohladi. Preko njega preliti zagrejan med i takav oblog staviti na bolesnu slezinu. To raditi ujutru i uveče i držati oblog po 1 sat.

U isto vreme piti čaj.

Uzeti po 1 supenu kašiku ploda anisa (*Pimpinella anisum*), lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*), lista žalfije (*Salvia officinalis*), korena maslačka (*Taraxacum officinale*) i lista i cveta lazarkinje (*Asperula odorata*). Sve to izručiti u 1,2 litara proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti, zasladiti i piti po 2 dcl. pre i posle jela.

Uzeti po 1 supenu kašiku iseckanog lista, cveta i pupoljka dobričice (*Glechoma hederacea*), lista i cveta lazarkinje (*Asperula odorata*), lista i korena jagode (*Fragaria vesca*), lista matičnjaka (*Melissa officinalis*) i lista nane (*Mentha piperita*). Sve to izručiti u 800 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti, zasladiti medom po želji i piti u toku dana.

Jesti 30 dana crno i sveže grožđe sa parčetom jučerašnjeg hleba. Grožđe dobro oprati i izbaciti svu plesan. Prvih 10 dana jesti grožđe po 300 grama pre doručka, ručka i večere. Drugih 10 dana po 400 grama i trećih 10 dana po 500 grama. Sve osobe koje su operisane od slepog creva ne moraju dobro sažvakati semenke grož-

da. One osobe koje nisu operisane od slepog creva moraju žvakati seme zubima.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista maslačka (*Taraxacum officinale*), lista, korena ili ploda morača (*Foeniculum vulgare*), lista i cveta sa pupoljkom podobice (*Teucrium chamaedrys*), lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*) i lista, korena i cveta milogleda (*Sanicula europaea*). Sve to izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere zasladeno medom po želji.

NAPOMENA: Koristiti recepte po 6 dana, sve dok bol ne prođe. Držati dijete. Ne pušiti, ni piti alkohol. Čajevi piti umeveno mlake.

OSETLJIVA

Uzeti 1 kilogram šargarepe (*Daucus carota*), izrendisati je veoma sitno i pod presom iscediti sok. Prva tri dana taj sok koristiti pre doručka, ručka i večere po 50 grama, druga tri dana po 75 grama, treća tri dana po 100 grama, četvrta tri dana po 75 grama i peta tri dana po 50 grama. Ovaj sok obavezno progutati sa 1 supenom kašikom sitno iseckanog lista maslačka (*Taraxacum officinale*).

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista i cveta trave ive (*Teucrium montanum*), lista, cveta i pupoljka podobice (*Teucrium chamaedrys*), zrelih plodova žutike (*Berberis vulgaris*), lista i cvasti sa pupoljcima pelena (*Artemisia absinthium*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere. Piti 5 dana.

Može se praviti sirup od sastava tra-
va prethodnog recepta. Na 600 grama čaja

dodati 1 kilogram šećera. Blago prokuhati pola sata. Skloniti lonac u stranu i prohladiti ga. Izručiti taj sirup u male teglice. Povezati ih dobro i staviti na suvo i hladno mesto. Koristiti ovaj sirup zimi po jednu supenu kašiku pre doručka, ručka i večere.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog žalfijinog lista u doba njenog cvetanja (*Salvia officinalis*), korena, lista ili ploda morača (*Foeniculum vulgare*), lista i cveta kičice (*Erythraea centaureum*), lišća mlade koprive (*Urtica dioica*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere. Piti 6 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista matičnjaka (*Melissa officinalis*), lista ili korena maslačka (*Taraxacum officinale*), nadzemnog dela dimnjače u cvetu (*Fragaria officinalis*) i lista i cvasti sa pupoljcima pelena (*Artemisia absinthium*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere. Piti 6 dana.

Uzeti 100 grama zob i ovsu (*Avena sativa*), i po 3 supene kašike sitno iseckanog lista matičnjaka (*Melissa officinalis*) i lista nane (*Mentha piperita*). Sve to izručiti u 1.200 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Ponovo blago kuvati 1 sat, ali da ne dođe do ključanja. Dodati vode da uvek bude 1 litar. Zatim skloniti lonac u stranu, ostaviti ga poklopljenog dva sata i procediti. Gusti staviti na lanenu krpu i ujutru i uveče staviti oblog na područje slezine. Oblog držati 1 sat. Procedenu količinu piti kao čaj, zasladen medom, svakog sat po 50 grama. Ovako raditi 10 dana.

NAPOMENA: Koristiti recepte po želji, sve dok slezina ne ojača. Držati dijetu.

Ne pušiti, ni piti alkohol. Čajeve piti umereno mlake. Ne jesti vruće. Jest i voće i piti voćne sokove.

ZA BOLJE UNIŠTAVANJE ZARAZNIH KLICA

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista koprive (*Urtica dioica*) visoke do 25 santimetara, lista, cveta i pupoljaka kantariona (*Hypericum perforatum*), korena ili lista maslačka (*Taraxacum officinale*), cveta kamilice (*Matricaria chamomilla*), pelenovog lista i cvasti sa pupoljcima (*Artemisia absinthium*) i lista nane (*Mentha piperita*). Sve to izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti u toku dana pre i posle jela. Posle jela može se zasladiti medom po želji. Piti 5 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista i pupoljaka breze (*Betula alba*), nadzemnog dela troskota (*Polygonum aviculare*), lista i cveta kičice (*Erythraea centaureum*), korena belog sleza (*Althaea officinalis*). Sve to izručiti u pola litra vode i pola litra belog vina. Blago kuvati poklopljeno 1 sat. Skloniti lonac u stranu da bude poklopljen dva sata. Procediti i piti u toku dana, pre i posle jela. Piti 5 dana.

Jesti što više crnog grožđa, dobro opranog i od plesni očišćenog, sa parčetom jučerašnjeg hleba. Prva tri dana jesti po 300 grama pre doručka, ručka i večere. Druga tri dana jesti po 400 grama, treća tri dana po 500 grama, četvrta tri dana po 400 grama i peta tri dana po 300 grama.

Za to vreme piti čaj:

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista i cveta sa pupoljcima kantariona (*Hypericum perforatum*), lista i cveta kičice (*Erythraea centaureum*), lista i cveta i pupoljaka podubice (*Teucrium chamaedrys*), zrelih plodova žutike (*Berberis*

vulgaris). Sve to izručiti u 800 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti, zasladiti medom i piti svaki sat po 100 grama.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*), pelenovog lista i cvasti sa pupoljcima (*Artemisia absinthium*) lista i cveta kičice (*Erythraea centaurium*), zrelih plodova žutike (*Berberis vulgaris*). Sve to izručiti u 800 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti svaki sat po 50 grama. Piti 5 dana.

Uzeti 4 supene kašike zobi ili ovsu (*Avena sativa*), 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista matičnjaka (*Melissa officinalis*) i 3 supene kašike sitno iseckanog lista maslačka (*Taraxacum officinale*). Sve to izručiti u jedan litar proključale vruće vode. Kuvati blago 1 sat tako da voda ne ključa. Skloniti lonac u stranu da bude poklopljen dva sata. Procediti i mlaki gusti staviti na lanenu krpu koju treba priviti u oblasti slezine, a proceden čaj piti svaki sat po 50 grama zaslađen medom. Oblog držati samo uveče 1 sat. Ovako raditi 5 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*), lista cveta i pupoljaka podubice (*Teucrium chamaedrys*), lista koprive (*Urtica dioica*), lista, cveta i pupoljaka kantariona (*Hypericum perforatum*), lista i cveta kičice (*Erythraea centaurium*) i zrelih plodova žutike (*Berberis vulgaris*). Sve to izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti lonac da bude poklopljen dva sata. Procediti i piti u toku dana. Piti 10 dana.

NAPOMENA: Koristiti više recepata tako da lečenje traje 25 dana. Za sve vreme držati dijetu. Ne pušiti, ni piti alkohol. Čajeve piti umereno mlake. Ne jesti vruću hranu.

POREMEĆAJ U KRVOTOKU I POJAVA GNOJA

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*), lista, cveta i pupoljka podubice (*Teucrium chamaedrys*), ploda, korena ili lista morača (*Foeniculum vulgare*) i lista nane (*Mentha piperita*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere. Piti 6 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista ili korena maslačka (*Taraxacum officinale*), nadzemnog dela troskota (*Polygonum aviculare*), pelenovog lista ili cvasti sa pupoljcima (*Artemisia absinthium*) i kore krušine (*Rhamnus frangula*) sa mladih grana koja se prethodno sušila godinu dana. Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere. Piti 6 dana.

Uzeti 3 supene kašike sitno iseckanih šišarica hmelja (*Humulus lupulus*) i po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista ili cvasti sa pupoljcima pelena (*Artemisia absinthium*), korena, lista ili ploda morača (*Foeniculum vulgare*) i lista grčice (*Menyanthes trifoliata*). Sve to izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti pre i posle jela. Piti 6 dana.

Uzeti 2 jabuke (*Pirus malus*) i sitno ih iseckati, zatim po 1 supenu kašiku sitno iseckanog ploda anisa (*Pimpinella anisum*) i ploda, korena ili lista morača (*Foeniculum vulgare*). Sve to izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti u toku dana. Može se zasladiti medom. Piti 6 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog ploda anisa (*Pimpinella anisum*),

lista i cveta kičice (*Erythraea centaurium*), nadzemnog dela dimnjače u cvetu (*Fumaria officinalis*), lista i cvasti sa pupoljcima pelena (*Artemisia absinthium*) i 2 supene kašike sitno iseckanog korena ili cveta meće šape (*Heracleum sphondylium*). Sve to izručiti u 1 litar proklijučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti, zasladiti medom i piti u toku dana. Piti 6 dana.

Uzeti jednu crnu rotkvu (*Raphanus sativus*), dobro je oprati, oljuštiti i sitno izrendisati. Na svu tu količinu dodati po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista, korena ili ploda morača (*Foeniculum vulgare*) i korena ili lista maslačka (*Taraxacum officinale*). Sve to izručiti u jedan plehani tanjir i poklopiti ga istim takvim tanjirom. Između ruku držati tanjire sa nastruganom rotkvom i začинима i dobro ih protresti da se rotkva "oznoji". Tako tresti pet minuta. Nakon toga salatu veoma blago posoliti i začiniti je zejtinom. Jednu nastruganu rotkvu treba pojesti za doručak. Istu takvu količinu pojesti za večeru. Salata se priprema pre jela. Ovakvo raditi svaki drugi dan 6 dana, uz obaveznu dijetalnu ishranu.

Uzeti po 2 supene kašike zobi ili ovsa (*Avena sativa*), sitno iseckanog lista matičnjaka (*Melissa officinalis*), lista nane (*Mentha piperita*) i šišarica hmelja (*Humulus lupulus*). Sve to izručiti u 1 litar proklijučale vruće vode. Blago kuvati na štednjaku 1 sat. Posle toga skloniti lonac i ostaviti ga da bude poklopljen dva sata. Procediti i gustiš istresti na lanenu krpu koja se stavlja kao oblog spolja na predeo slezine. Procედenu količinu piti kao čaj zaslađen medom, svaki sat po 50 grama. Ovakvo raditi 6 dana.

NAPOMENA: Koristiti više recepata tako da terapija traje najmanje 30 dana, sve dok se bolest ne zaceli. Držati dijetu i ne jesti i piti vruće, već samo umereno mlako. Nikako pušiti ni piti alkohol.

UVEČANA SLEZINA

Uzeti 3 supene kašike sitno iseckanog korena slatke paprati (*Polypodium vulgare*) i po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista breze (*Betula alba*), mladog lista ora-ha (*Juglans regia*), lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*) i lista i cvasti sa pupoljcima pelena (*Artemisia absinthium*). Sve to izručiti u 1 litar proklijučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere. Po 100 grama piti zaslađeno medom posle doručka i ručka i 200 posle večere. Piti 15 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog cveta nevena (*Calendula officinalis*), korena ili lista maslačka (*Taraxacum officinale*), lista belog jasena (*Fraxinus excelsior*) i nadzemnog dela troškota (*Polygonum aviculare*). Sve to izručiti u 600 grama proklijučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere. Piti 5 dana.

Piti širu pre doručka, ručka i večere: Prvih pet dana po 100 grama, drugih pet dana po 150 grama, trećih pet dana po 200 grama.

U nedostatku šire može se jesti i sveže grožđe pre doručka, ručka i večere sa parčetom jučerašnjeg hleba. Grožđe dobro oprati i od plesni očistiti. Prvih pet dana jesti po 300 grama pre doručka, ručka i večere, drugih pet dana po 400 grama i trećih 5 dana po 500 grama. Zimi se može jesti suvo grožđe. Prvih pet dana po 100 grama, drugih pet dana po 150 grama, a trećih pet dana po 200 grama.

Uzeti 2 supene kašike sitno iseckanih zrelih plodova žutike (*Berberis vulgaris*) i po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista koprive (*Urtica dioica*), rizoma slatke paprati (*Polypodium vulgare*) i lista i cvasti sa pupoljcima pelena (*Artemisia absinthium*). Sve to izručiti u litar proklijučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva

sata izvan štednjaka. Procediti i piti u toku dana.

Za zimu praviti sirup: Na dobijenu količinu čaja gornjeg recepta dodati 1,5 kilogram sitnog šećera. Blago prokuvati pola sata. Izručiti kada se sve to malo prohladi u male tegle i povezati ih. Čuvati ih na tamnom i suvom mestu. Zimi koristiti po 1 supenu kašiku ovog sirupa pre doručka, ručka i večere sa 1 dcl vode sve dok traje otok.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista ili korena jagode (*Fragaria vesca*), korena, lista ili ploda morača (*Foeniculum vulgare*), cvetnih glavica smilja (*Helichrysum arenarium*), lista i cveta kičice (*Erythraea centaureum*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere. Piti 5 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista koprive (*Urtica dioica*), lista i pupoljaka breze (*Betula alba*), lista belog jasena (*Fraxinus excelsior*), pelenovog lista i cvasti sa pupljcima (*Artemisia absinthium*) i ploda anisa (*Pimpinella anisum*). Sve to izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti pre i posle jela sve dok traje otok. Piti 10 dana.

NAPOMENA: Koristiti što više recepta tako da lečenje traje 30 dana. Držati dijetu. Ne jesti i piti vruće, već samo umereno mlako. Ne pušiti ni piti alkohol.

TVRDA

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista koprive (*Urtica dioica*), lista gorke deteline (*Menyanthes trifoliata*), rizoma slatke paprati (*Polypodium vulgare*) i lista ili korena maslačika (*Taraxacum officinale*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti

i zasladiti medom po želji. Piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere. Piti 10 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanih zrelih plodova žutike (*Berberis vulgaris*), ploda anisa (*Pimpinella anisum*), lista i cveta kičice (*Erythraea centaureum*) i lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere. Piti 10 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista nane (*Mentha piperita*), cvetnih glavica smilja (*Helichrysum arenarium*), nadzemnog dela troskota (*Polygonum aviculare*), cveta belog sleza (*Althaea officinalis*) i lista i cveta trave ive (*Teucrium montanum*). Sve to izručiti u pola litre vode i pola litra belog vina. Blago kuvati jedan sat ali da ne dođe do ključanja. Skloniti lonac u stranu sa štednjaka. Ostaviti poklopljeno dva sata. Procediti i zasladiti medom. Piti u toku dana. Piti 5 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog ploda ili korena ili lista morača (*Foeniculum vulgare*), lista koprive (*Urtica dioica*), lista nane (*Mentha piperita*), cvetnih glavica smilja (*Helichrysum arenarium*) i kore sa mladih grana krušine (*Rhamnus frangula*), koja je prethodno sušena dve godine. Sve to izručiti u pola litra vina i pola litra vode. Kuvati blago 1 sat poklopljeno, tako da ne dođe do ključanja. Skloniti lonac u stranu i ostaviti ga da bude poklopljen dva sata. Procediti i piti u toku dana. Piti 5 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog pelenovog lista i cvasti sa pupljcima (*Artemisia absinthium*), žalfijinog lista u doba cvetanja (*Salvia officinalis*), korena, ploda ili lista morača (*Foeniculum vulgare*), lista, cveta i pupoljaka podubice (*Teucrium chamaedrys*) i zrelih plo-

dova žutog šipka — žutike (*Berberis vulgaris*). Sve to izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom po želji. Piti u toku dana. Piti 15 dana.

NAPOMENA: Pored ovih recepata obavezno je uveče držati oblog u predelu oko slezine. Ukuvati ovseno ili zobno brašno (*Avena sativa*) u vidu kačamaka i izručiti na lanenu krpu. Oblog držati po 1 sat ujutru i uveče. Koristiti što više recepata, sve dok bolest ne prođe. Držati dijetu. Ne jesti ni piti vruće, već samo umećeno mlako. Ne pušiti, ni piti alkohol.

UVEĆANA I TVRDA

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista nane (*Mentha piperita*), korena, ploda ili lista morača (*Foeniculum vulgare*), lista, cveta i pupoljaka podubice (*Teucrium chamaedrys*), cvetnih glavica smilja (*Helichrysum arenarium*) i lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*). Sve to izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti, zasladiti bagremovim medom i piti u toku dana. Piti 5 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista, cveta i pupoljaka kantariona (*Hypericum perforatum*), lista i cveta kičice (*Erythraea centaurium*), nadzemnog dela troskota (*Polygonum aviculare*), lista nane (*Mentha piperita*) i lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*). Sve to izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti, zasladiti medom i piti u toku dana. Piti 10 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista matičnjaka (*Melissa officinalis*), lista i cveta trave ive (*Teucrium montanum*), kore krušine (*Rhamnus frangula*), koja se skida sa grana starih dve godine i čuva godinu dana, pelenovog lista i cvasti sa pupoljcima (*Artemisia absinthii*

um) i lista nane (*Mentha piperita*). Sve to izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom po želji. Piti u toku dana. Piti 5 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog žalfijinog lista u doba njenog cvetanja (*Salvia officinalis*), ploda anisa (*Pimpinella anisum*), cvetnih glavica smilja (*Helichrysum arenarium*), lista koprive (*Urtica dioica*), pelenovog lista ili cvasti sa pupoljcima (*Artemisia absinthium*). Sve to izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom po želji. Piti u toku dana. Piti 5 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog korena lincure (*Gentiana lutea*), lista gorke deteline (*Menyanthes trifoliata*), cveta kamilice (*Matricaria chamomilla*), lista nane (*Mentha piperita*) i nadzemnog dela troskota (*Polygonum aviculare*). Sve to izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom po želji. Piti u toku dana. Piti 5 dana.

NAPOMENA: Koristiti sve recepte i držati dijetu. Čajeve piti umereno mlake. Nikako jesti i piti vruće. Ne sme se pušiti ni piti alkohol. Za sve vreme lečenja, svaki drugi dan, ujutru i uveče držati oblog po 1 sat na predelu oko slezine. Kuvati ovseno ili zobeno brašno (*Avena sativa*) u obliku kačamaka. Izručiti ga na lanenu krpu, a zatim priviti na bočno mesto. Preko ove obloge staviti suhu krpu i tako držati 1 sat. Po skidanju obloga oprati mesto na koži mlakom vodom i namazati uljem.

HRONIČNO ZAPALJENJE (OMOTAČA SLEZINE)

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista i pupoljka breze (*Betula alba*), zrelih plodova, žutike (*Berberis vulgaris*), pelenovog lišća i cvasti sa pupoljcima

(*Artemisia absinthium*), lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*) i 2 supene kašike zrelih bobica kleke (*Juniperus communis*). Sve to izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti, zasladiti medom i piti u toku dana, sve dotle dok bolest traje, uz obaveznu dijetalnu ishranu. Piti 5 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog korena čička (*Arctium lappa*), rizoma ili korena slatke paprati (*Polypodium vulgare*), šišarica hmelja (*Humulus lupulus*), zrelih plodova žutike (*Berberis vulgaris*) i korena vodopije (*Cichorium intybus*). Sve to izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti, zasladiti medom po želji i piti u toku dana, sve dotle dok bolest traje, uz obaveznu dijetalnu ishranu. Piti 5 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog pelenovog lišta i cvasti sa pupoljcima (*Artemisia absinthium*), lista ili cveta sa pupoljkom podubice (*Teucrium chamaedrys*), lista i cveta trave ive (*Teucrium montanum*), lista ili korena maslačka (*Taraxacum officinale*) i lista nane (*Mentha piperita*). Sve to izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti, zasladiti medom po želji i piti u toku dana, sve dotle dok bolest traje, uz obaveznu dijetalnu ishranu. Piti 5 dana.

Uzeti jednu crnu rotkvu (*Raphanus sativus*). Dobro oprati i izdubiti je. U taj otvor sipati med i 3 supene kašike sitno nasrutanog korena rena (*Cochlearia armoratica*). Staviti sve to na jedan tanjir i zavući u rernu da se peče. Pošto se dobro ispekla, uzimati po 2 supene kašike za doručak, a za ručak i večeru po 1 supenu kašiku. Jedna takva rotkva je lek za dva dana. Koristiti ovaj lek 10 dana.

U isto vreme ujutru i uveče u predelu oko slezine stavljati oblog od ukuvanog ovsenog brašna (*Avena sativa*) i držati ga po 1 sat.

Uzeti 200 grama ovsenog brašna sa ovsenim mekinjama i izručiti u 1 litar vruće vode. Dodavati postepeno u vruću vodu ovseno brašno sa mekinjama i zakuvavati kao kačamak. Po ukuvavanju ovog kačamaka, prohladiti ga i izručiti na lanenu krpu sloj debljine dva santimetra, i to samo onu količinu koja treba da obuhvati bolestan predeo slezine. Ovako raditi 10 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog nadzemnog dela troskota (*Polygonum aviculare*), zrelih plodova, korena ili lista moraća (*Foeniculum vulgare*), lista i cveta kitice (*Erythraea centaurium*), lista nane (*Mentha piperita*) i 2 supene kašike zdrobljenih zrelih plodova klekinja sa kleke (*Juniperus communis*) stare 2 godine. Sve to izručiti u pola litra vode i pola litra belog vina. Prokuvati pola sata a da ne ključa. Skloniti lonac u stranu izvan štednjaka da bude poklopljen dva sata. Procediti, zasladiti medom i piti u toku dana, sve dotle dok bolest traje, uz obaveznu dijetalnu ishranu. Piti 5 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog korena vodopije (*Cichorium intybus*), lista ili korena maslačka (*Taraxacum officinale*), lisnatog sočnog cvetišta artišoke (*Cynara scolimus*), lista šimšira (*Buzus sempervirens*) i lista ili cveta ladoleža (*Convolvulus sepium*). Sve to izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti, zasladiti medom i piti u toku dana sve dotle dok bolest traje, uz dijetalnu ishranu. Piti 5 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog kantaronovog lista ili cveta sa pupoljcima (*Hypericum perforatum*), lista nane (*Mentha piperita*), pelenovog lista i cvasti sa pupoljcima (*Artemisia absinthium*), kore krušine (*Rhamnus frangula*) sa mladim grana koje se čuvaju godinu dana i korena ili lista maslačka (*Taraxacum officinale*). Sve to izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva

sata izvan štednjaka. Procediti, zasladiti bagremovim medom i piti u toku dana. Čim se javi bol u trbuhu, odmah prestati sa pijenjem ovog čaja. Držati obaveznu dijetalnu ishranu. Piti 5 dana.

NAPOMENA: Koristiti više recepata i za to vreme držati dijete. Čajeve piti mlake. Ne jesti vruća jela. Ne sme se pušiti ni piti alkohol.

TUBERKULOZA

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog šimširovog lista (*Buxus sempervirens*), lista nane (*Mentha piperita*), ploda anisa (*Pimpinella anisum*), lista i cveta trave ive (*Teucrium montanum*) i cvetnih glavica smilja (*Helichrysum arenarium*). Sve to izručiti u 1 litru proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti u toku dana pre i posle jela. Piti 5 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista i korena jagode (*Fragaria vesca*), rizoma pirovine (*Triticum repens*), lista, cveta i pupoljaka podubice (*Teucrium chamaedrys*) i korena čička (*Arctium lappa*). Sve to izručiti u 800 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti u toku dana pre i posle jela. Piti 10 dana.

U toku ovih 15 dana, svaki drugi dan ujutro i uveče držati obloge po 2 sata. Svakih pola sata nalivati ih sledećom tekućinom: Uzeti po pola litre meda, ljute komovice i vinskog sirćeta. Sve ovo dobro izmešati. Natopiti lanenu krpu i priviti na bolno mesto u predelu slezine. Preko natopljene krpe staviti suhu krpu.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanih trešnjinih peteljki (*Prunus avium*), nadzemnog dela troskota (*Polygonum aviculare*), lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*), lista nane (*Mentha piperita*)

i lista i cveta kičice (*Erythraea centaureum*). Sve to izručiti u 1 litru proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti u toku dana pre i posle jela. Piti 10 dana.

Uzeti 100 grama ovsu ili zobi (*Avena sativa*) i po 3 supene kašike sitno iseckanog lista nane (*Mentha piperita*) i lista maslačka (*Taraxacum officinale*). Sve to izručiti u 2 litra proključale vruće vode. Blago kuvati 1 sat a da ne ključa. Zatim skloniti lonac u stranu i ostaviti ga poklopljenog dva sata. Procediti, gustiš izručiti na lanenu krpu i držati kao oblog u predelu slezine, po 1 sat ujutru i uveče. Procedeni čaj piti u toku dana. Držati oblog i piti čaj 10 dana.

Uzeti jednu crnu rotkvu (*Raphanus sativus*). Dobro je oprati, iseckati i kuvati u vinskom sirćetu sa 100 grama sitno nastroganog korena hrena (*Cochlearia armoracia*). Po ukuvavanju namazati lanenu krpu slojem debljine dva santimetra i držati taj oblog ujutru i uveče po jedan sat u predelu bolesne slezine.

U isto vreme piti čaj:

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista ili cveta i pupoljaka podubice (*Teucrium chamaedrys*), lista matičnjaka (*Melissa officinalis*), lista nane (*Mentha piperita*), lista i cveta trave ive (*Teucrium montanum*), gorke deteline (*Menyanthes trifoliata*) i lista i cveta kičice (*Erythraea centaureum*). Sve to izručiti u 1 litru proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti, zasladiti medom i piti u toku dana sve dok bolest traje, uz obaveznu dijetalnu ishranu. Piti 10 dana.

NAPOMENA: Koristiti sve recepte i držati dijete. Ne sme se pušiti ni piti alkohol. Čajeve piti mlake. Ne smeju se jesti vruća jela. Koristiti voće i voćne sokove.

JACANJE

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog nadzemnog dela dimnjače u cvetu (*Fumaria officinalis*), rizoma pirevine (*Triticum repens*), zrelih plodova žutike (*Berberis vulgaris*), šimširovog lista (*Buxus sempervirens*) i lista i cveta kičice (*Erythraea centaurium*). Sve to izručiti u 1 litar proklučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom po želji. Piti u toku dana. Piti 5 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku plodova anisa (*Pimpinella anisum*), sitno iseckanog korena vodopije (*Cichorium intybus*), lista nane (*Mentha piperita*) i pelenovog lista i cvasti sa pupoljcima (*Artemisia absinthium*). Sve to izručiti u 600 grama proklučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere. Piti 10 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanih zrelih plodova žutike (*Berberis vulgaris*), žalfijinog lista u doba cvetanja (*Salvia officinalis*), ploda, korena ili lista morača (*Foeniculum vulgare*) i islandskog lišaja (*Cetraria islandica*). Sve to izručiti u 600 grama proklučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti polako po 200 grama pre doručka, ručka i večere. Piti 5 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog rizoma slatke paprati (*Polypodium vulgare*), ploda anisa (*Pimpinella anisum*), korena ili lista maslačka (*Taraxacum officinale*) i lista i cveta kičice (*Erythraea centaurium*). Sve to izručiti u 600 grama proklučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere. Piti 10 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista koprije (*Urtica dioica*), ali samo od one koja je visoka 25 centimetara.

zatim nadzemnog dela dimnjače u cvetu (*Fumaria officinalis*), ploda ili korena ili lista morača (*Foeniculum vulgare*) i lista sa pupoljcima kupine (*Rubus fruticosus*). Sve to izručiti u 600 grama proklučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere. Piti 5 dana.

Jesti što više crnog grožđa, dobro opranog i od plesni očišćenog, sa parčetom jučerašnjeg hleba. Prvih 5 dana jesti po 300 grama pre doručka, ručka i večere; drugih 5 dana jesti po 400 i trećih 5 dana po 500 grama.

Uzeti 5 supenih kašika zobi (*Avena sativa*) i po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista matičnjaka (*Melissa officinalis*), lista nane (*Mentha piperita*), šimširovog lista (*Buxus sempervirens*) i korena čička (*Arctium lappa*). Sve to izručiti u 1 litar proklučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti bagremovim medom, po želji. Piti u toku dana. Piti 5 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog nadzemnog dela dimnjače u cvetu (*Fumaria officinalis*), korena vodopije (*Cichorium intybus*), korena maslačka (*Taraxacum officinale*) i lista i cveta kičice (*Erythraea centaurium*). Sve to izručiti u 600 grama proklučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom po želji. Piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere. Piti 5 dana.

NAPOMENA: Za sve vreme držati dijetu. Koristiti što više recepata.

PROČIŠĆAVANJE

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog rizoma slatke paprati (*Polypodium vulgare*), korena vodopije (*Cichorium intybus*), nadzemnog dela troskota (*Polygo-*

num aviculare), lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*) i korena, ploda ili lista morača (*Foeniculum vulgare*). Sve to izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti u toku dana. Piti 5 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog rizoma slatke paprati (*Polypodium vulgare*), lista nane (*Mentha piperita*), rizoma pirevine (*Triticum repens*), cveta, lista i pupoljaka podubice (*Teucrium chamaedrys*) i cveta kamilice (*Matricaria chamomilla*). Sve to izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti u toku dana. Piti 5 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog rizoma slatke paprati (*Polypodium vulgare*), žalfijinog lista u doba cvetanja (*Salvia officinalis*), korena ili lista maslačka (*Taraxacum officinale*), lista matičnjaka (*Melissa officinalis*), lista i cvasti sa pupoljcima pelena (*Artemisia absinthium*). Sve to izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti u toku dana. Piti 5 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog rizoma slatke paprati (*Polypodium rhizoma*), lista nane (*Mentha piperita*), cvetnih glavica smilja (*Helichrysum arenarium*), lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*), korena, ploda ili lista morača (*Foeniculum vulgare*). Sve to izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti u toku dana. Piti 5 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog rizoma slatke paprati (*Polypodium rhizoma*), lista gorke deteline (*Menyanthes trifoliata*), nadzemnog dela troskota (*Poligonum aviculare*), lista koprive (*Urtica dioica*) i lista, cveta i pupoljaka podubice (*Teucrium chamaedrys*). Sve to izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti

poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti u toku dana. Piti 5 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog rizoma slatke paprati (*Polypodium vulgare*), korena vodopije (*Cichorium intybus*), korena čička (*Arctium lappa*), lista ili korena maslačka (*Taraxacum officinale*) i lista ili cvasti sa pupoljcima pelena (*Artemisia absinthium*). Sve to izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti u toku dana. Piti 5 dana.

NAPOMENA: Koristiti što više recepta i držati dijetu.

OPAKO OBOLJENJE

Za vreme trajanja ove bolesti javljaju se jaki bolovi sa leve strane ispod rebara, sa prekidima. Bolovi su ponekad toliko jaki da izazivaju nesvesticu. Leči se upotrebom sledećih čajeva:

Prvih 7 dana:

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista i cveta kičice (*Erythraea centaurium*), cveta i lista hajdučice (*Achillea millefolium*), lista i korena jagode (*Fragaria vesca*), lista u pupoljku kupine (*Rubus fruticosus*), cvetova zove (*Sambucus nigra*), lista nane (*Mentha piperita*) i cveta i lista ivanjskog cveća (*Galium verum*). Sve to izručiti u 1.200 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti u toku dana po 200 grama, pre i posle jela. U svaku čašu izručiti po 4 grama (kafena kašičica) polenovog praha, koji se dobije iz cvasti kukuruznih resa.

U 10 sati pre podne i 16 sati popodne pojesti po dve pečene jabuke dobro zaslađene šećerom.

Držati strogu dijetalnu ishranu: Za doručak jedna šolja mleka od 200 grama sa 1 supenom kašikom šećera i parčetom jučerašnjeg hleba pečenog na plotni. Pre

ručka popiti 200 grama čaja. Za ručak supa od povrća bez mesa. U tanjir supe izrezati 100 grama sveže teleće (sirove) i zdrave džigerice. To pojesti sa parčetom jučerašnjeg hleba, pečenim na plotni: Ležati veoma mirno. Ustajati samo po potrebi. Večera: krompir-pire sa mlekom (kao cicvara) i tanjir supe od povrća sa 100 grama sitno iseckane sveže, zdrave i mlade teleće džigerice. Za ovih 7 dana uvek pripremiti dijetalnu ishranu. Ne smeju se jesti zaparena, zabiberena, zaljučena, zamastena, zasoljena i zakiseljena jela. Ne sme se pušiti ni piti alkohol.

Sljedećih 8 dana:

Uzeti 2 supene kašike sitno iseckanog nadzemnog dela đimnjače u cvetu (*Fumaria officinalis*) i 1 supenu kašiku lista koprive (*Urtica dioica*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama s po 5 grama polenovog praha (koji se nalazi u cvasti kukuruzne rese) pre doručka, ručka i večere.

Posle doručka, ručka i večere piti ovaj čaj:

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista, cveta i pupoljka kantariona (*Hypericum perforatum*), rizoma sa korenom pirevine (*Triticum repens*), korena ili lista maslačka (*Taraxacum officinale*), lista, cveta i pupoljka podubice (*Teucrium chamaedrys*), cveta i lista ivanjskog cveća (*Galium verum*) i lista i cveta majčine dušice (*Thymus serpyllum*). Sve to izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti posle jela.

Pored obaveznog držanja dijetalne ishrane za svaki ručak i večeru koristiti zeleni salat (*Lactuca sativa*) začinjenu maslinovim uljem, kimom (*Carum carvi*), plodom anisa (*Pimpinella anisum*), plodom morača (*Foeniculum vulgare*) i malo limunovog soka (*Citrus medica*). Takođe se mo-

že u toku dana popiti sveže iscedeni sok šargarepe (*Daucus carota*), najviše do 200 grama.

Sljedećih 5 dana:

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog rizoma slatke paprati (*Polypodium vulgare*) i cveta i lista kantariona (*Hypericum perforatum*) i po 1 supenu kašiku sitno iseckanog nadzemnog dela troskota (*Polygonum aviculare*), lista i pupoljaka breze (*Betula alba*) i lista pelena (*Artemisia absinthium*). Sve to izručiti u 1.200 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti, zasladi medom po želji i piti svaki sat po 50 grama. U svaku čašu izručiti četvrtinu kafene kašičice polenovog praha. Ima ga na cvasti rese kukuruzne stabljike u doba sazrevanja.

U 10 i u 16 sati pojesti po dve pečene, nakisele jabuke, zaslade s malo meda. Držati i dalje dijetalnu ishranu. Jest i pečene pileće džigerice na žaru, kuvano belo pileće i čureće meso (da nije masno), pire od krompira i graška, uz obaveznu zelenu salatu začinjenu kimom, moračem, anisom, malo zejtinom i jednom supenom kašikom limunovog soka. Jest i pite od bundeve, koprivinog lišća, zelja i spanaća.

Narednih 20 dana:

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista nane (*Mentha piperita*), lista ili korena maslačka (*Taraxacum officinale*), lista i cveta kitice (*Erythraea centaurium*), zrelih plodova žutike (*Berberis vulgaris*), korena vodopije (*Cichorium intybus*), lista koprive (*Urtica dioica*), nadzemnog dela troskota (*Polygonum aviculare*) i lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*). Sve to izručiti u 800 grama vode i 600 grama belog vina. Kuvati na štednjaku 1 sat a da ne dođe do ključanja. Skloniti lonac u stranu. Ostaviti ga poklopljenog dva sata. Procediti i zasladi medom. Piti u toku dana samo pola litra.

Takođe je korisno nakon doručka, ručka i večere popiti po 100 grama šire od grožđa. Između ručka i večere potrebno je popiti 100 grama soka od mušmula (*Mespilus germanica*). Hranu treba poboljšati. Koristiti što više povrća i živinskog mesa. Uz svaki obrok obavezno jesti zelenu salatu (*Lactuca sativa*) začinjenu ki-

mom, moračem, anisom, s malo zejtina i limunovog soka. Od prvoga dana lečenja piti dnevno po 100 grama soka od šargarepe (*Daucus carota*).

NAPOMENA: Za sve vreme držati dijetu.

KRVNE BOLESTI

Još u davnim vremenima čovek je znao za ulogu krvi u najvažnijim životnim radnjama. Verovao je da je ona središte života i da zbog toga njen preveliki gubitak izaziva smrt. Osim toga, čovek je verovao da od krvi zavisi zdravlje i da zbog pokvarene krvi nastaju razne bolesti. Naslutio je da smanjena ili povećana količina krvi takođe izaziva poremećaje zdravlja. U narodnoj medicini pridavao se veliki značaj korišćenju pijavica i puštanju krvi u cilju rasterećenja krvotoka. Savremena medicinska nauka učinila je veliki doprinos boljem poznavanju osobina i uloge krvi, kao i krvnih bolesti. Tako se u okviru interne medicine razvila njena posebna grana hematologija koja se bavi bolestima krvi i krvotvornih organa (koštane srži, limfnih čvorića, slezine). U ovom poglavlju opisuju se ukratko samo najvažnije krvne bolesti.

Anemije su bolesti nastale zbog smanjenja broja crvenih krvnih zrnaca i količine hemoglobina. U narodu se anemija naziva malokrvnost. Uzroci anemija mogu biti: krvavljenja zbog povreda ma kog dela tela, krvavljenja iz organa, otrovi zmija i nekih insekata, neke hronične bolesti (tuberkuloza, oboljenje bubrega), paraziti, rak, trudnoća, bolesti kostiju itd. Zajednički znaci svih vrsta anemija su: bledilo kože i vidljivih sluznica, zamaranje, nesvestica, glavobolja, zujanje u ušima, vrtoglavica, lupanje srca. Osim ovih znakova javljaju se i znaci zbog poremećaja u nekim organima, zavisno od vrste anemije i njenog trajanja.

Hloroza je vrsta anemija koja se ranije javljala vrlo često u mladih devojaka u pubertetu. Sada je ređa bolest usled boljih higijenskih uslova i povišenog standarda života.

Perniciozna anemija je teška bolest dugog trajanja sa veoma smanjenim brojem crvenih krvnih zrnaca i povećanom količinom hemoglobina. Osim zajedničkih znakova za sve anemije javljaju se i sledeći znaci: žućkasta beonjača, zapaljenje jezika, smanjivanje ili nedostatak lučenja sone kiseline i drugih sastojaka želudačnog soka, nervne smetnje u vidu gub-

ljenja osetljivosti u prstima ruku i nogu, slabost ili oduzetost donjih udova i poremećaj u krvnoj slici.

Policitemija je teška bolest dugog trajanja, čija je glavna osobina prekomerno povećanje broja crvenih krvnih zrnaca, što u većini slučajeva povlači i povećane zapremine same krvi. Može da nastane kao propratna pojava nekih bolesti ili samostalno. Bolesne osobe imaju jako crvenu boju lica, sluznica, ušiju, ruku i nogu. Javljaju se glavobolja, vrtoglavica, zujanje u ušima, bol u predelu slezine i u dugim kostima. Slezina je uvećana. Nastaju često krvavljenja unutrašnjih organa (želudac, bubrezi, mozak). Mogu nastupiti napadi slični padavicima i poremećaj osetljivosti. Može nastati i oduzetost polovine tela.

Leukemije ili **hemoblastoze** predstavljaju bolesti koje nastaju zbog prekomernog bujanja ćelija krvotvornih organa. Ogroman broj nezrelih ćelija pojavljuje se u krvi i izaziva ozbiljne poremećaje. Naročito je povećan broj belih krvnih zrnaca (20 000—100 000). Prema vremenu trajanju leukemije su akutne i hronične. Javljaju se anemija i krvavljenja po koži i sluznicama telesnih otvora (nos, vagina, čmar). Mogu se uvećati jetra, slezina i limfne žlezde.

Hemofilija je sklonost ka krvavljenju, nastala zbog poremećaja u zgrušavanju krvi. To je uglavnom nasledna porodična bolest, ali može biti i nenasledna. Pri neznatnim povredama javljaju se krvavljenja, na primer iz nosa i prilikom vađenja zuba. Isto tako, nastaju krvavljenja u potkožnom tkivu, mišićima i zglobovima, kao i u unutrašnjim organima.

Limfogranulomatoza ili **Hodžkinova bolest** zahvata limfne žlezde, slezinu, jetru i koštanu srž. U svom toku izaziva temperature, malaksalost i iscrpljenost bolesnog čoveka.

Hemohromatoza je retka bolest koja dugo traje i napreduje u svom razvoju. Glavna osobina je prekomerno nagomilavanje bojenih materija (pigmenata), naročito hemosiderina, u koži i unutrašnjim organima. U daljem toku nastaju šećerna bolest i ciroza jetre.

Imajući u vidu ulogu krvi u najvažnijim životnim radnjama, potrebno je bolestima krvi pokloniti punu pažnju. Neke od ovih bolesti se lako i uspešno leče, a neke iziskuju duže lečenje. U svakom slučaju potrebno je blagovremeno obratiti se lekaru i fitoterapeutu te preduzeti celishodno lečenje.

MALOKRVNOST (ANEMIJA)

Pre doručka, ručka i večere popiti po 100 grama slatkog vina — šire (*Vitis vinifera*), a posle doručka, ručka i večere još po 200 grama. Ovako treba raditi 5 dana, pa 5 dana pauzirati. Dalje nastaviti istim postupkom.

Posle doručka, ručka i večere piti 10 dana po 200 grama kupinovog vina (*Rubus fruticosus*), 10 dana pauzirati i opet nastaviti.

Jesti uz doručak, i večeru što više salate od koprivinog lista (*Urtica dioica*). Salatu začiniti sitno iseckanim zrelim plodom

morača (*Foeniculum vulgare*), zejtinom vinskim sirčetom crnim lukom (*Allium cepa*), a posle jela jesti po 30 grama zrelih plodova leske — lješnik (*Coryli avellani-semen*).

Uzeti 8 supenih kašika sitno iseckanog mladog koprivniog lista (*Urtica dioica*). Izručiti to u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti u toku dana.

Uzeti 3 supene kašike sitno iseckanog lista jasenka (*Dictamnus albus*) i izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti zaslađeno medom po 200 grama pre doručka, ručka i večere.

Uz doručak, ručak i večeru jesti salatu od kiselog ili svežeg kupusa (*Brassica oleracea*). Salatu začiniti sitno iseckanim peršunovim lišćem (*Petroselinum sativum*), sitno iseckanim crvenim lukom (*Allium cepa*) i zejtinom.

Uzeti 3 supene kašike sitno iseckanog lista i cveta kičice (*Erythraea centaurium*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti tri puta dnevno pre jela.

Uz doručak, ručak i večeru jesti salatu od zrelih, svežih crvenih patlidžana *Solanum lycopersicum* začinjenu sitno iseckanim peršunovim lišćem (*Petroselinum sativum*), crvenim lukom (*Allium sepa*) i zejtinom.

Uzeti 3 supene kašike sitno iseckanog lista kupine (*Rubus fruticosus*) i izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama tri puta dnevno pre jela.

Uzeti 8 supenih kašika sitno iseckanog lista i korena kupine (*Rubus fruticosus*). Izručiti u 1 litar crnog vina i kuvati 1 sat. Vino ne sme da ključa. Nakon toga skloniti lonac u stranu i ostaviti ga pokloplje-

nog 1 sat. Procediti i piti po 50 grama pre doručka, ručka i večere.

Uzeti 5 supenih kašika sitno iseckanog lista zelenike (*Ilex aquifolium*) i izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti pre doručka, ručka i večere po 200 grama i po 200 grama posle ručka i večere.

Uzeti 5 supenih kašika sitno iseckanog korena lincure (*Gentiana lutea*) i 1 supenu kašiku sitno iseckanog korena čička (*Arctium lappa*). Sve to izručiti u 1 litar ljute rakije. Zatvoriti u flašu i držati u sobi 20 dana. Za to vreme promućkati je više puta dnevno. Nakon toga procediti i piti po malu rakijsku čašicu pre jela.

Uzeti 7 supenih kašika sitno iseckanog korena lincure (*Gentiana lutea*) i 2 supene kašike sitno iseckanog korena čička (*Arctium lappa*). Sve to izručiti u 1 litar dobrog crnog vina. Zatvoriti u flašu i držati u toploj sobi 20 dana. Za sve to vreme promućkati više puta u toku dana. Nakon toga procediti i piti po 50 grama pre doručka, ručka i večere.

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*) i lista i cveta majčine dušice (*Thymus serpyllum*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere.

Uzeti 3 supene kašike sitno iseckanog lista i cveta podubice (*Teucrium chamaedrys*). Izručiti to u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti tri puta dnevno po 200 grama pre jela.

Uzeti 6 supenih kašika sitno iseckanog lista i cveta podubice (*Teucrium chamaedrys*). Izručiti u 1 litar ljute rakije. Zatvoriti u flašu i držati u toploj sobi 20 dana.

Za to vreme promućkati više puta dnevno. Nakon toga procediti i piti po 1 malu rakijsku čašicu pre doručka, ručka i večere.

Uzeti 3 supene kašike sitno iseckanog pelenovog lista ili cvasti sa pupoljcima (*Artemisia absinthium*). Izručiti to u 600 grama prokjučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama tri puta dnevno pre jela.

Uzeti 6 supenih kašika sitno iseckanog pelenovog lišća (*Artemisia absinthium*). Izručiti u 1 litar ljute rakije. Zatvoriti u flašu i držati u toploj sobi 20 dana. Za to vreme promućkati više puta dnevno. Nakon toga procediti i piti po 1 malu rakijsku čašicu pre doručka, ručka i večere.

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog lista i cveta srdačice (*Leonurus cardiaca*) i lista morača (*Foeniculum vulgare*). Sve to izručiti u 600 grama prokjučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog orahovog lista (*Juglans regia*), lista pitomog zelja (*Rumex domesticus*) i lista zimzelena (*Vinca minor*). Sve to izručiti u 600 grama prokjučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere.

Uzeti po 3 supene kašike sitno iseckanog mladog orahovog lista (*Juglans regia*) kao i zelenih mladih orašćića. Izručiti u 1 litar ljute rakije i zatvoriti flašu. Držati u toploj sobi 20 dana. Za to vreme promućkati je više puta dnevno. Nakon toga procediti i piti po 1 malu rakijsku čašicu pre jela.

Uzeti mladih zelenih orašćića (*Juglans regia*) — 2 čaše od 200 grama. Sve to izručiti i izmešati sa 1.500 grama meda, zatvoriti u 1 teglu i držati u toploj sobi 20

dana. Za to vreme promućkati svakodnevno više puta. Nakon toga koristiti po 1 supenu kašiku pre doručka, ručka i večere.

Uz doručak, ručak i večeru koristiti redovno sledeće salate: zelena, maslačak, ugas, kopriva, kupus. Salate uvek začiniti sitno iseckanim lišćem peršuna, celera, mirođije, zatim crvenim lukom, zajtinom i vinskim sirćetom.

Piti kafu od hrastovog žira. Skida se žuta kora a plod se sitno isecka i kuva se dok se ne stvori kaša. Ovu kašu osušiti, ispeći na štednjaku i samleti. Kuva se u mleku sa šećerom i pije 3 puta dnevno pre jela po 50 gama.

NAPOMENA: Koristiti 6 recepata po izboru i piti čajeve po 5 dana. Nakon 30 dana lečenja, napraviti pauzu od 10 dana, a zatim uzeti novih 6 recepata po izboru i piti čajeve po 5 dana. Ponoviti tako još jedanput dok se ne iskoriste svi recepti. Ishrana mora biti kalorična.

HLOROZA

Uzeti po 2 supene kašike sitno zdrobljenog lista i cveta dimnjače (*Fumaria officinalis*), lista koprive (*Urtica dioica*) i lista i korena vodopije (*Cichorium intybus*). Sve ovo izručiti u 1,2 litra prokjučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno izvan štednjaka 2 sata. Procediti i zasladiti medom po želji. Piti po 2 del pre i posle doručka, ručka i večere.

Uzeti 2 supene kašike sitno zdrobljenog lista koprive (*Urtica dioica*) i po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*), lista i cveta kičice (*Erythraea centaurium*), lista i cveta kantariona (*Hypericum perforatum*) i cveta gloga (*Crataegus oxyacantha*). Sve ovo izručiti u 1,2 litara prokjučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno izvan štednjaka 2 sata. Procediti i zasladiti medom po želji. Piti po 2 del pre i posle doručka, ručka i večere.

Uzeti 2 supene kašike sitno zdrobljenog lista i korena vodopije (*Cichorium intybus*) i po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista peršuna (*Petroselinum sativum*), lista i rizoma sa korenom celera (*Apium graveolens*), lista ruzmarina (*Rosmarinus officinalis*) i crvenog šipka (*Rosa canina*). Sve ovo izručiti u 1,2 litara proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno izvan štednjaka 2 sata. Procediti i zasladiti medom po želji. Piti po 2 dcl pre i posle doručka, ručka i večere.

Uzeti 2 supene kašike sitno zdrobljenog lista i cveta dimnjače (*Fumaria officinalis*) i po 1 supenu kašiku sitno iseckanog cveta zove (*Sambucus nigra*), lista divlje nane (*Mentha piperita*), cveta kamilice (*Matricaria chamomilla*) i cveta lavandule (*Lavandula officinalis*). Sve ovo izručiti u 1,2 litara proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno izvan štednjaka 2 sata. Procediti i zasladiti medom po želji. Piti po 2 dcl pre i posle doručka, ručka i večere.

NAPOMENA: Piti sve čajeve po 10 dana i pojačati ishranu.

PERNICIOZA ANEMIJA

Uzeti 2 supene kašike sitno zdrobljenog lista i cveta dimnjače (*Fumaria officinalis*) i 1 supenu kašiku sitno iseckanog korena i lista vodopije (*Cichorium intybus*). Sve ovo izručiti u 0,6 litara proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno izvan štednjaka 2 sata. Procediti i zasladiti medom po želji. Piti po 2 dcl pre doručka, ručka i večere.

U isto vreme piti po 2 dcl čaja posle doručka, ručka i večere:

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno zdrobljenog lista koprive (*Urtica dioica*), lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*), lista i korena vodopije (*Cichorium intybus*) i lista i cveta dimnjače (*Fumaria officinalis*). Sve ovo izručiti u 0,6 litara proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno

izvan štednjaka 2 sata. Procediti i zasladiti medom po želji.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno zdrobljenog lista pelena (*Artemisia absinthium*), lista i cveta kičice (*Erythraea centaurium*), lista breze (*Betula alba*) i lista koprive (*Urtica dioica*). Sve ovo izručiti u 0,6 litara proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno izvan štednjaka 2 sata. Procediti i zasladiti medom po želji. Piti po 2 dcl pre doručka, ručka i večere.

U isto vreme piti po 2 dcl čaja posle doručka, ručka i večere.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno zdrobljenog lista i koprive (*Urtica dioica*), listića bora (*Pinus silvestris*), zrelih klekinja (*Juniperus communis*) i rizoma sa korenom plevine (*Triticum repens*). Sve ovo izručiti u 0,6 litara proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno izvan štednjaka 2 sata. Procediti i zasladiti medom po želji.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista i cveta kantariona (*Hypericum perforatum*), nadzemnog dela troskota (*Polygonum aviculare*), lista divlje nane (*Mentha piperita*) i lista koprive (*Urtica dioica*). Sve ovo izručiti 0,6 litara proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno izvan štednjaka 2 sata. Procediti i zasladiti medom po želji. Piti po 2 dcl pre doručka, ručka i večere.

U isto vreme piti po 2 dcl čaja posle doručka, ručka i večere:

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno zdrobljenog lista peršuna (*Petroselinum sativum*), lista i rizoma sa korenom celera (*Apium graveolens*) i crvenog šipka (*Rosa canina*). Sve ovo izručiti u 0,6 litara proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno izvan štednjaka 2 sata. Procediti i zasladiti medom po želji. Procediti i piti.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno zdrobljenog lista i cveta kičice (*Erythraea centaurium*), lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*), cveta zove (*Sambucus nigra*), nadzemnog dela troskota (*Polygonum aviculare*), listića bora (*Pinus silvestris*) i

crvenog šipka (*Rosa canina*). Sve ovo izručiti u 1,2 litara proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno izvan štednjaka 2 sata. Procediti i zasladiti medom po želji. Piti po 2 dcl pre i posle doručka, ručka i večere.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno zdrobljenih zrelih klekinja (*Juniperus communis*), lista pelena (*Artemisia absinthium*), lista i cveta majčine dušice (*Thymus serpyllum*), lista divlje nane (*Mentha piperita*), lista imele sa kruške ili topole (*Viscum album*) i lista i cveta gloga (*Crataegus oxyacantha*). Sve ovo izručiti u 1,2 litara proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno izvan štednjaka 2 sata. Procediti i zasladiti medom po želji. Piti po 2 dcl pre i posle doručka, ručka i večere.

NAPOMENA: Koristiti sve recepte po 10 dana. Za ručak, svaki treći dan, jesti sveže koprivino lišće (*Urtica dioica*), ukuvano kao pire, sa mesom pečenim na žaru. U ostale dane uz ručak i večeru jesti pite sa zeljem ili svežim kupusnim listom ili koprivnim lišćem izmešanim sa sirom. U narodu su poznate ovakve pite kao „zeljanice“, „sirnice“ itd. Jesti sukrvičasto meso pečeno na žaru. Držati se kalorične ishrane. Jest i voće i na kraju obroka što češće piti kupinovo vino. Uz svaki obrok uvek jesti poneku salatu.

POLICITEMIJA

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno zdrobljenog lista i cveta kičice (*Erythraea centaurium*), lista kupine (*Rubus fruticosus*), lista masline (*Olea europaea*), cveta i lista gloga (*Crataegus oxyacantha*), cveta brdanke (*Arnica montana*) i lista i cveta srdačice (*Leonurus cardiaca*). Sve ovo izručiti u 1,2 litara proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno izvan štednjaka 2 sata. Procediti i zasladiti medom po želji. Piti po 2 dcl pre i posle doručka, ručka i večere.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno zdrobljenog lista divlje nane (*Mentha piperita*), cveta lavandule (*Lavandula officinalis*), lista i cveta kantariona (*Hypericum perforatum*), lista ruzmarina (*Rosmarinus officinalis*), lista breze (*Betula alba*) i lista i cveta gloga (*Crataegus oxyacantha*). Sve ovo izručiti u 1,2 litara proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno izvan štednjaka 2 sata. Procediti i zasladiti medom po želji. Piti po 2 dcl pre i posle doručka, ručka i večere.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno zdrobljenog lista matičnjaka (*Melissa officinalis*), nadzemnog dela troskota (*Polygonum aviculare*), lista rastaviča (*Equisetum arvense*), lista i cveta srdačice (*Leonurus cardiaca*) lista masline (*Olea europaea*) i lista peršuna (*Petroselinum sativum*). Sve ovo izručiti u 1,2 litara proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno izvan štednjaka 2 sata. Procediti i zasladiti medom po želji. Piti po 2 dcl pre i posle doručka, ručka i večere.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*), lista i cveta srdačice (*Leonurus cardiaca*), lista i cveta kičice (*Erythraea centaurium*), lista rastaviča (*Equisetum arvense*), korena sa rizomom pirevine (*Triticum repens*) i zrelih klekinja (*Juniperus communis*). Sve ovo izručiti u 1,2 litara proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno izvan štednjaka 2 sata. Procediti i zasladiti medom po želji. Piti po 2 dcl pre i posle doručka, ručka i večere.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno zdrobljenog rizoma sa korenima pirevine (*Triticum repens*), lista gorke deteline (*Medicago trifoliata*), lista koprive (*Urtica dioica*), lista imele sa kruške ili topole (*Viscum album*), lista masline (*Olea europaea*) i lista ruzmarina (*Rosmarinus officinalis*). Sve ovo izručiti u 1,2 litara proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno izvan štednjaka 2 sata. Procediti i zasla-

ditu medom po želji. Piti po 2 del pre i posle doručka, ručka i večere.

HEMOFILIJA

Prvih 10 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno zdrobljenog lista breze (*Betula alba*), cveta zove (*Sambucus nigra*), lista konopljuše (*Eupatorium cannabinum*), lista masline (*Olea europaea*), lista peršuna (*Petroselinum sativum*) i korena sa rizomom plevine (*Triticum repens*). Sve ovo izručiti u 1,2 litara proklučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno izvan štednjaka 2 sata. Procediti i zasladiti medom po želji. Piti po 2 del pre i posle doručka, ručka i večere.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno zdrobljenog lista i cveta kičice (*Erythraea centaureum*), lista žalfije (*Salvia officinalis*), lista šimšira (*Buxus sempervirens*), lista zimzelena (*Vincetoxicum*) i klekinja ljubičastoplave boje (*Juniperus communis*). Sve to izručiti u 1 liter proklučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno izvan štednjaka 90 minuta. Procediti i poneku čašu zasladiti medom. Piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere i po 200 grama posle ručka i pre spavanja.

NAPOMENA: Koristiti sve čajeve po 10 dana. Ishrana mora biti potpuno normalna.

Sljedećih 10 dana:

LEUKEMIJA

Leukemije ili hemoblastoze predstavljaju skup bolesti koje nastaju zbog prekomernog bujanja ćelija krvotvornih organa. Ovi organi stvaraju ćelije krvi (krvna zrnca). Ako opasni tumor zahvati ove organe, onda njihove nezrele ćelije masovno prodiru u krv i tako nastaju leukemije koje su u stvari opasni tumori krvi. Kod ovih bolesti važan je mikroskopski pregled krvi, koštane srži i limfnih žlezda.

Uzeti 2 supene kašike sitno zdrobljenog lista šimšira (*Buxus sempervirens*) i po 1 supenu kašiku lista koprive (*Urtica dioica*), lista kupine (*Rubus fruticosus*), lista i cveta kantariona (*Hypericum perforatum*) i lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*). Sve to izručiti u 1.200 grama proklučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno izvan štednjaka 90 minuta. Nakon toga procediti i poneku čašu zasladiti medom. Piti po 200 grama tri puta dnevno, pre i posle jela.

Narednih 15 dana:

Leukemije se mogu javiti u akutnom i hroničnom obliku. U akutnom obliku bolesti javljaju se: malokrvnost (anemija), krvavljenja u koži i sluznicama i iz telesnih otvora (nos, čamarni otvor, vagina). U krvi je ogroman broj belih krvnih zrnaca. Može da se javi otok limfnih žlezda, jetre i slezine. U hroničnom obliku bolesti javljaju se: u krvi vrlo veliko povećanje broja belih zrnaca, povećanje slezine i jetre, kao i limfnih žlezda.

Uzeti 2 supene kašike sitno iseckanog rizoma plevine (*Triticum repens*) i po 1 supenu kašiku sitno iseckanih igličastih listova bora (*Pinus silvestris*), zovinog cveta (*Sambucus nigra*), zrelih klekinja (*Juniperus communis*) i šimširovog lista (*Buxus sempervirens*). Sve to izručiti u 1.200 grama proklučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno izvan štednjaka 90 minuta. Procediti i poneku čašu zasladiti medom. Piti po 200 grama tri puta dnevno, pre i posle jela.

KORISTITI RECEPT: Poboljšanje krvne slike poremećene u bolestima (vidi str. 413)

NAPOMENA: Piti sve čajeve. Koristiti kaloričnu ishranu. Jestu voće i piti voćne sokove.

LIMFOGRANULOMATOZA ILI HODŽKINOVA BOLEST

Prvih 7 dana:

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno izdrobljenog lista pelina (*Artemisia absinthium*), lista breze (*Betula alba*), lista rasta-
vića (*Equisetum arvense*), lista peršuna
(*Petroselinum sativum*), lista i cveta kičice
(*Erythraea centaureum*), korena maslačka
(*Taraxacum officinale*), lista i cveta haj-
dučice (*Achillea millefolium*) i zrelih kle-
kinja (*Juniperus communis*). Sve to izru-
čiti u 1.400 grama proključale vruće vode.
Ostaviti poklopljeno izvan štednjaka 90
minuta. Procediti i poneku čašu zasladiti
medom. Popiti u toku dana.

Uz ručak i večeru jesti naizmenično:
danas salatu od crne rotkve (*Raphanus
sativus*), začinjenu zejtinom, sutra salatu
od slatkog kupusa (*Brassica oleracea*) sa
malo soli, zejtina i vinskog sirćeta.

Sljedećih 8 dana:

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno zdro-
bljenog cveta smilja (*Helichrysum arena-
rium*), korena čička (*Arctium lappa*), lista
i cveta podubice (*Teucrium chamaedrys*),
lista koprive (*Urtica dioica*), lista žalfije
(*Salvia officinalis*), celerovog lista (*Apium
graveolens*) i zrelih klekinja (*Juniperus
communis*). Sve to izručiti u 1.200 grama
proključale vruće vode i ostaviti poklop-
ljeno izvan štednjaka 90 minuta. Procediti
i poneku čašu zasladiti medom. Piti po
200 grama tri puta dnevno, pre i posle
jela.

Narednih 30 dana:

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno zdro-
bljenog lista gorke deteline (*Menyanthes
trifoliata*), pelinog lista (*Artemisia ab-
sinthium*), ružmarinovog lista (*Rosmarinus
officinalis*), peršunovog lista (*Petroselinum
sativum*), igličastih borovih listova (*Pinus
silvestris*) i lista i cveta kantariona (*Hy-
pericum perforatum*). Sve to izručiti u
1.200 grama proključale vruće vode. Osta-

viti poklopljeno izvan štednjaka 90 mi-
nuta. Procediti i poneku čašu zasladiti
medom. Piti po 200 grama tri puta dnev-
no, pre i posle jela. Piti 10 dana.

Uzeti po 2 supene kašike sitno isec-
kanog cveta i lista kantariona (*Hypericum
perforatum*), korena vodopije (*Cichorium
intybus*) i sitno iseckanog ružmarinovog
lista (*Rosmarinus officinalis*). Sve izručiti
u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti
poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Pro-
cediti i piti u toku dana. Piti 10 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno isec-
kanog lista divlje nane (*Mentha piperita*),
rizoma odoljena (*Valeriana officinalis*),
lista i cveta kičice (*Erythraea centa-
urium*) i cveta i lista hajdučice (*Achillea
millefolium*). Sve to izručiti u 600 grama
proključale vruće vode. Ostaviti poklop-
ljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti
i piti u toku dana pre i posle jela po 1 del.
Piti 10 dana.

Poslednjih 14 dana jesti:

Pre doručka, ručka i večere jesti prvih
7 dana po 400 grama grožđa (*Vitis vini-
fera*) sa parčetom jučerašnjeg hleba. Gro-
žđe dobro oprati i od plesni očistiti. Drugih
7 dana jesti po 500 grama grožđa pre
doručka, ručka i večere.

NAPOMENA: Koristiti sve recepte. Je-
sti kaloričnu hranu. Piti voćne sokove i
jesti voće. Ne sme se pušiti ni piti alkohol.

HEMOHROMATOZA

Prvih 10 dana:

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno zdro-
bljenog lista i cveta kičice (*Erythraea cen-
taurium*), korena čička (*Arctium lappa*),
lista borovnice (*Vaccinium myrtillus*),
nadzemnog dela troskota (*Polygonum avi-
culare*), lista žalfije (*Salvia officinalis*), i
lista i cveta podubice (*Teucrium chama-*

edrys). Sve to izručiti u 1.200 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno 90 minuta izvan štednjaka. Procediti i poneku čašu zasladiti medom. Piti po 200 grama tri puta dnevno, pre i posle jela.

Sledećih 15 dana:

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno zdrobljenog pelenovog lista (*Artemisia absinthium*), šimsirovog lista (*Buxus sempervirens*), orahovog lista (*Juglans regia*), lista crnog duda (*Morus nigra*), višnjine peteljke (*Prunus cerasus*), lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*). Sve to izručiti u 1.200 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno izvan štednjaka 90 minuta. Procediti i poneku čašu zasladiti medom. Piti po 200 grama tri puta dnevno, pre i posle jela.

Narednih 35 dana:

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno zdrobljenog lista i cveta podubice (*Teucrium chamaedrys*), lista gorke deteline (*Menyanthes trifoliata*), korena lincure (*Gentiana lutea*), trešnjinih peteljki (*Prunus avium*), žalfijinog lista (*Salvia officinalis*) i brezovog lista (*Betula alba*). Sve to izručiti u 1.200 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno izvan štednjaka 90 minuta. Procediti i poneku čašu zasladiti medom. Piti po 200 grama tri puta dnevno, pre i posle jela. Piti 10 dana.

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog lista i cveta kantariona (*Hypericum perforatum*), lista ružmarina (*Rosmarinus officinalis*) i lista belog jasena (*Fraxinus excelsior*). Izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti u toku dana. Može se poneka čaša zasladiti medom. Piti 10 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista i cveta podubice (*Teucrium chamaedrys*), lista i cveta dobričice (*Glechoma hederacea*), cveta bagrema (*Robinia pseudacacia*) i cveta zove (*Sambucus nigra*). Sve to izručiti u 600 grama proključalog vrućeg vina (vode). Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti bagremovim medom. Piti svaki sat po 50 grama. Piti 15 dana.

Uzeti po 3 supene kašike sitno iseckanog korena od hrena (*Cochlearia armoratica*) i crne rotkve (*Raphanus sativus*). Sve to izručiti u 2 kilograma bagremovog meda. Zatvoriti u teglu i držati u toploj sobi 10 dana. Za to vreme promešati više puta svakog dana. Nakon toga jesti po 1 supenu kašiku pre doručka, ručka i večere.

NAPOMENA: Koristiti sve recepte i držati dijete. Piti voćne sokove i jesti voće. Uz svaki obrok jesti poneku salatu. Ne sme se puštiti ni piti alkohol.

ORGANI ZA KRVOTOK – SRCE I KRVNI SUDOVI (COR ET VASA SANGUINEA)

Organi za krvotok, srce i krvni sudovi, grade potpuno zatvoreni sistem naročitih kanala, kroz koje stalno kruži krv noseći sa sobom hranljive materije i njihove otpatke. Krv se kreće blagodareći radu srca. Ona predaje kiseonik i hranljive sastojke organizma našeg tela a prima od njih ugljen-dioksid i druge nepotrebne materije i odvodi ih u pluća i bubrege radi izbacivanja iz tela.

Srce (cor) je šuplji mišićni organ i predstavlja glavni organ za krvotok. Sastoji se iz snažnog mišića koji ima četiri međusobno odvojene šupljine. Dve gornje šupljine su leva i desna pretkomora, a dve donje veće šupljine su leva i desna komora. Iz komora polaze arterije, a u pretkomore ulivaju se vene. Između svake pretkomore i odgovarajuće komore nalazi se po jedan otvor snabdeven naročitim listićima zvanim zalisci. Na zidu svake komore, na mestu gde polazi odgovarajuća arterija, nalazi se po jedan otvor snabdeven takode zaliscima. Tako u srcu postoje četiri velika otvora sa zaliscima, dva između pretkomora i komora, a dva na početku arterije. U srcu postoji poseban živčano-mišićni sistem koji omogućuje da se srčani mišić ritmički grči (kontrahuje) i opušta sam od sebe (automatski). Zatim, postoje posebne srčane arterije čija je uloga ishrana srca.

Krvni sudovi su naročito cevasti organi, koji su elastični, te omogućuju da kroz njih stalno teče krv snagom srca. Arterije su krvni sudovi koji provode krv iz srca u sve delove tela. Vene su krvni sudovi koji dovode krv iz svih delova tela u srce. Kapilari su najsitniji krvni sudovi u organizmu, mikroskopskih dimenzija, a predstavljaju prelaz arterija u vene. Krv koja je bogatija kiseonikom nego ugljen-dioksidom je svetlo-crvene boje i naziva se arterijskom. Krv tamnocrvene boje naziva se venskom, a bogatija je ugljen-dioksidom nego kiseonikom. Iz desne komore polazi plućna arterija i provodi vensku krv u pluća radi oksidacije. Iz pluća polaze ukupno četiri vene koje donose u levu pretkomoru arterijsku krv. Iz leve komore polazi najveća arterija tela, nazvana aorta, koja preko svojih grana raznosi arterijsku krv u sve delove tela. U desnu

pretkomoru ulivaju se dve najveće vene tela, gornja i donja šuplja vena, koje donose srcu vensku krv iz svih delova tela. Desna polovina srca, tj. desna pretkomora i desna komora sadrže vensku krv, a leva polovina srca, tj. leva pretkomora i leva komora sadrže arterijsku krv.

Mali krvotok naziva se kružno kretanje krvi iz srca u pluća i natrag. Venska krv iz desne komore teče kroz plućnu arteriju u pluća. U plućnim mehurićima izvrši se razmena gasova, te tako nastala arterijska krv teče iz pluća kroz plućne vene i dospeva u levu pretkomoru.

Veliki krvotok je kružno kretanje krvi iz srca u sve delove tela i natrag. Iz leve komore teče arterijska krv kroz aortu i njene grane u sve delove tela kojima donosi kiseonik i hranljive sastojke. Ovde krv postane venska i zatim teče kroz venske pritoke, kroz gornju i donju šuplju venu, i dospe u desnu pretkomoru.

Svrha malog krvotoka je da se izvrši razmena gasova u plućima. Uloga velikog krvotoka je da donese kiseonik i hranljive sastojke u sve delove tela, da od njih uzme ugljen-dioksid i štetne ostatke i omogući njihovo izbacivanje iz tela.

Kao što tečnost u cevima vrši pritisak na njihove zidove, tako i krv u svome kretanju kroz svoje sudove vrši pritisak na njihove zidove — to se naziva krvni pritisak. Naročito se obraća pažnja na arterijski pritisak, na donji i gornji, čije se vrednosti određuju naročitim aparatom. Kod odrasle osobe normalne vrednosti arterijskog pritiska iznose: za donji 80—95 mm Hg, za gornji 120—150 mm Hg. Na površinskim arterijama tela, ispod kože, može se pipanjem osetiti udar krvi na zidove suda, što se naziva bilo ili puls. Najčešće se puls određuje pipanjem arterije u podlaktu, blizu šake, i spram palca. Normalna vrednost pulsa u odrasle osobe iznosi 60—80 udara u minutu.

Srce i krvni sudovi mogu da obole kao i ostali organi tela. Mogu da se zapale zalisci na otvorima u srcu uz trajne promene, što se naziva mana srca. Ako nastanu poremećaji u kretanju krvi kroz srčane arterije, namenjene ishrani srca, onda kao njihova posledica javljaju se osećaj stezanja (*stenocardia*) i infarkt. Ove pojave često prouzrokuju smrt, ali danas se mogu uspešno lečiti. Vremenom, u toku života, u zidovima arterija nastaju promene u smislu stvrdnjavanja zidova, što se naziva arterioskleroza. Ove promene mogu imati za posledicu kraće ili duže povećanje krvnog pritiska, što se naziva hipertenzija arterija. Ova pojava je ozbiljna i treba je brižljivo lečiti. Zbog svake bolesti srca i krvnih sudova treba odmah preduzeti odgovarajuće lečenje.

U lečenju bolesti srca i krvnih sudova važno je sprovesti i podesnu dijetu.

Kod svih srčanih oboljenja moraju se izbaciti iz upotrebe alkoholna pića i duvan. Nikako se ne smeju jesti zapaprena, zasoljena, zabiberena, zamasćena, zaljućena ili zakiseljena jela, a isto tako ni suhomesnati i konzervisani proizvodi.

DIJETA KOD OBOLJENJA SRCA

Ne sme se pušiti.

Nikako piti: rakiju, vino, pivo, likere kao ni razna žestoka alkoholna pića.

Ne valja jesti: zaljućena, zabiberena, zamašćena, zasoljena, zakiseljena i jako začinjena jela, kiseo kupus, sarmu, prokole, masne i prevrele sireve, masne supe i čorbe, suhomesnate i konzervisane proizvode, iznutrice, masne ribe, sosove, začine i stara jela.

Za doručak treba jesti: šolju bele kafe ili mleka bez ikakvih masnoća — kajmak a — sa jednom supenom kašikom šećera i dvopekom ili parčetom jučerašnjeg hleba pečenog na plotni od štednjaka, zatim kuvanu pšenicu sa 2 dcl ukuvanog mlakog mleka zaslađenog šećerom po želji, kačamak od ukuvanog pšeničnog ili kukuruznog griza, brašnaste čorbe sa ukuvanim ovsenim, raženim ili kukuruznim brašnom, kefir ili kiselo mleko sa dobro pečenim

hlebom, čorba sa povrćem i belim živinskim mesom, grožđe, propastirano povrće.

Za ručak i večeru valja jesti: krompir-pire ili restovan krompir zapržen sa malo zejtina i crnog (crvenog) luka, čorbe sa povrćem i belim živinskim mesom, pirinač, makarone, rezance sa mladim sirom, sutlijaše sa pirinačem ili grizom, milikbrot, patišpanj, kestenje, komplete, zrelo voće, pečeno ili ukuvano meso bez ikakvih masnoća (belo živinsko i teleće meso), pečene jabuke i drugo voće, bisvit, mrkvu, (šargarpu) celer, peršun, ukuvanu pšenicu sa 2 dcl mlakog mleka zaslađenog šećerom po želji, zelenu salatu, salatu od svežeg kupusa, ukuvano mlado i sveže koprivino lišće, zelje, spanać, suve kolače, pečivo, ribu koja nije masna, kiselo mleko, kefir-mleko, mladi i postan sir, mlečna jela, razblaženo belo vino sa vodom po 1 deli posle ručka — svaki treći dan, voćne i slatke sokove, razna testa i voće.

Sva jela zapržavati na zejtinu (ulju) sa malo soli.

SRCE (COR)

BOL

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno isec-kanog lista nane (*Mentha piperita*), zrelih plodova ili korena morača (*Foeniculum vulgare*), lista matičnjaka (*Melissa officinalis*) i cveta ili zrelih plodova gloga (*Crataegus oxyacantha*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno isec-kanog lista matičnjaka (*Melissa officinalis*), lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*), lista i peteljki imele (*Viscum album*), ali samo sa kruške ili topole i cve-ta ili zrelih plodova gloga (*Crataegus oxyacantha*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno isecka-nih zrelih plodova morača (*Foeniculum vulgare*), rizoma odoljena (*Valeriana officinalis*), lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*) i lista nane (*Mentha piperita*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno isec-kanog lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*), rizoma idirola (*Acorus calamus*) i lista i cveta srdačice (*Leonurus cardiaca*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti, zasladiti me-dom i piti svaki sat po 50 grama i to samo onda kada osetimo da srce jako lupa.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno isecka-nog lista divlje nane (*Mentha piperita*), lista i cveta podubice (*Teucrium chamaedrys*) i rizoma odoljena (*Valeriana officinalis*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti, za-sladiti medom i piti svaki sat po 50 gra-ma i to samo onda kada osetimo da srce jako lupa.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno isecka-nog glogovog cveta ili zrelih plodova (*Crataegus oxyacantha*), lista matičnjaka (*Melissa officinalis*) i rizoma odoljena (*Valeriana officinalis*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti, zasladiti medom i piti svaki sat po 50 grama i to samo onda kada osetimo da srce jako lupa.

Uzeti 100 grama sitno iseckanog lista rute (*Ruta graveolens*), 20 grama lista divlje nane (*Mentha piperita*) i 30 grama lista i cveta srdačice (*Leonurus cardiaca*). Sve to izručiti u dva kilograma bagremovog meda. Zatvoriti teglu i ostaviti je u toploj sobi 20 dana. Svakodnevno nekoliko puta promešati svu tu količinu drškom varjače. Posle toga uzimati pre doručka, ručka i večere po 1 supenu kašiku sa 100 grama vode. Ovako raditi 25 dana nakon čega će sigurno proći jako lupanje srca.

NAPOMENA: Svaki recept koristi se po 6 dana. Kada se oseti bol u srcu treba koristiti 4 recepta po želji. Za to vreme držati hladne obloge na srcu pre i popodne po 2 sata. Svakog sata pokvasiti obloge hladnom vodom. Za sve vreme držati dijetu.

NERVOZA (LUPANJE)

Kod ove bolesti je obavezno stavljati hladne obloge od obične vode iz česme na predeo oko srca. Nikako se ne smeju stavljati ledene obloge. Piti čajeve:

Uzeti 2 supene kašike sitno iseckanog cveta i lista hajdučice (*Achillea millefolium*) i po 1 supenu kašiku sitno iseckanog cveta ili korena božura (*Paeonia officinalis*), lista nane (*Mentha piperita*), lista matičnjaka (*Melissa officinalis*) i rizoma odoljena (*Valeriana officinalis*). Sve to izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti u toku dana.

Pojesti svakog jutra po 6 jezgra iz koštica breskve (*Prunus persica*) sa 1 supenom kašikom nastruganog zrelog ploda morača (*Foeniculum vulgare*).

Uzeti 2 supene kašike sitno iseckanog lista i cveta srdačice (*Leonurus cardiaca*) i po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista

nane (*Mentha piperita*) i lista matičnjaka (*Melissa officinalis*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti pre doručka, ručka i večere po 200 grama.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista matičnjaka (*Melissa officinalis*), lista divlje nane (*Mentha piperita*), lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*) i lista i cveta srdačice (*Leonurus cardiaca*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog cveta ili zrelih plodova gloga (*Crataegus oxyacantha*), lista rute (*Ruta graveolens*) i cveta lavandule (*Lavandula officinalis*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog glogovog lista i cveta (*Crataegus oxyacantha*), cveta i lista srdačice (*Leonurus cardiaca*), zrelih plodova morača (*Foeniculum vulgare*) i lista divlje nane (*Mentha piperita*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog glogovog cveta ili zrelih plodova (*Crataegus oxyacantha*), rizoma odoljena (*Valeriana officinalis*) i po 2 supene kašike sitno iseckanog lista i cveta srdačice (*Leonurus cardiaca*) i cveta i lista hajdučice (*Achillea millefolium*). Sve to izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti u toku dana.

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog lista i drške lista imele (*Viscum album*), samo sa kruške ili topole, zatim

lista rute (*Ruta graveolens*) i lista masline (*Olivae folium*). Sve to izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti u toku dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*), peršunovog lista (*Petroselinum sativum*), rizoma ili cveta i lista ili ploda celera (*Apium graveolens*), lista divlje nane (*Mentha piperita*) i rizoma odoljena (*Valeriana officinalis*). Sve to izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti u toku dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanih zrelih plodova morača (*Foeniculum vulgare*), zrelih plodova ili cveta i lista sa pupoljkom mirodije (*Anethum graveolens*), rizoma odoljena (*Valeriana officinalis*) i lista matičnjaka (*Melissa officinalis*). Sve to izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre i posle ručka i večere zaslađeno medom.

Uzeti i kafenu kašičicu kima (*Carum carvi*) i po 1 supenu kašiku sitno iseckanog zrelog ploda ili cveta i lista mirodije (*Anethum graveolens*), lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*), glogovog lista i cveta (*Crataegus oxyacantha*) i lista i cveta srdačice (*Leonurus cardiaca*). Sve to izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti, zasladiti medom i piti u toku dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog rizoma idirola (*Acorus calamus*), korena maslačka (*Taraxacum officinale*), lista ili korena peršuna (*Petroselinum sativum*), cveta lavandule (*Lavandula officinalis*) i lista divlje nane (*Mentha piperita*). Sve to izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti pre doručka, ručka

i večere po 200 grama, a posle ručka i večere po 200 grama zaslađeno medom.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog peršunovog lista (*Petroselinum sativum*), celerovog lista ili rizoma (*Apium graveolens*), lista ili ploda mirodije (*Anethum graveolens*), rizoma oboljena (*Valeriana officinalis*) i lista i cveta srdačice (*Leonurus cardiaca*). Sve to izručiti u litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti u toku dana. Može se zasladiti poneka čaša medom.

NAPOMENA: Koristiti recepte po 5 dana i držati dijete.

ZA UMIRENJE

Uzeti 3 supene kašike sitno iseckanog cveta ili zrelih plodova gloga (*Crataegus oxyacantha*) i 1 supenu kašiku sitno iseckanog zrelog ploda morača (*Foeniculum vulgare*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti svaki sat po 50 grama. Piti 5 dana.

Uzeti 3 supene kašike sitno iseckanog cveta ili zrelih plodova gloga (*Crataegus oxyacantha*) i 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista divlje nane (*Mentha piperita*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti svaki sat po 50 grama. Piti 5 dana.

Uzeti 3 supene kašike sitno iseckanog cveta ili zrelih plodova gloga (*Crataegus oxyacantha*) i 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista matičnjaka (*Melissa officinalis*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti svaki sat po 50 grama. Piti 5 dana.

Uzeti 3 supene kašike sitno iseckanog cveta ili zrelih plodova gloga (*Crataegus oxyacantha*) i 1 supenu kašiku sitno iseckanog cveta i lista srdačice (*Leonurus cardiaca*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti svaki sat po 50 grama. Piti 5 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog cveta lavandule (*Lavandula officinalis*) i cveta pomorandže (*Citrus aurantium*). Sve to izručiti u 300 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 150 grama ujutru i uveče pre spavanja zaslađeno medom.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista nane (*Mentha piperita*) i cveta pomorandže (*Citrus aurantium*). Sve to izručiti u 300 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti po 150 grama ujutru i uveče pre spavanja.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista matičnjaka (*Melissa officinalis*) i cveta pomorandže (*Citrus aurantium*). Sve to izručiti u 300 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti po 150 grama ujutru i uveče pre spavanja.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista i cveta srdačice (*Leonurus cardiaca*) i cveta pomorandže (*Citrus aurantium*). Sve to izručiti u 300 grama proključale vruće vode. Ostaviti dva sata poklopljeno izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti po 150 grama ujutru i uveče pre spavanja.

NAPOMENA: Ove čajeve piti po 5 dana. Čim se oseti da je nastupilo umirenje srca, treba ih odmah obustaviti.

ZA BOLJI RAD

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog mladog zovinog cveta (*Sambucus nigra*), lista matičnjaka (*Melissa officinalis*) i lista koprive (*Urtica dioica*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti, zasladiti medom i piti svaki sat po 50 grama.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*), lista divlje nane (*Mentha piperita*) i rizoma i korena mirođije (*Anethum graveolens*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti svaki sat po 50 grama.

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog lista i cveta srdačice (*Leonurus cardiaca*) i lista peršuna (*Petroselinum sativum*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti, zasladiti medom i piti svaki sat po 50 grama.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog rizoma odoljena (*Valeriana officinalis*), lista divlje nane (*Mentha piperita*), lista matičnjaka (*Melissa officinalis*) i lista i cveta ili korena mirođije (*Anethum graveolens*). Sve to izručiti u 750 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 250 grama pre doručka, ručka i večere.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista i drške lista imele (*Viscum album*) sa kruške ili topole, zatim lista rute (*Ruta graveolens*), cveta ili zrelih plodova gloga (*Crataegus oxyacantha*), rizoma odoljena (*Valeriana officinalis*) lista nane (*Mentha piperita*) i lista i cveta rosulje (*Drosera rotundifolia*). Sve to izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Pro-

cediti i piti u toku dana. Može se i zasladiti po želji.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista divlje nane (*Mentha piperita*), zrelog ploda morača (*Foeniculum vulgare*), cveta lavandule (*Lavandula officinalis*), lista i cveta srdačice (*Leonurus cardiaca*), lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*) i lista i cveta majčine dušice (*Thymus serpyllum*). Sve to izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti u toku dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista matičnjaka (*Melissa officinalis*), lista peršuna (*Petroselinum sativum*), lista i cveta ili zrelog ploda mirođije (*Anethum graveolens*), šišarica hmelja (*Humulus lupulus*), rizoma odoljena (*Valeriana officinalis*) i zrelih plodova anisa (*Pimpinella anisum*). Sve to izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti u toku dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista i cveta kantariona (*Hypericum perforatum*), rizoma plevine (*Triticum repens*), lista divlje nane (*Mentha piperita*), cveta kamilice (*Matricaria chamomila*), cveta i lista podubice (*Teucrium chamaedrys*) i zrelih plodova morača (*Foeniculum vulgare*). Sve to izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti u toku dana.

NAPOMENA: Koristiti recepte po 10 dana uz dijetalnu ishranu.

ZA PRAVILAN RAD

Uzeti 2 supene kašike sitno iseckanog cveta i lista hajdučice (*Achillea millefolium*) i 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista i cveta gloga (*Crataegus oxyacantha*). Sve to izručiti u 600 grama proključale

vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti, zasladiti medom i piti svaka dva sata po 100 grama.

Uzeti 2 supene kašike sitno iseckanog lista divlje nane (*Mentha piperita*) i 1 supenu kašiku sitno iseckanog cveta i lista srdačice (*Leonurus cardiaca*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti zaslađeno medom svaka dva sata po 100 grama.

Uzeti 2 supene kašike sitno iseckanog lista matičnjaka (*Melissa officinalis*) i 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista imele (*Viscum album*) sa kruške ili topole. Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti svaka dva sata po 100 grama.

Uzeti 2 supene kašike sitno iseckanog lista i cveta srdačice (*Leonurus cardiaca*) i 1 supenu kašiku sitno iseckanog rizoma odoljena (*Valeriana officinalis*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti po 100 grama svaka dva sata.

Uzeti 2 supene kašike sitno iseckanog cveta ili zrelih plodova gloga (*Crataegus oxyacantha*) i po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista ružmarina (*Rosmarinus officinalis*), lista peršuna (*Petroselinum sativum*), lista matičnjaka (*Melissa officinalis*) i mladog cveta zove (*Sambucus nigra*). Sve to izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti u toku dana. Može se i poneka čaša zasladiti medom.

Uzeti 2 supene kašike sitno iseckanog lista i cveta srdačice (*Leonurus cardiaca*) i po 1 supenu kašiku sitno iseckanih zrelih plodova morača (*Foeniculum vulgare*), cveta lavandule (*Lavandula officinalis*), lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*), nadzemnog dela biljke rusomače

(*Capsella bursa pastoris*) i lista i cveta zulske (Drosera rotundifolia). Sve to izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti u toku dana. Može se i zasladiti medom.

Uzeti 2 supene kašike sitno iseckanog rizoma odoljenja (*Valeriana officinalis*) i po 1 supenu kašiku sitno iseckanih zrelih plodova anisa (*Pimpinella anisum*), lista i cveta bosiljka (*Ocimum basilicum*), lista rute (*Ruta graveolens*), trešnjinih peteljki (*Prunus avium*) i lista divlje nane (*Mentha piperita*). Sve to izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti u toku dana.

Uzeti 2 supene kašike sitno iseckanog lista i cveta gagamije (*Lycopus europaeus*) i po 1 supenu kašiku sitno iseckanog cveta i lista ili korena jasenka (*Dictamnus albus*), lista i cveta kičice (*Erythaea centaurium*), nadzemnog dela troskota (*Polygonum aviculare*), lista i drške lista imele (*Viscum album*) sa kruške i topole i cveta i lista ili zrelih plodova mirođije (*Anethum graveolens*). Sve to izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti u toku dana. Može se poneka čaša zasladiti medom.

NAPOMENA: Piti čajeve po 6 dana.

ZA ODRŽAVANJE PRAVILNOG RADA

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista matičnjaka (*Melissa officinalis*), korena ili ploda selena (*Levisticum officinale*) i lista imele (*Viscum album*) sa kruške ili topole. Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog ružmarinovog lista (*Rosmarinus officinalis*), rizoma odoljenja (*Valeriana officinalis*) i lista divlje nane (*Mentha piperita*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre jela, tri puta dnevno.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista divlje nane (*Mentha piperita*), zrelih plodova morača (*Foeniculum vulgare*) i lista matičnjaka (*Melissa officinalis*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog peršunovog lista (*Petroselinum sativum*), lista i cveta ili zrelih plodova mirođije (*Anethum graveolens*), lista imele (*Viscum album*) sa kruške ili topole. Sve izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti tri puta dnevno po 200 grama pre jela.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista divlje nane (*Mentha piperita*), cveta ili zrelih plodova gloga (*Crataegus oxyacantha*) i lista ružmarina (*Rosmarinus officinalis*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere. Piti 5 dana, zatim pet dana pauzirati, pa opet nastaviti 5 dana sa upotrebom ovog čaja.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista divlje nane (*Mentha piperita*), korena maslačika (*Taraxacum officinale*), cvetova ili zrelih plodova gloga (*Crataegus oxyacantha*) i maslinovog lista (*Olivea folium*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog nadzemnog dela biljke rusomače (*Cap-sela bursa pastoris*), cveta ili zrelih plodova gloga (*Crataegus oxyacantha*), sitno samlevenog zrelog semena piskavice (*Trigo-nella foenum graecum*) i lista matičnjaka (*Melissa officinalis*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Proce-diti i piti tri puta dnevno po 200 grama pre jela.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno isec-kanog cveta i lista ili korena jasenka (*Dictamnus albus*), rizoma kostrike (*Ruscus aculeatus*), cveta ili zrelih plodova gloga (*Crataegus oxyacantha*) i korena čička (*Arctium lappa*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti po-klopljeno dva sata izvan štednjaka. Proce-diti i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno isecka-nog ružmarinovog lista (*Rosmarinus officinalis*) i matičnjakovog lista (*Melissa offi-cinalis*), lista i cveta srdačice (*Leonurus cardiaca*) i glogovog cveta ili zrelih plo-dova (*Crataegus oxyacantha*). Sve to izru-čiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan šted-njaka. Procediti i piti po 200 grama pre jela, tri puta u toku dana.

NAPOMENA: Koristiti recepte po 10 dana, sve dok se ne postigne pravilan rad srca. Za sve vreme držati dijetu.

POREMEĆAJ U NERVNO MIŠIČNOM SISTEMU (POREMEĆAJ RITMA)

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno isecka-nog lista i cveta majčine dušice (*Thymus serpyllum*), lista matičnjaka (*Melissa offi-cinalis*), zrelog ploda morača (*Foeniculum vulgare*) i lista imele (*Viscum album*) sa kruške ili topole. Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti

poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Proce-diti i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno isecka-nog cveta lavandule (*Lavandula officina-lis*), peršunovog lista (*Petroselinum sati-vum*) rizoma odoljena (*Valeriana officina-lis*) i cveta i lista gloga (*Crataegus oxya-cantha*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno isecka-nog lista i cveta hajdučice (*Achillea mille-folium*), glogovog cveta ili ploda (*Cratae-gus oxyacantha*), celerovog cveta i lista ili rizoma (*Apium graveolens*) i lista i cveta ili korena mirođije (*Anethum graveolens*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno isecka-nog lista ili zrelog ploda mirođije (*Ane-thum graveolens*), ružmarinovog lista (*Rosmarinus officinalis*), lista divlje nane (*Mentha piperita*) i lista i cveta srdačice (*Leonurus cardiaca*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti po-klopljeno dva sata izvan štednjaka. Proce-diti i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno isecka-nog lista i cveta hajdučice (*Achillea mille-folium*), lista nane (*Mentha piperita*), zre-lih plodova morača (*Foeniculum vulgare*), lista i cveta srdačice (*Leonurus cardiaca*) i cveta brđanke (*Arnica montana*). Sve to izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan šted-njaka. Procediti, zasladi i piti u toku dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno isecka-nih mladih zovinih cvetova (*Sambucus ni-gra*), lista ili korena jagode (*Fragaria*

vesca), lista ili cveta majčine dušice (*Thymus serpyllum*), lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*) i rizoma i korena zečje stope (*Geum urbanum*). Sve to izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti, zasladiti medom i piti u toku dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog rizoma odoljena (*Valeriana officinalis*), lista nane (*Mentha piperita*), lista ružmarina (*Rosmarinus officinalis*) lista i cveta kantariona (*Hypericum perforatum*) i lista i cveta kičice (*Erythraea centaureum*). Sve to izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti u toku dana.

NAPOMENA: Koristiti više recepata po 6 dana.

NEPRAVILAN PULS (ARITMIJA)

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog zovinog cveta (*Sambucus nigra*), peršunovog lista (*Petroselinum sativum*), lista mirođije (*Anethum graveolens*) i lista i cveta gagamiije (*Lycopus europaeus*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog rizoma odoljena (*Valeriana officinalis*), lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*), lista matičnjaka (*Melissa officinalis*) i nadzemnog dela troskota (*Polygonum aviculare*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista divlje nane (*Mentha piperita*), lista matičnjaka (*Melissa officinalis*), lista

i cveta srdačice (*Leonurus cardiaca*) i glogovog lista i cveta (*Crataegus oxyacantha*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog brezovog lista (*Betula alba*), nadzemnog dela troskota (*Polygonum aviculare*), lista i cveta gagamiije (*Lycopus europaeus*), glogovog cveta (*Crataegus oxyacantha*) i cveta lavandule (*Lavandula officinalis*). Sve to izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti, zasladiti medom i piti u toku dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista i cveta srdačice (*Leonurus cardiaca*), lista matičnjaka (*Melissa officinalis*), rizoma odoljena (*Valeriana officinalis*) rizoma pirevine (*Triticum repens*) i zrelih plodova morača (*Foeniculum vulgare*). Sve to izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti u toku dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista i cveta ili korena odoljena (*Valeriana officinalis*), cveta lavandule (*Lavandula officinalis*), lista i cveta gloga (*Crataegus oxyacantha*) glogovog ploda, (*Crataegus oxyacantha*) i lista matičnjaka (*Melissa officinalis*). Sve to izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti u toku dana.

NAPOMENA: Koristiti sve recepte po 5 dana.

UBRZANI PULS

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog cveta i lista srdačice (*Leonurus cardiaca*), cveta lavandule (*Lavandula officinalis*) i glogovog lista i cveta (*Crataegus*

oryacantha). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti, zasladiti medom i piti svaki sat po 50 grama.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog korena ili ploda selenja (*Levisticum officinale*), cveta lavandule (*Lavandula officinalis*), korena i rizoma mirođije (*Anethum graveolens*). Sve to izručiti u 600 ma proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti, zasladiti medom i piti svaki sat po 50 grama.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista matičnjaka (*Melissa officinalis*), lista divlje nane (*Mentha piperita*), lista i cveta gagamije (*Lycopus europaeus*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti, zasladiti medom i piti svaki sat po 50 grama.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog rizoma odoljena (*Valeriana officinalis*), cveta ili zrelih plodova gloga (*Crataegus oxyacantha*), lista imele (*Viscum album*) sa kruške ili topole. Zatim sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti, zasladiti i piti svaki sat po 50 grama.

Uzeti 1 supenu kašiku sitno izdrobljenih zrelih klekinja ljubičastoplave boje (*Juniperus communis*), samo sa kleke starije od dve godine, 2 supene kašike sitno iseckanog rizoma odoljena (*Valeriana officinalis*) i po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista i cveta majčine dušice (*Thymus serpyllum*), rizoma sa korenom zečje stope (*Geum urbanum*) i lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*). Sve to izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom i piti u toku dana.

Uzeti po dve supene kašike sitno iseckanog cveta i lista ili zrelih plodova gloga (*Crataegus oxyacantha*), mladih cvetova zove (*Sambucus nigra*) i rizoma sa korenom zečje stope (*Geum urbanum*). Sve to izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti po želji. Piti u toku dana.

NAPOMENA: Svaki recept koristiti po 5 dana.

SLAB PULS

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog rizoma odoljenja (*Valeriana officinalis*), lista divlje nane (*Mentha piperita*), ploda morača (*Foeniculum vulgare*), cveta brđanke (*Arnica montana*), nadzemnog dela troskota (*Polygonum aviculare*). Sve to izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti u toku dana. Može se i poneka čaša zasladiti medom ako se pije posle jela.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog glogovog ploda (*Crataegus oxyacantha*), peršunovog lista (*Petroselinum sativum*), mladog zovinog cveta (*Sambucus nigra*), lista matičnjaka (*Melissa officinalis*) i lista mirođije (*Anethum graveolens*). Sve to izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti u toku dana. Može se poneka čaša zasladiti medom.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista matičnjaka (*Melissa officinalis*), lista žalfije (*Salvia officinalis*), glogovog cveta ili ploda (*Crataegus oxyacantha*), lista i cveta gagamije (*Lycopus europaeus*) i cveta lavandule (*Lavandula officinalis*). Sve to izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista i cveta hajdučice (*Achillea mil-*

lefolium), lista matičnjaka (*Melissa officinalis*), lista i cveta srdačice (*Leonurus cardiaca*), celerovog lista ili rizoma (*Apium graveolens*) i glogovog cveta ili ploda (*Crataegus oxyacantha*). Sve to izručiti u 1 litru proklijučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti u toku dana. Može se poneka čaša zasladiti medom.

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog mladog zovnog cveta (*Sambucus nigra*) i lista matičnjaka (*Melissa officinalis*). Sve to izručiti u 600 grama proklijučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista divlje nane (*Mentha piperita*), lista i cveta majčine dušice (*Thymus serpyllum*) i 2 supene kašike sitno iseckanog rizoma odoljena (*Valeriana officinalis*). Sve to izručiti u 600 grama proklijučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti, zasladiti medom i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog cveta lavandule (*Lavandula officinalis*), lista ili zrelog ploda mirođije (*Anethum graveolens*) i 2 supene kašike sitno iseckanog rutinog lista (*Ruta graveolens*). Sve to izručiti u 600 grama proklijučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere.

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog lista divlje nane (*Mentha piperita*) i lista matičnjaka (*Melissa officinalis*). Sve to izručiti u 600 grama proklijučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere.

NAPOMENA: Koristiti recepte po 6 dana.

USPOREN PULS

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog cveta ili zrelih plodova gloga (*Crataegus oxyacantha*) i lista matičnjaka (*Melissa officinalis*). Sve to izručiti u 600 grama proklijučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti svaka dva sata po 100 grama.

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog rizoma odoljena (*Valeriana officinalis*) i lista divlje nane (*Mentha piperita*). Sve to izručiti u 600 grama proklijučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti svaka dva sata po 100 grama.

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog lista i drške lista imele (*Viscum album*) sa topole ili kruške i persunovog lista (*Petroselinum sativum*). Sve to izručiti u 600 grama proklijučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 100 grama svaka dva sata.

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog lista ili zrelih plodova mirođije (*Anethum graveolens*), lista i cveta srdačice (*Leonurus cardiaca*). Sve to izručiti u 600 grama proklijučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti svaka dva sata po 100 grama.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog cveta lavandule (*Lavandula officinalis*), lista i cveta srdačice (*Leonurus cardiaca*) i 3 supene kašike sitno iseckanog cveta i lista ili zrelih (crvenih) plodova gloga (*Crataegus oxyacantha*). Sve to izručiti u 1 liter proklijučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti u toku dana. Posle jela može se uvek zasladiti medom.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog rizoma odoljena (*Valeriana officina-*

lis), lista matičnjaka (*Melissa officinalis*) i 3 supene kašike sitno iseckanog lista i cveta ili zrelih plodova gloga (*Crataegus oxyacantha*). Sve to izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti u toku dana. Posle jela može se uvek zasladiti medom.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista ili korena ili zrelih plodova morača (*Foeniculum vulgare*), lista divlje nane (*Mentha piperita*), lista i peteljki imele (*Viscum album*), ali samo sa kruške ili topole, zatim 3 supene kašike lista i cveta ili zrelih crvenih plodova gloga (*Crataegus oxyacantha*). Sve to izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti u toku dana. Može se uvek zasladiti po koja čaša, ako se pije posle jela.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista i cveta srdačice (*Leonurus cardiaca*), lista matičnjaka (*Melissa officinalis*), lista divlje nane (*Mentha piperita*) i 2 supene kašike sitno iseckanog glogovog lista i cveta (*Crataegus oxyacantha*). Sve to izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti u toku dana. Posle obeda može se pokoja čaša popiti zasladena medom.

NAPOMENA: Koristiti recepte po 6 dana.

TRAJNO NEPRAVILAN PULS

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista koprive (*Urtica dioica*), lista peršuna (*Petroselinum sativum*), lista divlje nane (*Mentha piperita*), trešnjinih peteljki (*Prunus avium*) i 2 supene kašike sitno iseckanog rizoma odoljena (*Valeriana officinalis*). Sve to izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti, zasladiti medom i piti u toku dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*), lista borovnice (*Vaccinium myrtillus*), nadzemnog dela troskota (*Polygonum aviculare*), lista i cveta srdačice (*Leonurus cardiaca*) i lista i cveta gagamije (*Lycopus europaeus*). Sve to izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre doručka, ručka večere, a po 200 grama posle ručka i večere, zasladeno medom.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog brezovog lista (*Betula alba*), lista matičnjaka (*Melissa officinalis*), lista i cveta gagamije (*Lycopus europaeus*), lista divlje nane (*Mentha piperita*), nadzemnog dela troskota (*Polygonum aviculare*) i lista i cveta srdačice (*Leonurus cardiaca*). Sve to izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere nezasladeno, a po 200 grama posle ručka i večere zasladeno medom.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog mladog zovinog cveta (*Sambucus nigra*), zrelih moračevih plodova (*Foeniculum vulgare*), lista mirođije (*Anethum graveolens*), peršunovog lista (*Petroselinum sativum*), lista i cveta srdačice (*Leonurus cardiaca*) i glogovog cveta i lista (*Crataegus oxyacantha*). Sve to izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti u toku dan. Može se i zasladiti poneka čaša medom.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista matičnjaka (*Melissa officinalis*), lista i cveta srdačice (*Leonurus cardiaca*), lista i cveta gagamije (*Lycopus europaeus*) i lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno isec-kanog glogovog cveta ili ploda (*Crataegus oxyacantha*), lista i cveta gagamiye (*Lycopus europaeus*) i rizoma odoljena (*Valeriana officinalis*). Sve to izručiti u 100 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 garam pre doručka, ručka i večere.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno isec-kanog lista divlje nane (*Mentha piperita*), cveta lavandule (*Lavandula officinalis*), li-sta i cveta srdačice (*Leonurus cardiaca*) i lista i cveta bosiljka (*Ocimum basilicum*). Sve to izručiti u 600 grama proklju-čale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno isec-kanog rutinog lista (*Ruta graveolens*), li-sta i cveta hajdučice (*Achillea millefoli-um*) i glogovog cveta (*Crataegus oxyacan-tha*). Sve to izručiti u 600 grama proklju-čale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere.

NAPOMENA: Koristiti recepte po 10 dana uz dijetalnu ishranu.

SUM U SRCU

PRVA KURA LEČENJA:

Prvih 10 dana piti čaj:

Uzeti 3 supene kašike sitno zdroblje-nog lista i cveta srdačice (*Leonurus car-diaca*) i po 1 supenu kašiku sitno isecka-nog lista divlje nane (*Mentha piperita*), lista peršuna (*Petroselinum sativum*) i li-sta i cveta hajdučice (*Achillea millefoli-um*). Sve ovo izručiti u 1.200 grama pro-ključale vruće vode i ostaviti izvan šted-njaka poklopljeno 90 minuta. Nakon toga procediti i piti po 100 grama svakih 60 minuta. Piti 10 dana.

Narednih 10 dana piti čaj:

Uzeti 2 supene kašike sitno iseckanog lista i cveta srdačice (*Leonurus cardiaca*) i po 1 supenu kašiku sitno zdrobljenog lista imele (*Viscum album*), samo sa topole ili kruške, zatim lista mirođije (*Anethum graveolens*), zrelih klekinja (*Juniperus communis*) i lista i cveta dobričice (*Glechoma hederacea*). Sve ovo izručiti u 1.200 grama proključale vruće vode. Ostaviti po-klopljeno izvan štednjaka 90 minuta. Pro-cediti i zasladiti medom po želji. Piti po 200 grama pre i posle jela, tri puta dnevno.

Poslednjih 10 dana piti čaj:

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno isec-kanog lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*), zrelih klekinja (*Juniperus communis*), lista i cveta kičice (*Erythraea centaurium*), lista i cveta srdačice (*Leonu-rus cardiaca*), korena i rizoma odoljena (*Valeriana officinalis*), lista divlje nane (*Mentha piperita*) i lista peršuna (*Petro-selinum sativum*). Sve ovo izručiti u 1.200 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno izvan štednjaka 90 minuta. Procediti i zasladiti medom po želji. Piti po 200 grama pre i posle jela, tri puta dnevno.

Za sve vreme lečenja od ove bolesti mora se držati dijetalna ishrana i svakoga jutra kao i svake večeri uzimati po 1 ka-fenu kašičicu meda i staviti ispod jezika da bi sastojci meda što pre dospeli u krv. Med usisivati veoma polako.

Posle pauze od 10 dana nastaviti drugu kuru lečenja od 40 dana.

DRUGA KURA LEČENJA:

Prvih 10 dana piti čaj:

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno isec-kanog glogovog cveta i lista ili zrelih plo-dova (*Crataegus oxyacantha*), lista i cveta gagamiye (*Lycopus europaeus*), lista divlje nane (*Mentha piperita*) i cveta lavandule (*Lavandula officinalis*). Sve to izručiti u

600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere.

Drugih 10 dana piti čaj:

Uzeti 2 supene kašike sitno iseckanog lista i cveta gagamije (*Lycopus europaeus*) i po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista i cveta srdačice (*Leonurus cardiaca*), moračevog zrelog ploda (*Foeniculum vulgare*) i cveta i lista hajdučice (*Achillea millefolium*). Sve to izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti u toku dana po želji.

Trećih 10 dana piti čaj:

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista divlje nane (*Mentha piperita*), lista rute (*Ruta graveolens*) i lista matičnjaka (*Melissa officinalis*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere.

Poslednjih 10 dana piti čaj:

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog glogovog cveta ili zrelih plodova (*Crataegus oxyacantha*), lista i cveta gagamije (*Lycopus europaeus*), lista rute (*Ruta graveolens*) i lista i cveta srdačice (*Leonurus cardiaca*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere.

NAPOMENA: Koristiti sve recepte i za sve ovo vreme držati dijetu.

SLABOST KRVOTOKA U SRČANIM ARTERIJAMA

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista matičnjaka (*Melissa officinalis*), cveta i lista srdačice (*Leonurus car-*

diaca) i 2 supene kašike sitno iseckanog rizoma odoljena (*Valeriana officinalis*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog rizoma odoljena (*Valeriana officinalis*), lista i cveta majčine dušice (*Thymus serpyllum*) i 2 supene kašike sitno iseckanog cveta lavandule (*Lavandula officinalis*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanih zrelih plodova ili korena ili lista morača (*Foeniculum vulgare*), cveta lavandule (*Lavandula officinalis*), rizoma odoljena (*Valeriana officinalis*) i rizoma srčenjaka (*Polygonum bistorta*). Sve to izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre doručka i večere.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista i peteljke imele (*Viscum album*), lista nane (*Mentha piperita*), lista matičnjaka (*Melissa officinalis*) i lista i cveta srdačice (*Leonurus cardiaca*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista matičnjaka (*Melissa officinalis*), cveta i lista ili zrelih plodova gloga (*Crataegus oxyacantha*) i lista nane (*Mentha piperita*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog persunovog lista (*Petroselinum sativum*), lista divlje nane (*Mentha piperita*), lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*) i rutinog lista (*Ruta graveolens*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere.

NAPOMENA: Koristiti sve recepte po 10 dana i držati dijeteu.

ANGINA PECTORIS (STEZANJE U SRCU)

Uzeti 2 supene kašike sitno iseckanog rizoma odoljena (*Valeriana officinalis*), i po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista nane (*Mentha piperita*), lista i cveta srdačice (*Leonurus cardiaca*), lista matičnjaka (*Melissa officinalis*), cveta i lista kičice (*Erythraea centaurium*) i zrelog ploda ili korena ili lista od morača (*Foeniculum vulgare*). Sve to izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po želji pre jela nezaslađeno, a posle jela obavezno zaslađeno medom.

Uzeti 2 supene kašike sitno iseckanog cveta gloga (*Crataegus oxyacantha*) i po 1 supenu kašiku sitno iseckanog cveta lavandule (*Lavandula officinalis*), lista i cveta srdačice (*Leonurus cardiaca*) i lista nane (*Mentha piperita*). Sve to izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti, zasladiti bagremovim medom i piti svaki sat po 100 grama.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog cveta i lista dobričice (*Glechoma hederacea*), cveta ili lista ili zrelih plodova gloga (*Crataegus oxyacantha*), lista i cveta majčine dušice (*Thymus serpyllum*), lista gorke deteline (*Menyanthes trifoliata*) i zrelog ploda ili korena morača (*Foeniculum vulgare*). Sve to izručiti u 1 litar pro-

ključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere nezaslađeno, a posle ručka i večere po 200 grama zaslađeno medom.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista i cveta srdačice (*Leonurus cardiaca*), lista nane (*Mentha piperita*), lista matičnjaka (*Melissa officinalis*), rizoma odoljena (*Valeriana officinalis*), zrelog ploda anisa (*Primpinella anisum*) i lista i peteljke imele (*Viscum album*), ali samo sa kruške i topole. Imele sa ostalih drveća su jako štetne. Sve to izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere nezaslađeno, a po 200 grama iza ručka i večere zaslađeno medom.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog cveta ili zrelih plodova gloga (*Crataegus oxyacantha*), cveta i lista gagrice (*Lycopus europaeus*), cveta i lista srdačice (*Leonurus cardiaca*), lista nane (*Mentha piperita*), lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*), zrelih plodova morača (*Foeniculum vulgare*) i lista i peteljke imele (*Viscum album*), ali samo sa kruške i topole. Sve to izručiti u 1,2 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti pre jela nezaslađeno, a posle jela obavezno zaslađeno bagremovim medom.

NAPOMENA: Koristiti sve recepte po 10 dana i držati dijeteu.

„KAP“ (INFARKT)

Čim nastupi ovakav težak trenutak bolesniku treba odmah priteći u pomoć. Skinuti mu cipele i staviti noge u vruću, slanu vodu da bi sav višak krvi iz srca i okoline otišao u noge. Na predeo oko srca staviti hladnu oblogu od obične vode iz česme a nikako ledenu ili led. Dati mu odmah da pije jedan od sledećih čajeva koji moraju biti zaslađeni i mlakt.

Uzeti 2 supene kašike sitno iseckanog lista i drške lista imele (*Viscum album*) i po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista mažičnjaka (*Melissa officinalis*) i lista i cveta majčine dušice (*Thymus serpyllum*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti zaslađeno svaki sat po 100 grama.

Uzeti 2 supene kašike sitno iseckanog cveta i lista ili zrelih plodova gloga (*Crataegus oxyacantha*) i po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista i cveta srdačice (*Leonurus cardiaca*) i rizoma odoljena (*Valeriana officinalis*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Blago kuvati poklopljeno pola sata. Skloniti lonac ustranu i ostaviti ga poklopljenog 1 sat. Procediti i zasladiti medom. Piti svaki sat po 100 grama.

Uzeti 2 supene kašike sitno iseckanog lista masline (*Olivae folium*) i po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista i drške lista imele (*Viscum album*), samo sa kruške ili topole i lista matičnjaka (*Melissa officinalis*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti, zasladiti medom i piti svaki sat po 100 grama.

Uzeti 2 supene kašike sitno iseckanog lista masline (*Olivae folium*) i po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista nane (*Mentha piperita*) i cveta lavandule (*Lavandula officinalis*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti, zasladiti medom i piti svaki sat po 100 grama.

Uzeti 3 supene kašike sitno iseckanog lista masline (*Olivae folium*) i po 2 supene kašike sitno iseckanog lista i cveta srdačice (*Leonurus cardiaca*) i lista i cveta majčine dušice (*Thymus serpyllum*). Sve to izručiti u 1.200 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata

izvan štednjaka. Procediti i piti zaslađeno u toku dana.

NAPOMENA: Koristiti recepte po 10 dana uz obaveznu dijetu.

AKUTNO ZAPALJENJE UNUTRAŠNJE OPNE

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog cveta zove (*Sambucus nigra*), rizoma odoljena (*Valeriana officinalis*), cveta i lista hajdučice (*Achillea millefolium*) i cveta kamilice (*Matricaria chamomilla*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i na svu tu količinu dodati soka iz dva iscedena obična limuna (*Citrus medica*) i zasladiti medom po želji. Piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere.

Posle upotrebe ovog čaja nastupiće znojenje. Celo telo moramo prevući natopljenom krpom razblaženog sirceta, a naročito preći nekoliko puta iznad predela srca.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista nane (*Mentha piperita*), lista breze (*Betula alba*), rizoma odoljena (*Valeriana officinalis*) i trešnjinih peteljki (*Prunus avium*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zaslađeno medom piti po 200 grama 1 sat pre doručka, ručka i večere.

Na stomak kao i na predeo srca treba staviti mlaku oblogu razblaženog vinskog sirceta. Držati je po 1 sat oko 9 i oko 17 sati.

Treba popiti po 1 šoljicu crne sveže i slatke kafe pre doručka i pre ručka. Kafa mora biti blaga (*Coffea arabica-brasilica*).

Uzeti 60 grama sitno iseckanog lista ružmarina (*Rosmarinus officinalis*) i 20 grama lista matičnjaka (*Melissa officinalis*) i izručiti u 1 litar belog vina. Flašu

zatvoriti i držati u toploj sobi 20 dana. Za to vreme promućkati je više puta dnevno. Iza toga procediti i piti po 50 grama pre ručka i večere. U isto vreme piti čaj:

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno isekanog lista matičnjaka (*Melissa officinalis*), cveta lavandule (*Lavandula officinalis*) i zrelih plodova ili korena ili lista morača (*Foeniculum vulgare*). Sve to izručiti u 600 grama proklijučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti zaslađeno medom po 200 grama posle doručka, ručka i večere.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno isekanog rizoma odoljena (*Valeriana officinalis*), lista divlje nane (*Mentha piperita*), zrelog ploda ili korena morača (*Foeniculum vulgare*) i 2 supene kašike sitno isekanog lista i cveta bosiljka (*Ocimum basilicum*). Sve to izručiti u 1 litar proklijučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti u toku dana.

Uzeti 3 supene kašike sitno iseckanog glogovog cveta ili ploda (*Crataegus oxyacantha*) i po 1 supenu kašiku sitno isekanog lista matičnjaka (*Melissa officinalis*) i cveta lavandule (*Lavandula officinalis*). Sve to izručiti u 1 litar proklijučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti u toku dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno isekanog lista divlje nane (*Mentha piperita*), lista i cveta gagamije (*Lycopus europaeus*), lista i cveta srdačice (*Leonurus cardiaca*) i lista imele (*Viscum album*) — samo sa kruške ili topole. Sve to izručiti u 600 grama proklijučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti svaki sat po 50 grama zaslađeno medom.

Uzeti 2 supene kašike sitno iseckanog rizoma odoljena (*Valeriana officinalis*) i po 1 supenu kašiku sitno isekanog

lista rute (*Ruta graveolens*) i korena mirodije (*Anethum graveolens*). Sve to izručiti u 600 grama proklijučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti zaslađeno medom po 50 grama svaki sat.

NAPOMENA: Koristiti recepte po 6 dana i držati dijete.

SRČANA MANA

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno isekanog cveta lavandule (*Lavandula officinalis*), lista matičnjaka (*Melissa officinalis*), glogovog lista i cveta (*Crataegus oxyacantha*) i karanfila koji miriše (*Dianthus caryophyllus*). Sve to izručiti u 600 grama proklijučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno isekanog rutinog lista (*Ruta graveolens*), lista masline (*Olivae folium*), lista i drške imele (*Viscum album*), ali samo sa kruške i topole, i zatim lista i cveta srdačice (*Leonurus cardiaca*). Sve to izručiti u 600 grama proklijučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog rizoma odoljena (*Valeriana officinalis*), lista divlje nane (*Mentha piperita*), lista matičnjaka (*Melissa officinalis*) i suvog ili svežeg cveta karanfila — samo onog koji miriše (*Dianthus caryophyllus*). Sve to izručiti u 600 grama proklijučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata. Procediti i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog maslinovog lista (*Olivae folium*), lista rute (*Ruta graveolens*), lista i cveta srdačice (*Leonurus cardiaca*), lista matič-

ZAPALJENJE SRČANOG MIŠIĆA

njaka (*Melissa officinalis*), rizoma odoljena (*Valeriana officinalis*) i glogovog cveta i lista (*Crataegus oxyacantha*). Sve to izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti u toku dana po želji.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista divlje nane (*Mentha piperita*), cveta lavandule (*Lavandula officinalis*), cveta i lista gagamiije (*Lycopus europaeus*) i lista cveta bosiljka (*Ocimum basilicum*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog rizoma odoljena (*Valeriana officinalis*), lista divlje nane (*Mentha piperita*), lista i cveta gagamiije (*Lycopus europaeus*) i moravčevog ploda (*Foeniculum vulgare*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti pre doručka, ručka i večere po 200 grama.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista mirodije (*Anethum graveolens*), peršunovog lista (*Petroselinum sativum*), glogovog cveta ili zrelog ploda (*Crataegus oxyacantha*) i odoljenovog rizoma (*Valeriana officinalis*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista i cveta bosiljka (*Ocimum basilicum*), rutinog lista (*Ruta graveolens*), lista i cveta srdačice (*Leonurus cardiaca*) i lista i drške od imele (*Viscum album*), samo sa kruške ili topole. Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere.

NAPOMENA: Koristiti recepte po 10 dana i držati dijetu.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog rizoma odoljena (*Valeriana officinalis*), korena maslačika (*Taraxacum officinale*), glogovog cveta ili ploda (*Crataegus oxyacantha*) i cveta i lista srdačice (*Leonurus cardiaca*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre jela.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog zrelog ploda morača (*Foeniculum vulgare*), lista ili zrelih plodova mirodije (*Anethum graveolens*), lista divlje nane (*Mentha piperita*) i lista i cveta gloga (*Crataegus oxyacantha*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog korena vodopije (*Cichorium intybus*), cveta lavandule (*Lavandula officinalis*), lista i cveta srdačice (*Leonurus cardiaca*) i rizoma odoljena (*Valeriana officinalis*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti pre doručka, ručka i večere po 200 grama.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog rutinog lista (*Ruta graveolens*), lista matičnjaka (*Melissa officinalis*), cveta ili zrelog ploda gloga (*Crataegus oxyacantha*) i rizoma odoljena (*Valeriana officinalis*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog glogovog cveta ili ploda (*Crataegus oxyacantha*), lista nane (*Mentha piperita*), lista rute (*Ruta graveolens*) i cveta lavandule (*Lavandula officinalis*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode.

Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti svaki sat po 50 grama. Može se zasladiti medom.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog glogovog lista i cveta (*Crataegus oxyacantha*), lista matičnjaka (*Melissa officinalis*), lista i cveta gagamije (*Lycopus europaeus*) i nadzemnog dela troskota (*Polygonum aviculare*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti zaslađeno svaki sat po 50 grama.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista imele (*Viscum album*), samo sa kruške i topole, cveta lavandule (*Lavandula officinalis*), lista i cveta srdačice (*Leonurus cardiaca*) i lista koprive (*Urtica dioica*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti, zasladiti i piti svaki sat po 50 grama.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno nastruganog zrelog moračovog ploda, lista ili korena (*Foeniculum vulgare*), lista i cveta gagamije (*Lycopus europaeus*), glogovog cveta ili zrelog ploda (*Crataegus oxyacantha*) i lista i cveta srdačice (*Leonurus cardiaca*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti, zasladiti i piti svaki sat po 50 grama.

NAPOMENA: Koristiti recepte po 6 dana i držati dijete.

AKUTNO ZAPALJENJE SRČANOG MIŠICA

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog maslinovog lista (*Olivae folium*), lista divlje nane (*Mentha piperita*), lista i cveta gloga (*Crataegus oxyacantha*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista i cveta srdačice (*Leonurus cardiaca*), lista matičnjaka (*Melissa officinalis*), lista i cveta ili korena mirodije (*Aethum graveolens*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama tri puta dnevno pre jela.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista i cveta rosulje (*Drosera rotundifolia*), zrelog ploda morača (*Foeniculum vulgare*), korena i rizoma odoljena (*Valeriana officinalis*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog cveta ili zrelih plodova gloga (*Crataegus oxyacantha*), lista masline (*Olivae folium*), lista matičnjaka (*Melissa officinalis*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre jela.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog glogovog cveta ili ploda (*Crataegus oxyacantha*), rutinog lista (*Ruta graveolens*), matičnjakovog lista (*Melissa officinalis*) i 3 supene kašike sitno iseckanog odoljenog rizoma (*Valeriana officinalis*). Sve to izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti, zasladiti medom i piti u toku dana.

Uzeti 6 cveta domaćeg karanfila koji miriše (*Dianthus caryophyllus*) i izručiti ih u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zaslađeno piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere.

Može se za zimu praviti i sirup: Na dobijenu količinu čaja od 600 grama, dodati 1 kg šećera. Blago prokuvati na štednjaku pola sata. Skloniti lonac u stranu

i ostaviti ga poklopljenog dva sata. Posle toga sirup sipati u tegle. Povezati ih i ostaviti na suvom i hladnom mestu. Zimi uzimati po 1 supenu kašiku pre doručka, ručka i večere sa po 50 grama vode.

Uzeti 2 supene kašike sitno iseckanog glogovog cveta ili ploda (*Crataegus oxyacantha*) i po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista divlje nane (*Mentha piperita*) i lista i cveta gagamije (*Lycopus europaeus*). Sve to izručiti u 600 grama prokjučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere.

NAPOMENA: Koristiti recepte po 6 dana i držati dijete.

IZLIV TEČNOSTI („VODA“ U SRČANU MARAMICU (KESU)

Uzeti 5 glavicica crvenog luka (*Allium cepa*); očistiti ga, iseckati i izručiti u 0,8 litra vruće vode. Blago kuvati na štednjaku 1 sat dok se ne napravi gusta kaša kao pihitje. Skloniti lonac u stranu i odmah ubaciti 1 supenu kašiku zdrobljenih zrelih plodova morača (*Foeniculum vulgare*). Sve to dobro izmešati i posle toga jesti po 100 grama pre doručka, ručka i večere.

Uzeti 3 glavice crvenog luka (*Allium cepa*), dobro ih očistiti, iseckati i dodati im po 1 supenu kašiku sitno nastruganih zrelih plodova morača (*Foeniculum vulgare*) i zrelih plodova anisa (*Pimpinella anisum*). Sve to dobro izmešati i dodati dve supene kašike zjrtina ili maslinovog ulja (*Oliveae oleum*). Ovakvu salatu pojesti za doručak. Istu takvu novu praviti i za ručak i za večeru. Ovo se koristi sve dok traje izliv vode u srčanu maramicu.

Uzeti 300 grama crvenog luka (*Allium cepa*), dobro ga očistiti, iseckati i propasirati da od njega dobijemo 300 grama soka. Tome se dodaje 150 grama bagremovog

međa, 900 grama belog vina, i supena kašika sitno istruganih zrelih plodova morača (*Foeniculum vulgare*) i 2 supene kašike nastruganih plodova anisa (*Pimpinella anisum*). Sve to izručiti u jednu dvolitarsku flašu. Zapuštiti je i držati je u toploti sobi 20 dana. Za to vreme je svakodnevno više puta promućkati. Posle toga koristiti po 50 grama pre doručka, ručka i večere.

Uzeti posle doručka, ručka i večere 300—500 grama dobro opranih i od plesni očišćenih jagoda (*Fragaria vesca*). Obavezno zasađeriti svaki obrok jagoda i dodati mu sok od 1 običnog limuna (*Citrus medica*).

Uzeti posle doručka, ručka i večere 300—500 grama dobro opranih i od plesni očišćenih kupina (*Rubus fruticosus*). Obavezno zasađeriti svaki obrok kupina i dodati mu sok od 1 običnog limuna (*Citrus medica*).

Koristiti samo 5 dana uz svaki doručak, ručak i večeru po dve glavice crvenog luka (*Allium cepa*) začinjnih i supenom kašikom sitno nastruganog zrelog ploda morača (*Foeniculum vulgare*).

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog glogovog cveta i lista (*Crataegus oxyacantha*), cveta ili korena brđanke (*Arnica montana*), mladih cvetova zove (*Sambucus nigra*) i lista i cveta srdačice (*Leonurus cardiaca*). Sve to izručiti u 600 grama prokjučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti zaslado medom svakih 2 sata po 100 grama, 10 dana najviše.

Ako osetimo da je ojačan rad srca, treba odmah prekinuti sa upotrebom čaja.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog rizoma odoljena (*Valeriana officinalis*), mladog lista breze (*Betula alba*), lista nane (*Mentha piperita*) i cveta lavandule (*Lavandula officinalis*). Sve to izručiti u 600 grama prokjučale vruće

vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti, zasladiti medom i piti svakih dva sata po 100 grama.

NAPOMENA: Koristiti recepte po 10 dana i držati dijetu.

SALO OKO SRCA

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog cveta i lista hajdučice (*Achillea millefolium*), zrelih plodova morača (*Foeniculum vulgare*), cveta lavandule (*Lavandula officinalis*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog cveta ili zrelog ploda gloga (*Crataegus oxyacantha*), lista koprive (*Urtica dioica*) i lista matičnjaka (*Melissa officinalis*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanih šišarki hmelja (*Humulus lupulus*), sitno iseckanog lista i cveta timijana (*Thymus vulgaris*) i lista rute (*Ruta graveolens*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista i cveta kantariona (*Hypericum perforatum*), lista i cveta trave i ve (*Teucrium montanum*) i lista matičnjaka (*Melissa officinalis*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog rutinog lista (*Ruta graveolens*), lista ili

zrelog ploda mirođije (*Anethum graveolens*) i 2 supene kašike sitno iseckanog rizoma odoljena (*Valeriana officinalis*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista matičnjaka (*Melissa officinalis*), lista i cveta srdačice (*Leonurus cardiaca*) i 2 supene kašike sitno iseckanog lista rute (*Ruta graveolens*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere.

NAPOMENA: Koristiti svaki čaj po 10 dana.

PROŠIRENJE

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista divlje nane (*Mentha piperita*), lista i cveta kičice (*Erythraea centaurium*) i lista i cveta gloga (*Crataegus oxyacantha*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista matičnjaka (*Melissa officinalis*), lista i cveta srdačice (*Leonurus cardiaca*), cveta i lista gagamije (*Lycopus europaeus*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista ili cvasti sa pupoljcima pelena (*Artemisia absinthium*), lista i drške lista imele (*Viscum album*) sa kruške ili topole, zatim lista ili korena mirođije (*Anethum graveolens*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklop-

Ijeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti prè jela po 200 grama tri puta dnevno.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista i cveta kičice (*Erythraea centaureum*), lista i cveta rosulje (*Drosera rotundifolia*) i rizoma odoljena (*Valeriana officinalis*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere.

Uzeti 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*) i 2 supene kašike lista i cveta ili korena zečje lobode (*Hieracium pilosella*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti tri puta u toku dana pre jela.

NAPOMENA: Za zimu mogu se spremiti sirupi od svih ovih navedenih čajeva: Na količinu čaja od 600 grama izručiti 1 kilogram šećera. Blago ga prokuvati na štednjaku pola sata, zatim staviti lonac u stranu da bude poklopljen dva sata. Izručiti u tegle i povezati ih. Čuvaju se na hladnom i suvom mestu. Zimi se koristi po 1 supena kašika ovog sirupa sa 100 grama obične vode.

Sve čajeve piti po 10 dana.

SMANJENI RAD (DEKOMPENZACIJA SRCA)

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog cveta ili lista ili rizoma jagorčevine (*Primula veris*), cveta ili lista srdačice (*Leonurus cardiaca*), lista koprive (*Urtica dioica*), lista i drške lista imele (*Viscum album*) sa kruške ili topole. Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista rute (*Ruta graveolens*), lista divlje nane (*Mentha piperita*), lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog rizoma odoljena (*Valeriana officinalis*), zrelih plodova morača (*Foeniculum vulgare*), i lista ili zrelih plodova mirodije (*Anethum graveolens*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista i cveta srdačice (*Leonurus cardiaca*), cveta lavandule (*Lavandula officinalis*) i nadzemnog dela troskota (*Polygonum aviculare*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti u toku dana.

NAPOMENA: Koristiti sve recepte po 10 dana.

ZA BOLJE MOKRENJE KOD BOLESNOG SRCA

Uzeti 3 supene kašike sitno iseckanog lista breze (*Betula alba*) i po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista koprive (*Urtica dioica*), nadzemnog dela troskota (*Polygonum aviculare*) i lista divlje nane (*Mentha piperita*). Sve to izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti u toku dana. Piti 5 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog cveta lavandule (*Lavandula officinalis*), lista i cveta kantariona (*Hypericum perforatum*), lista i cveta podubice (*Teucrium chamaedrys*), lista i cveta srdačice

(*Leonurus cardiaca*) i 2 supene kašike sitno iseckanog lista breze (*Betula alba*). Sve to izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti u toku dana umesto vode. Piti 10 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista i cveta kičice (*Erythraea centa-urium*), zrelih plodova, korena ili lista morača (*Foeniculum vulgare*), zrelih plodova ili lista cveta i pupoljaka mirođije (*Anethum graveolens*), lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*) i 2 supene kašike sitno iseckanog nadzemnog dela troskota (*Polygonum aviculare*). Sve to izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti u toku dana. Može se poneka čaša zasladiti medom. Piti 10 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*), lista žalfije (*Salvia officinalis*), rizoma odoljena (*Valeriana officinalis*), i 3 supene kašike sitno iseckanog cveta i lista ili korena zečje lobode (*Hieracium pilosella*). Sve to izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti u toku dana. Po želji može se i poneka čaša zasladiti medom. Piti 10 dana.

Zaseći sekirom stablo ili granu breze (*Betula alba*), i to samo u proleće, ispod zasekotine staviti nekakvo lonče i čekati dok se ne napuni sokom. Uzeti 150 grama ove tečnosti u jedan sud i u njega izručiti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog cveta gloga (*Crataegus oxyacantha*) i cveta lavandule (*Lavandula officinalis*). Ostaviti ovo lonče da bude poklopljeno van štednjaka dva sata. Procediti i piti po 50 grama pre doručka, ručka i večere. Piti 5 dana.

Za zirgu možemo praviti sirup: Na količinu soka od 1 litra dodati 1,5 kg šećera i poklopljeno blago prokuvati pola sata. Odmah dodati po 3 supene kašike sitno iseckanog glogovog cveta (*Crataegus oxya-*

cantha) i cveta lavandule (*Lavandula officinalis*). Ostaviti poklopljen lonac dva sata izvan štednjaka. Iza toga promešati i sipati u male tegle. Povezati ih dobro i čuvati na hladnom i suvom mestu. Zimi se koristi po jedna supena kašika ovog sirupa pre doručka, ručka i večere. Sa 50 grama vode.

NAPOMENA: Koristiti sve recepte i držati dijetu.

OTOK NOGU

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog nadzemnog dela troskota (*Polygonum aviculare*), lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*) i 1 supenu kašiku lista divlje nane (*Mentha piperita*). Sve to izručiti u litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti u toku dana po želji. Piti 10 dana.

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog cveta i lista ili korena zečje lobode (*Hieracium pilosella*), trešnjinih peteljki (*Prunus avium*) i 1 supenu kašiku lista matičnjaka (*Melissa officinalis*). Sve to izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti u toku dana po želji. Piti 15 dana.

Jesti 6 dana uz ručak i večeru ovu salatu:

Uzeti 2 glavice crnog luka (*Allium cepa*), očištiti ih i sitno iseckati. Začiniti ih 1 supenom kašikom sitno iseckanog peršinovog lista (*Petroselinum sativum*) i 2 supene kašike maslinovog ulja (*Olivae oleum*) i 1 supenom kašikom vinskog sirćeta.

Jesti 5 dana uz ručak i večeru sledeću čorbu:

Uzeti po 5 glavica crnog luka (*Allium cepa*), sitno ih iseckati i izručiti u 500 grama proključale vruće vode. Tome dodati

po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista ili zrelog ploda mirođije (*Anethum graveolens*) i peršunovog lista (*Petroselinum sativum*). Blago kuvati dok se ne stvori kaša.

Uzeti 400 grama crnog luka (*Allium cepa*), očistiti ga i iseckati i propasirati. Na tu količinu dodati 150 grama meda i 800 grama belog vina. Sve to izručiti u jednu dvolitarsku flašu. Zapušiti i držati u toploj sobi 20 dana. Za to vreme više puta je dnevno promućkati. Posle toga piti pre doručka, ručka i večere po 50 grama. Piti 6 dana.

NAPOMENA: Za ovu terapiju koristiti sve recepte. Za sve vreme držati obloge na bolnim nogama pre i popodne po 2 sata.

Svakih 30 minuta kvasiti obloge ovom tekućinom:

Uzeti po pola litre ljute komovnice, meda i vinskog sirćeta. Sve ovo izmešati, natopiti krpe i priviti na bolna mesta. Preko natopljenih krpa staviti suve krpe.

OTOK NOGU I TEČNOST U TRBUHU („VODA“ U TRBUHU)

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista nane (*Mentha piperita*), kukuruzne svile, mlade, sveže ili suve (*Maydis stigma*) i 4 supene kašike cveta i lista korena zečje lobode (*Hieracium pilosella*). Sve to izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti u toku dana. Može se po želji i zasladiti. Piti 10 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*), cveta kamilice (*Matricaria chamomilla*), i 4 supene kašike cveta i lista ili korena zečje lobode (*Hieracium pilosella*). Sve to izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti u toku dana. Može se po želji i zasladiti medom. Piti 10 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog nadzemnog dela troskota (*Polygonum aviculare*), trešnjinih peteljki (*Prunus avium*) i 4 supene kašike lista i cveta zečje lobode (*Hieracium pilosella*). Sve to izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti u toku dana. Može se po želji zasladiti medom. Piti 10 dana.

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckane mlade i zelene ili suve kukuruzne svile (*Maydis stigma*), nadzemnog dela troskota (*Polygonum aviculare*), trešnjinih peteljki (*Prunus avium*). Sve to izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti u toku dana. Može se po želji zasladiti medom. Piti 10 dana.

NAPOMENA: Koristiti sve recepte. Za sve ovo vreme držati obloge pre i po podne po 2 sata.

Svakih pola sata kvasiti obloge ovom tekućinom:

Uzeti po pola litre vinskog sirćeta, meda i ljute komovnice. Sve ovo izmešati, natopiti krpe i priviti oblog na bolna mesta. Preko natopljenih krpa staviti suve krpe. Posle 20 dana držati obloge svaki drugi dan i tako nastaviti do kraja terapije.

KRVNI SUDOVI (VASA SANGUINEA)

BOLEST AORTE (OTVRDNJAVANJE)

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog cveta ili zrelih plodova gloga (*Crataegus oxyacantha*), rizoma pirevine (*Triticum repens*), lista ili korena jagode (*Fragaria vesca*) i lista matičnjaka (*Melissa officinalis*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere. Može se zasladiti medom. Piti 10 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog cveta i lista hajdučice (*Achillea millefolium*), zrelih plodova ili lista morača (*Foeniculum vulgare*), lista i cveta kičice (*Erythraea centaurium*) i lista matičnjaka (*Melissa officinalis*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti, zasladiti i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere. Piti 5 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog cveta i lista ili zrelih plodova gloga (*Crataegus oxyacantha*), lista koprive (*Urtica dioica*), lista kupine (*Rubus fruticosus*) i lista ili cvasti sa pupoljcima pelena (*Artemisia absinthium*). Sve to izručiti u

600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti, zakladiti medom i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere. Piti 5 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog rizoma odoljena (*Valeriana officinalis*), lista nane (*Mentha piperita*), korena čička (*Arctium lappa*) i cveta lavandule (*Lavandula officinalis*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti, zasladiti i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere. Piti 5 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog nadzemnog dela troskota (*Polygonum aviculare*), cveta i lista ili zrelih plodova gloga (*Crataegus oxyacantha*), lista, cveta i pupoljaka kantariona (*Hypericum perforatum*) i lista gorke deteline (*Menyanthes trifoliata*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti zaslađeno medom po 200 grama pre doručka, ručka i večere. Piti 5 dana.

NAPOMENA: Koristiti sve recepte i držati dijete.

ZAKREČENJE ARTERIJA (ARTERIOSKLEROZA)

Ne smemo jesti životinjsku mast, puter, loj, kajmak, šećer, svinjsko meso, kolače, čokoladu i iznutrice, jaja, mozak i jetricu. Ne smemo piti alkohola ni pušiti. Moramo se više kretati a manje sedeti. Koristiti biljne masti, maslinovo ulje, zejtin iz kukuruznih klica, voće, povrće, malo hleba, svež kupus, ukuvano belo živin-sko meso, sokove, kuvanu pšenicu.

Za izlečenje treba piti sledeće čajeve:

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog lista koprive (*Urtica dioica*), lista imele (*Viscum album*) sa kruške ili topole i lista i cveta konopljuše (*Eupatorium cannabinum*). Sve to izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti u toku dana. Piti 10. dana.

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog korena i rizoma pirevine (*Triticum repens*), glogovog lista i cveta ili ploda (*Crataegus oxyacantha*) i lista i cveta resnika (*Eupatorium cannabinum*). Sve to izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti u toku dana, 10. dana.

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog korena i rizoma pirevine (*Triticum repens*), leskovog lista (*Corylus avellana*) i lista i cveta kičice (*Erythraea centaurium*). Sve to izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Ocediti i piti u toku dana, 10. dana.

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog rizoma pirevine (*Triticum repens*), lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*) i lista i cveta konopljuše (*Eupatorium cannabinum*). Sve to izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti u toku dana. Piti 10. dana.

Uzeti 4 supene kašike sitno iseckanog lista i peteljke imele (*Viscum album*) i po

2 supene kašike sitno iseckanog lista matičnjaka (*Melissa officinalis*) i lista nane (*Mentha piperita*). Sve to izručiti u 1 litar belog vina. Zapušiti flašu i držati je u toploj sobi 20 dana. Za to vreme je promućkati više puta dnevno. Iza toga procediti i piti po 50 grama pre doručka, ručka i večere. Piti 5 dana.

Uzeti po 3 supene kašike sitno iseckanog glogovog cveta i lista (*Crataegus oxyacantha*), rizoma odoljena (*Valeriana officinalis*) i po 2 supene kašike sitno iseckanog lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*) i cveta lavandule (*Lavandula officinalis*). Sve to izručiti u 1 litar dobrog belog vina. Zapušiti flašu i držati je u toploj sobi 20 dana. Za to vreme je svakodnevno više puta promućkati. Posle toga procediti i piti po 50 grama pre doručka, ručka i večere. Piti 5 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog rizoma odoljena (*Valeriana officinalis*), lista i cveta majčine dušice (*Thymus serpyllum*), lista i cveta podubice (*Teucrium chamaedrys*), lista nane (*Mentha piperita*) i lista i cveta srdačice (*Leonurus cardiaca*). Sve to izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere nezaslađeno, a po 200 grama posle ručka i večere zaslađeno medom. Piti 10. dana.

Uzeti 3 supene kašike sitno iseckanog cveta i lista ili zrelih plodova gloga (*Crataegus oxyacantha*), 2 supene kašike sitno iseckanog belog luka (*Allium sativum*) i 1 supenu kašiku sitno iseckanog rizoma odoljena (*Valeriana officinalis*). Sve to izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere nezaslađeno, a po 200 grama posle ručka i večere zaslađeno medom. Piti 10. dana.

Uz svaki obrok, bilo doručak, ručak ili večeru, jesti što više pitome salate (*Lactuca*

sativa). Salatu obavezno začiniti po 1 supenom kašikom sitno istruganih zrelih plodova morača (*Foeniculum vulgare*) i sitno iseckanog belog luka (*Allium sativum*). Doza za svaku salatu uz obrok treba da iznosi 150 grama. Jest i svaki drugi dan, 15 dana.

NAPOMENA: Koristiti sve recepte i držati dijete.

POVEĆAN KRVNI PRITISAK (HIPERTENZIJA)

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog maslinovog lista (*Olivae folium*), cveta i lista ili zrelih plodova gloga (*Crataegus oxyacantha*), lista i peteljki imele (*Viscum album*), ali samo sa kruške ili topole i lista i cveta srdalice (*Leonurus cardiaca*). Sve to izručiti u 600 grama proklučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere. Može se zasladiti i medom. Piti 10 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog cveta ili zrelih plodova gloga (*Crataegus oxyacantha*), cveta lavandule (*Lavandula officinalis*) i 3 supene kašike sitno iseckanog lista masline (*Olivae folium*). Sve to izručiti u 600 grama proklučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere. Piti 10 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog rizoma odoljena (*Valeriana officinalis*), lista i peteljke imele (*Viscum album*), ali samo sa kruške ili topole, zatim cveta i lista ili zrelih plodova (crvenih) gloga (*Crataegus oxyacantha*) i lista glediča (*Gleditschia triacantha*). Sve to izručiti u 600 grama proklučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere. Piti 10 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog cveta ili korena brđanke (*Arnica montana*), lista matičnjaka (*Melissa officinalis*), lista nane (*Mentha piperita*) i cveta, i lista ili zrelih (crvenih) plodova gloga (*Crataegus oxyacantha*). Sve to izručiti u 600 grama proklučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere. Piti 10 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog cveta i lista ili korena konopljuše (*Eupatorium cannabinum*), lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*), lista masline (*Olivae folium*), pelenovog lista ili cvasti sa pupoljcima (*Artemisia absinthium*) i lista kupine (*Rubus fruticosus*). Sve to izručiti u 1 litar proklučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti, zasladiti medom i piti u toku dana. Piti 10 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog cveta i lista ili korena konopljuše (*Eupatorium cannabinum*), lista koprive (*Urtica dioica*), lista i drške imele (*Viscum album*), samo sa kruške ili topole zatim lista i cveta kičice (*Erythraea centaurium*) i lista masline (*Olivae folium*). Sve to izručiti u 1 litar proklučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti u toku dana. Piti 20 dana.

Iznosim Vam jedan od najsigurnijih recepata za smanjenje velikog pritiska (tlaka). Uzeti po 3 supene kašike sitno zdrobljenog lista masline (*Olivae folium*), lista i cveta ili zrelih plodova gloga (*Crataegus oxyacantha*) i 1 supenu kašiku sitno zdrobljenog lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*). Sve ovo izručiti u 1,4 litara proklučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno izvan štednjaka 1 sat. Procediti i zasladiti po želji naizmenično jedan dan medom a drugi šećerom. Piti po 2 del pre i posle doručka, ručka i večere. Piti 30 dana.

Za sve ovo vreme držati dijete. Ne smeju se jesti jako zasoljena, zapaprena, zaljučena, zakiseljena i zamašćena jela, niti suhomesnati i konzervisani proizvodi. Ne treba piti crnu kafu i vino.

Uzeti 3 supene kašike sitno iseckanog lista masline (*Olivae folium*) i 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista divlje nane (*Mentha piperita*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere. Piti 6 dana.

Uzeti 3 supene kašike sitno iseckanog lista masline (*Olivae folium*) i 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista matičnjaka (*Melissa officinalis*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti po 200 grama tri puta dnevno pre jela. Piti 6 dana.

Uzeti 3 supene kašike sitno iseckanog maslinovog lista (*Olivae folium*) i 1 supenu kašiku sitno iseckanog rizoma i korena odoljena (*Valeriana officinalis*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere. Piti 6 dana.

Uzeti 3 supene kašike sitno iseckanog maslinovog lista (*Olivae folium*) i 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista i cveta srdalice (*Leonurus cardiaca*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti po 200 grama pre jela, tri puta dnevno. Piti 6 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog maslinovog lista (*Olivae folium*), lista divlje nane (*Mentha piperita*), lista rute (*Ruta graveolens*) i zrelog ploda morača (*Foeniculum vulgare*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti po-

klopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere. Piti 6 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista ili zrelih plodova gloga (*Crataegus oxyacantha*), lista i cveta ili zrelih plodova mirodije (*Anethum graveolens*), 4 cveta domaćeg karantila koji miriše (*Dianthus caryophyllus*) i lista i cveta gaganije (*Lycopus europaeus*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre jela. Piti 6 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog brezovog lista (*Betula alba*), lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*), mlade i zelene, suve ili sveže kukuruzne svile (*Maydis stigma*) i lista i cveta gloga (*Crataegus oxyacantha*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere. Piti 6 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista i cveta ili zrelog ploda gloga (*Crataegus oxyacantha*), rizoma odoljena (*Valeriana officinalis*) i 2 supene kašike sitno iseckanog maslinovog lista (*Olivae folium*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti tri puta dnevno pre jela po 200 grama. Piti 6 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog cveta gloga (*Crataegus oxyacantha*), rizoma odoljena (*Valeriana officinalis*) i 2 supene kašike sitno iseckanog maslinovog lista (*Olivae folium*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere. Piti 6 dana.

NAPOMENA: Koristiti recepte po želji i držati dijete.

POVEĆAN KRVNI PRITISAK SA GLAVOBOLJOM

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista nane (*Mentha piperita*), zrelih plodova morača (*Foeniculum vulgare*), lista masline (*Olivae folium*), korena maslačka (*Taraxacum officinale*) i 2 supene kašike sitno iseckanog cveta ili ploda gloga (*Crataegus oxyacantha*). Sve to izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti u toku dana. Piti 6 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista masline (*Olivae folium*), korena vodopije (*Cichorium intybus*), cveta i lista bosiljka (*Ocimum basilicum*) i lista divlje nane (*Mentha piperita*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere. Piti 6 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog maslinovog lista (*Olivae folium*), ružmarinovog lista (*Rosmarinus officinalis*), cveta i lista ili zrelih plodova mirodije (*Anethum graveolens*) i lista matišnjaka (*Melissa officinalis*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre doručka i ručka večere. Piti 6 dana.

Jesti za doručak, ručak i večeru po 100 grama zelene salate (*Lactuca sativa*). Salatu začiniti sa po 1 supenom kašikom sitno iseckanog peršunovog lista (*Petroselinum sativum*), lista mirodije (*Anethum graveolens*), zrelih plodova morača (*Foeniculum vulgare*), zejtinom i iscedenim limunovim sokom. Jesti svaki drugi dan, 5 dana.

Jesti posle doručka, ručka i večere, samo 3 dana, po 200 grama jagoda (*Fragaria vesca*). Jagode dobro oprati i od plesni očistiti. Mogu se zašećeriti i začiniti 1 supenom kašikom iscedenog limunovog soka (*Citrus medica*).

Uzeti pre doručka, ručka i večere po 100 grama svežih jagoda (*Fragaria vesca*) kao i po 200 grama posle doručka, ručka i večere. Jagode dobro oprati i od plesni očistiti. Jesti 10 dana.

Uzeti 3 supene kašike sitno iseckanog cveta ili zrelih plodova gloga (*Crataegus oxyacantha*) i 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista masline (*Olivae folium*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere. Piti 6 dana.

Pojesti po 1—2 glavice crnog luka (*Allium cepa*) uz doručak, ručak i večeru.

NAPOMENA: Koristiti više recepata i držati dijetu.

POVEĆAN KRVNI PRITISAK NA NERVNOJ BAZI

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog cveta domaćeg karanfila (*Dianthus caryophyllus*), lista i cveta majčine dušice (*Thymus serpyllum*), rizoma odoljena (*Valeriana officinalis*) i lista masline (*Olivae folium*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere. Piti 6 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista masline (*Olivae folium*), lista matišnjaka (*Melissa officinalis*), lista i cveta timijana (*Thymus vulgaris*) i rizoma kostrike (*Ruscus aculeatus*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere. Piti 6 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista divlje nane (*Mentha piperita*), lista i cveta kičice (*Erythraea centaureum*), lista masline (*Olivae folium*) i cveta do-

maćeg karanfila koji miriše (*Dianthus caryophyllus*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere. Piti 6 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista i cveta gloga (*Crataegus oxyacantha*), maslinovog lista (*Olivae folium*), cveta domaćeg karanfila koji miriše (*Dianthus caryophyllus*) i lista i cveta bosiljka (*Ocimum basilicum*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere. Piti 6 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog belog luka (*Allium sativum*), zrelih plodova gloga (*Crataegus oxyacantha*), lista i drške imele (*Viscum album*) sa kruške ili topole, zatim lista rastaviča (*Equisetum arvense*) i lista masline (*Olivae folium*). Sve to izručiti u 750 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti tri puta dnevno -pre jela po 250 grama. Piti 6 dana.

Uzeti 3 supene kašike sitno iseckanog lista i drške lista imele (*Viscum album*), samo sa kruške ili topole, i 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista masline (*Olivae folium*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere. Piti 6 dana.

Uzeti 3 supene kašike sitno iseckanog cveta ili korena brđanke (*Arnica montana*) i 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista rastaviča (*Equisetum arvense*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama, tri puta dnevno pre jela. Piti 6 dana.

Uzeti 2 supene kašike sitno iseckanog lista i cveta kantariona (*Hypericum perforatum*) i 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista masline (*Olivae folium*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere. Piti 6 dana.

Uzeti 25 svežih listova masline (*Olivae folium*) i 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista i drške lista imele (*Viscum album*) sa kruške ili topole. Listove masline treba prethodno sitno iseckati. Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti tri puta dnevno 200 grama pre jela. Piti 6 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanih listova masline (*Olivae folium*), lista rastaviča (*Equisetum arvense*) i lista i drške lista imele (*Viscum album*), sa kruške ili topole. Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere. Piti 6 dana.

Uzeti prva dva dana uz doručak, ručak i večeru po 2 češnja belog luka (*Allium sativum*). Druga dva dana po 3 češnja i treća dva dana po 2 češnja belog luka. Posle toga pauzirati 4 dana pa opet nastaviti još jednom istom dozom. Ako želimo da ne zaudarimo na beli luk, nećemo ga žvakati već progutati sitno iseckanog. Na kraju obroka popiti 2 del mleka.

NAPOMENA: Za vreme lečenja držati dijete i koristiti recepte po želji.

POVEĆAN KRVNI PRITISAK ZBOG HRONIČNOG ZAPALJENJA BUBREGA

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista masline (*Olivae folium*), petšunovog lista (*Petroselinum sativum*), cve-

ta i lista hajdučice (*Achillea millefolium*), nadzemnog dela troskota (*Polygonum aviculare*) i lista nane (*Mentha piperita*). Sve to izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti u toku dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog brezovog lista (*Betula alba*), lista masline (*Olivae folium*), peršunovog lista (*Petroselinum sativum*), lista i cveta bosiljka (*Ocimum basilicum*), lista i cveta kantariona (*Hypericum perforatum*). Sve to izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti u toku dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista i drške lista imele (*Viscum album*), samo sa kruške ili topole, zatim peršunovog lista (*Petroselinum sativum*), lista masline (*Olivae folium*), lista i cveta ili zrelih plodova mirođije (*Anethum graveolens*) i lista i cveta kičice (*Erythraea centaurium*). Sve to izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti u toku dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista masline (*Olivae folium*), peršunovog lista (*Petroselinum sativum*), nadzemnog dela troskota (*Polygonum aviculare*), korena vodopije (*Cychorium intybus*) i lista i cveta bosiljka (*Ocimum basilicum*). Sve to izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti u toku dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog korena maslačka (*Taraxacum officinale*), lista masline (*Olivae folium*), peršunovog lista (*Petroselinum sativum*), zvinog cveta (*Sambucus nigra*) i brezovog lista (*Betula alba*). Sve to izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti u toku dana.

NAPOMENA: Koristiti sve recepte po 6 dana.

POVEĆAN KRVNI PRITISAK SA NEPRAVILNIM PULSOM

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog cveta ili zrelih plodova gloga (*Cra-taeus oxyacantha*), rizoma odoljena (*Valeriana officinalis*), lista masline (*Olivae folium*), cveta i lista srdalice (*Leonurus cardiaca*) i sitno iseckanog lista peršuna (*Petroselinum sativum*). Sve to izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti u toku dana. Piti 5 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista masline (*Olivae folium*), cveta i lista gagarnije (*Lycopus europaeus*), lista nane (*Mentha piperita*) i lista breze (*Betula alba*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere. Piti 5 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog nadzemnog dela troskota (*Polygonum aviculare*), lista masline (*Olivae folium*), rizoma odoljena (*Valeriana officinalis*) i lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama, tri puta dnevno pre jela. Piti 5 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog cveta domačeg karanfila koji miriše (*Dianthus caryophyllus*), lista masline (*Olivae folium*), lista matičnjaka (*Melissa officinalis*) i lista i cveta ili zrelih plodova mirođije (*Anethum graveolens*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere. Piti 5 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista i cveta kičice (*Erythraea centaurium*), lista ili korena jagode (*Fragaria*

vesca), lista šimšira (*Buxus sempervirens*), lista divlje nane (*Mentha piperita*) i cveta i lista hajdučice (*Achillea millefolium*). Sve to izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti u toku dana. Piti 5 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista breze (*Betula alba*), lista maline (*Rubus idaeus*), nadzemnog dela troškota (*Polygonum aviculare*), korena dička (*Arctium lappa*) i lista matičnjaka (*Melissa officinalis*). Sve to izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti u toku dana. Piti 5 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanih trešnjinih peteljki (*Prunus avium*), lista i cveta podubice (*Teucrium chamaedrys*), rizoma odoljena (*Valeriana officinalis*), lista i cveta srdačice (*Leonurus cardiaca*) i lista ili cvasti sa pupoljcima pelena (*Artemisia absinthium*). Sve to izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti u toku dana. Piti 5 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista i cveta trave ive (*Teucrium montanum*), lista i cveta rosulje (*Drosera rotundifolia*), lista rute (*Ruta graveolens*), nadzemnog dela troškota (*Polygonum aviculare*) i lista gorke deteline (*Menyanthes trifoliata*). Sve to izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti u toku dana. Piti 5 dana.

NAPOMENA: Koristiti više recepata i držati dijete.

ZA POVIŠENJE NISKOG KRVNOG PRITISKA

Pored velikog broja datih recepata za povećanje sniženog pritiska (tlaka) iznosim van jedan od najuspešnijih:

Uzeti po 2 supene kašike oljuštenih lešnika i pojesti ih jedan sat pre doručka, ručka i večere. Pola sata pre doručka, ručka i večere pojesti po 400 grama dobro opranog i zrelog crnog grožđa (*Vitis vinifera*). Pred sam početak doručka, ručka i večere popiti po 2 dcl čaja:

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno zdrobljenog lista koprive (*Urtica dioica*) lista i cveta dimnjače (*Fumaria officinalis*), lista i korena vodopije (*Cichorium intybus*) i lista i cveta srdačice (*Leonurus cardiaca*). Sve ovo izručiti u 6 dcl proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno izvan štednjaka jedan sat. Procediti i piti po želji zaslađeno medom ili nezaslađeno.

Za ručak i večeru jesti svaki treći dan ukuvano koprivno lišće kao neku vrstu „spanaća“ sa po 200 grama na žaru ispečene pileće ili praseće ili teleće džigerice sa sukrvicom.

Uz svaki obrok jesti salatu od svežeg, crvenog paradajza-patlidžana (*Solanum lycopersicum*), začinjenu sa peršumom (*Petroselinum sativum*) i moraćem (*Foeniculum vulgare*) i zejtinom. Posle svakog obroka popiti po 2 dcl kupinovog vina. U flašu kupinovog vina staviti dve male grančice ružmarina (*Rosmarinus officinalis*). Ostaviti flašu u toploj sobi 10 dana zapušenu radi ekstrakcije.

Terapija traje 30 dana.

Uzeti dosta koprivnog mladog lišća (*Urtica dioica*), dobro ga prokuvati i pripremiti kao spanać. Uz doručak, ručak i večeru pojesti po tri pileće džigerice sa sukrvicom ispečene na žaru ili po 200 grama pečene mlade teleće džigerice sa sukrvicom pečene na roštilju, sa po 1 kupačom pirea od ukuvanog koprivnog lišća. Iza doručka, ručka i večere obavezno popiti po 100 grama crnoga vina. Koristiti svaki treći dan, 10 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog korena lincure (*Gentiana lutea*), lista i cveta majčine dušice (*Thymus serpyllus*) i lista i korena vodopije (*Cichorium*

rium intybus). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama, tri puta dnevno pre jela. Piti 15 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog orahovog lista (*Juglans regia*), cveta i lista ili korena jasenka (*Dictamnus albus*) i lista i cveta srdalice (*Leonurus cardiaca*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere. Piti 10 dana.

Uzeti 100 grama koprivinog mladog lišća (*Urtica dioica*) sitno ga iseckati i izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti ga poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti u toku dana. Ukuvano lišće pojesti kao neku vrstu pirea sa blago uprženom pilećom ili telećom džigericom u težini od 100 do 200 grama. Koristiti svaki treći dan, 10 dana.

Jesti pre doručka, ručka i večere prvih 7 dana po 400 grama dobrog grožđa (*Vitis vinifera*) sa parčetom jučerašnjeg hleba. Drugih sedam dana po 500 grama grožđa. Grožđe treba oprati i od plesni očistiti.

Uz doručak, ručak i večeru jesti po 300 grama crvenih patlidžana-paradajza (*Solanum lycopersicum*) začinenih sa po 1 supenom kašikom ploda morača (*Foeniculum vulgare*), persunovim lišćem (*Petroselinum sativum*) i zejtinom. Koristiti svaki treći dan.

Posle doručka, ručka i večere 30 dana piti po 200 grama kupinovog vina (*Rubus fruticosus*), a pre jela jesti po 2 supene kašike oljuštenih lešnika.

NAPOMENA: Koristiti što više recepta kako bi se bolest izlečila. Jest kaloričnu hranu.

PROŠIRENJE VENA (NOGU)

Proširene vene leče se upotrebom čajeva i držanjem obloga na bolnim mestima. Postoje 2 kure lečenja.

PRVA KURA LEČENJA se primenjuje na sledeći način:

Prvih 20 dana:

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno zdrobljenog lista i cveta kičice (*Erythraea centaurium*), ploda kleke (*Juniperus communis*), lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*), korena i rizoma plevine (*Triticum repens*) i 4 supene kašike sitno zdrobljenog lista, cveta i korena konopljuše (*Eupatorium cannabinum*). Sve ovo izručiti u 1,4 litara proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno izvan štednjaka 2 sata. Procediti i zasladiti medom po želji. Piti po 2 del pre i posle doručka, ručka i večere.

Za sve ovo vreme jesti uglavnom kašastu hranu i iz upotrebe izbaciti zaparena, zasoljena, začinjena, zamašćena, začinjena i jako začinjena jela. Nikako jesti suhomesnate i konzervisane proizvode te pržena jela, mozak i crnu džigericu (jetricu).

Drugih 20 dana:

Stavljati obloge na listove nogu. Obloge držati ujutro i uveče po 2 sata i svakih pola sata nalivati ih procedenom tekućinom. Oblozi se sastoje od sledećih trava:

Uzeti po 10 supenih kašika sitno zdrobljenih i iseckanih šišarki čempresa (*Cupressus sempervirens*), lista koprive (*Urtica dioica*), zrelog ploda divljeg kestena (*Aesculus hippocastanum*), lišća kupine (*Rubus fruticosus*), kore sa leskovnih grama debelih kao ruka (*Corylus avellana*). Sve to izručiti u 4 litra vruće vode. Kuvaati blago na štednjaku 1 sat tako da voda ne ključa. Zatim skloniti lonac izvan štednjaka i odmah u njega ubaciti po 10 supe-

nih kašika sitno zdrobljenog mladog lišća u pupoljku leske (*Corylus avellana*) i hrastove kore sa grana debelih kao ruka (*Quercus cortex*). Sve ovo ostaviti poklopljeno 2 sata. Procediti i gusti izručiti na lanene krpe a zatim priviti na bolne vene, koje se nalaze na listovima nogu. Po skidanju obloga izručiti upotrebljene trave u lonac sa procedenom tekutinom i koristiti za obloge po podne. Pre upotrebe ovaj odvar treba podgrejati i koristiti ga na prethodni način.

Za ovih 20 dana piti čaj:

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno zdrobljenog i iseckanog lista i cveta kantariona (*Hypericum perforatum*), lista breze (*Betula alba*), igličastih listića bora visokog do 2 metra (*Pinus silvestris*), lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*) i 4 supene kašike sitno iseckanog korena i rizoma pirovine (*Triticum repens*). Sve ovo izručiti u 1,4 litara proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno 2 sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom po želji. Piti po 2 del pre i posle doručka, ručka i večere.

Novih 20 dana:

Uzeti po 2 supene kašike sitno zdrobljenog i iseckanog lista pelena (*Artemisia absinthium*), korena i rizoma pirovine (*Triticum repens*) i lista, cveta i korena konopljuša — divljaka (*Eupatorium cannabinum*). Sve ovo izručiti u 1,4 litara proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno izvan štednjaka 2 sata. Procediti i zasladiti medom po želji. Piti po 2 del pre i posle doručka, ručka i večere.

Za ovih 20 dana držati obloge po 3 sata pre i popodne:

Uzeti svežeg lišća oraha i dobro ga oprati u običnoj vodi. Pokupiti krpom vodu sa lišća, namazati ga medom i sve to priviti na bolne vene. Preko toga staviti čiste krpe i sve to dobro umotati da ne bi spadalo. Po skidanju obloga oprati bolna mesta mlakom kamilicom.

DRUGA KURA LEČENJA se koristi na sledeći način:

Prvih 20 dana:

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno zdrobljenog i iseckanog lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*), lista i cveta kičice (*Erythraea centaurium*), lista pelena (*Artemisia absinthium*), korena i rizoma pirovine (*Triticum repens*), lista breze (*Betula alba*), nadzemnog dela troskota (*Polygonum aviculare*) i lista, cveta i korena konopljuša (*Eupatorium cannabinum*). Sve ovo izručiti u 1,4 litara proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno izvan štednjaka 2 sata. Procediti i zasladiti medom po želji. Piti po 2 del pre i posle doručka, ručka i večere.

Za ovih 20 dana držati obloge na bolnim venama pre i popodne po 3 sata i svakih pola sata nalivati ih procedenom tekutinom od sledećih trava:

Uzeti po 10 supenih kašika sitno zdrobljenog i iseckanog lišća breze (*Betula alba*), nadzemnog dela troskota (*Polygonum aviculare*), lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*), lišća koprive (*Urtica dioica*), lišća kupine (*Rubus fruticosus*), lišća leske u pupoljku (*Corylus avellana*), hrastove kore sa grana debelih kao ruka (*Quercus cortex*), leskove kore sa grana debelih kao ruka (*Corylus avellana*). Sve ovo izručiti u 4 litara proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno izvan štednjaka 2 sata. Procediti i gusti izručiti na lanenu krpu a zatim priviti na bolne vene. Preko mokre obloge staviti suhu krpu i privezati uzicom da ne bi sve to ispalo. Po skidanju obloga izručiti upotrebljene trave u lonac sa procedenom tekutinom i koristiti za obloge popodne.

Novih 20 dana:

Uzeti po 3 supene kašike sitno zdrobljenog i iseckanog korena sa rizomom pirovine (*Triticum repens*) i lista, cveta i korena konopljuša (*Eupatorium cannabinum*) i po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista i cveta hajdučice (*Achillea millefo-*

lium) i lista breze (*Betula alba*). Sve ovo izručiti u 1,4 litara proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno izvan štednjaka 2 sata. Procediti i zasladiti medom po želji. Piti po 2 dcl pre i posle doručka, ručka i večere.

Za ovih 20 dana držati obloge na bolnim venama pre i popodne po 3 sata:

Uzeti iste količine svežeg iseckanog lišća breze (*Betula alba*) i lišća oraha u pupoljku (*Juglans regia*). Namazati vene na listovima nogu sa medom a zatim na njih priviti sve ovo lišće i privezati krpama, da ne bi poispadalo. Nakon skidanja obloga oprati bolna mesta mlakom kamillicom. Isto tako uraditi i popodne.

Poslednjih 20 dana piti samo čaj:

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno zdrobljenog i iseckanog lista koprive (*Urtica dioica*), lista breze (*Betula alba*), lista rastavića (*Equisetum arvense*), lista i cveta kitice (*Erythraea centaurium*), lista i cveta kantariona (*Hypericum perforatum*), lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*), korena i rizoma pirevine (*Triticum repens*) i lista, cveta i korena konopljuše (*Eupatorium cannabinum*). Sve ovo izručiti u 1,4 litara proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno izvan štednjaka 2 sata. Procediti i zasladiti medom po želji. Piti po 2 dcl pre i posle doručka, ručka i večere.

NAPOMENA: Koristiti obe kure lečenja. Pauza između prve i druge kure lečenja treba da je 10 dana. Držati dijetu.

PRSKANJE VENA

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog nadzemnog dela rusomače (*Capsella bursa pastoris*), lista koprive (*Urtica dioica*) i lista kupine (*Rubus fruticosus*). Sve to izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti pre doručka, ručka i večere po 200 grama, a posle ručka i večere zasladeno medom po 200 grama.

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog lista ranjenika (*Betonica officinalis*), lista maline (*Rubus idaeus*), nadzemnog dela troskuta (*Polygonum aviculare*). Sve to izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere, a posle ručka i večere zasladeno medom po 200 grama.

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog rizoma srčanjaka (*Polygonum bistorta*), rizoma trave od srdobolje (*Potentilla tormentilla*), hrastove kore sa grana debelih kao ruka (*Quercus cortex*). Sve to izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere, a posle ručka i večere zasladeno medom po 200 grama.

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog lista virka (*Alchemilla vulgaris*), lista i cveta metilj-trave (*Lysimachia nummularia*), nadzemnog dela rusomače (*Capsella bursa pastoris*). Sve to izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti u toku dana. Može se pokoja čaša zasladiti i medom.

NAPOMENA: Koristiti recepte po 7 dana.

PROŠIRENJE VENE SA RANAMA

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog cveta i lista ili korena konopljuše (*Eupatorium cannabinum*), nadzemnog dela rusomače (*Capsella bursa pastoris*) i lista kupine (*Rubus fruticosus*). Sve to izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti u toku dana.

Ranu namazati ovim melemom:

Uzeti 3 supene kašike meda i po 1 supenu kašiku domaćeg sapuna, pšeničnog brašna i 2 supene kašike sitno iseckanog

lista ranjenika (*Betonica officinalis*). Sve to dobro izmešati i napraviti melem. Melem staviti na ranu i previti gazom, vatom i zavojem. Melem držati pre i po podne po 2 sata.

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog lista koprive (*Urtica dioica*), lista ranjenika (*Betonica officinalis*) i lista i cveta ili korena konopljuše (*Eupatorium cannabinum*). Sve to izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti u toku dana.

Rane namazati ovim melemom:

Uzeti 4 supene kašike sitno iseckanih lista koprive (*Urtica dioica*) i 3 supene kašike sitno iseckanog lista ranjenika (*Betonica officinalis*). Sve to izručiti u 400 grama mleka i blago kuvati na štednjaku dok se ne stvori kaša. Ovim melemom namazati rane pre i posle podne. Melem držati p 3 sata.

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog cveta i lista ili korena konopljuše (*Eupatorium cannabinum*), rizoma srčnjaka (*Polygonum bistorta*) i rizoma trave srdobolje (*Potentilla tormentilla*). Sve to izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti u toku dana.

Rane namazati ovim melemom:

Uzeti 8 supenih kašika sitno iseckane kore leske (*Corylus avellana*) sa grana debelih kao ruka i 2 supene kašike sitno iseckane hrastove kore (*Quercus robur*). Sve to izručiti u 600 grama proključalog vrućeg razblaženog vina. Blago prokuvati na štednjaku 1 sat. Skloniti lonac u stranu i ostaviti ga poklopljenog dva sata. Procediti i rane oprati natopljenom vatom. Posle ispiranja rane staviti gustiš sa mehom na ranu i ostaviti privezano gazom, vatom i zavojem celu noć.

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckane hrastove kore sa grana debelih kao ruka (*Quercus robur*), korena konopljuše

(*Eupatorium cannabinum*) i nadzemnog dela troskota (*Polygonum aviculare*). Sve to izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti u toku dana.

Za zarašćivanje rana koristiti listove svežeg kupusa (*Brassica oleracea*). Lišće kupusa dobro oprati i iseći mu žilice. Oklagijom izravnati sve neravnine na listovima. Provući listove kroz ljutu rakiju komovicu i namazati ih mehom. Staviti ih na rane. Preko njih staviti gazu, vatu i zavoj. Ovako raditi pre i posle podne. Obloge držati po 2 sata.

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog nadzemnog dela rusomače (*Capsella bursa pastoris*), cveta i lista resnika (*Eupatorium cannabinum*) i lista koprive (*Urtica dioica*). Sve to izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti u toku dana. Može se poneka čaša zasladiti mehom.

Rane namazati ovim melemom:

Uzeti 4 supene kašike sitno iseckanog lista ranjenika (*Betonica officinalis*), 3 supene kašike sitno iseckanog lista koprive (*Urtica dioica*) i 6 supenih kašika meda. Sve to dobro izmešati i mazati rane pre i posle podne. Preko melema staviti gazu, vatu i zavoj. Melem držati po 3 sata.

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog nadzemnog dela troskota (*Polygonum aviculare*), nadzemnog dela rusomače (*Capsella bursa pastoris*) i lista i cveta konopljuše (*Eupatorium cannabinum*). Sve to izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti u toku dana.

Rane namazati sledećim melemom:

Uzeti po 4 supene kašike sitno iseckanog lista koprive (*Urtica dioica*) i lista ranjenika (*Betonica officinalis*). Sve to preliti sa 600 grama belog vina. Blago prokuvati na štednjaku 1 sat. Skloniti lonac u stranu i ostaviti ga poklopljenog dva sata. Procedu tekućinu staviti u jedan sud, a gustiš u drugi. Natopljenom vatom

obrisati rane po nekoliko minuta, a gustiš sa medom stavljati na rane pre i posle podne. Obloge držati po 2 sata.

NAPOMENA: Recepte koristiti po 10 dana. Po skidanju melema ili obloga rane prati kamilicom. Držati dijetu.

BOLOVI U VENAMA

Uzeti po 3 supene kašike sitno iseckanog cveta i lista repušine (*Erigeron canadensis*), osušenih stabljika razvodnika (*Solanum dulcamara*) i nadzemnog dela dimnjaže (*Fumaria officinalis*). Sve to izručiti u 1.600 grama prokjučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere. Ostatak koristiti za obloge od gustiša koji se stavljaju pre i posle podne u trajanju od po 3 sata. Svaki 30 minuta spolja kvasiti obloge procedenim čajem.

Uzeti po 3 supene kašike sitno iseckanog lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*), rizoma pirevine (*Triticum repens*) i lista divlje nane (*Mentha piperita*). Sve to izručiti u 1.600 grama prokjučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere. Ostatak koristiti za obloge od gustiša koji se stavljaju pre i posle podne u trajanju od po 3 sata. Svaki 30 minuta spolja kvasiti oblog procedenim čajem.

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog lista i cveta kičice (*Erythraea centaurium*), lista i cveta repušine (*Erigeron canadensis*), lista matičnjaka (*Melissa officinalis*) i lista breze (*Betula alba*). Sve to izručiti u 1.600 grama prokjučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere. Ostatak koristiti za obloge od gustiša koji se stav-

ljaju pre i posle podne sa gustišem u trajanju od po 3 sata. Svaki 30 minuta kvasiti oblog spolja procedenim čajem.

NAPOMENA: Koristiti recepte po 10 dana, sve dok bolovi u venama ne prestanu.

ZACEPLJENOST VENA (TROMBOZA-ZGRUŠAK KRVII U VENAMA)

Uzeti 3 supene kašike sitno iseckanog cveta i lista iz vrha grančica biljke zvane kokotac (*Melilotus officinalis*) i po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista i cveta kičice (*Erythraea centaurium*), klekinja (*Juniperus communis*), šipka divlje ruže (*Rosa canina*), lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*). Sve to izručiti u 1.200 grama prokjučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti, zasladiti i piti po 200 grama pre i posle jela, tri puta dnevno. Piti 30 dana.

Uzeti 3 supene kašike sitno iseckanog cveta i lista iz vrha grančica lazarkinje (*Asperula odorata*) i po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista i cveta podubice (*Taenidia chamaedrys*), lista i cveta kantaronia (*Hypericum perforatum*), igličastih listova hora (*Pinus silvestris*) i zrelih bobica borovnice (*Vaccinium myrtillus*). Sve to izručiti u 1.200 grama prokjučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti, zasladiti medom i piti svaki sat po 100 grama. Piti 20 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno zdrobljenog lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*) i lista i cveta kantaronia (*Hypericum perforatum*) i po 2 supene kašike sitno iseckanog rizoma sa korenom pirevine (*Triticum repens*) i bobica kleke (*Juniperus communis*). Sve ovo izručiti u 1,2 litra prokjučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno izvan štednjaka 90 minuta. Procediti i zasladiti medom po želji. Piti po

2 dcl pre i posle doručka, ručka i večere.
Piti 30 dana.

Za ovo vreme jesti prvih 7 dana po 400 grama crnog grožđa (*Vitis vinifera*) sa parčetom jučerašnjeg hleba 1 sat pre doručka, ručka i večere. Drugih 7 dana jesti po 500 grama, sledećih 14 dana po 600 grama, uvek sa parčetom jučerašnjeg hleba. Posle doručka, ručka i večere piti po 200 grama soka borovnice (*Vaccinium myrtillus*).

NAPOMENA: Držati noge svako drugo veče po 30 minuta u vodi ukuvanoj s korenom apte (*Sambucus embulus*). Na 100 grama korena staviti 1 litar vode. Koren kuvati 1 sat. Voda ne sme ključati, a lonac mora biti poklopljen. Skloniti lonac izvan štednjaka i ostaviti ga da bude poklopljen 90 minuta. Procediti i odvar ponovo blago zagrejati. Tek sada držati noge u ovakvom odvaru-tekućini, ako nema rana.

Terapija traje 80 dana.

BUBREZI (RENES) I MOKRAĆNI KANALI

Bubrezi su glavni mokraćni organi, smešteni u zadnjem delu trbušne duplje, s obe strane kičmenog stuba, spram oba dvanaesta rebra. Bubrezi su žlezdani organi koji stvaraju mokraću.

Bubreg (ren) ima oblik zrna pasulja, čija je konkavna (izdubljena) ivica okrenuta prema kičmenom stubu. Težina jednog bubrega iznosi 120 i 150 grama, a dužina oko 12 cm. Zadnje strane oba bubrega naležu na mišiće zadnjeg trbušnog zida. Desni bubreg je niži od levog i svojom prednjom stranom dodiruje jetru i debelo crevo. Prednja strana levog bubrega odgovara slezini, gušterači, tankom i debelom crevu. Na unutrašnjoj izdubljenoj ivici bubrega nalazi se četvorougao ni otvor kroz koji se ulazi u šupljinu bubrega. Ova šupljina ne zahvata ceo bubreg, već deo uz unutrašnju ivicu. U šupljini su smešteni cevasti organi, bubrežne čašice i bubrežna karlica. Od karlice do mokraćnog mehura pruža se kanal, dužine oko 30 cm, koji se naziva mokraćovod (ureter). Svi ovi cevasti organi predstavljaju mokraćne puteve, čija je uloga da provedu mokraću iz bubrega u mokraćni mehur.

Svaki bubreg obavijen je spolja sa tri omotača. Srednji od tri omotača naziva se masnom čahuricom bubrega, jer se sastoji iz masnog tkiva. Spoljni omotač potpuno ne obuhvata bubreg, zbog čega bubreg može da se spusti („lutajući bubreg“).

U svakom bubregu nalazi se oko jedan milion naročitih tvorevina nazvanih nefronima. U početnom delu nefron ima lopticu koja se sastoji iz arterijskog klupčeta i čahure oko njega. Odavde polazi vijugava cevčica nazvana bubrežni kanalčić. Svi ovi kanalčići ulivaju se u sabirne kanalčice, od kojih se najveći stvaraju u bubrežne čašice. Pomenute cevčice i kanalčići vide se mikroskopom.

Lučenjem mokraće bubrezi odstranjuju najveću količinu štetnih materija, stoga su bubrezi najvažniji organi sa funkcijom izlučivanja (ekskrecije).

Manja količina štetnih materija uklanja se iz tela izlučivanjem kroz pluća, creva i kožu. Za 24 časa kroz bubrege prođe oko 1.500 l krvi, iz čijih se sastojaka za to vreme stvori 1—1,5 l mokraće. Stvaranje mokraće je veoma složen proces koji se odvija u nefronima. Oni svojim radom izvlače iz krvi štetne sastojke i stvaraju mokraću, koja na ranije opisani način stiže iz bubrega u mokraćni mehur a odatle se izbacuje iz tela.

Laboratorijski pregled mokraće daje važne podatke o bubrežima i vrši se rutinski skoro pri svakom lecarskom pregledu bolesnika. Normalna mokraća ne sadrži ni belančevine ni šećer.

Oboljenje bubrega (nephritis) može nastati kao posledica angine, šarlaha, gripa, zapaljenja pluća, raznih opštih infekcija ili usled intoksikacija (trovanja) metalima, kao što su živa, olovo, bizmut i dr. Hronično oboljenje bubrega može izazvati povećanje arterijskog krvnog pritiska.

Dešava se da se iz sastojaka mokraće stvore kamenčići koji se zaglave u mokraćnim putevima. Ovi kamenčići mogu da izazovu žestoke bolove.

U lečenju svakog oblika zapaljenja bubrega sprovodi se i odgovarajuća dijeta.

Iz opravdanih medicinskih razloga, jedan bubrež sme se odstraniti. Sa jednim zdravim bubrežom čovek može da živi normalno.

N.B. — Bubrež je turska reč.

DIJETA KOD OBOLJENJA BUBREGA

Ne sme se pušiti.

Nikako piti: rakiju, vino, pivo, likere kao ni razna žestoka alkoholna pića.

Ne valja jesti: zaljućena, zabiberena, zakiseljena, zasoljena, zamašćena i jako začinjena jela, boraniju, pasulj, spanać, grašak, jaja, crveni patlidžan, mastan i prevreo sir, sve vrste tzv. crnog mesa, ovčije, svinjsko i goveđe meso, podvarak, sarmu od kiselog kupusa, prokole, kisele salate i razne ajvare, konzervirane i suhomesnate proizvode, bob, ribe, puter, jaja, duveć, paprikaš, janiju, razne sosove, pečurke, špagle, iznutrice i sve ono što stvara kiseline.

ZA DORUČAK JESTI: belu kafu ili šolju mleka bez ikakvog kajmaka sa jednom supenom kašikom šećera i dvopekrom

ili jučerašnjim hlebom pečenim na plotni od štednjaka, kuvanu pšenicu sa 2 deli ukuvanog mlakog mleka bez kajmaka, kačamak od pšeničnog griza ili kukuruznog, ovenog ili raženog brašna, kefir ili kiselo mleko koje nije masno sa parčetom jučerašnjeg hleba, čorbe sa povrćem od belog pilećeg ili belog ćurećeg mesa, propasirano povrće.

ZA RUČAK I VEČERU VALJA JESTI: sutlijaše sa pirinčom ili grizom, patišpanj, mlitihrot, krumpir-pire ili restovan krumpir upržen na zejtinu sa crnim (crvenim) lukom, kestenje, komplete, veoma malo kafe ili kakao, povrćne čorbe sa belim mesom od pileta ili ćurke ili telećim mesom koje nije masno, meso pečeno na plotni od štednjaka ili u foliji, kuvano meso koje nije masno — od pileta, ćurke ili teleta, soli vrlo umereno, pečeno voće, celer, mrkvu (šargarepu), biskvit, mladi i postan sir,

ukuvanu zelenu salatu sa zeljem, grožđe, slatke breskve, pirinač, makarone, rezance, kuvanu pšenicu sa 2 dcl prokuvanog mla-kog mleka zaslađenog kečerom po želji, piti čajeve po receptima.

Sva jela zapržavati na zejtinu (ulju). Jest i umereno i više puta dnevno. Ležati pri otvorenom prozoru radi čistijeg vaz-duha.

BOL

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno isec-kanog lista i cveta hajdučice (*Achillea mil-lefolium*), lista i cveta kantariona (*Hyper-icum perforatum*), lista žalfije (*Salvia of-ficinalis*), lista i cveta kičice (*Erythraea centauryum*) i peršunovog lista (*Petroseli-num sativum*). Sve to izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklop-ljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti u toku dana. Može se zasladiti i me-dom. Piti 10 dana.

Uzeti 100 grama sitno istruganog ko-rena hrena (*Cochlearia armoratia*) i 2 su-pene kašike sitno isekanog nadzemnog dela troskota (*Polygonum aviculare*). Po-pariti 1 litrom razblaženog proključalog vrućeg vina. Izručiti u to 5 supenih ka-šika meda. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 50 grama pre doručka, ručka i večere. Piti 5 dana.

Uz doručak, ručak i večeru jesti po želji salatu oderne rotkve (*Raphanus sa-tivus*). U salatu izručiti 2 supene kašike sitno isekanog peršunovog lista (*Petrose-linum sativum*), malo soli i zejtina po že-lji. Uvek treba spremati svežu salatu za svaki obrok. Jest i svaki drugi dan, 10 dana.

Uzeti 80 grama zrelih plodova trnjine (*Prunus spinosa*) i 1 supenu kašiku sitno isekanog lista morača (*Foeniculum vul-*

gare). Sve to izručiti u jedan litar ljute komovice i zapušiti flašu. Držati flašu u sobi 20 dana i svaki dan je promućkat više puta. Zatim procediti i piti po 1 malu rakijsku čašicu pre doručka, ručka i ve-čere. Piti 5 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno isec-kanog lista koprive (*Urtica dioica*), lista kupine (*Rubus fruticosus*), lista breze (*Be-tula alba*), zrelih klekinja ljubičastoplave boje (*Juniperus communis*) sa kleke sta-rije od dve godine, cveta i lista kičice (*Erythraea centauryum*) i lista ili korena jagode (*Fragaria vesca*). Sve to izručiti u 1 litar proključalog razblaženog vina. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan šted-njaka. Procediti i piti svaki sat po 50 grama. Piti 5 dana.

Uzeti 3 dobre jabuke (*Pirus malus*) i sitno ih iseći, zajedno sa semenkama i ko-rom, i 2 supene kašike sitno zdrobljenih zrelih plodova klekinja ljubičasto plave boje sa kleke (*Juniperus communis*) sta-rije od dve godine. Sve to izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklop-ljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti u toku dana. Piti 10 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno isec-kanog lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*), lista peršuna (*Petroselinum sativum*), nadzemnog dela troskota (*Poly-gonum aviculare*), lista koprive (*Urtica dioica*), lista imele (*Viscum album*), sa kru-ške ili topole, i lista i cveta bosiljka (*Oci-mum basilicum*). Sve to izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklop-ljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti svaki sat po 50 grama, a pre doručka, ručka i večere po 100 gram. Piti 10 dana.

NAPOMENA: Koristiti više recepata po želji. Za sve vreme držati dijetu.

BOL NA NERVNOJ BAZI

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista nane (*Mentha piperita*), šišarica hmelja (*Humulus lupulus*), lista ružmarina (*Rosmarinus officinalis*) i lista i cveta kantariona (*Hypericum perforatum*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere. Piti 10 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*), rizoma odoljena (*Valeriana officinalis*), lista i cveta bosiljka (*Ocimum basilicum*) i korena ili ploda selena (*Levisticum officinale*). Izručiti sve to u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama, tri puta dnevno pre jela. Piti 10 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista matičnjaka (*Melissa officinalis*), lista i cveta majčine dušice (*Thymus serpyllum*), lista i cveta kičice (*Erythraea centaurium*) i nadzemnog dela troskota (*Polygonum aviculare*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere. Piti 10 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog peršunovog lista (*Petroselinum sativum*), lista ili korena mirođije (*Anethum graveolens*), lista i cveta podubice (*Teucrium chamaedrys*) i lista i cveta bosiljka (*Ocimum basilicum*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama tri puta dnevno pre jela. Piti 10 dana.

NAPOMENA: Koristiti recepte po 10 dana, sve dok bol ne iščezne.

BOL ZBOG KAMENA

Uzeti 2 supene kašike sitno iseckanih trešnjinih peteljki (*Prunus avium*) i po 1 supenu kašiku sitno iseckane kukuruzne svile (*Maydis stigma*), nadzemnog dela tršskota (*Polygonum aviculare*), lista peršuna (*Petroselinum sativum*) i lista rastavića (*Equisetum arvense*). Sve to izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti u toku dana. Piti 10 dana.

Uzeti pre doručka, ručka i večere po 50 grama svežeg soka nastrugane crne rotkve (*Raphanus sativus*). Ostatak od procedene rotkve kao salatu začiniti sa 2 supene kašike sitno iseckanog peršunovog lista (*Petroselinum sativum*), malo soli i zejtinom. Sve ovo pojesti uz doručak. Za ručak i večeru treba praviti svežu salatu. Ovako raditi svaki treći dan, 10 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog mladog leskovog lista (*Corylus avellana*), trešnjinih peteljki (*Prunus avium*), lista nane (*Mentha piperita*), brezovog lista (*Betula alba*), zovinog cveta i lista (*Sambucus nigra*) i lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*). Sve to izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti svaki sat po 50 grama, a pre doručka, ručka i večere po 100 grama. Piti 10 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog rizoma odoljena (*Valeriana officinalis*), lista i cveta bosiljka (*Ocimum basilicum*), lista imele (*Viscum album*), sa topole ili kruške, peršunovog lista (*Petroselinum sativum*), trešnjinih peteljki (*Prunus avium*) i kukuruzne svile (*Maydis stigma*). Sve to izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti po 50 grama svaki sat, a po 100 grama pre doručka, ručka i večere. Piti 10 dana.

NAPOMENA: Koristiti recepte po 10 dana, sve dok bolovi ne iščeznu.

ŽESTOK BOL ZBOG KAMENA

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog nadzemnog dela troskota (*Polygonum aviculare*), lista imele (*Viscum album*), sa topole ili kruške, lista i cveta strižuše (*Sisymbrium officinale*), lista rastavića (*Equisetum arvense*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere. Piti 10 dana.

Uzeti 2 supene kašike sitno iseckanog lista i cveta zlatnice (*Solidago virga aurea*) i po 1 supenu kašiku sitno iseckanog korena ili lista mirodije (*Anethum graveolens*), brežovog lista (*Betula alba*) i peršunovog lista (*Petroselinum sativum*). Sve to izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti u toku dana. Može se poneka čaša zasladiti medom. Piti 10 dana.

Uzeti 2 supene kašike sitno iseckanog peršunovog lista ili korena (*Petroselinum sativum*) i po 1 supenu kašiku sitno iseckanog cveta, lista ili rizoma celera (*Apium graveolens*), lista ili korena mirodije (*Anethum graveolens*) i brežovog lista (*Betula alba*). Sve to izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti u toku dana. Piti 5 dana.

Uzeti 2 supene kašike sitno iseckanog rizoma idirola (*Acorus calamus*) i po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista i cveta bosiljka (*Ocimum basilicum*) i peršunovog lista (*Petroselinum sativum*). Izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti tri puta dnevno po 200 grama pre jela. Piti 15 dana.

Uzeti 3 supene kašike sitno iseckanog korena hrena (*Cochlearia armorata*) i po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista peršuna (*Petroselinum sativum*) i lista i cve-

ta kantariona (*Hypericum perforatum*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere. Piti 10 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista nane (*Mentha piperita*), lista rastavića (*Equisetum arvense*), lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*) i brežovog lista (*Betula alba*). Sve ovo izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 50 grama svaki sat. Piti 5 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog rizoma odoljena (*Valeriana officinalis*), lista imele (*Viscum album*) i peršunovog lista (*Petroselinum sativum*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti, zasladiti medom i piti svaki sat po 50 grama. Piti 10 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog brežovog lista (*Betula alba*), višnjinih peteljki (*Prunus cerasus*), peršunovog lista (*Petroselinum sativum*) i lista matičnjaka (*Melissa officinalis*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti zaslađeno medom po 200 grama pre doručka, ručka i večere. Piti 5 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog nadzemnog dela troskota (*Polygonum aviculare*), cveta i lista bosiljka (*Ocimum basilicum*), rizoma odoljena (*Valeriana officinalis*) i korena mirodije (*Anethum graveolens*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama tri puta dnevno pre jela. Piti 10 dana.

NAPOMENA: Koristiti recepte dok žestoki bolovi ne iščeznu. Držati dijete.

BOL PRI PROLAZU KAMENA KROZ MOKRAČOVOD

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog peršunovog lista ili korena (*Petroselinum sativum*), lista breze (*Betula alba*), lista rastavića (*Equisetum arvense*) i korena broča (*Rubia tinctorum*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama, tri puta dnevno pre jela. Piti 5 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog korena maslačka (*Taraxacum officinale*), lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*), sveta boba (*Vicia faba*) i peršunovog lista ili korena (*Petroselinum sativum*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere. Piti 10 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog nadzemnog dela troskota (*Polygonum aviculare*), lista i cveta zlatnice (*Solidago virga aurea*), peršunovog lista (*Petroselinum sativum*) i zrelih kliekinja ljubličasto-plave boje sa klieke (*Juniperus communis*) starije od dve godine. Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere. Piti 10 dana.

Uzeti 2 supene kašike sitno iseckanog peršunovog lista ili korena (*Petroselinum sativum*) i po 1 supenu kašiku sitno iseckanog nadzemnog dela troskota (*Polygonum aviculare*) i lista breze (*Betula alba*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama, tri puta dnevno pre jela. Piti 5 dana.

Uzeti pre doručka, ručka i večere po 3 supene kašike maslinovog ulja (*Olivae*

oleum) i 1 supenu kašiku sitno iseckanog peršunovog lista (*Petroselinum sativum*). Piti 5 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog zovinog cveta (*Sambucus nigra*), leskovog lišća (*Corylus avellana*), cveta kamilice (*Matricaria chamomilla*) i cveta i lista bosiljka (*Ocimum basilicum*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere. Piti 5 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista imele (*Viscum album*), cveta i lista zlatnice (*Solidago virga aurea*), lista nane (*Mentha piperita*) i nadzemnog dela troskota (*Polygonum aviculare*). Izručiti sve u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti tri puta dnevno po 200 grama pre jela. Piti 5 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog cveta boba (*Vicia faba*), zrelih plodova anisa (*Pimpinella anisum*), kukuruzne svile (*Maydus stigma*) i lista nane (*Mentha piperita*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre svakog obroka. Piti 10 dana.

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog korena peršuna (*Petroselinum sativum*), cveta i lista zlatnice (*Solidago virga aurea*) i cveta boba (*Vicia faba*). Sve to izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti u toku dana. Piti 5 dana.

NAPOMENA: Koristiti recepte dok bolovi ne iščeznu. Držati dijete.

KAMEN I PESAK U MOKRAČOVODU

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog cveta i lista kičice (*Erythraea centaurium*), nadzemnog dela troskota (*Polygonum aviculare*), cveta i lista hajdučice (*Achillea millefolium*) i lista ili kore belog jasena (*Fragaria excelsior*) sa grana debelih kao ruka. Sve izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere. Piti 5 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista i cveta bosiljka (*Ocimum basilicum*), lista koprive (*Urtica dioica*), lista peršuna (*Petroselinum sativum*) i lista ili kore belog jasena (*Fragaria excelsior*) sa grana debelih kao ruka. Sve to izručiti u 600 grama proključalog razblaženog i vrućeg vina. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti tri puta dnevno po 200 grama pre jela. Piti 5 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog rizoma pirevine (*Triticum repens*), lista ili korena jagode (*Fragaria vesca*), korena čička (*Arctium lappa*) i 3 supene kašike sitno iseckanog korena broća (*Rubiae radix*). Sve to izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti u toku dana po 100 grama svakih 90 minuta. Piti 10 dana. Bolesnik ne treba da se uplaši ako bude mokrio crveno, jer koren broća u rastvoru tekućine daje crvenu boju.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista ili kore belog jasena (*Fragaria excelsior*) sa grana debelih kao ruka, korena broća (*Rubiae radix*), lista kruške (*Pirus communis*) i korena ili lista jagode (*Fragaria vesca*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere. Piti 10 dana.

NAPOMENA: Koristiti sve recepte.

ZA OMEKŠAVANJE KAMENA

PRVA KURA LEČENJA:

Prilikom lečenja ove bolesti moramo držati dijetalnu ishranu. Ne smeju se jesti zaparena, zasoljena, zabiberena, zamašćena i zakiseljena jela, niti suhomesnati i konzervisani proizvodi. Na predeo oko bubrega treba stavljati oblog od ukuvane ovsene slame: Uzeti 1 kg. sitno iseckane ovsene slame (*Avena sativa*) i dva sata je kuvati u 20 litara vode, poklopljeno. Posle toga procediti i namočiti oblog koji se mora držati preko stomaka i leđa u oblasti bubrega, po 2 sata, 10 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog nadzemnog dela troskota (*Polygonum aviculare*), zrelih šipuraka šipka (*Rosa canina*), trešnjinih peteljki (*Prunus avium*) i cveta i lista hajdučice (*Achillea millefolium*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere. Piti 10 dana.

U proleće pre doručka, ručka i večere piti po 1 kafenu šoljicu soka stabljike vinove loze (*Vitis vinifera*). Za 5 dana upotrebe ovog soka kamen se mora raspasti i izaći napolje u obliku peska. Piti 5 dana.

Uzimati maslinovo ulje (*Olivae oleum*) prvih 5 dana po 50 grama pre doručka, ručka i večere, drugih 5 dana po 100 grama, trećih 5 dana po 50 grama. Piti 15 dana.

DRUGA KURA LEČENJA:

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog brezovog lista (*Betula alba*), zrelih klekinja ljubicastoplave boje sa kleke (*Juniperus communis*) starije od dve godine, nadzemnog dela troskota (*Polygonum aviculare*) i nadzemnog dela rusomače (*Capsella bursa pastoris*). Sve izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Pro-

cediti i dodati sok od jednog iscedenog limuna (*Citrus medica*). Piti po 200 grama, tri puta dnevno pre jela. Piti 10 dana.

Zaseći brezovo stablo ili granu (*Betula alba*) i sok koji curi skupiti u flašicu. Taj sok piti po 50 grama pre doručka, ručka i večere, 5 dana. Nakon toga napraviti pauzu od 15 dana i posle toga narednih 5 dana nastaviti sa upotrebom soka.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog cveta boba (*Vicia faba*), žutog šipurka — žutike (*Berberis vulgaris*), višnjinih peteljki (*Prunus cerasus*), korena broča (*Rubia tinctorum*) i 2 supene kašike sitno iseckanog nadzemnog dela troskota (*Polygonum aviculare*). Sve to izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti u toku dana. Piti 15 dana.

NAPOMENA: Koristiti obe kure lečenja. Za sve vreme držati dijetu.

ZA IZBACIVANJE RASPADNUTOG KAMENA

Jesti po 300 grama dobrog crnog grožđa (*Vitis vinifera*) pre doručka, ručka i večere. Grožđe dobro oprati i od plesni očistiti. Jesti 20 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanih trešnjinih peteljki (*Prunus avium*), nadzemnog dela troskota (*Polygonum aviculare*), cveta i lista kičice (*Erythraea centaurium*) i 3 supene kašike sitno iseckanog cveta i lista sitnice (*Herniaria glabra*). Sve to izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti u toku dana. Piti 10 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista breze (*Betula alba*), rizoma plevine (*Triticum repens*) i po 2 supene kašike sitno iseckane kukuruzne svile (*May-*

dis stigma), zrelih plodova klekinja ljubičastoplave boje sa kleke (*Juniperus communis*) starije od dve godine. Sve to izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti u toku dana. Piti 10 dana.

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog nadzemnog dela troskota (*Polygonum aviculare*), višnjinih peteljki (*Prunus cerasus*) i lista i cveta sitnice (*Herniaria glabra*). Sve to izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti u toku dana. Piti 10 dana.

NAPOMENA: Koristiti sve recepte.

Jedan od najsigurnijih načina za izbacivanje kamena, peska i kristala iz bubrega odnosno mokraćovoda je sledeći:

Prvih 10 dana:

Uzeti po 2 supene kašike sitno zdrobljenog lista rastaviča (*Equisetum arvense*), mlade kukuruzne svile (*Maydis stigma*) i po 1 supenu kašiku sitno zdrobljenog lista breze (*Betula alba*), nadzemnog dela troskota (*Polygonum aviculare*) i zrelih klekinja (*Juniperus communis*). Sve to izručiti u 1.200 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno izvan štednjaka 90 minuta. Nakon toga procediti, zasladiti medom po želji i piti po 200 grama pre i posle doručka, ručka i večere.

Drugih 10 dana:

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno zdrobljenog nadzemnog dela troskota (*Polygonum aviculare*), lista breze (*Betula alba*), lista rastaviča (*Equisetum arvense*), višnjinih peteljki (*Prunus cerasus*), lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*) i peršunovog lista (*Petroselinum sativum*). Sve ovo izručiti u 1.200 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno izvan štednjaka 90 minuta. Procediti i zasladiti medom po želji. Piti po 200 grama pre i posle jela, tri puta dnevno.

Poslednjih 10 dana:

Uzeti 3 supene kašike sitno iseckanog peršunovog lista (*Petroselinum sativum*) i po 1 supenu kašiku sitno iseckanog brezovog lista (*Betula alba*), nadzemnog dela troskota (*Polygonum aviculare*), lista rastaviča (*Equisetum arvense*) i bobica smreke (*Juniperus communis*). Sve to izručiti u 1.400 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno izvan štednjaka 90 minuta. Nakon toga procediti, zasladiti medom po želji. Piti po 200 grama pre i posle svakog obroka, tri puta dnevno.

Nakon upotrebe ovih čajeva oslobodićemo se kamena, peska i kristala iz bubrežno-mokraćnih kanala. Nikada više neće doći ni do kakvih posledica, kao ni do oboljenja bubrega.

Jesti za doručak, ručak i večeru salatu od crne rotkve (*Raphanus sativus*), uz prvi i drugi recept. Uzeti 1 crnu rotkvu i dobro je oprati, oljuštiti je i na rende nastrugati samo onoliko koliko možemo pojesti za jedan obrok. Malo je posoliti i dodati 2 supene kašike sitno iseckanog peršunovog lista (*Petroselinum sativum*). Pod presom iscediti sok i piti po 50 grama pre doručka, ručka i večere. Salatu obavezno začiniti sa 2 kašike maslinovog ulja (*Olivae oleum*). Jest i piti 10 dana — svaki drugi dan.

ZA IZBACIVANJE PESKA

Pre doručka, ručka i večere jesti 10 dana po 500 grama svežeg crnog grožđa (*Vitis vinifera*) sa parčetom jučerašnjeg hleba. Grožđe dobro oprati i od plesni očistiti. Obavezno oprati usta čistom vodom posle upotrebe grožđa.

Uzeti crnu rotkvu, oprati je i oljuštiti. Posle toga nastrugati je na rende, malo posoliti i 10 minuta „izlupati“ između dva tanjira da se „oznoji“. Pod presom iscediti sok i piti po 50 grama pre doručka, ručka i večere. Nastruganu rotkvu (*Raphanus sativus*) začiniti sa po 1 supenom kašikom sitno iseckanog lišća peršuna (*Petroselinum*

sativum) i maslinovog ulja (*Olivae oleum*). Pojesti odmah za doručak. Za ručak i večeru praviti nov obrok salate. Jest i piti svaki drugi dan, 10 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanih trešnjinih peteljki (*Prunus avium*), nadzemnog dela troskota (*Polygonum aviculare*), zrelih klekinja ljubičastoplave boje sa kleke (*Juniperus communis*) starije od dve godine, rizoma pirevine (*Triticum repens*) i cveta i lista hajdučice (*Achillea millefolium*). Sve to izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti u toku dana. Piti 10 dana.

U proleće zaseći sekirom brezovo stablo ili granu (*Betula alba*) i sok koji curi skupiti u jednu flašu. Sok piti po 50 grama pre doručka, ručka i večere sa 1 kašičicom (kafenom) limunovog soka (*Citrus medica*). Piti 10 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog korena zečjeg trna (*Ononis spinosa*), korena koprive (*Urtica dioica*), cveta i lista kičice (*Erythraea centaureum*), rizoma pirevine (*Triticum repens*), zrelih bobica pljuskavca (*Physalis alkekengi*) i nadzemnog dela troskota (*Polygonum aviculare*). Sve to izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti u toku dana. Piti 10 dana.

Uzeti 4 supene kašike sitno zdrobljenih zrelih bobica pljuskavca (*Physalis alkekengi*) i 2 supene kašike zrelih bobica trnjina (*Prunus spinosa*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i polako piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere. Piti 10 dana.

Od ovih bobica praviti pekmez i sirup za zimu.

NAPOMENA: Koristiti po mogućnosti sve recepte i držati dijete.

KRISTALI U TALOGU

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista breze (*Betula alba*), rizoma pirovine (*Triticum repens*), nadzemnog dela troskota (*Polygonum aviculare*) i nadzemnog dela rusomače (*Capsella bursa pastoris*). Izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere. Piti 10 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*), trešnjinih peteljki (*Prunus avium*), kukuruzne svile (*Maydis stigma*) i lista i cveta kičice (*Erythraea centaurium*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama, tri puta dnevno pre jela. Piti 10 dana.

Uzeti 2 supene kašike sitno iseckanog korena zečjeg trna (*Ononis spinosa*) i po 1 supenu kašiku sitno iseckanih višnjinih peteljki (*Prunus cerasus*) i nadzemnog dela troskota (*Polygonum aviculare*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere. Piti 10 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog peršunovog korena (*Petroselinum sativum*), trešnjinih peteljki (*Prunus avium*), kukuruzne svile (*Maydis stigma*), zrelih klekinja ljubičastoplave boje sa kleke (*Juniperus communis*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno izvan štednjaka dva sata. Procediti i zasladiti medom po želji. Piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog nadzemnog dela troskota (*Polygonum aviculare*), višnjinih peteljki (*Prunus cerasus*), zrelih klekinja ljubičastoplave boje sa kleke (*Juniperus communis*) starije od dve godine, lista breze (*Betula alba*), kukuruzne svile (*Maydis stigma*) i cveta i

lista hajdučice (*Achillea millefolium*). Sve to izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti dva sata poklopljeno izvan štednjaka. Procediti i piti u toku dana. Piti 10 dana.

Uzeti po 100 grama pre doručka, ručka i večere slatkog vina od grožđa (*Vitis vinifera*) s 1 kafenom kašičicom soka limuna (*Citrus medica*). Posle doručka, ručka i večere popiti po 200 grama šire (slatkog vina od grožđa). Piti 10 dana.

NAPOMENA: Koristiti sve recepte i držati dijetu.

ZA BOLJE IZLUČIVANJE AZOTNIH JEDINJENJA

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog nadzemnog dela troskota (*Polygonum aviculare*), lista i cveta zlatnice (*Solidago virga aurea*), trešnjinih peteljki (*Prunus avium*) i 3 supene kašike sitno iseckanog lista masline (*Olivae folium*). Sve to izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti u toku dana. Piti 5 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista breze (*Betula alba*), lista i cveta bosiljka (*Ocimum basilicum*), kukuruzne svile (*Maydis stigma*) i 3 supene kašike sitno iseckanog lista masline (*Olivae folium*). Sve to izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti u toku dana. Piti 5 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista i cveta zlatnice (*Solidago virga aurea*), lista peršuna (*Petroselinum sativum*), višnjinih peteljki (*Prunus cerasus*) i 3 supene kašike sitno iseckanih mesnatih ovojnih listova artišoke (*Cynara scolymus*). Sve to izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti u toku dana. Piti 10 dana.

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog lista masline (*Olivae folium*), lista breze (*Betula alba*) i trešnjinih peteljki (*Prunus avium*). Izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti u toku dana. Piti 10 dana.

NAPOMENA: Koristiti sve recepte i držati dijete.

ZA BOLJE IZLUČIVANJE UREJE

Uzeti 2 supene kašike sitno iseckanih mesnatih, ovojnih listova artišoke (*Cynara scolimus*), po 1 supenu kašiku lista breze (*Betula alba*) i lista i cveta kičice (*Erythraea centaureum*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere. Piti 5 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog nevenovog cveta (*Calendula officinalis*), rizoma sa korenima celera (*Apium graveolens*), cveta boba (*Vicia faba*) i cveta i lista podubice (*Teucrium chamaedrys*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama, tri puta dnevno pre jela. Piti 5 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanih mesnatih ovojnih listova artišoke (*Cynara scolimus*), lista peršuna (*Petroselinum sativum*), korena čička (*Arctium lappa*) i nadzemnog dela troskota (*Polygonum aviculare*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere. Piti 10 dana.

Uzeti po supenu kašiku sitno iseckanih mesnatih ovojnih listova artišoke (*Cynara scolimus*), višnjinih peteljki (*Prunus cerasus*) i cveta i lista hajdučice (*Achillea mi-*

llefolium). Izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti tri puta dnevno po 200 grama pre jela. Piti 10 dana.

NAPOMENA: Koristiti sve recepte i držati dijete.

ZA BOLJE IZLUČIVANJE SOLI MOKRAČNE KISELINE

Pre doručka, ručka i večere jesti 20 dana po 15 zrelih bobica ljuskavca (*Physalis alkekengi*) i po 5 zrelih plodova trnjine (*Prunus spinosa*).

Pre doručka, ručka i večere progutati 2 supene kašike svežeg soka od iscedenih bobica ljuskavca (*Physalis alkekengi*) i 1 kafenu kašičicu iscedenog soka zrelih bobica trnjine (*Prunus spinosa*). Ovo raditi samo 10 dana.

Od ove mešavine praviti sirup i pekmez za zimu.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista i cveta bosiljka (*Ocimum basilicum*), zrelih klekinja ljubičastoplave boje sa kleke (*Juniperus communis*) starije od dve godine, zrelih trnjina (*Prunus spinosa*) i zrelih bobica ljuskavca (*Physalis alkekengi*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti svaki sat po 50 grama. Piti 10 dana.

Pre doručka, ručka i večere jesti zrele plodove šumskih jagoda (*Fragaria vesca*), samo 10 dana po 300 grama. Jagode obavezno začiniti za svaki obrok 1 supenom kašikom soka limuna (*Citrus medica*) i šećerom po želji.

Pre doručka, ručka i večere jesti zrele plodove mušmula (*Mespilus germanica*), samo 10 dana po 300 grama. Mušmule obavezno začiniti 1 supenom kašikom soka limuna (*Citrus medica*) i šećerom po želji.

Pre doručka, ručka i večere jesti zrele plodove oskоруše (*Sorbus domestica*), samo 10 dana po 300 grama. Oskоруše obavezno začiniti jednom supenom kašikom soka limuna (*Citrus medica*) i šećerom po želji.

Pre doručka, ručka i večere jesti zrele plodove ribizle (*Ribes rubrum*), samo 10 dana po 200 grama. Ribizle obavezno začiniti 1 supenom kašikom soka limuna (*Citrus medica*) i šećerom po želji.

NAPOMENA: Koristiti sve recepte i držati dijeteu.

ZA BOLJE IZLUČIVANJE SOLI OKSALNE KISELINE

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog nadzemnog dela biljke divlji daninoc u cvetu (*Viola arvensis*), lista breze (*Betula alba*) i 4 supene kašike lista rastavića (*Equisetum arvense*). Izručiti sve to u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti u toku dana. Piti 5 dana.

NAPOMENA: Koristiti sve recepte i držati dijeteu.

ZA BOLJE LUČENJE MOKRAČE

Uzeti 2 supene kašike sitno iseckanog korena čička (*Arctium lappa*) i po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista koprive (*Urtica dioica*) i rizoma pirovine (*Triticum*).

ručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti tri puta dnevno po 200 grama prc jela. Piti 10. dana.

Uzeti 4 supene kašike sitno iseckanog nadzemnog dela troskota (*Polygonum aviculare*) i 2 supene kašike lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*). Izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti u toku dana Piti 10 dana.

Uzeti 2 supene kašike sitno iseckanog lista i cveta kičice (*Erythraea centaurium*) i po 1 supenu kašiku sitno iseckanog korena ili lišća peršuna (*Petroselinum sativum*) i lista ili rizoma sa korenem celera (*Apium graveolens*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama, tri puta dnevno pre jela. Piti 10 dana.

Uzeti 2 supene kašike sitno iseckanog pelenovog lista ili cvasti sa pupoljcima (*Artemisia absinthium*) i po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista breze (*Betula alba*) i nadzemnog dela troskota (*Polygonum aviculare*). Sve izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere. Piti 10 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog cveta zove (*Sambucus nigra*), lista i cveta zlatnice (*Solidago virga aurea*), trešnjinih peteljki (*Prunus avium*), peršunovog lišća (*Petroselinum sativum*), lista breze (*Betula alba*), korena mirodije (*Anethum graveolens*). Sve ovo izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti u toku dana. Piti 10 dana.

Uzeti po 5 supenih kašika sitno iseckanog peršunovog lista ili korena (*Petroselinum sativum*) i listića sa cvetnih gla-

vica artišoke (*Cynara scolymus*). Izručiti u 1 litar beloga razblaženog vina. Zatvoriti flašu i ostaviti je u toploj sobi 20 dana. Za to vreme svakodnevno je promućkati, više puta. Procediti i piti veoma polako po 100 grama pre doručka, ručka i večere. Piti 10 dana.

Za doručak, ručak i večeru jesti salatu od svežeg lišća sa cvetnih glavica artišoke (*Cynara scolymus*). Salatu začiniti po 1 supenom kašikom sitno iseckanog peršunovog lišća (*Petroselinum sativum*), lista mirodije (*Anethum graveolens*) zejtina i vinskog sirčeta. Za ručak i večeru mora se praviti sveža salata. Jest svaki drugi dan — 10 dana.

NAPOMENA: Koristiti recepte po 10 dana, sve dok se bolest ne izleži.

ZA POVEĆANO LUČENJE MOKRAĆE

PRVA KURA LEČENJA:

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanih trešnjinih peteljki (*Prunus avium*), nadzemnog dela troskota (*Polygonum aviculare*), lista breze (*Betula alba*), korena peršuna (*Petroselinum sativum*), korena čička (*Arctium lappa*), starijeg od dve godine, i korena mirodije (*Anethum graveolens*). Sve to izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti u toku dana. Piti 10 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog korena maslačika (*Taraxacum officinale*), korena celera (*Apium graveolens*), korena peršuna (*Petroselinum sativum*), cveta i lista kičice (*Erythraea centaurium*), višnjinih peteljki (*Prunus cerasus*) i lista nane (*Mentha piperita*). Sve to izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti u toku dana. Piti 10 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitna isec-kane kukuruzne svile (*Maydis stigma*), cveta i lista hajdučice (*Achillea millefo-lium*), cveta i lista kantariona (*Hypericum perforatum*), korena peršuna (*Petroselinum sativum*), brezovog lista (*Betula alba*) i korena mirodije (*Anethum graveolens*). Sve to izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti u toku dana. Piti 10 dana.

DRUGA KURA LEČENJA:

Uzeti po 2 supene kašike sitno isec-kanog korena peršuna (*Petroselinum sativum*), korena celera (*Apium graveolens*) i cveta i lista kičice (*Erythraea centauri-um*). Sve izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti u toku dana. Piti 10 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno isec-kanog korena mirodije (*Anethum grave-olens*), nadzemnog dela troskota (*Polygo-num aviculare*) i celerovog cveta i lista ili rizoma (*Apium graveolens*). Sve to iz-ručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama, tri puta dnevno pre jela. Piti 10 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno isec-kanih trešnjinih peteljki (*Prunus avium*), lista belog jasena (*Fraxinus excelsior*), korena vodopije (*Cichorium intybus*), cve-ta i lista kičice (*Erythraea centaurium*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere. Piti 10 dana.

TREĆA KURA LEČENJA:

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno isec-kanog lista belog jasena (*Fraxinus excel-sior*), rizoma pirevine (*Triticum repens*), peršunovog lista (*Petroselinum sativum*) i nadzemnog dela troskota (*Polygonum*

aviculare). Sve izručiti u 600 grama pro-ključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti tri puta dnevno po 200 grama pre jela. Piti 5 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno isec-kanog korena mirodije (*Anethum grave-olens*), lista belog jasena (*Fraxinus excel-sior*), zrelih plodova klekinja ljubičasto-plave boje sa kleke (*Juniperus communis*) starije od dve godine, višnjinih peteljki (*Prunus cerasus*). Sve izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklop-ljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere. Piti 5 dana.

Uzeti po 2 supene kašike sitno isec-kanih trešnjinih peteljki (*Prunus avium*) i nadzemnog dela troskota (*Polygonum aviculare*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklop-ljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti tri puta dnevno pre jela po 200 grama. Piti 5 dana.

Uzeti po 2 supene kašike sitno isec-kanog korena maslačka (*Taraxacum offi-cinale*) i cveta i lista hajdučice (*Achillea millefolium*). Izručiti u 600 grama pro-ključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre doručka, ručka i veče-re. Piti 5 dana.

Uzeti po 2 supene kašike sitno isec-kanog korena vodopije (*Cichorium inty-bus*) i kukuruzne svile (*Maydis stigma*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti tri puta dnevno pre jela po 200 grama. Piti 5 dana.

Jesti pre doručka, ručka i večere po 300 grama zrelih jagoda (*Fragaria vesca*). Jagode dobro oprati i od plesni očistiti. Po želji zašećeriti. Jest 5 dana.

Jesti pre doručka, ručka i večere po 300 grama zrelih malina (*Rubus idaeus*).

Maline dobro oprati i od plesni očistiti. Po želji zašećeriti. Jest 5 dana.

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog lista borovnice (*Vaccinium myrtillus*), cveta i lista medunike (*Filipendula ulmaria*) i lista koprive (*Urtica dioica*). Sve to izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti u toku dana. Piti 5 dana.

NAPOMENA: Prva i druga kura lečenja imaju po 3 recepta, a treća 8 recepta. Koristiti uvek po 2 kure lečenja. Ako i dalje nije povećano lučenje mokraće onda koristiti i treću kuru lečenja. Za sve vreme držati dijete.

PRESTANAK LUČENJA MOKRAĆE

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog peršunovog lista (*Petroselinum sativum*), celerovog lista (*Apium graveolens*), lista mirodije (*Anethum graveolens*) i lista breze (*Betula alba*). Izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama, tri puta dnevno pre jela. Piti 10 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista koprive (*Urtica dioica*), lista žalfije (*Salvia officinalis*), lista rastaviča (*Equisetum arvense*) i cveta i lista hajdučice (*Achillea millefolium*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere. Piti 5 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog korena zečjeg trna (*Ononis spinosa*), lista i cveta divlje daninčice (*Viola arvensis*), lista i cveta heljde (*Fagopyrum esculentum*) i lista koprive (*Urtica dioica*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata. Procediti i zasladiti medom. Piti po 200 grama

pre doručka, ručka i večere. Piti 5 dana.

Uzeti 1 litar soka oskoruše (*Sorbus domestica*) i piti u toku dana zaslađeno medom.

Za zimu praviti sirup: U 1 litar soka oskoruše dodati 1,5 kg šećera. Poklopljeno blago prokuvati na štednjaku pola sata. Skloniti u stranu i držati poklopljeno dva sata. Izručiti u male tegle i povezati. Uzimati pre i posle doručka, ručka i večere po 1 supenu kašiku. Piti 10 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno zdrobljenog zrelog ploda šipka (*Rosa canina*), višnjinih peteljki (*Prunus cerasus*), zrelih klekinja ljubičasto plave boje sa kleke (*Juniperus communis*) starije od dve godine i lista nane (*Mentha piperita*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama, tri puta dnevno pre jela. Piti 5 dana.

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog peršunovog lista ili korena (*Petroselinum sativum*), korena šargarepe (*Daucus carota*), celerovog rizoma sa korenom (*Apium graveolens*) i lista zrelog ploda ili korena mirodije (*Anethum graveolens*). Sve to izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti u toku dana. Piti 10 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista breze (*Betula alba*), višnjinih peteljki (*Prunus cerasus*), nadzemnog dela troskota (*Polygonum aviculare*), cveta i lista divlje daninčice (*Viola arvensis*) i rizoma pirevine (*Triticum repens*). Sve to izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti u toku dana. Piti 10 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista koprive (*Urtica dioica*), lista žalfije (*Salvia officinalis*), celerovog korena (*Apium graveolens*), peršunovog lista (*Petroselinum sativum*) i zrelih plodova morača (*Foeniculum vulgare*). Sve to iz-

ružiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti u toku dana. Piti 5 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*), lista i cveta kičice (*Erythraea centaurium*), nadzemnog dela troskota (*Polygonum aviculare*), lista breze (*Betula alba*), višnjinih peteljki (*Prunus cerasus*) i peršunovog lista (*Petroselinum sativum*). Sve to izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti u toku dana. Piti 10 dana.

NAPOMENA: Koristiti sve recepte i držati dijete. Ne sme se pušiti ni piti alkohol. Jesti i piti samo mlako.

ZA POBOLJŠANJE RADA

PRVA KURA LEČENJA:

Uzeti 2 supene kašike sitno iseckanog peršunovog lista ili korena (*Petroselinum sativum*) i po 1 supenu kašiku sitno iseckanih trešnjinih peteljki (*Prunus avium*), leskovog lišća (*Corylus avellana*) i celerovog lista ili rizoma sa korenom (*Apium graveolens*). Sve to izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti u toku dana. Piti 10 dana.

Uzeti 2 supene kašike sitno iseckanog peršunovog lista (*Petroselinum sativum*) i po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista ili korena jagode (*Fragaria vesca*), lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*) i lista ili korena mirodije (*Anethum graveolens*). Sve to izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti u toku dana. Piti 10 dana.

Uzeti 2 supene kašike sitno iseckanog peršunovog lista (*Petroselinum sativum*) i po 1 supenu kašiku sitno iseckanog nad-

zemnog dela troskota (*Polygonum aviculare*), celerovog lista ili rizoma sa korenom (*Apium graveolens*), lista breze (*Betula alba*). Sve izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti u toku dana. Piti 10 dana.

DRUGA KURA LEČENJA:

Uzeti 2 supene kašike sitno iseckanog peršunovog lista (*Petroselinum sativum*) i po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista i cveta bosiljka (*Ocimum basilicum*), lista rastavića (*Equisetum arvense*) i lista ili korena jagode (*Fragaria vesca*). Sve to izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti u toku dana. Piti 10 dana.

Uzeti 3 supene kašike sitno iseckanih listića i pupoljaka omorike (*Picea omorika*), 2 supene kašike sitno zdrobljenih zrelih klekinja ljubičastoplave boje sa kletke (*Juniperus communis*) starije od dve godine i 1 supenu kašiku sitno iseckanih višnjinih peteljki (*Prunus cerasus*). Izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti zaslađeno medom u toku dana. Piti 10 dana.

Uzeti 3 supene kašike zrelih šumskih jagoda (*Fragaria vesca*) i 2 supene kašike zdrobljenih plodova borovnice (*Vaccinium myrtillus*). Izručiti sve u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti, zasladiti medom i dodati sok od 1 limuna (*Citrus medica*). Piti u toku dana. Piti 10 dana.

TREĆA KURA LEČENJA:

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog nadzemnog dela troskota (*Polygonum aviculare*), lišća breze (*Betula alba*) i 2 supene kašike sitno iseckanog rizoma kostrike (*Ruscus aculeatus*). Izručiti sve to u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti u toku dana. Piti 5 dana.

Uzeti po 2 supene kašike sitno isekanog trešnjinih peteljki (*Prunus avium*) i leskovog lista ili kore sa grana debelih kao ruka (*Corylus avellana*). Sve izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti tri puta dnevno pre jela po 200 grama. Piti 10 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno isekanog ploda trnjine (*Prunus spinosa*), žutog šipka-žutike (*Berberis vulgaris*), lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*) i lista breze (*Betula alba*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere. Piti 10 dana.

NAPOMENA: Sve 3 kure lečenja imaju po 3 recepta. Obavezno koristiti 2 kure. Ako i dalje nije poboljšao rad bubrega, onda koristiti treću kuru lečenja. Za sve vreme držati dijetu. Ne sme se puštiti ni piti alkohol.

AKUTNO ZAPALJENJE (AKUTNI NEFRITIS)

PRVA KURA LEČENJA:

Prvih 10 dana piti čaj:

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno isekanog mlade kukuruzne svile (*Zea mays*), korena broća (*Rubia tinctorum*), lista rastavića (*Equisetum arvense*) peršunovog lista (*Petroselinum sativum*) i nadzemnog dela troskota (*Polygonum aviculare*). Sve ovo staviti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno izvan štednjaka 90 minuta. Procediti i poneku čašu zasladiti medom po želji. Piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere, kao i posle ručka i pre spavanja.

Narednih 20 dana piti čaj:

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno isekanog cveta belog sleza (*Althaea officinalis*), sitno isekanog lista i cveta strižuše

(*Sisymbrium officinale*), lista i korena maslačika (*Taraxacum officinale*), nadzemnog dela hoćuneću (*Capsella bursa pastoris*), brezovog lista (*Betula alba*) i lista rastavića (*Equisetum arvense*). Sve to izručiti u 1.200 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno izvan štednjaka 90 minuta. Procediti i poneku čašu zasladiti medom. Piti po 200 grama tri puta dnevno pre i posle jela.

Sledećih 10 dana piti čaj:

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno zdrobljenog lista imele (*Viscum album*), višnjinih peteljki (*Prunus cerasus*), lista žalije (*Salvia officinalis*), lista i cveta bosiljka (*Ocimum basilicum*), lista i nadzemnog dela troskota (*Polygonum aviculare*) i lista rastavića (*Equisetum arvense*). Sve to izručiti u 1.200 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno 1,5 sat izvan štednjaka. Procediti i poneku čašu zasladiti medom po želji. Piti po 200 grama, tri puta dnevno pre i posle jela.

DRUGA KURA LEČENJA:

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno isekanog korena apte (*Sambucus ebulus*), lista breze (*Betula alba*), kukuruzne svile (*Maydis stigma*), korena maslačika (*Taraxacum officinale*). Sve to staviti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere. Piti 10 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno isekanog lista i cveta bosiljka (*Ocimum basilicum*), korena broća (*Rubia tinctorum*), rizoma pirevine (*Triticum repens*) i trešnjinih peteljki (*Prunus avium*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere. Piti 10 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno isekanog peršunovog lista (*Petroselinum sa-*

tivum), cveta i lista zlatnice (*Solidago virga aurea*) i ruzmarinovog lista (*Rosmarinus officinalis*). Sve to izručiti u 200 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere. Piti 10 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista nane (*Mentha piperita*), nadzemnog dela troskota (*Polygonum aviculare*), lista rastavića (*Equisetum arvense*), korena maslačka (*Taraxacum officinale*), lista i cveta bosiljka (*Ocimum basilicum*), brezovog lista (*Betula alba*). Sve to izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti u toku dana. Može se poneka čaša zasladiti medom. Piti 10 dana.

NAPOMENA: Prva kura lečenja ima 3, a druga 4 recepta. Koristiti obe kure lečenja i za sve vreme držati dijetu. Ne sme se piti alkohol ni pušiti. Ne treba jesti zaparena, zabiberena, zamašćena, zaljubljena, zakiseljena, zasoljena jela kao ni konzervisane, suhomesnate proizvode i nikako crveni paradajz. Svaki drugi dan uz svaki obrok jesti salatu od svežeg kupusa.

AKUTNO ZAPALJENJE SA POVEĆANIM KRVNIM PRITISKOM

Uzeti 2 supene kašike sitno iseckanog lista i cveta zlatnice (*Solidago virga aurea*) i po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista i cveta kantariona (*Hypericum perforatum*), i rizoma pirevine (*Triticum repens*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre jela. Piti 10 dana.

Uzeti 2 supene kašike sitno iseckane druge kore zove (*Sambucus nigra*) i po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista i cveta kičice (*Erythraea centaureum*) i maslino-

vog lista (*Olivae folium*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere. Piti 10 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog brezovog lista (*Betula alba*), cveta gloga (*Crataegus oxyacantha*) i kukuruzne svile (*Maydis stigma*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere. Piti 10 dana.

Uzeti 2 supene kašike sitno iseckanog nadzemnog dela troskota (*Polygonum aviculare*) i po 1 supenu kašiku sitno iseckanog cveta zove (*Sambucus nigra*) i maslinovog lista (*Olivae folium*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere. Piti 10 dana.

NAPOMENA: Koristiti sve recepte i držati dijetu.

AKUTNO ZAPALJENJE SA OTOKOM

Uzeti 2 supene kašike sitno iseckane druge kore zove (*Sambucus nigra*) i po 1 supenu kašiku sitno iseckanih vlašjinih peteljki (*Prunus cerasus*) i peršunovog lista (*Petroselinum sativum*). Sve izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno izvan štednjaka dva sata. Procediti i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere. Piti 10 dana.

Uzeti 2 supene kašike sitno iseckanog nadzemnog dela troskota (*Polygonum aviculare*) i po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista imele (*Viscum album*), sa topole ili kruške, i brezovog lista (*Betula alba*). Sve ovo izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200

grama pre doručka, ručka i večere. Piti 10 dana.

Uzeti 2 supene kašike sitno iseckanog peršunovog lista (*Petroselinum sativum*) i po 1 supenu kašiku sitno iseckanog korena apte (*Sambucus ebulus*) i druge kore zove (*Sambucus nigra*). Sve izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere. Piti 10 dana.

Uzeti 5 supenih kašika sitno iseckanih mahuna pasulja (*Phaseolus vulgaris*) i po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista peršuna (*Petroselinum sativum*) i lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*). Izručiti sve to u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre jela tri puta dnevno i po 200 grama iza ručka i večere. Piti 10 dana.

NAPOMENA: Koristiti sve recepte i držati dijetu. Ne sme se pušiti ni piti alkohol. Nikako jesti zasoljena, zamašćena, zakiseljena, zaljučena, zabiberena jela. Takođe izbaciti iz jelovnika suhomesnate i konzervisane proizvode. Ne jesti crveni paradajz.

HRONIČNO ZAPALJENJE (HRONIČNI NEFRITIS)

PRVA KURA LEČENJA:

Prvih 10 dana piti čaj:

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno zdrobljenog lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*), lista nane (*Mentha piperita*), lista breze (*Betula alba*), nadzemnog dela troskota (*Polygonum aviculare*) i lista rastavića (*Equisetum arvense*). Sve vo izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno izvan štednjaka 90 minuta. Procediti i poneku čašu zasladiti medom po želji. Piti u toku dana.

Narednih 15 dana piti čaj:

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog lista rastavića (*Equisetum arvense*), mlade kukuruzne svile (*Zea mays*) i po 1 supenu kašiku cveta belog sleza (*Althaea officinalis*) i lista žalfije (*Salvia officinalis*). Sve ovo izručiti u 1.200 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno izvan štednjaka 90 minuta. Procediti i poneku čašu zasladiti medom. Piti u toku dana.

Sledećih 25 dana piti čaj:

Uzeti 3 supene kašike sitno zdrobljenog peršunovog lista (*Petroselinum sativum*) i po 1 supenu kašiku nadzemnog dela troskota (*Polygonum aviculare*), zovinog cveta (*Sambucus nigra*) i brezovog lista (*Betula alba*). Sve ovo izručiti u 1.200 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno izvan štednjaka 90 minuta. Procediti i poneku čašu zasladiti medom. Popiti u toku dana.

DRUGA KURA LEČENJA:

Prvih 7 dana jesti pre doručka, ručka i večere po 300 grama svežeg crnog grožđa sa parčetom jučerašnjeg hleba, drugih 7 dana po 400 grama grožđa. Grožđe dobro oprati i od plesni očistiti. Posle svake upotrebe grožđa, oprati usta običnom vodom.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista i cveta bosiljka (*Ocimum basilicum*), lista breze (*Betula alba*), nadzemnog dela troskota (*Polygonum aviculare*) i peršunovog lista (*Petroselinum sativum*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere. Piti 10 dana.

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog lista i cveta zlatnice (*Solidago virga aurea*), trešnjinih peteljki (*Prunus avium*) i lista masline (*Olivae folium*). Sve to iz-

ručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti u toku dana. Piti 5 dana.

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog lista i cveta bosiljka (*Ocimum basilicum*), lista imele (*Viscum album*), sa kruške ili topole, i lista rastavića (*Equisetum arvense*). Sve to izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti u toku dana. Piti 10 dana.

Uzeti 3 supene kašike sitno iseckanog peršunovog lista ili korena (*Petroselinum sativum*) i po 1 supenu kašiku sitno iseckanog nadzemnog dela troskota (*Polygonum aviculare*), lista masline (*Olivae folium*) i lista i cveta bosiljka (*Ocimum basilicum*). Sve to izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti u toku dana. Piti 5 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista i cveta kičice (*Erythraea centaurium*), lista i cveta zlatnice (*Solidago virga aurea*), lista peršuna (*Petroselinum sativum*), lista imele (*Viscum album*) sa kruške ili topole, lista masline (*Olivae folium*) i cveta gloga (*Crataegus oxyacantha*). Sve to izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti u toku dana. Piti 10 dana.

TREĆA KURA LEČENJA:

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog cveta i lista kičice (*Erythraea centaurium*), lista ili korena mirođije (*Anethum graveolens*), korena maslačka (*Taraxacum officinale*) i celerovog lista ili rizoma (*Apium graveolens*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti tri puta dnevno po 200 grama pre jela. Piti 10 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno zdrobljenih zrelih klekinja ljubičastoplave boje sa kleke (*Juniperus communis*) starije od dve godine, cveta zove (*Sambucus nigra*), lista ili korena jagode (*Fragaria vesca*) i lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere. Piti 10 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog korena vodopije (*Cichorium intybus*), nadzemnog dela troskota (*Polygonum aviculare*), lista i cveta podubice (*Teucrium chamaedrys*) i lista breze (*Betula alba*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti tri puta dnevno po 200 grama pre jela. Piti 10 dana.

Pre doručka, ručka i večere jesti 7 dana po 500 grama dobrog i opranog grožđa (*Vitis vinifera*) sa parčetom jučerašnjeg hleba. Dobro grožđe oprati i od plesni očistiti. Zrna grožđa obavezno gutati ka kožuricom. Posle svake upotrebe oprati usta čistom vodom. Posle 5 dana pauziranja nastaviti sa upotrebom grožđa još sedam dana.

Uzeti 2 supene kašike sitno iseckanog peršunovog lista ili korena (*Petroselinum sativum*) i po 1 supenu kašiku sitno iseckanog ružmarinovog lista (*Rosmarinus officinalis*) i lista i cveta kičice (*Erythraea centaurium*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere. Piti 10 dana.

NAPOMENA: Koristiti dve kure lečenja. Ako se stanje nije poboljšalo onda koristiti i treću kuru. Za sve vreme ne sme se pušiti ni piti alkohol. Držati dijetu i svaki drugi dan jesti salatu od svežeg kupusa. Nikako jesti crveni paradajz.

HRONIČNO ZAPALJENJE SA OTOCIMA (NOGE, TRBUH ITD.)

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog korena čička (*Arctium lappa*), starijeg od dve godine, korena maslačka (*Taraxacum officinale*), nadzemnog dela troškota (*Polygonum aviculare*) i zrelih klekinja ljubičastoplave boje sa kleke (*Juniperus communis*) starije od dve godine. Sve to izručiti u 600 grama proklučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere. Piti 10 dana.

Uzeti 4 supene kašike sitno iseckanog kornca vodopije (*Cichorium intybus*) i 2 supene kašike sitno iseckanog peršunovog lista (*Petroselinum sativum*). Sve izručiti u 1 litar proklučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti u toku dana. Piti 5 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog leskovog lista (*Corylus avellana*), kukuruzne svile (*Maydis stigma*) trešnjinih peteljki (*Prunus avium*) i 2 supene kašike sitno iseckanog rizoma kostrike (*Ruscus aculeatus*). Sve to izručiti u 1 litar proklučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti u toku dana. Piti 5 dana.

Uzeti 2 supene kašike sitno iseckanog lista breze (*Betula alba*) i po 1 supenu kašiku sitno iseckanog rizoma, kostrike (*Ruscus aculeatus*), nadzemnog dela troškota (*Polygonum aviculare*), trešnjinih peteljki (*Prunus avium*) i korena peršuna (*Petroselinum sativum*). Sve to izručiti u 1 litar proklučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti u toku dana. Poneka čaša može se zasladiti medom. Piti 10 dana.

NAPOMENA: Koristiti sve recepte i držati dijete. Na mestu otoka držati obloge po 2 sata pre i popodne. Svakihi pola sata kvasiti ih tekućinom.

Uzeti po pola litra vinskog sirčeta, meda i ljute komovice. Sve ovo izmešati i natopiti lanene krpe, a zatim priviti na mesta otoka. Preko natopljene lanene krpe staviti suhu vunenu krp. Prvih 15 dana raditi ovako svaki dan, a drugih 15 dana svaki drugi.

SKLEROZA

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog korena čička (*Arctium lappa*), lista breze (*Betula alba*), nadzemnog dela troškota (*Polygonum aviculare*) i 3 supene kašike sitno iseckanog lista i cveta sitnice (*Herniaria glabra*). Sve to izručiti u 1 litar proklučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti u toku dana. Piti 10 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista i cveta kičice (*Erythraea centaureum*), cveta i lista hajdučice (*Achillea millefolium*), lista nane (*Mentha piperita*), lista žalfije (*Salvia officinalis*) i 2 supene kašike sitno iseckanog lista i cveta sitnice (*Herniaria glabra*). Sve to izručiti u 1 litar proklučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti u toku dana. Piti 10 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista imele (*Viscum album*), sa kruške ili topole, trešnjinih peteljki (*Prunus avium*), pelcnovog lista ili cvasti sa pupoljcima (*Artemisia absinthium*) i 3 supene kašike sitno iseckanog lista i cveta sitnice (*Herniaria glabra*). Sve izručiti u 1 litar proklučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti u toku dana. Piti 10 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista i cveta bosiljka (*Ocimum basilicum*), cveta boba (*Vicia faba*), lista gorke deteline (*Menyanthes trifoliata*), zovnog cveta (*Sambucus nigra*) i 2 supene kašike sitno iseckanog cveta i lista sitnice (*Herniaria glabra*). Sve to izručiti u 1 litar

proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti u toku dana. Piti 10 dana.

NAPOMENA: Koristiti sve recepte i držati dijete. Svaki drugi dan uz obroke jesti salatu od svežeg kupusa.

ENDEMSKI NEFRITIS

Smatra se da je uzročnik ove veoma teške bolesti virus koji živi u vodi, koja prolazi kroz silicijumove ili silikatne stene. Naselja koja se nalaze na ovim stenama se raseljavaju, jer je to najsigurniji način da se spase stanovništvo od ove opake bolesti.

Terapija traje 60 dana. Posle toga napraviti jednu malu pauzu od 10 dana. Nakon toga ponoviti poslednja 3 recepta. Za ovo vreme ne smeju se jesti masna, začinjena, zaljučena, zasoljena, zapaprena i začinjena jela, suhomesnati i konzervisani proizvodi, ni ukuvani niti sveži paradajz. Uz svaki obrok jesti salatu od svežeg kupusa, crne rotkve ili zelene salate. Svaki treći dan jesti uz obrok pitu od pečene bundeve ili pak samo pečenu bundevu.

Prvih 10 dana piti čaj:

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno zdrobljenih lekovitih trava, i to: lista peršuna (*Petroselinum sativum*), lista breze (*Betula alba*), nadzemnog dela troskota (*Polygonum aviculare*), lista preslice (*Equisetum arvense*), kukuruzne svile (*Zea mays*), lista divlje nane (*Mentha piperita*) lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*). Sve ovo izručiti u 1,4 litara proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno izvan štednjaka jedan sat. Procediti i zasladiti medom po želji. Piti po 2 dcl pre i posle doručka, ručka i večere.

Drugi 10 dana piti ovaj čaj:

Uzeti po 2 supnene kašike sitno zdrobljenog lista preslice (*Equisetum arvense*), lista peršuna (*Petroselinum sativum*) i po

1 supenu kašiku zrelih bobica kleke (*Juniperus communis*), lista i cveta kantariona (*Hypericum perforatum*) i korena broća (*Rubia tinctorum*). Sve ovo izručiti u 1,4 litara proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno izvan štednjaka 1 sat. Procediti i zasladiti medom po želji. Piti po 2 dcl pre i posle doručka, ručka i večere.

Trećih 10 dana piti čaj:

Uzeti 2 supene kašike sitno iseckane mlade kukuruzne svile (*Zea mays*) i po 1 supenu kašiku crevnog šipka (*Rosa canina*), lista leske (*Corylus avellana*), nadzemnog dela troskota (*Polygonum aviculare*), trešnjine peteljke (*Prunus avium*) i igličastih listića belog bora (*Pinus sylvestris*). Sve ovo izručiti u 1,4 litara proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno izvan štednjaka jedan sat. Procediti i zasladiti medom po želji. Piti po 2 dcl pre i posle doručka, ručka i večere.

Četvrtih 10 dana piti čaj:

Uzeti po 1 supenu kašiku zdrobljenog cveta zove (*Sambucus nigra*), lista i cveta kantariona (*Hypericum perforatum*), lista medvedeg grožđa (*Arctostaphylos uva-ursi*), lista celera (*Aphium graveolens*) lista i cveta volovskog jezika (*Anchusa officinalis*), lista i cveta boražine (*Borago officinalis*) i lista peršuna (*Petroselinum sativum*). Sve ovo izručiti u 1,4 litara proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno izvan štednjaka jedan sat. Procediti i zasladiti medom po želji. Piti po 2 dcl pre i posle doručka, ručka i večere.

Peti 10 dana piti čaj:

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno zdrobljenog lista breze (*Betula alba*), nadzemnog dela hoću-neću (*Capsella bursa-pastoris*), lista i korena vodopije (*Cichorium intybus*), lista rastavića (*Equisetum arvense*), lista i korena šumske jagode (*Fragaria vesca*), lista belog jasena (*Fraxinus excelsior*) i nadzemnog dela troskota (*Polygonum aviculare*). Izručiti sve ovo u 1,4 li-

tara proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno izvan štednjaka jedan sat. Procediti i zasladiti medom po želji. Piti po 2 dcl pre i posle doručka, ručka i večere.

Poslednjih 10 dana piti ovaj čaj:

Uzeti po jednu supenu kašiku sitno zdrobljenog lisita i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*), lista peršuna (*Petroselinum sativum*), kukuruzne mlade svile (*Zea mays*), lista breze (*Betula alba*), lista rastavića (*Equisteum arvense*), zrelih klekinja (*Juniperus communis*), lista i cveta kantariona (*Hypericum perforatum*). Sve ovo izručiti u 1,4 litara proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno izvan štednjaka jedan sat. Procediti i zasladiti medom po želji. Piti po 2 dcl pre i posle doručka, ručka i večere.

UČESTALO MOKRENJE

PRVA KURA LEČENJA:

Uzeti 3 supene kašike sitno iseckanog korena mirodije (*Anethum graveolens*) i po 1 supenu kašiku sitno iseckanog peršunovog lista (*Petroselinum sativum*), nadzemnog dela troskota (*Polygonum aviculare*) i lista ili rizoma celera (*Apium graveolens*). Sve to izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti u toku dana. Piti 10 dana.

Uzeti po 2 supene kašike sitno zdrobljenog semena dinje (*Cucumis melo*), semena krastavca (*Cucumis sativus*) i 1 supenu kašiku sitno iseckanih višnjinih peteljki (*Prunus cerasus*). Sve to izručiti u 750 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 250 grama pre doručka, ručka i večere. Piti 5 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista koprive (*Urtica dioica*), lista

i cveta zlatnice (*Solidago virga aurea*), lisita i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*) i lista peršuna (*Petroselinum sativum*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere. Piti 5 dana.

DRUGA KURA LEČENJA:

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno zdrobljenih plodova klekinja ljubičastoplave boje sa kleke (*Juniperus communis*), starije od dve godine, plodova anisa (*Pimpinella anisum*), korena mirodije (*Anethum graveolens*), cveta i lista kičice (*Erythraea centaurium*) i cveta i lista hajdučice (*Achillea millefolium*). Izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti u toku dana. Piti 10 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckane kukuruzne svile (*Maydis stigma*), lista imele (*Viscum album*), nadzemnog dela troskota (*Polygonum aviculare*) i peršunovog lista (*Petroselinum sativum*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere. Piti 10 dana.

Uzeti 5 supenih kašika sitno iseckanih mahuna pasulja (*Phaseolus vulgaris*) i po 1 supenu kašiku sitno iseckanog peršunovog lista (*Petroselinum sativum*) i lista mirodije (*Anethum graveolens*). Sve to izručiti u 1.200 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere. Isto tako i za obroke. Piti 10 dana.

NAPOMENA: Koristiti obe kure lečenja i za to vreme držati dijetu. Svaki drugi dan uz obroke jesti salatu od svežeg kupusa ili od crne rotkve.

OTEŽANO MOKRENJE ZBOG KOMPLIKACIJA

PRVA KURA LEČENJA:

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog korena maslačka (*Taraxacum officinale*), korena peršuna (*Petroselinum sativum*), korena zečjeg trna (*Ononis spinosa*) i korena mirodije (*Anethum graveolens*). Izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti tri puta dnevno po 200 grama pre jela. Piti 10 dana.

Uzeti po 2 supene kašike sitno izdrobljenog semena od dinje (*Cucumis melo*) i semena krastavca (*Cucumis sativus*). Izručiti sve u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere. Piti 20 dana.

DRUGA KURA LEČENJA:

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanih trešnjinih peteljki (*Prunus avium*), lista imele (*Viscum album*) sa topole ili kruške, lista peršuna (*Petroselinum sativum*) i lista i cveta kičice (*Erythraea centaurium*). Izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama, tri puta dnevno pre jela. Piti 10 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog nadzemnog dela troskota (*Polygonum aviculare*), lista breze (*Betula alba*), rizoma idjirota (*Acorus calamus*) i peršunovog korena (*Petroselinum sativum*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre svakog obroka. Piti 10 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista breze (*Betula alba*), kukuruzne svile (*Maydis stigma*) i po 2 supene kašike sitno iseckanog korena peršuna (*Petroselinum sativum*) i lista i cveta hajdučice

(*Achillea millefolium*). Sve to izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti u toku dana. Piti 10 dana.

NAPOMENA: Koristiti obe kure lečenja. Za sve vreme držati dijetu. Ne sme se pušiti ni piti alkohol. Svaki drugi dan uz obroke jesti salatu od svežeg kupusa. ili od crne rotkve.

ZASTOJNI OTOK (HIDRONEFROZA)

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog lista breze (*Betula alba*), korena vodo-pije (*Cichorium intybus*), leskovog lišća (*Corylus avellana*) i lista imele (*Viscum album*), samo sa kruške ili topole.. Sve to izručiti u 1,2 litara proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti u toku dana. Piti 10 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog korena maslačka (*Taraxacum officinale*), lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*), lista žalfije (*Salvia officinalis*) i 2 supene kašike sitno iseckanog lista breze (*Betula alba*). Sve to izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti u toku dana. Piti 10 dana.

U proleće zaseći sekirom brezovo stablo ili granu (*Betula alba*). Ispod toga mesta staviti neku posudu, u koju treba da se skuplja sok breze. Pre doručka, ručka i večere uzimati po 50 grama ovog soka. Piti 10 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista rastavića (*Equisetum arvense*), lista i cveta bosiljka (*Ocimum basilicum*), nadzemnog dela troskota (*Polygonum aviculare*) i 3 supene kašike sitno iseckanog lista i cveta medunike (*Filipendula ulmaria*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva

sata izvan štednjaka. Procediti i piti u toku dana. Piti 15 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista žalfije (*Salvia officinalis*), lista i cveta podubice (*Teucrium chamaedrys*), lista breze (*Betula alba*), leskovog lišća (*Corylus avellana*). Sve to izručiti u 600 grama proklijučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere. Piti 15 dana.

NAPOMENA: Koristiti sve recepte i držati dijete.

BELANČEVINE U MOKRAČI

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog korena mirodije (*Anethum graveolens*), nadzemnog dela troskota (*Polygonum aviculare*), lista i cveta kantariona (*Hypericum perforatum*), peršunovog lista (*Petroselinum sativum*), rizoma ili cveta i lista od celera (*Apium graveolens*) i lista i cveta kičice (*Erythraea centaurium*). Sve to izručiti u 1 litar proklijučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti u toku dana. Piti 10 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog pelenovog lišća ili cvasti sa pupoljcima (*Artemisia absinthium*), peršunovog lista (*Petroselinum sativum*), celerovog lista i cveta ili rizoma sa korenjem (*Apium graveolens*), cveta i lista ili zrelih plodova mirodije (*Anethum graveolens*). Sve to izručiti u 600 grama proklijučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere. Piti 10 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista breze (*Betula alba*), ružmarinovog lista (*Rosmarinus officinalis*), korena maslačka (*Taraxacum officinale*) i lista i cveta kičice (*Erythraea centaurium*). Sve to izručiti u 600 grama proklijučale vruće

vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti tri puta dnevno po 200 grama pre jela. Piti 10 dana.

Jesti prvih 7 dana pre doručka, ručka i večere po 400 grama crnog grožđa (*Vitis vinifera*) sa parčetom jučerašnjeg hleba. Grožđe treba oprati i od plesni očistiti. Drugih 7 dana treba jesti po 500 grama grožđa. Posle upotrebe grožđa uvek dobro oprati usta običnom vodom.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista i cveta kičice (*Erythraea centaurium*), cveta i lista hajdučice (*Achillea millefolium*), nadzemnog dela troskota (*Polygonum aviculare*) i lista imele (*Viscum album*) sa kruške ili topole. Sve to izručiti u 600 grama proklijučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti u toku dana po 200 grama pre doručka, ručka i večere. Piti 10 dana.

Pre doručka, ručka i večere piti po 50 grama soka crne rotkve (*Raphanus sativus*). Uzeti jednu dobru crnu rotkvu, oprati je i oljuštiti. Nastrugati je na rende i malo posoliti. Na sve to izručiti jednu supenu kašiku sitno iseckanog peršunovog lišća (*Petroselinum sativum*). Između dva tanjira protresti 10 minuta da se „oznoji“. Pod presom iscediti sok i piti ga pre jela. Salatu začiniti sa dve supene kašike maslinovog ulja (*Olivae oleum*) i pojesti za jedan obrok. Za svaki obrok praviti novu salatu. Jesti svaki drugi dan — 10 dana.

Pre doručka, ručka i večere prva dva dana pojesti po 10 zrelih bobica ljuskavca (*Physalis alkekengi*), druga dva dana po 15 i treća dva dana po 20 bobica. Za to vreme moraju izaći napolje svi kristali. Jesti 6 dana.

Za ovo vreme piti čaj:

Uzeti 4 supene kašike sitno izdrobljenih bobica ljuskavca. Izručiti u 600 grama proklijučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i

zasladiti medom. Piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere. Piti 6 dana.

Od ljuskavca praviti sirup za zimu.

NAPOMENA: Koristiti sve recepte. Držati dijete. Nikako pušiti ni piti alkohol.

KRV U MOKRAĆI

Uzeti 2 supene kašike sitno iseckanog rizoma srčnjaka (*Polygonum bistorta*) i po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista ili korena jagode (*Fragaria vesca*), lista maline (*Rubus idaeus*) i lista koprive (*Urtica dioica*). Sve to izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti u toku dana. Piti 10 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista nane (*Mentha piperita*), cveta i lista hajdučice (*Achillea millefolium*), nadzemnog dela troskota (*Polygonum aviculare*) i 3 supene kašike sitno iseckanog lista ranjenika (*Betonica officinalis*). Sve to izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti u toku dana. Piti 10 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista i cveta kantariona (*Hypericum perforatum*), cveta zove (*Sambucus nigra*) i po 2 supene kašike lista virka (*Alchemilla vulgaris*) i hrastove kore sa grana debelih kao ruka (*Quercus robur*). Sve to izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti u toku dana. Piti 10 dana.

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog rizoma srčnjaka (*Polygonum bistorta*), lista ranjenika (*Betonica officinalis*) i po 1 supenu kašiku nadzemnog dela rusomate (*Capsella bursa pastoris*) i peršunovog lista (*Petroselinum sativum*). Sve to izručiti u 1 litar proključale vruće vode.

Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti u toku dana. Piti 10 dana.

NAPOMENA: Koristiti sve recepte i držati dijete.

UREMIJA

PRVA KURA LEČENJA:

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista i cveta zlatnice (*Solidago nigra aurea*), lista breze (*Betula alba*), zrelih šipuraka — šipka (*Rosa canina*) i bobica trnjine (*Prunus spinosa*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere. Može se zasladiti medom. Piti 10 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno zdrobljenih zrelih klekinja ljubičastoplave boje sa kleke (*Juniperus communis*) starije od dve godine, nadzemnog dela troskota (*Polygonum aviculare*), lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*) i peršunovog lista ili korena (*Petroselinum sativum*). Sve izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere. Piti 10 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista peršuna (*Petroselinum sativum*), trešnjinih peteljki (*Prunus avium*), ploda (bobica) ljuskavca (*Physalis alkekengi*) i zrelih bobica trnjine (*Prunus spinosa*). Sve izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere. Piti 10 dana.

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog lista crne ribizle (*Ribes nigrum*), lista i cveta zlatnice (*Solidago nigra aurea*) i zrelih klekinja ljubičastoplave boje sa kleke (*Juniperus communis*) starije od dve

godine. Sve izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti u toku dana. Piti 10 dana.

DRUGA KURA LEČENJA:

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog korena čička (*Arctium lapa*), zrelih žutih šipaka — žutike (*Berberis vulgaris*), mladog lista kupine (*Rubus fruticosus*) i 3 supene kašike sitno iseckanih sočnih listova artišoke (*Cynara scolymus*). Sve to izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 100 grama u toku dana, svaki sat. Piti 5 dana.

Uzeti po 2 supene kašike sitno zdrobljenih zrelih plodova borovnice (*Vaccinium myrtillus*), maline (*Rubus idaeus*), trnjine (*Prunus spinosa*) i klekinje (*Juniperus communis*). Sve to izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti u toku dana svaki sat po 100 grama. Piti 10 dana.

Uzeti po 2 supene kašike sitno zdrobljenih zrelih plodova ljuskavca (*Physalis alkekengi*), zrelih bobica trnjine (*Prunus spinosa*) i zrelih plodova mušmule (*Mespilus germanica*). Sve to izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti u toku dana svaki sat po 100 grama. Piti 5 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog cveta i lista bosiljka (*Ocimum basilicum*), lista breze (*Betula alba*), lista jagode (*Fragaria vesca*), lista rastaviča (*Equisetum arvense*) i 3 supene kašike sitno zdrobljenih zrelih šipraka (*Rosa canina*). Sve to izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti u toku dana svaki sat po 100 grama. Piti 15 dana.

NAPOMENA: Koristiti obe kure lečenja. Za sve vreme držati dijetu. Nikako se ne sme pušiti ni piti alkohol. Svaki drugi dan uz obroke jesti salatu od svežeg kupusa ili od crne rotkve.

SPUŠTEN ILI „LUTAJUĆI“ BUBREG

Uzeti 200 grama sitno iseckanog korena apte (*Sambucus ebulus*) i kuvati ga blago 1 sat u 2 litra vode i 1 litar vinskog sirćeta. Posle toga skloniti lonac sa štednjaka i ostaviti ga poklopljenog dva sata. Procediti i ponovo blago zagreјati za obloge. Obloge stavlјati na slabine, leđa i preko stomaka, sve u predelu bubrega. Ove obloge stavlјati svako veče po 2 sata, 15 dana.

Svaki drugi dan kupati se u vodi kuvanoј s ovsenom slanom. Uzeti 1 kilogram ovsene slame, sitno je iseckati i pokloplјenu kuvati 1 sat u 20 litara vode. Skloniti lonac u stranu i ostaviti pokloplјenog dva sata. Procediti i vodu izručiti u kadu u kojoj je spremљena mlaka voda za kupanje. Kupati se najviše pola sata, uјutru i uveče. Ova voda se može samo još jednom iskoristiti za sledeće kupanje. Uzećemo tu vodu iz kade i ponovo je zagreјati. Nikako se ne smemo kupati u hladnoj ili jako vrućoj vodi.

Svako јutro podvezivati stomak, naročito u predelu bubrega. Napraviti neku vrstu pojasa i podvezivati stomak.

Hrana mora biti veoma laka i diјetalna. Stolica mora biti uredna. Koristiti voćne i povrćne sokove, živinske supe i čorbe, pire od krompira i od koprivinog lišća, belo živinsko ukuvano ili prženo meso na zejtinu.

Pre i posle svakog obroka koristiti po 200 grama soka borovnice (*Vaccinium myrtillus*), sok jabuke (*Pirus malus*), sok oskoruše (*Sorbus domestica*) ili sok breskve (*Prunus persica*).

NAPOMENA: Terapiја traje 15 dana.

TUBERKULOZA

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog nadzemnog dela troskota (*Polygonum aviculare*), cveta i lista kičice (*Erythraea centaurium*) i lista peršuna (*Petroselinum sativum*). Sve to izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti u toku dana. Piti 20 dana.

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckane kukuruzne svile (*Maydis stigma*), korena čička (*Arctium lappa*), cveta i lista hajdučice (*Achillea millefolium*). Sve to izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti u toku dana. Piti 10 dana.

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanih trešnjinih peteljki (*Prunus avium*) rastavičevog lista (*Equisetum arvense*) i cveta i lista kantariona (*Hypericum perforatum*). Sve to izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti u toku dana. Piti 20 dana.

Uzeti po 2 supene kašike sitno zdrobljenih zrelih klekinja ljubičastoplave boje sa klocke (*Juniperus communis*) starije od dve godine, zrelih šipuraka — šipka (*Rosa canina*) i lista breze (*Betula alba*). Sve to izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti u toku dana. Piti 10 dana.

NAPOMENA: Kod svih čajeva za ovu bolest mora se dnevno utrošiti 20 grama polenovog praha. Na svaku čašu od 200 grama čaja dolazi 4 grama polenovog praha ili 5 kafenih kašičica na ukupnu količinu čaja od 1 litra. Mora se držati dijeta ishrana. Ne smeju se jesti zapaprena, zamašćena, zakiseljena i zaljučena jela, konzervisani ili suhomesnati proizvodi, ni paradajz. Za svaki obrok salata od svežeg kupusa. Koristiti sve repte. Nikako pušiti ni piti alkohol.

EHINOKOKUS

I. Čaj piti 10 dana:

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno zdrobljenog osušenog lista preslice (*Equisetum arvense*), kukuruzne svile (*Zea maydis*), cveta smilje (*Helichrysum arenarium*), nadzemnog dela troskota (*Polygonum aviculare*), lista breze (*Betula alba*), lista peršuna (*Petroselinum sativum*) i zrelih bobica smreke (*Juniperus communis*). Sve ovo izručiti u 1,4 litara proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno izvan štednjaka 1 sat. Procediti i zasladiti medom po želji. Piti po 2 dcl pre i posle doručka, ručka i večere.

II. Čaj piti 20 dana:

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno zdrobljenog osušenog lista koprive (*Urtica dioica*), lista kupine (*Rubus fruticosus*), hrastove kore sa debelih grana kao ruka (*Quercus cortex*), lista ranjenika (*Betonica officinalis*), nadzemnog dela troskota (*Polygonum aviculare*), lista i cveta kantariona (*Hypericum perforatum*) i crvenog šipurka (*Rosa canina*). Sve ovo izručiti u 1,4 litra proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno izvan štednjaka 1 sat. Procediti i zasladiti medom po želji. Piti po 2 dcl pre i posle doručka, ručka i večere.

III. Čaj piti 20 dana:

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno zdrobljenog osušenog crvenog šipurka (*Rosa canina*), zrelih bobica smreke (*Juniperus communis*), zovinog cveta (*Sambucus nigra*), kantarionovog lista i cveta (*Hypericum perforatum*), korena apte (*Sambucus ebulus*), hrastove kore sa debelih grana kao ruka (*Quercus cortex*) peršunovog lista (*Petroselinum sativum*) i svežih listića bora (*Pinus silvestris*), koji je visok samo do 2 metra. Sve ovo izručiti u 1,4 litra proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno izvan štednjaka 1 sat. Procediti i zasladiti medom po želji. Piti po 2 dcl pre i posle doručka, ručka i večere.

NAPOMENA: Za sve vreme ove terapije, koja traje 50 dana, neparnim danima jesti salatu od svežeg kupusa (*Brassica oleracea*) začinjenu vinskim sirćetom i uljem (maslinovo ili obično). Parnim danima jesti salatu od crne rotkve (*Raphanus sativus*), koju takođe treba začiniti sa veoma malo ulja (običnog zejtina ili maslinovog ulja), vinskog sirćeta i peršunovog lista (*Petroselinum sativum*). Salate jesti za vreme ručka i večere.

Ova bolest nastaje zbog klica koje se nalaze u dlakama domaćih životinja i perju ptica. Zato ih ne treba držati u stanu. Izbegavati sa njima svaki dodir, igranje i ljubljenje.

ZNOJENJE KAO POMOĆ LEČENJU BUBREGA

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog zovinog cveta (*Sambucus nigra*), cveta kamilice (*Matricaria chamomilla*), nevenovog cveta (*Calendula officinalis*) i cveta i lista kičice (*Erythraea centaurium*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere. Piti 10 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku cveta kamilice (*Matricaria chamomilla*), sitno iseckanog lista rastaviča (*Equisetum arvense*), brezovog lista (*Betula alba*) i lista i cveta dobričice (*Glechoma hederacea*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti tri puta dnevno po 200 grama pre doručka, ručka i večere. Piti 10 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*), lista žalfije (*Salvia officinalis*), brezovog lista (*Betula alba*), peršunovog lista ili korena (*Petroselinum sativum*) i nevenovog cveta (*Calendula officinalis*). Sve to izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan

štednjaka. Procediti i piti u toku dana. Može se poneka čaša zasladiti medom. Piti 10 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog cveta i lista kičice (*Erythraea centaurium*), cveta nevena (*Calendula officinalis*), lista ili korena celera (*Apium graveolens*), lista ili korena mirodije (*Anethum graveolens*), cveta i lista bosiljka (*Ocimum basilicum*). Sve to izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti u toku dana. Piti 10 dana.

NAPOMENA: Koristiti sve recepte i za to vreme držati dijetu.

PROČIŠĆAVANJE

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog nadzemnog dela troskota (*Polygonum aviculare*), lista i cveta bosiljka (*Ocimum basilicum*), lista koprive (*Urtica dioica*), lista rastaviča (*Equisetum arvense*) i peršunovog lista (*Petroselinum sativum*). Sve to izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti u toku dana. Piti 10 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog korena apte (*Sambucus ebulus*), peršunovog lista (*Petroselinum sativum*), lista ili korena mirodije (*Anethum graveolens*), lista ili rizoma sa korenjem celera (*Apium graveolens*) i lista nane (*Mentha piperita*). Sve to izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti u toku dana. Piti 10 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista i cveta kičice (*Erythraea centaurium*), rizoma pirovine (*Triticum repens*), peršunovog lista (*Petroselinum sativum*), lista žalfije (*Salvia officinalis*) i trešnji-nih peteljki (*Prunus avium*). Sve to izručiti u 1 litar proključalog vrućeg i raz-

blaženog vina. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti u toku dana. Piti 5 dana.

Uzeti po 2 supene kašike sitno zdrobljenih zrelih klekinja ljubičastoplave boje sa kleke (*Juniperus communis*) starije od dve godine, nadzemnog dela troskota (*Polygonum aviculare*), lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*). Sve izručiti u 1 litar proklučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti u toku dana. Piti 15 dana.

NAPOMENA: Mogu se po želji koristiti svi recepti. Za sve vreme držati dijete.

ZA JAČANJE

PRVA KURA LEČENJA:

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista i cveta kičice (*Erythraea centaurium*), korena maslačka (*Taraxacum officinale*), peršunovog lista (*Petroselinum sativum*), brezovog lista (*Betula alba*). Sve izručiti u 600 grama proklučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere. Piti 10 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog pelenovog lista ili cvasti sa pupoljcima (*Artemisia absinthium*), lista belog jasena (*Fraxinus excelsior*), lista koprive (*Urtica dioica*) i lista i cveta kantariona (*Hypericum perforatum*). Sve to izručiti u 600 grama proklučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere. Piti 10 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog šimširovog lista (*Buxus sempervirens*), peršunovog lista (*Petroselinum sativum*), korena mirodije (*Anethum graveolens*) i lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*). Sve to izručiti u 600 grama proklučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno

dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama tri puta dnevno pre jela. Piti 10 dana.

DRUGA KURA LEČENJA:

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog nadzemnog dela troskota (*Polygonum aviculare*), lista imele (*Viscum album*) sa kruške ili topole, zrelih klekinja ljubičastoplave boje sa kleke (*Juniperus communis*) starije od dve godine, trešnjinih peteljki (*Prunus avium*). Sve to izručiti u 600 grama proklučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere. Piti 5 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog cveta i lista hajdučice (*Achillea millefolium*), nadzemnog dela troskota (*Polygonum aviculare*), višnjinih peteljki (*Prunus cerasus*), zrelih plodova žutog šipka — žutike (*Berberis vulgaris*), lista belog jasena (*Fraxinus excelsior*). Sve izručiti u 1 litar proklučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti u toku dana. Piti 10 dana.

Jesti pre doručka, ručka i večere: pravih 5 dana po 10 zrelih svežih bobica ljuskavca (*Physalis alkekengi*), drugih 5 dana po 20 svežih zrelih bobica.

Možemo od ovih svežih bobica praviti pekmez: Uzeti 400 grama svežih bobica i 400 grama vode te poklopljeno kuvati 1 sat. Ostaviti poklopljeno dva sata. Procediti i u procedenu količinu dodati 800 grama šećera ili meda. Prokuvati blago na štednjaku pola sata. Skloniti lonac u stranu da se ohladi, a zatim sipati u tegle i povezati ih. Zimi se uzima po 2 supene kašike, pekmeza pre doručka, ručka i večere.

Pripremiti i vino od svežih bobica. Uzeti 100 grama zdrobljenih bobica i spustiti ih u flašu od 1 litra dobrog vina. Zatvoriti flašu i držati je 20 dana u toploj sobi. Za to vreme promućkati je više puta dnevno. Posle toga procediti i piti po 50 grama pre doručka, ručka i večere. Piti 7 dana.

Čaj od zrelih i svežih bobica ljuskavca kuvamo na sledeći način:

Uzeti 3 supene kašike zдробljenih bobica i izručiti ih u 600 grama proklučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere. Piti 10 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog kruškinog lista (*Pirus communis*), peršunovog lista (*Petroselinum sativum*), trešnjinih peteljki (*Prunus avium*), nadzemnog dela troškota (*Polygonum aviculare*) i nadzemnog dela rusomače (*Capsella bursa pastoris*). Sve to izručiti u 1 litar proklučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti u toku dana. Piti 5. dana.

NAPOMENA: Koristiti jednu kuru lečenja pa posle pauze od 30 dana koristiti i drugu. Za sve vreme držati dijete.

OPAKO OBOLIJENJE

Primećuje se pojavom krvi u mokraći kod odraslih, pa i kod dece. Ova bolest se kod dece razvija mnogo brže nego kod odraslih. Krvarenje je uporno i čudljivo i javlja se danju i noću. Gubljenjem krvi nastaje malokrvnost. Kod ove bolesti bolesnik je pod psihozom i slabo spava, ima slab apetit, dobija bolove i nastaje opšte slabljenje organizma. Za vreme lečenja treba se držati stroga dijeta. Ne smeju se jesti zapaprena, zabiberena, jako zasoljena, zamašćena i zakiseljena jela, konzervisani ili suhomesnati proizvodi, niti crveni paradajz. Ne sme se piti alkohol ni pušiti.

Za doručak se najčešće koristi mleko sa supenom kašikom šećera, parčetom jučerašnjeg hleba ili dvopeka.

Za ručak se uzima čorba od povrća ili supa sa živinskim mesom i povrćem: šargarepa, celer, peršun, mirodija, paškanat, crveni (crni) luk presečen poprečno, pečen

na plotni pa onda ukuvan. Supa ili čorba ne sme biti masna. Mast se mora pokupiti kašikom i izbaciti. Posle supe ili čorbe jesti pire od krompira, koprive ili spanaća sa belim živinskim mesom koje nije masno.

Za ručak i večeru obavezno jesti zelenu salatu, salatu od svežeg maslačkog lista ili od ugasa, začinjenu po 1 supenu kašikom sitno iseckanog lista peršuna, moraća, anisa zejinom, malo soli i limunovim sokom. Za večeru koristiti preostalo jelo od ručka.

Ova bolest leči se na sledeći način:

Prvih 7 dana:

Uzeti 5 supenih kašika sitno iseckanog lišća peršuna (*Petroselinum sativum*) i po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista i cveta kičice (*Erythraea centaureum*), nadzemnog dela troškota (*Polygonum aviculare*), lista ranjenika (*Betonica officinalis*) i lista koprive (*Urtica dioica*). Sve to izručiti u 1,5 litar proklučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti u toku dana po 200 grama. U svaku čašu izručiti pola kafene kašike polenovog praha. Može se poneka čaša zasladiti medom.

Sledećih 8 dana:

Uzeti 2 supene kašike sitno iseckanog nadzemnog dela dimnjače u cvetu (*Fumaria officinalis*), i 1 supenu kašiku lista koprive (*Urtica dioica*). Izručiti u 600 grama proklučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere. U svaku čašu izručiti po 1 kafenu kašičicu cvetnog ili polenovog praha. Ovaj polenov prah nalazi se najlakše na cvasti rese kukuruza pri njegovom sazrevanju. I dalje nastaviti sa naznačenom dijetalnom ishranom. Uz svaki ručak i večeru obavezno jesti salatu od koprivinog lišća. Da koprivino lišće ne bi žarilo, ono se mora blago zakiseliti razblaženim sirćetom. Sa-

lata se začinjava obavezno jednóm kašikom zejtina ili maslinovog ulja.

U toku dana piti umesto vode ovaj čaj: Uzeti 3 supene kašike sitno iseckanog lista ili korena peršuna (*Petroselinum sativum*) i po 1 supenu kašiku sitno iseckanog nadzemnog dela troskota (*Polygonum aviculare*), lista breze (*Betula alba*), lista i cveta kičice (*Erythraea centaureum*), lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*). Sve to izručiti u 1 litar prokjučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti u toku dana.

Za ručak i večeru jesti po 300 do 500 grama pečene ili kuvane bundeve (*Cucurbita pepo*). Može se jesti pita od bundeve, koprive ili spanača.

Sledećih 5 dana:

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista rastaviča (*Equisetum arvense*), trešnjinih peteljki (*Prunus avium*), 3 supene kašike lista peršuna (*Petroselinum sativum*) i 2 supene kašike lista troskota (*Polygonum aviculare*). Sve to izručiti u 1.200 grama prokjučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti u toku dana. Može se poneka čaša zasladiti medom. Svaki sat piti po 100 grama čaja. U toku dana rasporediti i progutati zajedno sa čajem samo 200 grama polenovog praha.

U 10 i 16 sati pojesti po dve pečene jabuke, malo nakisele, zasladene medom (šećerom). Koristiti voćne i povrćne sokove ali ne smeju biti kiseli.

Sledećih 25 dana:

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lišća ili korena mirođije (*Anethum graveolens*), lista breze (*Betula alba*), lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*), cveta i lista bosiljka (*Ocimum basilicum*), nadzemnog dela troskota (*Polygonum aviculare*) i trešnjinih peteljki (*Prunus avium*). Sve to izručiti u 1 litar prokjučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata

izvan štednjaka. Procediti i piti u toku dana.

Pre doručka, ručka i večere obavezno piti po 200 grama sledećeg čaja:

Uzeti 3 supene kašike sitno iseckanog lista ili korena peršuna (*Petroselinum sativum*) i 1 supenu kašiku nadzemnog dela troskota (*Polygonum aviculare*). Sve izručiti u 600 grama prokjučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti samo pre jela po 2 dcl.

Hrana je i dalje dijetalna, ali uz ručak i večeru pojačana salatama od mladog koprivinog lista (*Urtica dioica*), mladog zelenog lišća maslačka (*Taraxacum officinale*), svežeg kupusa. Jest pite od bundeve, koprivinog lišća, ili spanača, takođe jesti sutlijaš i mlečne proizvode.

Poslednjih 10 dana:

Uzeti po jednu supenu kašiku sitno zdrobljenog lista i cveta kantariona (*Hypericum perforatum*), cveta zove (*Sambucus nigra*), crvenog šipka (*Rosa canina*), zrelih klekinja (*Juniperus communis*), igličastih listova bora (*Pinus silvestris*), samo koji je visok do 2 metra i lista peršuna (*Petroselinum sativum*). Sve ovo izručiti u 1,2 litra prokjučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno izvan štednjaka jedan sat. Procediti i zasladiti medom po želji. Piti po 2 dcl pre i posle doručka, ručka i večere.

OPAKO OBOLJENJE SA POSLEDICAMA U DRUGIM ORGANIMA

Ovo oboljenje primećuje se kod osoba koje su bolovale od različitih oboljenja na bubregima, a najčešće od kamena u bubregu.

Leči se po sledećem postupku:

Prvih 10 dana:

Uzeti 1 supenu kašiku sitno zdrobljenog lista koprive (*Urtica dioica*) i 2 su-

pene kašike lista i cveta dimnjače (*Fumaria officinalis*). Sve ovo izručiti u 600 grama proklijučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno izvan štednjaka 90 minuta. Procediti i zasladiti medom po želji. Piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere.

‘Svaka 2 sata u toku dana uzimati po 1 punu kafenu kašičicu meda.

U toku dana piti čaj:

Uzeti 2 supene kašike sitno zdrobljenog lista i cveta kičice (*Erythraea centa-urium*) i po 1 supenu kašiku lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*), kupinovog lista (*Rubus fruticosus*), lista matičnjaka (*Melissa officinalis*), lista i korena maslačka (*Taraxacum officinale*). Sve ovo izručiti u 1 litar proklijučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno izvan štednjaka 90 minuta. Procediti i zasladiti medom po želji. Piti u toku dana.

Za miran san piti čaj:

Uzeti 2 supene kašike sitno zdrobljenog lista matičnjaka (*Melissa officinalis*) i 1 supenu kašiku lista i cveta bosiljka (*Ocimum basilicum*). Izručiti u 400 grama proklijučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno izvan štednjaka 90 minuta. Procediti i popiti po 200 grama u toku večeri i pre spavanja:

Drugih 10 dana:

Uzeti 3 supene kašike cveta kamilice (*Matricaria chamomilla*) i 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*). Izručiti u 600 grama proklijučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno izvan štednjaka 2 sata. Procediti i zasladiti medom po želji. Piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere. U svaku čašu ubaciti po 1 kafenu kašičicu polenovog praha.

U 10 i 17 sati pojesti po 2 pečene jabuke zasladene sa 1 kafenom kašičicom meda.

U toku dana piti čaj:

Uzeti 2 supene kašike sitno zdrobljenog lista peleni (*Artemisia absinthium*)

i po 1 supenu kašiku lista i korena maslačka (*Taraxacum officinale*), lista i korena vodopije (*Cichorium intybus*), lista i korena šumske jagode (*Fragaria vesca*) i lista koprive (*Urtica dioica*). Sve ovo izručiti u 1 litar proklijučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno izvan štednjaka 90 minuta. Procediti i zasladiti medom po želji. Piti u toku dana.

Trećih 10 dana:

Uzeti po 2 supene kašike sitno zdrobljenog lista rastavića (*Equisetum arvense*), mlade kukuruzne svile (*Maydis stigma*) i po 1 supenu kašiku brezinog lista (*Betula alba*), nadzemnog dela troskote (*Polygonum aviculare*), korena broča (*Rubia tinctorum*) i lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*). Sve ovo izručiti u 1.400 grama proklijučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno izvan štednjaka 90 minuta. Procediti i zasladiti medom po želji. Piti u toku dana.

U 10 i 17 sati žvakati po 1 supenu kašiku saća s medom. Nakon žvakanja od jednog sata vosak iz usta izbaciti. A sa stojke progutati.

Četvrtih 10 dana:

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog korena maslačka (*Taraxacum officinale*), korena vodopije (*Cichorium intybus*), korena šumske jagode (*Fragaria vesca*), korena koprive (*Urtica dioica*), cveta boba (*Vicia faba*), lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*), lista i cveta kantariona (*Hypericum perforatum*) i zovinog cveta (*Sambucus nigra*). Sve izručiti u 1.400 grama proklijučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno izvan štednjaka 90 minuta. Procediti i zasladiti medom po želji. Piti u toku dana.

U 10 i 17 sati žvakati po 1 punu supenu kašiku sitno iseckanih igličastih listova bora (*Pinus silvestris*) sa 1 kafenom kašičicom meda. Žvakati pola sata i sok gutati, a zatim sve izbaciti.

Peti 10 dana:

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno zdrobljenog cveta nevena (*Calendula officinalis*), persunovog lista (*Petroselinum sativum*), lista rastavića (*Equisetum arvense*), brezovog lista (*Betula alba*), lista i cveta kičice (*Erythraea centaurium*), lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*), korena maslačka (*Taraxacum officinale*), lista i cveta kantariona (*Hypericum perforatum*) i zovinog cveta (*Sambucus nigra*). Izručiti sve ovo u 1.600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno izvan štednjaka 90 minuta. Procediti i zasladiti medom. Piti u toku dana.

U 10. i 17. sati žvakati po 1 supenu kašiku borove smole sa 1 kafenom kašičicom meda. Sok gutati. Nakon žvakanja od pola sata preostalu smešu u ustima izbaciti napolje.

Poslednjih 10 dana:

Uzeti po 2 supene kašike sitno zdrobljenih zrelih klekinja (*Juniperus communis*), igličastih listova bora (*Pinus silvestris*), zrelih crvenih šipaka (*Rosa canina*), lista i cveta kantariona (*Hypericum perforatum*), zovinog cveta (*Sambucus nigra*) i po 1 supenu kašiku lista rastavića (*Equisetum arvense*), lista i cveta kičice (*Erythraea centaurium*), pelenovog lista (*Artemisia absinthium*) i koprivinog lista (*Urtica dioica*). Sve ovo izručiti u 2.400 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno izvan štednjaka 90 minuta. Procediti i zasladiti medom po želji. Piti dnevno po 1.200 grama. Ovaj čaj je spravljen za dva dana. Preostale količine čaja uvek čuvati u zatvorenim flašama nezasladene. Prilikom upotrebe čaja uvek ga zasladiti medom po želji.

Za sve ovo vreme lečenja držati dijetu. Nikako se ne smeju jesti mnogo zasoljena, zapaprena, zaljučena, zabiberena, zakiseljena i zamašćena jela, suhomesnati ili konzervisani proizvodi niti sveži ili kuvani crveni paradajz. Koristiti što više voće, povrće, voćne sokove, živinsko meso,

teleće i jagnjeće meso. Takođe koristiti uz svaki obrok različite salate (zelena, ugas, kopriva, maslačak, zeleni kupus, crna rotkva). Salate uvek začiniti sa po 1 supenom kašičicom sitno iseckanog lista persuna, lista mirodije, supenom kašikom zeljina i veoma malo vinskog sirčeta. Vinsko sirće mora se dodati kod spravljanja salate od svežeg koprivinog lista da bi neutralisalo saponizidne žlezde, koje se nalaze na poledini listova, jer mnogo žare.

Za doručak naizmenično koristiti danas: šolju mleka od dva deci sa 1 supenom kašikom šećera i dvopekrom ili jučerašnjim hlebom; sutra koristiti 100 grama pileće, jagnjeće, praseće ili mlade i sveže crne džigerice pečene na žaru. Džigericu jesti sa sukrvicom. Uz ovaj obrok redovno sledeju poneka salata.

Za ručak koristiti razna jela od živinskog, telećeg ili jagnječeg mladog i svežeg mesa, obično sa različitim povrćem. Za večeru koristiti preostala jela od ručka. Hrana mora biti i dosta kalorična i laka. Takođe koristiti mladi sir, jogurt, kiselo mleko, voće, povrće i voćne sokove. Ne sme se pušiti ni piti alkohol.

OPAKO OBOLJENJE SA OTOKOM LIMFNIH ZLEZDI

Primećuje se kod osoba koje su болоvale veoma dugo od kamena u bubregu, katara ili hroničnog katara bubrega i ostalih bubrežnih oboljenja. Leči se po sledećem postupku:

Prvih 10 dana:

Uzeti 2 supene kašike sitno iseckanog nadzemnog dela dimnjače (*Fumaria officinalis*) i 1 supenu kašiku sitno zdrobljenog lista koprive (*Urtica dioica*). Sve ovo izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno izvan štednjaka 90 minuta. Procediti i zasladiti medom po želji. Piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere. U svaku čašu izručiti po 1 kafenu kašičicu cvetnog (polenovog) praha.

U 10 i 17 sati pojesti po 2 pečene jabuke, pomalo nakisele i zaslađene sa dve kafene kašičice meda.

U toku dana piti čaj:

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno zdrobljenog lista rastavića (*Equisetum arvense*), lista breze (*Betula alba*), nadzemnog dela troskota (*Polygonum aviculare*), mlade kukuruzne svile (*Maydis stigma*), lista peršuna (*Petroselinum sativum*) i lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*). Sve ovo izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno izvan štednjaka 90 minuta. Procediti i piti u toku dana. Može se poneka čaša zasladiti medom.

Na otečene limfne žlezde stavljati oblog: namazati bolna mesta ljutom rakijom i zejtinom. Sada izručiti nastruganu crnu rotkvu sa razblaženim sirćetom i odozgo privezati lanenom krpom. Oblog držati pre i popodne po dva sata. Svakih 30 minuta nalivati obloge spolja razblaženim vinskiim sirćetom. Posle skidanja obloga bolna mesta obrisati mlakom vodom i namazati ih „kantarionovom rakijom“. Ova rakija se spravlja na sledeći način: Uzeti 8 supenih kašika sitno zdrobljenog lista i cveta kantariona (*Hypericum perforatum*) i izručiti ga u 1 litarsku flašu a zatim je naliti ljutom prepečenicom komovicom ili šljivovicom. Zatvoriti flašu i omotati je trostrukom krpom i staviti je u lonac sa vodom. Na dno lonca obavezno staviti 3—4 iverke veličine hemijske olovke, jer flaša mora stajati na iverkama na dnu lonca. Kuvati vodu u loncu 9 sati. Voda ne sme ključati i za isparenu vodu uvek dodavati vruću vodu. Po završenom kuvanju skloniti lonac sa flašom i staviti ga izvan štednjaka da se hladi 8 sati. Pažljivo uzeti flašu, skinuti krpe i ostaviti je 4 sata da se hladi. Nakon toga procediti i koristiti.

Drugih 10 dana:

Uzeti 3 supene kašike cveta kamilice (*Matricaria chamomilla*) i izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno izvan štednjaka 5 sati. Pro-

cediti i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere. Može se po želji sva ova količina čaja zasladiti medom. U svaku čašu izručiti po 1 kafenu kašičicu cvetnog praha.

U 10 i 17 sati pojesti po 1 kafenu šoljicu (50 grama) zrelih zovinih bobica (*Sambucus nigra*) sa 1 kafenom kašičicom meda. U nedostatku njih žvakati po 1 supenu kašiku saća sa medom. Nakon isisavanja meda kao i korisnih sastojaka iz saća ili bobica izbaciti sve iz usta.

U toku dana piti čaj:

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno zdrobljenog lista i cveta kičice (*Erythraea centaureum*), lista pelena (*Artemisia absinthium*), lista matičnjaka (*Melissa officinalis*), rizoma pirevine (*Triticum repens*) i zrelih klekinja (*Juniperus communis*). Sve ovo izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno izvan štednjaka 90 minuta. Procediti i poncku čašu zasladiti medom. Popiti u toku dana.

U toku dana na otečene limfne žlezde stavljati oblog pre i posle podne i držati ga po 3 sata. Uzeti, što zavisi od veličine i površine limfnih žlezdi, količinu borove smole sa istom količinom vode. Ovo dobro izmešati da se potpuno istopi i sjedini. U ovakvu količinu natopiti lanene krpe i držati obloge. Po skidanju obloga bolna mesta oprati koprivinom vodom i nakvasiti druge krpe „kantarionovom rakijom“ i držati ih po 1 sat. Nakon pola sata nakvasiti krpe ovom rakijom. Posle skidanja ovih obloga, limfne žlezde će se smanjiti

Trećih 10 dana:

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno zdrobljenog lista i korena maslačka (*Taraxacum officinale*), lista i korena vodopije (*Cichorium intybus*), lista i korena šumske jagode (*Fragaria vesca*), lista i cveta kičice (*Erythraea centaureum*), lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*), lista peršuna (*Petroselinum sativum*), lista rastavića (*Equisetum arvense*), brezovog lista (*Betula alba*), nadzemnog dela troskota (*Polygonum aviculare*), lista i cveta srdcačice

(*Leonurus cardiaca*), lista matičnjaka (*Melissa officinalis*), lista nane (*Mentha piperita*) i crvenog šipka (*Rosa canina*). Sve ovo izručiti u 2.400 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno izvan štednjaka 90 minuta. Procediti i svu tekućinu držati zatvorenu u flašama. Piti po 200 grama pre i posle doručka, ručka i večere. Može se poneka čaša zasladiti medom. Ovaj čaj je spravljen za dva dana.

U 10 i 17 sati pojesti po dve pečene jabuke zaslađene jednom supenom kašikom meda.

Na limfne žlezde stavljati sledeći oblog:

Uzeti 2 crne rotkve (*Raphanus sativus*) veličine teniske loptice. Oljuštiti ih i izrendisati a zatim izručiti u 600 grama vinskog sirćeta. Lonac držati poklopljen da se ne bi isparavali korisni sastojci. Ovakvu izmešanu masu izručiti na lanenu krpu i priviti kao oblog na limfne žlezde. Prethodno namazati limfne žlezde, „kantaronovom rakijom“ a zatim zejtinom. Obloge držati pre i posle podne po 3 sata, a svakih 30 minuta nalivati ih vinskim sirćetom iz lonca. Po skidanju obloga obrisati limfne žlezde „kantaronovom rakijom“. Uveče pre spavanja namazati limfne žlezde medom a preko njih staviti lanene krpe. Ujutru skinuti sve to i obrisati limfne žlezde mlačkom vodom.

Četvrtih 10 dana:

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog lista rastavića (*Equisetum arvense*), mlade kukuruzne svile (*Maydis stigma*) i po 1 supenu kašiku sitno zdrobljenog brezinog lista (*Betula alba*), nadzemnog dela troškota (*Polygonum aviculare*) i lista peršuna (*Petroselinum sativum*). Sve ovo izručiti u 1.200 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno izvan štednjaka 90 minuta. Procediti i zasladiti medom po želji. Piti po 200 grama pre i posle doručka, ručka i večere.

U 10 i 17 sati žvakati po 1 supenu kašiku borove smole (*Pinus silvestris*) sa 1 kafenom kašičicom meda. Nakon žvakanja od 1 sata gustu masu izbaciti iz usta.

Bolesniku, ukoliko ima težak san ili pati od nesанице, dati sledeći čaj:

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno zdrobljenog lista peršuna (*Petroselinum sativum*), lista matičnjaka (*Melissa officinalis*) i lista divlje nane (*Mentha piperita*). Sve ovo izručiti u 400 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno izvan štednjaka 90 minuta. Procediti i zasladiti medom po želji. Piti u toku večere 200 grama, kao i 200 grama pre spavanja.

Na otečene limfne žlezde stavljati sledeći oblog:

Uzeti 6 supenih kašika sitno zdrobljenih zrelih klekinja (*Juniperus communis*), 2 supene kašike sitno iseckanih igličastih listova bora (*Pinus silvestris*) i 6 supenih kašika meda. Sve ovo dobro izmešati i ovu smešu staviti na lanenu krpu i priviti na bolne limfne žlezde. Obloge držati po 4 sata pre i posle podne. Po skidanju obloga obrisati bolna mesta rulakom vodom a zatim „kantaronovom rakijom“

Petih 10 dana:

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno zdrobljenog lista i cveta kičice (*Erythraea centaurium*), lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*), zrelih klekinja (*Juniperus communis*), nadzemnog dela pirevine (*Triticum repens*), lista rastavića (*Equisetum arvense*) brezovog lista (*Betula alba*), koprivinog lista (*Urtica dioica*), lista i cveta kantaronia (*Hypericum perforatum*). Sve ovo izručiti u 1.400 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno izvan štednjaka 90 minuta. Procediti i zasladiti medom po želji. Piti u toku dana.

U 10 i 17 sati pojesti po 2 pečene jabuke sa jednom kafenom kašičicom meda.

Na limfnim žlezdama držati obloge pre i posle podne po 3 sata. Natopiti krpe u „kantaronovu rakiju“ i držati ih na bolnim mestima. Svaki sat nalivati ih „kantaronovom rakijom“. Uveče pre spavanja namazati limfne žlezde medom. Preko meda staviti lanenu krpu i tako spavati celu noć. Ujutru skinuti sve to i obrisati mlačkom vodom.

Poslednjih 10 dana:

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanih igličastih listova bora (*Pinus silvestris*), zrelih crvenih šipaka (*Rosa canina*), cveta zove (*Sambucus nigra*), lista i cveta kantariona (*Hypericum perforatum*) i po 1 supenu kašiku brezovog lista (*Betula alba*) i zrelih klekinja (*Juniperus communis*). Sve ovo izručiti u 1.600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno izvan štednjaka 90 minuta. Procediti i zasladiti medom po želji. Piti u toku dana.

U 10 i 17 sati žvakati po 1 supenu kašiku saća s medom. Nakon žvakanja i isisavanja posle pola sata izbaciti svu masu iz usta.

Na limfne žlezde staviti tanak oblog od šumskog meda. Držati ovaj oblog po dva sata pre, posle podne i uveče. Pauza između stavljanja obloga treba da je 3 sata. Oblog meda obrisati mlakom vodom.

Za sve ovo vreme lečenja bolesnik se mora strogo pridržavati dijetalne ishrane. Nikako se ne smeju jesti: zapaprena, zabiberena, mnogo zasoljena, začinjena, začinjena i zamašćena jela, suhomesnati ili konzervisani proizvodi, niti crveni paradajz. Ne sme se pušiti ni piti alkohol. Ako se bolesnik bude striktno pridržavao ovih uputstava, izlečiće se. Jest i voće i povrće. Piti voćne sokove.

AKUTNO ZAPALJENJE BUBREŽNE KARLICE

PRVA KURA LEČENJA:

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*), cveta i lista kantariona (*Hypericum perforatum*) i lista rastavića (*Equisetum arvense*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti svaki sat po 50 grama. Piti 5 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista nane (*Mentha piperita*), rizoma pirevine (*Triticum repens*) i lista jagode (*Fragaria vesca*). Sve izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladeno medom piti svaki sat po 50 grama. Piti 5 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog korena mirodije (*Anethum graveolens*), lista matičnjaka (*Melissa officinalis*) i trešnjinih peteljki (*Prunus avium*). Sve izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti svaki sat po 50 grama. Piti 15 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog korena mirodije (*Anethum graveolens*), peršunovog lista (*Petroselinum sativum*) i brezovog lista (*Betula alba*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti svaki sat po 50 grama. Piti 5 dana.

DRUGA KURA LEČENJA:

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista bosiljka (*Ocimum basilicum*), lista breze (*Betula alba*) i 2 supene kašike sitno iseckanog rizoma pirevine (*Triticum repens*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i dodati sok od 1 limuna (*Citrus medica*). Piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere. Piti 10 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista imele (*Viscum album*), sa kruške ili topole, trešnjinih peteljki (*Prunus avium*) i 2 supene kašike sitno iseckanog lista breze (*Betula alba*). Izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i dodati sok od 1 limuna (*Citrus*

medica). Piti tri puta dnevno po 200 grama pre jela. Piti 15 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista i cveta kantariona (*Hypericum perforatum*), lista belog jasena (*Fraxinus excelsior*) i 2 supene kašike sitno iseckanog nadzernog dela troskota (*Polygonum aviculare*). Sve izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere. Piti 10 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*), lista i cveta kičice (*Erythraea centaureum*) i 2 supene kašike sitno iseckane kukuruzne svile (*Maydis stigma*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno izvan štednjaka 90 minuta. Procediti i zasladiti medom po želji. Piti tri puta dnevno po 200 grama pre jela. Piti 15 dana.

NAPOMENA: Koristiti obe kure lečenja i držati dijete.

AKUTNO GNOJNO ZAPALJENJE BUBREŽNE KARLICE

PRVA KURA LEČENJA:

Uzeti 2 supene kašike sitno iseckanog lista i cveta zlatnice (*Solidago virga aurea*) i po 1 supenu kašiku sitno iseckanog orahovog lista (*Juglans regia*) i lista i cveta podbela (*Tussilago farfara*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere. Piti 10 dana.

Uzeti 2 supene kašike sitno iseckanog cveta boba (*Vicia faba*) i po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*) i lista kupine (*Rubus fruticosus*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti po-

klopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama, tri puta dnevno pre jela. Piti 15 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista i cveta kičice (*Erythraea centaureum*), lista virka (*Alchemilla vulgaris*), lista bokvice (*Plantago major*) i lista žalije (*Salvia officinalis*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere. Piti 10 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog cveta boba (*Vicia faba*), cveta i lista zlatnice (*Solidago virga aurea*), lista bokvice (*Plantago major*) i lista ranjenika (*Betonica officinalis*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno izvan štednjaka 2 sata. Procediti i piti tri puta dnevno po 200 grama pre jela. Piti 15 dana.

DRUGA KURA LEČENJA:

Uzeti 2 supene kašike sitno iseckanog korena od broča (*Rubia tinctorum*) i po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista bokvice (*Plantago major*) i lista i cveta dobričice (*Glechoma hederacea*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama tri puta dnevno pre jela. Piti 10 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista koprive (*Urtica dioica*), mladog orahovog lista (*Juglans regia*), cveta i lista podbela (*Tussilago farfara*) i lista i cveta kičice (*Erythraea centaureum*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere. Piti 15 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog rizoma pirevine (*Triticum repens*), lista i cveta kantariona (*Hypericum perforatum*), korena broča (*Rubia tinctorum*) i lista i cveta hajdučice (*Achillea millefo-*

lium). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama, tri puta dnevno pre jela. Piti 10 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista ranjenika (*Betonica officinalis*), ora-hovog mladog lista (*Juglans regia*) i lista bokvice (*Plantago major*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere. Piti 15 dana.

NAPOMENA: Koristiti obe kure lečenja i za to vreme držati dijete. Nikako pušiti ni piti alkohol.

HRONIČNO ZAPALJENJE BUBREŽNE KARLICE

PRVA KURA LEČENJA:

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog maslinovog lista (*Olivae folium*), brezovog lista (*Betula alba*), lista imele (*Viscum album*), sa kruške ili topole, i trešnjinih peteljki (*Prunus avium*). Sve izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti tri puta dnevno po 200 grama pre jela. Piti 5 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista masline (*Olivae folium*), rutinog lista (*Ruta graveolens*), nadzemnog dela troskota (*Polygonum aviculare*) peršunovog lista (*Petroselinum sativum*). Izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere. Piti 5 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista masline (*Olivae folium*), lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*), lista rastavića (*Equisetum arvense*) i lista

bokvice (*Plantago major*). Izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama, tri puta dnevno pre jela. Piti 5 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista masline (*Olivae folium*), kukuruzne svile (*Maydis stigma*), peršunovog lista (*Petroselinum sativum*), lista i cveta kičice (*Erythraea centaurium*). Izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere. Piti 5 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanih mahuna pasulja (*Phaseolus vulgaris*), lista masline (*Olivae folium*), brezovog lista (*Betula alba*) i lista imele (*Viscum album*) sa kruške ili topole. Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama, tri puta dnevno pre jela. Piti 5 dana.

Uzeti 3 supene kašike sitno iseckanog peršunovog lista (*Petroselinum sativum*) i 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista masline (*Olivae folium*). Sve izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere. Piti 5 dana.

DRUGA KURA LEČENJA:

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista žalfije (*Salvia officinalis*), lista ili korena peršuna (*Petroselinum sativum*), rizoma pirevine (*Triticum repens*), lista i cveta podubice (*Teucrium chamaedrys*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti tri puta dnevno po 200 grama pre jela. Piti 5 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog celerovog lista ili rizoma sa kore-

nom (*Apium graveolens*), sitno iseckanog cveta od nevena (*Calendula officinalis*), sitno iseckane kukuruzne svile (*Maydis stigma*) i sitno iseckanog peršunovog lista (*Petroselinum sativum*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti tri puta dnevno po 200 grama pre jela. Piti 10 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista koprive (*Urtica dioica*), lista i cveta kantariona (*Hypericum perforatum*) i lista breze (*Betula alba*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere. Piti 5 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista i cveta bosiljka (*Ocimum basilicum*), višnjinih peteljki (*Prunus cerasus*) i zrelog ploda morača (*Foeniculum vulgare*). Sve izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti 200 grama pre doručka, ručka i večere. Piti 5 dana.

Uzeti 2 supene kašike sitno iseckanih mahuna pasulja (*Phaseolus vulgaris*) i 1 supenu kašiku sitno iseckanog peršunovog lista (*Petroselinum sativum*). Ovo sve izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere. Piti 5 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*), rizoma pirevine (*Triticum repens*) i korena ili lista mirodije (*Anethum graveolens*). Sve izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama, tri puta dnevno pre jela. Piti 5 dana.

TREĆA KURA LEČENJA:

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog brezovog lista (*Betula alba*), kukuruzne svile (*Maydis stigma*), lista i cveta dobričice (*Glechoma hederacea*) i sitno zdrobljenih klekinja ljubičastoplave boje sa kleke (*Juniperus communis*) starije od dve godine. Izručiti sve u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere. Piti 10 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista koprive (*Urtica dioica*), lista crne ribizle (*Ribes nigrum*), korena maslačka (*Taraxacum officinale*), korena čička (*Arctium lapa*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere. Piti 5 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog pelenovog lišća i cvasti sa pupoljcima (*Artemisia absinthium*), brezovog lista (*Betula alba*), trešnjinih peteljki (*Prunus avium*), kukuruzne svile (*Maydis stigma*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama tri puta dnevno pre jela. Piti 10 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog rizoma idirota (*Acorus calamus*), cveta i lista hajdučice (*Achillea millefolium*), peršunovog lista (*Petroselinum sativum*) i lista breze (*Betula alba*). Izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere. Piti 5 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista i cveta bosiljka (*Ocimum basilicum*), lista i cveta kičice (*Erythraea centaureum*), lista mirodije (*Anethum graveolens*) i trešnjinih peteljki (*Prunus avi-*

um). Sve to izručiti u 600 grama prokjučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti tri puta dnevno po 200 grama pre jela. Piti 10 dana.

NAPOMENA: Koristiti dve kure lečenja sa pauzom od 15 dana. Ako bi stanje bubrežne karlice i dalje bilo pogoršano, tada koristiti i treću kuru lečenja. Za sve vreme pridržavati se dijetalne ishrane. Nikako pušiti ni piti alkohol.

OPAKO OBOLJENJE BUBREŽNE KARLICE

Javlja se sa povremenim krvarenjem pri mokrenju, iznenada i bez bolova. Bolovi se osećaju pre mokrenja u predelu bregova i naglo prestanu. Sve se ovo razvija još dok je telo u mirovanju a ređe se javlja pri kretanju.

Prvih 10 dana:

Uzeti po 2 supene kašike sitno zdrobljenog lista rastavića (*Equisetum arvense*), mlade kukuruzne svile (*Zea mays*) i po 1 supenu kašiku sitno zdrobljenog lista breze (*Betula alba*), nadzemnog dela troskota (*Polygonum aviculare*) i lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*). Sve ovo izručiti u 1.200 grama prokjučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno izvan štednjaka 90 minuta. Procediti i zasladiti medom. Piti po 200 grama, tri puta dnevno pre i posle jela.

Sledećih 10 dana:

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno zdrobljenih trešnjinih peteljki (*Prunus avium*), semena dinje (*Cucumis melo*), lista rastavića (*Equisetum arvense*), lista breze (*Betula alba*), nadzemnog dela troskota (*Polygonum aviculare*) i lista peršuna (*Petroselinum sativum*). Sve ovo izručiti u 1.200 grama prokjučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno izvan štednjaka 90 mi-

nuta. Procediti i zasladiti medom po želji. Piti po 200 grama pre i posle jela, tri puta dnevno.

Narednih 10 dana:

Uzeti 3 supene kašike sitno zdrobljenog lista peršuna (*Petroselinum sativum*) i po 1 supenu kašiku lista breze (*Betula alba*), nadzemnog dela troskota (*Polygonum aviculare*), lista rastavića (*Equisetum arvense*) i lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*). Sve ovo izručiti u 1.200 grama prokjučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno 90 minuta izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom po želji. Piti po 200 grama pre i posle jela, tri puta dnevno.

Poslednjih 20 dana:

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno zdrobljenog lista i cveta kantariona (*Hypericum perforatum*), cveta zove (*Sambucus nigra*), crvenog šipka (*Rosa canina*), igličastih listova bora (*Pinus silvestris*), ali samo onog do dva metra visine, lista rastavića (*Equisetum arvense*), lista breze (*Betula alba*), nadzemnog dela troskota (*Polygonum aviculare*), trešnjinih peteljki (*Prunus avium*), lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*), lista peršuna (*Petroselinum sativum*), zrelih klekinja ljubičastoplave boje (*Juniperus communis*) i lista i cveta kičice (*Erythraea centaureum*). Sve ovo izručiti u 2.400 grama prokjučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno izvan štednjaka 90 minuta. Procediti i piti po 200 grama pre i posle doručka, ručka i večere. Ovaj čaj se spravlja za dva dana. Čajeve držati u zatvorenim flašama u toploj sobi i zasladiti ih medom pre upotrebe.

Za sve vreme lečenja od ove bolesti treba se pridržavati dijetalne ishrane. Ne smeju se jesti zaparena, zabiherena, zamasćena, zasoljena, zakiseljena jela, suho-mesnati ili konzervisani proizvodi, niti crveni paradajz. Ne sme se pušiti ni piti alkohol.

OPAKO OBOLJENJE BUBREŽNE KARLICE I MOKRAČOVODA

Primećuje se kod osoba koje su bolovale od različitih oboljenja na bubrezima a najčešće od kamena u bubregu. Leči se po sledećem postupku:

Prvih 10 dana:

Uzeti 3 supene kašike sitno zdrobljenog lista i cveta dimnjače (*Fumaria officinalis*) i 1 supenu kašiku lista i korena vodopije (*Cichorium intybus*). Sve ovo izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno izvan štednjaka 90 minuta. Procediti i zasladiti medom po želji. Piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere. U svaku čašu izručiti po 1 punu kafenu kašičicu polenovog praha.

U 10 i 17 sati žvakati po 1 punu supenu kašiku saća s medom. Posle žvakanja od pola sata svu smešu izbaciti iz usta. U toku dana piti ovaj čaj:

Uzeti po 2 supene kašike sitno zdrobljenog lista rastavića (*Equisetum arvense*), mlade kukuruzne svilu (*Maydus stigma*), po 1 supenu kašiku brezinog lista (*Betula alba*), nadzemnog dela troskota (*Polygonum aviculare*) i korena broća (*Rubia tinctorum*). Sve ovo izručiti u 1.200 grama proključale vruće vode. Osaviti poklopljeno izvan štednjaka 90 minuta. Procediti i piti u toku dana. Može se i poneka čaša zasladiti medom.

Drugih 10 dana:

Uzeti 3 supene kašike cveta kamilice (*Matricaria chamomilla*) i izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno izvan štednjaka 5 sati. Procediti i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere.

U toku dana piti čaj:

Uzeti po 1 supenu kašiku cveta zove (*Sambucus nigra*), lista i cveta kantario-

na (*Hypericum perforatum*), lista rastavića (*Equisetum arvense*), brezinog lista (*Betula alba*), koprivinog lista (*Urtica dioica*) i kupinovog lista (*Rubus fruticosus*). Sve ovo izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno izvan štednjaka 90 minuta. Procediti i zasladiti medom po želji. Piti u toku dana.

U 10 i 17 sati žvakati po 1 punu supenu kašiku borove smole (*Pinus silvestris*) sa 1 kafenom kašičicom meda. Žvakati i isisavati pola sata. Posle toga izbaciti svu smešu iz usta.

Trećih 10 dana:

Uzeti po 1 supenu kašiku lista rastavića (*Equisetum arvense*), brezinog lista (*Betula alba*), nadzemnog dela troskota (*Polygonum aviculare*), igličastih listova bora (*Pinus silvestris*), crvenog šipka (*Rosa canina*), zovinovog cveta (*Sambucus nigra*) i lista matičnjaka (*Melissa officinalis*). Sve ovo izručiti u 1.200 grama proključale vruće vode. Osaviti poklopljeno izvan štednjaka 90 minuta. Procediti i zasladiti medom po želji. Piti u toku dana.

U 10 i 17 sati pojedite po 2 pečene jabuke zasladene sa 1 kafenom kašičicom meda.

Za lakši san piti čaj:

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno zdrobljenog rizoma odoljena (*Valeriana officinalis*), lista divlje nane (*Mentha piperita*) i lista matičnjaka (*Melissa officinalis*). Sve ovo izručiti u 400 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno izvan štednjaka 90 minuta. Procediti i zasladiti medom po želji. Piti u toku večeri i pre spavanja.

Četvrtih 10 dana:

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno zdrobljenog lista i cveta dimnjače (*Fumaria officinalis*), koprivinog lista (*Urtica dioica*), tauriala, lista i cveta kantaronia (*Hypericum perforatum*), crvenih šipaka (*Rosa canina*), lista rastavića (*Equisetum arvense*), lista i cveta hajdučice (*Achillea millefo-*

tium), lista i cveta kičice (*Erythraea cense*) i semena od dinje (*Cucumis melo*). Sve ovo izručiti u 1.400 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno izvan štednjaka 90 minuta. Procediti i zasladiti medom po želji. Piti u toku dana.

U 10 i 17 sati žvakati po 1 supenu kašiku zdrobljenih klekinja (*Juniperus communis*) sa 1 supenom kašikom meda. Sav sok gutati. Posle pola sata žvakanja gustu smešu iz usta izbaciti.

Petih 10 dana:

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno zdrobljeno lista rastaviča (*Equisetum arvense*), mlade kukuruzne svile (*Maydus stigma*), brezovog lista (*Betula alba*), lista i korena maslačka (*Taraxacum officinale*), lista i korena vodopije (*Cichorium intybus*), lista i korena šumske jagode (*Fragaria vesca*), lista i cveta kantariona (*Hypericum perforatum*) i koprivinog lista (*Urtica dioica*). Sve ovo izručiti u 1.400 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno izvan štednjaka 90 minuta. Procediti i zasladiti medom po želji. Piti u toku dana.

U 10 i 17 sati žvakati po 1 supenu kašiku borove smole (*Pinus silvestris*) sa 1 kafenom kašičicom meda. Nakon žvakanja i isisavanja od 1 sata gustu smešu, preostal u ustima, izbaciti.

Poslednjih 10 dana:

Uzeti po 2 supene kašike sitno zdrobljenog cveta zove (*Sambucus nigra*), lista i cveta kantariona (*Hypericum perforatum*), crvenih šipaka (*Rosa canina*), igličastih listova bora (*Pinus silvestris*) i po 1 supenu kašiku lista rastaviča (*Equisetum arvense*), lista i cveta srdačice (*Leonurus cardiaca*), zrelih klekinja (*Juniperus communis*), rizoma i korena pirevine (*Triticum repens*), lista i cveta kičice (*Erythraea centaurium*) i lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*). Sve ovo izručiti u 2.400 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno izvan štednjaka 90 minuta. Procediti i zasladiti medom po želji. Piti dnevno 1.200 grama. Ovaj čaj je spravljen za dva dana. Rezervne količine čaja uvek držati u zatvorenim litarskim flašama, nezaslađene. Prilikom upotrebe čaja zasladiti ga medom po želji.

Od prvog pa do poslednjeg dana lečenja ove bolesti držati se dijetalne ishrane. Nikako se ne smeju jesti mnogo zapaprena, začinjena, zamašćena, zasoljena, zakišljena i zaljučena jela, konzervisani ili suhomesnati proizvodi, niti crveni paradajz. Takođe se ne sme pušiti ni piti alkohol. Kod svakog obeda jesti što više zelenih salata (maslačak, ugas, kopriva, zelena salata, mladi kupus, crna rotkva). Jest i što više pilećeg, telećeg i jagnječeg mesa. Koristiti voće, povrće kao i voćne sokove. Ako se budemo pridržavali svih ovih recepata bolest će proći za 60 dana.

MOKRAĆNA BEŠIKA MOKRAĆNI MEHUR— (VESICA URINARIA)

Mokraćni mehur ili bešika je šupalj mišićno-sluzokožni organ, u kojem se sakuplja mokraćna, kao u kakvom rezervoaru, do narednog pražnjenja. Nalazi se u karlici tela, ispred čarnog creva kod muškarca, a ispred materice i usmine kod žene. Prazna bešika ima oblik trouglastog ispupčenja. Puna bešika je kupastog oblika sa vrhom upravljenim nagore. Njena zapremina iznosi između 150 i 500 cm³, prosečno 350 cm³.

Zid mokraćne bešike sadrži sloj mišićnih vlakana koja svojom kontrakcijom potiskuju mokraću iz bešike. Iznutra je zid pokriven sluznicom.

Na dnu mokraćne bešike oba mokraćovoda (uretera) završavaju se otvorima. U prednjem delu dna nalazi se otvor odakle polazi izvodna mokraćna cev (urethra), kojom se izbacuje mokraćna iz bešike. Mokraćna cev kod muškarca je duža i ima dve krivine. Dužina iznosi oko 16 cm. Polazi od dna bešike, zatim prolazi kroz prostatu i muški spolni ud, gde se završava. Mokraćna cev kod žene iznosi 4 cm., a završava se između malih usana koje spadaju u spoljašnje spolne organe žene. Oko mokraćne cevi postoje dva kružna mišića koja je obuhvataju kao prstenovi. Jedan mišić je gore uz otvor na dnu bešike, a drugi mišić je dole gde su mišići karličnog poda.

Za vreme sakupljanja mokraćne u bešiku mišići zida bešike su opušteni, a kružni mišići mokraćne cevi su kontrahovani. Kad se bešika dovoljno napuni mokraćom, mišići zida bešike se kontrahuju, a kružni mišići se opuste. Na taj način mokraćna se potiskuje i izbacuje napolje. Ova fiziološka radnja naziva se mikcija. U slučaju da čovek ne može da mokri duže vremena, kroz mokraćnu cev uvlači se kateter kroz koji otiče mokraćna. Kateteri su šuplj instrumenti od gume ili metala. Njihovo uvlačenje na ovaj način naziva se kateterizacija i nju mogu da vrše samo stručna lica.

Zapaljenje mokraćne bešike naziva se cystitis, a ispoljava se čestim nagonima na mokrenje i bolovima pri mokrenju, pored drugih znakova. Pregledanje unutrašnjosti bešike pomoću naročitog instrumenta naziva se cystoscopia.

MOKRAČNI MEHUR:

BOL

PRVA KURA LEČENJA:

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog nadzemnog dela troskota (*Polygonum aviculare*), lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*), kore bele vrbe (*Salix alba*) i zovinog cveta (*Sambucus nigra*). Sve to izručiti u 600 grama proklučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere. Piti 5 dana.

Jesti uz doručak, ručak i večeru salatu od svežih listova maslačka (*Taraxacum officinale*). Za svaki obrok praviti uvek novu salatu. Uzeti 100 grama lista maslačka, dobro ga oprati, sitno iseckati i malo posoliti. Zaliti sa 1—2 supene kašike zejtina i sa 2 supene kašike soka limuna (*Citrus medica*). Jesti 5 dana.

Jesti uz doručak, ručak i večeru salatu od svežih listova ugasa (*Nasturtium officinale*). Za svaki obrok praviti uvek novu salatu. Uzeti 100 grama lista ugasa, dobro ih oprati, sitno iseckati i malo posoliti. Zaliti sa 1—2 kašike zejtina i sa 2 supene kašike soka limuna. Povrh ove salate izručiti 2 supene kašike sitno iseckanog peršunovog lista (*Petroselinum sativum*). Jesti 5 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista koprive (*Urtica dioica*), lista nane (*Mentha piperita*), korena maslačka (*Taraxacum officinale*), rizoma mirođije (*Anethum graveolens*). Sve to izručiti u 600 grama proklučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere. Piti 5 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog rizoma srčnjaka (*Polygonum bistorta*),

ta), kore sa hrastovih grana debelih kao ruka (*Quercus robur*), cveta zove (*Sambucus nigra*), lista i cveta kičice (*Erythraea centaureum*). Sve to izručiti u 600 grama proklučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti tri puta dnevno po 200 grama pre jela. Piti 5 dana.

DRUGA KURA LEČENJA:

Pre doručka, ručka i večere jesti 7 dana po 400 grama svežeg grožđa (*Vitis inifera*) sa parčetom jučerašnjeg hleba. Grožđe dobro oprati i od plesni očistiti. Drugih 7 dana jesti po 500 grama grožđa. Nakon toga uvek oprati usta vodom.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog nadzemnog dela troskota (*Polygonum aviculare*), rizoma trave srdobolje (*Potentilla tormentilla*), cveta i lista hajdučice (*Achillea millefolium*), cveta kamilice (*Matricaria chamomilla*) i 2 supene kašike lista matičnjaka (*Melissa officinalis*). Sve to izručiti u 1 litar proklučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti u toku dana. Piti 5 dana.

Uzeti 2 supene kašike sitno iseckanog lista nane (*Mentha piperita*) i po 1 supenu kašiku zrelih plodova morača (*Foeniculum vulgare*), lista i cveta podubice (*Teucrium chamaedrys*), trešnjinih peteljki (*Prunus avium*), korena broča (*Rubia tinctorum*) i lista breze (*Betula alba*). Sve to izručiti u 1 litar proklučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti u toku dana. Piti 5 dana.

Uzeti 2 supene kašike sitno iseckanog rizoma odoljena (*Valeriana officinalis*) i po 1 supenu kašiku lišća ili korena mirođije (*Anethum graveolens*), peršunovog li-

sta (*Petroselinum sativum*), cveta zove (*Sambucus nigra*) i nadzemnog dela troskota (*Polygonum aviculare*). Sve to izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti u toku dana. Piti 5 dana.

NAPOMENA: Koristiti obe kure lečenja. Ako prestanu bolovi treba piti čajeve još 10 dana. Za sve vreme držati dijetu.

GRČ

PRVA KURA LEČENJA:

Na donjem delu trbuha, u predelu bešike, ujutru, u podne i uveče držati po 1 sat obloge od ukuvanog ovsa (*Avena sativa*) na lanenoj krpi. Uz ovo piti čajeve:

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog nadzemnog dela troskota (*Polygonum aviculare*), lista nane (*Mentha piperita*) i 2 supene kašike lista i cveta pomoćnice (*Solanum nigrum*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti tri puta dnevno pre jela po 200 grama. Piti 5 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista breze (*Betula alba*), lista imele (*Viscum album*), samo sa kruške ili topole, i 2 supene kašike lista kruške (*Pirus communis*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere. Piti 5 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*), nadzemnog dela troskota (*Polygonum aviculare*), peršunovog lista (*Petroselinum*

sativum) i lista breze (*Betula alba*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti u toku dana po 200 grama pre jela. Piti 5 dana.

DRUGA KURA LEČENJA:

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog rizoma odoljena (*Valeriana officinalis*), trešnjinih peteljki (*Prunus avium*), kukuruzne svile (*Maydus stigma*) i nadzemnog dela troskota (*Polygonum aviculare*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre jela. Piti 5 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog korena koprive (*Urtica dioica*), rizoma pirevine (*Triticum repens*), lista i cveta kantariona (*Hypericum perforatum*), lista nane (*Mentha piperita*), cveta zove (*Sambucus nigra*) i lista breze (*Betula alba*). Sve to izručiti u jednu posudu sa pola litra proključale vruće vode i pola litra proključalog vrućeg vina. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti svaki sat po 50 grama, a po 100 grama pre doručka, ručka i večere. Piti 5 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista breze (*Betula alba*), nadzemnog dela troskota (*Polygonum aviculare*) i korena maslačka (*Taraxacum officinale*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti svaka 2 sata po 100 grama. Piti 5 dana.

NAPOMENA: Koristiti obe kure lečenja. Svaka kura lečenja ima po 3 recepta.

AKUTNO ZAPALJENJE (AKUTNI CISTITIS)

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog peršunovog lista (*Petroselinum sativum*), lista koprive (*Urtica dioica*), lista bokvice (*Plantago major*) i mahuna boba (*Vicia faba*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere. Piti 5 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog cveta i lista kičice (*Erythraea centaureum*), zovinog cveta (*Sambucus nigra*), lista i cveta bosiljka (*Ocimum basilicum*), cveta i lista ili korena zečje lobode (*Hieracium pilosella*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere. Piti 10 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog rizoma pirevine (*Triticum repens*), cveta i lista divlje daninoči (*Viola arvensis*), korena broča (*Rubia tinctorum*) i lista imele (*Viscum album*) sa kruške ili topole. Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti, zasladiti medom i piti u toku dana tri puta po 200 grama pre jela. Piti 5 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista koprive (*Urtica dioica*), lista kruške (*Pirus communis*), kukuruzne svile (*Maydus stigma*), lista i cveta bosiljka (*Ocimum basilicum*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere. Piti 5 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista breze (*Betula alba*), korena maslačika (*Taraxacum officinale*), lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*) i trešnjinih peteljki (*Prunus avium*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti piti pre jela po 200 grama. Piti 5 dana.

NAPOMENA: Koristiti sve recepte i držati dijete.

AKUTNO ZAPALJENJE SA GNOJEM U MOKRAČI

PRVA KURA LEČENJA:

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista žalfije (*Salvia officinalis*), lista kupine (*Rubus fruticosus*), lista ili korena jagode (*Fragaria vesca*) i lista i cveta kičice (*Erythraea centaureum*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere. Piti 10 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista koprive (*Urtica dioica*), peršunovog lista (*Petroselinum sativum*), korena apte (*Sambucus ebulus*) i zrelih plodova klekinja ljubičastoplave boje sa kleke (*Juniperus communis*) starije od dve godine. Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere. Piti 10 dana.

Uzeti 4 supene kašike sitno iseckanih zelenih mahuna boba (*Vicia faba*) i 2 supene kašike sitno iseckanog peršunovog lista (*Petroselinum sativum*). Sve to izručiti u 800 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan šted-

njaka. Procediti i piti po 200 grama pre doručka, ručka, večere i spavanja. Piti 5 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista i cveta kičice (*Erythraea centaureum*), lista i cveta kantariona (*Hypericum perforatum*), semena krastavca (*Cucumis sativus*) i semena lubenice (*Citrullus vulgaris*). Sve to izručiti u 600 grama proklučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti tri puta dnevno pre jela. Piti 5 dana.

DRUGA KURA LEČENJA:

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog nadzemnog dela troskota (*Polygonum aviculare*), zrelih klekinja ljubičastoplave boje sa kleke (*Juniperus communis*) starije od dve godine i lista rastavića (*Equisetum arvense*). Sve to izručiti u 1 litar proklučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti svaki sat po 100 grama. Piti 10 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista nane (*Mentha piperita*), trešnjinih peteljki (*Prunus avium*) i lista matičnjaka (*Melissa officinalis*). Sve to izručiti u 600 grama proklučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti svaki sat po 50 grama. Piti 5 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista imele (*Viscum album*), sa kruške ili topole, lista breze (*Betula alba*), lista ili zrelih plodova mirođije (*Anethum graveolens*). Sve to izručiti u 600 grama proklučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno izvan štednjaka dva sata. Procediti i zasladiti medom. Piti svaki sat po 200 grama pre jela. Piti 10 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista i cveta hajdučice (*Achillea mille-*

folium), kukuruzne svile (*Maydis stigma*) i peršunovog lišća (*Petroselinum sativum*). Sve to izručiti u 600 grama proklučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti svaka 2 sata po 100 grama. Piti 5 dana.

NAPOMENA: Koristiti obe kure lečenja. Za sve vreme držati dijetu.

HRONIČNO ZAPALJENJE (HRONIČNI CISTITIS)

PRVA KURA LEČENJA:

Uzeti 1 supenu kašiku sitno iseckanih listova ili zrelih plodova morača (*Foeniculum vulgare*) i 3 supene kašike semena krastavca (*Cucumis sativus*). Sve izručiti u 600 grama proklučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere. Piti 5 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno zdrobljenih zrelih klekinja ljubičastoplave boje sa kleke (*Juniperus communis*) starije od dve godine, cveta zove (*Sambucus nigra*), ruzmarinovog lista (*Rosmarinus officinalis*) i lista i cveta kantariona (*Hypericum perforatum*). Sve to izručiti u 600 grama proklučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama tri puta dnevno pre jela. Piti 5 dana.

Pre doručka, ručka i večere jesti 7 dana po 400 grama crnog grožđa (*Vitis vinifera*), sa parčetom jučerašnjeg hleba. Grožđe treba dobro oprati i od plesni očistiti. Drugih 7 dana jesti po 500 grama grožđa. Nakon toga uvek usta oprati vodom.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista i cveta bosiljka (*Ocimum basil-*

cum), nadzemnog dela troskota (*Polygonum aviculare*), lista breze (*Betula alba*) i korena vodopije (*Cichorium intybus*). Sve to izručiti u 600 grama proključalog vrućeg vina. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i svaki drugi dan piti svakog sata po 50 grama. Piti 5 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog cveta i lista hajdučice (*Achillea millefolium*), kukuruzne svile (*Maydis stigma*), peršunovog lista (*Petroselinum sativum*) i lista breze (*Betula alba*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti tri puta dnevno pre jela po 200 grama. Piti 5 dana.

DRUGA KURA LEČENJA:

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista koprive (*Urtica dioica*), peršunovog lista (*Petroselinum sativum*), lista bokvice (*Plantago major*) i zelenih mahuna boba (*Vicia faba*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere. Piti 5 dana.

Uzeti 2 supene kašike sitno izdrobljenih zrelih klekinja ljubičastoplave boje sa kleke (*Juniperus communis*) starije od dve godine, po 1 supenu kašiku sitno iseckanog mladog orahovog lista (*Juglans regia*) i lista breze (*Betula alba*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti tri puta dnevno po 200 grama pre jela. Piti 5 dana.

Uzeti 2 supene kašike sitno iseckane kukuruzne svile (*Maydis stigma*) i po 1 supenu kašiku nadzemnog dela troskota (*Polygonum aviculare*) i lista imele (*Viscum album*), samo sa topole ili kruške.

Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere. Piti 5 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*), lista i cveta zlatnice (*Solidago virga-aurea*), mladog orahovog lista (*Juglans regia*) i nadzemnog dela troskota (*Polygonum aviculare*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti tri puta dnevno pre jela. Piti 5 dana.

NAPOMENA: Koristiti obe kure lečenja. Za sve vreme držati dijete.

KAMEN

PRVA KURA LEČENJA:

Jesti za doručak, ručak i večeru salatu od sveže crne rotkve (*Raphanus sativus*). Uzeti jednu dobru crnu rotkvu, oprati je i oljuštiti i sitno na rende izrendisati. Malo posoliti i izručiti u jedan duboki plehani tanjir. Poklopiti istim takvim plehanim tanjirom. 'Protresti' pet minuta između ruku da bi se rotkva malo „oznojila“. Pod presom dobro iscediti i piti sok pre doručka, ručka i večere po 2 supene kašike, a salatu začiniti sa po 1 supenom kašikom zejtina i sitno iseckanim listom peršuna (*Petroselinum sativum*). Za svaki obrok mora se praviti uvek nova salata. Od trenutka spremanja salate pa do njene upotrebe ne sme proći više od 10 minuta, jer bi se u protivnom isparili svi korisni sastojci — sumporni heterozidi. Jesti svaki drugi dan, 10 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista koprive (*Urtica dioica*), nadzem-

nog dela troskota (*Polygonum aviculare*), trešnjinih peteljki (*Prunus avium*) i peršunovog lista (*Petroselinum sativum*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere. Piti 10 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista kruške (*Pirus communis*), rizoma pirevine (*Triticum repens*), lista breze (*Betula alba*) i korena ili ploda od seleni (*Levisticum officinale*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti tri puta dnevno pre jela po 200 grama. Piti 10 dana.

Pre doručka, ručka i večere jesti prvih 7 dana po 400 grama crnog grožđa (*Vitis vinifera*), sa parčetom jučerašnjeg hleba. Grožđe dobro oprati i od plesni očistiti. Drugih 7 dana jesti po 500 grama grožđa.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog korena čička (*Arctium lapa*), zrelih plodova šipka (*Rosa canina*), zrelih klekija ljubicačastoplave boje sa kleke (*Juniperus communis*) starije od dve godine, nadzemnog dela troskota (*Polygonum aviculare*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti tri puta dnevno po 200 grama pre jela. Piti 10 dana.

DRUGA KURA LEČENJA:

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog leskovog lišća (*Corylus avellana*), lista i cveta kičice (*Erythraea centaurium*), korena zečjeg trna (*Ononis spinosa*) i peršunovog lista (*Petroselinum sativum*). Sve to izručiti u posudu sa 300 grama proključale vruće vode i 300 grama proključalog vrućeg vina. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere. Piti 5 dana.

Uzeti i supenu kašiku sitno iseckanog korena zečjeg trna (*Ononis spinosa*) i 3 supene kašike sitno iseckanog belog luka (*Allium sativum*). Izručiti sve u posudu sa 300 grama proključale vruće vode i 300 grama proključalog vrućeg vina. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere. Piti 10 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanih trešnjinih peteljki (*Prunus avium*), nadzemnog dela troskota (*Polygonum aviculare*), leskinog lišća (*Corylus avellana*), kukuruzne svile (*Maydis stigma*), zrelih zrna šipaka (*Rosa canina*) i rizoma pirevine (*Triticum repens*). Sve to izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti u toku dana. Piti 15 dana.

NAPOMENA: Koristiti obe kure lečenja. Držati dijete.

KAMEN I PESAK

Koristiti maslinovo ulje (*Olivae oleum*); prvih 5 dana po 50 grama posle doručka, ručka i večere, a drugih 5 dana po 100 grama. Za ovo vreme izlaze i kamen i pesak iz mokraćnih kanala i po njihovom nestanku treba odmah prestati sa upotrebom maslinovog ulja. Piti 10 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog nadzemnog dela troskota (*Polygonum aviculare*), trešnjinih peteljki (*Prunus avium*) i 2 supene kašike sitno iseckane kukuruzne svile (*Maydis stigma*). Sve izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere. Piti 10 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista rastaviča (*Equisetum arvense*), lista peršuna (*Petroselinum sativum*), lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*) i lista breze (*Betula alba*). Izručiti sve to u

600 grama razblaženog, proključalog vrućeg vina. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti svaki sat po 50 grama. Piti 10 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog peršunovog lista (*Petroselinum sativum*), lista ili korena mirođije (*Anethum graveolens*), kukuruzne svile (*Maydis stigma*) i trešnjinih peteljki (*Prunus avium*). Izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama, tri puta dnevno pre jela. Piti 10 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista koprive (*Urtica dioica*), lista i cveta kantariona (*Hypericum perforatum*), lista ranjenika (*Betonica officinalis*) i rizoma srčnjaka (*Polygonum bistorta*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere. Piti 5 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista i cveta kičice (*Erythraea centaurium*), peršunovog lista (*Petroselinum sativum*), lista žalfije (*Salvia officinalis*) i korena broća (*Rubia tinctorum*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti u toku dana po 200 grama, tri puta pre jela. Piti 5 dana.

NAPOMENA: Koristiti sve recepte i držati dijete.

PESAK

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog nadzemnog dela troskota (*Polygonum aviculare*), lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*), zrelih plodova klekinja ljubičastoplave boje sa kleke (*Juniperus communis*) starije od dve godine i kukuruzne svile (*Maydis stigma*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vo-

de. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre jela, tri puta dnevno. Piti 10 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog rizoma kostrike (*Ruscus aculeatus*), cveta i lista kičice (*Erythraea centaurium*), lista breze (*Betula alba*) i lista žalfije (*Salvia officinalis*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere. Piti 10 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista koprive (*Urtica dioica*), lista kruške (*Pirus communis*), nadzemnog dela troskota (*Polygonum aviculare*) i lista rastavića (*Equisetum arvense*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere. Piti 10 dana.

Jesti uz doručak, ručak i večeru salatu od crne rotkve (*Raphanus sativus*). Rotkvu dobro oprati, oljuštiti, izrendisati na rende i malo posoliti. Izručiti u 1 tanjir i poklopiti drugim istim tanjirom. Sve to dobro protresti 5 minuta dok se rotkva ne „oznoji“. Posle toga pod presom iscediti i pre doručka, ručka i večere progutati po dve supene kašike ovoga soka. Salatu pojesti odmah, začinjenu sa 1 supenom kašikom sitno iseckanog lista peršuna (*Petroselinum sativum*) i dve supene kašike zeljina. Za svaki obrok praviti novu salatu. Jest i piti svaki drugi dan 10 dana.

NAPOMENA: Koristiti sve recepte i držati dijete.

PESAK SA BOLOM PRI MOKRENJU

Uzeti 1 dobru crnu rotkvu (*Raphanus sativus*), dobro je oprati i oljuštiti. Izrendisati je na rende i pomalo posoliti. Poklopiti je drugim tanjirom. Protresti je između ruku da se malo „oznoji“. Pod pre-

som, iscediti sok i piti po 50 grama pre doručka, ručka i večere. Na ostatak iscđene rotke izručiti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog peršunovog lista (*Petroselinum sativum*) i zeljina. To pojesti za doručak. Za ručak, kao i za večeru, mora se praviti sveža salata. Jest salatu i piti sok svaki drugi dan, 10 dana.

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog lista kruške (*Pirus communis*), trešnjinih peteljki (*Prunus avium*), lista imele (*Viscum album*), sa kruške ili topole. Sve to izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti u toku dana. Piti 10 dana.

Uzeti po 2 supene kašike sitno isekane i osušene kore jabuke (*Pirus malus*), nadzemnog dela troskota (*Polygonum aviculare*) i kukuruzne svile (*Maydis stigma*). Izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti u toku dana. Piti 10 dana.

Uzeti po 2 supene kašike sitno isekkanog lista breze (*Betula alba*), lista peršuna (*Petroselinum sativum*) i lista kruške (*Pirus communis*). Sve to izručiti u litar prokuvanog razblaženog vrućeg vina. Ostaviti poklopljeno 3 sata. Procediti i piti svaki sat po 50 grama, a pre doručka, ručka i večere po 100 grama. Piti svaki drugi dan, 10 dana.

NAPOMENA: Koristiti sve recepte i držati dijete.

KRVAVLJENJE

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno isekkanog rizoma srčenjaka (*Polygonum bistorta*), lista žalfije (*Salvia officinalis*), lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*) i lista kupine (*Rubus fruticosus*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće

vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti svaki sat po 50 grama. Piti 5 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno isekkanog nadzemnog dela troskota (*Polygonum aviculare*), lista koprive (*Urtica dioica*), lista virka (*Alchemilla vulgaris*) i lista i cveta suručiće (*Filipendula ulmaria*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti svaki sat po 100 grama. Piti 10 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno isekkanog lista breze (*Betula alba*), lista i cveta podubice (*Teucrium chamaedrys*), lista ranjenika (*Betonica officinalis*) i lista maline (*Rubus idaeus*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti svaka 2 sata po 100 grama. Piti 5 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno isekkanog hrastove kore sa debelih grana kao ruka (*Quercus robur*), lista i kore ručke (*Rhus cotinus*), cveta zove (*Sambucus nigra*), peršunovog lišća (*Petroselinum sativum*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti svaka dva sata po 100 grama. Piti 5 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno isekkanog lista i cveta kantarióna (*Hypericum perforatum*), lista koprive (*Urtica dioica*), rizoma srčenjaka (*Polygonum bistorta*), lista kupine (*Rubus fruticosus*), nadzemnog dela troskota (*Polygonum aviculare*) i lista i cveta suručiće (*Filipendula ulmaria*). Sve to izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti u toku dana. Piti 10 dana.

NAPOMENA: Koristiti sve recepte i držati dijete.

KREV I GNOJ U MOKRAĆI

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog rizoma srčnjaka (*Polygonum bistorta*), lista i cveta podbela (*Tussilago farfara*), nevenovog cveta (*Calendula officinalis*) i cveta i lista hajdučice (*Achillea millefolium*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladeno medom piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere. Piti 5 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista bokvice (*Plantago major*), lista i cveta kičice (*Erythraea centaurium*) i 2 supene kašike sitno iseckanog lista kupine (*Rubus fruticosus*). Sve to izručiti u 800 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata. Procediti i piti u toku dana. Piti 10 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista koprive (*Urtica dioica*), lista i cveta podbela (*Tussilago farfara*), lista maline (*Rubus idaeus*), lista ranjenika (*Betonica officinalis*) i lista i cveta kantariona (*Hypericum perforatum*). Sve to izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata. Procediti i piti u toku dana. Može se poneka čaša zasladiti medom. Piti 5 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog korena zečjeg trna (*Ononis spinosa*), lista rastavića (*Equisetum arvense*), cveta zove (*Sambucus nigra*) i lista koprive (*Urtica dioica*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti u toku dana po 200 grama pre doručka, ručka i večere. Piti 10 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog peršunovog lista (*Petroselinum sativum*), lista mirodije (*Anethum graveolens*), celerovog lista i cveta ili rizoma (*Apium graveolens*), zrna ovsu (*Avena sativa*) i 4 glavice belog luka (*Allium sati-*

vum), očišćenih i iseckanih. Sve to izručiti u posudu sa 500 grama proključalog vrućeg vina i 700 grama proključale vruće vode. Ostaviti 2 sata poklopljeno izvan štednjaka. Procediti i piti svaki sat po 100 grama. Piti 5 dana.

NAPOMENA: Koristiti sve recepte i držati dijetu.

RANICE NA SLUZNICI

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista ranjenika (*Betonica officinalis*), lista bokvice (*Plantago major*), lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*) i lista kupine (*Rubus fruticosus*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti po 200 grama pre jela, tri puta dnevno. Piti 5 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista virka (*Alchemilla vulgaris*), lista i cveta podbela (*Tussilago farfara*), lista nane (*Mentha piperita*) i nadzemnog dela rusomače (*Capsella bursa pastoris*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere. Piti 10 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog rizoma pirevine (*Triticum repens*), nadzemnog dela troskota (*Polygonum aviculare*), lista koprive (*Urtica dioica*) i lista kupine (*Rubus fruticosus*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti tri puta dnevno po 200 grama pre jela. Piti 5 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog rizoma srčnjaka (*Polygonum bistorta*), mlađeg orahovog lista (*Juglans regia*), lista maline (*Rubus idaeus*) i lista i cveta kantariona (*Hypericum perfora-*

tum). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere. Piti 10 dana.

NAPOMENA: Koristiti sve recepte. Držati dijete.

TUBERKULOZA

PRVA KURA LEČENJA:

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista i cveta kičice (*Erythraea centaureum*), nadzemnog dela troskota (*Polygonum aviculare*), lista i cveta kantariona (*Hypericum perforatum*) i zrelih plodova klekinja ljubičastoplave boje sa kletke (*Juniperus communis*) starije od dve godine. Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere. Piti 5 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog pelenovog lišća ili cvasti sa pupoljcima (*Artemisia absinthium*), lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*), lista nane (*Mentha piperita*) i trešnjinih peteljki (*Prunus avium*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti po 200 grama, tri puta dnevno pre jela. Piti 10 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog korena čička (*Arctium lappa*), lista nane (*Mentha piperita*), kukuruzne svile (*Maydis stigma*) i lista koprive (*Urtica dioica*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere. Piti 10 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog nadzemnog dela troskota (*Polygo-*

num aviculare), zovinog cveta (*Sambucus nigra*), lista breze (*Betula alba*) i lista kupine (*Rubus fruticosus*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti tri puta dnevno po 200 grama pre jela. Piti 10 dana.

DRUGA KURA LEČENJA:

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog nadzemnog dela troskavca (*Polygonum aviculare*), lista breze (*Betula alba*) i po 1 supenu kašiku sitno zdrobljenog lista nane (*Mentha piperita*), lista koprive (*Urtica dioica*) i lista peršuna (*Petroselinum sativum*). Sve ovo izručiti u 1.200 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno izvan štednjaka 90 minuta. Procediti i zasladiti medom po želji. Piti po 200 grama pre i posle doručka, ručka i večere. Piti 10 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista peršuna (*Petroselinum sativum*), lista kupine (*Rubus fruticosus*), lista matičnjaka (*Melissa officinalis*), lista rastaviča (*Equisetum arvense*), lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*) i korena broča (*Rubia tinctorum*). Sve ovo izručiti u 1.200 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno izvan štednjaka 90 minuta. Procediti i zasladiti medom po želji. Piti po 200 grama pre i posle doručka, ručka i večere. Piti 10 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanih trešnjinih peteljki (*Prunus avium*), lista breze (*Betula alba*), rizoma sa korenem celera (*Apium graveolens*), cveta zove (*Sambucus nigra*), lista peršuna (*Petroselinum sativum*) i semena dinje (*Cucumis melo*). Sve ovo izručiti u 1.200 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno izvan štednjaka 90 minuta. Procediti i zasladiti medom po želji. Piti po 200 grama pre i posle doručka, ručka i večere. Piti 10 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno isec-kane kukuruzne svile (*Maydis stigma*), li-sta bokvice (*Plantago major*), lista i cve-ta bosiljka (*Ocimum basilicum*), lista imele (*Viscum album*), samo sa kruške ili topole, lista peršuna (*Petroselinum sativum*) i koš-tica šljiva (*Prunus domestica*). Sve ovo izručiti u 1.200 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno izvan štednjaka dva sata. Procediti i zasladiti medom po želji. Piti 10 dana po 200 grama, tri puta dnevno pre 1 posle jela.

NAPOMENA: Koristiti obe kure le-čenja. Za sve vreme držati dijete.

NOĆNO MOKRENJE U POSTELJI

Za stariju decu od 10 godina upotrebiti ovaj lek:

Uzeti 140 grama raženog brašna, 50 grama istucanog koprivinog semena i po 20 grama samlevene kore hrasta (*Quercus robur*) i lista breze (*Betula alba*). Sve to dobro izmešati i dodati vode i meda da se zamesi testo. Od toga testa napraviti 6 jednakih kolača. Ispeći ih u peći i dati detetu pre ručka, večere i spavanja da pojede po 1 kolač. Posle 15 dana dete pre-staje da mokri. Na tri sata pre nego što će dete leći ne sme piti nikakvu tekućinu. Deci ispod 10 godina dati upola manju dozu.

U isto vreme piti čaj :

Uzeti 2 supene kašike sitno iseckanog lista i cveta hajdučice (*Achillea millefo-lium*) i po 1 supenu kašiku semena koprive (*Urtica dioica*) i cveta ili korena brđanke (*Arnica montana*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Pro-cediti i dati detetu da popije po 100 gra-ma iza ručka i pre večere. Ostatak popiti u toku dana. Doza na početku knjige. Piti 15 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno isec-kanog lista i cveta suručiće (*Filipendula ulmaria*), lista koprive (*Urtica dioica*) i li-

sta i cveta bosiljka (*Ocimum basilicum*). Sve to izručiti u 400 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i dati detetu po 100 grama, posle ručka i pre večere. Piti 15 dana.

U isto vreme kupati se.

Uzeti 1 kg sitno isec-kane hrastove kore sa grana debelih kao ruka (*Quercus robur*) i izručiti u 10 litara vode i kuvati poklopljeno dva sata, ali ispod tačke klju-čanja. Posle toga procediti i izručiti svu tu vodu u kadu. Doliti još 15—20 litara vruće vode i kupati dete pre spavanja. Kupati dete svako treće veče, pet dana.

Za večeru jesti suvlu hranu i izbega-vati zasoljena i vodena jela.

Dete se ne sme utopljavati u krevetu, niti spavati na leđima.

NAPOMENA: Oba recepta koriste se po 15 dana. Nakon korištenja prvog re-cepta treba napraviti pauzu od 10 dana. Posle ove pauze, ako bolest nije prošla, koristiti drugi recept.

Svi ovi čajevi se odnose na stariju decu od 10 godina, dok se kod mlađe dece treba pridržavati doza navedenih na po-četku knjige.

UČESTALO MOKRENJE

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno isec-kanog lista koprive (*Urtica dioica*), cveta i lista bosiljka (*Ocimum basilicum*) i 2 su-pene kašike lista bokvice (*Plantago major*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama, tri puta dnevno pre jela: Piti 10 dana.

Za zimu praviti sirup: Na 600 grama čaja izručiti kilogram šećera. Blago pro-kuvati na štednjaku, pola sata. Skloniti lonac u stranu da ostane poklopljen dva sata. Izručiti sirup u male tegle. Povezati ih i ostaviti na svom i hladnom mestu. Zimi uzimati po 1 supenu kašiku pre do-ručka, ručka i večere.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno isec-kanog rizoma srčnjaka (*Polygonum bistorta*), lista ili korena jagode (*Fragaria vesca*) i 2 supene kašike korena mirođije (*Anethum graveolens*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere. Piti 5 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno isec-kanog lista kupine (*Rubus fruticosus*), li-sta i cveta hajdučice (*Achillea millefoli-um*) i 2 supene kašike cveta i lista zlat-nice (*Solidago virga aurea*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Osta-viti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama, tri puta dnevno pre jela. Piti 10 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno isec-kanog peršunovog lista (*Petroselinum sa-tivum*), lista i cveta podbela (*Tussilago farfara*) i 2 supene kašike lista žalfije (*Salvia officinalis*). Izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklop-ljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere. Piti 5 dana.

NAPOMENA: Koristiti sve recepte. Dr-žati dijete.

POVEĆANO MOKRENJE

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno isec-kanog lista imele (*Viscum album*), sa kruške ili topole, lista rastaviča (*Equisetum arvense*) i 2 supene kašike lista i cveta bosiljka (*Ocimum basilicum*). Sve to iz-ručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan šted-njaka. Procediti, zasladiti medom i piti po 200 grama posle doručka, ručka i ve-čere. Piti 5 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno isec-kanog lista breze (*Betula alba*), lista ko-prive (*Urtica dioica*) i 2 supene kašike li-

sta i cveta ili korena zečje lobode (*Heira-cium pilosella*). Sve to izručiti u 600 gra-ma proključale vruće vode. Ostaviti po-klopljeno dva sata izvan štednjaka. Pro-cediti i piti po 200 grama posle doručka, ručka i večere. Piti 5 dana.

Uzeti 4 supene kašike nastruganog hre-novog korena (*Cochlearia armorata*), 1 su-penu kašiku sitno iseckane limunove kore (*Citrus medica*) i 3 supene kašike sitno iseckanog nadzemnog dela troskota (*Poly-gonum aviculare*). Sve to staviti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklop-ljeno tri sata izvan štednjaka. Piti po 200 grama posle doručka, ručka i večere. Osta-tak od 400 grama piti u toku dana. Piti 5 dana.

Uzeti po 2 supene kašike sitno zdrob-ljenih zrelih klekinja ljubičastoplave boje sa kleke (*Juniperus communis*) starije od dve godine, lista ili zrelih plodova mrče (*Myrtus communis*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Pro-cediti i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere. Piti 5 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno isec-kanog peršunovog lista (*Petroselinum sa-tivum*), lista bokvice (*Plantago major*), hra-stovih kora sa grana debelih kao ruka (*Quercus robur*), lista ili ploda mrče (*Myr-tus communis*) i zovinog cveta (*Sambucus nigra*). Sve to izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti u toku dana. Piti 10 dana.

NAPOMENA: Koristiti sve recepte i držati dijete.

OTEŽANO MOKRENJE

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno isec-kanog lista breze (*Betula alba*), korena maslačka (*Taraxacum officinale*) i 2 su-pene kašike kukuruzne svile (*Maydis stig-*

ma). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere. Piti 10 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog nadzemnog dela troskota (*Polygonum aviculare*), rizoma plevine (*Triticum repens*), zrelih klekinja ljubičastoplave boje sa kleke (*Juniperus communis*) starije od dve godine i trešnjinih peteljki (*Prunus avium*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere. Piti parnim danima, 10 dana.

U neparnim danima piti po 2 dcl čaja pre doručka, ručka i večere. Uzeti 1 supenu kašiku sitno zdrobljenog lista breze (*Betula alba*) i 3 supene kašike sitno zdrobljenog korena hrena (*Cochlearia armorata*). Sve izručiti u 6 dcl proključalog piva. Ostaviti poklopljeno izvan štednjaka jedan sat. Procediti i piti 10 dana.

Pre doručka, ručka i večere svaki drugi dan jesti po 200 grama pečene ili kuvane bundeve (*Cucurbita pepo*), jesti 10 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista breze (*Betula alba*), korena ili ploda seleni (*Levisticum officinale*), kore šibikovine (*Virburnum opulus*) i višnjinih peteljki (*Prunus cerasus*). Sve to staviti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere. Piti 10 dana.

Pre doručka, ručka i večere koristiti po 2 supene kašike soka crne rotkve (*Raphanus sativus*), a preostalu salatu pojediti za obroke (doručak, ručak i večeru). Za svaki obrok praviti novu salatu. Ovako raditi svaki drugi dan, deset dana.

NAPOMENA: Koristiti više recepata po želji i za to vreme držati dijete.

PROTIV SMETNJE U OTICANJU MOKRAĆE

PRVA KURA LEČENJA:

Uzeti 3 supene kašike sitno iseckanog lista breze (*Betula alba*) i po 1 supenu kašiku nadzemnog dela troskota (*Polygonum aviculare*), lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*) i peršunovog lista (*Petroselinum sativum*). Sve to izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti u toku dana. Piti 5 dana.

Uzeti 3 supene kašike sitno iseckanih trešnjinih peteljki (*Prunus avium*) i po 1 supenu kašiku lišća leske (*Corylus avellana*), lista koprive (*Urtica dioica*) i zovnog cveta (*Sambucus nigra*). Sve izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti u toku dana. Piti 10 dana.

Zaseći brezovo drvo (*Betula alba*). Ispod zasečenog dela staviti sud i čekati da se napuni sokom. Koristiti taj sok po 50 grama (šoljica od kafe) pre doručka, ručka i večere. U svaku kafenu šoljicu napunjenu ovim sokom, izručiti po 1 kafenu kašičicu sitno iseckanog lista peršuna (*Petroselinum sativum*). Piti 10 dana.

DRUGA KURA LEČENJA:

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*), nadzemnog dela troskota (*Polygonum aviculare*) i klekinja ljubičastoplave boje sa kleke (*Juniperus communis*) starije od dve godine. Izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti u toku dana. Piti 5 dana.

Uzeti 2 sitno iseckane glavice crnog luka (*Allium cepa*) i 2 supene kašike sitno iseckanog peršunovog lista (*Petroselinum sativum*). Sve izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Dodati 4 supene kašike meda. Ostaviti poklopljeno dva sata

izvan štednjaka. Procediti i piti svaki sat po 50 grama. Piti 5 dana.

Uzeti po 3 supene kašike sitno iseckanog mladog orahovog lista (*Juglans regia*) i rizoma pirevine (*Triticum repens*). Sve izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti svaki sat po 50 grama, a pre doručka, ručka i večere po 100 grama. Piti 10 dana.

NAPOMENA: Koristiti obe kure lečenja. Za vreme lečenja držati dijete.

PROTIV ZADRŽAVANJA MOKRAĆE

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog lista mladoga oraha (*Juglans regia*) i zrelih plodova klekinja ljubičastoplave boje sa kleke (*Juniperus communis*) starije od dve godine. Sve izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere. Piti 5 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista koprive (*Urtica dioica*), lista kupine (*Rubus fruticosus*), lista bokvice (*Plantago major*), lista i cveta kantariona (*Hypericum perforatum*) i lista i cveta kičice (*Erythraea centaurium*). Sve to izručiti u 800 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti tri puta dnevno pre jela i spavanja po 200 grama. Piti 10 dana.

Uzeti 2 supene kašike sitno zdrobljenih zrelih plodova klekinja ljubičastoplave boje sa kleke (*Juniperus communis*) starije od dve godine i 4 očišćene i sitno isekane glavice belog luka (*Allium sativum*). Sve to izručiti u posudu sa 700 grama proključale vruće vode i 500 grama proključalog vrućeg vina. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti

i piti po 50 grama pre doručka, ručka i večere. Pored toga piti ovaj čaj:

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog hrastove kore sa grana deblih kao ruka (*Quercus robur*), lista koprive (*Urtica dioica*) i lista kupine (*Rubus fruticosus*). Sve to izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti između obroka. Piti 5 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista virka (*Alchemilla vulgaris*), rizoma srčnjaka (*Polygonum bistorta*), nadzemnog dela troskota (*Polygonum aviculare*), cveta i lista hajdučice (*Achillea millefolium*) i lista koprive (*Urtica dioica*). Sve to izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti u toku dana. Može se zasladiti i medom. Piti 10 dana.

NAPOMENA: Koristiti sve recepte i držati dijete.

PROČIŠĆAVANJE

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista rastaviča (*Equisetum arvense*), lista breze (*Betula alba*) i zovinog cveta (*Sambucus nigra*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere. Piti 5 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog peršunovog lista (*Petroselinum sativum*), trešnjinih peteljki (*Prunus avium*) i lista nane (*Mentha piperita*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti tri puta dnevno po 200 grama pre jela. Piti 5 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno zdrobljenih klekinja ljubičastoplave boje sa kleke (*Juniperus communis*) starije od dve

godine, nadzemnog dela troskota (*Polygonum aviculare*) i lista rastavića (*Equisetum arvense*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere. Piti 10 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*), lista nane (*Mentha piperita*) i lista breze (*Betula alba*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre jela, tri puta dnevno. Piti 10 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista i cveta podubice (*Teucrium chamaedrys*), zovinog cveta (*Sambucus nigra*) i lista matičnjaka (*Melissa officinalis*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere. Piti 10 dana.

NAPOMENA: Koristiti više recepata po želji.

JAČANJE

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista matičnjaka (*Melissa officinalis*), lista breze (*Betula alba*), lista koprive (*Urtica dioica*) i trešnjinih peteljki (*Prunus avium*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere. Piti 5 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*), lista i cveta bosiljka (*Ocimum basilicum*), kukuruzne svile (*Maydis stigma*) i nadzemnog dela troskota (*Polygonum aviculare*). Sve to izručiti u 600 gra-

ma proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti tri puta dnevno po 200 grama pre jela. Piti 10 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista nane (*Mentha piperita*), celarovog lista i cveta (*Apium graveolens*), lista mirodije (*Anethum graveolens*) i lista i cveta podubice (*Teucrium chamaedrys*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere. Piti 5 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno zdrobljenih zrelih plodova klekinja ljubičasto-plave boje sa kleke (*Juniperus communis*) starije od dve godine, lista i cveta kantariona (*Hypericum perforatum*) i rizoma plevine (*Triticum repens*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama, tri puta dnevno pre jela. Piti 10 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog kukuruzne svile (*Maydis stigma*), lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*), nadzemnog dela troskota (*Polygonum aviculare*). Izručiti sve u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere. Piti 5 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista nane (*Mentha piperita*), cveta zove (*Sambucus nigra*), lista koprive (*Urtica dioica*) i lista i cveta kantariona (*Hypericum perforatum*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama, tri puta dnevno. Piti 5 dana.

NAPOMENA: Koristiti više recepata po želji.

OPAKO OBOLJENJE

Kao i dugotrajno oboljenje mokraćnih kanala leči se čajevima.

Prvih 10 dana:

Uzeti po 2 supene kašike sitno zdrobljenog lista breze (*Betula alba*) i nadzemnog dela troskota (*Polygonum aviculare*) i po 1 supenu kašiku lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*) i lista rastavića (*Equisetum arvense*). Sve to izručiti u 1.200 grama prokjučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno izvan štednjaka 90 minuta. Procediti i zasladiti medom po želji. Piti po 200 grama pre i posle doručka, ručka i večere.

Sledećih 10 dana:

Uzeti 2 supene kašike sitno zdrobljenog lista rastavića (*Equisetum arvense*) i po 1 supenu kašiku lista breze (*Betula alba*), nadzemnog dela troskota (*Polygonum aviculare*), lista koprive (*Urtica dioica*), lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*), peršunovog lista (*Petroselinum sativum*) i zdrobljenih koštica šiljive (*Prunus domestica*). Sve ovo izručiti u 1.200 grama prokjučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno izvan štednjaka 90 minuta. Procediti i zasladiti medom. Piti po 200 grama pre i posle jela, tri puta dnevno.

Narednih 20 dana:

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog lista breze (*Betula alba*), nadzemnog dela troskota (*Polygonum aviculare*), peršunovog lista (*Petroselinum sativum*), lista rastavića (*Equisetum arvense*) i po 1 supenu kašiku lista konoplje (*Cannabis sativa*), lista koprive (*Urtica dioica*), lista i cveta kantariona (*Hypericum perforatum*) i zovinog cveta (*Sambucus nigra*). Sve ovo izručiti u 2.400 grama prokjučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno izvan štednjaka 90 minuta. Procediti i zasladiti medom po želji. Piti po 200 grama pre i posle jela, tri puta dnevno. Ovaj čaj se spravlja za dva dana.

Novih 20 dana:

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog lista i cveta kantariona (*Hypericum perforatum*), zovinog cveta (*Sambucus nigra*), crvenog šipka (*Rosa canina*), igličastih listova bora (*Pinus silvestris*) visokog do 2 metra, po 1 supenu kašiku lista breze (*Betula alba*), semena dinje (*Cucumis melo*), nadzemnog dela troskota (*Polygonum aviculare*), lista rastavića (*Equisetum arvense*), peršunovog lista (*Petroselinum sativum*) i lista divlje nane (*Mentha piperita*). Sve ovo izručiti u 2.400 grama prokjučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno izvan štednjaka 90 minuta. Procediti i zasladiti medom po želji. Piti dnevno po 1.200 grama, tj. po 200 grama pre i posle jela, tri puta dnevno. Ovaj čaj se spravlja za dva dana.

Za sve vreme lečenja od ove bolesti pridržavati se dijetalne ishrane. Nikako jesti jako zaparena, zabiberena, zamašćena, zakiseljena, zasoljena jela, niti pak konzervisane i suhomesnate proizvode. Ne sme se pušiti niti piti alkohol. Nikako jesti crveni paradajz.

U toku lečenja koristiti što više voća, povrća i voćnih sokova.

NAPOMENA: Čajeve pripremljene za lečenje ove bolesti držati u zatvorenim flašama i zasladiti ih medom pre upotrebe.

MOKRAČNA CEV (URETHRA):

AKUTNO ZAPALJENJE (AKUTNI URETRITIS) SVRAB I PECKANJE

PRVA KURA LEČENJA:

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*), korena vodopije (*Cichorium intybus*), lista breze (*Betula alba*) i lista imele (*Viscum album*), sa kruške ili topole. Sve to izručiti u 600 grama prokjučalog vrućeg i razblaženog vina. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka.

Procediti, zasladiti medom i piti svaki sat po 50 grama. Piti 5 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista koprive (*Urtica dioica*), korena maslačka (*Taraxacum officinale*), lista kruške (*Pirus communis*) i lista i cveta zlatnice (*Solidago virga-aurea*). Sve izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere. Piti 5 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista nané (*Mentha piperita*), peršunovog lista (*Petroselinum sativum*), lista ili korena mirodiže (*Anethum graveolens*) i celerovog lista ili rizoma sa korenom (*Apium graveolens*). Izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere. Piti 5 dana.

DRUGA KURA LEČENJA:

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno izdrobljenih zrelih plodova klekinja ljubičasto-plave boje sa kleke (*Juniperus communis*) starije od dve godine, lista ružmarina (*Rosmarinus officinalis*), lista i cveta kantariona (*Hypericum perforatum*) i lista i cveta zlatnice (*Solidago virga-aurea*). Izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere. Piti 5 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista i cveta kičice (*Erythraea centaureum*), lista kupine (*Rubus fruticosus*), lista mrče (*Myrtus communis*) i lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere. Piti 5 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog pelenovog lišća ili cvasti sa pupolj-

cima (*Artemisia absinthium*), lista koprive (*Urtica dioica*), rizoma srčenjaka (*Polygonum bistorta*) i nadzemnog dela rusomače (*Capsella bursa pastoris*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere. Piti 5 dana.

NAPOMENA: Koristiti obe kure lečenja. Za sve vreme držati dijetu.

HRONIČNO ZAPALJENJE (HRONIČNI URETITIS)

PRVA KURA LEČENJA:

Koristiti sok crne rotkve (*Raphanus sativus*), po 2 supene kašike pre doručka, ručka i večere. Uzeti 1 dobru crnu rotkvu, dobro je očistiti i oljuštiti. Na rendu je sitno istrugati, malo posoliti i poklopiti drugim dubokim tanjirom. Tresti je između ruku dok se ne „oznoji“. Pod presom iscediti sok i koristiti ga na označeni način. U nastruganu rotkvu izručiti 2 supene kašike zejtina i 1 supenu kašiku sitno iseckanog peršunovog lišća (*Petroselinum sativum*). Pojesti ovakav obrok za doručak a isti takav praviti posebno za ručak i večeru. Jest i piti svaki drugi dan, deset dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog brezinog lista (*Betula alba*), kukuruzne svile (*Maydis stigma*), peršunovog lista (*Petroselinum sativum*) i lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*). Izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti tri puta dnevno po 200 grama pre jela. Piti 10 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista žalfije (*Salvia officinalis*), nadzemnog dela troskota (*Polygonum aviculare*), lista i cveta kičice (*Erythraea centaureum*) i lista i cveta kantariona (*Hypericum perforatum*). Izručiti u 600 grama

proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere. Piti 10 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanih trešnjinih peteljki (*Prunus avium*), lista breze (*Betula alba*), peršunovog lista (*Petroselinum sativum*) i lista ili korena mirođije (*Anethum graveolens*). Izručiti sve u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre jela, tri puta dnevno. Piti 10 dana.

DRUGA KURA LEČENJA:

Uzeti 2 supene kašike sitno iseckanog lista kruške (*Pirus communis*) i po 1 supenu kašiku lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*) i nadzemnog dela troskota (*Polygonum aviculare*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere. Piti 5 dana.

Uzeti 2 supene kašike sitno iseckanog peršunovog lista (*Petroselinum sativum*) i po 1 supenu kašiku lista i cveta bosiljka (*Ocimum basilicum*) i ružmarinovog lista (*Rosmarinus officinalis*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti tri puta dnevno pre jela po 200 grama. Piti 5 dana.

Uzeti 2 supene kašike sitno iseckanog lista koprive (*Urtica dioica*) i po 1 supenu kašiku zovinog cveta (*Sambucus nigra*) i lista i korena jagode (*Fragaria vesca*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere. Piti 5 dana.

Uzeti 2 supene kašike sitno iseckanog navenovog cveta (*Calendula officinalis*) i po 1 supenu kašiku lista i cveta kantariona (*Hypericum perforatum*) i nadzemnog dela

troskota (*Polygonum aviculare*). Sve izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama tri puta dnevno pre jela. Piti 5 dana.

NAPOMENA: Koristiti obe kure lečenja. Čim prestanu bolovi i svrab sa peckanjem pri mokrenju, treba prestati sa uzimanjem čajeva. Držati dijete.

PROTIV OTEŽANOG MOKRENJA

Uzeti pola kilograma šargarepe (*Daucus carota*). Dobro je oprati i na rende izrendisati. Pod presom je iscediti i sav taj sok popiti. Istu takvu količinu upotrebiti pre ručka i pre večere. Piti 5 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*), lista nane (*Mentha piperita*) i lista breze (*Betula alba*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere. Piti 5 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog cveta i lista jasenka (*Dictamnus albus*), lista rastavića (*Equisetum arvense*), korena maslačika (*Taraxacum officinale*) i trešnjinih peteljki (*Prunus avium*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti tri puta dnevno pre jela po 200 grama. Piti 5 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog rizoma pirevine (*Triticum repens*), kukuruzne svile (*Maydis stigma*), korena vodopije (*Cichorium intybus*) i klekinja ljubičastoplave boje sa kleke (*Juniperus communis*) starije od dve godine. Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere. Piti 5 dana.

Sveže lubenice (*Citrullus vulgaris*) jesti što više pre doručka, ručka i večere. Jest 10 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista koprive (*Urtica dioica*), lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*), zovinog cveta (*Sambucus nigra*) i cveta kamilice (*Matricaria chamomilla*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere. Piti 5 dana.

NAPOMENA: Koristiti više recepata, po želji.

PROČIŠĆAVANJE

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista rastaviča (*Equisetum arvense*), lista nane (*Mentha piperita*), lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*) i nadzemnog dela troskota (*Polygonum aviculare*). Izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere. Piti 5 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog korena vodopije (*Cichorium intybus*), trešnjinih peteljki (*Prunus avium*), lista koprive (*Urtica dioica*) i lista breze (*Betula alba*). Izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama, tri puta dnevno pre jela. Piti 5 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno zdrobljenih klekinja ljubičastoplave boje sa klemke (*Juniperus communis*) starije od dve godine, peršunovog lista (*Petroselinum sativum*), celerovog rizoma sa korenom ili lista (*Apium graveolens*) i cveta i lista kičice (*Erythraea centaurium*). Izručiti sve u 600 grama proključale vruće vode. Os-

taviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere. Piti 5 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista rastaviča (*Equisetum arvense*), nadzemnog dela troskota (*Polygonum aviculare*), zovinog cveta (*Sambucus nigra*) i cveta i lista kantariona (*Hypericum perforatum*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre jela, tri puta dnevno. Piti 5 dana.

Uzeti 4 supene kašike smole iz borovih stabala (*Pinus silvestris*). Izručiti u 600 grama proključale i ohlađene vode. Ostaviti poklopljeno tri sata. Procediti i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere. Piti 5 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog brezovog lista (*Betula alba*), zovinog cveta (*Sambucus nigra*) i cveta kamilice (*Matricaria chamomilla*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere. Piti 5 dana.

NAPOMENA: Koristiti više recepata po želji.

OPAKO OBOLJENJE

Kod obolelih od ove bolesti primećuje se da kod mokrenja izbacuju krv i gnoj u većoj ili manjoj količini, bez ikakvih bolova. Kod mokrenja se ponekad dešava, da oboleli deo mokraćnih kanala ispušta zagađenu i gustu tečnost koja zatvara kanal. Tada prestaje mokrenje i opet počinje posle izvesne pauze. Ovakvi prekidaji javljaju se više puta u toku jednog mokrenja. Kad bolest uzme sve više maha, nastaju jaki bolovi. Ne treba nikada dozvoliti da se bolest toliko razvije, da se ne može lečiti. Od ove bolesti boluju više muškarci

nego žene. Bolest napada starije osobe iznad 50 godina, a ređe osobe iznad 20 godina. I ova bolest leći se čajevima.

Prvih 7 dana:

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista breze (*Betula alba*, lista i cveta kičice (*Erythraea centaureum*), trešnjinih peteljki (*Prunus avium*), zovinog cveta (*Sambucus nigra*), lista rastaviča (*Equisetum arvense*), nadzemnog dela troskota (*Polygonum aviculare*), lista i korena vodopije (*Cichorium intybus*), peršunovog lista (*Petroselinum sativum*) i lista divlje nane (*Mentha piperita*). Sve to izručiti u 1.600 grama prokjučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno 90 minuta izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti u toku dana.

U 11 i 17 sati naizmenično žvakati po po 10 minuta: danas po 1 supenu kašiku nadzemnog dela troskota (*Polygonum aviculare*), a sutra zrelih bobica zove (*Sambucus nigra*) sa 1 supenom kašikom meda. Tako nastaviti sve do sedmog dana, sok gutati, a ostalo izbaciti iz usta.

Narednih 8 dana:

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckane mlade kukuruzne svile (*Maydis stigma*), lista breze (*Betula alba*), korena maslačka (*Taraxacum officinale*), lista pelena (*Artemisia absinthium*), lista bokvice (*Plantago major*), lista peršuna (*Petroselinum sativum*) i lista rastaviča (*Equisetum arvense*). Sve to izručiti u 1 litar prokjučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno izvan štednjaka 1 sat. Procediti i zasladiti poneku čašu medom po želji. Piti u toku dana.

Pre doručka, ručka i večere piti po 200 grama ovog čaja:

Uzeti 1 supenu kašiku sitno iseckanog korena vodopije (*Cichorium intybus*) i 2 supene kašike lista i cveta dimnjače (*Fumaria officinalis*). Sve to izručiti u 600 grama prokjučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno izvan štednjaka 90 minuta. Procediti, zasladiti medom i u svaku čašu iz-

ručiti po 1 kafenu kašičicu cvetnog ili polenovog praha. Dnevna upotreba ovog praha je 20 grama.

U 11 i 17 sati pojesti naizmenično: danas po 2 nakisele pečene jabuke sa medom, a sutra po 1 kafenu šoljicu zrelih klekinja (*Juniperus communis*). Seme klekinja izbaciti iz usta nakon žvakanja. Tako nastaviti do osmog dana.

Sledećih 5 dana:

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog dela troskota (*Polygonum aviculare*), listića bora (*Pinus silvestris*) i po 1 supenu kašiku lista breze (*Betula alba*), lista rastaviča (*Equisetum arvense*), trešnjinih peteljki (*Prunus avium*), mlade kukuruzne svile (*Maydis stigma*), lista peršuna (*Petroselinum sativum*) i lista divlje nane (*Mentha piperita*). Sve to izručiti u 1.400 grama prokjučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno 90 minuta izvan štednjaka. Procediti i poneku čašu zasladiti medom. Piti u toku dana.

U 11 i 17 sati žvakati i gutati naizmenično: danas po 2 pečene jabuke (*Pirus malus*) zaslađeno medom, sutra po 1 kafenu šoljicu zrelih plodova borovnice (*Vaccinium myrtillus*), prekosutra po 1 supenu kašiku nadzemnog dela troskota (*Polygonum aviculare*) sa po 1 supenom kašikom meda. Nakon žvakanja od 20 minuta sok gutati a sve ostalo izbaciti iz usta. Tako nastaviti do petnaestog dana.

Novih 25 dana:

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanih igličastih listova bora (*Pinus silvestris*), zrelih crvenih šipuraka (*Rosa canina*), lista i cveta kantariona (*Hypericum perforatum*), lista breze (*Betula alba*), nadzemnog dela troskota (*Polygonum aviculare*), lista koprive (*Urtica dioica*), lista kupine (*Rubus fruticosus*) i lista rastaviča (*Equisetum arvense*). Sve to izručiti u 1.400 grama prokjučale vruće vode. Ostaviti

viti poklopljeno 90 minuta izvan štednjaka. Procediti i poneku čašu zasladiti medom. Piti u toku dana.

U 11 i 17 sati žvakati naizмениčno: danas po 1 kafenu šoljicu zrelih plodova klike (*Juniperus communis*), sutra zrelih bobica zove (*Sambucus nigra*), prekosutra zrelih plodova borovnice (*Vaccinium myrtillus*) i naksutra po 2 pečene jabuke (*Pi-*

rus malus) sa 1 supenom kašikom meda. Tako nastaviti do dvadesetpetog dana. Nakon žvakanja od 20 minuta sok gutati, a sve ostalo izbaciti iz usta.

U toku čitavog lečenja po mogućnosti dobro je pojesti svaki dan po jednu zrelu lubenicu (*Citrullus vulgaris*).

Takođe u toku lečenja držati dijetu.

NADBUBREŽNE ŽLEZDE (GLANDULAE SUPRARENALES)

Nadbubrežne žlezde, desna i leva, su žlezde sa unutrašnjim lučenjem. Smeštene su na gornjem polu odgovarajućeg bubrega. Desna žlezda je trouglastog, a leva polumesečastog oblika. Težina jedne nadbubrežne žlezde iznosi 5—7 gr. Svaka žlezda je bogato snabdevena krvlju i svoje proizvode-hormone ubacuje direktno u krv.

Nadbubrežne žlezde, u pogledu građe, sastoji se iz dva dela koji se bitno razlikuju po svome poreklu i funkciji. Središni deo je tamnije boje i naziva se srž. Periferni deo je kora i opasuje srž. Svaki od ovih delova, tj. srž i kora, luče razne hormone sa različitim dejstvom.

Hormoni kore u stručnim krugovima poznati su pod nazivom kortikosteroide. Njihovo delovanje održava ravnotežu između soli natrijuma i kalijuma, povećava šećer (glikozu) u krvi, utiče na sekundarne spolne odlike, izaziva ili otklanja zapaljenje vezivnog tkiva. U najvažnije hormone ove grupe spada kortizon koji suzbija zapaljenja.

Hormon srži je adrenalin. Njegovo dejstvo izaziva ubrzan rad srca, povećava krvni pritisak i povećava vrednosti šećera u krvi.

Povećana funkcija kore ispoljava se poremećajem spolne funkcije. Tako se javlja prerana spolna zrelost pri kojoj devojčice ili dečaci izgledaju spolno zreli, kao devojke, odnosno mladići. Kod žena može da nestane menstruacija i da se pojave brada i grub muški glas. Povećana funkcija kore javlja se kod tumora žlezde.

Smanjena funkcija žlezde izaziva teške poremećaje koji traju godinama i iscrpljuju organizam. Posledice smanjene funkcije poznate su pod nazivom Addisonova bolest. Najvažniji znaci ove bolesti su slabost mišića, smanjen arterijski krvni pritisak i bronzana obojenost kože i sluznica. Stoga postoji i naziv bronzana bolest. Osim ovih znakova javljaju se i poremećaji varenja i slabost koja napreduje. Zbog krajnje iscrpljenosti nastupa smrt.

Potpuno otklanjanje nadbubrežnih žlezda ima smrtnu posledicu.

POVEĆANO LUČENJE HORMONA

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno zdrobljenog lista kupine (*Rubus fruticosus*), lista koprive (*Urtica dioica*) i lista i cveta divljeg daninca (*Viola arvensis*). Sve izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno izvan štednjaka 90 minuta. Posle toga procediti, zasladiti medom po želji i piti po 200 grama pre svakog obroka, tri puta dnevno. Piti 10 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista ranjenika (*Betonica officinalis*), lista maline (*Rubus idaeus*) i lista i cveta kantariona (*Hypericum perforatum*). Sve izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti lonac poklopljen izvan štednjaka 90 minuta. Nakon toga procediti i zasladiti medom po želji. Piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere. Piti 10 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno zdrobljenog lista sapunjace (*Saponaria officinalis*), lista borovnice (*Vaccinium myrtillus*), lista žalfije (*Salvia officinalis*), korena i rizoma srčanjaka (*Polygonum bistorta*) i lista i pupoljka leske (*Corylus avellana*). Sve to izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno izvan štednjaka 90 minuta. Posle toga procediti i zasladiti medom po želji. Piti svakih 90 minuta po 100 grama. Piti 10 dana.

NAPOMENA: Piti čajeve 30 dana. Pauzirati 10 dana i još jednom ponoviti treći recept.

SMANJENO LUČENJE HORMONA

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno zdrobljenog lista i cveta podubice (*Teucrium chamaedrys*), lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*), lista i cveta medunike (*Filipendula ulmaria*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti lonac poklopljen izvan štednjaka 90 minuta. Nakon toga procediti i zasladiti

medom po želji. Piti veoma polako po 200 grama pre doručka, ručka i večere. Piti 10 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno istrošenog lista i cveta kičice (*Erythraea centaureum*), lista i cveta zlatnice (*Solidago virga aurea*) i lista ili korena šumske jagode (*Fragaria vesca*). Sve ovo izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno izvan štednjaka 90 minuta. Nakon toga procediti i zasladiti medom po želji. Piti polako po 200 grama pre doručka, ručka i večere. Piti 10 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog pelenovog lista (*Artemisia absinthium*), lista i cveta pomoćnice (*Solanum nigrum*) i zovinog cveta (*Sambucus nigra*). Sve ovo izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti lonac poklopljen izvan štednjaka 90 minuta. Posle toga procediti i zasladiti medom po želji. Piti lagano po 200 grama pre doručka, ručka i večere. Piti 10 dana.

NAPOMENA: Jest i uz doručak i večeru po 1—2 sveže glavice crvenog luka (*Allium cepa*), samo ako je zdrav želudac, svaki drugi dan.

Piti posle svakog obroka po 3 supene kašike sledećeg sirupa: Uzeti 200 grama crvenog luka, očistiti ga, sitno iseći i propasirati u jednu litarsku flašu. Zatim dodati 600 grama belog vina, 80 grama meda i 4 supene kašike soka crne rotkve (*Raphanus sativus*). Ovako raditi 6 dana i po pauzi od 4 dana opet piti 10 dana.

Koristiti sve recepte.

OPAKO OBOLJENJE

Vida se kod ljudi koji su češće obolivali od zapaljenja, hroničnog katara ili tuberkuloze bubrega. Leži se upotrebom čajeva.

Prvih 7 dana:

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*), lista breze (*Betula alba*), lista matičnjaka (*Melissa officinalis*), peršunovog lista (*Petroselinum sativum*), nadzemnog dela troskota (*Polygonum aviculare*), korena maslačka (*Taraxacum officinale*), korena i rizoma slatke paprati (*Polypodium vulgare*), pelenovog lista (*Artemisia absinthium*) i lista i cveta kantariona (*Hypericum perforatum*). Sve to izručiti u 1.600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno 90 minuta izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti u toku dana.

Drugih 8 dana:

Uzeti 2 supene kašike sitno iseckanog lista i cveta dimnjače (*Fumaria officinalis*) i 1 supenu kašiku korena vodopije (*Cichorium intybus*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno 90 minuta izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere. U svaku čašu izručiti po 1 kafenu kašičicu cvetnog ili polenovog praha. Dnevna upotreba ovog praha iznosi 20 grama.

U 10 i 17 sati naizmenično uzimati: danas po 2 pečene jabuke (*Pirus malus*) sa medom, a sutra po 1 kafenu šoljicu zrelih plodova borovnice (*Vaccinium myrtillus*) sa supenom kašikom meda, i tako nastaviti do 8 dana.

Umesto vode piti sledeći čaj:

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista bokvice (*Plantago major*), cveta zove (*Sambucus nigra*), lista i cveta kantariona (*Hypericum perforatum*), pelenovog lista (*Artemisia absinthium*), lista breze (*Betula alba*), korena vodopije (*Cichorium intybus*), nadzemnog dela troskota (*Polygonum aviculare*) i trešnjinih peteljki (*Prunus avium*). Sve to izručiti u 1,2 litra proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno izvan štednjaka 90 minuta. Procediti i piti u toku dana. Može se poneka čaša zasladiti medom po želji.

Narednih 5 dana:

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista koprive (*Urtica dioica*), lista bokvice (*Plantago major*), lista divlje nane (*Mentha piperita*), lista i cveta kantariona (*Hypericum perforatum*), lista i cveta kičice (*Erythraea centaurium*), korena maslačka (*Taraxacum officinale*) i 2 supene kašike lista breze (*Betula alba*). Sve to izručiti u 1.200 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno 90 minuta izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom po želji. Piti u toku dana.

U 10 i 17 sati pojesti naizmenično: danas po 1 supenu kašiku lista bokvice (*Plantago major*), a sutra list i cvet hajdučice (*Achillea millefolium*) sa 1 supenom kašikom meda, i tako nastaviti do petog dana.

Sledećih 15 dana:

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog korena čička (*Arctium lappa*), korena vodopije (*Cichorium intybus*) lista kupine (*Rubus fruticosus*), lista jagode (*Fragaria vesca*), lista koprive (*Urtica dioica*), lista peršuna (*Petroselinum sativum*), lista breze (*Betula alba*), lista rastavića (*Equisetum arvense*) i lista bora (*Pinus silvestris*). Sve to izručiti u 1.600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno 90 minuta izvan štednjaka. Procediti i po želji zasladiti poneku čašu medom. Piti u toku dana.

U 11 i 17 sati naizmenično uzimati: danas po 1 supenu kašiku lista koprive (*Urtica dioica*), sutra lista bokvice (*Plantago major*), prekosutra lista nane (*Mentha piperita*), nak sutra lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*) sa 1 supenom kašikom meda, i tako sve do petnaestog dana.

Poslednjih 25 dana:

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno zdrobljenog lista breze (*Betula alba*), nadzemnog dela troskota (*Polygonum aviculare*),

lista divlje nane (*Mentha piperita*), lista i cveta kičice (*Erythraea centaurium*), lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*), lista bokvice (*Plantago major*), lista matičnjaka (*Melissa officinalis*), mlade kukuruzne svile (*Maydis stigma*) i trešnjine peteljke (*Prunus avium*). Sve to izručiti u 1.400 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno izvan štednjaka 90 minuta. Procediti i poneku žašu zasladi medom. Piti u toku dana.

Svaki dan pre doručka, ručka i večere piti po 50 grama sledeće tekućine:

Uzeti 4 supene kašike sitno zdrobljenog lista bokvice (*Plantago major*), 200

grama samlevenog crvenog luka (*Allium cepa*), 300 grama meda i 800 grama belog vina. Sve to zatvoriti u flašu i držati u toploj sobi 20 dana. Svaki dan promućkati više puta, a nakon toga piti u toku poslednjih 25 dana lečenja.

Naizmenično jesti u 11 i 17 sati: danas po 10 grama klekinja (*Juniperus communis*) a sutra bobice borovnice (*Vaccinium myrtillus*) sa po 1 supenom kašikom meda. Posle žvakanja i isisavanja od 5 minuta sve izbaciti iz usta.

Držati dijete u toku lečenja.

MUŠKI SPOLNI ORGANI (ORGANA GENITALIA MASCULINA)

Muški spolni organi dele se na unutrašnje i spoljašnje. U unutrašnje organe spadaju: semnik, pasemnik, semevod, briznik, semena kesica, prostata i bulbouretralne žlezde. Spoljašnje organe sačinjavaju: spolni ud, mokraćna cev i mošnice.

Semnik (testis), nazvan muška spolna žlezda, je paran organ u kome sazrevaju muške spolne ćelije ili spermatozoidi, a deluje i kao žlezda sa unutrašnjim lučenjem. Nalazi se u mošnicama. U toku mebrionalnog razvoja semnik je u trbuhu i postepeno se spušta, a dospeva u mošnice pred rođenje. U slučaju da se kod dečaka primeti da nedostaje semnik u mošnicama, znak je da se zadržao negde na svome putu spuštanja. Tada se treba obratiti lekaru-hiruru radi intervencije. Semnik je u obliku spljoštenog jajeta, težine oko 20 g. U semniku se nalaze izvijugani kanalići, čije ćelije stvaraju spermatozoide. Između kanalića nalazi se mnoštvo ćelija koje se sve zajedno nazivaju Lajdigova žlezda i luče muški spolni hormon. Bez oba semnika muškarac je neplodan.

Pasemnik (epididymis) je paran organ i nalazi se na gornjem polu i na zadnjoj ivici semnika. U pasemniku se nalazi jako izvijugan kanal dužine oko 4 cm. Služi da sprovede spermatozoide iz semnika u semevod.

Semevod (ductus deferens) je paran kanal, dužine oko 50 cm, koji polazi od donjeg kraja pasemnika i završava se u karličnoj duplji spajanjem sa izvodnim kanalom semene kesice u briznik.

Briznik (ductus ejaculatorius) je kratak paran kanal koji prolazi kroz prostatu i uliva se u prostatički deo muške mokraćne cevi. Služi za izbacivanje (ejakulaciju) sperme.

Semena kesica (vesicula seminalis) je paran organ, smešten u karlici ispod mokraćnog mehura a iznad prostate. Njen izvodni kanal spaja se sa završetkom semevoda u briznik. Služi za lučenje semene tečnosti koja ulazi u sastav sperme.

Prostata je neparan organ, smešten u karlici, ispod mokraćnog mehura. Kroz prostatu prolazi muška mokraćna cev i briznici. U prostati se nalaze žlezde koje luče semeu tečnost.

Bulbouretralne žlezde nalaze se uz mokraćnu cev u koju ubacuju izlučenu tečnost.

Spolni ud (penis) je neparan organ, valjkastog oblika i služi za kopulaciju, pri čemu izbacuje sperm u usminu. Kroz ud prolazi muška mokraćna cev, gde se i završava jednim proširenjem u prednjem delu uda. Oko mokraćne cevi u udu nalaze se šupljikave tvorevine. Kad se one napune krvlju, ud postane čvrst i u tom stanju može da obavi kopulaciju i izbac sperm (ejakulacija). Spolja ud je obložen kožom koja je na vrhu uda dvostruka i može da se pomera. Ovaj deo kože, nazvan udna navlaka, može da trajno steže vrh uda i prčinjava smetnje, jer ne može da se pomera. Ova nepravilnost naziva se fimoz i mora da se operiše.

Mokraćna cev (urethra masculina) je neparna cev, dužine oko 15 cm. koja polazi od dna mokraćnog mehura, zatim prolazi kroz prostatu i mišić pod karlice. Najzad, napušta karlicu i dospeva u muški ud u kome se završava. Pored toga što mokraćna cev provodi mokraću iz mokraćnog mehura u cilju izbacivanja, ona provodi i semenu tečnost sa spermatozoidima (sperm). Tako je ona i mokraćni i spolni organ. Kao mokraćni organ opisana je ranije sa opisom mokraćnog mehura.

Mošnice (scrotum) su kožna kesa, podeljena uzdužnom pregradom na dve šupljine. U svakoj šupljini nalaze se semnik, pasemnik i početni deo semevoda. Koža mošnica je obrasla dlakama.

Sperma se sastoji iz spermatozoida i semene tečnosti. Spermatozoidi se stvaraju u semnicima. Semenu tečnost luče prostata, semene kesice i bulbouretralne žlezde. Sperma se izbacuje kroz mokraćnu cev u usminu za vreme kopulacije. U izbačenoj spermi (ejakulatu) nalaze se milioni spermatozoida koji prodiru iz usmine u matericu a odatle u jajovod. Ako se u proširenom delu jajovoda nalazi ženska spolna ćelija jaje, onda jedan spermatozoid oplodi jaje. Oplodeno jaje zatim dospe u matericu, gde se ugnezdi i razvija dalje.

Od bolesti muških spolnih organa najpoznatije su narodu triper i sifilis (lues). Sifilis se najpre pojavi na muškom udu, a zatim se širi dalje. Triper je zapaljenje mokraćne cevi, izazvano posebnim zaraznim klicama. Blagovremeno može da se uspešno izleči. Ako se ne leči, bolest može da se proširi u ostale spolne organe i da bude uzrok neplodnosti muškarca.

Zbog svake bolesti muških spolnih organa potrebno je obratiti se lekaru i fitoterapeutu radi lečenja.

JAČANJE MUŠKOSTI (SPOLNE MOĆI)

Uzeti 3 supene kašike sitno iseckanog lista žalfije (*Salvia officinalis*) i 1 supenu kašiku sitno iseckanih šišarki ploda hme-lja (*Humulus lupulus*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostavi-ti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre doruč-ka ručka i večere zasladeno medom.

Uzeti 5 supenih kašika sitno iseckanih krtolica sa kačunovog korena (*Orchis mi-litaris*) i blago kuvati dva sata u 800 grama vode. Lonac mora biti poklopljen a voda ne sme ključati. Skloniti lonac u stranu i ostaviti ga poklopljenog 1 sat. Procediti i zasladiti medom. Piti u toku dana. Piti svaki drugi dan.

Uzeti po 3 supene kašike zdrobljenog semena crnog sleza (*Malva silvestris*) i sitno iseckanog lista žalfije (*Salvia offi-cinalis*). Sve to izručiti u 1 litar proklju-čale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti po 200 grama u toku dana. U svaku čašu izručiti po kafenu kašičicu cvećnog (polenovog praha). Dnevna upo-treba ovog praha je 20 grama. Najlakše ga nalazimo u kukuruznoj resi pri sazre-vanju kukuruza (*Zea mays*).

NAPOMENA: Recepte koristiti po 10 dana.

Pored ovih čajeva svaki drugi dan uz obroke jesti salatu od crne rotkve (*Ra-phanus sativus*). Salatu začiniti sa veoma malo soli ulja i vinskog sirćeta. Sve to iz-mešati sa 2 supene kašike samlevenih ora-ha ili lešnika. Obrok sa ovakvom salatam zahteva izvesnu količinu piva, vina ili voćnog soka po želji.

Sledeći recept koristiti 8 dana:

Uzeti po jednu supenu kašiku sitno zdrobljenog lista žalfije (*Salvia officinalis*) lista i cveta divlje nane — metvice (*Men-tha piperita*) lista i korena celera (*Apium graveolens*) lista ruzmarina (*Rozmarinus officinalis*) lista i cveta čubra (*Satureja hortensis*) lista i cveta dragoljuba (*Tropa-eolum majus*) i semena koprive (*Urtica dioica*). Sve ovo izručiti u 1,4 litara proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno izvan štednjaka 90 minuta. Procediti i za-sladiti medom po želji. Piti po 2 dcl pre i posle doručka, ručka i večere.

Jesti svaki drugi dan za ručak i ve-čeru salatu od svežeg lišća dragoljuba (*Tropaeolum majus*). Lišće dobro oprati i od vode pokupiti, a zatim ga iseckati. Sa-lata se sprema uvek pre obroka i zači-niti je sa veoma malo soli, vinskog sirće-ta, zeljina (ulja), lišća peršuna (*Petrose-linum sativum*) i crvenog luka (*Allium cepa*).

U svako jelo izručiti po jednu kafenu kašičicu samlevenog lišća čubra (*Sature-ja hortensis*).

SPOLNA SLABOST ZBOG FIZIČKOG PREMORA

Uzeti po 2 supene kašike sitno isecka-nog orahovog lista (*Juglans regia*), lista matišnjaka (*Melissa officinalis*), krtolica kačunovog korena (*Orchis militaris*) i si-no samlevenog semena crnog sleza (*Mal-va silvestris*). Sve to izručiti u 1.500 gra-ma proključale vruće vode. Ostaviti po-klopljeno dva sata izvan štednjaka. Pro-cediti i zasladiti medom. Piti u toku dana.

Uzeti po 2 supene kašike sitno isecka-nog lista žalfije (*Salvia officinalis*), lista koprive (*Urtica dioica*), lista i cveta meč-je šape (*Heracleum sphondylium*) i krtoli-ca kačunovog korena (*Orchis militaris*). Sve to izručiti u 1.500 grama proključale

vruće vode. Ostaviti poklopljeno 2 sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti u toku dana.

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog lista žalfije (*Salvia officinalis*), krtolica korena kaćuna (*Orchis militaris*) i orahovog lista (*Juglans regia*). Sve to izručiti u 1 litar proključalog vrućeg vina. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti, zasladiti medom. Piti u toku dana.

NAPOMENA: Recepte koristiti po 10 dana.

SPOLNA SLABOST ZBOG INTELEKTUALNOG PREMORA

Uzeti po 3 supene kašike sitno iseckanog lista i cveta bosiljka (*Ocimum basilicum*) i ruzmarinovog lista (*Rosmarinus officinalis*) i 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista žalfije (*Salvia officinalis*). Sve to izručiti u 1.400 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti u toku dana.

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog nadzemnog dela rusomače u cvetu (*Capseila bursa pastoris*), lista i cveta dobričice (*Glechoma hederacea*) i lista i cveta zlatnice (*Solidago virga aurea*). Sve to izručiti u 1 litar proključalog vrućeg vina. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti u toku dana 0,5 litra.

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog lista rute (*Ruta graveolens*), lista koprive (*Urtica dioica*), lista ružike (*Rhus cotinus*). Sve to izručiti u 1 litar proključalog vrućeg vina. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti u toku dana 0,5 litra.

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog lista i cveta srdatice (*Leonurus cardiaca*), lista i cveta bosiljka (*Ocimum basilicum*) i lista i cveta mečje šape (*Hieracium sphondylium*). Sve to izručiti u 1 litar proključalog vrućeg vina. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti u toku dana 0,5 litra.

NAPOMENA: U svaku čašu čaja treba izručiti po 1 kafenu kašičicu cvetnog (polenovog) praha. Dnevna upotreba ovog praha je 20 grama. Najlakše ga nalazimo u resi kukuruza pri njegovom sazrevanju (*Zea mays*).

Koristiti recepte po 10 dana.

SPOLNA SLABOST ZBOG NERVOZE

Uzeti 2 supene kašike sitno iseckanog lista nane (*Mentha piperita*), 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista i cveta kantariona (*Hypericum perforatum*) i 3 supene kašike sitno iseckanog lista žalfije (*Salvia officinalis*). Sve to izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i u toku dana piti zasladeno medom.

Uzeti 2 supene kašike sitno iseckanog lista matičnjaka (*Melissa officinalis*), 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista hajdučice (*Achillea millefolium*) i 3 supene kašike sitno iseckanih krtolica kaćunovog korena (*Orchis militaris*). Sve to izručiti u 1 litar proključalog vrućeg vina. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i u toku dana piti zasladeno medom 0,5 litra.

Uzeti 3 supene kašike sitno iseckanog ruzmarinovog lista (*Rosmarinus officina-*

lis) i lista i cveta trave ive (*Teucrium montanum*). Sve to izručiti u 1 litar proključalog vrućeg razblaženog vina. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti u toku dana 0,5 litra.

Uzeti po 3 supene kašike sitno iseckanog ploda ili korena selena (*Levisticum officinale*), ploda divljeg morača ili divlje mirođije (*Foeniculum vulgare*), ružmarinovog lista (*Rosmarinus officinalis*) i lista žalfije (*Salvia officinalis*). Sve to izručiti u 1 litar ljute komovice i zatvoriti u flašu. Držati u toploj sobi 20 dana i za to vreme flašu promućkati više puta dnevno. Nakon toga procediti i piti rakij-sku čašicu rpe jela.

NAPOMENA: Koristiti recepte po 10 dana.

STIŠAVANJE SUVIŠE JAKOG SPOLNOG NAGONA

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista i cveta bosiljka (*Ocimum basilicum*), rizoma odoljena (*Valeriana officinalis*), lista i cveta kičice (*Erythraea centaureum*) i cveta i lista očajnice (*Marubium vulgare*). Sve to izručiti u 800 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zaslađeno medom piti svakih dva sata po 100 grama.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog ružmarinovog lista (*Rosmarinus officinalis*), šišarki hmelja (*Humulus lupulus*), pelenovog lista (*Artemisia absinthium*) i lista imele (*Viscum album*). Sve to izručiti u 800 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zaslađeno medom piti svaka dva sata po 100 grama.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista matičnjaka (*Melissa officinalis*), lista gorke deteline (*Menyanthes trifoliata*), cveta lokvanja (*Nymphaea alba*), i pelenovog lista (*Artemisia absinthium*). Izručiti u 800 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zaslađiti medom. Piti svaka dva sata po 100 grama.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista imele (*Viscum album*), sa kruške ili topolo, lista rute (*Ruta graveolens*) i 2 supene kašike sitno iseckanog pelenovog lista (*Artemisia absinthium*). Izručiti u 800 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti svaka dva sata po 100 grama.

NAPOMENA: Koristiti recepte po 8 dana.

STIŠAVANJE SPOLNE MOĆI U TOKU ZARAZE

Uzeti 3 supene kašike sitno iseckanog lista i cveta kičice (*Erythraea centaureum*) i 1 supenu kašiku sitno iseckanog pelenovog lista (*Artemisia absinthium*). Izručiti u 800 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti svaka dva sata po 100 grama.

Uzeti 3 supene kašike sitno iseckanog pelenovog lista (*Artemisia absinthium*) i 1 supenu kašiku sitno iseckanog korena čička (*Arctium lappa*). Sve to izručiti u 800 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti svaka dva sata po 100 grama.

Uzeti 3 supene kašike sitno iseckanog lista i cveta podubice (*Teucrium chama-*

edrys) i 1 supenu kašiku sitno iseckanog cveta brđanke (*Arnica montana*). Izručiti u 800 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti svaka dva sata po 100 grama.

Uzeti 3 supene kašike sitno iseckanog korena čička (*Arctium lappa*) i 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista i cveta kičice (*Erythraea centaureum*). Izručiti u 800 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti svaka dva sata po 100 grama.

Uzeti 3 supene kašike sitno iseckanog lista i cveta očajnice (*Marrubium vulgare*) i 1 supenu kašiku sitno iseckanog cveta brđanke (*Arnica montana*). Izručiti u 800 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti svaka dva sata po 100 grama.

NAPOMENA: Svi ovi čajevi piju se sve dok se oseća pojačana polna moć, a najviše dva dana. Nakon svakog recepta načiniti pauzu od 5 dana.

UKRUČENOST SPOLNOG UDA SA BOLOM

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog lista nane (*Mentha piperita*), šišarki hmelja (*Humulus lupulus*), cvetnih glavicica različka (*Centaurea cyanus*). Sve to izručiti u 1.200 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere, zaslađeno medom.

Ostatak od 600 grama koristiti za obloge koje se drže na polnom udu, tri puta dnevno po dva sata.

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog lista dragoljuba (*Tropaeolum majus*), lista matičnjaka (*Melissa officinalis*) i lista žalfije (*Salvia officinalis*). Izručiti u 1.200 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zaslađeno medom piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere.

Ostatak od 600 grama koristiti za obloge koje se drže na polnom udu, tri puta dnevno po dva sata. Posle doručka, ručka i večere piti po 200 grama soka borovnice (*Vaccinium myrtillus*).

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog ploda ili korena paškanata (*Pastinaca sativa*), lista maline (*Rubus idaeus*) i šišarki hmelja (*Humulus lupulus*). Sve to izručiti u 1.200 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere, zaslađeno medom.

Ostatak od 600 grama koristiti za obloge koji se tri puta dnevno po dva sata drže na polnom udu. Posle doručka, ručka i večere piti po 200 grama soka jabuke (*Pirus malus*).

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog lista i cveta kičice (*Erythraea centaureum*), lista žalfije (*Salvia officinalis*) i hrastovih kora sa grana debelih kao ruka (*Quercus robur*). Sve to izručiti u 1.200 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama, zaslađeno medom, pre doručka, ručka i večere.

Ostatak od 600 grama koristiti za obloge koje se tri puta dnevno po dva sata, drže na polnom udu. Posle doručka piti po 300—500 grama zrelih mušmula (*Mespilus germanica*) ili oskoruša (*Sorbus domestica*).

NAPOMENA: Koristiti recepte po 5 dana.

OŽIVLJAVANJE SPERMATOZOIDA ZA OPLOĐAVANJE ŽENE

Prvih 10 dana:

Uzeti po 1 supenu kašiku istno zdrobljenog lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*), lista i cveta kantariona (*Hypericum perforatum*), cveta zove (*Sambucus nigra*), lista breze (*Betula alba*), lista koprive (*Urtica dioica*), lista i cveta kičice (*Erythraea centaurium*). Sve ovo izručiti u 1.200 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno 90 minuta izvan štednjaka. Procediti, zasladiti medom po želji i piti po 200 grama pre i posle doručka, ručka i večere.

Izjutra i uveče pre spavanja progutati po 1 kafenu kašičicu meda sa 100 grama vode.

Drugih 10 dana:

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno zdrobljenog pelenovog lista (*Artemisia absinthium*), lista kupine (*Rubus fruticosus*), lista i korena šumske jagode (*Fragaria vesca*), cveta brdanke (*Arnica montana*), cveta nevena (*Calendula officinalis*), lista i cveta bosiljka (*Ocimum basilicum*). Sve ovo izručiti u 1.200 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno 90 minuta izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti u toku dana po 200 grama pre i posle jela tri puta dnevno.

U 10 i u 17 sati pojesti po dve pečene nakisele jabuke (*Pirus malus*) sa 1 supenom kašikom meda.

Sljedećih 10 dana:

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno zdrobljenog lista divlje nane (*Mentha piperita*), lista matičnjaka (*Melissa officinalis*), lista koprive (*Urtica dioica*), lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*), lista i cveta dobričice (*Glechoma hederacea*), lista breze (*Betula alba*). Sve to izručiti

u 1.200 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno izvan štednjaka 90 minuta. Procediti i zasladiti medom po želji. Piti po 200 grama pre i posle doručka, ručka i večere. Izjutra i uveče progutati po 1 kafenu kašičicu meda sa malo vode.

Posle 30 dana lečenja napraviti pauzu od 30 dana, pa opet još jednom provesti terapiju od 30 dana. Uspeh treba da bude siguran.

NEPREKIDNO CURENJE SPERME

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista nane (*Mentha piperita*), lista maline (*Rubus idaeus*) i 4 supene kašike sitno iseckanih šišarki hmelja (*Humulus lupulus*). Sve to izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti u toku dana.

Posle doručka, ručka i večere pojesti po dve jabuke (*Pirus malus*).

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog lista matičnjaka (*Melissa officinalis*), cveta i cvetnih glavica različka (*Centauria cyanus*) i hrastovih kora sa grana debelih kao ruka (*Quercus robur*). Sve to izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti u toku dana.

Posle doručka, ručka i večere pojesti po 200 grama zrelih mušmula (*Mespilus germanica*).

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog lista i cveta dragoljuba (*Tropaeolum majus*), korena i ploda paškanata (*Pastinaca sativa*) i lista kupine (*Rubus fruticosus*). Sve to izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti pokloplje-

no dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti u toku dana.

Posle doručka, ručka i večere pojesti po 300 grama zrelih plodova oskoruše (*Sorbus domestica*).

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog lista nane (*Mentha piperita*), lista koprive (*Urtica dioica*) i po 1 supenu kašiku sitno iseckanog cveta i cvetnih glavica različka (*Centaurea cyanus*) i šišarke hmelja (*Humulus lupulus*). Sve to izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti u toku dana.

Pre doručka, ručka i večere, kao posle svakog obroka popiti po 100 grama soka borovnice (*Vaccinium myrtillus*).

NAPOMENA: Koristiti recepte po 10 dana.

BOLNE POLUCIJE

Uzeti po 5 supenih kašika sitno iseckanog lista maslačika (*Taraxacum officinale*) i lista koprive (*Urtica dioica*). Napraviti salatu i začiniti je sa veoma malo vinskog sirčeta i zejtina. Jest i uz doručak. Za svaki naredni obrok praviti svežu salatu.

Uzeti po 5 supenih kašika sitno iseckanog lista ugasa (*Nasturtium officinale*) i lista pitome salate (*Lactuca sativa*). Napraviti salatu i začiniti je sa veoma malo vinskog sirčeta i zejtina. Jest i uz doručak. Za svaki naredni obrok spremati svežu salatu.

Uzeti po 5 supenih kašika sitno iseckanog lista dragoljuba (*Tropaeolum majus*) i lista koprive (*Urtica dioica*). Napraviti salatu i začiniti je sa veoma malo zejtina i vinskog sirčeta. Jest i uz

ručak, a za svaki naredni obrok praviti svežu salatu.

NAPOMENA: Sve ove salate začiniti sa po 1 supenom kašikom sitno iseckanog peršunovog lista (*Petroselinum sativum*) i lista mirođije (*Anethum graveolens*). Koristiti recepte po 10 dana.

ČESTA POLUCIJA

Uzeti 3 supene kašike sitno iseckanog lista i cveta pomoćnice (*Salanum nigrum*) i po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista sapunjače (*Saponaria officinalis*), pelenovog lista (*Artemisia absinthium*). Izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti u toku dana.

Uzeti 3 supene kašike sitno iseckanih osušenih stabljika razvodnika (*Solanum dulcamara*) i po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista i cveta podubice (*Teucrium chamaedrys*) i lista i cveta zlatnice (*Solidago virga aurea*). Izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti u toku dana.

Uzeti 3 supene kašike sitno iseckanog nevenovog cveta (*Calendula officinalis*) i po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista i cveta kičice (*Erythraea centaurium*) i lista i cveta divlje daninoći (*Viola arvensis*). Sve to izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i u toku dana piti zaslađeno medom.

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog lista i cveta medunike (*Filipendula ulmaria*), lista koprive (*Urtica dioica*) i po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista sapunjače (*Saponaria officina-*

lis) i nevenovog cveta (*Calendula officinalis*). Izručiti u 1.200 grama proklučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i u toku dana piti zaslađeno medom.

NAPOMENA: Uz upotrebu ovih recepata, da bi se izlečili od ove bolesti, moramo se pridržavati sledećeg:

Nikako ne smemo spavati na leđima. Spavanje ne sme trajati duže od 7 sati. Za večeru jesti mekšu hranu sa rovitim jajima, mlekom, raznim pireima začinjenim salatama. U toku dana češće zapirati polni ud. Zapiranje treba da traje pola sata sa mlakom vodom. Recepte koristiti po 5 dana.

SIFILIS

Uzeti po 3 supene kašike sitno iseckanog nevenovog cveta (*Calendula officinalis*) i lista i cveta pomoćnice (*Solanum nigrum*). Preliti sa 1 litrom proklučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno 2 sata izvan štednjaka. Procediti i piti u toku dana.

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog korena sarsaparile (*Sarsaparillae radix*), lista razmarina (*Rosmarinus officinalis*) i lista sapunjače (*Saponaria officinalis*). Sve to izručiti u 1.200 grama proklučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno 2 sata izvan štednjaka. Piti u toku dana.

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog korena sarsaparillae (*Sarsaparillae radix*), lista i cveta pomoćnice (*Solanum nigrum*) i lista sapunjače (*Saponaria officinalis*). Sve to izručiti u 1.200 grama proklučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno 2 sata izvan štednjaka. Piti u toku dana.

Uzeti po 2 supene kašike sitno samlevenog korena čička (*Arctium lappa*), sitno iseckanih osušenih suvih stabljika razvodnika (*Solanum dulcamara*) i lista i cveta divlje daninoči (*Viola arvensis*). Sve to izručiti u 1 litar proklučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno 2 sata izvan štednjaka. Procediti i piti u toku dana.

NAPOMENA: Piti čajeve po 40 dana. Procediti ih i zasladiti medom po želji.

SIFILIS — GRIZLICA (ŠANKR)

Kao najsigurniji lek za izlečenje od ove bolesti jeste penicilin. Osobe koje ne smeju primati penicilin mogu se lečiti na sledeći način:

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*), lista i cveta zlatnice (*Solidago virga aurea*), nevenovog cveta (*Calendula officinalis*), pelenovog lista (*Artemisia absinthium*) i lista ranjenika (*Betonica officinalis*). Sve to izručiti u 1 litar proklučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno 2 sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere.

Ostatak od 400 grama koristiti za obloge, koji se stavljaju na polni ud, više puta u toku dana. Obloge držati po 2 sata.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista sapunjače (*Saponaria officinalis*), nadzemnog dela rusomače (*Capsella bursa pastoris*), lista međunike (*Filipendula ulmaria*), lista i cveta kičice (*Erythraea centaurium*) i lista kupine (*Rubus fruticosus*). Sve to izručiti u 1 litar proklučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno 2 sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere.

Ostatak od 400 grama koristiti za obloge, koji se drže po 2 sata, više puta u toku dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista i cveta pomoćnice (*Solanum nigrum*), lista i cveta podubice (*Teucrium chamaedrys*), lista i cveta divlje daninoči (*Viola arvensis*) — lista koprive (*Urtica dioica*) i lista ranjenika (*Betonica officinalis*). Sve to izručiti u 1 litar prokjučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno 2 sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere.

Ostatak od 400 grama koristiti za obloge, koji se stavljaju na bolna mesta više puta u toku dana. Obloge držati po 2 sata.

NAPOMENA: Koristiti recepte po 10 dana.

SIFILIS SA KOŽNIM BOLESTIMA

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog lista sapunjače (*Saponaria officinalis*), lista bršljana (*Hedera helix*) i 3 supene kašike sitno iseckanih osušenih stabljika razvodnika (*Solanum dulcamara*). Sve to izručiti u 1.200 grama prokjučale vode. Ostaviti poklopljeno 2 sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti u toku dana.

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog lista i cveta bosiljka (*Ocimum basilicum*), nevenovog cveta (*Calendula officinalis*) i 4 supene kašike sitno iseckanih osušenih stabljika razvodnika (*Solanum dulcamara*). Sve to izručiti u 1.400 grama prokjučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno 2 sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti u toku dana.

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog lista i cveta zlatnice (*Solidago virga aurea*), lista i cveta pomoćnice

(*Solanum nigrum*) i 4 supene kašike sitno iseckanih osušenih stabljika razvodnika (*Solanum dulcamara*). Sve to izručiti u 1.200 grama prokjučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno 2 sata izvan štednjaka. Procediti i piti u toku dana.

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog lista glediča (*Gleditschia triacanthata*), lista sapunjače (*Saponaria officinalis*) i 4 supene kašike sitno iseckanih osušenih stabljika razvodnika (*Solanum dulcamara*). Sve to izručiti u 1.200 grama prokjučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno 2 sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti u toku dana.

NAPOMENA: Uz upotrebu ovih recepata mazati obolela mesta sledećim melemom:

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista bokvice (*Plantago major*), lista koprive (*Urtica dioica*), lista kupine (*Rubus fruticosus*) lista ranjenika (*Betonica officinalis*), lista virka (*Alchemilla vulgaris*). Sve to izmešati sa 6 supenih kašika bagremovog meda. Ovim melemom mazati bolna mesta 3 puta u toku dana, a preko melema staviti gazu, vatu i zavoj. Obloge držati po 2 sata. Pre i posle skidanja obloga obrisati rane ukupanim listom žalfije (*Salvia officinalis*). Po skidanju obloga i brisanju rane vodom od ukuvane žalfije, posuti rane sitno samlevenom hrastovom korom sa grana debelih kao ruka (*Quercus robur*).

Sve čajeve piti po 10 dana.

SIFILIS („NAČETI“ NOS, OBRAZ, ČELO I UVO)

Uzeti po 3 supene kašike sitno iseckanog lista sapunjače (*Saponaria officinalis*) i lista i cveta pomoćnice (*Solanum nigrum*). Dobro osušiti i samleti u prah. Posipati bolna mesta ujutru i uveče.

Uzeti po 5 supenih kašika sitno iseckanog cveta brđanke (*Arnica montana*)

i korena kukureka (*Helleborus odoratus*). Sve to dobro osušiti, samleti u prah i posipati bolna mesta ujutru i uveče po nekoliko minuta.

Uzeti po 5 supenih kašika sitno isekanog lista tatule (*Datura stramonium*) i lista i cveta sapunjače (*Saponaria officinalis*). Sve to dobro osušiti, samleti u prah i posipati bolna mesta ujutru i uveče po nekoliko minuta.

Uzeti po 3 supene kašike sitno isekanog lista i cveta đurdevka (*Convallaria majalis*), lista i cveta pomoćnice (*Solanum nigrum*), korena hrena (*Cochlearia armorata*). Sve to dobro osušiti, samleti u prah i posipati bolna mesta ujutru i uveče po nekoliko minuta.

NAPOMENA: Uz upotrebu navedenih recepata piti sledeći čaj:

Uzeti po 2 supene kašike sitno isekanog lista sapunjače (*Saponaria officinalis*), nevenovog cveta (*Calendula officinalis*), cveta i lista podubice (*Teucrium chamaedrys*), i lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*). Sve to izručiti u 1.600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno 2 sata izvan štednjaka. Procediti i piti samo nekoliko dana (6 dana piti, pa pauzirati 10 dana, i ponoviti postupak još jedanput).

U slučaju da zbog posutog praška, osetimo peckanje na bolnim mestima odmah obrisati bolna mesta procedenom tekućinom — čajem.

Sve meleme koristiti po 10 dana, a čaj 40 dana.

SIFILIS — PROČIŠĆAVANJE KRVI

Uzeti po 2 supene kašike sitno isekanog rizoma pirevine (*Triticum repens*), lista pelena (*Artemisia absinthium*), osušenih stabljika razvodnika (*Solanum dulcamara*) i lista sapunjače (*Saponaria*

officinalis). Sve to izručiti u 1500 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno 2 sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti u toku dana — najduže 20 dana.

Uzeti po 2 supene kašike sitno isekanog lista i cveta podubice (*Teucrium chamaedrys*) korena ili lista šumske jagode ili jagode (*Fragaria vesca*), korena čička (*Arctium lappa*) i lista i cveta kičice (*Erythraea centaureum*). Sve to izručiti u 1.500 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno 2 sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti u toku dana.

Uzeti po 2 supene kašike sitno isekanog lista i cveta pomoćnice (*Solanum nigrum*), lista ružmarina (*Rosmarinus officinalis*), lista koprive (*Urtica dioica*) i pelenovog lista (*Artemisia absinthium*). Sve to izručiti u 1500 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno 2 sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti u toku dana.

NAPOMENA: Koristiti recepte po 10 dana.

TRIPER (GONOREJA, KAPAVAC)

Triper se danas leči upotrebom antibiotika. One osobe koje ne mogu koristiti penicilin mogu se lečiti i potpuno izlečiti za 30 dana upotrebom sledećih praškova:

Uzeti 5 supenih kašika samlevenog lišća medvedeg grožđa (*Arctostaphylos uva ursi*), 10 supenih kašika sitno saseckanih žlezdastih dlaka iz šišarica hmelja (*Humulus lupulus*) i 10 supenih kašika sitno isekanog nevenovog cveta (*Calendula officinalis*). Sve to izmešati i napraviti 10 delova — praškova. Piti svaki sat po 1 prašak sa 200 grama vode.

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog lista i cveta divlje daninoći (*Viola arvensis*) nevenovog cveta (*Calendula officinalis*), lista i cveta pomoćnice (*Solanum nigrum*), lista sapunjače (*Saponaria officinalis*), lista i cveta zlatnice (*Solidago virga aurea*) i lista i cveta razgona (*Veronica officinalis*). Sve to izručiti u 1800 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno 2 sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom piti u toku dana.

NAPOMENA: Koristiti oba recepta po 15 dana.

SPOLNI NADRAŽAJ U TOKU TRIPERA

Uzeti po 5 supenih kašika sitno iseckanog lista maslačka (*Taraxacum officinale*) i lista i cveta dragoljuba (*Tropaeolum majus*). Napraviti salatu i začiniti je zejtinom i vinskim sirćetom po želji. Jest i uz doručak, a za svaki naredni obrok napraviti svežu salatu. Salatu začiniti 1 supenom kašikom sitno iseckanog peršunovog lista (*Petroselinum sativum*).

Uzeti po 5 supenih kašika sitno iseckanog lista potčara (*Nasturtium officinale*) i lista koprive (*Urtica dioica*). Napraviti salatu i začiniti je zejtinom, vinskim sirćetom i 1 supenom kašikom sitno iseckanog lista mirođije (*Anethum graveolens*). Jest i uz doručak, a za svaki naredni obrok praviti novu salatu.

Uzeti po 4 supene kašike sitno iseckanog lista pitome salate (*Lactuca sativa*), lista maslačka (*Taraxacum officinale*) i lista dragoljuba (*Tropaeolum majus*). Napraviti salatu i začiniti je zejtinom, vinskim sirćetom i 1 supenom kašikom sitno iseckanog lišća ili ploda divlje mirođije (*Foeniculum vulgare*). Jest i uz doručak, a za svaki naredni obrok napraviti svežu salatu.

NAPOMENA: Koristiti recepte po 5 dana.

OTOK KOŽNE NAVLAKE ZA GLAVIĆ UDA

Ova bolest nastaje veoma često kod onih muškaraca koji ne obraćaju pažnju na čistoću klozetске šolje za vreme sedenja i vršenja nužde i pri snošaju sa ženama koje imaju obilato belo pranje.

Na pokožici se javlja crvenilo sa otokom. Sve ovo smeta ne samo za vreme vršenja male nužde već i pri polnom snošaju. Postepeno se javljaju i nesnosni bolovi. Leči se ovim receptom.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno zdrobljenog cveta zove (*Sambucus nigra*), lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*), cveta kamilice (*Matricaria chamomilla*), lista koprive (*Urtica dioica*), lista i cveta kantariona (*Hypericum perforatum*), lista kupine (*Rubus fruticosus*), lista žalfije (*Salvia officinalis*) i cveta belog sleza (*Althaea officinalis*). Sve ovo izručiti u 1600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno izvan štednjaka 90 minuta. Procediti i zasladiti medom po želji. Piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere.

Ostatak od 1 litra iskoristiti za ispiranje polnog uda, više puta u toku dana, a naročito pokožice — veznika između glavića i polnog uda.

Držati obloge ujutru, u podne i uveče po 2 sata. Za oblog se koriste čiste bele krpe natopljene ovim čajem. Uveče, posle držanja obloga, namazati pokožicu melemom, koji treba da stoji cele noći.

Uzeti po 1 kafenu kašičicu sitno zdrobljenog lista koprive (*Urtica dioica*), lista kupine (*Rubus fruticosus*), lista ranjenika (*Betonica officinalis*), lista i cveta kantariona (*Hypericum perforatum*), lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*) i 5 kafenih kašičica meda. Sve ovo dobro mešati 20 minuta, dok se ne napravi dobar melem. Izjutra skinuti gazu, vatu i zavoj sa polnog uda i oprati ga navedenim čajem.

Ovako postupati 5—6 dana i infekcija treba da prođe.

EKCEM SA SVRABOM NA GLAVIČU UDA

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*), zovinovog cveta (*Sambucus nigra*), nevenovog cveta (*Calendula officinalis*) i cveta i lista pomoćnice (*Solanum nigrum*). Sve to izručiti u 1400 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno 2 sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere.

Ostatak tekućine koristiti za ispiranje uda, više puta u toku dana.

Pre spavanja namazati glavič sledećim melemom:

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog orahovog lista (*Juglans regia*), nevenovog cveta (*Calendula officinalis*), lista koprive (*Urtica dioica*), lista sapunjače (*Saponaria officinalis*), lista i cveta divlje daninoči (*Viola arvensis*) i lista duvana (*Nicotiana tabacum*). Sve to izručiti u 700 grama maslinovog ulja i zatvoriti u flašu. Držati u toploj sobi 30 dana. Promućkati flašu više puta dnevno. Nakon toga procediti i natopljenom vatom 10 minuta mazati glavič uda pre spavanja, a zatim ga uviti gazom, vatom i zavojem. Ujutru skinuti zavoj i oprati glavič procedenom preostalom tekućinom.

Uzeti po 3 supene kašike sitno iseckanog lista i cveta kičice (*Erythraea centaurium*), lista i cveta podubice (*Teucrium chamaedrys*) i lista i cveta divlje daninoči (*Viola arvensis*). Sve to izručiti u 1.400 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno 2 sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere, zaslađeno medom. Ostatak tekućine koristiti za ispiranje glaviča više puta u toku dana.

Pre spavanja namazati ga sledećim melemom:

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog lista i cveta pomoćnice (*Solanum ni-*

grum), nevenovog cveta (*Calendula officinalis*) lista sapunjače (*Saponaria officinalis*) i cveta jorgovana (*Syringa vulgaris*). Sve to izručiti u 150 grama rastopljenog svinjskog sala ili masti. Blago „kuvati na pari“ najmanje 1 sat, sve dok se ne stvori gusta kaša — melem. Ovim melemom glavič uda mazati 5 minuta, a zatim ga pre spavanja zaviti u gazu, vatu i zavoj. Ujutru skinuti zavoj i oprati glavič procedenom preostalom tekućinom.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista koprive (*Urtica dioica*), lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*), nevenovog cveta (*Calendula officinalis*), lista i cveta zlatnice (*Solidago virga aurea*), cveta ljutića (*Ranunculus acer*), lista i cveta pomoćnice (*Solanum nigrum*). Sve to izručiti u 1.200 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno 2 sata izvan štednjaka. Procediti i zaslađeno medom piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere. Ostatak tekućine koristiti za ispiranje glaviča više puta u toku dana. Pre spavanja namazati glavič sledećim melemom:

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista i cveta pomoćnice (*Solanum nigrum*), lista i cveta zlatnice (*Solidago virga aurea*), lista i cveta sapunjače (*Saponaria officinalis*), nevenovog cveta (*Calendula officinalis*), cveta brdanke (*Arnica montana*) i korena čemerike (*Veratrum album*). Sve to izručiti u 200 grama maslinovog ulja. Blago „kuvati na pari“ 1 sat, sve dok se ne dobije gusta kaša — melem. Ovim melemom namazati glavič polnog uda i zaviti ga gazom, vatom i zavojem. Sutradan ujutru po skidanju zavoja oprati ga procedenim čajem.

NAPOMENA: Ako se budemo pridržavali ovih recepata, bolest treba proći za 4—6 dana.

Koristiti recept po želji.

OTEČENE MOŠNICE

Uzeti po 5 supenih kašika pšeničnih mekinja, sitno iseckanog lista koprive (*Urtica dioica*) i lista bokvice (*Plantago major*). Sve to izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Dobro izmešati i ostaviti poklopljeno 2 sata izvan štednjaka. Gusti staviti na lanenu krpu i poprskati ga tom tekućinom a zatim ujutru i uveče priviti na mošnice. Oblog držati 2—3 sata, pri čemu se mora mirno ležati. Za 2—3 dana oboljenje će proći.

Uzeti 2—3 jabuke (*Pirus malus*) i sitno ih izrendisati. Tome dodati po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista kupine (*Rubus fruticosus*) i lista bokvice (*Plantago major*). Sve to staviti na lanenu krpu, a zatim ujutru i uveče priviti oblog na mošnice. Oblog držati 2—3 sata, pri čemu se mora mirno ležati. Za 2—3 dana bolest mora proći.

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog lista koprive (*Urtica dioica*), lista bokvice (*Plantago major*), lista ranjenika (*Betonica officinalis*) i lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno 2 sata izvan štednjaka. Procediti i izručiti gusti na lanenu krpu, a zatim ga ujutru i uveče priviti na mošnice. Oblog držati po 3 sata i svakih 20 minuta kvasiti procedenom tekućinom. Za sve vreme lečenja mora se mirno ležati. Po skidanju obloga obrisati mošnice prokuvanom kamilicom (*Matricaria chamomilla*). Bolest mora proći za 2—3 dana.

NAPOMENA: Uz upotrebu ovih recepata piti sledeći čaj:

Uzeti 2 supene kašike sitno iseckanih klekinja ljubičastoplave boje (*Juniperus communis*), starije od 2 godine, i po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista koprive (*Urtica dioica*) i lista žalfije (*Salvia officinalis*). Sve to izručiti u 600 grama pro-

ključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno 2 sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere. Koristiti recepte dok traje otok.

STIDNE VAŠI

Ošišati dlake na polnim organima, oprati ih sapunom i namazati ovom tekućinom:

Uzeti po 50 grama petroleja i maslinovog ulja (*Olivae oleum*). Sve to dobro izmešati i namazati bolna mesta više puta u toku dana. Pre spavanja dobro oprati sapunom.

Uzeti 4 supene kašike sitno iseckanog rizoma čemerike (*Veratrum album*) i 2 supene kašike sitno iseckanog lista duvana (*Nicotiana tabacum*). Sve to izručiti u 200 grama petroleja i dobro izmešati. Ovom tekućinom mazati bolna mesta u toku dana. Prethodno sva ta mesta ošišati i dobro oprati sapunom, pa tek onda mazati ovom tekućinom 3 puta dnevno po 5 minuta.

GLJIVICE NA SPOLNIM ORGANIMA

U najnovije vreme pojavljuje se ovo oboljenje većinom kod muškaraca. Uzročnik je slična gljivica koja se veoma brzo razvija i množi isključivo na klotet-skim šoljama. Obično nepažnjom ili zbog prevelike užurbanosti sedi se na klotet-skoj šolji i tako ove gljivice prelaze na kožu. Razvijaju se veoma brzo. One ispuštaju razne kiseline koje ojedaju kožu oko polnih organa i ponekad izazivaju nesnosan svrab.

Ovo oboljenje leči se po sledećem postupku:

Uveče pre spavanja oprati se sapunom između nogu. Obrisati se i bolna mesta mazati sitno iseckanim češnjevima belog luka (*Allium sativum*) sve dok se ne ose-

ti jako peckanje. Nakon toga više puta držati oblog po pola sata:

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog cveta brđanke (*Arnica montana*), lista i cveta pomoćnice (*Solanum nigrum*), lista sapunjače (*Saponaria officinalis*), cveta krina (*Lilium candidum*), lista i cveta kantariona (*Hypericum perforatum*). Sve ovo izručiti u 1.200 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno izvan štednjaka 90 minuta. Procediti i zasladiti medom. Natopiti vatu i držati oblog po 30 minuta, više puta. Posle četiri obloga obrisati bolna mesta mlakom vodom, pa ljutom komovicom i najzad namazati medom. Preko meda staviti čistu krpu i spavati. Sutradan ujutru oprati bolna mesta mlakom vodom i obući čisti donji veš. Stari veš za to vreme obavezno iskućavati. Posle 4—5 večeri ovakve terapije bolest će proći a gljivice biće uništene.

PROSTATA — KESTENJACA (PROSTATA):

Prostata spada u unutrašnje muške spolne organe. Nalazi se u karličnoj duplji, ispod mokraćne bešike, ispred čarnog creva, a leži na mišićima karličnog poda. Približno je oblika i veličine ploda kestena, sa bazom okrenutom prema dnu mokraćnog mehura, a vrhom okrenutim nadole. Kroz prostatu prolaze mokraćna cev i briznici koji se ulivaju u ovaj deo mokraćne cevi. U prostati se nalaze brojna mišićna vlakna i žlezde koje luče semenu tečnost.

Akutno zapaljenje prostate nastaje kod akutne gonoreje, zapaljenja mokraćne cevi, gripa i opštih infekcija. Hronično zapaljenje nastavlja akutno ako se ono ne leči.

U starijih osoba, najčešće u dobu preko 60 godina, javlja se uvećanje prostate (hipertrofija). Tada uvećana prostata pritiska dno mokraćne bešike i otvor mokraćne cevi. Posledica toga je otežano mokrenje, u slabom mlazu ili kapanju, čak i prestanak mokrenja.

U svim ovim slučajevima treba se obratiti fitoterapeutu radi lečenja.

Mora se držati dijetalna ishrana: ne smeju se jesti zaparena, zabiberena, zamasćena, zaljučena i zakiseljena jela, niti stara govedina i svinjetina. Zabranjena je upotreba alkoholnih pića, kao i pušenje.

Treba jesti što više belog pilećeg mesa, voća, povrća, voćnih sokova. Paziti na urednost stolice.

Da bi se izlečili, treba piti čajevce:

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog dela troskota (*Polygonum aviculare*), trešnjinih peteljki (*Prunus avium*), kukuruzne svile (*Maydis stigma*) i konopljinog lista (*Cannabis sativa*). Sve to izručiti u 1,5 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti u toku dana. Piti 20 dana.

U svaku čašu od 200 grama ovoga čaja izručiti po pola kafene kašičice cvetnog polenovog praha. Dnevna upotreba ovoga praha je 20 grama, a nalazimo ga na cvetnoj kukuruznoj resi pri njegovom sazrevanju.

Svaki dan jesti po 50 grama saća sa medom. Med progutati a preostali vosak izbaciti. Jest 20 dana.

Jesti 10 dana pre doručka, ručka i večere po 500 grama svežeg i dobro opranog crnog grožđa (*Vitis vinifera*). Posle doručka, ručka i večere obavezno popiti ovaj čaj:

Uzeti 4 supene kašike sitno iseckanog vinovog lista (suvog ili svežeg) i izručiti ga u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama 3 puta dnevno pre jela. Piti 10 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista breze (*Betula alba*), kukuruzne svile (*Maydis stigma*), nadzemnog dela troskota (*Polygonum aviculare*) i lista i cveta bosiljka (*Ocimum basilicum*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama, tri puta dnevno pre jela. Piti 15 dana.

Uzeti 8 supenih kašika sitno nastruganog korena hrena (*Cochlearia armoratia*) i po 2 supene kašike sitno iseckanog mladog orahovog lista (*Juglans regia*) i lista i cveta bosiljka (*Ocimum basilicum*). Sve to izručiti u posudu sa 500 grama proključalog vrućeg vina i 500 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 50 grama svaki sat, a po 100 grama pre doručka, ručka i večere. Piti 10 dana.

AKUTNO ZAPALJENJE

Uzeti 2 supene kašike sitno iseckanog nadzemnog dela troskota (*Polygonum aviculare*) i po 1 supenu kašiku sitno isecka-

nog lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*), kukuruzne svile (*Maydis stigma*), trešnjinih peteljki (*Prunus avium*), lista konoplje (*Cannabis sativa*) i lista peršuna (*Petroselinum sativum*). Sve to izručiti u 1,2 litara proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti zaslađeno medom u toku dana. U svaku čašu od 200 grama obavezno izručiti po pola kafene kašičice polenovog praha. Piti 10 dana. Za normalno izlečenje od oboljenja žlezde prostate treba se strogo držati upotrebe ovoga čaja i svakodnevne upotrebe polenovog praha (20 grama dnevno). Jedna kafena kašičica meri 4 grama. Piti 10 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista peršuna (*Petroselinum sativum*), lista kupine (*Rubus fruticosus*), nadzemnog dela troskota (*Polygonum aviculare*) i lista i cveta kičice (*Erythraea centaurium*). Sve ovo izručiti u 800 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti u toku dana. Može se poneka čaša zaslađiti medom. Piti 10 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista nane (*Mentha piperita*), lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*) i lista rastavića (*Equisetum arvense*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere. Piti 5 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog nadzemnog dela troskota (*Polygonum aviculare*), cveta kamilice (*Matricaria*

chamomilla), peršunovog lista (*Petroselinum sativum*) i cveta i lista podubice (*Teucrium chamaedrys*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere. Piti 5 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog korena vodopije (*Cichorium intybus*), trešnjinih peteljki (*Prunus avium*) i 2 supene kašike lista rastaviča (*Equisetum arvense*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre jela, tri puta u toku dana. Piti 5 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog peršunovog lista (*Petroselinum sativum*), lista matičnjaka (*Melissa officinalis*), klekinja ljubičastoplave boje sa kleke (*Juniperus communis*) starije od godine i lista breze (*Betula alba*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama, tri puta dnevno pre jela. Piti 5 dana.

Uzeti 2 supene kašike sitno zdrobljenih zrelih klekinja ljubičastoplave boje kleke (*Juniperus communis*) starije od dve godine i po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista imele (*Viscum album*), sa kruške ili topole, i lista koprive (*Urtica dioica*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre jela, u toku dana tri puta. Piti 5 dana.

Uzeti 2 glavice crnog luka (*Allium cepa*). Dobro ih očistiti i sitno iseći kao

za zapršku. Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti svaki sat po 50 grama. Piti 5 dana.

Uzeti 2 supene kašike sitno iseckanog rizoma pirevine (*Triticum repens*) i po 1 supenu kašiku lista ili korena jagode (*Fragaria vesca*) i lista i cveta kičice (*Erythraea centaurium*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti po 200 grama, 3 puta dnevno pre jela. Piti 5 dana.

NAPOMENA: Koristiti recepte. Za sve vreme držati dijetu. Ne jesti zapaprena, zaljučena, zakiseljena, zamašćena, zasoljena i zabiberena jela kao i subomesnate, konzervisane proizvode i crveni paradajz. Uz svaki obrok jesti zelenu salatu, maslačak salatu, koprivinu salatu i svežeg kupusa. Jest i voće i piti voćne sokove.

HRONICNO ZAPALJENJE

PRVA KURA:

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista breze (*Betula alba*), višnjinih peteljki (*Prunus cerasus*), nadzemnog dela troskota (*Polygonum aviculare*), kukuruzne svile (*Maydis stigma*), lista koprive (*Urtica dioica*) i 3 supene kašike peršunovog lista (*Petroselinum sativum*). Sve to izručiti u 1.400 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti u toku dana. Piti 10 dana.

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog lista peršuna (*Petroselinum sativum*), lista rastavića (*Equisetum arvense*), lista i cveta kičice (*Erythraea centaurium*) i nevenovog cveta (*Calendula officinalis*). Sve to izručiti u 1.400 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti u toku dana. Piti 10 dana.

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckane kukuruzne svile (*Maydis stigma*), trešnjinih peteljki (*Prunus avium*), lista i cveta podubice (*Teucrium chamaedrys*), peršunovog lista (*Petroselinum sativum*) i lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*). Sve to izručiti u 1.600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti u toku dana. Piti 10 dana.

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog peršunovog lista (*Petroselinum sativum*) i višnjinih peteljki (*Prunus cerasus*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere. Piti 10 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista žalfije (*Salvia officinalis*), kukuruzne svile (*Maydis stigma*) i 2 supene kašike sitno iseckanog lista medvedeg grožđa (*Arctostaphylos uva ursi*). Sve izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere. Piti 10 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista breze (*Betula alba*), lista i cve-

ta hajdučice (*Achillea millefolium*) i 2 supene kašike lista medvedeg grožđa (*Arctostaphylos uva ursi*). Izručiti sve u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti tri puta dnevno po 200 grama pre jela. Piti 10 dana.

DRUGA KURA:

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog nadzemnog dela troskota (*Polygonum aviculare*), trešnjinih peteljki (*Prunus avium*) i 2 supene kašike lista medvedeg grožđa (*Arctostaphylos uva ursi*). Izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere. Piti 10 dana.

Uzeti 2 supene kašike sitno iseckanog peršunovog lista (*Petroselinum sativum*) i po 1 supenu kašiku lista mirođije (*Anethum graveolens*) i nevenovog cveta (*Calendula officinalis*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti zaslađeno medom po 200 grama pre doručka, ručka i večere. Piti 5 dana.

Uzeti 2 supene kašike sitno iseckanog lista i cveta bosiljka (*Ocimum basilicum*) i po 1 supenu kašiku sitno iseckanog celerovog lista ili rizoma sa korenima (*Apium graveolens*) i korena maslačka (*Taraxacum officinale*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre jela, tri puta u toku dana. Piti 10 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno isec-kanog lista nane (*Mentha piperita*), cveta i lista ili zrelog ploda mirođije (*Anethum graveolens*), lista i cveta kičice (*Erythraea centaureum*) i zrelog ploda anisa (*Pimpinella anisum*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti tri puta dnevno po 200 grama pre jela. Piti 10 dana.

Jesti uz doručak, ručak i večeru sa-latu od crne rotkve (*Raphanus sativus*). Crnu rotkvu treba dobro oprati, oljuštiti i na rende izrendisati. Sve to izručiti u 1 dubok tanjir i na to dodati po 1 supenu kašiku sitno iseckanog peršunovog lišća (*Petroselinum sativum*) i zrelih plodova morača (*Foeniculum vulgare*). Sve to ma-lo posoliti i poklopiti istim takvim dubo-kim tanjir, a zatim između ruku pro-tresti 10 minuta da bi se rotkva „oznojila“. Pod presom sve to iscediti i popiti po 2 supene kašike toga soka pre doručka, ručka i večere. Salatu koja nam je ostala jesti samo uz ručak, začinjenu sa 2 supene kašike zeljina. Za svaki obrok praviti no-vu salatu. Jesti 10 dana, svaki drugi dan.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno isec-kanog lista koprive (*Urtica dioica*), kore bele vrbe (*Salix alba*) sa debelih grana kao ruka, lista matičnjaka (*Melissa officinalis*) i rizoma trave od srdobolje (*Potentilla tor-mentilla*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti pre doručka, ručka i večere po 200 gra-ma. Piti 20 dana.

NAPOMENA: Koristiti jednu kuru le-čenja. Nakon pauze od 10 dana, ako bolest

nije potpuno izlečena, koristiti drugu kuru lečenja. Za sve vreme držati dijetu. Ne jesti: zasoljena, zapaprena, zakiseljena, za-ljučena i zamašćena jela, kao ni suhome-snate i konzervisane proizvode ili crveni paradajz. Jesti što više salate i voća, piti voćne sokove.

Izručiti 2 supene kašike pšeničnih me-kinja u 2 dcl kiselog mleka. Sve ovo do-bro izmešati i pojesti 1 sat pre doručka, ručka i večere. Ovako raditi svaki drugi dan u toku lečenja.

UVEĆANA PROSTATA — (HIPERTROFIJA)

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno isec-kanog lista medvedeg grožđa (*Arctosta-phylos uva ursi*), nadzemnog dela troskota (*Polygonum aviculare*), trešnjinih peteljki (*Prunus avium*), lista breze (*Betula alba*), 2 supene kašike sitno iseckane kukuruzne svile (*Maydis stigma*) i 3 supene kašike oljuštenog semena konoplje (*Cannabis sativa*). Sve izručiti u 1,5 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti u toku dana. Može se i poneka čaša zasladiti me-dom i u nju izručiti 3 grama polenovog praha. Dnevna upotreba polenovog praha je 20 grama.

Ovaj čaj piti 10 dana.

Uzeti po 2 supene kašike sitno isec-kanog nadzemnog dela troskota (*Polygo-num aviculare*) i kukuruzne svile (*Maydis stigma*). Sve izručiti u 600 grama proklju-čale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere. Piti 5 dana.

Uzeti po 2 supene kašike sitno isec-kanog cveta i lista pomoćnice (*Solanum nigrum*) i trešnjinih peteljki (*Prunus avium*). Sve to izručiti u 600 grama proklju-čale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Piti tri puta dnevno po 200 grama pre jela. Piti 5 dana.

Uzeti po 2 supene kašike sitno isec-kanog cveta i lista pomoćnice (*Solanum nigrum*) i lista kupine (*Rubus fruticosus*). Sve to izručiti u 600 grama proklju-vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Piti tri puta dnevno po 200 grama pre jela. Piti 5 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno isec-kane kukuruzne svile (*Maydis stigma*), nadzemnog dela troskota (*Polygonum avi-culare*), trešnjinih peteljki (*Prunus avium*) i cveta i lista hajdučice (*Achillea millefo-lium*). Sve to izručiti u 600 grama proklju-čale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre jela, tri puta dnevno. Piti 5 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno isec-kanog korena maslačika (*Taraxacum officinale*), lista žalfije (*Salvia officinalis*), pe-lenovog lišća ili cvasti sa pupoljcima (*Artemisia absinthium*) i peršunovog lista (*Petroselinum sativum*). Sve to izručiti u u 600 grama proključale vruće vode. Osta-viti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere. Piti 10 dana.

Uzeti 4 supene kašike sitno iseckanog lista peršuna (*Petroselinum sativum*), 1 ka-šiku trešnjinih peteljki (*Prunus avium*) i 2 supene kašike kukuruzne svile (*Maydis stigma*). Sve to izručiti u 1,5 litar proklju-

čale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti u to-ku dana. Piti 10 dana.

Za 'svo vreme lečenja od ove bolesti, koje traje oko 40 dana, mora se držati di-jetalna ishrana: jesti belo pileće meso, voće, povrće, palačinke, testa i piti čajevе. Ne smeju se jesti: zapaprena, zabiberena, zakiseljena, zamašćena, zasoljena, zaljuče-na jela, suhomesnati i konzervisani proiz-vodi, kao ni crveni paradajz.

NAPOMENA: Koristiti sve recepte.

OPAKO OBOLJENJE

Primećuje se da se ovo oboljenje češće javlja kod starijih osoba iznad 50 godina, a ređe kod mladih osoba. Žlezda prostate se izobličava i od veličine običnog ploda divljeg kestena postaje kao pesnica. U tom oticanju ona izobličava mokraćnu cev, is-krivi je i podigne zajedno sa bešikom. Zato pri mokrenju, koje je jako teško, ne može da iscure sva mokraća. Ostaje jedna polo-vina u bešici. Tada se talože soli, hemijski sastojci, kamen, razne kiseline i azotna je-dinjenja. Leči se upotrebom čajeva.

Prvih 7 dana:

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno isecka-nog cveta i lista kičice (*Erythraea centau-rium*), nadzemnog dela troskota (*Polygo-num aviculare*), lista ili korena jagode (*Fragaria vesca*), kukuruzne svile (*Maydis stigma*), lista konoplje (*Cannabis sativa*), cveta i lista hajdučice (*Achillea millefo-lium*) i trešnjinih peteljki (*Prunus avium*). Sve to izručiti u 1,5 litar proključale vruće

vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti u toku dana. U svaku čašu od 200 grama obavezno izručiti po 3 grama (pola kafene kašičice) polenovog praha.

Za sve vreme lečenja držati obavezno dijetalnu ishranu. Ne smeju se jesti zaparena, zabiberena, zakiseljena, zamašćena, zaljučena i jako zasoljena jela, suhomesnati i konzervisani proizvodi, niti crveni paradajz.

Uz svaki ručak i večeru obavezno koristiti zelenu salatu (*Lactuca sativa*) sa po 1 supenom kašikom sitno iseckanog peršunovog lista (*Petroselinum sativum*) lista mirođije (*Anethum graveolens*), malo soli, vinskog sirteta i zejtina.

U 10 i 16 sati pojesti po 2 pečene, naskis jabuke zasladene šećerom.

Sljedećih 8 dana:

Uzeti 2 supene kašike sitno iseckanog nadzemnog dela dimnjače i cvetu (*Fumaria officinalis*) i 1 supenu kašiku lista koprive (*Urtica dioica*). Izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti pre doručka, ručka i večere po 200 grama. U svaku čašu izručiti po 5 grama (1 kafenu kašičicu) polenovog praha.

Između obroka piti i ovaj čaj:

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanih trešnjinih peteljki (*Prunus avium*), kukuruzne svile (*Maydis stigma*), nadzemnog dela troskota (*Polygonum aviculare*), oljuštenog konopljinog semena (*Cannabis sativa*), lista breze (*Betula alba*) i cveta i lista ivanjskog cveća (*Galium verum*). Sve to izručiti u 1 litar proključale vruće vode.

Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti.

U 10 i 16 sati pojesti po 1 kafenu šoljicu zovinih bobica (*Sambucus nigra*) zasladjenih šećerom. Uz ručak i večeru obavezno jesti zelenu salatu (*Lactuca sativa*) začinjenu sa po 1 supenom kašikom sitno iseckanog lista maslačka (*Taraxacum officinale*), peršunovog lista (*Petroselinum sativum*), 2 kašike zejtina i malo soka od limuna (*Citrus medica*). Takođe i za ovo vreme lečenja držati se dijetalne ishrane.

Sljedećih 5 dana:

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog lista i cveta ivanjskog cveća (*Galium verum*), lista i cveta kantariona (*Hypericum perforatum*) i po 1 supenu kašiku nadzemnog dela troskota (*Polygonum aviculare*), trešnjinih peteljki (*Prunus avium*), kukuruzne svile (*Maydis stigma*), lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*) i lista breze (*Betula alba*). Sve ovo izručiti u 1.600 grama proključale vruće vode. Ostaviti dva sata poklopljeno izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama sa pola kafene kašičice cvetnog (polenovog) praha. U toku dana treba popiti čitavu količinu čaja.

Za ručak i večeru obavezno jesti salatu sa svim dodacima koje smo naveli u prethodnoj uputi. Dijetalna ishrana i dalje traje.

Sljedećih 20 dana:

Uzeti 2 supene kašike sitno iseckanog lista koprive (*Urtica dioica*) i po 1 supenu kašiku kukuruzne svile (*Maydis stigma*), listića bora (*Pinus silvestris*), nadzemnog

dela troskota (*Polygonum aviculare*), lista i cveta kičice (*Erythraea centaurium*), lista bokvice (*Plantago major*) i rizorna pirevine (*Triticum repens*). Sve to izručiti u 1,5 litara proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama, pre i posle jela. U svaku čašu izručiti po pola kafene kashičice cvetnog (polenovog) praha.

U 10 i 16 sati obavezno jesti po 50 grama saća sa medom. Pri žvakanju treba izbaciti saće iz usta jer se sastoji od voska, a med se guta. Obavezno jesti za ručak i večeru salatu iz prethodnog uputstva. Treba i dalje držati dijetalnu ishranu. Koristiti što više kuvanog živinskog belog mesa, voća povrća, sutlijaša, voćnih sokova, kao i sokova od povrća.

ŽENSKI SPOLNI ORGANI (ORGANA GENITALIA FEMININA)

Ženski spolni organi dele se na unutrašnje i spoljašnje.

Unutrašnji spolni organi kod žene su: jajnik, jajovod, materica i usmina.

U spoljašnje organe spadaju: velike i male usne, dražnica, tremna glavica i tremne žlezde.

Jajnik (ovarium), zvani ženska spolna žlezda, je paran organ, oblika i veličine badema. Smešten je u jamici na spoljašnjem zidu karlične duplje. Ima dvostruku ulogu: stvara ženske spolne ćelije (jaja) i deluje kao žlezda sa unutrašnjim lučenjem. Počev od 12. pa do 45 godine života u jajniku sazrevaju jaja. Proces sazrevanja jajeta i njegovo izbacivanje iz jajnika naziva se ovulacija i događa se ciklično u sredini između dve menstruacije. Hormoni jajnika deluju na sluznicu materice i na održanje ploda u njoj tokom trudnoće. Bez oba jajnika žena je neplodna.

Jajovod (tuba uterina) je paran kanal, dužine oko 15 cm, koji se pruža od jajnika do materice, na čijem se zidu završava otvorom. Deo jajovoda blizu jajnika je proširen i tu se najčešće dešava oplodjenje jajeta. Uloga jajovoda je da provede jaje, oplodeno ili neoplođeno, u matericu. Ako se zapuše jajovodi usled zapaljenja, ne može se obaviti oplodjenje jajeta. Posledica toga je sterilnost žene (neplodnost).

Materica (uterus) je neparan organ, oblika kruške, a smeštena je između mokraćnog mehura i čarnog creva. Njena je uloga da iz jajovoda primi oplodeno jaje, da ga ugnezdi u svoju sluzokožu, a zatim da hrani začetak (embrion) i da ga, kad sazri, izbaci kontrakcijom svojih mišića, tj. porodi. Materica ima tri dela: telo, suženje i vrat. Telo je gornji prošireni deo materice. Ispod tela materica je sužena. Ispod suženja nalazi se valjkasti deo zvani vrat materice koji je delimično uvučen u cevast organ usminu. U celini materica je nagnuta napred, a telo je savijeno napred prema vratu. Zid materice ima tri sloja: omotač, mišićni sloj i sluznicu. Omotač

materice je deo trbušne maramice. Srednji mišićni sloj je najdeblji i skoro čini celu debljinu zida. Sluznica oblaže iznutra zid materice i sadrži žlezde. Proizvod ovih žlezda je tečnost koja se spušta u usminu i vlaži je.

Pod uticajem određenog hormona iz jajnika sluznica materice se priprema da primi oplodeno jaje, da ga ugnezdi i omogući razvoj začetka, odnosno ploda dok ne bude sposobno za vanmaterični život. Za održanje ploda tokom trudnoće važan je uticaj drugog određenog hormona iz jajnika. Ako se jaje ne oplodi, ono ipak iz jajovoda dospe u matericu odakle se izbaci. I ovom prilikom sluznica materice trpi promene. Odvoje se delovi sluznice i javi se krvavljenje. Krv sa neoplodnim jajetom i odvojenim delovima sluznice ističe iz materice. Skup svih ovih promena koje se dešavaju ciklično, tj. svakih 28—30 dana, naziva se menstruacija. Između 45. i 50. godine života prestaje sazrevanje jaja u jajniku i prestaje menstruacija. Prestanak menstruacije izaziva čitav niz telesnih i psihičkih promena žene, što se naziva klimakterijum.

Usmina (vagina) je spljoštena cev, duga oko 10 cm, koja se pruža od vrata materice do spoljašnjih spolnih organa, gde se završava otvorom između malih usana. Usmina služi da se u nju ubace muške spolne ćelije koje će dospeti odatle u matericu i jajovod radi oplodjenja jajeta.

Velike usne (labia majora pudendi) su dva kožna nabora koja ograničavaju između sebe pukotinu.

Male usne (labia minora pudendi) su takođe dva kožna nabora pokrivena velikim usnama. One ograničavaju uski prostor zvani trem usmine iz koga se kroz otvor ulazi u usminu. Na ovom otvoru nalazi se opna zvana devičnjak ili himen. Na himenu se nalazi otvor kroz koji otiče menstrualna krv.

Dražica i tremna glavica su mali erektilni organi. Velike tremne ili Bartolinijeve žlezde nalaze se s obe strane trema usmine i svojom sluzavom tečnošću vlaže ulazni otvor usmine.

Svaki ženski polni organ može da oboli i da pričinjava odgovarajuće smetnje. Imajući u vidu važnu ulogu materinstva u životu žene, lečenju oboljenja spolnih organa treba posvetiti punu pažnju uz stručnu pomoć lekara i fitoterapeuta.

HIGIJENA

Za ispiranje vagine i njenih delova uvek se koristi mlaki odvar koji se ponekad zaslađuje medom. Odvar u vagini treba da bude 10 minuta. Ispiranje se vrši van menstruacionog ciklusa. Cev irigatora i ulaz u vaginu treba namazati vazelinom. Pauze između ispiranja treba da budu, kao što je navedeno u receptima, od 1 do 4 sata.

JAJNIK (OVARIVM)

BOL

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog lista i cveta ivanjskog cveća (*Galium verum*), lista koprive (*Urtica dioica*), lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*) i lista ranjenika (*Betonica officinalis*). Sve to izručiti u 1.600 grama proklučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere. Ostatak čaja koristiti za ispiranje vagine pomoću irigatora, dva puta sa po pola litre i pauzom od pola sata. Cev irigatora i ulaz u vaginu namazati vazelinom.

Na donjem delu stomaka ujutru i uveče po 1 sat držati obloge od razblaženog vinskog sirćeta.

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog kore bele vrbe (*Salix alba*), sa grana debelih kao ruka, lista kupine (*Rubus fruticosus*), lista bokvice (*Plantago major*) i lista i cveta kičice (*Erythraea centaurium*). Izručiti u 1.600 grama proklučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama, tri puta dnevno pre jela.

Ostatak čaja koristiti za ispiranje vagine pomoću irigatora, dva puta sa po pola litre i pauzom od pola sata. Cev irigatora i ulaz vagine namazati vazelinom.

Na donji deo stomaka ujutru i uveče stavljati obloge od razblaženog vinskog sirćeta, koje treba držati po 1 sat.

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog lista nane (*Mentha piperita*), lista matičnjaka (*Melissa officinalis*), lista i cveta podbela (*Tussilago farfara*) i lista virka (*Alchemilla vulgaris*). Sve to izručiti u 1.600 grama proklučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere.

Ostatak čaja koristiti za ispiranje vagine pomoću irigatora, dva puta sa po pola litre i pauzom od pola sata. Cev irigatora i ulaz vagine namazati maslinovim uljem (*Olivae oleum*).

Na donji deo stomaka ujutru i uveče stavljati obloge od vinskog sirćeta koje treba držati po 1 sat.

NAPOMENA: Koristiti recepte po 6 dana. Čaj u vagini da bude 10 minuta. Ispirati se svaki drugi dan.

AKUTNO ZAPALJENJE

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog lista nane (*Mentha piperita*), lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*) i lista i cveta ivanjskog cveća (*Galium verum*). Izručiti u 1 litar proklučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti u toku dana.

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog rizoma odoljena (*Valeriana officinalis*), lista i cveta kičice (*Erythraea centaurium*) i lista koprive (*Urtica dioica*). Izručiti u 1 litar proklučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti u toku dana.

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog lista matičnjaka (*Melissa officinalis*), cveta nevena (*Calendula officinalis*) i po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista pelena (*Artemisia absinthium*) i lista celera (*Apium graveolens*). Sve to izručiti u 1 litar proklučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti u toku dana.

Uzeti 2 supene kašike sitno iseckanog lista imele (*Viscum album*), sa kruške ili topole, i po 1 supenu kašiku sitno isecka-

nog lista zlatnice (*Solidago virga-aurea*), lista i cveta medunike (*Filipendula ulmaria*), lista i cveta divlje daninoči (*Viola arvensis*) i lista i cveta kantarijona (*Hypericum perforatum*). Izručiti u 1.200 grama proklučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere, a ostatak u toku dana.

NAPOMENA: Uz upotrebu ovih čaje-va, ujutru, u podne i naveče po pola sata držati na donjem delu stomaka termofor sa vrućom vodom ili električno jastuče.

Koristiti recepte po 5 dana.

HRONIČNO ZAPALJENJE

Uzeti po 2 supene kašike sitno isec-kanog lista bokvice (*Plantago major*), vrbove kore sa grana debelih kao ruka (*Salix alba*), lista i cveta kičice (*Erythraea centaurium*) i lista ranjenika (*Betonica officinalis*). Sve to izručiti u 1.600 grama proklučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere.

Ostatak čaja koristiti za ispiranje vagine pomoću irigatora, dva puta sa po pola litre i pauzom od tri sata. Pre upotrebe cev irigatora i ulaz u vaginu namazati vazelinom.

Na donji deo stomaka tri puta dnevno stavljati termofor sa vrućom vodom ili električno jastuče i držati po 1 sat.

Uzeti po 2 supene kašike sitno isec-kanog lista i cveta podbela (*Tussilago farfara*), kore sa hrastovih grana debelih kao ruka (*Quercus robur*), lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*) i nevenovog cveta (*Calendula officinalis*). Izručiti u 1.600 grama proklučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka.

Procediti i zasladiti medom. Piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere.

Ostatak čaja koristiti za ispiranje vagine pomoću irigatora, dva puta sa po pola litre i pauzom od tri sata. Pre upotrebe cev irigatora i ulaz u vaginu namazati vazelinom.

Na donji deo stomaka dva puta dnevno stavljati termofor sa vrućom vodom ili električno jastuče i držati po 1 sat.

Uzeti po 2 supene kašike sitno isec-kanog lista koprive (*Urtica dioica*), lista virka (*Alchemilla vulgaris*), lista nane (*Mentha piperita*) i lista sapunjače (*Saponaria officinalis*). Izručiti u 1.600 grama proklučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere.

Ostatak čaja koristiti za ispiranje vagine pomoću irigatora, dva puta sa po pola litre i pauzom od tri sata. Pre ispiranja cev irigatora i ulaz u vaginu namazati vazelinom.

Na donjem delu stomaka dva puta dnevno po 1 sat držati termofor sa vrućom vodom ili električno jastuče.

NAPOMENA: Koristiti sve recepte po 4 dana.

OPAKO OBOLJENJE

Javlja se kod žena obično posle 40. godine, a ponekad i kod mladih. Razvija se neprimetno i bez bolova. Razvojem bolesti javlja se krvarenje koje je u početku slabije, a kasnije sve jače i jače. Za vreme krvarenja nastaju bolovi u predelu jajnika, bežike, u krstima i stomaku, pa čak i na debelom crevu. Leči se lekovitim travama na sledeći način:

Prvih 7 dana:

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno isec-kanog nadzemnog dela rusomače (*Capsella*

bursa pastoris), rizoma pirevine (*Triticum repens*), lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*), lista i cveta kičice (*Erythraea centaureum*), lista i cveta ivanskog cveća (*Galium verum*), lista koprive (*Urtica dioica*), lista ranjenika (*Betonica officinalis*) i lista kupine (*Rubus fruticosus*). Sve to izručiti u 1.400 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti zaslađeno medom. U svakih 200 grama čaja staviti po kafenu kašičicu cvetnog (polenovog) praha. Dnevna upotreba ovog praha je 20 grama. Nalazimo ga u kukuruznoj resi, pri njegovom sazrijevanju (*Zea mays*).

U 10 i 16 sati žvakati po punu kafenu šoljicu sitno izdrobljenih zovinih bobica (*Sambucus nigra*), začinjjenih po 1 supenom kašikom meda. Žvakati 10 minuta, da bi isisali korisne sastojke, a nakon toga sve ispljuvati iz usta.

Hrana mora biti kalorična i obilovati salatama: koprivin list (*Urtica dioica*), maslačkov list (*Taraxacum officinale*), kupus (*Brassica oleracea*), zelena salata (*Lactuca sativa*). Svaka salata mora biti začinjena sa po 1 supenom kašikom sitno iseckanog peršunovog lista (*Petroselinum sativum*), lista mirodije (*Anethum graveolens*), zeljina ili maslinovog ulja (*Olivae oleum*), vinskog sirćeta i malo soli.

Ako bolesnik ima manji broj belih krvnih zrnaca, treba 10 dana da pije ovaj čaj:

Uzeti 3 supene kašike cveta kamilice (*Matricaria chamomilla*) i izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere.

Svaki drugi dan ispirati vaginu ovim čajem:

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista i cveta bosiljka (*Ocimum basilicum*), orahovog lista (*Juglans regia*), lista koprive (*Urtica dioica*), lista kupine (*Rubus fruticosus*) i lista i cveta kičice (*Erythraea centaureum*). Izručiti u 1 litar

proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Inspirati vaginu ujutru i uveče sa po pola litra. Cev irigatora i ulaz u vaginu namazati vazelinom.

Kupati se svaki drugi dan u ovom odvaru:

Uzeti po pola kilograma sitno iseckanog orahovog lista (*Juglans regia*) i lista i cveta kantariona (*Hypericum perforatum*). Sve to kuvati 1 sat u 20 litara vode. Voda ne sme ključati, a lonac mora biti poklopljen. Skloniti ga u stranu i ostaviti poklopljenog dva sata. Procediti i ponovo zagrijati vodu, a zatim izručiti u kadu u kojoj se nalazi voda za kupanje. Kupati se u podne pre ručka.

Ako bolesnik pati od nesanice, treba piti sledeći čaj:

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista nane (*Mentha piperita*) i rizoma odoljena (*Valeriana officinalis*). Sve to izručiti u 300 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti pre spavanja.

Sledećih 8 dana:

Uzeti 2 supene kašike sitno iseckanog nadzemnog dela dimnjače u cvetu (*Fumaria officinalis*) i 1 supenu kašiku lista koprive (*Urtica dioica*). Izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zaslađeno medom piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere. U svaku čašu izručiti po pola kafene kašičice cvetnog (polenovog) praha.

U toku dana piti sledeći čaj:

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista i cveta ivanskog cveća (*Galium verum*), orahovog lista (*Juglans regia*), lista nane (*Mentha piperita*), pelenovog lista (*Artemisia absinthium*), nevenovog cveća (*Calendula officinalis*), nadzemnog dela rusomače (*Capsella bursa pastoris*), lista kupine (*Rubus fruticosus*) i borovih iglica

nus silvestris). Izručiti u 1.400 grama ključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti asladiti medom. Piti po 200 grama. U laku čašu izručiti po pola kafene kašičice (polenovog) praha. Može se po neka čaša zasladiti medom.

Ishrana ostaje i dalje ista.

Inspirati vaginu svaki drugi dan:

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno isecanog lista i cveta kantariona (*Hypericum perforatum*), lista žalfije (*Salvia officinalis*), lista ranjenika (*Betonica officinalis*), lista bokvice (*Plantago major*) i 2 pune kašike sitno samlevene hrastove kore sa grana debelih kao ruka (*Quercus robur*). Sve to izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Inspirati vaginu ujutru i uveče sa pola litre čaja. Cev irigatora i ulaz vaginu namazati vazelinom.

Kupati se svaki drugi dan u ovom od-

govoru: Uzeti po pola kilograma sitno iseckanog lista kupine (*Rubus fruticosus*) i koprinog lista (*Urtica dioica*). Sve to izručiti u 20 litara vruće vode. Kuvati 1 sat, ali tako da voda ne ključa i da lonac bude poklopljen. Nakon toga skloniti lonac u stranu i ostaviti ga poklopljenog dva sata. Procediti, ponovo zagrijati vodu a zatim izručiti u kadu u kojoj se nalazi voda za kupanje. Kupati se u podne pre ručka. Ako bolesnik i dalje pati od nesаницe treba da pije i dalje čaj naveden u uputstvu za prvih 7 dana lečenja.

Narednih 5 dana:

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno isecanog lista nane (*Mentha piperita*), nadzemnog dela rusomače (*Capsella bursa-pastoris*), ploda crvenog šipka (*Rosa canina*), lista ranjenika (*Betonica officinalis*), lista bokvice (*Urtica dioica*) i po 2 supene kašike sitno iseckanih borovih iglica (*Pinus sylvestris*) i lista i cveta kantariona (*Hypericum perforatum*). Sve to izručiti u 2.000 grama proključale vruće vode. Osta-

lekovito bilje

viti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti u toku dana. U svaku čašu izručiti po pola kafene kašičice cvetnog (polenovog) praha. Može se po neka čaša zasladiti medom.

Ishrana mora i dalje ostati ista.

U 10 i 16 sati pojesti po 2 pečene jabuke, zašćerene i zakiseljene limunovim sokom (*Citrus medica*).

Trećeg i petog dana ispirati vaginu sledećim čajem:

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno isecanog lista bokvice (*Plantago major*), lista žalfije (*Salvia officinalis*), lista ranjenika (*Betonica officinalis*), cveta nevena (*Calendula officinalis*) i lista kupine (*Rubus fruticosus*). Izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i ispirati vaginu, ujutru i uveče sa po pola litre.

Svaki drugi dan u podne kupati se po pola sata u sledećem odvaru:

Uzeti po pola kilograma sitno iseckanog žalfijnog lista (*Salvia officinalis*) i lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*). Sve to kuvati 1 sat u loncu sa 20 litara vode. Voda ne sme ključati, a lonac mora biti poklopljen. Nakon toga skloniti lonac u stranu i ostaviti ga poklopljenog dva sata. Procediti, ponovo zagrijati vodu a zatim izručiti u kadu u kojoj se nalazi voda za kupanje. Pri kupanju treba pripaziti na bolesnika da ne bi došlo do nepoželjnih posledica.

Ako bolesnik i dalje pati od nesаницe treba da pije čaj koji je naveden u uputstvu za prvih 7 dana lečenja.

Poslednjih 20 dana:

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno isecanog lista matičnjaka (*Melissa officinalis*), nadzemnog dela rusomače (*Capsella bursa-pastoris*), lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*), rizoma pirevine (*Triticum repens*), lista i cveta kantariona (*Hypericum perforatum*) i po 2 supene kašike sitno iseckanog lista kupine (*Rubus*

fruticosus) i zrelog šipka (*Rosa canina*). Sve izručiti u 1.600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti u toku dana. U svaku čašu izručiti po pola kafene kašičice cvjetnog (polenovog) praha.

U 10 i 16 sati žvakati po kafenu šoljicu zdrobljenih zrelih bobica apte (*Sambucus ebulus*), začinjjenih sa 1 supenom kašikom meda. Nakon žvakanja i sisanja od 20 minuta sve ispljunuti iz ustiju. U nedostatku ovih mogu se koristiti zrele zavine bobice (*Sambucus nigra*) ili po 2 pečene jabuke (*Pirus malus*), začinjene šećerom i limunovim sokom (*Citrus medica*).

Svaki četvrti dan ispirati vaginu sledećim odvarom:

Uzeti po 1 supenu kašiku cveta kamilice (*Matricaria chamomilla*), lista sapunjače (*Saponaria officinalis*), lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*), lista koprive (*Urtica dioica*), nevenovog cveta (*Calendula officinalis*) i 2 supene kašike sitno iseckanog lista žalfije (*Salvia officinalis*). Sve to izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i ispirati se pre spavanja, dva puta sa po pola litre i pauzom od tri sata.

Kupati se svaki treći dan u ovom odvaru:

Uzeti po 300 grama sitno iseckanog lista koprive (*Urtica dioica*), lista kupine (*Rubus fruticosus*) i lista i cveta kantariona (*Hypericum perforatum*). Sve to kuvati 1 sat u 20 litara vode. Voda ne sme ključati, a lonac mora biti poklopljen. Nakon toga skloniti lonac u stranu i ostaviti ga poklopljenog dva sata. Procediti, ponovo zagrejati vodu a zatim izručiti u kadu, u kojoj se nalazi voda za kupanje.

Kupati se pola sata. Pri kupanju treba pripaziti na bolesnika da mu ne pozli.

Treba koristiti voćne i povrćne sokove. Jesti što više voća i kompoti.

Ishrana ostaje i dalje ista.

Čaj u vagini da bude 10 minuta.

MATERICA (UTERUS):

BOL

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog lista nane (*Mentha piperita*), lis i cveta kičice (*Erythraea centaurium*) i 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista i cveta bosiljka (*Ocimum basilicum*) i lista cveta hajdučice (*Achillea millefolium*). Izručiti u 1.200 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti po 200 grama pre doručka, ručka, večere i spavanja.

Ostatkom od 400 grama ispirati vaginu pomoću irrigatora pre spavanja. Cev irrigatora i ulaz u vaginu namazati vazelinom.

Svaki treći dan pojesti u toku dana 1 kg kiselog mleka sa mekinjama.

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog lista matičinjaka (*Melissa officinalis*), pelenovog lista (*Artemisia absinthium*), cveta nevena (*Calendula officinalis*) i po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista koprive (*Urtica dioica*) i cveta brđanla (*Arnica montana*). Sve to izručiti u 1.600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti po 200 grama pre doručka, ručka, večere i pre spavanja.

Ostatak od 800 grama koristiti pre spavanja za ispiranje vagine pomoću irigatora, dva puta od po 400 grama i pauzom od tri sata. Cev irigatora i ulaz u vaginu namazati maslinovim uljem.

Svaki treći dan kupati se u koprivinoj vodi.

Uzeti 1 kg sitno iseckanog lista koprive (*Urtica dioica*) i kuvati ga jedan sat u 20 litara vode. Voda ne sme ključati, a lonac mora biti poklopljen. Nakon toga procediti i ponovo zagrijati vodu. Izručiti je u kadu u kojoj se nalazi voda za kupanje. Treba se kupati po pola sata; ujutru i uveče.

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog rizoma odoljena (*Valeriana officinalis*), lista i cveta podubice (*Teucrium chamaedrys*), lista kupine (*Rubus fruticosus*) i lista i cveta bosiljka (*Ocimum basilicum*). Izručiti u 1,6 litra proklučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno izvan štednjaka dva sata. Procediti, zasladiti medom i piti po 200 grama pre doručka, ručka, večere i spavanja.

Ostatak od 800 grama koristiti pre spavanja za ispiranje vagine pomoću irigatora, dva puta sa po 400 grama i sa pauzom od tri sata. Cev irigatora i ulaz u vaginu namazati vazelinom.

Na donji deo stomaka ujutru i uveče stavljati obloge po pola sata. Oblog može biti vrući crep umotan krpama, termofoor sa vrućom vodom ili električno jastuče.

Uzeti po 3 supene kašike sitno iseckanog lista imele (*Viscum album*), sa kruške ili topole, lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*) i po 2 supene kašike

sitno iseckanog lista i cveta bosiljka (*Ocimum basilicum*) i vrbove kore sa grana debelih kao ruka (*Salix alba*). Sve to izručiti u 1.600 grama proklučalog vrućeg vina. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti svaki sat po 50 grama.

Gustiš zagrijati, izručiti na lanenu krpu, a zatim priviti na donji deo trbuha. Oblog držati u toku dana dva puta po 1 sat. Posle skidanja obloga oprati donji deo trbuha mlakom vodom.

Uzeti po 3 supene kašike sitno iseckanog pelenovog lista (*Artemisia absinthium*), lista i cveta bosiljka (*Ocimum basilicum*), lista nane (*Mentha piperita*) i lista rute (*Ruta graveolens*). Sve to izručiti u 1 litar ljute komovice ili šljivovice i zatvoriti u flašu. Držati u toploj sobi 20 dana i za to vreme flašu promućkati više puta dnevno. Nakon toga procediti i piti po rakijsku čašicu pre doručka, ručka i večere.

U isto vreme treba se kupati u ovom odvaru:

Uzeti po pola kilograma sitno iseckanog lista nane (*Mentha piperita*) i orahovog lista (*Juglans regia*). Kuvati 1 sat u 20 litara vode. Voda ne sme ključati, a lonac mora biti poklopljen. Posle toga skloniti lonac u stranu i ostaviti ga poklopljenog dva sata. Procediti i ponovo vodu zagrijati. Izručiti je u kadu sa vodom za kupanje. Treba se kupati ujutru i uveče po pola sata.

NAPOMENA: Koristiti recepte po 8 dana. Čaj u vagini da bude 10 minuta. Ispirati se svaki drugi dan.

ŽESTOK BOL

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog nevenovog cveta (*Calendula officinalis*), lista i cveta kičice (*Erythraea centaureum*), lista nane (*Mentha piperita*) i lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*). Sve to izručiti u 1.600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti, zasladiti medom i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere.

Ostatak koristiti pre spavanja za ispiranje vagine pomoću irigatora, dva puta sa po pola litre i pauzom od tri sata. Cev irigatora i ulaz u vaginu namazati vazelinom.

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog lista i cveta divlje daninoči (*Viola arvensis*), lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*), lista koprive (*Urtica dioica*) i lista i cveta kantariona (*Hypericum perforatum*). Izručiti u 1.600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladeno medom piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere.

Ostatak zasladiti medom i pre spavanja ispirati se pomoću irigatora, dva puta sa po pola litre i pauzom od tri sata. Cev irigatora i ulaz u vaginu namazati vazelinom.

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog lista sapunjače (*Saponaria officinalis*), zalfijinog lista (*Salvia officinalis*), lista matičnjaka (*Melissa officinalis*) i lista nane (*Mentha piperita*). Izručiti u 1.600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Pro-

cediti i zasladiti medom. Piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere.

Ostatak čaja koristiti pre spavanja za ispiranje vagine pomoću irigatora, dva puta. Cev irigatora namazati vazelinom.

NAPOMENA: Koristiti recepte po 8 dana, čaj u vagini da bude 10 minuta. Ispirati se svaki drugi dan.

BOL NA NERVNOJ BAZI

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista nane (*Mentha piperita*), lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*), nevenovog cveta (*Calendula officinalis*), lista sapunjače (*Saponaria officinalis*) i lista i cveta kičice (*Erythraea centaureum*). Sve to izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti u toku dana.

Jesti u toku dana što više kiselog mleka sa hlebom (kruhonom).

Kupati se u orahovoj vodi:

Uzeti 1 kg sitno iseckanog orahovog lista (*Juglans regia*) i kuvati 1 sat u 20 litara vode. Voda ne sme klučati, a lonac mora biti poklopljen. Nakon toga skloniti lonac u stranu i ostaviti ga poklopljenog dva sata izvan štednjaka. Procediti i ponovo zagrejati vodu. Izručiti je u kadu u kojoj se nalazi voda za kupanje. Kupati se ujutru i uveče po pola sata. 4 sata posle kupanja ne sme se izlaziti iz kuće. Ovako raditi 6 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista matičnjaka (*Melissa officina-*

lis), lista i cveta kantariona (*Hypericum perforatum*), lista žalfije (*Salvia officinalis*), lista i cveta zlatnice (*Solidago virga-aurea*) i pelenovog lista (*Artemisia absinthium*). Izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti u toku dana.

Jesti u toku dana do 1 kg kiselog mleka.

Kupati se u sledećoj vodi:

Uzeti po 500 grama sitno iseckanog lista nane (*Mentha piperita*) i orahovog lista (*Juglans regia*). Kuvati 1 sat u 20 litara vode. Voda ne sme ključati, a lonac mora biti poklopljen. Skloniti lonac u stranu i ostaviti ga poklopljenog dva sata. Procediti i ponovo zagrejati. Izručiti u kadu u kojoj se nalazi voda za kupanje. Kupati se ujutru i uveče po pola sata. 4 sata posle kupanja ne sme se izlaziti iz kuće. Ovako raditi 6 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista i cveta divlje daninoći (*Viola arvensis*), sitno iseckanog cveta nevena (*Calendula officinalis*), lista i cveta podubice (*Teucrium chamaedrys*), lista koprive (*Urtica dioica*) i stabljika razvodnika (*Solanum elaeagnifolium*). Izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti u toku dana.

Na donji deo stomaka ujutru i uveče držati po pola sata termofor sa vrućom vodom ili električno jastuče. Ovako raditi 6 dana.

NAPOMENA: Koristiti recepte po 6 dana, sve dok bolovi ne prođu.

MLITAVA MATERICA

Uzeti 6 supenih kašika sitno iseckanog pelenovog lista (*Artemisia absinthium*) i po 2 supene kašike sitno iseckanog lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*) i lista kupine (*Rubus fruticosus*). Izručiti u 1 litar proključalog vrućeg vina. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti pre doručka, ručka i večere po 50 grama.

Uzeti 3 supene kašike sitno iseckanog lista i cveta kičice (*Erythraea centaurium*) i po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista rute (*Ruta graveolens*) i lista i cveta kantariona (*Hypericum perforatum*). Izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti u toku dana.

Uzeti 2 supene kašike sitno iseckanog lista i cveta podubice (*Teucrium chamaedrys*) i po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista koprive (*Urtica dioica*), lista žalfije (*Salvia officinalis*) i rizoma pirevine (*Triticum repens*). Izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti u toku dana.

Uzeti po 3 supene kašike sitno iseckanog lista i cveta očajnice (*Marrubium vulgare*), cveta nevena (*Calendula officinalis*) i lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*). Sve to izručiti u 1 litar dobrog vina i zatvoriti u flašu. Držati u toploj sobi 20 dana i za to vreme flašu promućkati više puta u toku dana. Nakon toga procediti i piti po 50 grama pre doručka, ručka i večere. Obično se ovih 50 grama pije sa

150 grama ma kakvog voćnog soka ili obične vode.

NAPOMENA: Uz upotrebu gornjih čajeva vaginu ispirati pomoću irigatora sledećim odvarom:

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista koprive (*Urtica dioica*), lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*), lista i cveta podubice (*Teucrium chamaedrys*), lista kupine (*Rubus fruticosus*) i lista ranjenika (*Betonica officinalis*). Sve to izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Pre spavanja ispirati vaginu dva puta sa po pola litra, sa pauzom od 3 sata. Cev irigatora i ulaz u vaginu namazati vazelinom. Inom. Čaj u vagini da bude 10 minuta.

Recepte koristiti po 6 dana, a vaginu ispirati svaki drugi dan.

SPALA MATERICA (PROLAPS)

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog lista matičnjaka (*Melissa officinalis*), lista i cveta kičice (*Erythraea centaurium*) i cveta bele koprive (*Lamium album*). Izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti u toku dana.

Na donji deo trbuha ujutru i uveče stavljati obloge od ukuvanog ječma: uzeti 300 grama ječma i izručiti ga u 1.500 grama vruće vode. Kuvati najmanje 1 sat. Skloniti lonac u stranu i ostaviti ga poklopljenog dva sata. Procediti i zagrejan gusti staviti na lanenu krpu i priviti na donji deo trbuha. Oblog držati 1 sat.

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog lista nane (*Mentha piperita*), lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*) i lista i cveta kantariona (*Hypericum perforatum*). Izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti u toku dana.

Pre spavanja kupati se u ovakvom odvaru.

Uzeti po pola kilograma sitno iseckanog lista nane (*Mentha piperita*) i lista žalfije (*Salvia officinalis*). Sve to izručiti u 20 litara vode i blago kuvati 1 sat. Voda ne sme ključati, a lonac mora biti poklopljen. Nakon toga skloniti lonac u stranu i ostaviti ga poklopljenog dva sata. Procediti, ponovo zagreјati vodu a zatim izručiti u kadu u kojoj se nalazi voda za kupanje. Kupati se pola sata.

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog rizoma srčenjaka (*Polygonum bistorta*), lista i cveta podubice (*Teucrium chamaedrys*) i cveta nevena (*Calendula officinalis*). Sve to izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti u toku dana. Može se poneka čaša zasladiti medom.

Pre spavanja kupati se u ovom odvaru:

Uzeti po pola kilograma sitno iseckanog lista žalfije (*Salvia officinalis*) i lista kupine (*Rubus fruticosus*). Sve to izručiti u 10 litara vode. Blago kuvati 1 sat, ali da voda ne ključa i lonac da bude poklopljen. Nakon toga skloniti lonac u stranu i ostaviti ga poklopljenog dva sata. Procediti, ponovo zagreјati vodu a zatim je izručiti u kadu u kojoj se nalazi voda za kupanje. Kupati se pola sata.

Uzeti 2 supene kašike sitno iseckanog lista ranjenika (*Betonica officinalis*) i po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista žalfije (*Salvia officinalis*), lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*), nevenovog cveta (*Calendula officinalis*), orahovog lista (*Juglans regia*) i 2 supene kašike sitno iseckanih pupoljaka bele vrbe (*Salix alba*). Izručiti u 1.600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere.

Ostatak čaja koristiti pre spavanja za ispiranje vagine, dva puta sa po pola litre i pauzom od pola sata.

Na donji deo trbuha ujutru i u podne stavljati po pola sata termofor sa vrućom vodom ili električno jastuče.

NAPOMENA: Koristiti recepte po 8 dana. Ispirati se svaki treći dan.

AKUTNO ZAPALJENJE

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog orahovog lista (*Juglans regia*) i hraslove kore sa grana debelih kao ruka (*Quercus robur*) i po 1 supenu kašiku sitno iseckanog koprivinog lista (*Urtica dioica*), lista i cveta kičice (*Erythraea centaureum*), lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*) i cveta nevena (*Calendula officinalis*). Sve to izručiti u 1.600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere.

Ostatak od 1 litra koristiti pre spavanja za ispiranje vagine, pomoću irigatora dva puta sa po pola litre i pauzom od po tri sata. Cev irigatora i ulaz u vaginu namazati vazelinom.

Na donjem delu stomaka, ujutru i uveče, držati po 10 minuta termofor sa vrućom vodom ili električno jastuče.

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog žalfijinog lista (*Salvia officinalis*) i lista kupine (*Rubus fruticosus*) i po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista i cveta podubice (*Teucrium chamaedrys*), lista i cveta pomoćnice (*Solanum nigrum*), lista i cveta kantariona (*Hypericum perforatum*) i lista nane (*Mentha piperita*). Izručiti u 1.600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere.

Ostatak od 1 litra koristiti pre spavanja za ispiranje vagine pomoću irigatora, dva puta sa po pola litre i sa pauzom od po tri sata. Cev irigatora i ulaz u vaginu namazati vazelinom.

Na donjem delu trbuha, ujutru i uveče, držati po 10 minuta termofor sa vrućom vodom ili električno jastuče.

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog lista ranjenika (*Betonica officinalis*) i lista koprive (*Urtica dioica*) i po 1 supenu kašiku sitno iseckanog cveta mrtve koprive (*Lamium album*), zovinog cveta (*Sambucus nigra*), cveta kamilice (*Matricaria chamomilla*) i lista žalfije (*Salvia officinalis*). Izručiti u 1.600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere.

Ostatak od 1 litra koristiti pre spavanja za ispiranje vagine pomoću irigatora, dva puta sa po pola litre i sa pauzom od tri sata. Ulaz u vaginu i cev irigatora namazati vazelinom.

Jesti u toku dana što više kiselog mleka sa mekinjama.

Na donjem delu trbuha, ujutru i uveče, držati po 10 minuta termofor sa vrućom vodom ili električno jastuče.

NAPOMENA: Koristiti recepte po 6 dana. Svaki drugi dan zapirati vaginu. Čaj u vagini da bude 10 minuta.

HRONIČNO ZAPALJENJE

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog cveta kamilice (*Matricaria chamomilla*), lista žalfije (*Salvia officinalis*), cveta nevena (*Calendula officinalis*) i lista ranjenika (*Betonica officinalis*). Izručiti u 1.600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere.

Ostatak od 1 litra koristiti pre spavanja za ispiranje vagine pomoću irigatora, dva puta sa po pola litra i pauzom od tri sata. Cev irigatora i ulaz u vaginu namazati vazelinom.

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog zovinog cveta (*Sambucus nigra*), cveta nevena (*Calendula officinalis*), lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*) i lista kupne (*Rubus fruticosus*). Izručiti u 1.600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere.

Ostatak od 1 litra pre spavanja ispirati vaginu pomoću irigatora, dva puta sa po pola litra i pauzom od tri sata. Ulaz u vaginu i cev irigatora namazati vazelinom. Čaj u vagini da bude 10 minuta.

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*), cveta mrtve bele koprive (*Lamium album*), lista virka (*Alchemilla vulgaris*) i lista žalfije (*Salvia officinalis*). Izručiti u 1.600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere.

Ostatak od 1 litra pre spavanja koristiti za ispiranje vagine pomoću irigatora, dva puta sa po pola litre čaja i sa pauzom od tri sata. Cev irigatora i ulaz u vaginu namazati vazelinom.

NAPOMENA: Ujutru i uveče po pola sata na donjem delu trbuha držati ter-

mofor sa vrućom vodom ili električno jastuče. Ispirati vaginu svaki drugi dan.

Recepte koristiti po 8 dana.

KRVAVLJENJE VAN MENSTRUALNOG VREMENA, CIKLUSA (METRORAGIJA)

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog nadzemnog dela rusomače (*Capsella bursa pastoris*), lista bokvice (*Plantago major*), ploda žutog šipka — žutike (*Berberis vulgaris*) i lista ranjenika (*Betonica officinalis*). Izručiti u 1.600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere.

Ostatak čaja koristiti pre spavanja za ispiranje vagine pomoću irigatora, dva puta sa po pola litre i pauzom od 2 sata, svaki treći dan. Cev irigatora i vaginu namazati vazelinom.

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog lista koprive (*Urtica dioica*), cveta mrtve koprive (*Lamium album*), lista virka (*Alchemilla vulgaris*) i lista kupine (*Rubus fruticosus*). Izručiti u 1.600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere.

Ostatak čaja koristiti pre spavanja za ispiranje vagine pomoću irigatora, dva puta sa po pola litre i pauzom od 2 sata, svaki treći dan. Cev irigatora i ulaz u vaginu namazati vazelinom.

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckane hrastove kore sa grana debelih kao ruka (*Quercus robur*), vrbove kore sa debelih grana ruka (*Salix alba*) nadzemnog dela rusomače (*Capsella bursa pastoris*) i lista i cveta podbela (*Tullialga farfara*). Izručiti u 1.600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom.

Piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere.

Ostatak čaja koristiti pre spavanje za ispiranje vagine pomoću irigatora, dva puta sa po pola litre i pauzom od 2 sata, svaki treći dan. Ulaz u vaginu i cev irigatora namazati vazelinom.

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*), lista koprive (*Urtica dioica*), lista virka (*Alchemilla vulgaris*), lista kupine (*Rubus fruticosus*) i nadzemnog dela troskota (*Polygonum aviculare*). Izručiti u 1.600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere.

Ostatak čaja koristiti pre spavanja za ispiranje vagine pomoću irigatora, dva puta sa po pola litre i pauzom od 2 sata, svaki treći dan. Cev irigatora i ulaz u vaginu namazati vazelinom.

NAPOMENA: Koristiti recepte po 6 dana. Čaj u vagini da bude 2 minuta.

KRVAVLJENJE U STARIJIM ZENA

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog lista žalfije (*Salvia officinalis*), lista i cveta repušnjake (*Erygeron canadensis*), lista virka (*Alchemilla vulgaris*) i cveta nevena (*Calendula officinalis*). Izručiti u 1.600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti po 200 grama pre i posle doručka, ručka i večere.

Ostatak čaja koristiti pre spavanja za ispiranje vagine, pomoću irigatora. Ulaz u vaginu i cev irigatora namazati vazelinom. Čaj u vagini da bude 2 minuta.

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog lista žalfije (*Salvia officinalis*), lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*), vrbove kore (*Salix alba*) i lista ranjenika

(*Betonica officinalis*). Izručiti u 1.600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre i posle doručka, ručka i večere.

Ostatak čaja koristiti pre spavanja za ispiranje vagine pomoću irigatora. Cev irigatora i ulaz u vaginu namazati vazelinom. Čaj u vagini da bude 2 minuta.

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog lista i cveta podubice (*Teucrium chamaedrys*), nadzemnog dela rusomače (*Capsela bursa pastoris*), lista kupine (*Rubus fruticosus*) i hrastove kore sa grana debelih kao ruka (*Quercus robur*). Izručiti u 1.600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti po 200 grama pre i posle doručka, ručka i večere.

Ostatak čaja koristiti pre spavanja za ispiranje vagine pomoću irigatora. Cev irigatora i ulaz u vaginu namazati vazelinom. Čaj u vagini da bude 2 minuta.

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog ploda žutog šipka — žutike (*Berberis vulgaris*), lista koprive (*Urtica dioica*), lista virka (*Alchemilla vulgaris*) i rizoma srčenjaka (*Polygonum bistorta*). Izručiti u 1.600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre i posle doručka, ručka i večere.

Ostatak čaja koristiti pre spavanja za ispiranje vagine pomoću irigatora. Cev irigatora i ulaz u vaginu namazati vazelinom. Čaj u vagini da bude 2 minuta.

NAPOMENA: Koristiti recepte po 6 dana. Ispirati se svaki treći dan.

RANICA NA GRLIČU

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog nadzemnog dela rusomače (*Capsela bursa pastoris*), lista kupine (*Rubus fruticosus*) i lista i cveta hajdučice (*Achil-*

lea millefolium). Izručiti u 1.200 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno 2 sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti po 2 dcl pre doručka, ručka i večere, a ostatkom ispirati se pre spavanja.

Uzeti po 2 supene kašike sitno isekanog lista koprive (*Urtica dioica*), lista ranjenika (*Betonica officinalis*) i lista i cveta podubice (*Teucrium chamaedrys*). Izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno 2 sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti po 2 dcl pre doručka, ručka i večere. Sa preostalih 400 grama ispirati se pre spavanja.

Uzeti po 2 supene kašike sitno isekanog lista virka (*Alchemilla vulgaris*), hrastove kore sa grana debelih kao ruka (*Quercus robur*) i lista i cveta podubice (*Teucrium chamaedrys*). Izručiti u 1.200 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno 2 sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 2 dcl pre doručka, ručka i večere. Ostatkom ispirati se pre spavanja.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno isekanog lista bokvice (*Plantago major*) nadzemnog dela rusomače (*Capsella bursa pastoris*), lista ranjenika (*Betonica officinalis*), lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*), lista kupine (*Rubus fruticosus*) i cveta nevena (*Calendula officinalis*). Izručiti u 1.200 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno 2 sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 2 dcl pre doručka, ručka i večere. Ostatkom ispirati se pre spavanja.

NAPOMENA: Prilikom ispiranja koristiti mlaku tekućinu, koja treba biti u vagini 10 minuta. Cev irigatora i ulaz u vaginu namazati vazelinom. Ispirati se van menstrualnog ciklusa, svaki drugi dan.

Recepte koristiti po 6 dana.

MIOM

Miom je jedna vrsta dobroćudnog tumora mišićnog tkiva na materici. Primećuje se kod žena obično posle porođaja ili pobačaja. Leži se čajevima.

20 dana piti čaj i irigirati se:

Uzeti po 2 supene kašike sitno isekanog lista žalfije (*Salvia officinalis*), cveta belog sleza (*Althaea officinalis*) i po 1 supenu kašiku lista koprive (*Urtica dioica*), lista kupine (*Rubus fruticosus*), cveta zove (*Sambucus nigra*), cveta kamilice (*Matricaria chamomilla*), lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*), lista i cveta kantariona (*Hypericum perforatum*) i vrbove kore sa debelih grana kao ruka — skinite samo u oktobru i novembru (*Salix alba*). Sve ovo izručiti u 1.800 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno 90 minuta izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom po želji. Piti po 200 grama ma pre doručka, ručka i večere i spavanja.

Ostatak od 1 litra upotrebiti za irigiranje, dva puta sa po 500 grama i pauzom od 4 sata. Čaj u vagini da bude 10 min.

U toku dana četiri puta uzimati po 1 kafenu kašičicu meda. Med staviti pod jezik i polako ga isisavati.

U 10 i 17 časova pojesti po 2 pečene, nakisele jabuke (*Pyrus malus*) sa 1 supenom kašikom meda.

Posle ovakvog lečenja napraviti pauzu od 10 dana i opet 10 dana piti čajeve i irigirati se. Pijenje čajeva kao i irigiranje treba uvek vršiti van mentruacionog ciklusa.

Uzeti po 2 supene kašike sitno zdrobljenog lista ranjenika (*Betonica officinalis*), koprinog lista (*Urtica dioica*), kupinovog lista (*Rubus fruticosus*) i po 1 supenu kašiku sitno isekanog lista žalfije (*Salvia officinalis*), lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*), zovinog cveta (*Sambucus nigra*) i lista divlje nane (*Mentha piperita*). Sve to izručiti u 1.800 grama proključale vruće vode. Ostaviti po-

klopljeno 90 minuta izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom po želji. Piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere i spavanja.

Ostatkom od 1 litra irigirati se, dva puta sa po 500 grama i pauzom od 4 sati. Tekućina za irigiranje mora biti veoma mlaka i uvek probati na nežnoj unutrašnjoj strani ruke.

NAPOMENA: Irigiranje se vrši mlakim čajem svaki drugi dan. Cev irigatora kao i ulaz u vaginu namazati vazelinom.

JACANJE MATERICE

Uzeti 4 supene kašike sitno iseckanog lista kupine (*Rubus fruticosus*) i po 1 supenu kašiku sitno iseckanog zovinog cveta (*Sambucus nigra*), cveta kamilice (*Matricaria chamomilla*), lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*) i lista i cveta kantariona (*Hypericum perforatum*). Sve to izručiti u 1.600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti po 200 grama pre i posle doručka, ručka i večere.

Ostatok čaja koristiti pre spavanja za ispiranje vagine pomoću irigatora. Cev irigatora i ulaz u vaginu namazati vazelinom.

Uzeti 4 supene kašike sitno iseckanog lista ranjenika (*Betonica officinalis*) i po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista i cveta podubice (*Teucrium chamaedrys*), lista nane (*Mentha piperita*), žalfijinog lista (*Salvia officinalis*) i lista ružmarina (*Rosmarinus officinalis*). Izručiti u 1.600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre i posle doručka, ručka i večere.

Ostatok čaja koristiti pre spavanja za ispiranje vagine, pomoću irigatora. Cev irigatora i ulaz u vaginu namazati vazelinom.

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckane hrastove kore sa grana debelih kao ruka (*Quercus robur*), vrbove kore sa grana debelih kao ruka (*Salix alba*), lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*) i zovinog cveta (*Sambucus nigra*). Izručiti u 1.600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti po 200 grama pre i posle doručka, ručka i večere.

Ostatok čaja koristiti pre spavanja za ispiranje vagine pomoću irigatora. Cev irigatora i ulaz u vaginu namazati vazelinom.

NAPOMENA: Koristiti recepte po 5 dana. Inspirati vaginu svaki drugi dan.

OPAKO OBOLJENJE

Javlja se kod žena u godinama, i to većinom posle klimakterijuma, ali se takođe pojavljuje i kod mladih žena. Razvija se neprimetno i bez bolova. Razvojem bolesti javlja se krvavljenje između dveju redovnih menstruacija. Ovo krvavljenje je u početku slabije, pa sve jače i jače. Za vreme krvavljenja nastaju bolovi u samoj materici, a ponekad u bešici, trbuhu, krstima i na drugim mestima. Leči se lekovitim travama.

Prvih 7 dana:

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*), nadzemnog dela rusomače (*Capsella bursa pastoris*), lista i cveta kičice (*Erythraea centaureum*), lista i cveta ivanjskog cveta (*Galium verum*), borovih iglica (*Pinus silvestris*), rizoma pirevine (*Triticum repens*), lista ranjenika (*Betonica officinalis*) i lista kupine (*Rubus fruticosus*). Sve to izručiti u 1.400 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti zaslađeno medom. Na svakih 200 grama čaja staviti po 1 kafenu kašičicu

cvetnog (polenovog) praha. Dnevna upotreba ovog praha je 20 grama. Cvetni prah nalazimo u kukuruznoj resi pri njegovom sazrijevanju.

U 10 i 16 sati pojesti 2 pečene jabuke zaslađene šećerom.

Hrana mora biti kaloričnija i obroci moraju obilovati salatama: od koprivnog lista (*Urtica dioica*), maslačkovog lista (*Taraxacum officinale*), kupusa (*Brassica oleracea*) i zelene salate (*Lactuca sativa*). Svaka salata mora biti začinjena sa po 1 supenom kašikom sitno iseckanog peršunovog lista (*Petroselinum sativum*), i lista mirodije (*Anethum graveolens*), zejtina ili maslinovog ulja (*Olivae oleum*), vinskog sirćeta i malo soli.

Ako bolesnik ima manji broj belih krvnih zrnaca, treba piti ovaj čaj 10 dana:

Uzeti 3 supene kašike sitno iseckanog cveta kamilice (*Matricaria chamomilla*). Izručiti u 600 grama proklučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno četiri sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere.

Ispirati vaginu ovim čajem:

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista i cveta bosiljka (*Ocimum basilicum*), nevenovog cveta (*Calendula officinalis*), lista koprive (*Urtica dioica*), lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*) i 2 supene kašike sitno iseckanog lista kupine (*Rubus fruticosus*). Izručiti u 1 litar proklučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Ispirati vaginu ujutru i uveče sa po pola litra ovog čaja. Cev irigatora i ulaz u vaginu namazati vazelinom. Ispirati se svaki drugi dan.

Kupati se treba svaki dan u ovom odvaru:

Uzeti po pola kilograma sitno iseckanog lista nane (*Mentha piperita*) i lista cveta kantariona (*Hypericum perforatum*). Sve to kuvati 1 sat u 20 litara vode. Voda ne sme ključati, a lonac mora biti po-

klopljen. Nakon toga skloniti lonac u stranu i ostaviti ga poklopljenog dva sata. Procediti, ponovo zagrijati vodu a zatim izručiti u kadu u kojoj se nalazi voda za kupanje. Kupati se u podne pre ručka.

Ako bolesnik ima slab san, treba piti sledeći čaj:

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista nane (*Mentha piperita*) i rizoma odoljena (*Valeriana officinalis*). Sve to izručiti u 300 grama proklučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti po potrebi pre spavanja.

Sledećih 8 dana:

Uzeti 2 supene kašike sitno iseckanog nadzemnog dela dimnjače (*Fumaria officinalis*) i 1 supenu kašiku lista koprive (*Urtica dioica*). Izručiti u 600 grama proklučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zaslađeno medom piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere. U svaku čašu od 200 grama izručiti po pola kafene kašičice cvetnog (polenovog) praha.

U toku dana piti ovaj čaj:

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista i cveta ivanjskog cveta (*Galium verum*), lista nane (*Mentha piperita*), zovinog cveta (*Sambucus nigra*), pelenovog lista (*Artemisia absinthium*), cveta kamilice (*Matricaria chamomilla*), lista kupine (*Rubus fruticosus*), nadzemnog dela rusomače (*Capsella bursa pastoris*) i lista i cveta kantariona (*Hypericum perforatum*). Izručiti u 1.400 grama proklučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti. Piti u toku dana, a u svaku čašu od 2 del izručiti po pola kafene kašičice cvetnog (polenovog) praha.

Ishrana i dalje ostaje ista.

Svaki drugi dan ispirati vaginu sledećim čajem:

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista bokvice (*Plantago major*), lista i cveta podubice (*Teucrium chamaedrys*), lista žalfije (*Salvia officinalis*), li-

sta ranjenika (*Betonica officinalis*) i 2 supene kašike sitno samlevene hrastove kore sa grana debelih kao ruka (*Quercus robur*). Sve to izručiti u 1 litar proklučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Ispirati vaginu ujutru i uveče po pola litra. Cev irigatora i ulaz u vaginu namazati vazelinom.

Treba se kupati svaki drugi dan u ovom odvaru:

Uzeti po 400 grama sitno iseckanog koprivnog lista (*Urtica dioica*), hrastove kore sa grana debelih kao ruka (*Quercus robur*) i lista kupine (*Rubus fruticosus*). Sve to izručiti u 20 litara vode. Kuvati 1 sat, ali tako da voda ne ključa, a lonac mora biti poklopljen. Nakon toga skloniti lonac u stranu i ostaviti ga poklopljenog dva sata. Procediti, ponovo zagrijati vodu a zatim izručiti u kadu sa vodom za kupanje. Kupati se pre ručka 15 minuta.

Ako bolesnik i dalje pati od nesанице, treba piti čaj naveden u prethodnom uputstvu.

Narednih 15 dana:

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista i cveta ivanjskog cveća (*Galium verum*), lista nane (*Mentha piperita*), lista ranjenika (*Betonica officinalis*), nadzemnog dela rusomače (*Capsella bursa pastoris*), lista kupine (*Rubus fruticosus*) i po 2 supene kašike sitno iseckanog zrelog šipka (*Rosa canina*) i lista koprive (*Urtica dioica*). Sve to izručiti u 1.800 grama proklučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti u toku dana. U svaku čašu od 200 grama izručiti po pola kafene kašičice cvetnog (polenovog) praha. Može se poneka čaša zasladiti medom.

Ishrana i dalje ostaje ista.

U 10 i 16 sati žvakati po kafenu šoljicu sitno zdrobljenih zrelih zovinih bobica (*Sambucus nigra*), začinjjenih sa 1 supenom kašikom meda i limunovim sokom (*Citrus medica*). Nakon žvakanja od 20

minuta sve ispljunuti iz usta a sok gutati.

Svaki treći dan ispirati vaginu sledećim čajem:

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista bokvice (*Plantago major*), cveta nevena (*Calendula officinalis*), lista ranjenika (*Betonica officinalis*), lista kupine (*Rubus fruticosus*) i lista ružmarina (*Rosmarinus officinalis*). Izručiti u 1 litar proklučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i ispirati vaginu ujutru i veče sa po pola litre čaja. Čaj u vagini da bude 10 minuta.

Svaki treći dan kupati se u ovom odvaru:

Uzeti po pola kilograma sitno iseckanog lista žalfije (*Salvia officinalis*) i lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*). Kuvati 1 sat u loncu sa 20 litara vode. Voda ne sme ključati, a lonac mora biti poklopljen. Nakon toga skloniti lonac u stranu i ostaviti ga poklopljeno dva sata. Procediti, ponovo zagrijati vodu a zatim je izručiti u kadu u kojoj se nalazi voda za kupanje. Kupati se pola sata.

Ako bolesnik i dalje pati od nesанице, treba da pije čaj naveden u prethodnom uputstvu.

Poslednjih 20 dana:

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista matičnjaka (*Melissa officinalis*), lista i cveta kičice (*Erythraea centaureum*), nadzemnog dela rusomače (*Capsella bursa pastoris*), lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*), rizoma pirevine (*Triticum repens*) i po 2 supene kašike sitno iseckanog lista i cveta kantariona (*Hypericum perforatum*) i lista kupine (*Rubus fruticosus*). Sve to izručiti u 1.600 grama proklučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti u toku dana. U svaku čašu od 200 grama izručiti po pola kafene kašičice cvetnog (polenovog) praha.

U 10 i 16 sati žvakati po 1 kafenu šoljicu sitno zdrobljenih bobica apte (*Sam-*

bucus ebulus). Začiniti ih sa po 1 supenom kašikom meda i limunovog soka (*Citrus medica*). Nakon žvakanja od 20 minuta sve ispljunuti iz usta, a sok gutati.

U nedostatku bobica apte (*Sambucus ebulus*) koristiti zovine bobice (*Sambucus nigra*) ili po 1 pečenu jabuku (*Pirus malus*), zaslađenu šećerom.

Svaki četvrti dan ispirati vaginu ovim odvarom:

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*), cveta kamilice (*Matricaria chamomilla*), lista ruzmarina (*Rosmarinus officinalis*), lista koprive (*Urtica dioica*), cveta nevena (*Calendula officinalis*) i 2 supene kašike sitno iseckanog lista kupine (*Rubus fruticosus*). Sve to izručiti u 1 litar proklučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i ispirati u toku dana, dva puta sa po pola litre i pauzom od 1 sata.

Kupati se svaki četvrti dan u sledećem odvaru:

Uzeti po pola kilograma sitno iseckanog lista koprive (*Urtica dioica*), lista kupine (*Rubus fruticosus*) i lista ranjenika (*Betonica officinalis*). Sve to kuvati 1 sat u 20 litara vode. Voda ne sme ključati, a lonac mora biti poklopljen. Nakon toga skloniti lonac u stranu i ostaviti ga poklopljenog dva sata. Procediti, ponovo zagrejati vodu a zatim je izručiti u kadu u kojoj se nalazi voda za kupanje. Kupati se pola sata.

Pri kupanju treba pripaziti na bolesnika da mu ne bi pozlilo.

Ishrana i dalje ostaje ista, sa obilnim salatama. Treba koristiti razne voćne i povrćne sokove. Jesti što više voća, kompoti i sirupa.

NAPOMENA: Ako se bolesnik pridržava ovakvog načina lečenja, može se izlečiti od ove bolesti.

Slak čaj u vagini da bude 10 minuta.

MENSTRUACIJA (MENSIS):

NEDOVOLJNO TRAJANJE

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog lista i cveta kičice (*Erythraea centaureum*), lista koprive (*Urtica dioica*) i lista nane (*Mentha piperita*). Izručiti u 1 litar proklučalog vrućeg vina. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zaslađeno medom piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere.

Ostatak od 400 grama koristiti za obloge koji se ujutru i uveče stavljaju preko trbuha. Držati obloge po 1 sat i svakih 30 minuta kvasiti procedenom tekućinom.

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*), pelenovog lista (*Artemisia absinthium*), lista imele (*Viscum album*), sa kruške ili topole. Izručiti u 1 litar proklučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zaslađeno medom piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere.

Ostatak od 400 grama koristiti za obloge koji se ujutru i uveče drže preko trbuha po 1 sat. Svakih 30 minuta kvasiti obloge procedenom tekućinom.

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog lista i cveta podubice (*Teucrium chamaedrys*), lista i cveta jagode (*Fragaria*

ria vesca) i lista koprive (*Urtica dioica*). Izručiti u 1 litar proključalog vrućeg vina. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zaslađeno medom piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere.

Ostatak od 400 grama koristiti za obloge koji se ujutru i uveče drže preko trbuha po 1 sat. Kvasiti obloge svakih 30 minuta procedenom tekućinom.

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog pelenovog lista (*Artemisia absinthium*), cveta nevena (*Calendula officinalis*) i lista bokvice (*Plantago major*). Izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti u toku dana. Može se poneka čaša zasladiti medom.

NAPOMENA: Recepte koristiti po 5 dana.

NEREDOVNA I NEDOVOLJNA

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog lista žalfije (*Salvia officinalis*), lista rute (*Ruta graveolens*), lista i cveta srdačice (*Leonurus cardiaca*) i nadzemnog dela rusomače (*Capsella bursa pastoris*). Izručiti u 1.600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre i posle doručka, ručka i večere.

Ostatak koristiti pre spavanja za ispiranje vagine pomoću irigatora. Cev irigatora i ulaz u vaginu namazati vazelinom.

Na donji deo trbuha ujutru stavljati termofor sa vrućom vodom ili električno jastuče i držati 15 minuta.

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog lista nane (*Mentha piperita*), nevenovog cveta (*Calendula officinalis*), lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*) i lista kupine (*Rubus fruticosus*). Izručiti u 1.600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti po 200 grama pre i posle doručka, ručka i večere.

Ostatak koristiti pre spavanja za ispiranje vagine pomoću irigatora. Cev irigatora i ulaz u vaginu namazati vazelinom.

Na donji deo trbuha ujutru i uveče stavljati termofor sa vrućom vodom ili električno jastuče i držati 15 minuta.

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog lista koprive (*Urtica dioica*), lista i cveta podubice (*Teucrium chamaedrys*), lista divlje nane (*Mentha piperita*) i žutog šipka-žutike (*Berberis vulgaris*). Izručiti u 1.600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre i posle doručka, ručka i večere.

Ostatak koristiti pre spavanja za ispiranje vagine pomoću irigatora. Cev irigatora i ulaz u vaginu namazati vazelinom.

Jesti u toku dana po 500 grama kiselog mleka sa hlebom, svaki drugi dan.

Na donji deo trbuha ujutru staviti termofor sa vrućom vodom ili električno jastuče i držati 15 minuta.

NAPOMENA: Koristiti recepte po 5 dana. Čaj u vagini da bude 10 minuta.

NEREDOVNA

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno isec-kanog cveta nevena (*Calendula officinalis*), lista i cveta srdačice (*Leonurus cardiaca*) i lista i cveta repušnice (*Erigeron canadensis*). Izručiti u 600 grama proklu-čale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno isec-kanog cveta mrtve koprive (*Lamium album*), nadzemnog dela rusomače (*Capsella bursa pastoris*) i lista i cveta bosiljka (*Ocimum basilicum*). Izručiti u 600 grama proklučale vruće vode. Ostaviti poklop-ljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama, tri puta dnevno pre jela.

Uzeti po 5 supenih kašika sitno isec-kanog lista i cveta srdačice (*Leonurus cardiaca*) i nadzemnog dela rusomače (*Capsella bursa pastoris*). Izručiti u 1 litar pro-ključalog vrućeg belog vina. Ostaviti po-klopljeno dva sata izvan štednjaka. Pro-cediti i zasladeno medom piti po 100 gra-ma pre doručka, ručka i večere.

Ostatak procedene tekućine izručiti u flašu. Zatvoriti je da ne bi izvetriilo i ko-ristiti sledećih dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno isec-kanog lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*), lista i cveta kantariona (*Hypericum perforatum*), korena šumske ja-gode (*Fragaria vesca*), lista ruzmarina (*Rosmarinus officinalis*) i nadzemnog dela ru-somače (*Capsella bursa pastoris*). Izručiti

u 1 litar proklučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Pro-cediti i piti u toku dana. Poneka čaša se može zasladiti medom.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno isec-kanog cveta mrtve koprive (*Lamium album*), orahovog lista (*Juglans regia*), lista i cveta srdačice (*Leonurus cardiaca*), nad-zemnog dela rusomače (*Capsella bursa pa-storis*) i nevenovog cveta (*Calendula offi-cinalis*). Izručiti u 1 litar proklučale vru-će vode. Ostaviti poklopljeno dva sata iz- van štednjaka. Procediti i piti u toku dana. Može se poneka čaša zasladiti medom.

NAPOMENA: Pored upotrebe ovih re-cepata, na donjem delu trbuha treba uju-tru i uveče držati obloge od vinskog sir-četa. Obloge držati po 1 sat.

Recepte koristiti po 4 dana.

NEREDOVNA SA ŽESTOKIM BOLOM

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno isec-kanog lista i cveta repušnjače (*Erigeron canadensis*), lista i cveta srdačice (*Leonurus cardiaca*), cveta nevena (*Calendula officinalis*) i lista nane (*Mentha piperita*). Izručiti u 600 grama proklučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno isec-kanog nadzemnog dela rusomače (*Capsella bursa pastoris*), lista i cveta bosiljka (*Ocimum basilicum*), cveta mrtve koprive (*Lamium album*) i lista matičnjaka (*Melissa officinalis*). Izručiti u 600 grama proklu-

čale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere.

Uzeti po 5 supenih kašika sitno iseckanog lista nane (*Mentha piperita*) i lista i cveta srdačice (*Leonurus cardiaca*). Izručiti u 1 litar proključalog vrućeg vina. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti po 100 grama pre doručka, ručka i večere.

Ostatak procedene tekućine izručiti u flašu, zatvoriti da tekućina ne bi izvetrla i koristiti sledećih dana.

Uzeti 2 supene kašike sitno iseckanog rizoma srčenjaka (*Polygonum bistorta*) i po 1 supenu kašiku sitno iseckanog ora-hovog lista (*Juglans regia*), nevenovog cveta (*Calendula officinalis*), cveta mrtve koprive (*Lamium album*) i nadzemnog dela rusomače (*Capsella bursa pastoris*). Izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti u toku dana. Može se poneka čaša zasladiti medom.

NAPOMENA: Koristiti recepte po 6 dana.

„BELA GROZNICA“ (HLOROZA)

Uzeti 2 supene kašike sitno iseckanog nevenovog cveta (*Calendula officinalis*) i po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*) i lista i cveta sapunjače (*Saponaria officinalis*). Izručiti u 600 grama proključale

vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere.

Uzeti 2 supene kašike sitno iseckanog lista i cveta divlje daninoči (*Viola arvensis*) i po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista i cveta zlatnice (*Solidago virga-aurea*) i lista i cveta kičice (*Erythraea centaaurium*). Izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere.

Uzeti 2 supene kašike sitno iseckanog lista i cveta kičice (*Erythraea centaaurium*) i po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista i cveta razgona (*Veronica officinalis*) i pelenovog lista (*Artemisia absinthium*). Izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere.

Uzeti 2 supene kašike sitno iseckanih osušenih stabljika razvodnika (*Solanum dulcamara*) i po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista i cveta bosiljka (*Ocimum basilicum*) i lista i cveta srdačice (*Leonurus cardiaca*). Izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere.

NAPOMENA: Piti čajeve 5 dana pre očekivane menstruacije i sve do njene pojave.

BOLOVI NA LICU I POTILJKU PRED MENSTRUACIJU

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno isec-kanog lista nane (*Mentha piperita*), lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*), lista koprive (*Urtica dioica*) i nadzemnog dela troskota (*Polygonum aviculare*). Sve to izručiti u 800 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti po 200 grama pre doručka, ručka, večere i pre spavanja.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno isec-kanog lista matičnjaka (*Melissa officina-lis*), cveta kamilice (*Matricaria chamomil-la*), lista i cveta podubice (*Teucrium cha-maedrýs*) i cveta bele mrtve koprive (*La-mium album*). Izručiti u 800 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i za-sladiti medom. Piti po 200 grama pre do-ručka, ručka, večere i spavanja.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno isec-kanih šišarki hmelja (*Humulus lupulus*), lista imele (*Viscum album*), sa kruške ili topole, lista ili ploda mirođije (*Anethum graveolens*) i lista virka (*Alchemilla vul-garis*). Izručiti u 800 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zaslađeno me-dom piti po 200 grama pre doručka, ručka, večere i spavanja.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno isec-kanog rizoma odoljena (*Valeriana officina-lis*), cveta nevena (*Calendula officina-lis*), vrbove kore sa grana debelih kao ru-ka (*Salix alba*) i lista koprive (*Urtica di-oica*). Izručiti u 800 grama proključale

vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti po 200 grama pre doručka, ručka i veče-re i spavanja.

NAPOMENA: Koristiti recepte po 5 dana, sve dok bolest ne prođe.

BOLOVI U KRSTIMA PRE MENSTRUACIJE

Uzeti po 2 supene kašike sitno isec-kanog lista i cveta kičice (*Erythraea cen-taurium*), orahovog lista (*Juglans regia*) i lista i cveta hajdučice (*Achillea millefo-lium*). Izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti u toku dana.

Uzeti po 2 supene kašike sitno isec-kanog lista pelenovog lista (*Artemisia ab-sinthium*), lista žalfije (*Salvia officinalis*) i lista medunike (*Filipendula ulmaria*). Izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan šted-njaka. Procediti i zasladiti medom. Piti u toku dana.

Uzeti po 2 supene kašike sitno isec-kanog lista i cveta podubice (*Teucrium chamaedrýs*), nadzemnog dela rusomače (*Capsella bursa pastoris*) i lista ranjenika (*Betonica officinalis*). Izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklop-ljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti u toku dana.

Uzeti po 2 supene kašike sitno isec-kanog korepa čička (*Arctium lappá*), ruz-marinovog lista (*Rosmarinus officinalis*) i po 3 supene kašike sitno iseckanog lista i cveta kantariona (*Hypericum perfora-tum*) i orahovog lista (*Juglans regia*). Sve to izručiti u 1 litar ljute korovnice ili

šljivovice. Zatvoriti u flašu i držati u toploj sobi 20 dana. Za to vreme flašu promućkati više puta dnevno. Procediti i piti po rakijsku čašicu pre doručka, ručka i večere.

Uzeti po 5 supenih kašika sitno iseckanog pelenovog lista (*Artemisia absinthium*) i ružmarinovog lista (*Rosmarinus officinalis*). Izručiti u 1 litar ljute komovice ili šljivovice i zatvoriti u flašu. Držati u toploj sobi 20 dana i za to vreme flašu promućkati više puta dnevno. Nakon toga procediti i piti po rakijsku čašicu pre doručka, ručka i večere.

NAPOMENA: Koristiti recepte po 5 dana, sve dok bolovi ne prođu.

TEGOBE SA BOLOVIMA

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*), cveta kamilice (*Matricaria chamomilla*) i lista i cveta očajnice (*Marrubium vulgare*). Izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zaslađeno medom piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere.

Uzeti po 5 supenih kašika sitno iseckanog pelenovog lista (*Artemisia absinthium*) i lista i cveta očajnice (*Marrubium vulgare*). Izručiti u 1 litar proključalog vrućeg vina. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zaslađiti medom. Piti po 50 grama pre i posle jela, tri puta dnevno.

Uzeti po 5 supenih kašika sitno iseckanog lista i cveta kičice (*Erythraea centaurium*) i lista i cveta očajnice (*Marrubium vulgare*). Sve to izručiti u 1 litar ljute komovice ili šljivovice. Zatvoriti u flašu i držati u toploj sobi 20 dana. Za to vreme flašu promućkati više puta dnevno. Nakon toga procediti i piti po rakijsku čašicu pre doručka, ručka i večere.

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*), peršunovog lista (*Petroselinum sativum*) i lista i cveta očajnice (*Marrubium vulgare*). Izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti u toku dana. Može se poneka čaša zaslađiti medom.

NAPOMENA: Koristiti recepte po 5 dana.

TEGOBE SA ŽESTOKIM BOLOM

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista nane (*Mentha piperita*), lista kupine (*Rubus fruticosus*), cveta nevena (*Calendula officinalis*) i lista sapunjače (*Saponaria officinalis*). Izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i kad god se za to ukaže potreba piti po 50 grama svaki sat.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista matičnjaka (*Melissa officinalis*), lista ranjenika (*Betonica officinalis*), cveta bele koprive (*Lamium album*) i lista i cveta zlatnice (*Solidago virga-aurea*). Izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zaslađiti medom. Piti, kad god se za to ukaže potreba, svaki sat po 50 grama.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista imele (*Viscum album*) sa kruške ili topole, lista koprive (*Urtica dioica*), lista i cveta divlje daninoci (*Viola arvensis*) i lista i cveta razgona (*Veronica officinalis*). Izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i kad god se za to ukaže potreba piti svaki sat po 50 grama.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista virka (*Alchemilla vulgaris*), li-

sta i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*), lista koprive (*Urtica dioica*) i lista mirođije (*Anethum graveolens*). Izručiti u 600 grama proključalog vrućeg i razblaženog vina. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti zaslađeno medom kad god se za to ukaže potreba po 50 grama svaki sat.

NAPOMENA: Koristiti recepte po 4 dana.

NEREDOVNA SA BOLOM

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog peršunovog lista (*Petroselinum sativum*), lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*) i nadzemnog dela rusomače (*Capsella bursa pastoris*). Izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere.

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog nevenovog cveta (*Calendula officinalis*), lista i cveta kičice (*Erythraea centaureum*) i lista i cveta bosiljka (*Ocimum basilicum*). Izručiti u 1 litar proključalog vrućeg i razblaženog vina (vode). Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti u toku dana.

Uzeti po 5 supenih kašika sitno iseckanog lista i cveta bosiljka (*Ocimum basilicum*) i nevenovog cveta (*Calendula officinalis*). Sve to izručiti u 1 litar ljute komovice ili šljivovice. Zatvoriti u flašu i držati u toploj sobi 20 dana. Za to vreme flašu promućkati više puta dnevno. Procediti i piti po rakijsku čašicu pre doručka, ručka i večere (pre očekivane menstruacije).

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog cveta mrtve koprive (*Lamium album*), lista i cveta očajnice (*Marrubium vulgare*) i lista i cveta srdačice (*Leonurus cardiaca*). Izručiti u 600 grama proklju-

čale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti po 200 grama zaslađeno medom pre doručka, ručka i večere.

NAPOMENA: Koristiti recepte po 4 dana.

NEREDOVNA SA NESVESTICOM U DEVOJAKA

Uzeti po 3 supene kašike sitno iseckanog lista kupine (*Rubus fruticosus*) i lista sapunjače (*Saponaria officinalis*). Izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti u toku dana. Može se poneka čaša zasladiti.

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog korena ili rizoma šumske jagode (*Fragaria vesca*) i rizoma jaglike (*Primula veris*). Izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere.

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog lista koprive (*Urtica dioica*), glogovog lista i cveta ili zrelog ploda (*Grataegus oxyacantha*) i lista i cveta boražine (*Borago officinalis*). Izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti u toku dana. Može se poneka čaša zasladiti medom.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog korena sapunjače (*Saponaria officinalis*), korena bedrenike (*Pimpinella saxifraga*), rizoma kostrike (*Ruscus aculeatus*) i lista zimzelena u cvetu (*Vinca minor*). Izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere.

NAPOMENA: Koristiti recepte po 5 dana.

NEDOVOLJNA

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog lista i cveta kičice (*Erythraea centaurium*), lista koprive (*Urtica dioica*), lista ili korena šumske ili pitome jagode (*Fragaria vesca*), lista i cveta kantariona (*Hypericum perforatum*). Izručiti u 1 litar proključalog vrućeg i razblaženog vina. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti svaka 2 sata po 100 grama. Dnevno piti samo pola litre.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog pelenovog lista (*Artemisia absinthium*), rizoma pirevine (*Triticum repens*) i korena sapunjače (*Saponaria officinalis*). Izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog cveta bele koprive (*Lamium album*), lista i cveta srdačice (*Leonurus cardiaca*) i nadzemnog dela rusomače (*Capsella bursa pastoris*). Izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladeno medom piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere.

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog korena čička (*Arctium lappa*), nevenovog cveta (*Calendula officinalis*) i lista i cveta bosiljka (*Ocimum basilicum*). Izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere, a po 200 grama po sle ručka i večere.

NAPOMENA: Uz upotrebu ovih čajeva preko donjeg dela trbuha ujutru i uveče stavljati tople obloge od razblaženog vinskog sirćeta. Obloge držati po pola sata.

Koristiti recepte po 4 dana

USPOSTAVLJANJE REDOVNE MENSTRUACIJE

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*) i sitno iseckanog lista i cveta kičice (*Erythraea centaurium*). Izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere. U svaku čašu izručiti po 1 supenu kašiku šipkovog pekmeza.

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog nevenovog cveta (*Calendula officinalis*) i lista i cveta kičice (*Erythraea centaurium*). Izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere. Može se zasladiti medom.

Uzeti 5 supenih kašika sitno iseckanog nevenovog cveta (*Calendula officinalis*) i 4 supene kašike sitno iseckanog lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*). Izručiti u 1 litar ljute komovice ili šljivovice. Flašu zatvoriti i držati u toploj sobi 20 dana. Za to vreme flašu promućkati više puta dnevno. Procediti i piti po rakijsku čašicu svaka četiri sata. Po dobijanju menstruacije odmah prestati sa upotrebom.

NAPOMENA: Recepte koristiti po 3 dana.

POVEĆANA

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*), lista kupine (*Rubus fruticosus*) i nadzemnog dela troskota (*Polygonum aviculare*). Izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladeno medom piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere.

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog lista koprive (*Urtica dioica*), lista i nadzemnog dela rusomate (*Capsella bursa pastoris*), lista ranjenika (*Betonica officinalis*). Izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti u toku dana.

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog lista jagode (*Fragaria vesca*), lista i cveta kantariona (*Hypericum perforatum*) i lista virka (*Alchemilla vulgaris*). Izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti u toku dana. Može se poneka čaša zasladiti medom.

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog zalifinog lista (*Salvia officinalis*), hrastove kore sa grana debelih kao ruka (*Quercus robur*) i rizoma srčenjaka (*Polygonum bistorta*). Izručiti u 1 litar proključalog vrućeg i razblaženog vina. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladeno medom piti u toku dana.

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog rizoma pirevine (*Triticum repens*); lista maline (*Rubus idaeus*), rizoma trave srdobolje (*Potentilla tormentilla*), hrastove kore sa grana debelih kao ruka (*Quercus robur*) i lista kupine (*Rubus fruticosus*). Izručiti u 1 litar proključalog vrućeg vina. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti svaka 2 sata po 50 grama.

NAPOMENA: Pored upotrebe ovih recepata držati oblog od vinskog sirćeta na donjem delu trbuha, ujutru i uveče po pola sata.

Koristiti recepte po 4 dana.

POVEĆANA (ODLIV)

Uzeti 6 supenih kašika sitno iseckanog lista vinove loze (*Vitis vinifera*) i po 2 supene kašike sitno iseckanog lista i cveta

dimnjače (*Fumaria officinalis*) i lista kupine (*Rubus fruticosus*). Sve to izručiti u 1 litar ljute kornovice ili šljivovice. Zastvoriti u flašu i držati u toploj sobi 20 dana. Za to vreme flašu promućkati više puta dnevno. Procediti i piti svaka 4 sata po 1 rakijsku čašicu. Između svake popijene čašice nešto pojesti.

Uzeti po 3 supene kašike sitno iseckanih zrelih plodova žutog šipka — žutike (*Berberis vulgaris*) i rizoma srčenjaka (*Polygonum bistorta*). Izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti u toku dana.

Uzeti po 3 supene kašike sitno iseckanog rizoma trave srdobolje (*Potentilla tormentilla*) i lista ranjenika (*Betonica officinalis*). Izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti u toku dana.

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog lista i cveta podubice (*Teucrium chamaedrys*) i lista kupine (*Rubus fruticosus*). Izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere.

NAPOMENA: Koristiti čajeve po 6 dana.

POVEĆANA I PRODUŽENA

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*), nevenovog cveta (*Calendula officinalis*) i lista imele (*Viscum album*), sa kruške ili topole. Izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog nadzemnog dela rusomače (*Capsella bursa pastoris*), cveta kamilice (*Matricaria chamomilla*) i kore šibikovine (*Viburnum opulus*). Izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista kupine (*Rubus fruticosus*), nadzemnog dela troskota (*Polygonum aviculare*) i ploda žutog šipka — žutike (*Berberis vulgaris*). Izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti, zasladiti medom i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista ranjenika (*Betonica officinalis*), lista i cveta srdačice (*Leonurus cardiaca*) i nadzemnog dela rusomače (*Capsella bursa pastoris*). Izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista koprive (*Urtica dioica*), lista virka (*Alchemilla vulgaris*), lista i cveta rusomače (*Capsella bursa pastoris*). Izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere.

NAPOMENA: Koristiti recepte po 4 dana.

VELIKI ODLIV

Uzeti po 3 supene kašike sitno iseckanog lista ranjenika (*Betonica officinalis*) i lista virka (*Alchemilla vulgaris*). Izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti u toku dana.

Uzeti po 3 supene kašike sitno iseckanog lista kupine (*Rubus fruticosus*) i lista koprive (*Urtica dioica*). Izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti u toku dana.

Uzeti po 3 supene kašike sitno iseckane hrastove kore sa grana debelih kao ruka (*Quercus robur*) i rizoma srčanjaka (*Polygonum bistorta*). Izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti u toku dana.

Uzeti po 3 supene kašike sitno iseckanog nadzemnog dela biljke metilj-trave (*Lysimachia nummularia*) i lista ružika (*Rhus cotinus*) i 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*). Izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti u toku dana.

Uzeti po 5 supenih kašika sitno iseckanog lista ranjenika (*Betonica officinalis*) i lista kupine (*Rubus fruticosus*). Sve to izručiti u 1 litar proključalog vrućeg belog vina. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti u toku dana svaka dva sata po 50 grama, a između tog vremena pojesti po neki zalogaj hrane.

NAPOMENA: Koristiti recepte po 4 dana. Čajeve zasladiti medom.

VELIKI ODLIV SA ŽESTOKIM BOLOM

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*), nadzemnog dela rusomače (*Capsella bursa pastoris*), lista nane (*Mentha piperita*) i 3 supene kašike sitno iseckanog lista kupine (*Rubus fruticosus*). Sve to izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata

izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti u toku dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog cveta nevena (*Calendula officinalis*), nadzemnog dela troskota (*Polygonum aviculare*), lista ružmarina (*Rosmarinus officinalis*) i 3 supene kašike sitno iseckanog lista ranjenika (*Betonica officinalis*). Izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti u toku dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista koprive (*Urtica dioica*), cveta bele koprive (*Lamium album*), lista i cveta kičice (*Eritrhraea centaureum*) i 3 supene kašike sitno iseckane hrastove kore sa grana debelih kao ruka (*Quercus robur*). Izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti u toku dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog cveta nevena (*Calendula officinalis*) i nadzemnog dela hoćuneću (*Capsella bursa pastoris*) i lista matičnjaka (*Melissa officinalis*) i 3 supene kašike sitno iseckanog lista virka (*Alchemilla vulgaris*). Izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti u toku dana.

NAPOMENA: Uz upotrebu ovih recepata na donjem delu trbuha treba uveče po pola sata držati obloge od vinskog sirćeta. Koristiti recepte po 4 dana.

NERVOZA USLED PRESTANKA MENSTRUACIJE

Uzeti 4 supene kašike sitno iseckanog lista i cveta crne koprive (*Ballota nigra*) i 2 supene kašike sitno iseckanog lista nane (*Mentha piperita*). Izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti u toku dana.

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog lista i cveta bosiljka (*Ocimum basilicum*), lista imele (*Viscum album*), sa kruške ili topole, i lista i cveta srdačice (*Leonurus cardiaca*). Izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti u toku dana.

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog cveta nevena (*Calendula officinalis*), lista matičnjaka (*Melissa officinalis*) i lista ružmarina (*Rosmarinus officinalis*). Izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti u toku dana.

NAPOMENA: Koristiti recepte po 6 dana.

IZOSPALA

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog cveta nevena (*Calendula officinalis*), ploda trnina (*Prunus spinosa*), lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*) i lista rute (*Ruta graveolens*). Izručiti u 800 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre doručka, ručka, večere i spavanja.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista vinove loze (*Vitis vinifera*), lista i cveta očajnice (*Marrubium vulgare*), lista i cveta matričnjaka (*Melissa officinalis*) i orahovog lista (*Juglans regia*). Izručiti u 800 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti po 200 grama pre doručka, ručka, večere i spavanja.

Uzeti po 5 supenih kašika sitno iseckanog lista i cveta očajnice (*Marrubium vulgare*) i sitno izrendisanog korena hrena (*Cochlearia armorata*). Sve to izručiti u 1 litar proključalog vrućeg i razblaženog vina. Ostaviti poklopljeno dva sata

izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti u toku dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno isekanog lista ruzmarina (*Rosmarinus officinalis*), lista rute (*Ruta graveolens*), lista i cveta divlje đaninoci (*Viola arvensis*) i lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*). Izručiti u 800 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama u toku dana. Može se poneka čaša zasladiti medom.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno isekanog nevenovog cveta (*Calendula officinalis*), lista i cveta očajnice (*Marrubium vulgare*), lista rute (*Ruta graveolens*), nadzemnog dela rusomače (*Capsella bursa pastoris*) i lista nane (*Mentha piperita*). Izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti u toku dana.

NAPOMENA: Koristiti recepte po 4 dana.

KLIMAKTERIJUM

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista i cveta kličice (*Erythraea centaureum*), lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*), lista nane (*Mentha piperita*), lista breze (*Betula alba*), lista koprive (*Urtica dioica*) i žalfijinog lista (*Salvia officinalis*). Sve to izručiti u 1.200 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti u toku dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista i cveta podubice (*Teucrium chamaedrys*), lista matičnjaka (*Melissa officinalis*), nadzemnog dela troskota (*Polygonum aviculare*), orahovog lista (*Juglans regia*), lista i cveta kantariona (*Hypericum perforatum*) i rizoma pirevine (*Triticum repens*). Izručiti u 1.200 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti u toku dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno isekanog lista pelena (*Artemisia absinthium*), lista imele (*Viscum album*), sa kruške ili topole, lista kupine (*Rubus fruticosus*), zovinovog cveta (*Sambucus nigra*), lista ili rizoma sa korenima celera (*Apium graveolens*) i lista mirođije (*Anethum graveolens*). Izručiti u 1.200 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom piti u toku dana.

NAPOMENA: Koristiti recepte po 10 dana i svako peto veče treba 15 minuta trljati telo razblaženim vinskih sirćetom. Ovako raditi mesec dana.

Nakon pauze od 30 dana nastaviti piti čajeve svaki drugi dan po 20 dana — naizmenično tri puta.

VAGINA (VAGINA):

AKUTNO ZAPALJENJE

Uzeti po 3 supene kašike sitno isekanog orahovog lista (*Juglans regia*) i lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*). Izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan

štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Inspirati se pomoću irigatora dva puta sa po pola litre, i pauzom od 2 sata. Cev irigatora i ulaz u vaginu namazati vazelinom. Ovako raditi svaki drugi dan.

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog lista koprive (*Urtica dioica*), lista i cveta kičice (*Erythraea centaurium*) i lista nane (*Mentha piperita*). Izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Inspirati se pomoću irigatora, dva puta sa po pola litre, sa pauzom od 2 sata. Cev irigatora i ulaz u vaginu namazati vazelinom. Ovako raditi svaki drugi dan.

Uzeti po 2 supene kašike cveta kamilice (*Matricaria chamomilla*), sitno iseckanog lista žalfije (*Salvia officinalis*) i cveta nevena (*Calendula officinalis*). Izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Inspirati se pomoću irigatora, dva puta sa po pola litre, i pauzom od 2 sata. Cev irigatora i ulaz u vaginu namazati vazelinom. Ovako raditi svaki drugi dan.

NAPOMENA: Ispiranja se izvode samo mlakim čajem po danu ili pre spavanja, svaki drugi dan sve dok bolest ne prođe. Čaj u vagini da bude 5 minuta.

HRONIČNO ZAPALJENJE

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog lista i cveta podubice (*Teucrium chamaedrys*), lista ranjenika (*Betonica offi-*

cinalis) i lista koprive (*Urtica dioica*). Izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Inspirati se pomoću irigatora, dva puta sa po pola litre, sa pauzom od 2 sata. Cev irigatora i ulaz u vaginu namazati vazelinom. Ovako raditi svako drugo veče pre spavanja.

Uzeti 2 supene kašike sitno iseckanog lista i cveta kičice (*Erythraea centaurium*) i po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista žalfije (*Salvia officinalis*) i lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*). Sve to izručiti u 800 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Inspirati se pomoću irigatora, dva puta sa po 400 grama čaja i pauzom od tri sata. Cev irigatora i ulaz u vaginu namazati vazelinom. Ovako raditi svako drugo veče pre spavanja.

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog cveta bele rrtve koprive (*Lamium album*), cveta kamilice (*Matricaria chamomilla*) i lista i cveta međunike (*Filipendula ulmaria*). Izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i ispirati se pomoću irigatora, dva puta sa po pola litre čaja i pauzom od tri sata. Cev irigatora i ulaz u vaginu namazati vazelinom. Ovako raditi svako drugo veče pre spavanja.

NAPOMENA: Koristiti recepte po 6 dana. Čaj u vagini da bude 10 minuta.

BELO PRANJE (FLUOR ALBUS)

Uzeti 2 supene kašike sitno zdrobljenog lista žalfije (*Salvia officinalis*) i po 1 supenu kašiku cveta belog sleza (*Althaea officinalis*), lista koprive (*Urtica dioica*), lista kupine (*Rubus fruticosus*), cveta zove (*Sambucus nigra*), lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*), lista i cveta kantariona (*Hypericum perforatum*), cveta kamilice (*Matricaria chamomilla*) i vrbove kore sa grana debelih kao ruka (*Salix alba*). Sve ovo izručiti u 1.600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno izvan štednjaka 90 minuta. Procediti, zasladiti medom po želji i piti po 200 grama, tri puta dnevno pre jela.

Ostatom od 1.000 grama ispirati se dva puta sa po 500 grama. Između svakog ispiranja načiniti pauzu od 3 sata. Tekućina za ispiranje mora biti mlaka i treba da ostane u vagini 5 minuta. Ovako raditi svaki drugi dan, ukupno 10 dana.

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*), zovinog cveta (*Sambucus nigra*), lista koprive (*Urtica dioica*) i cveta nevena (*Calendula officinalis*). Izručiti u 1.600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere.

Ostatak čaja koristiti za ispiranje pre spavanja. Ispiranje se vrši pomoću irigatora, dva puta sa po pola litre. Između svakog ispiranja načiniti pauzu od tri sata. Cev irigatora kao i sam ulaz vagine namazati zejtinom. Ovako ponoviti četiri dana svako drugo veče.

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog nadzemnog dela troskota (*Polygonum aviculare*), nadzemnog dela hoćuneču (*Capsella bursa pastoris*), cveta kamilice (*Matricaria chamomilla*) i lista žalfije (*Salvia officinalis*). Izručiti u 1.600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere.

Ostatak koristiti za ispiranje pomoću irigatora, dva puta po 10 minuta. i pauzom od tri sata. Cev irigatora, kao i ulaz u vaginu namazati zejtinom. Ovako treba raditi 5 dana, svako drugo veče.

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog lista i cveta podubice (*Teucrium chamaedrys*), lista koprive (*Urtica dioica*), lista kupine (*Rubus fruticosus*) i cveta kamilice (*Matricaria chamomilla*). Izručiti u 1.600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere.

Ostatak koristiti za ispiranje vagine pomoću irigatora, dva puta sa po pola litre, pauzom od tri sata. Cev irigatora kao i ulaz u vaginu namazati zejtinom. Ovako raditi 5 dana, svako drugo veče.

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog orahovog lista (*Juglans regia*), ružmarinovog lista (*Rosmarinus officinalis*), lista virka (*Alchemilla vulgaris*) i lista koprive (*Urtica dioica*). Sve to izručiti u 1.600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere.

Ostatak koristiti za ispiranje vagine pomoću irigatora, dva puta sa po pola litre i pauzom od tri sata. Cev irigatora i ulaz u vaginu namazati zejtinom. Ovako raditi 5 dana, svako drugo veče.

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog cveta i lista hajdučice (*Achillea millefolium*), lista ranjenika (*Betonica officinalis*), lista sapunjače (*Saponaria officinalis*) i lista žalfije (*Salvia officinalis*). Izručiti u 1.600 grama prokjučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere.

Ostatak koristiti za ispiranje vagine pomoću irigatora, dva puta sa po pola litre i pauzom od tri sata. Cev irigatora i ulaz u vaginu namazati zejtinom. Ovako činiti 5 dana, svako drugo veče.

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog nadzemnog dela rusomače (*Capsella bursa pastoris*), nadzemnog dela troskota (*Polygonum aviculare*), lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*) i hrastove kore sa grana debelih kao ruka (*Quercus robur*). Izručiti u 1.600 grama prokjučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere.

Ostatak koristiti za ispiranje vagine pomoću irigatora, dva puta sa po pola litre, i pauzom od tri sata. Cev irigatora i ulaz vagine namazati zejtinom. Ovako raditi 5 dana, svako drugo veče.

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog lista kupine (*Rubus fruticosus*), rizoma srčnjaka (*Polygonum bistorta*), lista i

cveta zlatnice (*Solidago virga-aurea*) i lista žalfije (*Salvia officinalis*). Izručiti u 1.600 grama prokjučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere.

Ostatak koristiti za ispiranje vagine pomoću irigatora, dva puta sa po pola litre, sa pauzom od po pola sata. Cev irigatora i ulaz u vaginu namazati zejtinom. Ovako raditi 5 dana, svako drugo veče.

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog cveta kamilice (*Matricaria chamomilla*), nadzemnog dela rusomače (*Capsella bursa pastoris*), lista ranjenika (*Betonica officinalis*) i lista žalfije (*Salvia officinalis*). Izručiti u 1.600 grama prokjučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere.

Ostatak koristiti za ispiranje vagine pomoću irigatora, dva puta sa po pola litre, i pauzom od tri sata. Cev irigatora i ulaz u vaginu namazati zejtinom. Ovako raditi 5 dana, svako drugo veče.

NAPOMENA: Čajevi za ispiranje moraju biti mlaki i treba ih oko 7 minuta zadržati u vaginalnom delu. Ispiranje se vrše svako drugo veče.

BELO PRANJE SA TRIPEROM

Uzeti 2 supene kašike sitno iseckanog nog nevenovog cveta (*Calendula officinalis*) i po 1 supenu kašiku sitno iseckanog pelenovog lista (*Artemisia absinthium*), lista koprive (*Urtica dioica*), hrastove kore sa grana debelih kao ruka (*Quercus ro-*

bur), nadzemnog dela troskوتا (*Polygonum aviculare*), lista imele (*Viscum album*), sa kruške ili topole i lista i cveta zlatnice (*Solidago virga-aurea*). Izručiti u 1.600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere.

Ostatak koristiti za ispiranje vagine pomoću irigatora, dva puta sa po pola litre, i pauzom od tri sata. Cev irigatora i ulaz u vaginu namazati zejtinom. Ovako raditi 10 dana, svako drugo veče.

Uzeti 2 supene kašike sitno iseckanog lista i cveta divlje daninoti (*Viola arvensis*) i po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*), nadzemnog dela rusomače u cvetu (*Capsella bursa pastoris*), lista virka (*Alchemilla vulgaris*), lista i cveta podubice (*Teucrium chamaedrys*) i lista žalfije (*Salvia officinalis*). Izručiti u 1.600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladeno medom piti pre doručka, ručka i večere po 200 grama.

Ostatak koristiti za ispiranje vagine pomoću irigatora, dva puta sa po pola litre, i pauzom od tri sata. Cev irigatora i ulaz u vaginu namazati vazelinom. Ovako činiti 10 dana, svako drugo veče.

Uzeti 2 supene kašike sitno iseckanog lista i cveta pomoćnice (*Solanum nigrum*) i po 1 supenu kašiku lista i cveta razgona (*Veronica officinalis*), lista sapunjače (*Saponaria officinalis*), lista ranjenika (*Betonica officinalis*), lista i cveta kičice (*Erythraea centaureum*), orahovog lista (*Ju-*

glans regia) i vrbove kore sa grana debelih kao ruka (*Salix alba*). Sve to izručiti u 1.600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere.

Ostatak koristiti za ispiranje vagine pomoću irigatora, dva puta sa po pola litre, i pauzom od tri sata. Cev irigatora i ulaz u vaginu namazati vazelinom. Ovako raditi 10 dana, svako drugo veče.

NAPOMENA: Svi čajevi za ispiranje moraju biti mlaki i držati ih u vagini 7 minuta. Za lečenje koristiti više recepata.

BELO PRANJE UZ KRVAVLJENJE

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog lista ranjenika (*Betonica officinalis*) i lista koprive (*Urtica dioica*) i po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista i cveta zlatnice (*Solidago virga-aurea*), nevenovog cveta (*Calendula officinalis*), pelenovog lista (*Artemisia absinthium*), hrastovih kora sa grana debelih kao ruka (*Quercus robur*) i nadzemnog dela troskوتا (*Polygonum aviculare*). Sve to izručiti u 1.800 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladeno medom piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere.

Ostatak koristiti za ispiranje vagine pomoću irigatora, dva puta sa po 600 grama, sa pauzom od tri sata. Cev irigatora i ulaz u vaginu namazati uljem ili vazelinom. Ovako raditi 8 dana, svako drugo veče.

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog lista kupine (*Rubus fruticosus*), lista virka (*Alchemilla vulgaris*) i po 1 supenu kašiku sitno iseckanog nadzemnog dela rusomače (*Capsella bursa pastoris*), lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*), orahovog lista (*Juglans regia*) i lista i cveta kantariona (*Hypericum perforatum*). Izručiti u 1.600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere.

Ostatak koristiti za ispiranje vagine pomoću irigatora, dva puta sa po pola litre, sa pauzom od tri sata. Cev irigatora i ulaz u vaginu namazati vazelinom. Ovako činiti 8 dana, svako drugo veče.

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog lista i cveta metilj-trave (*Lysimachia nummularia*), lista kupine (*Rubus fruticosus*) i po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista i cveta pomoćnice (*Solanum nigrum*), lista sapunjače (*Saponaria officinalis*), lista i cveta kičice (*Erythraea centaurium*) i lista bokvice (*Plantago major*). Izručiti u 1.600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti bagremovim medom. Piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere.

Ostatak koristiti za ispiranje vagine pomoću irigatora, dva puta sa po pola litre, sa pauzom od po tri sata. Cev irigatora i ulaz u vaginu namazati vazeli-

NAPOMENA: Svi čajevi za ispiranje moraju biti mlaki i držati ih u vagini 7 minuta. Ispiranje se vrši isključivo pre

spavanja. Uveče na donjem delu stomaka 1 sat držati oblog od razblaženog vinskog sirćeta.

Za lečenje koristiti više recepata.

ISPIRANJE

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*), nadzemnog dela troskota (*Polygonum aviculare*) i cveta nevena (*Calendula officinalis*). Izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Ispirati se pre spavanja pomoću irigatora, dva puta sa po pola litra čaja i pauzom od 2 sata. Cev irigatora i ulaz u vaginu namazati vazelinom.

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog lista koprive (*Urtica dioica*), lista nane (*Mentha piperita*) i cveta kamilice (*Matricaria chamomilla*). Izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i pre spavanja ispirati se pomoću irigatora, dva puta sa po pola litre i pauzom od 2 sata. Cev irigatora i ulaz u vaginu namazati vazelinom.

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanane vrbove kore sa grana debelih kao ruka (*Salix alba*), lista žalfije (*Salvia officinalis*) i ružmarinovog lista (*Rosmarinus officinalis*). Izručiti u litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Pre spavanja ispirati vaginu pomoću irigatora, dva puta sa po pola litre čaja i pauzom od 2 sata. Cev irigatora

i ulaz u vaginu namazati maslinovim uljem.

Uzeti po 2 supene kašike sitno isec-kane hrastove kore sa grana debelih kao ruka (*Quercus robur*), lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*) i žalfijinog lista (*Salvia officinalis*). Izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i pre spavanja ispirati vaginu pomoću irigatora, dva puta sa po pola litra čaja i pauzom od dva sata. Cev irigatora i ulaz u vaginu namazati maslinovim uljem.

Uzeti po 2 supene kašike sitno isec-kanog lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*), zovinog cveta (*Sambucus nigra*) i cveta kamilice (*Matricaria chamomilla*). Izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Pre spavanja ispirati vaginu pomoću irigatora, dva puta sa po pola litra čaja i pauzom od pola sata. Cev irigatora i ulaz u vaginu namazati vazelinom.

NAPOMENA: Koristiti recepte po 4 dana, svaki drugi dan čaj držati u vagini 7 minuta.

ISPIRANJE POSLE SNOŠAJA

Uzeti po 3 supene kašike cveta kamilice (*Matricaria chamomilla*) i lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*). Izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i ispirati se pre spavanja pomoću irigatora, dva puta sa po pola litre i pauzom od pola sata. Cev irigatora i ulaz u vaginu namazati vazelinom.

Uzeti po 3 supene kašike sitno isec-kanog nevenovog cveta (*Calendula officinalis*) i lista nane (*Mentha piperita*). Izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i pre spavanja ispirati se pomoću irigatora, dva puta sa po pola litre i pauzom od pola sata. Cev irigatora i ulaz u vaginu namazati vazelinom.

Uzeti po 2 supene kašike sitno isec-kanog lista i cveta majčine dušice (*Thymus serpyllum*), cveta kamilice (*Matricaria chamomilla*) i lista žalfije (*Salvia officinalis*). Izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i pre spavanja ispirati se pomoću irigatora, dva puta sa po pola litre i pauzom od pola sata. Cev irigatora i ulaz u vaginu namazati vazelinom.

NAPOMENA: Koristiti recepte po želji. Čaj u vagini držati 7 minuta.

ISPIRANJE POSLE POROĐAJA

Uzeti po 2 supene kašike sitno isec-kanog nadzemnog dela troskota (*Polygonum aviculare*), lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*) i cveta kamilice (*Matricaria chamomilla*). Izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i pomoću irigatora ispirati se ujutru i pre spavanja sa po pola litre ovog čaja. Cev irigatora i ulaz u vaginu namazati vazelinom.

Uzeti po 2 supene kašike sitno isec-kanog lista koprive (*Urtica dioica*), vrbo-

ve kore sa grana debelih kao ruka (*Salix alba*) i zovinog cveta (*Sambucus nigra*). Izručiti u 1 litar proklučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Ispirati se pomoću irigatora ujutru i uveče sa po pola litre ovoga čaja. Cev irigatora i ulaz u vaginu namazati vazelinom.

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog lista nane (*Mentha piperita*), lista koprive (*Urtica dioica*) i cveta nevena (*Calendula officinalis*). Izručiti u 1 litar proklučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Ispirati se ujutru i uveče sa po pola litra ovoga čaja. Cev irigatora i ulaz u vaginu namazati vazelinom.

NAPOMENA: Koristiti recepte po želji. Čaj u vagini držati 7 minuta.

STIDNICA (VULVA):

SVRAB

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog cveta i lista podubice (*Teucrium chamaedrys*), lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*) i cveta nevena (*Calendula officinalis*). Izručiti u 1.200 grama proklučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere. Ostatak od 600 grama koristiti za ispiranje stidnice.

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog cveta nevena (*Calendula officinalis*), lista i cveta sapunjače (*Saponaria*

officinalis) i lista ruzmarina (*Rosmarinus officinalis*). Izručiti u 1.200 grama proklučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere.

Ostatak čaja koristiti za ispiranje stidnice. Čaj u njoj da stoji 10 minuta.

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog lista koprive (*Urtica dioica*), lista ruzmarina (*Rosmarinus officinalis*) i cveta kamilice (*Matricaria chamomilla*). Izručiti u 1.200 grama proklučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno 2 sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere.

Ostatak čaja koristiti za ispiranje stidnice. Čaj da bude u njoj 10 minuta.

NAPOMENA: Pored gore navedenih čajeva stidnicu treba kvasiti 2 puta u toku dana sledećom tekućinom:

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog nevenovog cveta (*Calendula officinalis*), osušenih stabljika razvodnika (*Solanum dulcamara*) i 6 supenih kašika sitno iseckanog lista tatule (*Datura stramonium*). Sve to izručiti u 1 litar komovice ili šljivovice. Zatvoriti u flašu i držati u toploj sobi 20 dana. Za to vreme flašu promućkati više puta dnevno. Nakon toga procediti i ovu tekućinu koristiti za mazanje bolnih mesta na stidnici.

Koristiti recepte po 5 dana.

EKCEM

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*), lista koprive (*Urtica dioica*),

lista i cveta kičice (*Eythraea centaurium*), lista i cveta kantariona (*Hypericum perforatum*), rizoma pirevine (*Triticum repens*) i brezinog lista (*Betula alba*). Sve to izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti u toku dana.

Bolna mesta namazati ovim melemom:

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista kupine (*Rubus fruticosus*), cveta ruže (*Rosa gallica*), lista kopriva (*Urtica dioica*) i lista ranjenika (*Betonica officinalis*). Sve to izmešati sa 4 supenih kašika meda i od toga napraviti melem. Namazati bolna mesta pre spavanja. Nakon toga ne sme se vršiti nužda u toku noći.

Pre mazanja mora se ispirati vagina sledećim čajem:

Uzeti po 3 supene kašike sitno iseckanog lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*) i cveta kamilice (*Matricaria chamomilla*). Izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i ispirati se sa pola litra pre spavanja, tj. pre mazanja. Sa drugom polovinom litra ispirati se nakon spavanja — ujutru.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista ili korena šumske jagode (*Fragaria vesca*), lista borovnice (*Vaccinium myrtillus*), lista ruzmarina (*Rosmarinus officinalis*), peršunovog lista (*Petroselinum sativum*), nadzemnog dela troskota (*Polygonum aviculare*) i korena maslačka (*Taraxacum officinale*). Izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti u toku dana.

Bolna mesta namazati sledećim melemom:

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog cveta nevena (*Calendula officinalis*), lista i cveta sapunjače (*Saponaria officinalis*), lista ranjenika (*Betonica officinalis*), lista virka (*Alchemilla vulgaris*) i lista kupine (*Rubus fruticosus*). Sve to izmešati sa 5 supenih kašika meda i napraviti melem. Namazati bolna mesta pre spavanja. Nakon toga se ne sme vršiti nužda u toku noći.

Pre mazanja ujutru i uveče vagina se mora ispirati sledećim čajem:

Uzeti po 3 supene kašike sitno iseckanog lista koprive (*Urtica dioica*), lista bokvice (*Plantago major*) i 2 supene kašike sitno iseckanog lista nane (*Mentha piperita*). Sve to izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i ispirati se, ujutro i uveče sa po pola litra.

Uzeti po 1 supenu kašiku soka lista kupine (*Rubus fruticosus*) i soka ružinog cveta (*Rosa gallica*), 2 supene kašike vazelina, 1 supenu kašiku lanolina i 1 kafenu kašičicu cink-oksida. Sve to izmešati i od toga napraviti melem. Ovim melemom namazati bolna mesta na stidnici. Nakon toga se ne sme vršiti nužda u toku noći.

Pre mazanja, kao i u toku dana ispirati stidnicu sledećim čajem:

Uzeti po 5 supenih kašika sitno iseckanog lista koprive (*Urtica dioica*) i cveta zove (*Sambucus nigra*). Izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i ponovo zagrejati, a zatim se ispirati uveče, pre mazanja, i ujutru.

U isto vreme piti sledeći čaj:

Uzeti po 2 supene kašike sitno isec-kanog lista i cveta kičice (*Erythraea centa-urium*), nevenovog cveta (*Calendula of-ficinalis*) i rizoma pirovine (*Triticum re-pens*). Izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti u toku dana.

NAPOMENA: Koristiti recepte po 5 dana. Čaj u vagini da bude 10 minuta.

OTOK

Uzeti po 2 supene kašike sitno isec-kanog lista bokvice (*Plantago major*), li-sta i cveta kičice (*Erythraea centa-urium*), lista i cveta kantariona (*Hypericum per-foratum*), hrastove kore sa grana debelih kao ruka (*Quercus robur*) i orahovog lista (*Juglans regia*). Sve to izručiti u 1.600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno 2 sata izvan štednjaka. Pro-cediti i zaslađeno medom piti po 200 gra-ma pre doručka, ručka i večere.

Ostatak od 1 litra koristiti za ispiranje polnog organa.

Uzeti po 2 supene kašike sitno isec-kanog lista i cveta podbela (*Tussilago far-fara*), lista i cveta podubice (*Teucrium chamaedrys*), lista i cveta hajdučice (*Achi-leea millefolium*), lista žalfije (*Salvia of-ficinalis*) i lista kupine (*Rubus fruticosus*). Izručiti u 1.600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zaslađeno medom piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere.

Ostatak od 1 litra koristiti za ispi-ra-nje polnih organa.

Uzeti po 2 supene kašike sitno isec-kanog cveta kamilice (*Matricaria chamo-milla*), lista koprive (*Urtica dioica*), lista ranjenika (*Betonica officinalis*), lista i cve-ta majčine dušice (*Thymus serpyllum*) i pelenovog lista (*Artemisia absinthium*). Izručiti u 1.600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere.

Ostatak od 1 litra koristiti za ispiranje polnih organa.

NAPOMENA: Koristiti recepte po 5 dana. Ispirati se dnevno dva puta sa po pola litra čaja i pauzom od 2 sata. Te-kućina treba da bude mlaka i da stoji u vagini 10 minuta. Cev irigatora i ulaz u vagini namazati vazelinom.

RANICE

Uzeti 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista i cveta hajdučice (*Achillea millefo-lium*) i po 2 supene kašike sitno isecka-nog lista ranjenika (*Betonica officinalis*) i lista kupine (*Rubus fruticosus*). Izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Pro-cediti i popiti 200 grama pre večere.

Ostatak od 800 grama koristiti pre spavanja za ispiranje vaginalnog dela po-moću irigatora, dva puta sa po 400 gra-ma i pauzom od dva sata. Cev irigatora i ulaz u vaginu namazati vazelinom.

Uzeti po 2 supene kašike sitno isec-kanog lista i cveta podbela (*Tussilago far-fara*), lista koprive (*Urtica dioica*), lista ranjenika (*Betonica officinalis*) i lista vir-

ka (*Alchemilla vulgaris*). Izručiti u 1.600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere.

Ostatak koristiti pre spavanja za ispiranje rana pomoću irigatora, dva puta sa po pola litre i pauzom od dva sata. Cev irigatora i ulaz u vaginu namazati vazelinom.

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog lista bokvice (*Plantago major*), lista i cveta kičice (*Erythraea centaurium*), lista i cveta metilj-trave (*Lysimachia nummularia*) i hrastove kore sa grana debelih kao ruka (*Quercus robur*). Izručiti u 1.600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere.

Ostatak koristiti pre spavanja za ispiranje rana pomoću irigatora, dva sata sa po pola litre i pauzom od dva sata. Cev irigatora i ulaz u vaginu namazati vazelinom.

NAPOMENA: Pored upotrebe gore navedenih čajeva, rane mazati sledećim mlekom:

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista kupine (*Rubus fruticosus*), lista koprive (*Urtica dioica*), pšeničnog brašna i 3 supene kašike meda. Sve to izmešati i napraviti melem. Ovim melemom mazati bolna mesta tri puta u toku dana. Po skidanju obloga obrisati rane ukuvanom kamilicom. Čaj u vagini držati 7 minuta.

Recepte koristiti po 5 dana.

TREMNA — BARTHOLINOVA ŽLEZDA (GRANDULAE VESTIBULARES MAJORES):

ZAPALJENJE

Zapaljenje se dobija usled infekcije ili nezgodnih položaja pri polnom odnosu. Nakon ovog obično dolazi do belog pranja zbog pogrešnog ispiranja vagine samo s kamilicom. Ako se ne preduzme odgovarajuće lečenje, usminska žlezda otiče jer se u njoj stvara žarište. Za kratko vreme ona naraste do veličine kokošnjeg jajeta i smeta osobi za vršenje polnog odnosa i mokrenja.

Leči se na sledeći način:

Prvih 10 dana:

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista i cveta kičice (*Erythraea centaurium*), korena maslačka (*Taraxacum officinale*), rizoma slatke paprati (*Polypodium vulgare*), lista rastaviča (*Equisetum arvense*), lista breze (*Betula alba*), lista i cveta kantariona (*Hypericum perforatum*), lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*) i lista koprive (*Urtica dioica*). Sve to izručiti u 1.600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno 90 minuta izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti u toku dana.

Pre spavanja ispirati vaginu sledećim čajem:

Uzeti 2 supene kašike sitno iseckanog cveta belog sleza (*Althaea officinalis*) i po 1 supenu kašiku zovinog cveta (*Sambucus nigra*), cveta i lista hajdučice (*Achillea millefolium*), žalfijinog lista (*Salvia officinalis*), lista nane (*Mentha piperita*) i ko-

privinog lista (*Urtica dioica*). Sve to izručiti u 1 litar proklučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno izvan štednjaka 90 minuta. Procediti i zasladiti medom. Ispirati vaginu pomoću irigatora, 2 puta pre spavanja sa po 500 grama i pauzom od pola sata. Cev irigatora i ulaz u vaginu namazati vazelinom.

Narednih 20 dana:

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog lista ranjenika (*Betonica officinalis*), lista koprive (*Urtica dioica*), lista kupine (*Rubus fruticosus*) i po 1 supenu kašiku lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*), lista žalfije (*Salvia officinalis*) i cveta kamilice (*Matricaria chamomilla*). Sve to izručiti u 1.800 grama proklučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno izvan štednjaka 90 minuta. Procediti i zasladiti medom po želji. Piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere.

Sa preostalim 1 litrom čaja pre spavanja ispirati vaginu, dva puta sa po 500 grama i pauzom od 3 sata, svaki drugi dan.

NAPOMENA: Svako treće veče pre spavanja i posle završenih fizioloških potreba stavljati u vaginu „tampon“ i držati ih celu noć.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista koprive (*Urtica dioica*), lista kupine (*Rubus fruticosus*), lista ranjenika (*Betonica officinalis*), lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*), lista i cveta kantariona (*Hypericum perforatum*) i 5 supenih kašika ruđa. Sve ovo dobro izmešati za 10 minuta. Uzeti gazu, dužine i širine po 15 cm, namazati gornju površinu ovim melemom, a zatim ga uviti u ob-

liku valjka-tampona. Ovaj tampon zavući u vaginu i ostaviti ga celu noć. Ujutro ga izvući i irigirati vaginu sa ovim odvarom:

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno zdrobljenog koprivinog lista (*Urtica dioica*), lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*), zovinov cveta (*Sumbucus nigra*) i kupinovog lista (*Rubus fruticosus*). Sve to izručiti u 600 grama proklučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno izvan štednjaka 90 minuta. Procediti, zasladiti medom i irigirati se samo izjutra po vađenju „tampona“.

DONJI TRBUH (PELVIS MINOR):

BOLOVI

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista nane (*Mentha piperita*) i lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*) i lista i cveta srdačice (*Leonurus cardiaca*). Izručiti u 600 grama proklučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladeno medom piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista rute (*Ruta graveolens*), lista i cveta kičice (*Erythraea centaurium*), rizoma odoljena (*Valeriana officinalis*) i lista kupine (*Rubus fruticosus*). Izručiti u 600 grama proklučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladeno medom piti po 200 grama, tri puta dnevno pre jela.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno isec-
kane vrbove kore sa grana debelih kao
ruka (*Salix alba*), nadzemnog dela ru-
somače (*Capsella bursa pastoris*) i lista i
cveta kičice (*Erythraea centaurium*). Iz-
ručiti u 600 grama proključale vruće vode.
Ostaviti poklopljeno dva sata izvan šted-
njaka. Procediti i zasladiti medom piti
po 200 grama pre doručka, ručka i ve-
čere.

Uzeti po 3 supene kašike sitno isec-
kanog pelenovog lista (*Artemisia absinthi-
um*) i vrbove kore sa grana debelih kao
ruka (*Salix alba*). Sve to izručiti u 1 litar
proključalog vrućeg i razblženog vina.
Ostaviti poklopljeno dva sata izvan šted-
njaka. Procediti i zasladiti medom. Piti
u toku dana.

NAPOMENA: Koristiti recepte po 5
dana. Pre spavanja na donjem delu sto-
maka držati pola sata termofor sa vrućom
vodom ili električno jastuče (uključeno za
srednje grejanje).

ŽESTOKI BOLOVI

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno isec-
kanog lista i cveta bosiljka (*Ocimum ba-
silicum*), žalfijinog lista (*Salvia officina-
lis*), lista nane (*Mentha piperita*) i lista
koprive (*Urtica dioica*). Sve to izručiti u
800 grama proključale vruće vode. Osta-
viti poklopljeno dva sata izvan štednjaka.
Procediti i zasladiti medom. Piti po 100
grama svaka dva sata čim se za to ukaže
potreba.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno isec-
kanog lista i cveta hajdučice (*Achillea*

millefolium), orahovog lista (*Juglans re-
gia*), koprivnog lista (*Urtica dioica*) i li-
sta mirođije (*Anethum graveolens*). Izru-
čiti u 800 grama proključale vruće vode.
Ostaviti poklopljeno dva sata izvan šted-
njaka. Procediti i zasladiti medom. Piti
po 100 grama svaka dva sata, čim se za
to ukaže potreba.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno isec-
kanog lista i cveta kičice (*Erythraea cen-
taurium*), lista imele (*Viscum album*), sa
kruške ili topole, lista nane (*Mentha pi-
perita*) i lista i cveta bosiljka (*Ocimum
basilicum*). Izručiti u 800 grama proklju-
čalog vrućeg i razblaženog vina. Ostaviti
poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Pro-
cediti i zasladiti medom. Čim se za to
ukaže potreba piti u toku dana svaki sat
po 50 grama.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno isec-
kanog lista matičnjaka (*Melissa officina-
lis*), pelenovog lista (*Artemisia absinthi-
um*), lista i cveta kanfariona (*Hypericum
perforatum*) i nevenovog cveta (*Calen-
dula officinalis*). Izručiti u 800 grama pro-
ključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno
dva sata izvan štednjaka. Procediti i za-
sladiti medom. Piti u toku dana.

NAPOMENA: Koristiti recepte po 4
dana, sve dok bolovi ne prođu.

BOLOVI NA NERVNOJ BAZI

Uzeti 2 supene kašike sitno iseckanog
lista nane (*Mentha piperita*) i po 1 su-
penu kašiku sitno iseckanog lista i cveta
hajdučice (*Achillea millefolium*) i lista i
cveta srđalice (*Leonurus cardiaca*). Izru-

čiti u 600 grama proključalog vrućeg i razblaženog vina. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti pre i posle doručka, ručka i večere po 100 grama.

Uzeti 2 supene kašike sitno iseckanog lista matičnjaka (*Melissa officinalis*) i po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista rute (*Ruta graveolens*) i vrbove kore sa grana debelih kao ruka (*Salix alba*). Izručiti u 800 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti po 200 grama pre doručka, ručka, večere i spavanja.

Uzeti 2 supene kašike sitno iseckanog rizoma odoljena (*Valeriana officinalis*) i po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista i cveta podubice (*Teucrium chamaedrys*) i nevenovog cveta (*Calendula officinalis*). Izručiti u 800 grama proključalog vrućeg i razblaženog vina (vode). Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 100 grama pre doručka, ručka večere i spavanja. Ako je čaj kuvan sa vodom, piti po 200 grama zaslađen medom.

Uzeti 2 supene kašike sitno iseckanog lista imele (*Viscum album*) sa kruške ili topole, i po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista mirodije (*Anethum graveolens*) i nadzemnog dela rusomače (*Capsella bursa pastoris*). Izručiti u 800 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zaslađeno medom piti po 200 grama pre doručka, ručka, večere i spavanja.

NAPOMENA: Pre spavanja držati pola sata termofor sa vrućom vodom ili električno jastuče na donjem delu stomaka.

Koristiti recepte po 5 dana.

JACANJE TRBUŠNIH MIŠICA ("PANTLJICA") U TOKU TRUDNOĆE

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog rizoma pirevine (*Triticum repens*), lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*) i lista koprive (*Urtica dioica*). Izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere.

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog žalfijinog lista (*Salvia officinalis*) i lista imele (*Viscum album*), sa kruške ili topole. Izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zaslađeno medom piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere.

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog lista virka (*Alchemilla vulgaris*) i lista koprive (*Urtica dioica*). Izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere.

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog lista kupine (*Rubus fruticosus*) i lista maline (*Rubus idaeus*). Izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti

poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti pre doručka, ručka i večere po 200 grama.

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog lista i cveta metilj-trave (*Lysimachia nummularia*), hrastove kore sa grana debelih kao ruka (*Quercus robur*) i lista žalfije (*Salvia officinalis*). Izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti u toku dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista borovnice (*Vaccinium myrtillus*), lista nane (*Mentha piperita*) i lista i cveta kičice (*Erythraea centaurium*). Izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista matičnjaka (*Melissa officinalis*), korena maslačka (*Taraxacum officinalis*) i peršunovog lista (*Petroselinum sativum*). Izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere.

NAPOMENA: U svaku čašu ovih čajeve izručiti po 1 kafenu kašičicu cvetnog (polenovog) praha. Dnevna upotreba ovog praha je najviše 20 grama. Čaj koristiti 4 dana, a zatim pauzirati 6 dana, i to ponoviti 5—6 puta.

Koristiti više recepata 80 dana. Za to vreme piti što više voćnih i povrćnih sokova i jesti kaloričnu hranu sa povrćem.

ZA LAKŠI PORODAJ

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*), lista matičnjaka (*Melissa officinalis*) i lista imele (*Viscum album*), sa kruške ili topole. Izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti u toku dana.

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog lista i cveta kičice (*Erythraea centaurium*), lista nane (*Mentha piperita*) i lista koprive (*Urtica dioica*). Izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti u toku dana. Može se poneka čaša zasladiti medom.

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog lista kupine (*Rubus fruticosus*), lista i cveta podubice (*Teucrium chamaedrys*) i ruzmarinovog lista (*Rosmarinus officinalis*). Izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom piti u toku dana.

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog lista i cveta majčine dušice (*Thymus serpyllum*), korena broća (*Rubia tinctorum*) i lista matičnjaka (*Melissa officinalis*). Sve to izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti u toku dana.

NAPOMENA: Koristiti recepte po 6 dana.

VELIKO OTICANJE KRVI KOD PORODILJA

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog lista kupine (*Rubus fruticosus*), lista ranjenika (*Betonica officinalis*) i po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*) i zovinog cveta (*Sambucus nigra*). Izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti u toku dana.

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog lista virka (*Alchemilla vulgaris*), lista koprive (*Urtica dioica*) i po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista žalfije (*Salvia officinalis*) i lista i cveta kičice (*Erythraea centaureum*). Izručiti u 1 litar proključalog vrućeg i razblaženog vina. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti po 100 grama pre i posle jela.

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckane hrastove kore sa grana debelih kao ruka (*Quercus robur*), rizoma srčenjaka (*Polygonum bistorta*) i po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista nane (*Mentha piperita*) i cveta kamilice (*Matricaria chamomilla*). Izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti u toku dana.

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog nadzemnog dela rusomače (*Capsella bursa pastoris*), lista ranjenika (*Betonica officinalis*) i po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista metilj-trava (*Lysimachia nummularia*) i lista imele (*Viscum album*), sa kruške ili topole. Izručiti u 1 litar pro-

ključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladeno medom piti u toku dana.

NAPOMENA: Koristiti sve recepte po 5 dana, sve dok bolest ne prođe.

EKLAMPSIJA (drhtavice, grčenja, trzaji u porodilja)

Uzeti 2 supene kašike sitno iseckanog lista matišnjaka (*Melissa officinalis*) i po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*), ružmarinovog lista (*Rosmarinus officinalis*) i lista nane (*Mentha piperita*). Izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti u toku dana.

Uzeti 2 supene kašike sitno iseckanog lista koprive (*Urtica dioica*) i po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista i cveta kičice (*Erythraea centaureum*), lista žalfije (*Salvia officinalis*) i lista matišnjaka (*Melissa officinalis*). Izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti u toku dana.

Uzeti 2 supene kašike sitno iseckanog pelenovog lista (*Artemisia absinthium*) i po 1 supnu kašiku sitno iseckanog lista imele (*Viscum album*), sa kruške ili topole, lista ili ploda mirođije (*Anethum graveolens*) i lista i cveta podubice (*Teucrium chamaedrys*). Izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti u toku dana.

NAPOMENA: Koristiti sve recepte po 5 dana, sve dok bolest ne prođe.

SPOLNI ORGANI: OPLOĐENJE ŽENE KOJA NIJE MOGLA RANJE ZATRUĐNITI

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*), lista nane (*Mentha piperita*) i korena gaveza (*Symphytum officinale*). Izručiti u 1 litar proklučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti u toku dana po 200 grama. U svaku čašu izručiti po 1 kafenu kašičicu polenovog (cvetnog) praha. Dnevna upotreba ovog praha je 20 grama, a nalazimo ga u resi kukuruzne cvasti pri sazrevanju (*Zea mays*).

U toku dana žvakati 50 grama saće sa medom. Posle žvakanja od pola sata med progutati, a vosak izbaciti iz usta.

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanih šišarica hmelja (*Humulus lupulus*), peršunovog lista ili rizoma i korena (*Petroselinum sativum*) i lista i cveta kičice (*Erythraea centaurium*). Izručiti u 1 litar proklučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti u toku dana po 200 grama, a u svaku čašu izručiti po 1 kafenu kašičicu cvetnog (polenovog) praha. Ovaj prah nalazimo u resi kukuruzne cvasti pri sazrevanju (*Zea Mays*). Dnevna upotreba ovog praha je 20 grama.

U toku dana, u 10 i 17 sati pojesti po 2 pečene jabuke sa medom.

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog lista matičenjaka (*Melissa officinalis*), lista koprive (*Urtica dioica*) i lista ružmarina (*Rosmarinus officinalis*). Izručiti u 1 litar proklučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama, a u svaku čašu izručiti po 1 kafenu kašičicu cvetnog (polenovog) praha. Dnevna upotreba ovog praha je 20 grama, a najlakše ga nalazimo u resi kukuruzne cvasti pri njegovom sazrevanju (*Zea mays*). Čaj se mora zasladiti medom.

U 10 i 16 sati pojesti po kafenu šoljicu zrelih zovinih bobica (*Sambucus nigra*) zaslađenih medom.

NAPOMENA: Ovi čajevi se piju 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17 i 18. dana po prestanku menstruacije. Tih dana žena mora obavljati snošaj kao i obično. U tim danima mora se kupati: dva dana u vodi sa ukuvanom ovsenom slamom, a 3 dana u vodi sa ukvanim korenima apte.

Uzeti 1 kg sitno iseckane ovsene slame (*Avena sativa*) i izručiti u 20 litara vode. Kuvati blago 2 sata. Voda ne sme ključati, a lonac mora biti poklopljen. Nakon toga skloniti lonac u stranu i ostaviti ga poklopljenog dva sata. Procediti i ponovo vodu zagrejati, a zatim ovu tekućinu izručiti u kadu u kojoj se nalazi voda za kupanje. Treba se kupati ujutru i uveče po 20 minuta. Vodu uveče podgrejati.

Isto tako kuvati 1 kg korena apte u 20 litara vode (*Sambucus ebulus*) i kupati se dva puta, ujutru i uveče, po 20 minuta. Vodu uveče podgrejati. Pored kupanja treba koristiti sledeći čaj:

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog lista koprive (*Urtica dioica*), lista želije (*Salvia officinalis*) i po 1 supenu kašiku lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*), cveta zove (*Sambucus nigra*), lista divlje nane (*Mentha piperita*), cveta kamilice (*Matricaria chamomilla*) i cveta belog sleza (*Althaea officinalis*). Sve ovo izručiti u 1.600 grama proklučale vruće vode. Ostaviti lonac poklopljen izvan štednjaka 90 minuta. Procediti i zasladiti medom po želji. Piti po 200 grama predoručka, ručka i večere. U svaku čašu izručiti po 1 kafenu kašičicu polenovog praha.

Ostatkom od 1 litra irigatorom ispirati vaginu dva puta sa po 0,5 litra i pauzom od 2 sata. Posle drugog ispiranja, kada je prošlo 3 sata, imati snošaj. Ova ko raditi od 11. do 18. dana po prestanku menstruacije, jer se smatra da u tim danima žena može zatrudniti.

IZBACIVANJE SPERME IZ VAGINE POSLE SNOŠAJA

Uzeti 2 supene kašike sitno iseckanog lista cveta kičice (*Erythraea centaureum*) i po 1 supnu kašiku sitno iseckanog lista i cveta podbela (*Tussilago farfara*), lista bokvice (*Plantago major*), lista koprive (*Urtica dioica*), lista ranjenika (*Betonica officinalis*). Izručiti u 1.200 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti po 200 grama pre doručka i večere.

Ostatak od 800 grama koristiti pre spavanja za ispiranje pomoću irigatora, dva puta sa po 400 grama i pauzom od pola sata.

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog cveta i lista belog sleza (*Althaea officinalis*) i lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*) i po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista i cveta podbela (*Tussilago farfara*) i lista matičnjaka (*Melissa officinalis*). Izručiti u 1.200 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti po 200 grama pre doručka i večere.

Ostatak od 800 grama koristiti pre spavanja za ispiranje pomoću irigatora, dva puta sa po 400 grama i pauzom od po pola sata. Cev irigatora i ulaz u vaginu namazati vazelinom.

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog lista jagode (*Fragariae folium*), lista sapunjače (*Saponaria officinalis*) i 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista i cveta podbela (*Tussilago farfara*) i lista nane (*Mentha piperita*). Izručiti u 1.200 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti po 200 grama pre doručka i večere.

Ostatak od 600 grama koristiti za ispiranje pomoću irigatora, dva puta sa po 300 grama i pauzom od pola sata. Cev

irigatora i ulaz u vaginu namazati vazelinom.

NAPOMENA: Koristiti recepte samo posle snošaja.

ZA JAČANJE POLNE MOĆI

Uzeti po jednu supenu kašiku sitno izdrobljenog lista žalfije (*Salvia officinalis*), lista i cveta divlje nane — metvice (*Mentha piperita*), lista i korena celera (*Apium graveolens*), lista ruzmarina (*Rosmarinus officinalis*), lista i cveta čubra (*Satureja hortensis*), lista i cveta dragoljuba (*Tropaeolum majus*) i semena koprive (*Urtica dioica*). Sve ovo izručiti u 1,4 litara proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno izvan štednjaka 90 minuta. Procediti i zasladiti medom po želji. Piti po 2 dcl pre i posle doručka, ručka i večere.

Jesti svaki drugi dan za ručak i večeru salatu od svežeg lišća dragoljuba (*Tropaeolum majus*). Lišće dobro oprati i od vode pokupiti, a zatim ga iseckati. Salata se sprema uvek pre obroka i začiniti je sa veoma malo soli, vinskog sirćeta, zeljuna (ulja), lišća peršuna (*Petroselinum sativum*) i crvenog luka (*Allium cepa*).

U svako jelo izručiti po jednu kafenu kašičicu samlevenog lišća čubra (*Satureja hortensis*).

NAPOMENA: Koristiti sve recepte zajedno 8 dana. To je dovoljna doza za mesec dana.

PREVELIKI POLNI PROHTEVI U ŽENA (NIMFOMANIJA)

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog cveta lokvanja (*Nymphaea alba*), lista i cveta kičice (*Erythraea centaureum*) i 1 supenu kašiku sitno iseckanog pelenovog lista (*Artemisia absinthium*).

Izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti u toku dana.

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog pelenovog lista (*Artemisia ablinthium*) i lista i cveta podubice (*Teucrium chamaedrys*). Izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere.

Uzeti 2 supene kašike sitno iseckanog korena čička (*Arctium lappa*) i po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista i cveta kičice (*Erythraea centaurium*) i lista i cveta sapunjače (*Saponaria officinalis*). Izru-

čiti u 800 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti u toku dana.

Uzeti 2 supene kašike sitno iseckanog lista podubice (*Teucrium chamaedrys*) i po 1 supenu kašiku sitno iseckanog cveta lokvanja (*Nymphaea alba*), lista i cveta zlatnice (*Solidago virga aurea*) i lista i cveta bosiljka (*Ocimum basilicum*). Izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti u toku dana.

NAPOMENA: Koristiti recepte po 5 dana. Nakon pauze od 10 dana opet ponoviti ovakvu terapiju.

DOJKA (MAMMA)

Dojka je paran organ, koji postoji kod osoba oba spola. Kod muškaraca je zakržljala. Spolno zdrava žena ima razvijene dojke koje su u obliku polulopti i leže na prednjem zidu grudnog koša. Na prednjem delu dojke uzdiže se bradavica opkoljena kružnim poljem tamne boje. Dojka se sastoji od žlezdanog tela i od potkožnog masnog tkiva čija je veličina individualna. Žlezdano telo izgrađuju mlečne žlezde sa svojim kanalima koji se otvaraju na vrhu bradavice. Kroz ove kanale ističe mleko stvoreno u žlezdama.

Počev od drugog meseca trudnoće žlezde se umnožavaju i povećavaju pod uticajem određenih hormona. Njihovo lučenje počinje tek pred porođaj pod uticajem posebnog hormona. Zbog ovih fizioloških pojava dojke su uvećane. Konačno lučenje mleka nastane posle porođaja. Majčino mleko predstavlja najbolju i najpogodniju hranu za odojče, čime ono dobija sve potrebne sastojke za svoj razvoj. Posle završetka dojenja dojka se vraća u svoje prvobitno stanje.

Najčešće u vremenu dojenja mogućna su zapaljenja dojki. Održavanjem higijene dojke i davanjem odgovarajućih lekova zapaljenje se suzbija. Nekad je potrebno u bolnici lečiti dojku hirurški. Opasna bolest je rak dojke, koji, ako se ne leči na vreme, može da se prenese u druge organe. Čim se primeti ma kakva tvrdoća dojke, treba se odmah obratiti lekaru i fitoterapeutu.

BOLOVI

Uzeti po 5 supenih kašika sitno iseckanog peršunovog lista (*Petroselinum sativum*) i lista bokvice (*Plantago major*). Sve to izručiti u 300 grama zejtina ili maslinovog ulja (*Olivae oleum*). Blago „kuvati na pari“ najmanje 1 sat. Ovim melemom

namazati dojke tri puta u toku dana. Previti i obloge držati po 2 sata. Nakon skidanja obloga obrisati dojke ukuvanom kamilicom (*Matricaria chamomilla*).

Uzeti po 5 supenih kašika sitno iseckanog lista mirođije (*Anethum graveolens*) i lista koprive (*Urtica dioica*). Sve

to izručiti u 300 grama ulja i blago „kuvati na pari“ najmanje 1 sat. Dobijenu kašu (melem) staviti na lanenu krp u i priviti na dojke, tri puta dnevno. Obloge držati po 2 sata. Nakon skidanja obloga obrisati dojke ukuvan om koprivin om vodom (*Urtica dioica*).

Uzeti po 5 supenih kašika sitno iseckanog lista i cveta celera (*Apium graveolens*) i lista nane (*Mentha piperita*). Sve to izručiti u 300 grama ulja i blago „kuvati na pari“ najmanje 1 sat. Dobijenu kašu (melem) staviti na lanenu krp u i priviti na dojke. Obloge držati po 2 sata. Posle skidanja obloga obrisati dojke ukuvan om vodom od cveta i lista hajdučice (*Achillea millefolium*).

NAPOMENA: Koristiti sve recepte po 5 dana, sve dok bolest ne prođe.

TVRDA PRI DOJENJU

Uzeti 2 šake zobi (*Avena sativa*) i sat kuvati u loncu sa 2 litra vode. Voda ne sme ključati, a lonac mora biti poklopljen. Nakon toga skloniti lonac u stranu i u njega ubaciti po 1 šaku sitno iseckanog lista i cveta kičice (*Erythraea centaureum*) i koprivinog lista (*Urtica dioica*). Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti, izručiti jedan deo gustiša na lanenu krp u a zatim priviti na dojke. Oblog držati ujutru, u podne i naveče po 2 sata i svakih 30 minuta kvasiti proceden om tekućinom. Nakon skidanja obloga oprati bolna mesta proceden im čajem.

Uzeti 2 šake ječma (*Hordeum vulgare*) i 1 sat kuvati u loncu sa 2 litra vode. Voda ne sme ključati, a lonac mora biti poklopljen. Posle toga skloniti lonac u stranu i u njega ubaciti po 1 šaku sitno iseckanog lista bokvice (*Plantago major*) i lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*). Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti, izručiti 1 deo gustiša na lanenu krp u a zatim priviti na dojke.

Oblog držati ujutru, u podne i naveče po 2 sata. Kvasiti ga svakih 30 minuta proceden om tekućinom. Posle skidanja obloga oprati bolna mesta proceden im čajem.

Uzeti 2 šake mekinja pšenice (*Triticum vulgare*) i 1 sat kuvati u loncu sa 2 litra vode. Voda ne sme ključati, a lonac mora biti poklopljen. Posle skloniti lonac u stranu i u njega ubaciti po 1 šaku sitno iseckanog lista i cveta podbela (*Tussilago farfara*) i lista ranjenika (*Betonica officinalis*). Ostaviti poklopljeno dva sata. Procediti, izručiti 1 deo gustiša na lanenu krp u a zatim priviti na dojke. Oblog držati ujutru, u podne i naveče po 2 sata. Kvasiti ga svakih 30 minuta proceden om tekućinom. Po skidanju obloga obrisati bolna mesta proceden im čajem.

NAPOMENA: Koristiti recepte po 5 dana, sve dok bolest ne prođe.

POVEĆANO LUČENJE MLEKA

Uzeti po 5 supenih kašika sitno iseckanog peršunovog lista (*Petroselinum sativum*) i lista žalfije (*Salvia officinalis*). Izručiti u 1 litar proklučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti, gustiš izručiti na lanenu krp u a zatim ujutru i uveče priviti na dojke. Obloge držati po 2 sata, a svakih 15 minuta kvasiti ih proceden om tekućinom.

Uzeti po 5 supenih kašika sitno iseckanih šišarki od hmelja (*Humulus lupulus*) i orahovog lista (*Juglans regia*). Izručiti u 1 litar proklučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti, izručiti gustiš na lanenu krp u a zatim ujutru i uveče priviti na dojke. Obloge držati po 2 sata, a svakih 15 minuta kvasiti ih proceden im čajem.

Uzeti 6 supenih kašika sitno iseckanog peršunovog lista (*Petroselinum sativum*) i 4 supene kašike sitno iseckanog li-

sta cveta podubice (*Teucrium chamaedrys*). Sve to izručiti u 500 grama zejtina ili maslinovog ulja. Blago kuvati „na pari“ 1 sat. Nakon toga prohladiti, izručiti na lanene krpe a zatim ujutru i uveče priviti na dojke. Obloge držati po 2 sata. Nakon skidanja obloga obrisati dojke ukuvanom mlakom kamilicom (*Matricaria chamomilla*).

NAPOMENA: Koristiti recepte po 5 dana, sve dok bolest ne prođe.

SMANJENO LUČENJE MLEKA

Uzeti lanenu krpu, namazati je medom a preko toga staviti jednu šaku ukuvanog ječma (*Hordeum vulgare*). Priviti na dojke. Oblog držati pre spavanja 2 sata.

U isto vreme piti ovaj čaj:

Uzeti po 2 supene kašike zrelog ploda morača (*Foeniculum vulgare*), sitno iseckanog peršunovog lista (*Petroselinum sativum*) i lista ili ploda mirodije (*Anethum graveolens*). Izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti u toku dana.

Uzeti lanenu krpu, namazati je medom a preko toga staviti po 2 supene kašike ukuvanog lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*) i sitno iseckanog zovinog cveta (*Sambucus nigra*). Priviti na dojke i oblog držati pre spavanja 2 sata. Po skidanju obloga obrisati dojke procedenim čajem.

Piti sledeći čaj:

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog rizoma sa korenima ili cveta i lista celera (*Apium graveolens*), korena maslačka (*Taraxacum officinale*) i peršunovog lista (*Petroselinum sativum*). Izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti u toku dana.

Uzeti lanenu krpu, namazati je medom a povrh toga staviti po 2 supene kašike ukuvanog lišta peršuna (*Petroselinum sativum*), sitno iseckanog lista mirodije (*Anethum graveolens*) i sitno iseckanog lista nane (*Mentha piperita*). Priviti na dojke i oblog držati pre spavanja 2 sata. Po skidanju obloga obrisati dojke procedenim čajem. U isto vreme jesti pre doručka, ručka i večere po 1 kutlaču ukuvane pšenice sa po 2 del ukuvanog mleka. Ovaj odvar se može zasladiti šećerom.

Piti čaj:

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog lista mirodije (*Anethum graveolens*), zovinog cveta (*Sambucus nigra*) i lista i cveta dobričice (*Glechoma hederacea*). Izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti u toku dana.

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog lista morača (*Foeniculum vulgare*), anisovog ploda (*Pimpinella anisum*) i ploda paškanata (*Pastinaca sativa*). Izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti u toku dana.

Jesti pre doručka, ručka i večere po 2 del ukuvanog mleka sa 1 kutlačom ukuvane pšenice. Sve to mora biti začinjeno po 1 supenom kašikom sitno iseckanog zrelog anisovog ploda (*Pimpinella anisum*) i ploda i lista morača (*Foeniculum vulgare*).

NAPOMENA: Koristiti recepte po 5 dana, sve dok mleko ne nadođe.

PRESTANAK LUČENJA MLEKA

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog lista paškanata (*Pastinaca sativa*), rizoma sa korenima ili cveta i lista celera (*Apium graveolens*) i anisovog ploda (*Pimpinella anisum*). Izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva

sata izvan štednjaka. Procediti i zasladeno medom piti u toku dana.

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog lista zimzelena (*Vinca minor*), lista mirođije (*Anethum graveolens*) i zrelog moračevog ploda (*Foeniculum vulgare*). Izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladeno medom piti u toku dana.

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog lista i cveta dobričice (*Glechoma hederacea*), lista matiñnjaka (*Melissa officinalis*) i ploda mirođije (*Anethum graveolens*). Izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti u toku dana.

Uzeti po 5 supenih kašika sitno iseckanog lista bokvice (*Plantago major*), peršunovog lista (*Petroselinum sativum*) i lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*). Sve to izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i ponovo blago zagrijati. Gusti, staviti na lanenu krpu a zatim ujutru, u podne i uveče piti u dojke. Držati po 2 sata i svakih 30 minuta kvasiti procedenim čajem.

Piti jedan od sledećih čajeva:

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog rizoma sa korenima ili cveta i lista celera (*Apium graveolens*), korena maslačka (*Taraxacum officinale*) i po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista nane (*Mentha piperita*) i lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*). Sve to izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti, zasladiti medom i piti u toku dana.

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog zrelog ploda ili lišća divlje mirođije (*Foeniculum vulgare*), peršunovog lista (*Petroselinum sativum*) i po 1 supenu kašiku sitno iseckanog korena vodopije

(*Cichorium intybus*) i lista matiñnjaka (*Melissa officinalis*). Izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti u toku dana.

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog lista ili ploda mirođije (*Anethum graveolens*), korena kravoja (*Angelica archangelica*) i po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista i cveta dobričice (*Glechoma hederacea*) i ploda ili korena paškanata (*Pastinaca sativa*). Izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti u toku dana.

NAPOMENA: Koristiti recepte po 5 dana, sve dok mleko ne nadode.

ISPUCALA KOŽA

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog lista ranjenika (*Betonica officinalis*) i lista koprive (*Urtica dioica*). Izručiti sve to u 200 grama maslinovog ulja (*Olivae oleum*) ili zejtina. Blago kuvati „na pari“ 1 sat. Dobijenu kašu (melem) mazati na bolna mesta više puta u toku dana i svaki put previti gazom, vatom i zavojem. Melem držati po 1 sat. Pre spavanja obrisati bolna mesta ukuvanom kamilicom (*Matricaria chamomilla*).

Uzeti po 3 supene kašike sitno iseckanog lista kupine (*Rubus fruticosus*) i lista bokvice (*Plantago major*). Sve to izručiti u 400 grama maslinovog ulja (*Olivae oleum*) ili zejtina. Blago kuvati „na pari“ 1 sat. Dobijenu kašu (melem) mazati na bolna mesta više puta u toku dana i svaki put previti gazom, vatom i zavojem. Melem držati po 1 sat. Pre spavanja obrisati bolna mesta ukuvanom koprivinom vodom (*Urtica dioica*).

Uzeti po 3 supene kašike sitno iseckanog lista i cveta podbela (*Tussilago far-*

fara) i cveta kamilice (*Matricaria chamomilla*). Izručiti u 600 grama mleka i kuvati sve dok se ne dobije gusta kaša (melem). Mazati više puta u toku dana bolna mesta i svaki put ih previti gazom, vatom i zavojem. Melem držati po 1 sat. Pre spavanja obrisati bolna mesta ukuvanom koprivinom vodom (*Urtica dioica*).

Mazati više puta u toku dana bolna mesta sledećim melemom:

Uzeti po 3 supene kašike sitno iseckanog lista ranjenika (*Betonica officinalis*) i meda. Napraviti kašu (melem) i mazati tri puta dnevno. Previti gazom, vatom i zavojem. Držati po 2 sata.

NAPOMENA: Koristiti recepte po 4 dana, sve dok bolest ne prođe.

PRSKANJE KOŽE

Uzeti po 4 supene kašike sitno iseckanog lista bokvice (*Plantago major*) i lista kupina (*Rubus fruticosus*). Sve to izmešati sa 6 supenih kašika meda i od toga napraviti melem. Izručiti jedan deo ovog melema na lanenu krpu i ujutru, u podne i naveče priviti na dojke. Obloge držati po 2 sata. Nakon skidanja obloga obrisati dojke ukuvanom koprivinom vodom (*Urtica dioica*).

Uzeti po 4 supene kašike sitno iseckanog lista i cveta podbela (*Tussilago farfara*) i lista ranjenika (*Betonica officinalis*). Sve to izmešati sa 6 supenih kašika meda i od toga napraviti melem. Izručiti jedan deo ovog melema na lanenu krpu i ujutru, u podne i uveče priviti na dojke. Obloge držati po 2 sata. Nakon skidanja obloga obrisati dojke ukuvanom kamilicom (*Matricaria chamomilla*).

Uzeti po 4 supene kašike sitno iseckanog lista koprive (*Urtica dioica*) i lista virka (*Alchemilla vulgaris*). Sve to izmešati sa 6 supenih kašika meda i od toga

napraviti melem. Izručiti jedan deo ovog melema na lanenu krpu i ujutru, u podne i naveče priviti na dojke. Obloge držati po 2 sata. Nakon skidanja obloga obrisati dojke ukuvanom vodom od lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*). Uzeti (5 supenih kašika sitno iseckanog lista i cveta u 1 liter vode).

Uzeti po 4 supene kašike sitno iseckanog lista i cveta kičice (*Erythraea centaureum*) i sitno samlevene hrastove kore sa debelih grana kao ruka (*Quercus robur*). Sve to izmešati sa 200 grama meda i napraviti od toga melem. Jedan deo melema izručiti na lanenu krpu i ujutru, u podne i naveče priviti na dojke. Obloge držati po 2 sata. Posle skidanja obloga obrisati dojke ukuvanom kamilicom (*Matricaria chamomilla*).

NAPOMENA: Koristiti recepte po 4 dana, sve dok se dojke ne izleče.

ISPUCALA BRADAVICA

Uzeti po 3 supene kašike sitno iseckanog lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*) i lista koprive (*Urtica dioica*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti, gustiš izručiti na lanenu krpu a zatim ga priviti na bolno mesto, tri puta dnevno. Oblog držati po 2 sata i kvasiti ga svakih 15 minuta procediti tekućinom. Nakon skidanja obloga obrisati bolno mesto procedenim čajem i namazati maslinovim uljem (*Olivae oleum*).

Uzeti po 3 supene kašike sitno iseckanog cveta kamilice (*Matricaria chamomilla*) i lista nane (*Mentha piperita*). Sve to izručiti u 500 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti, gustiš staviti na lanenu krpu, a zatim ga priviti na bolno mesto, tri puta dnevno. Oblog držati po 2 sata i kvasiti ga svakih 15 minuta proce-

denom tekućinom. Posle skidanja obloga obrisati bolno mesto procedenim čajem i namazati uljem.

Uzeti po 3 supene kašike sitno iseckanog lista ranjenika (*Betonica officinalis*) i sitno iseckanog lista žalfije (*Salvia officinalis*). Sve to izručiti u 500 grama proklučale vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti, gustiš staviti na lanenu krp, a zatim priviti na bolno mesto, tri puta dnevno. Oblog držati po 2 sata i kvasiti ga svakih 15 minuta procedenim čajem. Nakon skidanja obloga obrisati bolno mesto procedenom tekućinom i namazati medom.

NAPOMENA: Koristiti recepte po 3 dana, sve dok bradavice ne budu zdrave.

U narodu se takođe koristi sveža koštana srž iz govedih kostiju. Bradavice oprati mlakom kamilicom, obrisati ih vatom i najzad namazati ovom srži. Preko toga staviti gazu, vatu i zavoj. Ostaviti tako 2 sata. Nakon toga skinuti oblog i oprati bradavice mlakom kamilicom.

PUKOTINA NA BRADAVICI

Uzeti po 3 supene kašike sitno iseckanog semena belog grožđa (*Vitis vinifera*) i semena dunje (*Cydonia oblonga*). Izručiti u 200 grama proklučale vruće vode i od toga napraviti kašu (melem). Mazati bradavice više puta u toku dana. Pre spavanja obrisati dojke, kao i bradavice pre dojenja, ukuvanom kamilicom (*Matricaria chamomilla*).

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog lista bokvice (*Plantago major*) i lista ranjenika (*Betonica officinalis*). Izručiti u 300 grama proklučale vruće vode. Napraviti od toga melem. Mazati pukotine na bradavicama više puta u toku dana. Pre dojenja, kao i pre spavanja, obrisati bolna mesta ukuvanom koprivinom vodom (*Urtica dioica*).

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog lista koprive (*Urtica dioica*) i lista kupine (*Rubus fruticosus*). Sve to izmešati sa 3 supene kašike meda i od toga napraviti melem. Ovim melemom mazati bolna mesta više puta u toku dana. Pre spavanja, kao i pre dojenja, obrisati bolna mesta ukuvanom kamilicom (*Matricaria chamomilla*).

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog lista virka (*Alchemilla vulgaris*) i lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*). Sve to izručiti u 200 grama maslinovog ulja (*Olivae oleum*) ili zejtina. Blago kuvati na pari 1 sat, tj. sve dok se ne stvori kaša (melem). Ovim melemom mazati bolna mesta više puta u toku dana. Pre spavanja, kao i pre dojenja, treba uvek obrisati bolna mesta ukuvanom koprivinom vodom (*Urtica dioica*).

NAPOMENA: Koristiti recepte po 3 dana, sve dok se pukotine ne zacele.

RANICE NA BRADAVICI

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista bokvice (*Plantago major*) i lista kupine (*Rubus fruticosus*). Sve to izmešati sa 2 supene kašike meda. Ovim melemom mazati bolna mesta ujutru, u podne i naveče. Povrh melema staviti gazu, vatu i zavoj. Pre i posle skidanja obloga obavezno oprati bolna mesta čajem od ukuvanog koprivinog lista (*Urtica dioica*).

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog koprivinog lista (*Urtica dioica*) i lista ranjenika (*Betonica officinalis*). Sve to izmešati sa 2 supene kašike meda. Ovim melemom mazati bolna mesta ujutru, u podne i uveče. Iznad melema staviti gazu, vatu i zavoj. Pre i posle skidanja obloga oprati bolna mesta čajem od ukuvanog cveta kamilice (*Matricaria chamomilla*).

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista i cveta podbela (*Tussilago farfara*) i lista virka (*Alchemilla vulgaris*). Sve to izmešati sa 2 supene kašike meda. Ovim melemom mazati bolna mesta tri puta u toku dana. Preko melema staviti gazu, vatu i zavoj. Pre i posle skidanja obloga uvek oprati bolna mesta čajem od ukuvanog koprivinog lista (*Urtica dioica*).

NAPOMENA: Koristiti recepte po 3 dana, sve dok se ranice ne zacele.

ZAPALJENJE (MASTITIS)

Uzeti po 5 supenih kašika sitno iseckanih pupoljka topole (*Populus nigra*) i lista i cveta podbela (*Tussilago farfara*). Sve to izručiti u pola litre maslinovog ulja, blago „kuvati na pari“ 1 sat i dobiti kašu (melem) staviti na dojke, tri puta dnevno. Obloge držati po 2 sata. Nakon skidanja obloga obrisati dojke ukuvanom kamilicom (*Matricaria chamomilla*).

Uzeti po 4 supene kašike sitno iseckanog lista, bokvice (*Plantago major*) i lista koprive (*Urtica dioica*). Izručiti sve to u pola litre maslinovog ulja (*Olivae oleum*). Blago „kuvati na pari“ 1 sat i dobiti melem staviti na lanenu krpu, a zatim priviti na dojke, tri puta dnevno. Obloge držati po 2 sata, a po skidanju obloga obrisati dojke ukuvanom vodom od lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*).

Uzeti po 4 supene kašike sitno iseckanog cveta kamilice (*Matricaria chamomilla*) i lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*). Sve to izručiti u 500 grama maslinovog ulja (*Olivae oleum*). Blago „kuvati na pari“ 1 sat i dobiti melem staviti na lanenu krpu, a zatim priviti na dojke, tri puta dnevno. Obloge držati po

2 sata, a po skidanju obloga obrisati dojke ukuvanom kamilicom (*Matricaria chamomilla*).

NAPOMENA: Koristiti recepte po 5 dana.

ZAPALJENJE MLEČNIH KANALA

Uzeti lišća bokvice (*Plantago major*) i dobro ga oprati. Iseći mu sve žile makazama a ostatak lišća sitno iseći i izmešati sa isto takvom količinom meda. Melem izručiti na lanenu krpu, a zatim priviti na dojke, tri puta dnevno. Obloge držati po 2 sata, a po njihovom skidanju obrisati dojke ukuvanom kamilicom (*Matricaria chamomilla*).

Uzeti po 5 supenih kašika sitno iseckanog lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*) i meda. Sve to dobro izmešati i od toga napraviti melem. Jedan deo ovog melema izručiti na lanenu krpu, a zatim priviti na dojke, tri puta dnevno. Obloge držati po 2 sata, a po njihovom skidanju obrisati ih ukuvanom koprivinom vodom (*Urtica dioica*).

Uzeti po 3 supene kašike sitno iseckanog lista koprive (*Urtica dioica*) i lista ranjenika (*Betonica officinalis*). Sve ovo izmešati sa 6 supenih kašika meda i napraviti melem. Jedan deo ovog melema izručiti na lanenu krpu i priviti na dojke, tri puta dnevno. Obloge držati po 2 sata, a po njihovom skidanju obrisati dojke ukuvanom kamilicom (*Matricaria chamomilla*).

NAPOMENA: Koristiti sve recepte po 5 dana, sve dok bolest ne prođe.

TVRDA I ZAPALJENA

Uzeti po 1 šaku sitno iseckanog lista bokvice (*Plantago major*) i lista kupine (*Rubus fruticosus*). Sve to izručiti u 2 li-

tre proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti, jedan deo gustiša staviti na lanenu krpu a zatim priviti na dojke. Obloge držati ujutru, u podne i naveče po 2 sata i svakih 30 minuta kvasiti ih proceđenim čajem.

U isto vreme piti ovaj čaj:

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*), lista ranjenika (*Betonica officinalis*), korena pirevine (*Triticum repens*), korena čička (*Arctium lappa*) i lista i cveta kantariona (*Hypericum perforatum*). Izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti u toku dana.

Uzeti po 1 šaku sitno iseckanog lista koprive (*Urtica dioica*) i lista virka (*Alchemilla vulgaris*). Izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti, jedan deo gustiša staviti na lanenu krpu a zatim priviti na dojke. Obloge držati ujutru, u podne i naveče po 2 sata i svakih 30 minuta kvasiti ih proceđenim čajem.

U isto vreme piti sledeći čaj:

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista i cveta kičice (*Erythraea centaurium*), lista nane (*Mentha piperita*), korena maslačka (*Taraxacum officinale*), peršunovog lista (*Petroselinum sativum*) i lista koprive (*Urtica dioica*). Izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti u toku dana.

Uzeti po 1 šaku sitno iseckanog rizoma sa korenom celera (*Apium graveolens*) i lista nane (*Mentha piperita*). Izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti, jedan deo gustiša staviti na lanenu krpu a zatim priviti na bolna mesta. Obloge držati ujutru, u podne i naveče po 2 sata i kvasiti ih svakih 30 minuta proceđenim čajem. Po skidanju obloga dojke obrisati proceđenom tekućinom.

Piti ovaj čaj:

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista žalfije (*Salvia officinalis*), zovinog cveta (*Sambucus nigra*), peršunovog lista (*Petroselinum sativum*), pelenovog lista (*Artemisia absinthium*) i lista breze (*Betula alba*). Izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti u toku dana. Može se poneka čaša zasladiti medom.

NAPOMENA: Koristiti recepte po 5 dana, sve dok bolest ne prođe.

OPAKO OTVRDLINA

Uzročnik otvrdlina je zgrušavanje mleka za vreme dojenja dece, kada ne posivaju sve mleko ili kad se ono kao višak ne izmuze. Za potpuno izlečenje od ove bolesti lečenje travama traje 60 dana.

Prvih 8 dana:

Uzeti 2 supene kašike sitno zdrobljenog lista i cveta dimnjače (*Fumaria officinalis*) i 1 supenu kašiku lista i korena vodopije (*Cichorium intybus*). Sve ovo izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno izvan štednjaka 90 minuta. Procediti i zasladiti medom po želji. Piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere.

U 10 i 17 sati pojesti po 2 pečene, nakisele jabuke. Jabuke pre upotrebe dobro oprati, obrisati i peći u rerni. Ovako pečene jabuke pojesti sa po 1 kafenom kašičicom meda.

U toku dana piti ovaj čaj:

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno zdrobljenog pelenovog lista (*Artemisia absinthium*), lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*), lista i cveta kičice (*Erythraea centaurium*), lista i korena maslačka (*Taraxacum officinale*), lista i korena jagode (*Fragaria vesca*), lista koprive (*Urtica dioica*), rizoma pirevine (*Triticum*

repens), zrelih klekinja (*Juniperus communis*), cveta zove (*Sambucus nigra*), crvenog šipka (*Rosa canina*), lista i cveta kantariona (*Hypericum perforatum*), igličastih listova bora (*Pinus silvestris*), koji je visok do 2 metra, lista matičnjaka (*Melissa officinalis*) i persunovog lista (*Petroselinum sativum*). Sve ovo izručiti u 2.400 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno izvan štednjaka 90 minuta. Procediti i zasladiti medom po želji. Piti dnevno 1.200 grama, i to po 200 grama pre i posle jela, tri puta dnevno. Ovaj čaj se kuva za dva dana.

Otvrdline na dojčkama, kao i cele dojke, obrisati ljutom prepečenicom, pa nakon toga namazati vrućinom. Na dojke izručiti sasećkanog crnog luka (*Allium cepa*). Preko ovog staviti lanenu krpu. Oblog držati pre i popodne po 4 sata, svaki drugi dan. Po skidanju obloga oprati dojke sledećim odvarom:

Uzeti 8 supenih kašika sitno zdrobljenog lista koprive (*Urtica dioica*) i 4 supene kašike sitno iseckanog lista i cveta kantariona (*Hypericum perforatum*). Sve to izručiti u 2 litra proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno izvan štednjaka 90 minuta. Nakon toga procediti i oprati dojke. Posle pranja dojki ovom tekućinom namazati ih „kantarionovim uljem“, koji se sprema na sledeći način:

Uzeti 8 supenih kašika lista i cveta kantariona (*Hypericum perforatum*) i izručiti u 1 litar ulja. Sve to zatvoriti u flašu koju treba obвити sa strane i odozgo, trostrukom krpom. Spustiti je u lonac sa mlakom vodom i 9 sati zagrevati vodu do tačke ključanja (obično 90°C). Skloniti lonac izvan štednjaka da se ohladi i tek nakon 8 sati procediti ovu tekućinu kroz gazu. Ovako se spravlja na brži način „kantarionovo ulje“. Postoji i sporiji način koji daje kvalitetnije „kantarionovo ulje“:

Flašu sa odgovarajućom količinom lista i cveta kantariona (*Hypericum perforatum*) i zejtina držati zatvorenu u toploj sobi ili u prozoru na suncu 30 dana. Sva-

dan promućkati flašu više puta. Posle toga procediti na gazu i koristiti. Znači, ovo ulje uvek spremite pre početka lečenja.

Narednih 12. dana:

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista celera (*Apium graveolens*), lista matičnjaka (*Melissa officinalis*), lista i cveta kičice (*Erythraea centaureum*), zovinog cveta (*Sambucus nigra*), zrelih plodova crvenog šipka (*Rosa canina*), lista rastavića (*Equisetum arvense*), igličastih listića bora (*Pinus silvestris*), lista kupine (*Rubus fruticosus*), lista i cveta dimnjače (*Fumaria officinalis*), lista breze (*Betula alba*), lista i cveta srdačice (*Leonurus cardiaca*), zrelih klekinja (*Juniperus communis*) i rizoma pirevine (*Triticum repens*). Sve ovo izručiti u 2.400 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno 90 minuta izvan štednjaka. Posle kupine procediti i zasladiti medom po želji. Piti dnevno po 1.200 grama, i to po 200 grama pre i posle jela, tri puta dnevno. Ovaj čaj se spravlja za dva dana. Rezervnu količinu čaja čuvati u zatvorenim flašama u sobi.

U 10 i 17 sati pojesti po 1 kafenu kašičicu zrelih zovinih bobica (*Sambucus nigra*) sa po 1 kafenom kašičicom meda.

Na dojke stavljati obloge, naizmenično po dva dana, i to: prva dva dana — oblog od crnog luka (*Allium cepa*) samlevenog u mašini za mlevenje mesa; druga dva dana — koristiti oblog obično od 2 crne rotkve (*Raphanus sativus*), veličine teniske lopte, koje treba oljuštiti i izm-disati, zatim izručiti u 1 litar surutke od mleka i ostaviti dva sata poklopljeno. Ovo izručiti na lanenu krpu i priviti na dojku.

Obloge držati pre i po podne po 4 sata. Svaki sat nalivati obloge sokom luka, odnosno surutkom i sokom rotkve. Pre stavljanja obloga uvek obrisati dojke ljutom rakijom, a zatim ih namazati „kantarionovim uljem“. Posle skidanja obloga oprati dojke sledećim odvarom:

Uzeti po 3 supene kašike sitno zdrobljenog lista koprive (*Urtica dioica*), cveta kamilice (*Matricaria chamomilla*) i zovinog cveta (*Sambucus nigra*). Sve ovo izručiti u 2 litra proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno izvan štednjaka 90 minuta. Procediti i koristiti.

Narednih 20 dana:

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno zdrobljenog zovinog cveta (*Sambucus nigra*), zrelih plodova crvenog šipka (*Rosa canina*), igličastih listova bora (*Pinus silvestris*), koji nije veći od 2 m, lista i cveta kantariona (*Hypericum perforatum*), lista koprive (*Urtica dioica*), lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*), lista pelina (*Artemisia absinthium*), peršunovog lista (*Petroselinum sativum*), lista divlje nane (*Mentha piperita*), lista breze (*Betula alba*), nadzemnog dela troškota (*Polygonum aviculare*), lista i cveta dimnjače (*Fumaria officinalis*) i cveta kamilice (*Matricaria chamomilla*). Sve ovo izručiti u 2.400 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno izvan štednjaka 90 minuta. Procediti i zasladiti medom po želji. Piti po 1.200 grama dnevno, i to po 200 grama pre i posle jela, tri puta dnevno. Ovaj čaj se spravlja za dva dana. Preostalu količinu čaja čuvati u zatvorenim flašama.

U 10 i 17 sati žvakati po 1 supenu kašiku zrelih plodova kleke (*Juniperus communis*) sa, po 1 kafenom kašičicom saća sa medom. Žvakati polako pola sata, da bi isisali korisne sastojke, a nakon toga sve ispljuvati iz usta.

Dojke namazati pre i posle podne ljutom „Kantarionovom“ rakijom.

Uzeti 8 supenih kašika lista i cveta kantariona (*Hypericum perforatum*) i izručiti u 1 litar ljute rakijske. Zatvoriti flašu i držati je 20 dana u toploj sobi ili u prozoru pa suncu. Svaki dan promućkati flašu više puta dnevno. Nakon toga procediti kroz duplu gazu i koristiti. Ovu rakiju treba pripremiti mesec dana pre njene upotrebe. Dojke namazati ovom

kantarionovom rakijom, a zatim kantarionovim uljem, koje se sprema prema ranije opisanim uputama.

Na dojkama držati pre i posle podne po 4 sata obloge od sledećih trava, naizmenično ovim redom:

Prvog dana: od 1 šake iseckanog svežeg peršunovog lista (*Petroselinum sativum*), 3 supene kašike svežeg orahovog lista (*Juglans regia*) i 4 supene kašike meda.

Drugog dana: od 2 iseckane crne rotkve, veličine teniske lopte i litrom razblaženog vinskog sirćeta.

Trećeg dana: od jelove i borove smole razblažene u veoma maloj količini vode.

Četvrtog dana: od iseckanog crnog luka (*Allium cepa*).

Obloge od crne rotkve kvasiti spolja svaki sat tekućinom koja je ostala u loncu.

Po skidanju bilo kojeg od ovih obloga, dojke oprati tekućinom navedenom u prethodnoj etapi lečenja, koja je služila za ispiranje i dezinfekciju dojki (narednih 12 dana — poslednji pasus).

Poslednjih 20 dana:

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog lista breze (*Betula alba*), nadzemnog dela troškota (*Polygonum aviculare*) i po 1 supenu kašiku lista rastavića (*Equisetum arvense*), lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*), lista i cveta kičice (*Erythraea centaurium*), zovinog cveta (*Sambucus nigra*), igličastih listova bora (*Pinus silvestris*), zrelih crvenih šipaka (*Rosa canina*), lista i cveta kantariona (*Hypericum perforatum*), peršunovog lista (*Petroselinum sativum*) i lista celera (*Apium graveolens*). Sve to izručiti u 2.400 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno izvan štednjaka 90 minuta. Procediti i zasladiti medom po želji. Piti po 200 grama pre i posle jela, tri puta dnevno, to jest piti dnevno po 1.200 grama. Ovaj čaj se spravlja za dva dana. Sve količine spremljenog čaja čuvati u zatvorenim flašama.

Na dojke stavljati obloge, i to: prva četiri dana od saseckanog crnog luka (*Alium cepa*); druga četiri dana od borove i jelove smole razblažene i omekšane sa veoma malom količinom vode; naredna četiri dana držati obloge od po dve šake sitno iseckanog svežeg peršunovog lista (*Petroselinum sativum*) i orahovog lista (*Juglans regia*); naredna četiri dana priviti obloge od crne rotke (*Raphanus sativus*), nastrugane i držane u surutki od mleka i poslednja četiri dana držati obloge pripremljene od po dve šake iseckanog svežeg peršunovog i orahovog lista i 4 supene kašike meda.

Sve ove obloge držati pre i posle podne po 5 sati, sa pauzom od 3 sata. Pre stavljanja obloga namazati dojke kantarionovom rakijom, a kad se ona upije, kantarionovim uljem.

Po skidanju obloga oprati dojke sledećim odvarom:

Uzeti po 4 supene kašike sitno zdrobljenog lista koprive (*Urtica dioica*), zovnog cveta (*Sambucus nigra*), lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*) i lista žalfije (*Salvia officinalis*). Sve ovo izručiti u 2.400 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno izvan štednjaka 90 minuta. Nakon toga procediti i koristiti. Odvar držati zatvoren u flašama.

NAPOMENA: U toku ovog lečenja jesti što više voća i piti voćne sokove.

Za sve vreme lečenja treba jesti jaku kaloričnu hranu, sa što više povrća, živalskog, telećeg i junećeg mesa. Svaki obrok mora obilovati salatama: od kupusa (*Brassica oleracea*), maslačkovog lista (*Taraxacum officinale*) ili koprivinog lista (*Urtica dioica*). Ove salate začiniti 1 supenom kašikom sitno iseckanog peršunovog lista (*Petroselinum sativum*) ili lista

mirođije (*Anethum graveolens*), uljem, vinskim sirćetom i malo soli. Sve trave za salatu koriste se sveže.

Ako se rana pojavi spolja na dojei, onda je prvih 10 dana treba mazati ovim melemom:

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno zdrobljenog lista ranjenika (*Betonica officinalis*), lista kupine (*Rubus fruticosus*), lista i cveta kantariona (*Hypericum perforatum*) i 3 supene kašike meda. Sve to dobro izmešati i od toga napraviti melem. Ovim melemom mazati bolna mesta ujutru, u podne i naveče. Povrh melema uvek staviti gazu, vatu i zavoj. Melem držati po 2 sata. Po skidanju obloga obrišati obolelo mesto ukuvanom i procedenom kamilicom (*Matricaria chamomilla*).

Sledećih 10 dana mazati rane melemom:

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno zdrobljenog lista kopriva (*Urtica dioica*), lista tatule (*Datura stramonium*) lista kupine (*Rubus fruticosus*) i 3 supene kašike meda. Sve ovo izmešati, mazati i koristiti kao u prethodnom slučaju. Nakon skidanja obloga oprati obolela mesta tekućinom (poslednji pasus terapije „Narednih 12 dana“).

Jesti kaloričnu hranu sa salatama.

Ako bolesnik nema sna ili ima loš san, treba da popije sledeći čaj:

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog rizoma valeriana (*Valeriana officinalis*) i sitno iseckanog lista nane (*Mentha piperita*). Izručiti u 400 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti posle večere i pre spavanja po 200 grama.

ŽIVČANI SISTEM (SYSTEMA NERVOSUM)

Živčani ili nervni sistem omogućuje čoveku da upozna spoljni svet i da se obavesti o zbivanjima u samom telu. Ovaj sistem daje pokretnu snagu svim mišićima, upravlja radom svih žlezda i omogućuje izražaj volje, osećanja i ostalih najviših umnih radnji.

Živčani sistem deli se na: centralni (srednji), periferni i autonomni sistem.

Centralni živčani sistem sačinjavaju kičmena moždina, koja je smeštena u kičmenom kanalu, i mozak, smešten u lobanjskoj duplji.

Periferni živčani sistem sastoji se iz 12 pari moždanih i 31 para kičmenih živaca.

Autonomni ili vegetativni živčani sistem sastoji se iz simpatičkog i parasimpatičkog dela.

Živčani sistem sastoji se iz milijardi nervnih ćelija. Osnovna je jedinica, po obliku i funkciji, je neuron. On se sastoji iz tela nervne ćelije i njenih produžetaka, zvanih nervna vlakna. Ako se nervno vlakno nadraži, na mestu dejstva draži nastanu fizičko-hemijske promene koje se vrlo brzo prenose kroz nervno vlakno. Ovakvo stvaranje i prenošenje nervnog nadražanja slično je električnoj pojavi i naziva se nervni impuls. Kad nervni impuls dospe u organ, onda organ radi. Na primer, mišići se kontrahuju, žlezde luče itd. Neuron je vrlo osetljiv i mora stalno da dobija krv radi svoje ishrane i rada. Ako neuron ne prima krv više od nekoliko minuta, on propada. Stoga je krvotok živčanog sistema od vrlo velikog značaja za funkciju neurona.

Živci (nervi) su tvorevine u obliku vrpce koje se sastoje iz mnoštva nervnih vlakana. Oni spajaju mozak i kičmenu moždinu sa delovima tela. Na taj način oni provode nervne impulse iz mozga i kičmene moždine u delove tela i obrnuto.

Kičmena moždina je deo centralnog nervnog sistema, smeštena u kičmenom kanalu. Oblika je vrpce, duge blizu pola metra i debljine oko jedan centimetar. Od nje polazi 31 par kičmenih ili spinalnih živaca. Uloga je kičmene moždine da provodi impulse iz mozga na periferiju tela, i obrnuto, i da omogući određene refleksne radnje, tj. radnje koje se vrše bez uticaja volje. U ove radnje spadaju pražnjenje mokraćnog mehura i čmarnog creva i neke radnje spolnih organa.

Produžena moždina je deo mozga koji se pruža od kičmene moždine do mosta. Smeštena je u kičmenom kanalu i lobanjskoj duplji. Ima oblik zarubljene kupe. Duga je samo 2,5 cm. Njena uloga je izvanredno važna, jer sadrži centre za upravljanje važnim radnjama kao što su: disanje, rad srca, kašalj, gutanje, povraćanje itd. Najvažnije su radnje disanje i rad srca. Produžena moždina je veoma osetljiva na pritisak. Jak pritisak na nju može da se prenese na ove centre i izazove smrt. Od produžene moždine polaze neki moždani živci.

Most je proširenje mozga iznad produžene moždine. Od njega polaze neki moždani živci.

Mali mozak se nalazi u lobanjskoj duplji, iza mosta i produžene moždine sa kojima gradi šupljinu zvanu IV. moždana komora. Sastoji se iz dve polovine, hemisfere i srednjeg dela između njih. Mali mozak održava ravnotežu, raspoređuje impulse u mišićima i automatski reguliše voljne i polu-voljne pokrete.

Srednji mozak nalazi se iznad mosta. Srednji deo je valjkast, napred je delimično pokriven moždanim krakima u obliku vrpce, a pozadi ploščicom sa četiri kvržice. U ovim kvržicama nalaze se centri za vid i sluh. Od srednjeg mozga polaze neki moždani živci.

Međumozak se nalazi u lobanjskoj duplji, između leve i desne hemisfere velikog mozga, a iznad srednjeg mozga. Njegove bočne delove predstavljaju dve jaje tvorevine, talamusi. Donji deo je ispod talamusa i naziva se hipotalamus. Ovi delovi čine zidove šupljine međumozga, koja se zove III. moždana komora. U talamusu se prekidaju senzitivni moždani putevi. Hipotalamus sadrži najviše autonomne centre koji regulišu promet materija, visinu krvnog pritiska, san, seksualne funkcije.

Veliki mozak je najrazvijeniji deo centralnog živčanog sistema i nalazi se u lobanjskoj duplji. Prosečna težina je oko 1350 g. Ima oblik približno kao polovina jajeta i pokriva ostale delove mozga. Sastoji se iz dve podjednake polovine, koje podsećaju svojim oblikom na poluleptu, te se nazivaju hemisferama. Obe hemisfere su međusobno spojene posebnim spojnicama i razdvojene uzdužnom pukotinom. U hemisferama se nalaze centralne šupljine dve bočne moždane komore.

Svaka hemisfera ima tri strane: spoljnu, unutrašnju i donju. Spoljašnja strana je ispupčena i odgovara krovu lobanje. Unutrašnja strana je ravna. Donja strana je u prednjem delu ravna, a u zadnjem delu je ispupčena.

Površina hemisfere u celini je naborana, tako da pokazuje ispupčenja koja su izdužena i izvijugana i nazivaju se moždane vijuge. Vijuge su između sebe odvojene žlebovima. Hemisfera ima delove, režnjeve, i u dubini deo nazvan ostrvce. Postoje četiri režnja: čeon, temen, slepoočni i potiljačni. Granice između ovih režnjeva predstavljaju određeni moždani žlebovi. Na donjoj strani hemisfere nalaze se tvorevine koje sačinjavaju mirisni mozak.

Supljina hemisfere, bočna moždana komora, ima oblik potkovice. Preko otvora je u vezi sa III. moždanom komorom.

U pogledu građe razlikuju se siva i bela masa, čiji nazivi potiču zbog obojenosti mase. Siva masa je tamnije boje od bele mase. Sivu masu izgrađuju tela nervnih ćelija, a belu masu sačinjavaju produžeci nervnih ćelija. Površinski sloj sive mase na hemisferi naziva se moždana kora, debela nekoliko milimetara. Ispod kore je bela masa koja sačinjava najveći deo hemisfere. Ispod kore u dubini nalaze se delovi sive mase opkoljeni belom masom i nazivaju se jedrima. Najveća jedra su repasto i sočivasto jedro, a nazivaju i bazalnim ganglijama. Repasto jedro je u obliku potkovice. Sočivasto jedro je u obliku kupastog klina položenog vodoravno. Između ova dva jedra nalazi se sloj bele mase u obliku uglasto savijene trake, zvane unutrašnja moždana čahura.

Svaka hemisfera je obavijena sa tri opne, nazvane moždanice ili meninge. Prva opna je meka i sadrži krvne sudove. Srednja opna je tanka kao paučina i naziva se paučinasta opna. Ona se nalazi oko meke opne. Spoljašnja opna je čvrsta, odgovara koštanoj krovu lobanje, i naziva se tvrda opna. Sve tri opne spuštaju se u kičmeni kanal i obavijaju na isti način kičmenu moždinu.

Sve moždane komore i pukotinast prostor između meke i paučinaste opne ispunjava bistra tečnost čija ukupna količina iznosi 60—150 cm³. Ova tečnost naziva se liquor cerebrospinalis ili jednostavno likvor. Njena uloga je da kao kakvo vodeno jastuče štiti mozak i kičmenu moždinu od tvrdih koštanih zidova lobanje i kičmenog kanala. Osim toga, ona sprečava ulazak nekih štetnih materija u nervno tkivo i oslobađa ga od nekih raspadnih materija.

U kori mozga postoje oblasti sa određenim funkcijama i predstavljaju odgovarajuće centre, a to su: motorni, senzitivni i senzorijski (čulni) centri. Motorni centri omogućuju izvođenje voljnih pokreta i radnji, a nalaze se u kori čeonog režnja. Senzitivni centri nalaze se u kori temenog režnja. Oni omogućuju da se oseće dodir, bol i temperatura i da se obavesti o stanju u kostima, zglobovima i mišićima. U kori slepoočnog režnja nalaze se centri za sluh, miris i ukus. Centar za vid smešten je u kori potiljačnog režnja. Povreda svakog centra ima za posledicu prestanak odgovarajuće funkcije.

Bazalne ganglije (repasto i sočivasto jedro) i neke druge sive mase mozga predstavljaju funkcionalnu celinu nazvanu ekstrapiramidni sistem koje

reguliše automatske pokrete i tonus mišića. Zapaljenje bazalnih ganglija poznato je pod nazivom Parkinsonova bolest. Glavni znaci ove bolesti su: drhtanje pri mirovanju (najčešće ruke), poremećaj u izvođenju automatskih pokreta i održavanja ravnoteže i preterano lučenje pljuvačke.

Ako prsne ili se zapuši krvni sud u predelu unutrašnje moždane čahure, nastaje oduzetost polovine tela, na suprotnoj strani od mesta povrede. Na primer, ako je izliv krvi u levoj hemisferi, nastaje oduzetost desne polovine lica, desne ruke i noge, što zavisi od stepena povrede. Ova pojava naziva se moždana kap ili apopleksija mozga („šlog“).

Moždance mogu takođe da se zapale (meningitis). Naročito je ozbiljno tuberkulozno zapaljenje, koje je ranije bilo skoro uvek smrtonosno.

Svaki deo nervnog sistema može da se zapali i iziskuje blagovremeno stručno lečenje.

Grupe neurona nadovezuju se jedna na drugu kao karike lanca i provode nervne impulse u odgovarajuće delove tela ili obratno. Takve tvorevine nazivaju se moždani putevi. Oni mogu biti prema svojoj funkciji: motorni, senzitivni i čulni. Oštećenje ma kog dela moždanog puta izaziva prestanak odgovarajuće funkcije.

Periferni živčani sistem sačinjavaju moždani i kičmeni živci. Od mozga polazi 12 pari živaca namenjenih mišićima i organima glave i vrata. Od kičmene moždine polazi 31 par kičmenih živaca za mišiće vrata, trupa i udova. Uloga živaca je da provode nervne impulse u mišiće i organe. Oštećenje živaca sprečava provođenje impulsa u odgovarajuće mišiće i organe. Zbog toga se mišići ne mogu kontrahovati, a organi ne mogu obavljati svoju funkciju.

Autonomni ili vegetativni sistem je poseban živčani sistem koji ima svoje centre i živce. Ima dva dela, simpatički i parasimpatički, sasvim suprotnog dejstva. Ova sistem stara se da se bez uticaja volje obavljaju važne radnje za život, kao što su: disanje, rad srca, kontrakcije glatkih mišića u organima, lučenje žlezda itd.

Oštećenja raznih delova živčanog sistema imaju odgovarajuće posledice u organima čijim radom upravljaju. Međutim, postoje i takva oštećenja mozga koja remete najfinije psihičke funkcije, čija je posledica pojava raznih duševnih bolesti ili ludila.

ZIVČANE BOLESTI:

NEUSKLAĐENI POKRETI TELA PRI HODU

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*), lista nane (*Mentha piperita*), lista matičnjaka (*Melissa officinalis*), lista koprive (*Urtica dioica*) i lista srdačice (*Leonurus cardiaca*). Izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti svaki sat po 100 grama.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista i cveta podubice (*Teucrium chamaedrys*), lista i cveta majčine dušice (*Thymus serpyllum*), lista i cveta bosiljka (*Ocimum basilicum*), lista imele (*Viscum album*), sa kruške ili topole, i 2 supene kašike sitno iseckanog lista matičnjaka (*Melissa officinalis*). Sve to izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti svaki sat po 100 grama.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista i cveta divlje daninoči (*Viola arvensis*), lista i cveta sapunjače (*Saponaria officinalis*) i po 2 supene kašike sitno iseckanog rizoma odoljena (*Valeriana officinalis*) i lista i cveta bosiljka (*Ocimum basilicum*). Izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti svaki sat po 100 grama.

NAPOMENA: Uz upotrebu prethodno navedenih recepata jesti uz doručak, ručak i večeru po 2 češnja belog luka (*Allium sativum*). Polivati se ujutru, u podne i naveče 3—5 minuta mlakom vodom. Nakon polivanja istrljati celo telo, razblaženim vinskim sirćetom.

Sve recepte koristiti po 20 dana.

TRZANJE I DRHTANJE UDOVA

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista nane (*Mentha piperita*), lista matičnjaka (*Melissa officinalis*), lista imele (*Viscum album*), sa kruške ili topole, i 2 supene kašike sitno iseckanog lista ruzmarina (*Rosmarinus officinalis*). Izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti u toku dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista i cveta kičice (*Erythraea centaureum*), cveta kamilice (*Matricaria chamomilla*), lista i cveta bosiljka (*Ocimum basilicum*) i 2 supene kašike sitno iseckanog lista i cveta srdačice (*Leonurus cardiaca*). Sve to izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti u toku dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista koprive (*Urtica dioica*) i po 2 supene kašike sitno iseckanog lista i cveta majčine dušice (*Thymus serpyllum*) i lista ruzmarina (*Rosmarinus officinalis*). Izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom piti u toku dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog celerovog rizoma i korena (*Apium graveolens*), rizoma odoljena (*Valeriana officinalis*), lista mirođije (*Anethum graveolens*), lista imele (*Viscum album*), sa kruške ili topole, i 2 supene kašike sitno iseckanog lista ruzmarina (*Rosmarinus officinalis*). Izručiti u 1.200 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti svaki sat po 100 grama.

NAPOMENA: Uz upotrebu prethodno navedenih recepata jesti uz doručak, ručak i večeru po 2 češnja belog luka (*Allium sativum*). Tri puta u toku dana polivati se po nekoliko minuta mlakom vo-

dom, a zatim celo telo istrljati ovom tekućinom:

Uzeti po 4 supene kašike sitno iseckanog lista i cveta divlje daninoći (*Viola arvensis*), lista i cveta sapunjače (*Saponaria officinalis*), lista i cveta kantariona (*Hypericum perforatum*) i lista ružmarina (*Rosmarinus officinalis*). Sve to izručiti u 1 litar prokjučalog vrućeg vinskog sirćeta. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i masirati.

Koristiti sve recepte po 6 dana.

KONVULZIJE (TRAJNI POKRETI BEZ REDA)

Prvih 10 dana:

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista nane (*Mentha piperita*), lista žaltije (*Salvia officinalis*), lista kupine (*Rubus fruticosus*), lista i cveta sapunjače (*Saponaria officinalis*) i cveta nevena (*Calendula officinalis*). Sve to izručiti u 1 litar prokjučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti u toku dana.

Drugih 10 dana:

Uzeti 2 supene kašike sitno iseckanog lista kupine (*Rubus fruticosus*) i po 1 supenu kašiku sitno iseckanog peršunovog lista (*Petroselinum sativum*), rizoma odoljena (*Valeriana officinalis*) i lista i cveta bosiljka (*Ocimum basilicum*). Izručiti u 1 litar prokjučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti u toku dana.

Za vreme prvih i drugih 10 dana korišćenja čajeva, ujutru, u podne i naveče na bolnim mestima po 2 sata držati sledeće obloge:

Uzeti po 4 supene kašike sitno iseckanog lista ružmarina (*Rosmarinus officinalis*), cveta jorgovana (*Syringa vulgaris*), cveta ljutića (*Ranunculus acer*) i lista i cveta kantariona (*Hypericum perforatum*). Sve to izručiti u 1 litar prokjučalog vru-

ćeg i razblaženog vinskog sirćeta. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti, gustiš izručiti na lanenu krpu i priviti na bolna mesta. Svaki 15 minuta kvasiti procedenom tekućinom. Nakon ški-danja obloga obrisati bolna mesta mlakom vodom i namazati maslinovim uljem (*Olivae oleum*).

Trećih 10 dana:

Uzeti 2 supene kašike sitno iseckanog lista koprive (*Urtica dioica*) i po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista i cveta bosiljka (*Ocimum basilicum*), lista ružmarina (*Rosmarinus officinalis*) i cveta nevena (*Calendula officinalis*). Izručiti u 1 litar prokjučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti u toku dana.

Četvrtih 10 dana:

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanih osušenih stabljika razvodnika (*Solanum dulcamara*), cveta i lista divlje daninoći (*Viola arvensis*), lista virka (*Alchemilla vulgaris*), cveta lavandule (*Lavandula officinalis*) i lista matičinjaka (*Melissa officinalis*). Izručiti u 1 litar prokjučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti u toku dana.

NAPOMENA: Za vreme trećih i četvrtih 10 dana uzimanja čajeva, ujutru, u podne i uveče masirati bolna mesta sledećom tekućinom:

Uzeti po 4 supene kašike sitno iseckanog lista belog jasena (*Fraxinus excelsior*), lista ružmarina (*Rosmarinus officinalis*) i lista i cveta kantariona (*Hypericum perforatum*). Sve to izručiti u 1 litar ljute komovice ili špiritusa. Zatvoriti u flašu i držati u toploj sobi 20 dana. Nakon toga procediti i nežno masirati bolna mesta ujutru, u podne i naveče, sve dok upija koža, tj. dok se ne oseti peckanje. Posle toga obrisati bolna mesta mlakom vodom, namazati maslinovim uljem (*Olivae oleum*) i uviti u vunene krpe.

HOREJA (NEOBIČNI POKRETI GLAVE, VRATA I UDOVA)

Ova bolest je veoma teška. Zapaža se po neobičnom trzađu udova, glave i lica. Uzročnik je duševno uzbuđenje sa grčevim mišića. Javlja se kod dece (većinom ženske) do 15. godine. Leči se čujevima.

Prvih 10 dana:

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno zdrobljenog lista divlje nane (*Mentha piperita*), lista matičnjaka (*Melissa officinalis*), lista i cveta srdačice (*Leonurus cardiaca*), lista koprive (*Urtica dioica*), lista imele (*Viscum album*), sa topole ili kruške. Sve ovo izručiti u 1 litar proklučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno izvan štednjaka 90 minuta. Procediti i zasladiti medom po želji. Piti svakog sata po 100 grama.

Drugih 10 dana:

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno zdrobljenog lista i cveta bosiljka (*Ocimum basilicum*), lista peršuna (*Petroselinum sativum*), lista ružmarina (*Rosmarinus officinalis*), korena i rizoma odoljena (*Valeriana officinalis*) i korena celera (*Apium graveolens*). Sve to izručiti u 1 litar proklučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno izvan štednjaka 90 minuta. Procediti i zasladiti medom po želji. Piti svakog sata po 100 grama.

Sledećih 20 dana:

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno zdrobljenog lista i cveta kantariona (*Hypericum perforatum*), lista breze (*Betula alba*), lista rastaviča (*Equisetum arvense*), lista i cveta bosiljka (*Ocimum basilicum*), lista i cveta dobričice (*Glechoma hederacea*) i cveta gloga (*Crataegus oxyacantha*). Sve to izručiti u 1.200 grama proklučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno izvan štednjaka 90 minuta. Procediti i zasladiti medom po želji. Piti u toku dana, pre i posle jela.

Od početka lečenja pa sve do četrdesetog dana, svako treće veče stavljati oblog na mali mozak i držati ga sve dotle dok bolesnik ne zaspi:

Uzeti jednu litarsku flašu, napuniti je nastruganim korenim hrena (*Cochlearia armorata*) i naliti vinskog sirćeta. Flašu zatvoriti i držati je u toploj sobi 10 dana.

Brži način spravljanja: Izručiti 4 čaše od 200 grama nastruganog korena hrena u 1 litar proklučalog vrućeg vinskog sirćeta. Ostaviti lonac poklopljen 90 minuta. Nakon toga izručiti u flašu i zatvoriti je zapušačem. Jedan deo ove mase izručiti na lanenu krpku i uveče priviti na potiljak. Posle 40 dana lečenja pauzirati 20 dana.

Ako bolest nije sasvim prošla, onda primeniti sledeću terapiju:

Prvih 10 dana:

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno isekanog rizoma odoljena (*Valeriana officinalis*), cveta ili korena brđanke (*Arnica montana*) i lista i cveta bosiljka (*Ocimum basilicum*). Izručiti u 600 grama proklučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti po 100 grama pre doručka, ručka i večere, kao i po 100 grama posle jela.

Drugih 10 dana:

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno isekanog lista nane (*Mentha piperita*), lista matičnjaka (*Melissa officinalis*) i cveta lavandule (*Lavandula officinalis*). Izručiti u 600 grama proklučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti pre i posle jela po 100 grama, tri puta dnevno.

Trećih 10 dana:

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno isekanog peršunovog lista (*Petroselinum sativum*), lista imele (*Viscum album*), sa kruške ili topole, lista i cveta kičice (*Ery-*

thraea centaurium) i 2 supene kašike sitno iseckanog lista ruzmarina (*Rosmarinus officinalis*). Izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Svaki sat piti po 100 grama.

Poslednjih 20 dana:

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista ruzmarina (*Rosmarinus officinalis*), lista i cveta podubice (*Teucrium chamaedrys*), lista mirođije (*Anethum graveolens*), lista i cveta bosiljka (*Ocimum basilicum*) i 2 supene kašike sitno iseckanog lista matičnjaka (*Melissa officinalis*). Izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 100 grama svaki sat.

PARKINSONOVA BOLEST

Prvih 10 dana:

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog pelenovog lista (*Artemisia absinthium*), lista i cveta bosiljka (*Ocimum basilicum*), lista nane (*Mentha piperita*) i 2 supene kašike sitno iseckanog lista imele (*Viscum album*). Izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Svaki sat piti po 100 grama.

Drugih 10 dana:

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista ruzmarina (*Rosmarinus officinalis*), lista matičnjaka (*Melissa officinalis*) i po 2 supene kašike sitno iseckanog lista žalfije (*Salvia officinalis*) i lista i cveta bosiljka (*Ocimum basilicum*). Izručiti u 1.200 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Svaki sat piti po 100 grama.

Trećih 10 dana:

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog rizoma sa korenom celera (*Apium graveolens*), lista i cveta majčine dušice (*Thymus serpyllum*), lista i cveta kičice (*Erythraea centaurium*), cveta kamilice (*Matricaria chamomilla*) i 2 supene kašike sitno iseckanog lista imele (*Viscum album*). Izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti svaki sat po 100 grama.

NAPOMENA: Pored upotrebe navedenih recepata u isto vreme masirati ruke i noge melemom:

Prvih 15 dana:

Uzeti po 3 supene kašike sitno iseckanog cveta ljutića (*Ranunculus acer*), cveta divljeg kestena (*Aesculus hippocastanum*), lista i cveta majčine dušice (*Thymus serpyllum*) i pelenovog lista (*Artemisia absinthium*). Sve to izručiti u 1 litar maslinovog ulja (*Olivae oleum*) i zatvoriti u flašu. Držati u toploj sobi 30 dana. Za to vreme flašu promućkati više puta dnevno. Procediti preko gaze i ujutru, u podne i naveče, sve dok upija koža a najviše 15 minuta masirati udove koji drhte. Nakon masaže obrisati bolna mesta mlakom vodom.

Drugih 15 dana:

Uzeti po 4 supene kašike sitno iseckanog lista i cveta kantariona (*Hypericum perforatum*), cveta ljubičastog jorgovana (*Syringa vulgaris*), lista i cveta suruvice (*Filipendula ulmaria*) i ruzmarinovog lista (*Rosmarinus officinalis*). Sve to izručiti u 1 litar komovice (ljute) ili šljivovice i zatvoriti u flašu. Držati u toploj sobi 20 dana. Za to vreme flašu promućkati više puta dnevno. Nakon toga procediti i ujutru, u podne i naveče, sve dok koža upija, a najduže 15 minuta, masirati udove koji drhte. Posle masaže obrisati bolna mesta

mlakom vodom i namazati maslinovim uljem (*Olivae oleum*).

Terapija traje 30 dana. Koristiti celokupan recept. Posle pauze od 10 dana nastaviti sa istom terapijom.

PARALIZA (ODUZETOST)

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista nane (*Mentha piperita*), zovinog cveta (*Sambucus nigra*) i lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*). Izručiti u 600 grama proklučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti po 200 grama ujutru u podne i naveče radi preznajavanja.

U isto vreme u toku dana piti ovaj čaj:

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista žalfije (*Salvia officinalis*), lista i cveta podobice (*Teucrium chamaedrys*), cveta nevena (*Calendula officinalis*), lista i cveta sapunjače (*Saponaria officinalis*) i lista koprive (*Urtica dioica*). Sve to izručiti u 1 litar proklučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti. Može se po neka čaša zasladiti medom.

Masirati bolna mesta ujutru i uveče sledećom tekućinom:

Uzeti po 4 supene kašike sitno iseckanog ružmarinovog lista (*Rosmarinus officinalis*) i lista i cveta sapunjače (*Saponaria officinalis*). Sve to izručiti u 1 litar ljute komovice ili špiritusa i zatvoriti u flašu. Držati u toploj sobi 20 dana. Za to vreme flašu promućkati više puta u toku dana. Procediti i ujutru, u podne i uveče mazati bolna mesta 10 minuta, sve dok upija koža, tj. dok se ne oseti peckanje. Posle masaže obrisati bolna mesta mlakom vodom, namazati ih maslinovim uljem (*Olivae oleum*) i uviti u vunene krpe. Ovako raditi 20 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog cveta kamilice (*Matricaria chamomilla*), cveta zove (*Sambucus nigra*) i lista nane (*Mentha piperita*). Sve to izručiti u 600 grama proklučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti po 200 grama ujutru, u podne i naveče zbog preznajavanja.

U isto vreme u toku dana piti sledeći čaj:

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista i cveta divlje daninoči (*Viola arvensis*), lista i cveta kičice (*Erythraea centaureum*), lista i cveta pomoćnice (*Solanum nigrum*), lista i cveta kantariona (*Hypericum perforatum*) i lista i cveta ili korena konopljuše (*Eupatorium cannabinum*). Izručiti u 1 litar proklučale vruće vode (vina). Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti u toku dana.

Masirati bolna mesta sledećom tekućinom:

Uzeti po 4 supene kašike sitno iseckanog lista i cveta divlje daninoči (*Viola arvensis*), nevenovog cveta (*Calendula officinalis*), cveta ljutića (*Ranunculus acer*) i rizoma bljušta (*Tamus communis*). Sve to izručiti u 1 litar ljute komovice ili špiritusa i zatvoriti flašu. Držati u toploj sobi 20 dana. Za to vreme flašu promućkati više puta dnevno. Procediti i masirati bolna mesta ujutru i uveče po 10 minuta. Nakon masaže obrisati ih mlakom vodom, namazati maslinovim uljem (*Olivae oleum*) i uviti vunanim krpama. Ovako raditi 20 dana.

NAPOMENA: Pored upotrebe navedenih čajeva i tekućina treba u toku dana, ujutru i uveče, istrljati celo telo razblaženim vinskim sirćetom. Naročito istrljati oduzete delove tela. Ujutru i uveče po pola sata držati noge do kolena u toploj i slanoj vodi. Ležati i odmarati se što više.

Posle ove terapije od 40 dana napraviti pauzu od 15 dana. Nakon toga koristiti ova 2 naredna recepta po 25 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista ružmarina (*Rosmarinus officinalis*).

cinalis), lista nane (*Mentha piperita*), lista i cveta pomoćnice (*Solanum nigrum*), lista i cveta sapunjače (*Saponaria officinalis*), nevenovog cveta (*Calendula officinalis*), lista i cveta kantariona (*Hypericum perforatum*), lista koprive (*Urtica dioica*) i lista i cveta kičice (*Erythraea centaurium*). Sve to izručiti u 1.500 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere, a ostatak u toku dana zasladen medom.

Bolna mesta ujutru, u podne i naveče masirati po 10 minuta sledećom tekućinom:

Uzeti po 4 supene kašike sitno iseckanog lista sapunjače (*Saponaria officinalis*), lista i cveta očajnice (*Marrubium vulgare*), lista bršljana (*Hedera helix*) i cveta nevena (*Calendula officinalis*). Izručiti u 1.600 grama proključalog vrućeg i razblaženog vinskog sirćeta. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti, gustiš izručiti na lanenu krpu i ujutru u podne i naveče priviti na bolna mesta. Držati obloge po 2 sata i kvasiti ih procedenom tekućinom svakih 20 minuta. Nakon skidanja obloga bolna mesta masirati po pet minuta, obrisati ih ljuutom komovicom i namazati maslinovim uljem (*Olivae oleum*). Nakon toga uviti bolna mesta suvim vunanim krpama i odmarati se.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog zovinovog cveta (*Sambucus nigra*), lista matičnjaka (*Melissa officinalis*), lista i cveta očajnice (*Marrubium vulgare*), lista i cveta divlje daninoči (*Viola arvensis*), lista i cveta podubice (*Teucrium chamaedrys*), lista i cveta ili rizoma jagorčike (*Primula veris*), rizoma pokosnice (*Polygonatum officinale*) i lista ruzmarina (*Rosmarinus officinalis*). Sve to izčiti u 1,5 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere, a ostatak u toku dana zasladen medom.

Bolna mesta držati u sledećem odvaru:

Uzeti po 300 grama sitno iseckanog lista bršljana (*Hedera helix*), lista sapunjače (*Saponaria officinalis*) i orahovog lista (*Juglans regia*). Sve to izručiti u 10 litara vode i kuvati 1 sat. Voda ne sme ključati, a lonac mora biti poklopljen. Nakon toga skloniti lonac u stranu i ostaviti ga poklopljenog dva sata. Procediti i ponovo zagreјati tekućinu, a zatim ujutru, u podne i naveče po pola sata u njoj držati bolne delove tela. U ovu tekućinu obavezno izručiti 50 grama soli.

Posle svega toga obrisati bolna mesta mlakom vodom i trljati ih sledećim melemom:

Uzeti po 4 supene kašike sitno iseckanog ruzmarinovog lista (*Rosmarinus officinalis*), lista bršljana (*Hedera helix*) i rizoma ili cveta i lista jagorčike (*Primula veris*). Sve to izručiti u 1 litar maslinovog ulja (*Olivae oleum*) i blago kuvati „na pari“ 6 sati. Skloniti lonac u stranu i ostaviti ga poklopljenog 1 sat. Nakon toga procediti i masirati bolna mesta tri puta dnevno po 20 minuta. Posle masaže obrisati bolna mesta mlakom vodom i ljuutom komovicom a zatim uviti vunanim krpama.

NERVNI BOL (NEURALGIJA)

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista nane (*Mentha piperita*), lista matičnjaka (*Melissa officinalis*) i cveta ili korena brđanke (*Arnica montana*). Izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere. U svaku čašu izručiti po supenu kašiku svežeg soka od zrelih bobica apte (*Sambucus ebulus*).

U isto vreme masirati bolna mesta više puta u toku dana:

Uzeti po 4 supene kašike sitno iseckanog lista i cveta zlatnice (*Solidago virga-aurea*), nevenovog cveta (*Calendula officinalis*) i rizoma ili stabljika bljušta

(*Tamus communis*). Sve to izručiti u 1 litar komovice ili špiritusa. Zatvoriti u flašu i držati u toploj sobi 20 dana. Za to vreme flašu promućkati više puta, a nakon toga procediti. Ujutru, u podne i naveče masirati bolna mesta dok upija koža, najduže 10 minuta, tj. dok se ne oseti peckanje. Nakon masaže obrisati bolna mesta mlakom vodom i namazati maslinovim uljem ili zejtinom.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista i cveta bosiljka (*Ocimum basilicum*), lista matičnjaka (*Melissa officinalis*) i cveta kamilice (*Matricaria chamomilla*). Izručiti u 600 grama proklučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere. U svaku čašu čaja izručiti po 1 supenu kašiku svežeg soka zrelih zovinih bobica (*Sambucus nigra*).

U isto vreme na bolnim mestima držati obloge:

Uzeti po 5 supenih kašika sitno iseckanog orahovog lista (*Juglans regia*), lista i cveta divlje daninoće (*Viola arvensis*) i cveta suručiće (*Filipendula ulmaria*) i lista i cveta kantariona (*Hypericum perforatum*). Izručiti u 2 litra proklučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti, gustiš izručiti na lanenu krpku i ujutru, u podne i naveče priviti na bolna mesta. Obloge držati po dva sata i svakih 30 minuta kvasiti ih procedenom tekućinom. Nakon skidanja obloga, obrisati bolna mesta mlakom vodom i namazati maslinovim uljem (*Olivae oleum*).

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista i cveta bosiljka (*Ocimum basilicum*), nevenovog cveta (*Calendula officinalis*) i 2 supene kašike sitno iseckanog rizoma odoljena (*Valeriana officinalis*). Izručiti u 600 grama proklučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladeno medom

piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere.

Na bolna mesta stavljati sledeći oblog:

Uzeti 5 supenih kašika sitno izrendanog korena hrena (*Cochlearia armoratia*) i po 1 supenu kašiku sitno iseckane ljute paprike (*Capsicum annuum*), lista i cveta kantariona (*Hypericum perforatum*), ruzmarinovog lista (*Rosmarinus officinalis*) i lista i cveta sapunjače (*Saponaria officinalis*). Sve to izmešati, izručiti na lanenu krpku i zatim ujutru, u podne i naveče priviti na bolna mesta. Pre stavljanja obloga namazati bolna mesta maslinovim uljem (*Olivae oleum*). Držati obloge sve dok se ne oseti peckanje a najviše po 2 sata. Nakon skidanja obloga obrisati bolna mesta mlakom vodom, istrljati ih razblaženim vinskim sirćetom i namazati maslinovim uljem (*Olivae oleum*).

NAPOMENA: Koristiti svaki recept po 10 dana. Posle pauze od 10 dana, ako neuralgija nije prošla, koristiti sledeća 2 nova recepta:

Uzeti po 5 supenih kašika sitno iseckanog cveta ljubičastog jorgovana (*Syringa vulgaris*), pupoljaka crne topole (*Populus nigra*), osušenih stabljika razvodnika (*Solanum dulcamara*) i lista hrena (*Cochlearia armoratia*). Sve to izručiti u malu posudu sa 1 l. maslinovog ulja (*Olivae oleum*) i blago kuvati na pari 6 sati. Lonac mora biti poklopljen. Zatim skloniti lonac u stranu i ostaviti ga poklopljenog dva sata. Procediti tekućinu preko gaze i masirati bolna mesta ujutru, u podne i naveče po 1 sat. Nakon masaže obrisati bolna mesta ljutom komovicom, i namazati maslinovim uljem (*Olivae oleum*).

U isto vreme piti sledeći čaj:

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog rizoma odoljena (*Valeriana officinalis*), lista nane (*Mentha piperita*), lista i cveta bosiljka (*Ocimum basilicum*), ruzmarinovog lista (*Rosmarinus officinalis*) i 2 supene kašike sitno iseckanih osušenih stabljika razvodnika (*Solanum dulcamara*).

Izručiti u 1 litar proklijučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti u toku dana.

Uzeti po 4 supene kašike sitno iseckanog lista i cveta repušnjake (*Erigeron canadensis*), cveta ljutića (*Ranunculus acer*), lista i cveta sapunjače (*Saponaria officinalis*) i lista koprive (*Urtica dioica*). Sve to izručiti u 2 litra proklijučalog vrućeg i razblaženog vinskog sirčeta. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti, jedan deo gustiša izručiti na lanenu krpu i zatim ujutru, u podne i naveče priviti na bolna mesta. Obloge držati po 1 sat i svakih 15 minuta kvasiti procedenom tekućinom. Pre stavljanja obloga namazati bolna mesta maslinovim uljem (*Olivae oleum*). Po skidanju obloga obrisati bolna mesta najprije mlakom vodom, zatim ljutom komovicom i na kraju namazati maslinovim uljem (*Olivae oleum*).

U isto vreme piti sledeći čaj:

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog cveta nevena (*Calendula officinalis*), lista i cveta bosiljka (*Ocimum basilicum*), lista sapunjače (*Saponaria officinalis*) i 2 supene kašike sitno iseckanog rizoma odoljena (*Valeriana officinalis*). Izručiti u 1 litar proklijučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti u toku dana.

Za sve vreme lečenja treba svaki drugi dan za doručak jesti po 2 supene kašike pšeničnih mekinja izmešanih sa 2 dcl kiselog mleka. Može se koristiti i slatko mleko. Jestu što više povrća, voća i piti sokove. Svaki drugi dan posle doručka, ručka i večere jesti po 400 grama crnog grožđa (*Vitis vinifera*). Oprati ga i očistiti od plesni. Jestu ga sa medom. Osobe koje nisu operisane od slepog creva obavezno treba da zubima zgnječe seme od grožđa i da ga isitne.

NEURALGIJA TRIGEMINUSA NA LICU

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista i cveta bosiljka (*Ocimum basilicum*), lista matičnjaka (*Melissa officinalis*), lista i cveta repušnjake (*Erigeron canadensis*), nevenovog cveta (*Calendula officinalis*) i lista i cveta ili rizoma jagorčike (*Primula veris*). Izručiti u 1 litar proklijučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladeno medom piti u toku dana.

U isto vreme na bolna mesta stavljati obloge:

Uzeti po 5 supenih kašika sitno iseckanog orahovog lista (*Juglans regia*), lista bršljana (*Hedera helix*) i cveta nevena (*Calendula officinalis*). Sve to izručiti u 1 litar proklijučalog vrućeg vinskog sirčeta. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti, gustiš izručiti na lanenu krpu i ujutru, u podne i naveče priviti na bolna mesta. Oblog držati po 1 sat i kvasiti ga svakih 30 minuta procedenom tekućinom. Nakon skidanja obloga obrisati bolna mesta mlakom vodom, zatim ljutom komovicom i na kraju namazati maslinovim uljem (*Olivae oleum*).

Uzeti po 3 supene kašike sitno iseckanog lista i cveta ili rizoma jaglike (*Primula veris*), lista i cveta sapunjače (*Saponaria officinalis*), lista i cveta bosiljka (*Ocimum basilicum*), lista koprive (*Urtica dioica*) i lista matičnjaka (*Melissa officinalis*). Sve to izručiti u 2,5 litara proklijučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti u toku dana 1 litar. Gustiš izručiti na lanenu krpu a zatim ga ujutru, u podne i naveče priviti na bolna mesta. Oblog držati po 2 sata i kvasiti ga svakih 30 minuta. Pre i posle skidanja obloga i kvašenja procedenom tekućinom, obrisati bolna mesta mlakom vodom, zatim

Ijutom komovicom i na kraju namazati maslinovim uljem (*Olivae oleum*).

NAPOMENA: Noću na bolnim mestima držati oblog od crnog luka (*Allium cepa*). Koristiti svaki recept po 10 dana.

BOLOVI U SLEPOOČNICAMA

Najčešće nastaju zbog malokrvnosti. Treba jesti kaloričnu hranu sa što više salata začimljenih sitno iseckanim lišćem od mirođije.

U toku dana, pre doručka, ručka i večere, piti sledeći čaj:

Uzeti 4 supene kašike sitno iseckanog koprinovog lista (*Urtica dioica*) i izručiti u 600 grama proklučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti pre doručka, ručka i večere po 200 grama.

Posle jela piti sledeći napitak:

Uzeti 6 supenih kašika sitno iseckanog lista ruzmarina (*Rosmarinus officinalis*) i 2 supene kašike sitno iseckanog ružinog cveta (*Rosa gallica*). Sve to izručiti u 1 litar dobrog vina i zatvoriti u flašu. Držati je u toploj sobi 20 dana i za to vreme promućkati više puta u toku dana. Nakon toga procediti i piti po 100 grama posle doručka, ručka i večere.

U toku dana piti ovaj čaj:

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista ili korena maslačka (*Taraxacum officinale*), lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*), rizoma pirevine (*Triticum repens*) i pelenovog lista (*Artemisia absinthium*). Izručiti u 1 litar proklučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti u toku dana.

Kolače i razne slatkiše izbaciti iz upotrebe, a jesti što više oraha (*Juglans regia*), lešnika (*Avellana sativa*), jabuke (*Pirus malus*), kruške (*Pirus communis*), trešanja (*Prunus avium*) i višanja (*Prunus cerasus*).

U isto vreme pre podne i uveče stavljati obloge preko trbuha i slepoočnica i držati ih po 2 sata. Obloge pripremiti na sledeći način:

Uzeti po 5 supenih kašika sitno iseckanog lista ruzmarina (*Rosmarinus officinalis*) i lista i cveta kantariona (*Hypericum perforatum*). Sve to izručiti u 1 litar proklučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti, gusti izručiti na lanenu krpju a zatim priviti na trbuh i slepoočnice. Svaki 30 minuta kvasiti obloge procedenom tekućinom. Nakon skidanja obloga trbuh i slepoočnice blago izmasirati procedenom tekućinom. Masirati po pola sata. Ovako raditi 10 dana.

Takođe se može lečiti na ovaj način:

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog ruzmarinovog lista (*Rosmarinus officinalis*), lista i cveta kantariona (*Hypericum perforatum*) i 2 supene kašike sitno iseckanog lista koprive (*Urtica dioica*). Izručiti u 600 grama proklučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti pre doručka, ručka i večere po 200 grama.

Posle doručka, ručka i večere popiti po 100 grama kupinovog vina (*Rubus fruticosus*):

Uzeti 2 kg zrelih kupina i izručiti u teglu sa 400 grama sitnog šećera. Zatvoriti teglu i držati u toploj sobi 20 dana. Za to vreme promućkati više puta dnevno. Procediti i piti.

U toku dana piti sledeći čaj:

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista i cveta kičice (*Erythraea centaurea*), zovinovog cveta (*Sambucus nigra*), lista ili korena šumske jagode (*Fragaria vesca*), cveta nevena (*Calendula officinalis*) i 2 supene kašike sitno iseckanog rizoma odoljena (*Valeriana officinalis*). Sve to izručiti u 1 litar proklučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti u toku dana. Može se zasladiti poneka čaša medom.

U toku dana masirati bolna mesta na slepoočnicama sledećom rakijom:

Uzeti po 3 supene kašike sitno iseckanog lista i cveta kantariona (*Hypericum perforatum*), lista ružmarina (*Rosmarinus officinalis*) i lista i cveta sapunjače (*Saponaria officinalis*). Sve to izručiti u 1 litar ljute komovice i zatvoriti u flašu. Držati je u toploj sobi 20 dana i za to vreme promućkati više puta dnevno. Nakon toga procediti, natopiti krpu i masirati tri puta dnevno po 5 minuta.

Ovako raditi 15 dana.

Uzeti glavicu crnog luka (*Allium cepa*) i sitno je iseckati. Takođe uzeti istu toliku količinu krompira (*Solanum tuberosum*) i sitno ga iseckati. Sve to izručiti u pola litre vinskog sirćeta. Držati u toploj sobi 20 dana i za to vreme promućkati više puta dnevno. Nakon toga izručiti na lanenu krpu i ujutru i uveče priviti na bolna mesta. Jutarnji oblog držati 1 sat, a večernji celu noć. Po skidanju obloga oprati bolna mesta mlakom vodom.

U isto vreme jesti jaku kaloričnu hranu: pečeno meso na žaru sa sukrvicom, pečenu pileću ili teleću džigericu sa obilnim salatama od koprivnog lišća (*Urtica dioica*) ili lišće maslačka (*Taraxacum officinale*). Salate začiniti po 1 supenom kašikom sitno iseckanog peršunovog lišća (*Petroselinum sativum*), lišća mirodije (*Anethum graveolens*), vinskim sirćetom i zejtinom.

Piti ovaj čaj:

Uzeti 2 supene kašike sitno iseckanog lista koprive (*Urtica dioica*) i po 1 supenu kašiku sitno iseckanog korena maslačka (*Taraxacum officinale*), lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*), lista nane (*Mentha piperita*) i 3 supene kašike sitno iseckanog rizoma odoljena (*Valeriana officinalis*). Sve to izručiti u 1.600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti u toku dana.

Lečenje traje 15 dana.

NAPOMENA: Koristiti recepte sve dok traje bol. Jest i što više voća i povrća. Piti voćne sokove.

BOLOVI I SEVANJE NA LICU

Uzeti po 3 supene kašike sitno iseckanog cveta ljutića (*Ranunculus acer*), lista i cveta kantariona (*Hypericum perforatum*) i 6 supenih kašika sitno iseckanog lista ružmarina (*Rosmarinus officinalis*). Izručiti u 1 litar ljute komovice ili špiritusa. Sve to zatvoriti u flašu i držati u toploj sobi 20 dana. Za to vreme flašu promućkati više puta u toku dana. Procediti i masirati bolna mesta ujutru i uveče po 10 minuta, sve dok upija koža, tj. sve dok se ne oseti peckanje. Nakon masaže obrisati bolna mesta mlakom vodom i namazati ih maslinovim uljem (*Olivae oleum*).

U isto vreme piti ovaj čaj:

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog rizoma odoljena (*Valeriana officinalis*) i korena mirodije (*Anethum graveolens*) i po 1 supenu kašiku sitno iseckanog cveta nevena (*Calendula officinalis*) i lista sapunjače (*Saponaria officinalis*). Izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti u toku dana.

Uzeti po 3 supene kašike sitno iseckanog lista i cveta pomoćnice (*Solanum nigrum*), osušnih stabljika razvodnika (*Solanum dulcamara*) i 6 supenih kašika sitno iseckanog lista i cveta suručiće (*Filipendula ulmaria*). Sve to izručiti u 1 litar ljute komovice ili špiritusa. Zatvoriti u flašu i držati u toploj sobi 20 dana. Za to vreme flašu promućkati više puta u toku dana. Procediti i masirati bolna mesta ujutru i uveče po 15 minuta, sve dok upija koža, tj. sve dok se ne oseti peckanje. Posle masaže obrisati bolna mesta mlakom vodom i namazati ih maslinovim uljem (*Olivae oleum*).

U isto vreme piti ovaj čaj:

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog lista i cveta divlje daninoći (*Viola arvensis*), lista ružmarina (*Rosmarinus officinalis*) i lista nane (*Mentha piperita*). Izručiti u 1 litar proključale vruće vode

(vina). Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti u toku dana.

NAPOMENA: Koristiti recepte po 10 dana.

BOLOVI NA VRATU

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista matičnjaka (*Melissa officinalis*), lista i cveta kamilice (*Matricaria chamomilla*), lista i cveta kantariona (*Hypericum perforatum*), lista pelena (*Artemisia absinthium*) i lista rute (*Ruta graveolens*). Izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti u toku dana.

Uzeti 8 supenih kašika sitno izrendisanog korena hrena (*Cochlearia armoratica*) i 2 supene kašike sitno iseckanog lista ruzmarina (*Rosmarinus officinalis*). Sve to izručiti u 1 litar vinskog sirćeta i zatvoriti u flašu. Držati je u toploj sobi 20 dana i za to vreme flašu promućkati više puta dnevno. Natopiti krpu ovom tekućinom i ujutru i uveče priviti na vrat. Obloge držati po 3 sata. Za 3—4 dana bolovi trebaju proći.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista nane (*Mentha piperita*), lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*), lista i cveta kičice (*Erythraea centaurium*), lista žaltije (*Salvia officinalis*), lista koprije (*Urtica dioica*) i lista i cveta bosiljka (*Ocimum basilicum*). Izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti, zasladiti medom i piti u toku dana.

Uzeti 7 supenih kašika sitno iseckanog ruzmarinovog lista (*Rosmarinus officinalis*) i 3 supene kašike sitno iseckanog lista i cveta kantariona (*Hypericum perforatum*). Sve to izručiti u 1 litar ljute kornice i zatvoriti u flašu. Držati je u toploj sobi 20 dana. Za to vreme flašu pro-

mućkati više puta dnevno. Nakon toga procediti, natopiti vatu i trljati bolna mesta na vratu, tri puta u toku dana po 10—15 minuta. Posle svake masaže uviti bolna mesta suvim vunehim krpama.

NAPOMENA: Uz upotrebu gore navedenih uputstava treba ujutru i uveče držati noge u toploj vodi po pola sata. Na glavu i vrat stavljati obloge od razblaženog vinskog sirćeta i držati ih po 1 sat. Koristiti recepte po 4 dana.

BOLOVI NA VRATU I DUŽ KIČME

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista matičnjaka (*Melissa officinalis*), zovinog cveta (*Sambucus nigra*), lista i cveta podubice (*Teucrium chamaedrys*), lista ruzmarina (*Rosmarinus officinalis*), rizoma odoljena (*Valeriana officinalis*) i peršunovog lista (*Petroselinum sativum*). Izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti u toku dana. Piti 10 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista i cveta bosiljka (*Ocimum basilicum*), lista nane (*Mentha piperita*), cveta kamilice (*Matricaria chamomilla*), lista i cveta kičice (*Erythraea centaurium*), lista mirođije (*Anethum graveolens*) i lista i cveta majčine dušice (*Thymus serpyllum*). Sve to izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti u toku dana. Piti 10 dana.

Uzeti po 4 supene kašike sitno iseckanog lista i cveta kantariona (*Hypericum perforatum*), lista ruzmarina (*Rosmarinus officinalis*) i korena hrena (*Cochlearia armoratica*). Sve to izručiti u 1 litar proključalog vrućeg vinskog sirćeta. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti, izručiti gustiž u lanenu krpu a zatim ujutru i uveče priviti na bolna mesta. Obloge držati po 2 sata i svakih 30

minuta kvasiti ih procedenom tekućinom. Nakon skidanja obloga obrisati bolna mesta mlakom vodom. U podne i neposredno pre samog spavanja masirati bolna mesta procedenom tekućinom po 10 minuta. Ovako raditi svaki drugi dan, deset dana.

NAPOMENA: Uz upotrebu prethodnih recepata, ujutru, u podne i uveče držati noge u toploj slanoj vodi po pola sata.

Bolna mesta masirati dva puta dnevno razblaženim vinskim sirćetom ili ovom tekućinom:

Uzeti po 3 supene kašike sitno iseckanog lista ruzmarina (*Rosmarinus officinalis*), lista i cveta kantariona (*Hypericum perforatum*) i 4 supene kašike sitno izrendisanog korena hrena (*Cochlearia armorata*). Sve to zatvoriti u flašu sa 1 litrom ljute komovice ili šljivovice i držati u toploj sobi 20 dana. Za to vreme flašu promućkati više puta dnevno. Procediti, natopiti krpu i masirati.

GLAVOBOLJA

Uzeti 3 supene kašike sitno iseckanog lista matiđnjaka (*Melissa officinalis*) i po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista i cveta dobričice (*Glechoma hederacea*), korena maslačika (*Taraxacum officinale*) i peršunovog lista (*Petroselinum sativum*). Sve to izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti u toku dana. Piti 10 dana.

Masirati sa losionom:

Uzeti 6 supenih kašika sitno iseckanog ruzmarinovog lista (*Rosmarinus officinalis*) i 4 supene kašike sitno iseckanog lista i cveta kantariona (*Hypericum perforatum*). Sve to izručiti u 1 litar ljute komovice ili šljivovice. Zatvoriti u flašu i držati u toploj sobi 20 dana. Za to vreme promućkati više puta dnevno. Procediti i masirati čelo, slepoočnice, mesta iza ušiju, vrat i svā ona mesta na kojima se oseća glavobolja. Masirati dok koža upija, naj-

više po 10 minuta, ujutru, u podne i naveče. Nakon masiranja obrisati bolna mesta mlakom vodom. Koristiti 10 dana.

Uzeti 3 supene kašike sitno iseckanog lista nane (*Mentha piperita*) i po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista i cveta bosiljka (*Ocimum basilicum*), lista breze (*Betula alba*) i lista mirođije (*Anethum graveolens*). Izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti u toku dana. Piti 5 dana.

Držati obloge:

Uzeti po 4 supene kašike sitno iseckanog belog luka (*Allium sativum*), korena hrena (*Cochlearia armorata*) i lista i cveta kantariona (*Hypericum perforatum*). Sve to izručiti u 1 litar proključalog vrućeg vinskog sirćeta. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti, gustiš izručiti na lanenu krpu a zatim priviti na bolna mesta ujutru, u podne i naveče. Obloge držati po 2 sata a svakih 30 minuta kvasiti ih procedenom tekućinom. Nakon skidanja obloga obrisati bolna mesta mlakom vodom. Koristiti 5 dana.

Uzeti 3 supene kašike sitno iseckanog rizoma odoljena (*Valeriana officinalis*) i po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista žalfije (*Salvia officinalis*), lista i cveta kičice (*Erythraea centaurium*) i korena vodopije (*Cichorium intybus*). Izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti u toku dana. Piti 10 dana.

Držati obloge:

Uzeti po 5 supenih kašika sitno iseckane kore limuna (*Citrus medica*) i kiseli krastavaca (*Cucumis sativus*). Sve to izručiti na lanenu krpu, poprskati vinskim sirćetom i priviti na bolna mesta ujutru, u podne i uveče. Držati obloge po 2 sata, a svakih 30 minuta kvasiti ih razblaženim vinskim sirćetom. Koristiti 10 dana.

NAPOMENA: Koristiti recepte dok glavobolja ne prođe.

GLAVOBOLJA SA "GRČEVIMA,"

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog maslačkovog korena (*Taraxacum officinale*), lista i cveta bosiljka (*Ocimum basilicum*), brežinog lista (*Betula alba*), lista matičnjaka (*Melissa officinalis*) i koprivnog lista (*Urtica dioica*). Sve to izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti u toku dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista nane (*Mentha piperita*), peršunovog lista (*Petroselinum sativum*), celerovog lista (*Apium graveolens*), lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*) i cveta od kamilice (*Matricaria chamomilla*). Izručiti sve u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti u toku dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog rizoma odoljena (*Valeriana officinalis*), lista nane (*Mentha piperita*), lista i cveta kičice (*Erythraea centaurium*), lista od ruzmarina (*Rosmarinus officinalis*) i lista i cveta od kantariona (*Hypericum perforatum*). Izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti u toku dana.

NAPOMENA: Pored upotrebe ovih čajeva, moraju se stavljati ujutru, u podne i naveče obloge od razblaženog vinskog sirćeta. Obloge držati po 1 sat i kvasiti ih svakih 20 minuta razblaženim vinskim sirćetom.

Koristiti recepte po 5 dana, sve dok bolest ne prođe.

GLAVOBOLJA SA NESVESTICOM

Uzeti 3 supene kašike sitno iseckanog lista nane (*Mentha piperita*) i po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista i cveta kičice

(*Erythraea centaurium*), peršunovog lista (*Petroselinum sativum*) i lista ruzmarina (*Rosmarinus officinalis*). Izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti u toku dana.

Uzeti 3 supene kašike sitno iseckanog rizoma odoljena (*Valeriana officinalis*) i po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*), lista i cveta kantariona (*Hypericum perforatum*) i celerovog korena (*Apium graveolens*). Izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti u toku dana.

Uzeti 3 supene kašike sitno iseckanog lista matičnjaka (*Melissa officinalis*), i po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista i cveta bosiljka (*Ocimum basilicum*), lista i cveta podubice (*Teucrium chamaedrys*) i lista mirodiije (*Anethum graveolens*). Izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti u toku dana.

NAPOMENA: Na bolna mesta stavljati sledeći oblog:

Uzeti po 3 supene kašike sitno iseckanog lista ruzmarina (*Rosmarinus officinalis*), lista i cveta kantariona (*Hypericum perforatum*) i 6 supenih kašika sitno iseckanog korena hrena (*Cochlearia armorata*). Sve to izručiti u 1 litar proključalog vrućeg vinskog sirćeta. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i gustiš izručiti na lanenu krpu, a zatim priviti na čelo i potiljak pre spavanja. Oblog držati celu noć i kvasiti ga izvesno vreme svakih 30 minuta procedenom tekućinom. Sutradan ujutru obrisati bolna mesta malakom vodom.

Uzeti sitno iseckanog kiselog krastavca i izručiti ga na lanenu krpu. Dodati po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista nane (*Mentha piperita*) i lista matičnjaka (*Me-*

lissa officinalis). Sve to priviti na čelo i potiljak u podne i uveče. Oblog u podne držati 3 sata i kvasiti ga svakih 30 minuta sokom od kiselih krasavca. Oblog uveče držati celu noć. Po skidanju obloga obrisati bolna mesta mlakom vodom.

Uzeti po 5 supenih kašika sitno iseckanog lista ruzmarina (*Rosmarinus officinalis*) i lista i cveta kantariona (*Hypericum perforatum*). Sve to izručiti u 1 litar ljute komovice ili šljivovice. Zatvoriti u flašu i držati u toploj sobi 30 dana. Za to vreme promućkati više puta u toku dana. Procediti i masirati bolna mesta na čelu i potiljku po 10 minuta ujutru, u podne i naveče. Nakon svake masaže obrisati mlakom vodom.

Recepte koristiti po 5 dana, dok bolest ne prođe.

GLAVOBOLJA ZBOG LOŠEG VARENJA

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista i cveta kičice (*Erythraea centaurium*), rizoma ili korena angelike (*Angelica silvestris*), lista koprive (*Urtica dioica*), lista mirodije (*Anethum graveolens*) i lista nane (*Mentha piperita*). Izručiti u 1 litar proklijučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti u toku dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista i cveta podubice (*Teucrium chamaedrys*), korena maslačka (*Taraxacum officinale*), peršunovog lista (*Petroselinum sativum*), lista matičnjaka (*Melissa officinalis*) i lista breze (*Betula alba*). Izručiti u 1 litar proklijučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti u toku dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*), korena vodopije (*Cichorium intybus*), lista ruzmarina (*Rosmarinus officinalis*), lista i cveta kantariona (*Hypericum perforatum*) i lista i cveta bosiljka (*Ocimum basilicum*). Izručiti u 1 litar proklijučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti u toku dana.

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog lista i cveta dobričice (*Glechoma hederacea*), lista nane (*Mentha piperita*) i peršunovog lista (*Petroselinum sativum*). Sve to izručiti u 1 litar proklijučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti u toku dana.

NAPOMENA: Uz ove recepte koristiti posle doručka, ručka i večere po 1 čašu soka od borovnice — 200 grama (*Vaccinium myrtillus*), malinovog soka (*Rubus idaeus*) ili ma kakvog drugog voćnog soka. Na trbuh, čelo i potiljak stavljati obloge od razblaženog vinskog sirćeta, ujutru, u podne i naveče. Držati obloge po 1 sat.

Koristiti recepte po 5 dana, dok bolest ne prođe.

GLAVOBOLJA POSLE JELA

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog lista i cveta podubice (*Teucrium chamaedrys*), lista nane (*Mentha piperita*), po 1 supenu kašiku sitno iseckanog cveta kamilice (*Matricaria chamomilla*) i korena maslačka (*Taraxacum officinale*). Izručiti u 1 litar proklijučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti po 200 grama iza doručka, ručka i večere a ostatak između obroka.

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog lista matičnjaka (*Melissa officinalis*), lista i cveta kičice (*Erythraea centaurium*), po 1 supenu kašiku sitno iseckanog korena vodopije (*Cichorium intybus*) i lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*). Izručiti u 1 litar proklijučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti u toku dana.

poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti po 200 grama posle doručka, ručka i večere, a ostatak između obroka.

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog korena od celera (*Apium graveolens*), lista i cveta bosiljka (*Ocimum basilicum*), po 1 supenu kašiku sitno iseckanog peleenovog lista (*Artemisia absinthium*) i lista mirođije (*Anethum graveolens*). Izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti po 200 grama posle doručka, ručka i večere, a ostatak između obroka.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog rizoma odoljena (*Valeriana officinalis*), korena maslačka (*Taraxacum officinale*), lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*) i peršunovog lista (*Petroselinum sativum*). Sve to izručiti u 600 grama proključalog vrućeg razblaženog vina. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti po 100 grama pre doručka, ručka i večere, kao i po 100 grama posle obroka.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista nane (*Mentha piperita*), peleenovog lista (*Artemisia absinthium*), korena maslačka (*Taraxacum officinale*) i peršunovog lista (*Petroselinum sativum*). Izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Piti po 200 grama posle doručka, ručka i večere.

NAPOMENA: Pored upotrebe prethodno navedenih recepata, treba držati obloge od razblaženog vinskog sirćeta na trbuhu, čelu i potiljku po 1 sat ujutru, u podne i naveče. Svakih 20 minuta kvasiti obloge razblaženim vinskim sirćetom.

Recepte koristiti po 5 dana, dok bolest ne prođe.

GLAVOBOLJA TEŠKA

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista rute (*Ruta graveolens*), lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*), cveta nevena (*Calendula officinalis*), peleenovog lista (*Artemisia absinthium*) i 2 supene kašike sitno iseckanog rizoma odoljena (*Valeriana officinalis*). Sve to izručiti u 1,2 litara proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti u toku dana po 2 dcl.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog kantaronovog lista i cveta (*Hypericum perforatum*), lista i cveta kičice (*Erythraea centaurium*), lista i cveta divlje daninoči (*Viola arvensis*), lista rute (*Ruta graveolens*) i 2 supene kašike sitno iseckanog lista nane (*Mentha piperita*). Sve to izručiti u 1,2 litara proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 2 dcl pre jela nezaslađeno, a posle jela zaslađeno medom.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista i cveta majčine dušice (*Thymus serpyllum*), peleenovog lista (*Artemisia absinthium*), lista i cveta bosiljka (*Ocimum basilicum*), lista rute (*Ruta graveolens*) i 2 supene kašike sitno iseckanog lista matičnjaka (*Melissa officinalis*). Izručiti u 1,2 litara proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre jela nezaslađeno, a posle jela zaslađeno medom.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista rute (*Ruta graveolens*), peršunovog lista (*Petroselinum sativum*), lista mirođije (*Anethum graveolens*), lista i cveta bosiljka (*Ocimum basilicum*) i 2 supene kašike sitno iseckanog lista ruzmarina (*Rosmarinus officinalis*). Sve to izručiti u 1,2 litara proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Pro-

cediti i piti po 2 dcl. pre jela nezaslađeno, a posle jela zaslađeno medom.

NAPOMENA: Pored upotrebe prethodno navedenih recepata, držati sledeći oblog:

Uzeti 2 glavice crnog luka (*Allium cepa*) i glavicu krompira (*Solanum tuberosum*). Sve to sitno iseckati i izručiti u 1 litar proključalog vrućeg vinskog sirćeta. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i gustiš izručiti na lanenu krp, a zatim ga priviti na čelo i potiljak ujutru, u podne i naveče. Oblóg držati po 1 sat i svakih 20 minuta kvasiti ga procedenom tekućinom.

Koristiti recepte po 10 dana.

GLAVOBOLJA U POTILJKU

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*), lista i cveta kantariona (*Hypericum perforatum*), pelenovog lista (*Artemisia absinthium*), lista i cveta kičice (*Erythraea centaurium*) i 2 supene kašike sitno iseckanog lista nane (*Mentha piperita*). Sve to izručiti u 1.200 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti pre jela nezaslađeno, a posle jela zaslađeno medom.

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog lista matičnjaka (*Melissa officinalis*) i pelenovog lista (*Artemisia absinthium*), po 1 supenu kašiku sitno iseckanog korena maslačka (*Taraxacum officinale*) i lista gorke deteline (*Menyanthes trifoliata*). Sve to izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere nezaslađeno, a ostatak zasladiti medom i piti po 2 dcl posle jela.

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog rizoma i korena odoljena (*Valeria-*

na officinalis) i korena čička (*Arctium lappa*), po 1 supenu kašiku sitno iseckanog rizoma slatke paprati (*Polypodium vulgare*) i žalfijnog lista (*Salvia officinalis*). Izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere nezaslađeno, a ostatak zaslađeno piti po 2 dcl posle jela.

NAPOMENA: Pored upotrebe navedenih recepata, treba držati noge do kolena u vrućoj slanoj vodi ujutru i uveče po pola sata. Telo izmasirati u toku dana tri puta razblaženim vinskim sirćetom u trljanju po 10 minuta. Na glavu (čelo i potiljak) staviti ujutru i uveče obloge od isečenih glavica crvenog luka (*Allium cepa*), krompira (*Solanum tuberosum*) i kiselih krastavaca (*Cucumis sativus*) sa vinskim sirćetom:

Uzeti po kašiku sitno iseckanog crvenog luka, krompira i kiselih krastavaca. Sve to izručiti u 1 litar proključalog vrućeg razblaženog vinskog sirćeta. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i gustiš staviti na lanenu krp, a zatim priviti ujutru i uveče na čelo i potiljak. Obloge držati po 1 sat i svakih 30 minuta kvasiti ih procedenom tekućinom. Nakon skidanja obloga obrisati bolna mesta mlakom vodom.

Recepte koristiti po 6 dana.

GLAVOBOLJA SA BOLOM U KOŽI GLAVE

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog pelenovog lista (*Artemisia absinthium*) i lista nane (*Mentha piperita*). Izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere.

Uzeti 2 supene kašike sitno iseckanog lista i cveta kičice (*Erythraea centaurium*) i po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista i cveta bosiljka (*Ocimum basilicum*)

i persunovog lista (*Petroselinum sativum*). Izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere.

Uzeti 2 supene kašike sitno iseckanog lista i cveta podubice (*Teucrium chamaedrys*) i po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista matičnjaka (*Melissa officinalis*) i lista i cveta dragoljuba (*Tropaeolum majus*). Izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere.

Uzeti 2 supene kašike sitno iseckanog korena čička (*Arctium lappa*) i po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista i cveta bosiljka (*Ocimum basilicum*), celerovog korena (*Apium graveolens*), lista mirođije (*Anethum graveolens*) i korena slatke paprati (*Polypodium vulgare*). Sve to izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere nezaslađeno, a ostatak zaslađeno u toku dana.

NAPOMENA: Pored upotrebe navedenih recepata koristiti sledeći odvar za stvarljanje obloga i kvašenje:

Uzeti po 3 supene kašike sitno iseckanog pelenovog lista (*Artemisia absinthium*), šimširovog lista (*Buxus sempervirens*) i 4 supene kašike sitno iseckanog lista i cveta dragoljuba (*Tropaeolum majus*). Sve to izručiti u 1 litar proključalog vrućeg vina. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i gustiti izručiti na lanenu krp, a zatim priviti na čelo i potiljak ujutru i uveče. Oblog držati po dva sata, a svakih 30 minuta kvasiti procedenom tekućinom. Noge do kolena držati u vrućoj vodi od ukuvane ovsene slame (*Avena sativa*), ujutru i uveče po 1 sat.

Recepte koristiti po 8 dana, sve dok bolest ne prođe.

GLAVOBOLJA (MIGRENA)

Piti čaj 10 dana:

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista i cveta zlatnice (*Solidago virga-aurea*), nevenovog cveta (*Calendula officinalis*), lista koprive (*Urtica dioica*), lista nane (*Mentha piperita*) i lista i cveta kičice (*Erythraea centaureum*). Izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere, a ostatak u toku dana zaslađen medom.

Piti čaj 10 dana:

Uzeti 3 supene kašike sitno iseckanog cveta smilja (*Helichrysum arenarium*) i izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno izvan štednjaka 90 minuta. Procediti, zasladiti medom i piti po 200 grama pre jela.

Za ovo vreme privijati obloge 20 dana:

Uzeti po 4 supene kašike sitno iseckanog lista bršljana (*Hedera helix*), lista ružmarina (*Rosmarinus officinalis*), lista i cveta kantariona (*Hypericum perforatum*) i nevenovog cveta (*Calendula officinalis*). Sve to izručiti u 1 litar proključalog vrućeg vinskog sirćeta. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti, gustiti izručiti na lanenu krp, a zatim priviti na bolna mesta ujutru i uveče. Držati obloge najviše po 2 sata i svakih 30 minuta kvasiti ih procedenom tekućinom. Nakon skidanja obloga obrisati bolna mesta mlakom vodom, a zatim masirati po 5 minuta ljućom komovicom ili šljivovicom.

Piti čaj 10 dana:

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista i cveta sapunjače (*Saponaria officinalis*), lista i cveta divlje daninoči (*Viola arvensis*), lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*), lista matičnjaka (*Melissa officinalis*) i pelenovog lista (*Artemisia absinthium*). Izručiti u 1 litar pro-

ključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere, a ostatak zaslađen medom u toku dana.

Piti čaj 10 dana:

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista matičnjaka (*Melissa officinalis*), lista ruzmarina (*Rosmarinus officinalis*), lista i cveta očajnice (*Marrubium vulgare*), osušenih stabljika razvodnika (*Solanum dulcamara*), korena čička (*Arctium lappa*) i rizoma odoljena (*Valeriana officinalis*). Izručiti u 1.200 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere, a ostatak zaslađen medom u toku dana.

Za ovo vreme privijati obloge 20 dana:

Uzeti 250 grama izrendisanog korena hrena (*Cochlearia armoratia*) i izručiti u 800 grama vinskog sirćeta. Zapuštiti flašu i držati je u toploj sobi 10 dana. Za to vreme promućkati je više puta dnevno. Procediti, gustiš izručiti na lanenu krpu i prikriti na čelo i potiljak. Obloge držati po 2 sata u podne i uveče. Svaki 30 minuta kvasiti ih procedenom tekućinom. Procedu tekućinu držati u flašu i zatvoriti je zapuštanjem. Svaka 2 sata po 5 minuta mirisati gas iz flaše. Ovako raditi 20 dana.

NAPOMENA: Koristiti oba recepta. Terapija uz prvi i drugi recept traje po 20 dana, i to: piti dva čaja po 10 dana i u isto vreme po 20 dana stavljati obloge.

GLAVOBOLJA ZBOG MORSKE BOLESTI

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog lista i cveta kičice (*Erythraea centaurium*) i lista i cveta podubice (*Teucrium chamaedrys*). Sve to izručiti u 500 grama ljute rakije, zatvoriti u flašu i držati u sobi 20 dana. Za to vreme flašu promućkati više puta dnevno. Procediti i po malo piti kad god se ukaže potreba.

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog pelenovog lišća ili cvasti sa pupoljci-ma (*Artemisia absinthium*) i lista nane (*Mentha piperita*). Sve to izručiti u 500 grama ljute rakije, zatvoriti u flašu i držati u sobi 20 dana. Za to vreme flašu promućkati više puta dnevno. Procediti i piti kad god se za to ukaže potreba.

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog korena lincure (*Gentiana lutea*) i lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*). Sve to izručiti u 500 grama ljute rakije, zatvoriti u flašu i držati u sobi 20 dana. Za to vreme flašu promućkati više puta dnevno. Procediti i piti kad god se za to ukaže potreba.

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog cveta i lista kičice (*Erythraea centaurium*) i lista gorke deteline (*Menyanthes trifoliata*). Sve to izručiti u 500 grama ljute rakije, zatvoriti u flašu i držati u sobi 20 dana. Za to vreme flašu promućkati više puta dnevno. Procediti i popiti po 1 malu rakijsku čašicu 1 sat pre polaska na put. U toku vožnje svaka dva do tri sata takođe popiti po 1 rakijsku čašicu.

NAPOMENA: Koristiti recepte po potrebi.

GLAVOBOLJA (HISTERIČKA)

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog celerovog rizoma i korena (*Apium graveolens*), lista mirođije (*Anethum graveolens*), lista nane (*Mentha piperita*) i lista ruzmarina (*Rosmarinus officinalis*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i svaki treći dan piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista matičnjaka (*Melissa officinalis*), peršunovog lista (*Petroselinum sativum*), lista i cveta bosiljka (*Ocimum basilicum*).

licum) i lista ruzmarina (*Rosmarinus officinalis*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i svaki treći dan piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista imele (*Viscum album*), sa kruške ili topole, lista ruzmarina (*Rosmarinus officinalis*), lista i cveta kičice (*Erythraea centaureum*) i lista nane (*Mentha piperita*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i svaki treći dan piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere.

NAPOMENA: Pored upotrebe navedenih recepata, na čelu i potiljku držati oblog:

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog crvenog luka (*Allium cepa*), krompira (*Solanum tuberosum*), krastavca (*Cucumis sativus*) i po 4 supene kašike sitno iseckanog ruzmarinovog lista (*Rosmarinus officinalis*) i lista i cveta ljubičice (*Viola odorata*). Sve to izručiti u 1 litar proključalog vrućeg vinskog sirćeta. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti, gustiš izručiti na lanenu krpu a zatim priviti ujutru i uveče na čelo i potiljak. Obloge držati po 2 sata i svakih 30 minuta spolja ih kvasiti procedenom tekućinom. Nakon skidanja obloga obrisati bolna mesta mlakom vodom.

Koristiti svaki recept po 5 dana.

GLAVOBOLJA ZBOG TUGE I BRIGE

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista nane (*Mentha piperita*), lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*) i ruzmarinovog lista (*Rosmarinus officinalis*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Kada se za to ukaže potreba piti svaki sat po 100 grama.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista matiđnjaka (*Melissa officinalis*), lista i cveta kičice (*Erythraea centaureum*) i peršunovog lista (*Petroselinum sativum*). Izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Kada se za to ukaže potreba piti svaki sat po 100 grama.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista mirođije (*Anethum graveolens*), korena i rizoma celera (*Apium graveolens*) i lista i cveta bosiljka (*Ocimum basilicum*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti svaki sat po 100 grama kada se za to ukaže potreba.

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog rizoma odoljena (*Valeriana officinalis*) i 1 supenu kašiku sitno iseckanog rizoma sa korenom celera (*Apium graveolens*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti svaki sat po 100 grama kada se za to ukaže potreba.

NAPOMENA: Pored upotrebe navedenih recepata ujutru i uveče treba po dva sata držati oblog na čelu i potiljku:

Uzeti jabuku, sitno je iseckati i izručiti na lanenu krpu, poprskati vinskim sirćetom, a zatim priviti na čelo i potiljak. Svakih 30 minuta kvasiti oblog vinskim sirćetom.

Sve čajeve piti po 5 dana.

GLAVOBOLJA ZBOG SEKIRACIJE

Uzeti 1 glavicu crnog luka (*Allium cepa*) i sitno je iseckati. Takođe sitno iseckati istu takvu količinu krompira (*Solanum tuberosum*). Sve to izručiti na lanenu krpu i poprskati vinskim sirćetom a zatim priviti na čelo i potiljak pre spava-

nja. Celu noć držati oblog a ujutru obrisati bolno mesto mlakom vodom.

U isto vreme piti u toku dana ovaj čaj:

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*), lista i cveta kantariona (*Hypericum perforatum*), lista nane (*Mentha piperita*) i 2 supene kašike cveta smilja (*Helichrysum arenarium*). Izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti, zasladiti medom i piti u toku dana.

Uzeti po 3 supene kašike sitno iseckanog ruzmarinovog lista (*Rosmarinus officinalis*), cveta od ljutića (*Ranunculus acer*), lista i cveta kantariona (*Hypericum perforatum*) i belog luka (*Allium sativum*). Sve to izručiti u 1 litar ljute komovice ili šljivovice i zatvoriti u flašu. Držati u toploj sobi 20 dana. Za to vreme promućkati više puta dnevno. Procediti i masirati bolna mesta ujutru, u podne i naveče sve dok upija koža, a najviše 10 minuta. Nakon masaže obrisati bolna mesta mlakom vodom. Trijaju se bolna mesta na glavi, slepoočnici, vratne žile, čelo i delovi oko ušiju.

U isto vreme piti sledeći čaj:

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog rizoma odoljena (*Valeriana officinalis*), lista i cveta bosiljka (*Ocimum basilicum*), lista i cveta podubice (*Teucrium chamaedrys*), lista i cveta kantariona (*Hypericum perforatum*), lista ruzmarina (*Rosmarinus officinalis*) i peršunovog lista (*Petroselinum sativum*). Sve to izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti u toku dana.

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog lista nane (*Mentha piperita*), lista matičnjaka (*Melissa officinalis*), lista koprive (*Urtica dioica*), lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*), lista i cveta ljubičice (*Viola odorata*) i 6 supenih kašika sitno iseckanog crvenog luka (*Allium cepa*). Sve to izmešati i izručiti na lanenu

krpu a zatim priviti kao oblog na čelo i potiljak pre spavanja. Oblog držati celu noć. Po skidanju obloga obrisati bolna mesta mlakom vodom. Trave od kojih pravimo oblog treba izmešati sa 4 supene kašike zejtina ili maslinovog ulja (*Olivae oleum*).

U isto vreme piti sledeći čaj:

Uzeti 2 supene kašike sitno iseckanog lista matičnjaka (*Melissa officinalis*), po 1 supenu kašiku sitno iseckanog korena maslačka (*Taraxacum officinale*), peršunovog lista (*Petroselinum sativum*), nadzemnog dela troskota (*Polygonum aviculare*) i korena celera (*Apium graveolens*). Sve to izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata. Procediti i piti u toku dana.

NAPOMENA: Koristiti recepte za vreme bolesti.

NESANICA

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista nane (*Mentha piperita*) lista matičnjaka (*Melissa officinalis*) i lista ruzmarina (*Rosmarinus officinalis*). Izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladeno medom piti pre doručka, ručka i spavanja, po 200 grama.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog rizoma odoljena (*Valeriana officinalis*), šišarica hmelja (*Humulus lupulus*) i rizoma i korena celera (*Apium graveolens*). Izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti posle doručka, ručka i večere. po 200 grama.

Uzeti po 3 supene kašike sitno iseckanog ruzmarinovog lista (*Rosmarinus officinalis*), lista matičnjaka (*Melissa officinalis*) i lista imele (*Viscum album*), sa kruške ili topole. Sve to izručiti u 1 litar proključalog vrućeg belog vina. Ostaviti

poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti po 100 grama pre i posle doručka, ručka i večere.

Uzeti po 3 supene kašike sitno iseckanog lista i cveta kičice (*Erythraea centaureum*), lista i cveta bosiljka (*Ocimum basilicum*) i lista ruzmarina (*Rosmarinus officinalis*). Izručiti u 1 litar proključalog vrućeg belog vina. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti po 100 grama pre i posle jela, tri puta dnevno.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista nane (*Mentha piperita*), lista matičnjaka (*Melissa officinalis*) i cveta zove (*Sambucus nigra*). Izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti po 200 grama pre ručka, večere i spavanja.

NAPOMENA: Pored upotrebe navedenih recepata treba ujutru, u podne i naveče stavljati preko vrata i trbuha obloge od razblaženog vinskog sirčeta. Obloge držati po 1 sat. Ujutru, u podne i naveče, svaki drugi dan po pola sata, držati noge naizmenično u toploj i hladnoj vodi.

Koristiti recepte po 5 dana.

NESANICA NA NERVNOJ BAZI

Uzeti 2 supene kašike sitno iseckanog rizoma sa korenima odoljena (*Valeriana officinalis*) i 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista imele (*Viscum album*), sa kruške ili topole. Izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti po 200 grama pre ručka, večere i spavanja.

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog lista i cveta bosiljka (*Ocimum basilicum*) i cveta lavandule (*Lavandula officinalis*). Izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva

sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti po 200 grama pre ručka, večere i spavanja.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista i ploda moirača (*Foeniculum vulgare*) i 3 supene kašike sitno iseckanog lista imele (*Viscum album*). Izručiti u 800 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti po 200 grama pre doručka, ručka, večere i spavanja.

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog lista i cveta bosiljka (*Ocimum basilicum*), lista nane (*Mentha piperita*) i lista ruzmarina (*Rosmarinus officinalis*). Izručiti u 1.200 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti po 200 grama pre i posle ručka, večere i spavanja.

NAPOMENA: Pored upotrebe navedenih čajeva, pojediti u toku večere dobru glavicu crnoga luka (*Allium cepa*). Pre spavanja pojediti dve jabuke (*Pirus malus*).

Koristiti recepte po 5 dana.

NESANICA ZBOG PRETERANOG UMNOG RADA

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog lista nane (*Mentha piperita*) i lista celera (*Apium graveolens*). Izručiti u 800 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti po 200 grama pre doručka, ručka, večere i spavanja.

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog lista mirodije (*Anethum graveolens*) i lista matičnjaka (*Melissa officinalis*). Izručiti u 800 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti po 200 grama pre doručka, ručka, večere i spavanja.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista celera (*Apium graveolens*), lista i cveta bosiljka (*Ocimum basilicum*), lista matičnjaka (*Melissa officinalis*) i lista i cveta majčine dušice (*Thymus serpyllum*). Izručiti u 800 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti po 200 grama pre doručka, ručka, večere i spavanja.

Uzeti po 3 supene kašike sitno iseckanog ružmarinovog lista (*Rosmarinus officinalis*), lista celera (*Apium graveolens*) i lista i cveta bosiljka (*Ocimum basilicum*). Izručiti u 1 litar proključalog vrućeg belog vina. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti po 100 grama pre ručka, večere i spavanja.

NAPOMENA: Pored upotrebe ovih čajeva uz svaki obrok jesti po pola glavice crnog luka (*Allium cepa*), a pre spavanja okupati se i pojesti 2 jabuke.

Čajeve piti po 5 dana.

NESANICA ZBOG GLAVOBOLJE

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista i cveta bosiljka (*Ocimum basilicum*), lista nane (*Mentha piperita*) i lista i cveta matičnjaka (*Melissa officinalis*). Izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti po 200 grama posle ručka, večere i pre spavanja.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista koprive (*Urtica dioica*), lista i cveta majčine dušice (*Thymus serpyllum*) i šišarki hmelja (*Humulus lupulus*). Izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti po 200 grama pre ručka, večere i spavanja.

Uzeti po 5 supenih kašika sitno iseckanog ružmarinovog lista (*Rosmarinus officinalis*) i lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*). Izručiti u 1 litar proključalog vrućeg belog vina. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Piti po 100 grama pre doručka, ručka, večere i spavanja.

Uzeti po 5 supenih kašika sitno iseckanog lista i cveta majčine dušice (*Thymus serpyllum*) i lista matičnjaka (*Melissa officinalis*). Izručiti u 1 litar proključalog vrućeg belog vina. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti po 100 grama posle doručka, ručka, večere i spavanja.

NAPOMENA: Pored upotrebe prethodno navedenih recepata za čajeve, u svaku nozdrvu pre spavanja sipati po pola kafene kašičice sledećeg soka:

Uzeti po 1 šaku sitno iseckanog svežeg lista nane (*Mentha piperita*) i svežeg lista matičnjaka (*Melissa officinalis*). Pod presom iscediti sok i izručiti po pola kafene kašičice u svaku nozdrvu, držati ga 2 minuta.

Piti čajeve po 5 dana.

NESANICA ZBOG RAZNIH BOLESTI

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog rizoma odoljena (*Valeriana officinalis*), lista nane (*Mentha piperita*), lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*) i lista i cveta bosiljka (*Ocimum basilicum*). Izručiti sve to u 800 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti po 200 grama posle doručka, ručka, večere i pre spavanja.

Uzeti po 3 supene kašike sitno iseckanog ružmarinovog lista (*Rosmarinus officinalis*), lista imele (*Viscum album*), sa kruške ili topole, i lista nane (*Mentha piperita*). Sve to izručiti u 1 litar proključalog vrućeg i razblaženog belog vina. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan šted-

njaka. Procediti i zasladiti medom. Piti po 100 grama iza doručka, ručka, večere i pre spavanja.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista nane (*Mentha piperita*), lista i cveta majčine dušice (*Thymus serpyllum*) i lista matičnjaka (*Melissa officinalis*). Izručiti u 600 grama proklučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti po 200 grama pre ručka, večere i spavanja.

Uzeti po 5 supenih kašika sitno iseckanog lista i cveta bosiljka (*Ocimum basilicum*) i lista ruzmarina (*Rosmarinus officinalis*). Izručiti u 1 litar proklučalog vrućeg belog vina. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti po 100 grama iza doručka, ručka, večere i pre spavanja.

NAPOMENA: Koristiti recepte po 5 dana, sve dok nesanica ne prođe.

NESVESTICA

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista nane (*Mentha piperita*), lista matičnjaka (*Melissa officinalis*) i lista ruzmarina (*Rosmarinus officinalis*). Izručiti u 600 grama proklučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista i cveta kičice (*Erythraea centaurium*), lista imele (*Viscum album*), sa kruške ili topole, glogovog cveta ili zrelog ploda (*Crataegus oxyacantha*) i rizoma odoljena (*Valeriana officinalis*). Izručiti u 600 grama proklučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista i cveta sapunjače (*Saponaria officinalis*), zovinog cveta (*Sambucus nigra*), ploda ili cveta gloga (*Crataegus oxyacantha*) i lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*). Izručiti u 600 grama proklučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere.

Uzeti po 3 supene kašike sitno iseckanog ruzmarinóvog lista (*Rosmarinus officinalis*), lista nane (*Mentha piperita*) i pelenovog lista (*Artemisia absinthium*). Sve to izručiti u 1 litar ljute kornovice ili šljivovice. Zatvoriti u flašu i držati u toploj sobi 20 dana. Za to vreme flašu promućkati više puta u toku dana. Procediti i piti po 50 grama pre doručka, ručka i večere.

Natopiti vatru procedenom tekućinom, a zatim masirati čelo, vrat i predeo iza ušiju.

NAPOMENA: Jesti posle doručka, ručka i večere po 400 grama svežih jagoda (*Fragaria vesca*). Jagode dobro oprati i od plesni očistiti, a zatim začiniti šećerom i limunovim sokom. Tri sata posle doručka, ručka i večere piti po 100 grama kupinovog vina.

Koristiti recepte po 5 dana.

ČESTA NESVESTICA

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista sapunjače (*Saponaria officinalis*) i 2 supene kašike sitno iseckanog rizoma odoljena (*Valeriana officinalis*). Izručiti u 600 grama proklučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere.

Uzeti 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista i cveta zlatnice (*Solidago virga-aurea*).

rea) i 2 supene kašike sitno iseckanog lista nane (*Mentha piperita*). Izručiti sve to u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere.

Uzeti 5 supenih kašika sitno iseckanog lista koprive (*Urtica dioica*) i izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti u toku dana.

Uzeti 5 supenih kašika sitno iseckanog lista i cveta bosiljka (*Ocimum basilicum*) i 2 supene kašike sitno iseckanog lista matičnjaka (*Melissa officinalis*). Izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere.

NAPOMENA: Pored upotrebe navedenih recepata treba nekoliko dana ujutru, u podne i naveče po 5 minuta trljati telo razblaženim vinskim sirćetom. Ujutru, u podne i naveče po pola sata držati noge do kolena u toploj slanoj vodi.

Sve čajeve piti po 6 dana.

PREMORENOST

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista matičnjaka (*Melissa officinalis*), lista nane (*Mentha piperita*) i lista žalfije (*Salvia officinalis*). Izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti po 200 grama pre doručka, ručka i spavanja.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog orahovog lista (*Juglans regia*), lista i ploda morača (*Foeniculum vulgare*) i lista i cveta majčine dušice (*Thymus serpyllum*). Izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre doručka, ručka i spavanja.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista kupine (*Rubus fruticosus*), lista i cveta bosiljka (*Ocimum basilicum*), lista imele (*Viscum album*), sa kruške ili topole, i rizoma odoljena (*Valeriana officinalis*). Izručiti u 800 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti pre doručka, ručka, večere i spavanja po 200 grama.

Uzeti po 3 supene kašike sitno iseckanog orahovog lista (*Juglans regia*), lista nane (*Mentha piperita*), lista matičnjaka (*Melissa officinalis*) i lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*). Sve to izručiti u 1 litar dobrog vina i zatvoriti u flašu. Držati u toploj sobi 20 dana i za to vreme flašu promućkati više puta dnevno. Nakon toga procediti i piti po 100 grama posle doručka, ručka i večere.

NAPOMENA: Koristiti recepte po 10 dana.

ZA DOBAR SAN

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog cveta lavandule (*Lavandula officinalis*), šišarki hmelja (*Humulus lupulus*) i lista nane (*Mentha piperita*). Izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti, zasladiti medom i piti po 200 grama pre doručka, ručka i spavanja.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog rizoma odoljena (*Valeriana officinalis*), rizoma i korena celera (*Apium graveolens*) i ploda ili korena mirodiije (*Anethum graveolens*). Izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti po 200 grama pre doručka, ručka i spavanja.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista i cveta bosiljka (*Ocimum basilicum*), rizoma odoljena (*Valeriana of-*

ficinalis) i lista imele (*Viscum album*), sa kruške ili topole. Izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre doručka, ručka i spavanja.

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog rizoma odoljena (*Valeriana officinalis*) i lista nane (*Mentha piperita*). Izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti po 200 grama pre doručka, ručka i spavanja.

NAPOMENA: Koristiti recepte po 6 dana. Za večeru pojesti pola glavice crnog luka (*Allium cepa*), a pre spavanja dve jabuke (*Pirus malus*).

ZAPALJENJE MOZGA (ENCEFALITIS)

Stavljati hladne obloge na čelo i po tiljak i menjati ih više puta u toku dana.

Noge omotati sledećim oblogama:

Uzeti 10 supenih kašika sitno iseckanog lista belog jasena (*Fraxinus excelsior*) i 5 supenih kašika sitno iseckanog cveta ljutića (*Ranunculus acer*). Izručiti u 3 litra proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti, gustiš izručiti na lanenu krpu i zatim priviti na noge. Obloge držati pre i po podne po 2 sata i češće ih kvasiti vinskim sirćetom.

Na grudi stavljati ovaj oblog:

Uzeti po 10 supenih kašika sitno iseckanog ružmarinovog lista (*Rosmarinus officinalis*), lista i cveta kantariona (*Hypericum perforatum*) i lista sapunjače (*Saponaria officinalis*). Sve to izručiti u tri litre proključalog vrućeg i razblaženog vinskog sirćeta. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti, gustiš izručiti na lanenu krpu i priviti na grudi. Držati oblog tri puta dnevno po 2 sata i svakih 30 minuta kvasiti procedenom tekućinom.

Piti sledeći čaj:

Uzeti 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista nane (*Mentha piperita*) i po 2 supene kašike sitno iseckanog lista imele (*Viscum album*) i ružmarinovog lista (*Rosmarinus officinalis*). Izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti svaki sat po 100 grama.

Stavljati hladne obloge na čelo i po tiljak i menjati ih češće u toku dana.

Noge, tabane i grudi zavijati ovim oblogama:

Uzeti po 5 supenih kašika sitno iseckanog cveta brdanke (*Arnica montana*), nevenovog cveta (*Calendula officinalis*), lista i cveta zlatnice (*Solidago virga-aurea*), ružmarinovog lista (*Rosmarinus officinalis*) i lista belog jasena (*Fraxinus excelsior*). Sve to izručiti u 4 litra proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti, gustiš staviti na lanene krpe i priviti na bolna mesta. Obloge kvasiti svakih 30 minuta procedenom tekućinom i vinskim sirćetom. Držati ih po 2 sata ujutru, u podne i naveče. Nakon skidanja obloga sva ta mesta obrišati mlakom vodom, a zatim namazati maslinovim uljem (*Olivae oleum*).

Piti ovaj čaj:

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista matičnjaka (*Melissa officinalis*), lista i cveta bosiljka (*Ocimum basilicum*), lista i cveta kičice (*Erythraea centaureum*), lista imele (*Viscum album*), sa kruške ili topole, lista i cveta podubice (*Teucrium chamaedrys*) i peršunovog lista (*Petroselinum sativum*). Sve to izručiti u 1.200 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti svaki sat po 100 grama.

NAPOMENA: Držati dijetalnu ishranu. Piti jogurt, mleko, voćne i povrćne sokove, jesti voće i povrće, živinsko meso. Više puta u toku dana jesti kuvane ili pečene jabuke (*Pirus malus*) sa šećerom. Oba recepta koristiti po 15 dana.

NERVNO DRHTANJE RUKU, NOGU, KRIVLJENJE LICA I GLAVE

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*), lista nane (*Mentha piperita*), lista i cveta bosiljka (*Ocimum basilicum*), lista i cveta sapunjače (*Saponaria officinalis*), nevenovog cveta (*Calendula officinalis*), lista i cveta majčine dušice (*Thymus serpyllum*) i lista belog bora (*Pinus silvestris*). Sve to izručiti u 1.200 grama proklijučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti u toku dana svaki sat po 100 grama.

Masirati sva bolna mesta sledećom tečnošću:

Uzeti po 4 supene kašike sitno iseckanog cveta ljutića (*Ranunculus acer*), cveta jorgovana (*Syringa vulgaris*), lista koprive (*Urtica dioica*) i lista i cveta kantariona (*Hypericum perforatum*). Sve to izručiti u 1.200 grama proklijučalog vrućeg vinskog sirćeta. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i masirati bolna mesta ujutru, u podne i naveče po 20 minuta, tj. sve dok se ne oseti peckanje. Nakon toga obrisati maslinovim uljem (*Olivus oleum*).

Piti čaj i masirati 20 dana. Nakon pauze od 10 dana nastaviti sa lečenjem po sledećem receptu: još 20 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista i cveta kičice (*Erythraea centaurium*), lista rute (*Ruta graveolens*), lista matičnjaka (*Melissa officinalis*), rizoma odoljena (*Valeriana officinalis*), lista i cveta divlje daninoči (*Viola arvensis*), lista i cveta očajnice (*Marrubium vulgare*), lista i cveta jagorčike (*Primula veris*) i lista koprive (*Urtica dioica*). Sve to izručiti u 1.200 grama proklijučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti svaki sat po 100 grama.

Bolna mesta masirati sledećom tekućinom:

Uzeti po 3 supene kašike sitno iseckanog lista ružmarina (*Rosmarinus officinalis*), lista i cveta kantariona (*Hypericum perforatum*), lista hrena (*Cochlearia armorata*) i korena ili cveta božura (*Paeonia officinalis*). Sve to izručiti u 1 litar ljute komovice ili špiritusa. Zatvoriti u flašu i držati u toploj sobi 20 dana. Za to vreme flašu promućkati više puta dnevno. Procediti i masirati bolna mesta ujutru, u podne i naveče 10 minuta sve dok upija koža, tj. dok se ne oseti peckanje. Nakon masaže obrisati bolna mesta mlakom vodom.

Svaki treći dan pre spavanja stavljati oblog na potiljak i držati ga dok se ne zaspi:

Uzeti 200 grama nastruganog korena hrena (*Cochlearia armorata*) i izručiti u flašu sa 1 litrom vinskog sirćeta. Držati flašu zatvorenu u toploj sobi 20 dana. Za to vreme promućkati je više puta dnevno. Posle toga koristiti recept 20 dana.

OPAKO OBOLJENJE KIČMENE MOZDINE

Prvih 7 dana:

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog pelenovog lista (*Artemisia absinthium*), korena maslačka (*Taraxacum officinale*), lista rastavića (*Equisetum arvense*), lista peršuna (*Petroselinum sativum*), nadzemnog tela troskota (*Polygonum aviculare*), lista i cveta kičice (*Erythraea centaurium*), rizoma plevine (*Triticum repens*), lista koprive (*Urtica dioica*) i cveta zove (*Sambucus nigra*). Sve to izručiti u 1.600 grama proklijučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno izvan štednjaka 90 minuta. Procediti i zasladiti medom po želji. Piti u toku dana.

Sledećih 8 dana:

Uzeti 2 supene kašike sitno iseckanog lista i cveta dimnjače (*Fumaria officinalis*) i 1 supenu kašiku korena vodopije

(*Cichorium intybus*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode i ostaviti poklopljeno izvan štednjaka 90 minuta. Nakon toga procediti, zasladiti medom i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere. U svaku čašu izručiti po 1 supenu kašiku cvetnog (polenovog) praha. Dnevna upotreba ovog praha je 20 grama.

U 10 i 17 sati pojesti po 2 pečene jabuke (*Pirus malus*), malo nakisele i zaslađene medom.

U toku dana piti ovaj čaj:

Uzeti 2 supene kašike sitno iseckanog nadzemnog dela i rizoma sa korenima pirovine (*Triticum repens*) i po 1 supenu kašiku lista i cveta majčine dušice (*Thymus serpyllum*), borovih iglica (*Pinus silvestris*) i cveta zove (*Sambucus nigra*). Sve to izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno 90 minuta izvan štednjaka. Procediti i piti u toku dana. Može se poneka čaša zasladiti medom.

Narednih 5 dana:

Uzeti po 1 supenu kašiku pelenovog lista (*Artemisia absinthium*), brezinog lista (*Betula alba*), lista nane (*Mentha piperita*), lista matiđnjaka (*Melissa officinalis*), lista i cveta kantariona (*Hypericum perforatum*), korena maslačka (*Taraxacum officinale*) i 2 supene kašike borovih iglica (*Pinus silvestris*). Sve to izručiti u 1.400 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno izvan štednjaka 90 minuta. Procediti i zasladiti medom po želji. Piti u toku dana.

U 10 i 17 sati naizmenično žvakati: danas po 1 supenu kašiku zrelih kleka (*Juniperus communis*), sutra zrelih zovinih bobica (*Sambucus nigra*), preksutra zrelih bobica apte (*Sambucus ebulus*), naksutra zrelih bobica borovnice (*Vaccinium myrtillus*). Uvek uzimati sa po 1 supenom kašikom meda. Tako raditi 5 dana. Žvakati po 15 minuta. Sok gutati a ostalo ispljunuti iz ustiju.

Ujutru i naveče namazati kičmu meleom i držati ga po dva sata:

Uzeti po 6 supenih kašika sitno iseckanog rizoma pokosnice — zglobače (*Polygonum officinale*) i meda. Sve to dobro mešati pola sata, dok se ne napravi meleom.

Nakon skidanja melema, bolna mesta oprati mlakom vodom, namazati ljutom rakijom i zatim maslinovim uljem.

Sledećih 15 dana:

Uzeti po 1 supenu kašiku zdrobljenih klekinja (*Juniperus communis*), sitno iseckanog zovinog cveta (*Sambucus nigra*), lista koprive (*Urtica dioica*), lista i korena jagode (*Fragaria vesca*), lista kupine (*Rubus fruticosus*), lista i cveta ivanjskog cveća (*Galium verum*), lista i cveta kantariona (*Hypericum perforatum*), korena čička (*Arctium lappa*) i borovih iglica (*Pinus silvestris*). Sve to izručiti u 1.600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno izvan štednjaka 90 minuta. Procediti i poneku čašu zasladiti medom. Piti u toku dana.

Svako posle podne kičmu namazati meleom. Med držati 6 sati. Posle toga kičmu oprati mlakom vodom.

U 11 i 17 sati žvakati naizmenično: danas po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista koprive (*Urtica dioica*), sutra lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*), preksutra zrelih klekinja (*Juniperus communis*). Uvek uzimati sa po 1 supenom kašikom meda. Tako raditi 15 dana. Sok gutati, a nakon 15 minuta žvakanja sve ostalo ispljunuti iz usta.

Poslednjih 25 dana:

Uzeti po 2 supene kašike borovih iglica (*Pinus silvestris*), crvenih šipaka (*Rosa canina*), lista i cveta kantariona (*Hypericum perforatum*) i po 1 supenu kašiku zovinog cveta (*Sambucus nigra*), lista i cveta

kičice (*Erythraea centaurium*), rizoma pivine (*Triticum repens*) i lista koprive (*Urtica dioica*). Sve to izručiti u 1.600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno izvan štednjaka 90 minuta. Procediti i poneku čašu zasladiti medom. Piti u toku dana.

Svaki drugi dan u 11 i 17 sati pojesti po 2 pečene jabuke (*Pirus malus*) zasladene medom.

Svaki drugi dan (parnim danima) na kičmu stavljati sledeći melem:

Uzeti po 3 supene kašike meda, govađeg loja i sitno iseckanog rizoma pokosnice (*Polygonatum officinale*). Sve ovo dobro izmešati i namazati kičmu. Preko ovog melema staviti lanenu krpu i ostaviti tako da stoji 4 sata. Nakon toga oprati kičmu mlakom vodom, zatim namazati ljutom rakijom i maslinovim uljem.

Svaki drugi dan (neparnim danima) na kičmu stavljati ovaj melem:

Uzeti po 3 supene kašike lista i cveta kantariona (*Hypericum perforatum*), lista ružmarina (*Rosmarinus officinalis*), borove smole rastopljene u vodi (*Pinus silvestris*), ovčjeg loja i 10 supenih kašika meda. Sve ovo dobro izmešati i napraviti melem. Namazati kičmu i preko melema staviti lanenu krpu i ostaviti tako da stoji 4 sata. Nakon toga oprati kičmu mlakom vodom, namazati je ljutom rakijom i zatim maslinovim uljem.

OPAKO OBOLJENJE MOZGA

Javlja se kao obolenje čvrstog koštano-g omotača u lobanjskoj duplji, sa povećanjem pritiska moždane tečnosti na moždano tkivo. Najčešći znaci ovog obolenja su trajna glavobolja koja se povećava pri pokretima glave ili tela. Bolensik drži obično glavu u onakvom položaju u kome glavobolju najlakše podnosi. Sa glavoboljom se javlja i povraćanje, kojem nije uzrok

u organima za varenje, već pritisak na centre u mozgu. Takođe se gubi i vid i lako se dolazi do potpunog slepila zbog povećanog pritiska moždane tečnosti. Ponekad se javljaju i epileptički napadi, usporen puls, duševna nestabilnost, oduzetost pojedinih delova tela, smetnje u govoru, smetnje u sluhu i zbunjenost. Alkohol i duvan se ne sme koristiti nikako pri lečenju ove bolesti.

Prvih 7 dana:

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog pelenovog lista (*Artemisia absinthium*), rizoma slatke paprati (*Polygonum vulgare*), korena vodopije (*Cichorium intybus*), lista rastaviča (*Equisetum arvense*), lista peršuna (*Petroselinum sativum*), nadzemnog dela troskota (*Polygonum aviculare*), korena maslačka (*Taraxacum officinale*), lista i cveta kantariona (*Hypericum perforatum*), lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*) i lista nane (*Mentha piperita*). Sve to izručiti u 1.600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno izvan štednjaka 90 minuta. Procediti i zasladiti medom po želji. Piti u toku dana.

U 10 i 17 sati pojesti po 2 pečene jabuke (*Pirus malus*), malo nakisele i zasladene medom.

Na glavi držati oblog:

Uzeti lanenu krpu i na nju izručiti dva reda kiseli krastavaca izrezanih na kolutove, a preko njih izrezane dve glavice crvenog luka (*Allium cepa*). Sve to dobro poprskati vinskim sirćetom i staviti ovaj oblog na predeo mozga. Oblog držati ujutru i naveče po 2 sata.

Ako bolesnik pati od nesanice treba mu dati sledeći čaj:

Uzeti 2 supene kašike sitno iseckanog korena odoljena (*Valeriana officinalis*) i 1 supenu kašiku lista divlje nane (*Mentha piperita*). Izručiti u 400 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno 2 sata iz-

van štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti po 200 grama pre večere i spanja.

Narednih 8 dana:

Uzeti 2 supene kašike sitno zdrobljenog lista i cveta dimnjače (*Fumaria officinalis*) i 1 supenu kašiku korena vodopija (*Cichorium intybus*). Izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno 90 minuta izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere. U svakom čašu izručiti po 1 kafenu kašičicu cvetnog (polenovog) praha. Dnevna upotreba ovog praha je 20 grama.

Umesto vode piti ovaj čaj:

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista i cveta kičice (*Erythraea centaurium*), cveta zove (*Sambucus nigra*), lista i cveta kantariona (*Hypericum perforatum*), lista rastaviča (*Equisetum arvense*), lista i cveta ivanjskog cveća (*Galium verum*), lista nane (*Mentha piperita*), i koprivnog lista (*Urtica dioica*). Sve to izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno izvan štednjaka 90 minuta. Nakon toga procediti i po koju čašu zasladiti medom. Piti u toku dana.

U 11 i 17 sati žvakati naizmenično: danas po 1 supenu kašiku zrelih klekinja (*Juniperus communis*), sutra lista koprive (*Urtica dioica*), prekосуtra lista bokvice (*Plantago major*), naksutra lista i cveta kantariona (*Hypericum perforatum*), uvek sa po 1 supenom kašikom meda. Sok gutati. Nakon žvakanja od 15 minuta sve ispljunuti iz usta.

Ujutru i naveče držati na glavi oblog po 2 sata (vidi prvih 7 dana lečenja).

Sledećih 5 dana:

Uzeti po 1 supenu kašiku zdrobljenih šipuraka (*Rosa canina*), borovih igličastih listova (*Pinus silvestris*), lista i cveta kan-

tariona (*Hypericum perforatum*), cveta zove (*Sambucus nigra*), lista breze (*Betula alba*), lista rastaviča (*Equisetum arvense*), peršunovog lista (*Petroselinum sativum*) i 2 supene kašike žutih šipaka (*Berberis vulgaris*). Sve to izručiti u 1.600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno 90 minuta izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti u toku dana.

Ako bolovi u glavi traju i dalje, treba stavljati obloge od samlevenog crnog luka (*Allium cepa*). Obloge držati pre i po podne po 3 sata i kvasiti ih svakih 30 minuta sokom od crnog luka.

Narednih 15 dana:

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista jagode (*Fragaria vesca*), rizoma pirevine (*Triticum repens*), rizoma odoljena (*Valeriana officinalis*), lista matičnjaka (*Melissa officinalis*), zrelih šipuraka (*Rosa canina*), lista i cveta kičice (*Erythraea centaurium*), nadzemnog dela troskota (*Polygonum aviculare*), peršunovog lista (*Petroselinum sativum*) i borovog lista (*Pinus silvestris*). Sve to izručiti u 1.600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno izvan štednjaka 90 minuta. Procediti i piti u toku dana. Može se po koja čaša zasladiti medom.

U 11 i 17 sati žvakati naizmenično: danas po 1 supenu kašiku zrelih klekinja (*Juniperus communis*) sutra lista koprive (*Urtica dioica*) uvek sa po 1 supenom kašikom meda. Žvakati po 15 minuta i sok progutati. Ostatak mase iz klekinja ispljunuti iz usta.

Poslednjih 25 dana:

Uzeti po 2 supene kašike borovih iglica (*Pinus silvestris*), crvenih šipaka (*Rosa canina*), cveta zove (*Sambucus nigra*), cveta i lista kantariona (*Hypericum perforatum*) i zrelih klekinja (*Juniperus communis*). Izručiti u 1.600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno 90 minu-

ta izvan štednjaka. Procediti i piti zasladeno medom.

Izjutra i naveče držati na glavi oblog po 2 sata (vidi prvih 7 dana lečenja):

NAPOMENA: Za sve vreme lečenja ne sme se pušiti niti piti alkohol,

ZAPALJENJE ŽIVCA (NEURITIS)

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista i cveta bosiljka (*Ocimum basilicum*), lista i cveta ivanjskog cveta (*Galium verum*) i lista nane (*Mentha piperita*). Izručiti sve to u 600 grama proklučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere. Piti 10 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog rizoma odoljena (*Valeriana officinalis*), peršunovog lista (*Petroselinum sativum*) i ružmarinovog lista (*Rosmarinus officinalis*). Izručiti u 600 grama proklučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere. Piti 5 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog celerovog rizoma sa korenima (*Apium graveolens*), lista matičnjaka (*Melissa officinalis*) i lista rute (*Ruta graveolens*). Izručiti u 600 grama proklučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti, zasladiti medom i piti po 200 grama, tri puta dnevno pre jela. Piti 5 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista i cveta bosiljka (*Ocimum basilicum*), lista mirođije (*Anethum graveolens*) i peršunovog lista (*Petroselinum sativum*). Izručiti u 600 grama proklučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti me-

dom. Piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere. Piti 5 dana.

NAPOMENA: Pored upotrebe navedenih recepata treba držati i prati ruke do lakata u hladnoj vodi 10 minuta, dnevno 3 puta. Bolna mesta trljati ovom rakijom:

Uzeti po 4 supene kašike sitno iseckanog lista ružmarina (*Rosmarinus officinalis*), cveta ljutića (*Ranunculus acer*), ljubičastog cveta jorgovana (*Syringa vulgaris*) i lista i cveta kantariona (*Hypericum perforatum*). Sve to izručiti u 1 litar ljute komovice ili šljivovice. Zatvoriti u flašu i držati u toploj sobi 20 dana. Za to vreme flašu promućkati više puta dnevno. Procediti i tri puta dnevno masirati sva bolna mesta po 10 minuta. Nakon toga obrisati ih mlakom vodom i ponovo masirati po 10 minuta razblaženim vinskiim sirćetom. Pre spavanja može se staviti oblog od razblaženog vinskog sirćeta.

Posle ove terapije pauzirati 10 dana. Nakon toga koristi sledeće recepte po 6 dana, ako bolest nije prošla.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista i cveta bosiljka (*Ocimum basilicum*), lista matičnjaka (*Melissa officinalis*) i zovinog cveta (*Sambucus nigra*). Izručiti u 600 grama proklučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista celera (*Apium graveolens*), lista žalfije (*Salvia officinalis*) i lista majčine dušice (*Thymus serpyllum*). Izručiti u 600 grama proklučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista peršuna (*Petroselinum sativum*), lista mirođije (*Anethum graveolens*) i lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*). Izručiti u 600 grama proklu-

čale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti po 200 grama, tri puta dnevno pre jela.

Uzeti po 3 supene kašike sitno iseckanog rizoma odoljena (*Valeriana officinalis*) i lista nane (*Mentha pipërta*). Izručiti u 1 litar proklijučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno 2 sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom po želji. Piti u toku dana.

Uzeti po 4 supene kašike sitno iseckanog lista matičnjaka (*Melissa officinalis*), lista ružmarina (*Rosmarinus officinalis*) i 2 supene kašike sitno iseckanog lista i cveta bosiljka (*Ocimum basilicum*). Izručiti u 1 litar belog vina i zatvoriti u flašu. Držati u toploj sobi 20 dana. Za to vreme flašu promućkati više puta dnevno. Nakon toga procediti i piti po 100 grama posle doručka, ručka i večere.

ISIJAS (ZAPALJENJE VELIKOG ŽIVCA NOGE)

Recepte koristiti po 3 dana.

Uzeti po 5 supenih kašika sitno iseckanog cveta jorgovana (*Syringa vulgaris*) i cveta ljutića (*Ranunculus acer*). Sve to izručiti u 1 litar ljute komovice ili šljivovice. Zatvoriti u flašu i držati u toploj sobi 20 dana. Promućkati flašu više puta dnevno. Nakon toga procediti i blago masirati bolna mesta ujutru, u podne i naveče, sve dok koža upija, a najviše po 10 minuta. Posle masiranja obrisati bolna mesta mlakom vodom i namazati maslinovim uljem (*Olivae oleum*).

Uzeti po 5 supenih kašika sitno iseckanog lista i cveta kantariona (*Hypericum perforatum*) i lista ružmarina (*Rosmarinus officinalis*). Izručiti u 1 litar ljute komovice ili špiritusa. Zatvoriti u flašu i držati u toploj sobi 20 dana. Za to vreme flašu promućkati više puta dnevno. Nakon

toga procediti i blago masirati bolna mesta ujutru, u podne i naveče, sve dok upija koža, a najviše po 10 minuta. Posle masiranja obrisati bolna mesta mlakom vodom i namazati maslinovim uljem (*Olivae oleum*).

Uzeti po 3 supene kašike sitno iseckanog orahovog lista (*Juglans regia*), belog luka (*Allium sativum*), ružmarinovog lista (*Rosmarinus officinalis*) i lista i cveta suručiće (*Filipendula ulmaria*). Sve to izručiti u 1 litar ljute komovice ili špiritusa. Zatvoriti u flašu i držati u toploj sobi 20 dana. Za to vreme flašu promućkati više puta dnevno. Nakon toga procediti i blago masirati bolna mesta ujutru, u podne i naveče, sve dok upija koža, a najviše 10 minuta. Posle masiranja obrisati bolna mesta mlakom vodom, namazati maslinovim uljem (*Olivae oleum*) i uviti vunanim krpama.

Uzeti lišće hrena (*Cochlearia armoratia*), dobro ga oprati, osušiti od vode i preko njega posuti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog belog luka (*Allium sativum*), cveta ljutića (*Ranunculus acer*), lista belog jasena (*Fraxinus excelsior*) i ljute paprike (*Capsicum annuum*). Obolela mesta namazati uljem, pa tek onda staviti ovaj oblog. Držati oblog ujutru i naveče, najviše po 2 sata tj. sve dok se ne oseti jako peckanje kože. Posle skidanja obloga, obrisati bolna mesta mlakom vodom, namazati uljem uviti vunanim krpama.

Uzeti nekoliko listova svežeg kupusa (*Brassica oleracea*) i sa njih ukloniti sve žile. Preko listova prosuti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog svežeg lista hrena (*Cochlearia armoratia*) i sveže ljute paprike (*Capsicum annuum*). Bolna mesta namazati uljem a zatim priviti oblog od navedenog lišta. Držati oblog ujutru, u podne i naveče po 1 sat, tj. sve dok se ne oseti peckanje. Posle skidanja obloga obrisati bolna mesta mlakom vodom, namazati uljem i uviti vunanim krpama.

Uzeti sveže koprivino lišće (*Urtica dioica*) i staviti na bolna mesta ujutru, u podne i naveče. Držati sve dok se bolna mesta ne „ožare“, najduže po 1 sat.

NAPOMENA: Uz upotrebu navedenih recepata piti ovaj čaj:

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista i cveta repušnjače (*Erigeron canadensis*), lista belog jasena (*Fraxinus excelsior*), lista ruzmarina (*Rosmarinus officinalis*), osušenih stabiljika razvodnika (*Solanum dulcamara*), lista i cveta divlje daničice (*Viola arvensis*) i nevenovog cveta (*Calendula officinalis*). Sve to izručiti u 1 litar prokjučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti u toku dana, dok traje bolest.

Jedan od najsigurnijih načina lečenja je sledeći:

Pre spavanja blago istrljati slabinski deo kičme ljutom rakijom a zatim ga namazati zejtinom. Uzeti pamučni čaršav, staviti ga na ležaj i na njega istresti potrebnu količinu svežeg lišća breze, u debljini od tri prsta, da se njime obuhvati deo tela od kolena do ispod plečke. Leći na ovo lišće golim telom, omotati se pamučnim čaršavom i vezati vrpčama da se lišće ne bi rasipalo. Ležati tako celu noć. Držati kraj glave peškiri i brisati glavu i oči da ne dođe do infekcije očiju usled znojenja. Spava se svega tri sata u toku noći, jer je telo izloženo velikom preznojenju. Sutradan ujutru ustati, sestiti u krevet, obrisati leđa mlakom vodom, zatim rakijom i na kraju zejtinom da ne bi došlo do infekcije. Obavezno uz nečiju pomoć sestiti poprečno na krevet, staviti obe ruke na kolena i polako se uspravljati. Nikako se kičma ne sme savijati, ni levo ni desno. Posle 1—3 noći ovakvog načina lečenja sigurno čemo se izlečiti.

Ako je bolest starija od 10 do 15 godina, onda treba ovaj postupak primenivati svako drugo veče, tri dana. Bolest treba da iščezne.

Ovaj recept je uspešno oprobano na mnogim bolesnicima, a može se primenivati i kad imamo razne bolove, sevanja, neuralgije, grčenja, probode na ma kom delu tela.

Uspešno se može koristiti poslednji recept za lečenje diskopatije (na strani 724).

JACANJE ŽIVACA

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista rute (*Ruta graveolens*), lista matičnjaka (*Melissa officinalis*) i lista ili korena hrena (*Cochlearia armoratica*). Izručiti u 600 grama prokjučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere. Piti 5 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista i cveta bosiljka (*Ocimum basilicum*), lista nane (*Mentha piperita*) i lista rute (*Ruta graveolens*). Izručiti u 600 grama prokjučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti po 200 grama, tri puta dnevno pre jela. Piti 5 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog peršunovog lista (*Petroselinum sativum*), šišarki hmelja (*Humulus lupulus*) i lista i cveta ili korena jasenka (*Dictamnus albus*). Izručiti u 600 grama prokjučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere. Piti 5 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog ruzmarinovog lista (*Rosmarinus officinalis*), lista i cveta majčine dušice (*Thymus serpyllum*) i lista i cveta bosiljka (*Ocimum basilicum*). Izručiti u 600 grama prokjučalog vrućeg i razblaženog vina. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan šted-

njaka. Procediti i piti po 100 grama, tri puta dnevno pre i posle jela. Piti 3 dana.

NAPOMENA: Uz upotrebu navedenih recepata treba posle svakog obroka jesti kompot od jabuka ili dve jabuke, izrendisane i izmešane sa 2 supene kašike meda.

Svaki drugi dan kupati se u sledećoj vodi 5 dana. Za svako naredno kupanje, spremiti novu vodu.

Uzeti po pola kilograma sitno iseckanog orahovog lista (*Juglans regia*) i lista i cveta kantariona (*Hypericum perforatum*). Sve to kuvati 1 sat u loncu sa 20 litara vode. Voda ne sme ključati, a lonac mora biti poklopljen. Nakon toga skloniti lonac u stranu i ostaviti ga poklopljenog dva sata. Procediti, ponovo zagrejati vodu a zatim je izručiti u kadu u kojoj se nalazi voda za kupanje. Kupati se ujutru i uveče po pola sata. Vodu uveče samo podgrejati. Posle kupanja obrisati telo i bolna mesta masirati ovom rakijom:

Uzeti po 4 supene kašike sitno iseckanog lista i cveta kantariona (*Hypericum perforatum*), lista i cveta suruvice (*Filipendula ulmaria*) i ružmarinovog lista (*Rosmarinus officinalis*). Sve to izručiti u 1 litar ljute komovice ili šljivovice. Zatvoriti u flašu i držati u toploj sobi 20 dana. Nakon toga procediti i masirati bolna mesta, sve dok upija koža, najduže 15 minuta.

ZA BOLJU ISHRANU ŽIVČANOG SISTEMA

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista i cveta podubice (*Teucrium chamaedrys*), lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*), osušenih stabljika razvodnika (*Solanum dulcamara*), lista nane (*Mentha piperita*), lista matičnjaka (*Melissa officinalis*) i lista imele (*Viscum album*). Izručiti u 1.200 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti u toku dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista i cveta sapunjače (*Saponaria officinalis*), lista i cveta kičice (*Erythraea centaurium*), lista i cveta pomoćnice (*Solanum nigrum*), lista i cveta kantariona (*Hypericum perforatum*), lista i cveta majčine dušice (*Thymus serpyllum*), rizoma pirovine (*Triticum repens*). Izručiti u 1.200 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti u toku dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista i cveta ili rizoma jagorčike (*Primula veris*), pelenovog lista (*Artemisia absinthium*), lista ružmarina (*Rosmarinus officinalis*), lista i cveta divlje daninoci (*Viola arvensis*), lista ili korena šumske jagode (*Fragaria vesca*) i lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*). Izručiti u 1.200 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti svaki sat po 100 grama.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista nane (*Mentha piperita*) i lista i cveta bosiljka (*Ocimum basilicum*). Sve to izručiti u 400 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti po 200 grama pre večere i spavanja.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista matičnjaka (*Melissa officinalis*) i lista i cveta majčine dušice (*Thymus serpyllum*). Sve to izručiti u 400 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti po 200 grama pre večere i spavanja.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog rizoma sa korenima celera (*Apium graveolens*) i lista mirođije (*Anethum graveolens*). Sve to izručiti u 400 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti po 200 grama pre večere i spavanja.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog rizoma odoljena (*Valeriana officinalis*) i lista ružmarina (*Rosmarinus officinalis*). Sve to izručiti u 400 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti po 200 grama pre večere i spavanja.

NAPOMENA: Koristiti sve recepte po 5 dana.

NADRAŽAJ SIMPATIČKOG NERVA

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista ili zrelog ploda morača (*Foeniculum vulgare*), lista i cveta lazarkinje (*Asperula odorata*) i 2 supene kašike sitno iseckanog lista i cveta matočičke (*Melittis melissophyllum*). Izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladeno medom piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista i cveta trave ive (*Teucrium montanum*), lista matičnjaka (*Melissa officinalis*) i 2 supene kašike sitno iseckanog lista i cveta kokoca (*Melilotus officinalis*). Izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista i cveta bosiljka (*Ocimum basilicum*), lista i cveta podubice (*Teucrium chamaedrys*), šisarki hmelja (*Humulus lupulus*) i lista mirođije (*Anethum graveolens*). Izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti tri puta dnevno po 200 grama pre jela.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista nane (*Mentha piperita*), lista

matičnjaka (*Melissa officinalis*) i lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*). Izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog cveta kamilice (*Matricaria chamomilla*), lista divlje nane (*Mentha piperita*) i zovinog cveta (*Sambucus nigra*). Izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog rizoma odoljena (*Valeriana officinalis*), rizoma i korena celera (*Apium graveolens*) i lista nane (*Mentha piperita*). Izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere.

Uzeti po 3 supene kašike sitno iseckanog lista nane (*Mentha piperita*), lista i cveta kičice (*Erythraea centaurium*) i ružmarinovog lista (*Rosmarinus officinalis*). Izručiti u 1 litar proključalog belog vina. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti po 100 grama posle doručka, ručka i večere.

NAPOMENA: Koristiti što više recepta po 6 dana.

NEUROVEGETATIVNA NERVOZA

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista i cveta podubice (*Teucrium chamaedrys*), cveta ili zrelog ploda trnjanke (*Prunus spinosa*), lista i cveta podbela (*Tussilago farfara*), rizoma srčnjaka (*Polygonum bistorta*) i lista i cveta repuša

njače (*Erigeron canadensis*). Izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti u toku dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*), lista i cveta ili korena konopljuše (*Eupatorium cannabinum*), lista mirodije (*Anethum graveolens*), lista imele (*Viscum album*), sa kruške ili topole, i lista i cveta bosiljka (*Ocimum basilicum*). Izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti u toku dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista medveđeg grožđa (*Arctostaphylos uva ursi*), orahovog lista (*Juglans regia*), lista matičnjaka (*Melissa officinalis*), lista i cveta kičice (*Erythraea centaurium*), rizoma srčnjaka (*Polygonum bistorta*), lista imele (*Viscum album*), sa topole ili kruške. Izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti u toku dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog peršunovog lista (*Petroselinum sativum*), ružmarinovog lista (*Rosmarinus officinalis*), lista i cveta majčine dušice (*Thymus serpyllum*). Izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti tri puta dnevno po 2 dcl pre jela.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista i cveta podobice (*Teucrium chamaedrys*), lista i cveta bosiljka (*Ocimum basilicum*), lista nane (*Mentha piperita*) i lista i cveta lazarkinje (*Asperula odorata*). Izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere.

Uzeti 2 supene kašike sitno iseckanog lista i cveta kokoca (*Meililotus officinalis*), lista imele (*Viscum album*), sa kruške ili topole, rizoma odoljena (*Valeriana officinalis*). Izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladeno medom piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere.

NAPOMENA: Uz upotrebu navedenih recepata, ujutru, u podne i naveče stavljati preko stomaka i kičme obloge od razblaženog vinskog sirćeta. Obloge držati po 2 sata i kvasiti ih svakih 30 minuta razblaženim vinskim sirćetom.

Koristiti sve recepte po 6 dana.

SUŽAVANJE KRVNIH SUDOVA NA NERVNOJ BAZI (BLEDOĆA NA LICU, UTRNULOST RUKU I NOGU)

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*), lista koprive (*Urtica dioica*) i lista i cveta kantariona (*Hypericum perforatum*). Izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista i cveta podobice (*Teucrium chamaedrys*), lista i cveta sapunjače (*Saponaria officinalis*), lista ili korena šumske jagode (*Fragaria vesca*), rizoma pirevine (*Triticum repens*), lista nane (*Mentha piperita*) i lista ružmarina (*Rosmarinus officinalis*). Sve to izručiti u 1.200 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti u toku dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog nadzemnog dela troskota (*Polygonum aviculare*), lista i cveta sapunjače

(*Saponaria officinalis*), cveta nevena (*Calendula officinalis*), lista i cveta konopljuše (*Eupatorium cannabinum*), lista i cveta kičice (*Erythraea centaureum*), rizoma odoljena (*Valeriana officinalis*) i lista i cveta bosiljka (*Ocimum basilicum*). Sve to izručiti u 1.400 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti u toku dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*), lista nane (*Mentha piperita*) i lista matičnjaka (*Melissa officinalis*). Izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista i cveta kičice (*Erythraea centaureum*), lista i cveta gloga (*Crataegus oxyacantha*) i lista i cveta majčine dušice (*Thymus serpyllum*). Izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti tri puta dnevno po 200 grama pre jela.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista i cveta podubice (*Teucrium chamaedrys*), rizoma i korena celera (*Apium graveolens*) i rizoma odoljena (*Valeriana officinalis*). Izručiti u 600 grama proključalog vrućeg razblaženog vina. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti dnevno po 100 grama pre i posle jela.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista i cveta bosiljka (*Ocimum basilicum*), ruzmarinovog lista (*Rosmarinus officinalis*) i peršunovog lista (*Petroselinum sativum*). Sve izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti

i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere.

NAPOMENA: Koristiti sve recepte po 8 dana.

PADAVICA (EPILEPSIJA) SA MALIM NAPADOM

Pre napada epilepsije bolesnik dobija bolove u stomaku i grudima, osjeća mučninu i zujanje u ušima. U momentu napada krikne, padne, onesvesti se, škripi zubima a ponekad se pojavljuje pena na ustima. Oči su ukočene i izbuljene, lice je modrocrvono, iz usta izlazi pena i čitavo telo drhti.

U takvim slučajevima bolesniku treba prići i glavicom crnoga luka trljati mu usta, da bi došao k sebi.

I ova se bolest može izlečiti ovim receptima:

Piti čaj 10 dana:

Uzeti 2 supene kašike sitno iseckanog lista imele (*Viscum album*), i po 1 supenu kašiku cveta brđanke (*Arnica montana*), lista ruzmarina (*Rosmarinus officinalis*) i korena odoljena (*Valeriana officinalis*). Sve to izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti svaki sat po 100 grama.

Sledećih 10 dana piti ovaj čaj:

Uzeti 3 supene kašike sitno iseckanog lista nane (*Mentha piperita*) i po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista i cveta bosiljka (*Ocimum basilicum*), lista i cveta kičice (*Erythraea centaureum*), šišarke hmelja (*Humulus lupulus*) i cveta lavandule (*Lavandula officinalis*). Izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti, zasladiti medom i piti svaki sat po 100 grama.

Uzeti 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista i cveta kičice (*Erythraea centaurium*) i po 2 supene kašike sitno iseckanog lista matičnjaka (*Melissa officinalis*) i lista i cveta bosiljka (*Ocimum basilicum*). Izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti u toku dana.

Uzeti 1 supenu kašiku sitno iseckanog cveta zvezdana (*Lotus corniculatus*) i po 2 supene kašike sitno iseckanog rizoma odoljena (*Valeriana officinalis*) i rizoma i korena celera (*Apium graveolens*). Izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti u toku dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista koprive (*Urtica dioica*), lista gorke deteline (*Menyanthes trifoliata*), lista matičnjaka (*Melissa officinalis*), šišarki hmelja (*Humulus lupulus*), cveta kamilice (*Matricaria chamomilla*) i lista i cveta bosiljka (*Ocimum basilicum*). Izručiti u 1.200 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti po 200 grama pre doručka, ručka, večere i spavanja, a po 200 grama posle doručka i ručka.

NAPOMENA: Uz upotrebu navedenih recepata spavati na jastuku koji je ispunjen suvim lišćem nane (*Mentha piperita*) i lišćem matičnjaka (*Melissa officinalis*). Ne sme se pušiti niti piti alkohol. Svaki dan posle večere telo trljati po nekoliko minuta razblaženim vinskiim sirćetom. Sedati po čistom vazduhu i spavati pri otvorenom prozoru. Ujutru i pre spavanja piti sok od limuna sa šećerom.

Kupati se u sledećoj vodi:

Uzeti po pola kilograma sitno iseckanog lista nane (*Mentha piperita*), lista matičnjaka (*Melissa officinalis*) i lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*). Sve to kuvati 1 sat u loncu sa 20 litara vode. Voda ne sme ključati, a lonac mora biti pok-

lopljen. Skloniti lonac u stranu i ostaviti ga zaklopljenog dva sata. Procediti i ponovo zagreјati, a zatim izručiti u kadu u kojoj se nalazi voda za kupanje. Kupati se u podne i neposredno pre spavanja po pola sata, svaki treći dan.

Sve čajeve piti po 5 dana.

NERVOZA DECE

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista i cveta majčine dušice (*Thymus serpyllum*), lista matičnjaka (*Melissa officinalis*) i lista i cveta bosiljka (*Ocimum basilicum*). Izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti u toku dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista celera (*Apium graveolens*), lista nane (*Mentha piperita*) i lista imele (*Viscum album*), sa kruške ili topole. Izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti u toku dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog korena i rizoma odoljena (*Valeriana officinalis*), lista ružmarina (*Rosmarinus officinalis*) i šišarki hmelja (*Humulus lupulus*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti u toku dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista nane (*Mentha piperita*), cveta kamilice (*Matricaria chamomilla*) i lista matičnjaka (*Melissa officinalis*). Izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti u toku dana.

NAPOMENA: Pored upotrebe navedenih recepata posle doručka, ručka i ve-

čere deca treba da pojeđu po jednu pečenu ili kuvanu jabuku sa šećerom. Mogu popiti, takode, i po 100 grama soka od jabuke (*Pirus malus*) ili soka od borovnice (*Vaccinium myrtillus*).

Sve čajeve piti po 5 dana.

NERVOZA STARIJIH LJUDI SA POVEĆANIM KRVNIM PRITISKOM

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog cveta karanfila (*Dianthus caryophyllus*), lista koprive (*Urtica dioica*), lista nane (*Mentha piperita*) i 2 supene kašike sitno iseckanog lista masline (*Olivae folium*). Izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere, a ostatak u toku dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista masline (*Olivae folium*), lista i cveta bosiljka (*Ocimum basilicum*), lista imele (*Viscum album*), sa kruške ili topole, i 2 supene kašike sitno iseckanog cveta ili ploda gloja (*Crataegus oxyacantha*). Izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere, a ostatak u toku dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog peršunovog lista (*Petroselinum sativum*), rizoma celera (*Apium graveolens*), rizoma sa korenolom odoljena (*Valeriana officinalis*), lista i cveta zlatnice (*Solidago virga-aurea*) i lista i cveta sapunjače (*Saponaria officinalis*). Izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama, tri puta dnevno, pre jela, a ostatak u toku dana.

NAPOMENA: Sve recepte koristiti po 10 dana.

NEURASTENIJA

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*), lista nane (*Mentha piperita*) i lista matičnjaka (*Melissa officinalis*). Izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista ruzmarina (*Rosmarinus officinalis*), lista i cveta bosiljka (*Ocimum basilicum*) i rizoma sa korenolom odoljena (*Valeriana officinalis*). Izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti po 200 grama posle doručka, ručka i večere.

Uzeti po 5 supenih kašika sitno iseckanog lista ruzmarina (*Rosmarinus officinalis*) i lista nane (*Mentha piperita*). Sve to izručiti u 1 litar ljute komovice ili šljivovice. Zatvoriti u flašu i držati u toploj sobi 20 dana. Za to vreme flašu promućkati više puta u toku dana. Nakon toga procediti i piti po rakijsku čašicu pre doručka, ručka i večere.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog zovinog cveta (*Sambucus nigra*), šišarki himelja (*Humulus lupulus*), lista imele (*Viscum album*), sa kruške ili topole, lista celera (*Apium graveolens*), lista i cveta dobričice (*Glechoma hederacea*), lista i cveta jasenka (*Dictamnus albus*). Sve to izručiti u 1.200 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti u toku dana.

NAPOMENA: Koristiti sve recepte po 10 dana.

Uzeti po 4 supene kašike sitno iseckanog lista nane (*Mentha piperita*) i lista ružmarina (*Rosmarinus officinalis*). Sve to izručiti u 1 litar ljute komovice ili šljivovice i zatvoriti u flašu. Držati u toploj sobi 20 dana. Za to vreme flašu promućkati više puta dnevno. Nakon toga procediti i piti po rakijsku čašicu pre doručka, ručka i večere. Piti 20 dana uporedo sa naznačenim čajevima.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog peršunovog lista (*Petroselinum sativum*), lista i cveta majčine dušice (*Thymus serpyllum*), korena celera (*Apium graveolens*) i lista i cveta bosiljka (*Ocimum basilicum*). Izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama tri puta dnevno pre jela. Piti 10 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog rizoma sa korenom odoljena (*Valeriana officinalis*), lista matičnjaka (*Melissa officinalis*) i cveta lavandule (*Lavandula officinalis*). Izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zaslađeno medom piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere. Piti 5 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog ružmarinovog lista (*Rosmarinus officinalis*), lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*) i lista i ploda morača (*Foeniculum vulgare*). Izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zaslađiti medom. Piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere. Piti 5 dana.

NAPOMENA: Koristiti sve recepte.

Uzeti po 4 supene kašike sitno iseckanog kore sa vrbovih grana debelih kao ruka (*Salix alba*), lista ružmarina (*Rosmarinus officinalis*) i 2 supene kašike sitno iseckanog cveta i lista podubice (*Teucrium chamaedrys*). Sve to izručiti u 1 litar belog vina i zatvoriti u flašu. Držati u toploj sobi 20 dana i za to vreme promućkati više puta dnevno. Nakon toga procediti i piti po 100 grama posle doručka, ručka i večere.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista i cveta podubice (*Teucrium chamaedrys*), lista nane (*Mentha piperita*) i lista matičnjaka (*Melissa officinalis*). Izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zaslađiti medom. Piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere.

Uzeti po 4 supene kašike sitno iseckanog lista i cveta kantariona (*Hypericum perforatum*), lista žalfije (*Salvia officinalis*) i 2 supene kašike sitno iseckanog lista sapunjače (*Saponaria officinalis*). Sve to izručiti u 1 litar ljute komovice ili šljivovice. Zatvoriti u flašu i držati u toploj sobi 20 dana. Za to vreme flašu promućkati više puta dnevno. Nakon toga procediti i piti po rakijsku čašicu pre doručka, ručka i večere.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista i cveta kičice (*Erythraea centaureum*), lista i cveta sapunjače (*Saponaria officinalis*), lista i cveta srdačice (*Leonurus cardiaca*), rizoma sa korenom odoljena (*Valeriana officinalis*) i lista koprive (*Urtica dioica*). Izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zaslađiti medom. Piti u toku dana.

NAPOMENA: Koristiti sve recepte po 6 dana.

NERVOZNI POKRETI

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista matičnjaka (*Melissa officinalis*), mirođijinog lista (*Anethum graveolens*) i korena i rizoma celera (*Apium graveolens*). Izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista mirođije (*Anethum graveolens*), peršunovog lista (*Petroselinum sativum*) i lista i cveta majčine dušice (*Thymus serpyllum*). Izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista i cveta bosiljka (*Ocimum basilicum*), lista imele (*Viscum album*), sa kruške ili topole, i cveta kamilice (*Matricaria chamomilla*). Izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog rizoma sa korenom odoljena (*Valeriana officinalis*), korena koprive (*Urtica dioica*) i šišarki hmelja (*Humulus lupulus*). Izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti po 200 grama tri puta dnevno pre jela.

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog rizoma sa korenom odoljena (*Valeriana officinalis*) i rizoma i korena celera (*Apium graveolens*) i 1 supenu kašiku sitno iseckanog cveta lavandule (*Lavandula officinalis*). Izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti u toku dana.

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog lista nane (*Mentha piperita*), lista matičnjaka (*Melissa officinalis*), lista imele (*Viscum album*), sa kruške ili topole. Izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti u toku dana.

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog lista matičnjaka (*Melissa officinalis*), lista i cveta majčine dušice (*Thymus serpyllum*) i cveta kamilice (*Matricaria chamomilla*). Sve to izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti u toku dana.

Uzeti po 5 supenih kašika sitno iseckanog rizoma sa korenom odoljena (*Valeriana officinalis*) i ruzmarinovog lista (*Rosmarinus officinalis*). Sve to izručiti u 1 litar dobrog vina i zatvoriti u flašu. Držati u toploj sobi 20 dana. Za to vreme flašu promućkati više puta u toku dana. Procediti i piti po 100 grama posle doručka, ručka i večere.

Uzeti po 5 supenih kašika sitno iseckanog lista i cveta bosiljka (*Ocimum basilicum*) i ruzmarinovog lista (*Rosmarinus officinalis*). Sve to izručiti u 1 litar ljute šljivovice ili komovice i zatvoriti u flašu. Držati u toploj sobi 20 dana. Za to vreme flašu promućkati više puta u toku dana. Procediti i piti po malu rakijsku čašicu pre doručka, ručka i večere.

NAPOMENA: Koristiti prva 4 recepta po 5 dana. Nakon pauze od 10 dana, koristiti ostale recepte po 5 dana.

FRAS U DECE

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista nane (*Mentha piperita*), lista imele (*Viscum album*), lista matičnjaka (*Melissa officinalis*) i 3 supene kašike sitno

iseckanog lista koprive (*Urtica dioica*). Izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti svaki sat po 50 grama.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista i cveta bosiljka (*Ocimum basilicum*), lista ruzmarina (*Rosmarinus officinalis*) i 3 supene kašike sitno iseckanog lista i pupoljka sa neotvorenim cvetom sofere (*Sophora japonica*). Izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti svaki sat po 50 grama. Čaj se spravlja za 2 dana.

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog lista i cveta heljde (*Fagopyrum esculentum*), rizoma sa korenom odoljena (*Valeriana officinalis*) i lista celera (*Apium graveolens*). Izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti svaki sat po 50 grama. Čaj se spravlja za 2 dana.

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog lista i cveta srdačice (*Leonurus cardiaca*), celerovog rizoma sa korenom (*Apium graveolens*) i lista matičnjaka (*Melissa officinalis*). Izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti svaki sat po 50 grama. Čaj se spravlja za 2 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog neotvorenog cveta sofere (*Sophora japonica*), lista nane (*Mentha piperita*), lista i cveta heljde *Fagopyrum esculentum*), lista i cveta bosiljka (*Ocimum basilicum*), rizoma sa korenom odoljena (*Valeriana officinalis*) cveta lavandule (*Lavandula officinalis*). Izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti me-

dom. Piti svaki sat po 50 grama. Čaj se spravlja za 2 dana.

NAPOMENA: Uz upotrebu prethodno navedenih recepata treba ujutru, u podne i naveče po 1 sat držati na stomaku tople obloge od ukuvanog ječma (*Hordeum vulgare*). Oprati telo razblaženim vinskim sirćetom u podne i naveče. Ovaj način lečenja primenjuje se 4 dana pre napada i 4 dana posle napada frasa.

Sve čajeve koristiti po 8 dana.

UZRUJANOST (UZNEMIRENOST)

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista koprive (*Urtica dioica*), lista i cveta zlatnice (*Solidago virga-aurea*) i 2 supene kašike sitno iseckanog lista nane (*Mentha piperita*). Izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti svaki sat po 100 grama, kad god se za to ukaže potreba.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista bokvice (*Plantago major*), lista i cveta podubice (*Teucrium chamaedrys*), rizoma sa korenom odoljena (*Valeriana officinalis*) i celerovog rizoma sa korenom (*Apium graveolens*). Izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti po 100 grama svaki sat, kad god se za to ukaže potreba. Može se zasladiti medom.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista i cveta jagorčike (*Primula veris*), lista i rizoma sa korenom obične ili šumske jagode (*Fragaria vesca*), lista matičnjaka (*Melissa officinalis*) i lista celera (*Apium graveolens*). Izručiti u 800 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti u toku dana.

Uzeti 6 supenih kašika sitno iseckanog korena lincure (*Gentiana lutea*) i 2 supene kašike sitno iseckanog lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*). Sve to izručiti u 1 litar ljute komovice i zatvoriti u flašu. Držati u toploj sobi 20 dana. Za to vreme flašu promućkati više puta u toku dana. Procediti i piti po rakijsku čašicu pre doručka, ručka i večere, kao i posle svakog zamaranja.

Uzeti 8 supenih kašika sitno iseckanog korena maslačka (*Taraxacum officinale*) i izručiti u 1 litar ljute komovice ili šljivovice. Zatvoriti u flašu i držati u toploj sobi 20 dana. Za to vreme flašu promućkati više puta dnevno. Procediti i piti po rakijsku čašicu pre jela.

Popiti posle svakog umaranja čašu od 200 grama soka borovnice (*Vaccinium myrtillus*), soka kupina (*Rubus fruticosus*) ili soka maline (*Rubus idaeus*).

Uzeti 100 grama sitno iseckanih mladih orašćica ili mladih orahovih listova (*Juglans regia*) i izručiti u 1 litar ljute komovice ili šljivovice. Zatvoriti u flašu i držati u toploj sobi 20 dana. Za to vreme flašu promućkati više puta dnevno. Procediti i piti po rakijsku čašicu posle svakog jela i umaranja.

NAPOMENA: Koristiti prva 3 recepta po 4 dana, a druga 4 recepta po 5 dana, kad se za to ukaže potreba.

STRES

Stres je reakcija na strah, na viku, na razočarenja, na neugodnosti koji remete naš miran i spokojan život. Tada nastupa poremećaj u lučenju hormona nadbubrežnih žlezdi — adrenalina i noradrenalina. Hormon adrenalin ubrzava lupanje srca i izaziva proširenje arterija.

Lučenje hormona se pri stresu povećava i tada nastaju štetne posledice.

Hormon noradrenalin deluje na trigliceride koji su rastvoreni u masne kiseline oslobođene u krvi. Ova cirkulacija masnih kiselina stvara holesterin, koji oblepljuje unutrašnje zidove arterija te tako nastaje arterioskleroza, arterijska hipertenzija i oboljenje srčanog mišića.

Ovakav stres pretežno ugrožava osobe preko 40. godine starosti. Stoga treba izbegavati svako uzrujavanje, gojenje, sedenje i nerad. Više se kretati po čistom vazduhu i držati dijete.

Piti ovaj čaj:

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista i cveta srdačice (*Leonurus cardiaca*), lista i cveta bosiljka (*Ocimum basilicum*), lista matičnjaka (*Melissa officinalis*), rizoma sa korenima pirevine (*Triticum repens*) i lista peršuna (*Petroselinum sativum*). Sve ovo izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno izvan štednjaka 90 minuta. Nakon toga procediti i zasladiti medom po želji. Piti svakih 90 minuta po 100 grama. Čaj piti 10 dana. Nakon pauze od 10 dana ponoviti terapiju.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista mirodije (*Anethum graveolens*), peršunovog lista (*Petroselinum sativum*) i 2 supene kašike sitno iseckanog lista i cveta bosiljka (*Ocimum basilicum*). Izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladeno medom piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista imele (*Viscum album*), sa kruške ili topole, lista nane (*Mentha piperita*) i lista peršuna (*Petroselinum sativum*). Izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti tri puta dnevno po 200 grama, pre jela.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog rizoma sa korenima odoljena (*Vale-*

riana officinalis), cveta lavandule (*Lavandula officinalis*), cveta i lista bosiljka (*Ocimum basilicum*) i šišarki hmelja (*Humulus lupulus*). Izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladeno piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere.

NAPOMENA: Uz upotrebu navedenih recepata, posle doručka, ručka i večere popiti po 200 grama jabukovog soka (*Pyrus malus*) ili soka borovnice (*Vaccinium myrtillus*).

Koristiti sve recepte po 10 dana.

STRAH

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista koprive (*Urtica dioica*), lista matičnjaka (*Melissa officinalis*) i lista ruzmarina (*Rosmarinus officinalis*). Izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista nane (*Mentha piperita*) i lista celera (*Apium graveolens*) i 2 supene kašike sitno iseckanog korena, cveta ili ploda gloga (*Crataegus oxyacantha*). Izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere.

Uzeti po 5 supenih kašika sitno iseckane vrbove kore sa grana debelih kao ruka (*Salix alba*) i lista ruzmarina (*Rosmarinus officinalis*). Sve to izručiti u 1 litar beloga vina i zatvoriti u flašu. Držati poklopljeno u toploj sobi 20 dana. Za to vreme flašu promućkati više puta u toku dana. Procediti i piti po 50 grama pre i posle jela, tri puta dnevno.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog cveta domaćeg karanfila koji miriše (*Dianthus caryophyllus*), korena i rizoma odoljena (*Valeriana officinalis*), rizoma sa korenom, celera (*Apium graveolens*) i lista koprive (*Urtica dioica*). Izručiti u 800 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti po 200 grama pre doručka, ručka, večere i spavanja.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista nane (*Mentha piperita*), cveta lavandule (*Lavandula officinalis*) i lista matičnjaka (*Melissa officinalis*). Izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti po 2 del pre doručka, ručka i večere.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista i cveta bosiljka (*Ocimum basilicum*), rizoma sa korenom odoljena (*Valeriana officinalis*), lista i cveta majčine dušice (*Thymus serpyllum*) i cveta pomorandže (*Citrus aurantium*). Izručiti u 800 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti po 200 grama pre doručka, ručka, večere i spavanja.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista i cveta majčine dušice (*Thymus serpyllum*), šišarki hmelja (*Humulus lupulus*) i cveta kamilice (*Matricaria chamomilla*). Izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti pre doručka, ručka i večere po 200 grama.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista i cveta majčine dušice (*Thymus serpyllum*), glogovog ploda ili cveta sa listom (*Crataegus oxyacantha*) i lista nane (*Mentha piperita*). Izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti pok-

lopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti svaki sat po 50 grama.

NAPOMENA: Koristiti sve recepte po 5 dana.

STRAH U SNU

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista matičnjaka (*Melissa officinalis*), lista nane (*Mentha piperita*) i lista i cveta bosiljka (*Ocimum basilicum*). Izručiti u 600 grama proklučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti pre doručka, ručka i posle večere.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista matičnjaka (*Melissa officinalis*), lista i cveta majčine dušice (*Thymus serpyllum*) i lista ruzmarina (*Rosmarinus officinalis*). Izručiti u 600 grama proklučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti po 200 grama pre doručka, ručka i spavanja.

Uzeti 2 supene kašike sitno iseckanog rizoma sa korenolom odoljena (*Valeriana officinalis*) i po 1 supenu kašiku sitno iseckanog peršunovog lista (*Petroselinum sativum*) i lista imele (*Viscum album*), sa kruške ili topole. Izručiti u 800 grama proklučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti po 200 grama pre doručka, ručka, i večere i spavanja.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog korena i rizoma celera (*Apium graveolens*), lista mirođije (*Anethum graveolens*), lista imele (*Viscum album*) i lista i cveta bosiljka (*Ocimum basilicum*). Izručiti u 800 grama proklučalog vrućeg vina (vode). Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti svaki sat po 50 grama.

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog lista nane (*Mentha piperita*) i lista i cveta izvanjskog cveća (*Galium verum*). Izručiti u 600 grama proklučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Kad god se za to ukaže potreba piti svaki sat po 100 grama.

Uzeti 2 supene kašike sitno iseckanog rizoma sa korenolom odoljena (*Valeriana officinalis*) i 1 supenu kašiku sitno iseckanog rizoma sa korenolom celera (*Apium graveolens*). Izručiti u 600 grama proklučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Kad se za to ukaže potreba piti svaki sat po 100 grama.

NAPOMENA: Koristiti recepte po 6 dana. Pauza između recepata treba da bude 2 dana.

NAPRASITOST

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista nane (*Mentha piperita*), lista matičnjaka (*Melissa officinalis*), lista i cveta majčine dušice (*Thymus serpyllum*). Izručiti u 600 grama proklučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Kad god se za to ukaže potreba piti svaki sat po 100 grama.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista koprive (*Urtica dioica*), cveta i lista majčine dušice (*Thymus serpyllum*) i zovinog cveta (*Sambucus nigra*). Izručiti u 600 grama proklučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Kad god se za to ukaže potreba piti svaki sat po 100 grama.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista i cveta bosiljka (*Ocimum basilicum*), rizoma sa korenolom odoljena (*Valeriana*

teriana officinalis) i lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*). Izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Kad god se za to ukaže potreba piti svaki sat po 100 grama.

Uzeti 2 supene kašike sitno iseckanog lista i cveta bosiljka (*Ocimum basilicum*) i 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista rute (*Ruta graveolens*). Izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Kad god se za to ukaže potreba piti svaki sat po 100 grama.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*), lista matičnjaka (*Melissa officinalis*) i peršunovog lista (*Petroselinum sativum*). Izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Kad god se za to ukaže potreba piti svaki sat po 100 grama.

NAPOMENA: Koristiti recepte po 6 dana kad god se za to ukaže potreba.

GOROPADNOST I MRZOVOLJNOST

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista imele (*Viscum album*), sa kruške ili topole, lista i cveta majčine dušice (*Thymus serpyllum*), ružmarinovog lista (*Rosmarinus officinalis*) i lista nane (*Mentha piperita*). Izručiti sve to u 800 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti po 200 grama pre doručka, ručka, večere i spavanja. Piti 5 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista matičnjaka (*Melissa officinalis*), lista i cveta bosiljka (*Ocimum basilicum*), peršunovog lista (*Petroselinum sativum*) i lista imele (*Viscum album*), sa

kruške ili topole. Izručiti u 800 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti po 200 grama pre doručka, ručka, večere i spavanja. Piti 5 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista ružmarina (*Rosmarinus officinalis*), lista mirođije (*Anethum graveolens*), cveta kamilice (*Matricaria chamomilla*) i lista imele (*Viscum album*), sa kruške ili topole. Izručiti sve to u 800 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti po 200 grama pre doručka, ručka, večere i spavanja. Piti 5 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog rizoma sa korenom odoljena (*Valeriana officinalis*), cveta lavandule (*Lavandula officinalis*), lista nane (*Mentha piperita*) i lista imele (*Viscum album*), sa kruške ili topole. Izručiti u 800 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti pre doručka, ručka, večere i spavanja. Piti 5 dana.

NAPOMENA: Koristiti sve recepte po 5 dana.

NERVNI UOBRAŽENICI

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog cveta lavandule (*Lavandula officinalis*), lista nane (*Mentha piperita*), lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*), lista breze (*Betula alba*) i zovinog cveta (*Sambucus nigra*). Izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti u toku dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista matičnjaka (*Melissa officinalis*), peršunovog lista (*Petroselinum sativum*), lista imele (*Viscum album*), lista i

cveta kantariona (*Hypericum perforatum*) i cveta i lista kičice (*Erythraea centaureum*). Izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti u toku dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista i cveta bosiljka (*Ocimum basilicum*), lista celera (*Apium graveolens*), lista mirodije (*Anethum graveolens*), lista i cveta podubice (*Teucrium chamaedrys*) i cveta kamilice (*Matricaria chamomilla*). Izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti u toku dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista imele (*Viscum album*), cveta breskve (*Prunus persica*) i rizoma sa korenolom odoljena (*Valeriana officinalis*). Izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti svaki sat po 100 grama.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog zrelog glogovog ploda (*Crataegi fructus*), lista i cveta bosiljka (*Ocimum basilicum*), cveta pomorandže (*Citrus aurantium*), lista i cveta jasenka (*Dictamnus albus*) rizoma sa korenolom odoljena (*Valeriana officinalis*) i lista matičnjaka (*Melissa officinalis*). Izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti u toku dana.

NAPOMENA: Koristiti sve recepte po 6 dana.

HIPOHONDRIJA (UOBRAZENJE BOLESTI)

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista i cveta podubice (*Teucrium chamaedrys*), lista nane (*Mentha piperita*), lista matičnjaka (*Melissa officinalis*), lista

ili korena šumske ili obične jagode (*Fragaria vesca*), lista celera (*Apium graveolens*), lista i cveta bosiljka (*Ocimum basilicum*) i lista i cveta majčine dušice (*Thymus serpyllum*). Izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti zasladiti medom. Piti svaki sat po 100 grama.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog rizoma sa korenolom pirevine (*Triticum repens*), korena čička (*Arctium lappa*), rizoma sa korenolom odoljena (*Valeriana officinalis*), rizoma sa korenolom celera (*Apium graveolens*), rizoma idirola (*Acorus calamus*) i lista ružmarina (*Rosmarinus officinalis*). Izručiti u 1.200 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti u toku dana svaki sat po 100 grama.

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog rizoma sa korenolom odoljena (*Valeriana officinalis*) i lista i ploda morača (*Foeniculum vulgare*) i po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista i cveta kičice (*Erythraea centaureum*) lista ružmarina (*Rosmarinus officinalis*) i lista i cveta bosiljka (*Ocimum basilicum*). Sve to izručiti u 1 litar proključalog vrućeg belog vina. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti svaki sat po 50 grama.

NAPOMENA: Uz upotrebu prethodno navedenih recepata ujutru i uveče trljati telo po 5 minuta razblaženim vinskiim sirćetom. Nakon toga kupati se po pola sata u sledećoj tekućini, svaki treći dan:

Uzeti po 300 grama sitno iseckanog lista nane (*Mentha piperita*), orahovog lista (*Juglans regia*), lista koprive (*Urtica dioica*) i lista matičnjaka (*Melissa officinalis*). Sve to izručiti u 20 litara vruće vode i kuvati 1 sat. Voda ne sme ključati, a lonac mora biti poklopljen. Skloniti lonac u stranu i ostaviti ga poklopljenog dva sata. Procediti i ponovo zagreјati vodu, a

zatim je izručiti u kašu u kojoj se nalazi mlika voda za kupanje.

Posle kupanja obrisati telo razblaženim vinskiim sirćetom i spavati.

Koristiti recepte po 15 dana.

HISTERIJA

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista nane (*Mentha piperita*), lista i cveta ili rizoma jaglike (*Primula veris*), i lista i cveta majčine dušice (*Thymus serpyllum*). Izručiti u 600 grama proklučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista nane (*Mentha piperita*), lista matičnjaka (*Melissa officinalis*), lista i cveta kičice (*Erythraea centaureum*), lista i cveta bosiljka (*Ocimum basilicum*) i lista i cveta dobričice (*Glechoma hederacea*). Izručiti u 1 litar proklučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti svaki sat po 100 grama.

Uzeti 6 supenih kašika sitno iseckanog rizoma sa korenol odoljena (*Valeriana officinalis*) i 2 supene kašike sitno iseckanog lista ruzmarina (*Rosmarinus officinalis*). Sve to izručiti u 1 litar ljute komovice ili šljivovice. Zatvoriti u flašu i držati je u toploj sobi 20 dana. Za to vreme flašu promućkati više puta u toku dana. Nakon toga procediti i piti po rakijsku čašicu pre jela ili kad god se za ukaže potreba.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanih sišarki hmelja (*Humulus lupulus*), lista i cveta jasenka (*Dictamnus albus*), lista koprive (*Urtica dioica*), celerovog korena (*Apium graveolens*) i lista nane (*Mentha piperita*). Izručiti u 1 litar proklučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno

dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti po 100 grama kad god se za to ukaže potreba — svaki sat.

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog lista koprive (*Urtica dioica*), lista matičnjaka (*Melissa officinalis*) i lista i cveta podobice (*Teucrium chamaedrys*). Izručiti u 1.200 grama proklučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti svaki sat po 100 grama, kad god se za to ukaže potreba.

NAPOMENA: Sve recepte koristiti po 6 dana.

POREMEĆENOST

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista matičnjaka (*Melissa officinalis*), lista nane (*Mentha piperita*), korena i rizoma celera (*Apium graveolens*), lista ruzmarina (*Rosmarinus officinalis*), i lista imele (*Viscum album*), sa kruške ili topole. Izručiti u 1 litar proklučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti u toku dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog rizoma sa korenol odoljena (*Valeriana officinalis*), peršunovog lista (*Petroselinum sativum*), lista koprive (*Urtica dioica*), cveta lavandule (*Lavandula officinalis*) i lista mirodije (*Anethum graveolens*). Sve to izručiti u 1 litar proklučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti a zasladiti medom. Piti u toku dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista i cveta bosiljka (*Ocimum basilicum*), lista žalfije (*Salvia officinalis*), lista imele (*Viscum album*), sa kruške ili topole, lista ruzmarina (*Rosmarinus officinalis*) i lista celera (*Apium graveolens*). Izručiti u 1 litar proklučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan šted-

njaka. Procediti i zasladiti medom. Piti u toku dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanih šišarki hmelja (*Humulus lupulus*), lista nane (*Mentha piperita*), lista imele (*Viscum album*), sa kruške ili topole, i 2 supene kašike sitno iseckanog lista i cveta bosiljka (*Ocimum basilicum*). Izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti u toku dana.

NAPOMENA: Koristiti sve recepte po 10 dana.

RASTROJENOST

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista ili korena pitome ili šumske jagode (*Fragaria vesca*), lista nane (*Mentha piperita*) i lista i cveta majčine dušice (*Thymus serpyllum*). Izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zaslađeno medom piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere. Piti 10 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista imele (*Viscum album*), sa kruške ili topole, lista i cveta kičice (*Erythraea centaureum*) i lista ruzmarina (*Rosmarinus officinalis*). Izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama, tri puta dnevno pre jela. U svaku čašu izručiti po 50 grama svežeg soka vinove loze (*Vitis vinifera*). Piti 10 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista nane (*Mentha piperita*), lista ruzmarina (*Rosmarinus officinalis*) i 6 supenih kašika sitno iseckanog lista i cveta kantariona (*Hypericum perforatum*). Sve

to izručiti u 1 litar ljute komovice ili šljivovice. Zatvoriti u flašu i držati u toploj sobi 20 dana. Za to vreme flašu promućkati više puta u toku dana. Nakon toga procediti i piti po rakijsku čašicu pre doručka, ručka i večere. Ovaj recept koristiti uporedo sa gornjim receptima, odnosno po 10 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog peršunovog lista (*Petroselinum sativum*), lista i cveta bosiljka (*Ocimum basilicum*), lista rute (*Ruta graveolens*) i lista i cveta ili korena jasenka (*Dictamnus albus*). Izručiti u 800 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti u toku dana.

NAPOMENA: Uz upotrebu navedenih recepata treba jesti laku i dijetalnu hranu. Dnevno dva puta telo obrisati razblaženim vinskim sirćetom. Pre spavanja telo oprati ustajalom vodom ili se kupati u kadi sa ukuvanom vodom od borovih pupljaka ili šišarki (*Pinus silvestris*).

Uzeti 2 kg sitno iseckanih borovih listi i šišarki. Kuvati 1 sat sa 20 litara vode. Lonac mora biti poklopljen, a voda ne sme ključati. Nakon toga skloniti lonac u stranu i ostaviti ga poklopljenog dva sata. Procediti, ponovo zagreјati vodu a zatim izručiti u kadu u kojoj se nalazi voda za kupanje. Kupati se uјutru pola sata. Kupati se svaki drugi dan, 10 dana.

SMIRENJE

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista rute (*Ruta graveolens*), lista nane (*Mentha piperita*) i lista ruzmarina (*Rosmarinus officinalis*). Izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista i cveta bosiljka (*Ocimum basilicum*), lista ruzmarina (*Rosmarinus officinalis*) i lista matičnjaka (*Melissa officinalis*). Izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti po 200 grama, tri puta dnevno pre jela.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog rizoma sa korenolom odoljena (*Valeriana officinalis*), celerovog rizoma sa korenolom (*Apium graveolens*) i lista imele (*Viscum album*). Izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista imele (*Viscum album*), sa kruške ili topole, lista i cveta majčine dušice (*Thymus serpyllum*) i lista divlje nane (*Mentha piperita*). Izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere.

NAPOMENA: Koristiti sve recepte po 5 dana.

PAMĆENJE (ZA BOLJE PAMĆENJE)

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista i cveta kičice (*Erythraea centaurium*), ruzmarinovog lista (*Rosmarinus officinalis*), zovinovog cveta (*Sambucus nigra*), rizoma pirevine (*Triticum repens*) i 2 supene kašike sitno iseckanog rizoma idirola (*Acorus calamus*). Izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno

dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti u toku dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista i cveta podubice (*Teucrium chamaedrys*), lista i cveta kantariona (*Hypericum perforatum*), lista i cveta majčine dušice (*Thymus serpyllum*), cveta kamilice (*Matricaria chamomilla*) i 2 supene kašike sitno iseckanog rizoma idirola (*Acorus calamus*). Izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti u toku dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista peršunovog lista (*Petroselinum sativum*), lista pelenovog lista (*Artemisia absinthium*), lista nane (*Mentha piperita*), lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*) i 2 supene kašike sitno iseckanog rizoma idirola (*Acorus calamus*). Izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti u toku dana.

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog lista matičnjaka (*Melissa officinalis*), lista i cveta kičice (*Erythraea centaurium*) i rizoma idirola (*Acorus calamus*). Izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti u toku dana.

NAPOMENA: Sve čajeve piti po 6 dana.

DUŠEVNE BOLESTI:

PSIHIČKA PREOSETLJIVOST

Prvih 10 dana:

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog lista divlje nane (*Mentha piperita*), li-

sta matičnjaka (*Melissa officinalis*) i 1 supenu kašiku lista celera (*Apium graveolens*). Sve ovo izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno izvan štednjaka 90 minuta. Procediti i zasladiti medom po želji. Piti svakih 90 minuta 100 grama.

Narednih 10 dana:

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno zdrobljenog lista srdačice (*Leonurus cardiaca*), lista koprive (*Urtica dioica*), lista i cveta bosiljka (*Ocimum basilicum*), ploda anisa (*Pimpinella anisum*), lista i cveta trave ive (*Teucrium montanum*) i lista majčine dušice (*Thymus serpyllum*). Sve ovo izručiti u 1.200 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno izvan štednjaka 90 minuta. Procediti i zasladiti medom po želji. Piti po 200 grama pre i posle doručka, ručka i večere.

Poslednjih 20 dana:

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno zdrobljenog lista imele (*Viscum album*), sa kruške ili topole, lista divlje nane (*Mentha piperita*), korena i rizoma odoljena (*Valeriana officinalis*), korena i rizoma celera (*Apium graveolens*), lista ruzmarina (*Rosmarinus officinalis*) i lista trave ive (*Teucrium montanum*). Sve ovo izručiti u 1.200 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno 90 minuta izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom po želji. Piti po 200 grama pre i posle doručka, ručka i večere.

NAPOMENA: Koristiti sve recepte.

HALUCINACIJE (PRIVIDENJA)

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista i korena šumske jagode (*Fragaria vesca*), lista i cveta podubice (*Teucrium chamaedrys*), lista nane (*Mentha piperita*), lista matičnjaka (*Melissa officinalis*) i 2

supene kašike sitno iseckanog lista imele (*Viscum album*) sa kruške ili topole. Izručiti u 1.200 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti svaki sat po 100 grama.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog cveta nevena (*Calendula officinalis*), lista i cveta sapunjače (*Saponaria officinalis*), celerovog rizoma sa korenima (*Apium graveolens*), rizoma sa korenima odoljena (*Valeriana officinalis*) i 2 supene kašike sitno iseckanog lista koprive (*Urtica dioica*). Izručiti u 1.200 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti svaki sat po 100 grama.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista i cveta divlje daninoči (*Viola arvensis*), cveta kamilice (*Matricaria chamomilla*), cveta zove (*Sambucus nigra*), lista i cveta bosiljka (*Ocimum basilicum*), lista rute (*Ruta graveolens*), lista koprive (*Urtica dioica*) i lista i cveta majčine dušice (*Thymus serpyllum*). Izručiti u 1.200 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti svaki sat po 100 grama.

NAPOMENA: Koristiti sve recepte po 5 dana.

DEPRESIJA (POTIŠTENOST)

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista nane (*Mentha piperita*), cveta kamilice (*Matricaria chamomilla*) i lista matičnjaka (*Melissa officinalis*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladeno medom piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog peršunovog lista (*Petroselinum sativum*), lista i cveta sapunjače (*Saponaria officinalis*) i lista i cveta bosiljka (*Ocimum basilicum*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti, zasladiti medom i piti po 200 grama, tri puta dnevno pre jela.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog rizoma odoljena (*Valeriana officinalis*), rizoma sa korenom celera (*Apium graveolens*) i lista imele (*Viscum album*), sa topole ili kruške. Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista matičnjaka (*Melissa officinalis*), lista i cveta ili rizoma jaglike (*Primula veris*) i lista nane (*Mentha piperita*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti po 200 grama, tri puta dnevno pre jela.

NAPOMENA: Koristiti sve čajeve po 3 dana.

MELANHOLIJA

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista nane (*Mentha piperita*), lista i cveta bosiljka (*Ocimum basilicum*) i lista i cveta sapunjače (*Saponaria officinalis*). Izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere. Po želji se može čaj zasladiti medom.

Uzeti 2 supene kašike sitno iseckanih osušenih stabljika razvodnika (*Solanum dulcamara*) i po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista matičnjaka (*Melissa officinalis*), lista koprive (*Urtica dioica*) i nevenovog cveta (*Calendula officinalis*). Izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti u toku dana.

Uzeti 2 supene kašike sitno iseckanog lista i cveta zlatnice (*Solidago virgaurea*) i po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista i cveta majčine dušice (*Thymus serpyllum*), celerovog korena i rizoma (*Apium graveolens*) i lista i cveta divlje daninoči (*Viola arvensis*). Sve to izručiti u 1 litar proključalog vrućeg vina. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti svaki sat po 50 grama.

Uzeti 2 supene kašike sitno iseckanog lista i cveta ili rizoma jagorčevine (*Primula veris*) i po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista nane (*Mentha piperita*), peršunovog lista (*Petroselinum sativum*), lista imele (*Viscum album*), sa kruške ili topole, i lista i cveta bosiljka (*Ocimum basilicum*). Sve to izručiti u 1 litar proključalog vrućeg i razblaženog vina (ili vode). Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zaslađeno medom piti u toku dana.

NAPOMENA: Uz upotrebu navedenih recepata masirati telo tri puta dnevno po nekoliko minuta razblaženim vinskim sirćetom. Jela moraju biti lagana i sa malo masnoće, sa blagim zaprškama. Jestí voće, povrće, živinsko meso. Ne smeju se jesti zaljučena, zapaprena, zabiberena, zamašćena i zakiseljena jela, niti konzervisani i suhomesnati proizvodi.

Koristiti sve recepte po 5 dana.

MLADALAČKO LUDILO (SHIZOFRENJA)

Prvih 10 dana:

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista nane (*Mentha piperita*), lista i cveta bosiljka (*Ocimum basilicum*), lista kupine (*Rubus fruticosus*) i 2 supene kašike sitno iseckanog lista imele (*Viscum album*), sa topole ili kruške. Izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti u toku dana.

Drugih 10 dana:

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista matišnjaka (*Melissa officinalis*), rizoma sa korenom odoljena (*Valeriana officinalis*), lista celera (*Apium graveolens*) i 2 supene kašike sitno iseckanog lista i cveta bosiljka (*Ocimum basilicum*). Izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti u toku dana.

Trećih 10 dana:

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog peršunovog lista (*Petroselinum sativum*), lista i cveta jasenka (*Dictamnus albus*), lista mirođije (*Anethum graveolens*) i 2 supene kašike sitno iseckanog lista i cveta majčine dušice (*Thymus serpyllum*). Sve to izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti u toku dana.

Četvrtih 10 dana:

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista koprive (*Urtica dioica*), lista nane (*Mentha piperita*), lista i cveta bosiljka (*Ocimum basilicum*), lista imele (*Viscum album*), sa kruške ili topole, i lista mirođije (*Anethum graveolens*). Izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti u toku dana.

NAPOMENA: Sve recepte koristiti po 10 dana. Nakon pauze od 10 dana ponoviti istu terapiju.

HIPOFIZA (HYPOPHYSIS)

Hipofiza je žlezda sa unutrašnjim lučenjem i zauzima glavno mesto među ostalim žlezdama sa unutrašnjim lučenjem (endokrinim žlezdama). Proizvodi koje stvaraju endokrine žlezde nazivaju se hormoni. Dejstvo hormona je tačno određeno. Njihova je uloga podsticanje na rad organa na koje deluju.

Hipofiza je telašće, težine ispod jednog grama, smešteno u lobanjskoj duplji, u posebnoj jamici na bazi lobanje. Ona je, peteljkom u obliku vrpce, spojena sa delom velikog mozga koji se naziva međumozak. Hipofiza se sastoji iz tri dela međusobno srasla, a to su: prednji režanj (adenohipofiza), srednji deo i zadnji režanj (neurohipofiza).

Prednji režanj luči hormone koji utiču na: rast, spolne žlezde, lučenje mleka, štitnu i nadbubrežnu žlezdu i promet masti. Smanjena funkcija prednjeg režnja ima za posledice patuljast rast, nagomilavanje potkožnog masnog tkiva i slabu razvijenost spolnih organa. Povećana funkcija ovog režnja izaziva džinovski rast ili akromegaliju koja se odlikuje preteranim isticanjem nekih delova tela. U ovom slučaju naročito se ističu brada, nos i prsti.

Srednji deo povezuje prednji i zadnji režanj i funkcionalno predstavlja centralnu spojnicu između autonomnog živčanog sistema i sistema endokrinih žlezda.

Zadnji režanj proizvodi hormone koji utiču na porođajne kontrakcije materice i na stvaranje mokraće u bubrežnim kanalićima. Smanjena funkcija zadnjeg režnja izaziva bolest koja se odlikuje pojavom žeđi i preteranom količinom izlučene mokraće. Povećana funkcija zadnjeg režnja ima za posledicu smanjeno lučenje mokraće i povećanje krvnog pritiska.

Poremećaje zbog nepravilnog rada hipofize i njihove posledice može da otkrije i leči lekar koji se posebno bavi endokrinologijom (naukom o žlezdama sa unutrašnjim lučenjem).

SMANJENA FUNKCIJA

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista i cveta kičice (*Erythraea centaurium*), lista nanē (*Mentha piperita*), lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*), lista i cveta crnog sleza (*Malva silvestris*), cveta nevena (*Calendula officinalis*) i cve-ta zove (*Sambucus nigra*). Sve ovo izručiti u 1.200 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno 90 minuta izvan štednjaka. Posle toga procediti i piti po 200 grama pre i posle jela, tri puta dnevno. Čaj nakon obroka pije se po isteku 1 sata. Ne valja piti čaj odmah posle jela. Može se poneka čaša zasladiti medom. Piti 10 dana.

Nakon isteka lečenja od 10 dana, 5 dana pauzirati, a zatim narednih 10 dana piti čaj:

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno zdrobljenog lista pelena (*Artemisia absinthium*), lista šumske jagode (*Fragaria vesca*), rizoma srčenjaka (*Polygonum bistorta*) lista i cveta podubice (*Teucrium chamaedrys*), lista peršuna (*Petroselinum sativum*) i orahovog lista (*Juglans regia*). Sve ovo izručiti u 1.200 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno izvan štednjaka 90 minuta. Procediti i poneku čašu zasladiti medom. Piti po 200 grama pre i posle jela, tri puta dnevno.

Posle upotrebe ovog čaja od 10 dana, opet pauzirati 5 dana i posle toga 15 dana piti sledeći čaj:

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog korena čička (*Arctium lappa*), zrelih klekinja (*Juniperus communis*) korena lincure (*Gentiana lutea*), lista bokvice (*Plantago major*), lista mirođije (*Anethum graveolens*), lista i korena maslačka (*Taraxacum officinale*) i lista i cveta hajdučice

(*Achillea millefolium*). Sve ovo izručiti u 1.200 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno 2 sata izvan štednjaka. Procediti i poneku čašu zasladiti medom. Piti svaki sat po 100 grama. U svaku čašu ubaciti po pola kafene kašičice polenovog (cvetnog) praha.

Nakon ovakve kure lečenja, sa ovolikim brojem lekovitih trava, lučenje hormona hipofize biće normalno.

POVEĆANA FUNKCIJA

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno zdrobljenog lista koprive (*Urtica dioica*), lista žalfije (*Salvia officinalis*), lista ranjenika (*Betonica officinalis*), lista peršuna (*Petroselinum sativum*), lista kupine (*Rubus fruticosus*) i lista matičnjaka (*Melissa officinalis*). Sve ovo izručiti u 1.200 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno izvan štednjaka 90 minuta. Procediti i piti 10 dana po 200 grama pre i posle jela, tri puta dnevno. Poneka čaša čaja može se zasladiti medom.

Nakon pauze od 10 dana, sledećih 15 dana piti čaj:

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno zdrobljenog lista maline (*Rubus idaeus*), rizoma trave srdobolje (*Potentilla tormentilla*), korena i rizoma srčenjaka (*Polygonum bistorta*), cveta gloga (*Crataegus oxyacantha*), lista matičnjaka (*Melissa officinalis*), lista i cveta majčine dušice (*Thymus sedpyllum*) i lista i cveta kantariona (*Hypericum perforatum*). Sve ovo izručiti u 1.200 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno izvan štednjaka 90 minuta. Procediti i piti po 200 grama pre i posle jela, tri puta dnevno. Poneka čaša čaja može se zasladiti medom.

KOSTI (OSSA)

Kosti su čvrsti organi, beličaste boje, koji čine kostur (skelet). U čovečijem telu ima oko 200 kostiju. Uloga kostiju je da telu pruže čvrst oslonac za meke delove i da u svojim dupljama zaštite organe (mozak, srce, pluća, creva, bubrege itd.). Po svome obliku kosti se dele na duge, kratke i pljosnate. Duge kosti su u udovima, rukama i nogama. Kratke kosti su, na primer, pršljenovi kičme i male kosti u šakama i stopalama. Pljosnate kosti su, na primer, u glavi. Kada se kost preseče uzduž, na njoj se jasno vidi građa. Tako se vide šupljine odvojene tankim zidovima i svojim izgledom podsećaju na sunder. Ovi zidovi imaju tačno pravac u smeru delovanja sila pritiska i istezanje. Na površinama kosti, delovi su zbijeni (kompaktni). Na dugim kostima razlikuju se: srednji deo — telo i dva okrajka, gornji i donji. Okrajci imaju šupljine. Telo ima u sredini dug kanal opasan čvrstim (kompaktnim) zidom. Šupljine kostiju ispunjava naročita masna tvorevina, nazvana koštana srž. Uloga koštane srži je u stvaranju crvenih krvnih zrnaca. U nekim bolestima ili usled štetnog zračenja koštana srž može da oboli i izazove teške posledice. U opravdanim medicinskim slučajevima koristi se metod vađenja koštane srži (punkcija, bodenje), najčešće iz grudne kosti, u cilju dijagnoze (utvrđivanja) bolesti i njenog lečenja.

Kost je izgrađena od koštanog tkiva. Ono se sastoji od koštanih ćelija i raznih materija. Krećne materije daju čvrstinu tkivu, odnosno kostima.

Veoma složeni procesi odigravaju se u toku razvoja i rasta kostiju u njihovim opnatim i hrskavičnim delovima. Ovi procesi nazivaju se okoštavanje, a omogućuju nastanak i rast kostiju. Okoštavanje se vrši na taj način što mlađe koštane ćelije i razni potrebni sastojci iz krvi prodiru u opne i hrskavice i preobraze ih u koštano tkivo. Poremećaji u okoštavanju mogu izazvati razne nepravilnosti u obliku i funkciji kostiju. Pravilna ishrana i ispravno držanje tela, u sedenju i kretanju, imaju veoma važnu ulogu u razvoju i rastu kostiju, naročito kod mladih osoba.

Glatke površine nalaze se na delovima kostiju, koji se zglobljavaju. Na pojedinim mestima nalaze se rapave tvorevine koje služe za pripoj mišića. Površina kosti, osim njenih zglobnih glatkih površina, obavijena je opnom izgrađenom od vezivnog tkiva. Ta se opna naziva pokosnicom koja sadrži mlade koštane ćelije, krvne sudove i živce.

Mada je kost veoma čvrsta, ipak može da se polomi (fraktura). Prelom kosti nastaje pri povredi, kada je dejstvo sile jače od otporne snage kosti. Prirodna osobina kosti je u tome što se na mestu preloma stvara novo koštano tkivo koje spaja delove polomljene kosti. Tako kost zaraste i postane ponovo sposobna za svoju funkciju.

Kost za zglobovima i mišićima spada u organe za kretanje. Kosti se pomeraju u zglobovima dejstvom mišića na kosti. Prema tome, kosti su pasivni, a mišići su aktivni organi za kretanje.

Kost može da oboči zbog raznih infekcija. Tako mogu da se zapale pokosnica i koštano tkivo. Zapaljenje koštanog tkiva naziva se osteomijelitis i iziskuje stručno lečenje.

SLABE (NEDOVOLJNO RAZVIJENE)

Uzeti po 3 supene kašike sitno iseckanog lista lucerke (*Medicago sativa*) i koprivinog lista (*Urtica dioica*). Izručiti u 1 litar proklučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti u toku dana. Može se poneka čaša i zasladiti medom. Za zimu spremiti sirup.

Uzeti po 3 supene kašike sitno iseckanog lista i cveta kičice (*Erythraea centaureum*) i lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*). Izručiti u 1 litar proklučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i dobro zasladiti medom. Piti po 200 grama. U svaku čašu izručiti po 1 kafenu kašičicu polenovog (cvetnog) praha. Dnevna upotreba ovog praha je 20 grama. Najčešće ga nalazimo na kukuruznoj resi, pri njegovom sazrevanju.

Uzeti po 3 supene kašike sitno iseckanog korena lincure (*Gentiana lutea*) i korena čička (*Arctium lappa*). Izručiti u 1 litar proklučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Proce-

diti i zasladiti medom. Piti po 200 grama i u svaku čašu izručiti po 1 kafenu kašičicu cvetnog (polenovog) praha.

Uzeti po 3 supene kašike sitno iseckanog lista i cveta podubice (*Teucrium chamaedrys*) i lista i cveta kantariona (*Hypericum perforatum*). Izručiti u 1 litar proklučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i dobro zasladiti medom. Piti po 200 grama i u svaku čašu izručiti po 1 kafenu kašičicu cvetnog (polenovog) praha.

Uzeti po 3 supene kašike sitno iseckanog pelenovog lista ili cvasti sa pupoljcima (*Artemisia absinthium*) i lista razmarina (*Rosmarinus officinalis*). Izručiti u 1 litar proklučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i dobro zasladiti medom. Piti po 200 grama pre i posle jela i u svaku čašu izručiti po 1 kafenu kašičicu cvetnog (polenovog) praha.

NAPOMENA: Koristiti sve recepte po 10 dana. Jestu jaku kaloričnu hranu sa raznim salatama. Piti voćne sokove i koristiti što više voća.

BOL U KOSTIMA

Uzeti u dovoljnoj količini (da se pokrije oboleli deo u debljini od 1 cm), tri jednaka dela sitno iseckanog crnog luka (*Allium cepa*), korena hrena (*Cochlearia armoratica*) i svežeg kupusa (*Brassica oleracea*). Sve to izručiti u šerpu u kojoj se nalazi dovoljno zejtina i blago upržiti na štednjaku. Skloniti šerpu da se ohladi i ovu kašu izručiti na lanenu krpu. Ovaj oblog previti samo uveče na bolno mesto i držati celu noć. Sutradan ujutru, posle skidanja obloga, mlakom vodom oprati bolno mesto, a zatim ga 10 minuta trijati vinskim sirćetom. Iza toga uviti obolele delove tela u suve krpe i ležati 1 sat. Posle 3—4 večeri upotrebe ovog obloga bolest treba proći.

Uzeti po 4 supene kašike lista i cveta kantariona (*Hypericum perforatum*), cveta ljutića (*Ranunculus acer*), cveta divljeg kestena (*Aesculus hippocastanum*) i osušenih stabljika razvodnika (*Solanum dulcamare*). Sve to izručiti u 1 litar maslinovog ulja (*Olivae oleum*). Zatvoriti u flašu i držati u toploj sobi 30 dana. Za to vreme flašu promućkati više puta dnevno. Procediti i masirati obolela mesta tri puta dnevno po pola sata. Posle masiranja, bolna mesta uviti u suve vunene krpe i tako držati po 2 sata.

Uzeti toliko kvasca koliko je potrebno da se slojem debljine 2 santimetra, stavljenog na krpu pokrije obolela kost. Kvasac treba izgnječiti i izmešati sa malom količinom sitno isekane ljute paprike (*Capsicum annuum*), sitno istruganim korenom hrena (*Cochlearia armoratica*), cve- tom ljutića (*Ranunculus acer*) i veoma malo samlevenog bibera. Svi dodati delovi mogu da čine 1/4 od celokupne količine kvasca. Oblog treba držati celu noć. Pre stavljanja obloga bolno mesto namazati maslinovim uljem (*Olivae oleum*). Ujutru posle skidanja obloga oprati bolna mesta mlakom vodom i 10 minuta trijati

vinskim sirćetom. Ukoliko bismo osetili jako peckanje, oblog odmah skinuti. Bolno mesto obrisati mlakom vodom i namazati ga zejtinom, odnosno maslinovim uljem.

Uzeti po 4 supene kašike sitno iseckanog rizoma trave srdobolje (*Potentilla tormentilla*), pelenovog lista (*Artemisia absinthium*) i korena bljušta (*Tamus communis*). Sve to izručiti u 1 litar proklučalog vrućeg vinskog sirćeta. Ostaviti poklopljeno dva sata. Procediti i ponovo blago zagrejati. Gustiše izručiti na lanenu krpu i priviti ga na bolno mesto. Prethodno bolno mesto namazati maslinovim uljem (*Olivae oleum*), a oblog češće kvasiti procedenim čajem. Oblozi se stavljaju tri puta dnevno po 2 sata. Nakon skidanja obloga bolna mesta obrisati najpre mlakom vodom, a zatim maslinovim uljem. Ukoliko bi peckanje nastupilo pre dva sata, oblog treba odmah skinuti. Iza toga je isti postupak kao da smo ga držali 2 sata.

Uzeti po 4 supene kašike sitno iseckanog pelenovog lista (*Artemisia absinthium*), cveta i lista repušnjake (*Erigeron canadensis*) i lista belog jasena (*Fraxinus excelsior*). Sve to izručiti u 1 litar ljute komovice ili špiritusa i zatvoriti u flašu. Držati u toploj sobi 20 dana i za to vreme flašu promućkati više puta dnevno. Procediti i masirati bolna mesta tri puta dnevno, sve dok upija koža. Nakon toga uviti bolna mesta suvim krpama i ležati tri sata.

Uzeti dovoljnu količinu lišća hrena (*Cochlearia armoratica*) i staviti ga na lanenu krpu. Lišće posuti biberom i sitno iseckanom ljutom paprikom (*Capsicum annuum*). Pre stavljanja obloga bolna mesta namazati maslinovim uljem. Priviti oblog i držati ga celu noć. Ukoliko osetimo jako peckanje (što znači da smo stavili previše ljute paprike i bibera), skinuti oblog. Ujutru, po skidanju obloga, obri-

sati bolna mesta mlakom vodom i namazati maslinovim uljem.

NAPOMENA: Za vreme lečenja od kostobolje gutati pre doručka, ručka i večere po 1 supenu kašiku samlevenog semena piskavice (*Trigonella foenum graecum*). Nakon pola sata popiti 200 grama makakvog voćnog soka.

Koristiti sve recepte po 6 dana.

SEVANJE

Uzeti po 4 supene kašike sitno iseckanog cveta jorgovana (*Syringa vulgaris*), cveta divljeg kestena (*Aesculus hippocastanum*) i cveta ljutića (*Ranunculus acer*). Sve to izručiti u 1 litar ljute komovice ili špiritusa i zatvoriti u flašu. Držati u toploj sobi 20 dana i za to vreme promućkati više puta dnevno. Procediti i masirati tekućinom tri puta dnevno, sve dok upija koža. Nakon toga uviti bolna mesta suvim vunanim krpama i ležati 2 sata.

Uzeti po 4 supene kašike sitno seckanog lista bunike (*Hyoscyamus niger*), lista i cveta repušnjake (*Erigeron canadensis*) i lista i cveta kantariona (*Hypericum perforatum*). Sve to izručiti u 1 litar maslinovog ulja i zatvoriti u flašu. Držati u toploj sobi 30 dana i za to vreme promućkati više puta dnevno. Procediti i bolna mesta masirati tri puta dnevno po 1 sat. Nakon toga uviti ih u suve vunene krpe.

U isto vreme piti ovaj čaj:

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog lista nane (*Mentha piperita*), lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*), lista pelena (*Artemisia absinthium*). Sve to izručiti u 1 litar proklučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladeno medom piti u toku dana.

Uzeti lanenu krpu i prelići je ljutom komovicom. Preko nje posuti rastopljenju borovu smolu (*Pinus silvestris*) i priviti kao oblog na bolno mesto. Preko obloga

omotati suhu krpu. Oblog držati po 2 sata, tri puta dnevno, i za to vreme ležati. Nakon skidanja obloga obrisati bolna mesta mlakom vodom i trljati ih 10 minuta vinskim sirćetom i uviti vunanim krpama.

Uzeti po 500 grama sitno iseckanih listića i pupoljaka bora (*Pinus silvestris*), listića i pupoljaka jele (*Abies alba*) i 1 litar ljute komovice. Sve to dobro izmešati i napraviti kašu. Priviti sloj ove kaše, debljine jednog santimetra, lanenom krpom na bolno mesto i držati ujutru i pre spavanja sve dok se ne oseti jako peckanje, a najviše 2 sata. Nakon skidanja obloga bolna mesta obrisati mlakom vodom. Piti čaj po drugom receptu.

NAPOMENA: Koristiti sve recepte po 10 dana.

PROBODI U RAMENU

Uzeti 400 grama sitno iseckanog korena apte (*Sambucus ebulus*) i izručiti u 4 litra vode. Kuvati 2 sata. Voda ne sme ključati, a lonac mora biti poklopljen. Skloniti lonac u stranu i ostaviti ga poklopljenog 2 sata. Procediti, zasladiti medom i piti 1 litar ovoga čaja u toku dana, a gustiš i ostatak čaja koristiti za obloge i masažu. Obloge od gustiša priviti lanenom krpom na bolno mesto, tri puta dnevno, i držati ih po 2 sata. Obloge češće prskati jer moraju uvek biti vlažni. Nakon skidanja obloga, zagrejanim i procedenim čajem trljati pleća 10 minuta, pa zatim masirati 10 minuta razblaženim vinskiim sirćetom. Nakon masiranja staviti preko bolnih mesta suve vunene krpe i ležati 2 sata.

Uzeti dovoljnu količinu nastruganog korena hrena (*Cochlearia armorata*) sa veoma malo iseckane ljute paprike (*Capicum annuum*) i samlevenog bibera. Slojem te smese, debljine 1 santimetra, prekriti obolelo mesto. Pre stavljanja obloge

na bolesna mesta, pleća treba namazati maslinovim uljem (*Olivae oleum*), pa zatim priviti oblog sa lanenom krpom. Obloge držati sve dok se ne oseti jako peckanje. Obloge držati po 1 sat, tri puta dnevno. Po skidanju obloga bolna mesta obrisati mlakom vodom, namazati ih maslinovim uljem, uviti vunenim krpama i ležati po 2 sata.

Uzeti po 4 supene kašike sitno iseckanog cveta divljeg kestena (*Aesculus hippocastanum*), orahovog lista (*Juglans regia*) i lista hrena (*Cochlearia armoratia*). Sve to izručiti u 1 litar ljute komovice ili špiritusa. Zatvoriti u flašu i držati u toploj sobi 20 dana. Za to vreme promućkati više puta dnevno. Procediti i masirati bolna mesta 10—20 minuta, tri puta u toku dana. Posle svakog masiranja bolna mesta treba namazati maslinovim uljem. (*Olivae aleum*), zaviti suvim vunenim krpama i ležati po 2 sata.

Uzeti po 4 supene kašike sitno iseckanog cveta jorgovana (*Syringa vulgaris*), lista i cveta repušnjake (*Erigeron canadensis*) i osušenih stabljika razvodnika (*Solanum dulcamara*). Sve to izručiti u 1 litar ljute komovice ili špiritusa. Zatvoriti u flašu i držati u toploj sobi 20 dana. Za to vreme promućkati više puta dnevno. Procediti i masirati bolna mesta tri puta dnevno po pola sata. Nakon trljanja namazati bolna mesta maslinovim uljem, pokriti ih suvim vunenim krpama i ležati po 2 sata.

NAPOMENA: Koristiti svaki recept po 6 dana.

BOLOVI GRUDNOG KOŠA

Uzeti po 4 supene kašike sitno iseckanog lista bunike (*Hyoscyamus niger*), lista belog jasena (*Fraxinus excelsior*), pelenovog lista (*Artemisia absinthium*) i korena apte (*Sambucus ebulus*). Sve to izru-

čiti u 1 litar maslinovog ulja. Zatvoriti to u flašu i držati u toploj sobi 20 dana. Za to vreme flašu promućkati više puta dnevno. Procediti i natopiti lanene krpe te ih stavljati na bolno mesto. Obloge previti suvom vunenom krpom. Oblozi se drže tri puta dnevno po 2 sata. Nakon skidanja obloga obrisati bolna mesta mlakom vodom i grudi masirati 10 minuta vinskim sirćetom.

Uzeti po 4 supene kašike sitno iseckanog cveta ljutića (*Ranunculus acer*), lista i cveta repušnjake (*Erigeron canadensis*), lista ružmarina (*Rosmarinus officinalis*) i cveta jorgovana (*Syringa vulgaris*). Sve to izručiti u lonac sa jednim litrom maslinovog ulja (*Olivae oleum*) i zatvoriti hermetičkim poklopcem. Otviti lonac krpom i staviti ga u veći lonac u kome se nalazi vruća voda. Kuvati 6 sati. Nakon toga skloniti veliki lonac u stranu da se prohladi. Izvaditi manji lonac, odmotati ga, otvoriti poklopac, procediti tekućinu i koristiti je za obloge koji se drže na grudima tri puta dnevno po 2 sata. Nakon skidanja obloge obrisati grudi mlakom vodom i trljati ih 10 minuta razblaženim vinskim sirćetom.

U isto vreme piti ovaj čaj:

Uzeti 3 supene kašike sitno iseckanog lista pelena (*Artemisia absinthium*) i 1 supenu kašiku lista nane (*Mentha piperita*). Izručiti u 600 grama prokjučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere zaslađeno medom.

Uzeti po 4 supene kašike sitno iseckanog cveta brđanke (*Arnica montana*), lista hrena (*Cochlearia armoratia*), lista i cveta biberike (*Polygonum hydropiper*) i korena bljušta (*Tamus communis*). Sve to izručiti u 1 litar prokjučalog vrućeg vinskog sirćeta. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti, gustiš izručiti na lanenu krpu i priviti preko grudi. Oblog držati tri puta dnevno po 1 sat jed-

nom ga pokvasiti procedenim čajem. Pre stavljanja obloga grudi namazati maslinovim uljem (*Olivae oleum*). Po skidanju obloga grudi obrisati mlakom vodom i namazati maslinovim uljem.

Uzeti po 4 supene kašike sitno zdrobljenih zrelih klekinja ljubičastoplave boje sa kleke (*Juniperus communis*) starije od 2 godine, sitno iseckanog cveta jorgovana (*Syringa vulgaris*), lista i cveta kantariona (*Hypericum perforatum*) i lista hrena (*Cochlearia armorata*). Izručiti u 1 litar proključalog vrućeg vinskog sirćeta. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti, gusti izručiti na lanenu krpu i priviti preko grudi. Oblog držati tri puta dnevno po 1 sat i jednom ga pokvasiti procedenim čajem. Pre stavljanja obloga grudi namazati maslinovim uljem. Po skidanju obloga grudi obrisati mlakom vodom i namazati maslinovim uljem.

NAPOMENA: Koristiti recepte po 5 dana. Za vreme korišćenja prvog, trećeg i četvrtog recepta obavezno piti čaj:

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno zdrobljenog lista plućnjaka (*Pulmonaria officinalis*), lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*), cveta zove (*Sambucus nigra*), lista i cveta kantariona (*Hypericum perforatum*), lista i cveta pokosnice (*Polygonatum officinale*), igličastih listića bora (*Pinus silvestris*) i zrelih klekinja (*Juniperus communis*). Sve ovo izručiti u 1,4 litara proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno izvan štednjaka 2 sata. Procediti i zasladiti medom po želji. Piti po 2 del pre i posle doručka, ručka i večere.

PROBODI U KUKU

Uzeti dovoljnu količinu nastruganog korena hrena (*Cochlearia armorata*) sa veoma malo iseckane ljute paprike (*Capsicum annuum*) i samlevenog bibera. Slojem te smese, debljine jednog santimetra, prekriti obolelo mesto. Pre stavljanja oblo-

ga bolna mesta treba namazati maslinovim uljem (*Olivae oleum*), pa tek onda priviti oblog lanenom krpom. Obloge držati sve dok se ne oseti jako peckanje. Tada skinuti oblog i bolna mesta obrisati mlakom vodom, a zatim namazati maslinovim uljem. Obloge držati po 1 sat, tri puta dnevno.

Uzeti po 100 grama sitno iseckanog cveta brđanke (*Arnica montana*) i orahovog lista (*Juglans regia*). Sve to izručiti u 2 litra proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i umočiti krpe. Držati ih na bolnim mestima tri puta dnevno po 1 sat. Nakon skidanja obloga oprati bolna mesta mlakom vodom i masirati ih 10 minuta vinskim sirćetom. Posle toga staviti suve, tople vunene krpe na bolna mesta. Ležati 2 sata.

Uzeti po 5 supenih kašika sitno iseckanog cveta ljutića (*Ranunculus acris*), cveta jorgovana (*Syringa vulgaris*) i lista bunike (*Hyoscyamus niger*). Sve to izručiti u 1 litar ljute komovice ili špiritusa. Zatvoriti u flašu i držati u toploj sobi 20 dana. Za to vreme promućkati više puta dnevno. Nakon toga procediti i mazati bolna mesta 10–20 minuta, tri puta u toku dana. Posle svakog mazanja bolna mesta namazati maslinovim uljem i staviti preko kuka suve i tople vunene krpe. Ležati 2 sata.

Uzeti po 4 supene kašike sitno iseckanog orahovog lista (*Juglans regia*) cveta divljeg kestena (*Aesculus hippocastanum*) i osušenih stabljika razvodnika (*Solanum dulcamara*). Sve to izručiti u 1 litar ljute komovice ili špiritusa. Zatvoriti u flašu i držati u toploj sobi 20 dana. Za to vreme flašu promućkati više puta. Procediti i masirati bolna mesta 10–20 minuta, tri puta u toku dana. Posle svakog masiranja bolna mesta treba namazati maslinovim uljem i zaviti suvim vunanim krpama. Ležati 2 sata.

Uzeti 2 šake zobi (*Avena sativa*) i 2 sata kuvati u 1.500 grama vode. Voda ne sme ključati, a lonac mora biti poklopljen. Nakon toga skloniti lonac u stranu da bude poklopljen dva sata. Procediti i staviti gustiš na lanenu krpu i priviti je preko kuka. Oblog držati 2 sata, tri puta dnevno. Za to vreme kvasiti ga procedenim čajem.

NAPOMENA: Koristiti recepte po 6 dana i za to vreme piti čaj:

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno zdrobljenog lista ruzmarina (*Rosmarinus officinalis*), lista i cveta kantariona (*Hypericum perforatum*), zrelih klekinja (*Juniperus communis*), lista breze (*Betula alba*), cveta zove (*Sambucus nigra*) i igličastih listića bora (*Pinus silvestris*). Sve ovo izručiti u 1,2 litra proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno izvan štednjaka 2 sata. Procediti i zasladiti medom po želji. Piti po 2 del pre i posle doručka, ručka i večere.

PROBODI U TELU (SEVANJE)

Uzeti po 5 supenih kašika sitno isekanah osušenih stabljika razvodnika (*Solanum dulcamara*) i cveta ljutića (*Ranunculus acer*). Izručiti 1 litar ljute komovice ili špiritusa, zatvoriti u flašu i držati u toploj sobi 20 dana. Za to vreme flašu promućkati više puta dnevno. Procediti i masirati bolno mesto tri puta dnevno po pola sata. Nakon trljanja, namazati bolesna mesta maslinovim uljem (*Olivae oleum*) i prekriti ih suvim vunanim krpama.

Uzeti po 5 supenih kašika sitno istruganog korena hrena (*Cochlearia armoratia*), sitno isekanog lista i cveta kantariona (*Hypericum perforatum*) i lista ruzmarina (*Rosmarinus officinalis*). Sve to izručiti u 1 litar proključalog vrućeg razblaženog vinskog sirćeta. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti, staviti gustiš na lanenu krpu i priviti na bolna mesta. Oblozi se drže najviše po 1 sat, tri puta

ta dnevno. Nakon skidanja obloga bolna mesta namazati maslinovim uljem (*Olivae oleum*) i prekriti suvim vunanim krpama.

Uzeti pekarskog kvasca, dobro ga izgnječiti i staviti ga na lanenu krpu tako da dobijemo sloj debljine jednog santimetra. Preko kvasca posuti sitno samlevenog bibera, sitno isekane ljute paprike (*Capsicum annuum*) i sitno istruganog korena hrena (*Cochlearia armoratia*). Pre stavljanja obloga bolno mesta namazati maslinovim uljem. Oblog se stavlja uveče pre spavanja i treba ga držati celu noć. Sutradan ujutru skinuti oblog, mlakom vodom oprati bolna mesta, zatim masirati 10 minuta vinskim sirćetom i namazati maslinovim uljem.

Uzeti po 4 supene kašike sitno isekanog korena bljušta (*Tamus communis*), lista bunike (*Hyoscyamus niger*), i cveta divljeg kestena (*Aesculus hippocastanum*). Sve to izručiti u 1 litar ljute komovice ili špiritusa i zatvoriti u flašu. Držati u toploj sobi 20 dana. Za to vreme flašu promućkati više puta dnevno. Procediti i masirati bolna mesta tri puta dnevno po pola sata. Nakon masiranja obrisati bolna mesta mlakom vodom i namazati ih maslinovim uljem (*Olivae oleum*). Preko njih staviti vunene suve krpe i ležati po 2 sata.

Uzeti 3 šake zobi (*Avena sativa*) i kuvati ih 1 sat u 1,5 litar vode. Lonac mora biti poklopljen. Skloniti lonac u stranu i ostaviti ga poklopljenog 2 sata. Procediti, gustiš staviti na lanenu krpu i sve to priviti na bolna mesta. Obloge držati tri puta dnevno po 2 sata. Nakon skidanja obloga bolna mesta masirati vinskim sirćetom 10 minuta. Posle masaže pokriti obolele delove tela vunanim suvim krpama i ležati po 2 sata.

NAPOMENA: Koristiti recepte po 6 dana i za to vreme piti čaj:

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno zdrobljenog cveta zove (*Sambucus nigra*), lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*),

cveta kamilice (*Matricaria chamomilla*), lista ružmarina (*Rosmarinus officinalis*), zrelih kliekinja (*Juniperus communis*) i crvenog šipka (*Rosa canina*). Sve ovo izručiti u 1,2 litara proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno izvan štednjaka 2 sata. Procediti i zasladiti medom po želji. Piti po 2 dcl pre i posle doručka, ručka i večere.

TUBERKULOZA

Za potpuno izlečenje od ove bolesti pridržavati se pored navedenog recepta još i ovog uputstva:

Koristiti hranu u kojoj ima najviše fosfora, kreča, kalijuma, gvožđa itd. Zumanec od jajeta ima najviše fosfora i kreča; lišće zelene salate, ugasa, kupusa, maslačka koristiti kao salatu uz jelo, jer ima dosta kreča, i to naročito u jesen. Fosfora ima dosta u brašnu, žitu, zrnavlju, tajinom hlebu, ribljem mesu i zejtinu a mranje u goveđem, svinjskom i telećem mesu.

Ovu hranu koristiti da bi ojačale kosti, a sa njima i koštana srž.

Posle svakog obroka jesti što više jagoda sa šećerom, a u nedostatku i ostalo voće.

Prvih 10 dana:

Uzeti pre doručka, ručka i večere po 1 supenu kašiku sitno samlevenog semena piskavice (*Trigonella foenum graecum*). Nakon pola sata po uzimanju ovog semena, obavezno popiti po 200 grama voćnog soka. U svaku čašu voćnog soka izručiti po kafenu kašičicu cvetnog (polenovog) praha.

Piti čaj pre obroka:

Uzeti 2 supene kašike sitno iseckanog nadzemnog dela dimnjače u cvetu (*Fumaria officinalis*) i 1 supenu kašiku lista koprive (*Urtica dioica*). Izručiti u 600 grama

proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata. Procediti i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere. U svaku čašu izručiti po kafenu kašičicu cvetnog (polenovog) praha. Dnevna upotreba ovog praha je 20 grama. Nalazimo ga na kukuрузnoj resi pri sazrevanju.

Piti čaj posle obroka:

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog lista i cveta kičice (*Erythraea centaureum*) i lista divlje nane (*Mentha piperita*). Sve izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti po 2 dcl.

Namazati melemom bolne kosti:

Uzeti po 3 supene kašike sitno iseckanog lista i cveta razgona (*Veronica officinalis*), cveta i cvetnih glavica smilja (*Helichrysum arenarium*), lista i cveta očajnice (*Marrubium vulgare*) i po 6 supenih kašika destilisane vode i glicerina. Sve to dobro izmešati i napraviti melem. Ovim melemom namazati kosti preko dana i ostaviti ga da se upija 4 sata.

Drugih 10 dana:

Uz doručak, ručak i večeru obavezno jesti pite od koprivinog lišća (*Urtica dioica*), spanaća (*Spinacia oleracea*), kupusa (*Brassica oleracea*) i zelja (*Rumex patientia*). Svaki dan praviti jednu pitu. Svaki obrok mora obilovati salatom.

Piti čaj po 2 dcl pre i posle doručka, ručka i večere. Uzeti po 1 supenu kašiku sitno zdrobljenog i osušenog lista ružmarina (*Rosmarinus officinalis*), lista i cveta kantariona (*Hypericum perforatum*), lista i cveta podubice (*Teucrium chamaedrys*), osušene stabljike razvodnika (*Solanum dulcamara*), igličasti listići jele (*Abies alba*), korena apte (*Sambucus ebulus*), lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*). Sve ovo izručiti u 1,4 litara proključale

vruće vode. Ostaviti poklopljeno izvan štednjaka 90 minuta. Procediti i zasladiti medom po želji. Piti kako je u početku recepta naznačeno.

Posle doručka, ručka i večere pojesti po 300 grama svežih jagoda (*Fragaria vesca*) zaslađenih po želji. Jagode pre upotrebe dobro oprati i od plesni očistiti. Ovako raditi 10 dana.

Staviti melem:

Uzeti po 3 supene kašike sitno iseckanog cveta i lista podubice (*Teucrium chamaedrys*), lista i cveta travе ive (*Teucrium montanum*), rizoma pokosnice (*Polygonatum officinale*) i po 6 supenih kašika destilisane vode i glicerina. Sve to dobro izmešati i napraviti melem. Ovim melemom namazati kosti pre podne. Melem držati 4 sata.

Trećih 10 dana:

Uzeti pre doručka, ručka i večere po 1 supenu kašiku sitno samlevenog semena piskavice (*Trigonella foenum graecum*). Nakon svakog gutanja ovog semena, popiti po 200 grama voćnog soka.

Jesti uz doručak, ručak i večeru po 150 grama baštenske salate (*Lactuca sativa*), začinjene crnim lukom (*Allium cepa*) limunovim sokom i zejtinom svaki drugi dan.

Uzeti po jednu supenu kašiku i sitno zdrobljenog lista i cveta kantariona (*Hypericum perforatum*), lista ruzmarina (*Rosmarinus officinalis*), cveta zove (*Sambucus nigra*), igličastih listića bora (*Pinus silvestris*), crvenog šipka (*Rosa canina*), rizoma pokosnice (*Polygonatum officinale*) i osušenih stabljika razvodnika (*Solanum dulcamara*). Sve ovo izručiti u 1,4 litara proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno izvan štednjaka 90 minuta. Procediti i zasladiti medom po želji. Piti po 2 dcl pre i posle doručka, ručka i večere.

Posle doručka, ručka i večere pojesti po 300 grama svežih jagoda (*Fragaria vesca*), zaslađenih šećerom. Jagode se moraju dobro oprati i od plesni očistiti.

Uzeti po 3 supene kašike sitno iseckanog rutinog lista (*Ruta graveolens*), korena čička (*Arctium lappa*), soka mlečike (*Euphorbia cyparissias*) i po 6 supenih kašika destilisane vode i glicerina. Sve to dobro izmešati i napraviti melem. Ovim melemom namazati kosti pre podne. Melem držati 4 sata.

Četvrtih 10 dana:

Uzeti po 200 grama sitno iseckanog korena od hrena (*Cochlearia armorata*) ierne rotkve (*Raphanus sativus*) i izručiti u sud u kome se nalazi 2 l. bagremovog meda. Sve to staviti u rernu i blago peći 1 sat. Nakon toga izručiti u tegle i služiti se pre doručka, ručka i večere po 2 supene kašike. Posle toga piti čaj.

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog lista strižice (*Sisymbrium officinale*) i zavinog cveta (*Sambucus nigra*) i 1 supenu kašiku sitno iseckanog čičkovog korena (*Arctium lappa*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti po 2 dcl pre doručka, ručka i večere.

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog pelenovog lista (*Artemisia absinthium*) i lista žalfije (*Salvia officinalis*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti po 2 dcl posle doručka, ručka i večere.

Uzeti po 3 supene kašike sitno iseckanog orahovog lista (*Juglans regia*), lista i cveta repušnjake (*Erigeron canadensis*) i po 6 supenih kašika destilisane vode i glicerina. Sve to dobro izmešati i napra-

viti melem. Ovim melemom namazati kosti pre podne. Melem držati 4 sata.

Petih 10 dana piti čaj:

Piti po 2 dcl pre i posle doručka, ručka i večere:

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno zdrobljenog i osušenog lista ružmarina (*Rosmarinus officinalis*), lista i cveta kantariona (*Hypericum perforatum*), lista i cveta podubice (*Teucrium chamaedrys*), osušene stabljike razvodnika (*Solanum dulcamara*), igličasti listići jele (*Abies alba*), korena apte (*Sambucus ebulus*) i lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*). Sve ovo izručiti u 1,4 litara prokjučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno izvan štednjaka 90 minuta. Procediti i zasladiti medom po želji. Piti kako je u početku recepta naznačeno.

Šestih 10 dana piti čaj:

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog lista i cveta kičice (*Erythraea centaurium*), lista i cveta strižice (*Sisymbrium officinale*) i lista hrena (*Cochlearia armorata*). Izručiti u 1 litar prokjučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti po 200 grama i u svaku čašu izručiti kafenu kašičicu polenovog (cvetnog) praha.

Poslednjih 10 dana piti čaj:

Uzeti 4 supene kašike sitno iseckanog korena čička (*Arctium lappa*) i po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista i cveta kičice (*Erythraea centaurium*) i lista hrena (*Cochlearia armorata*). Izručiti u 1 litar prokjučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti u toku dana.

NAPOMENA: Koristiti sve recepte. Upotrebom ovalikog broja recepta bolest treba da iščezne.

PRELOM

Prvo namestiti kost na njeno staro mesto, pa tek onda staviti ovaj oblog:

Uzeti 4 supene kašike sitno iseckanog korena pasjega jezika (*Cynoglossum officinale*) i 2 supene kašike sitno iseckanog korena koprive (*Urtica dioica*). Sve to izručiti u pola litra mleka i blago kuvati dok se ne stvori kaša. Skloniti lonac da se prohladi. Izručiti kašu na lanenu krpu i priviti preko mesta gde je slomljena kost.

Na ovaj oblog staviti suhu krpu i sve to privezati. Obloge menjati svaki drugi dan.

Terapija traje 8 dana.

Uzeti 4 supene kašike sitno iseckanog korena crnog gaveza (*Sympytm officinale*) i 2 supene kašike sitno iseckanog korena pasjeg jezika (*Cynoglossum officinale*). Sve to izručiti u pola litre mleka i kuvati dok se ne stvori kaša. Skloniti posudu da se malo prohladi. Izručiti kašu na lanenu krpu i priviti preko mesta gde je slomljena kost. Preko ovog obloga staviti suhu krpu i privezati. Obloge menjati svaki drugi dan.

Terapija traje 5 dana.

Uzeti po 2 žumanca i belanca, punu šaku trica i 100 grama rakije. Izmešati i zagrejati u jednoj posudi. Ujutru i uveče priviti na bolno mesto lanenom krpom. Držati oblog po 3 sata. Koristiti 5 dana.

NAPOMENA: Koristiti sve recepte i piti čaj:

Uzeti po 2 supene kašike sitno zdrobljenog rizoma sa korenima solomonovog pečata — pokosnice (*Polygonatum officinale*), lista ružmarina (*Rosmarinus officinalis*) i lista i korena koprive (*Urtica dioica*). Sve ovo izručiti u 1,2 litara prokjučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno izvan štednjaka 2 sata. Procediti i zasladiti medom po želji. Piti po 2 dcl pre i posle doručka, ručka i večere.

OPAKO OBOLJENJE

Primećuje se kod starijih osoba, a sa manjim izuzetkom kod mladih. Nastaje posle češćih bolova i sevanja u kostima, kao i kod preloma kostiju, kada nisu dobro sastavljene. Mora se obratiti velika pažnja na ishranu u kojoj mora obilovati: fosfor, gvožđe, kalijum, magnezijum, belančevine, kalcijum, kobalt. Takođe se ova bolest javlja i kod nastupa tuberkuloze koštane srži koju su prouzrokovala razna radioaktivna zračenja. Leči se lekovitim travama.

Prvih 7 dana:

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*), lista i cveta kičice (*Erythraea centaurium*), lista koprive (*Urtica dioica*), lista nane (*Mentha piperita*), lista pelena (*Artemisia absinthium*), zovinog cveta (*Sambucus nigra*), lista i cveta kantariona (*Hypericum perforatum*), borovih iglica (*Pinus silvestris*) i nadzemnog dela troskota (*Polygonum aviculare*). Sve to izručiti u 1.600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama. U svaku čašu izručiti po pola kafene kašičice cvefnog (polenovog) praha. Dnevna upotreba praha je 20 grama. Nalazimo je u kukuruznoj resi pri njegovom sazrevanju. Poneka čaša može se zasladiti medom.

Pre doručka, ručka i večere progutati po 1 supenu kašiku sitno samlevenog semena piskavica (*Trigonella foenum graecum*) i zaliti čašom gore navedenog čaja.

U 10 i 16 sati pojesti po 2 pečene jabuke, zaslađene medom.

Koristiti hranu u kojoj ima dosta mineralnih materija (zeleno lišće, povrće, voće, žitarice, krv, meso, mleko), kalijum: pasulj, grašak, krompir, meso, mleko, spanać, pšenica, raž, jabuke, šljive, kruške, grožđe, gvožđa (čokolada, kakao, sočivo, badem, pasulj, krompir, kupus, goveđe i pileće meso, jaja, mleko, šargarepa, beli

hleb, kajsije, trešnje, jagode, šljive, crni hleb, pitomo zelje), fosfora (brašno, žito, riblje meso, zejtin, žumance od jajeta, kupus, zrnelje). Vidi tabelu u početku knjige.

Svaki obrok mora obilovati salatama: zelena (*Lactuca sativa*), maslačak (*Taraxacum officinale*), ugas (*Nasturtium officinale*). Začiniti salate sitno iseckanim lišćem peršuna (*Petroselinum sativum*), sitno iseckanim crvenim lukom (*Allium cepa*), sitno iseckanim lišćem mirođije (*Anethum graveolens*), zejtinom i razblaženim vinskim sirćetom. Češće treba koristiti kupvinu salatu (*Urtica dioica*).

Ujutru i uveče držati noge u vrućoj slanoj vodi po pola sata. Posle toga izmasirati ih 10 minuta vinskim sirćetom, a potom ih uviti suvim vunenim krpama i tako držati 2 sata. Ovo držanje nogu u slanoj vodi treba primenjivati prva dva dana.

Sljedeća tri dana držati noge po 1 sat u ukuvanoj vodi od zobene slame (*Avena sativa*).

Naredna dva dana noge držati po 1 sat u vodi od ukuvanog korena apte (*Sambucus ebulus*).

Na i litar uzima se 100 grama slame ili korena apte.

Sljedećih 8 dana:

Uzeti 2 supene kašike sitno iseckanog nadzemnog dela dimnjače u cvetu (*Fumaria officinalis*) i 1 supenu kašiku lista koprive (*Urtica dioica*). Izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti pre doručka, ručka i večere po 200 grama. Pre svake upotrebe ovog čaja, treba progutati po 1 supenu kašiku sitno samlevenog semena piskavice (*Trigonella foenum graecum*) sa 2 dcl čaja.

U toku dana piti ovaj čaj:

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog korena maslačka (*Taraxacum officinale*), lista breze (*Betula alba*), peršunovog lista (*Petroselinum sativum*), sitno

iseckanog pelenovog lista (*Artemisia absinthium*), rizoma pokosnice (*Polygonatum officinale*), lista kupine (*Rubus fruticosus*) i 2 supene kašike sitno iseckanog zrelog ploda crvenog šipka, divlje ruže (*Rosa canina*). Izručiti u 1.400 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama. U svaku čašu izručiti po pola kafene kašičice cvetnog (polenovog) praha. Čaj zasladiti medom.

U 10 i 16 sati žvakati po punu kafenu šoljicu sitno zdrobljenih zrelih bobica apte (*Sambucus ebulus*), zaslađenih medom. Sok gutati, a potom sve izbaciti iz ustiju.

Ishrana, držanje nogu u odvarima i stavljanje obloga primenjivati kao u prvih 7 dana.

Narednih 5 dana:

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista i cveta podubice (*Teucrium chamaedrys*), lista jagode (*Fragaria vesca*), korena vodopije (*Cichorium intybus*), lista koprive (*Urtica dioica*), rizoma pirevine (*Triticum repens*), lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*) i 3 supene kašike sitno iseckanog lista i cveta kantariona (*Hypericum perforatum*). Izručiti u 1.600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti u toku dana po 200 grama. U svaku čašu izručiti po pola kafene kašičice cvetnog (polenovog) praha. Može se pokoja čaša zasladiti medom. Neposredno pre upotrebe ovoga čaja treba progutati po 1 kafenu kašičicu sitno samlevenog

semena piskavice (*Trigonella foenum graecum*), samo pre doručka, ručka i večere.

U 10 i 16 sati treba žvakati po 1 kafenu šoljicu sitno zdrobljenih zovinih bobica (*Sambucus nigra*), zaslađenih 1 supenom kašikom meda. Sok gutati, a nakon 20 minuta sve izbaciti iz usta.

Ishrana, oblozi i čajevi za noge ostaju i dalje isti.

Sljedećih 20 dana:

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista nane (*Mentha piperita*), lista matičinjaka (*Melissa officinalis*), lista ruzmarina (*Rosmarinus officinalis*), lista i cveta kičice (*Erythraea centaurium*), rizoma pirevine (*Triticum repens*), lista i cveta kantariona (*Hypericum perforatum*) i po 2 supene kašike sitno iseckanih borovih iglica (*Pinus silvestris*) i ploda šipka (*Rosa canina*). Sve to izručiti u 1.600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti u toku dana po 200 grama. U svaku čašu izručiti po pola kafene kašičice cvetnog (polenovog) praha.

Svaki treći dan progutati pre doručka, ručka i večere po 1 supenu kašiku sitno samlevenog semena piskavice (*Trigonella foenum graecum*) i zaliti voćnim sokom.

U 10 i 16 sati pojesti po 2 pečene jabuke (*Pirus malus*), zaslađene medom.

Ishrana, oblozi i čajevi za noge ostaju i dalje isti.

Ako se budemo pridržavali svih uputstava, obolenje kosti i koštane srži može se izlječiti.

KIČMA (COLUMNA VERTEBRALIS)

Kičma je šupalj koštani stub koji se nalazi u sredini zadnjeg dela tela. Gore je spojen sa glavom, a dole sa karlicom. Sačinjavaju ga kratke kosti prstenastog oblika, koje su naslagane jedna na drugu, a nazivaju se pršljenovi ili kralješci (vertebrae). Ukupan njihov broj je 33—34. Svaki pršljen ima telo (najveći deo), otvor i nastavke. Otvori svih pršljenova udružuju se u kanal kičme, u kome je smeštena kičmena moždina. Od nje prolaze živci, prolaze kroz bočne otvore na kičmi i odlaze u razne delove tela. Između tela pršljenova nalaze se košuti koji su u sredini meki a na periferiji čvrsti, te tako omogućuju pokrete kičme. Pršljenovi su međusobno spojeni manjim i dužim trakama od vezivnog tkiva, koje predstavljaju veze kičme. Kičma može da se savije napred, nazad, bočno i da se delom uvrne. U starih osoba košuti se stanjuju i dešavaju se promene, usled čega se dužina kičme smanji i malo savije napred. Zato stare osobe mogu biti pogrbljene.

Spređa je kičma prava, a bočno, s profila, je izvijugana i liči na dva latinska slova S. Ove krivine kičme su normalne i uslovljene su uspravnim položajem čoveka, tako da glava zadobije pogodan položaj. Izvijenost kičme počinje da se javlja posle rođenja kad dete počne da sedi i hoda. U daljem razvoju važno je da deca pravilno sede i hodaju. Svako odstupanje od opisanog oblika kičme je nenormalno. Nepravilnosti u obliku kičme mogu da budu urođene ili stečene.

Urođene nepravilnosti nastaju kao posledica poremećaja u okoštavanju pršljenova. Jedna od takvih nepravilnosti je rascap zadnjeg dela pršljenova, najčešće u slabinskom delu kičme, poznat pod imenom spina bifida. Zbog pritiska na živce nastaju odgovarajuće smetnje koje može da otkloni samo lekar-hirurg. Isto tako, mogu da se jave nenormalne krivine napred, nazad ili bočno. One takođe mogu biti urođene zbog nepravilnosti u razvoju kičme.

Osim urođenih, mogu se u mladih i odraslih osoba javiti i stečene nepravilnosti u obliku kičme, kao posledica oboljenja. Pršljenovi kičme

moгу da se zapale sa pojavom gnoja. Često se sreće tuberkuloza kičme (Pottova bolest). Dalje je poznata Bechterevova bolest koja se razvija nekoliko godina. Ova bolest odlikuje se zapaljenjem zglobova i veza kičme, čija je posledica smanjena pokretljivost kičme, sa pojavom bolova. U svim ovim slučajevima treba se obratiti lekarima-fitoterapeutima radi lečenja.

Kičma je turska reč, a sprskohrvatske reči su: rtenjača, rtenica, hrptenjača, hrptenica, kralježnica.

BOL

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista nane (*Mentha piperita*), pelenovog lista (*Artemisia absinthium*), lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*), lista koprive (*Urtica dioica*) i lista kupine (*Rubus fruticosus*). Sve to izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti zaslađeno medom u toku dana.

Bolna mesta na kičmi masirati sledećom tečnošću:

Uzeti po 5 supenih kašika sitno iseckanog cveta ljutiča (*Ranunculus acer*) i lista belog jasena (*Fraxinus excelsior*). Izručiti sve to u 1 litar ljute komovice ili špiritusa. Zatvoriti u flašu i držati u toploj sobi 20 dana. Za to vreme flašu promućkati više puta dnevno. Nakon toga procediti i masirati bolna mesta tri puta dnevno po 10—20 minuta. Nakon svakog masiranja kičmu oprati mlakom vodom. Posle svega toga namazati bolna mesta maslinovim uljem.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog žalfijinog lista (*Salvia officinalis*), lista rastaviča (*Equisetum arvense*), rizoma sa korenima odoljena (*Valeriana officinalis*), lista i cveta ivanjskog cveća (*Galium verum*) i rizoma pokosnice (*Polygonatum officinale*). Izručiti sve to u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti u toku dana.

Bolna mesta na kičmi mazati sledećim rastvorom:

Uzeti po 5 supenih kašika sitno iseckanog lista i cveta repušnjake (*Erigeron canadensis*) i lista i cveta kantariona (*Hypericum perforatum*). Izručiti u 1 litar ljute komovice ili špiritusa. Zatvoriti sve to u flašu i držati u toploj sobi 20 dana. Za to vreme flašu promućkati više puta dnevno. Nakon toga procediti i masirati bolna mesta tri puta u toku dana po 10 minuta. Nakon svakog masiranja oprati kičmu mlakom vodom, a posle toga namazati bolna mesta maslinovim uljem (*Olivae oleum*).

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog rizoma pivine (*Triticum repens*), lista žalfije (*Salvia officinalis*) i lista peleni (*Artemisia absinthium*). Izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti u toku dana.

Bolna mesta na kičmi mazati sledećim melemom:

Uzeti 100 grama sitno zdrobljenih klenjina ljubičastoplave boje (*Juniperus communis*) i 5 supenih kašika sitno iseckanih šišarki i pupoljka omorike (*Picea omorika*), ili belog bora (*Pinus silverstris*). Sve to izručiti u 1 litar komovice ili špiritusa. Zatvoriti u flašu i držati u toploj sobi 20 dana. Za to vreme flašu promućkati više puta dnevno. Procediti i masirati bolna mesta tri puta dnevno po 10—20 minuta. Nakon svakog masiranja oprati bolna mesta mlakom vodom, a zatim namazati maslinovim uljem (*Olivae oleum*).

NAPOMENA: Koristiti svaki recept po 15 dana.

ŽESTOK BOL

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista koprive (*Urtica dioica*), lista i cveta podubice (*Teucrium chamaedrys*) i 2 supene kašike sitno iseckanog lista i cveta bosiljka (*Ocimum basilicum*). Izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti po 200 grama tri puta dnevno pre jela. Piti 5 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista i cveta sapunjače (*Saponaria officinalis*), ružmarinovog lista (*Rosmarinus officinalis*) i 2 supene kašike sitno iseckanog rizoma sa korenom odoljena (*Valeriana officinalis*). Izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere. Piti 5 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista i cveta bosiljka (*Ocimum basilicum*), lista i cveta srdačice (*Leonurus cardiaca*), lista nane (*Mentha piperita*) i listine imele (*Viscum album*), sa kruške ili topole. Izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti po 200 grama tri puta dnevno pre jela. Piti 10 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanih osušenih stabljika razvodnika (*Solanum dulcamara*), cveta nevena (*Calendula officinalis*), lista matičnjaka (*Melissa officinalis*) i šišarki hmelja (*Humulus lupulus*). Izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere. Piti 5 dana.

NAPOMENA: Uz upotrebu prethodno navedenih recepata blago masirati kičmu sledećom tekućinom:

Uzeti po 4 supene kašike sitno iseckanog lista i cveta kantariona (*Hypericum perforatum*), lista belog jasena (*Fraxinus excelsior*) i cveta nevena (*Calendula officinalis*). Sve to izručiti u 1 litar ljute komovice ili špiritusa i zatvoriti u flašu. Držati u toploj sobi 20 dana. Za to vreme flašu promućkati više puta dnevno. Nakon toga procediti i masirati bolna mesta, celom dužinom kičme, ujutru, u podne i naveče po 10 minuta. Posle masiranja bolna mesta obrisati mlakom vodom i namazati maslinovim uljem (*Olivae oleum*).

BOL U LEDIMA

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*) i lista i cveta kantariona (*Hypericum perforatum*). Izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladeno medom piti po 200 grama, tri puta u toku dana pre jela.

U isto vreme masirati leđa ovim losionom:

Uzeti po 5 supenih kašika sitno iseckanog lista ružmarina (*Rosmarinus officinalis*) i lista belog jasena (*Fraxinus excelsior*). Sve to izručiti u 1 litar ljute komovice ili špiritusa. Zatvoriti u flašu i držati u toploj sobi 20 dana. Za to vreme flašu promućkati više puta u toku dana. Procediti i masirati leđa tri puta dnevno po 10 minuta. Nakon svakog masiranja leđa oprati mlakom vodom i namazati maslinovim uljem (*Olivae oleum*).

Uzeti 3 šake ovsa ili zobi (*Avena sativa*). Kuvati i sat u dva litra vode. Lonac mora biti poklopljen, a voda ne sme da ključa. Nakon toga skloniti lonac u stranu i ostaviti ga poklopljenog dva sata. Procediti i gusti staviti na lanenu krpu i sve to priviti na bolno mesto. Češće oblog kvasiti procedenim čajem. Ove obloge stavljati tri puta dnevno i držati 2 sata. Nakon skidanja obloga, masirati leđa 10 minuta vinskiim sirćetom.

Uzeti 300 grama sitno iseckanog korena apte (*Sambucus ebulus*) i 2 sata blago kuvati u 3 litra vode. Voda ne sme klijati, a lonac mora biti poklopljen. Skloniti lonac sa štednjaka i ostaviti ga poklopljenog dva sata. Procediti i zaslađeno medom piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere, a gusti i ostatak procedenog čaja koristiti za obloge. Obloge stavljati tri puta dnevno i držati po 2 sata. Za to vreme češće ih prskati procedenim čajem. Nakon skidanja obloge masirati leđa vinskiim sirćetom 10 minuta.

Uzeti po 4 supene kašike sitno iseckanog lista ruzmarina (*Rosmarinus officinalis*), lista i cveta kantariona (*Hypericum perforatum*) i lista bunike (*Hyoscyamus niger*). Sve to izručiti u 1 litar ljute kornovice ili spiritusa. Zatvoriti u flašu i držati u toploj sobi 20 dana. Za to vreme flašu promućkati više puta dnevno. Procediti i masirati bolna mesta tri puta dnevno po 10 minuta. Posle svakog masiranja oprati ih mlakom vodom i namazati maslinovim uljem (*Olivae oleum*).

U isto vreme treba piti ovaj čaj:

Uzeti 3 supene kašike sitno iseckanog lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*) i 1 supenu kašiku sitno iseckanog zovinog cveta (*Sambucus nigra*). Izručiti u 600 grama proklijučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti po 200 grama pre jela, tri puta u toku dana.

Ovaj čaj piti kod upotrebe drugog recepta.

NAPOMENA: Koristiti svaki recept po 6 dana.

BOL U KRSTIMA

Uzeti po 5 supenih kašika sitno iseckanog rizoma i korena bljušta (*Tamus communis*) i lista belog jasena (*Fraxinus excelsior*). Izručiti u 1 litar ljute kornovice ili spiritusa. Zatvoriti to u flašu i

držati u toploj sobi 20 dana. Za to vreme flašu promućkati više puta dnevno. Procediti i masirati bolna mesta više puta po 5 minuta. Nakon masiranja oprati bolna mesta mlakom vodom, pa zatim namazati maslinovim uljem (*Olivae oleum*).

U isto vreme piti sledeći čaj:

Uzeti 2 supene kašike sitno iseckanog zovinog cveta (*Sambucus nigra*) i 1 supenu kašiku cveta kamilice (*Matricaria chamomilla*). Izručiti u 600 grama proklijučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere.

Uzeti po 5 supenih kašika sitno iseckanog lista divljeg pelena (*Artemisia vulgaris*) i lista i cveta repušnjake (*Erigeron canadensis*). Izručiti u 1 litar ljute kornovice ili spiritusa. Zatvoriti u flašu i držati u toploj sobi 20 dana. Za to vreme flašu promućkati više puta u toku dana. Procediti i masirati bolna mesta više puta po 5 minuta. Nakon masiranja oprati ih mlakom vodom, a zatim namazati maslinovim uljem (*Olivae oleum*).

U isto vreme piti čaj:

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*) i zovinog cveta (*Sambucus nigra*). Izručiti u 600 grama proklijučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zaslađeno medom piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere.

Staviti preko bolnih mesta dobro oprane listove svežeg kupusa (*Brassica oleracea*). Prethodno iseći sve žilice iz listova i oklagijom izravnati listova položene na čaršav. Bolno mesto namazati maslinovim uljem (*Olivae oleum*), pa tek onda prilepiti lišće kupusa. Držati ga pre i popodne po 3 sata.

U isto vreme piti čaj:

Uzeti 3 supene kašike cveta kamilice (*Matricaria chamomilla*) i 1 supenu kašiku sitno iseckanog zovinog cveta (*Sambucus nigra*). Izručiti u 600 grama pro-

ključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zaslađeno medom piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere.

Uzeti 3 supene kašike sitno iseckanog lista belog jasena (*Fraxinus excelsior*) i 7 supenih kašika sitno iseckanog lista bunike (*Hyoscyamus niger*). Sve to izručiti u 1 litar ljute komovice ili spiritusa. Zatvoriti u flašu i držati 20 dana u toploj sobi. Za to vreme flašu promućkati više puta dnevno. Procediti i masirati bolna mesta tri puta dnevno po 10–20 minuta. Nakon svakog masiranja oprati ih mlakom vodom, a zatim namazati maslinovim uljem (*Olivae oleum*).

U isto vreme piti čaj:

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog lista nane (*Mentha piperita*) i lista matičnjaka (*Melissa officinalis*). Izručiti u 600 grama prokjučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zaslađeno medom piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere.

NAPOMENA: Koristiti svaki recept po 6 dana.

BOL U PRŠLJENOVIMA (DISKOPATIJA)

Ova bolest nastaje zbog podizanja nekog teškog predmeta, preskakanja jendeka ili kada se čovek neoprezno oklizne. Da ne bi pao, čovek naglo ispruži ruke ili noge i pri tom povredi kičmeni pršljen (diskus), obično u slabinskom delu kičme. U slabinskom delu kičme ima 5 kičmenih pršljenova, između kojih se nalazi jedan mišić, koji ima ulogu da održava kičmu u uspravnom položaju. Ako se ne leči, ova bolest prouzrokuje iskrivljenje kičme i stvaranje jedne vrste kile koja se zove diskus hernia. U modernoj medicini ova bolest se teže leči. Može se zalečiti mešavinom određenih injekcija i telesnim vežbama (Reganovim).

Pomoću lekovitog bilja ova bolest se leči na sledeći način:

Uzeti 6 supenih kašika zobi (*Avena sativa*) i izručiti u 3 litra mlake vode. Kuvati blago jedan sat. Voda ne sme ključati, a lonac mora biti poklopljen. Skloniti lonac izvan štednjaka i ostaviti ga poklopljenog 5 minuta. Nakon toga izručiti u ovaj lonac po 1 supenu kašiku lista i cveta kantariona (*Hypericum perforatum*), zrelih klekinja (*Ljubičastoplave boje sa kletke*) (*Juniperus communis*) starije od dve godine, lista žalfije (*Salvia officinalis*), cveta brđanke (*Arnica montana*), lista nane (*Mentha piperita*) i ružmarinovog lista (*Rosmarinus officinalis*). Ostaviti poklopljeno 90 minuta. Procediti i zasladiti medom. Od ove tekućine treba dobiti 1.200 grama čaja. Znači, ovu količinu čaja dva dana koristimo na taj način, što jedan sat pre doručka, ručka i večere popijemo po 200 grama. Sav preostali gusti iz lonca izručiti u jednu platnenu ili lanenu kesu. Bolno mesto u lumbalnom delu kičme blago trljati nekoliko minuta sledećom rakijom:

Uzeti po 1 supenu kašiku svih gore navedenih trava, sem zobi, i izručiti u 1 litar ljute rakije — prepečenice, šljivovice ili komovice — jačine iznad 20 gradi. Sve to zatvoriti u flašu i držati u toploj sobi 20 dana. Svaki dan flašu promućkati nekoliko puta dnevno. Nakon toga procediti i masirati.

Posle trljanja to isto mesto namazati zejtinom ili svinjskom mašću i na njega staviti platnenu kesu sa gustišem. Držati je ujutru i u podne po 2 sata, a posle večere celu noć. Po svakom skidanju ovog obloga bolno mesto protrljati rastvorom (ljuta rakija sa svim navedenim travama).

Ova kura lečenja traje 10 dana. Posle ove kure lečenja bolovi će potpuno prestati, a prsten pršljena (diskus) mora se vratiti na svoje staro mesto.

Nakon ove kure lečenja, nastaviti još 15 dana sledećom kurom:

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno zdrobljenog lista i cveta kičice (*Erythraea cen-*

taurium), lista i cveta kantariona (*Hyperricum perforatum*), lista breze (*Betula alba*), lista žalfije (*Salvia officinalis*), nadzemnog dela trokuta (*Polygonum aviculare*) i klekinja ljubičastoplave boje sa kleke (*Juniperus communis*) starije od dve godine. Sve to izručiti u 1 litar proklujučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno 90 minuta izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Popiti u toku dana.

Svaki drugi dan kupati se u sledećoj vodi:

Uzeti 1 kg ovsene slame (*Avena sativa*) i sitno je iseckati. Kuvati je 90 minuta u loncu sa 20 litara vode. Lonac mora biti poklopljen, a voda ne sme ključati. Skloniti lonac u stranu i ostaviti ga poklopljeno 90 minuta. Procediti i ponovo zagrejati ovu vodu do ključanja, a zatim izručiti u kadu u kojoj se nalazi prikladna voda za kupanje. Na dno kade prethodno staviti jednu dasku veličine 50 x 40 cm, a preko nje krpu. Bolesnik mora sedeti na ovoj dasci i izdržati kupanje u trajanju od 20 minuta. Pored bolesnika mora biti jedna osoba u pripravnosti da bolesnik ne bi dobio nesvesticu. Nakon kupanja brzo se obrisati i čistom vunom krpom, umočenom u navedenu tečnost, blago istrljati slabinski deo kičme. Nakon toga uzeti zečju kožicu i staviti na bolno mesto. Preko zečje kože u toku dana držati termofor sa vrućom vodom ili električno jaštuče.

Voda koja je ostala u kadi može se koristiti još za jedno kupanje, s tim što se mora ponovo podgrejati do temperature ugodne za kupanje.

Dokle god traje ova bolest, ustajati samo radi obeda ili stolice. Ne sme se dozvoliti da dođe do zatvora stolice, jer bi nastupile loše posledice i po debelo crevo i samu bolest. U slučaju da dođe do zatvora treba jesti pre doručka, ručka i večere po 20 ukuvanih suvih šljiva bez vode.

Svaki četvrti dan oko podne bolno mesto mazati korenom bljušta (*Tamus communis*), samo dvadesetak sekundi. Na-

kon mazanja ovim korenom bolno mesto premazati zejtinom ili svinjskom mašću.

Iznosim jedan najuspešniji recept za brzo i potpuno izlecenje od ove bolesti. Lecenje traje najviše 3 večeri. Mnogi bolesnici izlečili su se za jedno veče.

Uveče, 3 sata pre spavanja, treba istrljati lumbalni deo kičme ljutom rakijom. Masaža traje dva minuta i izvodi se blagim prevlaćenjem jabučica prstiju po lumbalnom tkivu ka slabinama. Nakon ovakve masaže nastaviti novom masažom sa zejtinom ili masti u trajanju od 4 minuta. Ovim masažama natapali smo mesnati deo tkiva u lumbalnom delu kičme, da se ne bi kasnije pojavili plikovi.

Po završenom masiranju zejtinom, odmah staviti na lumbalni deo kičme ovu smešu: Uzeti dva dela nastrugane crne rotkve (*Raphanus sativus*) i jedan deo nastruganog korena hrena (*Cochlearia armorata*). Od trenutka struganja crne rotkve i korena hrena, pa do njihove upotrebe ne sme proći duže od 5 minuta. Izručiti smešu na lumbalni deo kičme i držati 1 sat. Preko nje staviti čistu krpu, mali jastuk i pokriti se jorganom. Posle uklanjanja smeše sa tkiva, treba dobro namazati lumbalni deo kičme zejtinom, previti vunom krpom i ležati. Za vreme ležanja kičma se ne sme ni malo kriviti. Nakon ovakve terapije discusa, koji je izleteo iz svoga ležišta, vraća se na svoje staro mesto i bolesnik je izlečen. Ovako raditi svako drugo veče tri puta. Terapija traje 3 večeri.

Za to vreme piti čaj:

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno zdrobljenog lista ruzmarina (*Rosmarinus officinalis*), lista i cveta kantariona (*Hyperricum perforatum*), lista breze (*Betula alba*), cveta zove (*Sambucus nigra*), lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*) i igličastih listića bora (*Pinus silvestris*). Sve ovo izručiti u 1,2 litara proklujučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno izvan štednjaka 2 sata. Procediti i zasladiti medom po želji. Piti po 2 del pre i posle doručka, ručka i večere.

BECHTEREVOVA BOLEST

Ovo je veoma teško oboljenje kičme. Leči se na ovaj način:

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno zдробljenog rizoma plevine (*Trifolium repens*), lista i cveta kičice (*Erythraea centaurium*), lista i cveta kantariona (*Hypericum perforatum*), cveta zove (*Sambucus nigra*), lista belog jasena (*Fraxinus excelsior*) lista cveta repušnjače (*Erigeron canadensis*), lista ruzmarina (*Rosmarinus officinalis*), lista breze (*Betula alba*), rizoma i korena pokosnice (*Polygonatum officinale*) i zrelih klekinja ljubičastoplave boje sa kleke (*Juniperus communis*) starije od dve godine. Sve ovo izručiti u 2 litra proklijučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno 90 minuta izvan štednjaka. Procediti, zasladiti medom po želji. Piti po 1 litar dnevno pre i posle jela. Kuvati ovaj čaj svaki drugi dan.

Svaki peti dan celu noć ležati na brezinom lišću (*Betula alba*). Uzeti sveže ili suvo lišće i staviti ga na pamučni čaršav. Lišće naslagati da bude na tri sprata (list preko lista u 3 reda). Naslagati toliko lišća da kad ležimo na njemu bude obuhvaćena kičma od lumbalnog dela sve do vrata. Uviti čaršav oko sebe i svezati ga vrpcom. Celu noć ležati u lišću. Biće dosta preznojavanja. Ujutru rano oprati leđa mlakom vodom i namazati ovim uljem:

U 1 litar zejtina izručiti 100 grama suvog lista i cveta kantariona (*Hypericum perforatum*) i 50 grama lista ruzmarina (*Rosmarinus officinalis*). Držati flašu zatvorenu na toplom suncu 30 dana i svakodnevno je promućkati više puta. Nakon toga procediti i blago masirati kičmu 10 minuta. Ostaviti ulje po leđima da se osuši. Ovako raditi 1, 5, 10, 15, 20, 25. i 30. dan. Svaki 2, 6, 11, 16, 26. i 31. dan pre spavanja namazati kičmu zejtinom ili maslinom pa onda po njoj nabacati sitno iseckanog crvenog luka (*Allium cepa*). Preko njega staviti lanenu i vunenu krpu i držati celu noć. Ujutro skinuti oblog, oprati leđa ukuvanom koprivnom vodom koju pri-

premamo na sledeći način: uzeti 6 supenih kašika sitno iseckanog lista koprive (*Urtica dioica*) i izručiti u 1 litar proklijučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno 90 minuta izvan štednjaka. Procediti i koristiti.

Svaki 3, 7, 12, 17, 22. i 27. dan pre spavanja namazati kičmu ovim melemom:

Uzeti 10 supenih kašika sitno samlevenog korena i rizoma pokosnice (*Polygonatum officinale*) i 400 grama ovčijeg loja. Sve to izmešati i kuvati „na pari“ na sledeći način: Malu posudu s travom i lojem staviti u veći lonac sa ključalom vodom. Voda u velikom loncu mora ključati jedan sat, a mala posuda mora biti poklopljena. Izvaditi malu posudu iz velikog lonca u kome je ona plivala i ohladiti melem. Mlak melem stavljati na kičmu pre spavanja. Preko melema staviti lanenu krpu, pa onda vunenu krpu i spavati celu noć. Sutra ujutro oprati kičmu mlakom ukuvanom koprivnom vodom.

Svaki 4, 8, 9, 14, 18, 19, 23, 24, 28. i 29 dan pre spavanja namazati kičmu ovim melemom:

U 2 kg meda izručiti samlevene trave, i to po 2 supene kašike lista i cveta kantariona (*Hypericum perforatum*), lista ruzmarina (*Rosmarinus officinalis*), cveta brđanke (*Arnica montana*), lista belog jasena (*Fraxinus excelsior*), lista i cveta repušnjače (*Erigeron canadensis*), lista breze (*Betula alba*), rizoma i korena zglobače (*Polygonatum officinale*) i korena apte (*Sambucus ebulus*). Sve to dobro izmešati i namazati kičmu. Preko ovog melema staviti lanenu i vunenu krpu i tako spavati. Ujutro oprati kičmu ukuvanom kamilicom (*Matricaria chamomilla*).

U toku 30 dana lečenja piti obavezno čaj opisan na početku ovog recepta.

Posle lečenja, od 30 dana odmoriti kičmu i pauzirati 15—30 dana. Ako se budemo permanentno pridržavali svih ovih uputstava, ova bolest treba da iščezne. U slučaju da nije prošlo ovo oboljenje, onda ponoviti još jednom. Sledećeg leta blago sunčati kičmu i ležati na vrućem

pesku, a nikako na vlažnom i hladnom. Zimi nositi specijalan pojas za lumbalni deo kičme koji dopire do plečki. Pojas nositi po 5 dana, a zatim 5 dana pauzirati i tako naizmenično ponavljati.

TUBERKULOZA

Prvih 10 dana:

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno zdrobljenog lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*), lista i cveta kantariona (*Hypericum perforatum*), lista i cveta očajnice (*Marrubium vulgare*), korena pokosnice (*Polygonatum officinale*), lista breze (*Betula alba*), koprivinog lista (*Urtica dioica*) i ruzmarinovog lista (*Rosmarinus officinalis*). Sve ovo izručiti u 1.200 grama proklijučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno izvan štednjaka 90 minuta. Procediti i zasladiti medom po želji. Piti po 2 dcl pre i posle doručka, ručka i večere.

Izjutra i uveče namazati kičmu „kantarionovim uljem“: Uzeti flašu od jednog litra i u nju ubaciti 8 supenih kašika sitno zdrobljenog lista i cveta kantariona (*Hypericum perforatum*). Zatim u nju naliti maslinovo ili obično ulje. Flaša ne sme biti puna. Može nedostajati jedan deci ulja. Zapuštiti flašu i omotati je tri puta krpom, sa strane i odozdo. Staviti flašu u lonac na 4—5 iverki i naliti lonac vodom do njenog grlića. Sve to kuvati 10 sati na štednjaku. Voda ne sme ključati. Skloniti lonac u stranu i ostaviti ga da se hladi celu noć. Izvaditi flašu iz lonca i osloboditi je krpa. Ovo ulje procediti kroz duplu gazu i koristiti ga. Ovo je jedan od uobičajenih načina za bržu ekstrakciju ulja.

Kada smo ujutro namazali kičmu „kantarionovim uljem“, treba je vema blago masirati 5 minuta ovim melemom: Uzeti po 3 supene kašike sitno zdrobljenog lista ruzmarina (*Rosmarinus officinalis*), kantarionovog lista i cveta (*Hypericum perforatum*), lista i cveta očajnice (*Marrubium vulgare*) i lista i cveta razgona (*Veronica officinalis*) i po 6 supenih kašika

destilisane vode i glicerina. Sve ovo dobro izmešati i napraviti melem.

Sledećih 20 dana:

Uzeti po jednu supenu kašiku zdrobljenog semena piskavice (*Trigonella foenum graecum*), lista i cveta trave ive (*Teucrium montanum*), lista i cveta repušnjače (*Erigeron canadensis*), orahovog lista u pupoljku (*Juglans regia*), korena pokosnice (*Polygonatum officinale*), peršunovog lista (*Petroselinum sativum*) i koprivinog lista (*Urtica dioica*). Sve ovo izručiti u 1.200 grama proklijučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno izvan štednjaka 90 minuta. Procediti i zasladiti medom po želji. Piti po 2 dcl pre i posle doručka, ručka i večere.

Uveče pre spavanja namazati kičmu „kantarionovim uljem“. Posle 10 minuta blago masirati kičmu ovim melemom: Uzeti po 6 supenih kašika sitno zdrobljenog korena pokosnice (*Polygonatum officinale*), ovtjag loja i meda. Sve to izručiti u malu posudu i poklopiti je. Ovu posudu staviti u lonac sa vodom. „Kuvati na pari“ 4 sata, a zatim izvaditi malu posudu iz lonca, da se malo prohladi. Ovim melemom namazati ne samo kičmu, već i deo leđa pored kičme u širini po 10 sm. Preko ovog melema staviti tanku i čistu krpu. Ovako spavati celu noć. Ujutro skinuti krpu i obrisati leđa mlakom kamilicom (*Matricaria chamomilla*).

Ishrana treba da bude jaka i kalorična, sa salatama začinjenim peršunovim lišćem (*Petroselinum sativum*). Uz obrok, svaki drugi dan, treba jesti pite sa koprivinim lišćem (*Urtica dioica*). Da ne bi pita bila otužna, treba je kombinovati sa sirom. Jest i dosta voća i povrća. Piti voćne sokove i kupinovo vino.

NAPOMENA: Posle ovakve kuracije od 30 dana treba napraviti pauzu. Za sve to vreme ne sme se mnogo zamirati ni hodati. Ne sme se kičma savijati, već treba što više ležati.

Posle pauze od 10 dana nastaviti sa lečenjem još 30 dana.

ZGLOBOVI (ARTICULATIONES)

Zglob (articulatio) je međusobni spoj kostiju. Zglobovi, zajedno sa kostima i mišićima, sačinjavaju organe za kretanje.

S obzirom na pokretljivost, zglobovi se dele na nepokretne i pokretne.

U nepokretnim zglobovima nema pokreta kostiju. Takvi zglobovi su zastupljeni, na primer, u glavi. Pljosnate kosti glave imaju najčešće nazupčene ivice koje se tako spajaju da drže kosti međusobno spojene, a da nema pokreta.

Pokretni zglobovi su takvi spojevi kostiju da one mogu da se pomeraju u raznim pravcima. Delovi kostiju, koji se zglobljavaju, imaju glatke površine raznog oblika, pokrivene hrskavicom. To su zglobne površine. Zglobne delove kostiju obavlja, kao kakav valjak, naročita tvorevina nazvana zglobna čahura. Gornja i donja ivica ove čahure pripojene su na kostima. Čahura ima dva sloja: spoljašnju opnu od vezivnog tkiva i unutrašnju tanju opnu od vezivnog elastičnog tkiva. Unutrašnja opna luči tečnost zvanu sinovija, te se stoga naziva sinovijalnom opnom. Ova tečnost služi da ovlaži zglobne površine prevučene hrskavicom i svede trenje pri pokretima kostiju na najmanju meru. Unutrašnja strana zglobne čahure i zglobni delovi kostiju grade uzan, pukotinast prostor, nazvan zglobna šupljina. Ovu šuplinu ispunjava tečnost sinovija. Spolja, preko čahure, pružaju se trake od vezivnog tkiva, koje se svojim krajevima pripajaju na kostima, a služe da pojačaju čahuru i ograniče pokrete kostiju u određenom obimu. U nekim zglobovima, između kostiju, umetnute su i tvorevine u obliku koluta, polumeseca ili prstenaste usne.

U zglobovima se vrše sledeći pokreti: pregibanje (savijanje), opružanje, primicanje, odmicanje, uvrtnje, izvrtanje i kružno kretanje.

Dugogodišnjim vežbama, naročito od detinjstva, omogućuje se veća gipkost i pokretljivost u zglobovima. Ako se u zglobu ne vrše pokreti dugo vremena, može da nastupi ukočenost zgloba (ankiloz).

Razne povrede mogu da izazovu uganuće (distorziju) ili iščašenje (luk-saciju) zgloba. Pri uganuću mogu da se istegnu ili prekinu veze zgloba. Pri iščašenju kost izide iz svog ležišta.

Zapaljenje zgloba mogu da izazovu razni prouzrokovajući bolesti. Tada se sinovijalna opna zapali i odeblja, što smanjuje pokretljivost zgloba. Poznato oboljenje zglobova je reumatizam koji zahvati najpre jedan zglob, a potom zahvati više zglobova. Pošto zglobovi predstavljaju najosetljivija mesta organa za kretanje, lečenje njihovog zapaljenja iziskuje posebnu pažnju.

BOL

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog lista i cveta kantariona (*Hypericum perforatum*), lista i cveta majčine dušice (*Thymus serpyllum*) i lista pupoljaka crne topole (*Populus nigra*). Izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom, piti u toku dana.

Na obolele zglobove stavljati obloge od ukuvane zobi (*Avena sativa*). Obloge stavljati tri puta dnevno po 2 sata. Nakon skidanja obloga obolele zglobove masirati vinskim sirćetom 15 minuta. Ovako raditi 10 dana.

Jesti u toku dana što više grožđa (*Vitis vinifera*), višanja (*Prunus cerasus*) ili trešanja (*Prunus avium*). Jesti 10 dana.

Jesti uz doručak, ručak i večeru salatu od kiselog kupusa (*Brassica oleracea*) začinjenu sitno iseckanim crvenim lukom (*Allium cepa*), peršunovim lišćem (*Petroselinum sativum*), svežim listom ili plodom mirodije (*Anethum graveolens*) i ponekom kašikom zejtina. Jesti 10 dana.

Uzeti 3 supene kašike sitno iseckanog rizoma jagorčike (*Primula officinalis*) i 2 supene kašike sitno iseckanog lista i korena jagode (*Fragaria vesca*). Izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladeno medom piti u toku dana.

Bolna mesta mazati sledećom tečnošću:

Uzeti po 5 supenih kašika sitno iseckanog cveta divljeg kestena (*Aesculus hippocastanum*) i ljubičastog cveta jorgovana (*Syringa vulgaris*). Sve to izručiti u 1 litar ljute komovice i držati u zatvorenoj flaši na toplom mestu 20 dana. Za to vreme flašu promućkati više puta dnevno. Procediti i bolna mesta na zglobovima masirati tri puta dnevno po 15 minuta, tj. sve dok se ne oseti peckanje. Nakon masaže obrisati bolna mesta mlakom vodom, a zatim ih istrljati vinskim sirćetom. Na kraju uviti bolna mesta suvim vunanim kr-pama. Ovako raditi 10 dana.

Jesti posle doručka, ručka i večere po 400—500 grama svežih jagoda (*Fragaria vesca*). Jagode dobro oprati i od plesni očistiti. Začiniti ih šećerom i limunovim sokom.

Masirati obolela mesta sledećim me-lemom:

Uzeti po 100 grama sitno iseckanih pupoljaka crne topole (*Populus nigra*) i rizoma pokosnice (*Polygonatum officinale*). Sve to izručiti u 200 grama masti i „na pari“ blago mešati dok se ne stvori kaša. Ovim melemom masirati bolna mesta tri puta dnevno po pola sata. Nakon svakog masiranja bolna mesta obrisati mlakom vodom i trljati vinskim sirćetom 5 minuta. Na kraju uviti u suve vunene krpe. Ovako raditi 10 dana.

NAPOMENA: Koristiti recepte po 10 dana, sve dok se oseća bol u zglobovima.

AKUTNO ZAPALJENJE

Uzeti po 3 supene kašike sitno iseckanog lista ruzmarina (*Rosmarinus officinalis*) i vrbove kore sa grana debelih kao ruka (*Salix alba*). Sve to izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti u toku dana.

Na bolna mesta stavljati obloge od ukuvane zobi (*Avena sativa*), tri puta dnevno po 1 sat. Nakon skidanja obloga, masirati bolna mesta razblaženim vinskim sirćetom tri puta dnevno po 5 minuta. Posle masiranja uviti zglobove u vunene krpe i ležati po 2 sata.

Uzeti po 3 supene kašike sitno iseckanog orahovog lista (*Juglans regia*) i vrbovih kora sa grana debelih kao ruka (*Salix alba*). Sve to izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zaslađeno medom piti u toku dana.

Bolna mesta masirati sledećom tečnošću:

Uzeti po 5 supenih kašika sitno iseckanog cveta ljutića (*Ranunculi flos*) i cveta divljeg kestena (*Aesculus hippocastanum*). Sve to izručiti u 1 litar ljute komovice. Zatvoriti u flašu i držati u toploj sobi 20 dana. Za to vreme flašu promućkati više puta dnevno. Procediti i masirati bolna mesta tri puta dnevno po 15 minuta. Posle svakog masiranja uviti zglobove toplim vunanim krpama i ležati po 2 sata.

Uzeti po 3 supene kašike sitno iseckanog lista i cveta kanthariona (*Hypericum perforatum*) i vrbove kore sa grana debelih kao ruka (*Salix alba*). Izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti u toku dana.

Bolna mesta masirati sledećom tečnošću:

Uzeti po 5 supenih kašika sitno iseckanih osušenih stabljika razvodnika (*Solanum dulcamara*) i lista i cveta medunike

(*Filipendula ulmaria*). Sve to izručiti u 1 litar ljute komovice i zatvoriti u flašu. Držati je u sobi 30 dana i za to vreme promućkati je više puta dnevno. Procediti i masirati bolna mesta tri puta dnevno po 10 minuta. Nakon svake masaže uviti zglobove toplim vunanim krpama i ležati po 2 sata.

Uzeti po 3 supene kašike sitno iseckanog nevenovog cveta (*Calendula officinalis*) i lista i korena šumske jagode (*Fragaria vesca*). Izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zaslađeno medom piti u toku dana.

Bolna mesta masirati sledećom tečnošću:

Uzeti po 5 supenih kašika sitno iseckanog orahovog lista (*Juglans regia*) i korena apte (*Sambucus ebulus*). Preliti 1 litrom ljute komovice i zatvoriti u flašu. Flašu držati u toploj sobi 20 dana i za to vreme promućkati je više puta dnevno. Nakon toga procediti i masirati bolna mesta tri puta dnevno po 10 minuta. Posle svake masaže uviti zglobove suvim vunanim krpama.

NAPOMENA: Koristiti sve recepte po 10 dana.

HIRONIČNO ZAPALJENJE

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog lista i cveta kičice (*Erythraea centaurium*), lista ruzmarina (*Rosmarinus officinalis*) i lista i cveta zlatnice (*Solidago virga-aurea*). Sve to izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti u toku dana. Može se poneka čaša zaslađiti medom.

Bolna mesta masirati sledećom tečnošću:

Uzeti po 5 supenih kašika sitno iseckanog lista belog jasena (*Fraxinus excelsior*) i lista ruzmarina (*Rosmarinus officinalis*).

Prelići jednom litrom ljute komovice i zatvoriti u flašu. Držati u toploj sobi 20 dana i za to vreme flašu promućkati više puta dnevno. Procediti i masirati bolna mesta tri puta dnevno, sve dok se ne oseti peckanje. Nakon svake masaže obrisati zglobove mlakom vodom, pa zejtinom. Uviti ih u suve vunene krpe i ležati po 2 sata.

Uzeti po 5 supenih kašika sitno iseckanog cveta divljeg kestena (*Aesculus hippocastanum vulgaris*). Sve to izručiti u 1 rizoma pokosnice (*Polygonatum officinale*). Izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti u toku dana. Može se poneka čaša zasladiti medom.

Bolna mesta masirati sledećom tečnošću:

Uzeti po 5 supenih kašika sitno iseckanog cveta divljeg kestena (*Aesculus hippocastanum*) i ljubikastog cveta jorgovana (*Syringa vulgaris*). Sve to izručiti u 1 litar ljute komovice i zatvoriti u flašu. Držati u toploj sobi 20 dana i za to vreme flašu promućkati više puta dnevno. Procediti i masirati bolna mesta tri puta dnevno, sve dok se ne oseti jače peckanje. Masaža ne sme trajati duže od 20 minuta. Nakon masiranja uviti bolna mesta vunanim krpama i ležati po 2 sata.

Uzeti 100 grama sitno iseckanog rizoma pokosnice (*Polygonatum officinale*) i 50 grama sitno iseckanih osušenih stabljika razvodnika (*Solanum dulcamara*). Sve to izdrobiti i istucati u avanu dodajući vodu, tako da se stvori kaša. Tu kašu previjati preko obolelih zglobova i vezati krpom. Ove obloge držati po 1 sat tri puta dnevno. Nakon skidanja obloga bolna mesta obrisati mlakom vodom i istrljati viniskim sirćetom. Na kraju uviti zglobove suvim vunanim krpama i ležati po 2 sata.

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog lista i cveta zlatnice (*Solidago virga-aurea*), nevenovog cveta (*Calendula*

officinalis) i lista i cveta međunike (*Filipendula ulmaria*). Izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti u toku dana. Može se poneka čaša zasladiti medom.

Bolna mesta masirati sledećom tečnošću:

Uzeti po 5 supenih kašika sitno iseckanog lista bunike (*Hyoscyamus niger*) i cveta ljutića (*Ranunculus acer*). Izručiti u 1 litar ljute komovice i zatvoriti u flašu. Držati u toploj sobi 20 dana i za to vreme flašu promućkati više puta dnevno. Nakon toga procediti i masirati bolna mesta na zglobovima tri puta dnevno po 15 minuta. Posle svakog masiranja namazati zglobove maslinovim uljem, uviti ih suvim vunanim krpama i ležati po 2 sata.

NAPOMENA: Koristiti sve recepte po 15 dana.

OTEKLINE (OTOCI ZGLOBOVA)

Uzeti 5 supenih kašika sitno iseckanog lista belog jasena (*Fraxinus excelsior*) i 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista i cveta repušnjake (*Erigeron canadensis*). Izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladeno medom piti u toku dana.

Na otekline zglobova stavljati obloge, tri puta dnevno po 1 sat, od ukuvanog ovsa (*Avena sativa*). Ovako raditi 6 dana.

Uzeti 4 supene kašike sitno iseckanog lista i cveta međunike (*Filipendula ulmaria*) i 2 supene kašike sitno iseckanog nevenovog cveta (*Calendula officinalis*). Izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti u toku dana. Može se poneka čaša zasladiti medom.

Na otekline zglobova stavljati obloge, tri puta dnevno po 1 sat, od ukuvanog mladog konopljinog lišća. (*Cannabis sativa*) i sitno iseckanog rizoma pokosnice

(*Polygonatum officinale*). Ovako činiti 6 dana.

Uzeti po 3 supene kašike sitno iseckanog rizoma pokosnice (*Polygonatum officinale*) i lista i rizoma šumske jagode (*Fragaria vesca*). Izručiti u 1 litar proklijučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti u toku dana. Može se poneka čaša zasladiti medom.

Na otekline stavljati obloge od ukuvanih klekinja ljubičastoplave boje sa kleke (*Juniperus communis*) starije od dve godine, tri puta dnevno po 1 sat, ukuvane sa vodom. Ovako raditi 6 dana.

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog lista i cveta kantariona (*Hypericum perforatum*), lista ruzmarina (*Rosmarinus officinalis*) i lista belog jasena (*Fraxinus excelsior*). Izručiti u 1 litar proklijučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti u toku dana. Može se poneka čaša zasladiti medom.

Bolna mesta masirati sledećom tečnošću:

Uzeti po 5 supenih kašika sitno iseckanog lista ruzmarina (*Rosmarinus officinalis*), osušenih stabljika razvodnika (*Solanum dulcamara*) i nevenovog cveta (*Calendula officinalis*). Sve to izručiti u 1 litar ljute komovice i zatvoriti u flašu. Držati u toploj sobi 20 dana i za to vreme promućkati više puta dnevno. Nakon toga procediti i masirati bolna mesta sve dok se ne oseti peckanje a najviše 20 minuta. Nakon masiranja uvek obrisati mlakom vodom otekline i uviti ih u suve vunene krpe. Ovako raditi 6 dana.

NAPOMENA: Koristiti sve recepte po 6 dana.

REUMATOIDNI ARTRITIS

Ovo je veoma teška bolest koja bolesnika godinama vezuje za krevet. To je, u stvari, zapaljenje zglobova na reumatič-

koj bazi. Dolazi od prehlade, vlage u stanu, vlažnosti vazduha, pa i od vrste zimanja. Na nastanak ove bolesti mogu uticati: hronični zatvor, nepravilna ishrana, poremećaj u lučenju unutrašnjih žlezda, hronična zapaljenja, hronična gnojenja (krajnika, ždrela, sinusa, zuba, nosa, uva, jajnika, bubrega).

Krv raznosi po čitavom telu korisne sastojke, a takođe i materije koje nastaju raspadanjem zaraznih klica. Krv ih donosi najčešće u zglobove koji su osetljivi. Na taj način nastaje reumatičko oboljenje zglobova — reumatoidni artritis. Bolest napada i mlado i staro. Najpre napada zglobne opne, a kasnije zglobove i kosti. Hrskavice se brže troše nego što se obnavljaju. Nastaju promene na kostima i izobličavanje zglobova su приметna, a kasnije nastupa potpuna nepokretnost (ankiloz) zglobova. Može biti u prstima, kičmi, grudnom delu, krstima, ramenima, karlici, kuku, kolenu, stopalu itd. Bolesnik ima povišenu temperaturu i jake bolove u zglobovima. Nastaje nepokretljivost zglobova ili smanjenje pokretljivosti, oticanje zglobova. Pri pregibanju zglobova čuje se pucketanje u zglobovima.

Juvenilni reumatoidni artritis se javlja obično kod dece. Zahvata vratni deo kičme i zato nastaju zastoji u rastu.

Foresetrova bolest napada mladiće između 20 i 25 godina starosti kao zapaljenje jednog ili više zglobova. Bolesnik mora ležati u krevetu.

Lečenje se sastoji u sledećem: najpre moramo uništiti žarište ove bolesti. Ako su pokvareni zubi, treba ih vaditi i lečiti.

Hrana ne sme biti začinjena jakim začinima. Ne sme se jesti jako začinjena, zaljučena, zasoljena, zakiseljena ni zamašćena jela. Koristiti što više voća, povrća, mleko, pileće meso, čorbe sa povrćem, jučerašnji hleb, dvopek, pire od krumpira. Ne sme se nikako jesti paradajz.

Da bi se bolesnik potpuno izlečio od ovih bolesti, mora se kupati, masirati raznim melemima i stavljati obloge na bolna mesta.

Prvih 8 dana:

Bolesnik se mora kupati u kadi svaki drugi dan. Ovakvih kupanja mora biti 4. Kupa se u sledećoj tekućini:

Uzeti 1 kg sitno iseckane ovsene slame (*Avena sativa*) i 2 sata kuvati u 20 litara vode u poklopljenom loncu. Voda ne sme ključati. Skloniti lonac u stranu i ostaviti ga poklopljenog dva sata. Procediti i ponovo ugrijati vodu, a zatim je izručiti u vodu za kupanje. Kupanje ne sme trajati duže od 15 minuta. Pri kupanju paziti na bolesnika da mu ne pozli. Nakon svakog kupanja obrisati telo i masirati ga 5 minuta vinskim sirćetom. Brisanje tela i masaža moraju se izvesti veoma brzo, da ne bi došlo do prehlade bolesnika.

Svaki dan tri puta dnevno masirati bolesne zglobove i otekline sledećom tećnošću:

Uzeti po 5 supenih kašika sitno iseckanog lista bunike (*Hyoscyamus niger*), nevenovog cveta (*Calendula officinalis*) i lista i korena šumske jagode (*Fragaria vesca*). Sve to izručiti u 1 litar maslinovog ulja (*Olivae oleum*) i zatvoriti u flašu. Držati u toploj sobi ili u prozoru na suncu 30 dana. Za to vreme flašu promućkati više puta dnevno. Procediti kroz gazu i masirati bolna mesta tri puta dnevno po pola sata. Nakon svakog masiranja obrisati obolela mesta mlakom vodom, istrljati ih razblaženim vinskim sirćetom i uviti u suve vunene krpe.

Piti sledeći čaj:

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog lista i korena šumske jagode (*Fragaria vesca*), lista belog jasena (*Frazinus excelsior*) i lista i cveta kantariona (*Hypericum perforatum*). Sve to izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti u toku dana. Može se začiniti limunovim sokom i medom.

Drugih 8 dana:

Sledeća 4 kupanja, takođe svaki drugi dan, vrši se u ovoj tekućini:

Uzeti 1 kg sitno iseckanog korena apte (*Sambucus ebulus*) i 2 sata kuvati u 20 litara vode u poklopljenom loncu. Voda ne sme ključati. Skloniti lonac u stranu i ostaviti ga poklopljenog dva sata. Procediti i ponovo ugrijati vodu, a zatim je izručiti u vodu za kupanje. Kupanje ne sme trajati duže od 20 minuta. Pri kupanju paziti na bolesnika da mu ne pozli.

Nakon svakog kupanja obrisati telo i masirati bolesnika 5 minuta vinskim sirćetom. Brisanje tela i masaža moraju se izvesti veoma brzo da ne bi došlo do prehlade bolesnika.

Svaki dan, tri puta dnevno mazati bolesne zglobove i otekline sledećom tećnošću:

Uzeti po 200 grama sitno iseckanog korena zglobače (*Polygonatum officinale*) i nevenovog cveta (*Calendula officinalis*). Sve to izručiti u posudu sa 500 grama svinjske masti. Blago „kuvati na pari“ 1 sat, dok se ne stvori kaša — melem. Ovim melemom mazati zglobove i otekline više puta u toku dana po 15 minuta. Nakon svakog masiranja obrisati bolna mesta mlakom vodom, istrljati razblaženim vinskim sirćetom i uviti u suve vunene krpe.

Piti sledeći čaj:

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog lista i cveta medunike (*Filipendula ulmaria*), cveta i lista repušnjake (*Erigeron cqnadensis*) i lista jagode (*Fragaria vesca*). Sve to izručiti u 1 litar proključalog vrućeg i razblaženog vina (vode). Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti u toku dana zaslađeno medom.

Trećih 8 dana:

Naredna 4 kupanja, takođe svaki drugi dan, vrše se u ovoj tekućini:

Uzeti po 200 grama sitno iseckanog lista belog jasena (*Frazinus excelsior*), lista bunike (*Hyoscyamus niger*), osušenih stab-

ljika razvodnika (*Solanum dulcamara*), rizoma zglobače (*Polygonatum officinale*), lista ružmarina (*Rosmarinus officinalis*), lista i cveta medunike (*Filipendula ulmaria*) i nevenovog cveta (*Calendula officinalis*). Sve to izručiti u 20 litara vruće vode i blago kuvati 1 sat. Voda ne sme ključati, a lonac mora biti poklopljen. Skloniti lonac u stranu i ostaviti ga poklopljenog dva sata. Procediti i ponovo zagrijati vodu. Izručiti ovu vodu u kadu u kojoj se nalazi voda za kupanje. Kupanje ne sme trajati duže od 20 minuta. Posle svakog kupanja treba brzo obrisati telo i masirati ga 5 minuta vinskim sirćetom.

Posle bilo koje vrste kupanja, bolesnika treba utoplit i staviti u krevet.

Držati obloge, tri puta dnevno, na zglobovima i oteklinama po 60 minuta.

Uzeti po 5 supenih kašika sitno iseckanog lista i cveta medunike (*Filipendula ulmaria*), lista belog jasena (*Fraxinus excelsior*), lista i cveta repušnjake (*Erigeron canadensis*) i lista ružmarina (*Rosmarinus officinalis*). Sve to izručiti u 1 litar proklučalog vrućeg vinskog sirćeta. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti, gustiš staviti kao oblog na bolna mesta i priviti ga lanenom krpom. Svakih 30 minuta kvasiti oblog spolja procedenom tekućinom. Po skidanju obloga, obrisati bolna mesta mlakom vodom i uviti suvim vunanim krpama.

Piti ovaj čaj:

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog cveta i lista pomoćnice (*Solanum nigrum*), osušenih stabljika razvodnika (*Solanum dulcamara*), lista i cveta repušnjake (*Erigeron canadensis*), nevenovog cveta (*Calendula officinalis*), rizoma zglobače (*Polygonatum officinale*) i lista ili korena šumske jagode (*Fragaria vesca*). Sve to izručiti u 1 litar proklučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti u toku dana. Može se i poneka čaša zasladiti medom.

NAPOMENA: Posle kupanja bolesnika treba utoplit i staviti u krevet. U toku

lečenja treba piti dnevno, pored napomenutih čajeva, po 200 grama svežeg soka od šargarepe (*Daucus carota*). Posle doručka, ručka i večere treba jesti što više voća (trešanja, višanja, jagoda, grožđa). Piti sokove od voća i povrća. Ne sme se nikako piti sok od paradajza, niti ga jesti.

Iznosim jedan od najboljih recepata iz moje prakse.

Prvih 15 dana piti, pre i posle jela tri puta dnevno, po 200 grama sledećeg čaja:

Uzeti po 2 supene kašike sitno zdrobljenog lista rastavića (*Equisetum arvense*), mlade kukuruzne svile (*Zea mays*) i po 1 supenu kašiku lista breze (*Betula alba*), nadzemnog dela i korena troskota (*Polygonum aviculare*) i lista peršuna (*Petroselinum sativum*). Sve ovo izručiti u 1.200 grama proklučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno izvan štednjaka 90 minuta. Procediti i zasladiti medom po želji. Piti u toku dana.

Za ovo vreme ispirati gušu grgljanjem, pre i posle jela, ovim čajem:

Uzeti po 2 supene kašike sitno zdrobljenog lista žalfije (*Salvia officinalis*), cveta belog sleza (*Althaea officinalis*), lista i koprive (*Urtica dioica*), lista kupine (*Rubus fruticosus*), lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*), lista i cveta kantariona (*Hypericum perforatum*), cveta zove (*Sambucus nigra*) i cveta kamilice (*Matricaria chamomilla*). Sve ovo izručiti u 2.600 grama proklučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno izvan štednjaka 90 minuta. Procediti i zasladiti medom po želji. Čaj grgljati pre i posle svakog jela. Posle svakog grgljanja progutati po 2 gutijaja.

Drugi 15 dana piti, pre i posle jela tri puta dnevno, po 200 grama sledećeg čaja:

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno zdrobljenog lista rastavića (*Equisetum arvense*),

lista breze (*Betula alba*), nadzemnog dela i korena troskota (*Polygonum aviculare*), lista peršuna (*Petroselinum sativum*), trešnjinih peteljki (*Prunus avium*) i lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*). Sve to izručiti u 1.200 grama prokjučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno 90 minuta izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom po želji. Piti u toku dana.

Ispirati gušu grgljanjem, pre i posle svakog jela, ovim čajem:

Uzeti po 2 supene kašike sitno zdrobljenog lista žalfije (*Salvia officinalis*), koprinog lista (*Urtica dioica*) i po 1 supenu kašiku lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*), lista kupine (*Rubus fruticosus*) i zovinog cveta (*Sambucus nigra*). Sve to izručiti u 1.200 grama prokjučale vruće vode. Ostaviti lonac poklopljen izvan štednjaka 90 minuta. Procediti i zasladiti medom po želji. Grgljati i posle svakog grgljanja popiti po 2 gutljaja.

Za ovo vreme lečenja kupati se svako drugo veče u brezovoj vodi:

Uzeti 3 kg. brezinog lišća (*Betula alba*) i 2 sata kuvati ga u 20 litara vode. Lonac mora biti poklopljen, a voda ne sme ključati. Posle toga izmaći lonac sa štednjaka i ostaviti ga poklopljenog 2 sata. Procediti i ponovo ovu tekućinu zagrejati do tačke ključanja. Izručiti u kadu i dodati veoma malo tople vode. U ovoj tekućini kupati se i ostati u njoj pola sata. Nakon kupanja brzo leći u krevet i uz pomoć neke osobe obrisati telo. Posle brisanja istrljati telo ljutom komovicom, obući veš i leći radi odmora i preznojavanja.

Ova tekućina može se ostaviti u kadi i upotrebiti samo za još jedno kupanje. Ona se mora podgrejati do temperature pogodno za kupanje.

Trećih 15 dana piti po 200 grama, pre i posle doručka, ručka i večere, sledeći čaj:

Uzeti po 2 supene kašike sitno zdrobljenog lista breze (*Betula alba*), lista per-

šuna (*Petroselinum sativum*) i po 1 supenu kašiku lista rastavića (*Equisetum arvense*), nadzemnog dela i korena troskota (*Polygonum aviculare*) i višnjinih peteljki (*Prunus cerasus*). Sve to izručiti u 1.200 grama prokjučale vruće vode. Ostaviti poklopljen lonac izvan štednjaka 90 minuta. Procediti, zasladiti medom po želji i u toku dana piti.

Na bolne izbočine i oteke na zglobovima stavljati obloge od ukuvanog brezinog lišća (*Betula alba*):

Uzeti 1 kg brezinog lišća i 2 sata kuvati u 3 litra vode. Lonac mora biti poklopljen, a voda ne sme ključati. Skloniti lonac izvan štednjaka i ostaviti ga poklopljenog 1 sat. Procediti, gusti izručiti na lanenu krpu i zatim priviti na bolne zglobove. Obloge držati pre i po podne po 3 sata. Svakih 20 minuta spolja nalivati obloge procedenom tekućinom. Posle skidanja obloga, bolna mesta masirati 10 minuta vinskiim sirćetom, uviti ih vunanim krpama i leći radi odmora.

Pored gore navedenog obloga, svakog dana, u podne i uveče, držati na obolelim zglobovima po 1 sat sledeći oblog:

Uzeti suvog cveta divljeg kestena (*Aesculus hippocastanum*) i napuniti jednu litarsku flašu. Na to naliti vinsko sirće i zapušiti flašu. Držati je u toploj sobi ili na suncu 20 dana. Za to vreme promućkati je svaki dan više puta. Procediti i koristiti.

NAPOMENA: Za sve vreme lečenja pridržavati se dijetalne ishrane i izbaciti iz jelovnika sveži i kuvani paradajz. Piti što češće sok šargarepe (*Daucus carota*) i sokove od voća i povrća. Jest i voće.

TUBERKULOZA

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog rizoma pokosnice (*Polygonatum officinale*), lista i cveta repušnjake (*Erigeron canadensis*), korena čička (*Airctium lappa*)

i po 3 supene kašike kišnice i vazelina. Sve to dobro izmešati i obolele zglobove svakog jutra mazati 10 minuta.

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog ruzmarinovog lista (*Rosmarinus officinalis*), orahovog lista (*Juglans regia*), lista i cveta očajnice (*Marrubium vulgare*) i po 3 supene kašike kišnice i svinjske masti. Sve to dobro izmešati i obolele zglobove svakog jutra masirati 10 minuta.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog cveta i lista podubice (*Teucrium chamaedrys*), lista i cveta razgona (*Veronica officinalis*), 2 supene kašike lista rute (*Ruta graveolens*) i po 3 supene kašike kišnice i rastopljenog svinjskog sala. Sve to dobro izmešati. Ovim melemom svakog jutra mazati obolele zglobove 5 minuta. Posle masiranja melem držati 2 sata, a preko njega staviti gazu i zavoj.

NAPOMENA: Koristiti sve recepte po 10 dana.

Za sve vreme piti sledeći čaj:

Uzeti po 1 supenu kašiku osušenog i sitno zdrobljenog lista i cveta kantariona (*Hypericum perforatum*), lista ruzmarina (*Rosmarinus officinalis*), cveta zove (*Sambucus nigra*), igličastih listića bora (*Pinus silvestris*), crvenog šipka (*Rosa canina*), rizoma pokosnice (*Polygonatum officinale*) i osušenih stabljika razvodnika (*Solanum dulcamara*). Sve ovo izručiti u 1,4 litara proklučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno izvan štednjaka 90 minuta. Procediti i zasladiti medom po želji. Piti po 2 decj pre i posle doručka, ručka i večere.

Nakon terapije od 30 dana, nastaviti sa korišćenjem sledeća 2 recepta po 15 dana.

Uzeti po 3 supene kašike sitno iseckanog rizoma pokosnice (*Polygonatum officinale*) i lista belog jasena (*Fragaria excelsior*). Izručiti u 1 litar proklučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti u toku

dana. Može se poneka čaša zasladiti medom.

Bolna mesta masirati sledećim melemom:

Uzeti po 5 supenih kašika sitno iseckanih pupoljaka i lista crne topole (*Populus nigra*), lista i cveta pomoćnice (*Solanum nigrum*) i lista i cveta repušnjače (*Erigeron canadensis*). Sve to izručiti u 300 grama rastopljene masti i blago „kuvati na pari“ dok se ne stvori kaša. Ovim melemom masirati bolna mesta tri puta dnevno po 1 sat. Posle svakog masiranja obrisati zglobove mlakom vodom. Nakon toga masirati zglobove 10 minuta razblaženim vinskim sirćetom, uviti toplim vunanim krpama i ležati po 2 sata.

Jesti svaki drugi dan dok se oseća oboljenje zglobova, po 1 kg kuvane ili pečene bundeve (*Cucurbita pepo*) ili piti sok iz nje isceden i zaslađen šećerom po 100 grama pre doručka, ručka i večere.

Zglobove grejati električnim jastučetom ili termoforom po 1 sat, tri puta dnevno, a zatim ih masirati sledećom tečnošću:

Uzeti po 5 supenih kašika sitno iseckanog nevenovog cveta (*Calendula officinalis*), lista i korena jagode (*Fragaria vesca*) i lista i cveta medunike (*Filipendula ulmaria*). Sve to izručiti u 1 litar ljute komovice i zatvoriti u flašu. Držati u toploj sobi 20 dana i za to vreme flašu promućkati više puta dnevno. Procediti i masirati bolna mesta tri puta dnevno po 10 minuta. Posle masiranja uviti zglobove suvim vunanim krpama i ležati po 2 sata.

UGANUČE ILI IŠČAŠENJE

Uzeti pravu letvu ili štap. Nasloniti ruku ili nogu na taj štap i oklagijom valjati po uganutoj ruci ili nozi. Ona mora doći na svoje staro ležište. Na uganuto mesto ujutru, u podne i naveče stavljati oblog od lišća bokvice (*Plantago major*). Oblog držati po 2 sata. Po skidanju obloga

obrisati bolno mesto razblaženim vinskim sirćetom. Na kraju, uganuto mesto uviti suvom vunenom krpom i ležati 2 sata.

Umesto navedenog obloga, u prvom receptu, možemo uzeti jedan od sledećih:

Uzeti po 4 supene kašike sitno iseckanog ruzmarinovog lista (*Rosmarinus officinalis*) i lista i cveta kantariona (*Hypericum perforatum*). Sve to izručiti u 600 grama maslinovog ulja i 1 sat blago „kuvati na pari“. Kašu (melem) izručiti na lanenu krpu i priviti na bolno mesto ujutru, u podne i naveče. Oblog držati po 1 sat. Nakon skidanja, izmasirati bolno mesto razblaženim vinskim sirćetom, uviti u vunene krpe i ležati po 2 sata.

Uzeti po 4 supene kašike sitno iseckanog cveta jorgovana ljubičaste boje

(*Syringa vulgaris*) i lista i cveta kantariona (*Hypericum perforatum*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće ljute komovice ili šljivovice. Ostaviti poklopljeno 2 sata izvan štednjaka a nakon toga procediti i masirati bolno mesto (iščašnja) više puta u toku dana. Nakon masaže obrisati bolno mesto razblaženim vinskim sirćetom, uviti u vunene krpe i ležati po 2 sata.

Uzeti po 2 belanca i žumanca jajeta, punu šaku trica i 100 grama obične rakije. Izmešati u jednoj posudi. Ujutru i uveče sve to priviti lanenom krpom na bolno mesto. Držati oblog po 3 sata.

NAPOMENA: Koristiti recepte po 10 dana.

MIŠIĆI (MUSCULI)

Mišići su organi koji su sposobni da se grče, kontrahuju i opuštaju. Osim toga, oni su elastični, jer dozvoljavaju izvesno istezanje, posle čega se vraćaju na svoju prvobitnu dužinu. Prema svome položaju i građi dele se na poprečnoprugaste i glatke mišiće. Poprečnoprugasti mišići su najmnogobrojniji i svojim krajevima pripajaju se na kostima, te se nazivaju i skeletnim mišićima. Oni se kontrahuju pod uticajem volje. Glatki mišići nalaze se u zidovima organa i kontrahuju se bez uticaja volje.

Prema obliku, skeletni mišić može biti vretenast, pljosnat ili kružni. Vretenast mišić ima srednji deo crvene boje, koji je trbušasto proširen i kontrahuje se. Na krajevima mišića nalaze se nekontraktilni delovi, izgrađeni od vezivnog tkiva. Ovi delovi se nazivaju tetive i pripajaju se na rapavim delovima kostiju. Pljosnati mišići se nalaze uglavnom u prednjem trbušnom zidu. Kružni mišići se nalaze oko prirodnih otvora.

Mišići se sastoje iz mišićnog tkiva, vezivnog tkiva, krvnih i limfnih sudova i živaca. Mišićno tkivo je trojako: poprečnoprugasto, glatko i srčano. Poprečnoprugasto mišićno tkivo sačinjavaju vlakna koja predstavljaju vrlo duge i tanke ćelije. Svako vlakno sastoji se iz mnoštva vlakanaca u obliku končića, koja, gledana s profila, imaju naizmenično postavljene tamne i svetle pruge. Otuda i potiče naziv ovog tkiva. Ova vlakna se kontrahuju pod uticajem volje. Poprečnoprugasto mišićno tkivo izgrađuje skeletne mišiće. Glatko mišićno tkivo sastoji se iz vretenastih ćelija. Svaka ćelija sadrži, takođe, mnoštvo vlakanaca. Kontrakcija ćelija ovog tkiva vrši se bez uticaja volje. Srčano mišićno tkivo je slično po građi poprečnoprugastom mišićnom tkivu i nalazi se samo u srcu, gde izgrađuje srčani mišić (miokard). Kontrakcija srčanog mišića se takođe vrši bez uticaja volje.

Skeletni mišić ima spolja omotač izgrađen od vezivnog tkiva. U mišić prodiru krvni sudovi i živci. Krvni sudovi ishranjuju mišić. Živci se u mišiću dele na grance koje su u vezi sa vlaknima mišića. Uloga živaca

je da provedu razdraženje iz mozga u vlakna mišića, čime se postiže kontrakcija mišića. Ovakvi živci se nazivaju motornim. Ali postoje i senzitivni živci kojima se oseća šta se događa u mišićima.

Mišići svojom kontrakcijom deluju na kosti i pokreću ih u zglobovima, te predstavljaju aktivne organe za kretanje.

BOL

Uzeti po 4 supene kašike sitno zdrobljenog cveta divljeg kestena (*Aesculus hippocastanum*), lista i cveta kantariona (*Hypericum perforatum*), ružmarinovog lista (*Rosmarinus officinalis*) i jorgovanovog cveta (*Syringa vulgaris*). Sve to izručiti u 1 litar prepečenice (šljivovice ili komovice). Zatvoriti flašu i držati je u toploj sobi 20 dana. Svaki dan flašu promućkati više puta. Nakon toga procediti i koristiti ovu tekućinu za masažu mišića. Masaža se vrši ujutru, u podne i uveče po 10 minuta. Posle svakog masiranja zaviti bolna mesta toplim krpama i odmarati se.

U toku dana piti ovaj čaj:

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista i cveta kantariona (*Hypericum perforatum*), lista i cveta kičice (*Erythraea centaurium*), lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*), koprivinog lista (*Urtica dioica*), lista trave ive (*Teucrium montanum*), lista i cveta repušnjače (*Erigeron canadensis*). Sve ovo izručiti u 1.200 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno izvan štednjaka 90 minuta. Procediti i zasladiti medom. Piti u toku dana. Ovakvo raditi sve dok traje bol.

GRČEVI

Uzeti po 3 supene kašike sitno iseckanog ružmarinovog lista (*Rosmarinus officinalis*), lista i cveta kantariona (*Hypericum perforatum*) i cveta nevena (*Calendula officinalis*). Izručiti u 1 litar ljute komovice ili špiritusa i zatvoriti u flašu. Držati u toploj sobi 20 dana i za to vreme flašu promućkati više puta dnevno. Na-

kon toga procediti i masirati tri puta dnevno obolele mišiće po 20 minuta, tj. dok se ne oseti peckanje. Nakon masiranja obrisati bolna mesta mlakom vodom i namazati maslinovim uljem (*Olivae oleum*). Posle toga bolna mesta uviti u suve vunene krpe i tako držati 1 sat.

Posle doručka, ručka i večere jesti po 400 grama svežih jagoda (*Fragaria vesca*). Jagode dobro oprati i od plesni dobro očistiti. Začiniti ih šećerom i limunovim sokom (*Citrus medica*).

Uzeti po 4 supene kašike sitno iseckanog lista belog jasena (*Fraxinus excelsior*), cveta i lista repušnjače (*Erigeron canadensis*) i cveta divljeg kestena (*Aesculus hippocastanum*). Preliti 1 litrom komovice (ljute) ili špiritusa i sve to zatvoriti u flašu. Držati u toploj sobi 20 dana i za to vreme flašu promućkati više puta dnevno. Procediti i masirati, tri puta dnevno, obolele mišiće po 20 minuta, tj. dok se ne oseti peckanje. Nakon masiranja obrisati bolna mesta mlakom vodom, namazati ih maslinovim uljem (*Olivae oleum*) i uviti u suve vunene krpe.

Posle doručka, ručka i večere jesti po 400 grama svežih jagoda (*Fragaria vesca*). Jagode dobro oprati i od plesni očistiti. Začiniti ih šećerom i limunovim sokom (*Citrus medica*).

Uzeti po 5 supenih kašika sitno iseckanog cveta jorgovana (*Syringa vulgaris*), osušenih stabljika razvodnika (*Solanum dulcamara*) i lista belog jasena (*Fraxinus excelsior*). Sve to izručiti u 1 litar proključalog vrućeg i razblaženog vinskog sirćeta. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i masirati bolna mesta, tri puta dnevno po 1 sat. Nakon ma-

siranja obrisati bolna mesta mlakom vodom i namazati maslinovim uljem (*Olivae oleum*). Na kraju uviti u suve vunene krpe i tako držati 2 sata.

NAPOMENA: Recepti se koriste za vreme dok traju grčevi. Svaki recept koristiti po 5 dana. Za sve vreme masaže mišića treba piti čaj:

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog cveta zove (*Sambucus nigra*), lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*), cveta kamilice (*Matricaria chamomilla*), lista i cveta kantariona (*Hypericum perforatum*), lista ružmarina (*Rosmarinus officinalis*), lista koprive (*Urtica dioica*) i lista nane (*Mentha piperita*). Sve ovo izručiti u 1,2 litra proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno izvan štednjaka 90 minuta. Procediti i zasladiti medom po želji. Piti po 2 dcl pre i posle doručka, ručka i večere.

REUMATIZAM

Uzeti toliko pekarskog kvasca, koliko je potrebno da se stavi kao oblog na oboleli mišić. Kvasac treba izgnječiti i izmešati sa malom količinom sitno iseckane ljute paprike (*Capsicum annuum*), sitno istruganim korenima hrena (*Cochlearia armorata*), sitno iseckanim cvetom ljutića (*Ranunculus acer*) i sa malo samlevenog bibera (*Piper nigrum*). Svi dodati delovi mogu da čine 1/4 od celokupne količine kvasca. Sve ovo namazati na lanenu krpu u debljini od 2 santimetra. Namazati bolno mesto maslinovim uljem (*Olivae oleum*), pa tek onda priviti ovaj oblog, koji treba cele noći držati na bolnom mestu. Ujutru, po skidanju obloga, obrisati bolno mesto mlakom vodom i trijati vinski sirčetom 10 minuta. Ukoliko se oseći jako peckanje u toku noći, odmah treba skinuti oblog i bolno mesto obrisati, najpre mlakom vodom, a zatim namazati maslinovim ili običnim uljem.

Uzeti po 3 supene kašike sitno iseckanog pelenovog lista (*Artemisia absinthii*

um), lista i cveta pomoćnice (*Solanum nigrum*), lista i cveta repušnjake (*Erigeron canadensis*) i lista i cveta kantariona (*Hypericum perforatum*). Sve to izručiti u 2 litra proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere. Gusti i ostatak čaja upotrebiti za obloge i masažu, tri puta dnevno po 1 sat. Nakon svakog masiranja sa procedenim čajem, masirati bolna mesta 10 minuta vinskim sirčetom. Posle završene masaže bolna mesta uviti u tople vunene krpe i ležati po 2 sata.

Uzeti dovoljnu količinu sitno istruganog korena hrena (*Cochlearia armorata*) sa veoma malom količinom belog luka (*Allium sativum*), sitno samlevenim biberom (*Piper nigrum*) i sitno iseckanim cvetom ljutića (*Ranunculus acer*). Sve to dobro izmešati i izručiti na lanenu krpu. Bolno mesto premazati maslinovim uljem (*Olivae oleum*), a zatim oblog priviti. Držati ga ujutru, u podne i naveče po 2 sata, tj. sve dok se ne oseći peckanje. Nakon skidanja obloga, obrisati bolno mesto mlakom vodom i masirati 10 minuta uljem (zejtinom). Nakon toga uviti ih vunanim krpama i ležati po 2 sata.

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog korena apte (*Sambucus ebulus*), lista ružmarina (*Rosmarinus officinalis*), lista i cveta kantariona (*Hypericum perforatum*), cveta i lista brdanke (*Arnica montana*) i lista i cveta repušnjake (*Erigeron canadensis*). Sve to izručiti u 1 liter proključalog vrućeg vina. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti tri puta dnevno po 100 grama pre i posle jela. Gusti i ostatak čaja pre i posle podne upotrebiti za obloge koje treba držati po 1 sat. Nakon skidanja obloga, izmasirati bolna mesta maslinovim uljem (*Olivae oleum*), uviti u suve vunene krpe i ležati po 2 sata.

NAPOMENA: Koristiti recepte po 8 dana.

LUMBARGO (AKUTNO ZAPALJENJE)

Uzeti po 4 supene kašike sitno iseckanog lista sapunjače (*Saponaria officinalis*), ljute paprike (*Capsicum annuum*) i belog luka (*Allium sativum*). Sve to izručiti u 1 litar ljute komovice, šljivovice ili špiritusa i zatvoriti u flašu. Držati u toploj sobi 20 dana i za to vreme promućkati više puta dnevno. Nakon toga procediti i nežno masirati bolna mesta ujutru, u podne i naveče, najviše 10 minuta, tj. sve dok se ne oseti peckanje. Posle masaže obrisati bolna mesta mlakom vodom i namazati maslinovim uljem (*Olivae oleum*).

Uveče, pre spavanja, bolna mesta masirati ljutom rakijom 2—3 minuta. Zatim ih namazati svinjskom mašču i na njih izručiti sitno iseckanog korena hrena (*Cochlearia armorata*). Preko toga staviti lanenu krp, vunenu krp i ležati na stomaku. Trpeti pola sata svrab, peckanje, bol i toplotu. Posle obrisati bolna mesta kamlicom i namazati zejtinom da se ne pojave plikovi.

Ovu kuru lečenja sprovoditi svaki treći dan, dok bolest ne prođe.

Jedan od najsigurnijih i najbržih načina lečenja od ove opake bolesti je sledeći:

Uzeti pamučni čaršav, staviti ga na ležaj i na njega istresti potrebnu količinu svežeg lišta breze, u debljini od 3 prsta, da se njime obuhvati čitavo telo, od nožnih prstiju do ramena. Leći na ovo lišće golim telom, omotati se pamučnim čaršavom i vezati vrpčama da se lišće ne bi rasipalo.

Ovaj način lečenja se sprovodi samo pre spavanja. Celu noć mora bolesnik izdržati veliko preznojavanje. Tek posle 8 sati ležanja i znojenja, brzo obrisati telo i istrljati ljutom komovicom ili vinskiim sirćetom. Nakon ovakvog lečenja, bolest će ubrzo proći.

Kuru lečenja treba izvoditi svako drugo veče, tri dana. Bolest treba da iščezne.

Ovaj recept je uspešno oprobano na brojnim bolesnicima, a može se primenjivati kad imamo bolove, sevanje, neuralgiju, grčenje i probade na bilo kojem delu tela.

Uzeti po 4 supene kašike sitno iseckanog lista belog jasea (*Fraxinus excelsior*), osušenih stabljika razvodnika (*Solanum dulcamara*) i korena hrena (*Cochlearia armorata*). Izručiti u 1 litar ljute komovice ili špiritusa. Zatvoriti u flašu i držati u toploj sobi 20 dana. Za to vreme flašu promućkati više puta u toku dana. Nakon toga procediti i najviše 10 minuta masirati bolna mesta ujutru, u podne i naveče, sve dok upija koža. Posle toga bolna mesta obrisati mlakom vodom, a zatim maslinovim uljem (*Olivae oleum*).

Koristiti dok bolest ne prođe.

NAPOMENA: Koristiti recepte po želji. Za svo vreme piti čaj:

Uzeti po 2 supene kašike sitno zdrobljenog lista ružmarina (*Rosmarinus officinalis*), lista i cveta kantariona (*Hypericum perforatum*) i lista sapunjače (*Saponaria officinalis*). Sve ovo izručiti u 1,2 litra proklučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno izvan štednjaka 90 minuta. Procediti i zasladiti medom po želji. Piti po 2 del pre i posle doručka, ručka i večere.

LUMBARGO (HRONIČNO ZAPALJENJE)

Uzeti po 4 supene kašike sitno iseckanog cveta ljutića (*Ranunculus acer*), lista i cveta kantariona (*Hypericum perforatum*) i cveta nevena (*Calendula officinalis*). Sve to izručiti u 1 litar ljute komovice ili špiritusa i zatvoriti u flašu. Držati u toploj sobi 20 dana. Promućkati više puta u toku dana. Nakon 20 dana procediti i najviše 10 minuta masirati bolna mesta ujutru, u podne i uveče, tj. sve dok upija koža. Nakon masiranja obrisati bolna mesta mlakom vodom, namazati ih maslinovim uljem (*Olivae oleum*) i uviti u vunene krp. Ovakvo raditi svaki drugi dan.

Uzeti lišće hrena (*Cochlearia armoracia*), dobro ga oprati, osušiti od vode i preko njega posuti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog cveta ljutića (*Ranunculus acer*), lista belog jasena (*Fraxinus excelsior*) i izrendanog korena hrena (*Cochlearia armoracia*). Bolna mesta namazati uljem, a zatim staviti ovaj oblog. Držati obloge ujutru, u podne i naveče najviše po 2 sata, tj. sve dok se ne oseti peckanje kože. Posle skidanja obloga obrisati bolna mesta mlakom vodom, namazati uljem i zamotati vunanim krpama.

Ovu kuru lečenja koristiti svaki treći dan.

Uzeti nekoliko listova svežeg kupusa (*Brassica oleracea*) i izrezati mu sve žilice. Posuti preko lišća po 1 supenu kašiku sitno istruganog korena hrena (*Cochlearia armoracia*), ljute paprike (*Capsicum annuum*) i lista i cveta kantariona (*Hypericum perforatum*). Sve to priviti lanenom krpom na bolna mesta i držati ujutru, u podne i naveče po 1 sat, tj. sve dok se ne oseti peckanje. Nakon skidanja obloga obrisati bolna mesta mlakom vodom i namazati maslinovim uljem (*Olivae oleum*). Koristiti svaki treći dan.

Uzeti po 4 supene kašike sitno iseckanog lista belog jasena (*Fraxinus excelsior*), belog luka (*Allium sativum*), cveta ljutića (*Ranunculus acer*) i lista i cveta kantariona (*Hypericum perforatum*). Sve to izručiti u 1 litar proključalog vrućeg i razblaženog vinskog sirćeta. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti gusti izručiti na lanenu krpu, a zatim priviti na bolna mesta ujutru, u podne i naveče. Obloge držati po 2 sata, a svakih 30 minuta kvasiti ih procedenom tekućinom. Nakon skidanja obloga obrisati bolna mesta mlakom vodom i namazati maslinovim uljem (*Olivae oleum*).

Koristiti svaki treći dan.

Uzeti punu šaku zobi (*Avena sativa*) i po 3 supene kašike sitno iseckanog lista i cveta belog jasena (*Fraxinus excel-*

sior) i lista sapunjače (*Saponaria officinalis*). Sve to izručiti u 2,5 litara proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Ponevo staviti na štednjak i blago kuvati 1 sat. Voda ne sme ključati, a lonac mora biti poklopljen. Nakon toga skloniti lonac u stranu i ostaviti ga poklopljenog dva sata. Procediti i zasladiti medom. Gusti staviti na lanenu krpu i priviti je na bolna mesta ujutru, u podne i naveče. Obloge držati po 2 sata i svakih 30 minuta kvasiti procedenim čajem. Posle skidanja obloga obrisati bolna mesta mlakom vodom, izmasirati ljutom komovicom i namazati maslinovim uljem (*Olivae oleum*). Na kraju uviti vunenom krpom.

Procedeni čaj piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere.

Koristiti svaki drugi dan.

NAPOMENA: Koristiti svaki recept po 3 dana. Za sve to vreme piti čaj:

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno zdrobljenog lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*), cveta zove (*Sambucus nigra*), igličastih listića bora (*Pinus silvestris*), lista i cveta kantariona (*Hypericum perforatum*), lista ružmarina (*Rosmarinus officinalis*), lista breze (*Betula alba*) i lista koprive (*Urtica dioica*). Sve ovo izručiti u 1,4 litara proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno izvan štednjaka 90 minuta. Procediti i zasladiti medom po želji. Piti po 2 del pre i posle doručka, ručka i večere.

DISTROFIJA (SLABA ISHRANJENOST MIŠICA)

Terapija od 1. do 9. dana:

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog lista i cveta kičice (*Erythraea centaureum*), mladog orahovog lista (*Juglans regia*) i lista i cveta kantariona (*Hypericum perforatum*). Sve to izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti

i piti u toku dana. Svaka čaša posle jela može se zasladiti medom.

Pored uzimanja ovog čaja bolesnik se treba kupati dva puta dnevno po pola sata u kuvanoj ovsenoj vodi (*Avena sativa*):

Uzeti 1 kg sitno iseckane ovsene slame i 2 sata kuvati poklopljeno u loncu sa 20 litara vode. Nakon toga procediti ovu vodu i izručiti je u kadu sa toplom vodom. Jednom te istom vodom može se bolesnik kupati u toku 1 dana samo 2 puta.

Nakon svakog kupanja obolele delove tela masirati po 10 minuta vinskih sirćetom. Posle masaže uviti bolesna mesta u suve vunene krpe. Ovaj deo lečenja se primenjuje samo svaki treći dan (1, 4. i 7. dan).

Svaki 2, 5. i 8. dan primenjivati sledeću terapiju:

Piti ovaj čaj:

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog pelenovog lista (*Artemisia absinthium*), lista ruzmarina (*Rosmarinus officinalis*) i lista i cveta repušnjake (*Erigeron canadensis*). Izručiti u 1 litar proklučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti pre i posle jela. Svaka popijena čaša posle jela može se zasladiti medom.

Stavljati obloge od ovih trava:

Uzeti 300 grama sitno iseckanog korena apte (*Sambucus ebulus*) i po 100 grama sitno iseckanog lista belog jasena (*Fragaria exaltior*) i osušenih stabljika razvodnika (*Solanum dulcamara*). Blago kuvati 2 sata u 4 litra vode. Voda ne sme ključati, a lonac mora biti poklopljen. Skloniti lonac u stranu i ostaviti ga poklopljenog 2 sata. Procediti i gusti staviti na lanenu krpu, prethodno natopljenu procednim čajem. Priviti oblog i češće ga kvasiti čajem. Oblog držati ujutru, u podne i naveče po 2 sata. Nakon skidanja obloga masirati obolele mišiće 10 minuta vinskih sirćetom, a nakon toga namazati ih maslinovim uljem (*Olivae oleum*) i uvi-

ti u suve vunene krpe. Ako količina za obloge nije dovoljna, treba povećati meru ovih sastojaka i vode.

Svakog 3, 6. i 9. dana primenjivati sledeći način lečenja:

Piti ovaj čaj:

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*), lista koprive (*Urtica dioica*), rizoma pirevine (*Triticum repens*), lista i cveta podubice (*Teucrium chamaedrys*), lista ruzmarina (*Rosmarinus officinalis*) i 3 supene kašike sitno iseckanog mladog orahovog lista (*Juglans regia*). Sve to izručiti u 1.400 grama proklučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama. U svaku čašu izručiti po pola kafene kašičice cvetnog (pelenovog) praha. Dnevna upotreba ovog praha je 20 grama a najlakše ga nalazimo na resi kukuruza pri njegovom sazrevanju.

Masirati obolele mišiće sledećom tečnošću:

Uzeti po 3 supene kašike sitno iseckanog cveta jorgovana (*Syringa vulgaris*), cveta divljeg kestena (*Aesculus hippocastanum*), cveta ljutića (*Ranunculus acer*) i lista i cveta repušnjake (*Erigeron canadensis*). Sve to izručiti u 1 litar ljute kornice ili špiritusa i zatvoriti u flašu. Držati u toploj sobi 20 dana i za to vreme flašu promućkati više puta dnevno. Procediti i masirati svaka 4 sata po 10 minuta. Nakon masiranja obrisati bolna mesta mlakom vodom, namazati maslinovim uljem, zatim uviti suvim vunanim krpama i ležati po 2 sata.

Terapija od 10. do 30. dana:

Za sve vreme lečenja bolesnik se ne sme kretati (veoma malo), odnosno treba što više ležati.

Piti ovaj čaj 21 dan:

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog cveta i lista kičice (*Erythraea centaureum*), zovinog cveta (*Sambucus nigra*), lista i cveta repušnjake (*Erigeron cana-*

densis), lista koprive (*Urtica dioica*), lista breze (*Betula alba*), ružmarinovog lista (*Rosmarinus officinalis*), lista i cveta kantariona (*Hypericum perforatum*) i 3 supene kašike sitno iseckanog mladog ora-hovog lista (*Juglans regia*). Sve to izručiti u 1.400 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan šted-njaka. Procediti i piti po 200 grama pre i posle jela. U svaku čašu od 200 grama izručiti po pola kafene kašičice cvetnog (polenovog) praha.

Jedan sat pre doručka, svaki treći dan, progutati po 1 supenu kašiku sitno sa-mlevenog semena piskavice (*Trigonella foenum graecum*). Odmah nakon gutanja semena treba popiti po 200 grama na-pred navedenog čaja.

Svaki treći dan (10, 13, 16, 19, 22, 25. i 28. dana) primenjivati masažu mišića.

Masirati obolele mišiće ovom tečnošću:

Uzeti po 4 supene kašike sitno isec-kanih osušenih stabljika razvodnika (*Solanum dulcamara*), cveta jorgovana (*Syrin-ga vulgaris*) i lista belog jasena (*Fraxinus excelsior*). Sve to izručiti u 1 litar ljute komovice, šljivovice ili špiritusa. Zatvo-riti sve to u flašu i držati u toploj sobi 20 dana. Za to vreme flašu promućkati više puta dnevno. Procediti i blago ma-sirati svaka 4 sata po 10 minuta. Nakon masiranja obolele mišiće namazati masli-novim uljem (*Olivae oleum*), uviti u suve vunene krpe i držati ih po 2 sata. Nakon skidanja krpe bolesnik mora polako, sam ili uz tuđu pomoć, da se kreće desetak minuta.

U toku 11, 14, 17, 20, 23, 26. i 29. dana primeniti sledeći način lečenja:

Kupati se ujutru i naveče po 1 sat u prokuvanoj ovsenoj vodi: Uzeti 1 kg sitno iseckane slame ovsa (*Avena sativa*) i 2 sata kuvati u loncu sa 20 litara vode. Voda ne sme ključati, a lonac mora biti poklopljen. Skloniti lonac u stranu i osta-viti ga poklopljenog 2 sata. Procediti i iz-ručiti ovu tekućinu u kadu u kojoj se nalazi topla voda za kupanje. Ista voda se može koristiti samo u toku dana (dva puta).

Posle kupanja bolesnik mora leći u krevet i masirati bolna mesta vinskim sirćetom po pola sata. Uviti ih u vunene krpe i ležati 2 sata.

Nakon ležanja treba masirati bolesne mišiće sledećom tečnošću:

Uzeti po 4 supene kašike sitno isec-kanog lista ružmarina (*Rosmarinus offi-cinalis*), lista belog jasena (*Fraxinus ex-celsior*) i osušenih stabljika razvodnika (*Solanum dulcamara*). Sve to 1 sat blago kuvati u 1 litar vinskog sirćeta. Voda ne sme ključati, a lonac mora biti poklopljen. Skloniti lonac u stranu i ostaviti ga po-klopljenog dva sata. Procediti i gustiš stavi-ti na lanenu krpu i priviti na obolele udove. Oblog držati najviše 2 sata. Pri-vijati obloge ujutru i naveče. Nakon ski-danja obloga obrisati bolno mesto mla-kom vodom i namazati maslinovim uljem (*Olivae oleum*).

Proceđenom tekućinom masirati bole-snika između dva kupanja, dva puta u toku dana po 10 minuta. Nakon svakog masiranja obrisati bolesne delove mlakom vodom i namazati maslinovim uljem (*Oli-vae oleum*).

U toku 12, 15, 18, 21, 24, 27. i 30. dana primeniti sledeći način lečenja:

Privijati obloge:

Uzeti 600 grama sitno iseckanog ko-rena apte (*Sambucus ebulus*) i 200 grama sitno iseckanih osušenih stabljika razvod-nika (*Solanum dulcamara*). Kuvati blago 1 sat u 4 litra vode. Voda ne sme klju-čati, a lonac mora biti poklopljen. Sklo-niti lonac u stranu i ostaviti ga poklopl-jenog 2 sata. Procediti i gustiš staviti na lanenu krpu i njome ga priviti na obolele mišiće ujutru, u podne i naveče. Držati oblog po 2 sata i češće ga kvasiti proce-đenim čajem. Nakon skidanja obloga, bol-ne udove treba masirati proceđenim ča-jem pola sata. Nakon ovog masirati bolne udove još 10 minuta vinskim sirćetom. Posle toga uviti ih suvim vunanim krpa-ma i tako držati po 1 sat.

NAPOMENA: Ishrana mora biti jaka, sa obilnim obrocima salate (kopriva, ugas,

maslačak, zelena, kupus). Jestí pite od zelenog povrća. Piti voćne i povrćne sokove. Čajevi i oblozi pri upotrebi moraju biti mlaki. U toku 21. dana lečenja (druga tura) postepeno se sve više kretati i izvoditi vežbe za jačanje bolesnih delova tela. Nakon vežbe (kretanja) držati sledeće obloge: Izmešati po 1 litar meda, ljute komovice i vinskog sirćeta. Natopiti krpe i držati na obolelim mišićima po 1 sat.

JACANJE

Uzeti 3 supene kašike sitno iseckanog mladog orahovog lista (*Juglans regia*) i 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista ruzmarina (*Rosmarinus officinalis*). Izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i na 1 sat pre doručka, ručka i večere piti po 200 grama.

Čim je otpočeo doručak, ručak i večera odmah popiti po čašicu rakije „orahovače“:

Uzeti 4 supene kašike sitno iseckanog mladog orahovog lista i 2 supene kašike sitno iseckane ljuske sa mladih oraštica. Sve to izručiti u 1 litar ljute komovice ili šljivovice. Zatvoriti u flašu i držati u toploj sobi 20 dana. Promućkati flašu više puta dnevno. Procediti i zasladiti bagremovim medom.

Uzeti 4 supene kašike sitno iseckanog lista i cveta kičice (*Erythraea centaureum*) i 2 supene kašike sitno iseckanog lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*). Sve to izručiti u 1 litar dobrog vina i zatvoriti u flašu. Držati u toploj sobi 20 dana i za to vreme flašu promućkati više puta dnevno. Nakon toga procediti i zasladiti medom. Piti pre doručka, ručka i večere po 100 grama.

Uzeti 4 supene kašike sitno iseckanog pelenovog lista (*Artemisia absinthium*) i 2 supene kašike sitno iseckanog lista i cveta kantariona (*Hypericum perforatum*). Sve

to izručiti u 1 litar ljute komovice ili šljivovice. Zatvoriti u flašu i držati u toploj sobi 20 dana. Za to vreme flašu promućkati više puta dnevno. Procediti i piti pre doručka, ručka i večere po 1 rakijsku čašicu.

Na 1 sat pre doručka, ručka i večere i pre gore navedene rakije, treba popiti sledeći čaj:

Uzeti po 4 supene kašike sitno iseckanog lista i cveta kantariona (*Hypericum perforatum*) i mladog orahovog lista (*Juglans regia*). Sve to izručiti u 1.400 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere, a po 200 grama posle doručka, ručka, večere i spavanja, zasladeno medom.

Uzeti po 3 supene kašike sitno iseckanog lista i cveta podubice (*Teucrium chamaedrys*), lista ruzmarina (*Rosmarinus officinalis*) i orahovog lista (*Juglans regia*). Sve to izručiti u 1 litar proključalog vrućeg vina. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti po 50 grama pre doručka, ručka i večere.

NAPOMENA: Koristiti sve recepte po 6 dana.

OPAKO OBOLJENJE VEZIVNOG TKIVA

Tkivo je skup ćelija istog oblika i istog sastava. Sve ove ćelije vrše istovetnu radnju, tj. funkciju. Većina tkiva ima više sastavnih delova. Glavni delovi su određene ćelije, nosioci određene funkcije. Sporedni delovi su razna vlakna i mase između ćelija. Osim toga, većina tkiva sadrži krvne sudove i živce.

Postoji više vrsta tkiva. Ona tkiva u telu, koja služe kao omotač i veza u pojedinim organima, nazivaju se vezivna tkiva. Prema rasporedu sastavnih delova vezivno tkivo može biti rastresito, tetivno, fibrozno i elastično. Rastresito vezivno tkivo

vo ima u podjednakim razmerama čelija, vlakna i međučelijsku masu. Ukoliko preovladavaju vezivna ili elastična vlakna, tkivo se naziva fibrozno, elastično i sl.

Vezivno tkivo može da se zapali i da se stvori tumor. Ovo oboljenje može se pojaviti kod onih bolesnika koji su imali po nekoliko operacija na istom mestu. Leči se lekovitim travama.

Prvih 15 dana piti čaj:

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno zdrobljenog pelinog lista (*Artemisia absinthium*), lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*), lista rastaviča (*Equisetum arvense*), lista breze (*Betula alba*), nadzemnog dela troskota (*Polygonum aviculare*), lista i cveta srdačice (*Leonurus cardiaca*), lista divlje nane (*Mentha piperita*), lista i cveta kantariona (*Hypericum perforatum*), zovinog cveta (*Sambucus nigra*), zrelih crvenih šipaka (*Rosa canina*), igličastih listova bora (*Pinus silvestris*), visokog do 2 metra, peršunovog lista (*Petroselinum sativum*) i lista kupine (*Rubus fruticosus*). Sve to izručiti u 2,4 litra proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno izvan štednjaka 90 minuta. Procediti i zasladiti medom po želji. Piti dnevno po 1.200 grama i to po 200 grama pre i posle jela, tri puta dnevno. Ovaj čaj se spravlja za dva dana.

Narednih 15 dana piti čaj:

Uzeti 3 supene kašike sitno iseckanog lista i cveta dimnjače (*Fumaria officinalis*), 4 supene kašike cveta kamilice (*Matricaria chamomilla*) i po 1 supenu kašiku lista i cveta kičice (*Erythraea centaurium*), lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*), lista i cveta kantariona (*Hypericum perforatum*), zrelih crvenih šipaka (*Rosa canina*), igličastih listova bora (*Pinus silvestris*), korena maslačka (*Taraxacum officinale*) i korena vodopije (*Cichorium in-*

tybus). Sve ovo izručiti u 2,4 litra proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno izvan štednjaka 90 minuta. Procediti i zasladiti medom po želji. Piti po 200 grama pre i posle jela, tri puta dnevno. Ovaj čaj se spravlja za 2 dana.

Poslednjih 20 dana piti čaj:

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog lista i cveta kantariona (*Hypericum perforatum*), zovinog cveta (*Sambucus nigra*), zrelih crvenih šipaka (*Rosa canina*), igličastih listova bora (*Pinus silvestris*) i po 1 supenu kašiku lista kupine (*Rubus fruticosus*), lista koprive (*Urtica dioica*), lista od virka (*Alchemilla vulgaris*), lista maline (*Rubus idaeus*), lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*) i lista i cveta kičice (*Erythraea centaurium*). Sve ovo izručiti u 2,4 litra proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno izvan štednjaka 90 minuta. Procediti i zasladiti medom po želji. Piti po 1.200 grama dnevno i to po 200 grama pre i posle jela, tri puta dnevno. Ovaj čaj se spravlja za 2 dana.

Ako bolesnik ima oslabljenu krvnu sliku, tražiti recepte u grupi krvnih bolesti.

Ako spolja rane ne mogu nikako da zarastu, onda ih namazati pre i posle podne melemom. Preko melema staviti gazu, vatu i zavoj. Melem držati pre i posle podne po 4 sata. Između svakog korišćenja melema potrebna je pauza od najmanje 2 sata. Spravlja se na sledeći način:

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno zdrobljenog lista ranjenika (*Betonica officinalis*), lista kupine (*Rubus fruticosus*), lista koprive (*Urtica dioica*), lista i cveta kantariona (*Hypericum perforatum*) i 4 supene kašike meda. Sve to izmešati dok se ne stvori melem. Ovaj melem, zatvoren u kutiji čuvati na hladnom mestu.

REUMATIZAM

Ovoj bolesti doprinose prehlade, stanovanja u vlažnim stanovima, ležanja i sedenja na vlažnom zemljištu, nagle promene vazduha, loše lučenje jetre i bubrega (stvaranja i skupljanja mokraćne kiseline u zglobovima). Zbog svega ovog dolazi do pojave bolova, osećanja umora, bola oko srca, neuredne stolice.

Ako se oseće jaki bolovi, primeniti jednu od navedenih tekućina za masažu, stavljati obloge i kupati se u jednoj od navedenih tekućina.

OPSTE LEČENJE

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog zovinog cveta (*Sambucus nigra*), lista koprive (*Urtica dioica*), cveta i lista repušnjače (*Erigeron canadensis*), cveta i lista kantariona (*Hypericum perforatum*), lista nane (*Mentha piperita*), lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*) i lista jasmína (*Jasminum officinale*). Sve to izručiti u 1.400 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti u toku dana. Može se poneka čaša zasladiti medom.

Uz doručak, ručak i večeru jesti nastroganu ernu rotkvu (*Raphanus sativus*), začinjenu sitno iseckanim listom persuna (*Petroselinum sativum*), crnim lukom (*Allium cepa*), zejtinom i malo soli.

Posle doručka, ručka i večere jesti 300—500 grama svežih jagoda (*Fragaria*

vesca) zaslađenih šećerom. Jagode dobro oprati i od pesni očistiti.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog korena kostrike (*Ruscus aculeatus*), lista crne ribizle (*Ribes nigrum*), lista konoplje (*Cannabis sativa*), osušenog nadzemnog stabla razvodnika (*Solanum dulcamara*), lista i cveta kičice (*Erythraea centaurium*), lista lisičine (*Borago officinalis*) i lista koprive (*Urtica dioica*). Sve to izručiti u 1.400 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti u toku dana zaslađeno medom.

Uz doručak, ručak i večeru jesti salatu od svežeg kupusa.

Ako se osećaju bolovi, stavljati na bolna mesta sveže listove kupusa (*Brassica oleracea*). Listove treba dobro oprati, sve žilice iseći i oklagijom izravnati neravnine.

Uzeti 8 supenih kašika sitno iseckanog lista ružmarina (*Rosmarinus officinalis*) i 2 supene kašike sitno iseckanog lista i cveta kantariona (*Hypericum perforatum*). Izručiti u 1 litar maslinovog ulja (*Olivae oleum*) i zatvoriti u flašu. Držati u toploj sobi 30 dana, a za to vreme flašu promućkati više puta dnevno. Procediti i masirati bolna mesta.

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckane vrbove kore sa grana debelih kao ruka (*Salix alba*), orahovog lista (*Juglans regia*), ploda klekinja ljubičastoplave boje sa kleke (*Juniperus communis*) starije od dve godine i lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*). Izručiti u 1.400 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti u toku dana zaslađeno medom.

Ako osetimo jake bolove, primeniti jedan od recepata za mazanje i masažu.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*), lista nane (*Mentha piperita*) i cveta kamilice (*Matricaria chamomilla*). Izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere.

Mazati bolna mesta ovom tečnošću:

Uzeti po 3 supene kašike sitno iseckanog lista i cveta kantariona (*Hypericum perforatum*), pelenovog lista (*Artemisia absinthium*) i orahovog lista (*Juglans regia*). Sve to izručiti u 1 litar ljute rakije ili spiritusa. Zatvoriti u flašu i držati u toploj sobi 20 dana. Za to vreme flašu promućkati više puta dnevno. Procediti i masirati bolna mesta tri puta dnevno po 10 minuta.

NAPOMENA: Koristiti recepte po 8 dana, sve dok se bolest ne zaceli.

ČAJEVI ZA REUMATIČKA OBOLJENJA

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog cveta nevena (*Calendula officinalis*) i zovinog cveta (*Sambucus nigra*). Izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere. Može se zasladiti medom.

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog lista konoplje (*Cannabis sativa*) i ružmarinovog lista (*Rosmarinus officinalis*). Izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti zaslađeno medom, tri puta dnevno pre jela.

Uzeti 3 supene kašike sitno iseckanog rizoma zglobače (*Polygonatum officinale*). Izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere.

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog cveta divljeg kestena (*Aesculus hippocastanum*) i lista rastaviča (*Equisetum arvense*). Izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti po 200 grama, tri puta dnevno pre jela.

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog lista i cveta repušnjake (*Erigeron canadensis*) i orahovog lista (*Juglans regia*). Izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere.

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog lista nane (*Mentha piperita*) i lista matičnjaka (*Melissa officinalis*). Izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Osta-

viti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere.

Uzeti 1 supenu kašiku sitno iseckanog cveta i lista hajdučice (*Achillea millefolium*) i 2 supene kašike sitno iseckanog rizoma zglobače (*Polygonatum officinale*). Izručiti u 600 grama proklujučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere.

NAPOMENA: Koristiti više recepata po 5 dana. Sve dok bolest traje.

KUPANJA REUMATIČNIH BOLESNIKA

U kadu, do pola napunjenu toplom vodom ugodnom za kupanje, izručiti ukuvan vodu:

— 2 kg sitno iseckanog korena apte (*Sambucus ebulus*) kuvati u 20 litara vode. Kuva se 2 sata, poklopljeno. Procediti i izručiti u kadu.

— 2 kg sitno iseckane ovsene slame (*Avena sativa*) ukuvati u 20 litara vode. Voda se kuva 2 sata, poklopljeno. Procediti i izručiti u kadu.

— 1 kg orahovog lista (*Juglans regia*) sitno iseckati i kuvati u 10 litara vode. Kuva se 1 sat, poklopljeno. Procediti i izručiti u kadu.

— 600 grama zrelih klekinja ljubičastoplave boje, sa kleke (*Juniperus communis*) starije od dve godine, kuvati u 6 litara vode. Kuvati dva sata, poklopljeno. Procediti i izručiti u kadu.

— 300 grama brašna od slačice (*Brassica nigra*) prokuvati u 20 litara vode i izručiti u kadu.

— po 300 grama sitno iseckanog cveta brđanke (*Arnica montana*) i lista i cveta strižice (*Sisymbrium officinale*) kuvati u 6 litara vode. Kuvati 1 sat, poklopljeno. Procediti i izručiti u kadu.

— 800 grama šišarki i pupoljaka omorike (*Picea omorika*) kuvati 2 sata u 8 litara vode. Procediti i izručiti u kadu.

— 1 kg sitno iseckane hrastove kore sa grana debelih kao ruka (*Quercus robur*) kuvati u 10 litara vode. Kuvati 1 sat, poklopljeno. Procediti i izručiti u kadu.

— po 400 grama sitno iseckanog lista i cveta kantariona (*Hypericum perforatum*) i lista ruzmarina (*Rosmarinus officinalis*) kuvati u 8 litara vode. Kuvati 1 sat, poklopljeno. Procediti i izručiti u kadu.

— po 400 grama sitno iseckanog korena bljušta (*Tamus communis*) i osušenih stabljika razvodnika (*Solanum dulcamara*) kuvati u 8 litara vode. Kuvati 1 sat, poklopljeno. Procediti i izručiti u kadu.

NAPOMENA: Kupati se svaki drugi dan, sve dok bolest traje.

TEČNOSTI ZA MASAŽU REUMATIČNIH BOLESNIKA

Po 50 grama sitno iseckanog lista ruzmarina (*Rosmarinus officinalis*) i lista i cveta kantariona (*Hypericum perforatum*) izručiti u flašu sa 1 litrom ljute komovice ili špiritusa. Držati u toploj sobi 20 dana. Promućkati flašu više puta dnevno. Procediti i koristiti.

Po 50 grama sitno iseckanog cveta ljutića (*Ranunculus acer*) i cveta divljeg kestena (*Aesculus hippocastanum*) izručiti u flašu sa 1 litar ljute komovice ili špiritusa. Držati 20 dana u toploj sobi. Procediti i koristiti.

Po 50 grama sitno iseckanog lista i cveta kantarinoa (*Hypericum perforatum*) i cveta jorgovana (*Syringa vulgaris*) izručiti u flašu sa 1 litrom ljute komovice ili špiritusa. Držati 20 dana. Procediti i koristiti.

100 grama sitno iseckanog korena bljušta (*Tamus communis*) izručiti u flašu sa 1 litrom ljute rakije ili špiritusa. Držati 20 dana u toploj sobi. Procediti i koristiti.

Po 50 grama sitno iseckanog cveta brdanke (*Arnica montana*) i zrelih klekinja ljubičastoplave boje sa kleke (*Juniperus communis*) starije od dve godine izručiti u flašu sa 1 litrom ljute rakije ili špiritusa. Držati 20 dana u toploj sobi. Procediti i koristiti.

Po 50 grama sitno iseckanog cveta i lista repušnjake (*Erigeron canadensis*) i lista i cveta međunike (*Filipendula ulmaria*) izručiti u flašu sa 1 litrom ljute rakije ili špiritusa. Držati 20 dana u toploj sobi. Procediti i koristiti.

Po 50 grama sitno iseckanih osušenih stabljika razvodnika (*Solanum dulcamara*) i lista i cveta pomoćnice (*Solanum nigrum*) izručiti u flašu sa litrom ljute rakije ili špiritusa. Držati 20 dana u toploj sobi. Procediti i koristiti.

Po 50 grama sitno iseckanog orahovog lista (*Juglans regia*) i korena apte (*Sambucus ebulus*) izručiti u flašu sa 1 litrom ljute rakije ili špiritusa. Držati 20 dana u toploj sobi. Procediti i koristiti.

NAPOMENA: Sve težnosti od navedenih trava spravljaju se na ovaj način:

Sitno iseckanu travu izručiti u 1 litar ljute rakije ili špiritusa i zatvoriti u flašu. Držati 20 dana u toploj sobi ili u prozoru na suncu i za to vreme flašu promućkati više puta dnevno. Nakon toga procediti i koristiti za masažu. Masaža se izvodi najviše 30 minuta, tj. sve dok upija koža ili dok se ne oseti peckanje.

MELEMI ZA MASAŽU REUMATIČNIH BOLESNIKA

Uzeti 8 supenih kašika sitno iseckanog lista bunike (*Hyoscyamus niger*) i 2 supene kašike sitno iseckanog lista ruzmarina (*Rosmarinus officinalis*). Sve to izručiti u flašu sa 1 litrom maslinovog ulja (*Olivae oleum*) i dobro je zatvoriti. Držati u toploj sobi 30 dana i za to vreme flašu promućkati više puta dnevno. Procediti i masirati.

Uzeti 8 supenih kašika sitno iseckanog rizoma zglobače (*Polygonatum officinale*) i 2 supene kašike sitno iseckanog rizoma trave srdobolje (*Potentilla tormentilla*). Sve to izručiti u flašu sa 1 litrom maslinovog ulja (*Olivae oleum*), dobro je zatvoriti i držati u toploj sobi 30 dana. Za to vreme flašu promućkati više puta dnevno. Procediti i masirati.

Uzeti po 5 supenih kašika sitno iseckanog cveta jorgovana (*Syringa vulgaris*) i cveta divljeg kestena (*Aesculus hippocastanum*). Sve to izručiti u flašu sa 1 litrom maslinovog ulja i dobro je zatvoriti. Držati u toploj sobi 30 dana i za to vreme flašu promućkati više puta dnevno. Procediti i masirati.

Uzeti 8 supenih kašika sitno iseckanih osušenih stabljika razvodnika (*Solanum dulcamara*) i 2 supene kašike sitno iseckanog korena apte (*Sambucus ebulus*). Sve to izručiti u 1 litar maslinovog ulja i zatvoriti u flašu. Držati u toploj sobi 30 dana i za to vreme flašu promućkati više puta dnevno. Procediti i masirati.

Uzeti 10 supenih kašika sitno iseckanog orahovog lista (*Juglans regia*), izručiti u 1 litar maslinovog ulja i zatvoriti u flašu. Držati u toploj sobi 30 dana i za to vreme flašu promućkati više puta dnevno. Procediti i masirati.

Uzeti 10 supenih kašika sitno iseckanog lista i cveta međunike (*Filipendula*

ulmaria) i izručiti u 1 litar maslinovog ulja. Zatvoriti u flašu i držati u toploj sobi 30 dana. Za to vreme flašu promućkati više puta dnevno. Procediti i masirati.

Uzeti 10 supenih kašika sitno iseckanog rizoma zglobače (*Polygonatum officinale*) i izručiti u 1 litar maslinovog ulja (*Olivae oleum*). Zatvoriti u flašu i držati u toploj sobi 30 dana. Promućkati svaki dan više puta. Procediti i masirati.

OBLOZI ZA REUMATIČKA OBOLJENJA

Uzeti 10 supenih kašika sitno iseckanog korena bljušta (*Tamus communis*) i 2 supene kašike sitno iseckanog lista ružmarina (*Rosmarinus officinalis*). Izručiti u 1 litar proključalog vrućeg i razblaženog vinskog sirćeta. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i gustištavljati na lanenu krpku, a zatim sve to priviti na bolno mesto. Oblozi se drže 3 puta dnevno najviše po 2 sata i češće se kvasi procedenom tekućinom.

Uzeti 10 supenih kašika sitno iseckanog lista i cveta medunike (*Filipendula ulmaria*) i 2 supene kašike sitno iseckanog lista i cveta kantariona (*Hypericum perforatum*). Izručiti u 1 litar proključalog vrućeg i razblaženog vinskog sirćeta. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i gustištavljati na lanenu, a zatim sve to priviti na bolno mesto. Obloge držati po 2 sata, pre i popodne.

Uzeti 10 supenih kašika sitno iseckanih osušenih stabljika razvodnika (*Solanum dulcamara*) i 2 supene kašike sitno iseckanog cveta ljutića (*Ranunculus acer*). Izručiti sve to u 1 litar proključalog vrućeg i razblaženog vinskog sirćeta. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti, gustištavljati na lanenu krpku i priviti kao oblog. Obloge držati po 2 sata, pre i popodne.

Uzeti po 5 supenih kašika sitno iseckanog lista i cveta repušnjake (*Erigeron canadensis*) i orahovog lista (*Juglans regia*). Izručiti u 1 litar proključalog vrućeg i razblaženog vinskog sirćeta. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti, gustištaviti na lanenu krpku i priviti kao oblog. Obloge držati po 2 sata, pre i popodne.

Uzeti po 5 supenih kašika sitno iseckanog lista i cveta kantariona (*Hypericum perforatum*) i lista ružmarina (*Rosmarinus officinalis*). Izručiti u 1 litar proključalog vrućeg i razblaženog vinskog sirćeta. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti, gustištaviti na lanenu krpku i priviti kao oblog. Obloge držati po 2 sata, pre i popodne.

Uzeti po 5 supenih kašika sitno iseckanog lista i cveta medunike (*Filipendula ulmaria*) i rizoma zglobače (*Polygonatum officinale*). Izručiti u 1 litar proključalog vrućeg i razblaženog vinskog sirćeta. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti, gustištaviti na lanenu krpku i priviti kao oblog. Obloge držati po 2 sata, pre i popodne.

ZA ZNOJENJE

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*) i cveta kamilice (*Matricaria chamomilla*). Izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama, po potrebi.

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog zovinog cveta (*Sambucus nigra*) i cveta kamilice (*Matricaria chamomilla*). Izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama, po potrebi.

Uzeti po 2 supene kašike cveta kamilice (*Matricaria chamomilla*) i sitno iseckanog cveta i lista kičice (*Erythraea centaureum*). Izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po potrebi.

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*) i lista nane (*Mentha piperita*). Izručiti u 600 grama roključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti po 200 grama, tri puta dnevno pre jela.

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog lista i cveta repušnjake (*Erigeron canadensis*) i lista i cveta podubice (*Teucrium chamaedrys*). Izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere.

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog ružinog cveta (*Rosa gallica*) i lista i cveta majčine dušice (*Thymus serpyllum*). Izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti po 200 grama, tri puta dnevno pre jela.

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog lista i cveta kičice (*Erythraea centaureum*) i lista koprive (*Urtica dioica*). Izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere.

NAPOMENA: Koristiti više recepata po želji.

ZA SMANJENJE ZNOJENJA

Ovi čajevi se upotrebljavaju kod onih bolesnika koji su prebrodili glavnu krizu reumatičkih oboljenja, koji nemaju otoka (guke) i koji se mnogo znoje.

Uzeti 2 supene kašike sitno iseckanog žalfijinog lista (*Salvia officinalis*). Izručiti u 300 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 150 grama 1 sat pre očekivanog znojenja.

Uzeti 2 supene kašike sitno iseckanog orahovog lista (*Juglans regia*). Izručiti u 300 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 150 grama 1 sat pre očekivanog znojenja.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog žalfijinog lista (*Salvia officinalis*) i lista kupine (*Rubus fruticosus*). Izručiti u 300 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 150 grama 1 sat pre očekivanog znojenja.

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog lista breze (*Betula alba*). i lista i cveta medunike (*Filipendula ulmaria*). Izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti zaslađeno medom. Piti po 200 grama, tri puta dnevno pre jela.

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog korena kostrike (*Ruscus aculeatus*) i rizoma trave srdobolje (*Potentilla tormentilla*). Izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere.

Piti pre doručka, ručka i večere po 100 grama svežeg soka šargarepe (*Daucus carota*), začinenog sa 1 supenom kašikom

sitno iseckanog peršunovog lista (*Petroselinum sativum*).

NAPOMENA: Koristiti više recepata po želji.

REUMATIČNI BOL

Uzeti lišće obične koprive (*Urtica dioica*) i ožariti bolna mesta tri puta u toku dana. Ovako raditi svaki treći dan.

Uzeti nekoliko listova svežeg kupusa (*Brassica oleracea*). Makazama iseći žile na listovima i oklagijom ih izravnati tako da budu potpuno ravni. Lišće namazati ljutom rakijom i priviti na bolna mesta. Preko njih staviti suve vunene ili flanelne krpe i držati ovaj oblog tri puta dnevno po 2 sata.

Uzeti 6 supenih kašika sitno zdrobljenih zrelih klekinja ljubičastoplave boje sa klike (*Juniperus communis*) starije od dve godine i 2 supene kašike sitno iseckanog lista belog jasena (*Fragaria excelsior*). Sve to izručiti u 1.200 grama proklijučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti u toku dana.

Uzeti po 3 supene kašike sitno iseckanog lista i cveta kantariona (*Hypericum perforatum*) i lista i cveta divlje daninoči (*Viola arvensis*). Sve to izručiti u 800 grama proklijučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti u toku dana.

Za zimu praviti sirup.

Uzeti po 5 supenih kašika sitno iseckanog lista konoplje (*Cannabis sativa*) i lista i cveta kantariona (*Hypericum perforatum*). Izručiti u 1 litar proklijučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere. Gušći i ostatak čaja koristiti za obloge. Ob-

loge držati tri puta dnevno po 1 sat i svakih 20 minuta kvasiti ih ostatkom proceđenog čaja.

Uzeti 5 supenih kašika sitno iseckane ljute paprike (*Capsicum annuum*) i 1 supenu kašiku sitno iseckanog cveta brdanke (*Arnica montana*). Sve to izručiti u 8 del ljute rakije ili špiritusa. Zatvoriti u flašu i držati u toploj sobi 20 dana. Za to vreme promućkati više puta dnevno. Nakon toga procediti i natopiti vatu. Trljati bolna mesta tri puta dnevno u toku dana, sve dok koža upija.

Uzeti po 50 grama sitno iseckanog cveta jorgovana (*Syringa vulgaris*) ljubičaste boje, cveta divljeg kestena (*Aesculus hippocastanum*) i cveta ljutića (*Ranunculus acer*). Izručiti u flašu i sve to preliti 1 litrom maslinovog ulja (*Olivae oleum*). Držati flašu u toploj sobi 30 dana. Za to vreme flašu promućkati više puta dnevno. Flaša mora biti dobro zatvorena. Nakon toga procediti i mazati bolna mesta tri puta dnevno po pola sata.

NAPOMENA: Koristiti više recepata u trajanju po 5 dana. Piti čajeve i masirati bolna mesta.

REUMATIČNA GLAVOBOLJA

Uzeti 2 supene kašike sitno iseckanog lista nane (*Mentha piperita*) i po 1 supenu kašiku sitno iseckanog korena ili ploda selena (*Levisticum officinale*), cveta kamilice (*Matricaria chamomilla*), cveta i lista kokoca (*Melilotus officinalis*). Sve to izručiti u 1 litar proklijučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti u toku dana.

Uzeti 2 supene kašike sitno iseckanog lista matičnjaka (*Melissa officinalis*) i po 1 supenu kašiku sitno iseckanog cveta brdanke (*Arnica montana*), lista i cveta repušnjaka (*Erigeron canadensis*) i lista ruz-

marina (*Rosmarinus officinalis*). Izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti u toku dana. Može se poneka časa zasladiti medom.

Uzeti 2 supene kašike sitno iseckanog rizoma sa korenom odoljena (*Valeriana officinalis*) i po 1 supenu kašiku sitno iseckanog osušenih stabljika razvodnika (*Solanum dulcamara*), cveta ljutića (*Ranunculus acris*) i sitno izdrobljenih zrelih klekinja ljubičastoplave boje sa kleke (*Juniperus communis*) starije od dve godine. Izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti u toku dana. Može se pokoja časa zasladiti medom.

NAPOMENA: Pored upotrebe prethodno navedenih recepata treba ujutro, u podne i uveče po 2 sata držati obloge od sledećih trava:

Uzeti po 3 supene kašike sitno iseckanog cveta ljutića (*Ranunculus acris*), cveta brđanke (*Arnica montana*) i lista razmarina (*Rosmarinus officinalis*). Sve to izručiti u 600 grama proključalog vrućeg vinskog sirćeta. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i gusti izručiti na lanenu krp, a zatim ga ujutru, u podne i naveče priviti na čelo i potiljak. Obloge držati po 1 sat i svaki 20 minuta kvasiti procedenom tekućinom.

Koristiti prva tri recepta po 10 dana, a recept u napomeni svaki drugi dan.

AKUTNI REUMATIZAM

PRVA KURA LEČENJA:

Pre doručka, ručka i večere jesti: prvih 7 dana po 300 grama dobro opranih i zaslađenih jagoda (*Fragaria vesca*), sledećih 7 dana po 400 grama, a poslednjih 7 dana po pola kilograma.

Uzeti 3 supene kašike sitno iseckanog lista i cveta medunike (*Filipendula ulmaria*) i 1 supenu kašiku sitno iseckanog

lista i cveta pomoćnice (*Solanum nigrum*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere, zaslađeno medom. Piti 5 dana.

Uzeti po 5 supenih kašika sitno iseckanog lista i pupoljaka crne topole (*Populus nigra*) i lista i cveta kantariona (*Hypericum perforatum*). Sve to izručiti u 1 litar proključalog vrućeg i razblaženog vina. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti, zasladiti medom i piti po 50 grama pre i posle svakog obroka. Gusti stavljati na lanenu krp i privijati kao oblog na bolno mesto. Kvasiti oblog svakih 20 minuta procedenom tekućinom. Obloge držati tri puta dnevno po 1 sat. Ovako raditi 10 dana.

Na bolna mesta stavljati obloge tri puta dnevno po 2 sata. Svaki 15 minuta kvasiti ih procedenom tekućinom. Oblog pripremiti na sledeći način:

Uzeti po 100 grama sitno iseckanog korena apte (*Sambucus ebulus*) i korena i rizoma bljušta (*Tamus communis*). Sve to izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i koristiti 10 dana.

DRUGA KURA LEČENJA:

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog pelenovog lista (*Artemisia absinthium*), lista i cveta pomoćnice (*Solanum nigrum*), lista breze (*Betula alba*), rizoma zglobače (*Polygonatum officinale*) i cveta brđanke (*Arnica montana*). Sve to izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zaslađeno medom piti u toku dana.

Mazati bolna mesta ovom tekućinom:

Uzeti po 50 grama sitno iseckanog korena ili rizoma zglobače (*Polygonatum officinale*) i korena koprive (*Urtica dioica*). Sve to izručiti u 1 litar ljute rakije ili špiritusa. Zatvoriti u flašu i držati u toploti sobi 20 dana. Za to vreme flašu promućkati više puta dnevno. Nakon toga

procediti i mazati bolna mesta 3 puta dnevno po 15 minuta. Ovako raditi 20 dana.

TREĆA KURA LEČENJA:

Uzeti 1 kg sitno iseckanog korena apte (*Sambucus ebulus*) i 300 grama sitno iseckanog korena zglobače (*Polygonatum officinale*). Sve to kuvati 2 sata u loncu sa 20 litara vode, ali tako da voda ne ključa. Lonac mora biti poklopljen. Nakon toga skloniti lonac u stranu i ostaviti ga poklopljenog dva sata. Procediti i blago zagrejati tekućinu. U nju umočiti čaršav i njime se emotati ujutru i uveče. Pokriti se toplim pokrivačima i odmah popiti 200 grama ovog čaja:

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*) i zovinog cveta (*Sambucus nigra*). Izručiti u 400 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti, zasladi medom i popiti 200 grama. Ako se ne oznoji za 10 minuta, popiti ponovo 200 grama vrućeg čaja.

Nakon znojenja skinuti čaršav sa sebe i istrljati telo razblaženim vinskim sirćetom. Bolna mesta uviti u krpe natopljene toplom tekućinom od korena apte i korena zglobače. Uzeti po 200 grama sitno iseckanog korena apte (*Sambucus ebulus*) i korena zglobače (*Polygonatum officinale*). Sve ovo izručiti u 4 litra proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno izvan štednjaka 90 minuta. Procediti, izručiti gustiš na lanene krpe i priviti na bolna mesta. Obloge držati po 2 sata, pre i popodne. Svaki sat ih nalivati procijeđenom tekućinom. Nakon uklanjanja obloga držati noge u toploj slanoj vodi po pola sata. Izvući noge iz vode, odmah leći u krevet i piti sledeći čaj:

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog rizoma zglobače (*Polygonatum officinale*), lista i cveta medunike (*Filipendula ulmaria*) i po 1 supenu kašiku sitno iseckanog brezinog lista (*Betula alba*), novog cveta (*Calendula officinalis*) i nad-

zemnog dela troskota (*Polygonum aviculare*). Sve to izručiti u 1.200 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladi medom. Piti u toku dana po 200 grama.

Masirati bolna mesta ovom tečnošću:

Uzeti po 50 grama sitno iseckanog lista i cveta kantariona (*Hypericum perforatum*), cveta jorgovana ljubičaste boje (*Syringa vulgaris*), lista i cveta medunike (*Filipendula ulmaria*) i orahovog lista (*Juglans regia*). Sve to izručiti u 1 liter ljute komovnice ili špiritusa. Zatvoriti u flašu i držati u toploj sobi 20 dana. Za to vreme flašu promućkati više puta dnevno. Nakon toga procediti i masirati bolna mesa tri puta dnevno 15 minuta.

Ovaj recept se koristi 10 dana, svaki drugi dan.

NAPOMENA: Koristiti sve 3 kure lečenja.

HRONIČNI REUMATIZAM

Uzeti koren hrena (*Cochlearia armoracia*) i iseći ga na kolotovce. Preko njih sipati sitan šećer, a sve se to drži na krpi ili gazi ispod koje se nalazi prazna posuda. Sok koji curi je sirup i treba ga piti po 1 supenu kašiku pre doručka, ručka i večere. Na svaku supenu kašiku dolazi po 3 kapi joda.

U isto vreme piti sledeći čaj:

Uzeti 3 supene kašike sitno iseckanog lista i cveta medunike (*Filipendula ulmaria*) i 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista i cveta repušnjače (*Erigeron canadensis*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti, zasladi medom i piti po 200 grama pre jela sa 3 kapi joda.

Uzeti 3 supene kašike sitno iseckanog češnja belog luka (*Allium sativum*) i 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista belog jasena (*Fraxinus excelsior*). Izručiti u 600

grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladieno medom piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere.

U isto vreme bolna mesta mazati sledećom tekućinom:

Uzeti 5 supenih kašika sitno iseckanog belog luka (*Allium sativum*) i 1 supenu kašiku sitno iseckanog cveta ljutića (*Ranunculus acris*). Sve to izručiti u 7 delj lute komovice ili špiritusa. Zatvoriti u flašu i držati u toploj sobi 20 dana. Za to vreme promućkati više puta dnevno. Procediti i mazati bolna mesta tri puta dnevno po 15 minuta. Nakon svakog masiranja obrisati bolna mesta mlakom vodom i uviti u tople krpe.

Jesti posle doručka, ručka i večere po 300 grama šumskih ili pitomih jagoda (*Fragaria vesca*). Jagode dobro oprati i od plesni očistiti. Uvek ih zasladić šećerom i poprskati sokom od 1 limuna (*Citrus medica*).

Bolna mesta masirati sledećom tećnošću:

Uzeti po 4 supene kašike sitno iseckanog cveta jorgovana ljubićaste boje (*Syringa vulgaris*) i cveta ljutića (*Ranunculus floris*). Preliti sa 1 litrom lute komovice ili špiritusa. Zatvoriti u flašu i držati po toploj sobi 20 dana. Za to vreme promućkati više puta dnevno. Procediti i masirati bolna mesta tri puta dnevno po 15 minuta. Nakon svakog masiranja namazati obolela mesta maslinovim uljem i uviti ih u vunene krpe. Ležati tako po 1 sat.

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog lista belog jasena (*Fraxinus excelsior*), nevenovog cveta (*Calendula officinalis*) i lista i cveta medunike (*Filipendula ulmaria*). Sve to izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti u toku dana. Može se poneka čaša zasladić medom.

Jesti za ručak i večeru kuvanu pšenicu (*Triticum vulgare*) ili pirinač (*Oryza sativa*) — radi vitamina.

Bolna mesta mazati ovom tećnošću:

Uzeti po 5 supenih kašika sitno iseckanog rizoma zglobaše (*Polygonatum officinale*) i rizoma bljušta (*Tamus communis*). Sve to izručiti u 1 litar komovice ili špiritusa. Zatvoriti u flašu i držati u toploj sobi 20 dana. Za to vreme flašu promućkati više puta dnevno. Nakon toga procediti i masirati bolna mesta tri puta dnevno, sve dok se ne oseti jako peckanje kože. Nakon svakog masiranja obrisati bolna mesta mlakom vodom, maslinovim uljem i uviti ih u suve vunene krpe. Ležati po 1 sat.

Uzeti po 3 supene kašike sitno iseckanog lista belog jasena (*Fraxinus excelsior*) i kore crne topole sa grana debelih kao ruka (*Populus nigra*). Sve to izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti u toku dana. Može se poneka čaša zasladić medom.

Bolna mesta mazati sledećim melemom:

Uzeti po 5 supenih kašika sitno iseckanog lista ružmarina (*Rosmarinus officinalis*), cveta i lista medunike (*Filipendula ulmaria*) i kore crne topole (*Populus nigra*) sa grana debelih kao ruka. Sve to izručiti u 300 grama svinjske masti i „na pari“ blago upržiti, tako da se stvori gusta masa. Ovim melemom masirati bolna mesta tri puta dnevno po 20 minuta, tj. sve dok se ne oseti peckanje. Nakon svake masaže oprati bolna mesta mlakom vodom masirati ih 10 minuta vinskiim sirćetom i uviti vunanim krpama. Ležati tako po 1 sat.

NAPOMENA: Koristiti više recepata. Svaki recept koristi se po 10 dana.

REUMATIČKI OTOK

Tri puta dnevno po 1 sat držati obloge na obolelim mestima:

Uzeti 300 grama sitno iseckanih šišar-ki i pupoljaka omorike (*Picea omorika*) ili belog bora (*Pinus silvestris*) i 100 grama sitno iseckanog lista, cveta i pupoljaka kokca (*Meilotos officinalis*). Sve to izručiti

u 1 litar proključalog i razblaženog vrućeg vinskog sirčeta. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i gusti staviti na lanenu krp. Sve to priviti na bolna mesta i svakih 30 minuta kvasiti procedenim čajem. Obloge držati 3 puta dnevno po 2 sata.

Uzeti 200 grama sitno iseckanog lista ružmarina (*Rosmarinus officinalis*) i 50 grama sitno iseckanog mladog orahovog lista (*Juglans regia*). Sve to izručiti u 1 litar špiritusa ili ljute rakije i zatvoriti u flašu. Držati u toploj sobi 20 dana i za to vreme promućkati više puta dnevno. Nakon toga procediti i masirati bolna mesta procedenom tekućinom, više puta u toku dana po 10 minuta.

Uzeti po 7 supenih kašika sitno iseckanog rizoma trave srdobolje (*Potentilla tormentilla*) i korena i rizoma bljušta (*Tamus communis*). Sve to izručiti u 1 litar proključalog vrućeg i razblaženog vinskog sirčeta. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i izručiti gusti na lanenu krp. Priviti na bolna mesta kao oblog i svakih 10 minuta kvasiti procedenom tekućinom. Obloge držati tri puta dnevno po 2 sata.

Uzeti po 100 grama sitno zdrobljenih zrelih klekinja ljubičastoplave boje sa klesse (*Juniperus communis*) starije od dve godine i pupoljaka omorike (*Picea omorika*) ili belog bora (*Pinus silvestris*). Sve to izručiti u 6 del mleka i blago kuvati na štednjaku dok se ne stvori kaša. Izručiti jedan deo ove kaše na lanenu krp i priviti ga na bolno mesto ujutru, u podne i naveče i držati ga po 2 sata.

NAPOMENA: Recepte koristiti po 10 dana. Koristiti više recepata za obloge i masažu. Za sve to vreme piti čaj:

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckane vrbove kore sa grana debelih kao ruka (*Salix alba*), lista i cveta kantariona (*Hypericum perforatum*) i lista belog ja-

sena (*Fraxinus excelsior*). Izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zaslađeno medom piti u toku dana.

REUMATIZAM ZGLOBOVA

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog ružmarinovog lista (*Rosmarinus officinalis*), lista i cveta kantariona (*Hypericum perforatum*), cveta ljutića (*Ranunculus acer*), lista i cveta repušnjače (*Erigeron canadensis*) i 4 supene kašike sitno iseckanog rizoma zglobače (*Polygonatum officinale*). Sve to izručiti u 1 litar maslinovog ulja, zatvoriti u flašu i držati 30 dana u toploj sobi ili u prozoru na suncu. Nakon toga procediti i masirati bolna mesta tri puta dnevno po pola sata. Palsle trljanja obrisati bolna mesta vinskim sirčetom i time blago masirati 10 minuta. Nakon toga uviti bolna mesta u tople krpe i ležati 1 sat.

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog lista kupine (*Rubus fruticosus*), lista koprive (*Urtica dioica*), lista i cveta medunike (*Filipendula ulmaria*) lista i cveta kantariona (*Hypericum perforatum*) i rizoma izglobače (*Polygonatum officinale*). Sve to izručiti u 1 litar proključalog vrućeg i razblaženog vina. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zaslađiti medom. Piti svaki sat po 50 grama.

Bolna mesta masirati sledećom tećnošću:

Uzeti po 50 grama sitno iseckanog cveta ljutića (*Ranunculus acer*), lista i cveta kantariona (*Hypericum perforatum*) i lista i cveta medunike (*Filipendula ulmaria*). Sve to izručiti u 1 litar ljute komovice, zatvoriti u flašu i držati u toploj sobi 20 dana. Za to vreme flašu promućkati više puta dnevno. Procediti i masirati bolna mesta tri puta dnevno po 15 minuta. Nakon masiranja obrisati bolna mesta mlakom vodom, uviti ih u tople krpe i ležati po 2 sata.

Uzeti vuneu krpu i natopiti je ljutom komovicom ili špiritusom. Trljati bolno mesto 10 minuta. Nakon ovog masiranja trljati bolna mesta razblaženim vinskim sirćetom. Bolovi su veoma jaki, ali se mora trpeti. Nakon tri ovakva trljanja bolovi će potpuno nestati.

Na bolna mesta stavljati sledeće obloge:

Uzeti pola kilograma iseckanog korena apte (*Sambucus ebulus*) i blago ga kuvati u 3 litra vode. Lonac mora biti poklopljen, a voda ne sme ključati. Nakon kuvanja od 2 sata skloniti lonac sa štednjaka i ostaviti ga poklopljenog dva sata. Procediti i gusti staviti na lanenu krpu i sve to priviti na bolno mesto. Oblog kvasiti svakih 30 minuta procedenom tekućinom i držati ga tri puta dnevno po 2 sata.

Svaki drugi dan moramo se kupati u toploj ukuvanoj vodi:

Uzeti po 0,5 kg sitno iseckanog rizoma slatke paprati (*Polypodium vulgare*), kore na apte (*Sambucus ebulus*), lista ružmarina (*Rosmarinus officinalis*) i 1 kg sitno iseckanih borovih pupoljaka, listića i šišarki (*Pinus silvestris*). Sve to kuvati 2 sata u poklopljenom loncu sa 10 litara vode. Voda ne sme ključati. Skloniti lonac u stranu i ostaviti ga poklopljenog dva sata. Procediti i izručiti svu vodu u kadu u kojoj se već nalazi mlaka voda za kupanje. Kupati se ujutru i uveče po pola sata. U istoj vodi može se kupati dva puta. Nakon kupanja telo istrljati razblaženim vinskim sirćetom. Bolna mesta uviti u tople vunene krpe.

Pre ručka i večere piti vrući čaj za znojenje:

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog zovinovog cveta (*Sambucus nigra*), lista cveta hajdučice (*Achillea millefolium*) i cveta kamilice (*Matricaria chamomilla*). Sve to izručiti u 400 grama proklučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti pre ručka i večere po 200 grama.

U toku dana piti čaj:

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog korena zglobače (*Polygonatum officinale*), brezinog lista (*Betula alba*), nevenovog cveta (*Calendula officinalis*) i 2 supene kašike sitno iseckanog lista i cveta medunike (*Filipendula ulmaria*). Sve izručiti u 1 litar proklučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti u toku dana. Može se poneka čaša zasladiti medom.

NAPOMENA: Koristiti prvi i drugi recept po 10 dana, a treći po želji. Nakon 6 dana lečenje trećim receptom, bolest treba da iščezne.

REUMATIČKA GROZNICA

Uzeti 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*) i 2 supene kašike sitno iseckanog lista i cveta kičice (*Erythraea centaurium*). Izručiti u 600 grama proklučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere. Može se poželji zasladiti medom.

Uzeti 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista i cveta kantariona (*Hypericum perforatum*) i 2 supene kašike sitno iseckanog pelenovog lista (*Artemisia absinthium*). Izručiti u 600 grama proklučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom piti pre doručka, ručka i večere po 200 grama.

Uzeti 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista nane (*Mentha piperita*) i 3 supene kašike sitno iseckanog lista gorke deteline (*Menyanthes trifoliata*). Izručiti u 600 grama proklučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere.

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog lista ruzmarina (*Rosmarinus officinalis*) i lista pelena (*Artemisia absinthium*). Izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama tri puta dnevno pre jela. Može se zasladiti medom.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista i cveta repušnjače (*Erigeron canadensis*), lista i cveta kantariona (*Hypericum perforatum*), lista ruzmarina (*Rosmarinus officinalis*), lista i cveta kičice (*Erythraea centaurium*) i lista ili zrelog ploda mirodiije (*Anethum graveolens*). Sve to izručiti u 1 liter proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti u toku dana.

NAPOMENA: Koristiti sve recepte po 6 dana.

OTOK ZGLOBOVA

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog lista ruzmarina (*Rosmarinus officinalis*), lista belog jasena (*Fraxinus excelsior*) i nevenovog cveta (*Calendula officinalis*). Izručiti u 1 liter proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti u toku dana. Može se poneka čaša zasladiti medom.

Otečene zglobove masirati ovom tečnošću:

Uzeti po 50 grama iseckanog cveta ljutića (*Ranunculus acer*), cveta divljeg kestena (*Aesculus hippocastanum*) i ljubičastog cveta jorgovana (*Syringa vulgaris*). Sve to izručiti u 1 liter ljute komovice ili špiritusa. Zatvoriti u flašu i držati u toplj sobi 20 dana. Za to vreme flašu promućkati više puta dnevno. Nakon toga procediti i masirati bolna mesta, tri puta dnevno po petnaest minuta. Posle masiranja obrisati otečene zglobove mlakom vodom i uviti vunanim krpama

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog lista i cveta medunike (*Filipendula ulmaria*), lista i cveta repušnjače (*Erigeron canadensis*) i lista i cveta kantariona (*Hypericum perforatum*). Izručiti u 1 liter proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti u toku dana. Može se poneka čaša zasladiti medom.

Oštećene zglobove masirati ovom tečnošću i držati obloge:

Uzeti po 50 grama sitno iseckanog rizoma zglobače (*Polygonatum officinale*), lista i cveta pomoćnice (*Solanum nigrum*) i cveta divljeg kestena (*Aesculus hippocastanum*). Sve to izručiti u 1 liter vinskog sirćeta. Zatvoriti u flašu i držati u toj sobi 20 dana. Za to vreme flašu promućkati više puta dnevno. Procediti i masirati bolna mesta tri puta dnevno po 15 minuta. Posle masiranja na otečene zglobove staviti krpe natopljene ovom tekućinom i držati ih pre podne i uveče po 2 sata. Svakih pola sata kvasiti obloge. Nakon toga oprati bolna mesta mlakom vodom, uviti u vunene krpe i tako držati po 2 sata.

Uzeti 4 supene kašike sitno iseckanog lista i cveta medunike (*Filipendula ulmaria*) i 2 supene kašike sitno iseckanog rizoma zglobače (*Polygonatum officinale*). Izručiti u 1 liter proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti u toku dana. Može se poneka čaša zasladiti medom.

Mazati otečene zglobove sledećim melemom:

Uzeti 0,5 kg meda i po 5 supenih kašika sitno iseckanog lista i cveta medunike (*Filipendula ulmaria*), nevenovog cveta (*Calendula officinalis*) i malo vode. Sve to dobro izmešati i ovim melemom namazati otečene zglobove i melem držati po 1 sat, tri puta dnevno. Nakon masiranja obrisati ih mlakom vodom i uviti u vunene krpe.

Uzeti po 3 supene kašike sitno iseckanog lista belog jasena (*Fraxinus excelsior*) i nevenovog cveta (*Calendula officinalis*).

izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti u toku dana. Može se poneka čaša zasladiti medom.

Otečene zglobove oblagati oblozima od ove tečnosti:

Uzeti po 3 supene kašike sitno iseckanog rizoma zglobače (*Polygonatum officinale*), lista bokvice (*Plantago major*), lista i cveta pomoćnice (*Solanum nigrum*) i lista i cveta medunike (*Filipendula ulmaria*). Sve to izručiti u 1 litar proključalog vrućeg i razblaženog vinskog sirćeta. Ostaviti poklopljeno dva sata. Procediti i koristiti gustiž za obloge, koje treba priviti lanenom krpom na otečene zglobove. Držati ih tri puta dnevno po 1 sat i svakih 20 minuta kvasiti procedenom tekućinom. Nakon skidanja obloga, obrisati bolna mesta mlakom vodom i uviti u vunene krpe.

NAPOMENA: Koristiti recepte po 10 dana.

REUMATIZAM RAMENA

Uzeti toliko pekarskog kvasca, koliko je potrebno da se stavi kao oblog na obolela ramena. Kvasac treba izgnječiti i izmešati ga sa malom količinom ljute paprike (*Capsicum annuum*), sitno istruganim korenom hrena (*Cochlearia armorata*), sitno iseckanim cvetom od ljutića (*Ranunculus acer*) i malo samlevenim biberom (*Piper nigrum*). Svi dodati delovi treba da čine 1/4 celokupne količine kvasca. Sve ovo namazati na lanenu krp u debljini od 1 cm. Bolna mesta namazati maslinovim uljem (*Olivae oleum*), pa tek onda priviti ovaj oblog i držati ga celu noć. Preko obloga se stavljaju suve vunene krpe. Ujutru, po skidanju obloga, obrisati bolno mesto mlakom vodom i 10 minuta trljati vinskim sirćetom.

Ukoliko bi u toku noći osetili jako peckanje, odmah treba skinuti oblog, bolno mesto obrisati mlakom vodom i namazati maslinovim uljem (*Olivae oleum*).

Uzeti po 3 supene kašike sitno iseckanog pelenovog lista (*Artemisia absinthium*), lista i cveta pomoćnice (*Solanum nigrum*), lista i cveta repušnjače (*Erigeron canadensis*) i lista i cveta kantariona (*Hypericum perforatum*). Sve to izručiti u 2 litra proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti, zasladiti medom i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere.

Gustiž i ostatak čaja upotrebiti za obloge i obloge držati tri puta dnevno po 1 sat. Nakon držanja obloga bolna mesta nekoliko minuta masirati najpre procedenim čajem, a zatim 10 minuta vinskim sirćetom. Nakon završene masaže bolna mesta uviti vunanim trpana. Tako ležati po 1 sat.

Uzeti dovoljnu količinu sitno istruganog korena hrena (*Cochlearia armorata*) sa veoma malom količinom sitno iseckanog belog luka (*Allium sativum*), sitno zdrobljenog bibera (*Piper nigrum*) i sitno iseckanog cveta ljutića (*Ranunculus acer*). Sve to dobro izmešati i izručiti na lanenu krp. Bolno mesto namazati maslinovim uljem (*Olivae oleum*), a zatim priviti ovaj oblog. Obloge držati tri puta dnevno po 1 sat, pa i duže, sve dok se ne oseti peckanje kože.

Nakon skidanja obloga, bolno mesto obrisati mlakom vodom i masirati 10 minuta vinskim sirćetom. Posle svega ovoga, namazati bolna ramena maslinovim uljem (*Olivae oleum*) i uviti u vunene krpe. Ležati tako po 1 sat.

Uzeti 4 supene kašike sitno iseckanog korena apte (*Sambucus ebulus*) i po 2 supene kašike sitno iseckanog lista i cveta kantariona (*Hypericum perforatum*) i lista i cveta repušnjače (*Erigeron canadensis*). Umesto poslednje trave možemo upotrebiti 2 supene kašike sitno iseckanog lista ružmarina (*Rosmarinus officinalis*). Sve to izručiti u 1.200 grama proključalog vrućeg i razblaženog vina. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti po 100 grama pre i posle jela.

Gustiš i ostatak upotrebiti za obloge koje treba držati tri puta dnevno po 2 sata. Obloge treba svakih 20 minuta kvasiti proceđenom tekućinom. Nakon skidanja obloga, bolna mesta na ramenu izmasirati maslinovim uljem (*Olivaceo oleum*) i uviti u suve vunene krpe. Tako ležati po 1 sat.

NAPOMENA: Koristiti više recepata po 10 dana.

REUMATIZAM NERAVA

Uzeti po 3 supene kašike sitno iseckanog rizoma sa korenom odoljena (*Valeriana officinalis*) i zovinih bobica (*Sambucus nigra*). Izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zaslađeno medom piti u toku dana.

Masirati bolna mesta ovom tečnošću:

Uzeti po 5 supenih kašika sitno iseckanog ljubičastog cveta jorgovana (*Syringa vulgaris*) i lista i cveta kantariona (*Hypericum perforatum*). Sve to izručiti u 1 litar maslinovog ulja (*Olivae oleum*). Zatvoriti u flašu i držati 30 dana u toploj sobi ili u prozoru na suncu. Za to vreme flašu promućkati više puta dnevno. Procediti i masirati bolna mesta tri puta dnevno po 15 minuta.

Uzeti po 3 supene kašike sitno iseckanog lista nane (*Mentha piperita*) i zrelih bobica apte (*Sambucus ebulus*). Sve to izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zaslađeno medom piti u toku dana.

Masirati bolna mesta 2 puta dnevno sledećom tečnošću:

Uzeti po 50 grama sitno iseckanog lista ruzmarina (*Rosmarinus officinalis*) i cveta ljutića (*Rumunculus acer*). Izručiti u 1 litar ljute komovice ili špiritusa. Zatvoriti u flašu i držati u toploj sobi 20 dana.

Za to vreme flašu promućkati više puta dnevno. Procediti i masirati bolna mesta 3 puta dnevno, najviše po 15 minuta, tj. sve dok upija koža. Nakon masaže obrisati bolna mesta mlakom vodom, namazati ih maslinovim uljem uviti ih u tople vunene krpe i ležati 2 sata.

Uzeti po 3 supene kašike sitno iseckanog lista matičnjaka (*Melissa officinalis*) i zrelih zovinih bobica (*Sambucus nigra*). Izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti u toku dana.

Na bolna mesta stavljati, tri puta dnevno po 2 sata, sledeći oblog:

Uzeti što više svežeg lišća kupusa (*Brassica oleracea*). Iseći makazama sve žile sa listova i oklagijom lišće izravnati na flanelskoj krpi. Listove poprskati vinskim sirćetom i istno iseckanom ljutom parikom (*Capsicum annuum*). Obloge previjati lanenom krpom. Nakon skidanja obloga, bolna mesta obrisati mlakom vodom i trljati ih 10 minuta maslinovim uljem.

Pre doručka, ručka i večere jesti: prvih 7 dana po 300 grama dobro opranih i zaslađenih svežih jagoda (*Fragaria vesca*), drugih 7 dana po 400 grama i trećih po 500 grama.

Za sve to vreme na bolna mesta stavljati obloge od ove tečnosti:

Uzeti po 5 supenih kašika sitno iseckanog lista ruzmarina (*Rosmarinus officinalis*), ljubičastog cveta jorgovana (*Syringa vulgaris*) i lista i cveta kantariona (*Hypericum perforatum*). Sve to izručiti u 1 litar maslinovog ulja (*Olivae oleum*) i zatvoriti u flašu. Držati u toploj sobi 30 dana i za to vreme promućkati više puta dnevno. Procediti i natopiti krpu. Držati je kao oblog na bolnom mestu, tri puta dnevno po 1 sat. Ukoliko se oseti jako peckanje, oblog skinuti. Nakon skidanja obloga, bolna mesta blago istrpljati vinskim sirćetom i uviti u tople krpe.

NAPOMENA: Koristiti više recepata po 10 dana.

PODAGRA, GIHT, ULÖG (PODAGRA)

Podagra je bolest sa poremećajem prometa urina i nagomilavanjem soli mokraćne kiseline (urata) u vezivnom tkivu zglobova i nekih organa (jetre, bubrega itd.). Reč podagra potiče od grčkih reči *pus*, *podor* — noga i *agra* — zahvaćenost. Najčešće se javlja u palcu noge, šaci, ramenu i kolenu.

AKUTNA PODAGRA

Jesti uz doručak, ručak i večeru što više salate od kiselog ili slatkog kupusa (*Brassica oleracea*). Salata se mora začiniti sitno iseckanim crvenim lukom (*Allium cepa*), peršunovim listom (*Petroselinum sativum*) i, lišćem mirođije (*Anethum graveolens*) malo soli, vinskim sirćetom i uljem.

Na bolna mesta stavljati obloge:

Uzeti po 4 supene kašike sitno iseckanog lista, cveta i korena ljubičice (*Violeta odorata*), lista ružmarina (*Rosmarinus officinalis*) i nevenovog cveta (*Calendula officinalis*). Sve to izručiti u 800 grama proklučalog vrućeg vinskog sirćeta. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i gustištaviti na lanenu krpu i priviti na bolna mesta. Obloge držati tri puta dnevno po 1 sat i prskati ih procedenom tekućinom svakih 20 minuta. Ovako raditi 5 dana.

Uzeti 7 supenih kašika sitno iseckane vrbove kore sa grana debelih kao ruka

(*Salix alba*) i 3 supene kašike sitno iseckanog lista i korena šumske jagode (*Fragaria vesca*). Sve to izručiti u 1 litar dobrog vina (*Vitis vinifera*) i zatvoriti u flašu. Držati u toploj sobi 20 dana i za to vreme promućkati više puta dnevno. Nakon toga procediti i piti po 50 grama pre doručka, ručka i večere.

Posle doručka, ručka i večere jesti po 400 grama svežih jagoda (*Fragaria vesca*). Jagode dobro oprati i od plesni očistiti. Začiniti ih šećerom i limunovim sokom (*Citrus medica*). Piti i jesti 7 dana.

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog lista ili zelenih mladih orahovih ljušaka (*Juglans regia*), zrelog ploda trnjine (*Prunus spinosa*) i lista deteline (*Medicago sativa*). Izručiti u 1 litar proklučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata, izvan štednjaka. Procediti i zaslađeno medom piti u toku dana.

Jesti uz doručak, ručak i večeru po 400 grama svežih jagoda (*Fragaria vesca*). Jagode dobro oprati i od plesni očistiti. Začiniti ih šećerom i limunovim sokom.

Na bolna mesta stavljati obloge od ukuvanog ovsu (*Avena sativa*). Obloge držati tri puta dnevno po 2 sata. Nakon skidanja obloga, bolna mesta masirati 10 minuta razblaženim vinskim sirćetom i uviti u vunene krpe. ležati po 1 sat. Ovako raditi 10 dana.

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog lista i cveta kantariona (*Hypericum perforatum*), svežih ili suvih plodova ljuskavca (*Physalis alkekengi*) i lista jagode (*Fragaria vesca*). Izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zaslađeno medom piti u toku dana.

Jesti uz doručak, ručak i večeru po 400 grama trešanja (*Prunus avium*), višanja (*Prunus cerasus*) ili crnog grožđa (*Vitis vinifera*).

Na bolna mesta stavljati obloge:

Uzeti po 6 supenih kašika koprivinog lista (*Urtica dioica*), kupinovog lista (*Rubus fruticosus*) i lista, cveta i korena ljubičice (*Viola odorata*). Sve to izručiti u 1 litar proključalog vrućeg vina. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i gustištavljati na obolele zglobove. Oblog prskati procedenom tekućinom svakih 20 minuta. Držati ih tri puta dnevno po 1—2 sata. Nakon skidanja obloga uviti obolela mesta suvim vunanim krpama i ležati po 1 sat. Ovako raditi 10 dana.

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog lista i cveta kantariona (*Hypericum perforatum*), koprivinog lista (*Urtica dioica*) i lista i cveta medunike (*Filipendula ulmaria*). Izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti, dodati meda i limunovog soka i piti u toku dana.

Jesti uz doručak, ručak i večeru po 400 grama grožđa (*Vitis vinifera*). Grožđe dobro oprati i od plesni očistiti. Posle svake upotrebe grožđe oprati usta običnom vodom.

U isto vreme piti sledeći čaj:

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog rizoma sa korenima celera (*Apium graveolens*), lista i korena jagode (*Fragaria vesca*) i nevenovog cveta (*Calendula officinalis*). Izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zaslađeno medom piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere.

Na obolela mesta preneti ose ili pčele da izujedaju otekline. Ovako raditi 5 dana.

Jesti uz doručak, ručak i večeru po 200 grama višanja (*Prunus cerasus*). Višnje dobro oprati i od plesni očistiti.

U isto vreme piti sledeći čaj:

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista i cveta medunike (*Filipendula ulmaria*), peršunovog lista (*Petroselinum sativum*) i lista i cveta repušnjače (*Eriogon canadensis*). Izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere.

Obolela mesta ožariti koprivom (*Urtica dioica*). Ovako raditi 5 dana.

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog koprivinog lista (*Urtica dioica*), cveta nevena (*Calendula officinalis*) i lista i korena šumske jagode (*Fragaria vesca*). Izručiti u 600 grama proključalog vrućeg i razblaženog vina. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zaslađiti medom. Piti svaki sat po 50 grama.

Uz doručak, ručak i večeru jesti po 400 grama trešanja (*Prunus avium*). Trešnje uvek dobro oprati i od plesni očistiti.

Bolna mesta trljati sledećom tečnošću:

Uzeti po 5 supenih kašika sitno iseckanog ružmarinovog lista (*Rosmarinus officinalis*), cveta nevena (*Calendula officinalis*) i cveta i lista pomoćnice (*Solanum nigrum*). Izručiti u 1 litar ljute komovice i zatvoriti u flašu. Držati u toploj sobi 20 dana. Za to vreme flašu promućkati

više puta dnevno. Nakon toga procediti i masirati bolna mesta više puta u toku dana po 10 minuta. Posle svakog masiranja uviti bolna mesta suvim vunanim krpama. Ovako raditi 7 dana.

NAPOMENA: Koristiti sve recepte.

HRONICNA PODAGRA

Uzeti 2 supene kašike sitno iseckanog cveta i lista kičice (*Erythraea centaureum*) i po 1 supenu kašiku sitno iseckanog cveta i lista hajdučice (*Achillea millefolium*) i lista i cveta repušnjake (*Erigeron canadensis*). Izručiti u 600 grama proklijučalog vrućeg vina. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zaslađeno medom piti po 50 grama pre doručka, ručka i večere.

Uzeti 2 supene kašike sitno iseckanog pelenovog lista (*Artemisia absinthium*) i po 1 supenu kašiku sitno iseckanog rizoma sa korenom pokosnice (*Polygonatum officinale*) i lista cveta kantariona (*Hypericum perforatum*). Sve to izručiti u 600 grama proklijučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zaslađeno medom piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere.

Uzeti 2 supene kašike sitno iseckanog lista i cveta podubice (*Teucrium chamaedrys*) i po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista i cveta pomoćnice (*Solanum nigrum*) i ružmarinovog lista (*Rosmarinus officinalis*). Izručiti u 600 grama proklijučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zaslađeno medom piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere.

Uzeti 2 supene kašike sitno iseckanog lista breze (*Betula alba*) i po 1 supenu kašiku sitno iseckanih osušenih stabljika razvodnika (*Solanum dulcamara*) i neve-

novog cveta (*Calendula officinalis*). Izručiti u 800 grama proklijučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zaslađeno medom piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanih osušenih stabljika razvodnika (*Solanum dulcamara*), lista i cveta pomoćnice (*Solanum nigrum*) i lista ili korena sapunjake (*Saponaria officinalis*). Izručiti u 600 grama proklijučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zaslađeno medom piti po 200 grama pre jela.

Uz doručka, ručak i večeru jesti salatu od svežeg ili kiselog kupusa (*Brassica oleracea*). Salatu začiniti sitno iseckanim lišćem peršuna (*Petroselinum sativum*), lišćem mirodije (*Anethum graveolens*), crvenim lukom (*Allium cepa*) i uljem.

Bolna mesta mazati sledećim melemom:

Uzeti 200 grama sitno zdrobljenih klenkinja ljubičastoplave boje sa kleke (*Juniperus communis*) starije od dve godine. Blago kuvati sa 400 grama mleka, tako da se stvori kaša — melem. Ovim melemom mazati bolna mesta više puta u toku dana po pola sata. Nakon svakog masiranja bolna mesta obrisati mlakom vodom, masirati po pet minuta razblaženim vinskim sirćetom i uviti u suve vunene krpe. Ležati po 1 sat.

Uzeti po 5 supenih kašika sitno iseckanog lista ružmarina (*Rosmarinus officinale*) i lista i cveta medunike (*Filipendula ulmaria*). Sve to izručiti u 1 litar dobrog vina i zapušiti u flašu. Držati u toploj sobi 20 dana i za to vreme promućkati više puta dnevno. Procediti i zaslađeno medom piti po 50 grama pre doručka, ručka i večere.

Posle doručka, ručka i večere jesti po 400 grama trešanja (*Prunum avium*).

Za vreme doručka, ručka i večere jesti dovoljno salate od kiselog ili svežeg kupusa (*Brassica oleracea*). Salatu začiti

niti sa po 1 supenom kašikom sitno iseckanog peršunovog lista (*Petroselinum sativum*), crvenog luka (*Allium cepa*), lista mirođije (*Anethum graveolens*) i 2 supene kašike željina.

Na bolna mesta stavljati obloge:

Uzeti po 4 supene kašike sitno iseckanog lista i cveta pomoćnice (*Solanum nigrum*) i rizoma pokosnice (*Polygonatum officinale*). Sve to izručiti u pola litra mleka i blago kuvati dok se ne stvori kaša. Jedan deo ove kaše izručiti na lanenu krpu i sve to previti na bolno mesto. Obloge držati po 1 sat, tri puta dnevno. Nakon skidanja obloga, obolela mesta protrljati razblaženim vinskim sirćetom i uviti suvim vunanim krpama. Ležati po 1 sat.

Uzeti po 3 supene kašike sitno iseckanih suvih stabljika razvodnika (*Solanum dulcamara*), mladih listova ili mladih zelenih ljusaka orahovog ploda (*Juglans regia*) i lista belog jasena (*Fraxinus excelsior*). Sve to izručiti u 1,5 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti u toku dana. Može se poneka čaša zasladiti medom i zakiseliti limunovim sokom (*Citrus medica*).

Posle doručka, ručka i večere jesti po 400 grama crnog grožđa (*Vitis vinifera*). Pre doručka, ručka i večere popiti po 50 grama svežeg soka od šargarepe (*Daucus carota*).

Na bolna mesta stavljati obloge:

Uzeti po 4 supene kašike sitno iseckanog ružmarinovog lista (*Rosmarinus officinalis*), lista i cveta kantariona (*Hypericum perforatum*) i nevenovog cveta (*Calendula officinalis*). Sve to izručiti u 1 litar proključalog vinskog sirćeta. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i gustiše privijati lanenom krpom na bolno mesto, tri puta dnevno po 1—2 sata. Svakih 30 minuta oblog kvasiti procedenom tečnošću. Nakon skidanja obloga obrisati bolna mesta mlakom vodom i uviti suvim vunanim krpama. Ležati po 1 sat.

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog rizoma sa korenima pokosnice (*Polygonatum officinale*), nevenovog cveta (*Calendula officinalis*) i lista belog jasena (*Fraxinus excelsior*). Izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti u toku dana, zaslađeno medom i zakiseljeno limunovim sokom (*Citrus medica*).

Posle doručka, ručka i večere jesti po 200 grama zrelih višanja (*Prunus cerasus*) zaslađenih šećerom.

Na bolna mesta stavljati obloge:

Uzeti po 3 supene kašike sitno iseckanog lista koprive (*Urtica dioica*), lista kupine (*Rubus fruticosus*), zrelih bobica ljuskavca (*Physalis alkekengi*) i orahovog lista (*Juglans regia*). Sve to izručiti u 1 litar proključalog vrućeg i razblaženog vinskog sirćeta. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti, gustiše stavljati na lanenu krpu i privijati na bolna mesta, tri puta dnevno po 1 sat. Oblog kvasiti svakih 30 minuta procedenom tečnošću. Nakon skidanja obloga, bolna mesta oprati mlakom vodom i uviti suvim vunom krpama. Ležati po 1 sat.

NAPOMENA: Prva 4 recepta koristiti po 5 dana. Peti, šesti, sedmi i osmi recept koristiti po 15 dana. Za sve vreme držati dijetu. Ne sme se pušiti ni piti alkohol.

PODAGRA SA BOLOM

Uzeti po 5 supenih kašika sitno iseckanog cveta, lista i korena ljubičice (*Viola odorata*) i lista i cveta kantariona (*Hypericum perforatum*). Izručiti u 1 litar proključalog vrućeg i razblaženog vinskog sirćeta. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti, gustiše staviti na lanenu krpu i priviti na bolno mesto. Oblog držati tri puta dnevno po 2 sata. Oblog kvasiti svakih 20 minuta procedenom tečnošću.

U isto vreme piti čaj:

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog nevenovog cveta (*Calendula officinalis*), rizoma trave srdobolje (*Potentilla tormentilla*) i lista koprive (*Urtica dioica*). Izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i začinjeno medom i limunovim sokom piti u toku dana.

Uzeti po 5 supenih kašika sitno iseckanog cveta brđanke (*Arnica montana*), korena apte (*Sambucus ebulus*) i rizoma sa korenom pokosnice (*Polygonatum officinale*). Izručiti u 1 litar proključalog vrućeg i razblaženog vinskog sirćeta. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i obolela mesta masirati tri puta dnevno po 10 minuta. Nakon masiranja staviti gustiš na lanenu krpu i priviti ga na bolna mesta, tri puta dnevno po 1 sat. Posle skidanja obloga bolna mesta obrisati mlakom vodom i uviti suvim vunanim krpama.

U isto vreme piti sledeći čaj:

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog lista i cveta medunike (*Filipendula ulmaria*), lista i cveta repušnjače (*Erigeron canadensis*) i lista i cveta klčice (*Erythraea centaurium*). Izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti u toku dana zaslađeno medom i zakiseljeno limunovim sokom.

Uzeti po 5 supenih kašika sitno iseckanog rizoma bljušta (*Tamus communis*), lista i cveta medunike (*Filipendula ulmaria*) i lista belog jasena (*Fraxinus excelsior*). Izručiti u 1 litar proključalog vrućeg i razblaženog vinskog sirćeta. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti, gustiš staviti na lanenu krpu i priviti na bolna mesta. Oblog držati tri puta dnevno po 1 sat. Svakih 15 minuta kvasiti ga proceđenom tekućinom. Nakon skidanja obloga masirati bolna mesta proceđenom tekućinom po 10 minuta, obrisati mlakom vodom i uviti suvim vunanim krpama.

U isto vreme piti čaj:

Uzeti po 5 supenih kašika sitno iseckanog rizoma sa korenim pokosnice (*Polygonatum officinale*) i nevenovog sveta (*Calendula officinalis*). Sve to izručiti u litar vina i zatvoriti u flašu. Držati u toploj sobi 20 dana i za to vreme promućkati više puta dnevno. Procediti i piti po 50 grama pre doručka, ručka i večere.

NAPOMENA: Koristiti sve recepte po 10 dana.

PODAGRA SA OTOKOM, BOLOM I CRVENILOM

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanih zrelih klekinja ljubičastoplave boje sa kleke (*Juniperus communis*) starije od dve godine, cveta i lista repušnjače (*Erigeron canadensis*) i nevenovog cveta (*Calendula officinalis*). Izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti u toku dana zaslađeno medom i zakiseljeno limunovim sokom (*Citrus medica*).

Obolela mesta masirati sledećom tečnošću:

Uzeti po 50 grama sitno iseckanog cveta divljeg kestena (*Aesculus hippocastanum*) i ljubičastog cveta jorgovana (*Syringa vulgaris*). Sve to izručiti u flašu s 1 litrom ljute rakije, zatvoriti je i držati u toploj sobi 20 dana. Za to vreme flašu promućkati više puta dnevno. Nakon toga procediti i masirati bolna mesta, tri puta dnevno po 15 minuta. Posle masiranja obrisati bolna mesta mlakom vodom i uviti vunenom krpom.

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog lista belog jasena (*Fraxinus excelsior*), rizoma sa korenim pokosnice (*Polygonatum officinale*) i korena lista jagode (*Fragaria vesca*). Izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti u toku dana zaslađeno medom i zakiseljeno limunovim sokom.

Obolela mesta masirati ovom tečnošću:

Uzeti po 50 grama sitno iseckanog lista i cveta pomoćnice (*Solanum nigrum*) i rizoma sa korenom pokosnice (*Polygonatum officinale*). Sve to izručiti u 1 litru ljute kornovnice i zatvoriti u flašu. Držati u toploj sobi 20 dana. Za to vreme flašu promućkati više puta dnevno. Procediti i masirati bolna mesta, tri puta dnevno po 15 minuta. Posle masiranja bolna mesta obrisati mlakom vodom i uвити vunenim krpama.

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog cveta ljutića (*Ranunculus acer*), lista i cveta repušnjaka (*Erigeron canadensis*), lista i cveta medunike (*Filipendula ulmaria*). Izručiti u 1 litru proklučalog vrućeg i razblaženog vina. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 50 grama pre doručka, ručka i večere.

Posle doručka, ručka i večere jesti po 400 grama svežih jagoda (*Fragaria vesca*). Jagode dobro prati i od plesni očistiti. Zaciniti ih šećerom i limunovim sokom.

Bolna mesta namazati melemom i držati ga po 3 sata.

Uzeti pola litra meda i po 5 supenih kašika sitno iseckanog lista jagode (*Fragaria vesca*), nevenovog cveta (*Calendula officinalis*) i cveta i lista medunike (*Filipendula ulmaria*), lista i cveta repušnjaka (*Erigeron canadensis*) i malo vode. Sve to dobro izmešati i bolna mesta blago namazati tri puta dnevno. Nakon mazanja obrisati bolna mesta mlakom vodom i uвити u vunene krpe.

NAPOMENA: Koristiti sva 3 recepta po 10 dana i držati dijete.

PODAGRA SA SLABOM JETROM

Uzeti po 3 supene kašike sitno iseckanog rizoma trave srdobolje (*Potentilla tormentilla*) i korena maslačka (*Taraxacum officinale*). Izručiti u 1 litru proklu-

čalog vrućeg i razblaženog belog vina. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti pre i posle obroka po 50 grama.

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog lista koprive (*Urtica dioica*), lista i cveta klčice (*Erythraea centaurium*) i nevenovog cveta (*Calendula officinalis*). Izručiti u 1 litru proklučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti u toku dana.

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog korena čička (*Arctium lappa*), lista i cveta repušnjaka (*Erigeron canadensis*) i pelenovog lista (*Artemisia absinthium*). Sve to izručiti u 1 litru proklučalog razblaženog vina. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 50 grama pre doručka, ručka i večere.

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*), lista jagode (*Fragaria vesca*) i lista i cveta medunike (*Filipendula ulmaria*). Izručiti u 1 litru proklučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladeno medom piti u toku dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista i cveta podubice (*Teucrium chamaedrys*), lista i cveta kantariona (*Hypericum perforatum*), lista gorke deteline (*Menyanthes trifoliata*), rizoma trave srdobolje (*Potentilla tormentilla*), korena maslačka (*Taraxacum officinalis*), rizoma sa korenom zglobače (*Polygonatum officinale*) i cveta nevena (*Calendula officinalis*). Sve to izručiti u 1,200 grama proklučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladeno medom piti u toku dana.

NAPOMENA: Koristiti prva 4 recepta po 5 dana, a peti recept 20 dana. Za sve to vreme držati dijete.

PODAGRA SA ŠEĆERNOM BOLEŠĆU

Uzeti 2 supene kašike sitno iseckanog lista i cveta pomoćnice (*Solanum nigrum*) i po 1 supenu kašiku sitno iseckanih trešnjihi peteljki (*Prunus avium*), lista breze (*Betula alba*) i 3 supene kašike sitno iseckanog lista crnog duđa (*Morus nigra*). Sve to izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti u toku dana.

Uzeti 2 supene kašike sitno iseckanog nevenovog cveta (*Calendula officinalis*) i po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista i cveta kantariona (*Hypericum perforatum*), lista i cveta repušnjake (*Erigeron canadensis*) i 3 supene kašike sitno iseckanog lista borovnice (*Vaccinium myrtillus*). Sve to izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti u toku dana.

Uzeti 2 supene kašike sitno iseckanih osušenih stabljika razvodnika (*Solanum dulcamara*) i po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista ruzmarina (*Rosmarinus officinalis*), kukuruzne svile (*Maydis stigma*) i 3 supene kašike sitno iseckanih mahuna pasulja (*Phaseolus vulgaris*). Sve to izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno 2 sata izvan štednjaka. Procediti i piti u toku dana.

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog cveta nevena (*Calendula officinalis*), lista borovnice (*Vaccinium myrtillus*) i mahuna pasulja (*Phaseolus vulgaris*). Izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti u toku dana.

NAPOMENA: Koristiti sve recepte po 10 dana. Držati dijete.

IZBACIVANJE MOKRAĆNE KISELINE

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*), osušenih stabljika razvodnika (*Solanum dulcamara*) i nevenovog cveta (*Calendula officinalis*). Izručiti u 1 litar proključalog vrućeg i razblaženog vina. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zaslađeno medom piti po 50 grama pre i posle jela.

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog cveta i lista kantariona (*Hypericum perforatum*), lista i cveta repušnjake (*Erigeron canadensis*) i lista i cveta medunike (*Filipendula ulmaria*). Izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zaslađeno medom piti u toku dana.

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog ruzmarinovog lista (*Rosmarinus officinalis*), lista i cveta pomoćnice (*Solanum nigrum*) i rizoma sa korenom pokosnice (*Polygonatum officinale*). Izručiti u 1 litar proključalog vrućeg i razblaženog vina. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zaslađeno medom piti po 50 grama pre i posle jela.

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog lista i cveta kičice (*Erythraea centaurium*), lista i rizoma jagode (*Fragaria vesca*) i cveta nevena (*Calendula officinalis*). Izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zaslađiti medom. Piti zakiseljeno limunovim sokom u toku dana.

NAPOMENA: Koristiti sve recepte po 10 dana i za to vreme držati dijete.

ZA LAKŠE ZNOJENJE

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog zovinog cveta (*Sambucus nigra*), cveta kamilice (*Matricaria chamomilla*) i 2 supene kašike sitno iseckanog lista i

cveta repušnjake (*Brigeron canadensis*). Izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zaslađeno medom piti u toku dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog cveta i lista hajdučice (*Achillea millefolium*), bagremovog cveta (*Robinia pseudacacia*) i 2 supene kašike sitno iseckanog lista ili korena sapunjače (*Saponaria officinalis*). Izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zaslađeno medom piti u toku dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista nane (*Mentha piperita*) i cveta kamilice (*Matricaria chamomilla*) i 2 supene kašike sitno iseckanog nevenovog cveta (*Calendula officinalis*). Izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zaslađeno medom piti u toku dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog cveta i lista dobričice (*Glechoma hederacea*), nadzemnog dela dimnjače u cvetu (*Fumaria officinalis*) i 2 supene kašike sitno iseckanog lista i cveta medunike (*Filipendula ulmaria*). Izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zaslađeno piti u toku dana.

NAPOMENA: Koristiti recepte po želji.

PROČIŠĆAVANJE

Piti pre doručka, ručka i večere po 100 grama svežeg soka šargarepe (*Daucus carota*).

Uzeti 3 supene kašike sitno iseckanih osušenih stabijika razvodnika (*Solanum dulcamara*) i po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista koprive (*Urtica dioica*), lista i korena jagode (*Fragaria vesca*), lista maline (*Rubus idaeus*) i lista i cveta podubice (*Teucrium chamaedrys*). Sve to

to izručiti u 1.200 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti u toku dana.

Za doručak, ručak i večeru jesti salatu od kiselog ili svežeg kupusa (*Brassica oleracea*). Salatu začiniti sitno iseckanim crvenim lukom (*Allium cepa*), peršunovim lišćem (*Petroselinum sativum*), lišćem mirodije (*Anethum graveolens*) zejtinom i po želi vinskim sirćetom.

U isto vreme piti čaj:

Uzeti 3 supene kašike sitno iseckanog nevenovog cveta (*Calendula officinalis*) i po 1 supenu kašiku sitno iseckanog zovinog cveta (*Sambucus nigra*), lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*), lista kupine (*Rubus fruticosus*) i lista borovnice (*Vaccinium myrtillus*). Sve to izručiti u 1.200 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti u toku dana. Može se poneka čaša zasladiti medom.

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog lista sapunjače (*Saponaria officinalis*), lista i cveta divlje daninoci (*Viola arvensis*) i po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista i cveta pomoćnice (*Solanum nigrum*) i lista šimsira (*Buxus sempervirens*). Sve to izručiti u 1 litar proključalog vrućeg i razblaženog vina. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti svaka tri sata po 100 grama.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog ruzmarinovog lista (*Rosmarinus officinalis*), lista nane (*Mentha piperita*), lista i cveta medunike (*Filipendula ulmaria*), lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*), lista i korena jagode (*Fragaria vesca*) i nevenovog cveta (*Calendula officinalis*). Sve to izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zaslađeno medom piti u toku dana.

NAPOMENA: Koristiti više recepata po 10 dana.

KOŽA (INTEGUMENTUM COMMUNE)

Koža je spoljašnji zaštitni omotač tela. Kod odraslog čoveka njena površina iznosi skoro dva kvadratna metra, a debljina između jedan i četiri milimetra. Najdeblja je na dlanovima, tabanima, leđima, zadnjoj strani vrata i na lobanji a najtanja na očnim kapcima. Boja kože je promenljiva i zavisi od količine bojene materije (pigmenta) i predela na Zemlji u kojima čovek živi. Tako se obično kaže da je koža bela, žuta, mrka ili crna.

Blagodareći svojoj elastičnosti, koža odoleva veoma snažnim udarima tupim predmetima a da se ne prekine.

Koža se sastoji od tri sloja, a to su: pokožica, krzno i potkožno tkivo. Na površini kože vide se mali otvori-pore, nabori i dlake. Pokožica je površinski sloj kože izgrađen od više slojeva ćelija. Površinske ćelije se suše i otpadaju u vidu ljuspica peruti, ali se istovremeno u dubljim slojevima pokožice razmnožavaju nove ćelije koje nadoknađuju otpale. Ispod pokožice je deblji sloj kože, nazvan krzno, u kome su smešteni: znojne i lojne žlezde, koren dlake, krvni sudovi i živci. Ispod krzna se nalazi najdublji sloj kože — potkožno tkivo. Deo ovog sloja, koji sadrži masne ćelije, naziva se potkožno masno tkivo a žute je boje. Ispod masnog tkiva nalazi se rastresito vezivno tkivo, blagodareći čemu je koža čvršće ili labavije prionula za svoju podlogu.

Krvni sudovi prodiru odozdo u kožu sve do krzna i ishranjuju kožu. Živci se nalaze u krznu i imaju završetke u obliku čvorica, grančica ili telašaca. Preko ovih živaca kožom se osećaju dodir-pipanje, toplota i hladnoća, bol. Prema tome, koža sadrži čulo površinske osetljivosti.

Nokti su rožaste tvorevine kože na vrhovima prstiju. Dlake su tvorevine pokožice i posebno su opisane u poglavlju o kosi.

Znojne žlezde su u donjem delu uklupčane, a u gornjem delu imaju oblik vijugave cevčice s otvorom na pokožici-poru. One luče znoj svojstvenog

mirisa. Znojem se otklanja suvišna toplota tela. Osim toga, znojem se uklanjaju i štetne materije.

Lojne žlezde su grozdastog oblika i nalaze se obično po dve uz koren dlake. One luče znoj koja daje masnoću dlakama i koži.

Koža ima zaštitnu ulogu. Ona štiti telo od spoljašnjih štetnih uticaja. Tako ona štiti od pritiska, udara, toplote, hladnoće, prodiranja bakterija (uzročnika bolesti) i dejstva kiselina i baza, itd. Njena uloga je važna i u regulisanju toplote, jer znojenjem otklanja suvišnu toplotu. Osim toga, kao što je rečeno, znojem uklanja štetne materije i pomaže na taj način bubrezima.

Kožu treba održavati čistom i negovati je, kako bi obavila svoju mnogostranu ulogu.

Tupi ili oštri predmeti mogu naneti povrede koži u vidu kontuzija (zgnječenosti) i rana. Jaka toplota može da stvori opekotine. Prema jačini i trajanju dejstva toplote zavisi stepen opekotina. Najpre se javi crvenilo, otok i bol. Potom se stvaraju mehurići ispunjeni bistrom tečnošću, a koža postaje bledosiva, mrka ili ugljensana. Najzad, opekotine mogu da zahvate i mišiće. Sve opekotine koje zahvataju petinu kože su ozbiljne. Isto tako su ozbiljne i opekotine kod dece mlađe od 12 i osoba starijih preko 50 godina. Jaka hladnoća, takođe, može oštetiti kožu. Stepene oštećenosti zavisi od jačine i dužine trajanja dejstva hladnoće. Ovakva oštećenja nazivaju se promrzlinama. Koža je najpre bleđa, zatim crvena i bolna. Posle toga stvaraju se mehuri a koža je modra i otečena. Zatim pojedini delovi kože izumiru, čak i dublji slojevi mekih delova sve do kosti.

Razni uzroci mogu da izazovu zapaljenja kože u različitim vidovima. Tako toplota, hladnoća, rendgenski i radijumski zraci, kiseline, baza, bakterije, paraziti, gljivice, itd. Mogu biti prouzrokovatori kožnih oboljenja. Tok oboljenja zavisi od uzroka, stepena i trajnosti dejstva i mesta delovanja na kožu. Zapaljenja se javljaju u obliku crvenila, otoka, ispupčenja, ljuspica, krasta, čvorova, tumora itd. Gnojne klice izazivaju pojavu čira (furunkula), čija se lokalizacija na licu ili gnojnoj usni smatra ozbiljnom. Često oboljenje je ekcem koji se javlja u vidu mehurića, ljuspica, krasta i svraba. Mogu da se pojave tuberkuloza i sifilis kože. Razna gljivična oboljenja javljaju se svuda na koži, a posebnu pažnju privlače takva oboljenja na kosmatim delovima kože. Najpoznatije takvo oboljenje je kosopasica (favus). Od parazitnih oboljenja najpoznatija je šuga (scabies) koja se javlja najčešće između prstiju, u pojasu oko pupka, u predeju zglobova lakta i šake sa podlaktom. Čišćenjem bolest se širi. Uzročnik je parazit šugarac. Razne izrasline u obliku manjih ili većih ispupčenja, kao što su, na primer, bradavice i mladeži, nisu opasne. Međutim, ako takve izrasline, tumori, dugo traju sa slabim izgledom da nestanu, treba pomisliti na rak kože. U ovom slučaju treba blagovremeno zatražiti lekarsku pomoć i fitoterapeuta.

Imajući u vidu mnogostruku funkciju kože, sve bolesti kože treba brižno i stručno lečiti.

ZAPALJENJE KOŽE (CRVENILO)

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno isec-kanog lista bokvice (*Plantago major*) i li-
sta koprive (*Urtica dioica*). Sve to izme-
šati sa 50 grama rastopljenog svinjskog
sala ili masti. Blago „kuvati na pari“
dok se ne stvori kaša — melem. Ovim
melemom namazati tri puta dnevno bolna
mesta i uviti ih gazom, vatom i zavojem.
Držati tako po 2 sata. Po skidanju obloga
obrisati bolna mesta mlakom kamilicom.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno isec-kanog lista i cveta podbela (*Tussilago far-
fara*) i lista ranjenika (*Betonica officina-
lis*). Sve to izmešati sa 50 grama rastop-
ljenog svinjskog sala ili masti. Blago „ku-
vati na pari“ dok se ne stvori kaša —
melem. Ovim melemom namazati tri pu-
ta dnevno bolna mesta i zaviti ih gazom,
vatom i zavojem. Po skidanju obloga ob-
risati bolna mesta mlakom kamilicom
(*Matricaria chamomilla*).

Uzeti više svežih listova kupusa (*Bras-
sica oleracea*). Sve žile na listovima iseći
a listove na flanelskoj krpi izravnati okla-
gijom. Listove namazati sa malo zejtina
i priviti ih na bolna mesta, tri puta dnev-
no, i držati po 2 sata. Preko toga staviti
gazu, vatu i zavoj. Po skidanju obloga
oprati bolna mesta mlakom kamilicom.

Uzeti što više soka samlevenog kra-
stavca (*Cucumis sativus*). Ovaj sok je naj-
bolje sredstvo protiv svih zapaljenja ko-
že. Natopiti vatu sokom i blago prevlačiti
preko zapaljenja kože, više puta u toku
dana po 10 minuta.

Uzeti sveže lišće bokvice (*Plantago
major*) i dobro ga oprati. Pokupiti krpom
vodu sa lišća i sitno ga isekati, a zatim
ga pokvasiti zejtinom. Sve to izručiti na
lanenu krpu i priviti na bolno mesto.
Preko ovog obloga staviti svvu krpu i ta-
ko držati tri puta dnevno po 2 sata. Na-
kon toga skinuti oblog i oprati bolna me-

sta mlakom kamilicom (*Matricaria cha-
momilla*).

NAPOMENA: Koristiti recepte po 6
dana.

ERITEMATODES CHRONICUS

To je dugotrajna i dosadna kožna bo-
lest. Koža na telu se raspada i na tim
mestima javljaju se svetle mrlje. Uzroč-
nik joj je poremećaj u lučenju hormona
tiroidne žlezde i nadbubrežnih žlezda.
Moderna medicina ovu bolest smatra ne-
izlečivom. Međutim fitoterapija je leči.
Imao sam više izlečenja ovim receptom:

Prvih 10 dana piti ovaj čaj:

Uzeti 3 supene kašike sitno zdroblje-
nog lista islandske mahovine (*Cetraria is-
landica*) i po 1 supenu kašiku sitno isec-
kanog lista kupine (*Rubus fruticosus*), li-
sta koprive (*Urtica dioica*) i lista i cveta
hajdučice (*Achillea millefolium*). Sve to
izručiti u 1.200 grama proklijučale vruće
vode. Ostaviti poklopljeno izvan štednja-
ka 90 minuta. Procediti i zasladiti medom
po želji. Popiti po 2 dcl pre i posle dor-
učka, ručka i večere. U svaku čašu si-
pati po jednu kap joda.

Drugi 10 dana piti čaj:

Uzeti po jednu supenu kašiku sitno
zdrobljenog lista peršuna (*Petroselinum
sativum*), brezovog lista (*Betula alba*),
nadzemnog dela troskota (*Polygonum avi-
culare*), lista rastavića (*Equisetum arven-
se*), čičkovog korena (*Arctium lappa*) i li-
sta i cveta kantariona (*Hypericum perfo-
ratum*). Sve ovo izručiti u 1.200 grama
proklijučale vruće vode. Ostaviti poklop-
ljeno izvan štednjaka 90 minuta. Proce-
diti i zasladiti medom po želji. Piti po
2 dcl pre i posle doručka, ručka i večere.

Cetrinaestog, petnaestog i šesnaestog
dana lečenja namazati ujutru i uveče bol-
na mesta ovim melemom: Uzeti po jednu

supenu kašiku sitno zdrobljenog lista koprive (*Urtica dioica*), kupinovog lista (*Rubus fruticosus*), kantarionovog cveta (*Hypericum perforatum*) i 3 supene kašike meda. Sve ovo dobro izmešati. Ovim melemom mazati bolna mesta po 5 minuta. Melem treba držati ujutro 3 sata a uveče celu noć. Posle tog melema oprati bolna mesta ukuvanom kamilicom.

Poslednja 4 dana mazati bolna mesta po 5 minuta, ujutro, u podne i uveče, ovom tekućinom: Uzeti po 4 jednake glavice belog luka (*Allium sativum*) i crnog luka (*Allium cepa*). Glavice lepo očistiti, sitno iseckati, zatim izručiti u litarsku flašu i tome dodati 4 ljute papričice (fiferonke), sveže ili suve. Dopuniti flašu ljutom komovicom i zapušiti je. Držati je u toploj sobi 20 dana i za to vreme svaki dan promućkati. Nakon toga procediti, pokvasiti krpu ovom tekućinom i trijati bolna mesta po 5 minuta ujutro, u podne i uveče. A posle 15 minuta oprati ih mlakom kamilicom. Koža će otpasti i izrasti nova.

KOŽNE BOLESTI (ZASTARELE)

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog lista koprive (*Urtica dioica*), brestove kore sa grana debelih kao ruka (*Ulmus campestris*) i hrastove kore sa grana debelih kao ruka (*Quercus robur*). Izručiti u 1 litar proklijučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti u toku dana.

U isto vreme bolna mesta mazati sledećim melemom:

Uzeti po 3 supene kašike sitno iseckane hrastove kore sa grana debelih kao ruka (*Quercus robur*), brestove kore sa grana debelih kao ruka (*Ulmus campestris*) i rizoma srčnjaka (*Polygonum bistorta*). Sve to izručiti u 200 grama rastopljenog svinjskog sala ili masti. Blago „kuvati na pari“ dok se ne stvori kaša — melem. Ovim melemom mazati dva puta dnevno bolna mesta, a zatim ih uviti

gazom, vatom i zavojem. Pre svakog mazanja obrisati bolna mesta mlakom kamilicom (*Matricaria chamomilla*).

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog lista ranjenika (*Betonica officinalis*), lista koprive (*Urtica dioica*) i lista kupine (*Rubus fruticosus*). Izručiti u 1 litar proklijučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti u toku dana.

U isto vreme bolna mesta mazati sledećim melemom:

Uzeti po 3 supene kašike sitno iseckanog lista i cveta srdačice (*Leonurus cardiaca*), lista i cveta sapunjače (*Saponaria officinalis*) i nevenovog cveta (*Calendula officinalis*). Sve to izručiti u 150 grama maslinovog ulja (*Olivae oleum*) i blago „kuvati na pari“ dok se ne stvori kaša — melem. Ovim melemom pre i popodne mazati bolna mesta, a zatim ih uviti gazom, vatom i zavojem. Pre svakog mazanja bolna mesta treba obrisati mlakom kamilicom (*Matricaria chamomilla*).

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog lista koprive (*Urtica dioica*), lista ili korena šumske jagode (*Fragaria vesca*) i lista kupine (*Rubus fruticosus*). Sve to izručiti u 1 litar proklijučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti u toku dana.

Bolna mesta mazati ovim melemom:

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog lista ranjenika (*Betonica officinalis*), lista kupine (*Rubus fruticosus*) i lista koprive (*Urtica dioica*). Sve to, izmešati sa 6 supenih kašika meda. Ovim melemom mazati bolna mesta dva puta dnevno i uviti ih gazom, vatom i zavojem. Pre svakog mazanja obrisati ih mlakom kamilicom (*Matricaria chamomilla*).

NAPOMENA: Melem držati po 3 sata. Po skidanju melema obrisati bolna mesta mlakom kamilicom. Koristiti recepte po 10 dana.

KOŽNE BOLESTI SA LJUSKAMA (ZASTARELE)

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog lista i cveta bosiljka (*Ocimum basilicum*), lista i cveta sapunjače (*Saponaria officinalis*) i lista i cveta nevena (*Calendula officinalis*). Sve to izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti u toku dana.

U isto vreme bolna mesta mazati ovim melemom:

Uzeti po 3 supene kašike sitno iseckanog cveta nevena (*Calendula officinalis*), lista kruške (*Pyrus communis*) i cveta i lista bosiljka (*Ocimum basilicum*). Sve to izručiti u 600 grama mlakog mleka i blago kuvati dok se ne stvori kaša — melem. Ovim melemom namazati bolna mesta dva puta dnevno, a zatim ih uviti gazom, vatom i zavojem. Pre svakog mazanja bolna mesta treba obrisati mlakom kamilicom (*Matricaria chamomilla*).

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog lista i cveta medunike (*Filipendula ulmaria*), osušenih stabljika razvodnika (*Solanum dulcamara*) i cveta i lista razgona (*Veronica officinalis*). Sve to izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti u toku dana.

U isto vreme bolna mesta mazati ovim melemom:

Uzeti po 3 supene kašike sitno iseckanog lista kupine (*Rubus fruticosus*), lista koprive (*Urtica dioica*) i cveta nevena (*Calendula officinalis*). Sve to izručiti u 600 grama mlakog mleka i kuvati sve dok se ne stvori gusta kaša — melem. Ovim melemom namazati bolna mesta ujutru i uveče. Preko melema staviti gazu, vatu i zavoj. Pre i posle skidanja melema bolna mesta oprati mlakom kamilicom (*Matricaria chamomilla*).

NAPOMENA: Koristiti oba recepta po 10 dana. Melem držati na ranama po 3 sata, dva puta dnevno.

KOPRIVNJAČA (URTICARIA)

Popiti 50 grama racinusnog ulja (*Ricini oleum*) radi čišćenja i odmah pripremiti ovaj čaj:

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog korena maslačka (*Taraxacum officinale*), peršunovog lista (*Petroselinum sativum*), lista nane (*Mentha piperita*), lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*) i lista i cveta kičice (*Erythraea centaureum*). Sve to izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti u toku dana.

Ako su se pojavili crveni pečati po telu, uklonićemo ih sledećom tečnošću:

Uzeti po 5 supenih kašika sitno naseckane crne rotkve (*Raphanus sativus*) i korena hrena (*Cochlearia armorata*). Preliti 1 litrom ljute komovice i sve to zatvoriti u flašu. Držati 20 dana u toploj sobi ili u prozoru na suncu. Za to vreme promućkati više puta dnevno. Procediti, natopiti vatu i više puta u toku dana promazati crvene „pečate“ na telu.

Popiti 50 grama maslinovog ulja (*Olivae oleum*) i odmah pripremiti ovaj čaj:

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista i cveta podubice (*Teucrium chamaedrys*), lista nane (*Mentha piperita*), korena vodopije (*Cichorium intybus*), lista koprive (*Urtica dioica*) i lista breze (*Betula alba*). Sve to izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladeno medom piti u toku dana.

Crvene pečate na telu mazati ovom tečnošću:

Uzeti 6 supenih kašika sitno iseckanog peršunovog lista (*Petroselinum sativum*) i 4 supene kašike sitno iseckanog lista koprive (*Urtica dioica*). Sve to izručiti u 1 litar kišnice ili destilisane vode i zatvoriti u flašu. Držati 20 dana u toploj sobi ili u prozoru na suncu. Za to vreme flašu promućkati više puta dnevno.

Procediti i više puta dnevno mazati crvene „pečate“ na telu.

NAPOMENA: Koristiti recepte po 6 dana.

EKCEM

Uzeti po 3 supene kašike sitno iseckanog lista i cveta divlje daninoči (*Viola arvensis*) i lista koprive (*Urtica dioica*). Izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti u toku dana.

Bolna mesta mazati sledećim melemom:

Uzeti po 3 supene kašike sitno iseckanog lista ranjenika (*Betonica officinalis*) i lista i cveta divlje daninoči (*Viola arvensis*). Sve to izmešati sa 400 grama mleka. Blago kuvati na štednjaku dok se ne stvori kaša — melem. Ovim melemom namazati bolna mesta tri puta dnevno. Nakon toga ekceme previti gazom, vatom i zavojem i držati 2 sata.

Uzeti 4 supene kašike sitno iseckanog korena čička (*Arctium lappa*) i 2 supene kašike sitno iseckanog korena šumske jagode (*Fragaria vesca*). Izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladeno medom piti u toku dana.

Ako imamo ekcem po celom telu, kupamo se u ukuvanoj vodi oraha (*Juglans regia*):

Uzeti 1 kg sitno iseckanog orahovog lista i blago kuvati 1 sat u 20 litara vode. Skloniti lonac u stranu i ostaviti ga poklopljenog dva sata. Procediti, ponovo zagrejati a zatim izručiti u kadu sa vodom za kupanje. Kupati se pre i posle podne svaki drugi dan po pola sata.

Ako ekcem zahvata manje površine, onda bolna mesta treba više puta dnevno kvasiti po pola sata orahovom vodom:

Uzeti 200 grama sitno iseckanog orahovog lista (*Juglans regia*) i 1 sat blago

kuvati u 1,5 litar vode. Ukloniti lonac u stranu, ostaviti ga poklopljenog dva sata i koristiti.

Umesto kupanja i kvašenja orahovom vodom možemo se poslužiti sledećim melemom:

Uzeti 5 supenih kašika sitno iseckanog korena čička (*Arctium lappa*). Kuvati blago 1 sat u pola litra mleka, sve dok se ne stvori kaša — melem. Ovim melemom namazati bolna mesta tri puta dnevno. Nakon toga previti gazom, vatom i zavojem i držati po 2 sata.

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*), rizoma pirevine (*Triticum repens*), lista i cveta divlje daninoči (*Viola arvensis*). Izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladeno medom piti u toku dana.

Bolna mesta mazati ovim melemom:

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista koprive (*Urtica dioica*), lista kupine (*Rubus fruticosus*), lista ranjenika (*Betonica officinalis*), hrastove kore sa grana debelih kao ruka (*Quercus robur*) i lista maline (*Rubus idaeus*). Sve to izmešati sa 6 supenih kašika meda. Bolna mesta namazati tri puta dnevno ovim melemom. Posle svakog mazanja uviti bolna mesta gazom, vatom i zavojem. Ovako držati tri puta dnevno po 3 sata. Po skidanju obloga bolna mesta obrisati mlakom kamilicom (*Matricaria chamomilla*).

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog soka koprive (*Urtica dioica*) i soka lista ranjenika (*Betonica officinalis*). Tome dodati 20 grama lanolina, 40 grama vazelina i 10 grama cink-oksida. Sve to dobro izmešati i napraviti melem. Ovim melemom mazati bolna mesta dva puta dnevno po 10 minuta. Nakon svakog mazanja zaviti gazom, vatom i zavojem i držati po 2 sata. Po skidanju zavoja bolna mesta obrisati mlakom kamilicom.

U isto vreme piti ovaj čaj:

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog lista i cveta kičice (*Erythraea centaureum*), lista ranjenika (*Betonica officinalis*) i lista koprive (*Urtica dioica*). Izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti u toku dana.

NAPOMENA: Koristiti recepte po 10 dana. Nakon skidanja obloga i melema bolna mesta oprati mlakom kamilicom.

EKCEM SA SVRABOM

Uzeti po 3 supene kašike sitno iseckanog korena čička (*Arctium lappa*) i korena koprive (*Urtica dioica*). Izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti u toku dana.

Bolna mesta mazati sledećim melemom:

Uzeti 4 supene kašike sitno iseckanog korena čička (*Arctium lappa*) i 2 supene kašike sitno iseckanog lista ranjenika (*Betonica officinalis*). Sve to izmešati sa 4 supene kašike rastopljene svinjske masti ili svinjskog sala. Ovim melemom mazati bolna mesta tri puta dnevno po 10 minuta. Nakon svakog mazanja zaviti bolna mesta gazom, vatom i zavojem. Držati po 2 sata. Po skidanju obloga obrisati bolna mesta mlakom kamilicom (*Matricaria chamomilla*).

Uzeti 4 supene kašike sitno iseckane hrastove kore sa grana debelih kao ruka (*Quercus robur*) i 2 supene kašike sitno iseckanog lista ranjenika (*Betonica officinalis*). Izručiti u 400 grama proključale vruće vode i blago kuvati sve dok se ne stvori kaša. Ovom kašom (melemom) mazati obolela mesta tri puta dnevno po 10 minuta, a zatim ih zaviti gazom, vatom i zavojem i tako držati 2 sata. Po skidanju zavoja obrisati bolna mesta mlakom kamilicom.

U isto vreme piti sledeći čaj:

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog lista kupine (*Rubus fruticosus*), lista maline (*Rubus idaeus*) i lista i cveta kičice (*Erythraea centaureum*). Izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti u toku dana.

Uzeti po 3 supene kašike sitno iseckanog lista koprive (*Urtica dioica*), lista konoplje (*Cannabis sativa*) i lista ranjenika (*Betonica officinalis*). Sve to izručiti u 600 grama mleka i blago kuvati 1 sat, sve dok se ne stvori kaša — melem. Ovim melemom mazati bolna mesta tri puta dnevno po 10 minuta. Nakon svakog mazanja uviti ih i držati po 2 sata (gazom, vatom i zavojem). Po skidanju obloga obrisati bolno mesto blagom kamilicom.

U isto vreme piti sledeći čaj:

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*), lista kupine (*Rubus fruticosus*), lista jagode (*Fragaria vesca*) i 3 supene kašike lista koprive (*Urtica dioica*). Izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti u toku dana.

NAPOMENA: Koristiti recepte po 10 dana i za to vreme držati dijetu.

VLAŽNI EKCEM SA SVRABOM

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog lista koprive (*Urtica dioica*) i cveta kamilice (*Matricaria chamomilla*). Izručiti u 400 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i stavljati obloge na bolna mesta ujutru i u podne. Obloge držati po 2 sata i kvasiti ih svakih 30 minuta proceđenom tekućinom.

Po skidanju obloga mazati bolna mesta sledećim melemom:

Uzeti po 100 grama sitno samlevenog semena crne rotke (*Raphanus sativus*)

i semena konoplje (*Cannabis sativa*). Sve to izmešati i 1 sat blago kuvati u 600 grama mleka, sve dok se ne stvori kaša — melem. Ovim melemom mazati bolna mesta tri puta dnevno po 10 minuta. Po svakom mazanju uviti ih gazom, vatom i zavojem i tako držati 2 sata. Nakon skidanja obloga bolna mesta obrisati mlakom kamilicom (*Matricaria chamomilla*).

U isto vreme piti sledeći čaj:

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista kupine (*Rubus fruticosus*), lista koprive (*Urtica dioica*), lista maline (*Rubus idaeus*) i 3 supene kašike sitno iseckanog lista i cveta kičice (*Erythraea centaureum*). Izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti u toku dana.

Uzeti po 2 supene kašike sitno zdrobljene hrastove kore sa grana debelih kao ručka (*Quercus robur*) i lista ranjenika (*Betonica officinalis*). Sve to izmešati sa 6 supenih kašika meda. Mazati bolna mesta ujutru, u podne i naveče po 10 minuta. Posle svakog mazanja uviti bolna mesta gazom, vatom i zavojem. Držati oblog 2 sata. Nakon toga obrisati bolna mesta mlakom kamilicom (*Matricaria chamomilla*).

U isto vreme piti sledeći čaj:

Uzeti po 3 supene kašike sitno iseckanog lista kupine (*Rubus fruticosus*) i lista koprive (*Urtica dioica*). Izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti u toku dana.

Uzeti 4 supene kašike sitno iseckanog mladog orahovog lista (*Juglans regia*) i 3 supene kašike sitno iseckanog lista žalfije (*Salvia officinalis*). Sve to izručiti u 700 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Natopiti krpu procedenom tekućinom i stavljati na ekcem tri puta dnevno. Obloge držati po 2 sata. Svakih 30 minuta kvasiti oblog procedenom tekućinom.

Po skidanju obloga namazati bolna mesta sledećim melemom:

Uzeti po 1 supenu kašiku pšeničnog brašna, sitno iseckanog domaćeg sapuna, dve supene kašike sitno iseckanog lista ranjenika (*Betonica officinalis*) i 3 supene kašike meda. Sve to izmešati. Ovim melemom namazati bolna mesta po skidanju obloga.

U isto vreme piti ovaj čaj:

Uzeti 3 supene kašike sitno iseckanog lista i cveta kičice (*Erythraea centaureum*), 2 supene kašike sitno iseckanog lista koprive (*Urtica dioica*) i 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista kupine (*Rubus fruticosus*). Izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom piti u toku dana.

NAPOMENA: Recepte koristiti po 10 dana. Po skidanju melema bolna mesta oprati mlakom kamilicom.

EKCEM SA LJUSKAMA (LJUSTENJE)

Uzeti po 5 supenih kašika sitno iseckanog nevenovog cveta (*Calendula officinalis*) i pelenovog lista (*Artemisia absinthium*). Sve to izručiti u 1 litar ljute koprivice i zatvoriti u flašu. Držati u toploj sobi 20 dana i za to vreme promućkati više puta dnevno. Procediti i mazati bolna mesta pre i posle podne po 10 minuta.

Ujutro i uveče ekcem mazati ovim melemom:

Uzeti po 4 supene kašike sitno iseckanog lista i cveta medunike (*Filipendula ulmaria*) i nevenovog cveta (*Calendula officinalis*). Sve to izmešati sa 200 grama svinjskog istopljenog sala ili masti. Ovim melemom mazati bolna mesta po 5 minuta, a zatim uviti gazom, vatom i zavojem. Držati obloge po 2 sata. Nakon skidanja obloga obrisati bolna mesta mlakom kamilicom (*Matricaria chamomilla*).

U isto vreme piti ovaj čaj:

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog lista i cveta divlje daninoči (*Viola arvensis*), lista i cveta kičice (*Erythraea centaureum*) i lista kupine (*Rubus fruticosus*). Izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti u toku dana.

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog lista i cveta kičice (*Erythraea centaureum*), lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*) i lista ranjenika (*Betonica officinalis*). Izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti, zasladiti medom i piti u toku dana.

Bolna mesta mazati sledećim melemom:

Uzeti 2 supene kašike sitno iseckanog lista koprive (*Urtica dioica*) i 4 supene kašike sitno iseckanih lukovica krina (*Lilium candidum*). Sve to izmešati sa 300 grama mleka i kuvati dok se ne stvori kaša. Ovim melemom mazati bolna mesta pre i posle podne po 5 minuta. Nakon toga zaviti gazom, vatom i zavojem. Obloge držati 2 sata, a posle toga obrisati mlakom kamilicom.

NAPOMENA: Koristiti oba recepta po 15 dana i za to vreme držati dijetu. Nikako jesti zasoljena, zaparena, zamašćena, zakiseljena, zaljučena jela, ni konzervirane i suhomesnate proizvode ili crveni paradajz. Jest i što više salata i voća, piti voćne sokove.

HRONIČNI EKCEM

Uzeti 1,5 kg sitno iseckanog mladog orahovog lista (*Juglans regia*) i 300 grama sitno iseckanih mladih oraščića (*Juglans regia*). Sve to izručiti u 20 litara vruće vode. Jedan sat blago kuvati na štednjaku, poklopljeno. Vođa ne sme ključati.

Skloniti lonac u stranu i ostaviti ga poklopljenog dva sata. Procediti i ponovo zagreјati. Izručiti u kadu u kojoj se nalazi voda za kupanje. Kupati se svaki drugi dan po pola sata. Nakon kupanja telo obrisati i obolela mesta posuti sitno samlevenom hrastovom korom sa grana debelih kao ruka (*Quercus robur*).

U isto vreme piti sledeći čaj:

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog orahovog lista (*Juglans regia*), lista koprive (*Urtica dioica*) i lista kupine (*Rubus fruticosus*). Izručiti sve to u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti u toku dana.

Bolna mesta obrisati mlakom kamilicom a zatim ih mazati sledećim melemom:

Uzeti 200 grama sitno iseckanog orahovog lista (*Juglans regia*) i izručiti ga u pola litra mleka i blago kuvati dok se ne stvori kaša — melem. Ovim melemom mazati bolna mesta dva puta dnevno po 5 minuta, a nakon toga uviti ih gazom, vatom i zavojem. Obloge držati po dva sata. Po skidanju obloga bolna mesta obrisati mlakom kamilicom.

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog pelenovog lista (*Artemisia absinthium*), lista i korena jagode (*Fragaria vesca*) i lista ranjenika (*Betonica officinalis*). Izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti u toku dana.

Bolna mesta obrisati dva puta dnevno mlakom kamilicom a zatim ih mazati sledećim melemom:

Uzeti 4 supene kašike sitno iseckanih lukovica beloga krina (*Lilium candidum*) i 3 supene kašike sitno iseckanog lista ranjenika (*Betonica officinalis*). Sve to izmešati sa 0,5 litara mleka i blago kuvati dok se ne stvori kaša — melem. Ovim melemom mazati bolna mesta dva puta dnevno po 5 minuta, a nakon toga uviti gazom, vatom i zavojem. Obloge držati po

dva sata. Posle skidanja obloga bolna mesta obrisati mlakom kamilicom.

NAPOMENA: Koristiti oba recepta po 15 dana i za to vreme držati dijete. U slučaju negativnog uspeha, što je veoma retko, koristiti naredni recept:

Razne vrste ekcema na čovečjem telu pouzdano se leče ovim receptom:

Uzeti po 4 jednake glavice belog luka (*Allium sativum*) i crnog luka (*Allium cepa*). Ove glavice očistiti i sitno iseckati. Zatim ih izručiti u litarsku flašu i tome dodati 4 ljute papričice (fiferonke), sveže ili suve. Dopuniti flašu ljutom komovicom i zatvoriti je. Držati u toploj sobi 20 dana. Svaki dan je promućkati više puta u toku dana. Nakon toga pokvasiti krpu ovom tekućinom i trljati bolna mesta po 5 minuta ujutro, upodne i uveče, sve dok se ne oseti jako peckanje. Masaža se izvodi samo 4 dana. Posle četvrtog dana sva će koža otpasti, a mesto nje narasti nova.

Za ovo vreme piti čaj:

Uzeti po 2 supene kašike sitno zdrobljenog lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*), lista i cveta kičice (*Erythraea centaureum*) i korena pirevine (*Triticum repens*). Sve ovo izručiti u 1 litar proklućale vruće vode. Ostaviti poklopljeno izvan štednjaka 90 minuta. Procediti i zasladiti medom po želji. Popiti u toku dana pre i posle jela.

FIRCIGER (SA GNOJNIM LISTIĆIMA I BEZ LISTIĆA)

Uzeti 3 supene kašike sitno iseckanog lista i cveta divlje daninoci (*Viola arvensis*) i po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista koprive (*Urtica dioica*), lista bokvice (*Plantago major*) i nevenovog cveta (*Calendula officinalis*). Sve to izručiti u 1 litar proklućale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti u toku dana.

U isto vreme rane mazati ovim melemom:

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista i cveta kičice (*Erythraea centaureum*), lista sapunjače (*Saponaria officinalis*), lista i cveta divlje daninoci (*Viola arvensis*) i lista koprive (*Urtica dioica*). Sve to izručiti u 400 grama mleka i blago kuvati dok se ne dobije kaša — melem. Ovim melemom namazati bolna mesta ujutru i uveče, a preko njih staviti gazu, vatu i zavoj. Melem držati po 2 sata. Po skidanju obloga bolna mesta oprati mlakom kamilicom (*Matricaria chamomilla*).

Uzeti 3 supene kašike sitno iseckanog i samlevenog korena čička (*Arctum lappa*) i po 1 supenu kašiku sitno iseckanog pelenovog lista (*Artemisia absinthium*), lista i cveta podbela (*Tussilago farfara*), lista i cveta pomoćnice (*Solanum nigrum*) i lista sapunjače (*Saponaria officinalis*). Sve to izručiti u 1 litar proklućale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti u toku dana. Može se poneka čaša zasladiti medom.

U isto vreme mazati rane sledećim melemom:

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista i cveta zlatnice (*Solidago virgaurea*), lista i cveta podubice (*Teucrium chamaedrys*), orahovog lista (*Juglans regia*), cveta i lista divlje daninoci (*Viola arvensis*) i 2 supene kašike sitno iseckanog i samlevenog korena čička (*Arctum lappa*). Sve to izručiti u 800 grama mleka. Blago kuvati sve dok se ne stvori kaša-melem. Ujutru i uveče namazati ovim melemom bolna mesta i preko njih staviti gazu, vatu i zavoj. Oblog držati po 2 sata. Nakon skidanja obloga, bolna mesta oprati prokuvanom orahovom vodom (*Juglans regia*).

NAPOMENA: Koristiti recepte po 15 dana i za to vreme držati dijete. Svaki treći dan pre doručka i ručka jesti kuvanu pšenicu.

PITIRIJAZA (KOŽNO OBOLJENJE SA MEKINJASTIM PERUTANJEM)

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*), lista i cveta kičice (*Erythraea centaurium*) i cveta nevena (*Calendula officinalis*). Izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti u toku dana.

Bolna mesta mazati sledećim melemom:

Uzeti po 5 supenih kašika sitno iseckanog lista sapunjače (*Saponaria officinalis*), orahovog lista (*Juglans regia*) i lista i cveta pomoćnice (*Solanum nigrum*). Sve to izručiti u 800 grama mleka. Blago kuvati dok se ne dobije kaša — melem. Ovim melemom namazati bolna mesta ujutro, u podne i uveče. Preko melema staviti gazu, vatu i zavoj. Meleme držati po 2 sata. Nakon toga oprati ih mlakom kamilicom.

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog pelenovog lista (*Artemisia absinthium*), lista i cveta razgona (*Veronica officinalis*) i ružmarinovog lista (*Rosmarinus officinalis*). Izručiti u 1 litar proključalog vrućeg i razblaženog vina. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti tri puta dnevno pre jela po 50 grama, a po 100 grama posle jela.

Bolna mesta mazati ovim melemom:

Uzeti po 5 supenih kašika sitno samlevenog semena konoplje (*Cannabis sativa*) i semena crne rotkve (*Raphanus sativus*). Sve to izmešati i postepeno dodavati mlaku vodu dok se ne stvori kaša-melem. Ovim melemom namazati bolna mesta ujutro, u podne i uveče. Meleme držati po 2 sata. Po skidanju melema oprati bolna mesta mlakom kamilicom.

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog lista i cveta podubice (*Teucrium chamaedrys*), lista sapunjače (*Saponaria*

officinalis) i orahovog lista (*Juglans regia*). Izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti u toku dana.

Bolna mesta mazati ovim melemom:

Uzeti po 4 supene kašike sitno iseckanog lista koprive (*Urtica dioica*), nevenovog cveta (*Calendula officinalis*) i lista konoplje (*Cannabis sativa*). Sve to izručiti u 600 grama mleka i blago kuvati dok se ne stvori kaša-melem. Ovim melemom namazati bolna mesta više puta u toku dana. Preko melema uvek staviti gazu, vatu i zavoj. Po skidanju melema oprati bolna mesta mlakom kamilicom.

NAPOMENA: Recepte koristiti po 10 dana i za to vreme držati dijetu.

PSORIJAZA (LJUSKAVI LIŠAJ, LJUSKAVICA)

Psorijaza je teška kožna bolest i javlja se kao hronično oboljenje. Na koži se pojavljuju beličaste ljuskice koje su u sredini deblje a na ivicama tanje. Pri češkanju lako krvare i još teže zarastaju. Bolest traje godinama. Oboleli mora jesti svaki drugi dan 1 kg bundeve (*Cucurbita pepo*), bilo pečene, kuvane ili u obliku pite. Ne smeju se jesti jako zasoljena, začinjena, začinjena, zakiseljena, zamašćena i zapaprena jela, niti suhomesnati i konzervirani proizvodi.

Uzeti po 3 supene kašike sitno iseckanog lista i cveta kičice (*Erythraea centaurium*) i korena čička (*Arctium lappa*). Izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti zaslađeno medom u toku dana.

Bolna mesta mazati ovim melemom:

Uzeti 100 grama sitno iseckanih vrbovih pupoljaka (*Salix alba*), nabranih u martu, i izručiti u 800 grama maslinovog

ulja (*Olivae oleum*). Sve to zatvoriti u flašu i držati u toploj sobi 30 dana. Za to vreme flašu promućkati više puta dnevno. Procediti preko gaze i izručiti u drugu flašu. Ovim melemom mazati bolna mesta, više puta u toku dana. Ovako raditi 10 dana.

Uzeti po 3 supene kašike sitno iseckanog cveta nevena (*Calendula officinalis*) i lista i cveta kantariona (*Hypericum perforatum*). Izručiti u 1 litar prokjučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladieno medom piti po 200 grama pre doručka, ručak i večere.

Ostalih 400 grama izručiti u posudu u kojoj se nalazi po 3 supene kašike sitno samlevenog korena čička (*Arctium lappa*) i semena rotkve (*Raphanus sativus*). Blago kuvati dok ne dobijemo gustu kašu-melem. Mazati kožu ovim melemom, tri puta dnevno, i previti je gazom, vatom i zavojem. Melem držati pa 2 sata. Ovako raditi 10 dana.

Uzeti 5 supenih kašika sitno iseckanog lista i cveta kičice (*Erythraea centaureum*) i po 1 supenu kašiku lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*), lista sapunjače (*Saponaria officinalis*) i lista koprive (*Urtica dioica*). Sve to izručiti u 1.400 grama prokjučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti u toku dana. Može se poneka čaša zasladi medom.

Mazati bolna mesta ovim melemom:

Uzeti po 3 supene kašike sitno iseckanog cveta nevena (*Calendula officinalis*), lista sapunjače (*Saponaria officinalis*), lista i cveta razgona (*Veronica officinalis*), korena čička (*Arctium lappa*) i lista i cveta divlje daninoci (*Viola arvensis*). Sve to izručiti u 300 grama rastopljenog svinjskog sala ili masti. Blago „kuvati na pari“ najmanje 1 sat, sve dok se ne dobije gusta kaša-melem. Mazati bolna mesta tri puta dnevno, a preko njih uvek staviti gauz, vatu i zavoj. Melem držati po 2

sata. Pre stavljanja melema obrisati bolna mesta mlakom kamilicom (*Matricaria chamomilla*). Mazati sve dok ne nestanu kraste.

Po nestanku krasta mazati ovim melemom bivše kraste.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista ranjenika (*Betonica officinalis*), lista koprive (*Urtica dioica*) i lista kupine (*Rubus fruticosus*). Sve to izmešati sa 3 supene kašike meda. Mazati ovim melemom, tri puta dnevno bivše kraste. Melem držati po 2 sata. Ovako raditi 10 dana.

Tri puta dnevno namazati rane svinjskom mašću, a sutradan petroleumom (gasom). Čim otpadnu kraste, oprati bolna mesta kamilicom i namazati medom.

Piti čaj za bolje lučenje jetre:

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista pelena (*Artemisia absinthium*), lista i cveta kičice (*Erythraea centaureum*), lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*) i lista i cveta kantariona (*Hypericum perforatum*). Sve to izručiti u 600 grama prokjučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre jela, tri puta dnevno. Piti 30 dana.

Uzeti 3 supene kašike sitno iseckanog lista i cveta kičice (*Erythraea centaureum*) i po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*), lista koprive (*Urtica dioica*) i lista pelena (*Artemisia absinthium*). Sve ovo izručiti u 1 litar prokjučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno izvan štednjaka 90 minuta. Procediti i zasladi medom, po želji. Svu količinu popiti u toku dana. Piti 30 dana.

Od 20. pa do 30. dana upotrebe ovog čaja mazati kraste melemom, pre i posle podne. Melem držati na ranama po 2 sata:

Uzeti po 10 grama katrova bora, lista koprive (*Urtica dioica*), sumpornog praha i 60 grama svinjske masti. Sve to dobro izmešati i koristiti. Preko melema uvek držati gauz, vatu i zavoj. Po skidanju me-

lema obrisati bolna mesta kantarionovom rakijom. Pauza između obloga treba da je 3 sata.

NAPOMENA: Ova bolest ima 3 kure lečenja. Prva kura lečenja ima 3 recepta, druga kura 1 recept, a treća kura takođe 1 recept. Koristiti 2 kure lečenja. Svaka kura traje 30 dana i za to vreme obavezno držati dijete.

PSORIJAZA NA LAKTU

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista i cveta pomoćnice (*Solanum nigrum*), cveta nevena (*Calendula officinalis*), cveta i lista kičice (*Erythraea centaurium*) i 5 supenih kašika sitno iseckanog lista i cveta divlje daninoči (*Viola arvensis*). Sve to izručiti u 1.400 grama proklijučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti u toku dana. Može se poneka čaša zasladiti medom.

Kraste mazati ovim melemom:

Uzeti po 4 supene kašike sitno iseckanog lista i cveta pomoćnice (*Solanum nigrum*), lista i cveta divlje daninoči (*Viola arvensis*) i lista sapunjače (*Saponaria officinalis*). Sve to izručiti u 800 grama proklijučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i ponovo blago zagrijati. Gusti staviti na lanenu krpu i priviti na bolno mesto. Držati ga tri puta dnevno po 2 sata. Za to vreme svakih 30 minuta kvasiti oblog proceđenom tekućinom.

Nakon skidanja obloga namazati bolna mesta ovim melemom:

Uzeti po 3 supene kašike sitno iseckanog lista sapunjače (*Saponaria officinalis*) lista, cveta razgona (*Veronica officinalis*), cveta nevena (*Calendula officinalis*) i lista koprive (*Urtica dioica*). Sve to izručiti u 200 grama rastopljenog svinjskog sala ili masti. „Na pari“ blago kuvati dok se ne stvori kaša-melem. Mazati bolna mesta tri puta dnevno i omotati ih ga-

zom, vatom i zavojem. Melem držati po 2 sata i nakon toga obolela mesta oprati mlakom kamilicom. Terapija traje 30 dana.

SEBOREJA (MASNA KOŽA)

Javlja se najčešće na onim mestima gde je izrazito lučenje znojnih žlezda (na nosu, čelu, leđima, grudima pod pazuhom itd.).

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog orahovog lista (*Juglans regia*), lista žalfije (*Salvia officinalis*) i lista i cveta kičice (*Erythraea centaurium*). Sve to izručiti u 1 litar proklijučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladeno medom piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere.

Ostatkom od 400 grama ispirati bolna mesta više puta u toku dana.

Nakon ispiranja mazati bolna mesta ovim melemom:

Uzeti po 3 supene kašike sitno iseckanog ružmarinovog lista (*Rosmarinus officinalis*), lista žalfije (*Salvia officinalis*) i orahovog lista (*Juglans regia*). Sve to izručiti u 700 grama komovice. Zatvoriti u flašu i držati u toploj sobi 20 dana. Za to vreme flašu promućkati više puta dnevno. Procediti i mazati bolna mesta.

Uzeti po 4 supene kašike sitno iseckanog cveta nevena (*Calendula officinalis*), lista žalfije (*Salvia officinalis*) i lista koprive (*Urtica dioica*). Sve to izručiti u 2 litra proklijučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladeno medom piti po 200 grama pre i posle doručka, ručka i večere.

Ostatak od 800 grama proceđenog čaja izručiti u flašu i koristiti kao lek. U toku dana više puta nakvasiti vatu i prelaziti preko bolnih mesta koja se mnogo znoje. Posle 8 dana upotrebe ove tečnosti prestaje prekomerno znojenje.

NAPOMENA: Koristiti recepte po 5 dana.

Uzeti po 4 supene kašike sitno isekanog belog luka (*Allium sativum*) i 2 supene kašike sitno isekanog lista belog jaseña (*Fraxinus excelsior*). Sve to izmešati sa 6 supenih kašika meda. Ovim melemom mazati bolna mesta, tri puta dnevno; i nakon toga uviti ih gazom, vatom i zavojem. Pre svakog mazanja obrisati bolno mesto mlakom kamilicom (*Matricaria chamomilla*). Oblog držati po 2 sata.

Uzeti po 3 supene kašike sitno iseckanog korena čička (*Arctium lappa*), korena sapunjače (*Saponaria officinalis*) i cveta divizme (*Verbasci flos*). Sve to izručiti u 600 grama mleka i blago kuvati dok se ne stvori kaša-melem. Ovim melemom mazati bolna mesta i nakon toga uviti ih gazom, vatom i zavojem. Pre svakog mazanja obrisati bolna mesta mlakom kamilicom (*Matricaria chamomilla*). Obloge držati 3 puta dnevno po 2 sata.

Uzeti po 3 supene kašike sitno isekanog lista koprive (*Urtica dioica*), lista ranjenika (*Betonica officinalis*) i lista i cveta divlje kamoćice (*Viola arvensis*). Sve to izručiti u 200 grama rastopljenog svinjskog sala ili masti. Blago „kuvati na pari“ dok se ne stvori kaša-melem. Ovim melemom namazati bolna mesta i nakon toga uviti ih gazom, vatom i zavojem. Pre svakog mazanja oprati bolna mesta mlakom kamilicom (*Matricaria chamomilla*). Obloge držati tri puta dnevno po 2 sata.

Uzeti po 4 supene kašike sitno iseckanih krtolica krina (*Lilium candidum*), korena i rizoma srčenjaka (*Polygonum bistorta*), korena trave srdobolje (*Potentilla tormentilla*). Sve to izručiti u 1 litar maslinovog ulja (*Olivae oleum*) i zatvoriti u flašu. Držati u toploj sobi 30 dana i za to vreme flašu promućkati više puta dnevno. Procediti, namazati bolna mesta i uviti gazom, vatom i zavojem. Pre svakog mazanja oprati ih mlakom kamilicom (*Ma-*

tricularia chamomilla). Obloge držati 3 puta dnevno po 2 sata.

Masirati bolna mesta tri puta dnevno ovim melemom:

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog cveta nevena (*Calendula officinalis*), lista i cveta pomoćnice (*Solanum nigrum*) i 4 supene kašike sitno isekanog rizoma pokosnice (*Polygonatum officinale*). Sve to izručiti u 800 grama proklučalog vrućeg i razblaženog vinskog sirćeta. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti, izručiti gustiš na lanenu krpku i priviti na obolela mesta. Obloge držati tri puta dnevno po 2 sata i kvasiti svakih 30 minuta procedenom tekućinom. Nakon toga obrisati bolna mesta mlakom kamilicom (*Matricaria chamomilla*) i namazati ih rastopljenim svinjskim salom.

NAPOMENA: Za potpuno izlečenje od ove bolesti, pored navedenih recepata, piti čajeve po 10 dana:

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno isekanog korena maslačika (*Taraxacum officinale*), lista i cveta kičice (*Erythraea centaureum*), lista koprive (*Urtica dioica*), lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*), lista breze (*Betula alba*) i peršunovog lista (*Petroselinum sativum*). Sve to izručiti u 1 litar proklučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti u toku dana. Može se poneka čaša zasladiti medom.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog pelenovog lista (*Artemisia absinthium*), lista nane (*Mentha piperita*), rizoma pirevine (*Triticum repens*), korena vodopije (*Cichorium intybus*), celerovog rizoma i korena (*Apium graveolens*) i orahovog lista (*Juglans regia*). Sve to izručiti u 1 litar proklučalog vrućeg i razblaženog vina. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti u toku dana.

Koristiti recepte po 10 dana, sve dok bolest ne prođe. Za sve vreme držati dijetu.

LIŠAJ (PERUTAVI)

Uzeti 1 kg sitno iseckane ovsene slame (*Avena sativa*) i izručiti u 20 litara vode. Kuvati dva sata. Voda ne sme ključati, a lonac mora biti poklopljen. Skloniti lonac u stranu i ostaviti ga poklopljenog još dva sata. Procediti, ponovo zagrejati vodu i izručiti je u kadu sa toplom vodom za kupanje. Kupati se ujutru i uveče. Posle kupanja telo obrisati i masirati 10 minuta razblaženim vinskim sirćetom.

Mesta od peruti posle kupanja mazati ovim melemom:

Uzeti po 3 supene kašike sitno iseckanog orahovog lista (*Juglans regia*), lista sapunjače (*Saponaria officinalis*), lista i pupoljaka bresta (*Ulmus campestris*) i koprivnog lista (*Urtica dioica*). Sve to izručiti u 1 litar maslinovog ulja i zatvoriti u flašu. Držati u toploj sobi 30 dana. Za to vreme flašu promućkati više puta dnevno. Procediti i namazati obolela mesta. Melem držati po 3 sata. Preko tih mesta staviti gazu, vatu i zavoj. Po skidanju melema oprati ih mlakom kamilicom.

U isto vreme piti ovaj čaj:

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog cveta nevena (*Calendula officinalis*), orahovog lista (*Juglans regia*) i lista koprive (*Urtica dioica*). Sve to izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zaslađeno medom piti u toku dana.

Uzeti glavicu belog luka (*Allium sativum*), očistiti ga i istucati. Ujutru i uveče njime mazati bolna mesta po nekoliko minuta.

U isto vreme piti sledeći čaj:

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*), lista i cveta kičice (*Erythraea centaureum*) i cveta nevena (*Calendula officinalis*). Izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zaslađeno medom piti u toku dana.

Nakon mazanja belim lukom, obrisati bolna mesta mlakom kamilicom (*Matricaria chamomilla*), a zatim ih namazati ovim melemom:

Uzeti po 3 supene kašike sitno iseckanog cveta nevena (*Calendula officinalis*), lista i cveta medunike (*Filipendula ulmaria*) i orahovog lista (*Juglans regia*). Sve to izručiti u 200 grama rastopljenog svinjskog sala ili masti. Blago „kuvati na pari“ sve dok se ne stvori kaša-melem. Ovim melemom namazati bolna mesta i uviti ih gazom, vatom i zavojem. Po skidanju melema lišajna mesta oprati mlakom kamilicom.

Uzeti po pola kilograma sitno iseckanog korena apte (*Sambucus ebulus*) i orahovog lista (*Juglans regia*). Kuvati u 20 litara vode dva sata. Voda ne sme ključati, a lonac mora biti poklopljen. Skloniti lonac u stranu i ostaviti ga poklopljenog dva sata. Procediti i ponovo zagrejati ovu tekućinu. Izručiti je u kadu sa vodom za kupanje. Treba se kupati dva puta dnevno po 20 minuta (ujutru i uveče u istoj vodi).

Nakon kupanja obrisati telo, a zatim namazati sledećim melemom:

Uzeti po 3 supene kašike sitno iseckanog lista bokvice (*Plantago major*), lista ranjenika (*Heonica officinalis*), pupoljaka crne topole (*Populus nigra*) i lista sapunjače (*Saponaria officinalis*). Sve to izručiti u 300 grama rastopljenog svinjskog sala ili masti. Blago „kuvati na pari“ dok se ne stvori kaša-melem. Ovim melemom namazati bolna mesta i ometati ih gazom, vatom i zavojem. Držati melem po 3 sata.

U isto vreme piti ovaj čaj:

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog orahovog lista (*Juglans regia*), cveta nevena (*Calendula officinalis*), lista i cveta podubice (*Teucrium chamaedrys*), lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*), lista ruzmarina (*Rosmarinus officinalis*) i lista i cveta medunike (*Filipendula ulmaria*). Izručiti u 1 litar proključale vruće

vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti u toku dana.

NAPOMENA: Koristiti recepte po 10 dana i za to vreme držati dijete.

Naredni recept je najefikasniji i terapija traje nekoliko dana:

Razne vrste lišaja na čovečjem telu efikasno se leče ovim receptom:

Uzeti po 4 jednake glavice belog luka (*Allium sativum*) i crnog luka (*Allium cepa*). Lepo ih očistiti i sitno iseckati. Zatim ih izručiti u litarsku flašu i dodati 4 ljute papričice (fiferonke), sveže ili suve. Dopuniti flašu ljutom komovicom i zatvoriti je. Držati u toploj sobi 20 dana. Svaki dan flašu promućkati više puta. Nakon toga pokvasiti krpu ovom tekućinom i trljati bolna mesta po 5 minuta, sve dok se ne oseti jako peckanje. Trljati ujutro, u podne i uveče, samo 4 dana. Posle četvrtog dana sva će koža otpasti, a mesto nje iz rasti nova. Mazati ova mesta više puta u toku dana kantaronovim uljem.

Za ovo vreme piti čaj.

Uzeti po jednu supenu kašiku sitno zdrobljenog lista pelina (*Artemisia absinthium*), lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*), lista i cveta kičice (*Erythraea centaurium*), korena pirevine (*Triticum repens*) i zrelih bobica kleke (*Juniperus communis*). Sve ovo izručiti u 1 litar prokjučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno izvan štednjaka 90 minuta. Procediti i zasladiti medom po želji. Piti u toku dana pre i posle jela.

LIŠAJ (LJUSKAV I SUV)

Držati dijetalnu ishranu. Ne smeju se jesti zaljućena, zapaprena, zabilberena, jako zasoljena i zakiseljena jela, niti suhomesnati i konzervisani proizvodi.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog korena tička (*Arctium lappa*), ko-

rena broća (*Rubia tinctorum*), korena koprive (*Urtica dioica*), lista i cveta kičice (*Erythraea centaurium*) i lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*). Sve to izručiti u 1 litar prokjučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti u toku dana.

Na bolna mesta ujutru i uveče stavljati obloge:

Uzeti po 3 supene kašike sitno iseckanog lista koprive (*Urtica dioica*), lista bršljana (*Hedera helix*) i lista ranjenika (*Betonica officinalis*). Izručiti u 600 grama prokjučalog vrućeg i razblaženog vinskog sirćeta. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Gustiše stavljati na bolna mesta i priviti ga lanenom krpom. Svaki 30 minuta prskati ih procedenom tekućinom. Obloge držati po 2 sata. Nakon skidanja obloga, lišajna mesta obrisati mlakom kamilicom (*Matricaria chamomilla*).

Posle toga namazati sledećim melemom:

Uzeti po 3 supene kašike sitno iseckanog lista koprive (*Urtica dioica*), lista bršljana (*Hedera helix*) i lista sapunjače (*Saponaria officinalis*). Sve to izručiti u 600 grama mleka. Blago kuvati dok se ne stvori kaša-melem. Ovim melemom namazati bolna mesta i preko njih staviti gazu, vatu i zavoj. Po skidanju melemna bolna mesta oprati mlakom kamilicom.

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog lista i cveta divlje daninoci (*Viola arvensis*), lista i cveta medunike (*Filipendula ulmaria*), lista i cveta kičice (*Erythraea centaurium*), cveta nevena (*Calendula officinalis*) i lista koprive (*Urtica dioica*). Izručiti u 1 litar prokjučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti u toku dana.

Bolna mesta tri puta dnevno obrisati mlakom kamilicom (*Matricaria chamomilla*), a zatim ih namazati melemom:

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog lista ružmarina (*Rosmarinus officinalis*), nadzemnog dela rusomače (*Capsella bursa pastoris*), cveta nevena (*Calendula officinalis*), lista 1 cveta pomoćnice (*Solanum nigrum*), lista bršljana (*Hedera helix*) i korena čička (*Arctium lappa*). Sve to izručiti u 300 grama rastopljenog svinjskog sala ili masti. Blago „kuvati na pari“ dok se ne stvori kaša-melem. Ovim melemom namazati bolna mesta i uviti ih gazom, vatom i zavojem, Melem držati po 2 sata. Po skidanju melemna lišajna mesta oprati mlakom kamilicom.

NAPOMENA: Koristiti recepte po 15 dana.

LIŠAJ (VLAŽNI)

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog korena čička (*Arctium lappa*), lista i cveta podubice (*Teucrium chamaedrys*), lista koprive (*Urtica dioica*), lista kupine (*Rubus fruticosus*) i lista maline (*Rubus idaeus*). Sve to izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti u toku dana.

Na bolna mesta stavljati sledeći oblog:

Uzeti po 5 supenih kašika sitno iseckanog lista ranjenika (*Betonica officinalis*) i hrastove kore sa grana debelih kao ruka (*Quercus robur*). Sve to izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti, gustiš izručiti na lanenu krpu i priviti na bolno mesto. Obloge držati tri puta dnevno po dva sata. Svaki 20 minuta kvasiti oblog procedenom tekucinom.

Nakon skidanja obloga bolna mesta oprati mlakom kamilicom i namazati sledećim melemom:

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog lista kupine (*Rubus fruticosus*) i lista ranjenika (*Betonica officinalis*). Sve to izmešati sa 4 supenih kašika meda. Ovim melemom namazati bolna mesta i zaviti

ih gazom, vatom i zavojem. Pre stavljanja obloga bolesno mesto obrisati mlakom kamilicom (*Matricaria chamomilla*). Melem držati po 2 sata.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno zdrobljene hrastove kore sa grana debelih kao ruka (*Quercus robur*), brestove kore sa grana debelih kao ruka (*Ulmus campestris*), nadzemnog dela troskota (*Polygonum aviculare*), lista kupine (*Rubus fruticosus*) i 2 supene kašike sitno iseckanog lista i cveta kitice (*Erythraea centaurium*). Izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti u toku dana.

Na bolna mesta stavljati sledeći oblog:

Uzeti po 5 supenih kašika sitno samlevene hrastove kore sa grana debelih kao ruka (*Quercus robur*) i sitno iseckanog rizoma srčnjaka (*Polygonum bistorta*). Izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti, gustiš izručiti na lanenu krpu i priviti na bolno mesto. Obloge držati tri puta dnevno po dva sata. Svaki 30 minuta kvasiti obloge procedenom tekucinom.

Nakon skidanja obloga obrisati obolela mesta mlakom kamilicom i namazati sledećim melemom:

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog domaćeg sapuna, pšeničnog brašna, 2 supene kašike sitno iseckanog lista ranjenika (*Betonica officinalis*) i 4 supene kašike meda. Sve to izmešati. Ovim melemom namazati bolna mesta i zaviti ih gazom, vatom i zavojem. Pre svakog stavljanja obloga bolesna mesta obrisati mlakom kamilicom (*Matricaria chamomilla*). Melem držati po 2 sata.

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog lista koprive (*Urtica dioica*), lista kupine (*Rubus fruticosus*) i lista ranjenika (*Betonica officinalis*). Izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti u toku dana.

U isto vreme stavljati i ovaj melem:

Uzeti po 3 supene kašike sitno isec-kanog lista bokvice (*Plantago major*), cveta nevena (*Calendula officinalis*) i lista kupine (*Rubus fruticosus*). Sve to izručiti u 600 grama mleka. Blago kuvati dok se ne stvori kaša — melem. Ovim melemom namazati bolna mesta, tri puta dnevno, a zatim ih uviti u gazu, vatu i zavoj. Melem treba držati po 2 sata.

Pre stavljanja obloga bolna mesta obrisati ukuvanom vodom od lista bokvice (*Plantago major*) i lista koprive (*Urtica dioica*).

Uzeti po 3 supene kašike sitno isec-kanih delova ovih trava i izručiti u 800 grama prokjučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i ponovo mlako zagrezati. Ovom tekutinom brisati bolna mesta pre stavljanja obloga.

NAPOMENA: Jestu kuvanu pšenicu, raž, voće, sokove, mleko i razna testa.

Koristiti recepte po 10 dana.

LIŠAJ SA ZAKORELIM KRASTAMA

Uzeti po 2 supene kašike sitno isec-kanog lista i cveta kičice (*Erythraea centaurium*), lista i cveta kantariona (*Hypericum perforatum*) i korena čička (*Arctium lappa*). Izručiti u 1 litar prokjučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti u toku dana.

U isto vreme bolna mesta mazati 2 puta dnevno ovim melemom:

Uzeti po 2 supene kašike sitno isec-kanog lista i cveta pomoćnice (*Solanum nigrum*), cveta nevena (*Calendula officinalis*), korena čička (*Arctium lappa*) i lista i cveta kantariona (*Hypericum perforatum*). Sve to izručiti u 800 grama mleka. Blago kuvati na štednjaku dok se ne stvori kaša — melem. Ovim melemom

namazati bolna mesta i zaviti gazom, vatom i zavojem. Melem držati po 2 sata. Pre svakog mazanja melemom, bolna mesta obrisati mlakom kamilicom (*Matricaria chamomilla*).

Uzeti po 2 supene kašike sitno isec-kanog lista i cveta podubice (*Teucrium chamaedrys*), lista i cveta medunike (*Filipendula ulmaria*) i lista bokvice (*Plantago major*). Sve to izručiti u 1 litar prokjučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti u toku dana.

U isto vreme bolna mesta mazati 2 puta dnevno sledećim melemom:

Uzeti po 3 supene kašike sitno isec-kanog lista i cveta divlje daninoči (*Viola arvensis*), lista i cveta bosiljka (*Ocimum basilicum*) i korena čička (*Arctium lappa*). Sve to izručiti u 250 grama maslinovog ulja (*Olivae oleum*). Blago „kuvati na pari“ dok se ne stvori kaša — melem. Ovim melemom namazati bolna mesta i priviti gazom, vatom i zavojem. Melem držati po 2 sata. Pre svakog mazanja oprati rane mlakom kamilicom (*Matricaria chamomilla*).

Uzeti po 2 supene kašike sitno isec-kanog lista sapunjače (*Saponaria officinalis*), pelenovog lista (*Artemisia absinthium*) i lista koprive (*Urtica dioica*). Izručiti u 1 litar prokjučalog vrućeg i razblaženog vina. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti svaka dva sata po 50 grama.

Mesta sa lišajem mazati 2 puta dnevno sledećim melemom:

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno isec-kanog lista bršljana (*Hedera helix*), lista kupine (*Rubus fruticosus*), lista koprive (*Urtica dioica*), lista ranjenika (*Betonica officinalis*), lista bokvice (*Plantago major*) i 2 supene kašike sitno iseckanog lista duvana (*Nicotiana tabacum*). Sve to izmešati sa 7 supenih kašika meda. Ovim melemom namazati bolna mesta i uviti ih gazom, vatom i zavojem. Melem držati po

2 sata. Pre svakog mazanja, lišajna mesta obrisati mlakom kamilicom.

NAPOMENA: Koristiti recepte po 10 dana.

LIŠAJ KOJI NAGRIZA KOŽU

Uzeti po 3 supene kašike sitno iseckanog lista ranjenika (*Betonica officinalis*), lista i cveta medunike (*Filipendula ulmaria*), pelenovog lista (*Artemisia absinthium*) i lista koprive (*Urtica dioica*). Sve to izručiti u 1 litar proključalog vrućeg i razblaženog vinskog sirćeta. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Gustiš koristiti za obloge, a privijati ih lanenom krpom. Držati obloge ujutru i uveče po 2 sata. Svakih 30 minuta kvasiti obloge procedenom tekućinom.

Nakon skidanja obloga bolna mesta obrisati koprivinom vodom:

Uzeti 3 supene kašike sitno iseckanog lista koprive (*Urtica dioica*) i izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i obrisati bolna mesta po skidanju obloga.

Posle toga namazati sledećim melemom:

Uzeti po 3 supene kašike sitno iseckane hrastove kore sa grana debelih kao ruka (*Quercus robur*), korena čička *Arctium lappa*) i lista ranjenika (*Betonica officinalis*). Sve to izmešati sa 200 grama rastopljenog svinjskog sala ili masti. Blago „kuvati na pari“ dok se ne stvori kaša — melem. Ovim melemom namazati bolna mesta i uviti ih gazom, vatom i zavojem. Melem držati po 2 sata. Po skidanju melem oprati bolna mesta mlakom kamilicom.

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog lista i cveta kičice (*Erythraea centaurium*), lista koprive (*Urtica dioica*) i lista kupine (*Rubus fruticosus*). Izručiti u

1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti u toku dana.

Na bolna mesta ujutru i uveče stavljati sledeći oblog:

Uzeti po 3 supene kašike sitno iseckanog lista sapunjače (*Saponaria officinalis*), cveta nevena (*Calendula officinalis*) i lista bršljana (*Hedera helix*). Sve to izručiti u 600 grama proključalog vrućeg i razblaženog vinskog sirćeta. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti, gustiš staviti na lanenu krpu i priviti na bolna mesta. Obloge držati ujutru i uveče po 2 sata i svakih 30 minuta kvasiti procedenom tekućinom. Po skidanju obloge bolna mesta obrisati koprivinom vodom (vidi prethodni recept).

Nakon toga namazati mesta zahvaćena lišajom sledećim melemom:

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista i cveta divlje daninčice (*Viola arvensis*), lista bršljana (*Hedera helix*) i korena čička (*Arctium lappa*). Sve to izmešati sa 3 supene kašike meda. Ovim melemom namazati bolna mesta. Nakon dva sata isprati ih mlakom kamilicom.

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog lista i cveta bosiljka (*Ocimum basilicum*), lista sapunjače (*Saponaria officinalis*), lista bršljana (*Hedera helix*), lista bokvice (*Plantago major*), lista ranjenika (*Betonica officinalis*) i lista i cveta kičice (*Erythraea centaurium*). Sve to izručiti u 1 litar mleka. Blago kuvati dok se ne stvori kaša — melem. Ovim melemom namazati bolna mesta i zaviti ih gazom, vatom i zavojem. Melem držati 3 puta dnevno po 2 sata. Pre svakog mazanja obrisati bolna mesta ukuvanom vodom od bokvice (*Plantago major*). Uzeti 6 supenih kašika sitno iseckanog lista bokvice i izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno 1 sat. Procediti i koristiti.

U isto vreme piti sledeći čaj:

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog pelenovog lista (*Artemisia absinthium*), nevenovog cveta (*Calendula officinalis*) i lista i cveta medunike (*Filipendu-*

la ulmaria). Izručiti u 1 litar proklijučalog vrućeg i razblaženog vina. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti u toku dana.

NAPOMENA: Koristiti recepte po 15 dana. Držati dijete. Jest kuvanu pšenicu, raž, voće, razna testa, pite od kopriivnog lista sa sirom — „sirnicu“, pitu sa zeljem — „zeljanicu“, voće i piti voćne sokove i mleko.

NAŽULJANA I OJEDENA KOŽA ZBOG LEŽANJA, JAHANJA I SLIČNO

Uzeti po 3 supene kašike sitno iseckanog lista ranjenika (*Betonica officinalis*), lista koprive (*Urtica dioica*) i lukovice belog krina (*Lilium candidum*). Sve to izručiti u 200 grama maslinovog ulja. Blago „kuvati na pari“ dok se ne stvori kaša — melem. Ovim melemom mazati bolna mesta, tri puta dnevno, i omotati ih gazom, vatom i zavojem. Melem držati po 3 sata. Pre svakog mazanja obrisati ojedena mesta mlakom kamilicom (*Matricaria chamomilla*).

Uzeti po 3 supene kašike sitno iseckanog lista bokvice (*Plantago major*), lista kupine (*Rubus fruticosus*) i lista maline (*Rubus idaeus*). Sve to preliti sa 200 grama maslinovog ulja (*Olivae oleum*). Blago „kuvati na pari“ dok se ne stvori kaša — melem. Ovim melemom mazati bolna mesta, tri puta dnevno. Zatim ih omotati gazom, vatom i zavojem. Melem držati po 3 sata. Pre svakog mazanja obrisati mlakom kamilicom (*Matricaria chamomilla*).

Uzeti po 3 supene kašike sitno iseckanog lista i cveta podbela (*Tussilago farfara*), lista i cveta divlje dainoči (*Viola arvensis*) i lista ranjenika (*Betonica officinalis*). Sve to izručiti u 200 grama rastopljenog svinjskog sala ili masti. Blago

„kuvati na pari“ sve dok se ne stvori kaša — melem. Ovim melemom mazati bolna mesta, tri puta dnevno, i omotati ih gazom, vatom i zavojem. Melem držati po 3 sata. Pre svakog mazanja obrisati bolna mesta kopriivnom vodom (*Urtica dioica*).

Uzeti jabuke (*Pirus malus*), izrendisati ih i izmešati sa medom. Ovim melemom mazati bolna mesta, tri puta dnevno, a zatim povezati gazom, vatom i zavojem. Pre i posle svakog mazanja obrisati bolna mesta mlakom kamilicom (*Matricaria chamomilla*). Melem držati po 1 sat.

Nakon toga namazati ih novim melemom:

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog domaćeg sapuna i pšeničnog brašna, 2 supene kašike sitno iseckanog lista ranjenika (*Betonica officinalis*) i 4 supene kašike meda. Sve to dobro izmešati. Ovim melemom mazati bolna mesta, tri puta dnevno, i omotati gazom, vatom i zavojem. Melem držati po 2 sata. Pre svakog mazanja bolna mesta obrisati ukuvanom vodom od bokvice (*Plantago major*).

NAPOMENA: Koristiti više recepata po 5 dana.

OSPICE

Spicee u obliku šiljatih bubuljica pojavljuju se na stomaku, nogama i grudima. Mogu biti sive ili bele boje. Moramo držati dijetalnu ishranu za sve vreme lečenja. Piti voćne sokove (malina, jagoda, pomorandža, borovnica, limun).

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista nane (*Mentha piperita*), lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*), lista koprive (*Urtica dioica*), lista žalfije (*Salvia officinalis*), orahovog lista (*Juglans regia*) i lista i cveta kičice (*Erythraea centaurium*). Sve to izručiti u 1 litar proklijučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti u toku dana.

Kupati-se u sledećoj vodi:

Uzeti po 300 grama sitno iseckanog orahovog lista (*Juglans regia*) i lista žalfije (*Salvia officinalis*) i sve to izručiti u 20 litara vode. Kuvati 1 sat. Voda ne sme ključati, a lonac mora biti poklopljen. Skloniti lonac u stranu i ostaviti ga poklopljenog dva sata. Procediti i izručiti u kadu sa vodom za kupanje. Treba se kupati dva puta dnevno po pola sata, ujutru i uveče. Nakon kupanja odmah obrisati telo i pokvasiti ga ukuvanom kamilicom (*Matricaria chamomilla*).

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog pelenovog lista (*Artemisia absinthium*), korena maslačka (*Taraxacum officinale*), peršunovog lista (*Petroselinum sativum*), lista breze (*Betula alba*), lista ranjenika (*Betonica officinalis*) i lista žalfije (*Salvia officinalis*). Izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zalaseno medom piti u toku dana.

Kupati se u sledećoj tekućini:

Uzeti po 400 grama sitno iseckanog lista žalfije (*Salvia officinalis*), orahovog lista (*Juglans regia*), lista sapunjače (*Saponaria officinalis*) i korena apte (*Sambucus ebulus*). Sve to izručiti u 20 litara vode. Kuvati na štednjaku 1 sat. Voda ne sme ključati, a lonac mora biti poklopljen. Skloniti lonac u stranu i ostaviti ga poklopljenog još 2 sata. Procediti i izručiti zagrejanu vodu u kadu sa vodom za kupanje. Kupati se dva puta dnevno po pola sata. Posle svakog kupanja telo brzo obrisati i nakvasiti mlakom kamilicom (*Matricaria chamomilla*).

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista jagode (*Fragaria vesca*), nadzemnog dela rusomače (*Capsella bursa pastoris*), lista nane (*Mentha piperita*), korena vodopije (*Cichorium intybus*), lista borovnice (*Vaccinium myrtillus*), lista koprive (*Urtica dioica*) i cveta nevena (*Calendula officinalis*). Sve to izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti po-

klopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti u toku dana.

Kupati se u sledećem odvaru:

Uzeti po 300 grama sitno iseckanog lista i cveta medunike (*Filipendula ulmaria*), lista sapunjače (*Saponaria officinalis*), orahovog lista (*Juglans regia*), lista koprive (*Urtica dioica*) i nevenovog cveta (*Calendula officinalis*). Sve to izručiti u 20 litara proključale vruće vode. Blago kuvati 1 sat. Voda ne sme ključati, a lonac mora biti poklopljen. Skloniti lonac u stranu i ostaviti ga poklopljenog još dva sata. Procediti i sve to izručiti u kadu u kojoj se nalazi voda za kupanje. Kupati se dva puta dnevno, ujutru i uveče, po pola sata. Nakon svakog kupanja telo obrisati suvim krpama. Posle toga nakvasiti ga mlakom kamilicom (*Matricaria chamomilla*).

Uzeti po 3 supene kašike sitno iseckanog lista ranjenika (*Betonica officinalis*) i lista koprive (*Urtica dioica*). Sve to blago kuvati u 600 grama mleka tako da se stvori kaša — melem. Ovim melemom mazati sva mesta sa ospama, više puta u toku dana. Pre svakog mazanja obrisati ih mlakom kamilicom.

NAPOMENA: Koristiti recepte po 6 dana.

OSIP

Uzeti 1 krastavac i samleći ga (*Cucumis sativus*). Njegovim sokom mazati osuta mesta više puta u toku dana.

Masirati osuta mesta više puta u toku dana vinskiim sirćetom, a u isto vreme piti ovaj čaj:

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista i cveta kičice (*Erythraea centaurium*), lista pelena (*Artemisia absinthium*), lista nane (*Mentha piperita*), lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*), lista žalfije (*Salvia officinalis*) i orahovog

lista (*Juglans regia*). Izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti u toku dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku svežeg soka orahovog lista (*Juglans regia*) i svežeg soka zovinog cveta (*Sambucus nigra*). Sve to izručiti u 100 grama mleka i blago zagreјati. Ovom tečnošću kvasiti osuća mesta, više puta u toku dana. Pre spavanja obrisati bolna mesta mlakom kamilicom (*Matricaria chamomilla*).

Uzeti po 4 supene kašike sitno iseckanog lista bokvice (*Plantago major*) i mladog orahovog lista (*Juglans regia*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i gustiš stavljati na bolna mesta više puta u toku dana. Obloge držati po 2 sata i kvasiti ih svakih 30 minuta procedenom tekućinom. Pre spavanja obrisati osuta mesta mlakom kamilicom (*Matricaria chamomilla*).

U isto vreme piti ovaj čaj:

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*), mladog orahovog lista (*Juglans regia*) i lista i cveta kičice (*Erythraea centaurium*). Sve to izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti u toku dana.

Uzeti po 100 grama sitno iseckanog orahovog lista (*Juglans regia*) lista maslačka (*Taraxacum officinale*). Pod presom iscediti sok i njime mazati osuta mesta više puta u toku dana.

NAPOMENA: Koristiti recepte po 6 dana.

OSIP (SUV)

Držati dijetalnu ishranu. Ne smeju se jesti jako zahterena, zaljućena, zakiseљena, zasoljena i zapaprena jela, niti konzervisani i suhomesnati proizvodi.

Kupati se u ovsenoј vodi (*Avena sativa*):

Uzeti 1 kg ovsene slame i 1 sat kuvati u 20 litara vode. Voda ne sme ključati, a lonac mora biti poklopljen. Nakon toga skloniti lonac u stranu i ostaviti ga poklopljenog dva sata. Procediti i izručiti ovu tekućinu u kadu sa vodom za kupanje. Kupati se ujutru i uveče po pola sata. Nakon kupanja brzo obrisati telo i navlažiti ga mlakom kamilicom (*Matricaria chamomilla*).

Piti ovaj čaj:

Uzeti po 1 supenu kašiku cveta kamilice (*Matricaria chamomilla*), sitno iseckanog lista koprive (*Urtica dioica*), lista bokvice (*Plantago major*), lista ranjenika (*Betonica officinalis*) i lista i cveta kičice (*Erythraea centaurium*). Sve to izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti, zasladiti medom i piti u toku dana.

Uzeti po 4 supene kašike sitno iseckanog lista pelena (*Artemisia absinthium*), cveta zove (*Sambucus nigra*), lista bokvice (*Plantago major*) i cveta nevena (*Calendula officinalis*). Sve to izručiti u 2 litra proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i gustiš stavljati na bolna mesta, tri puta dnevno. Obloge držati po dva sata i kvasiti ih svakih 30 minuta procedenom tekućinom.

Piti ovaj čaj:

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog korena čička (*Arctium lappa*), lista koprive (*Urtica dioica*) i orahovog lista (*Juglans regia*). Izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladeno medom piti u toku dana.

Uzeti po 3 supene kašike sitno iseckanog korena angelike (*Angelica archangelica*), lista nane (*Mentha piperita*) i lista, cveta i korena ljubice (*Viola odorata*). Sve to izručiti u 2 litra proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata

izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere.

Polovinu gustiša koristiti za obloge i držati ih tri puta dnevno po dva sata. Svaki 30 minuta kvasiti ih ostatkom procedenog čaja. Drugu polovinu gustiša izručiti u 300 grama mlakog mleka. Kuvati sve dok se ne dobije gusta kaša — melem. Po skidanju obloga obrisati bolna mesta mlakom kamilicom (*Matricaria chamomilla*) i namazati ih ovim melemom. Previti preko melema gazu, vatu i zavoj. Melem držati tri puta dnevno po 1 sat. Nakon skidanja melema, bolna mesta oprati mlakom kamilicom.

NAPOMENA: Koristiti recepte po 6 dana.

OSIP (VLAŽAN)

Obrisati više puta u toku dana bolna mesta razblaženim vinskih sirćetom.

Piti ovaj čaj:

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista koprive (*Urtica dioica*), lista kupine (*Rubus fruticosus*), orahovog lista (*Juglans regia*), lista i cveta kičice (*Erythraea centaureum*) i lista bokvice (*Plantago major*). Sve to izručiti u 1 litar prokjučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti međom. Piti u toku dana.

Obrisati bolna mesta više puta u toku dana, mlakom kamilicom (*Matricaria chamomilla*).

Piti ovaj čaj:

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*), lista breze (*Betula alba*), pelenovog lista (*Artemisia absinthium*) i 2 supene kašike sitno samlevene hrastove kore sa grana debelih kao ruka (*Quercus robur*). Sve to izručiti u 1 litar prokjučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti međom. Piti u toku dana.

Obrisati bolna mesta, više puta u toku dana, koprivinom vodom:

Uzeti 100 grama sitno iseckanog lista koprive (*Urtica dioica*) i izručiti u 2 litra prokjučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i brisati osuta mesta.

Piti ovaj čaj:

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog lista žalfije (*Salvia officinalis*), lista ranjenika (*Betonica officinalis*) i lista kupine (*Rubus fruticosus*). Izručiti u 1 litar prokjučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti međom. Piti u toku dana.

Uzeti po 5 supenih kašika sitno iseckanog lista sapunjače (*Saponaria officinalis*), orahovog lista (*Juglans regia*) i lista maline (*Rubus idaeus*). Sve to izručiti u 1,5 litar prokjučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i bolna mesta po telu brisati ovom tečnošću više puta u toku dana.

Piti sledeći čaj:

Uzeti po 2 supene kašike sitno samlevene hrastove kore sa grana debelih kao ruka (*Quercus robur*), lista koprive (*Urtica dioica*) i lista žalfije (*Salvia officinalis*). Izručiti u 1 litar prokjučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti međom. Piti u toku dana.

NAPOMENA: Koristiti recepte po 6 dana:

OSIP (HRONIČAN)

Uzeti po 3 supene kašike sitno iseckanog pelenovog lista (*Artemisia absinthium*), orahovog lista (*Juglans regia*), lista i cveta kantariona (*Hypericum perforatum*) i sitno iseckanog korena trave srdobolje (*Potentilla tormentilla*). Sve to izručiti u 1 litar ljute komovice. Zatvoriti u flašu i držati u toploj sobi 20 dana. Za to vreme flašu promućkati više puta dnevno.

no. Procediti, natopiti vatu i njom mazati bolna mesta.

U isto vreme piti ovaj čaj:

Uzeti po 2 supene kašike sitno isecanog orahevog lista (*Juglans regia*), lista i cveta kičice (*Erythraea centaureum*) i lista i cveta kantariona (*Hypericum perforatum*). Izručiti u 1 litar proklučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti u toku dana.

Uzeti po 5 supenih-kašika sitno isecanog korena češljuge (*Dipsacus laciniatus*) i korena trave srdobolje (*Potentilla tormentilla*). Sve to izručiti u 1 litar ljute komovice i zatvoriti u flašu. Držati u toploj sobi 20 dana i za to vreme flašu promućkati više puta dnevno. Procediti i bolna mesta mazati nekoliko puta u toku dana. Piti po rakijsku čašicu pre doručka, ručka i večere.

Uzeti po 2 supene kašike sitno isecanog lista koprive (*Urtica dioica*), lista i cveta kičice (*Erythraea centaureum*) i lista sapunjače (*Saponaria officinalis*). Izručiti u 1 litar proklučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti u toku dana.

Dva puta dnevno po 5 minuta mazati bolna mesta sokom zovinih bobica (*Sambucus nigra*). Posle toga oprati kožu mlakom kamilicom.

NAPOMENA: Koristiti recepte po 10 dana.

BRADAVICE

Za jedan dan lečenja mogu se bradavice potpuno otkloniti sa ma kog dela tela:

Uzeti sok trave mlečike (*Euphorbia cyparissias*) i mazati po bradavicama više puta u toku dana. Svako mazanje mora trajati najmanje 10 minuta. Naveče uhvatiti bradavicu prstima i iščupati je.

U isto vreme 4 dana piti ovaj čaj:

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno isecanog lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*), rizoma pirevine (*Triticum repens*), lista maline (*Rubus idaeus*), korena maslačka (*Taraxacum officinale*) i lista peršuna (*Petroselinum sativum*). Sve to izručiti u 1 litar proklučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti, zasladiti medom i piti u toku dana.

Sveži sok od lista i cveta bršljana (*Hedera helix*) koristiti za natapanje bradavica. Treba ih natapati više puta u toku dana, a one će same otpasti ili ih treba iščupati.

U isto vreme piti prethodno navedeni čaj.

Svežim sokom iz cveta i lista ruse (*Chelidonium majus*) natapati bradavice više puta u toku dana. Bradavice će same otpasti za 2—3 dana.

U isto vreme piti čaj naveden u prvom receptu.

Svežim sokom crnog luka (*Allium cepa*) natapati bradavice više puta u toku dana. Bradavice će same otpasti za 2—3 dana.

U isto vreme piti čaj naveden u prvom receptu.

Svežim sokom lista ili stabla belog jasena (*Fraxinus excelsior*) natapati bradavice više puta u toku dana. Bradavice će same otpasti u roku 2—3 dana.

Piti čaj naveden u prvom receptu.

Mazati bradavice više puta u toku dana školskom kredom, a bradavice će postepeno nestati u toku 2—3 dana.

Piti čaj prethodno naveden u prvom receptu.

Bradavice mazati sledećim melemom:

Uzeti 30 grama salicilne kiseline i izmešati sa 30 grama sode bikarbone. Ovim

melemom mazati ih više puta u toku dana. Bradavice će nestati u roku 1—2 dana. Piti čaj naveden u prvom receptu.

Mazati lapisom više puta u toku dana. Lapis češće kvasiti vođom.

NAPOMENA: Koristiti recepte po želji.

BUBULJICE

Mazati bubuljice u toku dana više puta kajmakom.

Zagrijati 1 supenu kašiku pivskog kvasca „na pari“ i time mazati bubuljice ujutru, u podne i naveče po nekoliko minuta.

Uzeti 3 supene kašike sitno iseckanog lista bokvice (*Plantago major*) i 2 supene kašike zejtina. Sve to dobro izmešati i staviti na lice, na bubuljice. Držati po 1 sat, tri puta dnevno.

Uzeti 60 grama soka bokvice (*Plantago major*), 40 grama vazelina, 20 grama lanolina i 10 grama ružinog ulja. Sve to dobro izmešati. Lice obrisati ukuvanom kamilicom pa tek onda mazati ovim melemom tri puta dnevno po 10 minuta. Po završenom mazanju lice isprati ukuvanom kamilicom (*Matricaria chamomilla*).

NAPOMENA: Uz sve gore navedene recepte za potpuno izlečenje treba piti sledeći čaj:

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista kupine (*Rubus fruticosus*), nadzemnog dela troskota (*Polygonum aviculare*), lista koprive (*Urtica dioica*), lista i korena šumske jagode (*Fragaria vesca*) i lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*). Izručiti u 1 litar proklučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti, zasladiti medom po želji i piti u toku dana. Piti 5 dana. Sledećih 5 dana pre doručka, ručka i večere piti po 100 grama svežeg soka šargarepe (*Daucus carota*).

SAZREVANJE GNOJNICA

Uzeti po 3 supene kašike sitno iseckanog lista i cveta podbela (*Tussilago farfara*) i lista i cveta milogieda (*Sanicula europaea*). Sve to izručiti u 1,2 litra proklučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti u toku dana.

Na gnojnice stavljati gustiš, zaviti lanenom krpom i držati tri puta dnevno po dva sata. Svakih pola sata kvasiti oblog procedenim čajem. Nakon skidanja obloga bolna mesta obrisati mlakom kamilicom (*Matricaria chamomilla*).

Uzeti po 3 supene kašike sitno iseckanog lista bokvice (*Plantago major*) i cveta i lista podbela (*Tussilago farfara*). Izručiti u 1 litar proklučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti u toku dana.

Na bolna mesta stavljati gustiš i priviti lanenom krpom. Držati obloge tri puta dnevno po 2 sata i kvasiti ih svakih pola sata. Po skidanju obloga obrisati bolna mesta mlakom kamilicom (*Matricaria chamomilla*).

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog lista kupine (*Rubus fruticosus*), lista koprive (*Urtica dioica*), lista maline (*Rubus idaeus*) i lista rahjenika (*Betonica officinalis*). Sve to izručiti u 1.400 grama proklučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno izvan štednjaka dva sata. Procediti, zasladiti medom i piti u toku dana.

Na bolna mesta stavljati gustiš i priviti lanenom krpom. Obloge držati tri puta dnevno po 2 sata i kvasiti ih svakih pola sata. Po skidanju obloga obrisati bolna mesta mlakom kamilicom (*Matricaria chamomilla*).

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog domaćeg sapuna, lista ranjenika (*Betonica officinalis*), lista koprive (*Urtica dioica*) i 3 supene kašike meda. Sve to

dobro izmešati i mazati gnojnice ovim melemom tri puta dnevno po 10 minuta. Po mazanju ostaviti melem na njima 1 sat. Nakon toga obrisati ih mlakom kamili-com.

NAPOMENA: Koristiti recepte po 5 dana. Kod prva 3 recepta zadržati po 2 dcl čaja za kvašenje obloga.

IMPETIGO

To je infekcija kože sa gnojnim mehurici koji se stalno pojavljuju i nestaju.

Uzeti po 100 grama sitno iseckanog lista žalfije (*Salvia officinalis*), hrastove kore sa grana debelih kao ruka (*Quercus robur*) i mladog lista kruške (*Pirus communis*). Sve to izručiti u 2 litra proključale vruće vode. Blago kuvati 1 sat. Voda ne sme ključati, a lonac mora biti poklopljen. Skloniti lonac u stranu i ostaviti ga poklopljenog dva sata. Procediti, gustiš izručiti na lanenu krpu i priviti na bolna mesta. Obloge držati tri puta dnevno po dva sata. Svaki 30 minuta kvasiti ih proceđenom tekućinom. Po skidanju obloga bolna mesta namazati uljem.

U isto vreme piti sledeći čaj:

Uzeti po 3 supene kašike sitno iseckanog orahovog lista (*Juglans regia*) i cveta nevena (*Calendula officinalis*). Izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti u toku dana. Može se po neka čaša zasladiti medom.

Uzeti po 100 grama sitno iseckanog mladog orahovog lista (*Juglans regia*), lista i cveta medunike (*Filipendula ulmaria*) i lista belog jasena (*Fraxinus excelsior*). Sve to izručiti u 2 litra proključale vruće vode. Blago kuvati 1 sat. Voda ne sme ključati a lonac mora biti poklopljen. Skloniti lonac u stranu i ostaviti ga poklopljenog dva sata. Procediti, gustiš iz-

ručiti na lanenu krpu i priviti na bolna mesta. Obloge držati tri puta dnevno po 2 sata. Svaki 30 minuta kvasiti ih proceđenom tekućinom. Po skidanju obloga bolna mesta namazati maslinovim uljem (*Olivae oleum*).

U isto vreme piti sledeći čaj:

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog lista i cveta repušnjače (*Erigeron canadensis*), korena i lista šumske jagode (*Fragaria vesca*) i mladih i zrelih orahovih ljusaka (*Juglans regia*). Sve to izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti u toku dana.

Uzeti po 100 grama sitno iseckanog cveta nevena (*Calendula officinalis*), osušanih stabljika razvodnika (*Solanum dulcamara*) i hrastove kore sa grana debelih kao ruka (*Quercus robur*). Sve to izručiti u 2 litra proključale vruće vode. Blago kuvati na štednjaku 1 sat. Voda ne sme ključati a lonac mora biti poklopljen. Skloniti lonac u stranu i ostaviti ga poklopljenog dva sata. Procediti, gustiš izručiti na lanenu krpu i priviti na bolna mesta. Obloge držati tri puta dnevno po 2 sata. Svaki 30 minuta kvasiti ih proceđenom tekućinom. Po skidanju obloga bolna mesta namazati maslinovim uljem (*Olivae oleum*).

U isto vreme piti ovaj čaj:

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog cveta i lista pomoćnice (*Solanum nigrum*), cveta nevena (*Calendula officinalis*) i lista belog jasena (*Fraxinus excelsior*). Izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti u toku dana.

Uzeti po 50 grama sitno iseckanog cveta nevena (*Calendula officinalis*) i lista oraha (*Juglans regia*) i lista i cveta medunike (*Filipendula ulmaria*). Sve to izručiti u 1 litar maslinovog ulja i zatvoriti u flašu. Držati u toploj sobi 30 dana. Za to vreme promućkati više puta dnevno.

Procediti i mazati. Bolna mesta obrisati mlakom kamilicom pa tek onda namazati ovim uljem. Tako treba raditi 4 puta dnevno.

U isto vreme piti sledeći sok:

Uzeti 1 kg sveže šargarepe (*Daucus carota*), izrendisati je i preko prese iscediti sok. Sok podeliti na tri dela i piti ga pre doručka, ručka i večere.

NAPOMENA: Koristiti recepte po 10 dana.

SITNI ZAGNOJENI ČVORIČI

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog lista koprije (*Urtica dioica*) i lista i cveta podbela (*Tussilago farfara*). Sve to izmešati sa 2 supene kašike maslinovog ulja (*Olivae oleum*) ili zejtina. Zagnojena mesta, namazana melemom, previti gazom, vatom i zavojem. Držati obloge ujutru, u podne i naveče po 2 sata.

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog lista kupine (*Rubus fruticosus*) i lista bokvice (*Plantago major*). Sve to izmešati sa dve supene kašike maslinovog ulja ili zejtina. Zagnojena mesta, namazana melemom, previti gazom, vatom i zavojem. Držati obloge ujutru, u podne i naveče po dva sata.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog domaćeg sapuna, pšeničnog brašna, sitno iseckanog lista ranjenika (*Betonica officinalis*) i 3 supene kašike meda. Sve to dobro izmešati. Tri puta dnevno ovim melemom mazati bolna mesta i zatim ih previti gazom, vatom i zavojem. Melem držati dva sata. Po skidanju obloga bolna mesta obrisati ukuvanom kamilicom (*Matricaria chamomilla*).

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog rizoma sa korenom pokosnice (*Poligonatum officinale*), lista bokvice (*Plantago major*), lista i cveta podbela (*Tussi-*

lago farfara) i lista ranjenika (*Betonica officinalis*). Sve to izmešati sa 6 supenih kašika meda. Preko bolnih mesta ujutru, u podne i naveče staviti deblji sloj ovog melema i priviti gazom, vatom i zavojem. Obloge držati po dva sata. Nakon skidanja obloga bolna mesta obrisati mlakom kamilicom.

NAPOMENA: Koristiti recepte po 4 dana.

DEČIJE KRASTE NA KOŽI LICA

Uzeti 3 supene kašike sitno iseckanog lista i cveta divlje daninoči (*Viola arvensis*). Izručiti u 600 grama proklučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti prema uzrastu, po želji. (Doze za decu i odrasle navedene su na početku knjige.) Čaj se može zasladiti medom.

U isto vreme mazati krate sledećim melemom :

Uzeti 4 supene kašike sitno iseckanog lista i cveta divlje daninoči (*Viola arvensis*) i 2 supene kašike sitno iseckanog lista ranjenika (*Betonica officinalis*). Izručiti u 400 grama proklučalog vrućeg mleka i blago kuvati sve dok se ne stvori kaša — melem. Ovim melemom bolna mesta mazati tri puta dnevno po 10 minuta i preko toga staviti gazu, vatu i zavoj. Tako držati po 1 sat a zatim oprati ih mlakom kamilicom.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista koprije (*Urtica dioica*), lista ranjenika (*Betonica officinalis*) i lista kupine (*Rubus fruticosus*). Izručiti u 600 grama proklučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti prema uzrastu, po želji. (Doze su navedene na početku knjige.) Čaj se može zasladiti medom.

U isto vreme mazati krate sledećim melemom:

Uzeti po 2 supene kašike sitno isec-kanog lista koprive (*Urtica dioica*), lista ranjenika (*Betonica officinalis*) i lista kupine (*Rubus fruticosus*). Sve to dobro izmešati sa 6 supenih kašika meda. Ovim melemom namazati bolna mesta tri puta dnevno i preko toga staviti gazu, vatu i zavoj. Obloge držati po 2 sata. Nakon skidanja obloga lice obrisati mlakom kamilicom (*Matricaria chamomilla*).

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno isec-kanog lista bokvice (*Plantago major*), lista i cveta podbela (*Tussilago farfara*) i lista i cveta divlje daninoci (*Viola arvensis*). Izručiti u 600 grama prokjučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti prema uzrastu, po želji. (Doze su navedene na početku knjige.) Čaj se može zasladiti medom.

U isto vreme mazati kraste sledećim melemom:

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno isec-kanog domaćeg sapuna, lista bokvice (*Plantago major*), pšeničnog brašna, 2 supene kašike lista ranjenika (*Betonica officinalis*) i 4 supene kašike meda. Sve to dobro izmešati. Ovim melemom mazati kraste na licu tri puta dnevno po 10 minuta, zaviti ih gazom, vatom i zavojem i tako držati po 2 sata. Po skidanju obloga obrisati ranice mlakom kamilicom (*Matricaria chamomilla*).

NAPOMENA: Koristiti svaki recept po 8 dana, sve dok bolest ne prođe.

KRATKOTRAJNE KOŽNE KRASTE NA GLAVI

Uzeti po 2 supene kašike sitno isec-kanog lista i cveta podbela (*Tussilago farfara*), lista sapunjače (*Saponaria officinalis*) i lista ranjenika (*Betonica officinalis*). Sve to izručiti u 100 grama maslinovog ulja (*Olivae oleum*). Blago „kuvati na pari“ sve dok se ne stvori kaša — melem. Ovim melemom tri puta dnevno mazati

bolna mesta na glavi. Uveče pre spavanja oprati glavu dečjim sapunom „Merima“, isprati bolna mesta i osušiti ih.

Uzeti po 2 supene kašike sitno isec-kanog lista bokvice (*Plantago major*), cveta nevena (*Calendula officinalis*) i lista kupine (*Rubus fruticosus*). Sve to izručiti u 100 grama maslinovog ulja (*Olivae oleum*). Blago „kuvati na pari“ sve dok se ne stvori kaša — melem. Ovim melemom tri puta dnevno mazati bolna mesta na glavi. Oprati glavu pre spavanja dečjim sapunom „Merima“, isprati bolna mesta i osušiti ih.

Uzeti po 2 supene kašike sitno isec-kanog lista i cveta razgona (*Veronica officinalis*), lista i cveta medunike (*Filipendula ulmaria*) i hrastove kore sa grana debelih kao ruka (*Quercus robur*). Sve to izručiti u 100 grama maslinovog ulja (*Olivae oleum*). Blago „kuvati na pari“ sve dok se ne stvori kaša — melem. Ovim melemom tri puta dnevno mazati bolna mesta na glavi. Oprati glavu pre spavanja dečjim sapunom „Merima“, isprati bolna mesta i osušiti ih.

Uzeti po 2 supene kašike sitno isec-kanog lista ranjenika (*Betonica officinalis*), lista maline (*Rubus idaeus*) i lista kupine (*Rubus fruticosus*). Sve to izmešati sa 4 supene kašike meda. Ovim melemom tri puta dnevno mazati bolna mesta na glavi. Pre spavanja oprati glavu dečjim sapunom „Merima“, isprati bolna mesta i osušiti.

NAPOMENA: Koristiti recepte po 8 dana.

DUGOTRAJNE KOŽNE KRASTE NA GLAVI

Uzeti po 2 supene kašike sitno isec-kanog lista koprive (*Urtica dioica*), lista bokvice (*Plantago major*) i lista i cveta dragoljuba (*Trapaetolum majus*). Izručiti

sve to u 1 litar proklijučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere.

Ostatkom od 400 grama dva puta dnevno ispirati rane na glavi.

Nakon ispiranja mazati bolna mesta ovim melemom:

Uzeti po 3 supene kašike sitno iseckanog lista koprive (*Urtica dioica*) i lista i cveta dragoljuba (*Tropaeolum majus*). Sve to izručiti u 400 grama mleka. Kuvati blago dok se ne stvori kaša — melem. Ovim melemom dva puta dnevno mazati bolna mesta na glavi. Pre spavanja isprati glavu dečjim sapunom „Merima“ i osušiti čistom krpom.

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog lista kupine (*Rubus fruticosus*), lista i cveta podbela (*Tussilago farfara*) i lista i cveta dragoljuba (*Tropaeolum majus*). Izručiti u 1 litar proklijučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti u toku dana.

Bolna mesta na glavi mazati ovom tekućinom:

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog lista ranjenika (*Betonica officinalis*), lista i cveta kantariona (*Hypericum perforatum*) i 6 supenih kašika sitno iseckanog lista i cveta dragoljuba (*Tropaeolum majus*). Sve to izručiti u 1 litar ljute komovice i zatvoriti u flašu. Držati u toploj sobi 20 dana i za to vreme flašu promućkati više puta dnevno. Procediti i nekoliko puta u toku dana mazati bolna mesta na glavi. Pre svakog mazanja obrisati ih mlakom kamilicom (*Matricaria chamomilla*). Pre spavanja oprati obolele delove glave dečjim sapunom „Merima“ isprati vodom i osušiti ubrusom ili čistom krpom.

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*), lista i cveta sapunjače (*Saponaria officinalis*) i cveta nevena (*Calen-*

dula officinalis). Sve to izručiti u 1 litar proklijučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere. Ostatkom od 400 grama ispirati bolna mesta na glavi.

Bolna mesta mazati sledećim melemom:

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog lista ranjenika (*Betonica officinalis*), lista i cveta kantariona (*Hypericum perforatum*) i lista kupine (*Rubus fruticosus*). Sve to izmešati sa 5 supenih kašika meda. Ovim melemom tri puta dnevno mazati obolele delove glave. Pre spavanja oprati glavu dečjim sapunom „Merima“, isprati vodom i osušiti ubrusom — čistom krpom.

NAPOMENA: Koristiti recepte po 10 dana.

KRA TKOTRAJNE KOŽNE KRASTE PO TELU

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista i cveta sapunjače (*Saponaria officinalis*), lista i cveta kičice (*Erythraea centaurium*) i 4 supene kašike sitno iseckanog lista i cveta divlje daminoci (*Viola arvensis*). Sve to izručiti u 1 litar proklijučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere. Ostatkom od 400 grama ispirati kožne krase.

Krase mazati ovim melemom:

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog lista i cveta kičice (*Erythraea centaurium*), lista i cveta sapunjače (*Saponaria officinalis*) i 6 supenih kašika sitno iseckanog lista i cveta divlje dani i noći (*Viola arvensis*). Sve to izručiti u 800 gr. mleka. Blago kuvati dok se ne stvori kaša — melem. Ovim melemom namazati bolna mesta, tri puta dnevno, a potom ih uviti gazom, vatom i zavojem. Tako držati po 2 sata. Pre svakog mazanja bolna mesta obrisati preostalim čajem.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog cveta nevena (*Calendula officinalis*) i lista pelena (*Artemisia absinthium*) i 4 supene kašike sitno iseckanog mladog orahovog lista (*Juglans regia*). Sve to izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere. Ostatak od 400 grama ispirati obolela mesta.

Kraste mazati sledećim melemom:

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog cveta nevena (*Calendula officinalis*), lista i cveta medunike (*Filipendula ulmaria*) i 6 supenih kašika sitno iseckanih mladih orahovih listova (*Juglans regia*). Sve to izručiti u 200 grama rastopljenog svinjskog sala ili masti. Blago „kuvati na pari“ sve dok se ne stvori kaša — melem. Ovim melemom namazati bolna mesta, dva puta dnevno, i zaviti ih gazom, vatom i zavojem. Melem držati po 2 sata. Pre spavanja kao i pre svakog mazanja obrisati obolela mesta preostalim čajem.

NAPOMENA: Koristiti recepte po 10 dana.

OTKLANJANJE OŽILJAKA

Ako želimo odstraniti ma kakvu krazu ili ožiljak postupiti ćemo ovako:

Vatu natopiti prvom tečnošću i mazati obolele delove 5—10 minuta dva puta dnevno, zatim sušiti. Pola sata nakon sušenja mazati drugom tečnošću 5—10 minuta, zatim sušiti 5 minuta. Na kraju, kraste namazati maslinovim uljem. Ovako raditi 6 dana. Nakon šestog dana otpasti će sve kraste, a ožiljci će nestati. Na njihovom mestu pojaviti će se nova nežna i bela koža.

Kraste kvasiti

Prva tečnost:

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog lista koprive (*Urtica dioica*) i lista i cveta sapunjače (*Saponaria officinalis*) i 6 supenih kašika sitno iseckanih mladih orahovih listova (*Juglans regia*) ili zelene ljuske ploda. Sve to izručiti u 1 litar pro-

ključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zatvoriti u flašu.

Druga tečnost:

Uzeti 2 supene kašike sitno iseckanog cveta nevena (*Calendula officinalis*), 2 glavice sitno iseckanog belog luka (*Allium sativum*) i 1 punu kafenu kašičicu plavog kamena. Sve to izručiti u 1 litar vinskog sirćeta. Zatvoriti u flašu i držati u toploj sobi 20 dana. Za to vreme flašu promućkati više puta dnevno. Procediti i izručiti u drugu flašu.

NAPOMENA: Recepte koristiti po 10 dana.

DUGOTRAJNE KOŽNE KRASTE PO TELU

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog rizoma srčenjaka (*Polygonum bistorta*), sitno samlevene brestove kore sa grana debelih kao ruka (*Ulmus campestris*) i hrastove kore sa grana debelih kao ruka (*Quercus robur*). Sve to izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti u toku dana.

Bolna mesta mazati sledećim melemom:

Uzeti po 3 supene kašike sitno iseckane lukovice krina (*Lilium candidum*), sitno iseckane hrastove kore sa grana debelih kao ruka (*Quercus robur*) i rizoma srčenjaka (*Polygonum bistorta*). Sve to izručiti u 800 grama mleka i blago „kuvati na pari“ sve dok se ne stvori kaša — melem. Ovim melemom namazati obolele delove dva puta dnevno, a zatim ih uviti gazom, vatom i zavojem. Tako držati po 2 sata. Pre spavanja obrisati mlakom kamlicom.

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog lista koprive (*Urtica dioica*), lista i cveta kičice (*Erythraea centaurium*) i lista ranjenika (*Betonica officinalis*). Sve to izručiti u 1 litar proključalog vrućeg i razblaženog vina. Ostaviti poklopljeno dva,

sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti u toku dana.

Bolna mesta mazati ovim melemom:

Uzeti po 3 supene kašike sitno iseckanog lista ranjenika (*Betonica officinalis*), lista i cveta kičice (*Erythraea centa-urium*) i lista koprive (*Urtica dioica*). Sve to izručiti u 200 grama rastopljenog svinjskog sala ili masti. Blago „kuvati na pari“ sve dok se ne stvori kaša — melem. Ovim melemom namazati obolele delove, dva puta dnevno, a zatim ih zaviti gazom, vatom i zavojem. Tako držati po 2 sata. Pre spavanja obolela mesta obrisati mlakom kamilicom (*Matricaria chamomilla*).

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog rizoma srčnjaka (*Polygonum bistorta*), lista i cveta dragoljuba (*Tropaeolum majus*) i orahovog lista (*Juglans regia*). Sve to izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom piti u toku dana.

Bolna mesta mazati sledećim melemom:

Uzeti 4 supene kašike sitno iseckanog lista i cveta dragoljuba (*Tropaeolum majus*) i po 2 supene kašike sitno iseckanog lista koprive (*Urtica dioica*) i lista ranjenika (*Betonica officinalis*). Sve to izmešati sa 6 supenih kašika meda. Ovim melemom namazati obolela mesta, ujutru i uveče, a zatim ih uviti gazom, vatom i zavojem. Tako držati po 2 sata. Pre svakog mazanja obrisati obolela mesta mlakom kamilicom (*Matricaria chamomilla*).

NAPOMENA: Koristiti recepte po 10 dana.

VITILIGO (BELIČASTE MRLJE)

Ova bolest kože je veoma teška i po modernoj medicini neizlečiva. To je gljivično oboljenje koje razara kožu i na njoj stvara svetlije mrlje. Često nastaje kupanjem u zagađenim vodama.

Leči se na sledeći način:

Uzeti 2 supene kašike sitno zdrobljenog lista i cveta kičice (*Erythraea centa-urium*) i po 1 supenu kašiku lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*), lista i cveta kantariona (*Hypericum perforatum*), koprivinog lista (*Urtica dioica*) i igličastih listova bora (*Pinus silvestris*). Sve to izručiti u 1.200 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno 90 minuta izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom po želji. Piti po 200 grama pre i posle doručka, ručka i večere. Piti 10 dana.

Od sedmog pa do desetog dana ujutru, u podne i uveče mazati po 5 minuta bolna mesta sitno iseckanim češnjevima belog luka (*Allium sativum*). Nakon svakog mazanja oprati bolna mesta sledećom tekućinom koju treba čuvati u zatvorenoj flaši:

Uzeti po 3 supene kašike sitno zdrobljenog lista koprive (*Urtica dioica*), lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*), lista i cveta kantariona (*Hypericum perforatum*) i cveta zove (*Sambucus nigra*). Sve ovo izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno izvan štednjaka 90 minuta. Procediti, zasladiti medom po želji i koristiti.

Posle pranja vatom, natopljenom u gornjoj tekućini, treba bolna mesta ostaviti da miruju 10 minuta, a zatim ih nakvasiti sledećom tečnošću:

Uzeti 8 supenih kašika sitno zdrobljenog lista i cveta kantariona (*Hypericum perforatum*) i izručiti u 1 litar ljute prepečenice — šljivovice ili komovice. Zatvoriti u flašu i držati je u toploj sobi 20 dana. Svaki dan flašu promućkati da bi kantarion bolje ekstrahovao. Nakon toga procediti i koristiti. Može se poneka čašica ove rakije popiti pre doručka, ručka i večere.

Posle svih ovih radnji treba bolna mesta namazati ujutru, u podne i uveče kantarionovim uljem:

Uzeti 8 supenih kašika sitno zdrobljenog lista i cveta kantariona (*Hypericum perforatum*) i izručiti u 1 litarsku flašu. Zatim je napuniti zejinom. Omotati flašu

i njeno dno trostrukim krpama, koje treba pričvrstiti kanapom. Spustiti flašu na 3—4 drvceta, veličine hemijske olovke, u jedan lonac naliven vodom. Sve to kuvati 8 sati, a voda ne sme klučati. Nakon toga skloniti lonac izvan štednjaka da se hladi 6 sati. Procediti preko gaze ovu tekućinu i koristiti je.

Nakon što koža upije kantarionovo ulje, namazati bolna mesta sledećim melemom:

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno zdrobljenog lista kupine (*Rubus fruticosus*), lista koprive (*Urtica dioica*), lista ranjenika (*Betonica officinalis*), lista i cveta kantariona (*Hypericum perforatum*) i 4 supene kašike meda. Sve ovo dobro izmešati i koristiti. Melem držati po 2 sata i nakon toga bolna mesta oprati mlakom vodom.

Nakon ovakvog načina lečenja vitiligo treba nestati sa kože.

Ovim receptom se leče i ostala oboljenja na koži čiji su izazivači sitne i golim oko nevidljive gljivice.

POVRŠINSKO GNOJENJE KOŽE SA ŽUTIM KRASTAMA NA KOSMATOM DELU GLAVE

Uzeti po 4 supene kašike sitno iseckanog lista sapunjače (*Saponaria officinalis*) i nevenovog cveta (*Calendula officinalis*). Sve to izručiti u 600 grama proklučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti, gustištaviti na lanenu krpu i priviti na kraste. Oblog držati 3 puta dnevno po 2 sata i kvasiti ga procedenim čajem svakih 30 minuta. Uveče oprati kosu.

Uzeti po 4 supene kašike sitno iseckanog lista i cveta medunike (*Filipendula ulmaria*), nevenovog cveta (*Calendula officinalis*) i ružmarinovog lista (*Rosmarinus officinalis*). Sve to izručiti u 600 grama mleka i blago kuvati dok se ne stvori kaša — melem. Ovim melemom mazati bolna mesta, 3 puta u toku dana. Melem držati po 2 sata. Pre spavanja povezati

glavu a izjutra oprati je dečijim „Bebi“ sapunom.

Uzeti po 4 supene kašike sitno iseckanog lista i cveta pomoćnice (*Solanum nigrum*), lista sapunjače (*Saponaria officinalis*) i nevenovog cveta (*Calendula officinalis*). Sve to izručiti u 200 grama masti i blago „kuvati na pari“ dok se ne dobije kaša — melem. Ovim melemom mazati kraste na glavi, 3 puta u toku dana. Melem držati po 2 sata. Uveče oprati kosu.

Uzeti po 3 supene kašike sitno iseckanog lista koprive (*Urtica dioica*), lista i cveta razgona (*Veronica officinalis*), lista i cveta pomoćnice (*Solanum nigrum*) i lista sapunjače (*Saponaria officinalis*). Sve to izručiti u 300 grama putera i blago „kuvati na pari“ sve dok se ne stvori kaša-melem. Ovim melemom mazati bolna mesta 3 puta dnevno. Melem držati po 2 sata. Uveče oprati kosu.

NAPOMENA: Pauza između skidanja obloga ili melema i stavljanja novog treba iznositi najmanje 2 sata.

Koristiti recepte po 10 dana.

POVRŠINSKO GNOJENJE KOŽE SA ŽUTIM KRASTAMA PO LICU

Uzeti po 5 supenih kašika sitno iseckanog lista sapunjače (*Saponaria officinalis*) i cveta nevena (*Calendula officinalis*). Sve to izručiti u 1 litar ljute kornovice i zatvoriti u flašu. Držati u toploj sobi 20 dana i za to vreme flašu promućkati više puta dnevno. Procediti i natopiti vatu ovom tekućinom. Masirati bolna mesta, tri puta dnevno; a nakon toga namazati ovim melemom:

Uzeti po 3 supene kašike sitno iseckanog cveta nevena (*Calendula officinalis*), lista i cveta medunike (*Filipendula ulmaria*) i lista i cveta sapunjače (*Saponaria officinalis*). Sve to izručiti u 600 grama mleka i blago kuvati dok se ne stvori kaša — melem. Ovim melemom mazati bolna mesta 3 puta u toku dana.

Uzeti po 4 supene kašike sitno iseckanog lista i cveta pomoćnice (*Solanum nigrum*), lista i cveta razgona (*Veronica officinalis*) i nevenovog cveta (*Calendula officinalis*). Sve to izručiti u 200 grama rastopljenog svinjskog sala ili masti. Blago „kuvati na pari“ dok se ne dobije kaša-melem. Ovim melemom mazati kraste po licu, 3 puta u toku dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista ranjenika (*Betonica officinalis*), lista bokvice (*Plantago major*) i lista koprive (*Urtica dioica*). Sve to izmešati sa 3 supene kašike meda. Kraste na licu najpre obrisati ukuvanom mlakom kamilicom (*Matricaria chamomilla*) pa tek onda namazati ovim melemom. Ovako raditi 3 puta u toku dana.

NAPOMENA: Koristiti recepte po 10 dana. Melem držati na bolnim mestima po 2 sata. Pre spavanja kožu oprati mlakom kamilicom.

SITNIJI OGRANIČENI OTOCI ŽLEZDA

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog cveta nevena (*Calendula officinalis*), orahovog lista (*Juglans regia*), lista i cveta kičice (*Erythraea centaurium*), lista nane (*Mentha piperita*). Izručiti sve to u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere.

Držati obloge na bolnim mestima tri puta dnevno po 2 sata:

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog orahovog lista (*Juglans regia*), lista koprive (*Urtica dioica*) i lista i cveta medunike (*Filipendula ulmaria*). Sve to izručiti u 150 grama rastopljenog maslaca i blago „kuvati na pari“ 1 sat, sve dok se ne stvori kaša-melem. Po skidanju obloga od ovog melema, bolna mesta obrisati vinskim sirćetom.

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog lista žalfije (*Salvia officinalis*), lista pelena (*Artemisia absinthium*) i cveta nevena (*Calendula officinalis*). Izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata. Procediti i zasladi medom. Piti u toku dana.

Na bolna mesta stavljati obloge od melema i držati tri puta dnevno po 2 sata:

Uzeti po 3 supene kašike sitno iseckane lukovice krina (*Litum candidum*), lista kupine (*Rubus fruticosus*) i orahovog lista (*Juglans regia*). Sve to izručiti u 200 grama maslinovog ulja (*Olivae oleum*) i blago „kuvati na pari“ dok se ne stvori kaša-melem. Ovaj melem stavljati na lanenu krpu i privijati na rane. Po skidanju ovog obloga bolna mesta obrisati vinskim sirćetom.

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog lista ranjenika (*Betonica officinalis*), ljuski sa mladih oraščića (*Juglans regia*) i korena čička (*Arctium lappa*). Sve to izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladi medom. Piti u toku dana.

Na bolnim mestima tri puta dnevno po 2 sata držati obloge od sledećeg melema:

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog nadzemnog dela dimnjače u cvetu (*Fumaria officinalis*), lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*), lista koprive (*Urtica dioica*), cveta nevena (*Calendula officinalis*) i lista i cveta medunike (*Filipendula ulmaria*). Sve to izručiti u 600 grama proključalog vrućeg vinskog sirćeta. Ostaviti poklopljeno dva sata. Procediti, izručiti gustiš na lanenu krpu i priviti na obolelo mesto. Oblog kvasiti svakih 30 minuta proceđenom tekućinom. Po skidanju obloga obrisati bolna mesta mlakom kamilicom (*Matricaria chamomilla*).

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*), orahovog lista (*Juglans regia*), lista žalfije (*Salvia officinalis*) i tri

supene kašike sitno iseckanog cveta nevena (*Calendula officinalis*). Sve to izručiti u 1.200 grama proklijučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 100 grama pre doručka, ručka i večere, a 300 grama ovoga čaja zadržati za brisanje žlezda pre i posle stavljanja podloga.

Ostatak čaja od 600 grama izručiti u 200 grama kukuruznog brašna (*Zea mays*) i blago kuvati na pari dok se ne stvori kaša. Ovu kašu izručiti na lanenu krpu i priviti na uvećane žlezde. Obloge držati tri puta dnevno po 2 sata. Posle skidanja obloga obrisati bolna mesta ugrijevanjem ostatkom čaja.

NAPOMENA: Koristiti recepte po 7 dana.

MANJI OGRANIČENI OTOCI ŽLEZDA (ZAPALJENI I CRVENI)

Uzeti po 3 supene kašike sitno iseckanog lista kupine (*Rubus fruticosus*), lista koprive (*Urtica dioica*) i lista ranjenika (*Betonica officinalis*). Izručiti u 600 grama proklijučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti, izručiti gustiš na lanenu krpu i priviti na obolela mesta. Svaki 30 minuta oblog kvasiti procedenom tekućinom. Obloge držati pre i posle podne po 2 sata. Ako bi se oblozi zagrejali, odmah ih skinuti i hladiti. Ovako ohlađene držati na obolelim mestima.

Posle skidanja obloga žlezde namazati sledećim melemom:

Uzeti po 3 supene kašike sitno iseckanog lista koprive (*Urtica dioica*) i druge kore — mrezege zovinog drveta (*Sambucus nigra*). (Mrezege se nalazi priljubljena uz unutrašnji deo stabla zove i skida se u obliku pantlijeke). Sve to izmešati sa 4 supene kašike meda. Ovim melemom dva puta dnevno mazati bolna mesta debljim slojevima. Preko toga staviti gazu, vatu i zavoj. Obloge držati pre i posle podne po 2 sata. Nakon skidanja obloga obrisati obolela mesta mlakom kamilicom.

Dok traje ovo zapaljenje treba piti što više soka jabuke (*Pirus malus*) sa limunovim sokom (*Citrus medica*).

Uzeti po 3 supene kašike sitno zdrobljene hrastove kore sa grana debelih kao zuka (*Quercus robur*), sitno iseckanog lista maline (*Rubus idaeus*) i rizoma srčanjaka (*Polygonum bistorta*). Izručiti u 600 grama proklijučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti, izručiti gustiš na lanenu krpu i priviti na obolela mesta. Svaki 30 minuta oblog kvasiti procedenom tekućinom. Obloge držati pre i posle podne po dva sata. Ako bi se oblozi zagrejali, skinuti ih i hladiti.

Posle skidanja obloga, namazati žlezde sledećim melemom:

Uzeti po 3 supene kašike sitno iseckanog lista kupine (*Rubus fruticosus*) i lista ranjenika (*Betonica officinalis*). Sve to izmešati sa 4 supene kašike meda. Ovim melemom dva puta dnevno namazati obolela mesta debljim slojevima. Preko toga staviti gazu, vatu i zavoj. Obloge držati pre i posle podne po dva sata. Nakon skidanja obloga, obrisati obolela mesta mlakom kamilicom.

Za sve vreme treba piti što više soka borovnice (*Vaccinium myrtillus*), začinjeno limunovim sokom (*Citrus medica*).

NAPOMENA: Koristiti recepte po 10 dana.

MANJI OGRANIČENI OTOCI ŽLEZDA SA GNOJEM

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista i cveta kičice (*Erythraea centaureum*), lista i cveta očajnice (*Marrubium vulgare*) i 3 supene kašike sitno iseckanog orahovog lista (*Juglans regia*). Izručiti u 1 litar proklijučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti u toku dana.

Bolna mesta namazati sledećom tekućinom:

Uzeti po 2 supene kašike cveta kamilice (*Matricaria chamomilla*) i po 4 supene kašike sitno iseckanog nevenovog cveta (*Calendula officinalis*) i mladog orahovog lista (*Juglans regia*). Sve to izručiti u 1 litar maslinovog ulja (*Olivae oleum*) i zatvoriti u flašu. Držati u toploj sobi 30 dana i za to vreme flašu promućkati više puta dnevno. Procediti kroz gauzu, namočiti lanenu krpu ovom tečnošću i priviti na bolno mesto. Obloge držati tri puta dnevno po 2 sata. Po skidanju obloga bolna mesta obrisati vinskim sirćetom.

Pre doručka, ručka i večere popiti po 2 supene kašike ribljeg zejtina.

Uveče uzeti po 5 supenih kašika sitno iseckanog kvasca, šećera i kukuruznog brašna. Sve to izručiti u 1.200 grama obične vode. Poklopiti lonac i držati ga u toploj sobi cele noći. Sutradan ujutru procediti i piti u toku dana. Ova tekućina sadrži veliku količinu B-vitamina. Upotrebom ove tekućine za 1—2 dana zasušujemo sve gnojnice.

Bolna mesta mazati sledećim melemom:

Uzeti po 4 supene kašike sitno iseckanog orahovog lista (*Juglans regia*) i lista žalfije (*Salvia officinalis*). Sve to izručiti u 600 grama mleka i blago kuvati dok se ne stvori kaša-melem. Ovim melemom mazati bolna mesta tri puta dnevno po 5 minuta. Nakon toga uviti gazom, vatom i zavojem. Oblog držati po dva sata. Po skidanju obloga obrisati bolna mesta ukuvanom kamilicom.

NAPOMENA: Koristiti recepte po 8 dana.

MANJI TVRDI OTOCI ŽLEZDA

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog peršunovog lista (*Petroselinum sativum*), lista breze (*Betula alba*), lista i cveta kičice (*Erythraea centaurium*), cveta nevena (*Calendula officinalis*). Sve to iz-

ručiti u 1.600 grama prokjučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere.

Gustiš i ostatak čaja koristiti za obloge. Obloge stavljati tri puta dnevno, držati ih 2 sata i svakih 30 minuta prskati procedenom tekućinom. Po skidanju obloga bolna mesta obrisati ukuvanom mlakom kamilicom.

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog korena ili ploda mirodije (*Anethum graveolens*), klekinja ljubičastoplave boje sa kleke (*Juniperus communis*) starije od dve godine, lista koprive (*Urtica dioica*) i lista i cveta medunike (*Filipendula ulmaria*). Sve to izručiti u 1 litar prokjučalog vrućeg i razblaženog vina. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti pre i posle jela po 50 grama.

Gustiš i ostatak čaja koristiti za obloge. Obloge stavljati tri puta dnevno, držati ih po 2 sata i svakih 30 minuta kvasiti procedenom tekućinom. Po skidanju obloga bolna mesta obrisati ukuvanom mlakom kamilicom.

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog celerovog rizoma sa korenima (*Apium graveolens*), lista pelena (*Artemisia absinthium*), cveta nevena (*Calendula officinalis*) i lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*). Izručiti u 1.600 grama prokjučalog, vrućeg i razblaženog vina. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti pre i posle jela po 50 grama.

Gustiš i ostatak čaja koristiti za obloge. Obloge stavljati tri puta dnevno u trajanju od po 2 sata i kvasiti ih procedenom tekućinom svakih pola sata. Po skidanju obloga bolna mesta obrisati ukuvanom mlakom kamilicom.

NAPOMENA: Koristiti recepte po 10 dana.

UPORNI MANJI OTOCI ŽLEZDA

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog nevenovog cveta (*Calendula officinalis*), lista i cveta kičice (*Erythraea centaurium*) i lista koprive (*Urtica dioica*). Izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti u toku dana.

Bolna mesta mazati sledećim meleom:

Uzeti po 3 supene kašike sitno iseckanog lista i cveta medunike (*Filipendula ulmaria*), cveta nevena (*Calendula officinalis*) i lista i cveta repušnjače (*Erigeron canadensis*). Sve to izmešati sa 200 grama putera. Blago „kuvati na pari“ 1 sat, sve dok se ne stvori kaša-melem. Ovim melemom mazati bolna mesta, tri puta dnevno po 5 minuta a zatim zaviti gazom, vatom i zavojem. Obloge držati po 2 sata. Po skidanju obloga bolna mesta obrisati razblaženim vinskim sirćetom.

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog rizoma divljeg đurđevka (*Polygonatum officinale*), lista i cveta podubice (*Teucrium chamaedrys*) i lista kupine (*Rubus fruticosus*). Izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti u toku dana.

Bolna mesta mazati sledećim meleom:

Uzeti po 3 supene kašike sitno iseckanog lukovice krina (*Lilium candidum*), osušenih stabljika razvodnika (*Solanum dulcamara*) i cveta nevena (*Calendula officinalis*). Sve to izručiti u 200 grama rastopljenog putera. Blago „kuvati na pari“ 1 sat dok se ne stvori kaša-melem. Ovim melemom mazati bolna mesta tri puta dnevno po 5 minuta a zatim zaviti gazom, vatom i zavojem. Obloge držati po 2 sata. Po skidanju obloga bolna mesta obrisati razblaženim vinskim sirćetom.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog orahovog lista (*Juglans regia*), lista

hrena (*Cochlearia armorata*) i po 2 supene kašike sitno iseckanog lista bokvice (*Plantago major*) i lista i cveta medunike (*Filipendula ulmaria*). Sve to izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti u toku dana.

Bolna mesta trljati ujutru, u podne i uveče po 5 minuta sledećim melemom:

Uzeti po 5 supenih kašika sitno iseckanog rizoma pokosnice (*Polygonatum officinale*) i cveta nevena (*Calendula officinalis*). Sve to izručiti u 200 grama rastopljene masti. Blago „kuvati na pari“ sve dok se ne stvori kaša-melem. Ovim melemom 5 minuta trljati bolna mesta i posle svake masaže staviti gazu, vatu i zavoj. Obloge držati po dva sata. Po skidanju obloga namazati obolele delove tela vinskim sirćetom.

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog lista i cveta podbela (*Tussilago farfara*), lista breze (*Betula alba*) i orahovog lista (*Juglans regia*). Izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom piti u toku dana.

Bolna mesta mazati sledećim meleom:

Uzeti po 3 supene kašike sitno iseckanog lista ruzmarina (*Rosmarinus officinalis*), lista i cveta kantariona (*Hypericum perforatum*) i lista i cveta očajnice (*Marubium vulgare*). Sve to izručiti u 200 grama maslinovog ulja i blago „kuvati na pari“ 1 sat, sve dok se ne stvori kaša-melem. Ovim melemom mazati bolna mesta tri puta dnevno po 5 minuta, a zatim zaviti gazom, vatom i zavojem. Obloge držati tri puta dnevno po 2 sata. Po skidanju obloga bolna mesta obrisati vinskim sirćetom.

NAPOMENA: Koristiti recepte po 10 dana.

IZRAŠTAJI NA KOŽI (KVRUGE I KVRŽICE)

Uzeti nekoliko kapi soka od lista i cveta trave ruse (*Chelidonium majus*) i tri puta dnevno natapati izraštaje po 10 minuta. Za nekoliko dana izraštaji nestaju.

U isto vreme piti sledeći čaj:

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista i cveta kičice (*Erythraea centaureum*), lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*), rizoma pirevine (*Triticum repens*) i lista ruzmarina (*Rosmarinus officinalis*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti, zasladiti medom i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere.

Uzeti nekoliko kapi soka stabljike mlečike (*Euphorbia cyparissias*) i tri puta dnevno natapati izraštaje po 10 minuta. Za nekoliko dana izraštaji će nestati.

U isto vreme piti sledeći čaj:

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog pelenovog lista (*Artemisia absinthium*), peršunovog lista (*Petroselinum sativum*), korena maslačka (*Taraxacum officinale*) i lista nane (*Mentha piperita*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere.

Uzeti nekoliko kapi soka lista bršljana (*Hedera helix*) i više puta dnevno natapati izraštaje po 10 minuta. Za nekoliko dana izraštaju nestaju.

U isto vreme piti ovaj čaj:

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog korena vodopije (*Cichorium intybus*), celerovog korena (*Apium graveolens*), lista breze (*Betula alba*) i nadzemnog dela troskota (*Polygonum aviculare*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti po 200 grama, tri puta dnevno pre jela.

Uzeti sitno zdrobljenog belog luka (*Allium sativum*) i isto toliko soka lista belog jasena (*Fraxinus excelsior*). Izraštaje natapati ovom mešavinom više puta dnevno po 10 minuta. Za nekoliko dana izraštaji nestaju.

U isto vreme piti sledeći čaj:

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*), cveta nevena (*Calendula officinalis*), lista matičnjaka (*Melissa officinalis*) i lista i cveta kantariona (*Hypericum perforatum*). Izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti, zasladiti medom i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere.

NAPOMENA: Koristiti recepte po 8 dana.

GUKE NA KOŽI

Uzeti 6 supenih kašika sitno iseckanog lista čuvarkuće (*Sempervivum tectorum*) i po 2 supene kašike sitno iseckanog lista bokvice (*Plantago major*) i lista i cveta podbela (*Tussilago farfara*), 6 supenih kašika obične vode i 5 supenih kašika masti. Sve to izmešati i blago „kuvati na pari“ 1 sat. Taj melem stavljati kao obloge i priviti lanenom krpom na guke, držati tri puta dnevno po 1 sat. Po skidanju obloge obrisati bolna mesta vinskim sirćetom.

Stavljati tri puta dnevno obloge od ukuvanog ovsu (*Avena sativa*) i priviti lanenom krpom. Držati po 2 sata. Svakih pola sata nalivati oblog procedenom tekućinom.

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog nevenovog cveta (*Calendula officinalis*), lista kupine (*Rubus fruticosus*), lista koprive (*Urtica dioica*), lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*), lista ranjenika (*Betonica officinalis*) i lista i cveta kičice (*Erythraea centaureum*). Sve to

izručiti u 1.800 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere.

Gustiš i ostatak čaja koristiti za obloge, koje privijamo lanenom krpom. Držati obloge po 2 sata tri puta dnevno, i kvasiti ih svakih 30 minuta procedenim čajem.

Tri puta dnevno stavljati na guke sveži orahov list (*Juglans regia*) namazan medom. Obloge držati po 2 sata, a po skidanju obloga bolna mesta obrisati razblaženim vinskim sirćetom.

U isto vreme, piti sledeći čaj:

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog cveta i lista kičice (*Erythraea centaureum*), lista i cveta podbela (*Tussilago farfara*) i lista kupine (*Rubus fruticosus*). Izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti u toku dana.

Uzeti po 3 supene kašike sitno iseckanog svežeg lista bokvice (*Plantago major*) i svežeg lista i cveta podbela (*Tussilago farfara*). Sve to izmešati sa 6 kašika meda i priviti lanenom krpom na guke, tri puta dnevno. Obloge držati po 2 sata, a po skidanju obloga obrisati bolna mesta razblaženim vinskim sirćetom.

Uzeti po 3 supene kašike sitno zdrobljenog lanenog semena (*Lini semen*) i sitno iseckanog lista i cveta lazarkinje (*Asperula odorata*). Sve to izručiti u 300 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti, ljusku semena izbaciti i staviti gustiš na lanenu krpu i priviti na bolna mesta. Svakih 30 minuta kvasiti oblog procedenim čajem. Držati obloge tri puta dnevno po 2 sata. Po skidanju obloga bolna mesta obrisati vinskim sirćetom.

Uzeti po 3 supene kašike sitno iseckanog lista ranjenika (*Betonica officinalis*)

lis), orahovog lista (*Juglans regia*), pšeničnog brašna i 5 supenih kašika rastopljene svinjske masti. Sve to izmešati, staviti na bolna mesta i priviti lanenom krpom. Obloge držati po 2 sata, tri puta dnevno.

Pre i posle stavljanja obloga bolna mesta oprati sledećom tečnošću:

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog lista koprive (*Urtica dioica*), lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*), cveta kamilice (*Matricaria chamomilla*) i lista kupine (*Rubus fruticosus*). Sve to izručiti u 1.400 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladeno medom piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere.

Ostatak od 800 grama koristiti za dezinfekciju bolnih mesta pre i posle stavljanja obloga.

Uzeti po 200 grama sitno iseckanih igličastih borovih listova, pupoljaka i šarki (*Pinus silvestris*). Ovih 600 grama izručiti u 1 litar proključalog vrućeg vinskog sirćeta. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti, gustiš staviti na guku i priviti ga lanenom krpom. Obloge držati po 2 sata, tri puta dnevno. Svakih 30 minuta kvasiti oblog procedenom tekućinom. Po skidanju obloga bolna mesta obrisati mlakom vodom.

NAPOMENA: Koristiti više recepata po 6 dana, sve dok bolest ne prođe.

„DIVLJE MESO“

Uzeti po 4 supene kašike sitno iseckanog lista ranjenika (*Betonica officinalis*), lista bokvice (*Plantago major*) i lista koprive (*Urtica dioica*). Sve to izručiti u 1 litar proključalog vrućeg vina. Blago kuvati 1 sat, a lonac mora biti poklopljen. Skloniti lonac u stranu i ostaviti ga poklopljenog dva sata. Procediti, staviti gustiš na lanenu krpu i priviti na bolna me-

šta. Držati obloge po 2 sata, tri puta dnevno, i svakih 30 minuta kvasiti procenom tekućinom. Po skidanju obloga bolna mesta obrisati mlakom kamilicom.

Uzeti po 3 supene kašike sitno iseckanog lista ranjenika (*Betonica officinalis*), lista koprive (*Urtica dioica*) i 6 supenih kašika pšeničnih ili kukuruznih mekinja. Sve to dobro izmešati i zaliti vinskim sirćetom da dobijemo gustu kašu. Ovu kašu izručiti na lanenu krpu i priviti na bolno mesto. Obloge držati po 2 sata, tri puta dnevno. Po skidanju obloga obrisati bolna mesta mlakom kamilicom.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista ranjenika (*Betonica officinalis*), lista bokvice (*Plantago major*) i 4 supene kašike sitno iseckanog zrelog ploda smokve (*Ficus carica*). Sve to dobro izmešati sa 6 supenih kašika meda. Ovaj melem priviti na bolna mesta lanenom krpom, ujutru i uveče. Držati obloge po 2 sata, a nakon skidanja bolna mesta obrisati ljutom komovicom.

Uzeti 3 supene kašike sitno zdrobljenog semena crne rotkve (*Raphanus sativus*) i 2 supene kašike semena piskavice (*Trigonella foenum graecum*). Sve to izmešati sa 5 supenih kašika vinskog sirćeta. Izručiti na lanenu krpu i previti na bolno mesto. Oblog držati tri puta dnevno po 2 sata. Svakih pola sata prskati obloge vinskim sirćetom. Nakon skidanja obloga bolna mesta obrisati ljutom komovicom.

NAPOМЕНА: Da bismo se izlekili od ove bolesti, pored upotrebe melema, moramo 15 dana piti ovaj čaj:

Uzeti 2 supene kašike sitno iseckanog lista i cveta kljice (*Erythraea centaureum*) i po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*), lista i korena šumske jagode (*Fragaria vesca*), lista koprive (*Urtica dioica*) i lista ranjenika (*Betonica officinalis*). Sve to izručiti u 1 litar proklijukale vruće vode.

Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti u toku dana.

Recepte koristiti po 15 dana.

ZULJ

Uzeti sok lista i cveta trave ruse (*Chelidonium majus*) i žulj kvasiti tri puta dnevno po 20 minuta. Za 2—3 dana mora otpasti.

Uzeti svežu ili suhu šljivu (*Prunus domestica*) i raseći je. Na polutine ovih šljiva izručiti po pola kafene kašičice sok iz lista bršljana (*Hedera helix*). Ovakvu polutinu šljive priviti i vezati na žulj u toku noći. Žulj treba otpasti za 2—3 večeri.

Uzeti pola glavice belog luka (*Allium sativum*), očistiti i izgnječiti. Priviti na žulj ujutru i uveče. Za tri do 4 dana žulj treba otpasti.

Iseći trulo meso žulja nožem ili žiletom koji se prethodno dezinfikuju alkoholom ili ljutom rakijom. Nakon toga na žulj staviti istucan beli luk (*Allium sativum*). Žulj treba otpasti u roku od 1—2 dana. Ako se oseti peckanje oko žulja, skinuti oblog.

Priviti ujutru i uveče sitno iseckane sveže krtolice krina (*Lilium candidum*). Za dva do tri dana žulj treba otpasti.

Ujutru, u podne i naveče po pola sata kvasiti žulj sokom mlaćike (*Euphorbia cyparissias*). Pre spavanja žulj istupati prstima.

Uzeti po 1 kafenu kašičicu salicilnog praška, svežeg soka bršljana (*Hedera helix*) i limunovog soka. Sve ovo izmešati i namazati žulj ujutru i uveče. Držati melem po 3 sata. Za dva dana žulj će otpasti.

„KURJE OKO“

Uzeti po 3 supene kašike sitno izrendane crne rotkve (*Raphanus sativus*) i korena hrena (*Cochlearia armorata*). Ovu smešu priviti lanenom krpom na bolna mesta. Kurje oko prethodno namazati zejtinom. Oblog držati ujutro i uveče po 2 sata.

Uzeti sitno iseckanog lista bršljana (*Hedera helix*) i isto toliko soka lista ruse (*Chelidonium majus*). Sve to dobro izmešati i staviti na bolno mesto. Oblog držati dva puta dnevno po 1 sat.

Uzeti 2 supene kašike sitno iseckanog belog luka (*Allium sativum*) i isto toliko vinskog sirčeta. Sve to izmešati i staviti na bolno mesto. Obloge držati dva puta dnevno po 2 sata.

Uzeti glavicu crvenog luka (*Allium cepa*), sitno je iseckati i izmešati sa istom količinom vinskog sirčeta. Smešu staviti na bolna mesta. Obloge držati dva puta dnevno po 2 sata.

Uzeti 3 supene kašike soka stabljike mlečike (*Euphorbia cyparissias*) i njime natopiti bolno mesto tri puta u toku dana po 20 minuta. Za dva do tri dana potpuno će nestati kurje oko.

NAPOMENA: Za potpuno izlečenje, pored gore navedenih postupaka, piti sledeći čaj:

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*), lista nane (*Mentha piperita*), peršunovog lista (*Petroselinum sativum*), korena maslačka (*Taraxacum officinale*) i 2 supene kašike sitno iseckanog lista i cveta kičice (*Erythraea centaurium*). Sve to izručiti u 1 litar proklijučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti u toku dana.

Koristiti recepte po 3 dana.

ISPUCALA KOŽA

Uzeti 5 supenih kašika sitno iseckanog lista koprive (*Urtica dioica*) i izručiti u 100 grama rastopljene svinjske masti. Blago „kuvati na pari“ dok se ne stvori kaša-melem. Ovim melemom mazati ispucalu kožu više puta u toku dana. Pre svakog mazanja obrisati ispucalu kožu mlakom kamilicom.

Uzeti 5 supenih kašika sitno iseckanih pupoljaka topole (*Populus nigra*) i izručiti u 100 grama maslinovog ulja (*Olivae oleum*). Blago „kuvati na pari“ dok se ne stvori kaša-melem. Ovim melemom mazati ispucalu kožu više puta u toku dana. Pre svakog mazanja obrisati je mlakom kamilicom (*Matricaria chamomilla*).

Uzeti 5 supenih kašika sitno iseckanih mladih pupoljaka i mladog lišća bele vrbe (*Salix alba*) i izručiti u 100 grama maslinovog ulja (*Olivae oleum*). Blago „kuvati na pari“ dok se ne stvori kaša-melem. Ovim melemom mazati ispucalu kožu više puta u toku dana. Pre svakog mazanja obrisati kožu mlakom kamilicom.

Uzeti po 3 supene kašike sitno iseckanog lista ranjenika (*Betonica officinalis*) i lista koprive (*Urtica dioica*). Sve to izmešati sa 6 supenih kašika meda. U toku dana više puta obrisati ispucalu kožu mlakom kamilicom (*Matricaria chamomilla*) pa tek onda namazati ovim melemom.

NAPOMENA: Koristiti recepte po 5 dana.

OJEDI

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*) i cveta kamilice (*Matricaria chamomilla*). Izručiti u 600 grama proklijučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i ispirati bolna mesta, više puta u toku dana.

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog zovinog cveta (*Sambucus nigra*) i lista koprive (*Urtica dioica*). Izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i ispirati bolna mesta, više puta u toku dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista i cveta podbela (*Tussilago farfara*) i lista nane (*Mentha piperita*). Sve to izručiti u 300 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i ispirati bolna mesta, više puta u toku dana.

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog cveta zove (*Sambucus nigra*) i cveta kamilice (*Matricaria chamomilla*). Izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i ispirati bolna mesta, više puta u toku dana.

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog cveta zove (*Sambucus nigra*), cveta kamilice (*Matricaria chamomilla*) i lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*). Sve to izručiti u 800 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i ispirati bolna mesta više puta u toku dana.

NAPOMENA: Koristiti recepte po 4 dana, dok ojedi traju.

NAŽULJANI PRSTI I ZAPALJENJE

Uzeti po 5 supenih kašika sitno iseckanog lista ranjenika (*Betonica officinalis*) i lista bokvice (*Plantago major*). Pod presom iscediti sok i njime mazati bolna mesta po 5 minuta. Na bolnim mestima pre i popodne držati po 20 minuta zgnječeno i iscedeno lišće ovih trava. Posle toga oprati mlakom vodom.

Uzeti 2 jabuke (*Pirus malus*), izrendisati ih i izmešati sa 2 supene kašike sitno

iseckanog lista ranjenika (*Betonica officinalis*). Od ove smeše napravljene obloge držati na bolnim mestima tri puta dnevno po 2 sata. Nakon skidanja obloga obrišati bolna mesta mlakom kamilicom (*Matricaria chamomilla*).

Uzeti po 3 supene kašike sitno iseckanog lista i cveta podbela (*Tussilago farfara*) i lista koprive (*Urtica dioica*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i kvasiti bolna mesta. Nakon svakog kvašenja preostali gustiš staviti na bolna mesta i držati ga više puta dnevno po 2 sata.

NAPOMENA: Koristiti recepte po 5 dana.

MICINA (NICINA)

Micina je gnojno zapaljenje jedne ili više limfnih žlezda. Nastupa kao posledica pokvarene krvi, lošeg varenja želudca ili lošeg lučenja jetre ili bubrega. Obično se pojavljuje pod pazuhom ili u prepone. U početku se javlja otok u veličini lešnika. Zatim se razvija do veličine oraha a dozeže i veličinu kokošjeg jajeta. Kasnije se zagnoji i dobije modrocrvenu boju.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog peršunovog lista (*Petroselinum sativum*), korena maslačka (*Taraxacum officinale*), korena čička (*Arctium lappa*), lista i cveta kičice (*Erythraea centaurium*), lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*), lista breze (*Betula alba*) i lista koprive (*Urtica dioica*). Izručiti u 1.200 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti u toku dana. Bolna mesta mazati sledećim mele-mom:

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog lista koprive (*Urtica dioica*), lista ranjenika (*Betonica officinalis*), lista i cveta kičice (*Erythraea centaurium*), korena

čička (*Arctium lappa*) i lista kupine (*Rubus fruticosus*). Sve to izručiti u 600 grama mleka. Blago kuvati na štednjaku sve dok se ne stvori kaša-melem. Ovim melemom više puta dnevno mazati micinu sve dok ne sazri i ne procuri. Melem držati po 2 sata.

Čim se micina provali, obrisati je ovom tekućinom:

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog lista bokvice (*Plantago major*) i cveta kamilice (*Matricaria chamomilla*). Izručiti u 400 grama proklijučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i koristiti za dezinfekciju.

Da bismo izvukli svu nečistoću iz micine, moramo je mazati 5 dana ovim melemom:

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog domaćeg sapuna i pšeničnog brašna, 2 supene kašike sitno iseckanog lista ranjenika (*Betonica officinalis*) i 4 kašike meda. Sve to dobro izmešati. Ovim melemom mazati micine više puta u toku dana. Pre svakog mazanja obrisati ih dezinfekcionom vodom. Melem držati po 2 sata.

Posle mazanja ovim melemom, koristiti sledećih 5 dana ovaj melem za njeno potpuno zarastanje:

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista kupine (*Rubus fruticosus*), lista ranjenika (*Betonica officinalis*) i lista koprive (*Urtica dioica*). Sve to izmešati sa 3 supene kašike meda. Mazati više puta u toku dana i uvek omotati gazom, vatom i zavojem. Uveče oprati micinu mlakom kamilicom. Melem držati po 2 sata.

Uzeti 2—3 pečene jabuke (*Pirus malus*) i izmešati ih medom. Ovim melemom mazati micinu ujutru i uveče da bi sazrela i provalila se. Melem držati po 4 sata. Kada se micina provali ranu oprati mlakom kamilicom.

Da bi izvukli nečistoću iz micine, 4—5 dana stavljati na nju, nekoliko puta dnevno, poprečno presečen crveni patlidžan (*Solanum lycopersicum*) i držati ga po 3 sata. Pre spavanja micinu oprati mlakom kamilicom.

Kada se potpuno iščisti, mazati je ovim melemom:

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista koprive (*Urtica dioica*), lista kupine (*Rubus fruticosus*), lista ranjenika (*Betonica officinalis*) i lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*). Sve to izmešati sa 4 supenih kašika meda. Ovim melemom namazati micinu više puta dnevno i zaviti gazom, vatom i zavojem. Melem držati po 2 sata.

U isto vreme piti ovaj čaj:

Uzeti po 6 supenih kašika sitno iseckanog kvasca *Saccharomyces cerevisiae*, kukuruznog brašna i šećera. Sve to u 17 sati izručiti u 1,5 litar vode. Poklopljen lonac držati celu noć u toploj sobi da tečnost što pre prevri. Ujutru procediti i piti. Svaki dan koristiti novu tekućinu „bozu“. Za tri do četiri dana moraju nestati, ne samo micine i čirevi, već i sva gnojna žarišta u čovečjem organizmu.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista i cveta kičice (*Erythraea centaureum*), lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*), lista koprive (*Urtica dioica*), lista bokvice (*Plantago major*), korena čička (*Arctium lappa*) i lista breze (*Betula alba*). Izručiti u 1 litar proklijučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti u toku dana.

Da bi se micina provalila, stavljati na nju ovaj melem:

Uzeti 2 pečene jabuke (*Pirus malus*) i 4 supene kašike meda. Sve dobro izmešati. Ovim melemom micinu mazati više puta dnevno. Melem držati po 2 sata.

Po njenom provaljivanju kvasiti je više puta dnevno ovim čajem:

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*), cveta kamilice (*Matricaria chamomilla*), lista ranjenika (*Betonica officinalis*), lista koprive (*Urtica dioica*) i nevenovog cveta (*Calendula officinalis*). Izručiti u 2 lita proklijučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i kvasiti micinu.

Nakon ovoga na micinu stavljati ovaj oblog:

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog lista bokvice (*Plantago major*), lista koprive (*Urtica dioica*), lista kupine (*Rubus fruticosus*), nadzemnog dela rusomače (*Capsella bursa pastoris*) i lista i cveta kičice (*Erythraea centaurium*). Sve to izručiti u 1,5 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti, gustištaviti na lanenu krpu i priviti na micinu. Oblog držati tri puta dnevno po 2 sata i kvasiti ga svakih 30 minuta proceđenom tekućinom.

Nakon skidanja obloga, micinu dezinfikovati ukuvanjem mlakom kamilicom (*Matricaria chamomilla*).

Da bi micina potpuno zarasla, mazati je sledećim melemom:

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog lista ranjenika (*Betonica officinalis*) i lista kupine (*Rubus fruticosus*) i 1 supenu kašiku cveta nevena (*Calendula officinalis*). Sve to izmešati sa 5 supenih kašika meda. Ovim melemom namazati micinu tri puta dnevno i omotati je gazom, vatom i zavojem. Oblog držati po 2 sata. Po skidanju melema bolno mesto oprati mlakom kamilicom.

Da bi se micina provalila, treba je mazati ovim melemom:

Uzeti po 3 supene kašike sitno izrendisane crne rotkve (*Raphanus sativus*) i sitno iseckanog korena hrena (*Cochlearia armoracia*). Sve to izmešati sa 6 supenih kašika meda. Blago „kuvati na pari“ dok se ne dobije gusta kaša-melem. Ovim melemom mazati micinu više puta u toku dana. Pre svakog mazanja obrisati je mlakom kamilicom (*Matricaria chamomilla*). Melem držati po 2 sata.

Po njenom provaljivanju piti ovaj čaj:

Uzeti po 6 supenih kašika kukuruznog brašna, kvasca i šećera. Sve to izručiti u lonac sa 1,5 litrom vode. Poklopljen lonac držati u toploj sobi celu noć, da tekućina što pre prevri. Sutradan ujutru procediti je i piti u toku dana. Svaki dan privi

novi napitak. Posle 3—4 dana nestaje, ne samo micine, nego i svi čirevi.

Za sve vreme dok pijemo ovaj napitak, mazati micinu ovim melemom:

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog lista ranjenika (*Betonica officinalis*), lista i cveta crnog sleza (*Malva silvestris*) i lista kupine (*Rubus fruticosus*). Sve to izmešati sa 5 supenih kašika meda. Ovim melemom namazati micinu, tri puta dnevno, a zatim omotati gazom, vatom i zavojem. Melem držati po 2 sata.

NAPOMENA: Koristiti recepte sve dok bolest ne prođe. Po skidanju melema bolna mesta treba uvek oprati mlakom kamilicom.

URASTAO NOKAT

Pre i posle stavljanja obloga obrisati urastao nokat ljutom komovicom, a zatim priviti ovaj oblog:

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista i cveta divlje dainoči (*Viola arvensis*), cveta nevena (*Calendula officinalis*) i rizoma pokosnice (*Polygonatum officinale*). Sve to izručiti u 200 grama mleka i blago kuvati sve dok se ne stvori kaša-melem. Ovim melemom namazati urastao nokat ujutru, u podne i naveče, a zatim staviti gazu, vatu i zavoj. Oblog držati po dva sata. Nakon skidanja obloga obrisati bolno mesto ljutom komovicom ili prepečenom šljivovicom.

Mazati tri dana urastao nokat ovim melemom:

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog domaćeg sapuna, pšeničnog brašna i meda. Sve to dobro izmešati. Ovim melemom namazati urastao nokat ujutru, u podne i naveče, a zatim ga previti gazom, vatom i zavojem. Po provaljivanju bolnog mesta stavljati na urastao nokat svež patlidžan (*Solanum lycopersicum*), više puta u toku dana.

Po prestanku curenja nečistoće, nokat namazati nekoliko puta u toku dana ovim melemom:

Uzeti po 1 supenu kašiku pšeničnog brašna, sitno iseckanog lista ranjenika (*Betonica officinalis*) i 2 supene kašike meda. Sve to dobro izmešati. Ovim melemom namazati bolno mesto, a zatim ga uviti gazom, vatom i zavojem. Po skidanju obloga nokat i prst oprati ljutom komovicom.

NAPOMENA: Koristiti recepte po 10 dana.

ZANOKTICE (ZAPALJENJE)

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista bokvice (*Plantago major*), lista ranjenika (*Betonica officinalis*) i cveta kamilice (*Matricaria chamomilla*). Sve to izmešati sa 3 supene kašike meda. Ovim melemom tri puta dnevno mazati bolna mesta i uviti ih gazom, vatom i zavojem. Prsti moraju ostati zavijeni u toku dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista i cveta podbela (*Tussilago farfara*), lista koprive (*Urtica dioica*) i lista i cveta kupine (*Rubus fruticosus*). Sve to izmešati sa 3 supene kašike meda. Ovim melemom namazati, tri puta dnevno, bolna mesta i uviti ih gazom, vatom i zavojem. Prsti moraju biti zavijeni u toku dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista bokvice (*Plantago major*), rizoma pokosnice (*Polygonatum officinale*) i lista ranjenika (*Betonica officinalis*). Sve to izručiti u 100 grama rastopljenog svinjskog sala ili masti. Blago „kuvati na pari“ sve dok se ne stvori kaša-melem. Ovim melemom namazati, tri puta dnevno, bolna mesta i uviti ih gazom, vatom i zavojem. Prsti moraju ostati zavijeni u toku dana.

NAPOMENA: Recepte koristiti po 4 dana. Melem držati na zanokticama po 2 sata. Nakon toga ih treba oprati mlakom kamilicom i uviti gazom, vatom i zavojem.

ZANOKTICE (GNOJENJE)

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog domaćeg sapuna, pšeničnog brašna, sitno iseckanog lista ranjenika (*Betonica officinalis*) i 3 supene kašike meda. Sve to dobro izmešati. Ovim melemom namazati bolna mesta tri puta dnevno i uviti ih gazom, vatom i zavojem. Obloge držati po 2 sata.

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog lista kupine (*Rubus fruticosus*), lista ranjenika (*Betonica officinalis*) i 4 supene kašike meda. Sve to izmešati. Ovim melemom mazati bolna mesta. Nakon toga zaviti gazom, vatom i zavojem. Prsti moraju biti zavijeni u toku čitavog dana. Po skidanju obloga, obrisati bolna mesta ukuvanom mlakom kamilicom.

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog lista bokvice (*Plantago major*), lista i cveta podbela (*Tussilago farfara*), lista ranjenika (*Betonica officinalis*) i rizoma pokosnice (*Polygonatum officinale*). Sve to izmešati sa 150 grama rastopljenog svinjskog sala ili masti. Blago „kuvati na pari“ sve dok se ne stvori kaša-melem. Ovim melemom mazati bolna mesta 3 puta dnevno i uviti ih gazom, vatom i zavojem. Melem držati po 2 sata i nakon toga zanoktice oprati mlakom kamilicom.

NAPOMENA: Koristiti recepte po 4 dana.

ZAGNOJEN NOKAT

Da bi se provalio zagnojeni nokat treba ga mazati više puta u toku dana sledećim melemom:

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog domaćeg sapuna, pšeničnog brašna i meda. Sve to dobro izmešati i namazati zagnojeni nokat. Preko toga stiviti gazu, vatu i zavoj. Melem držati po 1 sat.

Čim se nokat provali, više puta u toku dana mazati bolno mesto svežim ili ukvanim parađajzom (*Solanum lycopersicum*). Sutradan ispirati nokat mlačkom kamilicom (*Matricaria chamomilla*).

Sledećeg dana mazati ovim melemom:

Uzeti po 1 kafenu kašiku sitno iseckanog lista koprive (*Urtica dioica*) i lista ranjenika (*Betonica officinalis*). Sve to izmešati sa 2 kafene kašičice meda. Ovim melemom ujutro i uveče mazati bolno mesto i uviti ga gazom, vatom i zavojem. Pre svakog mazanja obrisati bolno mesto mlačkom kamilicom. Melem držati ujutru 3 sata, a uveče celu noć.

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog zovinog cveta (*Sambucus nigra*), lista bokvice (*Plantago major*), lista i cveta podbela (*Tussilago farfara*) i lista ranjenika (*Betonica officinalis*). Sve to izmešati sa 6 supenih kašika rastopljene smole sa šljivinog stabla (*Prunus domestica*). Ovim melemom više puta u toku dana namazati bolno mesto i uvek ga uviti gazom, vatom i zavojem. Melem držati po 2 sata. Uveče bolno mesto oprati kamilicom.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista koprive (*Urtica dioica*) i lista ranjenika (*Betonica officinalis*) i 2 supene kašike voska. Sve to zagrejati i od toga napraviti omotač na prstu. Stavljati ga tri puta dnevno i držati po 2 sata. Nakon drugog dana nokat se mora prevaliti i onda ga oprati mlačkom kamilicom (*Matricaria chamomilla*).

Nakon toga mazati ga ovim melemom:

Uzeti po 1 kafenu kašičicu sitno iseckanog lista kupine (*Rubus fruticosus*), lista ranjenika (*Betonica officinalis*) i 2 kafene kašičice meda. Sve to dobro izmešati. Ovim melemom namazati zagnojeni nokat, tri puta dnevno, a zatim ga uviti u gazu, vatu i zavoj. Melem držati po 1 sat. Pre svakog mazanja zagnojeni nokat oprati mlačkom kamilicom.

NAPOMENA: Koristiti recepte po 4 dana.

SVRAB NA KOŽI

Uzeti po 3 supene kašike sitno iseckanog lista ranjenika (*Betonica officinalis*) i lista i cveta divlje daninoči (*Viola arvensis*). Sve to izručiti u 300 grama mleka i blago kuvati na štednjaku dok se ne stvori kaša — melem. Mazati bolna mesta više puta u toku dana.

Uzeti po 3 supene kašike sitno iseckanog lista i cveta kantriona (*Hypericum perforatum*) i lista i cveta kupine (*Rubus fruticosus*). Sve to izručiti u 300 grama mleka i blago kuvati dok se ne dobije gusta kaša — melem. Ovim melemom mazati bolna mesta više puta u toku dana.

Uzeti po 3 supene kašike sitno iseckanog lista bokvice (*Plantago major*) i lista i cveta pomoćnice (*Solanum nigrum*). Sve to izručiti u 300 grama mleka i blago kuvati dok se ne dobije gusta kaša — melem. Mazati bolna mesta više puta u toku dana.

Uzeti po 3 supene kašike sitno iseckanog lista i cveta podbela (*Tussilago farfara*) i lista koprive (*Urtica dioica*). Sve to izručiti u 300 grama mleka i kuvati dok se ne dobije gusta kaša — melem. Mazati bolna mesta više puta u toku dana.

Uzeti 5 supenih kašika sitno iseckane crne rotkve (*Raphanus sativus*) i 3 supene kašike sitno iseckanog lista i cveta divlje daninoči (*Viola arvensis*). Sve to izručiti u pola litre proklučalog vrućeg i razblaženog vinskog sirćeta. Procediti i gustiš izmešati sa 3 supene kašike meda. Ovim melemom mazati bolna mesta 2 puta u toku dana. Pre i posle stavljanja obloga bolna mesta ispirati procedenom tekućinom. Nakon skidanja obloga kožu namazati melemom.

NAPOMENA: Nakon stavljanja melema ili gustiša na bolna mesta, treba ih uvek uviti gazom, vatom i zavojem.

Recepte koristiti po 4 dana.

Uzeti po 3 supene kašike sitno iseckanog lista i cveta kantariona (*Hypericum perforatum*) i lista i cveta pomoćnice (*Solanum nigrum*). Sve to izručiti u pola litra ljute komovice i zatvoriti u flašu. Držati u toploj sobi 20 dana i za to vreme flašu promućkati više puta u toku dana. Procediti i kraste koje svrbe mazati 2 puta u toku dana.

Nakon svakog kvašenja rana treba ih namazati sledećim melemom:

Uzeti po 3 supene kašike sitno iseckanog lista i cveta pomoćnice (*Solanum nigrum*) i lista i cveta kantariona (*Hypericum perforatum*). Sve to dobro izmešati sa po 3 supene kašike vazelina i lanolina i 1 kafenom kašicom cink-oksida. Ovim melemom namazati kraste dva puta dnevno i držati ga po 2 sata. Preko melema staviti gazu, vatu i zavoj. Po skidanju obloga, rane obrisati mlakom kamilicom.

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog cveta nevena (*Calendula officinalis*), lista sapunjače (*Saponaria officinalis*), lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*) i lista ružmarina (*Rosmarinus officinalis*). Sve to izručiti u 600 grama vruće komovice. Blago kuvati 1 sat, zatim skloniti lonac i ostaviti ga poklopljenog dva sata izvan štednjaka. Procediti i ovom tekućinom mazati rane 2 puta u toku dana.

Nakon svake dezinfekcije rana ovom tekućinom, namazati ih sledećim melemom:

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog lista i cveta pomoćnice (*Solanum nigrum*), lista i cveta kičice (*Erythraea centaurium*) i lista kupine (*Rubus fruticosus*). Sve to izručiti u 150 grama rastopljenog svinjskog sala ili masti. Blago „kuvati na pari“ sve dok se ne dobije gusta kaša — melem. Mazati ovim melemom bolna mesta dva puta dnevno i uviti ih gazom, vatom i zavojem. Melem držati po 2 sata. Po skidanju obloga obrisati bolna mesta procedenom komovicom.

NAPOMENA: Koristiti recepte po 3 dana.

Uzeti po 5 supenih kašika sitno samlevenog semena ili iseckanog lista i cveta kandiške (*Aquilegia vulgaris*), lista sapunjače (*Saponaria officinalis*) i lista duvana (*Nicotiana tabacum*). Sve to izručiti u 800 grama proklijučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti, gustiš izručiti na lanenu krpu i priviti na bolna mesta, tri puta dnevno. Obloge držati po dva sata i kvasiti ih svakih 30 minuta procedenom tekućinom. Nakon skidanja obloga obrisati bolna mesta procedenim čajem.

Uzeti po 3 supene kašike sitno iseckanog korena kukureka (*Helleborus odorus*), korena čemerike (*Veratrum album*) i lista i cveta divlje daninice (*Viola arvensis*). Izručiti u 800 grama proklijučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti, gustiš staviti na lanenu krpu i priviti na bolna mesta. Obloge držati po dva sata, tri puta dnevno, i svakih 30 minuta kvasiti ih procedenom tekućinom. Posle skidanja obloga dobro pokvasiti bolna mesta procedenim čajem.

Uzeti po 3 supene kašike sitno iseckanog lista štavolja (*Rumex acetosella*), cveta jorgovana (*Syringa vulgaris*) i lista duvana (*Nicotiana tabacum*). Sve to izručiti u 400 grama mleka i kuvati sve dok se ne stvori gusta kaša — melem. Mazati bolna mesta više puta u toku dana.

Uzeti po 3 supene kašike sitno iseckanog korena čemerike (*Veratrum album*), korena kukureka (*Helleborus odorus*) i lista duvana (*Nicotiana tabacum*). Sve to izručiti u 600 grama gasa — petroleja. Zatvoriti u flašu i držati u toploj sobi 20 dana. Za to vreme flašu promućkati više puta u toku dana. Procediti i nekoliko puta dnevno natopljenom vatom mazati bolna mesta.

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog cveta jorgovana (*Syringa vulgaris*),

lista i cveta kandilke (*Aquilegia vulgaris*), lista duvana (*Nicotiana tabacum*) i po 3 supene kašike sitno iseckanog korena čemerike (*Veratrum album*) i korena kukureka (*Hellebórus odoratus*). Sve to izručiti u 1 litar gasa — petroleja. Zatvoriti u flašu i držati 20 dana u toploj sobi. Procediti i mazati.

NAPOMENA: Koristiti recepte dok šuga ne prođe.

OPEKOTINE

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista ranjenika (*Betonica officinalis*), maslinovog ulja (*Olivae oleum*), meda i belance od 1 jajeta. Sve to mešati 1 sat. Nakon toga ovim melemom mazati opekotine i one će veoma brzo proći.

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*) i cveta kamilice (*Matricaria chamomilla*). Izručiti u 300 grama proklijučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i kvasiti natopljenom vatom više puta u toku dana. Nakon svakog kvašenja na bolna mesta staviti dobro oprano i međom premazano lišće bokvice (*Plantago major*).

Na bolna mesta privijati listove kupusa (*Brassica oleracea*). Listove treba dobro oprati i izbrisati suvom flanelskom krpom. Iseći sve žile na lišću i oklagijom ga izravnati na flanelskom čaršavu. Posle toga lišće staviti na opekotine i omotati ga da ne bi spadalo. Opekotine oblagati kupusovim lišćem tri puta dnevno i držati ga po 3 sata.

Uzeti po 4 supene kašike sitno iseckanog lista koprive (*Urtica dioica*) i lista i cveta kantariona (*Hypericum perforatum*). Sve to izručiti u 800 grama proklijučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti, gusti

staviti na lanenu krpu i previti na opekotinu. Obloge držati po dva sata, tri puta dnevno, i svakih 30 minuta kvasiti ih procedenom tekućinom.

Uzeti po 5 supenih kašika sitno iseckanog lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*) i cveta kamilice (*Matricaria chamomilla*). Izručiti u 800 grama proklijučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i bolna mesta ispirati više puta u toku dana. Nakon svakog ispiranja priviti gusti lanenom krpom na opekotine. Obloge držati po dva sata dnevno i kvasiti ih svakih 30 minuta procedenom tekućinom.

Uzeti po 4 supene kašike sitno iseckanog lista koprive (*Urtica dioica*) i lista i cveta pomoćnice (*Solanum nigrum*). Sve to izručiti u 300 grama maslinovog ulja (*Olivae oleum*). Blago „kuvati na pari“ sve dok se ne stvori kaša — melem. Ovim melemom namazati bolna mesta više puta u toku dana, i uvek ih omotati gazom, vatom i zavojem.

Sa grana debelih kao ruka uzeti po 4 supene kašike sitno samljevene kore hrasta (*Quercus robur*) i kore bresta (*Ulmus campestris*). Sve to izručiti u 600 grama mleka i blago kuvati dok se ne stvori kaša — melem. Ovim melemom namazati bolna mesta više puta u toku dana. Pre svakog mazanja obrisati mlakom kamilicom (*Matricaria chamomilla*).

Uzeti po 4 supene kašike sitno iseckanog lista i cveta podbela (*Tussilago farfara*), lista koprive (*Urtica dioica*) i cveta krina (*Lilium candidum*). Sve to izručiti u 800 grama mleka. Blago kuvati sve dok se ne stvori kaša-melem. Ovim melemom namazati bolna mesta više puta u toku dana. Pre svakog mazanja obrisati ih mlakom kamilicom (*Matricaria chamomilla*).

Uzeti po 3 supene kašike sitno iseckanog lista bokvice (*Plantago major*), lista

koprive (*Urtica dioica*) i lista ranjenika (*Betonica officinalis*). Sve to izručiti u 600 grama maslinovog ulja (*Olivae oleum*). Blago „kuvati na pari“ 1 sat. Skloniti lonac u stranu i kroz gazu procediti. Ovom tečnošću mazati opekotine više puta u toku dana.

NAPOMENA: Koristiti recepte po 10 dana.

PROMRZLINE

Sa grana debelih kao ruka uzeti po 4 supene kašike sitno zdrobljene kore hrasta (*Quercus robur*) i kore bresta (*Ulmus campestris*). Sve to izručiti u 1 litar proklijučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno tri sata izvan štednjaka. Procediti i mazati izmrzline. Tekućina mora biti mlaka.

Uzeti po 6 supenih kašika sitno iseckanog lista koprive (*Urtica dioica*) i cveta nevena (*Calendula officinalis*). Sve to izručiti u 1 litar proklijučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti; gustišt staviti na lanenu krpu i priviti preko izmrzlina. Obloge držati po dva sata i svakih 30 minuta kvasiti ih procedenom mlakom tekućinom. Obloge menjati ujutru i uveče.

Uzeti po 4 supene kašike sitno iseckanog cveta nevena (*Calendula officinalis*) i lista i cveta međunike (*Filipendula ulmaria*). Sve to izručiti u 200 grama svinjske masti i blago „kuvati na pari“ dok se ne stvori kaša-melem. Ovim melemom masirati izmrzle ruke ili noge, tri puta dnevno po 1 sat. Nakon svakog masiranja uviti izmrzline suvim vunanim krpama.

Uzeti 1 kg sitno iseckane ovsene slame (*Avena sativa*) i kuvati je 1 sat u 20 litara vode. Voda ne sme ključati, a lonac mora biti poklopljen. Skloniti lonac u stranu i ostaviti ga poklopljenog dva sata. Procediti i vodu zasoliti. Noge ili ruke držati

u ovakvoj tekućini nekoliko puta u toku dana po 1 sat. Voda pri upotrebi mora biti mlaka.

NAPOMENA: Koristiti recepte po 5 dana.

EPIDERMOFITJE

Epidermofitija je gljivično oboljenje koje zahvata ruke i noge. Javlja se kao posledica prevelikog znojenja. Stvaraju se sitni mehurići koji se zagnoje, prskaju, osuše i opet se ponovo pojavljuju. Ova se bolest obično pojavljuje u proleće, leto i jesen. Zimi skoro sasvim nestane.

Ako je rasprostranjena po celom telu treba se kupati u vodi od ukuvanog orahovog lista:

Uzeti 1,5 kg sitno iseckanog mladog orahovog lista (*Juglans regia*) i 200 grama sitno iseckanog lista i cveta bosiljka (*Ocimum basilicum*). Sve to izručiti u 20 litara vode i blago kuvati 1 sat. Voda ne sme ključati, a lonac mora biti poklopljen. Skloniti lonac u stranu i ostaviti ga poklopljenog dva sata. Procediti, ponovo zagrejati tekućinu i izručiti u kadu sa vodom za kupanje. Treba se kupati svaki treći dan dva puta dnevno po pola sata. Telo odmah obrisati a bolna mesta ovlažiti ukuvanom mlakom kamilicom.

Nakon kupanja bolna mesta namazati sledećim melemom:

Uzeti po 4 supene kašike sitno iseckanog cveta nevena (*Calendula officinalis*), lista i cveta međunike (*Falipendula ulmaria*) i orahovog lista (*Juglans regia*). Sve to izmešati i blago kuvati u 600 grama mleka, sve dok se ne stvori kaša-melem. Prohladiti ovaj melem i namazati bolna mesta. Preko melema staviti gazu, vatu i zavoj. Obloge držati po 2 sata pre i posle podne. Po skidanju obloga bolna mesta premazati mlakom ukuvanom kamilicom.

Za čitavo vreme lečenja piti čaj:

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog lista žalfije (*Salvia officinalis*), ora-

hovog lista (*Juglans regia*) i lista i cveta repušnjake (*Erigeron canadensis*). Izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti u toku dana.

Uzeti po 100 grama sitno iseckanog lista belog jasena (*Fraxinus excelsior*), cveta nevena (*Calendula officinalis*), po 300 grama sitno iseckanog lista žalfije (*Salvia officinalis*), orahovog lista (*Juglans regia*) i 400 grama zelenih orašćica (*Juglans regia*). Sve to izručiti u lonac sa 20 litara vruće vode. Kuvati blago 1 sat. Voda ne sme ključati, a lonac mora biti poklopljen. Skloniti lonac u stranu i ostaviti ga poklopljenog dva sata. Procediti, ponovo vodu zagrejati a zatim izručiti u kadu u kojoj se nalazi voda za kupanje. Kupanja se izvode svaki treći dan u istoj vodi dva puta dnevno, ujutru i uveče, i traju po pola sata. Nakon kupanja obrisati telo suvom krpom a zatim ga ovlažiti ukuvanom mlakom kamilicom.

Bojna mesta namazati sledećim melemom:

Uzeti po 4 supene kašike sitno iseckanog lista i cveta medunike (*Filipendula ulmaria*), cveta nevena (*Calendula officinalis*) i cveta i lista repušnjake (*Erigeron canadensis*). Sve to izručiti u 800 grama mleka. Blago kuvati sve dok se ne stvori kaša, a tom kašom, melemom mazati bolna mesta dva puta dnevno po 5 minuta. Posle toga zaviti ih gazom, vatom i zavojem. Držati oblog po dva sata. Po skidanju obloga bolna mesta obrisati ukuvanom mlakom kamilicom (*Matricaria chamomilla*).

U isto vreme piti ovaj čaj:

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog lista breze (*Betula alba*), kukuruzne svile (*Maydis stigma*) i cveta nevena (*Calendula officinalis*). Izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti, zasladiti medom i piti u toku dana.

NAPOMENA: Koristiti recepte po 10 dana.

GLJIVIČNO OBOLJENJE NA KOŽI SAKE

Uzeti seme crne rotkve (*Raphanus sativus*) i isto toliko semena krastavca (*Cucumis sativus*). Sve to sitno istucati. Sipati malo vode i zamesiti kao testo. Na obolela mesta stavljati ovaj melem i privezati rane gazom, vatom i zavojem. Noću za vreme spavanja osloboditi bolna mesta. Oboleli delovi tela se ne smeju kvasiti vodom. Pre spavanja držati 10 minuta obolele delove tela u jeztinu zagrejanom na 38°C 10 minuta. Zatim ih obrisati suvom krpom. Ovako raditi 15 dana.

Sokom svežeg lista i cveta trave ruse (*Chelidonium majus*) mazati ujutru i uveče obolele delove po pola sata. Nakon svakog mazanja obrisati ih ukuvanom kamilicom (*Matricaria chamomilla*).

Pre spavanja držati 10 minuta obolele delove tela u jeztinu zagrejanom na 38°C. Nakon toga obrisati ih suvom krpom.

Svi oboleli delovi tela moraju biti u toku dana zamotani i ne smeju doći u dodir sa vodom. Noću ih osloboditi od zavoja. Ovako raditi 15 dana.

Veoma uspešno lečenje od ove teške kožne bolesti postiže se ovim receptom:

Uzeti po 4 jednake glavice belog luka (*Allium sativum*) i crnoga luka (*Allium cepa*). Glavice lepo očistiti i sitno iseckati. Zatim uzeti četiri ljute papričice ili fife-ronke i sitno ih iseckati. Sve ovo izručiti u jednu litarsku flašu i napuniti je ljutom komovicom. Zatvoriti flašu zapušačem i ostaviti je 20 dana da ekstrahuje na suncu ili u sobi. Svaki dan je promućkati više puta. Nakon toga pokvasiti krpu ovom tekućinom i ujutro, u podne i uveče trljati bolna mesta po 10 minuta. Bolovi će biti jaki. Masaža se izvodi samo 5 dana. Za ovo vreme sva će stara koža otpasti i izrasti nova. Parazite-gljivice uništit ćemo ovom tekućinom.

Posle masaže gornjom tekućinom, ujutro, u podne i uveče sledećih 5 dana mazati bolna mesta „kantaronovim uljem“. Ono se spravlja na sledeći način:

Uzeti 8 supenih kašika osušenog cveta kantariona (*Hypericum perforatum*), izručiti ih u litarsku flašu i napuniti je zejtinom ili maslinovim uljem. Zatvoriti flašu zapušačem. Držati 30 dana u toploj sobi ili na suncu. Za to vreme flašu promućkati više puta u toku dana. Nakon toga procediti tekućinu kroz gazu i koristiti je.

Postoji i brži način ekstrakcije „kantaronove rakije“ ili „kantaronovog ulja“. Flašu s potrebnom količinom cveta kantariona (*Hypericum perforatum*) i 9 del rakije ili maslinovog ulja treba oмотati trostrukom krpom, sa strane i odozdo, i povezati kanapom. Flaša ne sme nikada biti puna. Spustiti je na dno praznog lonca, na 3 do 4 iverčice. Napuniti lonac vodom i kuvati 8 sati. Voda ne sme kjučati. Nakon toga ostaviti lonac da se voda hladi 10 sati. Zatim otvoriti flašu i tekućinu dobro procediti kroz gazu.

Celokupno lečenje od ove opake bolesti traje svega 10 dana. Za ovo vreme treba piti sledeći čaj:

Uzeti po jednu supenu kašiku sitno zdrobljenog lista pelena (*Artemisia absinthium*), lista i cveta kličice (*Erythraea centaureum*), lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*), lista i cveta kantariona (*Hypericum perforatum*), peršunovog lista (*Petroselinum sativum*) rizoma pirevine (*Triticum repens*) i koprivinog lista (*Urtica dioica*). Sve ovo izručiti u 1.400 grama prokjučale vruće vode i ostaviti izvan štednjaka 90 minuta. Nakon toga procediti i zasladiti medom po želji. Piti po 200 grama pre i posle doručka, ručka i večere.

ČIR (OBICAN)

Piti ovaj odvar:

Uveče uzeti po 6 supenih kašika pivarskog kvasca, sitnog šećera i kukuruznog brašna. Sve to izručiti u 1,5 litar obične vode. Poklopiti lonac i držati ga u toploj sobi da prenoći. Sutradan ujutru promućkati tekućinu, procediti i piti u toku dana.

Sledeće večeri ponoviti ovaj proces i trećeg dana čirevi će nestati.

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog nevenovog cveta (*Calendula officinalis*), cveta i lista podubice (*Teucrium chamaedrys*) i po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista koprive (*Urtica dioica*) i lista sapunjače (*Saponaria officinalis*). Sve to izručiti u pola litra mleka i blago kuvati sve dok se ne stvori kaša. Namazati čireve kašom tri puta u toku dana i nakon toga povezati ih gazom, vatom i zavojem. Držati oblog po dva sata. Nakon skidanja obloga, obrisati čireve mlakom kamilicom.

Uzeti 2 glavice crnoga luka (*Allium cepa*), sitno iseckati i tome dodati 150 grama zejtina. Blago „kuvati na pari“ dok se ne dobije kaša-melem. Ovim melemom namazati čireve više puta u toku dana. Preko toga staviti gazu, vatu i zavoj. Obloge držati po dva sata. Posle skidanja obloga obrisati čireve ukuvanom mlakom kamilicom.

Za 2—3 dana čirevi će se brzo provaliti, očistiti i zarasti.

Uzeti glavicu crvenog luka (*Allium cepa*) i poprečno preseći. Staviti na plotnu štednjaka da se malo zapeče. Skinuti je i namazati zejtinom. Ovakvu polovinu ujutru priviti na čir. Vezati je gazom, vatom i zavojem i držati do podne. Skinuti oblog i obrisati bolno mesto mlakom kamilicom (*Matricaria chamomilla*). Uveče staviti drugu polovinu glavice namazanu zejtinom. Držati oblog celu noć. Sutradan ujutru skinuti oblog, ranu oprati kamilicom i namazati medom.

Ovakvim načinom lečenja čir mora proći za dan-dva.

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*), korena šička (*Arctium lappa*), lista i cveta divlje daninoči (*Viola arvensis*), cveta nevena (*Calendula officinalis*) i lista ranjenika (*Betonica officinalis*). Sve to izručiti u 600 grama mleka. Blago kuvati sve dok se ne stvori kaša-melem. Mazati čireve ujutru, u podne i uveče. Preko melema staviti gazu, vatu

i zavoj. Držati oblog po dva sata. Po skidanju obloga čireve oprati vatom natopljenom u komovicu ili ljutu šljivovicu.

Uzeti nekoliko listova kupusa (*Brassica oleracea*), dobro ih oprati i iseći sve žile na njima. Staviti lišće na flanelsku krpu i oklagijom izravnati. Svaki list namazati maslinovim uljem i staviti ga na čireve, više puta u toku dana. Lišće povezati gazom, vatom i zavojem. Obloge držati po 3 sata. Nakon skidanja svakog obloga, čireve isprati komovicom i prepečenicom.

NAPOMENA: Pored upotrebe gornjih recepata piti sledeći čaj:

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog cveta nevena (*Calendula officinalis*), lista i cveta divlje daninoči (*Viola arvensis*), lista i cveta podubice (*Teucrium chamaedrys*), lista i cveta kantariona (*Hypericum perforatum*), korena sapunjače (*Saponaria officinalis*) i lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*). Sve to izručiti u 1.200 grama proklučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom piti u toku dana.

Koristiti recepte po 5 dana.

ČIR (VEĆI)

Uzeti 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista i cveta kičice (*Erythraea centaurium*) i 2 supene kašike sitno iseckanog lista breskve (*Prunus persica*). Sve to izručiti u 600 grama proklučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večera.

U isto vreme mazati čir ovim melemom:

Uzeti sitno iseckanu glavicu crnoga luka (*Allium cepa*) i po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista bokvice (*Plantago major*), lista koprive (*Urtica dioica*) i 2 supene kašike domaćeg sapuna. Sve to izručiti u 400 grama ulja. Blago „kuvati na pari“ sve dok se ne dobije gusta kaša-

-melem. Ovim melemom namazati čir ujutru, u podne i naveče. Preko melema staviti gazu, vatu i zavoj. Obloge držati po dva sata. Nakon skidanja svakog obloga, bolna mesta obrisati mlakom kamilicom (*Matricaria chamomilla*).

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista koprive (*Urtica dioica*), lista nane (*Mentha piperita*), cveta zove (*Sambucus nigra*), pelenovog lista (*Artemisia absinthium*), cveta nevena (*Calendula officinalis*) i lista i cveta divlje daninoči (*Viola arvensis*). Sve to izručiti u 1 litar proklučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti u toku dana.

U isto vreme mazati bolna mesta ovim melemom:

Uzeti glavicu crnoga luka (*Allium cepa*), očistiti je i sitno iseckati. Izmešati to sa 1 supenom kašikom sitno iseckanog pelenovog lista (*Artemisia absinthium*) a zatim izručiti u 300 grama rastopljenog svinjskog sala ili masti. Blago „kuvati na pari“ 1 sat. Kašu (melem) namazati na čir, tri puta dnevno, i zatim ga oviti gazom, vatom i zavojem. Obloge držati po 2 sata. Po skidanju obloga bolna mesta obrisati komovicom ili ljutom prepečenicom.

Ujutru i uveče namazati čir (guku) smolom borovih stabala (*Pinus silvestris*). Sekirom zaseći stablo bora i ispod tog mesta staviti posudu i čekati da se nakupi što više smole. Ovu smolu zagreјati do 40 stepeni i namazati na bolna mesta. Preko toga staviti gazu, vatu i zavoj. Oblogu držati po 8 sati. Po skidanju obloge bolna mesta oprati mlakom kamilicom (*Matricaria chamomilla*). Za 2—3 dana bolest mora proći.

Piti čaj (vidi napomenu).

Uzeti po 3 supene kašike sitno iseckanog lista i cveta sapunjače (*Saponaria officinalis*), pelenovog lista (*Artemisia absinthium*), lista koprive (*Urtica dioica*), lista ranjenika (*Betonica officinalis*). Sve to

izručiti u 800 grama mleka. Blago kuvati sve dok se ne dobije gusta kaša-melem. Namazati bolna mesta, tri puta u toku dana i preko njih staviti gazu, vatu i zavoj. Obloge držati po 2 sata. Nakon skidanja obloga, bolna mesta obrisati prepečenom komovicom ili šljivovicom.

Piti čaj (vidi napomenu).

NAPOMENA: Uz dva poslednja recepta piti sledeći čaj:

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista i cveta kičice (*Erythraea centaureum*), lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*), lista koprive (*Urtica dioica*), lista bokvice (*Plantago major*), cveta nevena (*Calendula officinalis*), lista i cveta divlje daninoci (*Viola arvensis*). Sve to izručiti u 1.200 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti u toku dana.

Koristiti recepte po 8 dana.

ČIR NA BUTINI

Uzeti po 2 supene kašike sitno samlevenog semena piskavice (*Trigonella foenum graecum*) i semena belog grožđa vinove loze (*Vitis vinifera*). Sve to dobro izmešati sa 2 supene kašike meda. Ovim melemom namazati, tri puta dnevno, bolna mesta i oviti ih gazom, vatom i zavojem. Obloge držati po 2 sata. Nakon skidanja obloga, bolna mesta obrisati mlakom kamilicom (*Matricaria chamomilla*). Za 5 dana čir mora proći.

U isto vreme piti sledeći čaj:

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista žalfije (*Salvia officinalis*), pešenovog lista (*Artemisia absinthium*), lista koprive (*Urtica dioica*), orahovog lista (*Juglans regia*), lista ružmarina (*Rosmarinus officinalis*), cveta nevena (*Calendula officinalis*) i korena sapunjače (*Saponaria officinalis*). Sve to izručiti u 1.200 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti u toku dana.

Uzeti 3 supene kašike sitno samlevenog čičkovog korena (*Arctium lappa*) i po 1 supenu kašiku sitno iseckanog cveta nevena (*Calendula officinalis*), korena sapunjače (*Saponaria officinalis*), lista bokvice (*Plantago major*) i lista koprive (*Urtica dioica*). Sve to izručiti u 1.200 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere.

Gustiš staviti na lanenu krpu i priviti ga na bolno mesto, tri puta u toku dana. Obloge držati po dva sata. Svaki 30 minuta kvasiti obloge procedenim čajem. Po skidanju obloga obrisati bolna mesta procedenom tekućinom. Za 2—3 dana bolest mora proći.

Uzeti sitno iseckanu glavicu crvenog luka (*Allium cepa*) i po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista bokvice (*Plantago major*), lista koprive (*Urtica dioica*), lista ranjenika (*Betonica officinalis*) i lista datule (*Datura stramonium*). Sve to izmešati i izručiti u 300 grama ulja. Blago „kuvati na pari“ 1 sat. Dobijenu kašu (melem) privijati na bolna mesta, tri puta dnevno, i preko toga stavljati gazu, vatu i zavoj. Obloge držati po 3 sata. Nakon skidanja obloga bolna mesta obrisati ljutom komovicom ili šljivovicom.

Po provajljanju čira staviti preko nje ga med i previti ga gazom, vatom i zavojem. Držati dva sata.

Na ovaj način bolest mora proći za 2—3 dana.

NAPOMENA: Koristiti recepte po 5 dana.

ČIR (HAZMEKŠAVANJE)

Uzeti po 3 supene kašike sitno iseckanog lista koprive (*Urtica dioica*) i sitno iseckanog korena maslačka (*Taraxacum officinale*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i po-

novo blago zagrijati. Natopiti vatu i kvasiti čir 5—10 minuta. Nakon toga izručiti gustiš na lanenu krpu i priviti ga na bolno mesto, tri puta dnevno. Oblog držati po dva sata i kvasiti ga svakih 30 minuta procedenom tekućinom.

Uzeti po 3 supene kašike sitno iseckanog lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*) i lista nane (*Mentha piperita*). Izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti, gustiš staviti na lanenu krpu i priviti ga na bolno mesto, tri puta dnevno. Obloge držati po dva sata. Kvasiti ih svakih 30 minuta procedenom tekućinom. Nakon skidanja obloga bolna mesta obrisati procedenim čajem.

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog lista žalfije (*Salvia officinalis*), lista i cveta kičice (*Erythraea centaurium*) i cveta kamilice (*Matricaria chamomilla*). Izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti, gustiš izručiti na lanenu krpu i priviti na bolno mesto, tri puta u toku dana. Obloge držati po 2 sata, a svakih 30 minuta kvasiti ih procedenim čajem. Nakon skidanja obloga bolna mesta obrisati procedenim čajem.

Uzeti po 3 supene kašike sitno iseckanog lista bokvice (*Plantago major*) i lista kupusa (*Brassica oleracea*). Na listovima bokvice i kupusa prethodno iseći sve žilice. Sve ovo izručiti na lanenu krpu i priviti na bolno mesto, tri puta dnevno. Obloge držati po 3 sata. Po skidanju obloga bolna mesta obrisati mlakom kamilicom (*Matricaria chamomilla*).

NAPOMENA: Koristiti recepte po 4 dana.

ČIR (STARIJI OD GODINU DANA)

Uzeti po 3 supene kašike sitno iseckanog lista koprive (*Urtica dioica*), pšeničnog brašna i 6 supenih kašika meda. Sve

to dobro izmešati. Ovim melemom bolna mesta mazati ujutru i uveče, a preko toga staviti gazu, vatu i zavoj. Obloge držati po 2 sata. Nakon skidanja obloga bolna mesta oprati mlakom kamilicom (*Matricaria chamomilla*). Za 3—4 dana ovi čirevi moraju proći.

Uzeti po 3 supene kašike sitno samlevenog semena piskavice (*Trigonella foenum graecum*), semena belog grožđa (*Vitis vinifera*) i lanenog semena (*Linum semen*). Sve to izručiti u 300 grama mleka. Blago kuvati sve dok se ne stvori kašamelem. Namazati čir, ujutru i uveče, i uviti gazom, vatom i zavojem. Obloge držati po 3 sata. Posle skidanja obloga oprati bolna mesta koprivinom vodom (*Urtica dioica*).

Uzeti sitno iseckanu glavicu crnog luka (*Allium cepa*) i po 1 supenu kašiku sitno iseckanog cveta nevena (*Calendula officinalis*), korena sapunjače (*Saponaria officinalis*), lista ranjenika (*Betonica officinalis*) i lista i cveta pomoćnice (*Solanum nigrum*). Sve to izmešati i izručiti u 200 grama ulja. Blago „kuvati na pari“ 1 sat. Ovom kašom (melemom) čir dobro namazati, ujutru i uveče, i uviti gazom, vatom i zavojem. Obloge držati po 3 sata. Nakon skidanja obloga, bolna mesta obrisati mlakom kamilicom (*Matricaria chamomilla*).

NAPOMENA: Uz upotrebu gornjih recepata piti sledeći čaj:

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog lista kupine (*Rubus fruticosus*) i lista koprive (*Urtica dioica*) i po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista i cveta kičice (*Erythraea centaurium*), cveta nevena (*Calendula officinalis*) i lista i cveta kantariona (*Hypericum perforatum*). Sve to izručiti u 1 litar proključale vruće vode (ili vina). Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti u toku dana.

Koristiti recepte po 10 dana.

CIR (NA TUBERKULOZNOJ BAZI)

Uzeti po 3 supene kašike sitno iseckanog orahovog lista (*Juglans regia*), lista i cveta divlje daničice (*Viola arvensis*), lista kupine (*Rubus fruticosus*) i korena sapunjače (*Saponaria officinalis*). Sve to izručiti u 800 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti, izručiti gustiš na lanenu krpu i priviti na bolno mesto, ujutru i uveče. Oblog držati po 3 sata i svakih 30 minuta kvasiti procedenim čajem. Po skidanju obloge premazati bolna mesta ljutom komovicom ili šljivovicom.

Uzeti po 3 supene kašike sitno iseckanog lista i cveta kičice (*Erythraea centaureum*), lista žalfije (*Salvia officinalis*), lista i cveta pomoćnice (*Solanum nigrum*) i lista i cveta ranjenika (*Betonica officinalis*). Sve to izručiti u 800 grama proključale vruće vode (ili vina). Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti, gustiš izručiti na lanenu krpu i priviti na bolna mesta, ujutru i uveče. Obloge držati po 3 sata i kvasiti ih svakih 30 minuta procedenom tekućinom. Po skidanju obloga bolna mesta namazati ljutom komovicom ili šljivovicom.

Uzeti po 3 supene kašike sitno samlevenog semena piskavice (*Trigonella foenum graecum*) i lanenog semena (*Linum semen*). Sve to izručiti u 400 grama mleka i blago kuvati dok se ne stvori gusta kaša (melem). Namazati bolna mesta, ujutru i uveče, i uviti ih gazom, vatom i zavojem. Obloge držati po 3 sata.

Nakon skidanja obloga bolna mesta namazati medom. Med držati 1 sat. Potom čireve isprati mlakom kamilicom (*Matricaria chamomilla*).

NAPOMENA: Uz gore navedene načine lečenja, piti sledeći čaj:

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista nane (*Mentha piperita*), cveta zove (*Sambucus nigra*), lista bokvice

(*Plantago major*), cveta i lista hajdučice (*Achillea millefolium*), lista koprive (*Urtica dioica*) i lista sapunjače (*Saponaria officinalis*). Sve to izručiti u 1 liter proključale vruće vode (ili vina). Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti u toku dana.

Pre doručka, ručka i večere pojesti po supenu kašiku meda pomešanog sa nastroganim korenima hrena (*Cochlearia armoracia*).

Koristiti recepte po 15 dana.

TUBERKOLOZA KOŽE

Uzeti po 3 supene kašike sitno iseckanog cveta, pupoljaka i kore zrelog ploda divljeg kestena (*Aesculus hippocastanum*), cveta ljubičastog jorgovana (*Syringa vulgaris*) i korena čička (*Arctium lappa*). Sve to izručiti u 1 liter maslinovog ulja i zatvoriti u flašu. Držati u toploj sobi 30 dana. Za to vreme flašu promućkati više puta dnevno. Procediti preko gaze i masirati bolna mesta po nekoliko minuta, više puta u toku dana. Pre i posle svake masaže obrisati ih mlakom kamilicom (*Matricaria chamomilla*). Nakon masaže i ispiranja kamilicom, bolna mesta namazati medom, previti gazom, vatom i zavojem. Med držati po 1 sat.

Uzeti po 3 supene kašike sitno iseckanog lista i cveta pomoćnice (*Solanum nigrum*), lista rute (*Ruta graveolens*), cveta nevena (*Calendula officinalis*), lista konoplje (*Cannabis sativa*) i lista koprive (*Urtica dioica*). Sve to izručiti u 1.200 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti, staviti gustiš na lanenu krpu i ujutru i uveče priviti na bolno mesto. Obloge držati po 2 sata i svakih 30 minuta kvasiti ih procedenom tekućinom. Nakon skidanja obloga, bolna mesta obrisati procedenom tekućinom.

Posle obloga, kožu namazati ovim melemom:

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno isec-kanog lista kupine (*Rubus fruticosus*), li-sta i cveta hajdučice (*Achillea millefoli-um*), lista koprive (*Urtica dioica*) i lista ranjenika (*Beñonica officinalis*). Sve to do-bro izmešati sa 4 supene kašike meda. Ovim melemom namazati bolna mesta i zamotati ih gazom, vatom i zavojem. Me-lem držati po 3 sata. Po skidanju obloga oprati bolna mesta procedenom tekućinom.

NAPOMENA: Koristiti recepte po 30 dana.

Za sve vreme piti sledeći čaj:

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno zdro-bljenog lista i cveta kantariona (*Hypericum perforatum*), lista ružmarina (*Rosma-rinus officinalis*), cveta zove (*Sambucus nigra*), igličastih listića bora (*Pinus silve-stris*), crvenog šipka (*Rosa canina*), rizo-ma pokosnice (*Polygonatum officinale*) i osušene stabljike razvodnika (*Solanum dulcamara*). Sve ovo izručiti u 1,4 litara prokjučale vruće vode. Ostaviti poklop-ljeno izvan štednjaka 2 sata. Procediti i zasladiti medom po želji. Piti po 2 del pre i posle doručka, ručka i večere.

GUBA (LEPRA)

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno isec-kanog lista sapunjače (*Saponaria officina-lis*), nevenovog cveta (*Calendula officina-lis*), lista i cveta podubice (*Teucrium cha-maedriss*), cveta mrtve koprive (*Lamium album*), peršunovog lista (*Petroselinum sa-tivum*), lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*). Izručiti u 1.200 grama pro-ključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i za-sladiti medom. Piti svaki sat po 100 gra-ma. Piti 10 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno isec-kanog pelenovog lista (*Artemisia absinthi-um*), lista i cveta pomoćnice (*Solanum ni-grum*), lista i cveta divlje daninoći (*Viola arvensis*), lista i cveta razgona (*Veronica officinalis*), lista mirođije (*Anethum gra-*

veolens) i glogovog cveta ili zrelog ploda (*Crataegus oxyacantha*). Izručiti u 1.200 grama prokjučale vruće vode. Ostaviti po-klopljeno dva sata. Procediti i zasladiti medom. Piti svaki sat po 100 grama. Piti 15 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno isec-kanog korena čička (*Arctium lappa*), lista i cveta ili rizoma jagorčike (*Primula veris*), lista ružmarina (*Rosmarinus officinalis*) li-sta i korena šumske jagode (*Fragaria vesca*), osušenih stabljika razvodnika (*Solanum dulcamara*). Izručiti u 1.200 grama prokjučale vruće vode. Ostaviti poklop-ljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti u toku dana. Piti 15 dana.

NAPOMENA: Uz upotrebu prethodno navedenih recepata mazati bolna mesta ovim melemom:

Uzeti po 4 supene kašike sitno isec-kanog lista sapunjače (*Saponaria officinalis*), lista i cveta pomoćnice (*Solanum nigrum*) i lista bršljana (*Hedera helix*). Sve to izručiti u 1 litar mleka i blago kuvati 1 sat. Lonac mora biti poklopljen, a tekufina ne sme ključati. Skloniti lonac u stranu i ostaviti ga poklopljenog dva sata. Namazati bolna mesta ovim melemom ujutru, u podne i naveče. Preko melema staviti gazu, vatu i zavoj. Obloge držati po dva sata. Nakon skidanja obloga obri-sati bolna mesta ukuvanom kamilicom (*Matricaria chamomilla*).

SLABA CIRKULACIJA KRV

Uzeti 1 kg sitno iseckane ovsene sla-(*Avena sativa*) i izručiti u 20 litara vode. Kuvati dva sata. Voda ne sme ključati a lonac mora biti poklopljen. Skloniti lonac u stranu i ostaviti ga poklopljenog dva sata. Procediti, vodu ponovo zagrejati i izručiti u kadu u kojoj se nalazi voda za kupanje. U ovoj vodi treba se kupati dva puta dnevno, ujutru i uveče. Nakon svakog kupanja obrisati telo i trljati ga 10 minuta razblaženim vinskim sirćetom.

Uzeti 1 kg sitno iseckanog korena apte (*Sambucus ebulus*) i 1 sat kuvati u 20 litara vode. Voda ne sme kjučati a lonac mora biti poklopljen. Skloniti lonac u stranu i ostaviti ga poklopljenog 2 sata. Procediti, vodu ponovo zagrejeti i izručiti u kadu u kojoj se nalazi voda za kupanje. U ovoj vodi treba se kupati dva puta dnevno, ujutru i uveče. Nakon svakog kupanja obrisati telo i trljati ga 10 minuta razblaženim vinskiim sirćetom.

NAPOMENA: Uz prethodno navedene recepte za kupanje, treba piti sledeći čaj:

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista i cveta kantariona (*Hypericum perforatum*), lista i cveta kičice (*Frythraea centaureum*), lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*), lista breze (*Betula alba*) i lista koprive (*Urtica dioica*). Sve to izručiti u 1 litar prokjučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti u toku dana.

Koristiti recepte po 8 dana.

OZLEDE KOŽE

Uzeti po 3 supene kašike sitno iseckanog lista koprive (*Urtica dioica*), lista bokvice (*Plantago major*) i lista ranjenika (*Betonica officinalis*). Sve to izručiti u 600 grama prokjučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti, gusti staviti na lanenu krpu i prikriti na bolno mesto. Obloge držati tri puta dnevno po dva sata i svakih 30 minuta kvasiti ih procedenom tekućinom. Nakon skidanja obloga, ozlede oprati mlakom kamilicom.

Uzeti po 3 supene kašike sitno iseckanog lista i cveta podbela (*Tussilago farfara*), lista kupine (*Rubus fruticosus*) i lista i cveta kantariona (*Hypericum perforatum*). Sve to izručiti u 500 grama mleka i blago kuvati sve dok se ne dobije gusta kaša-melem. Ovim melemom mazati ozle-

du tri puta dnevno. Melem držati po 2 sata. Nakon skidanja obloga, bolno mesto obrisati mlakom kamilicom (*Matricaria chamomilla*).

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog lista ranjenika (*Betonica officinalis*) i lista kupine (*Rubus fruticosus*). Sve to izmešati sa 4 supene kašike meda. Ovim melemom mazati bolna mesta, tri puta dnevno, i omotati ih gazom, vatom i zavojem. Obloge držati po 2 sata, a po njihovom skidanju bolna mesta obrisati mlakom kamilicom (*Matricaria chamomilla*).

NAPOMENA: Koristiti recepte po 5 dana.

FISTULA IZNAD ČMARA

Ova bolest se pojavljuje i kod mladih i kod starijih osoba. Zarište je ili u utrobi stomaka ili u debelom crevu. Moderna medicina leči ovu bolest na sledeći način: operacijom i zračenjem. Fistula se i dalje javlja, tako da bolesnik biva operisan po nekoliko puta. Izleđio sam mnoge osobe koje su morale svaka tri sata da menjaju gazu, zavoj ili vatu, što im je činilo ve-
like neprijatnosti.

Ova bolest traje po više godina.

Leči se na sledeći način:

Prvih 8 dana:

Uzeti po 1 supenu kašiku lista i cveta kantariona (*Hypericum perforatum*) lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*), lista i cveta kičice (*Frythraea centaureum*), cveta zove (*Sambucus nigra*), lista breze (*Betula alba*), lista peršuna (*Petroselinum sativum*), lista rastavića (*Equisetum arvense*), nadzemnog dela troskota (*Polygonum aviculare*), rizoma i nadzemnog dela pivine (*Triticum repens*) i korena maslačka (*Taraxacum officinale*). Sve to izručiti u 1.600 grama prokjučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno izvan štednjaka 90 minuta. Procediti, zasladiti medom i piti u toku dana.

Posle svakog obeda pojesti po 1—2 nakisele jabuke (*Pirus malus*). Izbaciti jako začinjena, zasoljena, zabiberena, zapaprena, zamašćena i zakiseljena jela, kao i suhomesnate i konzervisane proizvode.

Sledećih 10 dana:

Jesti 2 sata pre doručka, ručka i večere po jednu kutliću kuvane pšenice sa po 3 d.c.l. prokuvanog mlakog mleka.

U toku dana piti ovaj čaj:

Uzeti 4 supene kašike rizoma i nadzemnog dela pirevine (*Triticum repens*) i po 1 supenu kašiku sitno zdrobljenog lista i cveta kičice (*Erythraea centaureum*), lista i cveta kantariona (*Hypericum perforatum*), lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*) i nadzemnog dela troskota (*Polygonum aviculare*). Izručiti u 1.400 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno izvan štednjaka 90 minuta. Procediti, zasladiti medom i piti.

Narednih 6 dana:

Uzeti po 2 supene kašike sitno zdrobljenog lista ranjenika (*Betonica officinalis*), lista koprive (*Urtica dioica*), lista kupine (*Rubus fruticosus*) i 1 supenu kašiku lista i cveta kantariona (*Hypericum perforatum*). Sve to izručiti u 1.200 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno izvan štednjaka 90 minuta. Procediti i zasladiti medom, po želji. Piti u toku dana.

Bolna mesta ujutru i uveče namazati melemom. Melem koji stavljamo ujutru treba držati 4 sata, a onaj koji stavljamo naveče držati čitavu noć.

Melem se pravi na sledeći način:

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno zdrobljenog lista kupine (*Rubus fruticosus*) lista koprive (*Urtica dioica*) i lista ranjenika (*Betonica officinalis*). Sve to izručiti u šolju i dodati 3 supene kašike meda. Mešati pola sata dok se ne stvori melem i ovim melemom namazati bolna mesta.

Po skidanju melema, bolna mesta dezinfikovati prokuvanom i procedenom vodom u kojoj je kuvan list koprive (*Urtica dioica*). Uzeti 4 supene kašike lista koprive

i izručiti u 400 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno izvan štednjaka 90 minuta. Procediti i tekućinu koristiti prema navedenom uputu.

Na kraju lečenja i po isteku 24 dana 6 dana koristiti ovaj melem:

Uzeti po 4 supene kašike lišća koprive (*Urtica dioica*) i svežeg lišća kukute (*Cornium maculatum*). Izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno izvan štednjaka 90 minuta. Procediti i od gustiša, kojega smo pre toga pod prešom dobro ocedili, napraviti „kolačić“. Kolačić namazati s jedne strane medom. Ovu namazanu stranu priljubiti na fistulu i tako ostaviti celu noć. Preko toga staviti gazu, vatu i zavoj. Sutra izjutra skinuti ovaj oblog-melem i oprati bolno mesto ukuvanom mlakom kamilicom. Ponovo staviti samo gazu, vatu i zavoj.

OTOK

Uzeti po 5 supenih kašika sitno isekanog peršunovog lista (*Petroselinum sativum*) i tičkovog korena (*Arctium lappa*). Sve to blago kuvati 1 sat u 1 litru vode. Voda ne sme ključati, a lonac mora biti poklopljen. Skloniti lonac u stranu i ostaviti ga poklopljenog dva sata. Procediti i gustiš lanenom krpom priviti na otok. Obloge držati tri puta dnevno po dva sata. Svaki 20 minuta kvasiti ih procedenom tekućinom, dok traje otok.

Uzeti po 5 supenih kašika sitno isekanog lista koprive (*Urtica dioica*) i lanenog semena (*Linum semen*). Blago kuvati 1 sat. Lonac mora biti poklopljen, a voda ne sme ključati. Skloniti lonac u stranu i ostaviti poklopljenog dva sata. Procediti i gustiš lanenom krpom priviti na otok. Obloge držati tri puta dnevno po dva sata. Kvasiti ih svaki 20 minuta procedenom čajem, dok traje otok.

Uzeti po 4 supene kašike sitno isekanog lista i cveta podbela (*Tussilago farfara*), lista ranjenika (*Betonica officinalis*)

i lista koprive (*Urtica dioica*). Sve to izručiti u 600 grama mleka i blago kuvati dok se ne stvori kaša-melem. Melemom namažati a zatim lanenom krpom priviti otko. Obloge držati tri puta dnevno po dva sata. Nakon skidanja obloga bolna mesta obrisati prokuvanom mlakom kamilicom (*Matricaria chamomilla*), dok traje otko.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista bokvice (*Plantago major*), lista kupine (*Rubus fruticosus*), lista koprive (*Urtica dioica*) i čičkovog lista (*Arctium lappa*). Sve to dobro izmešati sa 4 supene kašike meda. Ovim melemom mazati bolna mesta više puta u toku dana i previjati ih lanenom krpom. Obloge držati tri puta dnevno po dva sata. Nakon skidanja obloga bolna mesta obrisati razblaženim vinskim sirćetom.

NAPOMENA: Koristiti recepte sve dok traje otko.

OTOK SA BOLOM ISPOD KOŽE (BEZ ČIREVA I BUBULJICA)

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog korena čička (*Arctium lappa*), lista i cveta podubice (*Teucrium chamaedrys*), lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*), nevenovog cveta (*Calendula officinalis*), rizoma pirevine (*Triticum repens*) i lista breze (*Betula alba*). Sve to izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti u toku dana.

Na otko stavljati ovaj oblog:

Uzeti 2 šake sitno iseckanih borovih igličastih listova, pupoljaka i šišarki (*Pinus silvestris*). Kuvati u 600 grama vode dok se ne stvori kaša-melem. Voda ne sme kluhati a lonac mora biti poklopljen. Jedan deo izručiti na lanenu krp i priviti na bolno mesto. Obloge držati tri puta dnevno po dva sata. Po skidanju obloga bolna mesta obrisati razblaženim vinskim sirćetom.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista bokvice (*Plantago major*), lista kupine (*Rubus fruticosus*), pelenovog lista (*Artemisia absinthium*), lista koprive (*Urtica dioica*), lista i cveta dragoljuba (*Tropaeolum majus*), lista i cveta medunike (*Filipendula ulmaria*). Sve to izručiti u 1 litar proključalog vrućeg razblaženog vina. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti u toku dana.

Na otko držati sledeći oblog tri puta dnevno po dva sata:

Uzeti šaku ovsenog brašna (*Avena sativa*), dodati malo vode i zamesiti da dobijemo neku vrstu testa. Stavljati ovo na lanenu krp i priviti kao oblog. Po skidanju obloga otko obrisati prokuvanom mlakom kamilicom (*Matricaria chamomilla*).

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog lista i cveta kičice (*Erythraea centaureum*), lista bokvice (*Plantago major*), orahovog lista (*Juglans regia*). Sve to izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti u toku dana.

Na otko stavljati ovaj oblog:

Uzeti 1 šaku kukuruznog brašna (*Zea mays*) i 1 supenu kašiku sitno iseckanog nevenovog cveta (*Calendula officinalis*). Sve to izmešati, dodati malo vode i zamesiti u testo. Jedan deo ovog testa staviti na lanenu krp i ujutru i uveče priviti na otko. Obloge držati po dva sata.

NAPOMENA: Koristiti recepte po 5 dana.

OTOK ISPOD KOŽE

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista i cveta dragoljuba (*Tropaeolum majus*), lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*), lista koprive (*Urtica dioica*) i lista i cveta kičice (*Erythraea centaureum*). Sve to izručiti u 600 grama pro-

ključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zaslađeno medom po 200 grama posle doručka, ručka i večere.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog pelenovog lista (*Artemisia absinthium*), lista i korena žumske jagode (*Fragaria vesca*), lista breze (*Betula alba*) i nevenovog cveta (*Calendula officinalis*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti u toku dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista i cveta podubice (*Teucrium chamaedrys*), peršunovog lista (*Petroselinum sativum*), lista i cveta kantariona (*Hypericum perforatum*). Sve to izručiti u 1 litar proključalog vrućeg razblaženog vina. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti u toku dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista i cveta dragoljuba (*Tropaeolum majus*), lista ruzmarina (*Rosmarinus officinalis*), lista i cveta medunike (*Filipendula ulmaria*), lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*) i peršunovog lista (*Petroselinum sativum*). Sve to izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti u toku dana.

NAPOMENA: Da bismo se potpuno izlečili koristiti ove obloge:

Uzeti po 5 supenih kašika sitno iseckanog lista koprive (*Urtica dioica*), semena konoplje (*Canabis sativa*) i lanenog semena (*Lini semen*). Sve to izručiti u 1 litar vode i blago kuvati dok se ne odvoji kora sa semena. Nju izbaciti, a ostalo kuvati da se stvori kaša-melem. Od ovog melema praviti obloge koje treba držati tri puta dnevno po dva sata. Svakih 20 minuta kvasiti oblog procedenom tekućinom. Pre spavanja obrisati bolna mesta vinskim sirćetom i staviti oblog iz napomene „Jednjak — otok“.

Recepte koristiti po 10 dana.

OTOK ISPOD KOŽE (NAROČITO KOD DEČA)

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista koprive (*Urtica dioica*), lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*), lista i korena žumske jagode (*Fragaria vesca*) i lista kupine (*Rubus fruticosus*). Sve to izručiti u 800 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti u toku dana.

Na otok stavljati ovaj oblog:

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog lista koprive (*Urtica dioica*) i orahovog lista (*Juglans regia*). Sve to izručiti u 300 grama proključalog vrućeg razblaženog vinskog sirćeta. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i gustiš priviti lanenom krpom na bolna mesta. Obloge držati tri puta dnevno po dva sata. Kvasiti ih svakih 20 minuta procedenom tekućinom. Po skidanju obloga bolna mesta obrisati mlakom kamilicom (*Matricaria chamomilla*).

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista i cveta kičice (*Erythraea centaurium*), lista borovnice (*Vaccinium myrtillus*), lista bokvice (*Plantago major*), nadzemnog dela rusomače (*Capsella bursa pastoris*). Sve to izručiti u 800 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti u toku dana.

Na otok stavljati ovaj oblog:

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog lista ranjenika (*Betonica officinalis*), lista koprive (*Urtica dioica*) i nevenovog cveta (*Calendula officinalis*). Sve to dobro izmešati sa 6 supenih kašika meda. Jedan deo tog melema staviti na lanenu krpku i priviti na bolno mesto. Obloge držati tri puta dnevno po dva sata. Nakon skidanja obloga otekla mesta obrisati mlakom kamilicom (*Matricaria chamomilla*).

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog lista konoplje (*Canabis sativa*), li-

sta i cveta podubice (*Teucrium chamaedrys*), sitno iseckanog rizoma pokosnice (*Polygonatum officinale*) i lista sapunjače (*Saponaria officinalis*). Sve to izručiti u 600 grama mleka i blago kuvati dok se ne stvori kaša-melem. Jedan deo ovog melega lanenom krpom privijati na bolna mesta. Obloge držati tri puta dnevno po dva sata.

Piti sledeći čaj:

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista i cveta kičice (*Erythraea centaureum*), nadzemnog dela troskota (*Polygonum aviculare*), lista sapunjače (*Saponaria officinalis*) i lista konoplje (*Cannabis sativa*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti u toku dana.

NAPOMENA: Koristiti recepte po 6 dana.

OTOK SA KRVLJU

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog nadzemnog dela rusomače (*Capsella bursa pastoris*), lista koprive (*Urtica dioica*) i nevenovog cveta (*Calendula officinalis*) i 2 supene kašike sitno iseckanog lista ranjenika (*Betonica officinalis*). Sve to izručiti u 1.400 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere. Gustišt stavlja na lanenu krp i privijati tri puta dnevno. Obloge držati po dva sata i svakih 30 minuta kvasiti ih procedenim čajem.

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog lista bokvice (*Plantago major*), lista kupine (*Rubus fruticosus*), kore hrasta sa grana debelih kao ruka (*Quercus robur*) i rizoma trave srdoblje (*Potentilla tormentilla*). Sve to izručiti u 1.400 grama proključalog vrućeg razblaženog vina. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti pre do-

ručka, ručka i večere po 100 grama i svaki sat po 50 grama.

Gustišt staviti na lanenu krp i privijati na otok tri puta dnevno. Obloge držati po 2 sata i svakih 20 minuta kvasiti procedenom tekućinom.

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog lista i cveta podbela (*Tussilago farfara*), cveta ili korena brdanke (*Arnica montana*), lista i cveta podubice (*Teucrium chamaedrys*) i lista ranjenika (*Betonica officinalis*). Sve to izručiti u 1.200 grama proključale vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti u toku dana.

Na otok stavlja ovaj oblog tri puta dnevno po dva sata:

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog lista koprive (*Urtica dioica*) i lista ranjenika (*Betonica officinalis*). Sve to izmešati sa 3 supene kašike meda i od toga napraviti melem. Ovim melemom mazati bolna mesta.

NAPOMENA: Koristiti recepte po 8 dana.

SKROFULOZNI OTOK

Uzeti po 5 supenih kašika sitno iseckanog lista koprive (*Urtica dioica*), lista i cveta medunike (*Filipendula ulmaria*) i orahovog lista (*Juglans regia*). Sve to izmešati i 1 sat blago kuvati u 1 litru vode. Procediti i gustišt priviti i držati na bolnim mestima tri puta dnevno po dva sata. Svakih 20 minuta obloge kvasiti procedenom tekućinom. Pre stavljanja svakog obloga obrisati bolna mesta razblaženim vinskim sirćetom.

Uzeti po 5 supenih kašika sitno iseckanog rozmarinovog lista (*Rosmarinus officinalis*), nevenovog cveta (*Calendula officinalis*) i lista sapunjače (*Saponaria officinalis*). Sve to izručiti u 1 litar proključalog vrućeg razblaženog vinskog sirćeta. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan

štednjaka. Procediti, gustiš staviti na lanenu krpu i priviti na bolna mesta. Obloge držati tri puta dnevno po dva sata i svakih 30 minuta kvasiti ih procedenom tekućinom. Nakon skidanja obloga bolna mesta obrisati ukuvanom mlakom kamilicom (*Matricaria chamomilla*).

Uzeti po 5 supenih kašika sitno iseckanog mladog orahovog lista (*Juglans regia*), lista i cveta pomoćnice (*Solanum nigrum*) i cveta ljutića (*Ranunculus acer*). Sve to izručiti u 800 grama mleka. Blago kuvati sve dok se ne stvori kaša-melem. Ovaj melem staviti na lanenu krpu i priviti na bolno mesto. Obloge držati tri puta dnevno po dva sata. Nakon skidanja obloga obrisati bolna mesta razblaženim vinskim sirćetom.

NAPOMENA: Za izlečenje od ovih otoka moramo, pored stavljanja navedenih obloga, piti 10 dana ovaj čaj:

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog lista i cveta kičice (*Erythraea centaureum*), peršunovog lista (*Petroselinum sativum*) i lista i cveta medunike (*Filipendula ulmaria*). Sve to izručiti u 1 litar prokjučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti u toku dana.

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog nevenovog cveta (*Calendula officinalis*), lista i cveta podubice (*Teucrium chamaedrys*) i lista sapunjače (*Saponaria officinalis*). Sve to izručiti u 1 litar prokjučalog vrućeg razblaženog vina. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti 10 dana dana, svaka 3 sata po 50 grama.

Recepte koristiti po 10 dana.

TVRDI OTOK

Uzeti šaku ovsenog brašna (*Avena sativa*) i mlake vode te zamesiti testo. Testo staviti na lanenu krpu i priviti na otok. Obloge držati tri puta dnevno po dva sata.

Uzeti šaku kukuruznog brašna i supenu kašiku sitno iseckanog cveta nevena (*Calendula officinalis*). Sipati na to mlaku vodu i zamesiti testo. Jedan deo izručiti na lanenu krpu i priviti na bolno mesto. Obloge držati tri puta dnevno po dva sata.

Uzeti po 5 supenih kašika sitno iseckanog lista koprive (*Urtica dioica*), lista sapunjače (*Saponaria officinalis*) i orahovog lista (*Juglans regia*). Sve to izručiti u 800 grama razblaženog vinskog sirćeta. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti, gustiš izručiti na lanenu krpu i priviti na bolna mesta. Obloge držati po dva sata, a svakih 30 minuta kvasiti ih procedenom tekućinom.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista i cveta medunike (*Filipendula ulmaria*), lista i cveta pomoćnice (*Solanum nigrum*), lista koprive (*Urtica dioica*), po 1 supenu kašiku meda i kvasca i 5 supenih kašika maslaca. Sve to izmešati i blago „kuvati na pari“ dok se ne stvori kaša-melem. Ovaj melem izručiti na lanenu krpu i držati na bolnim mestima tri puta dnevno po dva sata. Po skidanju obloga obrisati bolna mesta vinskim sirćetom.

NAPOMENA: Koristiti recepte po 10 dana.

OTOK USLED UDARA

Uzeti po 7 supenih kašika sitno iseckanog zovinovog cveta (*Sambucus nigra*) i lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*). Sve to izručiti u 1.200 grama prokjučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i gustiš priviti na bolna mesta. Obloge držati tri puta dnevno po dva sata i svakih 20 minuta kvasiti ih procedenom tekućinom.

Uzeti po 5 supenih kašika sitno samlevenog semena konoplje (*Cannabis sativa*), lanenog semena (*Linum semen*) i lista koprive (*Urtica dioica*). Sve to izručiti u 800

grama mleka i blago kuvati dok se ne stvori kaša-melem. Ovaj melem izručiti na lanenu krpu i priviti na bolna mesta. Obloge držati po dva sata tri puta dnevno. Po skidanju obloga isprati bolna mesta razblaženim vinskim sirćetom.

Uzeti po 5 supenih kašika sitno isekanog cveta brđanke (*Arnica montana*), lista koprive (*Urtica dioica*) i lista i cveta međunike (*Filipendula ulmaria*). Sve to izručiti u 2 litra proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere, a po 100 grama posle doručka, ručka i večere, zaslađeno medom. Gustištavljati na lanenu krpu i privijati na bolna mesta. Obloge držati tri puta dnevno po dva sata. Svaki 20 minuta kvasiti oblog procedenom tekutinom. Po skidanju obloga obrisati bolna mesta mlakom kamilicom (*Matricaria chamomilla*).

Uzeti po 3 supene kašike sitno iseckanog lista ranjenika (*Betonica officinalis*) i lista koprive (*Urtica dioica*). Sve to izmešati sa 6 supenih kašika meda. Ovim melemom češće mazati bolna mesta i zatim ih omotati gazom, vatom i zavojem.

NAPOMENA: Koristiti recepte po 8 dana.

ZAPALJEN OTOK

Uzeti po 1 glavicu svežeg kupusa (*Brassica oleracea*) i crvenog luka (*Allium cepa*). Sve to izrendisati i izručiti u vanglu. Pokriti krpom i ostaviti celu noć. Sutradan ujutru uzeti jedan deo i izručiti na lanenu krpu, a zatim priviti na bolna mesta. Obloge držati tri puta dnevno po dva sata.

Uzeti po 5 supenih kašika sitno isekanog svežeg lista bokvice (*Plantago major*) i svežeg lista ranjenika (*Betonica of-*

ficinalis). Sve to izručiti na lanenu krpu i priviti na bolna mesta. Obloge držati tri puta dnevno po dva sata.

Uzeti po 5 supenih kašika sitno isekanog svežeg lista i cveta podbela (*Tussilago farfara*) i svežeg lista kupine (*Rubus fruticosus*). Izručiti na lanenu krpu i priviti na bolna mesta. Obloge držati tri puta dnevno po dva sata.

Uzeti po 5 supenih kašika sitno isekanog lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*), lista koprive (*Urtica dioica*), lista bokvice (*Plantago major*) i sitno izrendisane dve jabuke na lanenu krpu, a zatim priviti. Držati tri puta dnevno po dva sata. Lišće se koristi sveže.

Uzeti po 2 supene kašike sitno isekanog lista i cveta ljubičice (*Viola odorata*), nadzemnog dela lazarkinje u cvetu (*Asperula odorata*) i lista koprive (*Urtica dioica*). Sve to dobro izmešati sa 8 supenih kašika meda. Upaljena mesta mazati ovim melemom više puta u toku dana. Pre svakog mazanja obrisati ih mlakom kamilicom (*Matricaria chamomilla*).

Uzeti po 4 supene kašike sitno isekanog rizoma trave srdobolje (*Potentilla tormentilla*), lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*) i nadzemnog dela rusomače (*Capsella bursa pastoris*). Sve to izručiti u 2 litra proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zaslađeno medom piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere, a po 100 grama posle doručka, ručka i večere. Gustištaviti na lanenu krpu i priviti na bolna mesta. Obloge držati tri puta dnevno po dva sata i svaki 30 minuta natapati ih procedenim čajem. Po skidanju obloga obrisati bolna mesta mlakom kamilicom (*Matricaria chamomilla*).

NAPOMENA: Koristiti recepte po 8 dana.

OTOK NOGU

Uzeti po 50 grama sitno iseckanog lista bršljana (*Hedera helix*), lista i cveta bosiljka (*Ocimum basilicum*) i lista i cveta sapunjače (*Saponaria officinalis*). Sve to izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i gustiš kao obloge stavljati na bolna mesta tri puta dnevno. Obloge držati po dva sata i kvasiti ih svakih 20 minuta procedenim čajem.

Uzeti po 50 grama sitno iseckanog korena apte (*Sambucus ebulus*), sitno iseckanog lista i pupoljnovog bele vrbe (*Salix alba*) i ružmarinovog lista (*Rosmarinus officinalis*). Sve to izručiti u 1 litar proključalog vrućeg razblaženog vinskog sirćeta. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i gustiš kao obloge stavljati na bolna mesta tri puta dnevno. Obloge kvasiti svakih 30 minuta procedenom tekućinom i držati ih po dva sata.

Uzeti po 50 grama sitno iseckanog lista i cveta kantariona (*Hypericum perforatum*), ružmarinovog lista (*Rosmarinus officinalis*) i cveta ljutica (*Ranunculus acer*). Sve to izručiti u 1 litar ljute komovice i držati u zatvorenoj flaši u toploj sobi 20 dana. Za to vreme flašu promućkati više puta dnevno. Procediti i blago trljati bolna mesta više puta u toku dana.

Uzeti po 50 grama sitno iseckanog lju-bičastog cveta jorgovana (*Syringa vulgaris*), lista bršljana (*Hedera helix*) i cveta divljeg kestena (*Aesculus hippocastanum*). Sve to izručiti u 1 litar maslinovog ulja i zatvoriti u flašu. Flašu držati u toploj sobi 30 dana. Za to vreme promućkati je više puta dnevno. Procediti i masirati bolna mesta nekoliko puta u toku dana. Pre spavanja obrisati bolna mesta razblaženim vinskim sirćetom.

NAPOMENA: Za potpuno izlečenje od ove bolesti, pored upotrebe ovih recepata, piti čaj:

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista koprive (*Urtica dioica*), lista breze (*Betula alba*), peršunovog lista (*Petroselinum sativum*), korena maslačka (*Taraxacum officinale*), lista nane (*Mentha piperita*) i lista matičnjake (*Melissa officinalis*). Sve to izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti u toku dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista i cveta kičice (*Erythraea centaureum*), lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*), lista i cveta kantariona (*Hypericum perforatum*), korena vodopije (*Cichorium intybus*) i nadzemnog dela troskota (*Polygonum aviculare*). Sve to izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti u toku dana.

Sve recepte koristiti po 10 dana. Prvi čaj naznačen u „Napomeni“ piti 15, a drugi 25 dana.

LEČENJE RANA (UOPŠTE)

Listove kupusa (*Brassica oleracea*) dobro oprati i iseći sve žile a zatim oklagijom izravnati listove da dobiju ravnu površinu. Lišće priviti na rane lanenom krpom. Držati oblog tri puta dnevno po 3 sata. Nakon skidanja obloga, rane obrisati procedenom kamilicom.

Uzeti po 4 supene kašike sitno iseckanog orahovog lista (*Juglans regia*), lista ružmarina (*Rosmarinus officinalis*) i cveta nevena (*Calendula officinalis*). Sve to izručiti u 1 litar ljute komovice i zatvoriti u flašu. Držati u toploj sobi 20 dana i za to vreme flašu promućkati više puta u toku dana. Procediti i mazati bolna mesta. Nakon svakog mazanja na rane staviti med a preko njega gazu, vatu i zavoj. Ovaj oblog držati dva puta dnevno po dva sata. Posle skidanja obloga rane opet obrisati procedenom tekućinom.

Uzeti po 3 supene kašike sitno isec-kanog lista žalfije (*Salvia officinalis*), lista i pupoljka zlatnice (*Solidago virga-aurea*), lista ranjenika (*Betonica officinalis*), lista koprive (*Urtica dioica*) i lista bokvice (*Plantago major*). Sve to izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti, gusti staviti na lanenu krpu i priviti na bolno mesto. Obloge držati dva puta dnevno po 2 sata. Svakih 30 minuta kvasiti ih procedenim čajem.

Nakon skidanja obloga, rane obrisati procedenim čajem i namazati medom. Preko meda staviti gazu, vatu i zavoj. Ovaj oblog držati dva sata.

Uzeti po 4 supene kašike sitno isec-kanog lista i cveta zlatnice (*Solidago virga-aurea*), lista sapunjače (*Saponaria officinalis*), lista kupine (*Rubus fruticosus*) i nadzemnog dela rusomače (*Capsella bursa-pastoris*). Sve to izručiti u 1 litar proključalog vrućeg i razblaženog vinskog sirćeta. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti, staviti gusti na lanenu krpu i priviti na bolno mesto. Obloge držati ujutru i uveče po dva sata. Svakih 30 minuta prskati obloge procedenom tekućinom.

Nakon skidanja obloga bolna mesta opet obrisati procedenom tekućinom i namazati medom. Preko meda staviti gazu, vatu i zavoj. I ovaj oblog, takođe, držati dva dana.

Uzeti po 3 supene kašike sitno isec-kanog nevenovog cveta (*Calendula officinalis*), sitno samlevene hrastove kore sa grana debelih kao ruka (*Quercus robur*), lista i cveta podbela (*Tussilago farfara*) i lista koprive (*Urtica dioica*). Sve to izručiti u 700 grama mleka. Blago kuvati dok se ne stvori kaša. Ovaj melem staviti na lanenu krpu i priviti na ranjeno mesto. Oblog držati pre i posle podne po 2 sata. Posle stavljanja obloga rane obrisati mlakom kamilicom (*Matricaria chamomilla*) a potom ih namazati medom.

Preko meda staviti gazu, vatu i zavoj. Med držati, takođe, dva sata.

NAPOMENA: Koristiti recepte po 8 dana.

ZAUSTAVLJANJE KRVAVLJENJA RANE

Uzeti po 3 supene kašike sitno isec-kanog rizoma srčnjaka (*Polygonum bistorta*) i sitno iseckane i samlevene hrastove kore sa grana debelih kao ruka (*Quercus robur*). Sve to izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti u toku dana. Može se zasladiti medom.

Rane mazati ovim melemom:

Uzeti po 3 supene kašike sitno isec-kanog lista kupine (*Rubus fruticosus*) i lista koprive (*Urtica dioica*). Sve to izmešati sa 150 grama rastopljenog svinjskog sala ili masti. Umereno „kuvati na pari“ sve dok se ne dobije kaša-melem. Mazati bolna mesta više puta u toku dana. Preko melema staviti gazu, vatu i zavoj.

Uzeti po 2 supene kašike sitno isec-kanog lista bokvice (*Plantago major*); lista maline (*Rubus idaeus*) i lista ranjenika (*Betonica officinalis*). Sve to izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti u toku dana. Može se zasladiti medom.

Bolna mesta mazati ovim melemom:

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno isec-kanog lista ranjenika (*Betonica officinalis*) i rizoma srdobolje (*Potentilla tormentilla*). Sve to izručiti sa 3 supene kašike meda. Ovim melemom rane mazati više puta u toku dana.

Uzeti po 2 supene kašike sitno isec-kanog lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*), nadzemnog dela rusomače (*Capsella bursa-pastoris*) i lista kupine

(*Rubus fruticosus*). Sve to izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti u toku dana.

Rane mazati ovim melemom:

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno samlevene hrastove kore sa grana debelih kao ruka (*Quercus robur*) i sitno iseckanog lista ranjenika (*Betonica officinalis*). Sve to izmešati sa 3 supene kašike meda. Ovim melemom mazati bolna mesta 3 puta u toku dana.

NAPOMENA: Koristiti recepte po 6 dana.

RANE POSLE PUCANJA PLIKOVA NA KOŽI

Uzeti po 3 supene kašike sitno iseckanog lista sapunjače (*Saponaria officinalis*), lista bršljana (*Hedera helix*), lista kupine (*Rubus fruticosus*) i lista koprive (*Urtica dioica*). Sve to izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti, gustiš staviti na lanenu krpu i priviti na bolna mesta. Obloge držati tri puta dnevno po dva sata i svakih 30 minuta kvasiti ih procedenim čajem.

Nakon skidanja obloga obrisati ranu procedenim čajem i namazati je medom. Preko njega staviti gazu, vatu i zavoj.

Uzeti po 5 supenih kašika sitno iseckanog lista i cveta kantariona (*Hypericum perforatum*) i lista ruzmarina (*Rosmarinus officinalis*). Sve to izručiti u 1 litar maslinovog ulja. Zatvoriti u flašu i držati u toploj sobi 30 dana. Za to vreme flašu promućkati više puta u toku dana. Procediti i mazati bolna mesta nekoliko puta dnevno.

Uzeti po 3 supene kašike sitno iseckanog lista koprive (*Urtica dioica*), lista bokvice (*Plantago major*) i lista kupine (*Rubus fruticosus*). Sve to izručiti u 1 litar vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva

sata izvan štednjaka. Procediti, jedan deo gustiša staviti na lanenu krpu i priviti na bolna mesta. Obloge držati dva puta dnevno po dva sata. Svakih 30 minuta kvasiti ih procedenom tekućinom.

Nakon skidanja obloga oprati rane procedenom tekućinom i zatim ih namazati sledećim melemom:

Ostatak gustiša dobro izmešati sa 3 supene kašike meda. Ovim melemom namazati rane i preko njega staviti gazu, vatu i zavoj. Držati oblog dva sata. Posle skidanja obloga oprati rane procedenom tekućinom i namazati medom.

Na rane staviti dobro oprano lišće bokvice (*Plantago major*). Držati lišće 2 sata, a potom ranu namazati medom. Ovako raditi tri puta u toku dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno samlevene hrastove kore sa grana debelih kao ruka (*Quercus robur*), sitno iseckanog lista kupine (*Rubus fruticosus*), 2 supene kašike pšeničnog brašna, 3 supene kašike obične vode i 5 supenih kašika meda. Sve to dobro izmešati. Mazati rane ovim melemom tri puta dnevno i preko njih stavljati gazu, vatu i zavoj. Obloge držati po dva sata.

NAPOMENA: Koristiti recepte po 5 dana.

RANE NA NOZI

Uzeti po 3 supene kašike sitno iseckanog lista bokvice (*Plantago major*), orahovog lista (*Juglans regia*), lista bršljana (*Hedera helix*) i lista kupine (*Rubus fruticosus*). Sve to izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti, gustiš izručiti na lanenu krpu i priviti na ranu. Oblog držati ujutru i uveče po dva sata. Kvasiti ih svakih 30 minuta procedenom tekućinom. Pre i posle stavljanja obloga oprati rane procedenim čajem.

Nakon skidanja obloga namazati rane medom a preko njega staviti gazu, vatu i zavoj. Ovaj oblog takođe držati dva sata.

Uzeti po 3 supene kašike sitno iseckanog lista bokvice (*Plantago major*), lista i pupoljka zlatnice (*Solidago virga-aurea*), lista sapunjače (*Saponaria officinalis*) i lista ranjenika (*Betonica officinalis*). Sve to izručiti u 1 litar proključalog vrućeg i razblaženog vinskog sirčeta. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti, gustiš staviti na lanenu krpu i priviti na ranu. Obloge držati ujutru i uveče po dva sata. Pre i posle stavljanja obloga obrisati ranu procedenom tekućinom.

Nakon skidanja obloga namazati ranu medom i previti gazom, vatom i zavojem. Ovaj oblog takođe držati dva sata.

Uzeti po 3 supene kašike sitno iseckanog lista koprive (*Urtica dioica*), lista i cveta pomoćnice (*Solanum nigrum*), lista i cveta kantariona (*Hypericum perforatum*) i sitno samlevene hrastove kore sa grana debelih kao ručka (*Quercus robur*). Sve to izručiti u 700 grama mleka i blago kuvati dok se ne stvori gusta kaša-melem. Ovim melemom mazati rane, pre i posle podne, a preko njega stavlјati gazu, vatu i zavoj. Oblog držati po dva sata. Pre i posle skidanja obloga rane obrisati ljutom komovicom.

Po skidanju obloga ranu namazati medom i previti gazom, vatom i zavojem. I ovaj oblog držati dva sata.

Uzeti nekoliko listova svežeg kupusa (*Brassica oleracea*) i iseći sve žile. Listove kupusa staviti na flanelski čaršav i izrav-nati ih oklagijom. Posuti po njima malo komovice i priviti na bolna mesta. Obloge držati tri puta dnevno po dva sata.

Nakon svakog skidanja obloga, bolna mesta obrisati komovicom i namazati ih medom. Preko međa staviti gazu, vatu i zavoj. Takođe i ovaj oblog držati dva sata.

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog lista bokvice (*Plantago major*), lista koprive (*Urtica dioica*), lista kupine (*Rubus fruticosus*) i lista ranjenika (*Betonica officinalis*). Sve to izmešati sa 6 supenih kašika meda. Ovim melemom tri puta dnevno mazati bolno mesto. Povrh melema staviti gazu, vatu i zavoj. Ovaj oblog držati po dva dana.

NAPOMENA: Koristiti recepte po 6 dana.

RANE NA PROŠIRENIM VENAMA

PRVA KURA LEČENJA:

Uzeti 1 supenu kašiku sitno zdrobljenih zrelih plodova kleke (*Juniperus communis*) i 6 supenih kašika sitno iseckanog rizoma previne (*Triticum repens*). Sve ovo izručiti u 1,4 litara proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno izvan štednjaka jedan sat. Procediti i zasladiti medom po želji. Piti po 2 del pre i posle doručka, ručka i večere. Piti 30 dana.

Nakon pauze od 10 dana nastaviti sa upotrebom čajeva narednih 20 dana.

Poslednjih 6 dana lečenja rane mazati više puta u toku dana „kantarionovim“ uljem i previjati gazom, vatom i zavojem.

DRUGA KURA LEČENJA:

Uzeti po 5 supenih kašika sitno iseckanog leskovog lišća, puoljaka i kore sa grana debelih kao ručka (*Corylus avellana*), lista koprive (*Urtica dioica*) i lista kupine (*Rubus fruticosus*). Sve to izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti, gustiš staviti na lanenu krpu i priviti na rane. Obloge držati tri puta dnevno po dva sata. Svaki 30 minuta kvasiti ih procedenom tekućinom. Pre i posle stavljanja obloga rane obrisati procedenom tekućinom. Po skidanju obloga bolna mesta na-

mazati medom. Ovako raditi svaki 5. dan, 4 puta drugih 20 dana.

Uzeti po 5 supenih kašika sitno samlevene hrastove kore sa grana debelih kao ruka (*Quercus robur*), rizoma srdobolje (*Potentilla tormentilla*) i rizoma srčnjaka (*Polygonum bistorta*). Sve to izručiti u 1 litar proključalog vrućeg i razblaženog vinskog sirćeta. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i pre i posle stavljanja obloga tekućinom isprati rane po nekoliko minuta.

Stavljati sledeći oblog:

Izručiti gustiš na lanenu krpu i priviti ga na bolna mesta. Držati obloge dva puta dnevno, ujutru i uveče po dva sata. Svakih 30 minuta kvasiti ih procedenom tekućinom. Nakon skidanja obloga obrisati bolna mesta i posuti sitno samlevenom hrastovom korom sa grana debelih kao ruka (*Quercus robur*). Ovako raditi svaki 4. dan, 5 puta trećih 20 dana.

Uzeti po 5 supenih kašika sitno iseckanog korena čička (*Arctium lappa*), lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*), lista bokvice (*Plantago major*) i lista kupine (*Rubus fruticosus*). Sve to izručiti u 1.500 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i ujutru i uveče procedenom tekućinom isprati rane po nekoliko minuta. Nakon ispiranja na rane priviti deo gustiša lanenom krpom. Kvasiti obloge svakih 30 minuta. Obloge držati ujutru i uveče po dva sata.

Nakon skidanja obloga obrisati rane procedenom tekućinom, a zatim ih namazati ovim melemom:

Preostali deo gustiša dobro izmešati sa istom količinom meda. Namazati rane ovim melemom i priviti ih gazom, vatom i zavojem. I ovaj oblog držati dva sata. Ovako raditi svaki 5. dan, 4 puta četvrtih 20 dana.

Uz upotrebu ovih recepta treba 60 dana piti čaj:

Uzeti 2 supene kašike sitno iseckanog lista i cveta konopljuše (*Eupatorium cannabinum*) i po 1 supenu kašiku sitno isec-

kanog lista i cveta kičice (*Erythraea centaureum*), lista koprive (*Urtica dioica*), lista ranjenika (*Betonica officinalis*), lista kupine (*Rubus fruticosus*) i nadzemnog dela rusomače (*Capsella bursa pastoris*). Sve to izručiti u 1.200 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti u toku dana.

NAPOMENA: U prvoj kuri lečenja recept se koristi 50 dana. U drugoj kuri lečenja koristimo 3 recepta za obloge po 20 dana i 1 recept za upotrebu čaja u trajanju od 60 dana, koliko vremenski traje držanje obloga.

ZAPALJENE RANE

Uzeti po 3 supene kašike sitno iseckanog lista i cveta kičice (*Erythraea centaureum*), lista koprive (*Urtica dioica*), lista i cveta pomoćnice (*Solidum nigrum*) i lista ranjenika (*Betonica officinalis*). Sve to izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti, gustiš izručiti na lanenu krpu i priviti na bolna mesta. Obloge držati ujutru i uveče po dva sata i svakih 30 minuta kvasiti ih procedenom tekućinom.

Nakon skidanja obloga obrisati bolna mesta procedenom tekućinom i namazati ih medom. Preko toga staviti gazu, vatu i zavoj. Oblog držati 1 sat.

Uzeti po 3 supene kašike sitno iseckanog pelenovog lista (*Artemisia absinthium*), lista bokvice (*Plantago major*), cveta nevena (*Calendula officinalis*) i lista kupine (*Rubus fruticosus*). Sve to izručiti u 1 litar proključalog vrućeg i razblaženog vina. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti svaki sat po 50 grama.

Gustiš izručiti na lanenu krpu i priviti ga na bolna mesta. Oblog držati uveče i ujutru po dva sata i svakih 30 minuta kvasiti ga procedenom tekućinom.

Nakon skidanja obloga obrisati rane procedenom tekućinom i namazati medom. Preko njih staviti gazu, vatu i zavoj. Oblog držati 1 sat.

Uzeti po 3 supene kašike sitno isecanog lista i cveta podubice (*Teucrium chamaedrys*), lista i cveta podbela (*Tussilago farfara*), lista i cveta medunike (*Filipendula ulmaria*) i hrastove kore sa grana debelih kao ruka (*Quercus robur*). Sve to izručiti u 1,5 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti, gustištaviti na lanenu krpu i priviti na bolna mesta. Obloge držati ujutru i uveče po dva sata i svakih 30 minuta kvasiti procedenom tekućinom.

Nakon skidanja obloga bolna mesta obrisati ovim čajem i namazati ih medom. Preko toga staviti gazu, vatu i zavoj. Oblog držati 1 sat. Procedenu tekućinu piti, zaslađenu medom pre doručka, ručka i večere po 100 grama, a 50 grama posle jela.

Uzeti po 2 supene kašike sitno isecanog lista bokvice (*Plantago major*), lista koprive (*Urtica dioica*), lista ranjenika (*Betonica officinalis*) i lista kupine (*Rubus fruticosus*). Sve to izmešati sa 6 supenih kašika meda. Ovim melemom mazati rane više puta u toku dana, a preko njega staviti uvek gazu, vatu i zavoj.

NAPOMENA: Koristiti recepte po 8 dana.

ZAPALJENE I ZAPUŠTENE RANE

Uzeti po 2 supene kašike sitno isecanog lista bršljana (*Hedera helix*) i lista koprive (*Urtica dioica*). Sve to izmešati sa 4 supene kašike meda. Rane obrisati više puta u toku dana ukuvanom kamilicom (*Matricaria chamomilla*) a zatim ih namazati tim melemom. Preko rana staviti gazu, vatu i zavoj. Oblog držati više puta u toku dana po dva sata. Nakon skidanja obloga rane opet isprati ukuvanom kamilicom.

Uzeti po 2 supene kašike sitno isecanog orahovog lista (*Juglans regia*) i lista ranjenika (*Betonica officinalis*). Sve to izmešati sa 4 supene kašike meda. Rane obrisati dnevno više puta mlakom kamilicom (*Matricaria chamomilla*), a zatim ih namazati melemom. Povrh melema staviti gazu, vatu i zavoj. Oblog držati po 2 sata. Nakon skidanja obloga rane opet isprati ukuvanom kamilicom.

Uzeti po 2 supene kašike sitno isecanog cveta nevena (*Calendula officinalis*) i lista kupine (*Rubus fruticosus*). Sve to pornešati sa 4 supene kašike meda. Rane obrisati dnevno više puta ukuvanom kamilicom (*Matricaria chamomilla*), a zatim ih namazati melemom. Preko melema staviti gazu, vatu i zavoj. Oblog držati dnevno po dva sata. Nakon skidanja obloga rane opet isprati mlakom kamilicom.

Uzeti nekoliko listova kupusa (*Brassica oleracea*) i dobro ih oprati. Iseći makazama sve žile i oklagijom izravnati sve neravnine na njima. Poprskatih ljutom komovicom i tri puta dnevno stavljati na bolna mesta. Držati po dva sata. Preko listova uvek staviti zavoj. Po skidanju obloga isprati rane mlakom kamilicom (*Matricaria chamomilla*).

Uzeti po nekoliko svežih listova bokvice (*Plantago major*) i isto toliko lišće koprive (*Urtica dioica*). Lišće dobro oprati i vodu pokupiti. Stavljati ga na bolna mesta tri puta dnevno. Obloge držati po dva sata. Po skidanju obloga rane isprati mlakom kamilicom (*Matricaria chamomilla*).

NAPOMENA: Koristiti recepte po 6 dana.

SMRDLJIVE RANE

Uzeti po 5 supenih kašika sitno isecanog lista bokvice (*Plantago major*) i lista kupine (*Rubus fruticosus*). Sve to iz-

ručiti u 800 grama mleka i blago kuvati dok se ne dobije gusta kaša-melem. Melemom mazati rane ujutru, u podne i uveče po nekoliko minuta. Preko melema staviti gazu, vatu i zavoj. Obloge držati po dva sata. Nakon skidanja obloga smrdljive rane obrisati mlakom kamilicom (*Matricaria chamomilla*).

Uzeti po 5 supenih kašika sitno iseckanog lista koprive (*Urtica dioica*) i lista ranjenika (*Betonica officinalis*). Sve to izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti, gusti staviti na lanenu krpu i priviti na bolna mesta. Obloge držati po dva sata, ujutru, u podne i uveče. Pre i posle skidanja obloga rane obrisati blagom kamilicom.

Svaki 30 minuta kvasiti ih procedenom tekutinom. Po skidanju obloga obrisati rane mlakom kamilicom a zatim posuti praškom od samlevene hrastove kore sa grana debelih kao ruka (*Quercus robur*).

Uzeti po 5 supenih kašika sitno iseckanog rizoma srčnjaka (*Polygonum bistorta*) i vrbove kore sa grana debelih kao ruka (*Salix alba*). Sve to izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti, gusti staviti na lanenu krpu i priviti na bolna mesta. Obloge držati ujutru, u podne i uveče po dva sata. Svaki 30 minuta kvasiti ih procedenom tekutinom.

Po skidanju obloga obrisati rane mlakom kamilicom (*Matricaria chamomilla*) namazati ih medom. Preko toga staviti gazu, vatu i zavoj. Ovaj oblog držati po 2 sata.

NAPOMENA: Recepte koristiti po 15 dana.

ZAGAĐENE RANE

Uzeti po 5 supenih kašika sitno iseckanog orahovog lista (*Juglans regia*) i lista ranjenika (*Betonica officinalis*). Sve to izručiti u 1 litar proključale vruće vode.

Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti, zagađenu ranu isprati procedenim čajem i na nju staviti lanenu krpu sa gustišem i medom. Oblog držati 2 sata. Nakon skidanja obloga, obolelo mesto ponovo isprati procedenim čajem. Ovak raditi ujutru i uveče.

Uzeti po 4 supene kašike sitno iseckanog lista i cveta pomoćnice (*Solanum nigrum*), lista koprive (*Urtica dioica*) i lista bršljana (*Hedera helix*). Sve to izručiti u 1 litar proključalog vrućeg i razblaženog vinskog sirćeta. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i ispirati zagađenu ranu pre i posle stavljanja obloga od gustiša izručenog na lanenu krpu. Oblog držati dva puta dnevno po dva sata.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista koprive (*Urtica dioica*) i lista bokvice (*Plantago major*). Sve to izmešati sa 3 supene kašike meda. Mazati zagađene rane ovim melemom, tri puta dnevno i uviti ih gazom, vatom i zavojem. Obloge držati po 2 sata.

Uzeti po 4 supene kašike sitno iseckanog lista bršljana (*Hedera helix*), lista kupine (*Rubus fruticosus*) i lista sapunjače (*Saponaria officinalis*). Sve to izručiti u 800 grama proključalog vrućeg vinskog sirćeta. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti, gusti staviti na lanenu krpu i priviti na bolno mesto. Obloge držati dva puta dnevno po dva sata i kvasiti ih svaki 30 minuta procedenim čajem. Pre i posle stavljanja obloga ranu obrisati procedenom tekutinom, namazati je medom i zatim previti gazom, vatom i zavojem. Oblog držati dva sata.

NAPOMENA: Koristiti recepte po 12 dana.

ZAGAĐENE I ZAPUŠTENE RANE

Uzeti po 4 supene kašike sitno iseckane hrastove kore sa grana debelih kao ruka (*Quercus robur*) i breštove kore sa

grana debelih kao ruka (*Ulmus campestris*). Sve to izručiti u 600 grama mlakog mleka. Kuvati na štednjaku sve dok se ne stvori kaša-melem. Ovim melemom mazati bolna mesta tri puta dnevno, a zatim omotati gazom, vatom i zavojem. Držati dva sata. Po skidanju obloga bolna mesta oprati mlakom kamilicom (*Matricaria chamomilla*).

Uzeti po 4 supene kašike sitno iseckanog lista kupine (*Rubus fruticosus*) i lišta ranjenika (*Betonica officinalis*). Sve to izručiti u 600 grama mlakog mleka. Kuvati sve dok se ne stvori kaša-melem. Ovim melemom mazati bolna mesta tri puta dnevno, zatim omotati gazom, vatom i zavojem. Držati dva sata. Po skidanju obloga bolna mesta obrisati mlakom kamilicom (*Matricaria chamomilla*).

Uzeti po 4 supene kašike sitno iseckanog rizoma srčnjaka (*Polygonum bistorta*) i korena koprive (*Urtica dioica*). Sve to izručiti u 600 grama mlakog mleka. Kuvati sve dok se ne stvori kaša-melem. Ovim melemom mazati bolna mesta tri puta dnevno, a zatim omotati gazom, vatom i zavojem. Držati dva sata. Po skidanju obloga bolna mesta oprati mlakom kamilicom (*Matricaria chamomilla*).

Uzeti glavicu belog luka (*Allium sativum*), očistiti je i istucati. Ovim melemom mazati kožne kraste više puta u toku dana i one će nestati za veoma kratko vreme. Pre spavanja uviti ih gazom, vatom i zavojem.

Uzeti po 4 supene kašike sitno iseckanog lista i cveta bosiljka (*Ocimum basilicum*), cveta ivanjskog cveća (*Galium verum*) i lista koprive (*Urtica dioica*). Sve to izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i ispirati bolna mesta više puta u toku dana.

NAPOMENA: Koristiti više receptata po 5 dana, sve dok bolest ne prođe.

GNOJAVE RANE

Uzeti po 3 supene kašike sitno iseckanog orahovog lista (*Juglans regia*) i korena sapunjače (*Saponaria officinalis*). Sve to izručiti u pola litre ljute komovnice i zatvoriti u flašu. Držati u toploj sobi 20 dana i za to vreme flašu promućkati više puta dnevno. Procediti i mazati bolna mesta, više puta u toku dana.

Uzeti po 3 supene kašike sitno iseckanog lista i cveta kantariona (*Hypericum perforatum*), lista koprive (*Urtica dioica*) i orahovog lista (*Juglans regia*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti, izručiti gustiš na lannu krp u i priviti na ranu. Obloge držati dva puta dnevno po 2 sata. Svaki 30 minuta kvasiti ih procedenom tekućinom.

Uzeti po 3 supene kašike sitno iseckanog lista ranjenika (*Betonica officinalis*) i mladih orahovih ljustaka sa orahovog ploda (*Juglans regia*). Sve to izmešati sa 6 supenih kašika meda. Ovim melemom mazati bolna mesta, ujutru i uveče, a preko rana staviti gazu, vatu i zavoj.

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog lista bokvice (*Plantago major*), lista i cveta kičice (*Erythraea centaureum*) i lišta kupine (*Rubus fruticosus*). Sve to izmešati sa 6 supenih kašika meda. Mazati bolna mesta 3 puta dnevno.

NAPOMENA: Koristiti recepte po 8 dana. Melem držati po 2 sata. Preko njega staviti gazu, vatu i zavoj. Po skidanju zavoja oprati rane kamilicom.

RANE SA OBILNIM GNOJEM

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog lista i cveta kantariona (*Hypericum perforatum*), lista sapunjače (*Saponaria officinalis*) i lista bokvice (*Plantago major*). Sve to izručiti u 600 grama mleka. Blago kuvati na štednjaku dok se ne stvori kaša-melem. Ovim melemom mazati bolna

mesta, ujutru i uveče i oviti ih gazom, vatom i zavojem.

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog koprivinog lista (*Urtica dioica*), cveta, nevena (*Calendula officinalis*) i lista kupine (*Rubus fruticosus*). Sve to izručiti u 600 grama proklijužale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti, staviti gustiš na lanenu krpu i priviti na bolno mesto. Oblog držati ujutru i uveče po 2 sata. Svaki 30 minuta kvasiti ga procedenim čajem. Pre stavljanja obloga ranu isprati ljutom komovicom — prepečenicom.

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog lista i cveta podbela (*Tussilago farfara*), lista ranjenika (*Betonica officinalis*) i lista i cveta pomoćnice (*Solanum nigrum*). Sve to izručiti u 6 kašika meda i dobro izmešati. Ovim melemom mazati bolna mesta, tri puta dnevno. Pre stavljanja melema rane obrisati ljutom komovicom, a povrh melema staviti gazu, vatu i zavoj.

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*), lista i cveta razgona (*Veronica officinalis*), lista kupine (*Rubus fruticosus*) i orahovog lista (*Juglans regia*). Sve to izmešati sa 6 kašika meda. Ovim melemom mazati bolna mesta, tri puta dnevno, a preko njih staviti gazu, vatu i zavoj. Pre stavljanja melema rane obrisati mlakom kamilicom (*Matricaria chamomilla*).

NAPOMENA: Koristiti recepte po 10 dana. Melem držati po 2 sata.

TRULE RANE (GRIZLICE)

Sa grana debelih kao ruka uzeti po 5 supenih kašika sitno zdrobljene vrbove kore (*Salix alba*) i kore hrasta (*Quercus robur*). Sve to izručiti u 1 litar proklijužale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva

sata izvan štednjaka. Procediti, gustiš staviti na lanenu krpu i priviti na bolna mesta. Obloge držati tri puta u toku dana po dva sata. Svaki 30 minuta kvasiti ih procedenom tekućinom.

Po skidanju obloga obrisati bolna mesta procedenom tekućinom.

Uzeti po 5 supenih kašika sitno iseckanog rizoma srčnjaka (*Polygonum bistorta*) i korena čička (*Arctium lappa*). Sve to izručiti u 1 litar proklijužalog vrućeg i razblaženog vina. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti, gustiš staviti na lanenu krpu i priviti na bolna mesta. Obloge držati tri puta u toku dana po dva sata. Svaki 30 minuta kvasiti ih procedenom tekućinom.

Po skidanju obloga obrisati bolna mesta procedenom tekućinom i namazati medom. Preko njega staviti gazu, vatu i zavoj. Ovaj oblog držati 1 sat.

Uzeti po 4 supene kašike sitno iseckanog lista i cveta kantariona (*Hypericum perforatum*), lista ranjenika (*Betonica officinalis*) i lista koprive (*Urtica dioica*). Sve to izručiti u 1 litar proklijužalog vrućeg i razblaženog vinskog sirćeta. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti, gustiš staviti na lanenu krpu i priviti na bolna mesta. Obloge držati tri puta u toku dana po dva sata. Svaki 30 minuta kvasiti ih procedenom tekućinom.

Po skidanju obloga obrisati bolna mesta mlakom kamilicom (*Matricaria chamomilla*) i namazati medom. Preko toga staviti gazu, vatu i zavoj. Oblog držati 1 sat.

Uzeti po 3 supene kašike sitno iseckanog lista i cveta kantariona (*Hypericum perforatum*), ružmarinovog lista (*Rosmarinus officinalis*) i lista kupine (*Rubus fruticosus*). Sve to izručiti u 600 grama maslinovog ulja (*Olivae oleum*). Blago „kuvati na pari“ dok se ne stvori kaša-melem. Ujutru i uveče namazati ovim melemom bolna mesta i preko njih staviti gazu, vatu i zavoj. Obloge držati po dva sata.

Nakon skidanja obloga obrisati bolna mesta mlakom kamilicom (*Matricaria chamomilla*) i namazati medom. Preko toga staviti gazu, vatu i zavoj. Držati oblog 1 sat.

NAPOMENA: Uz upotrebu navedenih recepata, piti sledeći čaj:

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista ranjenika (*Betonica officinalis*), orahovog lista (*Juglans regia*), lista žalfije (*Salvia officinalis*), lista nane (*Mentha piperita*), lista sapunjače (*Saponaria officinalis*), lista jagode (*Fragaria vesca*) i lista borovnice (*Vaccinium myrtillus*). Sve to izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti u toku dana.

Koristiti recepte po 10 dana.

„ŽIVE RANE“

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog lista i cveta kitice (*Erythraea centaurium*) lista kupine (*Rubus fruticosus*) i lista koprive (*Urtica dioica*). Sve to izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti u toku dana. Može se poneka čaša zasladiti medom.

Rane mazati ovim melemom:

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog lista i cveta podbela (*Tussilago farfara*), sitno iseckane i samlevene hrastove kore sa grana debelih kao ruka (*Quercus robur*) i lista kupine (*Rubus fruticosus*). Sve to izmešati sa 5 supnenih kašika meda. Ovim melemom mazati bolna mesta, više puta u toku dana, a preko njih staviti gazu, vatu i zavoj.

Uzeti po 3 supene kašike sitno iseckanog lista ranjenika (*Betonica officinalis*) i lista maline (*Rubus idaeus*). Sve to izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan šted-

njaka. Procediti i piti u toku dana. Može se poneka čaša zasladiti medom.

Rane mazati ovim melemom:

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog rizoma srčenjaka (*Polygonum bistorta*), lista bokvice (*Plantago major*) i lista kupine (*Rubus fruticosus*). Sve to izmešati sa 5 supnenih kašika meda. Melemom mazati bolna mesta, više puta u toku dana, a preko njih staviti gazu, vatu i zavoj.

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog korena srdobolje (*Potentilla tormentilla*), lista milogleda (*Sanicula europaea*) i lista koprive (*Urtica dioica*). Sve to izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti u toku dana. Može se poneka čaša zasladiti medom.

Bolna mesta mazati ovim melemom:

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista ranjenika (*Betonica officinalis*) i lista kupine (*Rubus fruticosus*). Sve to izmešati sa 4 supene kašike meda. Ovim melemom mazati bolna mesta tri puta dnevno. Preko melema staviti gazu, vatu i zavoj.

Ukr¹ko rana ne prođe za 5—6 dana, onda uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista kukute (*Conium maculatum*) i meda, sve dobro izmešati i ovim melemom mazati rane. Melem držati po 12 sati.

NAPOMENA: Koristiti recepte po 15 dana.

STARE I GNOJAVE RANE

Uzeti po 4 supene kašike sitno iseckanog orahovog lista (*Juglans regia*), lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*) i lista kupine (*Rubus fruticosus*). Sve to izručiti u 1 litar proključalog vrućeg i razblaženog vinskog sirćeta. Ostaviti pokloplje-

no dva sata izvan štednjaka. Procediti, gusti staviti na lanenu krpu i priviti na bolna mesta. Obloge kvasiti svakih 30 minuta procedenom tekućinom i držati ih ujutru i uveče po dva sata. Nakon skidanja obloga obrisati bolna mesta procedenom tekućinom i posuti praškom od samlevene hrastove kore sa grana debelih kao ruka (*Quercus robur*). Držati ga 2 sata.

Uzeti po 4 supene kašike sitno iseckanog lista bršljana (*Hedera helix*), lista i cveta kičice (*Erythraea centaurium*) i lista ranjenika (*Betonica officinalis*). Sve to izručiti u 1 litar proključalog vrućeg i razblaženog vinskog sirćeta. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti, gusti staviti na lanenu krpu i priviti na bolna mesta. Obloge kvasiti svakih 30 minuta procedenom tekućinom i držati ih ujutru i uveče po dva sata. Nakon skidanja obloga obrisati bolna mesta procedenom tekućinom, posuti ih praškom od samlevene brestove kore sa grana debelih kao ruka (*Ulmus campestris*) i držati ga po 2 sata.

Uzeti po 4 supene kašike sitno iseckanog lista sapunjače (*Saponaria officinalis*), korena srčnjaka (*Polygonum bistorta*), lista bokvice (*Plantago major*) i lista zalfije (*Salvia officinalis*). Sve to izručiti u 1 litar maslinovog ulja i zatvoriti u flašu. Držati u toploj sobi 30 dana. Za to vreme flašu promućkati više puta u toku dana. Procediti, gusti staviti na lanenu krpu i priviti na bolna mesta. Obloge držati 3 puta dnevno po dva sata. Nakon skidanja obloga bolna mesta namazati procedenom tekućinom. Preko njih stavljenu gazu, vatu i zavoj držati po 1 sat.

Uzeti po 1 supene kašike sitno iseckanog korena i rizoma srdobolje (*Potentilla tormentilla*), lista i cveta pomoćnice (*Solanum nigrum*), lista maline (*Rubus idaeus*) i lista kupine (*Rubus fruticosus*). Sve to izručiti u 3 del mleka i blago kuvati dok se ne stvori gusta kaša — melem. Ovim

melemom mazata bolna mesta dva puta dnevno — ujutru i uveče. Nakon toga previti gazom, vatom i zavojem i držati po dva sata.

Posle skidanja obloga bolna mesta obrisati mlakom kamilicom (*Matricaria chamomilla*), namazati ih medom i previti gazom, vatom i zavojem. Oblog držati dva sata.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista bokvice (*Plantago major*), lista koprive (*Urtica dioica*), lista kupine (*Rubus fruticosus*) i lista ranjenika (*Betonica officinalis*). Sve to dobro izmešati sa 5 supenih kašika meda. Rane obrisati ukuvanom mlakom kamilicom (*Matricaria chamomilla*) i mazati ih ovim melemom dva puta dnevno. Preko melema staviti gazu, vatu i zavoj i držati po dva sata.

Po skidanju obloga bolna mesta isprati mlakom kamilicom (*Matricaria chamomilla*).

NAPOMENA: Koristiti recepte po 15 dana. Iskorišćeni gusti u prvih 3 recepta koristiti za oblog samo 1 dan, a ostalih 14 dana procedenu tekućinu za obloge.

STARE I GNOJAVE RANE (SA CRNIM I MODRIM PEGAMA)

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog lista bokvice (*Plantago major*), lista ranjenika (*Betonica officinalis*) i lista maline (*Rubus idaeus*). Sve to izmešati sa 4 supene kašike meda. Ovim melemom mazati bolna mesta tri puta dnevno i držati ga po dva sata. Preko melema staviti gazu, vatu i zavoj. Po skidanju melema obrisati bolna mesta mlakom kamilicom (*Matricaria chamomilla*).

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog lista i cveta podbela (*Tussilago farfara*), lista kupine (*Rubus fruticosus*) i lista virka (*Alchemilla vulgaris*). Sve to izmešati sa 6 supenih kašika meda. Ma-

zati bolna mesta ovim melemom tri puta dnevno i držati ga po dva sata. Preko melema staviti gazu, vatu i zavoj. Po skidanju melema isprati bolna mesta mlakom kamilicom (*Matricaria chamomilla*).

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog lista koprive (*Urtica dioica*), hrastove kore sa grana debelih kao ruka (*Quercus robur*) i cveta nevena (*Calendula officinalis*). Sve to pomešati sa 6 supenih kašika meda. Ovim melemom mazati bolna mesta tri puta dnevno i držati ga po dva sata. Preko melema staviti gazu, vatu i zavoj.

Po skidanju melem isprati bolna mesta mlakom kamilicom (*Matricaria chamomilla*).

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog lista sapunjače (*Saponaria officinalis*), lista i cveta kičice (*Erythraea centaurium*) i rizoma srčnjaka (*Polygonum bistorta*). Sve to izmešati sa 6 supenih kašika meda. Mazati bolna mesta ovim melemom tri puta dnevno i držati ga po dva sata. Preko melema staviti gazu, vatu i zavoj.

Po njegovom skidanju isprati bolna mesta mlakom kamilicom (*Matricaria chamomilla*).

NAPOMENA: Uz upotrebu gore navedenih recepata, piti sledeći čaj:

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog pelenovog lista (*Artemisia absinthium*), peršunovog lista (*Petroselinum sativum*), lista i korena jagode (*Fragaria vesca*), lista koprive (*Urtica dioica*), lista i cveta kantariona (*Hypericum perforatum*) i ružmarinovog lista (*Rosmarinus officinalis*). Sve to izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zaslađeno medom piti u toku dana.

Koristiti recepte po 10 dana.

STARE I GNOJAVE RANE (KOJE TESKO ZARASCUJU)

Uzeti po 3 supene kašike sitno iseckanog lista bršljana (*Hedera helix*), lista ranjenika (*Betonica officinalis*) i lista koprive (*Urtica dioica*). Sve to izručiti u 1 litar proključalog vrućeg i razbaležnog vina. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. U toku 12 sati popiti svaka dva sata po 50 grama dnevno, znači ukupno 300 grama. Gustiše izručiti na lanenu krpu i priviti na bolna mesta 3 puta dnevno. Obloge držati po dva sata. Svaki 30 minuta kvasiti ih preostalim procedenom tekućinom. Gustiše koristiti 3 dana.

Po skidanju obloga rane obrisati mlakom kamilicom (*Matricaria chamomilla*) i namazati ih medom. Preko njega staviti gazu, vatu i zavoj. Držati ovaj oblog po 1 sat.

Uzeti po 3 supene kašike sitno iseckanog orahovog lista (*Juglans regia*), lista bokvice (*Plantago major*) i lista kupine (*Rubus fruticosus*). Sve to izručiti u 1 litar proključalog vrućeg i razbaležnog vinskog sirćeta. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti, staviti gustiše na lanenu krpu i priviti na bolna mesta. Obloge držati ujutru i uveče po dva sata. Svaki 30 minuta kvasiti ih procedenom tekućinom.

Nakon skidanja obloga obrisati bolna mesta procedenom tekućinom i namazati medom. Preko njega staviti gazu, vatu i zavoj. Držati oblog 1 sat.

Uzeti 4 supene kašike sitno iseckanog lista sapunjače (*Saponaria officinalis*) i po 3 supene kašike sitno iseckanog rizoma srčnjaka (*Polygonum bistorta*) i lista i cveta podbela (*Tussilago farfara*). Sve to izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti, gustiše staviti na lanenu krpu i priviti na bolno mesto. Držati obloge ujutru i uveče po dva sata. Svaki 30 minuta kvasiti procedenom tekućinom.

Nakon skidanja obloga obrisati bolna mesta procenjenim čajem i namazati medom. Preko toga staviti gazu, vatu i zavoj. Držati oblog 1 sat.

Uzeti po 3 supene kašike sitno iseckanog lista žalfije (*Salvia officinalis*), korena čička (*Arctium lappa*), lista bokvice (*Plantago major*), lista koprive (*Urtica dioica*) i lista kupine (*Rubus fruticosus*). Sve to izručiti u 600 grama maslinovog ulja (*Olive oleum*) i blago „kuvati na pari“ sve dok se ne dobije gusta kaša — melem. Mazati bolna mesta tri puta dnevno i preko njih staviti gazu, vatu i zavoj. Obloge držati po 2 sata. Pre i posle stavljanja obloga bolna mesta obrisati mlakom kamilicom (*Matricaria chamomilla*).

NAPOMENA: Uz upotrebu prethodno navedenih recepata, piti sledeći čaj:

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista i cveta kličice (*Erythraea centaureum*), lista koprive (*Urtica dioica*), rizoma plevine (*Triticum repens*), lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*), lista i cveta kantariona (*Hypericum perforatum*) i lista kupine (*Rubus fruticosus*). Sve to izručiti u 1 litar proklučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti u toku dana.

Koristiti recepte po 12 dana.

RANE KOJE TEŠKO ZARASCUJU

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista bokvice (*Plantago major*), lista ranjenika (*Betonica officinalis*) i lista bršljana (*Hedera helix*). Sve to dobro izmešati sa 4 supene kašike meda. Mazati bolno mesto tri puta dnevno i držati melem po 2 sata. Preko melema staviti gazu, vatu i zavoj. Pre stavljanja melema rane obrisati prepečenom kromovicom.

Uzeti po 3 supene kašike sitno iseckanog lista koprive (*Urtica dioica*), lista ku-

pine (*Rubus fruticosus*) i lista tatule (*Datura stramonium*). Sve to izručiti u 100 grama svinjskog sala ili svinjske masti. Blago „kuvati na pari“ dok se ne dobije gusta kaša-melem. Mazati tri puta dnevno i melem držati po 2 sata. Preko melema staviti gazu, vatu i zavoj. Pre stavljanja melema rane obrisati ukuvanom kamilicom.

Uzeti po 3 supene kašike sitno iseckanog nevenovog cveta (*Calendula officinalis*), rizoma srčenjaka (*Polygonum bistorta*) i lista i cveta podbela (*Tussilago farfara*). Sve to izručiti u 600 grama mleka i kuvati dok se ne dobije gusta kaša-melem. Ovim melemom namazati bolna mesta, tri puta dnevno, zatim previti gazom, vatom i zavojem i držati po dva sata. Pre stavljanja obloga obrisati bolna mesta ukuvanom koprivinom vodom (*Urtica dioica*).

Uzeti po 3 supene kašike sitno iseckanog lista i cveta pomoćnice (*Solanum nigrum*), lista i pupoljka zlatnice (*Solidago virga-aurea*), lista ranjenika (*Betonica officinalis*) i lista i cveta kličice (*Erythraea centaureum*). Sve to izručiti u 1 litar proklučalog vrućeg vinskog sirćeta. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti, gustištaviti na lanenu krpu i priviti na obolela mesta. Oblog stavlјati ujutru i uveče i držati ga po dva sata. Svakih 30 minuta kvasiti ga procenjenom tekućinom. Pre i posle stavljanja obloga obrisati bolna mesta procenjenom tekućinom. Gustištaviti samo 1 dan za oblog, a ostalih 14 dana procenjenom tekućinu.

Po skidanju obloga bolna mesta namazati medom i preko njega staviti gazu, vatu i zavoj. I ovaj oblog držati po dva sata.

NAPOMENA: U isto vreme piti čaj po 8 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista i cveta kličice (*Erythraea centaureum*), lista i cveta hajdučice (*Achillea*

millefolium), peršunovog lista (*Petroselinum sativum*), lista breze (*Betula alba*), korena maslačika (*Taraxacum officinale*) i lista nane (*Mentha piperita*). Sve to izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti, zasladiti medom i piti u toku dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista i cveta podubice (*Teucrium chamaedrys*), lista koprive (*Urtica dioica*), lista mirodije (*Anethum graveolens*), korena vodopije (*Cichorium intybus*), lista kupine (*Rubus fruticosus*) i lista i cveta kanariona (*Hypericum perforatum*). Sve to izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti u toku dana.

Koristiti recepte po 16 dana.

TRULE RANE (KOJE TEŠKO ZARAŠČUJU)

Uzeti po 5 supenih kašika sitno iseckanog lista ranjenika (*Betonica officinalis*) i lista koprive (*Urtica dioica*). Sve to izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i ispirati rane dva puta dnevno.

Po ispiranju na bolna mesta staviti sledeći oblog:

Izručiti jedan deo gustiša na lanenu krpu i priviti na bolna mesta. Držati oblog dva puta dnevno po 2 sata. Svakih 30 minuta kvasiti ga procedenom tekućinom.

Nakon skidanja obloga ranu obrisati procedenom tekućinom i namazati je sledećim melemom:

Uzeti drugi deo gustiša i izmešati ga sa 4 supene kašike meda. Ovim melemom mazati rane dva puta dnevno — ujutru i uveče. Preko melema staviti gazu, vatu i zavoj. I ovaj oblog držati dva sata.

Uzeti po 5 supenih kašika sitno iseckanog lista tatule (*Datura stramonium*) i lista ranjenika (*Betonica officinalis*). Sve

to izručiti u 1 litar komovice i zatvoriti u flašu. Držati u toploj sobi 20 dana i za to vreme flašu promućkati više puta dnevno. Procediti i mazati ovom tekućinom bolna mesta tri puta dnevno po nekoliko minuta. Polovinu gustiša izmešati sa 5 supenih kašika meda i od toga napraviti melem. Ovim melemom namazati rane i preko njih staviti gazu, vatu i zavoj. Ovaj oblog držati dva sata. Po skidanju obloga rane obrisati mlakom kanilicom (*Matricaria chamomilla*). Za 6 dana rane moraju proći.

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*) i zovinog cveta (*Sambucus nigra*). Sve to izručiti u pola litra proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i ispirati rane dva puta dnevno.

Po ispiranju na rane staviti sledeći oblog:

Uzeti 5 supenih kašika sitno iseckanog lista tatule (*Datura stramonium*) i po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista kupine (*Rubus fruticosus*) i lista ranjenika (*Betonica officinalis*). Sve to izmešati sa 6 supenih kašika meda. Namazati rane ovim melemom i preko njih staviti gazu, vatu i zavoj. Obloge držati dva puta dnevno po dva sata. Nakon skidanja obloga rane ispirati procedenom tekućinom (vidi prvi deo ovog recepta).

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog lista bokvice (*Plantago major*), lista koprive (*Urtica dioica*), lista kupine (*Rubus fruticosus*) i sitno iseckane dve kisele jabuke (*Pirus malus*). Sve to izručiti u 1.200 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i tekućinom ispirati rane, ujutru i uveče, po nekoliko minuta.

Nakon toga stavljati ovaj oblog:

Gustiš izmešati sa 6 supenih kašika meda. Namazati rane ovim melemom dva puta dnevno po njihovom ispiranju. Preko melema staviti gazu, vatu i zavoj. Obloge

držati po dva sata. Po skidanju obloga rane ispirati procedenom tekućinom i posuti ih praškom od sitno samlevene hrastove kore (*Quercus robur*).

NAPOMENA: Uz svaki recept sa ispiranjem i oblogama koristiti ovaj čaj:

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista i cveta kičice (*Erythraea centaureum*), lista i cveta kantariona (*Hypericum perforatum*), cveta nevena (*Calendula officinalis*), lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*), lista koprive (*Urtica dioica*) i rizoma pirevine (*Triticum repens*). Sve to izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti u toku dana.

Recepte koristiti po 15 dana.

RANE SA TRULJENJEM KOSTIJU

Uzeti po 3 supene kašike sitno iseckanog lista bokvice (*Plantago major*), cveta nevena (*Calendula officinalis*) i lista ranjenika (*Betonica officinalis*). Sve to izručiti u 1,5 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere, a po 100 grama posle doručka, ručka i večere.

Gustiš dobro izmešati sa 6 supenih kašika meda. Ovim melemom namazati bolna mesta i preko toga staviti gazu, vatu i zavoj. Obloge držati ujutru i uveče po dva sata. Po skidanju obloga oprati rane preostalom procedenom tekućinom.

Uzeti po 3 supene kašike sitno iseckanog lista i cveta podbela (*Tussilago farfara*), lista i cveta pomoćnice (*Solanum nigrum*) i lista kupine (*Rubus fruticosus*). Sve to izručiti u 1,5 litar proključalog vrućeg i razblaženog vina. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Popiti u toku dana 900 grama, a 600 grama ostaviti za ispiranje rana i kvašenje obloga.

Gustiš izručiti na lanenu krpu i ujutru i uveče stavljati na bolna mesta. Obloge držati po dva sata. Svakih 30 minuta kvastiti ih procedenom tekućinom. Po skidanju obloga rane obrisati ovom tekućinom i namazati ih medom. Preko toga staviti gazu, vatu i zavoj. Oblog držati po 1 sat.

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog orahovog lista (*Juglans regia*), lista sapunjače (*Saponaria officinalis*), lista koprive (*Urtica dioica*), hrastove kore sa grana debelih kao ruka (*Quercus robur*), lista virka (*Alchemilla vulgaris*) i lista i cveta kičice (*Erythraea centaureum*). Sve to izručiti u 1,5 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere. U svaku čašu staviti po kafenu kašičicu cvetnog (polenovog) praha. Dnevna upotreba ovog praha je 20 grama. Nalazimo ga u kukuruznoj resi pri sazrevanju kukuruza. Čaj zasladiti medom. Posle doručka, ručka i večere popiti po 100 grama ovog čaja sa po 1 supenom kašikom sitno samlevenog semena piskavice (*Trigonella foenum graecum*).

Ostatak tekućine koristiti za ispiranje rana pre i posle stavljanja obloga: Gustiš izmešati sa 7 supenih kašika meda. Ovim melemom mazati bolna mesta, ujutru i uveče. Preko melema staviti gazu, vatu i zavoj. Obloge držati po dva sata. Nakon skidanja obloga rane obrisati procedenom tekućinom.

NAPOMENA: Uz upotrebu navedenih recepata koristiti ovaj čaj:

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista bokvice (*Plantago major*), lista koprive (*Urtica dioica*), cveta zove (*Sambucus nigra*), lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*), lista i cveta kičice (*Erythraea centaureum*) i cveta nevena (*Calendula officinalis*). Sve to izručiti u 1 litar proključalog vrućeg i razblaženog vina (ili vode). Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti u toku dana.

Koristiti recepte po 15 dana.

OPAKA RANA NA KOŽI

Ovo kožno oboljenje javlja se u početku kao neprimetna izraslina na nosu, očnim kapcima, slepoočnicama, jagodicama, ušima, bradi ili na bilo kom drugom delu tela.

Prvih 7 dana:

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista i cveta kičice (*Erythraea centaureum*), lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*), lista koprive (*Urtica dioica*), lista ranjenika (*Betonica officinalis*), zovinog cveta (*Sambucus nigra*), cveta ivanjskog cveća (*Galium verum*) i 2 supene kašike lista i cveta kantariona (*Hypericum perforatum*). Sve to izručiti u 1.400 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti u toku dana. Može se poneka čaša zasladiti medom.

U 10 i 16 sati žvakati punu kafenu šoljicu zrelih zovinih bobica (*Sambucus nigra*), začinjjenih 1 supenom kašikom meda. Sok gutati. Nakon 15 minuta žvakanja sve ispljunuti iz ustiju.

Inspirati rane ovim čajem:

Uzeti 3 supene kašike sitno iseckanog lista i cveta kantariona (*Hypericum perforatum*) i po 1 supenu kašiku lista i cveta kičice (*Erythraea centaureum*) i lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*). Izručiti u 800 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Inspirati bolesne rane 2 puta dnevno.

Nakon svakog ispiranja namazati rane ovim melemom:

Uzeti 6 supenih kašika sitno iseckanog lista ruse (*Chelidonium majus*) i po 3 supene kašike kisnice ili destilisane vode i rastopljenog svinjskog sala ili masti. Izmešati sve to i napraviti melem. Namazati bolna mesta, a zatim ih zaviti gazom, vatom i zavojem. Po skidanju obloga uvek ispirati ranu sa gore navedenim čajem. Melem držati po 3 sata.

Jesti jaku i kaloričnu hranu sa voćem, povrćem i voćnim sokovima. Svaki obrok mora obilovati salatama.

Narednih 8 dana:

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog rizoma pirevine (*Triticum repens*), pelenovog lista (*Artemisia absinthium*), lista i korena šumske jagode (*Fragaria vesca*), lista ružmarina (*Rosmarinus officinalis*), lista i cveta kantariona (*Hypericum perforatum*), lista koprive (*Urtica dioica*) i 2 supene kašike borovih iglica (*Pinus silvestris*). Sve to izručiti u 1.400 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti u toku dana. Može se poneka čaša zasladiti medom.

U 10 i 16 sati pojesti po pečenu jabuku sa kafenom kašikom meda.

Ishrana, ispiranje rane čajevima, mazanje rana melemima isto je kao i u prvom delu lečenja od 7 dana.

Sledećih 5 dana:

Uzeti 2 supene kašike sitno iseckanog nadzemnog dela dimnjače u cvetu (*Fumaria officinalis*) i 1 supenu kašiku lista koprive (*Urtica dioica*). Izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere. U svaku čašu izručiti po 1 kafenu kašičicu cvetnog (polenovog) praha. Ovaj prah nalazimo u kukuruznoj cvasti pri sazrevanju kukuruza. Dnevna upotreba ovog praha je 20 grama.

U toku dana piti sledeći čaj:

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista koprive (*Urtica dioica*), lista i cveta kičice (*Erythraea centaureum*), lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*), korena češljuge (*Dipsacus silvester*) i 2 supene kašike lista i cveta kantariona (*Hypericum perforatum*). Sve to izručiti u 1.200 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama. U

svaku čašu izručiti po pola kafene kašičice polenovog (cvetnog) praha.

Rane ispirati sledećim čajem:

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog lista tatule (*Datura stramonium*), korena čička (*Achillea millefolium*) i korena češljuge (*Dipsacus silvester*). Izručiti u 1 litar proklijčale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i ispirati rane 2 puta u toku dana.

Nakon svakog ispiranja rane mazati sledećim melemom:

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog lista i cveta ruse (*Chelidonium majus*), lista tatule (*Datura stramonium*), 1 supenu kašiku soka mlečike iz njenog stabla (*Euphorbia cyparissias*) i po 3 supene kašike destilisane vode i rastopljenog svinjskog sala ili masti. Sve to dobro izmešati. Namazati ranu ujutru i uveče. Melem držati po 2 sata.

Poskidanju melema isprati ranu prokuvanom mlakom kamilicom i odmah ih posuti sa sledećim praškom:

Uzeti po 3 supene kašike sitno samlevene hrastove kore sa grana debelih kao ruka (*Quercus robur*), listova ranjenika (*Betonica officinalis*) i listova kupine (*Rubus fruticosus*). Ovaj prašak dobro izmešati i posipati rane. Prašak mora ostati na ranama po 1 sat.

Ishrana ostaje i dalje ista.

Narednih 25 dana:

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog nevenovog cveta (*Calendula officinalis*), lista i cveta pomoćnice (*Solanum nigrum*), lista ruzmarina (*Rosmarinus officinalis*), lista belog bora (*Pinus silvestris*), lista koprive (*Urtica dioica*), lista sapunjače (*Saponaria officinalis*) i 2 supene kašike lista ranjenika (*Betonica officinalis*). Sve to izručiti u 1.400 grama proklijčale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti u toku dana.

U svaku čašu izručiti po pola kafene kašičice polenovog (cvetnog) praha. Može se poneka čaša zasladiti medom.

Rane ispirati sledećim čajem:

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista koprive (*Urtica dioica*), lista i cveta kantariona (*Hypericum perforatum*), lista tatule (*Datura stramonium*) i 2 supene kašike lista ruse (*Chelidonium majus*). Sve to izručiti u 800 grama proklijčale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Ispirati ujutru i uveče.

Nakon svakog ispiranja namazati rane ovim melemom:

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista kupine (*Rubus fruticosus*), lista koprive (*Urtica dioica*), lista ranjenika (*Betonica officinalis*) i 4 supenih kašika sitno iseckanog lista tatule (*Datura stramonium*). Sve to izmešati sa 6 supenih kašika meda. Ovaj melem koristiti za mazanje rana.

U 10 i 16 sati žvakati po 1 punu kafenu šoljicu zrelih bobica apte (*Sambucus ebulus*), zaslađenih supenom kašikom meda. Sok gutati a nakon 15 minuta žvakanja sve izbaciti iz usta.

Ishrana i dalje ostaje ista.

NAPOMENA: Nakon mazanja melemom bolna mesta uviti gazom, vatom i zavojem. Meleme držati po 2 sata.

MELEM ZA RANE (ZA OŠTEĆENE ŽLEZDE, GUKE, KRASTE I OSIPE)

Uzeti po 3 supene kašike sitno iseckanog cveta nevena (*Calendula officinalis*) i lista i cveta medunike (*Filipendula ulmaria*). Sve to izručiti u 150 grama masti. „Kuvati na pari“ sve dok se ne dobije gusta kaša-melem. Mazati njime bolna mesta.

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog orahovog lista (*Juglans regia*), lista

ranjenika (*Betonica officinalis*) i lista bokvice (*Plantago major*). Sve to izručiti u 600 grama mleka. Blago kuvati sve dok se ne dobije gusta kaša-melem. Mazati bolna mesta.

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog lista i cveta kantariona (*Hypericum perforatum*), lista koprije (*Urtica dioica*) i lista kupine (*Rubus fruticosus*). Sve to izmešati sa 6 supenih kašika meda. Ovim melemom mazati bolna mesta više puta u toku dana.

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog lista ranjenika (*Betonica officinalis*), lista koprive (*Urtica dioica*) i lista kupine (*Rubus fruticosus*). Sve to izmešati sa 6 supenih kašika meda. Ovim melemom mazati bolna mesta, više puta u toku dana.

OMEKŠAVANJE RANA

Uzeti po 3 supene kašike sitno iseckanog lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*) i lista koprive (*Urtica dioica*). Sve to izručiti u pola litra maslinovog ulja (*Olivae oleum*) i zatvoriti u flašu. Držati u toploj sobi 30 dana. Za to vreme flašu promućkati više puta dnevno. Procediti preko gaze i mazati bolna mesta nekoliko puta u toku dana.

Uzeti po 4 supene kašike sitno iseckanog cveta zove (*Sambucus nigra*) i lista nane (*Mentha piperita*). Sve to izručiti u 100 grama rastopljenog svinjskog sala ili masti. „Kuvati na pari“ sve dok se ne dobije gusta kaša-melem. Mazati bolna mesta.

Uzeti po 3 supene kašike sitno iseckanog lista i cveta kičice (*Erythraea centaurium*) i lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*). Sve to izručiti u 150 grama putera. Blago „kuvati na pari“ sve dok se ne dobije kaša-melem. Ovim melemom mazati bolna mesta.

Uzeti po 3 supene kašike sitno iseckanog orahovog lista (*Juglans regia*) i lista i cveta podubice (*Teucrium chamaedrys*). Sve to izručiti u 100 grama rastopljenog svinjskog sala ili masti. „Kuvati na pari“ sve dok se ne dobije gusta kaša-melem. Mazati bolna mesta.

NAPOMENA: Koristiti recepte po 4 dana.

GNOJANE RANE (ZA ČIŠĆENJE I PREVIJANJE)

Uzeti po 5 supenih kašika sitno iseckanog lista ranjenika (*Betonica officinalis*) i lista koprive (*Urtica dioica*). Sve to izručiti u 1 liter proključalog vrućeg vina. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti, gusti izručiti na lanenu krpu i priviti bolno mesto. Obloge držati tri puta dnevno po dva sata i kvasiti ih svakih 30 minuta. Pre stavljanja obloga rane očistiti malakom kamilicom (*Matricaria chamomilla*).

Uzeti po 4 supene kašike sitno iseckanog lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*), lista bokvice (*Plantago major*) i lista kupine (*Rubus fruticosus*). Sve to izručiti u 1 liter proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti, gusti staviti na lanenu krpu i priviti na bolno mesto. Oblog držati tri puta dnevno po dva sata. Svakih 30 minuta kvasiti oblog procedenom tekućinom. Pre stavljanja obloga ranu obrisati, takode ovim čajem. Nakon skidanja obloga ranu namazati medom i preko nje ga staviti gazu, vatu i zavoj.

Uzeti po 4 supene kašike sitno iseckanog orahovog lista (*Juglans regia*), lista i cveta kičice (*Erythraea centaurium*) i samlevene hrastove kore sa grana debelih kao ruka (*Quercus robur*). Sve to izručiti u 1 liter proključalog vrućeg i razblaženog vina. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti, gusti izručiti na la-

nenu krpu i priviti na bolno mesto. Oblog držati tri puta dnevno po dva sata, a svakih 30 minuta kvasiti ga procedenom tekućinom. Pre stavljanja obloga očistiti ranu procedenom tekućinom. Nakon skidanja obloga namazati ranu medom i preko njega staviti gazu, vatu i zavoj.

Uzeti po 4 supene kašike sitno iseckanog cveta nevena (*Calendula officinalis*), korena čička (*Arctium lappa*) i lista kupine (*Rubus fruticosus*). Sve to izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti, gusti izručiti na lanenu krpu i priviti na obolelo mesto. Oblog držati tri puta dnevno po dva sata i svakih 30 minuta kvasiti ga procedenim čajem. Pre stavljanja obloga ranu uvek isprati ovim čajem. Nakon skidanja obloga, ranu namazati medom i preko njega staviti gazu, vatu i zavoj.

NAPOMENA: Koristiti recepte po 10 dana.

ISPIRANJE BUBULJICA, ČIREVA I RANA

Uzeti po 5 supenih kašika sitno iseckanog lista ozdravice (*Sanicula europaea*) i lista koprive (*Urtica dioica*). Sve to izručiti u 1 litar ljute komovnice i zatvoriti u flašu. Držati u toploj sobi 30 dana i za to vreme flašu promućkati nekoliko puta dnevno. Nakon toga procediti i vatom natopljenom u ovu tekućinu ispirati rane više puta u toku dana.

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog lista bokvice (*Plantago major*), zovinog cveta (*Sambucus nigra*) i lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*). Sve to izručiti u 800 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i ispirati rane ovom tekućinom.

Uzeti po 2 supene kašike cveta kamilice (*Matricaria chamomilla*), sitno isecka-

nog lista i cveta podbela (*Tussilago farfara*) i lista i cveta kičice (*Erythraea centaureum*). Sve to izručiti u 800 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i ispirati bolna mesta.

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog orahovog lista (*Juglans regia*), nevenovog cveta (*Calendula officinalis*) i lista nane (*Mentha piperita*). Sve to izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i ispirati bolna mesta.

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog lista i pupoljaka bele vrbe (*Salix alba*), lista koprive (*Urtica dioica*) i lista žalfije (*Salvia officinalis*). Sve to izručiti u 800 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i ispirati rane.

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog lista koprive (*Urtica dioica*), cveta kamilice (*Matricaria chamomilla*) i lista ranjenika (*Betonica officinalis*). Sve to izručiti u 800 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i ispirati bolna mesta.

NAPOMENA: Koristiti više receptata po 4 dana.

PROČIŠĆAVANJE KOŽE

Uzeti po 3 supene kašike sitno iseckanog lista nane (*Mentha piperita*), lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*) i cveta zove (*Sambucus nigra*). Izručiti u 1,5 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i kožu kvasiti više puta dnevno po pola sata.

Uzeti po 3 supene kašike sitno iseckanog lista koprive (*Urtica dioica*), lista i cveta kantariona (*Hypericum perforatum*) i lista i cveta podubice (*Teucrium*

chamaedrys). Izručiti u 1,5 litar proklijučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i kvasiti bolna mesta po pola sata više puta u toku dana.

Uzeti po 3 supene kašike sitno iseckanog cveta brđanke (*Arnica montana*), cveta ljutića (*Ranunculus acer*) i lista kupine (*Rubus fruticosus*). Sve to izručiti u 1,5 litar proklijučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i natopljenom vatom kvasiti bolna mesta na koži više puta u toku dana.

Uzeti 1 kg sitno iseckane ovsene slame (*Avena sativa*) i 2 sata kuvati u 20 litara vode. Voda ne sme ključati, a lonac mora biti poklopljen. Nakon kuvanja skloniti lonac u stranu i ostaviti ga poklopljenog dva sata. Procediti, vodu ponovo zagrijati i zatim izručiti u kadu sa spremljenom vodom za kupanje. Kupati se ujutru i uveče po pola sata, svaki treći dan.

Uzeti 1 kg sitno iseckanog korena apte (*Sambucus ebulus*) i 2 sata kuvati u 20 litara vode. Voda ne sme ključati, a lonac mora biti poklopljen. Nakon kuvanja skloniti lonac u stranu i ostaviti ga poklopljenog 2 sata. Procediti, ponovo zagrijati vodu i zatim je izručiti u kadu sa spremljenom vodom za kupanje. Treba se kupati ujutru i uveče po pola sata, svaki treći dan.

NAPOMENA: Koristiti više recepata po 4 dana.

RANE ZADOBLJENE OŠTRIM PREDMETOM

Komovicom isprati ranu više puta u toku dana a zatim na nju staviti oprano sveže lišće bokvice (*Plantago major*). Oblog držati više puta u toku dana po 2 sata. Po skidanju obloga ranu obrisati mlakom kamilicom (*Matricaria chamomilla*).

Ljutom komovicom isprati ranu više puta. Staviti na nju oprano sveže lišće koprive (*Urtica dioica*) u vinskom sirćetu i priviti ga zavojem. Oblog držati više puta u toku dana po 2 sata. Po skidanju obloga ranu obrisati mlakom kamilicom (*Matricaria chamomilla*).

Isprati ranu mlakom kamilicom (*Matricaria chamomilla*) ujutru i uveče i zatim namazati ovim melemom:

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog lista ranjenika (*Betonica officinalis*), lista koprive (*Urtica dioica*), pšeničnog brašna i 6 supenih kašika meda. Sve to dobro izmešati. Po ispiranju kamilicom namazati ranu ovim melemom. Povrh melemu uvek staviti gazu, vatu i zavoj. Po skidanju obloga rane oprati mlakom kamilicom.

NAPOMENA: Koristiti recepte po 6 dana.

VADENJE STRANOG TELA IZ RANA

Stavljati na rane, više puta u toku dana, svež patlidžan (*Solanum lycopersicum*).

Stavljati na ranu, više puta u toku dana, svež list bokvice (*Plantago major*).

Stavljati na ranu, više puta u toku dana, ovaj melem:

Uzeti po 2 supene kašike pšeničnog brašna, sitno iseckanog domaćeg sapuna i 4 supene kašike meda. Sve to dobro izmešati i koristiti.

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog lista ranjenika (*Betonica officinalis*) i lista koprive (*Urtica dioica*). Sve to izručiti u 100 grama rastopljenog svinjskog sala ili masti. Blago „kuvati na pari“ sve dok se ne dobije gusta kaša-melem. Ovim melemom mazati ranu, više puta u toku dana.

Uzeti po 3 supene kašike sitno isekanog lista bokvice (*Plantago major*) i korena čička (*Arctium lappa*). Sve to izručiti u 100 grama rastopljenog svinjskog sala ili masti. Polako „kuvati na pari“ sve dok se ne dobije gusta kaša-melem. Ovim melemom mazati ranu, više puta u toku dana.

NAPOMENA: Koristiti recepte po 3 dana.

UBOD

Uzeti po 3 supene kašike sitno isekanog lista kupine (*Rubus fruticosus*) i lista rute (*Ruta graveolens*). Sve to izručiti u 100 grama rastopljenog svinjskog sala ili masti. Kuvati blago „na pari“ dok se ne dobije kaša-melem. Nakon toga ovim melemom mazati bolna mesta više puta u toku dana. Posle mazanja oprati bolna mesta kamilicom (*Matricaria chamomilla*).

Uzeti po 3 supene kašike sitno isekanog cveta nevena (*Calendula officinalis*) i lista koprive (*Urtica dioica*). Sve to izručiti u 200 grama maslinovog ulja (*Olivae oleum*). Blago „kuvati na pari“ 1 sat. Kašu (melem) namazati više puta dnevno na obolela mesta. Preko melema staviti gazu, vatu i zavoj. Nakon skidanja obloga obrisati bolna mesta mlakom kamilicom (*Matricaria chamomilla*).

Uzeti po 3 supene kašike sitno isekanog lista i cveta pomoćnice (*Solanum nigrum*) i lista i cveta ili lukovice belog krina (*Lilium candidum*). Sve to izručiti u pola litra maslinovog ulja (*Olivae oleum*) i zatvoriti u flašu. Držati u toploj sobi 30 dana i za to vreme flašu promućkati više puta dnevno. Natopiti vatu ovim melemom i mazati bolna mesta više puta u toku dana. Pre svakog mazanja rane obrisati mlakom kamilicom (*Matricaria chamomilla*).

Uzeti po 2 supene kašike sitno isekanog lista koprive (*Urtica dioica*), lista

bokvice (*Plantago major*), lista ranjenika (*Betonica officinalis*) i 4 supene kašike sitno isekanog lista rute (*Ruta graveolens*). Sve to izmešati sa 8 supenih kašika meda. Ovim melemom mazati bolna mesta više puta u toku dana. Preko melema uvek staviti gazu, vatu i zavoj. Po skidanju obloga rane oprati ukuvanom mlakom kamilicom (*Matricaria chamomilla*).

NAPOMENA: Koristiti recepte po 8 dana. Meleme držati po 2 sata.

POSEKOTINE

Uzeti po 3 supene kašike sitno isekanog cveta beloga krina (*Lilium candidum*) i lista i cveta podbela (*Tussilago farfara*). Sve to izmešati i izručiti u 400 grama mleka. Blago kuvati dok se ne dobije kaša-melem. Ovim melemom mazati bolna mesta više puta u toku dana. Pre svakog mazanja obrisati posekotine mlakom kamilicom (*Matricaria chamomilla*).

Uzeti po 3 supene kašike sitno isekanog lista koprive (*Urtica dioica*), lista bokvice (*Plantago major*) i lista ranjenika (*Betonica officinalis*). Sve to izručiti u 200 grama rastopljenog svinjskog sala ili masti. Blago „kuvati na pari“ dok se ne stvori kaša-melem. Mazati bolna mesta više puta u toku dana.

Uzeti nekoliko listova svežeg kupusa (*Brassica oleracea*) i izrezati mu sve krupnije žile. Lišće staviti na čaršav i oklagijom izravnati neravnine. Stavljati lišće na bolna mesta, tri puta dnevno, i držati ga po dva sata.

Uzeti nekoliko svežih listova bokvice (*Plantago major*). Dobro ih oprati i priviti na bolna mesta. Držati ih celi dan i češće menjati. Po skidanju lišća namazati posekotinu medom.

Uzeti po 5 supenih kašika sitno isekanog lista i cveta kantariona (*Hypericum*

perforatum), cveta kamilice (*Matricaria chamomilla*) i lista bokvice (*Plantago major*). Sve to izručiti u 1 litar maslinovog ulja (*Olivae oleum*). Zatvoriti u flašu i držati u toploj sobi 30 dana. Za to vreme flašu promućkati više puta dnevno. Procediti i mazati posekotine više puta u toku dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista ranjenika (*Betonica officinalis*), lista kupine (*Rubus fruticosus*) i lista bokvice (*Plantago major*). Sve to izmešati sa 3 supene kašike meda. Ovim melemom mazati bolna mesta više puta u toku dana. Pre spavanja posekotine obrisati mlakom kamilicom (*Matricaria chamomilla*).

NAPOMENA: Korištiti recepte po 5 dana. Melem držati po 2 sata.

ISPIRANJE POSEKOTINA

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog lista koprive (*Urtica dioica*), lista kupine (*Rubus fruticosus*) i lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*). Sve to izručiti u 800 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i ispirati.

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog zovinog cveta (*Sambucus nigra*), cveta kamilice (*Matricaria chamomilla*) i lista i cveta kičice (*Erythraea centaureum*). Sve to izručiti u 800 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i ispirati rane više puta u toku dana.

Uzeti po 3 supene kašike sitno iseckanog lista žalfije (*Salvia officinalis*), lista nane (*Mentha piperita*) i cveta belog krina (*Lilium candidum*). Sve to izručiti u 800 grama proključalog ulja „na pari“. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i mazati posekotine više puta u toku dana.

Uzeti po 5 supenih kašika sitno iseckanog cveta belog krina (*Lilium candidum*), lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*) i lista ranjenika (*Betonica officinalis*). Sve to izručiti u 1 litar ljute komovnice i zatvoriti u flašu. Držati u toploj sobi 30 dana i za to vreme flašu promućkati više puta dnevno. Procediti i ispirati više puta u toku dana.

NAPOMENA: Korištiti recepte po 3 dana.

UBOJ

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog rizoma pokosnice (*Polygonatum officinale*), lista koprive (*Urtica dioica*) i lista i cveta pomoćnice (*Solanum nigrum*). Sve to izručiti u 400 grama mleka i blago kuvati sve dok se ne dobije kaša-melem. Ovim melemom mazati rane više puta u toku dana i previti ih gazom, vatom i zavojem. Pre i posle skidanja obloga oprati bolna mesta mlakom kamilicom (*Matricaria chamomilla*).

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog cveta i lista podbela (*Tussilago farfara*), cveta nevena (*Calendula officinalis*) i lista ranjenika (*Betonica officinalis*). Sve to izručiti u 400 grama mleka i blago kuvati dok se ne dobije kaša-melem. Mazati više puta u toku dana, a preko toga staviti gazu, vatu i zavoj. Pre i posle skidanja obloga oprati bolna mesta mlakom kamilicom (*Matricaria chamomilla*).

Uzeti po 3 supene kašike sitno iseckanog lista rute (*Ruta graveolens*), crnog luka (*Allium cepa*) i lista kupine (*Rubus fruticosus*). Sve to izručiti u 200 grama rastopljenog svinjskog sala ili masti i 1 sat blago „kuvati na pari“. Kašu (melem) namazati na bolna mesta više puta u toku dana. Preko njih staviti gazu, vatu i zavoj. Pre i posle stavljanja obloga bolna mesta oprati prokuvanom mlakom koprivom vodom (*Urtica dioica*).

Uzeti 1—2 glavice crvenog luka (*Allium cepa*), zavisno od veličine uboja. Sitno iseckati i blago ukuvati „na pari“ sa 100—200 grama maslinovog ulja (*Olivae oleum*). Kuvati 1 sat i dobijeni melem koristiti više puta u toku dana za mazanje bolnih mesta. Preko melema uvek staviti gazu, vatu i zavoj.

Uzeti 1—2 glavice crvenog luka (*Allium cepa*), sitno iseckati i izmešati sa 1 supenom kašikom sitno iseckanog svežeg lista bokvice (*Plantago major*). Sve to staviti na lanenu krpu i priviti na bolno mesto. Oblog držati tri puta dnevno po dva sata. Po skidanju obloga obrisati bolna mesta ukuvanom kamilicom (*Matricaria chamomilla*).

NAPOMENA: Koristiti recepte po 3 dana. Melem držati po 2 sata na obolelim mestima.

UBOJ SA MODRICAMA

Uzeti po 3 supene kašike sitno iseckanog lista koprive (*Urtica dioica*) i lista bokvice (*Plantago major*). Sve to dobro izmešati sa 6 supenih kašika meda. Ovim melemom mazati bolna mesta tri puta dnevno, a preko njih staviti gazu, vatu i zavoj. Obloge držati po dva sata. Nakon skidanja obloga ranu oprati mlakom kamilicom (*Matricaria chamomilla*).

Uzeti po 3 supene kašike sitno iseckanog lista i cveta podbela (*Tussilago farfara*) i lista ranjenika (*Betonica officinalis*). Sve to izmešati sa 6 supenih kašika meda. Ovim melemom mazati bolna mesta 3 puta dnevno. Preko uboja staviti gazu, vatu i zavoj. Obloge držati po dva sata. Posle skidanja obloga oprati bolna mesta ukuvanom koprivinom vodom (*Urtica dioica*).

Uzeti po 5 supenih kašika sitno iseckanog lista kupine (*Rubus fruticosus*) i lista koprive (*Urtica dioica*). Sve to izručiti

u 1.400 grama proklučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti, gustiš staviti na lanenu krpu i priviti na bolna mesta. Obloge držati tri puta dnevno po dva sata i kuvati ih svakih 30 minuta procedenim čajem. Pre doručka, ručka i večere piti po 200 grama ovog čaja zaslađenog medom.

Po skidanju obloge obrisati bolna mesta procedenim čajem i namazati medom. Previti gazom, vatom i zavojem. Po skidanju meda bolna mesta opet oprati procedenim čajem.

Uzeti 1—2 glavice crvenog luka (*Allium cepa*), zavisno od uboja, i sitno ih iseckati. Izmešati sa 1 supenom kašikom sitno iseckanog lista bokvice (*Plantago major*) i medom, koji iznosi polovinu težine svih trava. Ovim melemom mazati rane tri puta dnevno, a preko melema staviti gazu, vatu i zavoj. Obloge držati po dva sata. Nakon skidanja obloga rane oprati mlakom kamilicom (*Matricaria chamomilla*).

NAPOMENA: Koristiti recepte po 3 dana.

UBOJ SA PODLIVOM KRVI

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog cveta divljega kestena (*Aesculus hippocastanum*) i cveta ljutića (*Ranunculus acer*). Sve to izručiti na lanenu krpu i priviti na bolna mesta. Obloge držati tri puta dnevno po dva sata. Po skidanju obloga obrisati bolna mesta kamilicom (*Matricaria chamomilla*).

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog lista i cveta pomoćnice (*Solanum nigrum*) i cveta nevena (*Calendula officinalis*). Sve to izručiti na lanenu krpu i priviti na bolna mesta. Obloge držati tri puta dnevno po dva sata. Nakon skidanja obloga obrisati uboj ukuvanom mlakom koprivinom vodom (*Urtica dioica*).

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog lista rute (*Ruta graveolens*) i lista ranjenika (*Betonica officinalis*). Sve to izručiti na lanenu krpu i priviti na bolna mesta. Obloge držati tri puta dnevno po dva sata. Posle skidanja obloga obrisati uboje mlakom kamilicom (*Matricaria chamomilla*).

Uzeti 1 iseckanu glavicu crvenog luka (*Allium cepa*) i 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista bokvice (*Plantago major*). Sve to izmešati sa istom količinom meda. Količina melema zavisi od veličine uboja. Obloge držati 3 puta dnevno po 2 sata. Po skidanju obloga obrisati uboje prokuvanom mlakom kamilicom (*Matricaria chamomilla*).

NAPOMENA: Koristiti recepte po 6 dana.

UBOJ USLED PADA ILI RATNA

Uzeti po 4 supene kašike sitno iseckanog lista koprive (*Urtica dioica*) i lista ranjenika (*Betonica officinalis*). Sve to izručiti u 1,2 litara proklužale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zaslađeno medom piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere. Gusti izručiti na lanenu krpu i priviti na ubojna mesta. Obloge držati tri puta dnevno po dva sata. Kvasiti ih svakih 30 minuta procedenom tekućinom.

Nakon skidanja obloga obrisati bolna mesta procedenom koprivinom vodom (*Urtica dioica*) i mazati ih medom. Preko toga staviti gazu, vatu i zavoj. Obloge držati po 1 sat. Po skidanju obloga bolna mesta opet oprati procedenim čajem.

Uzeti po 4 supenih kašika sitno iseckanog lista i cveta podbela (*Tussilago farfara*) i lista kupine (*Rubus fruticosus*). Sve to izručiti u 1,2 litara proklužale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zaslađeno medom piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere. Gusti izručiti na lanenu krpu i

priviti na bolna mesta. Obloge držati tri puta dnevno po dva sata. Kvasiti ih svakih 30 minuta procedenom tekućinom.

Nakon skidanja obloga obrisati bolna mesta procedenom mlakom kamilicom (*Matricaria chamomilla*) i namazati ih medom. Preko toga staviti gazu, vatu i zavoj. Oblog držati 1 sat. Po skidanju obloga uboj obrisati procedenom tekućinom.

Uzeti po 3 supene kašike sitno iseckanog lista bokvice (*Plantago major*), lista koprive (*Urtica dioica*) i lista ranjenika (*Betonica officinalis*). Sve to izručiti u 1,2 litar proklužale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zaslađeno medom piti po 200 grama tri puta dnevno pre jela. Gusti izručiti na lanenu krpu i priviti na ubojna mesta. Obloge držati tri puta dnevno po dva sata. Kvasiti ih svakih 30 minuta procedenom tekućinom.

Nakon skidanja obloga obrisati ubojna mesta procedenim čajem, namazati ih medom i priviti ih gazom vatom i zavojem. Med držati po 1 sat, a posle toga oprati ih mlakom kamilicom.

Uzeti po 1 glavicu sitno iseckanog crvenog luka (*Allium cepa*) i 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista bokvice (*Plantago major*). Sve to izmešati sa 2 supene kašike meda. Ovim melemom mazati ubojna mesta tri puta dnevno. Obloge držati po dva sata. Nakon skidanja obloga obrisati bolna mesta procedenom mlakom kamilicom (*Matricaria chamomilla*).

NAPOMENA: Koristiti recepte po 8 dana.

UBOJ SA RANOM

Uzeti po 3 supene kašike sitno iseckanog lista i cveta kantariona (*Hypericum perforatum*) i lista kupine (*Rubus fruticosus*). Sve to izručiti u 300 grama maslinovog ulja (*Olivae oleum*). Blago „kuvati na pari“ 1 sat. Po dobijanju guste kaše (melema) mazati bolna mesta, tri puta

dnevno i preko njih stavljati gazu, vatu i zavoj. Obloge držati po dva sata. Po skidanju obloga rane obrisati mlakom kamilicom (*Matricaria chamomilla*).

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista koprive (*Urtica dioica*) i lista ranjenika (*Betonica officinalis*). Sve to dobro izmešati sa 3 supene kašike meda. Ovim melemom mazati bolna mesta, tri puta dnevno, i zamotati ih gazom, vatom i zavojem. Obloge držati po dva sata. Po skidanju obloga ubojna mesta obrisati mlakom koprivinom vodom (*Urtica dioica*).

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog lista virka (*Alchemilla vulgaris*), lista i cveta pomoćnice (*Solanum nigrum*) i hrastove kore sa grana debelih kao ruka (*Quercus robur*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti, gustiš staviti na lanenu krpu i priviti na ubojna mesta. Obloge držati tri puta dnevno po dva sata i kvasiti ih svakih 30 minuta procedenom tekućinom. Nakon skidanja obloga isprati bolna mesta procedenim čajem.

NAPOMENA: Koristiti recepte po 8 dana.

RANA USLED UDARA

Obrisati bolno mesto više puta u toku dana prokuvanom, procedenom mlakom kamilicom (*Matricaria chamomilla*), a zatim ga namazati sledećim melemom:

Uzeti po 3 supene kašike sitno iseckanog lista bokvice (*Plantago major*), lista i cveta kličice (*Erythraea centaurium*) i lista kupine (*Rubus fruticosus*). Sve to izručiti u 150 grama rastopljenog svinjskog sala ili masti. Blago „kuvati na pari“ 1 sat, a zatim dohivenom kašom (melemom) mazati udarna mesta. Preko njih staviti gazu, vatu i zavoj i tako držati po dva sata.

Po skidanju obloga bolna mesta obrisati mlakom kamilicom (*Matricaria chamomilla*).

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista koprive (*Urtica dioica*), lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*) i sitno samlevene hrastove kore sa grana debelih kao ruka (*Quercus robur*). Sve to izmešati sa 3 supene kašike meda. Ovim melemom mazati udarena mesta tri puta dnevno, a zatim ih previti gazom, vatom i zavojem. Obloge držati po dva sata. Nakon skidanja obloga oprati bolna mesta ukuvanom koprivinom vodom.

Uzeti po 3 supene kašike sitno iseckanog lista i cveta podbela (*Tussilago farfara*), lista u pupoljku čička (*Arctium lappa*) i lista kupine (*Rubus fruticosus*). Sve to izručiti u 800 grama proključalog vrućeg i razblaženog vina. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti, gustiš staviti na lanenu krpu i priviti na bolna mesta. Obloge držati tri puta dnevno po dva sata i svakih 30 minuta kvasiti ih procedenom tekućinom. Po skidanju obloga obrisati bolna mesta mlakom kamilicom (*Matricaria chamomilla*). Gustiš vratiti u posudu sa procedenom tekućinom.

Uzeti 1 glavicu crvenog luka (*Allium cepa*) i lista bokvice (*Plantago major*). Sve to izmešati sa 3 supene kašike meda. Ovim melemom mazati bolna mesta tri puta dnevno, a zatim ih omotati gazom, vatom i zavojem. Oblog držati po 2 sata. Posle skidanja obloga obrisati udarena mesta prokuvanom koprivinom vodom (*Urtica dioica*).

NAPOMENA: Koristiti recepte po 10 dana.

UDAR SA POTKOŽNIM IZLIVOM KRVI

Uzeti po 3 supene kašike sitno iseckanog lista koprive (*Urtica dioica*), cveta divljeg kestena (*Aesculus hippocastanum*),

i cveta ljutića (*Ranunculus acer*). Sve to izručiti u 1 litar prokjučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti, gustištaviti na lanenu krpu i priviti na bolna mesta. Obloge držati tri puta dnevno po dva sata. Kvasiti ih svakih 30 minuta procedenom tekućinom.

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog cveta brđanke (*Arnica montana*), ljubičastog cveta jorgovana (*Syringa vulgaris*) i lista bokvice (*Plantago major*). Sve to izručiti u 1 litar prokjučalog vrućeg i razblaženog vinskog sirčeta. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti, gustištaviti na lanenu krpu i priviti na bolna mesta. Stavljati obloge tri puta dnevno po dva sata i kvasiti ih svakih 30 minuta procedenom tekućinom.

Uzeti glavicu crvenog luka (*Allium cepa*), sitno je iseckati i staviti na bolna mesta. Preko toga priviti lanenu krpu. Oblog držati tri puta dnevno po dva sata. Za 2—3 dana nestace potkožnog izliva krvi.

Uzeti po 3 supene kašike sitno iseckanog korena bljušta (*Tamus communis*), sitno istruganog zrelog ploda divljeg kestena (*Aesculus hippocastanum*) i sitno iseckanog lista i cveta kantariona (*Hypericum perforatum*). Sve to izručiti u 600 grama mleka i blago kuvati dok se ne stvori kaša-melem. Ovim melemom mazati više puta dnevno bolna mesta, a preko njih stavljati gazu, vatu i zavoj. Obloge držati po dva sata.

NAPOMENA: Koristiti recepte po 4 dana.

NAGNJEČENOST

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog lista koprive (*Urtica dioica*) i lista bokvice (*Plantago major*). Sve to izmešati sa 4 supene kašike meda i stavljati na

bolna mesta, više puta u toku dana. Melem držati po 2 sata.

Uzeti po 4 supene kašike sitno iseckanog svežeg lista i cveta podbela (*Tussilago farfara*) i svežeg lista kupine (*Rubus fruticosus*). Sve to izmešati i stavljati na bolna mesta više puta u toku dana. Melem držati po 2 sata.

Uzeti po 4 supene kašike sitno iseckanog lista bokvice (*Plantago major*), lista ranjenika (*Betonica officinalis*) i lista i cveta ili lukovice korena belog krina (*Lilium candidum*). Sve to izručiti u 1 litar maslinovog ulja i zatvoriti u flašu. Držati u toploj sobi 30 dana i za to vreme flašu promućkati više puta dnevno. Nakon toga procediti i mazati bolna mesta nekoliko puta u toku dana.

Uzeti po 3 supene kašike sitno iseckanog lista ranjenika (*Betonica officinalis*), lista čuvarkuće (*Sempervivum tectorum*), lista bokvice (*Plantago major*) i lista kupine (*Rubus fruticosus*). Sve to izručiti u 200 grama masti i blago „kuvati na pari“, sve dok se ne dobije kaša-melem. Mazati bolna mesta, više puta u toku dana. Melem držati po 2 sata.

Uzeti glavicu crnog luka (*Allium cepa*) i sitno je iseckati. Izručiti u 50 grama maslaca i blago „kuvati na pari“ dok se ne dobije kaša-melem. Ovim melemom mazati bolna mesta, više puta u toku dana i držati po 2 sata.

Uzeti 2 glavicu crnog luka (*Allium cepa*) i sitno je iseckati. Izmešati sa 1 supenom kašikom sitno iseckanog lista bokvice (*Plantago major*). Sve to izručiti na lanenu krpu i priviti na obolelo mesto. Oblog držati ujutru i uveče po 2 sata.

NAPOMENA: Koristiti recepte po 8 dana. Po skidanju melema oprati bolna mesta mlakom kamilicom.

NAGNJEČENOST SA PODLIVOM KRVI

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista i cveta kičice (*Erythraea centaurium*) i cveta ljutića (*Ranunculus acer*). Sve to izručiti u 200 grama ljute komovice ili šljivovice. Gusti staviti na lanenu krpu i priviti ga na bolno mesto. Oblog držati više puta u toku dana po 1 sat. Svaki 20 minuta kvasiti obloge procedenom tekućinom. Za 1—2 dana bolest mora proći.

Uzeti po 3 supene kašike sitno iseckanog pelenovog lista (*Artemisia absinthium*) i lista koprive (*Urtica dioica*). Sve to izručiti u 300 grama mleka i blago kuvati sve dok se ne stvori kaša-melem. Ovim melemom mazati bolna mesta više puta u toku dana. Melem držati po 2 sata. Nakon skidanja obloga isprati uštinuto mesto komovicom ili ljutom šljivovicom.

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog cveta nevena (*Calendula officinalis*), lista ranjenika (*Betonica officinalis*), lista sapunjače (*Saponaria officinalis*) i lista bokvice (*Plantago major*). Sve to izručiti u 200 grama rastopljenog svinjskog sala ili masti. Blago „kuvati na pari“ dok se ne dobije gusta kaša-melem. Ovim melemom mazati bolna mesta više puta u toku dana i melem držati po 2 sata. Omotati ih gazom, vatom i zavojem. Po skidanju obloga oprati komovicom ili ljutom šljivovicom.

Uzeti glavicu sitno iseckanog crvenog luka (*Allium cepa*) i po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista bokvice (*Plantago major*) i lista koprive (*Urtica dioica*). Sve to izmešati sa 4 supene kašike meda. Ovim melemom mazati rane više puta u toku dana i držati ga po 2 sata. Omotati ih gazom, vatom i zavojem. Po skidanju obloga rane oprati komovicom ili ljutom šljivovicom.

NAPOMENA: Koristiti recepte po 6 dana.

UBOD OSE ILI PČELE

Uzeti po 3 supene kašike sitno iseckanog cveta nevena (*Calendula officinalis*) i cveta ljutića (*Ranunculus acer*). Sve to izručiti u 600 grama proklijučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti, izručiti gusti na lanenu krpu i priviti na bolno mesto. Oblog držati tri sata i svakih 30 minuta kvasiti procedenom tekućinom. Po skidanju obloga mesto uboda držati u procedenoj tekućini ili s njom navlažiti oblog. Držati 1 sat.

Ubodeno mesto istrljati svežim persunovim lišćem (*Petroselinum sativum*) i cvetom brđanke (*Arnica montana*), više puta u toku dana.

Uzeti 3 supene kašike sitno iseckanog lista kiselog kupusa (*Brassica oleracea*) i po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista bokvice (*Plantago major*), cveta nevena (*Calendula officinalis*) i lista sapunjače (*Saponaria officinalis*). Sve to dobro izmešati i priviti lanenom krpom na bolno mesto. Oblog držati dva sata.

Uzeti 2 supene kašike kajmaka sa mleka i po 1 supenu kašiku sitno iseckanog cveta nevena (*Calendula officinalis*) i cveta ljutića (*Ranunculus acer*). Sve to izmešati, staviti na lanenu krpu i priviti na bolna mesta. Obloge držati po dva sata pre i popodne. Po skidanju obloga oprati bolna mesta mlakom kamilicom (*Matricaria chamomilla*).

Uzeti 5 supenih kašika sitno iseckanog lista bokvice (*Plantago major*) i pod presom iscediti sok. Ovim sokom kvasiti mesta u jeda 1 sat a zatim ih omotati svežim i dobro opranim lišćem bokvice i držati ga takođe 1 sat.

NAPOMENA: Lečenje traje 2 dana. Koristiti recept po želji.

UJED SVINJE ILI PSA

Ranu oprati ljutom rakijom i odmah se obratiti lekaru.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista i cveta divlje daninoci (*Viola arvensis*) i cveta brđanke (*Arnica montana*). Sve to izmešati sa 200 grama ljute komovice — prepečenice. Inspirati ranu što češće a posle jednog sata uviti je gazom, vatom i zavojem. Ovako raditi više puta u toku dana.

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog svežeg lista bokvice (*Plantago major*) i svežeg cveta nevena (*Calendula officinalis*). Sve to izmešati, staviti na lanenu krpku i priviti na mesto ujeda. Oblog držati više puta u toku dana po 1 sat. Po skidanju obloga ranu oprati ljutom komovicom — prepečenicom.

Uzeti 4 supene kašike kiselog kupusa (*Brassica oleracea*) i po 2 supene kašike sitno iseckanog lista i cveta divlje daninoci (*Viola arvensis*) i belog luka (*Allium sativum*). Sve to izmešati, staviti na lanenu krpku i priviti na bolna mesta. Držati oblog u toku dana više puta po 1 sat. Po skidanju obloga ranu oprati ljutom komovicom ili prepečenicom.

Uzeti sitno iseckanu glavicu crvenog luka (*Allium cepa*) i po 1 supenu kašiku sitno iseckanog cveta ljutiča (*Ranunculus acer*), cveta nevena (*Calendula officinalis*), lista rute (*Ruta graveolens*) i korena trave srdobolje (*Potentilla tormentilla*). Sve to izmešati i izručiti u 600 grama proklučalog vrućeg vinskog sirćeta. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti, gustiš staviti na lanenu krpku i priviti na bolno mesto. Oblog držati više puta dnevno po dva sata. Svakih 30 minuta kvastiti oblog procedenom tekućinom. Nakon skidanja obloga obrisati bolna mesta mlakom kamilicom (*Matricaria chamomilla*).

NAPOMENA: Lečenje traje 6 dana.

UJED BESNOG PSA ILI MAČKE

Obratiti se hitno lekaru.

Uzeti glavicu belog luka (*Allium sativum*) i sitno je iseckati. Mazati mesto ujeda više puta u toku dana. Pre spavanja ovo mesto obrisati ukuvanom kamilicom (*Matricaria chamomilla*).

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog lista tatule (*Datura stramonium*) i belog luka (*Allium sativum*). Sve to dobro izmešati i ovim melemom namazati mesto ujeda više puta u toku dana. Pre i posle mazanja melemom, obrisati bolna mesta ukuvanom kamilicom (*Matricaria chamomilla*).

Uzeti po 4 supene kašike sitno iseckanog kiselog kupusa (*Brassica oleracea*) i belog luka (*Allium sativum*). Sve to dobro izmešati. Ovim melemom mazati bolna mesta više puta u toku dana. Pre i posle svakog mazanja isprati mesto ujeda mlakom kamilicom (*Matricaria chamomilla*).

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista koprive (*Urtica dioica*), lista bokvice (*Plantago major*), lista rute (*Ruta graveolens*), nevenovog cveta (*Calendula officinalis*), lista sapunjače (*Saponaria officinalis*) i lista zlatnice (*Solidago virgaurea*). Sve to izmešati sa 6 supenih kašika sitno iseckanog belog luka (*Allium sativum*). Namazati rane rakijom, a preko njih staviti ovu smešu, vazdu, vatu i zavoj. Oblog držati 2 sata više puta u toku dana i priviti. Pre i posle stavljanja obloga obrisati bolna mesta mlakom kamilicom (*Matricaria chamomilla*).

NAPOMENA: Pored navedenih recepata piti sledeći čaj:

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista rute (*Ruta graveolens*), cveta nevena (*Calendula officinalis*), cveta i lista pomoćnice (*Solanum nigrum*), lista i cveta medunike (*Filipendula ulmaria*), korena čička (*Arctium lappa*), cveta i lista

kičice (*Erythraea centaureum*) i pelenovog lista (*Artemisia absinthium*). Sve to izručiti u 1.200 grama prokijučalog vrućeg i razblaženog vina (ili vode). Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti u toku dana.

Lečenje traje 5 dana.

UJED ZMIJE

Obratiti se odmah lekaru.

Iznad mesta ujeda dobro vezati nogu (konopcem, maramom, kaišem i sl.). Ranu odmah iseći nožem (dezinfikovanim) ili žiletom, a zatim isisati ustima. Osoba koja to radi mora imati zdrave zube. Umesto isisavanja rane ustima može se rana spaliti užarenim predmetom.

Nakon ovoga staviti na ranu sledeći sok:

Uzeti po 1 punu šaku lišća sapunjače (*Saponaria officinalis*), lišća rute (*Ruta graveolens*) i cveta nevena (*Calendula officinalis*). Sve to sitno iseckati i pod presom iscediti sok. Ovaj sok više puta u toku dana nakapati na mesto ujeda. Pre spavanja isprati ranu ukuvanom kamilicom (*Matricaria chamomilla*).

Mesto ujeda odmah isisati (ukoliko ona je ko to radi ima zdrave zube) ili spaliti usijanim predmetom, a zatim mazati, što češće u toku dana, sitno iseckanim belim lukom (*Allium sativum*). Pre spavanja obrisati bolno mesto ukuvanom kamilicom i preko toga staviti oblog od belog luka. Oblog držati celu noć. Ispod jezika staviti više puta po 1 supenu kašiku svežeg lišta krvare (*Sanguisorba officinalis*) i isisavati 10 minuta a zatim progutati.

Mesto iznad rane tako podvezati da se otrov iz nje ne širi. Naterati krv da poteče iz rane, a zatim ranu što više isisati ili je spaliti užarenim predmetom. Nakon toga politi ranu sokom čičkovog lista (*Arctium lappa*) i lista rute (*Ruta graveolens*):

Uzeti po 1 šaku lista čička i lista rute. Sitno iseckati i pod presom iscediti sok. Ovim sokom više puta u toku dana polivati ranu. Nakon polivanja rane nogu ili mesto ujeda treba držati u rastvoru hipermangana sa vodom (pola kafene kašičice hipermangana na tri litra vode).

NAPOMENA: Skinuti podvezicu tek kad se dobro isiše rana ili kad se spali užarenim predmetom. Lečenje traje 3 dana.

RUKA (MEMBRUM SUPERIUS)

Ruka ili gornji ud (ekstremitet) pričvršćena je svojim gornjim delom za grudni koš. Delovi ruke su: rame, nadlaktak, lakat, podlaktica i šaka.

Rame ili koren ruke spaja ruku sa grudnim košem. Ovom delu ruke pripada i pazušna jama. Nadlaktak je deo ruke između ramena i lakta. Lakat je srednji deo ruke. Podlaktica spaja lakat i šaku. Šaka je donji deo ruke.

U ramenu su dve kosti, ključnica i lopatica. Nadlaktak ima samo jednu dugu kost-ramenicu (ramenjaču). Podlaktica ima dve duge kosti-žbice i lakticu (lakatnu kost). Žbica je spolja spram palca, a laktica je unutra spram malog prsta. Šaka se sastoji od 27 kratkih i malih kostiju.

Kosti se spajaju i grade zglobove u kojima se vrše pokreti ruke pod dejstvom mišića. Ovi zglobovi imaju opšte osobine koje su opisane u poglavlju o zglobovima. Najvažniji zglobovi su: zglob ramena, zglob lakta i zglob šake sa podlaktom. Zglob ramena grade lopatica i gornji okrajak ramenuice, a spada u najpokretljivije zglobove tela. Donji okrajak ramenuice i gornji okrajci žbice i laktice grade zglob lakta. Donji okrajci žbice i laktice grade zglob sa kostima korena šake.

Brojni mišići se pripajaju na kostima ruke, prelaze preko zglobova i svojom kontrakcijom vrše pokrete delova ruke u određenim zglobovima. Mišići su najčešće vretenastog oblika i završavaju se žilavim delovima — tetivama. Sve meke delove oko kostiju pokriva koža.

Usled povreda mogu kosti da iziđu iz svog ležišta i ti se poremećaji nazivaju iščašenja. Pod dejstvom grube sile kosti mogu da se prelome. Zglobovi, kosti i mišići mogu da se zapale.

Koža i svi meki delovi mogu da se povrede i zapale. Oštećenje kože i mekih delova, pri čemu su oni prekinuti, nazivaju se rane.

Krvni sudovi, limfne žlezde i limfni kanali takođe mogu da se zapale. Usled poremećaja u kretanju krvi, najčešće u predelu šake, javlja se Renouva bolest. Tada koža nije dobro ishranjena i zbog toga je bleđa i suva, naročito na prstima.

U predelu prstiju i dlana mogu da se jave gnojna zapaljenja poznata pod imenom panaricijum i flegmona šake.

BOL

Uzeti 300 grama sitno iseckanog korena apte (*Sambucus ebulus*) i kuvati u tri litra vruće vode. Voda ne sme klučati a lonac mora biti poklopljen dva sata. Nakon kuvanja skloniti lonac u stranu i ostaviti ga poklopljenog dva sata. Procediti i piti u toku dana 1 litar ovoga čaja. Ostatak od dva litara upotrebiti za obloge i masažu ruku.

Uzeti pola kilograma ovsenog zrna (*Avena sativa*) i kuvati dva sata u tri litra vode. Voda ne sme da kluča a lonac mora biti poklopljen. Nakon toga skloniti lonac u stranu i ostaviti ga poklopljenog dva sata. Procediti, zasladiti medom i piti u toku dana 1 litar ovoga čaja. Ostatak od dva litra upotrebiti za obloge i masažu ruku.

Uzeti dovoljnu količinu nastruganog korena hrena (*Cochlearia armoratia*) da se pokrije bolno mesto u debljini jednog santimetra. Priviti lananom krpom, a prethodno hren posuti sitno iseckanom ljutom paprikom i izdrobljenim biberom. Pre stavljanja obloga treba bolno mesto namazati maslinovim uljem (*Olivae oleum*). Oblog držati sve dok se ne oseti jače peckanje, najviše jedan sat. Po skidanju obloge operati bolno mesto mlakom vodom i namazati maslinovim uljem (*Olivae oleum*).

Uzeti po 100 grama sitno iseckanog mladog lista belog jasena (*Fraxinus excelsior*), lista konoplje (*Cannabis sativa*) i lista ružmarina (*Rosmarinus officinalis*). Sve

to izručiti u 2 litara proklučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i gusti staviti na lananu krpu i priviti na bolno mesto. Češće treba oblog prskati procedenim čajem. Obloge držati po 2 sata ujutru, u podne i naveče. Nakon skidanja obloge masirati bolna mesta procedenim čajem.

NAPOMENA: Pored gore navedenih obloga, piti sledeći čaj:

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog lista nane (*Mentha piperita*), zovnog cveta (*Sambucus nigra*) i cveta kamilice (*Matricaria chamomilla*). Izručiti u 1 litar proklučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti u toku dana. Piti 15 dana.

Koristiti recepte po 5 dana.

SEVANJE

Uzeti po 5 supenih kašika sitno iseckanih osušenih stabljika razvodnika (*Solanum dulcamara*) i cvetova ljutića (*Ranunculus acer*). Sve to izručiti u 1 litar ljute rakije. Držati flašu zapušenu u toploj sobi 20 dana. Svaki dan je promućkati više puta. Nakon toga procediti i masirati bolesne ruke više puta u toku dana. Uveče pre spavanja nakvasiti krpe ovom tekućinom i uviti ruke. Preko ove mokre obloge staviti suhu vunenu krpu. Obloge držati cele noći. Ujutru skinuti obloge i namazati bolesne ruke maslinovim uljem (*Olivae oleum*). Ovako raditi 8 dana i sevanje će nestati.

Postoji i brži način spravljanja ove tekućine za masažu. Umotati flašu sa trostrukom krpom i staviti u jedan lonac s vodom, tako da voda bude do grlića flaše. Kuvati vodu 6 sati do tačke ključanja. Zatim skloniti lonac i ostaviti ga poklopljenog 8 sati izvan štednjaka. Nakon toga izvaditi flašu, procediti tekućinu.

Uzeti po 5 supenih kašika sitno zdrobljenog cveta jorgovana (*Syringa vulgaris*), cveta ljutića (*Ranunculus acer*), cveta divljeg kestena (*Aesculus hippocastanum*) i lista i cveta kantariona (*Hypericum perforatum*). Sve to izručiti u 2 litra razblaženog vrućeg vinskog sirčeta. Ostaviti poklopljeno izvan štednjaka 90 minuta. Procediti i gusti izručiti na lanene krpe a zatim priviti na bolna mesta. Obloge držati ujutru, u podne i uveče po 2 sata. Svaki 30 minuta kvasiti obloge spolja procedenom tekućinom. Posle skidanja obloga, bolna mesta po 5 minuta izmasirati procedenom tekućinom, a ztim ih namazati maslinovim uljem (*Olivae oleum*).

NAPOMENA: Koristiti recepte po 6 dana. Za to vreme piti čaj:

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog cveta zove (*Sambucus nigra*), lista nane (*Mentha piperita*), cveta kamilice (*Matricaria chamomilla*), lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*), lista ruzmarina (*Rosmarinus officinalis*) i lista i cveta kantariona (*Hypericum perforatum*). Sve to izručiti u 1,2 litara proklučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno izvan štednjaka 90 minuta. Procediti i zasladiti medom po želji. Piti po 2 del pre i posle doručka, ručka i večere.

BOL U LAKTU

Uzeti 3 šake ovsenih mekinja (*Avena sativa*) i kuvati ih u 1,5 litar vode. Kada se napravi kaša, staviti je na lanenu krpu dok je još topla i priviti na lakat. Oblog se stavlja samo uveče pre spavanja i drži

celu noć. Ujutru skinuti oblog, oprati lakat mlakom vodom i namazati ga maslinovim uljem (*Olivae oleum*). Obloge upotrebljavati sve dotle dok se bolovi osećaju.

Za to vreme piti čaj:

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista i cveta kantariona (*Hypericum perforatum*), lista rastavića (*Equisetum arvense*), lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*), brezinog lista (*Betula alba*), rizoma pirevine (*Triticum repens*), koprinog lista (*Urtica dioica*) i ruzmarinovog lista (*Rosmarinus officinalis*). Sve to izručiti u 1.200 grama proklučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno 1 sat izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom po želji. Piti po 200 grama pre i posle doručka, ručka i večere. Piti 10 dana.

Uzeti 3 šake mekinja od pšeničnog brašna i kuvati u 1,5 litar vode. Kada se stvori kaša, staviti je na lanenu krpu dok je još topla i priviti na lakat. Oblog stavlja pre spavanja i držati ga celu noć. Ujutru skinuti oblog, oprati lakat mlakom vodom i namazati ga maslinovim uljem (*Olivae oleum*). Obloge upotrebljavati sve dok se bolovi osećaju.

Za to vreme piti čaj:

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno zdrobljenog lista i cveta kičice (*Erythraea centaureum*), zrelih klekinja ljubičastoplave boje sa kleke (*Juniperus communis*) starije od dve godine, lista i cveta kantariona (*Hypericum perforatum*), lista konopljuše (*Eupatorium cannabinum*), lista i cveta podobice (*Teucrium chamaedrys*) i trave ive (*Teucrium montanum*). Sve to izručiti u 1.200 grama proklučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno izvan štednjaka 90 minuta. Procediti i zasladiti medom po želji. Piti po 200 grama pre i posle doručka, ručka i večere. Piti 10 dana.

NAPOMENA: Recepte koristiti po 6 dana, tj. sve dok se osećaju bolovi.

MANJI OTOCI NA JEDNOM ILI VIŠE MESTA

Uzeti 2 supene kašike sitno zdrobljenog lista i cveta kičice (*Erythraea centa-urium*) i po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista breze (*Betula alba*), lista rastaviča (*Equisetum arvense*), lista pelena (*Artemisia absinthium*) i lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*). Sve ovo izručiti u 1.200 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno izvan štednjaka 90 minuta. Procediti i zasladiti medom po želji. Piti po 200 grama pre i posle doručka, ručka i večere. Piti 10 dana.

Uzeti po 2 supene kašike sitno zdrobljenog lista pelena (*Artemisia absinthium*), lista rastaviča (*Equisetum arvense*) i po 1 supenu kašiku sitno iseckanog korena čička (*Arctium lappa*), nadzemnog dela troskota (*Polygonatum aviculare*) i lista belog jasena (*Frazinus excelsior*). Sve ovo izručiti u 1.200 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno izvan štednjaka 90 minuta. Procediti i zasladiti medom po želji. Piti po 200 grama pre i posle doručka, ručka i večere. Piti 10 dana.

NAPOMENA: Pored korišćenja čaja treba stavljati oblog na otekale žlezde ujutru, u podne i uveče i držati ga po 1 sat. Svakih 20 minuta kvasiti oblog ovom rakijom.

Uzeti 1 litar ljute rakije i usuti u flašu, zatim dodati 8 supenih kašika sitno zdrobljenog lista i cveta kantariona (*Hypericum perforatum*). Zatvoriti flašu i držati je u toploj sobi 20 dana, ili je omotati trostrukom krpom i staviti u lonac s vodom do njenog grlića. Grejati vodu do tačke ključanja 8 sati a zatim je potpuno ohlađenu procediti i koristiti. Žlezde nestaju za 3 dana. Čaj se mora piti 10 dana i otok žlezda neće se više ponoviti.

OTOK U PAZUHU ILI LAKTU

Uzeti 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista i cveta kantariona (*Hypericum perforatum*) i 3 supene kašike lista i cveta

medunike (*Filipendula ulmaria*). Izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere.

Na ruke stavljati sledeći oblog:

Uzeti 200 grama sitno iseckanog korena apte (*Sambucus ebulus*) i 1 sat kuvati u 2 litra vruće vode. Voda ne sme ključati i lonac mora biti poklopljen. Nakon toga skinuti lonac sa štednjaka i ostaviti ga poklopljenog dva sata. Procediti i ponovo blago ugrijati. Natopiti krpe i držati ih oko oteklih ruku po 1 sat ujutru, u podne i pre spavanja. Ovako raditi 10 dana.

Uzeti 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*) i 3 supene kašike lista breze (*Betula alba*). Izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere. Ovako raditi 10 dana.

U isto vreme stavljati obloge na otekale ruke:

Uzeti po 50 grama sitno iseckanog pelenovog lista i cveta (*Artemisia absinthium*), lista i cveta kantariona (*Hypericum perforatum*) i 100 grama sitno iseckanog lista breze (*Betula alba*). Sve to 1 sat blago kuvati u 2 litra vode. Voda ne sme ključati i lonac mora biti poklopljen. Skloniti lonac u stranu i ostaviti ga poklopljenog dva sata. Procediti i ponovo blago ugrijati. Natopiti krpe i držati obloge ujutru, u podne i pre spavanja po 2 sata. Nakon toga namazati bolna mesta maslinovim uljem i uviti ih vunanim krpama. Ovako raditi 10 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog peršunovog lista (*Petroselinum sativum*), nadzemnog dela troskota (*Polygonum aviculare*), lista nane (*Mentha piperita*) i lista breze (*Betula alba*). Izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka.

Procediti i zasladiti medom. Piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere.

U isto vreme treba bolesne ruke mazati ovom tečnošću:

Uzeti po 50 grama sitno iseckanog svežeg orahovog lista (*Juglans regia*), suvog lista i cveta kantariona (*Hypericum perforatum*) i suvih stabljika razvodnika (*Solanum dulcamara*). Sve to izručiti u 1 litar ljute komovnice ili špiritusa. Zatvoriti u flašu i držati je u toploj sobi 20 dana. Za to vreme promućkati je više puta dnevno.

Nakon toga procediti i mazati obolela mesta tri puta dnevno po 10 minuta. Nakon toga oprati ruke običnom mlakom vodom i namazati maslinovim uljem (*Olivae oleum*). Posle svega toga uviti ruke u tople i suve krpe. Držati ih umotane 2 sata. Raditi 10 dana.

NAPOMENA: Koristiti recepte sve dok traju otoci.

ZNOJENJE

Uzeti 2 supene kašike sitno iseckanog lista žalfije (*Salvia officinalis*) i po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista koprive (*Urtica dioica*), pelenovog lista (*Artemisia absinthium*) i lista breze (*Betula alba*). Izručiti u 1 litar proključalog vrućeg vina. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti svaka dva sata po 100 grama, a gusti stavljati kao obloge na ruke, pre i posle podne po 1 sat.

Uzeti 2 supene kašike sitno iseckanog orahovog lista (*Juglans regia*) i po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista kupine (*Rubus fruticosus*), lista i cveta kičice (*Erythraea centaurium*), peršunovog lista (*Petroselinum sativum*). Izručiti u 1 litar proključalog vrućeg vina. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti svaka dva sata po 100 grama, a sa ostatkom od 400 grama

i gustišem priviti obloge. Obloge držati na rukama pre i posle podne po 1 sat.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista ranjenika (*Betonica officinalis*), lista bokvice (*Plantago major*), listi maline (*Rubus idaeus*), lista žalfije (*Salvia officinalis*) i orahovog lista (*Juglans regia*). Izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. U toku dana popiti 600 grama čaja. Ostatkom od 400 grama priviti obloge koji se drže na rukama dva puta dnevno po 1 sat.

Uzeti po 100 grama sitno iseckanog orahovog lista (*Juglans regia*) i lista žalfije (*Salvia officinalis*). Izručiti u 1 litar proključalog vrućeg vinskog sirčeta. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i češće kvasiti ruke ovom tečnošću.

NAPOMENA: Koristiti recepte 5 dana, sve dok znojenje traje.

ZNOJENJE ISPOD PAZUHA SA ZADAHOM

Uzeti po 3 supene kašike sitno iseckanog lista žalfije (*Salvia officinalis*) i orahovog lista (*Juglans regia*). Izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i natopiti vatu. Vatom kvasiti delove ispod pazuha.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista i cveta kičice (*Erythraea centaurium*), lista bokvice (*Plantago major*) i 2 supene kašike sitno iseckanog orahovog lista (*Juglans regia*). Izručiti u 600 grama proključalog vrućeg vina. Ostaviti poklopljeno dva sata. Procediti i zasladiti medom. Piti svaki sat po 50 grama.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckane hrastove kore sa grana debelih kao ruka (*Quercus robur*), lista žalfije (*Salvia*

officinalis) i 2 supene kašike sitno iseckanog orahovog lista (*Juglans regia*). Izručiti u 600 grama prokjučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere.

Uzeti 1 supenu kašiku sitno iseckanog pelenovog lista (*Artemisia absinthium*), i 3 supene kašike sitno iseckanog lista žalfije (*Salvia officinalis*). Izručiti u 600 grama prokjučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti u toku dana.

Uzeti 200 grama sitno iseckanog orahovog lista (*Juglans regia*) i izručiti u 2 litra prokjučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i namočenom vatom kvasiti delove pazuha, tri puta dnevno po pola sata.

NAPOMENA: Koristiti recepte po 4 dana, dok bolest traje.

PREMORENOST („OBAMRLOST“)

Uzeti po 5 supenih kašika sitno iseckanog lista belog jasena (*Fraxinus excelsa*) i cveta jorgovana (*Syringa vulgaris*). Sve to izručiti u 1 litar ljute komovice i špiritusa. Zatvoriti i flašu držati u toploj sobi 20 dana. Za to vreme promućkati je više puta dnevno. Nakon toga procediti i masirati ruke tri puta u toku dana po 10 minuta, a zatim ih uviti u krpe po 1 sat.

Uzeti po 5 supenih kašika sitno iseckanog cveta divljeg kestena (*Aesculus hippocastanum*) i cveta brđanke (*Arnica montana*). Sve to izručiti u 1 litar ljute komovice ili špiritusa. Zatvoriti u flašu i držati je u toploj sobi 20 dana. Za to vreme promućkati je više puta dnevno. Procediti i ruke masirati svaka 3 sata po 10 minuta, a zatim ih uviti u krpe po 1 sat.

Uzeti po 5 supenih kašika sitno iseckanog lista i cveta kantariona (*Hypericum perforatum*) i osušenih stabljika razvodnika (*Solanum dulcamara*). Sve to izručiti u 1 litar ljute komovice ili špiritusa. Zatvoriti u flašu i držati je u toploj sobi 20 dana. Za to vreme promućkati je više puta dnevno. Procediti i ruke masirati svaka 4 sata po 10 minuta, a zatim ih uviti u krpe po 1 sat.

Uzeti po 5 supenih kašika sitno iseckanog lista ruzmarina (*Rosmarinus officinalis*) i lista i cveta repušnjače (*Erigeron canadensis*). Sve to izručiti u 1 litar špiritusa ili ljute komovice. Zatvoriti u flašu i držati je u toploj sobi 20 dana. Za to vreme promućkati je više puta dnevno. Procediti i masirati ruke svaka 4 sata po 10 minuta, a zatim ih uviti u krpe po 1 sat.

NAPOMENA: Koristiti recepte po 10 dana.

SLABOST

Uzeti po 10 supenih kašika sitno zdrobljenih osušenih stabljika razvodnika (*Solanum dulcamara*) i korena apte (*Sambucus ebulus*). Sve to izručiti u 2 litra prokjučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno izvan štednjaka 90 minuta. Procediti, umočiti krpe i stavljati obloge na oslabljene ruke ujutru, u podne i uveče po 1 sat. Posle skidanja obloga uvek ruke izmasirati razblaženim vinskih sirćetom i uviti ih u suve vunene krpe po 2 sata. Ovako činiti 10 dana.

Uzeti po 5 supenih kašika sitno zdrobljenog lista ruzmarina (*Rosmarinus officinalis*) i lista i cveta kantariona (*Hypericum perforatum*). Sve ovo izručiti u 1 litar ljute prepečenice (sljivovice ili komovice). Zatvoriti flašu i držati je u toploj sobi 20 dana. Za to vreme je svaki dan više puta promućkati.

Brži način spravljanja ove tekućine je ovaj: Flašu sa prepečenicom i biljem omo-

tati trostrukom krpom i staviti u lonac sa vodom do njenog griča. Kuvati vodu 8 sati.

Posle toga procediti i koristiti ovu tekućinu. Masirati ruke ujutru, u podne i uveče po 10 minuta. Posle toga uviti ih vunanim krpama i tako držati 2 sata. Ovako raditi 10 dana, 10 dana pauzirati i zatim ponoviti lečenje sledećih 10 dana.

NAPOMENA: Koristiti oba recepta po 10 dana. Za to vreme piti čaj:

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno zdrobljenog lista koprive (*Urtica dioica*), cveta zove (*Sambucus nigra*), lista i rizoma sa korenem šumske jagode (*Fragaria vesca*), lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*), lista i cveta kantariona (*Hypericum perforatum*), zrelih klekinja (*Juniperus communis*). Sve ovo izručiti u 1.2 litara proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno izvan štednjaka 90 minuta. Procediti i zasladiti medom po želji. Piti po 2 del pre i posle doručka, ručka i večere.

ATROFIJA („SUŠENOST“)

Prvih 30 dana:

Za lečenje od ove bolesti uzeti 400 grama suvog korena apte (*Sambucus ebulus*) i kuvati 1 sat u 4 litra vode. Voda ne sme ključati, a lonac mora biti poklopljen. Skloniti lonac izvan štednjaka i ostaviti ga poklopljenog 1 sat. Procediti i držati ruku u ovoj tekućini ujutru, u podne i uveče po 1 sat. Posle vadenja ruke iz ove tekućine odmah je obrisati i 5–10 minuta trljati: danas ljutom komovicom-prepečenicom, a sutra razblaženim vinskim sirćetom. Posle toga ruku obrisati mlakom vodom i namazati je maslinovim uljem (*Olivae oleum*), pa potom uviti u vunene krpe.

U toku dana piti sledeći čaj:

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno zdrobljenog lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*), rizoma plevine (*Triticum repens*), lista i cveta kantariona (*Hypericum*

perforatum), zovinog cveta (*Sambucus nigra*), crvenog šipka (*Rosa canina*), igličastih listića bora (*Pinus silvestris*) i koprivinog lista (*Urtica dioica*). Sve to izručiti u 1.200 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno 90 minuta izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom po želji. Piti u toku dana.

Narednih 20 dana:

Uzeti 3 litarske flaše i u njih izručiti po 1 kg šećera i po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista i cveta kantariona (*Hypericum perforatum*), lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*), koprivinog lista (*Urtica dioica*), igličastih borovih listića (*Pinus silvestris*) i po 4 puža bez njihovih utrobe i kutice. Zatvoriti flaše i omotati ih trostrukim krpama koje treba privezati kanapom. Staviti ove tri flaše na 6 tankih drveta u obliku hemijske olovke, položenih na dno lonca od 8 litara. Sipati vodu u lonac i kuvati melem u zatvorenim flašama 9 sati, a voda ne sme ključati. Posle toga skinuti lonac sa štednjaka i ostaviti ga poklopljenog tri sata. Polako flaše izvaditi i koristiti jednu po jednu. Po 50 grama ovog melema piti pre doručka, ručka i večere.

Za ovo vreme u toku dana piti sledeći čaj:

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno zdrobljenog rizoma plevine (*Triticum repens*), lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*), cveta zove (*Sambucus nigra*), lista i cveta kantariona (*Hypericum perforatum*), koprivinog lista (*Urtica dioica*), kupinovog lista (*Rubus fruticosus*) i lista i cveta kičice (*Erythraea centaurium*). Sve to izručiti u 1.200 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno izvan štednjaka 90 minuta. Procediti i zasladiti medom po želji. Piti u toku dana.

Svako veče, za ovih 20 dana, namazati bolesnu ruku medom a preko njega staviti zdrobljenog bibera. Zatim uviti ruku čistim krpama. Ujutru je obrisati koprivinom vodom (5 supenih kašika koprivi-

nog lista izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno izvan štednjaka 90 minuta. Procediti i koristiti.

HLADNE RUKE (ZBOG SLABOG KRVOTOKA)

Uzeti 0,5 kilograma ovsene slame (*Avena sativa*) i sitno je iseckati. Kuvati 2 sata u 10 litara vode do tačke ključanja. Za vreme kuvanja lonac mora biti poklopljen. Nakon toga ostaviti ga poklopljenog, 90 minuta izvan štednjaka. Posle toga procediti i blago ugrijati ovaj odvar. U ovom zagrejanom odvaru držati ruke ujutru, u podne i uveče po 30 minuta. Ruke brzo obrisati i istrljati razblaženim vinskim sirćetom ili ljutom rakijom. Masirati 10 minuta, a zatim ih uviti u suve vuncne krpe i držati uvijene 2 sata.

Uzeti 400 grama sitno iseckanog osušenog korena apte (*Sambucus ebulus*) i 2 sata poklopljeno kuvati u 4 litra vode. Zatim skloniti lonac sa štednjaka i ostaviti ga poklopljenog 90 minuta. Procediti i ponovo zagreјati, da se mogu hladne ruke držati u ovakvom odvaru ujutru, u podne i uveče po 30 minuta. Posle toga brzo ruke obrisati i po 10 minuta masirati ljutom komovicom, uviti ih suvim vunenim krpama i tako držati 2 sata.

NAPOMENA: Koristiti oba recepta po 10 dana. Za to vreme piti čaj:

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog rizoma sa korenom pivervine (*Triticum repens*), zrelih klekinja (*Juniperus communis*), crvenog šipka (*Rosa canina*), lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*), cveta zove (*Sambucus nigra*), lista i cveta kantariona (*Hypericum perforatum*). Sve ovo izručiti u 1,2 litara proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno izvan štednjaka 90 minuta. Procediti i zasladiti medom po želji. Piti po 2 dcl pre i posle doručka, ručka i večere.

KOŠTANA TUBERKULOZA

Uzeti po 5 supenih kašika sitno zdrobljenog korena i rizoma pokosnice-salamunovog pečata (*Polygonatum officinale*), lista i cveta repušnjake (*Erigeron canadensis*) i lista i cveta očajnice (*Marrubium vulgare*). Sve ovo izručiti u malu posudu u kojoj imamo po 7 supenih kašika meda i ovčijeg ili goveđeg loja. Poklopiti ovu malu posudu i staviti je u veći lonac sa dosta vode. Mala posuda mora plivati u većem loncu. Lonac staviti na štednjak i kuvati 4 sata, voda u loncu mora ključati. Ovo se narodnim jezikom zove „kuvanje na pari“. Posle 4 sata kuvanja, skloniti lonac izvan štednjaka i ostaviti ga da se voda ohladi. Zatim izvaditi malu posudu i ostaviti je otkrivenu, da se i ovaj melem ohladi. Melemom masirati 10 minuta bolna mesta, a zatim ih dobro namazati ovim melemom i preko njega staviti gazu i zavoj. Sve se ovo izvodi na 2 sata pre spavanja. Melem treba da ostane celu noć na bolnim mestima.

Prvih 10 dana melemom masirati bolna mesta svaki dan, a sledećih 20 dana svaki drugi.

Za ovo vreme piti čaj:

Uzeto po 1 supenu kašiku sitno zdrobljenog lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*), lista i cveta kičice (*Erythraea centaureum*) koprivinog lista (*Urtica dioica*), kantarionovog lista i cveta (*Hypericum perforatum*), zrelih klekinja (*Juniperus communis*), korena vodopije (*Cichorium intybus*), korena maslačka (*Taraxacum officinale*), ruzmarinovog lista (*Rosmarinus officinale*), zovinog cveta (*Sambucus nigra*), kupinovog lista (*Rubus fruticosus*), leskovog lista (*Corylus avellana*), lista lucerke (*Medicago sativa*), peršunovog lista (*Petroselinum sativum*), igličastih listića bora, koji je visok samo do 2 metra (*Pinus silvestris*) i crvenog šipka (*Rosa canina*). Sve ovo izručiti u 2,5 litara proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno izvan štednjaka 90 minuta. Procediti i zasladiti medom po želji. Popiti dnevno 1,2 litra. Piti po 2 dcl pre i posle doručka,

ručka i večere. Ovaj čaj se spravlja za 2 dana.

Posle 30 dana upotrebe čajeva i melema, treba napraviti pauzu od 15 dana. Posle pauze nastaviti sa lečenjem još 30 dana. Za svo vreme lečenja treba poodne držati obloge na bolnim mestima, svaki drugi dan po 2 sata, i svaki sat spolja nalivati oblog procédenom tekućinom sledećeg odvara: Uzeti 4 šake sitno zdrobljenog lista leske (*Corylus avellana*) i izručiti u 2 litra proklijučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno izvan štednjaka 90 minuta. Procediti i gustiš izručiti na krpu a zatim previti na bolna mesta.

Za svo vreme lečenja koristiti jaku i kaloričnu hranu sa obavezanim salatama uz svaki obrok. Piti što više voćne sokove i jesti voće. Piti kupinovo vino. Svaki treći dan jesti koprivno lišće, ukuvano kao pire, sa mesom na žaru.

PRELOM KOSTIJU

Prvo namestiti kost na njeno prvobitno mesto pa tek onda staviti ovaj oblog:

Uzeti 4 supene kašike sitno iseckanog korena gavez (Symphytum officinale) i 2 supene kašike korena pasjeg jezika (*Cynoglossum officinale*). Sve ovo izručiti u pola litra mleka i kuvati poklopljeno dok se ne stvori kaša. Nakon toga skloniti posudu izvan štednjaka da se malo prohladi. Izručiti kašu na lanenu krpu i priviti je na slomljenu kost. Preko ovog obloga staviti suhu krpu i privezati je. Obloge menjati svaki drugi dan, a kost će brzo zarasti.

Uzeti po 2 belanca i žumanca, punu šaku trica (mekinja) i 100 grama obične rakije. Sve to izmešati i zagrejati u jednoj posudi. Izručiti ovaj melem na lanenu krpu i priviti na bolno mesto ujutru i uveče. Melem držati po 4 sata. Preko lanene krpe uvek staviti suhu vunenu krpu. Kost će zarasti veoma brzo.

Uzeti po 4 supene kašike sitno iseckanog korena koprive (*Urtica dioica*) i korena crnog gavez (Symphytum officinale). Sve ovo izručiti u 800 grama mleka. Kuvati sve dok se ne stvori kaša. Zatim skloniti lonac da se malo prohladi. Izručiti kašu na lanenu krpu i priviti preko mesta gde je slomljena ruka, tj. kost. Na ovaj oblog staviti vunenu krpu i sve to blago privezati. Obloge menjati svaki drugi dan, a kost će brzo zarasti.

NAPOMENA: Koristiti recepte po 10 dana, sve dok kost ne zaraste.

PUCANJE KOŽE NA DLANOVIMA

Oprati ruke u mlakoj vodi svako veče „hebi“ sapunom. Obrisati ih i namazati „kantaronovim uljem“. Uviti ih gazom, vatom, i zavojem. Ovako držati celu noć. Ujutru skinuti sve to, oprati bolna mesta mlakom vodom, obrisati ih i staviti čistu gazu. Kako se sprema „kantaronovo ulje“, videti 23 stranicu — spremanje ulja III ili IV pasus.

Lečenje traje 3 dana.

NOGA (MEMBRUM INFERIUS)

Noga ili donji ud (ekstremitet) je svojim gornjim delom pričvršćen za karlicu. Delovi noge su: kuk, bedro ili but, koleno, potkolenica i stopalo.

Kuk ili koren noge spaja nogu sa karlicom. Bedro ili but je deo između kuka i kolena. Srednji deo noge je koleno. Potkolenica spaja koleno i stopalo. Stopalom se telo oslanja na tle pri stajanju i hodu.

U kuku se nalazi pljosnata kost nazvana karlična, jer izgrađuje najveći deo kostura karlice. Bedro ili but ima jednu dugu kost nazvanu butna ili bedrena kost. Potkolenica ima dve duge kosti: spoljašnju lišnjaču i unutrašnju golenicu (golenjaču). Golenjača je masivnija i nalazi se spram palca noge, a lišnjača je znatno tanja i nalazi se spram malog prsta. Stopalo se sastoji od 26 kratkih kostiju. U prednjem delu kolena nalazi se mala i pljosnata kost-čašica.

Kosti se spajaju i grade zglobove u kojima se vrše pokreti pod dejstvom mišića noge. Ovi zglobovi imaju opšte osobine kako su opisane u posebnom poglavlju o zglobovima. Najvažniji zglobovi su: zglob kuka, zglob kolena i skočni zglobovi. Zglob kuka grade karlična i butna kost, a spada u najpokretljivije zglobove tela. Zglob kolena sačinjavaju donji okrajak butne kosti, čašica i gornji okrajak golenjače. Donji okrajci golenjače i lišnjače grade gornji skočni zglob sa skočnom kosti korena stopala. Donji skočni zglob grade određene kosti korena stopala. Sve kosti stopala su tako spojene između sebe da čine uzdužni i poprečni svod stopala. Blagodareći ovim svodovima, težina tela se ravnomerno prenosi kroz celo stopalo. U slučaju da se spuste svodovi stopala, čovek gazi celim stopalom, što prouzrokuje tegobe pri stajanju i hodanju. Ova pojava naziva se ravan taban.

Brojni mišići se pripajaju na kostima noge, prelaze preko zglobova i svojom kontrakcijom vrše pokrete delova noge u određenim zglobovima. Mišići su najčešće vretenastog oblika i završavaju se žilavim delovima — tetivama. Sve meke delove oko kostiju pokriva koža.

Usled povreda, kosti mogu da iziđu iz svojih ležišta i da se iščaše. Pod dejstvom grube sile kosti mogu da se prelome. Zglobovi, kosti i mišići mogu da se zapale.

Koža i svi meki delovi mogu da se povrede i zapale. Oštećenja kože i mekih delova, pri čemu su oni prekinuti, nazivaju se rane noge.

Krvni sudovi, limfne žlezde i limfni kanali, kao i živci, mogu da se zapale. Ako se zapali butna arterija i u njoj se stvori ugrušak krvi, nastaju ozbiljne posledice zbog nedovoljne ishranjenosti noge. Ova bolest poznata je kao Birgerova bolest i zahteva hirurško lečenje. Zapaljenje duboke vene u gornjem delu noge, sa pojavom ugruška krvi u veni, takođe je ozbiljno i zahteva brižljivo stručno lečenje. Površinske vene, ispod kože noge, takođe mogu da se zapale i izvijugaju, tako da se lako zapaze, naročito u potkoljenici, kao plavi čvorici i izvijugane plave vrpce. Usled ovih i sličnih poremećaja koža i meki delovi ispod nje se oštete i izgledaju kao grizlice. Ovakvi poremećaji iziskuju strpljivo i duže lečenje. Usled poremećaja u kretanju krvi ili šećerne bolesti, donji deo noge može da poplavi zbog slabe ishranjenosti. Iz opravdanih razloga ovako promenjeni deo noge mora i da se odseče u bolnici. Zapaljenje živca u zadnjem delu noge, koji se pruža od kuka do stopala sa svojim završnim granama, poznato je pod imenom išijas.

S obzirom na ulogu noge u stajanju i kretanju, ozbiljniji poremećaji i zapaljenja delova noge zahtevaju stručnu zdravstvenu pomoć.

BOL ZBOG PREMORA

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog cveta i lista hajdučice (*Achillea millefolium*) i zovinog cveta (*Sambucus nigra*). Izručiti u 600 grama proklijučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti pre ručka 200 grama i po 200 grama pre i posle večere.

Nakon popijenog čaja posle večere, obavezno držati noge 2 sata u sledećoj tekućini:

Uzeti pola kilograma sitno iseckanog korena apte (*Sambucus ebulus*) i dva sata kuvati u loncu sa 10 litara vode. Lonac mora biti poklopljen, a voda ne sme da ključa. Nakon toga skloniti lonac u stranu i ostaviti ga poklopljenog 2 sata. Procediti i izručiti svu tekućinu u poseban sud u kome ćemo držati noge. Posle 1 sata voda

će se prohladiti i zato je moramo podgrejati još jednom i ponovo 1 sat u njoj držati noge. Jedna te ista voda može se koristiti samo 2 dana.

Posle držanja nogu u vodi, noge treba uviti u krpe i leći u krevet. Nakon pola sata ležanja, 10 minuta trljati noge ugrejanim vinskim sirćetom.

Uzeti sitno istruganog korena hrena (*Cochlearia armorata*) i priviti ga lanenom krpom na bolno mesto. Ako osetimo peckanje, skinuti odmah oblog i ponovo namazati bolno mesto maslinovim uljem.

Stavljati obloge od ukuvane zobi (*Avena sativa*) sa lanenom krpom.

Stavljati oblog od ukuvanog cveta, lista i stabljike verbene (*Verbena officinalis*) u mleku. Priviti oblog lanenom krpom.

Uzeti 100 grama sitno iseckanog ruzmarinovog lista (*Rosmarinus officinalis*) i izručiti u 1 litar špiritusa ili ljute rakije. Zatvoriti u flašu. Držati je u toploj sobi 20 dana. Za to vreme promućkati je više puta dnevno. Nakon toga procediti. Masirati bolna mesta tri puta dnevno po 10 minuta. Posle svakog masiranja, bolna mesta namazati maslinovim uljem.

Uzeti sitno iseckanog belog luka (*Allium sativum*) i priviti lanenom krpom na bolno mesto, pre i posle podne po pola sata. Nakon skidanja obloga namazati ta mesta maslinovim uljem.

Stavljati oblog od nastruganog korena hrena (*Cochlearia armoratia*). Uzeti nastruganog hrena dovoljno da se pokrije bolno mesto u debljini 1 santimetra. Iznad ovog hrena izručiti sitno izdrobljen biber i sitno iseckane ljute paprike. Bolno mesto namazati maslinovim uljem pre stavljanja obloga. Oblog se drži 10–20 minuta. Ako bi nastupilo peckanje, treba skinuti oblog i bolno mesto oprati mlakom vodom, pa onda namazati uljem (maslinovim).

Stavljati oblog od ukuvanih borovih listova i pupoljaka (*Pinus silvestris*). Bolno mesto prethodno namazati maslinovim uljem. Oblog držati 30 minuta.

Stavljati oblog od ukuvanog korena apte (*Sambucus ebulus*). Bolno mesto prethodno namazati maslinovim uljem. Oblog držati 2 sata.

Uzeti po 5 supenih kašika sitno iseckanog lista i cveta kantriona (*Hypericum perforatum*) i lista ruzmarina (*Rosmarinus officinalis*). Izručiti u 1 litar maslinovog ulja (*Olivae oleum*). Zatvoriti u flašu i držati u toploj sobi 30 dana. Za to vreme promućkati je više puta dnevno. Nakon toga procediti i trijati bolna mesta više puta u toku dana. Pojedina masaža traje po 10 minuta.

NAPOMENA: Pre i posle stavljanja svakog obloga i svakog masiranja bolna

mesta treba namazati maslinovim uljem. Obloge i masažu koristiti 2–3 puta dnevno.

Svaki recept koristiti 5 dana.

BOL U KOLENU I POTKOLENICI

Uzeti 3 šake mekinja od pšeničnog brašna i kuvati u 1,5 litar vode. Kada se stvori kaša, staviti na lanenu krpu dok je vruća i priviti na koleno, kao i ispod i iza kolena. Ovo se radi samo uveče pre spavanja. Oblog se drži celu noć. Ujutru skinuti oblog, koleno oprati mlakom vodom i namazati ga maslinovim uljem (*Olivae oleum*).

Uzeti 3 šake mekinja od kukuruznog brašna (*Zea mays*) i kuvati u 1,5 litra vode. Kada se stvori kaša, staviti na lanenu krpu dok je vruća i priviti na koleno, kao i ispod i iza kolena. Ovo se radi samo uveče pre spavanja. Oblog se drži celu noć. Ujutru skinuti oblog, oprati koleno mlakom vodom i namazati ga maslinovim uljem (*Olivae oleum*).

Uzeti 3 šake mekinja od ovsa (*Avena sativa*) i kuvati u 1,5 litar vode. Kada se napravi kaša, staviti je na lanenu krpu, dok je kaša još vruća, i priviti na koleno, ispod i iza kolena. Oblozi se stavljaju samo uveče pre spavanja i posle toga nema kretanja. Oblog držati celu noć. Ujutru skinuti oblog, oprati koleno mlakom vodom i namazati ga maslinovim uljem (*Olivae oleum*).

Uzeti 3 šake mekinja od ječma (*Hordeum vulgare*) i kuvati u 1,5 litar vode. Kada se napravi kaša, staviti je na lanenu krpu još dok je vruća i priviti na koleno, kao i ispod i iza kolena. Oblozi se stavljaju samo uveče pre spavanja pri čemu se ne sme kretati. Oblog držati celu noć. Ujutru ga skinuti, koleno oprati mlakom vodom i namazati ga maslinovim uljem (*Olivae oleum*).

Uzeti 100 grama crvenog luka (*Allium cepa*) i dobro ga očistiti, iseckati i izme-

šati sa 100 grama hrenovog lišća (*Cochlearia armorata*). Sve to upržiti sa 100 grama zejčina ili maslinovog ulja (*Olivae oleum*). Priviti kao oblog lanenom krpom, uveče pre spavanja. Držati oblog čitavu noć, a ujutru mogu izmasirati vinskim sirćetom.

NAPOMENA: Obloge držati po 5 dana. Pored držanja ovih obloga, piti ovaj čaj:

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista i cveta kičice (*Erythraea centaurium*), rizoma pirevine (*Triticum repens*), lista nane (*Mentha piperita*), lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*) i lista breze (*Betula alba*). Izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti u toku dana zaslađeno medom. Recepte koristiti po 5 dana.

SEVANJE U KOLENU

Uzeti po 5 supenih kašika sitno iseckanog korena apte (*Sambucus ebulus*), lista i cveta repušnjake (*Erigeron canadensis*) i lista belog jasena (*Frazinus excelsior*). Sve to izručiti u 1 litar proključalog vrućeg vinskog sirćeta. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Ponovo ga zagrejati, izručiti gustiš na lanenu krp i priviti na koleno. Češće kvasiti oblog procedenom tekućinom. Oblog držati po 1 sat, tri puta dnevno. Po skidanju obloga koleno masirati 10 minuta vinskim sirćetom i uviti ga vunim krpama. Ležati mirno po dva sata.

Uzeti 500 grama sitno iseckanih listića i šišarki jele (*Abies alba*). Sve to izručiti u 2 litra proključalog vrućeg i razblaženog vinskog sirćeta. Ostaviti poklopljeno dva sata. Procediti, gustiš staviti na lanenu krp i njome priviti koleno. Oblog treba češće kvasiti i držati ga ujutru, u podne i naveče po 3 sata. Po skidanju obloga masirati koleno procedenom tekućinom i namazati ga zejčinom.

Uzeti po 4 supene kašike sitno iseckanog lista i cveta kantariona (*Hypericum perforatum*), lista ruzmarina (*Rosmarinus officinalis*), lista belog jasena (*Fraxinus excelsior*), lista i cveta repušnjake (*Erigeron canadensis*) i korena apte (*Sambucus ebulus*). Izručiti u 2.400 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere. Ostalom tekućinom masirati kolena po 5 minuta i nakon toga stavljati obloge, tri puta dnevno po 2 sata.

Uzeti po 5 supenih kašika sitno iseckanog cveta divljeg kestena (*Aesculus hippocastanum*) i cveta jorgovana (*Syringa vulgaris*). Sve to izručiti u 1 litar ljute komovice ili špiritusa. Zatvoriti u flašu i držati u toploj sobi 20 dana. Za to vreme promućkati je više puta dnevno. Procediti i masirati bolno koleno tri puta dnevno po 10 minuta. Nakon masaže oprati koleno mlakom vodom i ponovo masirati 10 minuta vinskim sirćetom.

NAPOMENA: Koristiti recepte po 6 dana.

BOL U TABANU

Uzeti po 5 supenih kašika sitno iseckanog cveta ljutića (*Ranunculus acer*), korena bljušta (*Tamus communis*) i osušenih stabljika razvodnika (*Solanum dulcamara*). Sve to izručiti u 2 litra proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno 2 sata izvan štednjaka. Procediti i gustiš izručiti na lanenu krp, a zatim priviti na bolna mesta. Obloge držati ujutro i uveče po 2 sata. Svaki po 2 sata kvasiti ih procedenom tekućinom.

Uzeti po 5 supenih kašika sitno iseckanog orahovog lista (*Juglans regia*), lista ruzmarina (*Rosmarinus officinalis*) i cveta brđanke (*Arnica montana*). Izručiti u 2 litra proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i gustiš izručiti na lanenu krp, a za-

tim priviti na bolna mesta. Obloge držati ujutru i uveče po 2 sata. Svaki pol sata kvasiti ih procedenom tekućinom.

Uzeti po 50 grama sitno istruganog korenā hrena (*Cochlearia armoratia*), sitno iseckanog belog luka (*Allium sativum*) i ljute paprike (*Capsicum annuum*). Sve to izmešati sa 200 grama svinjske masti i mazati tabane ujutru, u podne i naveče po 10 minuta. Mogu se stavljati oblozi od ovog melema, tri puta dnevno i držati ih po 2 sata.

Uzeti po 5 supenih kašika sitno iseckanog orahovog lista (*Juglans regia*), cveta divljeg kestena (*Aesculus hippocastanum*) i cveta jorgovana (*Syringa vulgaris*). Sve to izručiti u 1 litar ljute komovice ili špiritusa. Zatvoriti u flašu i držati u toploj sobi 20 dana. Za to vreme promućkati je više puta dnevno. Procediti i mazati tabane ujutru, u podne i naveče po 20 minuta.

NAPOMENA: Koristiti recepte po 6 dana. Za to vreme piti čaj:

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog rizoma sa korenom pirevine (*Triticum repens*), cveta kamilice (*Matricaria chamomilla*), cveta zove (*Sambucus nigra*), lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*) i lista i cveta kantariona (*Hypericum perforatum*). Sve to izručiti u 1 litar prokjučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno izvan štednjaka 90 minuta. Procediti i zasladiti medom po želji. Piti u toku dana.

PREMORENOST („OBAMRLOST“)

Uzeti po 100 grama sitno iseckanog lista ružmarina (*Rosmarinus officinalis*), korenā apte (*Sambucus ebulus*) i orahovog lista (*Juglans regia*). Sve to izručiti u 2 lita prokjučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i ponovo blago zagreјјati. Natopiti lanenu krpu i stavljati obloge na bolna mesta pre podne, posle podne i pre spavanja i držati ih po 1 sat. Za vreme držanja obloga češće ih treba kvasiti procedenim ča-

jem. Nakon skidanja obloga noge treba masirati 10—20 minuta vinskim sirćetom. Posle toga uviti ih u tople krpe.

U toku dana piti ovaj čaj:

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog lista i cveta kičice (*Erythraea centaurium*), lista nane (*Mentha piperita*) i lista matičnjaka (*Melissa officinalis*). Izručiti u 1 litar prokjučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti u toku dana.

Uzeti po 5 supenih kašika sitno iseckanog lista ružmarina (*Rosmarinus officinalis*), lista i cveta kantariona (*Hypericum perforatum*) i cveta ljutića (*Ranunculus acer*). Sve to izručiti u 1 litar komovice ili špiritusa. Zatvoriti u flašu i držati je u toploj sobi 20 dana. Za to vreme promućkati je više puta dnevno. Nakon toga procediti i masirati bolne noge tri puta dnevno po pola sata. Posle masiranja namazati noge maslinovim uljem (*Olivae oleum*), uviti ih u tople i suve vunene krpe i tako držati po 1 sat.

Uzeti po 200 grama sitno iseckane hrastove kore (*Quercus robur*), hrenovog lista (*Cochlearia armoratia*), orahovog lista (*Juglans regia*) i korenā apte (*Sambucus ebulus*). Sve to izručiti u 3 lita vode i kuvati na štednjaku 1 sat. Voda ne sme ključati, a lonac mora biti poklopljen. Posle toga lonac skloniti u stranu i ostaviti ga poklopljenog dva sata, zatim procediti i ponovo blago zagreјјati. Umočiti krpe i držati obloge po 1 sat ujutru, u podne i pre spavanja. Po skidanju obloga noge triјјati 5—10 minuta vinskim sirćetom. Nakon toga uviti ih u suve i tople krpe i tako držati po 2 sata.

Uzeti po 100 grama sitno izdrobljenih zrelih klekinja ljubičastoplave boje sa kletke (*Juniperus communis*) starije od dve godine, ovsene slame (*Avena sativa*), korenā apte (*Sambucus ebulus*) i 50 grama slatičnog brašna (*Brassica nigra*). Sve to 1 sat kuvati u 3 lita vode. Voda ne sme ključati i lonac mora biti poklopljen. Posle toga

skloniti lonac u stranu da bude poklopljen dva sata. Procediti, umočiti vunene krpe i stavljati ih kao obloge na bolna mesta ujutru, u podne i pre spavanja po 1 sat. Nakon skidanja obloga moraju se izmasirati bolna mesta vinskim sirćetom 5—10 minuta. Zatim namazati noge maslinovim uljem (*Oliveae oleum*), uviti ih u tople krpe i tako držati po 1 sat.

NAPOMENA: Koristiti sve recepte po 5 dana. Uz drugi, treći i četvrti recept piti čaj:

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog lista i cveta kantariona (*Hypericum perforatum*), lista ruzmarina (*Rosmarinus officinalis*) i lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*). Sve ovo izručiti u 1,2 litra proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno izvan štednjaka 2 sata. Procediti i zasladiti medom po želji. Piti po 2 dcl pre i posle doručka, ručka i večere.

GRČEVI MIŠIČA

Stavljati obloge od ukuvanog korena apte (*Sambucus ebulus*) pre i posle podne, kao i pre spavanja i držati ih po 2 sata.

Uzeti 200 grama sitno iseckanog korena apte i 1 sat kuvati ga poklopljenog u 2 litra vode. Voda ne sme ključati. Nakon toga skloniti lonac u stranu da bude poklopljen dva sata. Procediti, nakvasiti lanene krpe i zajedno sa gušćim držati na bolnim mestima. Preko ove obloge uvek staviti suhu krpu. Nakon skidanja obloge, bolna mesta treba oprati mlakom vodom. Posle toga masirati 10 minuta vinskim sirćetom i uviti noge u suve vunene krpe.

Ova se voda može koristiti samo dva dana.

Uzeti 300 grama sitno iseckane zobene slame (*Avena sativa*) i 1 sat kuvati u 6 litara vode. Lonac mora biti poklopljen, a voda ne sme ključati. Skinuti lonac u stranu i ostaviti ga poklopljenog dva sata. Procediti i ponovo vodu zagrejati. Natopiti krpe i držati obloge kao i u prethodnom receptu.

Uzeti nekoliko listova svežeg hrena (*Cochlearia armoratia*) i posuti sitno iseckanom ljutom paprikom i samlevenim biberom. Namazati bolna mesta maslinovim uljem i sve ovo priviti lanenom krpom. Oblozi se drže po 2 sata ujutru, po podne i pre spavanja. Ukoliko osetimo peckanje na bolnim mestima za vreme držanja ovog obloga, skinuti oblog i bolna mesta oprati vodom, a zatim ponovo namazati maslinovim uljem. Znači, na obloge treba staviti samo umerenu količinu paprike i bibera jer od njih potiče ovo peckanje.

Uzeti po 50 grama sitno iseckanog lista i cveta kantariona (*Hypericum perforatum*) i cveta divljeg kestena (*Aesculus hippocastanum*). Sve to izručiti u 1 liter ljute komovice ili špiritusa. Zatvoriti u flašu i držati u toploj sobi 20 dana. Za to vreme promućkati je više puta dnevno. Nakon toga procediti, natopiti krpu i masirati bolna mesta ujutru, u podne i pre spavanja po 10—20 minuta. Posle toga namazati bolna mesta maslinovim uljem (*Oliveae oleum*).

NAPOMENA: Recepte koristiti po 6 dana. Za to vreme piti čaj:

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog rizoma sa korenom pirevine (*Triticum repens*), igličastih listića bora (*Pinus sylvestris*), crvenog šipka (*Rosa canina*), cveta zove (*Sambucus nigra*), lista koprive (*Urtica dioica*) i nadzemnog dela troskota (*Polygonum aviculare*). Sve ovo izručiti u 1,2 litra proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno izvan štednjaka 90 minuta. Procediti i zasladiti medom po želji. Piti po 2 dcl pre i posle doručka, ručka i večere.

GRČEVI MIŠIČA I LISTA (LISTOVI SA ZGRČENIM „ŽILAMA“)

Uzeti po 4 supene kašike sitno iseckanog lista i cveta kantariona (*Hypericum perforatum*), orašavog lista (*Juglans regia*) i cveta divljeg kestena (*Aesculus hip-*

pocastanum). Sve to izručiti u 1 litar ljute komovice ili špiritusa. Zatvoriti flašu i držati u toploj sobi 20 dana. Za to vreme flašu promućkati više puta dnevno. Nakon toga procediti i ovom tekućinom masirati bolna mesta po 10 minuta, tri puta u toku dana. Posle svakog masiranja bolna mesta namazati maslinovim uljem (*Olivae oleum*), uviti u suve i tople krpe i tako držati po 2 sata.

Uzeti po 50 grama sitno iseckanog cveta ljutića (*Ranunculus acer*), cveta jorgovana (*Syringa vulgaris*) i osušenih, stabljika razvodnika (*Solanum dulcamara*). Sve to izručiti u 1 litar ljute komovice ili špiritusa. Zatvoriti u flašu i držati u toploj sobi 20 dana. Za to vreme flašu promućkati više puta dnevno. Nakon toga procediti i ovom tekućinom masirati bolna mesta po 10–15 minuta, tri puta u toku dana. Posle svakog masiranja bolna mesta namazati maslinovim uljem (*Olivae oleum*), uviti u suve i tople krpe i tako držati po 2 sata.

Uzeti po 100 grama sitno iseckanog cveta brđanke (*Arnica montana*) i orahovog lista (*Juglans regia*). Sve to izručiti u 2 litre prokličuće vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i ponovo blago zagrijati. Umočiti krpe i držati obloge na bolnim mestima ujutru, po podne i pre spavanja po 1 sat. Nakon skidanja obloga masirati po 10 minuta bolna mesta vinškim sirćetom. Posle toga uviti noge u tople i suve krpe i tako držati po 2 sata.

NAPOMENA: Recepte koristiti po 6 dana. Za to vreme piti čaj:

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista koprive (*Urtica dioica*), lista breze (*Betula alba*), lista i rizoma sa korenom šumske jagode (*Fragaria vesca*), cveta zove (*Sambucus nigra*), lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*) i lista i cveta divlje daninoci (*Viola arvensis*). Sve ovo izručiti u 1,2 litra prokličuće vruće

vode. Ostaviti poklopljeno izvan štednjaka 2 sata. Procediti i zasladiti medom po želji. Piti po 2 dcl pre i posle doručka, ručka i večere.

OTOK

Uzeti 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista i cveta kantariona (*Hypericum perforatum*) i 3 supene kašike sitno iseckanog lista i cveta medunike (*Filipendula ulmaria*). Izručiti u 600 grama prokličuće vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladeno medom piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere. Na noge stavljati sledeći oblog:

Uzeti 200 grama sitno iseckanog korena apte (*Sambucus ebulus*) i 1 sat kuvati u 2 litra vruće vode. Voda ne sme kličući i lonac mora biti poklopljen. Nakon toga skloniti lonac i ostaviti ga poklopljenog dva sata. Procediti i ponovo blago ugrijati. Natopiti krpe i držati ih po 1 sat oko oteklih nogu ujutru, u podne i pre spavanja.

Uzeti 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*) i 3 supene kašike sitno iseckanog lista breze (*Betula alba*). Izručiti u 600 grama prokličuće vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladeno medom piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere. U isto vreme na otekla noge stavljati obloge:

Uzeti po 100 grama sitno iseckanog lista i cveta kličice (*Erythraea centaurium*), lista i cveta kantariona (*Hypericum perforatum*) i 200 grama sitno iseckanog lista breze (*Betula alba*). Sve to blago 2 sata kuvati u 3 litra vode. Voda ne sme kličući i lonac mora biti poklopljen. Nakon toga skloniti lonac u stranu i ostaviti ga poklopljenog dva sata. Procediti i ponovo blago ugrijati. Natopiti krpe i držati obloge ujutru, u podne i pre spa-

vanya po 2 sata. Nakon toga namazati bolna mesta maslinovim uljem i uviti ih toplim vunanim krpama.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista nane (*Mentha piperita*), persunovog lista (*Petroselinum sativum*), nadzemnog dela troskota (*Polygonum aviculare*) i lista breze (*Betula alba*). Izručiti u 600 grama proklučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere.

U isto vreme treba bolesne noge mazati ovom tečnošću:

Uzeti po 50 grama sitno iseckanog orahovog lista (*Juglans regia*), stabljika razvodnika (*Solanum dulcamara*) i lista i cveta kantariona (*Hypericum perforatum*). Sve to izručiti u 1 litar komovice ili špiritusa. Zatvoriti flašu i držati je u toploj sobi 20 dana. Za to vreme promućkati je više puta dnevno. Nakon toga procediti i mazati obolela mesta tri puta dnevno po 10 minuta. Zatim oprati noge običnom mlakom vodom, namazati ih maslinovim uljem (*Olivae oleum*), uviti u tople i suve krpe i tako držati jedan sat.

NAPOMENA: Recepte koristiti po 10 dana.

OTOK KOLENA

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog pelenovog lista (*Artemisia absinthium*), lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*), lista koprive (*Urtica dioica*), rizoma pirevine (*Triticum repens*) i lista rastavića (*Equisetum arvense*). Sve to izručiti u 1 litar proklučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti pre i posle jela. Može se i poneka čaša zasladiti medom.

U isto vreme ujutru, u podne i uveče po 2 sata držati oblog na kolenu: uzeti po 4 supene kašike sitno iseckanog crnog

luka (*Allium cepa*), lista brena (*Cochlearia armorata*) i zejtina. Sve ovo izručiti u malu posudu i blago propržiti na štednjaku. Zatim izručiti na lanenu krpu i priviti na bolna mesta. Oblog držati po 3 sata. Nakon skidanja obloga, bolna mesta oprati mlakom vodom.

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog lista i cveta kičice (*Erythraea centaureum*), lista i cveta kantariona (*Hypericum perforatum*) i nadzemnog dela troskota (*Polygonum aviculare*). Sve to izručiti u 1 litar proklučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti. Može se poneka čaša zasladiti medom.

U isto vreme držati oblog na kolenu ujutru, u podne i naveče po 3 sata: Uzeti 3 šake mekinja i zakuvati u 1,5 litar vode. Preko obloga staviti lanenu krpu.

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog lista i cveta podubice (*Teucrium chamaedrys*), lista koprive (*Urtica dioica*) i lista jagode (*Fragaria vesca*). Sve to izručiti u 1 litar proklučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti u toku dana.

Ujutro, u podne i uveče stavljati na koleno obloge: uzeti 3 čaše ovsenih, razenih ili ječmenih mekinja i izručiti u 1,5 litara proklučale vruće vode. Sve ovo zakuvati i izručiti na lanenu krpu a zatim priviti na koleno. Obloge držati po 2 sata.

NAPOMENA: Recepte koristiti po 10 dana. Po skidanju obloga bolna mesta masirati ovom tečnošću.

Uzeti po 5 supenih kašika sitno iseckanih stabljika razvodnika (*Solanum dulcamara*) i listova belog jasena (*Fraxinus excelsior*). Sve to izručiti u 1 litar ljute komovice ili špiritusa. Zatvoriti u flašu i držati u toploj sobi 20 dana. Za to vreme flašu promućkati više puta u toku dana. Procediti i trljati bolno mesto tri puta dnevno po 10 minuta. Posle masaže koleno oprati mlakom vodom i trljati vinskim sirćetom 10 minuta.

OTOK KOLENA ZBOG POVREDE

Uzeti 2 glavice crnog luka (*Allium cepa*), sitno ih iseckati i priviti kao oblog na bolno koleno. Preko ovog obloga staviti lanenu krpju i vezati je. Oblog držati celu noć. Pre stavljanja obloga masirati koleno dva do tri minuta ljutom komovicom ili šljivovicom. Namazati ga svinjskom mašču ili zejtinom, pa preko toga priviti prethodno navedeni oblog. Ujutru po skidanju obloga oprati koleno mlakom vodom, zatim ljutom rakijom i ponovo namazati zejtinom ili svinjskom mašču. Koleno treba da bude slobodno preko celog dana. Za svo vreme lečenja treba ležati i što manje se kretati. Ovako raditi 10 dana.

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog svežeg lista hrena (*Cochlearia armorata*), svežeg lista bokvice (*Plantago major*) i crnog luka (*Allium cepa*). Sve ovo dobro izmešati. Bolno koleno izmasirati ljutom komovicom, a zatim namazati mašču ili uljem (maslinovim) i priviti oblogom od gore navedenih trava. Oblog držati celu noć i ne kretati se. Ujutru skinuti oblog, oprati koleno mlakom vodom i ljutom rakijom, a zatim ga namazati maslinovim uljem ili svinjskom mašču. Ovako raditi 10 dana.

Uzeti po 0,5 litra meda, ljute rakije-komovice i vinskog sirćeta. Sve ovo izmešati i jedan deo izručiti na lanenu krpju i priviti na bolno koleno. Preko ove mokre krpe staviti suhu vunenu krpju i ležati mirno. Obloge držati pre i popodne po 2 sata i svakih pola sata kvasiti ih ovom smešom. Ovako raditi sve dok ne spadne otok.

NAPOMENA: Recepte koristiti po 10 dana. U isto vreme piti čaj:

Uzeti po 2 supene kašike sitno zdrobljenog lista ružmarina (*Rosmarinus officinalis*), lista breze (*Betula alba*) i po 1 supenu kašiku sitno iseckanih igličastih listića bora (*Pinus silvestris*) i lista i cveta kantariona (*Hypericum perforatum*). Sve

ovo izručiti u 1,2 litra proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno izvan štednjaka 2 sata. Procediti i zasladiti medom po želji. Piti po 2 dcl pre i posle doručka, ručka i večere.

OTOK NOGE UVEČE

Ujutru, u podne i uveče po 5—10 minuta masirati obolele noge razblaženim vinskim sirćetom. Posle toga stavlјati obloge i držati ih po 2 sata:

Uzeti po 100 grama sitno iseckanog korena apte (*Sambucus ebulus*), lista nane (*Mentha piperita*), lista žalfije (*Salvia officinalis*), lista ranjenika (*Betonica officinalis*) i lista i cveta kantariona (*Hypericum perforatum*). Sve to izručiti u 5 litara vruće vode i blago kuvati na štednjaku 1 sat. Voda ne sme ključati i lonac mora biti poklopljen. Nakon toga skloniti lonac u stranu i ostaviti ga poklopljenog dva sata. Procediti i u toku dana popiti 1,5 litar medom zaslađenog čaja, a ostatak od 3,5 litara koristiti za obloge. Obloge stavlјati ujutru, u podne i naveče i držati ih po 2 sata. Obloge češće kvasiti procedenim čajem. Nakon skidanja obloga bolna mesta namazati vinskim sirćetom, uviti ih u tople krpe i, tako držati 1 sat. Terapija traje 15 dana.

Masirati ujutru, u podne i naveče po 5—10 minuta obolele noge vinskim sirćetom. Nakon toga stavlјati sledeće obloge:

Uzeti po 50 grama sitno iseckanog lista žalfije (*Salvia officinalis*), lista ružmarina (*Rosmarinus officinalis*), orahovog lista (*Juglans regia*), lista koprive (*Urtica dioica*) i stabljika razvodnika (*Solanum dulcamara*). Sve to izručiti u 3 litra vode i kuvati 1 sat. Voda ne sme ključati i lonac mora biti poklopljen. Skloniti lonac u stranu i ostaviti ga poklopljenog 2 sata. Procediti i ponovo blago zagreјati. Piti zaslađeno medom po 200 grama pre doručka, ručka i večere, a ostatak od 2,4 litara koristiti za obloge. Obloge držati tri puta dnevno po 2 sata. Nakon skidanja

obloga namazati noge vinskim sirćetom, uviti ih u tople i suve krpe i tako držati 1 sat. Terapija traje 15 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog rizoma sa korenom celera (*Apium graveolens*), zovinog cveta (*Sambucus nigra*) i lista ružmarina (*Rosmarinus officinalis*). Izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere.

U isto vreme namazati bolna mesta sledećom tečnošću:

Uzeti po 5 supenih kašika sitno iseckanog lista bršljana (*Hedera helix*), lista i cveta kantariona (*Hypericum perforatum*) i ružmarinovog lista (*Rosmarinus officinalis*). Sve to izručiti u 1 litar ljute komovice ili špiritusa. Zatvoriti u flašu i držati u toploj sobi 20 dana. Za to vreme promućkati je više puta dnevno. Procediti i masirati obolela mesta ujutru, u podne i naveče po 10 minuta. Nakon toga bolno mesto oprati mlakom vodom, namazati maslinovim uljem (*Olivae oleum*), uviti u tople i suve vunene krpe i tako držati 1 sat. Terapija traje 15 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista žalfije (*Salvia officinalis*), brezinog lista (*Betula alba*) i lista nane (*Mentha piperita*). Izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zaslađeno medom piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere.

Ujutru, u podne i naveče stavljati obloge na bolna mesta i držati ih po 1 sat. Oblozi se sastoje od 2 dela nastruganog svežeg kupusa (*Brassica oleracea*) i 1 dela sitno naseckanog lista hrena (*Cochlearia armorata*). Skinuti obloge i zatim namazati bolna mesta maslinovim uljem (*Olivae oleum*). Uviti noge vunanim krpama (toplim i suvim) i tako držati po 1 sat. Terapija traje 15 dana.

NAPOMENA: Koristiti sve recepte. Uz prvi i drugi recept obavezno piti ovaj čaj:

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno zdrobljenog lista rastaviča (*Equisetum arvense*), lista breze (*Betula alba*), mlade kukuruzne svile (*Zea mays*), nadzemnog dela troskoka (*Polygonum aviculare*), cveta zove (*Sambucus nigra*) i lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*). Sve ovo izručiti u 1,2 litra proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno izvan štednjaka 2 sata. Procediti i zaslađiti medom po želji. Piti po 2 dcl pre i posle doručka, ručka i večere.

OTOK NOGE UJUTRU

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista koprive (*Urtica dioica*), zovinog cveta (*Sambucus nigra*) i lista rastaviča (*Equisetum arvense*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zaslađeno medom piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere.

Ujutru, u podne i uveče držati noge u toplom odvaru po 1 sat: Uzeti 300 grama sitno iseckanog kornca apte (*Sambucus ebulus*) i poklopljenog kuvati 1 sat u 4 litra vode. Skloniti lonac u stranu da bude lonac poklopljen dva sata. Ponovo sve to zagreјati i držati nogu 1 sat u toplom odvaru, tako da obolelo mesto bude u ovoj tekućini. Umesto toga mogu se stavljati oblozi tri puta dnevno po 2 sata. Nakon skidanja obloga izmasirati noge vinskim sirćetom, uviti ih u tople krpe i tako držati 1 sat.

Uzeti po 6 supenih kašika sitno iseckanog orahovog lista (*Juglans regia*) i lista bršljana (*Hedera helix*). Izručiti u 1 litar ljute komovice ili špiritusa. Zatvoriti u flašu i držati u toploj sobi 20 dana. Za to vreme flašu promućkati više puta dnevno. Procediti i masirati bolna mesta tri puta dnevno po 10 minuta. Nakon svakog masiranja oprati bolna mesta mlakom vodom i ponovo ih masirati 10 minuta vinskim sirćetom. Namazati ih posle toga maslinovim uljem (*Olivae oleum*), uviti u tople krpe i tako držati po 2 sata.

U isto vreme piti ovaj čaj:

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog korena maslačka (*Taraxacum officinale*), brezinog lista (*Betula alba*) i lista i cveta kičice (*Erythraea centaurium*). Izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladenom medom piti pre i posle jela.

Uzeti po 5 supenih kašika sitno iseckanih stabljika razvodnika (*Solanum dulcamara*), cveta ljutlca (*Ranunculus acer*) i lista i cveta kantariona (*Hypericum perforatum*). Sve to izručiti u 1 litar ljute komovice ili špiritusa. Zatvoriti u flašu i držati u toploj sobi 20 dana. Za to vreme flašu promućkati više puta dnevno. Procediti i mazati bolna mesta ujutru, u podne i naveče po 10 minuta. Nakon masiranja oprati bolna mesta mlakom vodom, namazati maslinovim uljem (*Olivae oleum*), uviti suvim vunanim krpama i tako držati po 2 sata.

U isto vreme piti ovaj čaj:

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog nadzemnog dela troskote (*Polygonum aviculare*), pelenovog lista (*Artemisia absinthium*) i lista i cveta kantariona (*Hypericum perforatum*). Sve to izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti u toku dana. Može se poneka čaša zasladiti medom.

NAPOMENA: Koristiti ove recepte po 15 dana. Uz prvi recept posle doručka, ručka i večere obavezno piti po 2 del ovog čaja:

Uzet po 1 supenu kašiku sitno zdrobljenog lista rastavića (*Equisetum arvense*), lista breze (*Betula alba*), nadzemnog dela troskote (*Polygonum aviculare*) i kukuruzne svile (*Zea mays*). Sve ovo izručiti u 6 del proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno izvan štednjaka 90 minuta. Procediti i zasladiti medom po želji i piti.

PROTIV ZNOJENJA

Uzeti po 100 grama sitno iseckanog orahovog lista (*Juglans regia*) i lista žalfije (*Salvia officinalis*). Izručiti u 4 litra proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i ponovo blago zagrejati. Držati noge u ovoj tekućini dva puta dnevno po pola sata. Nakon toga oprati ih razblaženim vinskim sirćetom. Ovako raditi 3 dana.

Uzeti po 200 grama sitno izdrobljenog zrna kukuruza (*Zea mays*) i sitno iseckane hrastove kore sa grana debelih kao ruka (*Quercus robur*). Sve to izručiti u 4 litra proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i ponovo blago zagrejati. Držati noge u ovoj tekućini dva puta po pola sata. Nakon toga oprati ih razblaženim vinskim sirćetom. Ovako činiti 3 dana.

Uzeti po 50 grama sitno iseckanog korena apte (*Sambucus ebulus*), lista žalfije (*Salvia officinalis*), lista oraha (*Juglans regia*) i hrastove kore sa grana debelih kao ruka (*Quercus robur*). Sve to blago kuvati 1 sat u 3 litra vode. Voda ne sme ključati i mora biti poklopljena. Nakon toga skloniti lonac u stranu da bude poklopljen dva sata. Procediti i držati noge u ovoj tekućini ujutru, u podne i pre spavanja po pola sata. Nakon toga oprati ih razblaženim vinskim sirćetom. Ovako raditi 4 dana.

NAPOMENA: Pored gore navedenih recepata protiv znojenja nogu, treba piti i sledeći čaj:

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog žalfijinog lista (*Salvia officinalis*), orahovog lista (*Juglans regia*), lista kupine (*Rubus fruticosus*). Sve to izručiti u 1,2 litra proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti u toku dana. Može se poneka čaša zasladiti medom.

ZNOJENJE SA ZADAHOM

Uzeti 400 grama sitno iseckanog lista žalfije (*Salvia officinalis*) i izručiti u 4 litra proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i držati noge u ovoj vodi tri puta dnevno po 1 sat.

Uzeti 400 grama sitno iseckanog orahovog lista (*Juglans regia*) i izručiti u 4 litra proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i držati noge u ovoj vodi tri puta dnevno po 1 sat.

Uzeti dva litra razblaženog vinskog sirćeta i u njemu prati noge tri puta dnevno po 10 minuta.

NAPOMENA: Koristiti recepte po 4 dana, dok ne prođe znojenje. U isto vreme piti jedan od sledećih čajeva:

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog lista žalfije (*Salvia officinalis*), lista i cveta kičice (*Erythraea centaurium*). Izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere.

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog lista bokvice (*Plantago major*) i sitno iseckanog orahovog lista (*Juglans regia*). Izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti u toku dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista i cveta podubice (*Teucrium chamaedrys*), sitno iseckanog pelenovog lista (*Artemisia absinthium*), sitno iseckanog korena ili rizoma anđelike (*Angelica archangelica*) i sitno iseckanog lista žalfije (*Salvia officinalis*). Izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti u toku dana.

SLABOST

Dolazi zbog loše cirkulacije krvi i malokrvnosti.

Uzeti po 5 supenih kašika sitno iseckanog lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*), korena apte (*Sambucus ebulus*), korena vodopije (*Cichorium intybus*), lista i cveta kantariona (*Hypericum perforatum*) i ruzmarinovog lista (*Rosmarinus officinalis*). Sve to izručiti u 4 litra proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere.

Ostatak od 3,4 litra koristiti za obloge i masažu. Obloge držati ujutru, u podne i naveče po 2 sata. Moraju se češće kvasiti. Nakon skidanja obloga izmasirati noge čajem. Posle ovog masiranja, noge ponovo izmasirati vinskim sirćetom.

Uzeti po 5 supenih kašika sitno iseckanog lista nane (*Mentha piperita*), lista i cveta kičice (*Erythraea centaurium*), cveta brdanke (*Arnica montana*), lista ruzmarina (*Rosmarinus officinalis*) i lista i cveta podubice (*Teucrium chamaedrys*). Sve to izručiti u 4 litra proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere.

Ostatak od 3,4 litra koristiti za obloge i masažu. Obloge držati ujutru, u podne i naveče po 2 sata. Moraju se češće kvasiti. Nakon skidanja obloga izmasirati noge čajem. Posle ovog masiranja, noge ponovo izmasirati vinskim sirćetom.

Uzeti po 5 supenih kašika sitno iseckanog pelenovog lista (*Artemisia absinthium*), orahovog lista (*Juglans regia*), zrelih plodova klekinja ljubičastoplave boje sa kleke (*Juniperus communis*) starije od 2 godine, lista i cveta kantariona (*Hypericum perforatum*) i lista i cveta međunike (*Filipendula ulmaria*). Izručiti u 4 litara proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Proce-

dit i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere.

Ostatak 3,4 litara koristiti za obloge i masažu. Obloge držati ujutru, u podne i naveče po 2 sata. Moraju se češće kvasiti. Nakon skidanja obloga izmasirati noge čajem. Posle svega ovoga, izmasirati noge vinskim sirćetom.

NAPOMENA: Svaki recept koristiti po 15 dana.

SLABOST U STARLIJH LJUDI

Uzeti po 100 grama sitno iseckanog korena apte (*Sambucus ebulus*) i stabljika razvodnika (*Solanum dulcamara*). Izručiti u 2 litra prokjučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti, umočiti krpe i držati ih na nogama ujutru, u podne i naveče po 2 sata. Nakon skidanja obloga, noge izmasirati vinskim sirćetom i uviti ih u suve vunene krpe.

Uzeti po 100 grama sitno iseckanog orahovog lista (*Juglans regia*) i korena bljušta (*Tamus communis*). Izručiti u 2 litra prokjučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti, umočiti krpe i držati ih na nogama ujutru, u podne i naveče po 2 sata. Nakon skidanja obloga, masirati noge vinskim sirćetom. Na kraju ih uviti u suve, tople vunene krpe.

Uzeti po 50 grama sitno iseckanog lista i cveta kantriona (*Hypericum perforatum*) i lista ruzmarina (*Rosmarinus officinalis*). Sve to izručiti u 1 litar ljute komovice ili špiritusa. Zatvoriti u flašu i držati u toploj sobi 20 dana. Za to vreme flašu promućkati više puta dnevno. Procediti i masirati noge ujutru, u podne i naveče po 10 minuta. Nakon masiranja, oprati noge mlakom vodom i namazati maslinovim uljem (*Olivae oleum*).

Uzeti po 50 grama sitno iseckanih stabljika razvodnika (*Solanum dulcamara*)

i cveta divljeg kestena (*Aesculus hippocastanum*). Sve to izručiti u 1 litar ljute komovice ili špiritusa. Zatvoriti u flašu i držati u toploj sobi 20 dana. Za to vreme flašu promućkati više puta dnevno. Procediti i masirati noge po pola sata ujutru, u podne i naveče. Nakon masiranja oprati noge mlakom vodom i namazati ih maslinovim uljem (*Olivae oleum*).

NAPOMENA: Koristiti recepte po 10 dana. Za to vreme piti čaj:

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista i cveta kantriona (*Hypericum perforatum*), cveta zove (*Sambucus nigra*), lista koprive (*Urtica dioica*), rizoma sa korenom pirevine (*Triticum repens*) i lista i cveta bosiljka (*Ocimum basilicum*). Sve ovo izručiti u 1,2 litra prokjučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno izvan štednjaka 90 minuta. Procediti i zasladići medom po želji. Piti po 2 dcl pre i posle doručka, ručka i večere.

SLABA POKRETLJIVOST

Uzeti na jedan litar vode 100 grama sitno iseckanog korena apte (*Sambucus ebulus*), ili sitno iseckane ovsene slame (*Avena sativa*). Obe trave se koriste samo suve.

Kod limara treba naručiti takvu kofu, da u nju stanu obe noge. Između zidova kofe i nogu, kao i između obe noge, mora biti rastojanje od 5 sm. Bolesnika pridržavati kako bi mogao stajati u kofi sa obe noge. Sipati sada u kofu mlaku vodu u litrima, da znamo koliko litara zaprema ova kofa, kada su noge u njoj. Utvrdili smo, na primer, da kofa zaprema 10 litara. Na tu količinu vode treba uzeti 1 kg sitno iseckanog i osušenog korena apte (*Sambucus ebulus*) i 1 sat kuvati u 10 litara vode. Voda ne sme ključati, a lonac mora biti poklopljen. Skloniti lonac izvan štednjaka i ostaviti ga poklopljenog 2 sata. Procediti i izručiti ovu zagrejanu vodu u kofu. Držati noge u ovoj tekućini po jedan sat ujutro, u podne i

urveće. Posle toga obrisati noge suvom krpom, i 5 minuta trljati ljutom komovicom, a zatim ih uviti u suve vunene krpe. Ležati 1 sat. U neparnim danima ovako raditi sa korenom apte (*Sambucus ebulus*). U parnim danima uzeti 1 kg sitno iseckane ovsene slame (*Avena sativa*) i isto postupiti kao sa korenom apte.

U toku dana piti čaj:

Uzeti po jednu supenu kašiku sitno zdrobljenog cveta zove (*Sambucus nigra*), lista u cvetu kantariona (*Hypericum perforatum*), korena pirevine (*Triticum repens*), crvenog šipka (*Rosa canina*), igličastih listića bora (*Pinus silvestris*), zrelih klekinja (*Juniperus communis*) i koprivnog lista (*Urtica dioica*). Sve ovo izručiti u 1400 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno izvan štednjaka 90 minuta. Procediti i zasladiti medom po želji. Piti po 2 dcl pre i posle doručka, ručka i večere.

Ovako raditi 30 dana.

Nakon pauze od 10 dana nastaviti 20 dana sa novom kurom lečenja.

Uzeti 3 litarske flaše i u njih izručiti po 1 kg šećera i po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista i cveta kantariona (*Hypericum perforatum*), lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*), zovinog cveta (*Sambucus nigra*), koprivnog lista (*Urtica dioica*) i igličastih listića bora (*Pinus silvestris*), ružmarinovog lista (*Rosmarinus officinalis*) i po 4 sveža puža bez utrobe i kućice. Zatvoriti flaše, omotati ih trostrukim krpama, sa strane i odozdo, i zatim kanapom povezati. Staviti flaše na 6 tankih drvceta, oblika hemijske olovke, položenih na dno lonca. Sipati 8 litara vode u lonac i kuvati 9 sati. Voda ne sme ključati. Posle toga skinuti lonac sa štednjaka i ostaviti ga poklopljeno sve dok se voda ne ohladi, a to traje najmanje 10 sati. Polako izvaditi flaše, odmotati krpe, obrisati ih i koristiti jednu po jednu. Piti ovog gustog melema po 50 grama (jedna kafena šoljica) pre doručka, ručka i večere.

Pored melema, piti sledeći čaj:

Uzeti po jednu supenu kašiku sitno zdrobljenog lista pelina (*Artemisia absinthium*), lista i cveta kičice (*Erythraea centarium*), lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*), korena i rizoma pirevine (*Triticum repens*), zrelih klekinja (*Juniperus communis*), lista rastaviča (*Equisetum arvense*), brežovog lista (*Betula alba*), nadzemnog dela trskota (*Polygonum aviculare*), koprivnog lista (*Urtica dioica*), kupinovog lista (*Rubus fruticosus*), lista i cveta kantariona (*Hypericum perforatum*), peršunovog lista (*Petroselinum sativum*), korena vodopije (*Cichorium intybus*) i maslačkovog korena (*Terazacum officinale*). Sve ovo izručiti u 2600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno izvan štednjaka 90 minuta. Procediti i zasladiti medom po želji. Piti po 2 dcl pre i posle doručka, ručka i večere. Ovaj čaj se koristi dva dana. Ostatak čaja čuvati u zatvorenoj flaši za sutradan. Flašu držati u ostavi na hladnom mestu.

Svako veče za ovih 20 dana namazati noge medom, a preko njega posuti samlevenog bibera u maloj količini. Zatim noge uviti čistim krpama. Sutra ujutro oprati noge koprivinom vodom koju priprema mo na sledeći način: 5 supenih kašika sitno zdrobljenog lista i korena koprive (*Urtica dioica*) i izručiti u jedan litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno izvan štednjaka 90 minuta. Procediti i koristiti.

Za sve vreme lečenja treba koristiti jaku i kaloričnu hranu. Uz svaki obrok koristiti razne vrste salata. Jest i što više voća i povrća. Između obroka jesti razne vrste kompota od voća. Svako treće jutro jesti za doručak svežu crnu džigericu (pileću, jagnječju, praseću, teleću) ili meso, pečeno na žaru. Piti kupinovo vino.

Nakon ove terapije stanje se sasvim izmenilo. Bolesnik se oseća mnogo bolje, veseliji je i oran za rad. Nakon pauze od 20 dana može se ponoviti još jedna celokupna kura lečenja i bolesnik će se osećati sasvim dobro.

Ova kura lečenja može se primeniti i za paralizu ruke.

HLADNE NOGE (ZOG SLABOG KRVOTOKA)

Ujutru, u podne i naveče držati noge po 1 sat u slanoj vrućoj vodi.

Uzeti 1 kg ovsene slame (*Avena sativa*), sitno je iseckati i poklopljenu kuvati 2 sata u 15 litara vode. Voda ne sme ključati. Skloniti lonac u stranu da bude poklopljen 1 sat. Procediti i ponovo zagrijati vodu. Ujutru, u podne i naveče po 1 sat držati noge u ukuvanoj vodi.

Ujutru, u podne i naveče držati noge po 1 sat u vodi ukuvanoj sa ovsenom slanom (*Avena sativa*). Uzeti 1 kg slame na 20 litara vode i dodati 200 grama soli.

Uzeti 600 grama sitno iseckanog korena apte (*Sambucus ebulus*) i izručiti u 6 litara proklučale vruće vode. Blago kuvati 1 sat. Lonac mora biti poklopljen, a voda ne sme ključati. Skloniti lonac i procediti vodu. Držati noge u ovoj zagrejanjoj vodi ujutru, u podne i naveče po 1 sat.

NAPOMENA: Koristiti sve recepte po 10 dana. Za sve to vreme piti čaj:

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*), lista ruzmarina (*Rosmarinus officinalis*), lista breze (*Betula alba*), lista i cveta kantariona (*Hypericum perforatum*), lista koprive (*Urtica dioica*) i cveta nevena (*Calendula officinalis*). Sve ovo izručiti u 1,2 litra proklučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno izvan štednjaka 2 sata. Procediti i zasladiti medom po želji. Piti po 2 dcl pre i posle doručka, ručka i večere.

KOŠTANA TUBERKULOZA

Uzeti po 5 supenih kašika sitno zdrobljenog korena i rizoma pokosnice-salamunovog pečata (*Polygonatum officinale*),

le), lista i cveta repušnjake (*Erigeron canadensis*) i lista i cveta očajnice (*Marrubium vulgare*). Sve ovo izručiti u malu posudu u kojoj imamo po 7 supenih kašika meda i ovičjeg ili goveđeg loja. Poklopiti ovu malu posudu i staviti je u veći lonac sa dosta vode. Mala posuda mora plivati u većem loncu. Lonac staviti na štednjak i kuvati 4 sata. Voda u loncu mora ključati. Ovo se narodnim jezikom zove „kuvanje na pari“. Posle kuvanja 4 sata, skloniti lonac izvan štednjaka i ostaviti ga da se voda ohladi. Zatim izvaditi malu posudu i ostaviti je otkrivenu, da se i ovaj melem ohladi. Melemom masirati 10 minuta bolna mesta, a zatim ih dobro namazati ovim melemom i preko njega staviti gazu i zavoj. Sve se ovo izvodi na 2 sata pre spavanja. Melem treba da ostane celu noć na bolnim mestima. Prvih 10 dana melemom masirati bolna mesta svaki dan, a sledećih 20 dana svaki drugi dan.

Za ovo vreme piti čaj:

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno zdrobljenog lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*), lista i cveta kičice (*Erythraea centaurium*), koprivnog lista (*Urtica dioica*), kantarionovog lista i cveta (*Hypericum perforatum*), zrelih klekinja (*Juniperus communis*), korena vodopije (*Cichorium intybus*), korena maslačka (*Taraxacum officinale*), ruzmarinovog lista (*Rosmarinus officinale*), zovinovog cveta (*Sambucus nigra*), kupinovog lista (*Rubus fruticosus*), leskovog lista (*Corylus avellana*), lista lucerke (*Medicago sativa*), peršunovog lista (*Petroselinum sativum*), igličasti listića bora, koji je visok samo do 2 metra (*Pinus silvestris*) i crvenog šipka (*Rosa canina*). Sve ovo izručiti u 2,5 litara proklučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno izvan štednjaka 90 minuta. Procediti i zasladiti medom po želji. Popiti dnevno 1,2 litara. Piti po 2 dcl pre i posle doručka, ručka i večere. Ovaj čaj se koristi 2 dana.

Posle 30 dana upotrebe čajeva i melema, treba napraviti pauzu od 15 dana. Po-

sle pauze nastaviti sa lečenjem još 30 dana. Za sve vreme lečenja treba po podne držati obloge na bolnim mestima, svaki drugi dan po 2 sata, i svaki sat spolja naličiti oblog procedenom tekućinom sledećeg odvara: Uzeti 4 šake sitno zdrobljenog lista leske (*Corylus avellana*) i izručiti 2 litra proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno izvan štednjaka 90 minuta. Procediti i gusti izručiti na krpu, a zatim previti na bolna mesta.

Za svo vreme lečenja koristiti jaku i kaloričnu hranu sa obavezanim salatama uz svaki obrok. Piti što više voćne sokove i jesti voće.

Svaki četvrti dan jesti pire od ukuvanog svežeg lišća koprive (*Urtica dioica*) sa mesom pečenim na žaru. Posle svakog obroka piti po 2 del kupinovog vina.

PRELOM KOSTIJU

Odmah namestiti kost na njeno staro mesto, pa tek onda staviti ovaj oblog:

Uzeti po 4 supene kašike sitno zdrobljenog korena pasjeg jezika (*Cynoglossum officinale*) i korena koprive (*Urtica dioica*). Sve to izručiti u 800 grama mleka. Kuvati polako sve dole dok se ne stvori gusta kaša. Skloniti lonac izvan štednjaka da se malo prohladi. Izručiti kašu na lanenu krpu i priviti na mesto gde je slomljena kost. Preko lanene krpe staviti suhu vunenu krpu i sve to blago privezati. Obloge menjati svaki drugi dan. Posle nekoliko ovakvih obloga kost će brzo zarasti.

Uzeti po 4 supene kašike sitno iseckanog korena gavez (*Symphytum offi-*

cinale) i korena koprive (*Urtica dioica*). Sve to izručiti u 800 grama mleka. Kuvati blago dok se ne stvori gusta kaša. Skloniti lonac izvan štednjaka, da se malo prohladi. Izručiti gustu kašu na lanenu krpu a zatim priviti na bolno mesto na kome je slomljena kost. Preko lanene krpe staviti vunenu krpu i sve to privezati. Obloge držati pre i popodne po tri sata. Posle nekoliko ovakvih obloga kost će potpuno zarasti.

NAPOMENA: Koristiti recepte dok kost ne zaraste. Za to vreme piti čaj radi bolje cirkulacije krvi:

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno zdrobljenog lista i cveta kičice (*Erythraea centurium*), lista koprive (*Urtica dioica*), lista i cveta kantariona (*Hypericum perforatum*), crvenog šipka (*Rosa canina*), igličastih listića bora (*Pinus silvestris*) i rizoma sa korenom pirevine (*Triticum repens*). Sve ovo izručiti u 1,2 litra proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno izvan štednjaka 2 sata. Procediti i zasladiti medom po želji. Piti po 2 del pre i posle doručka, ručka i večere.

PUCANJE KOŽE NA TABANIMA, PETAMA

Oprati noge u mlakoj vodi svako veče „bebi“ sapunom. Obrisati ih i namazati „kantarionovim uljem“. Uviti ih gazom, vatom i zavojem. Ovako držati celu noć. Ujutru skinuti sve to, oprati bolna mesta mlakom vodom i staviti čistu gazu. Kako se sprema „kantarionovo ulje“, videti 23. stranicu — spremanje ulja III ili IV pasus. Lečenje traje 3 dana.

AKUTNE ZARAZNE BOLESTI

Akutne zarazne bolesti iznenada se pojavljuju i brzo se razvijaju. Većinom se završavaju ozdravljenjem, ali mogu imati i smrtni završetak. Njihovi uzročnici su izlučine, sastojci i same zarazne klice. Najčešće se lako prenose i mogu se pojaviti u nekom kraju u vidu manjih ili većih epidemija. Još od davnih vremena poznate su kao velika opasnost za manje i veće ljudske zajednice kao narodne morije (kuga, kolera, velike boginje itd.). Događalo se da su uništavale ljudske živote više nego ratovi. Danas su mnoge ove bolesti suzbijene zahvaljujući velikom razvoju zdravstvene službe i udruženim naporima država i celog sveta. Stalno se preduzimaju mere da se spreči pojava bolesti.

U ovom poglavlju iznosi se kako su se ljudi ranije lečili od tih bolesti upotrebom bilja. Danas, u sasvim drukčijim uslovima razvijene zdravstvene službe, ne pribegava se više lečenju tih bolesti korišćenjem lekovitog bilja. Takav način lečenja pripada prošlosti. Razumljivo je da je potrebno obratiti se lekaru svakom prilikom kad se pojavi akutna zarazna bolest.

VELIKE BOGINJE

**BOLEST SE PRENOSI. ZAŠTITNA
MERA JE VAKCINISANJE.**

Prvih 7 dana

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog pelenovog lista (*Artemisia absinthium*), lista i cveta kičice (*Erythraea centaureum*), lista koprive (*Urtica dioica*) i lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*). Sve to izručiti u 800 grama pro-

ključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti svaki sat po 50 grama.

Drugih 7 dana

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog korena čička (*Arctium lappa*), šimširovog lista (*Buxus sempervirens*) i po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista nane (*Mentha piperita*), lista matičnjaka (*Melissa officinalis*) i peršunovog lista (*Petroselinum sativum*). Sve to izručiti u 1.200

grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti u toku dana.

Trećih 7 dana

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*), lista koprive (*Urtica dioica*), rizoma pirevine (*Triticum repens*), lista i cveta kitice (*Erythraea centaurium*), lista imele (*Viscum album*) sa kruške ili topole, lista i cveta podubice (*Teucrium chamaedrys*) i lista i rizoma šumske ili pitome jagode (*Fragaria vesca*). Sve to izručiti u 1.200 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti u toku dana.

NAPOMENA: Ove čajeve bolesnik može piti zakiseljene limunovim sokom. Ujutru, u podne i naveče, na čelo, vrat i po čitavom telu stavljati obloge od razblaženog vinskog sirćeta. Obloge držati po 1 sat. Nakon skidanja obloga bolna mesta mazati mlekom pa tek onda ukuvanim pšeničnim mekinjama. Bolesnik mora uzimati ricinusovo ulje radi uredne stolice. Pridrživati se dijetalne ishrane. Ne sme se pušiti niti piti alkoholna pića.

KOLERA

Uzeti po 30 grama iseckanog orahovog lista ili mladih plodova oraha (*Juglans regia*) lista i cveta divlje daninoči (*Viola arvensis*) i lista i cveta pomoćnice (*Solanum nigrum*). Sve to izručiti u 1 litar ljute rakije. Zatvoriti u flašu i držati u toploj sobi 20 dana. Za to vreme flašu promućkati više puta u toku dana. Procediti i piti po rakijisku čašicu pre doručka, ručka i večere.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista imele (*Viscum album*) sa kruške ili topole, lista bršljana (*Hedera helix*), pelenovog lista (*Artemisia absinthium*) i lista rute (*Ruta graveolens*). Sve to izru-

čiti u 800 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i svakog sata piti po 100 grama.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog korena čička (*Arctium lappa*), korena apte (*Sambucus ebulus*), pelenovog lista (*Artemisia absinthium*), lista i cveta podubice (*Teucrium chamaedrys*) i orahovog lista (*Juglans regia*). Izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i svakog sata piti po 100 grama.

Uzeti po 3 supene kašike sitno iseckanog pelenovog lista (*Artemisia absinthium*), lista sapunjače (*Saponaria officinalis*) i lista i cveta podubice (*Teucrium chamaedrys*). Izručiti u 1 litar ljute komovice ili sljivovice i zatvoriti u flašu. Držati u toploj sobi 20 dana. Za to vreme flašu promućkati više puta dnevno. Procediti i piti po rakijisku čašicu pre doručka, ručka i večere.

NAPOMENA: Uz upotrebu navedenih recepata ujutru, u podne i naveče preko stomaka držati obloge od razblaženog vinskog sirćeta. Obloge držati po dva sata, a svakih 20 minuta kvasiti ih razblaženim vinskim sirćetom.

Sve recepte koristiti po 10 dana.

KUGA

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog pelenovog lista (*Artemisia absinthium*), lista i cveta pomoćnice (*Solanum nigrum*), lista bršljana (*Hedera helix*) i 4 supene kašike sitno iseckanog rizoma kравojca (*Angelica archangelica*). Sve to izručiti u 1 litar proključalog vrućeg vina (vode). Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti zaslađeno medom, svaki sat po 50 grama.

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog lista i cveta podubice (*Teucrium*

chamaedrys), lista sapunjače (*Saponaria officinalis*), nevenovog cveta (*Calendula officinalis*) i 4 supene kašike sitno iseckanih pupoljaka, lista i cveta kokoca (*Melilotus officinalis*). Izručiti u 1 litar proključalog vrućeg belog vina (vode). Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti u toku dana svaki sat po 50 grama.

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog lista i cveta ili rizoma jagorčike (*Primula veris*), lista i cveta očajnice (*Marubium vulgare*), lista rute (*Ruta graveolens*) i lista i cveta matočiće (*Melittis melissophyllum*). Izručiti u 1 litar proključalog belog vina (vode). Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti po 50 grama svaki sat.

NAPOMENA: Sve recepte koristiti 40 dana.

PEGAVI TIFUS (PEGAVCI)

Pegavi tifus prenose vaši. Teška je zarazna bolest, a simptomi su velika temperatura, jeza, glavobolja, malaksalost, nesvestica, crvene otekline po licu, otvorena usta sa zadahom, drhtanje nogu, bujave oči. Četvrtog dana izbijaju crvene pege po telu.

Radi smanjenja temperature bolesnika treba trljati po nekoliko minuta ovom tekućinom:

Uzeti po 4 supene kašike sitno iseckanog lista i cveta kičice (*Erythraea centaurium*), lista sapunjače (*Saponaria officinalis*) i lista i cveta kantariona (*Hypericum perforatum*). Sve to izručiti u 2 lita proključalog vrućeg razblaženog vinskog sirćeta. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti, natopiti krpu i brzo trljati bolesnika svaka tri sata po nekoliko minuta. Nakon toga istrljati bolesnika razblaženim vinskim sirćetom.

Radi preznogavanja i smanjenja temperature piti ovaj čaj:

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog zovinog cveta (*Sambucus nigra*), cveta kamilice (*Matricaria chamomilla*) i lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*). Izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere. Po preznogavanju bolesnika brzo obrisati procedenom tekućinom iz prethodnog stava.

Na srce staviti oblog od vinskog sirćeta i istrljati vrat, slepoočnice, čelo i celu glavu.

Ispirati usta ovom tekućinom:

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog zovinog cveta (*Sambucus nigra*), lista koprive (*Urtica dioica*) i cveta kamilice (*Matricaria chamomilla*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti bagremovim medom. Ispirati usta i grgljati sa po 100 grama pre i posle jela, tri puta dnevno.

U toku dana piti sledeći čaj:

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog korena maslačka (*Taraxacum officinale*), lista breze (*Betula alba*), peršunovog lista (*Petroselinum sativum*), lista nane (*Mentha piperita*), lista i cveta kičice (*Erythraea centaurium*), lista i cveta podubice (*Teucrium chamaedrys*) i lista kupine (*Rubus fruticosus*). Sve to izručiti u 1.200 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti u toku dana.

NAPOMENA: Lečenje traje 30 dana.

GRIP

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog zovinog cveta (*Sambucus nigra*), cveta i lista podbela (*Tussilago tarfara*) i 2 supene kašike sitno iseckanog lista lu-

cerke (*Medicago sativa*). Izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Na 2 dcl čaja dodati 1 supenu kašiku limunovog soka (*Citrus medica*). Piti po 2 dcl pre doručka, ručka i večere. Piti 5 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista plućnjaka (*Pulmonaria officinalis*), cveta kamilice (*Matricaria chamomilla*) i 2 supene kašike sitno iseckanih zrelih šipaka (*Rosa canina*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Piti po 200 grama sa po 1 supenom kašikom limunovog soka. Piti 5 dana.

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckane kore pomorandže (*Citrus aurantium*) i zrelog ploda ljuskavca (*Physalis alkekengi*). Izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti po 200 grama sa po 1 supenom kašikom limunovog soka (*Citrus medica*) pre jela. Piti 5 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog zovinog cveta (*Sambucus nigra*), bagremovog cveta (*Robinia pseudacacia*) i 2 supene kašike sitno zdrobljenih zrelih trnjina (*Prunus spinosa*). Izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata. Procediti, zasladiti i piti u toku dana. Piti 5 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog cveta kamilice (*Matricaria chamomilla*), lista koprive (*Urtica dioica*), lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*) i lista i cveta kantariona (*Hypericum perforatum*). Izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti u toku dana. Piti 5 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog zovinog cveta (*Sambucus nigra*), ploda šipka (*Rosa canina*) i 2 supene ka-

šike sitno iseckanog lista jagode (*Fragaria vesca*). Izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom piti u toku dana. Piti 5 dana.

NAPOMENA: Koristiti sve recepte, dok bolest ne prođe.

ČAJEVI ZA PREZNOJAVANJE (GRIP)

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog zovinog cveta (*Sambucus nigra*) i kamilicinog cveta (*Matricaria chamomilla*). Izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere.

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog nevenovog cveta (*Calendula officinalis*) i cveta lavandule (*Lavandula officinalis*). Izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere.

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog cveta kamilice (*Matricaria chamomilla*) i cveta i lista ljubičice (*Viola odorata*). Izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere.

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog lista i cveta podbela (*Tussilago farfara*) i lista plućnjaka (*Pulmonaria officinalis*). Izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*), lista nane (*Mentha piperita*) i cveta zove (*Sambucus nigra*). Izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere.

NAPOMENA: Sve čajeve piti umereno vruće i po potrebi.

TRBUŠNI TIFUS

Najčešći uzročnik ove zarazne bolesti je nečista i zarazna voda. Simptomi su jaka glavobolja, nesvestica, groznica, gubitak apetita, apatičnost, buncanje i dramanje. Kod jake temperature treće bolesnika masirati po nekoliko minuta sledećom tečnošću:

Uzeti po 3 supene kašike sitno iseckanog pelenovog lista (*Artemisia absinthium*), lista i cveta podubice (*Teucrium chamaedrys*) i lista i cveta kantariona (*Hypericum perforatum*). Izručiti u 1 litar proključalog vrućeg i razblaženog vinskog sirčeta. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i svakog sata ovom tekućinom masirati bolesnika po nekoliko minuta. Svaki sat dati mu po 50 grama soka borovnice.

Radi preznofavanja piti sledeći čaj:

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*), zovinog cveta (*Sambucus nigra*) i cveta kamilice (*Matricaria chamomilla*). Izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere. Nakon preznofavanja obrisati telo procedenom tekućinom iz prethodnog stava ovog recepta.

Stolica mora biti uredna i za njenu urednost piti po 1 supenu kašiku ricinu-

sovog ulja (*Ricini oleum*) ili maslinovog ulja (*Olivae oleum*) pre doručka i večere.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*), lista koprive (*Urtica dioica*), lista i cveta podubice (*Teucrium chamaedrys*), lista matičnjaka (*Mellisa officinalis*), rizoma odoljena (*Valeriana officinalis*), lista breze (*Betula alba*) i peršunovog lista (*Petroselinum sativum*). Sve to izručiti u 1.400 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zaslađeno medom piti u toku dana.

NAPOMENA: Pridržavati se dijetalne ishrane. Jesti što više mleka, kiselog mleka, mladog sira, čorbe od povrća i kompoti od raznog voća. Odeću bolesnika iskusavati a izmet zakopavati, ako u kući nema kilezeta sa vodom za ispiranje. Ovakko raditi 30 dana.

PARATIFUS

To je veoma teška bolest. Simptomi su velika temperatura, stanje obično traje 7 dana da bi nakon toga simptomi nestali, ali bi se posle 7 dana opet javili.

Protiv temperature stavljati obloge na čelo, potiljak, grudi, noge i tabane:

Uzeti po 4 supene kašike sitno iseckanog pelenovog lista (*Artemisia absinthium*), lista bršljana (*Hedera helix*) i lista i cveta podubice (*Teucrium chamaedrys*). Izručiti u 2 litre proključalog vrućeg razblaženog vinskog sirčeta. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti, natopiti krpe i stavljati obloge.

Za preznofavanje piti sledeći čaj:

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista i cveta kičice (*Erythraea centaureum*), cveta kamilice (*Matricaria chamomilla*) i zovinog cveta (*Sambucus nigra*). Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti me-

dom. Piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere.

Stolica mora biti uredna i zato treba piti po 1 supenu kašiku ricinusovog ulja (*Ricini olea*) ili maslinovog ulja (*Olivae oleum*) pre doručka i večere.

Usta i grlo u toku dana izgrgljavati ovom tekućinom:

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*), cveta kamilice (*Matricaria chamomilla*) i lista žalfije (*Salvia officinalis*). Izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Grgljati pre i posle jela, tri puta dnevno po 100 grama.

Nakon grgljanja popiti rakijsku čašicu tekućine od sledećih trava:

Uzeti po 5 supenih kašika sitno iseckanog pelenovog lista (*Artemisia absinthium*) i lista i cveta očajnice (*Marrubium vulgare*). Sve to izručiti u 1 litar ljute komovice ili šljivovice i zatvoriti u flašu. Držati je u toploj sobi 30 dana. Za to vreme promućkati flašu više puta dnevno. Procediti i piti po rakijsku čašicu pre doručka, ručka i večere.

Na predeo oko srca, čelo, vrat i slepoočnice stavljati obloge od razblaženog vinskog sirćeta zajedno sa travama opisanim u prvom pasusu ovog recepta. Po skidanju obloga sva ova mesta istrljati razblaženim vinskim sirćetom. Obloge držati po 1 sat.

U toku dana piti sledeći čaj:

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista nane (*Mentha piperita*), korena maslačka (*Taraxacum officinale*), lista i cveta kičice (*Erythraea centaureum*), lista i cveta podubice (*Teucrium chamaedrys*), lista breze (*Betula alba*), rizoma pirevine (*Triticum repens*) i peršunovog lista (*Petroselinum sativum*). Izručiti u 1.400 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti u toku dana.

NAPOMENA: Lečenje traje 30 dana.

DIFTERIJA

Difterija je teška zarazna bolest sa glavoboljom, bolovima iza ušiju, pobeletim jezikom i otežanim gutanjem.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog pelenovog lista (*Artemisia absinthium*), lista i cveta podubice (*Teucrium chamaedrys*), lista žalfije (*Salvia officinalis*), lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*), cveta zove (*Sambucus nigra*) i lista nane (*Mentha piperita*). Sve to izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 100 grama pre doručka, ručka i večere. Ostatak čaja koristiti za grgljanje pre doručka, ručka i večere. Prvo izvršiti grgljanje, a zatim piti čaj.

Ujutru, u podne i naveče oko grla lanenom krpom priviti obloge od ukuvanih pšeničnih mekinja. Obloge držati po dva sata. Nakon skidanja obloga bolna mesta obrisati mlakom vodom.

Uzeti 2 supene kašike sitno iseckanog lista i cveta kičice (*Erythraea centaureum*) i po 1 supenu kašiku sitno iseckanog cveta zove (*Sambucus nigra*), cveta kamilice (*Matricaria chamomilla*), lista i cveta očajnice (*Marrubium vulgare*), lista sapunjače (*Saponaria officinalis*) i korena čička (*Arctium lappa*). Sve to izručiti u 1.200 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Grgljati pre i posle jela, tri puta dnevno, sa 100 grama čaja. Ostatak od 600 grama piti pre i posle jela tri puta dnevno, takođe po 100 grama.

Ujutru, u podne i naveče preko grla staviti sledeći oblog:

Uzeti po 4 supene kašike sitno iseckanog lista bršljanja (*Hedera helix*), lista i cveta kantariona (*Hypericum perforatum*), lista i cveta divlje daninoti (*Viola arvensis*) i ruzmarinovog lista (*Rosmarinus officinalis*). Sve to izručiti u 1 litar maslinovog ulja, poklopiti i blago kuvati

„na pari“ 1 sat. Posle kuvanja ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti preko gaze i gusti izručiti na lene krpe, a zatim priviti na grlo. Obloge držati po 1 sat. Po skidanju obloga bolna mesta obrisati mlakom vodom, a procedu tekućinu izručiti na lanenu krp, previti bolna mesta (grlo) i tako držati dva sata. Nakon skidanja ovih obloga obrisati opet bolna mesta mlakom vodom.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog korena lincure (*Gentiana lutea*), lista gorke deteline (*Menyanthes trifoliata*), lista i cveta podubice (*Teucrium chamaedrys*), lista i cveta kantariona (*Hypericum perforatum*), cveta brđanke (*Arnica montana*) i lista i cveta pomoćnice (*Solanum nigrum*). Sve to izručiti u 1.200 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Grgljati pre i posle jela, tri puta dnevno po 100 grama. Ostatak piti pre i posle jela takođe po 100 grama.

Dva sata nakon jela staviti pola kafene kašičice sitnog nišadora u fišek od hartije. Na šiljatom delu napraviti otvor, a zatim uperiti na krajnike i dunuti u fišek. Tako raditi dva puta dnevno i za dva do tri dana bolest će proći.

NAPOMENA: Prvi i drugi recept koristiti po 10 dana, a treći 3 dana. Pored navedenih recepata treba piti sledeći čaj radi uredne stolice:

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista i cveta kičice (*Erythraea centauryum*) i cveta breskve (*Prunus persica*). Izručiti u 300 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i pre doručka i večere piti po 150 grama sa limunovim sokom i medom.

Za snižavanje temperature bolesniku na čelo, grudi i potiljak stavljati hladne obloge od sirceta. Čim se zagreju, promeniti ih. Držati najviše dva sata.

VELIKI KAŠALJ

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista nane (*Mentha piperita*), zovinog cveta (*Sambucus nigra*) i sitno iseckanog cveta i lista hajdučice (*Achillea millefolium*). Izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladeno bagremovim medom piti svaki sat po 50 grama. Piti 5 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog cveta, lista i korena belog sleza (*Althaea officinalis*), cveta i lista ljubičice (*Viola odorata*), lista nane (*Mentha piperita*) i 2 supene kašike sitno iseckanog lista plućnjaka (*Pulmonaria officinalis*). Izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti bagremovim medom. Piti svaki sat po 100 grama. Piti 5 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista plućnjaka (*Pulmonaria officinalis*), bagremovog cveta (*Robinia pseudacacia*), lista žalfije (*Salvia officinalis*) i 2 supene kašike sitno iseckanog lista i cveta vidovčice (*Anagallis arvensis*). Izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti bagremovim medom. Piti po 100 grama svaki sat. Piti 5 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog cveta hajdučice (*Achillea millefolium*), zovinog cveta (*Sambucus nigra*), bagremovog cveta (*Robinia pseudacacia*), cveta lista i korena belog sleza (*Althaea officinalis*) i 2 supene kašike sitno iseckanog lista plućnjaka (*Pulmonaria officinalis*). Izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti bagremovim medom. Piti svaki sat po 100 grama. Piti 10 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog korena omana (*Inula helenium*), lista i cveta ljubičice (*Viola odorata*), lista žalfije

(*Salvia officinalis*) i 2 supene kašike sitno iseckanog bagremovog cveta (*Robinia pseudacacia*). Izručiti u 1 litar proključalog vrućeg vina. Ostaviti poklopljeno dva sata. Procediti i zasladiti bagremovim medom. Piti u toku dana. Piti 4 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista i cveta majčine dušice (*Thymus serpyllum*), lista bokvice (*Plantago major*), lista i cveta razgona (*Veronica officinalis*) i zovinog cveta (*Sambucus nigra*). Izručiti u 800 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti bagremovim medom. Piti svaki sat po 100 grama. Piti 5 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista i cveta timijana (*Thymus vulgaris*), lista plućnjaka (*Pulmonaria officinalis*), lista bokvice (*Plantago major*) i lista i cveta podbela (*Tussilago farfara*). Izručiti u 800 grama proključalog vrućeg vina. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti bagremovim medom. Piti svaki sat po 50 grama. Piti 4 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista i cveta rosulje (*Drosera rotundifolia*), cveta breskve (*Prunus persica*), cveta, lista i korena belog sleza (*Althaea officinalis*) i lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*). Izručiti u 800 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti svaki sat po 50 grama. Piti 5 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista i cveta lobelije (*Lobelia inflata*), rizoma i korena omana (*Inula helenium*) rizoma pirevine (*Triticum repens*) i korena ljubičice (*Viola odorata*). Izručiti u 800 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti bagremovim medom. Piti svaki sat po 50 grama. Piti 5 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista i cveta majčine dušice (*Thymus*

serpyllum), bagremovog cveta (*Robinia pseudacacia*), lista bršljana (*Hedera helix*) i lista i cveta podbela (*Tussilago farfara*). Izručiti u 800 grama proključalog vrućeg vina. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti bagremovim medom. Piti svaki sat po 50 grama. Piti 5 dana.

Uzeti po 2 supene kašike sitno i iseckanog cveta breskve (*Prunus persica*), lista plućnjaka (*Pulmonaria officinalis*), lista i cveta razgona (*Veronica officinalis*). Izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti bagremovim medom. Piti svaki sat po 50 grama, a posle ručka i večere po 100 grama. Piti 5 dana.

Svakog drugog dana jesti što više zelene salate (*Lactuca sativa*) sa iseckanim peršunovim lišćem (*Petroselinum sativum*), crnim lukom (*Allium cepa*), zejtinom i vinskim sirčetom.

Uz doručak, ručak i večeru svaki dan jesti po 2—3 češnja beloga luka (*Allium sativum*).

NAPOMENA: Koristiti što više recepta. Jest i piti mlako. Ne pušiti ni piti alkohol. Jest voće i piti voćne sokove.

ZAUŠNJACI

Uzeti po 3 supene kašike sitno iseckanog lista sapunjače (*Saponaria officinalis*), lista i cveta divlje daninoči (*Viola arvensis*), lista celera (*Apium graveolens*) i lista mirođije (*Anethum graveolens*). Sve to izručiti u 800 grama rastopljenog svinjskog sala ili masti. Blago kuvati „na pari“, sve dok se ne stvori kaša-melem. Melem mazati na lanenu krpu, a zatim priviti na bolno mesto ujutru, u podne i naveče. Obloge držati po dva sata. Nakon skidanja obloga bolna mesta obrisati ugrejanim vin-

skim sirćetom, a zatim uviti u suve vunene krpe.

Uzeti po 3 supene kašike sitno iseckanog peršunovog lista (*Petroselinum sativum*), lista 1 cveta pomoćnice (*Solanum nigrum*), nevenovog cveta (*Calendula officinalis*) i korena i rizoma celera (*Apium graveolens*). Sve to izručiti u 1 litar mleka. Blago kuvati poklopljeno dok se ne dobije kaša-melem. Melem izručiti na lanene krpe a zatim privijati na bolna mesta ujutru, u podne i naveče. Držati obloge po dva sata i uvek ih nalivati melemom. Nakon skidanja obloga obrsati bolna mesta mlakom vodom i uviti vunanim krpama.

Ujutru i u podne držati oblog na bolnom mestu po 2 sata a posle večere celu noć. Oblog se sastoji od jednakih delova pekarskog kvasca i sveže ili ukuvane i samlevene smokve (*Ficus carica*) sa malo zeljina. Sve to dobro izmešati i staviti na lanenu krpu a zatim priviti.

Ujutru, u podne i naveče, stavljati obloge od ukuvanih mekinja pšeničnog ili kukuruznog brašna. Držati ih po dva sata i za to vreme nalivati ukuvanim mekinjama. Nakon skidanja obloga bolna mesta obrsati mlakom vodom, namazati maslinovim uljem (*Oliveae oleum*) a zatim uviti u vunene krpe.

NAPOMENA: Koristiti sve recepte po 7 dana. Pored prethodno navedenih obloga bolesnik mora držati dijetu. Ne smeju se jesti jako zakiseljena, zamašćena, zaparena, zasoljena i zaljućena jela, kao ni suhomesnati i konzervisani proizvodi. Piti voćne sokove i ovaj čaj:

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista i cveta kičice (*Erythraea centaurium*), lista sapunjače (*Saponaria officinalis*) i lista nane (*Mentha piperita*). Izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti u toku dana. Piti 28 dana.

DECIJA PARALIZA

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista i cveta ili rizoma jagorčike (*Primula veris*), lista i cveta pomoćnice (*Solanum nigrum*), lista sapunjače (*Saponaria officinalis*), lista i cveta srdačice (*Leonurus cardiaca*), nevenovog cveta (*Calendula officinalis*), lista i cveta divlje daninoči (*Viola arvensis*), lista i cveta podobice (*Teucrium chamaedrys*), osušenih stabljika razvodnika (*Solanum dulcamara*) i 4 supene kašike sitno iseckanog cveta i lista kantariona (*Hypericum perforatum*). Sve ovo izmešati. Ova količina trava mora trajati 8 dana i tako je treba rasporediti. Uzeti od ove mešavine 2 supene kašike i izručiti u 400 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti pre doručka, ručka i večere.

Sledećih 24 dana piti ovaj čaj:

Uzeti po 4 supene kašike sitno iseckanog lista nane (*Mentha piperita*), lista i cveta pomoćnice (*Solanum nigrum*), lista i cveta kičice (*Erythraea centaurium*), lista i cveta podobice (*Teucrium chamaedrys*), lista ili korena šumske jagode (*Fragaria vesca*), lista sapunjače (*Saponaria officinalis*), lista i cveta kantariona (*Hypericum perforatum*), lista ružmarina (*Rosmarinus officinalis*), nevenovog cveta (*Calendula officinalis*), lista imele (*Viscum album*) sa kruške ili topole, lista bršljana (*Hedera helix*) i lista bumike (*Hyoscyamus niger*). Sve to izmešati. Ovu količinu koristiti 24 dana. Uzeti od ove količine svaki dan po 2 supene kašike i izručiti u 400 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti u toku dana.

Narednih 10 dana piti sledeći čaj:

Uzeti po 4 supene kašike sitno iseckanog pelenovog lista (*Artemisia absinthium*), korena maslačka (*Taraxacum officinale*), peršunovog lista (*Petroselinum sativum*), lista sapunjače (*Saponaria offi-*

cinalis) i lista i cveta divlje daninoći (*Viola arvensis*). Sve to izmešati i od toga uzeti po dve supene kašike svaki dan i izručiti ih u 400 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti u toku dana.

Da bi bolesnik imao miran san, treba da pije ovaj čaj:

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog rizoma valerijane (*Valeriana officinalis*), korena i rizoma celera (*Apium graveolens*), lista nane (*Mentha piperita*) i lista matičnjaka (*Melissa officinalis*). Sve to izmešati i od toga uzimati svaki dan po pola supene kašike i izručiti u 100 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Dati detetu da popije pre spavanja.

NAPOMENA: U toku čitavog lečenja, pored upotrebe čajeva, mazati bolna mesta ovom tekućinom:

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog lista i cveta pomoćnice (*Solanum nigrum*), nevenovog cveta (*Calendula officinalis*), lista sapunjače (*Saponaria officinalis*), lista i cveta kantariona (*Hypericum perforatum*), lista ružmarina (*Rosmarinus officinalis*), lista bršljana (*Hedera helix*) i lista i cveta divlje daninoći (*Viola arvensis*). Sve to izručiti u 1 litar maslinovog ulja (*Olivae oleum*), poklopiti i blago „kuvati na pari“ 1 sat. Nakon toga poklopljen lonac ostaviti dva sata izvan štednjaka. Procediti i mazati ovom tečnošću bolna mesta ujutru, u podne i naveče po 15 minuta. Nakon mazanja obrisati ih razblaženim vinskim sirćetom, namazati maslinovim uljem i uviti suvim vunanim krpama. Ovako raditi parnim danima.

Neparnim danima kupati se u ovoj vodi:

Uzeti po 0,5 kg igličastih listića bora visokog do 2 metra (*Pinus silvestris*), hrastove kore sa debelih grana kao ručka (*Quercus robur*) i trnje ispod sena. Sve

ovo izručiti u 20 litara vruće vode i blago kuvati 2 sata. Voda ne sme ključati. Skloniti lonac izvan štednjaka i ostaviti ga poklopljenog 2 sata. Procediti i izručiti ovu tekućinu u kadu s mlakom vodom. Kupati bolesnika pola sata i za to vreme pripaziti da mu ne pozli. Posle kupanja brzo ga obrisati i masirati mu bolna mesta 10 minuta vinskim sirćetom. Položiti ga u krevet i pokriti ga da se odmori.

ŠARLAH

Za izlečenje od ove bolesti najbolji je lek penicilin. Treba držati dijetalnu ishranu 6 nedelja. Jest i što više jogurta, mladog posnog sira, mleka, živinskog belog mesa, povrćnih pirea, voća, voćnih sokova.

Uzeti po 5 supenih kašika sitno iseckanog korena, lista i cveta ljubičice (*Viola odorata*), lista i cveta divlje daninoći (*Viola arvensis*) i lista i cveta podubice (*Teucrium chamaedrys*). Sve to izručiti u 1.200 grama mleka i blago kuvati 1 sat. Ostaviti poklopljen lonac dva sata izvan štednjaka. Nakon toga sve to dobro izmešati. Ovim melemom mazati sva bolna mesta na telu ujutru, u podne i naveče. Držati obloge po dva sata. Nakon skidanja obloga obrisati bolna mesta prokuvanom kamilicom (*Matricaria chamomilla*). Ovako raditi 15 dana, a zatim koristiti sledeći melem 20 dana.

Uzeti po 4 supene kašike sitno iseckanog lista sapunjače (*Saponaria officinalis*), lista i cveta kičice (*Erythraea centaurium*), lista bokvice (*Plantago major*), lista koprive (*Urtica dioica*) i lista i cveta pomoćnice (*Solanum nigrum*). Sve to izručiti u 1.200 grama mleka i blago kuvati 1 sat. Ostaviti poklopljen lonac dva sata izvan štednjaka. Nakon toga sve to promešati. Ovim melemom namazati sva bolna mesta na telu ujutru, u podne i naveče. Držati obloge po 2 sata. Nakon skidanja obloga bolna mesta obrisati uku-

vanom kamlicom (*Matricaria chamomilla*).

NAPOMENA: Pored upotrebe navedenih recepata piti sledeći čaj:

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista podubice (*Teucrium chamaedrys*), lista nane (*Mentha piperita*), lista breze (*Betula alba*), nevenovog cveta (*Calendula officinalis*) i peršunovog lista (*Petroselinum sativum*). Izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti u toku dana.

MALE BOGINJE

Pojavljaju se po čitavom telu u obliku malih plikova. Iz njih ništa ne curi. Mazati telo čistim prokuvanim mlekom. Stolica mora biti uredna. Koristiti dijetalnu hranu: mleko, kiselo mleko, jogurt, krompir pire, voćne pire, žljevinsko meso, voće, povrće i njihove sokove.

Piti ove čajeve:

Uzeti po 3 supene kašike sitno iseckanog orahovog lista (*Juglans regia*) i lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*). Izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti u toku dana. Piti 7 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista i cveta kičice (*Erythraea centaureum*), lista i cveta podubice (*Teucrium chamaedrys*) i lista žalfije (*Salvia officinalis*). Izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti u toku dana. Piti 7 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog pelenovog lista (*Artemisia absinthium*), lista nane (*Mentha piperita*), lista žalfije (*Salvia officinalis*) i orahovog lista (*Juglans regia*). Izručiti u 800 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno

dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti u toku dana. Piti 7 dana.

NAPOMENA: Terapija traje 21 dan.

OVČIJE BOGINJE

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista mirodiije (*Anethum graveolens*), korena maslačika (*Taraxacum officinale*) i lista breze (*Betula alba*). Izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti u toku dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog celerovog rizoma i korena (*Apium graveolens*), korena vodopije (*Cichorium intybus*) i peršunovog lista (*Petroselinum sativum*). Izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti u toku dana. Piti 10 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista i cveta kičice (*Erythraea centaureum*), lista koprive (*Urtica dioica*) i lista nane (*Mentha piperita*). Izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti u toku dana. Piti 10 dana.

NAPOMENA: Terapija traje 30 dana. Držati dijetu.

PRIST

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog pelenovog lista (*Artemisia absinthium*), lista ili korena šumske jagode (*Fragaria vesca*) i nevenovog cveta (*Calendula officinalis*). Izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti zaslađeno medom u toku dana. Piti 5 dana.

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog lista i cveta podubice (*Teucrium chamaedrös*), lista i cveta očajnice (*Marrubium vulgare*) i lista bora (*Pinus sylvestris*). Izručiti u 1 litar proklučalog vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti u toku dana. Piti 5 dana.

Uzeti po 3 supene kašike sitno iseckanog lista i cveta kičice (*Erythraea centaureum*), pelenovog lista (*Artemisia absinthium*) i lista sapunjače (*Soponaria officinalis*). Izručiti u 1 litar proklučalog vrućeg belog vina. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti svaki sat po 50 grama. Piti 3 dana.

Uzeti po 3 supene kašike sitno iseckanog korena čička (*Arctium lappa*), lista i cveta ili rizoma jagorčike (*Primula veris*), lista i cveta divlje daninoči (*Viola arvensis*). Sve to izručiti u 1 litar proklučalog vrućeg belog vina. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti svaki sat po 50 grama. Piti 2 dana.

NAPOMENA: Pored prethodno navedenih recepata stavljati 10 dana na bolna mesta ovaj oblog:

Uzeti po 4 supene kašike sitno iseckanane kore bele vrbe sa grana debelih kao ruka (*Salix alba*), nevenovog cveta (*Calendula officinalis*) i samlevenog semena piskavice (*Trigonella foenum graecum*). Sve to izručiti u 300 grama rastopljenog svinjskog sala ili masti i blago kuvati „na pari“ 1 sat, odnosno dok se ne stvori kaša-melem. Ovaj melem namazati na bolna mesta ujutru, u podne i naveče, a preko toga staviti gazu, vatu i zavoj. Obloge držati po dva sata. Nakon skidanja obloga ranu obrisati ljutom komovicom ili šljivovicom i namazati medom.

Novih 5 dana stavljati sledeći oblog:

Uzeti po 4 supene kašike sitno iseckanog lista i cveta divlje daninoči (*Viola*

arvensis), lista ranjenika (*Betonica officinalis*) i semena piskavice (*Trigonella foenum graecum*). Izručiti u 800 grama proklučalog vrućeg razblaženog vinskog sirceta. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i gustiš izručiti na lanenu krp, a zatim privijati na bolna mesta ujutru, u podne i naveče. Obloge držati po 2 sata i svakih 20 minuta kvasiti procedenom tekućinom. Nakon skidanja obloga obrisati bolna mesta mlakom vodom, ljutom komovicom a zatim namazati medom. Preko toga staviti gazu, vatu i zavoj. I ovaj oblog držati 2 sata.

CRNI PRIŠT

Uzeti po 4 supene kašike sitno iseckanog belog luka (*Allium sativum*), lista i cveta divlje daninoči (*Viola arvensis*) i cveta ljutića (*Ranunculus acer*). Izručiti u 800 grama proklučalog vrućeg vinskog sirceta. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i gustiš izručiti na lanenu krp, a zatim privijati na bolno mesto ujutru i uveče. Oblog držati po 3 sata i svakih 20 minuta kvasiti ga procedenom tekućinom. Nakon skidanja obloga obrisati bolno mesto mlakom vodom, komovicom i namazati medom. Preko toga staviti gazu, vatu i zavoj. Držati po 1 sat.

Uzeti glavicu beloga luka (*Allium sativum*), očistiti je i sitno isekati. Izmešati je sa po 1 supenom kašikom sitno iseckanog nevenovog cveta (*Calendula officinalis*), lista bršljana (*Hedera helix*) i 1 kafenu kašiku sitno iseckanog sumpora. Dodati malo vode i napraviti kašu-melem. Mazati bolna mesta ujutru i uveče, a preko melema staviti gazu, vatu i zavoj. Držati obloge po tri sata. Nakon skidanja obloga obrisati bolna mesta mlakom vodom; ljutom rakiom i namazati medom. Preko toga staviti gazu, vatu i zavoj. Ovaj oblog držati 1 sat. Za 2—3 dana bolest mora proći.

Uzeti 2 glavice belog luka (*Allium sativum*), očistiti ih i sitno iseckati. Dodati im po 1 supenu kašiku sitno iseckanog i samlevenog pelenovog lista (*Artemisia absinthium*) i lista i cveta podubice (*Teucrium chamaedrys*). Dodati malo vode i od svega toga napraviti kašumelem. Ujutru i uveče namazati bolna mesta debljim slojem, a preko staviti gazu, vatu i zavoj. Obloge držati po 4 sata. Nakon skidanja obloga obrisati bolna mesta mlakom vodom, ljutom rakijom i namazati medom. Preko meda staviti gazu, vatu i zavoj. Ovaj oblog držati 1 sat.

NAPOMENA: Sve recepte koristiti po 10 dana.

BLATNA ILI BARSKA GROZNICA

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista nane (*Mentha piperita*), lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*) i 2 supene kašike sitno iseckanog lista i cveta kičice (*Erythraea centaurium*). Izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti u toku dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog korena vodopije (*Cichorium intybus*), lista zimzelena (*Vinca minor*) i 2 supene kašike sitno iseckanog nevenovog cveta (*Calendula officinalis*). Izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti u toku dana.

Uzeti po 4 supene kašike sitno iseckanog lista zimzelena (*Vinca minor*) i pelenovog lista (*Artemisia absinthium*). Sve to izručiti u 1 litar dobrog vina. Zastvoriti u flašu i držati u toploj sobi 20 dana. Za to vreme flašu promućkati više puta dnevno. Nakon toga procediti i piti po 50 grama pre doručka, ručka i večere.

Uzeti 60 grama sitno iseckane kore crvene vrbe sa grana debelih kao ruka (*Salix purpurea*) i 2 supene kašike sitno iseckanog lista zimzelena (*Vinca minor*). Sve to izručiti u 1 litar dobrog vina. Zastvoriti u flašu i držati u toploj sobi 20 dana. Za to vreme promućkati flašu više puta dnevno. Nakon toga procediti i piti po 50 grama pre jela.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista koprive (*Urtica dioica*), lista nane (*Mentha piperita*) i lista podubice (*Teucrium chamaedrys*). Izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti, zasladiti i piti u toku dana.

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog pelenovog lista (*Artemisia absinthium*) i lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*). Izručiti u 600 grama proključalog vrućeg vina. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti svaki sat po 50 grama.

NAPOMENA: Koristiti recepte po 6 dana, dok bolest traje.

CRVENI VETAR

Radi urednosti stolice piti ujutru i uveče po 50 grama ricinisovog (*Ricini oleum*) ili maslinovog ulja (*Olivae oleum*). Ako ovog ulja nema ili ga bolesnik ne podnosi uzeti sledeći čaj:

Uzeti 3 supene kašike sitno iseckanog cveta breskve (*Prunus persica*). Izručiti u 400 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti po 200 grama pre doručka i večere.

Radi preznogavanja i izbacivanja svih štetnih sastojaka iz organizma piti sledeći čaj:

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog zovinog cveta (*Sambucus nigra*), cveta kamilice (*Matricaria chamomilla*), lista

i cveta kičice (*Erythraea centaurium*). Izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti po 200 grama ujutru, u podne i naveče.

Na bolna mesta ujutru, u podne i naveče stavljati sledeće obloge:

Uzeti po 3 supene kašike sitno iseckanog lista i cveta kantariona (*Hypericum perforatum*), korena, lista i cveta belog sleza (*Althaea officinalis*) i lista koprive (*Urtica dioica*). Sve to izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i gusti izručiti na lanenu krpju, a zatim ujutru i uveče privijati na bolna mesta. Obloge držati po 2 sata. Svakih 30 minuta kvasiti ih procedenom tekućinom.

Nakon skidanja obloga obrisati bolna mesta procedenom tekućinom i namazati ih sledećom tečnošću:

Uzeti po 4 supene kašike sitno iseckanog lista, cveta i lukovice belog krina (*Lilium candidum*) i lista i cveta podbela (*Tussilago farfara*). Sve to izručiti u 800 grama maslinovog ulja i blago kuvati „na pari“ 1 sat, sve dok se ne stvori kaša-melem. Namazati bolna mesta ovim melemom, a preko staviti gazu, vatu i zavoj. Obloge držati po 1 sat.

Nakon toga, bolna mesta namazati ovim melemom:

Uzeti 6 supenih kašika sitno iseckane unutrašnje kore (mreže) zovinog drveta (*Sambucus nigra*). Izručiti je u pola litre mleka i blago kuvati sve dok se ne stvori kaša-melem. Namazati bolna mesta melemom, a preko staviti gazu, vatu i zavoj. Obloge držati po 2 sata.

III ovaj oblog:

Uzeti list duvana (*Nicotiana tabacum*) namazan medom. Priviti ga ujutru i uveče na bolna i otekla mesta. Oblog držati po dva sata.

U toku dana piti ovaj čaj:

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista i cveta kičice (*Erythraea centaurium*), lista nane (*Mentha piperita*), lista koprive (*Urtica dioica*), nevenovog

cveta (*Calendula officinalis*), lista i cveta podubice (*Teucrium chamaedrys*), korena maslačka (*Taraxacum officinale*), lista breze (*Betula alba*) i lista i cveta pomoćnice (*Solanum nigrum*). Sve to izručiti u 1.200 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti u toku dana.

NAPOMENA: Kura lečenja traje 30 dana.

MALARIJA

Za izlečenje od ove bolesti koristiti kininove praškove. 30 dana piti po 1 prašak ujutru, u podne i naveče sa 200 grama čaja:

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog pelenovog lista (*Artemisia absinthium*), lista kičice (*Erythraea centaurium*) i lista i cveta zlatnice (*Solidago virga aurea*). Izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere. Piti 10 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista i cveta podubice (*Teucrium chamaedrys*), korena čička (*Arctium lappa*), lista i cveta očajnice (*Marrubium vulgare*). Izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere. Piti 20 dana.

Uzeti po 3 supene kašike sitno iseckanog lista i cveta očajnice (*Marrubium vulgare*), pelenovog lista (*Artemisia absinthium*) i lista ruzmarina (*Rosmarinus officinalis*). Izručiti u 1 litar proključalog vrućeg belog vina. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti svaki sat po 50 grama. Piti 3 dana.

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog lista i cveta kičice (*Erythaea centaurium*), korena čička (*Arctium lappa*) i lista bršnjana (*Hedera helix*). Izručiti u 1. litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti svaki sat po 50 grama. Piti 20 dana.

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog pelenovog lista (*Artemisia absinthium*) i lista očajnice (*Marrubium vulgare*). Izručiti u 800 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti u toku dana. Piti 10 dana.

Uzeti po 6 supenih kašika iseckanog pelenovog lista (*Artemisia absinthium*) i lista i cveta podubice (*Teucrium chamaedrys*). Sve to izručiti u 1 litar belog proključalog vrućeg vina i ostaviti poklop-

ljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti svaki sat po 50 grama. Piti 3 dana.

Uzeti po 50 grama sitno iseckanog korena čička (*Arctium lappa*) i lista i cveta kičice (*Erythraea centaurium*). Izručiti u 1 litar proključalog vrućeg belog vina (vode). Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti svaki sat po 50 grama. Piti 2 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista i cveta podubice (*Teucrium chamaedrys*), kore limuna (*Citrus medica*) i semena jorgovana (*Syringa vulgaris*). Izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti, zasladiti medom i piti po 200 grama posle doručka, ručka i večere. Piti 10 dana.

NAPOMENA: Koristiti recepte po želji.

AVITAMINOZE

Avitaminoza je bolest koja se javlja usled nedostatka izvesnih vitamina u organizmu. Da ne bi oboleli od ove bolesti, potrebno je da uzimamo hranu bogatu vitaminima. Vitamini su organska jedinjenja neophodna za rast, razvijanje i održavanje čovekovog zdravlja. Ravnomerno se raspoređuju po čitavom organizmu. Najviše vitamina ima u voću, povrću i mesu.

AVITAMINOZA A

Nastaje upotrebom hrane u kojoj nema vitamina A. Kod ove bolesti na vežnjači i rožnjači se pojavljuju mrlje koje mogu prouzrokovati smetnje. Koža je suva, peruta se. Pojavljuju se promene na sluzokoži (bronhije, želudac, creva). Lečenje treba otpočeti na vreme.

Jesti hranu u kojoj ima najviše vitamina A: riblje ulje, žumance, spanać, šargarepa, grašak, sveža salata, mleko, maslac, šljive, pomorandže, limun.

AVITAMINOZA B

Avitaminoza B pojavljuje se kod onih osoba koje hranom ne uzimaju dovoljno vitamina B. Uz ovu bolest često se pojavljuje malokrvnost. Da bismo se izležili od ove bolesti, moramo jesti razne žitarice, mekinje od pirinča, orahe, paradajz, spanać, riblje ulje, mleko, puter, žumance, kvasac. Najbolje se leći pivarskim kvascem.

Uzeti 2 supene kašike pivarskog kvasca i 1 supenu kašiku pekmeza i obavezno pojesti posle ručka i večere.

AVITAMINOZA B₁ (BERI-BERI)

Nastaje u onih osoba koje se hrane jednoličnom hranom. Simptomi bolesti su: opšti umor, lupanje srca, otoci, teško disanje, slab rad srca. Bolest se otklanja upotrebom crnoga brašna, mleka, mršavog mesa, pšeničnih klica, graška, crnom džigericom, mekinjama pirinča.

AVITAMINOZA B₂ (ARIBOFLAVINOZA)

Ova avitaminoza nastaje u onih osoba koje koriste hranu bez vitamina B₂. Ovaj se vitamin nalazi najviše u mleku, kvascu, iznutricama (srce, bubreg, crna džigerica) i pivarskom kvascu. Simptomi ove bolesti su: preosetljive oči na svetlost, svrab i peckanje u očima, na uglovima

usana smežurane male krastice (žvale), crvenilo usana, krajnika, grla, perutanje kože na nosu i ušima. Lečenje traje obično 6 dana.

AVITAMINOZA C (SKORBUT)

Nastaje zbog pomanjkanja vitamina C u ishrani. Osobe osećaju slabost. Nemaju volju za rad, nemaju apetit, krvare iz desni, osećaju bolove u udovima. Lečenje se sastoji u upotrebi hrane bogate vitaminom C. Upotrebom ovoga vitamina stvaramo crvena krvna zrnca i povećavamo otpornost prema bolestima. Vršiti se pravilna izmena materija i šećera.

Jesti: jabuke, kruške, kajsije, limun, pomorandže, paradajz, krompir, svežu salatu, papriku, šargarepu, kvasac, mleko, šipak, kupus.

Za lečenje ove bolesti piti sledeći čaj:

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanih borovih pupoljaka i iglica (*Pinus sylvestris*), zrelih crvenih šipuraka (*Rosa canina*), lista deteline (*Medicago sativa*), cveta i lista bosiljka (*Ocimum basilicum*), korena čička (*Arctium lappa*) i lista jagode (*Fragaria vesca*). Izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti u toku dana.

Kao čaj se može uzeti bilo koja kombinacija od trava iz prethodnog recepta.

AVITAMINOZA D (RAHITIS)

Nastaje usled nedostatka vitamina D u organizmu. Vitamin D se stvara u organizmu pomoću sunčeve svetlosti. Najviše ga ima u ribljem ulju, maslacu, mleku, zelenom lišću, žumancu, banani i ribi.

Deca koja žive u neosunčanim stanoვნima sa nepravilnom ishranom obolevaju od rahitisa. Obično su to deca od 1 do 1,5 godine. Glava se razvija nepravilno i postaje četvrtasta, šavovi na glavi se sporiije zatvaraju i javljaju se ispupčenja na grudima. Ta deca obično kasnije prohodaju.

Za lečenje ove bolesti može se upotrebljavati sledeći lek:

Uzimati po 1 kafenu kašičicu sitno samlevenog semena piskavice (*Trigonella foenum graecum*) pre doručka, ručka i večere. Nakon toga obavezno popiti 2 supene kašike ma kakvog voćnog soka.

AVITAMINOZA E

Vitamin E deluje na procese razmnožavanja. Nalazimo ga u semenu pamuka, žitaricama, suncokretu, u raznim uljima koja se prave od žitarica, mleku, puteru, iznutricama i lešniku.

AVITAMINOZA K

Obolele osobe od ove avitaminoze imaju česta krvarenja. Usled nedostatka vitamina K otežano je zgrušavanje krvi. Ova pojava obično nastaje kod onih osoba koje boluju od jetre i žutice. Krvarenja nastaju pri najmanjim povredama, a ponekad bez ikakvog razloga.

Treba jesti što više zelene salate, kupusa, spanaća, kelja, karfiola, maslačka, ugasa, boranije, kao i ulja iz soje, kukuruznih klica i suncokreta.

AVITAMINOZA PR (PELAGRA)

Ova bolest se javlja kod onih osoba koje dugo vremena primenjuju razne dijetalne ishrane sa kukuruznim brašnom. Simptomi bolesti su: perutava koža na vratu, šakama, stopalima, kolenima i lakтовima, bol u mišićima, gubljenje apetita, smanjenje težine, zatebljanje i crvenilo jezika, nedostatak stomachne kiseline.

Lečenje se sastoji u uzimanju mleka, iznutrica (bubrezi, srce, džigerica), mršavog mesa, badema, kikirikija, pšeničnih klica, kvasca. Posle ručka i večere uzimati takođe 2 supene kašike kvasca i 1 supenu kašiku sirupa od voća.

TROVANJA

TROVANJE UGLJENMONOKSID

Osobu odmah izneti na čist vazduh i davati joj da 3 dana pije jedan od sledećih čajeva:

Uzeti 5 supenih kašika sitno iseckanog lista i cveta lobelije (*Lobelia inflata*). Izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti svaki sat po 50 grama.

Uzeti 100 grama sitno iseckane hrastove kore sa grana debelih kao ruka (*Quercus robur*) i izručiti u 1 litar mleka. Blago kuvati 1 sat. Skloniti lonac u stranu da se malo prohladi. Jest i ovu kašu u toku dana više puta.

U razmacima od pola sata uzimati četiri puta po punu kafenu kašičicu samle-vane kafe (*Coffea arabica*) ili (*Coffea brasilica*).

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog lista i cveta medunike (*Filipendula ulmaria*) i lista sveže strizice (*Sisymbrium officinale*). Izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva

sata izvan štednjaka. Procediti i piti svaki sat po 50 grama.

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog lista i cveta timijana (*Thymus vulgaris*) i lista i cveta zlatnice (*Solidago virga aurea*). Izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti svaki sat po 50 grama.

NAPOMENA: Pre svih ovih čajeva treba dati prethodno ovaj čaj za povraćanje:

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog korena ljubice (*Viola odorata*) i rizoma kopitnjaka (*Asarum europaeum*). Izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i popiti 200 grama čaja. Ako ne dođe do povraćanja u toku od 2 sata, popiti još 200 grama.

TROVANJE POKVARENOM HIRANOM

Treba odmah popiti ovaj čaj:

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog rizoma kopitnjaka (*Asarum euro-*

paum) i korena ljubičice (*Viola odorata*). Izručiti u 800 grama proklučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama da bi se izazvalo povraćanje.

Nakon povraćanja popiti čašu rasola od kiselog kupusa ili soka svežeg kupusa (*Brassica oleracea*). U nedostatku soka jesti salate od kiselog ili svežeg kupusa začinenog sa malo zejtna. U nedostatku kupusa dva puta uzeti, u razmaku od 10 minuta, po 2 supene kašike meda.

Posle toga klistirati se sledećim čajem:

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog cveta kamilice (*Matricaria chamomilla*), lista nane (*Mentha piperita*) i zovinog cveta (*Sambucus nigra*). Sve to izručiti u 1 litar proklučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i ponovo blago zagreјati, a zatim se klistirati dva puta u razmaku od pola sata. Čmar i cev irigatora namazati zejtinom.

Nakon klistiranja dati bolesniku sledeći čaj:

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*), pelenovog lista (*Artemisia absinthium*), lista nane (*Mentha piperita*), cveta zove (*Sambucus nigra*) i lista matičnjaka (*Melissa officinalis*). Izručiti u 1 litar proklučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti u toku dana.

Uzeti 100 grama sitno iseckane hrastove kore sa grana debelih kao ruka (*Quercus robur*) i izručiti u 1 litar mleka. Blago kuvati na štednjaku 1 sat. Nakon toga skloniti lonac u stranu da se malo prohladi. Dati bolesniku da pojede najmanje trećinu ove tekućine. Nakon pola sata bolesnik mora povraćati.

Čitav dalji postupak je isti kao u prethodnom receptu.

NAPOMENA: Koristiti recepte 6 dana.

TROVANJE JODOM

Uzeti 3 supene kašike sitno iseckanog lista, cveta i korena ili zrelog ploda moraća (*Foeniculum vulgare*). Izručiti u 600 grama proklučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti svaki sat po 50 grama.

Uzeti 3 supene kašike sitno iseckanog zrelog ploda ili lista mirođije (*Anethum graveolens*). Izručiti u 600 grama proklučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti svaki sat po 50 grama.

Uzeti 3 supene kašike sitno iseckanog celerovog rizoma sa korenom (*Apium graveolens*). Izručiti u 600 grama proklučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti svaki sat po 50 grama.

Uzeti 3 supene kašike sitno iseckanog korena maslačka (*Taraxacum officinale*). Izručiti u 600 grama proklučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti svaki sat po 50 grama.

Uzeti 3 supene kašike sitno iseckanog korena vodopije (*Cichorium intybus*). Izručiti u 600 grama proklučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti svaki sat po 100 grama.

NAPOMENA: Koristiti recepte po 2 dana.

TROVANJE OLOVOM

Uzeti 10 supenih kašika sitno iseckanog lista ružmarina (*Rosmarinus officinalis*) i 2 supene kašike sitno iseckanog šimširovog lista (*Buxus sempervirens*). Sve to izručiti u 1 litar dobrog vina i zatvoriti u flašu. Flašu držati u toploj sobi

20 dana i za to vreme promućkati je više puta dnevno. Nakon toga procediti i piti svaki sat po 50 grama. Piti 5 dana.

Uzeti 8 supenih kašika sitno iseckanog pelenovog lista (*Artemisia absinthium*) i 2 supene kašike sitno iseckanog lista gorke deteline (*Menyanthes trifoliata*). Izručiti u 1 litar dobrog vina i zatvoriti u flašu. Flašu držati u toploj sobi 20 dana. Za to vreme promućkati je više puta dnevno. Procediti i piti svaki sat po 50 grama. Piti 5 dana.

Uzeti 8 supenih kašika sitno iseckanog lista i cveta kičice (*Erythraea centaurium*) i 2 supene kašike sitno iseckanog lista i cveta podubice (*Teucrium chamaedrys*). Sve to izručiti u 1 litar dobrog vina i zatvoriti u flašu. Držati je u toploj sobi 20 dana. Za to vreme flašu promućkati više puta dnevno. Nakon toga procediti i piti svaki sat po 50 grama. Piti 5 dana.

Ovo trovanje dolazi neopreznim radom u štamparijama i fabrikama olovnih proizvoda. Posle trovanja ruke i telo klonu, izgubi se glas, nastaju grčevi u mišićima i bolovi u stomaku oko pupka. Bolestnik je potpuno duševno i telesno slomljen, nema apetita ni dobro varenje, ni stolicu. Loš mu je zadah iz usta a zubi su oko korena sivi.

Za povraćanje odmah treba popiti pola litra slane vruće vode ili sledeći čaj:

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog korena ljubičice (*Viola odorata*) i rizoma kopitnjaka (*Asarum europaeum*). Izručiti u 600 grama proklučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i popiti 200 grama ovog čaja.

Ako ne bi nastupilo povraćanje nakon dva sata, popiti još jednu čašu od 200 grama.

Posle povraćanja isprati usta i grlo običnom vodom.

Odmah posle ovoga svakih 10 minuta popiti po 1 razmućeno jaje (presno). Treba popiti 3—4 jaja.

Posle toga staviti obloge na stomak od vinskog sirćeta i piti ovaj čaj:

Uzeti 2 supene kašike sitno iseckanog lista koprive (*Urtica dioica*) i po 1 supenu kašiku sitno iseckanog cveta i lista podubice (*Teucrium chamaedrys*), lista nane (*Mentha piperita*), lista breze (*Betula alba*) i korena maslačika (*Taraxacum officinale*). Sve to izručiti u 1 litar proklučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti svaki sat po 50 grama. Piti 30 dana.

Toga dana moramo piti rasol od kise-log ili od svežeg kupusa (*Brassica oleracea*). Takođe jesti salatu od kupusa, piti razne voćne i povrćne sokove, jesti kuvanu pšenicu sa mlekom, razna kašasta jela koja ne smeju biti zaljučena, zamašćena, zakiseljena, zabiberena i jako zasoljena. Jest se ne smeju ni suhomesnati i konzervisani proizvodi. Posle trovanja nekoliko dana koristiti dijetalnu ishranu. Svaki dan istrljati telo vinskim sirćetom pre i posle podne, po nekoliko minuta.

TROVANJE ŽIVOM

Uzeti 5 supenih kašika sitno iseckanog korena čička (*Arctium lappa*). Izručiti u 1 litar proklučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti u toku dana.

Uzeti 5 supenih kašika sitno iseckanog pelenovog lista (*Artemisia absinthium*). Izručiti u 1 litar proklučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti u toku dana.

Uzeti po 3 supene kašike sitno iseckanog lista i cveta podubice (*Teucrium chamaedrys*) i lista i cveta kičice (*Erythraea centaurium*). Izručiti u 1 litar proklučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti u toku dana.

NAPOMENA: Koristiti sve recepte po 5 dana.

TROVANJE NIKOTNIOM

Uzeti 3 supene kašike sitno iseckanog lista i cveta gorocveta (*Adonis vernalis*). Izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i grgljati više puta u toku dana. Posle grgljanja progutati 2 gutljaja ovog čaja.

Uzeti 4 supene kašike sitno iseckanog lista i cveta đurđevka (*Convallaria majalis*). Izručiti u 800 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i grgljati više puta u toku dana. Posle svakog grgljanja progutati po 2 gutljaja ovoga čaja.

Uzeti 3 supene kašike sitno iseckanog korena i rizoma kukureka (*Helleborus odorus*). Izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i grgljati više puta dnevno. Nakon svakog grgljanja progutati 1—2 gutljaja ovog čaja.

Uzeti 3 supene kašike sitno iseckanog lista lijjandera (*Nerium oleander*). Izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i grgljati u toku dana više puta. Nakon svakog grgljanja progutati 1—2 gutljaja ovog čaja.

NAPOMENA: Koristiti svaki recept po 3 dana.

TROVANJE LEKOVIMA

Uzeti 5 supenih kašika sitno iseckanog cveta i lista lobelije (*Lobelia inflata*). Izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti u toku dana.

Uzeti 100 grama sitno iseckane hrastove kore sa grana debelih kao ruka (*Quercus robur*). Izručiti u 1 litar mleka. Blago kuvati 1 sat. Nakon toga skloniti lonac u stranu da se malo prohladi. Jestu ovu kašu u toku dana više puta.

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog lista i cveta zlatnice (*Solidago virga aurea*) i lista i cveta timijane (*Thymus vulgaris*). Izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti svaki sat po 50 grama.

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog lista i cveta medunike (*Filipendula ulmaria*) i svežeg lista strižice (*Sisymbrium officinale*). Izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti svaki sat po 50 grama.

Četiri puta dnevno, uzimati u razmacima od pola sata po 1 punu kafenu kašičicu samlevene upržene kafe (*Coffea arabica* ili *Coffea brasiliica*).

NAPOMENA: Koristiti svaki recept po 3 dana.

TROVANJE OTROVNIM TRAVAMA (KUKUTA, BUNIKA, TATULA, BELADONA)

Uzeti po 3 supene kašike sitno iseckanog lista koprive (*Urtica dioica*), lista ranjenika (*Betonica officinalis*) i rizoma srčenjaka (*Polygonum bistorta*). Sve to izručiti u 1 litar mleka i blago kuvati 1 sat, dok se ne stvori kaša. Ovu kašu jesti više puta u toku dana.

Uzeti 100 grama sitno iseckane hrastove kore sa grana debelih kao ruka (*Quercus robur*) i 2 supene kašike sitno iseckanog korena koprive (*Urtica dioica*). Blago kuvati 1 sat sa 1 litrom mleka. Ukuvanu kašu jesti u toku dana više puta.

U razmacima od pola sata 4 puta uzeti po punu kafenu kašičicu samlevene upržene kafe (*Coffea arabica* ili *Coffea brasiliica*).

NAPOMENA: Koristiti svaki recept po 3 dana.

ALKOHOLIZAM

Od alkoholizma boluju one osobe koje prekomerno uživaju alkoholna pića.

MAMURLUK ZBOG PIJANSTVA

Jesti salatu od kiselog kupusa (*Brassica oleracea*) začinjenu crvenim lukom (*Allium cepa*), zejtinom i iseckanim lišćem mirođije (*Anethum graveolens*).

Piti rasol od kiselog kupusa (*Brassica oleracea*) ili sok od svežeg kupusa.

Pojesti 50 grama badema (*Prunus amygdalus*).

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog lista i cveta podubice (*Teucrium chamaedrys*) i lista i cveta kičice (*Erythraea centaureum*). Izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti u toku dana.

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog lista gorke deteline (*Menyanthes trifoliata*) i pelenovog lista (*Artemisia absinthium*). Izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti u toku dana.

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog korena čička (*Arctium lappa*) i šiširovog lista (*Buxus sempervirens*). Izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti u toku dana.

BUCANJE ZBOG PIJANSTVA

Uzeti 2 supene kašike sitno iseckanog lista (svežeg) bunike (*Hyoscyamus niger*) i izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama svaka četiri sata, dok traje pijanstvo.

Progutati kafenu šoljicu razblaženog vinskog sirćeta.

Popiti pola litra rasola od kiselog kupusa (*Brassica oleracea*).

DRHTANJE I PSIHOZA ALKOHOLIČARA

Uzeti 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista pelena (*Artemisia absinthium*) i 2 supene kašike sitno iseckanog lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*). Izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Osta-

viti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i 1 sat pre doručka, ručka i večere popiti po 200 grama. Nakon pauze od 3 dana postupak ponoviti.

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog lista imele (*Viscum album*) i lista i cveta kičice (*Erythraea centaurium*). Izručiti u 750 grama proklijučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Jedan sat pre doručka, ručka i večere popiti po 250 grama ovog čaja. Nakon pauze od 3 dana postupak ponoviti.

PROTIV OPIJANJA ALKOHOLOM

Da se ne bismo opili od ma kog alkoholnog pića, treba prethodno pojesti nekoliko gorkih badema (*Prunus amygdalus*) i popiti 50 grama maslinovog ulja (*Olivae oleum*).

Pre uzimanja alkoholnih pića dobro se najesti salate od kiselog kupusa (*Brassica oleracea*) začinjene sitno iseckanim crnim lukom (*Allium cepa*), peršunovim lišćem (*Petroselinum sativum*) i zejtinom.

ODVIKAVANJE OD ALKOHOLA

Popiti kafenu šoljicu ove tekućine:

Uzeti jednu kafenu kašičicu limunovog soka (*Citrus medica*), pola kafene ka-

šičice sitno samlevenog nišadora i jednu šoljicu skuvane crne kafe.

Svakog dana sipati u jelo male količine onog alkohola kojeg pijanac pije, kako bi prema njemu postao alergičan.

Izručiti 5 supenih kašika sitno iseckanog rizoma, korena ili cveta i lista koprinjaka (*Asarum europaeum*) u 600 grama onog alkoholnog pića koje pijanac pije. Zatvoriti flašu i držati je u toploj sobi 20 dana. Za to vreme promućkati flašu više puta dnevno. Procediti i dati pijancu da popije 50 grama ovog pića. Ostatak čuvati kao rezervu ako bi se ponovo propio. Dva dana za ručak i večeru treba mu sipati u jelo po pola rakijske čašice ovog pića. Ovako raditi samo 4 dana.

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog lista i cveta timijana (*Thymus vulgaris*) i cveta i lista vranilovke (*Origanum vulgare*). Izručiti u 500 grama proklijučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i dati pijancu još dok je pijan da popije 200 grama ovoga čaja. Posle 2 sata dati mu preostalih 300 grama.

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog lista i cveta podubice (*Teucrium chamaedrys*) i lista i cveta trave ive (*Teucrium montanum*). Izručiti u 400 grama proklijučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i dati pijancu još dok je pijan da popije 200 grama ovoga čaja a nakon 2 sata preostalih 200 grama.

NARKOMANIJA

Narkomanija je stanje koje se javlja kao posledica čestog ili trajnog uzimanja opojnih sredstava (narkotika). Ona je, u stvari, trovanje nastalo zbog prekomerne upotrebe tih sredstava. Narkomani su osobe koje dugo vremena uzimaju opojna sredstva i tako se naviknu na njihovu upotrebu, da se u tome ne mogu umeriti i nisu u stanju da se svojom voljom liše takve upotrebe. Narkomanija je ne samo štetna za zdravlje pojedinaca već je štetna i za društvo. Često i dugotrajno uzimanje narkotika izaziva u čoveku neotoljivu želju za daljim uzimanjem, za povećanjem uzete količine i stvara naviku na dejstvo narkotika. Ova sredstva nazivaju se i drogama.

Uzimanje opojnih sredstava poznato je još iz najstarijih vremena. Tako su stari Vavilonci, Asirci i Indijci uzimali opijum koji se dobijao iz maka. Isto tako, poznata je bila i indijska konoplja. Ova sredstva upotrebljavala su se protiv bolova. Ali njihova česta upotreba stvarala je naviku.

Najpoznatija opojna sredstva ili narkotici su: opijum, morfin, heroin, indijska konoplja, hašiš, kokain, bunika itd. Opijum se dobija iz maka. Glavni sastojak opijuma je morfin. Indijska konoplja je biljka, čije se dejstvo ogleda u smanjenju bola i pipanja. Hašiš je smolasta droga koju Meksikanci nazivaju marihuana. Kokain se dobija iz biljke koke koja uspeva u Južnoj Americi u planinskom predelu oko Anda. Stanovnici ovih krajeva žvaću lišće koke, jer smatraju da tako lakše podnose napore.

Narkotici se upotrebljavaju u medicini kao lekovi za ublažavanje i otklanjanje bolova. Pri njihovoj upotrebi strogo se vodi računa o opravdanoj i pravilnoj primeni kako bi se izbegla navika tela na ta sredstva.

Narkomani upotrebljavaju te droge preko usta, u obliku injekcija, pušenjem ili stavljanjem čepića u čmar. Pod dejstvom uzete droge najpre se javlja u čoveku prijatno osećanje i sigurnost u sebe. Kasnije, zbog du-

gotrajne upotrebe, javlja se potištenost. Nastaju poremećaji u organima za varenje. Slabo se uzima hrana. Najzad, nastaju teški duševni poremećaji pri kojima je moguće i samoubistvo. Organizam slabi i iscrpljuje se. Sve to razara i upropašćuje čovekovu ličnost tako da nije sposobna za uklapanje u društvo. Dakle, posledice narkomanije su štetne i za pojedinca i za društvo. Iz tih razloga skoro sve zemlje u svetu zabranjuju upotrebu droga i primenjuju oštre kazne. Lečenje narkomana iziskuje strpljenje i moguće je samo u naročitim zavodima koji imaju ekipu raznih stručnjaka i odgovarajuću opremu.

PROTIV UŽIVANJA DROGA

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno isec-
kanog lista i cveta pomoćnice (*Solanum
nigrum*), lista sapunjače (*Saponaria offi-
cinalis*), nevenovog cveta (*Calendula offi-
cinalis*), lista i cveta divlje daninoči (*Viola
arvensis*), lista i cveta očajnice (*Marru-
bium vulgare*), lista i cveta podubice (*Teu-
crium chamaedrys*), pelenovog lista (*Arte-*

misia absinthium), korena čička (*Arctium
lappa*), lista ili rizoma šumske jagode
(*Fragaria vesca*), lista bršljana (*Hedera
helix*). Sve to izručiti u 1.800 grama pro-
ključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno
izvan štednjaka 90 minuta. Procediti i piti
u toku dana. Čaj piti tri dana pre nego
što bi upotrebili drogu, kao i tri dana
posle toga. Posle upotrebe čaja pazirati
šest dana i ponoviti isti postupak.

* Naziv narkomanija je napravljen od dveju grčkih reči: *narke* — klonulost, obamrlost i *mania* — promana, bes.

SPASAVANJA U RAZNIM SLUČAJEVIMA

SPASAVANJE OD TOPLOTNOG UDARA

Osobu koja je pretrpela toplotni udar treba odmah raskopčati. Na glavu, vrat i grudi stavljati hladne obloge i dati joj da pije hladne voćne sokove.

Nakon toga polivati hladnom vodom i položiti u hladovinu tako da glava uvek bude uzdignuta.

Piti ovaj čaj:

Uzeti 3 supene kašike sitno iseckanog lista i cveta lobelije (*Lobelia inflata*) i 1 supenu kašiku sitno iseckanog zovinog cveta (*Sambucus nigra*). Izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti po želji u toku dana. Piti 5 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista nane (*Mentha piperita*), lista matičnjaka (*Melissa officinalis*) i lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*). Izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladeno medom piti u toku dana, po želji. Piti 5 dana.

SPASAVANJE OD UDARA GROMA

Osoba koju je udario grom gubi svest, teško diše, dobija grčeve u stomaku i čitavom telu.

Odmah treba skinuti odeću, kvasiti vodom čelo, glavu, grudi, ruke i noge i preduzeti veštačko disanje. Posle toga celo telo izmasirati ljutom rakijom ili vinskim sirćetom. Sve to brzo izvoditi.

Nakon toga dati mu ovaj čaj:

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog zovinog cveta (*Sambucus nigra*), lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*), lista nane (*Mentha piperita*). Izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti po želji u toku dana. Piti 5 dana.

SPASAVANJE UTOPLJENIKA

Utopljenika staviti preko kolena i butine. Spasilac treba da klekne desnom nogom a levu da ima zgrčenu. Preko leve noge prebaciti utopljenika tako da mu glava bude između nogu spasioca. Nasilno mu otvoriti usta i naizmeničnim izvlačenjem i guranjem jezika natrag naterati ga da povрати vodu. Čim voda izađe iz utopljenika, dati mu veštačko disanje. Utopljenika položiti na leđa i naizmenično duvati mu u usta i masirati spoljni deo oko srca. Nakon vraćanja u život uneti ga u toplu sobu ili ga staviti kraj vatre i dati mu ovaj čaj:

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog zovinog cveta (*Sambucus nigra*) i cveta kamilice (*Matricaria chamomilla*). Izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti, zasladiti medom i piti po želji.

Uzeti 3 supene kašike sitno iseckanog cveta i lista lobelije (*Lobelia inflata*) i 1 supenu kašiku sitno iseckanog zovinog cveta (*Sambucus nigra*). Izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti zaslađeno medom.

NAPOMENA: Koristiti čajeve po 4 dana.

SPASAVANJE OD ŽIVČANOG POTRESA

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*) i zovinog cveta (*Sambucus nigra*). Izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti u toku dana, po želji.

Uzeti 3 supene kašike sitno iseckanog lista i cveta lobelije (*Lobelia inflata*) i 1 supenu kašiku sitno iseckanog cveta kamilice (*Matricaria chamomilla*). Izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti u toku dana, po želji.

Uzeti 3 supene kašike sitno iseckanog cveta i lista kičice (*Erythraea centaurium*). Izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti u toku dana, po želji.

SPASAVANJE OD UJEDA BESNOG PSA

Potrebno je hitno obratiti se lekaru i preduzeti lečenje.

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog belog luka (*Allium sativum*) i lista tatule (*Datura stramonium*). Sve to izmešati i ovim melemom namazati mesto ujeda više puta u toku dana. Pre i posle mazanja melemom bolna mesta obrisati ukuvanom kamilicom (*Matricaria chamomilla*).

Uzeti glavicu belog luka (*Allium sativum*) i sitno je iseckati. Mazati njome mesto ujeda više puta u toku dana. Pre spavanja obrisati ukuvanom kamilicom (*Matricaria chamomilla*).

Uzeti po 4 supene kašike sitno iseckanog belog luka (*Allium sativum*) i kiselog kupusa (*Brassica oleracea*). Sve to izmešati da dobijemo melem. Mazati bolna mesta više puta u toku dana. Pre i posle svakog mazanja isprati mesta ujeda prokuvanom kamilicom (*Matricaria chamomilla*).

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista bokvice (*Plantago major*), lista rute (*Ruta graveolens*), lista koprive (*Urtica dioica*), nevenovog cveta (*Calendula officinalis*), lista sapunjače (*Saponaria officinalis*) i lista zlatnice (*Solidago virga aurea*). Sve to dobro izmešati sa 6 supenih kašika sitno iseckanog belog luka (*Allium sativum*) da dobijemo melem. Ovim melemom mazati mesto ujeda pet puta u toku dana, svaka tri sata. Preko melema staviti gazu, vatu i zavoj. Oblog držati po 2 sata. Pre i posle stavljanja obloga bolna mesta obrisati ukuvanom ka-

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista rute (*Ruta graveolens*), lista i cveta pomoćnice (*Solanum nigrum*), nevenovog cveta (*Calendula officinalis*), lista i cveta medunike (*Filipendula ulmaria*), korena čička (*Arctium lappa*), lista ruzmarina (*Rosmarinus officinalis*) i pelenovog lista (*Artemisia absinthium*). Sve to izručiti u 1.200 grama prokjučalog vrućeg razblaženog vina (vode). Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti, zasladiti medom i piti u toku dana. Piti 10 dana.

SPASAVANJE OD UJEDA ZMIJE

Potrebno je hitno obratiti se lekaru i preduzeti lečenje.

Iznad mesta ujeda nogu dobro vezati konopcem, maranom, kaišem, podvezicom i sl. Ranu odmah iseci dezinfikovanim nožem ili žiletom, a zatim isisati ustima. Osobe koje to rade moraju imati zdrave zube i zdrave desni. Umesto isisavanja rane ustima rana se može ispaliti užarenim predmetom. Na ranu staviti sledeći sok:

Uzeti punu šaku lista sapunjače (*Saponaria officinalis*), punu šaku lišća rute (*Ruta graveolens*) i punu šaku nevenovog cveta (*Calendula officinalis*). Sve to sitno iseckati i pod presom iscediti. Dobiveni sok nakapati više puta u toku dana na mesto ujeda. Pre spavanja isprati ranu ukuvanom kamilicom (*Matricaria chamomilla*).

Dva dana piti pre jela po 200 grama ovog čaja:

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno zdrobljenog lista nane (*Mentha piperita*), crvenog šipka (*Rosa canina*) i pupoljaka i listića belog bora (*Pinus silvestris*). Sve ovo izručiti u 600

Mesto ujeda odmah isisati ili ispeći užarenim predmetom, a zatim mazati što češće u toku dana sitno iseckanim belim lukom (*Allium sativum*). Pre spavanja obrisati bolna mesta ukuvanom mlakom kamilicom (*Matricaria chamomilla*) i preko rane staviti oblog od belog luka (*Allium sativum*). Oblog držati celu noć. Piti gornji čaj.

Podvezu staviti iznad rane tako da se otrov ne širi. Naterati krv da poteče iz rane, a zatim ranu isisati ili je ispaliti užarenim predmetom. Nakon toga skinuti podvezicu i politi ranu sokom iz lista čička (*Arctium lappa*) i lista rute (*Ruta graveolens*). Piti gore navedeni čaj.

U narodu se takođe koristi ovaj recept kao jedan od sigurnijih načina za potpuno uništenje zmijskog otrova u čovečjem organizmu. On je efikasan samo onda ako se koristi u roku od 6 sati po ujedu zmiје.

Uzeti 1 supenu kašiku sveže sredine iz hleba i istanjiti je: Na nju izručiti 1 supenu kašiku svežeg lista zmijske trave (*Sanguisorba officinalis*). Obviti ovu svežu travu sa istanjenom sredinom iz hleba i to sve progutati. Treba žvakati što manje, da bi sveži list što pre stigao u želudac. Terapija traje tri sata, što znači da svakog sata treba ponoviti upotrebu ovog recepta.

Naravno, da treba pre upotrebe ovog recepta podvezati nogu ili ruku iznad mesta ujeda i ranu isisati. Osobe koje to rade moraju imati zdrave zube i desni.

SPASAVANJE OD UJEDA SVINJE, MAČKE ILI PSA

Potrebno je odmah obratiti se lekaru i preduzeti lečenje.

...rakijom ili

arvensis) i cveta brđanke (*Arnica montana*). Sve to izmešati u 200 grama ljute komovice ili šljivovice. Posipati ranu što češće ovom tekućinom a posle jednog sata uviti gazom, vatom i zavojem. Oblog držati jedan sat. Ovako raditi više puta u toku dana.

Uzeti po 2 supene kašike sitno zdrobljenog lista bokvice (*Plantago major*) i nevenovog cveta (*Calendula officinalis*). Sve to izmešati i staviti na lanenu krpu, a zatim priviti na mesto ujeda. Oblog držati po 1 sat, više puta u toku dana. Po skidanju obloga ranu uvek oprati ljutom komovicom ili šljivovicom.

Uzeti 4 supene kašike sitno iseckanog kiselog kupusa (*Brassica oleracea*) i po 2 supene kašike sitno iseckanog lista i cveta divlje daninoči (*Viola arvensis*) i belog luka (*Allium sativum*). Sve ovo izmešati i staviti na lanenu krpu, a zatim priviti na bolna mesta. Držati oblog po 1 sat, više puta u toku dana. Po skidanju obloga ranu oprati ljutom komovicom ili šljivovicom.

Uzeti glavicu mrkog luka (*Allium cepa*) i sitno je iseckati. Tome dodati po 1 supenu kašiku sitno iseckanog cveta ljutića (*Ranunculi flos*), nevenovog cveta (*Calendula officinalis*), lista rute (*Ruta graveolens*) i korena trave srdobolje (*Potentilla tormentilla*). Sve ovo dobro izmešati i preliti sa 600 grama proklučalog vrućeg vinskog sirćeta. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i staviti gustiš na lanenu krpu a zatim priviti na bolno mesto. Oblog držati po 2 sata, više puta u toku dana. Svaki 20 minuta kvasiti ih procedenom tekućinom. Nakon skidanja obloga obrisati bolna mesta prokuvanom mlakom kamilicom (*Matricaria chamomilla*).

NAPOMENA: Lečenje traje 3 dana.

SPASAVANJE OD UBOĐA OSE I PČELE

Uzeti po 3 supene kašike sitno iseckanog nevenovog cveta (*Calendula officinalis*) i cveta ljutića (*Ranunculus acer*). Izručiti u 600 grama proklučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno izvan štednjaka dva sata. Procediti, izručiti gustiš na lanenu krpu i priviti na bolno mesto. Oblog držati 3 sata i svakih 20 minuta kvasiti procedenom tekućinom. Po skidanju obloga mesto ujeda držati u procedenoj tekućini ili staviti oblog od procedene tekućine. Oblog držati dva sata.

Ujedeno mesto istrljati svežim peršunovim lišćem (*Petroselinum sativum*) i cvetom brđanke (*Arnica montana*).

Uzeti tri supene kašike sitno iseckanog kiselog kupusa (*Brassica oleracea*) i po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista bokvice (*Plantago major*), nevenovog cveta (*Calendula officinalis*) i lista sapunjače (*Saponaria officinalis*). Sve to dobro izmešati, napraviti oblog i zatim priviti lanenom krpom na bolno mesto. Oblog držati 3 sata.

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog cveta ljutića (*Ranunculus acer*) i nevenovog cveta (*Calendula officinalis*). Sve to izmešati sa 4 supene kašike kajmaka sa mleka i staviti na lanenu krpu, a zatim priviti na bolno mesto. Oblog držati dva sata. Po skidanju obloga oprati bolna mesta ukuvanom kamilicom (*Matricaria chamomilla*).

Uzeti 5 supenih kašika sitno iseckanog lista bokvice (*Plantago major*) i pod presom iscediti sok. Kvasiti mesta ujeda ovim sokom 1 sat, a posle ih omotati svežim i dobro opranim lišćem bokvice koje treba u toku dana više puta menjati.

NAPOMENA: Lečenje traje 2 dana.

RAZNO

ALERGIJA („PREOSETLJIVOST“ NA RAZNE UTICAJE)

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog šimsirovog lista (*Buxus sempervirens*), malinovog lista (*Rubus idaeus*), korena vodopije (*Cichorium intybus*) i 3 supene kašike sitno iseckanog nadzemnog dela dimnjače (*Fumaria officinalis*). Izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti u toku dana. U svaku čašu izručiti po pola kafene kašičice polenovog praha. Dnevna upotreba polenovog praha je 20 grama. Kad se pije posle jela čaj se može zasladiti medom.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog korena čička (*Arctium lappa*), cveta i lista hajdučice (*Achillea millefolium*), korena maslačka (*Taraxacum officinale*) i 3 supene kašike sitno iseckanog nadzemnog dela dimnjače (*Fumaria officinalis*). Izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti u toku dana. U svaku čašu izručiti po pola kafene kašičice polenovog (cvetnog) praha. Kad se pije posle obroka čaj se može zasladiti medom.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista i cveta kičice (*Erythraea centaureum*), lista koprive (*Urtica dioica*), ce-

lerovog korena i rizoma (*Apium graveolens*) i 3 supene kašike sitno iseckanog nadzemnog dela biljke u cvetu dimnjače (*Fumaria officinalis*). Sve to izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti u toku dana. U svaku čašu izručiti po pola kafene kašičice polenovog praha. Kad se pije posle jela čaj se može zasladiti medom.

NAPOMENA: Svi ovi napred navedeni čajevi piju se po 8 dana. Uz doručak, ručak i večeru obavezno jesti zelenu salatu (*Lactuca sativa*), salatu od maslačka (*Taraxacum officinale*) ili salatu od koprivnog lišća (*Urtica dioica*). Salate obavezno začiniti sa po 1 supenom kašikom sitno iseckanog peršunovog lišća (*Petroselinum sativum*), lišća mirođije (*Apium graveolens*), maslinovog ulja i razblaženog vinskog sirćeta.

Mrlje po licu i telu 3 dana mazati sledećim melemom:

Uzeti 3 supene kašike sitno iseckanog peršunovog lišća (*Petroselinum sativum*) i 4 supene kašike sitno iseckanog lista hrena (*Cochlearia armoracia*). Sve to izručiti u 400 grama mleka i blago kuvati na štednjaku sve dok se ne stvori retka kaša. Mazati po 5 minuta ujutru, u podne i naveče.

PROTIV GOJAZNOSTI

Gojaznost dolazi zbog poremećaja nekih žlezda sa unutrašnjim lučenjem (hipofiza, polne žlezde itd.), kao i zbog dugog sedenja, slabog kretanja i prekomernog uzimanja hrane.

Deset dana piti pre jela po 100 grama jabukovog soka, 10 dana pauza — više puta.

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog pelenovog lista ili cvasti sa pupoljcima (*Artemisia absinthium*), lista žalfije (*Salvia officinalis*) i lista zastavića (*Equisetum arvense*). Izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti u toku dana. Piti 20 dana te pauzirati 10 dana. Tako ponoviti više puta.

Uzeti 3 supene kašike sitno iseckanog lista i cveta medunike (*Filipendula ulmaria*) i 2 supene kašike sitno iseckanog lista i cveta kičice (*Erythraea centaurium*). Izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti u toku dana. Piti 5 dana.

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanih zrelih trninja (*Prunus spinosa*), lista žalfije (*Salvia officinalis*) i šimsirovog lista (*Buxus sempervirens*). Izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti u toku dana. Piti 5 dana.

Uzeti po 3 supene kašike sitno iseckanog lista i cveta podubice (*Teucrium chamaedrys*) i lista i cveta medunike (*Filipendula ulmaria*). Izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti u toku dana. Piti 10 dana.

ZA GOJENJE (PROTIV MRŠAVOSTI)

Uzeti zelene orahove plodove (*Juglans regia*), koji moraju biti veoma mladi, isti onakvi kao što se koriste za slatko. Sitno ih iseći i u štednjaku ispeći. Nakon toga ih samleti i kuvati kao što se kuva crna kafa. Piti po 1 kafenu šoljicu pre doručka, ručka i večere.

Na isti način koristiti hrastov žir (*Quercus semen tostum*).

ZA PREZNOJAVANJE

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno zdrobljenog lista divlje nane (*Mentha piperita*), lista matičnjaka (*Melissa officinalis*) i lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*). Sve ovo izručiti u 8 del proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno izvan štednjaka 90 minuta. Procediti i čaj ponovo zagrejati. Zasladi medom po želji. Piti po 2 del pre doručka, ručka i večere.

Uzeti po 2 supene kašike sitno zdrobljenog cveta zove (*Sambucus nigra*) i cveta kamilice (*Matricaria chamomilla*). Sve ovo izručiti u 8 del proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno izvan štednjaka 90 minuta. Procediti i čaj ponovo zagrejati. Zasladi medom po želji. Piti po 2 del posle doručka, ručka i večere.

Uzeti po 2 supene kašike sitno zdrobljenog cveta zove (*Sambucus nigra*), cveta kamilice (*Matricaria chamomilla*) i cveta i lista crnog sleza (*Malva silvestris*). Sve ovo izručiti u 1,2 litara proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno izvan štednjaka 90 minuta. Procediti i čaj ponovo zagrejati. Zasladi medom po želji. Piti po 2 del pre i posle jela, tri puta dnevno.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno zdrobljenog lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*), lista i cveta crnoga sleza (*Malva silvestris*), lista i cveta belog sleza (*Althaea officinalis*), cveta zove (*Sambu-*

cus nigra), cveta kamilice (*Matricaria chamomilla*) i cveta divlje ruže (*Rosa canina*). Sve ovo izručiti u 1,2 litara proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno izvan štednjaka 90 minuta. Procediti i čaj ponovo zagrijati. Zasladiti medom po želji. Piti po 2 dcl pre i posle jela, tri puta dnevno.

NAPOMENA: Koristiti recepte po želji i piti čaj kad god se za to ukaže potreba.

NOĆNO ZNOJENJE

Čim se bolesnik noću oznoji, odmah ga treba obrisati razblaženim vinskih sirćetom.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista žalfije (*Salvia officinalis*), lista koprive (*Urtica dioica*), lista ili zrelog ploda mirođe (*Anethum graveolens*), lista kupine (*Rubus fruticosus*), lista breze (*Betula alba*) i lista i cveta ljubičice (*Viola odorata*). Izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti u toku dana.

Uzeti 2 supene kašike sitno iseckanog orahovog lista (*Juglans regia*) i po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista i cveta kičice (*Erythraea centaureum*), lista ruzmarina (*Rosmarinus officinalis*), lista koprive (*Cannabis sativa*) i lista maline (*Rubus idaeus*). Izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti u toku dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista žalfije (*Salvia officinalis*), orahovog lista (*Juglans regia*), lista koprive (*Urtica dioica*), lista ranjenika (*Betonica officinalis*) i peršunovog lista (*Petroselinum sativum*). Izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva

sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti u toku dana.

Uzeti 2 supene kašike sitno iseckanog orahovog lista (*Juglans regia*) i po 1 supenu kašiku sitno iseckanog korena maslačka (*Taraxacum officinale*), brezovog lista (*Betula alba*), lista mirođe (*Anethum graveolens*) i ruzmarinovog lista (*Rosmarinus officinalis*). Izručiti u 1 litar proključalog vrućeg vina. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti svaki sat po 50 grama. Piti 3 dana.

NAPOMENA: Koristiti recepte po 6 dana, sve dok bolest traje.

ČAJEVI PROTIV ZNOJENJA TELA

Uzeti 4 supene kašike sitno iseckanog lista žalfije (*Salvia officinalis*) i izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama posle doručka, ručka i večere. Piti 5 dana.

Uzeti 4 supene kašike sitno iseckanog lista žalfije (*Salvia officinalis*) i izručiti u 600 grama proključalog vrućeg vina. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti svaki sat po 50 grama. Piti 3 dana.

Uzeti 4 supene kašike sitno iseckanog mladog orahovog lista ili ljuski sa mladim orašćića (*Juglans regia*) i izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama posle doručka, ručka i večere. Piti 5 dana.

Uzeti 4 supene kašike sitno iseckanog mladog orahovog lista ili ljuski sa mladim orašćića (*Juglans regia*) i izručiti u 600 grama proključalog vrućeg vina. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti svaki sat po 50 grama. Piti 5 dana.

Uzeti po 100 grama sitno iseckanog orahovog lista (*Juglans regia*) i lista žalfije (*Salvia officinalis*). Izručiti u 2 litra proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti, natopiti vatu i kvasiti delove tela koji se mnogo znoje. U toku dana treba ih kvasiti tri puta po 10 minuta. Kvasiti 6 dana.

Uzeti 100 grama sitno iseckane i samlevene hrastove kore sa grana debelih kao ruka (*Quercus robur*) i posipati delove tela koji se mnogo znoje, tri puta dnevno po 10 minuta. Recept koristiti 6 dana.

Uzeti 100 grama sitno iseckanog orahovog lista (*Juglans regia*) i izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i delove tela koji se mnogo znoje kvasiti tri puta dnevno po 10 minuta. Recept koristiti 6 dana.

PROTIV ŽEDI

U toku dana piti jabukov sok (*Pirus malus*).

U toku dana piti malinov sok (*Rubus idaeus*).

U toku dana piti sok od jagode (*Fragaria vesca*).

Takođe piti sokove od breskve (*Prunus persica*), pomorandže (*Citrus aurantium*), limuna (*Citrus medica*), mušmule (*Mespilus germanica*) i ostale sokove od voća i povrća.

Uzeti 3 supene kašike sitno iseckanog lista i cveta kitice (*Erythraea centaureum*). Izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti u toku dana.

Uzeti 3 supene kašike sitno iseckanog pelenovog lista (*Artemisia absinthium*). Izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan

štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti u toku dana.

Uzeti 3 supene kašike sitno iseckanog lista gorke deteline (*Menyanthes trifoliata*). Izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti, zasladiti medom i piti.

Uzeti 3 supene kašike sitno iseckanog korena čička (*Arctium lappa*). Izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti, zasladiti medom i piti.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*), lista i cveta kitice (*Erythraea centaureum*), lista breze (*Betula alba*) i peršunovog lista (*Petroselinum sativum*). Izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti u toku dana.

NAPOMENA: Koristiti recepte sve dok se oseća žed.

PREHLADA (NAZEB)

Piti limunađu od iseckanog limuna (*Citrus medica*). Obavezno zasladiti.

Piti sok od maline (*Rubus idaeus*), zaslađen.

Uzeti 3 supene kašike sitno iseckanog lista nane (*Mentha piperita*). Izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti u toku dana.

Piti sok od borovnice (*Vaccinium myrtillus*) začinjen šećerom i sokom od limuna (*Citrus medica*).

Uzeti 3 supene kašike sitno iseckane kore od grana debelih kao ruka ili pupoljaka bele vrbe (*Salix alba*). Izručiti u

600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti. Piti zakiseljeno limunovim sokom (*Citrus medica*).

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista i cveta bosiljka (*Ocimum basilicum*), lista i cveta verbene (*Verbena officinalis*) i pelenovog lista (*Artemisia absinthium*). Izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti, zasladiti i zakiseliti limunovim sokom. Piti u toku dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*), zovinog cveta (*Sambucus nigra*) i cveta kamilice (*Matricaria chamomilla*). Izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti, zasladiti i zakiseliti limunovim sokom. Piti u toku dana.

NAPOMENA: Koristiti recepte po 4 dana, sve dok prehlada ne iščezne.

PREHLADA SA VELIKOM TEMPERATUROM

Stavljati obloge od razblaženog vinskog sirćeta na čelo, potiljak, vratne žile, grudi i stomak.

Noge do kolena držati u vrućoj slanoj vodi.

Kupati se u ukuvanoj vodi od hrastovih kora.

Piti sledeće čajeve:

Uzeti 2 supene kašike sitno iseckanog zovinog cveta (*Sambucus nigra*) i cveta ruže (*Rosa gallica*). Izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere.

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog zovinog cveta (*Sambucus nigra*) i cveta kamilice (*Matricaria chamomilla*). Iz-

ručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladeno medom piti tri puta dnevno pre jela po 200 grama.

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*) i cveta belog sleza (*Althaea officinalis*). Izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladeno medom piti u toku dana.

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog lista nane (*Mentha piperita*) i lista matičnjaka (*Melissa officinalis*). Izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladeno medom piti u toku dana.

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog zovinog cveta (*Sambucus nigra*) i cveta bagrema (*Robinia pseudacacia*). Izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladeno medom piti u toku dana.

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog lista breze (*Betula alba*) i mladog lista bele vrbe (*Salix alba*) sa grana debelih kao ruka. Izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti, zasladiti medom i piti tri puta dnevno po 2 dcl.

NAPOMENA: Koristiti recepte po 2 dana, sve dok se ne izlečimo. Obloge držati pre i popodne po 2 sata i svaki sat ih nalivati razblaženim vinskim sirćetom.

GROZNICA

Uzeti 1 supenu kašiku sitno iseckanog korena vodopije *Cichorium intybus*) i 3 supene kašike lista gorke deteline (*Menyanthes trifoliata*). Izručiti u 600 grama

proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti u toku dana.

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog korena maslačka (*Taraxacum officinale*) i pelenovog lista ili cvasti sa pupoljcima (*Artemisia absinthium*). Izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti, zasladiti medom i piti u toku dana.

Uzeti 2 supene kašike sitno iseckanog lista žalfije (*Salvia officinalis*) i 1 supenu kašiku lista i cveta podubice (*Teucrium chamaedrys*). Izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti u toku dana.

Uzeti 2 supene kašike sitno iseckanog lista nane (*Mentha piperita*) i 1 supenu kašiku lista ruzmarina (*Rosmarinus officinalis*). Izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti u toku dana.

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*) i lista i cveta ocajnice (*Marrubium vulgare*). Izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti u toku dana.

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog lista ruzmarina (*Rosmarinus officinalis*) i lista masline (*Olivea folium*). Izručiti u 600 grama proključalog vrućeg vina. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti u toku dana svaki sat po 50 grama.

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog lista i cveta kičice (*Erythraea centaurium*) i lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*). Izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva

sata izvan štednjaka. Procediti i piti zaslođeno medom.

Uzeti po 2 supene kašike, sitno iseckane vrbove kore sa grana debelih kao ruka (*Salix alba*) i lista žalfije (*Salvia officinalis*). Izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti u toku dana.

Uzeti 60 grama sitno iseckanog korena lincure (*Gentiana lutea*) i izručiti u 1 litar ljute rakije. Zatvoriti u flašu i držati u toploj sobi 20 dana. Za to vreme flašu promućkati više puta dnevno. Nakon toga procediti i piti po rakijsku čašicu svakih 5 sati.

Uzeti 60 grama sitno iseckanog korena lincure (*Gentiana lutea*) i izručiti u 1 litar dobrog vina. Zatvoriti u flašu i držati u toploj sobi 20 dana. Za to vreme promućkati flašu više puta dnevno. Nakon toga piti po 50 grama pre doručka, ručka i večere i tri puta dnevno stavljati obloge na čelo i potiljak. Obloge držati po 1 sat.

Uzeti 60 grama sitno iseckane kore bele vrbe sa grana debelih kao ruka (*Salix alba*) i izručiti u 1 litar dobrog vina. Zatvoriti u flašu i držati u toploj sobi 20 dana. Za to vreme promućkati flašu više puta dnevno. Nakon toga piti po 50 grama pre doručka, ručka i večere i tri puta dnevno stavljati obloge na čelo i potiljak. Obloge držati po 1 sat.

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog lista i cveta kičice (*Erythraea centaurium*) i lista i cveta bosiljka (*Ocimum basilicum*). Izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti u toku dana.

Uzeti 50 grama sitno iseckanog pelenovog lista (*Artemisia absinthium*) i izručiti u 1 litar ljute rakije. Zatvoriti u flašu i držati u toploj sobi 20 dana. Za

to vreme flašu promućkati više puta dnevno. Nakon toga procediti, piti pre doručka, ručka i večere po malu rakijsku čašicu.

Uzeti 60 grama sitno iseckanog pelenovog lista i cveta (*Artemisia absinthium*) i izručiti u 1 litar dobrog vina. Zatvoriti u flašu i držati u toploj sobi 20 dana. Za to vreme flašu promućkati više puta u toku dana. Nakon toga procediti i piti po 50 grama pre doručka, ručka i večere. Tri puta dnevno stavljati obloge na čelo i potiljak. Obloge držati po 1 sat.

Uzeti po 3 supene kašike sitno iseckanog lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*) i lista i cveta kičice (*Erythraea centaurium*) i izručiti u 1 litar dobrog vina. Zatvoriti u flašu i držati 20 dana. Za to vreme flašu promućkati više puta dnevno. Nakon toga procediti i piti po 50 grama pre doručka, ručka i večere. Tri puta dnevno stavljati obloge na čelo i potiljak. Obloge držati po 1 sat.

NAPOMENA: Koristiti više recepata po 2 dana, dok groznica potpuno ne iščezne.

BARSKA GROZNICA

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista nane (*Mentha piperita*), lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*) i 2 supene kašike lista i cveta kičice (*Erythraea centaurium*). Izručiti u 600 grama prokjučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti u toku dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog korena vodopije (*Cichorium intybus*), lista zimzelena (*Vinca minor*) i 2 supene kašike nevenovog cveta (*Calendula officinalis*). Izručiti u 600 grama prokjučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti u toku dana.

Uzeti po 3 supene kašike sitno iseckanog lista zimzelena (*Vinca minor*) i pelenovog lista (*Artemisia absinthium*). Sve to izručiti u 1 litar dobrog vina. Zatvoriti u flašu i držati u toploj sobi 20 dana. Za to vreme flašu promućkati više puta dnevno. Nakon toga procediti i piti po 50 grama pre doručka, ručka i večere.

Uzeti po 4 supene kašike sitno iseckane kore crvene vrbe sa grana debelih kao ruka (*Salix purpurea*) i 2 supene kašike sitno iseckanog lista zimzelena (*Vinca minor*). Sve to izručiti u 1 litar dobrog vina. Zatvoriti u flašu i držati 20 dana u toploj sobi. Za to vreme promućkati više puta dnevno. Nakon toga procediti i piti po 50 grama pre jela.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista koprive (*Urtica dioica*), lista nane (*Mentha piperita*) i lista i cveta podubice (*Teucrium chamaedrys*). Izručiti u 600 grama prokjučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti, zasladiti i piti u toku dana.

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog pelenovog lista (*Artemisia absinthium*) i lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*). Izručiti u 600 grama prokjučalog vrućeg vina. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti svaki sat po 50 grama.

NAPOMENA: Koristiti više recepata po 5 dana, sve dok se ne otkloni groznica.

POVRATNA GROZNICA

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog lista i cveta podubice (*Teucrium chamaedrys*), cveta zove (*Sambucus nigra*) i cveta i lista kičice (*Erythraea centaurium*). Izručiti u 1 litar prokjučale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti u toku dana.

Sa grana debelih kao ruka uzeti po 2 supene kašike sitno iseckane drenove kore (*Cornus mas*), brezove kore (*Betula alba*) i vrbove kore (*Salix alba*). Sve to izručiti u 1 litar proključalog vrućeg vina. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti svaki sat po 50, a posle ručka i večere po 100 grama. Piti 3 dana.

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog pelenovog lista (*Artemisia absinthium*) i lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*). Izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti svaki sat po 50 grama, zaslađeno medom.

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*) i lista komonike (*Artemisia vulgaris*). Izručiti u 600 grama proključalog vrućeg vina. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti svaki sat po 50 grama. Piti 3 dana.

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog korena maslačka (*Taraxacum officinale*) i osušenog drenovog ploda (*Cornus mas*). Izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti svaki sat po 50 grama.

NAPOMENA: Koristiti što više recepta po 6 dana.

DUGOTRAJNA GROZNICA

Uzeti 3 supene kašike sitno iseckanog pelinovog lista (*Artemisia absinthium*) i 1 supenu kašiku lista nane (*Mentha piperita*). Izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti svaki sat po 50 grama.

Uzeti 3 supene kašike sitno iseckanog lista i cveta podubice (*Teucrium chamaedrys*) i 1 supenu kašiku lista žalfije (*Salvia officinalis*). Izručiti u 600 grama proključalog vrućeg vina. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti svaki sat po 50 grama.

Uzeti 3 supene kašike sitno iseckanog lista i cveta kičice (*Erythraea centaureum*) i 1 supenu kašiku lista matičnjaka (*Melissa officinalis*). Izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zaslađeno medom piti svaka dva sata po 100 grama.

Uzeti 2 supene kašike sitno iseckanog lista i cveta podubice (*Teucrium chamaedrys*) i 1 supenu kašiku lista ruzmarina (*Rosmarinus officinalis*). Izručiti u 600 grama proključalog vrućeg vina. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zaslađeno medom piti svaki sat po 50 grama.

Uzeti 3 supene kašike sitno iseckanog korena čička (*Arctium lappa*) i korena maslačka (*Taraxacum officinale*). Izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti zaslađeno medom. Piti svaka dva sata po 100 grama.

Uzeti 60 grama sitno iseckanog pelenovog lista (*Artemisia absinthium*) i izručiti u 1 litar dobrog vina. Ostaviti zatvorenu flašu 20 dana. Za to vreme flašu promućkati više puta dnevno. Nakon toga procediti i piti po 50 grama pre doručka, ručka i večere.

NAPOMENA: Koristiti što više recepta po 6 dana, sve dok se groznica ne otkloni.

SAMRATNA GROZNICA

Uzeti 1 supenu kašiku sitno iseckanog korena vodopije (*Cichorium intybus*), i 3 supene kašike pelenovog lista (*Artemisia absinthium*). Izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti svaki sat po 50 grama.

Uzeti 1 supenu kašiku sitno iseckanog korena maslačika (*Taraxacum officinale*) i 3 supene kašike lista i cveta podubice (*Teucrium chamaedrys*). Izručiti u 600 grama proključalog vrućeg vina. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti svaki sat po 50 grama. Piti 3 dana.

Uzeti 1 supenu kašiku sitno iseckanog celerovog rizoma sa korenom (*Apium graveolens*) i 3 supene kašike lista i cveta kičice (*Erythraea centaureum*). Izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti svaki sat po 50 grama.

Uzeti 1 supenu kašiku iseckanog korena maslačika (*Taraxacum officinale*) i 3 supene kašike korena čička (*Arctium lappa*). Izručiti u 600 grama proključalog vrućeg vina. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti svaki sat po 50 grama.

Uzeti 1 supenu kašiku sitno iseckanog lista žalfije (*Salvia officinalis*) i 3 supene kašike lista gorke deteline (*Menyanthes trifoliata*). Izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti svaki sat po 50 grama.

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog lista i cveta hajdučice (*Achillea millefolium*) i pelenovog lista (*Artemisia absinthium*). Izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva

sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti svaki sat po 50 grama.

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog nevenovog cveta (*Calendula officinalis*) i lista i cveta očajnice (*Marrubium vulgare*). Izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti svaki sat po 50 grama.

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog lista gorke deteline (*Menyanthes trifoliata*) i lista i cveta kičice (*Erythraea centaureum*). Izručiti u 600 grama proključalog vrućeg vina. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Piti svaki sat po 50 grama.

NAPOMENA: Koristiti recepte po želji pre doručka, ručka i večere. Posle obroka piti čajevu za lečenje od dotične bolesti.

PROTIV PUŠENJA

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog svežeg lista i cveta ili rizoma angelike (*Angelica officinalis*) i lista bokvice (*Plantago major*). Sve ovo izručiti u praznu šolju i dodati jednu supenu kašiku obične vode. Kašikom mešati obe trave dok se ne stvori gusta masa „loptica“. Loptica će se stvarati ako koristimo suve trave. Lopticu žvakati pre i posle podne po 10 minuta. Sok obavezno gutati, jer je u isto vreme lek za organe za varenje. Posle žvakanja od 10 min. izbaciti travu iz usta i isplaknuti usta običnom vodom. Nakon toga nećemo osećati potrebu za pušenjem u roku od tri sata. Ovako raditi 6 dana i nikada više nećemo pušiti.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog svežeg lista hrena (*Cochlearia armorata*) i lista bokvice (*Plantago major*). Šest dana žvakati pre i posle podne po 5 minuta. Sok gutati a posle toga izbaciti travu iz usta i isprati ih običnom vodom.

REČNIK STRANIH REČI

Akutan — brz	Kancer — rak
Amarus — gorak	Katar — zapaljenje
Amulium — skrob	Legumen — zelena mahuna
Bulbus — deo list u krtolici	Palleae — pleva
Cortex — kora	Pericarpium — osušena kora ploda
Cortex fructus — kora sa ploda	Radix — koren
Cortex fructus — ljuske sa semena	Ramorum — grana
Dulcis — sladak	Recens — svež
Farina — brašno	Rhizoma — rizom, pomoćni koren
Farmakodinamika — proučavanje dejstva lekova na živom organizmu	Rhizoma cum radicibus — rizom sa korenom
Farmacognosija — nauka o lekovitim sirovinama	Semen — seme
Farmakologija — nauka o lekovima	Sirupus — sirup
Farmakoterapija — nauka o upotrebi lekova za lečenje bolesti	Stramentum — slama
Fitoterapija — nauka o lečenju lekovitim travama	Strobili — šišarice
Folium — list	Succus — sok
Gemmae — mladi pupoljci	Summitas — cvetna grančica
Herba — nadzemni deo biljke	Tuber — krtolica
Hroničan — dugo trajan	Tromboza — začepljenje krvnog suda
Interior — srednji, unutrašnji	Truncus — stablo
	Turio — pupoljak
	Ungentum — mast
	Urin — mokraća
	Urtikarija — koprivnjača



LITERATURA

- ALIMAT P.: Appetit i bolesti želuca, 1939. god.
- ARISTOFAN M.: Bolesti mokraćnih organa, 1936. god.
- AUGE K.: O reumatizmu, 1940. god.
- AUGE K.: Akutni i hronični nefritis, 1938. god.
- BABSKIJ B., ZUBKOV A., KOSICKIJ I., HOROV.: Fiziologija čoveka, Naučna knjiga, Beograd, 1971. god.
- BAHEM L.: Terapija lekovima, 1940. god.
- BART P.: Šećerna bolest, 1937. god.
- BATESTINI K.: Presse medicale, 1940. god.
- BEHTAREV: Padavica, 1935. god.
- BOGOJAVLJENSKI: Grčevi i lupanje srca, 1938. god.
- BOSKOVIĆ M.: Anatomija čoveka, VIII izd., Medicinska knjiga, Bgd. 1973.
- BRAMUJEL P.: Plitke i duboke rane na telu, 1938. god.
- BRAUNING M.: Za bolje lučenje jetre i žuči, 1940. god.
- BRAUN J.: Ženske bolesti, 1964. god.
- BRELPEK K.: Žutica, 1939. god.
- BRIJEMONE A.: Rastvaranje peska i kristala u mokraći, 1940. god.
- BUBNOV A.: Usporavanje rada srca i jačanje njegove moći, 1937. god.
- BUŠARD M.: Lečenje materice, 1939. god.
- DELIJE P.: Ženske bolesti, 1938. god.
- DEBREL B.: Slabosti srčanog mišića, 1940. god.
- DECAUX P.: Lučenje žuči i stomaknih sokova, 1940. god.
- DIFUR S.: Vaginitis, 1956. god.
- DIJAGNOSTIČKO-TERAPIJSKI LEKARSKI PRIRUČNIK, Srpsko lekarsko društvo, 1967.
- DERIJE G.: Bolesti ženskih polnih organa, 1958. god.
- EMANUEL K.: Dijabetes, 1958. god.
- ERISEJ K.: Lečenje bubrežnih bolesti, 1960. god.
- FALLER A.: Der Körper des Menschen, Georg Thieme Verlag Stuttgart, 1966.
- FERA M.: Histerična glavobolja, 1962. god.
- FRANCEL A.: Kožni svrab i rane, 1947. god.
- ŽORZ PETIT: Krvarenja iz pluća, 1963. god.
- GARNIJE S.: Trbušne zaraze, 1960. god.
- GEREN A.: Bubrežne bolesti, 1948. god.
- GLUMREIDER J.: Bolesti alkoholičara, 1956. god.
- GORIS A.: Obolenja urogenitalnih organa, 1960. god.
- GREJ M.: Arterioskleroza, 1940. god.
- GUZOJE S.: Ženske bolesti, 1958. god.
- HANOM K.: Krvne bolesti, 1961. god.
- HERAUD K.: Šećerna bolest, 1958. god.
- HOFMAN F.: Groznice, 1957. god.
- HOFMAN F.: Razna krvarenja, 1958. god.
- IŠAR J.: Za obilnije mokrenje, 1952. god.
- JUNGMAN J.: Organi za varenje, 1957. god.
- JUSTER L.: Kožne bolesti, 1950. god.
- KASEL B.: Povratna groznica, 1948. god.
- KARION M.: Neuralgije na licu, 1949. god.
- KONSTANTIN P.: Smanjenje šećera kod dijabetesa, 1950. god.

- KORBELAR J.: Lekovito bilje, 1970. god.
- KUVAZIMA S.: Miltavost materice, 1958. god.
- LANŽ K.: Krvaranje krvnih sudova, 1948. god.
- LEBEF M.: Bolesti debelog creva, 1963. god.
- LEKLERK: Presse medicale, 1938. god.
- LEMER M.: Bolesti žučnog mehura, 1958. god.
- LEMOEN A.: Bubrežne bolesti, 1964. god.
- LEON B.: O razvoju tumora, 1962. god.
- LERMIT D.: Krvni sudovi i krvaranje, 1967. god.
- LEPER M.: Umanjenje šećera kod dijabetesa, 1957. god.
- LEPER M.: Bolesti jetre, unutrašnjih žlezdi i ishrana, 1954. god.
- LEPER M.: Izbacivanje kiseline i ureje iz mehura, 1958. god.
- LEPER M.: Akutno i hronično oboljenje grik-ljana, 1953. god.
- LIJEZO P.: Glavobolje posle obroka, 1948. god.
- LEMONIJE P.: Razne ženske bolesti, 1950. god.
- MADAUS J.: Bronhitis, veliki kašalj i astma, 1950. god.
- MAJER E.: Nervne bolesti, 1957. god.
- MAJER E.: Oboljenje butnog zgloba, 1953. god.
- MAJER E.: Oboljenje mokraćnog mehura, 1963. god.
- MEKALISTER D.: Rast novoga tkiva, 1958. god.
- MICURIN I. V.: Plantaže voća i bilja, 1936. god.
- MONPELJE A.: Odsustvo apetita, 1947. god.
- MORO F.: Duševne bolesti, 1964. god.
- MORO F.: Bolje lučenje mokraćne, 1960. god.
- NIKOLINI A.: Skleroza krvnih sudova, 1957. god.
- PAUER A.: Pročišćavanje žučnih kanala, 1964. god.
- PARTIRIJE M.: Za bolje lučenje žučnog soka, 1956. god.
- PENLIER S.: Tuberkuloza kostiju, 1949. god.
- POTEN L.: Mokraćni mehur, 1958. god.
- PUSE F.: Ublažavanje kašlja, 1959. god.
- RENON H.: Razne neuroze, 1968. god.
- RICI M.: Visoke temperature, 1958. god.
- ROBENS A.: Nervozne stomaka, 1960. god.
- ROLE K.: Posljedice ženskih bolesti, 1954. god.
- ROSPOR T.: Groznice, 1957. god.
- RUSEL K.: Ciroza jetre, žutica i lečenje, 1953. god.
- RUTERFORD E.: Bolje oticanje žuči u crevo, 1958. god.
- TEODORESKU J.: Ženske bolesti, 1947. god.
- TOMPSON M.: Rast površinskih ćelija, 1946. god.
- TRABI A.: Trbušne bolesti, 1948. god.
- TROICKI K.: Lupanje srca i grčevi: 1958. god.
- TRUSO F.: Neuralgije, 1950. god.
- TUR M.: Živčane bolesti, 1950. god.
- TUCAKOV J.: Lečenje biljem, 1971. god.
- STAER M.: Žučne bolesti, 1954. god.
- STARD L.: Neuralgije na glavi, 1960. god.
- CIRHA J.: Farmakognozija, 1939. god.
- SAPTER K.: Kičmene bolesti, 1964. god.
- SENE M.: Rastiranje peska u urogenitalnim organima, 1957. god.
- VALENOJ DE K.: Malarija i razne groznice, 1940. god.
- VALET P.: Bolesti creva i lečenje, 1962. god.
- VEVEJ DE A.: Zarazne krasce, 1950. god.
- VEVEJ DE A.: Proširene vene, 1948. god.
- VIGNAL A.: Otečena jetra, 1957. god.
- VINIE M.: Trbušne bolesti i zaraze, 1939. god.
- VINTERNIC J.: Liječavanje otoka zbog bubrežnih bolesti i srca, 1957. god.
- ZALAKAS M.: Trovanje nikotinom i terapija, 1958. god.
- ZDENEK E.: Lekovito bilje i lečenje, 1970. god.

Navedene knjige štampane su na engleskom, francuskom, nemačkom, češkom i ruskom jeziku. Knjiga „Lečenje biljem“ od Tucakova objavljena je na našem jeziku. Autori su profesori i doktori medicine i eminentni naučnici.

SADRŽAJ

Predgovor	5
Recenzije	11
Uputstvo za korišćenje knjige	21
Doziranje čajeva prema uzrastu	21
Sakupljanje lekovitih trava	22
Spremanje čajeva, sirupa, rakija i ulja	23
Ocenjivanje pravog vina	23
Ocenjivanje pravog meda	24
Koristi od meda	24
Sadržaj meda	25
Cvetni ili polenov prah	25
Vitamini	27
Korisni sastojci u hrani	29
Narodni i latinski nazivi lekovitog bilja	31
Narodni i latinski nazivi lekovitog otrovnog bilja	38
Šta koristiti i kada brati	40
Lekovito otrovno bilje	79
Slabost organizma	86
Prirodna slabost organizma	86
Velika slabost organizma	87
Jačanje organizma	88
Jačanje organizma posle teških bolesti	89
Apetit	89
 KOSA (CAPILLI)	 91
Oštra kosa	92
Za bolji sjaj kose	92
Oboleli koren	92
Oboleo koren sa opadanjem kose	93
Slab rast	93
Perutanje	94
Masno perutanje glave	94
Seбореja (masna koža i kosa)	95
Opadanje kose	95
Protiv opadanja, perutanja i masnoće kose	96
Mikrosporija na kosmatom delu glave	96
Favus (kosojed, kosopasica)	97
Čelavost	98
Vaši (gnjide)	99

- KORBELAR J.: Lekovito bilje, 1976. god.
- KUVAZIMA S.: Miltavost materice, 1958. god.
- LANŽ K.: Krvarenje krvnih sudova, 1948. god.
- LEBEF M.: Bolesti debelog creva, 1963. god.
- LEKLERK: Presse medicale, 1938. god.
- LEMER M.: Bolesti žučnog mehura, 1958. god.
- LEMOEN A.: Bubrežne bolesti, 1964. god.
- LEON B.: O razvoju tumora, 1962. god.
- LERMIT D.: Krvni sudovi i krvarenje, 1947. god.
- LEPER M.: Umanjenje šećera kod dijabetesa, 1957. god.
- LEPER M.: Bolesti jetre, unutrašnjih ilezdi i ishrana, 1954. god.
- LEPER M.: Izbacivanje kiseline i ureje iz mehura, 1958. god.
- LEPER M.: Akutno i hronično oboljenje grkljana, 1953. god.
- LJEŽO P.: Glavobolje posle obroka, 1948. god.
- LEMONIJE F.: Razne ženske bolesti, 1950. god.
- MADAUS J.: Bronhitis, veliki kašalj i astma, 1950. god.
- MAJER E.: Nervne bolesti, 1957. god.
- MAJER E.: Oboljenje butnog zgloba, 1953. god.
- MAJER E.: Oboljenje mokraćnog mehura, 1963. god.
- MEKALISTER D.: Rast novoga tkiva, 1958. god.
- MICURIN I. V.: Plantaže voća i bilja, 1936. god.
- MONPELJE A.: Odsustvo apetita, 1947. god.
- MORO F.: Duševne bolesti, 1964. god.
- MORO F.: Bolje lučenje mokraće, 1960. god.
- NIKOLINI A.: Skleroza krvnih sudova, 1957. god.
- PAUER A.: Pročišćavanje žučnih kanala, 1964. god.
- PARTIRLJE M.: Za bolje lučenje žučnog soka, 1956. god.
- PENIJER S.: Tuberkuloza kostiju, 1949. god.
- POTEN L.: Mokraćni mehur, 1958. god.
- PUSE F.: Ublažavanje kašlja, 1959. god.
- BENON H.: Razne neuroze, 1968. god.
- RICI M.: Visoke temperature, 1988. god.
- ROBENS A.: Nervoze stomaka, 1960. god.
- ROLE K.: Posledice ženskih bolesti, 1954. god.
- ROSFOR T.: Groznice, 1957. god.
- RUSEL K.: Ciroza jetre, žutica i lečenje, 1953. god.
- RUTERFORD R.: Bolje oticanje žuči u crevo, 1958. god.
- TEODORESKU J.: Ženske bolesti, 1947. god.
- TOMPSON M.: Rast površinskih ćelija, 1946. god.
- TRABI A.: Trbušne bolesti, 1948. god.
- TROICKI K.: Lupanje srca i grčevi: 1958. god.
- TRUSO F.: Neuralgije, 1950. god.
- TUR M.: Živčane bolesti, 1950. god.
- TUCAKOV J.: Lečenje biljem, 1971. god.
- STAER M.: Žučne bolesti, 1954. god.
- STARD L.: Neuralgije na glavi, 1960. god.
- ČIRHA J.: Farmakognozija, 1939. god.
- ŠAPTER K.: Kičmene bolesti, 1964. god.
- SENE M.: Rastvaranje peska u urogenitalnim organima, 1957. god.
- VALENOJ DE K.: Malarija i razne groznice, 1940. god.
- VALET P.: Bolesti creva i lečenje, 1962. god.
- VEVEJ DE A.: Zarazne krase, 1950. god.
- VEVEJ DE A.: Proširene vene, 1948. god.
- VIGNAL A.: Otečena jetra, 1957. god.
- VINIE M.: Trbušne bolesti i zaraze, 1939. god.
- VINTERNIC J.: Iščezavanje otoka zbog bubrežnih bolesti i srca, 1957. god.
- ZALAKAS M.: Trovanje nikotinom i terapija, 1956. god.
- ZDENEK E.: Lekovito bilje i lečenje, 1970. god.

Navedene knjige štampane su na engleskom, francuskom, nemačkom, češkom i ruskom jeziku. Knjiga „Lečenje biljem“ od Tucakova objavljena je na našem jeziku. Autori su profesori i doktori medicine i eminentni naučnici.

SADRŽAJ

Predgovor	5
Recenzije	11
Uputstvo za korišćenje knjige	21
Doziranje čajeva prema uzrastu	21
Sakupljanje lekovitih trava	22
Spremanje čajeva, sirupa, rakija i ulja	23
Ocenjivanje pravog vina	23
Ocenjivanje pravog meda	24
Koristi od meda	24
Sadržaj meda	25
Cvetni ili polenov prah	25
Vitamini	27
Korisni sastojci u hrani	29
Narodni i latinski nazivi lekovitog bilja	31
Narodni i latinski nazivi lekovitog otrovnog bilja	38
Sta koristiti i kada brati	40
Lekovito otrovno bilje	79
Slabost organizma	86
Privodna slabost organizma	86
Velika slabost organizma	87
Jačanje organizma	88
Jačanje organizma posle teških bolesti	89
Apetit	89
 KOSA (CAPILLI)	 91
Oštra kosa	92
Za bolji sjaj kose	92
Oboleli koren	92
Oboleo koren sa opadanjem kose	93
Slab rast	93
Perutanje	94
Masno perutanje glave	94
Seбореja (masna koža i kosa)	95
Opadanje kose	95
Protiv opadanja, perutanja i masnoće kose	96
Mikrosporija na kosmatom delu glave	96
Favus (kosofed, kosopasica)	97
Čelavost	98
Vaši (gnjide)	99

LICE (FACIES)	100
Iskrivljenje jedne strane	101
Osvježanje kože	101
Prošireni kapilari po licu	101
Pege	102
Perutanje kože	102
Bubuljice	103
Krastice	103
Maska za lice	104
Osetljivost kože na razne štetne uticaje	104
Tuberkuloza kože	105
NOS (NASUS)	106
Crvenilo	107
Akutno zapaljenje	107
Hronično zapaljenje	107
Zapuštenost	108
Zaustavljanje krvavljenja	108
Utestalo krvavljenje	109
Akutna kijavica	109
Kijavica (poodmakla)	109
Dugotrajna kijavica	110
Alergijska kijavica	111
Ojed	111
Čirici u nosu	111
Krastice	112
Polip	112
Ispiranje nosa	113
Opaka rana	113
Sinusi (paranasalni sinusi)	115
USTA (OS)	116
Bale, pena	118
Zvale	118
Ispucane usne	118
Zadah zbog kvarnih zuba	119
„Groznica“ (herpes febrilis — mehurici)	119
Zadah zbog oboljenja želuca	120
Povećano lučenje pljuvačke	120
Smanjeno lučenje pljuvačke	121
Akutno zapaljenje	121
Hronično zapaljenje	122
Gnojenje	122
Piljkovi	122
Čirici	123
Ranice	123
Opaka ranica na usni	124
Zapaljenje krajnika	125
Angina	126
Osvježanje	127
Jačanje sluznice	127
Ispiranje	127
Progutana zolja, osa	127
DESNI (GINGIVA)	129
Oticanje	129
Zapaljenje	130
Gnojenje	130
Krvavljenje	131
Truljenje	131

Flstula	132
Jačanje	132
Ispiranje	133
Slabi zubi	138
Ljuljanje i ispadanje zuba	133
Krvavljenje oko zuba	134
Krvavljenje	134
Zubni kamenac	134
Zubobolja	135
Za dobijanje beline zuba	135
JEZIK (LINGUA)	136
Zaplitanje	137
Mrmljanje, nejasan izgovor	137
Mucanje	137
Obložen zbog temperature (beličast)	138
Akutno zapaljenje	139
Hronično zapaljenje	139
Lisaj	140
Ranica	140
Opaka ranica	140
OKO (OCULUS)	143
Bol	144
Razne smeetnje oko očne jabučice	145
Za bolji vid	145
Osetljivost na svetlo	146
Netištoća	147
Zapaljenje pomoćnih organa vida	147
Titranje očnog kapka	147
„Umorni“ očni kapci	148
„Mutne oči“	148
Zapaljenje kapaka (donje ivice)	148
Čmičak, ječmičak	149
Ispiranje očnih kapaka	149
Suzenje	150
Krmeljivost	150
Ojed (kapaka)	150
Potkožni izliv u kapcima („plavi kapci“)	151
Zapaljenje vežujaće (konjunktivitisa)	151
Trahom (misirska okobolja)	151
Obolela roznjača	151
Sužena zenica („sitna“ zenica)	152
Mrena (katarakta)	152
Zapaljenje unutrašnjih delova oka	153
Rašireni kapilari u oku	153
Veliki pritisak u oku (glaukom)	154
Dugotrajno oboljenje	154
Jačanje oka i vidnog živca	156
Kratkovidnost	156
Dalekovidnost	157
UVO (AURIS)	158
Bol	159
Zestok bol	159
Bol na nervnoj bazi	160
Sevanje sa bolom	160
Reumatički bol	160
Bol u deca	161
Akutno zapaljenje spoljašnjeg ušnog kanala	161
Gnojno zapaljenje spoljašnjeg ušnog kanala	161

Hronično zapaljenje spoljašnjeg ušnog kanala	162
Curenje iz spoljašnjeg ušnog kanala	163
Akutno zapaljenje srednjeg uva	163
Hronično zapaljenje srednjeg uva	164
Skleroza unutrašnjosti uva	164
Zujanje	165
Zujanje na nervnoj bazi	165
Priglušost	165
Gluvoća	166
Ojed ušne školjke	166
Svrab	167
Odstranjivanje insekata iz ušnog kanala	167
Upali predmet u ušni kanal (strano telo)	167
Ispiranje	167

VRAT (COLUM) 168

Bol	168
Bol vratnih živaca u potiljku	169
Otok žlezda (kraćeg trajanja)	169
Otok žlezda (dužeg trajanja)	170
Skrofuloza	171
Skrofuloza sa otokom i jakim bolom	172
Skrofulozni osip	172
Ukršćenost	173

ŠTITNA ŽLEZDA (THIROIDEA) 174

Smanjeno lučenje hormona	174
Povećano lučenje hormona	175
Štruma (gušavost)	175
Basedova bolest	176
Opako oboljevanje	178

GREKLJAN (LARYNX) 180

Akutno zapaljenje	180
Hronično zapaljenje	181
Promuklost	181
Promuklost zbog sifilisa	182
Opake izrasline na glasnim žicama	182
Opaka ranica	184
Jačanje glasnih žica (holji glas)	186

DUŠNIK I DUŠNICE (TRACHEA ET BRONCHI) 187

DUŠNIK	188
Banice	188
Tuberkuloza	188
Opaka ranica	189

DUŠNIK I DUŠNICE 180

Krvavljenje iz naprslih kapilara	190
Akutno zapaljenje (akutni tracheitis i bronhitis)	191
Grčevi na nervnoj bazi	192

DUŠNICE 192

Krvavljenje	192
Akutno zapaljenje (akutni bronhitis)	193

Hronično zapaljenje (hronični bronhitis)	184
Starački bronhitis	195
Bronhitis sa truljenjem	197
Tuberkulozni bronhitis	198
Proširenje (bronhiektazije)	199
Suvi kašalj	200
Olašćavanje kašlja	201
Kašalj sa sukrvicaštim ispljuvkom	202
Za lakše iskašljavanje guste sluzi („šlajm“)	203
Bronhijalna astma (sipnja, zaduv), na nervnoj bazi	203
Bronhijalna astma (sipnja, zaduv) bez sluzi — lakši oblik	204
Bronhijalna astma (sipnja, zaduv) sa sluzi („šlajmom“) lakši oblik	205
Bronhijalna astma (sipnja, zaduv) sa obilnom sluzi	207
Bronhijalna astma (sipnja, zaduv) sa napadom	208
PLUĆA (PULMONES) I PLUĆNA MARAMICA (PLEURA)	211
PLUĆA	212
Proširenje (emfizem)	212
Proširenje sa bronhitisom	213
Proširenje pluća sa sipnjom (astma)	214
Otežano disanje (zaptiv, dispnoja)	214
Krvavljenje	215
Krvava sluz	216
Zapaljenje (pneumonija)	216
Zapaljenje (za lakše iskašljavanje)	217
Gangrena	218
Tuberkuloza (u početku)	218
Tuberkuloza (odmakla)	219
Ehinočokus	220
Azbestoza	220
Silikoza	221
Opako oboljenje	221
Jačanje	222
PLUĆNA MARAMICA	223
Akutno zapaljenje	223
Zapaljenje sa izlivom („voda“)	224
Probod	224
ŽDRELO (PHARYNX)	226
Bol	227
Suvoća u guši	228
Akutno zapaljenje	228
Hronično zapaljenje	229
Gnojenje	229
Otežano gutanje	230
Krvavljenje	231
Plikovi	231
Čirči	232
Polip	232
Ranica	233
Jačanje	233
Ispiranje	234
JEDNJAK (ESOPHAGUS)	235
Grčevi	235
Grčevi na nervnoj bazi	236
Akutno zapaljenje	236
Smanjenje sluzavosti	237

Gnoj	237
Hronično zapaljenje	238
Ranice	239
Jačanje	240
Pročišćavanje	240
Opaka rana	240

TRBUŠNA DUPLJA (CAVUM ABDOMINIS) 242

Mitavost trbuha	243
Naduvenost trbuha (gasovi u crevima)	244
Tečnost („voda“) u trbuhu	245
Zapaljenje trbušne maramice koje nije akutno	246
Vodena bolest sa zaivaranjem jetre	247
Vodena bolest usled oboljenja bubrega	248
Vodena bolest usled oboljenja bubrega i belancevina u mokraći	249
Vodena bolest sa otokom trbuha i nogu	250

ŽELUDAC — (VENTRICULUS ILI GASTER) 252

Dijeta kod oboljenja želuca	253
Bol (kratkotrajn)	253
Bol (učestao sa kraćim ili dužim trajanjem)	254
Bol i tegobe zbog pokvarene hrane	255
Bol na nervnoj bazi	255
Nervozna sa glavoboljom posle jela	256
Grč (kratkotrajn)	256
Grč (učestao sa kraćim ili dužim trajanjem)	257
Prehladenost	257
Nadimanje	258
Učestalo nadimanje	258
Za bolje varenje	259
Gorušica ili žgaravica	260
Stucanje (kratkotrajno)	261
Stucanje (učestalo)	261
Stucanje (dugotrajno)	262
Podrigivanje (kratkotrajno)	263
Podrigivanje (učestalo)	263
Podrigivanje (dugotrajno)	264
Gadjenje ili otužnost	264
Gadjenje učestalo	265
Povraćanje	265
Učestalo povraćanje	266
Za izazivanje povraćanja	266
Umirenje želuca posle povraćanja	267
Nega	267
Spušten	267
Smanjena kiselina	268
Povećana kiselina	269
Akutno zapaljenje želuca i tankog creva	271
Akutno zapaljenje (akutni gastritis)	272
Hronično zapaljenje (hronični gastritis)	273
Oštećenje želučastog zida	274
Nagrižena sluzokoža sa ranicama	274
Čir u trajanju do 2 godine	274
Čir u trajanju od dve do petnaest godina	278
Opala čir	278
Protiv povraćanja krvi	279
Krvavljenje u stolici	280
Tegobe zbog gripa	280
Spasavanje od progutanog predmeta	281
Ranice	281
Jačanje	281
Pročišćavanje	282

DVANAESTOPALAČNO ČREVO (DUODENUM)	285
Čir u trajanju do dve godine	283
Čir u trajanju od dve do petnaest godina	285
Opaki čir	286
Jčanje	287
Protišćavanje	288
TANKO CREVO (INTESTINUM TENUE)	289
Dijeta kod oboljenja tankog creva	290
Bol (kratkotrajan)	290
Bol na nervnoj bazi	291
Bolni grčevi	291
Bolni grčevi (napad žestokog bola)	292
Za bolje varenje	292
Povećano lučenje crevnog soka (kratkotrajno)	293
Povećano lučenje crevnog soka (dugotrajno)	293
Nadimanje (gasovi)	294
Bolovi i tegobe zbog pokvarene hrane	295
Akutno zapaljenje	295
Akutno zapaljenje sa žestokim bolom	296
Akutno zapaljenje sa prolivom	296
Akutno zapaljenje sa gasovima	297
Hronično zapaljenje sa prolivom	298
Proliv	298
Proliv sa jakim bolovima	299
Proliv sa groznicom	300
Proliv sa gasovima	300
Krvav proliv	301
Proliv sa povraćanjem	301
Učestali proliv	302
Dugotrajan proliv	302
Ranice	303
Čirči	304
Krvavljenje	305
Smanjeno lučenje crevnog soka	305
Jčanje	305
Protišćavanje	307
Opaki oboljenje	307
DEBELO CREVO (INTESTINUM CRASSUM)	309
Dijeta kod oboljenja debelog creva	310
Bol	310
Grčevi	311
Gasovi	311
Zapaljenje (colitis)	312
Colitis mucosa	313
Colitis ulcerosa	314
Krvavljenje	314
Jčanje (posle colitisa)	315
Rane i ranice	316
Jčanje (posle rana i ranica)	316
Lenjost creva	317
Kratkotrajan zatvor	317
Dugotrajan zatvor	318
Protišćavanje ispiranjem (klistama)	319
Stolica sa smradom	319
Stolica sa crvičima	319
Krvava stolica	320
Neuredna stolica	320
Tvrda stolica	320
Uređivanje stolice	321
Srdobolja (dizenterija)	321

Dizenterija sa groznicom	322
Amebna dizenterija	322
Protišćavanje	323
Opako oboljenje	323
Bol u čmaru	325
Grčevi u čmaru	326
Svrab na čmaru	326
Svrab na čmaru na nervnoj bazi	327
Zapaljenje čmara	327
Pukotina na čmaru	328
Fistule i čiriči na čmaru	328
Šuljevi (hemoroidi)	329
Zatvoreni šuljevi (unutrašnji)	333
Krvavičenje šuljeva	334
Stišavanje bolova kod nadražanih šuljeva	334
Ispadanje	335
Opaka rana na čmaru	336
Slepo crevo — hronično zapaljenje	338
Slepo crevo — akutno zapaljenje	339

CREVA (INTESTINUM) 340

Paraziti	340
Gliste	340
Bele gliste	341
Dečje gliste	341
Ookrugle gliste (askaride)	342
Grčevi zbog glista	342
Pantijlčara (trakavica)	343
Tuberkuloza	343

JETRA (HEPAR) 345

Dijeta kod oboljenja jetre	347
Tegobe na nervnoj bazi	348
Slabo lučenje žuči	348
Za bolje lučenje žuči	348
Povećano lučenje žuči	349
Slabo otkamje žuči iz jetre	350
Za bolji promet azotnih materija	351
Za bolji promet vode	352
Protiv povećanja šećera	352
Protiv povećanja mokraćne kiseline	353
Za uspješnije nisanjanje štetnih materija iz krvi	354
Dijeta kod oboljenja od žutice	355
Akutno zapaljenje (sa pojavom žutice)	355
Akutno zapaljenje (pre pojave žutice)	356
Dugotrajna žutica	357
Akutno zapaljenje jetre i žučnih puteva	358
Hronično zapaljenje (ciroza lakši oblik)	359
Hronično zapaljenje (ciroza — poodmakla)	359
Uvećana u bolesti	361
Tvrđa i otežeta u bolesti	362
Uvećana zbog bolesti bubrega ili srca	363
Zastoj u jetrenom krvotoku	363
Stanje posle bolesti jetre	364
Jačanje	364
Protišćavanje	365
Za jačanja i bolji rad	365
Opako oboljenje	366

ŽUČNA KESA (BEŠIKA ILI MEHUR — VESICA PELLEA) I ŽUČNI KANALI
(DUCTUS CYSTICUS, HEPATICUS ET CHOLEDOCHUS) 368

ŽUČNI MEHUR	368
Dijeta kod oboljenja žučnog mehura	368
Za pravilno lučenje žuči	369
Bolje oticanje žuči u tanko crevo	370
Otežano oticanje žuči	371
Slabije tegobe	371
Tegobe na nervnoj bazi	372
Napetost	373
Jaki bolovi u napadu	374
Jaki bolovi zbog kamena	374
Akutno zapaljenje	375
Alutno zapaljenje sa jakim bolom	376
Hronično zapaljenje	376
Za izbacivanje peska	377
Za izbacivanje peska i taloga	378
Za izbacivanje kamena	378
Jačanje	381
Pročišćavanje	381
Opako oboljenje	382

ŽUČNI KANALI 384

Obični bolovi	384
Nagli bol zbog zapaljenja	384
Bolni grčevi zbog kamena	385
Zapušenje	385
Za bolji prolaz peska i kamena	386
Slabije tegobe	387
Pročišćavanje	387
Akutno zapaljenje	388
Akutno zapaljenje sa jakim bolom	389
Hronično zapaljenje	389
Dijetalna ishrana	390

ŽUČNI MEHUR I KANALI 391

Za bolje oticanje žuči u tanko crevo	391
Tegobe na nervnoj bazi	391
Akutno zapaljenje	392
Akutno zapaljenje sa jakim bolom	393
Hronično zapaljenje	393

GUŠTERAČA (PANCREAS) 395

Zapaljenje (lakši oblik)	396
Hronično zapaljenje	396
Povećano lučenje hormona	397
Smanjeno lučenje hormona	397
Naizmenično povećanje i smanjenje lučenja hormona	398
Jačanje	398
Opako oboljenje	399
Šećerna bolest	400
Šećerna bolest sa pojavom šećera u mokraći	401
Šećerna bolest sa pojavom acidoze („kiselosti“)	402
Šećerna bolest sa pojavom belančevina u mokraći	403
Šećerna bolest sa obolelom jetrom (istovremeno)	404

KRV (SANGUIS) 405

Za bolje zgrušavanje	407
Povećanje nedovoljnog broja crvenih krvnih zrnaca (eritrocita)	408

Povećanje nedovoljnog broja belih krvnih zrnaca (leukocita)	409
Jačanje (održavanje normalne krvne slike)	409
Uređivanje normalne krvne slike u raznim bolestima	410
Poboljšanje krvne slike	411
Poboljšanje krvne slike poremećene u bolestima	413
Steini sastojci u krvi usled pokvarene hrane	415
Trovanje zbog ujeđa životinja (psa, mačke itd.)	416
Otrovanje zbog uboda zardalim predmetima i slično	416
„Navala krvi u glavu“	417
Punoćravnost, „jaka krv“ (za smanjenje)	418
Pojava krvi u mokraći	418
Za smanjenje azotnih jedinjenja	419
Za smanjenje holesterola	419
Modra boja tela (cijanoza)	420
Za povišenje otpornosti kapilara (ispod kože)	420
Krvave mrlje i modrice po telu	421
Manji odliv krvi spolja	422
Veći odliv krvi spolja	422
Zaustavljanje izliva krvi iz unutrašnjih organa	423
Izliv krvi u mozak (moždana kap, „šlog“)	423
Protiv-povraćanja krvi	424
Protiv krvavljenja iz želuca	425
KOSTANA SRŽ (MEDULLA OSSIIUM)	426
Opako oboljenje	426
LIMFNI ORGANI (ORGANA LYMPHATICA)	430
Opako oboljenje limfnih žlezda	431
SLEZINA (LIEN)	434
Bol	434
Žestok bol	436
Osetljiva	436
Za bolje uništavanje zaraznih klica	437
Poremećaj u krvotoku i pojava gnoja	438
Uvećana	439
Tvrda	440
Uvećana i tvrda	441
Hronično zapaljenje (omotača slezine)	441
Tuberkuloza	443
Jačanje	444
Pročišćavanje	444
Opako oboljenje	445
KRVNE BOLESTI	448
Malokrvnost (anemija)	449
Hloroza	451
Perniciozna anemija	452
Policitemija	453
Leukemija	454
Hemofilija	454
Limfogranulomatoza ili Hodžkinova bolest	455
Hemohromatoza	455
ORGANI ZA KRVOTOK (COR ET VASA SANGUINEA)	457
SRCE (COR)	457
Dijeta kod oboljenja srca	459
Bol	480

Nervozna (lupanje)	461
Za umirenje	462
Za bolji rad	463
Za pravilan rad	464
Za održavanje pravilnog rada	465
Poremećaj u nervno mišićnom sistemu (poremećaj ritma)	466
Nepravilan puls (aritmija)	467
Ubrzan puls	467
Slab puls	468
Usporen puls	469
Trajno nepravilan puls	470
Šum u srcu	471
Slabost krvotoka u srčanim arterijama	472
Angina pectoris (stezanje u srcu)	473
„Kap“ (infarkt)	473
Akutno zapaljenje unutrašnje opne	474
Srčana mana	475
Zapaljenje srčanog mišića	476
Akutno zapaljenje srčanog mišića	477
Izliv tečnosti („voda“) u srčanu maramicu (kešu)	478
Salo oko srca	479
Proširenje	479
Smanjeni rad (dekompenzacija srca)	480
Za bolje mokrenje kod bolesnog srca	480
Otok nogu	481
Otok nogu i tečnost u trbuhu („voda“ u trbuhu)	482
KRVNI SUDOVI (VASA SANGUINEA)	483
Bolest aorte (otvrdnjavanje)	483
Zakrećenje arterija (arterioskleroza)	484
Povećan krvni pritisak (hipertenzija)	485
Povećan krvni pritisak sa glavoboljom	487
Povećan krvni pritisak na nervnoj bazi	487
Povećan krvni pritisak zbog hroničnog zapaljenja bubrega	488
Povećan krvni pritisak sa nepravilnim pulsom	489
Za povišenje niskog krvnog pritiska	490
Proširenja vena (nogu)	491
Proširivanje vena	492
Proširene vene sa ranama	492
Bočovi u venama	495
Začepljenost vena (tromboza — zgrušak krvi u venama)	495
BUBREZI I MOKRAČNI KANALI (RENES)	497
Dijeta kod oboljenja bubrega	498
Bol	499
Bol na nervnoj bazi	500
Bol zbog kamena	500
Zestoki bol zbog kamena	501
Bol pri prolazu kroz mokraćovod	502
Kamen i pesak u mokraćovodu	503
Za omekšavanje kamena	503
Za izbacivanje raspadnutog kamena	504
Za izbacivanje peska	505
Kristali u talogu	506
Za bolje izlučivanje azotnih jedinjenja	506
Za bolje izlučivanje ureje	507
Za bolje izlučivanje soli mokraćne kiseline	507
Za bolje izlučivanje soli oksalne kiseline	508
Za bolje lučenje mokraće	508
Za povećano lučenje mokraće	509
Prestanak lučenja mokraće	511
Za poboljšanje rada	512
Akutno zapaljenje (akutni nefritis)	513
Akutno zapaljenje sa povećanim krvnim pritiskom	514

Akutno zapaljenje sa otokom	514
Hronično zapaljenje (hronični nefritis)	515
Hronično zapaljenje sa otocima (noge, trbuh itd.)	517
Skleroza	517
Endemski nefritis	518
Učestalo mokrenje	519
Otežano mokrenje zbog komplikacija	520
Zastojni otok (hidronefroza)	520
Balančevine u mokraći	521
Krv u mokraći	522
Uremija	522
Spušten ili lutajući bubreg	523
Tuberkuloza	524
Ehinokokus	524
Znojenje kao pomoć lečenju bubrega	525
Pročišćavanje	525
Za jačanje	526
Opako oboljenje	527
Opako oboljenje sa posledicama u drugim organima	528
Opako oboljenje sa otokom limfnih žleza	530
Akutno zapaljenje bubrežne karlice	533
Akutno gnojno zapaljenje bubrežne karlice	534
Hronično zapaljenje bubrežne karlice	535
Opako oboljenje bubrežne karlice	537
Opako oboljenje bubrežne karlice i mokraćovoda	538
MOKRAČNI MEHUR (MOKRAČNA BEŠIKA — VESICA URINARIA)	540
Boi	541
Grč	542
Akutno zapaljenje (akutni cistitis)	543
Akutno zapaljenje sa gnojem u mokraći	543
Hronično zapaljenje (hronični cistitis)	544
Kamen	545
Kamen i pesak	546
Pesak	547
Pesak sa bolom pri mokrenju	547
Krvavljenje	548
Krv i gnoj u mokraći	549
Ranice na sluznici	549
Tuberkuloza	550
Noćno mokrenje u postelji	551
Učestalo mokrenje	551
Povećano mokrenje	552
Otežano mokrenje	552
Protiv smetnje u otklanjanju mokraće	553
Protiv zadržavanja mokraće	554
Pročišćavanje	554
Jačanje	555
Opako oboljenje	556
MOKRAČNA CEV (URETHRA)	556
Akutno zapaljenje (akutni uretritis) svrab i peckanje	556
Hronično zapaljenje (hronični uretritis)	557
Protiv otežanog mokrenja	558
Pročišćavanje	559
Opako oboljenje	559
NADBUBREŽNE ŽLEZDE (GLADULAE SUPRARENALIS)	562
Povećano lučenje hormona	563
Smanjeno lučenje hormona	563
Opako oboljenje	563

MUŠKI SPOLNI ORGANI (ORGANA GENITALIA MASCULINA), SMETNJE I SPOLNE BOLESTI	566
Jačanje muškosti (spolne moći)	568
Spolna slabost zbog fizičkog premora	569
Spolna slabost zbog intelektualnog premora	569
Spolna slabost zbog nervoze	570
Stišavanje suviše jakog spolnog nagona	570
Stišavanje spolne moći u toku zaraze	570
Ukrućenost spolnog uda sa bolom	571
Oživljavanje spermatozoida za oplodavanje žene	572
Negrekidno curenje sperme	572
Bolne polucije	573
Česta polucija	573
Sifilis	574
Sifilis — grizlica (šankr)	574
Sifilis sa kožnim bolestima	575
Sifilis („načeti“ nos, obraz, čelo i uvo)	575
Sifilis — pročišćavanje krvi	576
Triper (gonoreja, kapavac)	576
Spolni nadražaj u toku tripera	577
Otok kožne navlake za glavić uda	577
Ekcem sa svrabom na glaviću uda	578
Otečene mošnice	579
Stidne vaši	579
Gljivice na spolnim organima	579
 PROSTATA — KESTENJAČA (PROSTATA)	 580
Akutno zapaljenje	581
Hronično zapaljenje	582
Uvećana (hipertrofija)	584
Opako oboljenje	585
 ŽENSKI SPOLNI ORGANI (ORGANA GENITALIA FEMININA)	 588
Higijena	589
 JAJNIK (OVARUM)	 590
Bol	590
Akutno zapaljenje	590
Hronično zapaljenje	591
Opako oboljenje	591
 MATERICA (UTERUS)	 594
Bol	594
Zestok bol	596
Bol na nervnoj bazi	596
Miltava	597
Spala, ispała (prolaps)	598
Akutno zapaljenje	598
Hronično zapaljenje	600
Krvavljenje van menstruacionog vremena, ciklusa (metroragija)	600
Krvavljenje u starijih žena	601
Ranica na grčicu	601
Miom	602
Jačanje	603
Opako oboljenje	603

MENSTRUACIJE (MENSIS)	606
Nedovoljno trajanje	606
Neredovna i nedovoljna	607
Neredovna	608
Neredovna sa žestokim bolom	608
„Bela groznica“ (thloroza)	609
Bolovi na licu i potiljku pred menstruaciju	610
Bolovi u krstima u žena pre menstruacije	610
Tegobe sa bolovima	611
Tegobe sa žestokim bolom	611
Neredovna sa bolom	612
Neredovna sa nesvesticom u devojaka	612
Nedovoljna	613
Uspostavljanje redovne menstruacije	613
Povećana	613
Povećana (odliv)	614
Povećana i produžena	614
Veliki odliv	615
Veliki odliv sa žestokim bolom	615
Nervoza usled njenog prestanka	616
Izostala	616
Klimakterijum	617
VAGINA (VAGINA)	617
Akutno zapaljenje	617
Hronično zapaljenje	618
Belo pranje (fluor albus)	619
Belo pranje sa triperom	620
Belo pranje uz krvavljenje	621
Ispiranje	622
Ispiranje posle snošaja	622
Ispiranje posle porođaja	623
STIDNICA (VULVA)	624
Svrab	624
Ekcem	624
Otok	626
Ranice	626
TREMNA — BARTHOLINOVA ŽLEZDA (GLANDULAE VESTIBULARES MAJORES)	627
Bartholinova žlezda — zapaljenje	627
DONJI TRBUH (PELVIS MINOR)	628
Bolovi	628
Žestoki bolovi	629
Bolovi na nervnoj bazi	629
Jačanje trbušnih mišića (pantijika) u toku trudnoće	630
Za lakši porođaj	631
Veliko otklanje krvi kod porođaja	632
Eklampsija (drhtavica, grčenja, trzaji u porođaja)	632
SPOLNI ORGANI (ORGANA GENITALIA)	633
Oplođenje žene koja nije mogla ranije zatrudniti	633
Izbacivanje sperme iz vagine posle snošaja	634
Za jačanje polne moći	634
Preveliki polni prohtevi u žena (nymphomanija)	634

DOJKA (MAMMA)	636
Bolovi	636
Tvrda pri dojenju	637
Povećano lučenje mleka	637
Smanjeno lučenje mleka	638
Prestanak lučenja mleka	638
Ispucala koža	639
Prskanje kože	640
Ispucala bradavica	640
Pukotina na bradavici	641
Ranice na bradavici	641
Zapaljenje (mastitis)	642
Zapaljenje mlečnih kanala	642
Tvrda i zapaljena	642
Opaka, otvrdlina	643
ZIVČANI SISTEM (SYSTEMA NERVOSUM)	647
ZIVČANE BOLESTI	651
Neusklađeni pokreti tela pri hodaњу	651
Trzanje i drhtanje udova	651
Konvulzije (trajni pokreti bez reda)	652
Horeja (neobični pokreti glave, vrata i udova)	653
Parkinsonova bolest	654
Paraliza (oduzetost)	655
Nervni bol (neuralgija)	656
Neuralgija trigeminalna na licu	658
Bolovi u slepoočnicama	659
Bolovi i sevanje na licu	660
Bolovi na vratu	661
Bolovi na vratu i duž kičme	661
Glavobolja	662
Glavobolja sa „grčevima“	663
Glavobolja sa nesvesticom	663
Glavobolja zbog lošeg varenja	664
Glavobolja posle jela	664
Glavobolja teška	665
Glavobolja u potiljku	666
Glavobolja sa bolom u koži glave	666
Glavobolja (migrena)	667
Glavobolja zbog morske bolesti	668
Glavobolja (histerička)	668
Glavobolja zbog tuge i brige	669
Glavobolja zbog sekiracije	669
Nesanica	670
Nesanica na nervnoj bazi	671
Nesanica zbog preteranog umnog rada	671
Nesanica zbog glavobolje	672
Nesanica zbog raznih bolesti	672
Nesvestica	673
Česta nesvestica	673
Premorenost	674
Za dobar san	674
Zapaljenje mozga (encefalitis)	675
Nervno drhtanje ruku, nogu, krvavljenje lica i glave	676
Kičmena moždina — opako oboljenje	676
Mozak — opako oboljenje	678
Zapaljenje živca (neuritis)	680
Iškias (zapaljenje velikog živca noge)	681
Jačanje živaca	682
Za bolju ishranu živčanog sistema	683
Nadražaj simpatičnog nerva	684
Nadražaj simpatičkog nerva	684
Neurovegetativna nervoza	684
Sužavanje krvnih sudova na nervnoj bazi (bledoća na licu, utrnulost ruku i nogu)	685

Padavica (epilepsija) sa malim napadom	686
Padavica (epilepsija) sa velikim napadom	687
Nervoza	688
Nervoza dece	689
Nervoza starijih ljudi sa povećanim krvnim pritiskom	690
Neurastenija	690
Slabost	691
Preosetljivost	691
Nervozni pokreti	692
Fras u dece	692
Uzrujanost (uznemirenost)	693
Stres	694
Strah	695
Strah u snu	696
Naprasitost	696
Goropadnost i mrzovoljnost	697
Nervni uobraženici	697
Hipohondrija (uobraženje bolesti)	698
Histerija	699
Poremećenost	699
Rastrojenost	700
Smirenje	700
Pamćenje (za bolje pamćenje)	701

DUŠEVNE BOLESTI 701

Psihička preosetljivost	701
Halucinacije (prividenja)	702
Depresija (gotičnost)	702
Melanholija	703
Mladalačko ludilo	704

HIPOFIZA (HYPOPHYSIS) 705

Smanjena funkcija	706
Povećana funkcija	706

KOSTI (OSSA) 707

Slabe (nedovoljno razvijene)	708
Bol u kostima	709
Sevanje	710
Probodi u ramenu	710
Božovi grudnog koša	711
Probodi u kuku	712
Probodi po telu (sevanje)	713
Tuberkuloza	714
Prelom	716
Opako oboljanje	717

KIČMA (COLUMNA VERTEBRALIS) 719

Bol	719
Žestok bol	721
Bol u leđima	721
Bol u krsima	722
Bol u pršljenovima (diskopatija)	723
Bechterevova bolest	724
Tuberkuloza	726

ZGLOBOVI (ARTICULACIONES)	727
Bol	728
Akutno zapaljenje	729
Hronično zapaljenje	729
Otekline (otoci zglobova)	730
Reumatoidni artritis	731
Tuberkuloza	734
Uganuće ili iščašenje	735
MISICI (MUSCULI)	737
Bol	738
Grčevi	738
Reumatizam	739
Lumbago (bol u krstima — akutno zapaljenje)	740
Lumbago (bol u krstima — hronično zapaljenje)	740
Distrofija (slaba ishranjenost mišića)	741
Jačanje	744
Vezivno tkivo — opako oboljenje	744
REUMATIZAM	746
Opšte lečenje	746
Čajevi za reumatička oboljenja	747
Kupanja reumatičkih bolesnika	748
Tečnosti za masažu reumatičkih bolesnika	748
Masne za masažu reumatičkih bolesnika	749
Oblozi za reumatička oboljenja	750
Za znojenje	750
Za smanjenje znojenja	751
Reumatički bol	752
Reumatička glavobolja	752
Akutni reumatizam	753
Hronični reumatizam	754
Reumatički otok	755
Reumatizam zglobova	756
Reumatička groznica	757
Otok zglobova	758
Reumatizam ramena	759
Reumatizam nerava	760
PODAGRA, GIHT, ULOG, KOSTOBOLJA (PODAGRA)	761
Akutna podagra	761
Hronična podagra	763
Podagra sa bolom	764
Podagra sa otokom, bolom i crvenilom	765
Podagra sa slabom jetrom	766
Podagra sa šećernom bolešću	767
Izbacivanje mokraćne kiseline	767
Za lakše znojenje	767
Pročišćavanje	768
KOŽA (INTEGUMENTUM COMMUNE)	769
Zapaljenje kože (crvenilo)	771
Eritematodes chronicus	771
Kožne bolesti — zastarele	772
Zastarele sa ljuskama	773
Kopriivnjača (urticaria)	773
Ekcem	774
Ekcem sa svrabom	775

Vlažni ekcem sa svrabom	775
Ekcem sa ljuskom (ljuštenje)	776
Hronični ekcem	777
Firidger (sa gnojnim listićima i bez listića)	778
Pitirijaza (kožno oboljenje sa mekinjastim perutanjem)	779
Psorijaza (ljuskavi lišaj, ljuskavica)	779
Psorijaza na laktu	781
Seboreja — masna koža	781
Lišaj	782
Lišaj perutavi	783
Lišaj — ljuskav i suv	784
Lišaj vlažni	785
Lišaj sa zakorelim krastama	786
Lišaj koji nagrizi kožu	787
Kožne bolesti — zastarele sa ljuspama	788
Nažuljana i ojedena koža zbog ležanja, jahanja i slično	788
Ospice	788
Osip	789
Osip — suv	790
Osip — vlažan	791
Osip — hroničan	791
Bradavice	792
Bubuljice	793
Sazrevanje gnojnice	793
Impetigo (rusa bolest, runje)	794
Sitni zagnojeni čvorčići	795
Dečije kraste na koži lica	795
Kratkotrajne kožne kraste na glavi	796
Dugotrajne kožne kraste na glavi	796
Kratkotrajne kožne kraste po telu	797
Otklanjanje ožiljaka	798
Dugotrajne kožne kraste po telu	798
Vitiligo (beličaste mrlje)	799
Površinsko gnojenje kože sa žutim krastama na kosmatom delu glave	800
Površinsko gnojenje kože sa žutim krastama po licu	800
Sitniji ograničeni otoci žlezda	801
Manji ograničeni otoci, zapaljeni i crveni	802
Manji ograničeni otoci sa gnojem	802
Manji tvrdi otoci žlezda	803
Uporni manji otoci žlezda	804
Izraštaji na koži (kvrge i kvržice)	805
„Guke“ na koži	805
„Divlje meso“	806
Zulj	807
„Kurje oko“	808
Koža — ispucala	808
Ojedi	808
Nažuljani prsti i zapaljenje	809
Mlečna (mlečna)	809
Urašao nokat	811
Zanoktice — zapaljene	812
Zanoktice — gnojenje	812
Zagnojen nokat	812
Svrab na koži	813
Svrab ispod krastica	814
Suga	814
Opekotine	815
Promrzline	816
Epidermotifije	816
Glivično oboljenje na koži šake	817
Čir — običan	818
Čir — veći	819
Čir na butini	820
Čir — razmekšavanje	820
Čir stariji od godinu dana	821
Čir na tuberkuloznoj bazi	822
Tuberkuloza kože	822
Guba (Lepra)	823

Koža — slaba cirkulacija krvi	822
Ozlede kože	824
Fistula iznad čmara	824
Otok	825
Otok sa bolom ispod kože (bez čireva i bubuljica)	826
Otok ispod kože	826
Otok ispod kože (naročito kod dece)	827
Otok sa krvlju	828
Skrofulozni otok	828
Tvrđi otok	829
Otok usled udara	829
Zapaljen otok	830
Otok nogu	831
Rane — lečenje (opšte)	831
Zaustavljanje krvarenja rane	832
Posle pucanja plikova na koži	833
Rane na nozi	833
Rane na proširenim venama	834
Zapaljene rane	835
Zapaljene i zapuštene rane	836
Smrdljive rane	836
Zagadene rane	837
Zagadene i zapuštene rane	837
Gnojave rane	838
Rane sa obilnim gnojem	838
Trule rane (grizlice)	839
„Žive“ rane	840
Stare i gnojave rane	840
Stare i gnojave rane, sa crnim i modrim pegama	841
Stare i gnojave rane koje teško zarašću	842
Rane koje teško zarašću	843
Trule rane koje teško zarašću	844
Rane sa truljenjem kostiju	845
Opaka rana na koži	846
Melem za rane	847
Omekšavanje rana	848
Gnojave rane za čišćenje i previjanje	848
Ispiranje bubuljica, čireva i rana	849
Pročišćavanje kože	849
Rane — zadobijene oštrim predmetom	850
Vađenje stranog tela iz rane	850
Ubod	851
Posekotine	851
Ispiranje posekotina	852
Uboj	852
Uboj sa modricama	853
Uboj sa podlivom krvi	853
Uboj — usled pada ili batina	854
Uboj sa ranom	854
Rana usled udara	855
Udar sa potkožnim izlivom krvi	855
Nagnječenost	855
Nagnječenost sa podlivom krvi	857
Ubod ose ili pčele	857
Ujed svinje ili psa	858
Ujed besnog psa ili mačke	858
Ujed zmije	859

RUKA (MEMBRUM SUPERIUS) 860

Boi	861
Sevanje	861
Boi u lakti	862
Manji otoci na jednom ili više mesta	863
Otok u pazuhu ili lakti	863
Znojenje	864

Znojenje ispod pazuha sa zadahom	864
Premorenost („obamrlost“)	865
Slabost	865
Atrofija („sušenje“)	866
Hladna (zbog slabog krvotoka)	867
Koštana tuberkuloza	867
Prelom kostiju	868
Pucanje kože na dlanovima	868

NOGA (MEMBRUM INFERIUS) 869

Bol zbog promora	870
Bol u kolenu i potkoljenici	871
Sevanje u kolenu	872
Bol u tabanu	872
Premorenost („obamrlost“)	873
Grčevi mišića	874
Grč mišića lista (listovi sa zgrčenim „žilama“)	874
Otok	875
Otok kolena	876
Otok kolena zbog povrede	877
Otok noge uveče	877
Otok noge ujutru	878
Protiv znojenja	879
Znojenje sa zadahom	880
Slabost (zbog loše cirkulacije krvi)	880
Slabost u starijih ljudi	881
Slaba pokretljivost	881
Hladne noge	883
Koštana tuberkuloza	883
Pucanje kože na tabanima, petama	884

AKUTNE INFEKTIVNE BOLESTI (AKUTNE ZARAZNE BOLESTI) 885

Velike boginje	885
Kolera	886
Kuga	886
Pegavi tifus	887
Grip	887
Grip — čajevi za preznofavanje	888
Trbušni tifus	889
Paratfus	889
Difterija	890
Veliki kašalj	891
Zaušnjaci	892
Dečja paraliza	893
Sarijah	894
Male boginje	895
Ovčije boginje	895
Prišt	895
Crni prišt	896
Blatna ili barska groznica	897
Crveni vetar	897
Malarija	898

AVITAMINOZE 900

Avitaminoza A	900
Avitaminoza B	900
Avitaminoza B-1 (beri-beri)	900
Avitaminoza B-2 (ariboflavinoza)	900
Avitaminoza C (scorbut)	901
Avitaminoza D (rahitis)	901
Avitaminoza E	901
Avitaminoza K	901
Avitaminoza FP (pelagra)	901

TROVANJA	902
Trovanje ugljenmonoksidom	902
Trovanje pokvarenom hranom	902
Trovanje jodom	903
Trovanje olovom	903
Trovanje živom	904
Trovanje nikotinom	905
Trovanje lekovima	905
Trovanje otrovnim travama	905
 ALKOHOLIZAM	 906
Mamurluk zbog pijanstva	906
Bucanje zbog pijanstva	906
Drhtavica i psihoza alkoholičara	906
Protiv opijanja alkoholom	907
Odvikavanja od alkohola	907
 NARKOMANIJA	 908
Protiv uživanja droga	909
 SFASAVANJA U RAZNIM SLUČAJEVIMA	 910
Od toplotnog udara	910
Od udara grmlja	910
Utopljenika	910
Od živčanog potresa	911
Od ujeda besnog psa	911
Od ujeda zmije	912
Od ujeda svinje, mačke ili psa	912
Od uboda ose ili pčele	913
 RAZNO	 914
Alergija („preosetljivost“ na razne uticaje)	914
Protiv gojaznosti	915
Za gojenje (protiv mršavosti)	915
Za preznojevanje	915
Noćno znojenje	916
Čajevi protiv znojenja tela	916
Protiv žedi	917
Prehlada (nazebl)	917
Prehlada sa velikom temperaturom	918
Grozница	918
Grozница barska	920
Grozница povratna	920
Grozница dugotrajna	921
Grozница samrtna	922
Protiv pušenja	922
Rečnik stranih reči	923
Literatura	925

Dragoslav Životić
Dragana Životić

LEKOVITO BILJE U NARODNOJ MEDICINI

IZDAVAC:
„OTOKAR KERŠOVANI — RIJEKA“

LEKTURA:
prof. MILE MEDIC

Štampa: GPO „KULTURA“
OOBR „Štamparija Kultura, Beograd, Maticevanska 4.