

**ACEASTĂ CARTE
A APĂRUT DEJA ÎN 17 LIMBI,
ÎN PESTE 5 MILIOANE DE EXEMPLARE!**

Maria Treben

**Sănătate
din farmacia
Domnului**



**CEA MAI CĂUTATĂ CARTE
ÎN ROMÂNIA!**

Maria Treben

**SĂNĂTATE
DIN
FARMACIA DOMNULUI**

**Practica mea în legătură cu plantele medicinale
și sfaturi pentru utilizarea lor**

HUNGA-PRINT, Budapesta



MARIA TREBEN

Traducător: DANIELA ȘTEFĂNESCU
Ilustrator: VARGA EMMA

Consultant științific: dr. Petre Stroescu
Redactor: Paul Drumaru
Culegere și tehnoredactare computerizată: Cristian-Marius Ghiga

Traducere după Maria Treben:
„Gesundheit aus der Apotheke Gottes”,
Verlag Wilhelm Ennsthaler, A-4402 Steyr, ediția a 46-a

Prefață

Din Sf. Scriptură, Sirah 38, volumul 4:
*Domnul lasă doctoria să crească din Pământ
și-un înțelept n-o disprețuiește !*

În ciuda numeroaselor atacuri din diverse părți la adresa persoanei mele și a sfaturilor mele din broșura „Gesundheit aus der Apotheke Gottes” (*Sănătate din farmacia Domnului*), mulțimea de scrisori primite de la oameni sănătoși și bolnavi, de la medici și tămăduitori din țară și străinătate m-a determinat să-mi pun și mai departe la dispoziția oamenilor cunoștințele și cele mai noi experiențe în legătură cu plantele medicinale, într-o nouă ediție, îmbunătățită și lărgită, a broșurii menționate.

Într-o epocă în care atât de mulți oameni se îndepărtează tot mai tare de modul de viață naturist și sunt amenințați de boli grave din cauza unei false atitudini în fața vieții, ar trebui să regăsim drumul ce duce spre plantele noastre medicinale, pe care Dumnezeu ni le dăruiește din timpuri străvechi prin bunătatea LUI. Preotul Kneipp scrie în cărțile sale „**că pentru fiecare boală a crescut o mică plantă!**” Astfel, oricare om își poate ajuta propria sănătate, dacă va culege cu grijă și la timp plante din „farmacia Domnului”, dacă va bea zilnic sau în timpul curei infuzia lor (sub formă de ceai), dacă le va întrebuița extractele ca frecții sau comprese, inhalatii sau adaos la apa de baie. Cel ce se decide să întrebuițeze plante medicinale ar trebui să înceapă cu cele depurative (care curăță sângele), cum ar fi leurda, urzica, ventrilica, păpădia și pătlagina. Astfel de cure urmate exact după prescripție nu pot face niciodată rău. Dacă ele nu aduc alinare și ajutor sau le aduc doar foarte timid, este posibil să existe în locuință sau la locul de muncă zone geografice de perturbare. Atunci ar trebui chemată o persoană care caută surse de apă subterană sau zăcăminte cu ajutorul unei nuiele, pentru a găsi niște zone fără radiații.

În caz de indispoziție serioasă, de febră și alte simptome clare de boală **trebuie cerut neapărat sfatul medicului, consultându-l la timp pentru stabilirea diagnosticului.** Bineînțeles că desfășurarea unei boli grele și consecințele ei trebuie urmărite scrupulos de către medic.

Faptul că medicina predată la facultate începe treptat să se intereseze și de medicina naturistă reiese din cel de-al XXV-lea Congres Internațional de Perfecționare al Camerei Federale Germane a Medicilor și al Camerei Austriece a Medicilor, din mai 1980, de la Badgastein (landul Salzburg), la care au participat în jur de 1500 medici.

Profesorul universitar dr. Carl Alken (Universitatea din Saarland, R.F.G.) argumentează o îndreptare tot mai puternică a medicinei predate la facultate spre forțele tămăduitoare ale naturii în felul următor: „După cel de-al doilea război mondial, medicii s-au aflat practic neputincioși în fața tuberculozei sau, de exemplu, a proastei funcționări a rinichilor. A urmat marea schimbare o dată cu **introducerea antibioticelor**, iar astăzi trebuie să ne luptăm deja cu **urmările negative** ale utilizării parțial exagerate, parțial greșite a **acestor «binefăcători»**. La aceasta se adaugă o creștere de forță unei avalanșe a micozelor declanșate de o perturbare a echilibrului biologic normal, de prea multe medicamente și de alte influențe ale mediului.”

Urmăresc de ani de zile sesiuni și congrese medicale ale căror rezultate apar și în cotidiene. **Mulți medici cu conștiința responsabilității pun în gardă în fața unei folosiri excesive a medicamentelor.** Se arată mai ales cât de **periculoase pot deveni calmantele.** Ele sunt luate de nenumărați oameni fără control medical și pot dăuna foarte serios diferitelor organe. Medicamentele pentru scăderea tensiunii, de exemplu, luate timp îndelungat, provoacă la femei cancer mamar, după cum au constatat trei grupe de cercetători care au lucrat independent unele de altele, la Boston, Bristol și Helsinki.

Aș dori acum să dau acces bolnavilor la **forța lecuitoare și acțiunea unor plante importante**, prin experiența mea din ultimii doi ani și jumătate, adică din timpul scurs de la

aparitia broşurii „Sănătate din farmacia Domnului”, şi să le întind mâna pentru a se însănătoşi. Este înălţător ca omul să poată ieşi din disperarea pricinuită de boală, prin propriile sale forţe şi propria sa voinţă, graţie ajutorului divin al plantelor noastre medicinale. A-şi recuceri sănătatea, a purta singur această răspundere ridică demnitatea omului într-o măsură care **îl scoate pe bolnav din lipsa de speranţă a vieţii sale.**

Sunt întrebată tot mereu de unde mi-am dobândit cunoştinţele despre plantele medicinale. Nu pot da un răspuns precis. În copilărie îmi petreceam vacanţele şcolare la familia unui inspector silvic. Aici puteam trăi şi simţi intens corelaţiile din natură într-un mod ce depăşea posibilităţile vârstei mele. Astfel, copil fiind, eram deja în stare să deosebesc orice plantă, ştiindu-i şi numele; nu-i cunoşteam însă importanţa ca plantă medicinală. Mama mea, o adeptă entuziastă a lui Kneipp, se străduia să ne crească pe noi, copiii, în mod naturist, fără influenţă chimică.

Două evenimente mi s-au întâmpărit în mod deosebit în minte şi viaţă pe când eram copil. O văduvă în vârstă de aproximativ 40 de ani, mamă a trei copii şi bolnavă de leucemie, fusese trimisă acasă de la spital ca fiind un caz incurabil. Medicii îi mai dăduseră trei zile de trăit. Sora ei, gândindu-se disperată la copiii ce urmau să rămână orfani, a dus urina bolnavei la o vânzătoare de buruieni de leac din apropiere de Karlsbad. Deşi această femeie a exclamat speriată: „Abia acum veniţi!” – ierburile date au ajutat. La un consult clinic efectuat zece zile mai târziu nu s-a mai găsit nici urmă de leucemie.

Un caz asemănător s-a întâmplat cu o femeie de 38 de ani, mamă a patru copii. Şi aici era vorba de leucemie şi medicii n-au mai dat nici o speranţă. Femeia a căutat sfat tot la o vânzătoare de plante medicinale, procurându-şi ierburile corespunzătoare. Şi-a preparat zilnic câteva ceşti cu ceaiuri. De fiecare dată când trecea prin faţa lor lua câte o înghiţitură zdravănă. Chiar dacă n-ajută, n-are nici ce să-mi strice, s-a gândit. Zece zile mai târziu, rezultatul examenului medical a fost: **Nici o urmă de leucemie!**

Din aceste exemple se poate recunoaşte cât de important este **să se bea în timpul zilei o mare cantitate de ceai în cazul bolilor ce par incurabile.** Mie mi-a fost clar de atunci **că plantele pot ajuta chiar şi în bolile foarte grave, cum ar fi cele canceroase.**

În 1961, de ziua Intrării Maicii Domnului în biserică, a murit buna mea mamă. De atunci am avut sentimentul precis de a fi **împinsă către fitoterapie.** S-au adăugat noi experienţe şi treptat m-am integrat tot mai puternic în problema plantelor medicinale din farmacia Domnului. Era ca şi cum m-ar fi dirijat o forţă mai înaltă, mai ales Maica Domnului, marea salvatoare a tuturor bolnavilor, şi mi-ar fi indicat drumul cel sigur, Încrederea în EA, adoraţia şi rugăciunea în faţa unei icoane vechi, minunate a Fecioarei Maria, icoană ajunsă într-un mod ciudat în mâinile mele şi deci în posesia mea, au ajutat de fiecare dată în caz de dubiu.

Deci nu mă străduiesc să îndrept oamenii numai spre plantele medicinale şi puterile lor, ci mai ales spre forţa supremă a Creatorului în ale cărui mâini se află cuibărită viaţa noastră şi care o hotărăşte. La EL căutăm ajutor şi mângâiere, iar la boală grea luăm smeriţi şi cucernici ierburi din farmacia LUI. De EL depinde să ne conducă, să ne umple cu daruri şi să ne dirijeze viaţa după voinţa LUI!

În încheiere aş mai vrea să subliniez că m-am străduit în toate privinţele să includ toată practica mea în această broşură revizuită şi completată, pentru a o oferi în mod folositor omenirii. Lărgirea voluminoasă a materiei o leg de o rugămintă: Nu-mi telefonaţi şi nu-mi scrieţi scrisori! Nefiind medic practician, nu dau consultaţii!

Indexul alfabet foarte exact vă va indica drumul corect pentru a folosi **plantele adecvate.** Aş mai dori să vă îndrum spre broşura „Maria Treben's Heilerfolge” (*Vindecările Mariei Treben* - Scrisori şi relatări despre reuşite tămăduitoare), apărută la aceeaşi editură.

Şi încă ceva: **Nu vând plante medicinale** şi nu primesc comenzi de plante medicinale!

Cuprins

Prefață.....	3
--------------	---

PARTEA GENERALĂ

Despre culegerea, păstrarea și prepararea corectă a plantelor medicinale:

Culegerea • Uscarea	6
Moduri de preparare: Prepararea ceaiului (Opărire sau infuzie – Extract rece) • Tinctura (Esența).....	7
Sucul proaspăt • Terciul de plante • Compresele cu aburi din plante.....	7
Prepararea alifiilor și a uleiurilor.....	7
Băile de plante (Baie completă • Baie de șezut)	8
Compresele cu ierburi suedeze	9

PLANTELE MEDICINALE DIN FARMACIA DOMNULUI

Brusturele	10	Mușețelul.....	33	Splinuța	56
Cașul-popii, nalba.....	10	Nucul.....	35	Sunătoarea	57
Cimbrul.....	13	Obligeana	36	Tătăneasa	59
Ciuboțica-cucului.....	15	Păpădia.....	39	Traista-ciobanului.....	61
Coadă-calului.....	17	Pătlagina-îngustă	41	Turița-mare	64
Coadă-șoricelului.....	21	Pedicuța	44	Urzica	65
Crețișoara.....	23	Podbalul.....	46	Urzica-moartă-galbenă.....	69
Drăgaica, sânziencele	25	Porumbul.....	47	Ventrilica	70
Filimica	28	Pufulița-cu-flori-mici.....	48	Vâscul.....	72
Leurda	30	Rostopasca	52		
Măcrișul-iepurelui.....	32	Salvia, jaleșul.....	54		
Ierburile suedeze (inclusiv rețeta „Micul bitter suedez” și „Manuscris vechi”)					74
Vinul pentru inimă	85	Un amestec de ceaiuri pentru masa de familie			86

SFATURI PENTRU DIFERITE BOLI

Acneea • Apoplexia (după un atac de apoplexie cu fenomene de paralizie).....	88
Apoplexia (metode profilactice) • Artroza, artrita, coxartroza • Atrofia musculară • Avorturile • Boala organelor auzului datorată răcelii • Bolile cardiace și circulatorii • Calculul biliar • Cataracta și glaucomul • Colica apendiculară • Constipația • Creșterea frumoasă a părului • Deșosarea (retractarea gingiei) și dinții mobili • Diabetul zaharat • Durerile după amputare (dureri la piciorul-fantomă) • Edemele • Emfizemul pulmonar • Erizipelul • Fimoza • Fistulele • Formarea gușei • Guturaiul de fân • Hemangiomul • Hemofilia • Histeroptoza • Inapetența la copii • Incontinența urinară • Inflamațiile purulente ale patului unghiilor • Lăcrimarea • Leziunile coloanei vertebrale • Menoragiile • Mirosul gurii și limba saburală • Nefrita și pionefrita • Nevralgiile faciale • Nisipul la rinichi și la vezică și calculul renal • Panarițiul • Parkinsonismul • Psoriazisul • Rezultatele școlare slabe • Scleroza în plăci • Somnul neliniștit • Sughitul • Topirea substanței osoase • Transpirația nocturnă • Tremurul membrelor • Viermii • Zona zoster	

SFATURI PENTRU BOLI DE NATURĂ CANCEROASĂ

Cancerul ganglionilor limfatici • Cancerul intestinelor.....	111
Cancerul laringelui • Cancerul limbii • Cancerul oaselor • Cancerul organelor pelviene • Cancerul pancreasului • Cancerul pielii • Cancerul plămânului • Cancerul rinichiului • Cancerul sânelui • Cancerul stomacului • Cancerul testiculelor • Cancerul tiroidei • Ciroza hepatică și cancerul ficatului • Leucemia • Tumorile	
Sfat important.....	122
Fermentarea lactică	122
Index alfabetic	123

PARTEA GENERALĂ

Despre culegerea, păstrarea și prepararea corectă a plantelor medicinale

CULEGEREA

Premisa culegerii este cunoașterea plantelor medicinale. Dacă ea este îndeplinită, atunci se pune problema culegerii plantelor la timpul potrivit, la locul potrivit și în modul potrivit.

Cele mai bune efecte lecuitoare au, conform experienței, ierburile proaspăt culese; ele sunt neapărat necesare pentru o reușită în cazurile de îmbolnăviri grave.

Ierburile proaspete vi le puteți culege singuri, începând cu primăvara timpurie, uneori deja înainte de sfârșitul lui februarie, până prin noiembrie. Unele pot fi găsite chiar în timpul iernii sub pătură de zăpadă, dacă li s-a reținut locul (de exemplu: rostopasca).

Pentru iarnă se face o provizie nu excesiv de mare de ierburi. În acest scop, trebuie să le culegem în perioada conținutului cel mai mare de substanțe active.

La FLORI aceasta este la începutul perioadei de înflorire.

La FRUNZE – înainte și după perioada de înflorire.

RĂDĂCINILE sunt scoase din pământ la începutul primăverii sau toamna.

FRUCTELE se culeg în perioada coacerii.

A se respecta următoarele indicații: Să nu se adune decât plante sănătoase, curate, fără insecte! Să se culeagă plantele în zilele însorite, în stare uscată, atunci când rouă s-a dus.

Nu sunt locuri bune de cules următoarele: câmpurile îngrășate chimic, câmpiile și malurile de ape murdare, infestate, terasamentele de cale ferată și locurile apropiate de străzi cu circulație intensă, de autostrăzi și instalații industriale.

Cruță natura! (Nu rupe plantele cu rădăcină cu tot, nu face pagube!) Unele specii – monumente ale naturii – sunt ocrotite de lege. Există destule plante medicinale cu același efect care nu se află sub ocrotire legală (de exemplu: urechea-ursului – ciuboțica-cucului).

A nu se strivi florile și frunzele în timpul culesului și a nu se utiliza pungi și sacoșe de plastic pentru adunat! Plantele încep să transpire și se înnegresc mai târziu, în timpul uscatului.

USCAREA

Plantele nu se spală înainte de a fi puse la uscat, dar se taie mărunț. Ceea ce s-a cules se așează afinat pe bucăți de cârpă sau de hârtie netipărită și se usucă la umbră sau în încăperi aerisite, călduroase (poduri) cât se poate de repede. Pentru rădăcini, scoarțe sau porțiuni foarte zemoase ale plantelor este adesea indicată o uscare cu căldură artificială. Temperatura nu are voie să depășească 35 grade. Rădăcinile care sunt spălate temeinic, vâscul și pufulița ar fi bine să fie tăiate înainte de uscare.

Numai plantele foarte bine uscate pot fi păstrate pentru iarnă. Cele mai indicate în acest scop sunt borcanele sau cutiile de carton ce pot fi închise. A se evita recipientele din plastic și cutiile de tablă! Plantele ar trebui ferite de lumină (a se folosi borcane colorate, cei verzi sunt cele mai bune).

Aprovizionați-vă doar pentru **o singură** iarnă! Plantele își pierd cu timpul forța tămăduitoare. Fiecare an ne binecuvântează cu o nouă generație de plante.

Moduri de preparare

PREPARAREA CEAIULUI

Opărire sau infuzie: Se taie plantele proaspete și se pun într-un vas de sticlă sau alt recipient nemetalic. Se fierbe apa, se trage de pe foc și se toarnă peste plantele pregătite. Plantele proaspete nu se lasă să stea în vas – pentru ca ceaiul să „tragă” – decât foarte scurt timp (ajunge 1/2 minut)! Ceaiul trebuie să fie foarte deschis la culoare: galben deschis sau verde deschis. Plantele uscate se lasă să stea ceva mai mult timp (repaos: 1-2 minute). Un ceai astfel preparat este mult mai sănătos și mai plăcut ochilor.

Rădăcinile se introduc în cantitatea de apă rece indicată, se pun să dea câteva clocote și se lasă să stea 3 minute.

Rația de ceai pentru o zi se introduce într-un termos și se bea din când în când câte 1 înghițitură pe parcursul întregii zile, corespunzător indicației. În general se pune 1 linguriță (cu vârf) de plante la 1/4 litru de apă (=1 ceașcă), altfel conform indicației de la fiecare plantă în parte.

Extract rece: Unele plante medicinale (de exemplu cașul-popii, vâscul sau obligeana) n-au voie să fie opărite, întrucât și-ar pierde forța curativă prin acțiunea căldurii. Un ceai din aceste plante se obține prin extract rece (numit și macerat). Cantitatea indicată la fiecare plantă în parte se lasă în apă rece la macerat 8-12 ore (în general peste noapte), apoi maceratul se încălzește doar ușor (până la temperatura bună de băut), iar rația pentru o zi se păstrează într-un termos care a fost clătit în prealabil cu apă fierbinte. Amestecul de extract rece cu infuzie este considerat cel mai bun mod de utilizare a plantelor medicinale: Plantele se lasă peste noapte la rece, în jumătate din cantitatea de apă indicată, iar dimineața se strecoară. Plantele rămase se opăresc acum cu cealaltă jumătate a cantității de apă (fierbinte) și se strecoară din nou. Se amestecă extractul rece (maceratul) și infuzia. Prin această preparare a ceaiului se obțin substanțele active care sunt solubile fie numai în apa rece, fie numai în cea fierbinte.

TINCTURA (ESENȚA)

Tincturile sunt tot extracte obținute de data aceasta din rachiu de secară sau de fructe de 38-40%. O sticlă sau alt recipient ce poate fi astupat se umple cu respectivele plante până la gât, fără a se îndesa, iar deasupra se toarnă rachiu de fructe sau de secară. Sticla este lăsată să stea, bine închisă, la loc cald (cca. 20 grade) 14 zile sau chiar mai mult, timp în care se agită des, apoi se strecoară, iar ceea ce rămâne se stoarce bine. Uz intern: amestecate cu ceai, tincturile se iau sub formă de picături; uz extern: frecții sau comprese.

SUCUL PROASPĂT

Sucurile proaspete de plante se iau sub formă de picături sau se folosesc pentru tamponarea zonelor bolnave de pe corp. Se obțin cu ajutorul storcătorului electric de uz casnic care mărunțește plantele, presându-le în același timp. Sucurile ar trebui făcute proaspăt în fiecare zi. Totuși, introduse în sticlute și bine astupate, pot ține câteva luni dacă sunt păstrate la frigider.

TERCIUL DE PLANTE

Tulpinile și frunzele se zdrobesc pe un fund de lemn cu ajutorul unui sucitor de tăiței până se formează un terci. Acesta se întinde pe o pânză care se aplică pe porțiunea bolnavă, se leagă cu o bucată de cârpă și se menține cald. Această compresă cu terci se poate păstra și peste noapte.

COMPRESELE CU ABURI DIN PLANTE

Se fierbe apă într-o oală, se atârână deasupra o sită în care se introduc plante proaspete sau uscate și se acoperă. După câțva timp se iau plantele calde, muiate, se pun într-o pânză cu țesătura rară și se aplică pe locul suferind. Totul este acoperit apoi cu un postav de lână și legat strâns cu mai multe cârpe. N-are voie să apară nici un fel de senzație de rece. Foarte eficiente sunt compresele cu aburi de coada-calului. Compresele cu aburi sunt lăsate să-și facă efectul timp de 2 ore sau chiar peste noapte.

PREPARAREA ALIFIILOR ȘI A ULEIURILOR

Se mărunțesc de 2 ori câte 2 mâini pline de plante. Se încing 500 grame de untură de porc, ca și cum s-ar pune șnițele la prăjit. Plantele se amestecă în această grăsime fierbinte, se lasă să sfârâie scurt în tigaie, se amestecă în continuare, se trage tigaia de pe foc, se acoperă și se lasă la rece peste noapte. A doua zi se încălzește totul ușor, se filtrează printr-o bucată de tifon, iar crema astfel obținută se introduce cât este caldă în borcanele pregătite dinainte.

Prepararea uleiurilor are loc astfel: Florile sau plantele se bagă fără a se îndesa într-o sticlă până la gât și se toarnă deasupra ulei de măsline presate la rece, în așa fel încât uleiul să acopere plantele cu un strat gros de 2 degete. Se lasă 14 zile la soare sau în apropierea mașinii de gătit.

BĂILE DE PLANTE

Baie completă: Plantele respective sunt puse peste noapte la macerat în apă rece. Pentru 1 baie este nevoie de 1 găleată (6-8 litri) plină cu plante proaspete sau de 200 grame de plante uscate. A doua zi, cantitatea respectivă este încălzită, iar extractul este turnat în apa de baie. Durata băii – 20 minute. Inima trebuie să stea în afara apei. Să nu vă ștergeți după baie, ci să vă băgați în pat în halat sau prosop de baie ca să transpirați timp de 1 oră.

Baie de șezut Pentru 1 baie de șezut se iau numai 1/2 găleată de plante proaspete sau aproximativ 100 grame de plante uscate și se procedează ca la baia

completă. Apa trebuie să ajungă până deasupra rinichilor. Trebuie respectate indicațiile de la fiecare plantă în parte!

Apa reîncălzită a băii complete sau a celei de șezut poate fi folosită încă de 2 ori.

COMPRESELE CU IERBURI SUEDEZE (COMPRESELE CU BITTER SUEDEZ)

În funcție de dimensiunea locului suferind, se ia o bucată mai mare sau mai mică de vată sau celofibră, se umezește cu bitter suedez și se aplică pe porțiunea bolnavă, care a fost unsă înainte în mod obligatoriu cu untură de porc sau pomăda de filimică, pentru ca alcoolul să nu tragă grăsimea din piele. Se poate pune deasupra o bucată ceva mai mare de plastic, pentru a menaja lenjeria, iar abia apoi se leagă o cârpă caldă, eventual o fașă. Compresa este lăsată să acționeze 2-4 ore în funcție de boală sau de modul în care este suportată. Dacă pacientul suportă, compresa poate fi ținută chiar întreaga noapte. După îndepărtarea ei, pielea se pudrează. Dacă apar totuși iritări ale pielii la persoanele mai sensibile, atunci compresele trebuie folosite timp mai scurt sau scoase din când în când. Persoanele alergice nu trebuie să utilizeze plasticul, ci vor lega direct cârpele peste bucata de vată sau celofibră. Să nu se uite în nici un caz ungerea pielii cu grăsime înainte de aplicarea compresei! Dacă apar mâncări, ungeți locul cu pomăda de filimică.

Cu aceste comprese nu este obligatoriu să stați la pat; dacă sunt bine fixate poate ședeți sau chiar umbla cu ele prin casă.

PLANTELE MEDICINALE din farmacia Domnului

BRUSTURELE* (Petasites officinalis)



Brusturele crește pe maluri de râuri și pâraie, în șanțuri și liziere. Se mai numește și broscălan, brustur, buedeciumei, captalan, clococean, gulă-de-baltă, lipan, podvalmare, smântânică. Este sensibil mai mare decât podbalul galben, din a cărei familie face parte. Frunzele sale devin mari cât pălăria, sunt ușor dințate și acoperite cu un puf gri pe partea inferioară. Florile, în nuanțe de la alb murdar până la roz pal, au forma unor coșulețe și sunt dispuse des pe porțiunea superioară a tulpinii.

Rădăcinile, care au acțiune antitermică și au fost foarte căutate în timpul epidemiilor de ciumă, se culeg încă înainte de perioada de înflorire. Ceaiul sudorific se administrează în caz de **febră, insuficiență respiratorie, artrită (gută) și epilepsie**. Se beau zilnic, încetul cu încetul, 1-2 cești. Frunzele mari și proaspete se aplică sub formă de comprese,

nu doar la **entorse, luxații și picioare rănite de prea mult umblat**, ci și în orice fel de **arsură, în leziuni ulceroase canceroase și în plăgi usturătoare**.

MODURI DE FOLOSIRE

Prepararea ceaiului: 1 linguriță rasă de rădăcini de brusture se pune peste noapte la macerat în 1/4 litru de apă, se încălzește dimineața și se strecoară.

Comprese: Frunzele proaspete sunt spălate, zdrobite și aplicate sub formă de compresă. Această operație se repetă zilnic de mai multe ori.

CAȘUL-POPII, NALBA (Malva vulgaris – M. neglecta)

Cașul-popii cu frunze mici (M. vulgaris) – numit și bănuți, caș, colăcel, covrigel, nalbă-sălbatică, nalbă-rotundă, turtele – crește pe lângă garduri, margini de drum, ziduri vechi și grohotișuri de pantă, însă numai în imediata apropiere a unei regiuni populate. Dacă este găsit vreodată departe de orice așezare omenească, este sigur că acolo au fost odată o curte, o fermă sau o casă. Cașul-popii cu frunze mari (Malva grandifolia – M. silvestris) este general cunoscut sub numele de **nalbă**, eventual nalbă-albă, nalbă-de-câmp, nalbă-mică. Aceste plante, ca și alte varietăți de Malva, sunt răspândite prin grădinile de flori și zarzavat. Ele conțin în frunze, flori și tulpini substanțe mucilaginoase și tanante. Cașul-popii cu frunzele mici este o plantă târâtoare, puțin lemnoasă la baza rizomului. Ea are frunze cu lujer lung, zimțate rotund și flori mici, de la violet la roz pal. Fructul rotunjour arată ca o roată de caș, de aceea numele de „cașul-popii”. Nu există probabil decât puțini copii crescuți la țară care n-au mâncat aceste

* Am trecut plantele în ordinea alfabetică a denumirii lor principale *românești*. Celelalte denumiri populare de circulație mai restrânsă sunt enumerate tot în ordine alfabetică, în cadrul subcapitolului rezervat fiecărei plante în parte (n. tr.).



„rotițe de caș" sau nu s-au jucat cu ele. Florile, frunzele și tulpinile se culeg din iunie până în septembrie, întrucât la uscat se pierd din substanțele mucilaginoase, planta ar trebui utilizată cât se poate de proaspătă. Dar și planta uscată mai are suficiente puteri tămăduitoare.

Nalba se dovedește benefică mai ales sub formă de ceai în **inflamațiile mucoaselor** din interiorul organismului, în **gastrite**, în **inflamațiile mucoaselor vezicale (ale vezicii urinare)**, **gastro-intestinale** și ale **cavității bucale**, ca și în **ulcerele gastrice (stomacale) și intestinale**. În acest scop se poate prepara o supă din frunze amestecate cu orz. Întâi se lasă orzul să fiarbă, iar când s-a răcit, se adaugă frunzele de nalbă.

Nalba este indicată și în caz de **secreție pulmonară abundentă**, **bronșită**, **tuse** și **răgușeală** puternică (deci în **laringită**), **amigdalită** și **gură uscată**. Ca să nu se distrugă substanțele mucilaginoase, planta se lasă peste noapte în apă rece, pentru a se forma așa-numitul extract rece. Rația pentru o zi este de 2-3 cești călduțe, băute în înghițituri mici. Chiar și în cazul unui **emfizem pulmonar** rebel, considerat adesea incurabil, care provoacă grele insuficiențe respiratorii, nalba are un efect leucitor. Se beau minimum 3 cești pe zi, după cum am menționat mai sus, iar frunzele și florile, zdrobite, strecurate și bine încălzite, se pun peste noapte sub formă de comprese în zona bronhiilor și pe piept.

Excelente se dovedesc băile de ochi și compresele la ochi făcute cu ceai de nalbă călduț, pentru cazurile rare când apare o **secare a secreției lacrimale**, care creează bolnavului o oarecare indispoziție și senzația de neajutorare.

Spălăturile cu nalbă călduță sunt benefice în **alergiile tenului**, care provoacă mâncării și usturimi faciale. Nalba este folosită, extern, pentru **răni**, **abcese**, **picioare sau mâini umflate** provenite de pe urma unor **fracturi** sau a unor **flebite**. În aceste cazuri se prescriu băi de picioare sau de mâini (a se vedea „Moduri de folosire”).

Aceste băi au dat în practica mea rezultatele cele mai bune. Ele sunt foarte indicate tocmai după o **fraktură la picior**, când acesta este tot mereu suprasolicitat și se umflă.

În vecinătatea noastră locuia o femeie care-și rupsese cu niște ani în urmă glezna. Avea permanent probleme cu piciorul și într-o zi a trebuit să se interneze iarăși în spital. Am întâlnit-o după ce a fost externată, șchiopătând tare, iar piciorul era umflat până peste genunchi. Deși mergea cu baston, înainta într-un ritm de melc. Am luat împreună nalbe proaspete. A doua zi și-a început băile. Nu exagerez când povestesc că după o săptămână n-a mai avut nevoie de baston și piciorul arăta din nou normal. La fel a fost și cu o altă femeie care-și fracturase încheietura mâinii drepte și aceasta o jena tot mereu. Ce gospodină și mamă își poate menaja mâna dreaptă? În fiecare noapte, mâna îi zvâcnea și mult timp i s-a umflat zilnic, întâlnind-o, am sfătuit-o să facă băi de nalbă. Și acest caz s-a ameliorat grabnic.

Un **picior umflat cu ulcer varicos** nu trebuie neglijat, nici chiar la bătrânețe. Și aici ajută băile de nalbă combinată cu frunze proaspete de pătlagină. Acestea din urmă se spală bine și se aplică umede pe rana deschisă. Rana se închide peste noapte și nu se mai deschide, chiar dacă era veche de 10-15 ani sau și mai mult. Dacă vă chinuiți cumva cu o astfel de rană deschisă, urmați-mi sfatul în legătură cu frunzele proaspete de pătlagină. Veți fi surprinși cât de repede se va închide leziunea. Și nu veți mai gândi, citind aceste ronduri: „Aici doamna Treben exagerează rău de tot!" Dacă afirm toate acestea, este în urma experienței adunate în ultimul timp.

Acum vreau să relatez o istorioară care, deși pare miraculoasă, corespunde totuși realității: Este realmente uimitor ce performanțe poate avea această micuță plantă medicinală care se târăște pe pământ. Ședeam într-o zi în Linz, singură la o masă a cazinoului teatrului, pentru a mânca de prânz. O doamnă s-a așezat la masa mea și, intrând în vorbă, am aflat că-și face griji în legătură cu soțul ei care trebuie să se interneze periodic în spital, iar de curând și-a pierdut și vocea. Medicii tot evitau să răspundă la întrebările ei și îi era teamă să nu fie vorba despre un **cancer laringian**. „Nu fiți descurajată”, i-am spus. „Încercați cu plante medicinale. Doar există minunata nalbă care ajută în **laringite**. Se face cu ea gargară de mai multe ori pe zi, iar resturile plantelor din care s-a preparat ceaiul – amestecate cu făină de orz – se aplică peste noapte sub formă de comprese calde cu terci.” Aceasta s-a întâmplat într-o joi. La masă ne-am împrietenit și am făcut schimb de adrese. Săptămâna următoare, miercuri, respectiva doamnă mi-a telefonat: „Un înger păzitor v-a scos în calea mea și m-a trimis la masa dumneavoastră. Soțul meu este mai bine. Am făcut exact așa cum ați spus. Fiica noastră este medic la Viena. I-am comunicat intenția mea de a-l scoate pe tatăl ei din spital, ca să încerc să-l tratez cu plante medicinale. «Dacă asta te liniștește, mamă, încearcă!» mi-a spus. Apoi am vorbit cu doctorul nostru care a zis și el că n-are în principiu nimic împotriva plantelor medicinale. Deci mi-am luat soțul acasă; el făcea gargară, iar eu îi puneam compresele calde la gât. De câteva zile și-a recăpătat chiar și glasul.” După o săptămână a venit un al doilea telefon: „Soțul meu e bine și speră să-și poată relua curând orele și să-și țină cursurile. Aș vrea doar să vă mai comunic ce a zis medicul primar care-l consultă pe bărbatul meu, când i-am povestit totul: «Femeia aceasta merită o medalie de aur!»”

Buna noastră nalbă nu este deci eficace doar în **laringite**, ci și în **cancer laringian**. În astfel de cazuri se prepară un extract rece, lăsând peste noapte cantitatea de plante necesară dozei pe o zi să stea la macerat în 21/2 litri de apă (1 linguriță cu vârf de plante la 1/4 litru de apă). Dimineața, maceratul se încălzește ușor și se ține într-un termos clătit în prealabil cu apă fierbinte. Se beau 4 cești pe parcursul zilei, încetul cu încetul, iar cu restul se face gargară. În cazul unei **uscăciuni a gurii, gâtului și nasului**, care stârnește deseori o puternică nervozitate a bolnavului, se face tot gargară și se clătește gura de mai multe ori pe zi cu ceai de nalbă. Și contra **uscăciunii ochilor** se folosesc cu succes băi și comprese cu același ceai.

Nalba, care crește mai ales pe lângă gospodăriile țărănești, este alungată tot mai mult în zilele noastre din aceste locuri. În strădania de a îndepărta umezeala și murdăria și de a da casei un aspect plăcut și în exterior, se toarnă deseori o fâșie de beton în jurul casei sau un pavaj pentru scurgerea apei de ploaie. Atunci i se ia însă nalbei locul ei moștenit de generații. Așa dispare tot mai mult acest mare ajutor al omenirii, pentru care n-avem cuvinte destule să-i mulțumim Domnului!

MODURI DE FOLOSIRE

Prepararea ceaiului: Numai ca extract rece! Se pune 1 linguriță (cu vârf) de plante la 1/4 litru de apă, se lasă să stea peste noapte la macerat, dimineața se încălzește ușor.

Băi de picioare și mâini: 2 mâini pline de nalbă se lasă peste noapte în apă rece, într-un recipient de 5 litri. A doua zi se încălzește totul atât cât suportă mâinile și picioarele. Durata băii – 20 minute. Apa, reîncălzită, poate fi folosită încă de 2 ori.

Comprese: Resturile de plante de după prepararea ceaiului se încălzesc ușor în puțină apă și se face un terci, amestecându-le cu făină de orz; terciul se întinde pe o bucată de pânză și se aplică local, cât e cald.

CIMBRUL (Thymus serpyllum)



Numit și buruiană-de-balsam, cimbrisor, cimbru-de-câmp, cimbru-sălbatic, iarba-cucului, lămâiță, sărpun, tămâiță, timian, cimbrul crește pe pășuni însorite, pe povârnișuri și pe liziere înguste și preferă mușuroiul mic de furnici de pe câmpii. Are nevoie de multă căldură și mult soare; de aceea îi plac suprafețele pietroase și pășunile alpine unde căldura pământului radiază în mod special.

În arșița soarelui amiezii, din pernițele florilor violete se revarsă urî parfum foarte aromat care atrage insecte și albine. Dintotdeauna m-au ademenit aceste flori minunate cu mireasma lor cu totul aparte; simpatia și dragostea mea le aparține încă din copilărie.

Cimbrul a venit la noi în secolul al XI-lea din țările mediteraneene, iar speciile cultivate și iarăși sălbăticate se găsesc în grădinile noastre mai cu seamă ca **cimbru-de-grădină** (Thymus vulgaris), numit și cimbru, cimbrisor, cimbru-mirositor, iarba-cucului, lămâiță. Acesta, spre deosebire de cimbrul-de-câmp, ajunge până la o înălțime de 50 centimetri. Ambele au același efect curativ.

Cimbrul era renumit încă din antichitate. Tradiția spune: „Cimbrul este mai ales repezit, înfierbântat și aprins. El stimulează **fluxul diuretic și ciclul lunar**, accelerează **avorturile**, iar la o naștere normală grăbește ieșirea pruncului din trupul mamei. Băutura preparată din el curăță părțile interne ale organismului.”

Stareța Hildegard von Bingen menționează cimbrul ca leac împotriva **leprei, a paraliziei și a bolilor de nervi**. Cine bea dimineața în loc de cafea o ceașcă cu ceai de cimbru va resimți curând efectul său binefăcător: o prospețime a spiritului, o senzație plăcută în stomac, lipsa tusei de dimineață și o stare generală bună.

Cimbrul, mușețelul și coada-șoricelului culese în soare și aplicate ca pernă uscată de plante, la care se bea simultan un ceai făcut din aceste plante, ajută în alinarea **durerilor nevralgice faciale**. Dacă acestea sunt însoțite de **crispări** ale feței, se folosește suplimentar o pernă uscată de pedicuță. Un țăran în vârstă de 79 de ani suferea de 27 de ani de o gravă **nevralgie facială** Fusese operat deja de câteva ori la față. Își atrăsese boala când venise într-o zi acasă ud leoarcă de la câmp și, fiind chemat în calitate sa de primar la o ședință urgentă, nu avusese timp să-și schimbe hainele, plecând cu ele ude pe el. În ultimele luni ale bolii, gura i se retrăsese cu dureri mari aproape până la ureche. Compresele cu ierburi suedeze i-au adus la început o ușoară ameliorare. Abia când plantele enumerate mai sus și culese în soare i s-au aplicat ca pernă, s-a văzut fulgerător o schimbare în bine. A mai băut din acest fel de ceai și după ce i-a trecut nevralgia facială.

Când copilul meu avea vreo 4 ani, nu se putea reface după un **tifos**. Doi ani am tot încercat fără rezultat diferite metode. După o singură baie de cimbru, cu durata de 20 minute, la care fusesem sfătuită, a ieșit un alt copil din cadă. Ca și cum s-ar fi apăsat un buton, a căzut de pe el tot ce era bolnav asemenea unui palton și din acea zi a început să înflorească în mod vizibil.

Cimbrul se culege în perioada înfloririi, din iunie până în august; cel mai bun este cel cules în soarele amiezii. Florile pot fi puse într-o sticlă umplută până la gât și lăsate 10 zile la macerat în ulei sau se poate face un sirop. Uleiul de cimbru se folosește contra **paraliziei, în apoplexie, scleroză în plăci (multiplă), atrofie musculară, reumatism și entorse.**

În cazul **crampelor abdominale, stomacale și menstruale**, ca și în **spasmele organelor pelviene (genitale)**, este indicat cimbrul atât în uz intern cât și în uz extern. Se beau 2 cești pe zi. Florile culese în soarele amiezii și uscate se aplică extern sub formă de perne de plante în cazul crampelor, înainte de culcare, această pernă se încălzește într-o tigaie și se pune pe stomac sau bazin. Se recomandă pernele de plante și în **umflături, contuzii și reumatism vechi.**

Asociat în părți egale cu pătlagina-îngustă, cimbrul și-a dovedit eficacitatea în combaterea **afecțiunilor căilor respiratorii, a secrețiilor abundente ale bronhiilor și a astmului bronșic**, ba chiar a **tusei convulsive**, într-o ceașcă cu apă fierbinte se introduc o felie de lămâie și 1 linguriță de amestec cimbru-pătlagină. Repaos: 1/2 minut. Ceaiul trebuie băut foarte fierbinte și în înghițituri mici. Se prepară proaspăt de 4-5 ori pe zi; dacă amenință pericolul unei **pneumonii**, acest ceai luat din oră-n oră în înghițituri mici nu-și va rata efectul. Din fericire, mai există încă multe mame care n-au uitat cimbrul. De foarte multe ori nu se ține însă seama de faptul că dacă se dă copiilor băutură direct de la frigider se poate ajunge la o **bronșită cronică**, iar aceasta duce în anii următori la **emfizem** cu grea insuficiență respiratorie.

Tinctura de cimbru (a se vedea „Moduri de folosire”) servește ca frecție pentru **fortificarea membrilor la copiii slab dezvoltati**; dar și bolnavii de **scleroză în plăci (multiplă)** ar trebui să apeleze la această fricționare.

De cât chin ar putea fi cruțate unele familii dacă un copil bolnav ar fi tratat la timp cu cimbru, fie sub formă de ceai, fie de băi. Mulți copii agitați sau nervoși au căpătat un somn sănătos printr-o baie de cimbru. Dar și oamenii suferind de **surescitare nervoasă și depresii** se însănătoșesc la scurt timp după ce fac asemenea băi.

N-ar trebui trecut cu vederea faptul că această plantă medicinală este un remediu indicat contra **patimei beției**. Se toarnă 1 litru de apă clocotită peste 1 pumn plin de cimbru, se acoperă și se lasă 2 minute în repaos. Ceaiul se pune într-un termos și se dă alcoolului la fiecare sfert de ceas câte 1 lingură plină. Urmează grețuri, vărsături, purgație și urinări puternice, valuri de sudoare, o mare poftă de mâncare și senzație de sete. În caz de recidive, care la început sunt inevitabile, iar mai târziu tot mai rare, cura se repetă.

Și în **crizele de epilepsie** se recomandă cimbrul. Ceaiul, 2 cești pe zi, nu se bea în criză, ci pe tot parcursul anului sub formă de cură de 2-3 săptămâni, cu întreruperi de câte 10 zile. Minunat și foarte prielnic este siropul de cimbru. În **răceli**, el se administrează înaintea meselor.

MODURI DE FOLOSIRE

Infuzie: O linguriță (cu vârf) de plante este opărită cu 1/4 litru de apă proaspăt fiartă și se lasă să stea puțin.

Adaos la baie: Pentru 1 baie completă – 200 grame de plante (a se vedea „Băi complete” la capitolul „Partea generală”).

Tinctura de cimbru: Cu inflorescențele culese în soarele amiezii se umple o sticlă până la gât, fără a se îndesa, se toarnă rachie de secară sau de fructe de 38-40% și se lasă să stea 14 zile la soare.

Ulei de cimbru: Cu inflorescențele culese în soarele amiezii se umple o sticlă, fără a se îndesa și se toarnă deasupra ulei de măsline presate la rece, în așa fel încet uleiul să stea peste flori într-un strat gros de 2 degete. Se lasă 14 zile la soare sau în apropierea mașinii de gătit.

Pernă de plante: Se umple o pernă cu plante și se însăilează.

Sirop de cimbru: Florile și tulpinile culese în soare se umezesc cu mâinile ude la introducerea într-un borcan. Se pun în straturi cu zahăr nerafinat și se apasă pentru a se îndesa în borcan. Se lasă totul cca. 3 săptămâni la loc înșorit. La filtrare, florile și tulpinile îmbibate cu zahăr trebuie spălate doar cu puțină apă, care se toarnă apoi la sirop. Se pune siropul la foc mic să se evapore fără a-l lăsa să fiarbă. Siropul n-are voie să devină nici prea subțire, nici prea gros, deci este lăsat să se răcească o dată sau de două ori, pentru a se face o probă.

CIUBOȚICA-CUCULUI

(*Primula officinalis* – *P. veris*)



Florile galben-aurii ale acestei specii de **ciuboțica-cucului** răspândesc o mireasmă plăcută, asemănătoare mierii și formează o umbelă dispusă pe o tulpină înaltă de 10-20 centimetri, care se ridică din centrul unei rozete. Această varietate se mai numește și aglică, anghelină, calce, cincifoi, cizma-cucului, talpa-gâștei, țâța-caprei, țâța-oii, urechița-ursului. Ea crește cu precădere pe câmpiile din zonele deluroase și prealpine.

Foarte răspândita *Primula eliator*, cunoscută tot sub numele de **ciuboțica-cucului**, dar și de aglici, agrișei sau țâța-vacii, crește pe mai toate câmpiile, la margini de păduri și sub tufișuri și poartă pe tulpina înaltă o umbrelă florală de un galben deschis, cu un parfum slab. Forța ei curativă este egală în valoare cu cea a *Primulei officinalis*, putând fi folosită exact în același fel.

O altă subspecie, *Primula auricula*, cunoscută sub denumirile de **urechea-ursului**, ciuboțica-cucului, ciuboțica-ursului, urechea-șoarecelui, urechiușe, este o plantă alpină, care se află sub stricta ocrotire a legii, neavând deci voie să fie culeasă.

Aflându-mă într-o societate, vecinul meu de masă mi-a povestit că este la Gallspach la cură. Aceasta fusese ultima sa speranță, întrucât cura se apropia de sfârșit probabil fără nici un rezultat, nu știa ce să mai facă. În ciuda somniferelor foarte puternice, nu putea dormi. Neurologii din Linz și Viena nu l-au putut elibera de acest calvar: Când se întinde seara în pat, mort de oboseală, îl cuprinde o durere de parcă i-ar stinge cineva o țigară aprinsă pe partea anterioară a labei piciorului. Din această cauză este fizic și sufletește la pământ și în pragul disperării. I-am spus că știu un ceai excelent contra **insomniei**. Dar va avea el oare efect imediat din pricina administrării îndelungate a unor somnifere dintre cele mai puternice? – A încercat. Am făcut cunoștință pe 7 decembrie 1976. Șapte zile mai târziu am mers în vizită la niște amici de-ai lui care mi-au comunicat

încă din uşă bucuria că prietenul nostru comun îşi recăpătase somnul. În acelaşi timp îi dispăruse şi durerea din laba piciorului. Ceaiul îl ajutase să-şi regăsească sănătatea în cel mai scurt timp, înlăturând şi toate **tulburările nervoase**. Medicul care-l trata l-a rugat apoi să-i dea reţeta acestui **ceai special contra insomniei**:

50 grame de ciuboţica-cucului
25 grame de flori de levănţică
10 grame de sunătoare
15 grame de con de hamei
5 grame de rădăcini de odolean

Se opăreşte 1 linguriţă (cu vârf) din acest amestec cu 1/4 litru de apă şi se lasă să stea 3 minute. Ceaiul se bea foarte cald, în înghiţituri mici, înainte de culcare. Se poate îndulci cu puţină miere după gust.

Ceaiul ar trebui preferat oricărui somnifer chimic. Acestea din urmă distrug sistemul nervos, în timp ce ceaiul înlătură toate **tulburările nervoase**.

Mama mea culegea în fiecare primăvară ciuboţica-cucului pentru că ştia ce influenţă **liniştitoare** are asupra **inimii** şi a **nervilor**. Se adună întreaga umbelă florală superioară. Preotul Kneipp a fost un mare adept al acestei flori. Există o fotografie de-a lui în care poate fi văzut cu ciuboţica-cucului în mână. Prin **efectul ei depurativ**, ciuboţica-cucului elimină toate substanţele toxice care duc la **artrită (gută) şi boli reumatice**. Preotul Kneipp afirmă: „Cine are predispoziţie spre boala articulaţiilor sau afecţiunea membrilor (înţelege prin aceasta artrita şi reumatismul) să bea zilnic o perioadă mai lungă de timp una până la două ceşti cu ceai de ciuboţica-cucului. Durerile puternice se vor atenua şi cu timpul vor dispărea complet.”

Ceaiul de ciuboţica-cucului este în plus şi un mijloc excelent de întărire a nervilor şi de tonifiere a inimii, calmează **migrena şi durerile de cap pe bază nervoasă**, are un efect ieşit din comun asupra **inflamaţiei miocardului, a hidropiziei** şi a tendinţei spre **apoplexie**. O fiertură de rădăcini, amestecată cu miere, dă un ceai pentru rinichi care ajută la eliminarea **calculului vezical (pietrei la vezică)**.

Se recomandă următorul **ceai depurativ de primăvară**:

50 grame de ciuboţica-cucului
50 grame de mlădiţe de soc
15 grame de frunze de urzici
15 grame de rădăcini de păpădie

Se foloseşte 1 linguriţă (cu vârf) din acest amestec la 1/4 litru de apă, plantele se opăresc şi se lasă să stea 3 minute. Se beau în timpul zilei 2 ceşti, înghiţitură cu înghiţitură; ceaiul se îndulceşte eventual cu puţină miere.

(Prin mlădiţe de soc se înţeleg mugurii tineri, care tocmai răsar primăvara!)

Performanţe foarte bune în **afecţiunile inimii** realizează vinul de ciuboţica-cucului, pe care ni-l putem prepara singuri primăvara. Se umple o sticlă de 2 litri cu flori proaspete de ciuboţica-cucului (umbelele florale întregi), fără a se îndesa, iar deasupra se toarnă vin alb natural, curat. Florile trebuie să fie acoperite. Sticla se lasă, astupată uşor cu un dop de plută, să stea 14 zile în soare. În **afecţiunile cardiace** se ia din când în când câte 1 înghiţitură de vin, cardiacii pot să bea până la 3 linguri pline pe zi.

MODURI DE FOLOSIRE

Infuzie: Se opăreşte 1 linguriţă (cu vârf) de plante cu 1/4 litru de apă şi se lasă să stea puţin!

Vin pentru inimă: Modul de fabricare și folosire se caută la fragmentul respectiv din text!

Ceai pentru dormit: Modul de amestecare și de utilizare se caută la fragmentul respectiv din text!

Ceai de primăvară (depurativ) Modul de amestecare și utilizare se caută la fragmentul respectiv din text!

COADA-CALULUI (Equisetum arvense)



Denumiri populare: barba-ursului, bota-calului, brădișor, coada-iepei, coada-mânzului, nodățică, opintici, părul-porcului, sirușliță.

Primăvara timpurie, din rizomul care crește adânc ies mai întâi tulpinile fructului, colorate maroniu, roditoare și purtătoare de spori. Abia mai târziu apar frunzele verzi și înalte de până la 40 centimetri, care se aseamănă cu niște brăduți cu formă regulată. Coadă-calului se găsește pe câmpuri, terasamente de cale ferată și povârnișuri. Acea varietate care crește pe pământ argilos este cea mai tămăduitoare. Conține, în funcție de locul de amplasare, 3-16% acid silicic care produce un efect curativ foarte bun. Bineînțeles că se va evita planta de pe ogoarele îngrășate chimic. Coadă-calului cu rămurelele foarte fine crește cu precădere în păduri și liziere. Și această varietate are putere de leac.

În medicina populară, această plantă medicinală a fost apreciată încă din timpuri îndepărtate, în special datorită forței sale **hemostatice** (care are proprietatea de a opri hemoragia) și a reușitelor în cazul **bolilor renale și vezicale** grave. Totuși, ea a fost dată uitării în decursul vremurilor. Chiar preotul Kneipp, marele nostru medic naturist popular, a fost acela care a readus coada-calului la importanța sa anterioară. El o declară drept „unică, de neînlocuit și inapreciabilă” în cazul **hemoragiilor, al vărsăturilor cu sânge, al afecțiunilor vezicale și renale, al pietrei și nisipului**. „În o mie de afecțiuni”, scrie el, „în **răni necrozate**, chiar în **abcese canceroase** sau, **osteoporoză**, coada-calului obține performanțe ieșite din comun. Ea spală, curăță dizolvă, arde, îndepărtează tot ce este stricat. Adesea, planta umedă, caldă este învelită în cârpe ude și pusă pe locul care trebuie să se vindece.”

Preotul elvețian Künzle afirmă că toți oamenii începând de la o oarecare vârstă ar trebui să ia zilnic ca băutură permanentă o ceașcă cu ceai de coada-calului. Atunci toate **durerile reumatice, artritice și nevralgice** ar dispărea, fiecare om ar avea un apus de viață sănătos. Povestește că un bărbat de 86 de ani a fost eliberat datorită unei băi cu aburi de coada-calului de o durere îngrozitoare provocată de o **formare de calcul** și că a mai trăit încă mulți ani. Preotul elvețian mai spune: „Cele mai puternice **hemoragii și vărsături cu sânge** le va vindeca planta, luată intern sub formă de ceai, în timp scurt, ba chiar aproape pe loc.”

În cazul **răcelilor vezicale și al durerilor spastice** nu există un remediu mai bun decât o infuzie de coada-calului ai cărei vapori sunt lăsați să acționeze asupra vezicii, învelindu-se bolnavul 10 minute într-un halat de baie. Repetând această procedură de

câteva ori, se produce o dispariție treptată a răului. Bătrânii care deodată **nu mai pot urina** și se zvârcolesc de durere, întrucât urina nu iese deloc sau doar picătură cu picătură, sunt eliberați de chin grație acestor aburi fierbinți de coada-calului, fără ca medicul să-i sondeze.

În cazul **nisipului la rinichi, al calculului renal și vezical (pietrei la rinichi și la vezică)** se fac băi de șezut fierbinți cu coada-calului, bîndu-se în același timp ceai cald de coada-calului în înghițituri mici și ținându-se urina, pentru a o goli în cele din urmă cu presiune. În acest fel, piatra se elimină de cele mai multe ori. În legătură cu aceste îndrumări am primit scrisori care nu fac decât să confirme cele de mai sus: Metoda a dus la eliminarea **calculului renal**, respectivii oameni se simt bine și nu-i mai jenează nimic.

În situații în care alte mijloace diuretice nu au avut efect, coada-calului a ajutat, ca de exemplu în **retențiile de apă în pericard, în pleură** sau în **tulburările renale** de după scarlatină și alte boli infecțioase grele cu dereglări în eliminarea apei. După ce bolnavul a suferit de una din aceste boli, un tratament cu coada-calului este un mijloc excelent atât intern cât și extern pentru a ajuta funcționarea normală a rinichilor și a vezicii urinare.

O singură baie de șezut cu coada-calului face minuni în **inflamațiile bazinetului renal și în pionefrită**. Pentru aceasta se folosește – deci numai ca **uz extern** – coada-calului cea înaltă, care are niște tulpini de grosimea degetului și crește în câmpiile mlăștinoase și pășunile alpine și care aduce o ușurare în cazul acestor maladii. O bună cunoștință de-a mea a zăcut săptămâni și luni întregi în spital la Innsbruck cu o gravă inflamație a bazinetului renal. Neîntrezărind nici un sfârșit al suferinței, mi-a trimis de-acolo un semnal de alarmă. Am sfătuit-o să facă o baie de șezut cu coada-calului. La puține zile a sosit o scrisoare: „Mi-ai salvat viața. Sunt acasă. Baia de șezut cu coada-calului mi-a luat tot răul, dându-mi forțe noi.” Coada-calului cea înaltă, cu tulpini groase cât degetul, culeasă de pe câmpii mlăștinoase și pășuni alpine are voie să fie folosită **numai pentru** băi de șezut. Pentru uz intern, deci prepararea ceaiului, se ia numai planta culeasă de pe ogoare, drumuri de țară și liziere.

După o naștere grea se poate întâmpla ca la tinerele mame să apară **tulburări de vedere**, cauza constând bineînțeles în faptul că la nașterea unui copil rinichii femeii au avut de suferit și ei. Băile de șezut cu coada-calului acționează din exterior în sensul provocării unei irigații sangvine a rinichilor, care trage presiunea rinichilor din ochi, în așa fel încât tulburările de vedere dispar treptat.

Marele medic german dr. Bohn, adept al lui Kneipp, laudă coada-calului și puterile sale: „Pe de o parte, coada-calului este un mijloc împotriva **hemoragiilor**, pe de alta – și aceasta în măsura cea mai mare – un leac pentru rinichi. După consumul infuziei de coada-calului se elimină cu ușurință și din abundență o urină închisă la culoare. În caz de **hidropizie** este un remediu rapid și eficace.” Când nici un alt **mijloc diuretic** nu-și mai face efectul, se dau deoparte toate celelalte ceaiuri de plante și se beau 4-5 zile (în cazuri rebele până la 6 zile) în șir câte 5-6 cești cu ceai de coada-calului, dar numai în înghițituri mici, repartizate pe parcursul întregii zile. Practica arată că în cele mai multe cazuri urina se va elimina.

În cazul unor **erupții cutanate (de piele) însoțite de mâncării**, chiar dacă sunt cu cruste sau cu puroi ajută spălaturile și compresele cu infuzie de coada-calului. Spălaturile și băile cu coada-calului sunt de folos și în cazul **inflamațiilor purulente ale patului unghiilor**, în cel al **picioarelor cu ulcer varicos**, al **osteoporozei**, al **rănilor vechi și care nu se vindecă**, al **ulcerațiilor canceroase**, al **stratului cornos de la călcâi**, al **fistulelor și pecingine!** și al altor eczeme, cât și al **lupusului**. Se poate aplica și planta opărită, învelită caldă în cârpe. Pentru a combate **hemoroizii** dureroși și **nodulii hemoroidali** se aplică un terci de plante proaspete, care se face astfel: Se

spală coada-calului proaspătă și se fărâmițează bine pe un fund de lemn până se formează un terci.

În **hemoragii nazale continue** se pune o compresă cu infuzie răcită de coada-calului. Ca **mijloc hemostatic**, ea ajută în **hemoragiile pulmonare**, în **metroragii (hemoragii uterine neregulate)**, în **hemoragiile stomacale și ale hemoroizilor**. Aici este nevoie, firește, de un ceai mai concentrat. În mod normal se calculează pentru 1 ceașcă (1/4 litru) 1 linguriță cu vârf de plante, în cazul hemoroizilor se pun însă 2-3 lingurițe cu vârf la 1 ceașcă. Coada-calului ajută, combinată cu ventrilica, în combaterea **arteriosclerozei și a amneziei** prin efectul ei **depurativ**. Poate fi caracterizată drept mijlocul cel mai bun de prevenire a **cancerului**.

Tinctura de coada-calului este și un remediu deosebit de bun contra **picioarelor care transpiră** (a se vedea „Moduri de folosire”). Picioarele spălate și uscate bine sunt fricționate cu această tinctură. În plus, trebuie să se bea zilnic, dimineața, pe stomacul gol, 1/2 oră înainte de micul dejun, 1 ceașcă cu ceai de coada-calului. La fel de bine ajută contra transpirației picioarelor și băile de picioare cu coada-calului (a se vedea „Moduri de folosire”). Pentru a combate mătreața, părul se spală zilnic cu infuzie de coada-calului, după care se masează cu ulei de măsline de calitate. Mătreața va dispărea foarte curând.

Coada-calului amestecată cu sunătoare, opărită și consumată 1-2 cești pe parcursul zilei, în timp ce seara se mănâncă hrană solidă, ajută împotriva **incontinenței urinare**. Se recomandă ca apă de gargară în **amigdalite, inflamații ale mucoasei bucale, stomatite ulcerose, sângerări ale gingiei și gingivite, fistule și polipi** în cerul gurii și gât. Femeile care au **scurgeri** ar trebui să facă băi de șezut cu coada-calului.

Nu trebuie uitat că această plantă medicinală este unul din leacurile pulmonare cele mai bune, atât în caz de **bronșită cronică**, câtși de **tuberculoză pulmonară**. Prin consumul regulat de ceai se obține o însănătoșire a plămânului tuberculos prin aportul de acid silicic, dar și înlăturarea **slăbiciunii generale** existente în decursul bolii pulmonare.

Noile rezultate ale cercetărilor îndreptățesc, conform botanistului austriac Richard Willfort, să se presupună că prin utilizarea mai îndelungată a ceaiului de coada-calului, **tumorile maligne** sunt stopate în creșterea lor și în cele din urmă făcute să dispară. Chiar **polipii** organelor pelviene sau cei rectali sau **inflamațiile bursei sinoviale** se combat în acest chip. În plus, se folosesc în anumite cazuri comprese cu aburi de coada-calului și băi de șezut cu coada-calului. Aceste comprese cu aburi ajută și în **durerile stomacale spastice**, în **crizele hepatice (de ficat) și biliare (ale veziculei biliare)** și în blocajele dureroase care dăunează **activității cardiace** prin presiunea lor ascendentă.

La 19 decembrie 1977 am primit un telefon de prin zona Steier. Era vorba de un fermier de 49 de ani, căruia îi apăruse în talpă o **umflătură** tare care-i pricinuia dureri mari. Nu mai putea să calce, în spital a fost ținut câteva zile și trimis iarăși acasă. L-am sfătuit să-și pună comprese cu aburi de coada-calului care dizolvă chiar și tumorile maligne. Vă puteți imagina cât am fost de surprinsă când mi s-a telefonat pe 22 decembrie, deci 3 zile mai târziu, că umflătura dispăruse complet. Pielea era nițel flască și moale la pipăit, iar umflătura tare nu se mai simțea. Un nou miracol din farmacia Domnului!

Am putut constata din experiență că și cele mai grave **discopatii** dispar foarte rapid cu ajutorul băilor de șezut cu coada-calului, dacă nu au luat naștere prin blocarea unui nerv. Radiografiile arată coloane vertebrale uzate din cauza vârstei, la care însă nu se vede nici o cauză care să stârnească dureri. Presiunea unui rinichi dereglat, care, după cum a dovedit-o experiența, acționează ascendent, se plasează în nervii de la suprafață care merg de-a lungul șirei spinării și pricinuiesc aceste dureri. Deci nu este vorba de discurile intervertebrale, ci de presiunea exercitată de rinichi asupra

nervilor care sunt deschiși. O baie de șezut cu coada-calului îndepărtează imediat, prin efectul său în profunzime asupra rinichilor, presiunea lor ascendentă.

O femeie în vârstă de 38 de ani se trata de trei ani de **dureri de discopatie**. În loc să simtă o ameliorare, durerile se accentuaseră și femeia a înțepenit atât de tare în zona umeri-gât, încât dimineața nu se mai putea ridica din pat decât cu ajutorul unei bare pe care soțul ei i-o fixase de plafon deasupra patului. În perioada aceea am ținut o prelegere la Steyr și cu această ocazie am cunoscut-o. Vă veți mira desigur aflând că femeia a scăpat, după o singură baie de șezut cu coada-calului, de toate durerile și de **anchiloză**.

Același lucru este valabil în legătură cu **discopatia** pricinuită de mersul cu tractorul. Mișcările zguduitoare nu vătămează discurile intervertebrale, ci rinichii sunt cei dereglați din cauza acestui ritm sacadat, la naștere de îndată o presiune ascendentă, pe care băile de șezut cu coada-calului o îndepărtează.

O doamnă din Elveția era de câțiva ani țeapănă ca un băț din cauza vertebrei cervicale. Curele anuale la dr. Zeileis din Gallspach au adus o ameliorare pasageră, nici pe departe însă o vindecare. Am cunoscut-o din întâmplare. Mi-a promis pe un ton nu foarte convingător că va face o baie de șezut cu coada-calului după întoarcerea acasă. Foarte repede a sosit apoi telefonul, plin de bucurie: După numai 10 minute de baie caldă de șezut cu coada-calului a trecut orice anchiloză. Și nici n-a mai revenit vreodată, după cum am avut ocazia să aud după mulți ani.

Marele neurolog, dr. Wagner-Jauregg, spune în scrierile sale: „**Două treimi din toți bolnavii de nervi nu ar ajunge în sanatorii, dacă rinichii lor ar fi sănătoși.**” De atunci am putut să sfătuiesc mulți oameni nefericiți, care din cauza **dereglărilor rinichilor** sufereau de **depresiuni, manii (idei fixe) și accese de nebunie**, să facă băi de șezut cu coada-calului și să-i feresc de spitalul de boli nervoase. Aici trebuie folosit intern, pe lângă urzică și coada-șoricelului, și ceaiul de coada-calului, dimineața și seara câte 1 ceașcă.

În **tulburările renale** grave însoțite de toate efectele lor secundare trebuie întrebuițată pentru băile de șezut coada-calului proaspătă; cel mai bine, după cum am mai menționat, cea înaltă de pe câmpiile mlăștinoase. Pentru 1 baie este necesară o găleată de 5 litri plină cu plante (a se vedea „Moduri de folosire” ca și „Băi de șezut” din capitolul „Partea generală”). În timpul băii de șezut, rinichii trebuie să stea sub apă – durata băii: 20 minute! A nu se șterge după baie, ci a se intra în halatul de baie și a transpira 1 oră în pat, abia apoi a se îmbrăca lenjeria de noapte uscată. Reîncălzită, baia de șezut mai poate fi folosită de 2 ori.

MODURI DE FOLOSIRE

Infuzie: 1 linguriță (cu vârf) de coada-calului la 1 litru de apă – se opărește, se lasă să stea puțin.

Compresă cu aburi: 2 mâini pline de coada-calului se pun într-o sită care se agață peste un recipient cu apă clocotită. Când plantele sunt fierbinți și moi, se învelesc într-o pânză de in și se aplică pe locul suferind. A se împacheta neapărat cald! A se lăsa să acționeze mai multe ore sau peste noapte.

Tinctură: 10 grame de coada-calului se lasă la macerat cu 50 grame de rachiu natural de secară. Se lasă să stea 14 zile la soare sau altă sursă de căldură. Se agită zilnic!

Băi de șezut: 100 grame de coada-calului se lasă peste noapte în apă rece. În ziua următoare maceratul se înfierbântă până dă în clocot și se adaugă la apa de baie. Durata băii – 20 minute. A nu se șterge după baie, ci a se intra umed în halatul de baie, a transpira 1 oră în pat. Apa băii trebuie să acopere rinichii.

Compresă cu terci: Coada-calului proaspătă este spălată bine și fărâmițată pe un fund de lemn până se formează un terci.

COADA-ȘORICELULUI (Achillea millefolium)



Alte denumiri: alunele, brădățel, ciureșică, creștea, crâvalnic, garva, iarba-oilor, iarba-strănutătoare, prisnel, rotățele-albe, sorocină.

Coada-șoricelului este o plantă medicinală căreia nu putem să nu-i rezervăm un loc în viața noastră. Deși ea constituie sprijinul nostru de bază în unele maladii grave, este considerată în primul rând o plantă de leac pentru femei. Nu am cuvinte suficiente ca să recomand femeilor coada-șoricelului. Preotul Kneipp este de părere în scrierile sale: „**De multe nenorociri ar fi cruțate femeile, dacă ar recurge din când în când la coada-șoricelului!**”

Că este vorba despre o fată tânără care are tendințe spre un **ciclu neregulat** sau de o femeie mai în vârstă aflată în plină **menopauză** sau care a trecut de această perioadă, pentru oricare, fie tânără, fie bătrână, este important să bea din când în când câte o ceașcă cu ceai de coada-șoricelului. El influențează în toate privințele în mod favorabil organele pelviene (genitale) ale oricărei femei, așa că o femeie nu poate face nimic mai bun pentru sănătatea ei decât să-și

culeagă, cu ocazia unei plimbări prin pădure și câmpie, un buchet proaspăt de coada-șoricelului. Ea crește în cantități mari pe câmpii și drumuri înguste de țară, pe la margini de păduri și de lanuri de cereale. Florile sunt albe sau trandafirii și au în soare un parfum aromatic, acrișor. Florile trebuie culese în soare puternic, căci atunci le crește conținutul în uleiuri volatile și deci forța leucitoare.

Cunosc o tânără hangiță despre care s-a spus deodată că ar avea **cancer la organele pelviene**. I s-au prescris raze cu cobalt. Rudele sale au fost înștiințate de medici că boala este incurabilă. M-am gândit la preotul Kneipp și la indicațiile sale în legătură cu tulburările organelor pelviene și i-am recomandat tinerei femei să bea atâta ceai de coada-șoricelului pe zi cât putea să suporte. Ce mirată am fost când am primit, nici trei săptămâni mai târziu, prin poștă vestea că se simte excelent și că încet, dar *sigur*, a început să-și recapete greutatea normală!

În cazul unei **inflamații a ovarelor** se întâmplă adesea ca prima baie de șezut cu coada-șoricelului să și alunge durerile, iar inflamația să se retragă treptat. La fel de eficiente sunt aceste băi în **incontinența urinară** a oamenilor bătrâni și a copiilor, ca și în **leucoree (poală albă, scurgeri)**. În aceste cazuri trebuie să se bea suplimentar ceai de coada-șoricelului, și anume 2 cești pe zi.

Și la **prolaps uterin** se fac o perioadă mai îndelungată de timp băi de șezut cu coada-șoricelului, se beau în plus 4 cești cu ceai de crețișoară pe parcursul întregii

zile, înghițitură cu înghițitură, și se masează cu tinctură de traista-ciobanului zona pelviană, pornind de la vagin în sus.

Miomurile sunt făcute să dispară cu ajutorul băilor zilnice de șezut cu coada-șoricelului continuate o perioadă mai lungă de timp, până ce controlul medical va constata retragerea lor totală.

O tânără fată de 19 ani **nu avea ciclu**. Medicul specialist ginecolog i-a prescris pilula. Ciclul tot nu i-a venit, în schimb i s-a mărit enorm volumul sânilor. A refuzat să ia în continuare pilula. Îngrijorată, mama ei a venit la mine. Am sfătuit-o să-i dea fetei, zilnic, dimineața pe stomacul gol, o ceașcă cu ceai de coada-șoricelului. După patru săptămâni, totul a fost în regulă și așa a rămas și până astăzi, îmi amintesc și de o altă situație asemănătoare, care a ajuns însă un caz pentru spitalul de boli nervoase ca urmare a faptului că nu i-a folosit nici una dintre doctoriile administrate. Din păcate, pe vremea aceea n-aveam atâta experiență în materie de plante medicinale.

Și în **menopauză** femeia ar trebui să recurgă hotărât la ceaiul de coada-șoricelului. Ar fi cruțată de **neliniște interioară** și de alte stări neplăcute. Și băile de șezut cu coada-șoricelului au influență favorabilă asupra sănătății. Băile de picioare cu adaos de coada-șoricelului fac bine și în **nevritele** de la brațe și picioare. Coada-șoricelului trebuie însă culeasă la ora însoțită a amiezii. În cele mai multe cazuri, aceste băi ajută deja după prima dată, luând toate durerile „cu mâna”.

Ceaiul de coada-șoricelului este recomandat de Dr. med. Lutze în cazul „**congestiei cerebrale însoțite de dureri** de parcă ar vrea craniul să pocnească, apoi împotriva **amețelii, a grețurilor, a bolilor de ochi însoțite de lăcrimări, a durerilor acute de ochi și a hemoragiilor nazale...**” O migrenă, cauzată de schimbarea vremii sau de foehn, este înlăturată de o singură ceașcă cu ceai de coada-șoricelului, băută fierbinte și încetul cu încetul; consumându-se acest ceai în mod regulat, **migrena** poate să treacă de tot.

Întrucât coada-șoricelului este numită în vechile cărți despre plante medicinale „leacul tuturor relelor”, ea poate fi folosită acolo unde orice altceva pare a fi de prisos. Ea va alunga din organism prin **forța ei depurativă** diferite boli care se instalaseră de ani de zile. Totul este să se facă încercarea.

Nu este în general cunoscut faptul că această plantă are o influență pozitivă asupra **măduvei osoase** și că stimulează acolo **hematopoeza** (formarea sângelui). Ea ajută în **afecțiunile măduvei osoase**, în care orice alt medicament clachează și chiar în **osteoporoză**, dacă se fac cure de ceai de coada-șoricelului, băi și frecții cu tinctură de coada-șoricelului. Această plantă medicinală este un **mijloc hemostatic** bun în oprirea **hemoragiilor pulmonare** și poate vindeca, împreună cu rădăcina de obligeană, **cancerul pulmonar**. Rădăcinile de obligeană sunt mestecate pe parcursul zilei, iar din ceaiul de coada-șoricelului se bea dimineața și seara câte o ceașcă, înghițitură cu înghițitură. Ceaiul este de un ajutor foarte rapid pentru **hemoragiile stomacale**, pentru **hemoroizii care sângerează puternic**, ca și pentru **greutățile și arsurile la stomac, în răceli, dureri de spate sau reumatice** trebuie băut ceai de coada-șoricelului în cantitate mare și cât se poate de fierbinte. Ceaiul stimulează și **activitatea renală regulată**, înlătură **inapetența, balonările și crampele stomacale, tulburările hepatice, inflamațiile traiecului stomacal și intestinal**, stimulează **activitatea intestinală** și are astfel grijă ca **scaunul** să fie regulat, întrucât ajută și în **tulburări circulatorii și spasme vasculare**, poate fi recomandat cu multă căldură în **anghina pectorală**. **Mâncărimile neplăcute din vagin** se îndepărtează prin efectuarea unor spălături și băi de șezut cu infuzie de coada-șoricelului.

Pentru tratamentul **hemoroizilor** se poate prepara o alifie deosebit de bună din flori de coada-șoricelului (a se vedea „Moduri de folosire”).

MODURI DE FOLOSIRE

Infuzie: Se opărește 1 linguriță (cu vârf) cu 1/4 litru de apă și se lasă puțin în repaos.

Tinctură: Florile de coada-șoricelului culese în soare se introduc, fără a le îndesa, într-o sticlă până la gât, se toarnă deasupra rachiou de secară sau fructe de 38-40%; se lasă să stea 14 zile în soare sau în apropierea mașinii de gătit.

Alifie de coada-șoricelului: Se înfierbântă bine 90 grame de unt nesărat sau de untură de porc, se adaugă 15 grame de flori de coada-șoricelului proaspete și tăiate mărunt și 15 grame de frunze de zmeură tăiate fin, se lasă să sfârâie scurt în grăsime, se amestecă și se dă tigaia deoparte. În ziua următoare se încălzește totul ușor, se stoarce printr-o bucată de tifon și se introduce în borcane uscate, pregătite dinainte. A se păstra la frigider!

Băi de șezut: A se lăsa 100 grame de coada-șoricelului (întreaga plantă) peste noapte în apă rece, a se da a doua zi în clocot și a se adăuga la apa de baie (a se vedea și „Băi de șezut” la capitolul „Partea generală”).

CREȚIȘOARA (*Alchemilla vulgaris*)



Cunoscută în limbajul popular și ca brumărie, crețărel, făină-de-in, pălașcă, pleașcă, rătunjir, umbra-muntelui, umbrarul-doamnei, crețioara crește mai ales la margini de păduri și drumuri, povârnișuri și câmpii umede din zone mai înalte și muntoase. Planta are frunze semicirculare, cu 7-9 lobi, o tulpină tare care nu este foarte înaltă și flori galben-verzui fără strălucire, ce pot fi văzute din aprilie până în iunie și chiar mai târziu. De ziua Trupului Domnului (Joia Verde – sărbătoare a bisericii catolice, n. tr.) se împletesc în anumite regiuni coronite din ea, pentru a împodobi apoi fruntea Mântuitorului, acasă, în colțul icoanelor. Frunzele crețioarei stau uneori culcate la sol, iar dimineața se vede în mijlocul lor o picătură de rouă, strălucind ca o perlă. La înălțimi de peste 1000 metri găsim o varietate a crețioarei care are partea inferioară a frunzelor de o strălucire argintie și care înflorește atât pe

teren calcaros, cât și pe cel de rocă primară. În timpul înfloririi, planta este culeasă în întregime, iar mai târziu numai frunzele; plantele sunt lăsate apoi să se usuze în pod.

Crețioara este renumită mai ales ca plantă de leac pentru femei (în germană se numește și „Frauenmantel” = mantou de damă, „Frauenkraut” = planta femeilor sau „Frauenhilf” = ajutorul femeilor). Crețioara n-ajută numai în **tulburări menstruale, leucoree (poală albă, scurgeri), afecțiuni ale organelor pelviene și indispoziții la vârsta menopauzei, ci**, luată la începutul **pubertății** împreună cu coada-șoricelului, influențează benefic această perioadă. Pentru cazurile tinerelor fete cărora nu le vine ciclul menstrual în ciuda medicamentelor prescrise de doctor, crețioara împreună cu coada-șoricelului (amestecate în părți egale) vor fi cele care vor reglementa această problemă. Crețioara are efect astringent și vindecă foarte rapid, este folosită și ca

mijloc diuretic și cardiotonic, în **febră pricinuită de leziuni, răni purulente și abcese neglijate.**

În urma unei **extracții dentare** este foarte indicat ceaiul de crețișoară. După mai multe clătiri ale gurii, rana se închide în decursul unei zile. Ceaiul de crețișoară îndepărtează **slăbiciunile musculare (adinamiile, miopatiile) și articulare** și ajută în **anemii.**

În **leziunile postnatale, în relaxarea organelor pelviene** ale femeilor care au avut nașteri grele sau în **predispoziția spre avorturi** (pentru fixarea sarcinii) și **fortificarea fibrelor uterine**, crețișoară este de mare folos, începând cu luna a treia, astfel de femei ar trebui să bea ceai de crețișoară. Este un mijloc atot-tămăduitor în toate **bolile de femei** și ajută, împreună cu traista-ciobanului, chiar în **histeroptoză (prolaps uterin) și hernii inghinale.** În aceste cazuri se consumă în timpul zilei, încetul cu încetul, 4 cești cu ceai de crețișoară pregătit pe cât se poate din plante proaspăt culese. În afară de aceasta, se masează locurile afectate cu tinctură de traista-ciobanului (a se vedea „Moduri de folosire”, la articolul „Traista-ciobanului”, pag. 64), iar în cazurile de **prolaps uterin** se începe fricționarea extern, din zona vaginului în sus. Aici se folosesc, suplimentar, băi de șezut cu coada-șoricelului (sunt necesare 100 grame de plante pentru 1 baie), în total 3 băi pe săptămână, căci apa de baie, reîncălzită, mai poate fi utilizată încă de 2 ori.

Strămoșii noștri întrebuițau aceste plante atât intern cât și extern, pentru vindecarea rănilor, la **epilepsii și hernii**, lată un citat dintr-o carte foarte veche de plante medicinale: „Dacă un om a avut o hernie, fie el tânăr sau bătrân, să pună să fiarbă un pumn de crețișoară într-o măsură de apă atât cât lași un ou tare să fiarbă și să bea fier-tura.

În medicina populară actuală, această plantă își ocupă iar locul binemeritat. În special medicul naturist și preotul elvețian Kunzle relevă aceasta: „Două treimi din toate operațiile femeiești ar deveni de prisos, dacă planta asta de leac ar fi fost folosită din timp și vreme mai îndelungată; căci ea vindecă toate **inflamațiile organelor pelviene, febra, arsura, supurația purulentă, abcesele și herniile.** Orice lăuză ar trebui să bea 8-10 zile din acest ceai; mulți copii ar mai avea parte de mama lor și mulți văduvi de soțiile lor, dacă ar fi cunoscut acest dar dumnezeiesc. Aplicată extern zdrobită și făcută compresă – crețișoară vindecă **răni, întepături, tăieturi.** Copiii care, în ciuda alimentației bune, au o musculatură slabă, se întăresc prin uzul continuu al acestui ceai.”

Crețișoară care crește la înălțimi mai mari și are partea inferioară a frunzelor argintie se întrebuițează mai ales în **obezitate:** 2-3 cești zilnic au un efect deosebit de favorabil. Ajută și la **insomnii;** și **diabeticii** ar trebui să bea des din acest ceai. **Copiii debili și bolnăvicioși** se fortifică văzând cu ochii, dacă li se adaugă în apa de baie crețișoară. La 1 baie se folosesc cea. 200 grame de ierburi (a se vedea „Băi complete”, la „Partea generală”).

Combinată cu traista-ciobanului, după cum este explicat în capitolul „Traista ciobanului”, crețișoară ajută contra **atrofiei musculare** și în **bolile musculare grele, incurabile.** Această plantă medicinală extrem de valoroasă se folosește și în **scleroza multiplă.**

Mi s-a relatat dintr-o zonă a țării că ceaiul de crețișoară (uz intern – se bea; uz extern – se fac spălări în zona inimii) a adus o ameliorare substanțială a stării bolnavului în cazul unor grave **afecțiuni ale mușchiului cardiac.**

Creatorul nostru, în mila SA nemărginită, a lăsat să crească pentru fiecare boală câte o plantă; n-o să putem niciodată să-i mulțumim îndeajuns pentru aceasta.

MODURI DE FOLOSIRE

Prepararea ceaiului: Se folosește 1 linguriță (cu vârf) de plante la 1/4 litru de apă, se opărește doar, se lasă să stea puțin.

Compresă cu plante: Se spală o cantitate corespunzătoare de plante proaspete, se zdrobește pe un fund de lemn cu un sucitor de tăiței și se aplică sub formă de compresă.

Adaos la baie: Pentru 1 baie completă se iau 200 grame de plante uscate sau câțiva pumni de plante proaspete, se lasă într-o găleată în apă rece peste noapte, se încălzește totul a doua zi și se toarnă lichidul peste apa de baie (a se vedea și „Băi complete” la „Partea generală”).

DRĂGAICA, SÂNZIENELE (Galium)



Există mai multe soiuri de Galium: **lipicioasa** (Galium aparine), numită și asprișoară, cornățel, iarbă-lipitoare, turiță, este răspândită pe ogoare, câmpii și de-a lungul gardurilor, fiind de aceea combătută de țărani cu erbicide. Atinge o înălțime de 60-160 centimetri, are rădăcina frunzelor verticilată (așezată în jurul unei axe la același nivel) și umbele alb-verzui pedunculate. Datorită tulpinii cu păr aspru, această plantă este o „cățărătoare”, fiind numită de aceea „lipicioasa” sau „iarba-lipitoare”.

Drăgaica (Galium verum), numită și floarea-lui-Sf.-Ion, închegătoare, sânziene, sânziene-galbene, smântânică, preferă înălțimile, se ține drept, ajunge la o înălțime de 30-60 centimetri și are flori galben-aurii cu mireasmă puternică de miere. Planta înflorită este culeasă în iulie.

Sânzienele (Galium mollugo), numite și drăgaică, peteala-reginei, sânziană-albă, au florile delicate, de culoare alb-gălbuie, asemănătoare florii-miresei, un parfum amintind ușor mierea și se întâlnesc foarte des pe povârnișuri și margini de drum, mai mult culcate la sol decât în picioare în timpul înfloririi.

Toate florile amintite sunt aproape identice în puterea lor leucitoare. Se și utilizează în același mod.

Planta aceasta care crește în cantități mari a fost dată tot mai mult uitării. Dar tocmai ei ar trebui să i se acorde o atenție mai mare într-o vreme în care bolile de cancer fac ravagii. Și aici trebuie să accentuez că forța curativă a plantelor proaspete este substanțial mai mare, deci folosirea lor, în cazul bolilor grave, trebuie să aibă loc în stare proaspătă. Și în timpul iernii se pot găsi fire proaspete de sânziene albe pe locuri fără zăpadă, sub iarba uscată.

Ceaiul de sânziene curăță **rinichii, ficatul, pancreasul și splina** de factorii patogeni. Cei ce suferă de tulburări ale **sistemului limfatic** ar trebui să bea zilnic din acest ceai. El este indicat și în **cloroză, hidropizie și junghiuri intercostale**. Folosit extern, ajută foarte repede în toate **bolile de piele, în răni, furuncule și comedoane**. Spălăturile calde ajută la întinderea **tenului ofilit**. Și sucul proaspăt stors dă rezultate bune, dacă se ungu zilnic cu el porțiunile de piele bolnave și se lasă să se usuce.

Medicina populară recomandă drăgaică și în **epilepsie, isterie, coree, boli de nervi, retenție urinară, nisip și piatră la rinichi și în urină**. Și la **bolile gușei** ajută

acest ceai dacă se face zilnic foarte multă gargară. O femeie mi-a relatat că a scăpat astfel de gușă, de **boala glandei tiroide**.

Mă întâlnesc anual, într-un hotel al băilor Kneipp, cu o pereche din Viena/Molding, cu care sunt prietenă. Când ne-am revăzut în anul 1979, am constatat că soția făcuse o **gușă** destul de vizibilă. Se temea de operație, l-am recomandat drăgaică. Se face infuzie și se folosește caldă ca gargară adâncă de foarte multe ori pe zi. În luna februarie 1980 ne-am întâlnit iarăși și iată, gușa dispăruse. Mi-a povestit, în culmea fericirii, că soțul ei îi adusese des drăgaică proaspătă; încă de la început simțise cum i se micșora gușa, până ce a dispărut complet.

În ultima perioadă de timp s-au înmulțit cazurile de **paralizie a corzilor vocale**. Se pare că ar fi vorba aici de o viroză. Gargara și clătitul cu ceai de drăgaică sunt de un rapid ajutor. După preotul elvețian Kunzle, acest ceai este un leac de încredere și în cele mai grele **boli de rinichi sau pionefrite (puroi la rinichi)**, chiar atunci când nimic altceva nu mai dă nici un rezultat. Foarte eficace este amestecul de drăgaică, splinuță-de-pădure și urzică-moartă-galbenă în părți egale. În acest caz, efectul se manifestă foarte iute. El vorbește de 14 zile. Se face infuzie de drăgaică și se bea 1/2 ceașcă pe stomacul gol, 30 minute înainte de micul dejun, iar restul pe parcursul zilei, înghițitură cu înghițitură. În caz de boală grea trebuie consumate 4 cești pe zi.

Drăgaică a fost foarte apreciată în vremurile străvechi de femeile cu **afecțiuni uterine**. Ea li se pune femeilor în pat când se declanșa nașterea, pentru a le micșora durerile facerii. Această credință s-a transpus apoi asupra Fecioarei Maria. Maica Domnului a folosit drăgaică în loc de paie pentru culcușul ei sfânt. Se mai spune că ar fi pus pruncului Isus drăgaică în loc de pernă moale în iesle. O legendă din Silezia relatează că Sfânta Fecioară a luat drăgaică pentru că este singura pe care măgarul n-o mănâncă. Asta este adevărat. Deși drăgaică este căutată de vaci, porcii și măgarii o refuză.*

Preotul Kunzle istorisește în scrierile sale despre un bărbat de aproximativ 45 de ani care suferea de o gravă **boală de rinichi** ce se tot înrăutățea. În cele din urmă a trebuit să-i fie scos un rinichi. Și celălalt rinichi se umpluse de puroi și nu mai putea funcționa normal. Atunci omul s-a pus pe o cură de drăgaică. A băut zilnic 4 cești din amestecul de plante pentru ceaiuri menționat mai sus, adică drăgaică, splinuță-de-pădure și urzică-moartă-galbenă în părți egale. A luat de mai multe ori pe zi câte o înghițitură, iar consecința a fost că boala i-a trecut complet. Același amestec de ceaiuri se recomandă și în **scleroză renală** sau alte **boli grave de rinichi!**

În timp ce cunoscutul botanist austriac Richard Willfort atrage atenția în cartea sa „Gesundheit durch Heilkräuter” (*Sănătate prin plantele medicinale*) asupra faptului că băutul ceaiului de drăgaică și clătitul cu el sunt un mijloc excelent în **cancerul limbii** și că sucul proaspăt stors și amestecat cu unt ajută în **ulcerații canceroase** de tot felul și în **boli de piele de natură canceroasă**, dr. Heinrich Neuthaler scrie în „Das Kräuterbuch” (*Cartea despre plantele medicinale*) următoarele în legătură cu drăgaică: „Drăgaică albă este în unele regiuni recomandată și astăzi împotriva cancerului, lucru nepermis căruia trebuie să ne împotrivim cu hotărâre.”

Aș dori, stimați cititori, să vă expun acum câteva dintre experiențele mele proprii legate de drăgaică, pentru ca să apreciați singuri. Cu aproximativ zece ani în urmă, am auzit despre îmbolnăvirea unui medic stomatolog din Linz de **cancer al limbii**. După operație slăbise foarte tare și trebuia să se ducă la Viena pentru raze. L-am sfătuit să facă gargară cu ceai de drăgaică. O săptămână mai târziu am aflat deja că razele nu-i mai erau necesare și că bolnavului îi era mult mai bine. Curând s-a vindecat complet.

Ceva mai târziu am aflat despre o femeie de 28 de ani, bolnavă tot de **cancer al limbii**. A fost sfătuită să consulte un medic din Karnten. Acesta i-a promis că o vindecă

* Unele dintre denumirile populare în limba germană ale acestei plante medicinale se referă la Maica Domnului, cum ar fi *Liebfrauenstroh*, adică „paiele Maicii Domnului” și *Maria Bettstroh*, deci „paiele pentru culcușul Mariei” (n. tr.).

În cinci ani complet și i-a prescris un ceai de plante pe care bolnava mi l-a arătat la un moment dat. L-am recunoscut ca fiind ceai de drăgaică. Pentru a o scuti de atâția bani aruncați pe călătoriile la Karnten și pe alte cheltuieli, i-am arătat drăgaică în natură ca să și-o poată culege singură. S-a vindecat de această boală groaznică.

Încă un exemplu: Era sfârșit de martie când o femeie tânără din Viena mi-a povestit că mama ei, în vârstă de 63 de ani, este grav bolnavă și se află înaintea unei a doua operații care trebuie să aibă loc pe 19 aprilie. Bolnavei îi crescuse deodată, cu o jumătate de an în urmă, o **tumoare canceroasă** pe laringe. Doctorul nu-i spusese atunci adevărul, descriindu-i boala ca fiind o formare de gușă. Astfel, bolnava ajunsese la prima operație. Timp de șase luni totul decursese normal. Acum apăruseră însă la brațul sting dureri fantastice, care nu conțineau zi și noapte. Mâna era umflată, bolnava nu-și mai simțea mâna și brațul, nemaiputând ține nici măcar o foaie de hârtie. Pentru a-i ușura durerile, medicul primar care o operase prima dată propusese o a doua operație, care trebuia, după cum am mai spus, să aibă loc la 19 aprilie și la care să-i secționeze un nerv dintre gât și claviculă pentru a o elibera măcar de durerile cele mai insuportabile. Doctorul susținea că nu mai există nici un alt ajutor medical. Totuși, eu am sfătuit-o pe femeia respectivă să bea ceai de drăgaică și să facă gargară cu el. L-am mai recomandat un amestec – cu efect de împiedicare a *formării cancerului* – de ceaiuri de plante, și anume 300 grame de filimică, 100 grame de coada-șoricelului și 100 grame de urzică (1/2 litru pe zi, câte 1 înghițitură la fiecare 20 minute), precum și ungerea și fricționarea cu alifie de drăgaică. Vă puteți imagina mirarea și bucuria mea când am aflat că durerile încetaseră după 4 zile! Înainte de 19 aprilie, femeia a început să-și simtă iarăși mâna și brațul, putând să le miște. Medicul primar a fost vizibil surprins când fiica ei l-a rugat să nu mai efectueze a doua operație. A rămas impresionat atunci când i-a relatat fidel despre tratamentul cu plante medicinale și i-a spus: „Mama dumneavoastră să continue așa!” Am aflat după câțva timp că femeii îi merge „strălucit” – citez exact cum mi s-a comunicat – și că poate deja să se ocupe de gospodărie și de familia ei de șase persoane.

Și tratând **ulcerațiile canceroase** se pot obține vindecări. În ultimul timp s-au înmulțit **bolile maligne de piele** care se manifestă sub forma unor pete întunecate, bine conturate și aspre. Se presupune că ar fi vorba de o boală infecțioasă. În acest caz, tratamentul cu suc proaspăt de drăgaică și alifie de filimică dă rezultat. Simultan trebuie folosit însă neapărat ceaiul depurativ de filimică, urzică și coada-șoricelului.

O femeie din Austria superioară avea un **nodul** în cerul gurii, care-i pricinuia dureri îngrozitoare în toată gura. Clătindu-se cu ceai de drăgaică, a scăpat în 4 zile atât de nodul cât și de dureri. Afirmația că folosirea drăgaicei în astfel de boli este „un lucru nepermis” nu poate sta deci în picioare. Este însă sigur că nu numai plantele aduc ajutor, ci și atotputernicia Domnului. La urma urmei, totul este în mâinile Domnului!

MODURI DE FOLOSIRE

Prepararea ceaiului: Se folosește 1 linguriță (cu vârf) de drăgaică la 1/4 litru de apă, se opărește, se lasă să stea puțin,

Suc proaspăt: Se spală drăgaică proaspătă și se stoarce, cât este încă în stare umedă, cu ajutorul storcătorului electric de uz casnic.

Prepararea alifiei: Sucul proaspăt este amestecat cu unt la temperatura camerei până se formează o pastă alifioasă care se păstrează la frigider.

FILIMICA (*Calendula officinalis*)



Filimica ocupă un loc de seamă printre plantele indigene. Ea are numeroase denumiri populare, cum ar fi: boance, calce, căldărușă, coconite, fetișcă, floare-galbenă, gălbenioare, năcoțele, ochi-galbeni, roșioară, rujinică, salomie, stâncuță, tătăși, vîzdoage. Filimica este dintre acele plante care intervin, oferindu-și ajutorul, în cancer și ulcere canceroase. Se găsește în unele grădini la țară, uneori crește sălbatic și pe grohotișuri de pantă. Fiind din nou cunoscută și dorită în popor, având deci iarăși căutare grație forței ei vindecătoare, nu o întâlnim doar în grădini, ci și pe ogoare. Filimica ajunge la o înălțime de 30-60 centimetri, capitulele ei florale strălucesc în nuanțe de la galben până la portocaliu-gălbui, iar tulpina și frunzele sunt zemoase și lipicioase la pipăit. Există diferite varietăți: cu capitulele florale pline, cu staminele deschise sau închise la culoare. Ele sunt similare în puterea lor de vindecare. Dacă dimineața după

ora șapte capitulele lor florale sunt închise, înseamnă că în acea zi va ploua. De aceea, filimica era considerată încă din secolele trecute drept barometru.

În medicina populară această plantă se culege și se utilizează cu flori, tulpină și frunze cu tot. Trebuie adunată însă pe soare strălucitor, căci atunci puterile ei tămăduitoare ating apogeul. Filimica poate fi luată proaspătă din grădină până târziu în toamnă, atâta timp cât n-a fost năpădită de rugină (mană).

Filimica se aseamănă puternic cu arnica, fiindu-i însă superioară în putere curativă. Arnica n-are voie să fie administrată intern decât sub supraveghere medicală, întrucât este posibil ca ceaiul mai degrabă să dăuneze bolnavilor de inimă decât să le folosească, pe când ceaiul de filimica poate fi consumat fără a dăuna. Fiind o plantă **depurativă**, ea constituie pentru noi un ajutor prețios în **icterul infecțios**. Băutul zilnic a 1-2 cești cu ceai de filimica face minuni. Filimica are efect de **curățire**, **stimulează circulația sângelui** și grăbește **vindecarea rănilor**.

Un om a intrat cu mâna într-un fierăstrău circular și **durerile de pe urma rănii** nu au încetat nici după ieșirea din spital. Auzind aceasta, l-am sfătuit să apeleze la alifia de filimica. A fost entuziasmat de efectul acestei pomezi și mi-a comunicat că durerile care-i pricinuiseră multe nopți nedormite au trecut în scurt timp. De atunci, soția lui plantează iarăși filimica în grădină.

Aflându-mă într-o vizită în Mühlviertel, gazda mi-a arătat picioarele ei pline de **varice**. Am luat filimica din grădină și am preparat alifia. Rămășițele i le-am aplicat imediat pe gambe (resturile pot fi refolosite de 4-5 ori). Pe urmă, femeia a întins zilnic alifia, cu o grosime cât muchia cuțitului, pe o bucată de pânză pe care și-a legat-o de gambe. Veți fi uimiți auzind că patru săptămâni mai târziu, când "m-a vizitat la Grieskirchen, varicele îi dispăruseră. Ambele picioare aveau iarăși o piele frumoasă, netedă. O călugăriță mi-a relatat că sfătuiseră o femeie bătrână pe care o remarcasem pe stradă din cauza **varicelor** deosebit de mari să se trateze cu alifie de filimica. A fost surprinsă când acea femeie i-a arătat, o lună mai târziu, în culmea fericirii, picioarele. Toate varicele dispăruseră și pielea își recăpătase netezimea.

Alifia aceasta ajută foarte rapid și în **flebite**, **ulcere varicoase care nu se vindecă**, **fistule**, **degerături și arsuri**. Alifia și resturile de pe urma preparării ei se folosesc la **leziunile ulceroase ale sinului**, chiar dacă sunt maligne (**cancer mamar**)

Unei cunoștințe a trebuit, deodată, să i se extirpe sânul. În timp ce se afla încă în spital și toți ne făceam griji în legătură cu starea ei, i-am pregătit alifie de filimica. Cu

această alifie și-a uns mai târziu uriașa **rană rămasă de pe urma operației**, drept care mărimea răni s-a redus mult. **Cicatricile** ei au dovedit la consultul postoperator o vindecare atât de frumoasă în comparație cu cele ale altor paciente, încât n-a mai fost necesară decât parțial radioterapia.

Alifia de filimică este de mare ajutor și atunci când **picioarul este năpădit de ciuperca**. Multe scrisori mi-au confirmat acest lucru, chiar în cazurile în care dăduseră greș toate metodele încercate până atunci. Și infuzia de filimică proaspătă poate fi folosită cu succes în această boală. Dacă o astfel de **micoză** a cuprins **zona vaginului**, trebuie făcute spălături sau băi de șezut. Se iau 50 grame de filimici uscate sau de 2 ori câte 2 mâini pline de filimici proaspete pentru fiecare baie de șezut. O femeie din Stuttgart mi-a scris că soțul ei suferise de o **ciupercă la picior**. Ce nu încercaseră! Băile, alifiile și pudra nu dăduseră nici un rezultat. Atunci au încercat cu alifie de filimică. După opt zile, locurile deschise s-au vindecat și așa au rămas. Nu-i minunat? Pe lângă alifie ar trebui preparată și o tinctură de filimică (â se căuta rețeta la „Moduri de folosire”). Această tinctură, diluată cu apă fiartă, este foarte potrivită la compresele preparate pentru **răni, contuzii, hematoame, rupturi musculare**, ba chiar pentru **ulcerații purulente sau de natură canceroasă**, pentru răni deschise din cauza **escarelor**, pentru **umflături, abcese și pustule**.

Nu numai preotul Kneipp s-a zbatut pentru a impune filimică drept un mijloc fitoterapeutic de vindecare a **ulcerațiilor canceroase**, ci și medici cunoscuți ca dr. Stager, dr. Bohn, dr. Halenser și alții. Dr. Bohn citează această plantă ca fiind cel mai important mijloc curativ în **bolile canceroase**, atunci când nu se mai poate interveni pe cale chirurgicală și recomandă să se bea ceai de filimică o perioadă mai lungă de timp. Sucul proaspăt stors al filimicii poate fi folosit cu mare succes chiar în **cancerul pielii**. **Hemangiomul** uns vreme mai îndelungată de câteva ori pe zi cu suc proaspăt de filimică poate fi făcut să dispară, la fel și **semnele din naștere** (sub formă de pată colorată) sau **keratoza senilă (petele de bătrânețe)** și **petele aspre de natură canceroasă de pe piele** pot fi astfel îndepărtate. Recent, medicul și cercetătorul american, dr. Drwey, a atras atenția asupra puterii curative unice a filimicii la **cancer**; a putut consemna reușite tămăduitoare foarte bune.

Ceaiul de filimică se administrează intern și în **boli gastro-intestinale, în crampe și ulcere stomacale, în inflamații ale colonului, hidropizie și hematurie**. El reprezintă, de asemenea, un mare ajutor în **viroze și infecții bacteriene**. Ce efect minunat are folosirea ceaiului proaspăt de filimică reiese dintr-o declarație pe care mi-a făcut-o un medic: „O fetiță de doi ani și jumătate se cam îmbolnăvise după repetarea vaccinului antipoliomielitic; avea diaree cronică, slăbise, se constataseră o scădere evidentă a vederii și tot felul de greutăți de nutriție. La un consult clinic se determinase în cele din urmă că ar avea **paratifos**, motiv pentru care fata era ținută sub observație medicală. După o folosire de o săptămână a ceaiului preparat din flori proaspete de filimică și administrarea unui număr mic de medicamente homeopatice, copilul s-a refăcut în mare măsură. Rezultatul analizei făcute imediat și repetate de 3 ori a materiilor fecale, în vederea depistării agenților patogeni ai tifosului, a fost pentru prima dată negativ.”

Deoarece filimică dă rezultate bune în **icterul infecțios**, este un leac excelent și în, **bolile de ficat**. Florile, frunzele și tulpina sunt opărite cu apă clocotită, iar ceaiul se bea neîndulcit. La bolile enumerate mai sus se pot bea 3-4 cești pe zi, aproximativ 1 lingură la fiecare sfert de oră. Se obține un **mijloc vermifug** dacă se prepară un ceai din 1/4 litru de apă și 1 lingură plină de flori de filimică. Sucul tulpinilor proaspete îndepărtează **verucile (negii) și scabia (râia)**; dacă infuzia se fierbe și locurile atinse sunt îmbăiate în ea, atunci se vindecă **eczemele și inflamațiile ganglionilor**. Ceaiul, consumat zilnic, are efect **depurativ**. Persoanelor care folosesc ochelari și care fac câte o baie de ochi cu ceai calduț li se **întărește vederea**. Spălăturile cu infuzie de filimică și coada-calului,

amestecate în părți egale, ajută în **ulcerații și tumori canceroase, la picioarele cu ulcer varicos, în osteoporoză, în abcesele coapsei și în rănilor** urâte, purulente, care nu vor să se vindece. Se ia 1 lingură cu vârf din acest amestec pentru 1/2 litru de apă. – Pentru a reliefa performanțele unice ale ceaiului de filimică, aș dori să mai înșir câteva rezultate concludente: O asistentă medicală care suferea deja de opt ani de o **inflamație a colonului** își luase oră la un medic specialist. A fost sfătuită, după broșura mea, să ia ceai de filimică. Pe parcursul a patru zile a băut, încetul cu încetul, câte două cești cu ceai de filimică. Nici nu i-a venit să creadă când după această folosire scurtă tot răul i-a dispărut. – O călugăriță mi-a povestit că suferea de **diaree** puternică. Deși a băut ceai de mușețel, nu s-a simțit nici o ameliorare. Abia când a recurs la ceaiul de filimică a fost înlăturat răul în timpul cel mai scurt. – O altă călugăriță din Bavaria se chinuia deja de 15 ani cu o **ciupercă la picior** și avea deseori și flebite. A reușit să ajungă, în cele din urmă, prin uzul alifiei de filimică, la o vindecare a picioarelor. – Florile de filimică, 2 lingurițe rase la 1 ceașcă cu apă, sunt un **laxativ** ușor. – **Crustele din nas** se pot vindeca ușor cu alifie de filimică. Observație: Dacă cineva nu suportă untura de porc poate folosi la prepararea alifiei și grăsime vegetală de calitate. Pentru a obține o pomăda mai alifioasă, se toarnă în ea cât este caldă puțin ulei.

MODURI DE FOLOSIRE

Infuzie: 1 linguriță (cu vârf) de plante la 1/4 litru de apă.

Băi de șezut: De 2 ori câte 2 mâini pline de plante proaspete sau 100 grame de plante uscate la 1 baie de șezut (a se vedea „Băi de șezut”, la „Partea generală”).

Spălături: 1 lingură (cu vârf) de plante la 1/2 litru de apă.

Tinctură: Se pune 1 pumn plin de flori într-un litru de rachie natural, se lasă 14 zile la soare sau la căldură de cca. 20 grade.

Alifie de filimică: De 2 ori 2 mâini pline de filimică (frunze, tulpini și flori) sunt tăiate mărunt. 500 grame de osânză de porc hrănit natural sau de untură de porc bună se înfierbântă astfel de parcă s-ar pune șnițele la prăjit. În această untură fierbinte se introduc filimicile tăiate, se lasă să sfârșie bine, se amestecă și se iau de pe foc. Se acoperă și se lasă să stea timp de o zi. A doua zi, preparatul se încălzește ușor și se filtrează printr-o bucată de pânză sau tifon în vase curate, pregătite dinainte.

Suc proaspăt: Se spală frunzele, tulpinile și florile și se trec, în stare umedă, prin storcătorul electric de uz casnic.

LEURDA (Allium ursinum)

Fiecare primăvară aduce speranțe în soare și căldură. Ne simțim iarăși veseli și plini de avânt, ne bucurăm de prima înverzire a naturii și de vioșia lumii păsărilor cu întreaga ființă, ca de un autentic dar de la Creator. În fața acestei noi splendori verzi, ar trebui să pășim spre o nouă cură de primăvară, o **curățire și depurație** a organismului care duc la o îmbunătățire și înviorare igienică demne de luat în seamă.

Mai ales leurda, numită și ai-ciorăsc, ai-de-pădure, ai-sălbatic, aiuți, aliu, aliu-de-iunie, leardă sau leordă, face parte dintre acești vestitori ai primăverii. Frunzele, de un verde proaspăt, lanceolate, lucioase, asemănătoare celor ale lăcrămioarei, ies dintr-un bulb lunguiet care este înconjurat de membrane albe, transparente. Tulpina netedă,



de un verde deschis, împreună cu potirul alb ajung până la o înălțime de 30 centimetri. Leurdă crește numai pe câmpii bogate în humus și umede, sub tufișuri, în păduri de foioase și alpine. I se simte puternicul miros de usturoi chiar înainte de a zări planta. El i-a și adus în popor numele de „ai” – sălbatic, de pădure –, însemnând usturoi; acest miros exclude fără nici o îndoială orice confuzie cu frunzele lăcrămioarei sau cu otrăvitoare brândușă de toamnă.

La începutul primăverii, multe zăvoaie sunt acoperite cu frunzele proaspete, verzi ale leurdei. Ele răsar din pământ în aprilie și mai, uneori chiar mai devreme. Florile devin însă vizibile abia pe la mijlocul lui mai sau în iunie. Puternice forțe vindecătoare zac în ea și se spune că și urșii caută când ies din hibernare, pentru a-și curăța stomacul, intestinalele și sângele. Leurdă conține în esență proprietățile usturoiului nostru, numai că are o putere curativă mult mai mare. Este, de aceea, deosebit de indicată în **curele depurative de primăvară** și ajută la **vindecarea bolilor cronice de piele**.

Întrucât frunzele își pierd forțele lecuitoare în stare uscată, în cura de curățire și depurație de primăvară ele se folosesc proaspete. Se pun, tăiate mărunt, pe pâinea cu unt; tocate fin, în loc de alt condiment (nefierte) în supa zilnică, pe cartofi, în perișoare,

chiftele sau alte mâncăruri al căror gust este îmbunătățit altminteri cu pătrunjel. Frunzele pot fi preparate și ca piure sau salată. Întrucât folosite în cantități mari au un gust înțepător, ar trebui amestecate în piure cu frunze de urzici.

Frunzele tinere se adună în aprilie și mai, deci înainte de înflorire, iar bulbi la sfârșitul verii și toamna. Bulbi de leurdă pot fi folosiți la fel ca usturoiul. Este indicat ca persoanele cu stomac sensibil să toarne lapte cald peste frunzele și bulbi tăiați mărunt, să lase totul să stea 2-3 ore, apoi să bea acest lichid, înghițitură cu înghițitură.

Pentru a avea pe tot parcursul anului leurdă în casă și a beneficia de puterea ei tămăduitoare, se prepară o tinctură de leurdă (a se vedea „Moduri de folosire”). Din această tinctură se iau zilnic 10-12 picături în puțină apă. Aceste picături ajută la o **memorie** excelentă, previn **arterioscleroza** și alungă multe alte afecțiuni și indispoziții.

Leurda are un efect foarte favorabil asupra aparatului digestiv. Se recomandă atât la **diaree acută și cronică**, chiar dacă aceasta este însoțită de **balonări și colici**, cât și la **constipație**, dacă aceasta se bazează pe spasme interne sau pe lenevirea intestinelor. **Viermii intestinali**, chiar și **limbricii**, mor la câțva timp după folosirea leurdei. O dată cu îmbunătățirea activității intestinale dispar și acele indispoziții care apar adesea la oameni vârstnici sau la gurmanzi din cauza intestinelor leneșe, inactive sau prea pline. **Insomnia, tulburările cardiace** provocate de stomac, indispozițiile provenite din **arterioscleroza sau hipertensiune arterială – ca vertijul (amețeala), senzația de apăsare (la cap), de neliniște și depresiunile** – vor ceda. Suprapresiunea scade treptat. Vinul de leurdă (a se vedea „Moduri de folosire”) este un preparat minunat pentru toți bătrânii cu veșnice **secreții pulmonare abundente și greutăți în respirație** legate de acestea. Chiar în cazurile de tuse rebelă îndelungată se scapă de flegma și de insuficiența respiratorie provocată de ea. Acest leac este indicat în **tuberculoza pulmonară și hidropiziei**, de care suferă deseori cei bătrâni. Frunzele folosite în stare proaspătă curăță rinichii și vezica, favorizând urinarea. **Rănilor care se vindecă greu,**

unse cu suc proaspăt de leurdă, se vor închide rapid. Chiar și starea **bolnavilor cardiovasculari** se ameliorează.

Leurda este un mijloc depurativ încă neapreciat la justa sa valoare, care se dovedește bun mai ales pentru **epiderma cronic suferindă**. Medicul naturist și preotul elvețian Kunzle a lăudat în mod special această plantă: „Ea curăță întregul organism, face sângele sănătos, alungă și distruge substanțele otrăvitoare. Persoanele mereu bolnăvicioase, cele cu **eczeme și** cu tenul făinos, **scrofuloșii și reumaticii** ar trebui să venereze leurda asemenea aurului. Nici o plantă de pe Pământ nu este atât de eficace pentru curățirea stomacului, a intestinelor și a sângelui. Tinerii ar înflori ca niște roze și s-ar deschide ca un con de brad la soare!” Kunzle arată mai încolo că știe familii ai căror membri erau înainte „tot timpul anului bolnăvicioși, mergeau din doctor în doctor, erau plini de erupții și eczeme, scrofuloși pe tot corpul, palizi, de parcă ar fi zăcut deja în groapă și i-ar fi răcâit găinile iarăși afară de sub pământ și care s-au însănătoșit și înviorat după o întrebuintare mai îndelungată a acestui dar minunat al Dumnezeirii!”

MODURI DE FOLOSIRE

Sub formă de condiment: Frunzele proaspete de leurdă se mărunțesc ca pătrunjelul sau ceapa și se presară pe pâine, în supe, sosuri, salate și mâncăruri cu carne.

Tinctură de leurdă: Frunzele sau bulbi tăiați mărunț se introduc într-o sticlă până la gât fără a se îndesa, se toarnă deasupra rachiu de secară sau orice alt rachiu de 38-40% făcut în casă și se lasă 14 zile în soare sau în apropierea mașinii de gătit. Se iau de 4 ori pe zi câte 10-15 picături în puțină apă.

Vin de leurdă: Se ia 1 pumn de frunze tăiate mărunț, se lasă să dea câteva clocote în 1/4 litru de vin alb, se îndulcește după gust cu miere sau sirop și se bea din acest vin peste zi, încet, înghițitură cu înghițitură.

MĂCRIȘUL-IEPURELUI (Oxalis acetosella)



Este denumit în limbajul popular și macriș-de-pădure, macrișul-caprei, măcriș-pășăresc, măcrișor-trifoi, măcrișul-cucului, pita-cucului, trifoiu-acru.

Măcrișul-iepurelui acoperă solul pretutindeni în pădurile noastre de foioase și conifere cu un covor de frunze de un verde deschis, presărat cu flori albe, delicate. Priveliștea sa este extrem de plăcută ochilor. Când merg să culeg ciuperci, mi se întâmplă uneori să mă aplec după o frunză și să o mănânc. Florile le adun în cantități mai mici pentru un amestec de ceaiuri pe care îl citez la pag. 87.

Măcrișul-iepurelui nu se usucă, ci se întrebuintează doar în stare proaspătă. El înlătură **pirozisul (arsurile la stomac) și tulburările hepatice și digestive ușoare**. Pentru aceste indispoziții, el se bea sub formă de ceai răcit în prealabil, în porții de câte 2 cești pe zi. Contra **icterului, a nefritei, a erupțiilor cutanate și a viermilor**, doza respectivă se bea caldă.

Medicina populară recomandă sucul proaspăt stors pentru **cancerul incipient la stomac, tumorile și ulcerările canceroase interne și externe**. Sucul proaspăt se

obține cu ajutorul storcătorului electric de uz casnic. Se iau 3-5 picături o dată pe oră, diluate în apă sau ceai de plante. Pe ulceratiile canceroase externe suc proaspăt stors se unge direct.

În parkinsonism (boala lui Parkinson), suc se prescrie în doză de 3-5 picături pe oră, luate într-o infuzie de coada-șoricelului, iar extern se folosește pentru fricționarea șirei spinării. Diluarea și dozarea trebuie respectate cu strictețe atât la cancer de stomac, ulcerati și tumori, cât și la boala lui Parkinson.

MODURI DE FOLOSIRE

Prepararea ceaiului: Se opărește 1 lingură de frunze proaspete cu 1/2 litru de apă și se lasă să stea puțin.

Suc proaspăt: Se spală frunzele și se storc cu ajutorul storcătorului electric de uz casnic.



MUȘEȚELUL (Matricaria chamomilla)

Alte denumiri: mamoriță, mărariul-câinelui, matricea, morună, mușețel-de-câmp, roman, româniță, romașcă.

Crește pe ogoare, soluri argiloase, câmpii, luminișuri, costișe, pe lanuri de cereale, câmpuri de porumb, trifoi, cartofi și sfeclă. Valorosul nostru mușețel este izgonit tot mai mult din cauza folosirii excesive a îngrășămintelor chimice și a combaterii buruienilor prin erbicide. După ierni bogate în zăpadă și primăveri cu multă umezeală, poate fi întâlnit foarte des. Receptaculul este, spre deosebire de al mușețelului sălbatic, concav, mirosul deosebit de aromat și plăcut. Nu cred că este necesară o descriere mai amănunțită a acestei flori atât de cunoscute. Capitulele florale terminale se colectează din mai până în august, de preferat în soarele amiezii. Nu este o exagerare dacă citez mușețelul ca pe un „leac universal”, mai ales pentru copiii mici.

Pruncilor li se poate da ceai de mușețel la orice indispoziție, mai ales contra **crampelor și a durerilor abdominale (colici)**. El ajută și în **balonări, diaree, erupții, dureri de stomac și secreții stomacale abundente, tulburări menstruale (cum ar fi amenoreea) și alte afecțiuni ale organelor pelviene, în insomnii, epididimită, febră, dureri de pe urma rănilor și dureri de dinți**.

Mușețelul are efect **sudorific, calmant, antispasmodic, dezinfectant și antiinflamator** în **inflamații** de tot felul, mai ales ale mucoaselor. Extern, mușețelul se administrează sub formă de comprese și spălături în **conjunctivite și alte inflamații ale ochilor, în erupții cutanate** care provoacă mâncării sau supurații, ca gargară în **durerile de dinți**, precum și la spălarea **rănilor**. Când avem **supărări**, ar fi bine să bem de fiecare dată câte o ceașcă cu infuzie de mușețel; ne-am liniști înainte ca inima să ne fie afectată. Foarte indicată este o pernă uscată cu mușețel, aplicată caldă local.

Băile și spălăturile cu mușețel au un efect calmant, cu influență benefică asupra întregului **sistem nervos**. După boli grele sau **stări de epuizare** vă veți simți curând mai bine și liniștiți sufletește. În **îngrijirea** dumneavoastră **cosmetică** să nu uitați mușețelul. Dacă faceți săptămânal o baie a feței cu infuzie de mușețel, veți vedea cum tenul dumneavoastră înflorește și culoarea feței se îmbunătățește. Și în **îngrijirea**

părului ar trebui să folosiți infuzia de mușețel, mai ales dacă aveți părul blond. Spălându-vă astfel pe cap, părul vă va deveni vaporos și va căpăta un luciu frumos.

Mușețelul ușurează scaunul fără a avea efect laxativ și este astfel indicat indirect în tratamentul intern al **hemoroizilor**, care pot fi tratați și extern cu alifie de mușețel. Această pomăda poate fi folosită și pentru vindecarea rănilor. **Guturaiul și sinuzita se** ameliorează repede dacă se inhalează vapori de mușețel. După un astfel de tratament trebuie stat, bineînțeles, la căldură.

Uleiul de mușețel era folosit încă din antichitate ca frecție contra **nevralgiilor și a reumatismului articular**. La vechii egipteni, mușețelul era considerat, datorită **puterii sale de a scădea febra**, drept floarea zeului soarelui. Numele de Matricaria este derivat din latinescul „mater” = mamă, deoarece mușețelul era utilizat în bolile mamelor și ale femeilor în general! În vechile cărți despre plante medicinale se poate citi că uleiul de mușețel alungă **oboseala membrilor**, iar mușețelul fiert în apă și aplicat pe **vezica bolnavă** calmează durerile.

Medicul naturist Johann Kunzle relatează despre o femeie din sat, numită vrăjitoarea mușețelului și foarte căutată de bolnavi; a ajutat cinci persoane cu **auzul slab** să-și recapete auzul, prăjind o ceapă-de-mare, *Urginea maritima* (care se cultivă în horticultura), în ulei de mușețel și picurând de mai multe ori uleiul cald în ureche.

Această „vrăjitoare” făcea să se miște iarăși **membrele paralizate**, cu ajutorul fricțiunilor cu ulei de mușețel. Contra **durerilor de ochi** pune la fiert mușețel în lapte și îl aplica sub formă de comprese calde pe ochii închiși, care se vindecau curând. În continuare, preotul Kunzle istorisește: „Un țesător nu mai putea dormi decât șezând; altfel avea senzația că se sufocă. Femeia l-a privit pe om drept în ochi și i-a declarat că el **nu poate urina**, ceea ce omul i-a confirmat, l-a spus să-și pregătească imediat o sticlă mare cu vin pe care să-l fiarbă cu mușețel, din care să bea un pahar plin dimineța și unul seara. Urmarea a fost că a reușit să elimine o cantitate incredibilă de urină, mai întâi tulbure, apoi tot mai clară; în opt zile era vindecat.”

MODURI DE FOLOSIRE

Prepararea ceaiului: Se opărește 1 linguriță (cu vârf) de flori de mușețel cu 1/4 litru de apă și se lasă să stea puțin.

Adaos la baie: Pentru băile în cadă se iau de 2 ori câte 2 mâini pline, pentru băile feței și spălutul părului câte 1 pumn plin de flori de mușețel; cantitatea respectivă se opărește și se lasă să „tragă”.

Comprese: 1/4 litru de lapte în clocot este turnat peste 1 lingură (cu vârf) de mușețel, se lasă să stea puțin, se strecoară și se fac comprese calde.

Aburi de mușețel: 1 lingură (cu vârf) de mușețel este opărită cu 1 litru de apă în clocot. Vaporii se inhalează stând cu capul sub un prosop.

Pernă cu plante: Se umple un săculeț de pânză de in cu flori uscate de mușețel și se însăilează. Se încălzește bine într-o tigaie uscată și se aplică local.

Ulei de mușețel: Se umple o sticlă până la gât, fără a se îndesa, cu flori proaspete de mușețel culese în soare și se toarnă peste ele ulei de măsline presate la rece. Uleiul trebuie să acopere florile. Sticla se lasă, bine astupată, 14 zile în soare. Se păstrează la frigider!

Alifie de mușețel: 200 grame de grăsime de porc se înfierbântă ca pentru a frige ceva și se adaugă 2 mâini pline de flori proaspete de mușețel; vor da în clocot, ridicându-se spumegând. Se amestecă, se acoperă și se pune totul peste noapte într-o încăpere răcoroasă. A doua zi se încălzește încă o dată ușor și se stoarce printr-o bucătică de pânză de in. Din experiență a reieșit că cel mai bine se procedează astfel: Se pune o bucătică de pânză de in într-o sită, aceasta se fixează peste un vas cu cioc și se stoarce. Pasta alifioasă este amestecată apoi uniform, după care se toarnă în borcane curate.

NUCUL

(Juglans regia)



Nucul, numit în popor și nucar sau nuc-costeliv, înflorește în luna mai încă înaintea formării și apariției frunzelor. Frunzele proaspete se adună în iunie, nucile verzi la mijlocul lui iunie, atâta timp cât mai pot fi înțepate ușor, cojile verzi de nucă puțin înainte de a se coace și de a deveni maro, iar fructele coapte în septembrie.

Ceaiul din frunze de nuc este un mijloc eficace în **tulburările digestive**, deci în **constipație** și în **inapetența (lipsa poftei de mâncare)**, precum și în **curățirea sângelui**. De asemenea, el se întrebuințează cu bune rezultate în tratamentul **diabetului** și contra **icterului**.

O infuzie din frunze de nuc ca adaos la baie este bună contra **scrofulozei și a rahitismului**, contra **osteoporozei și a umflăturilor la os**, ca și a **unghiilor purulente de la mâini și picioare**. Spălați în caz de **eczemă la cap** (mai ales la sugari), **rofii (coji) și scabie (râie)** locurile respective cu infuzie din frunze verzi de nuc și veți vedea curând rezultatul!

Spălaturile, respectiv băile cu acest adaos ajută în **acnee, erupții purulente, transpirația picioarelor și leucoree**. Se clătește gura cu această infuzie în caz de **stomatită ulceroasă, afecțiuni ale gingiei, gâtului și laringelui**

O infuzie concentrată din frunze de nuc, adăugată la apa de baie, vindecă **degerăturile**. Și în cazul unei **căderi masive de păr** se poate ajunge la rezultate bune, masându-se mult pielea capului cu acest lichid. El este un produs natural excepțional și împotriva **păduchilor de cap** reapăruți în ultima vreme. Frunzele proaspete alungă și alte **insecte** nedorite.

Din nucile verzi culese înainte de Sânziene, deci aproximativ pe la mijlocul lunii iunie (nucile trebuie să poată fi înțepate ușor), se poate prepara o tinctură de nuci care **curăță stomacul, ficatul și sângele** și **înlătură hipotonia (lenevia) stomacală și colita de putrefacție**. Această tinctură este, de asemenea, un remediu excelent contra **sângelui îngroșat**.

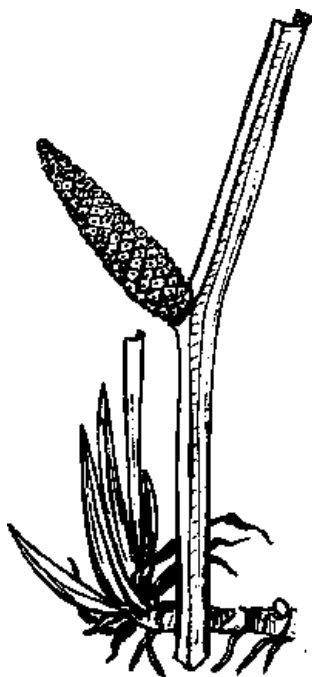
MODURI DE FOLOSIRE

Infuzie: Se opărește 1 linguriță (cu vârf) de frunze de nuc tăiate mărunț cu 1/4 litru de apă proaspăt fiartă și se lasă puțin să stea.

Adaos la băi și spălaturi: 100 grame de frunze pentru băile complete, iar pentru spălaturi 1 linguriță (cu vârf) de frunze mărunțite la 1/4 litru de apă (a se vedea „Băi complete”, la „Partea generală”). Pentru o infuzie concentrată se ia o cantitate dublă.

Tinctură de nuci: Aproximativ 20 nuci verzi sunt tăiate în sferturi și introduse într-o sticlă cu gât larg; se toarnă deasupra 1 litru de rachiu de secară, în așa fel încât să acopere nucile cu un strat gros de 2-3 degete. Sticla, bine astupată, se lasă între 14 zile și 4 săptămâni la soare sau la căldură. După scurgerea acestui timp, conținutul se strecoară și se introduce în sticle. Se ia câte 1 linguriță plină în funcție de necesitate. Puteți obține un **lichior de nuci** foarte gustos dacă adăugați la nucile verzi 2-3 cuișoare, 1 bucată de scorțișoară, 1 baton mic de vanilie și coaja spălată, netratată cu substanțe chimice a unei jumătăți de portocală. 500 grame de zahăr se fierb în 1/4 litru de apă, se lasă să se răcească și se toarnă peste tinctură filtrată.

OBLIGEANA (Acorus calamus)



Alte denumiri: buciumaș, calamar, calamuz, calmenă, crinde-apă, paporotnec, papură-roșie, speribană, spetează, tartrachi, trestie-mirositoare. Această plantă acvatică este răspândită mai ales pe lângă bălți, lacuri, mocirle și pe malul apelor liniștite. Din mărul de pe mal se ridică vertical rizomul, din care răsar numeroase frunze în formă de spadă, care ajung până la înălțimea de 1 metru. Tija, presată plat, are în mijloc un pistil conic, în nuanțe de la verzuliu la maro-gălbui. Rădăcina este groasă cât degetul, crește până la o lungime de 1 metru și are, în stare proaspătă, un gust amar, puternic condimentat. Urcând rădăcina, aceasta își mai pierde din aromă și tărie. Se culege în primăvara timpurie sau în toamna târzie.

Rădăcina obligenei nu este utilizată numai datorită puterii ei întăritoare în cazul unei **slăbiri generale a organelor digestive, în balonări stomacale și intestinale**, precum și în **colici**, ci ea ajută și în **dereglări glandulare și artrită**. Rădăcina contribuie foarte mult la **curățirea de mucozități a intestinelor și stomacului cu secreții abundente**. Este indicată și în **hipometabolism (metabolism scăzut), în hipotonie (lenevie) intestinală, în cloroză și hidropizie**.

Oamenii neobișnuit de **slabi**, care au pierdut în greutate nu din lipsa unei hrane bune, ar trebui să bea ceai de obligeană și să facă din când în când câte o baie completă cu adaos de obligeană. Obligeana înlătură **inapetența**, se recomandă în cazul **funcționării proaste a rinichiului** și este un mijloc bun de curățire pentru organism. Ceaiul este de folos chiar copiilor alergici la gluten, suferind de **celiachie**, maladie tot mai frecventă în ultimul timp. Rădăcina uscată, mestecată încet, îl poate dezobișnui pe fumător de **patima de fumat**. **Ochii slăbiți** pot fi întăriți dacă se ung de mai multe ori

pleoapele închise cu suc proaspăt stors din rădăcina de obligeană. Sucul se lasă câteva minute să-și facă efectul, apoi pleoapele sunt spălate cu apă rece.

Adesea am putut aduce un ajutor substanțial în **degerături** sau când **îngheață** diferite părți ale corpului, recomandând băile de obligeană. Rădăcinile sunt băgate peste noapte în apă rece, iar a doua zi se pun să dea în clocot. Se iau de pe foc și se lasă să stea 5 minute. Se scaldă locurile bolnave 20 minute în infuzia nu prea fierbinte. Lichidul respectiv poate fi reîncălzit și folosit maximum de 4 ori. Băile au o acțiune benefică și asupra **mânilor și picioarelor reci**, dar în acest caz ele trebuie făcute cât se poate de fierbinți.

Un bărbat de 36 de ani nu se putea restabili după îndepărtarea unei tumori hepatice. La intervale de câte 4-5 săptămâni făcea puseuri de temperatură. Pacientul urma să fie dus din Linz într-o clinică din Viena. Soacra sa mi-a povestit îngrijorată despre boala lui fără șanse de vindecare. Se constatase deja existența unor **tuberculi intestinali** care provocau febra mare. Și aici a ajutat rădăcina de obligeană. Este firesc faptul că în boli atât de grave ceaiul trebuie băut câteva săptămâni – ba chiar luni – în șir.

În timpul unei excursii de la Weissenbachtal la Postalm am întâlnit un cuplu din Bad Ischl, care pornise pe munte echipat cu rucsacuri grele. Cei doi voiau să petreacă niște zile liniștite într-o cabană cu aprovizionare proprie. La un popas am intrat cu ei în vorbă și am aflat următoarele:

Bărbatul, înalt de 1,85 metri și în vârstă de cincizeci și ceva de ani, slăbise, de un an încoace, tot mai tare, fără a descoperi însă cauza. Când a ajuns la 48 kilograme, a surprins, împreună cu asistenta medicală care-l însoțea la clinică, o convorbire telefonică dintre medicul lui și alt medic. A auzit: „Vi-l trimit acum pe pacientul meu cel mai lipsit de speranțe – **cancer pulmonar!**” A aflat astfel, fără să vrea, diagnosticul. După aceea a fost sfătuit de cineva să mestece cu sârg rădăcini de obligeană, pentru a-l ajuta în același timp să se lase și de fumat, iar dimineața și seara să bea ceai de coadașoricelului. Treptat, a început să ia în greutate și, simțindu-se mai bine, nu s-a mai dus la doctor. Abia peste vreo jumătate de an a fost iar la consultație la medicul său. Acesta s-a ridicat brusc de pe scaun, cu mâinile sprijinite de masa de lucru, uitându-se mut de uimire la cel pe care îl credea de mult în groapă. „Ce-ați făcut?” a fost tot ce a putut articula. „Am mestecat rădăcini de obligeană și am băut ceai de coadașoricelului.” „Rădăcini de obligeană? Pe unde se găsesc?” „Nu trebuie găsite, domnule doctor, se cumpără în orice magazin de plante medicinale cu câțiva șilingi!” Omul își redobândise atunci deja greutatea inițială de 86 kilograme, iar jumătate de an mai târziu a făcut, cu un rucsac greu în spinare, excursia cu ocazia căreia l-am cunoscut.

Ori de câte ori îmi amintesc de următoarea întâmplare de demult, fie pomenind-o în prelegerile mele, fie notând-o pe hârtie, ca acum pentru dumneavoastră, ea îmi apare ca o providență divină și sunt întotdeauna mișcată până în adâncuri. Mama mea era grav bolnavă, avea niște crize intestinale de nedescris și medicul mi-a spus într-o zi că ar trebui să mă aștept la ce-i mai rău: că ar fi **cancer intestinal**. Era pe vremea când încă nu mă ocupam decât rareori de plante medicinale, deși și pe atunci recurgeam doar la metode naturale și nu luam niciodată doctorii. Această comunicare a medicului m-a uluit. De-abia mai eram în stare să-mi văd de treburile cotidiene.

Contrar obiceiului meu – ziua mea începe de regulă la ora 6 dimineața și se încheie de cele mai multe ori la 11 noaptea – m-am băgat în pat imediat după ora 8 seara. Tocmai reflectam la situația disperată a mamei, când a intrat soțul meu și a pus un radio portativ lângă mine, spunându-mi: „Ca să nu mai fii atât de singură!” Puțin după aceea am auzit o voce la radio: „Vă vorbește medicul casei. Rădăcinile de obligeană vindecă orice **tulburare stomacală și intestinală**, oricât ar fi de veche și de rea, chiar malignă. Se ia 1 ceașcă cu apă rece, se pune în ea 1 linguriță rasă de rădăcini de obligeană, se lasă să stea peste noapte, se încălzește ușor a doua zi, se strecoară și se bea câte 1 înghițitură înainte și după fiecare masă. Aceasta înseamnă 6 înghițituri pe

zi; mai mult nu este voie. De fiecare dată, ceaiul trebuie încălzit la bain-marie. Acest tratament se referă la întregul **traiect stomacal și intestinal, inclusiv la ficat, bilă, splină și pancreas.**" Fericită la culme, i-am relatat mamei în dimineața următoare cele auzite, ea însă mi-a spus, făcând cu mâna un gest de resemnare: „Pe mine nu mă mai poate ajuta nimeni și nimic!" Mi-am procurat rădăcină de obligeană și i-am dat-o exact așa cum am descris mai sus. Veți fi de acord că ce vă povestesc se apropie de un miracol, când veți afla că deja după 14 zile pe mama n-a mai jenat-o nimic. Săptămânal a început să ia în greutate câte 400 grame, după ce înainte slăbise foarte mult. Datorită acestei întâmplări m-am ocupat tot mai mult de fizioterapie și am putut fi de folos în multe cazuri disperate. Rădăcina de obligeană dă tot mereu rezultate uluitoare.

Când **aciditatea gastrică** lipsește sau se află în exces, rădăcina obligatei va ști s-o regleze în ambele cazuri.

O femeie din Vorarlberg a suferit timp de doi ani de **dureri de stomac** și a ajuns să nu mai poată rezista nici o zi fără medicamente. La sfatul meu a luat cele 6 înghițituri de ceai din rădăcină de obligeană și în trei zile i-au pierit orice dureri; nici nu s-au mai repetat de atunci.

O altă femeie din Austria inferioară a suferit ani de-a rândul de **ulcer duodenal**. Pentru a putea suporta durerile, trebuia să ia mereu medicamente. Nu mai tolera deloc hrana solidă, n-avea, oricum, nici poftă de mâncare. Indicându-i-se rădăcina de obligeană, a luat zilnic cele 6 înghițituri, drept care durerile s-au tot diminuat, după cinci săptămâni au trecut complet, i-a revenit apetitul și a putut suporta, ca și ceilalți membri ai familiei, o mâncare de casă simplă dar consistentă.

Un bărbat mai în vârstă a suferit ani de zile de **diaree**. Se învățase cu gândul că nu va scăpa niciodată de acest chin. Luându-se după sfaturile mele din carte, a început să bea zilnic din acest ceai. În scurt timp, intestinul i s-a vindecat.

Un băieței care avea mereu **diaree** în ciuda unui regim alimentar sever a scăpat de ea după 6 înghițituri din același tip de ceai, recăpătându-și pofta de mâncare și îngrășându-se cu câteva kilograme, spre fericirea mamei sale.

Zece ani s-a chinuit un bărbat cu **diaree cu sânge**, de 30-40 ori pe zi. Prietenul său mi-a povestit că omul vesel, plin de viață de odinioară se transformase, este firesc, într-unul veșnic trist. Tot ce încercase în zece ani dăduse greș. A fost pensionat relativ de tânăr. Pe la Paști a început, mai întâi destul de sceptic, să bea zilnic câte 6 înghițituri de ceai din rădăcină de obligeană, pe lângă care lua și 2 cești cu ceai de filimică opărită. Mare mi-a fost mirarea când mi-a scris soția lui că la începutul lunii iunie a aceluiași an omul și-a reluat lucrul.

MODURI DE FOLOSIRE

Prepararea ceaiului: Ceaiul din rădăcini de obligeană se prepară doar ca extract rece. 1 linguriță rasă de rădăcini se lasă peste noapte în 1/4 litru de apă. Dimineața se încălzește ușor și se strecoară, înainte de folosire, ceaiul se încălzește în bain-marie.

Suc proaspăt: Rădăcinile proaspete se curăță cu grijă și se trec prin storcătorul electric de uz casnic cât sunt încă umede.

Adaos la baia completă: Cca. 200 grame de rădăcini se lasă peste noapte la rece în 5 litri de apă. A doua zi se dă totul în clocot, se trage de pe foc, se lasă să stea puțin și se adaugă la apa de baie (a se vedea „Băi complete" din „Partea generală").

PĂPĂDIA (Taraxacum officinale)



Păpădia se numește în limbaj popular și buhă, cicoare, creștătea, floarea-mălaiului, flori-galbene, lăptucă, lilicea, niparticli, papa-găinii, pui-de-gîscă. Această plantă, văzută pe pajiști și toate întinderile de iarbă și considerată de mulți o buruiănă supărătoare, reprezintă pentru omenirea suferindă o plantă de leac deosebit de valoroasă. Înflorște în aprilie-mai pe toate pășunile, lizierele, câmpiile și orice suprafață cu iarbă – un covor floral galben care ne entuziasmează an de an. Planta evită locurile foarte ude. Are două proprietăți remarcabile: Ajută în **bolile biliare** și în cele **hepatice**.

Înainte de înflorire se colectează frunzele, primăvara sau toamna rădăcinile, iar tulpinile în timpul înfloririi, întreaga plantă are efect tămăduitor. Eu însămi mi-am creat un obicei din a pune, cum se face primăvară, întreaga plantă pe masă în formă de salată sau de a prepara la cină o salată de păpădie amestecată cu cartofi și garnisită cu ouă cleioase. Când am fost în Iugoslavia la cura, pacienții primeau zilnic la masă, pe lângă alte feluri de salate

proaspete, și un cartonaș cu salată de păpădie. Medicul, un renumit specialist în bolile de ficat, a răspuns la întrebarea mea referitor la această problemă că păpădia are o influență cât se poate de benefică asupra ficatului. Astăzi știu că tulpinile proaspete, din care se consumă 5-6 pe zi în stare crudă, ajută rapid în **hepatita cronică** (durere foarte acută până sub omoplatul drept). Ele sunt de folos și în diabet. **Diabeticii** ar trebui să mănânce aceste tulpini, până la 10 pe zi, atât timp cât păpădia este înflorită. Se spală tulpinile cu flori cu tot, abia după aceea se îndepărtează floarea și se mestecă încet tulpina. Aceasta are la început un gust amar, este acrișoară și zemoasă și se aseamănă cu andivele. Oamenii permanent bolnăvicioși, care se simt abătuți și oboșiți, ar trebui să facă o cură de 14 zile cu tulpini proaspete de păpădie. Se vor minuna de efectul lor extraordinar.

Ele ajută însă și în alte afecțiuni. Ne scapă de **mâncărimi, eczeme și erupții**, îmbunătățesc **sucul gastric** și curăță stomacul de tot felul de substanțe care se elimină greu. Tijele proaspete pot dizolva fără dureri **calculul biliar**, ele stimulează **activitatea hepatică și biliară**. Pe lângă săruri minerale, păpădia conține substanțe curative și de sinteză foarte importante pentru înlăturarea **tulburărilor de metabolism**. Datorită **efectului său depurativ**, ajută și în **artrită și reumatism; inflamațiile ganglionilor** se retrag, dacă se ține până la sfârșit cura de 3-4 săptămâni cu tulpini proaspete. În **icter** și în **afecțiunile splenice**, păpădia se folosește, de asemenea, cu succes.

Rădăcinile de păpădie, mâncate crude, la fel ca și cele uscate servite la ceai au efect **depurativ, de stimulare a digestiei, sudorific și diuretic**, precum și **stimulant**. Ele fac **sângele foarte fluid**, fiind considerate un mijloc excelent contra **sânelui îngroșat**.

Vechile cărți despre plante medicinale istorisesc că femeile foloseau ca **produs cosmetic** infuzia preparată din opărirea plantei și a rădăcinii. Obișnuiau să-și spele cu ea **ochii și fața**, sperând să capete astfel un „chip mai luminos”. Păpădia face parte din acele plante care nu „hibernează”, ci le cresc frunze și în anotimpul rece.

În fiecare primăvară îmi prepar un **sirop din flori de păpădie**, care are un gust excelent, fiind în același timp și în profitul sănătății. La turta dulce pe care o fac de Crăciun, folosesc numai sirop de păpădie.

Mama mea s-a întâlnit odată cu o femeie care-și umpluse șorțul cu flori de păpădie. Întrebând-o ce face cu ele, a aflat rețeta pentru prepararea deliciosului sirop de păpădie, pe care, la rândul meu, o transmit mai departe:

Se pun de 2 ori câte 2 mâini pline de flori de păpădie într-un litru de apă rece. Se pune la foc mic până începe să fiarbă, se lasă să dea câteva clocote bune, se ia oala de pe foc și se lasă totul să stea peste noapte. A doua zi, se golește conținutul într-o sită, se scurge, iar florile se storc bine cu ambele mâini. Sucul se amestecă cu 1 kilogram de zahăr nerafinat, la care se adaugă o jumătate de lămâie tăiată felii (coaja se aruncă dacă a fost tratată cu substanțe chimice). Mai multă lămâie acrește prea tare. Oala se pune fără capac pe mașina de gătit. Pentru a se păstra toate vitaminele, se dă la focul cel mai mic. Astfel, lichidul se evaporă fără a fierbe. Siropul se pune la răcit o dată, maximum de două ori, ca să i se poată stabili adevărata consistență. N-are voie să devină prea gros, căci s-ar zaharisi după o păstrare mai îndelungată, dar nici prea subțire, căci atunci ar începe să fermenteze după un timp. Trebuie să devină un sirop adevărat, vâscos, care, uns pe chifla sau pâinea cu unt de la micul dejun, este absolut delicios.

Odată lucra la noi un tâmplar căruia îi pregătisem pentru cină un platou cu hrană rece, în timp ce familia mea se delecta cu felii de pâine cu unt unse cu acest sirop de păpădie proaspăt preparat. Și tâmplarul nostru a avut poftă să guste. Crescător de albine fiind, nu m-a crezut că am făcut singură „mierea”. A fost încântat și mi-a spus că siropul putea fi doar cu greu deosebit de mierea veritabilă. Aș dori să mai remarc că bolnavii de rinichi nu suportă bine aciditatea mierii naturale, în timp ce siropul de păpădie este mai sănătos și le prieste.

Această plantă medicinală valoroasă ocupă un loc însemnat în medicina populară. Din păcate, ea este cunoscută greșit de cea mai mare parte a populației și considerată o buruiană incomodă.

Într-o procesiune de Joia Verde m-a frapat un flăcăiaș care era stegar și avea fața desfigurată de **acnee**. I-am atras mamei lui atenția asupra efectului depurativ al urzicii și păpădiei. Mama nici nu știa care-i păpădia, deși era departe de a fi o locuitoare de metropolă, ea trăind în orașelul nostru. Când i-am explicat despre ce plantă este vorba, mi-a declarat revoltată că doar n-o să-i ofere fiului ei asemenea buruieni.

MODURI DE FOLOSIRE

Prepararea ceaiului: Se pune peste noapte 1 linguriță (cu vârf) de rădăcini în 1/4 litru de apă rece, se încălzește a doua zi până începe să fiarbă și se filtrează. Această cantitate se bea, înghițitură cu înghițitură, 1/2 oră înainte și 1/2 oră după micul dejun.

Salată: Din frunze și rădăcini crude, proaspete (a se vedea fragmentul respectiv de text).

Tulpini: A se mesteca bine și a se mânca zilnic 5-10 tulpini crude, spălate.

Prepararea siropului: A se vedea fragmentul respectiv de text!

PĂTLAGINA-ÎNGUSTĂ (Plantago lanceolata)

Din marea abundență a plantelor noastre medicinale voi alege în continuare una care pare să fi fost la fel de răspândită în vremurile îndepărtate cum este și în zilele noastre și care s-a bucurat de-atunci încoace de un renume remarcabil. Termenul german* este format din wege + rich. Ultima silabă, asemănătoare sârbescului „reiks”, se înrudește cu cuvântul latinesc „rex” = rege. Deci pătlagina era regele drumurilor** și a crescut încă din timpuri străvechi spre binele și binecuvântarea omenirii. O rugăciune anglo-saxonă, care evocă nouă plante și se găsește într-un manuscris datând probabil din secolul al XI-lea, se adresează și pătlaginii:



„Și tu, pătlagină,
Mamă a plantelor,
deschisă către est,
puternică în interior:
Peste tine huruie căruțe,
peste tine au călărit femei,
peste tine au călărit mirese,
peste tine au sforăit tauri.
Tuturor le-ai rezistat,
și li te-ai împotrivit.
Rezistă deci și otrăvii,
și contagiunii,
și răului
care străbate țara!”



Astăzi este la fel ca atunci. Răul străbate țara și avem nevoie de plante medicinale cum este **pătlagina-îngustă** – întâlnită și sub denumirile de iarba-tăieturii, limba-oii, limba-bălților, limba-broaștei, pătlagină –, mult apreciată în vechile cărți despre plante medicinale, pentru a combate acest rău. Ruda sa, **pătlagina sau pătlagina-lată** (Plantago major) – care mai este cunoscută și ca iarbă-grasă-de-grădină, iarba-bubei, iarbă-mare, limba-boului, limba-oii, mama-pădurii, plăcințica-vacii –, nu-i este cu nimic mai prejos și se folosește exact la fel. Ambele cresc pe toate câmpiile, marginile de drumuri de țară, pășunile, povârnișurile, lizierele, în șanțuri și pe terenurile umede necultivate, fiind practic răspândite în întreaga lume.

Pătlagina se folosește în primul rând împotriva **maladiilor aparatului respirator**, mai ales în cazul unor **secreții abundente ale mucoaselor, în tuse, tuse convulsivă, astm pulmonar**, ba chiar în **tuberculoză pulmonară**. Preotul elvețian Kunzle, medicul naturist popular și cunoscătorul mării puteri de leac a plantelor noastre, scrie: „întrebuințare găsește întreaga pătlagină în toate varietățile ei, cu rădăcină, tulpină, floare și sămânță cu tot. Ea curăță stomacul ca nici o altă plantă, este de aceea indicată pentru acei oameni care au **sânge puțin sau prost, ficat și rinichi bolnavi, înfățișare palidă**, care fac **erupții, eczeme**, care mai și **tușesc puțin**, sunt **răgușiți**, slabi ca niște ogari, chiar dacă i-ai băga în unt. Ea-i ajută să se pună pe picioarele **copiii firavi, bolnăvicioși**, care nu se dezvoltă ca lumea în ciuda unei hrane bune.”

Eu însămi am putut fi de ajutor multor persoane suferind de **astm pulmonar și bronșic**, prescriindu-le pătlagina-îngustă amestecată cu cimbru în părți egale (a se

* Pătlagina se numește în limba germană *Wegerich* (n. tr.).

** Wege = drumuri în germană, de găsit sub forma *wega* în vechea germană de sus, adică în dialectele din sudul Germaniei, dintre anii 750 și 1050 (n. tr.).

vedea „Moduri de folosire”). O astfel de infuzie este foarte recomandabilă și în **bolile hepatice și vezicale**. Pentru a combate cu efect extraordinar **bronșita, astmul pulmonar și bronșic**, ceaiul se prepară după cum urmează: Se pune la fiert 1 ceașcă cu apă rece cu 1 felie de lămâie (dacă aceasta a fost tratată cu substanțe chimice –atunci fără coajă) și 1 linguriță plină de zahăr candel maro, se lasă să dea 4-5 clocote, se la de pe foc și abia după aceea se adaugă 1 linguriță plină din amestecul de plante. Se lasă 1/2 minut în repaus. În cazurile mai grave, ceaiul trebuie pregătit proaspăt de 4-5 ori pe zi. Se bea, înghițitură cu înghițitură, cât se poate de fierbinte.

După cum se poate citi și în vechile cărți despre plante medicinale, sămânța de pătlagină combate **formarea calculului**, dacă se iau 8 grame zilnic. Alături se bea ceai de pătlagină. Siropul de pătlagină-îngustă curăță sângele de impurități, toxine și viruși. Ar trebui utilizat pentru o adevărată cură, luându-se zilnic înaintea fiecărei mese câte 1 lingură (copiii – câte 1 linguriță). (A se căuta prepararea siropului la „Moduri de folosire”).

Printre țărani este cunoscut că pătlagina este încă din timpuri îndepărtate un foarte apreciat **leac contra rănilor**. Odată, un țăran s-a rănit la câmp cu o unealtă; spre uimirea mea, a luat frunze proaspete de pătlagină, le-a fărâmițat și le-a pus pe rană. Deși frunzele erau nespălate, locul nu s-a inflammat. Frunzele proaspete, fărâmițate, ajută în **crăpături, tăieturi, înțepături de viespe**, ba chiar în **mușcăturile de câine** turbat, de animale veninoase și șerpi, pentru ultimii numai în caz de necesitate, dacă nu se află nici un medic la fața locului, într-o veche carte despre plante medicinale scrie: „Dacă o broască este mușcată de un păianjen, se grăbește la pătlagină. Aceasta o ajută.”

Frunzele proaspete, frecate între ambele mâini, amestecate cu ceva sare și aplicate la gât vindecă de **gușă**. Frunzele de pătlagină puse în pantofi vindecă **bășicile** pricinuite de prea mult umblat sau plimbat. O **tumoare**, fie ea chiar **malignă**, trece, dacă este tratată cu frunze proaspete fărâmițate. Frunzele ajută, aplicate pe locurile bolnave, și în **bolile canceroase de glande**. În aceste cazuri este însă bine să se pună maghiran proaspăt (în cazuri urgente se poate folosi și maghiran uscat) la macerat în ulei de măsline. Se introduce maghiranul într-o sticlă, se toarnă ulei deasupra și se lasă să stea 10 zile la loc călduros. Uleiul de maghiran obținut se unge în zona glandelor bolnave, se pun frunzele fărâmițate deasupra și se leagă locul cu o bucată de pânză. În scurt timp se va simți o ameliorare.

Cu ocazia unei prelegeri ținute la biserica parohială a orașului Linz am arătat că frunzele fărâmițate de pătlagină ar putea vindeca **orice rană**, chiar dacă ea ar fi veche de zece ani. Când am vorbit, cinci luni mai târziu, în sala școlii de călugărițe din Linz, o femeie a cerut cuvântul: „La vremea respectivă am pus la îndoială afirmația dumneavoastră că frunzele de pătlagină vindecă orice rană, oricât de veche ar fi. Vecina mea avea de 17 ani **ulcer varicos la picior**, din cauza căruia nu mai putea de mult să iasă din casă. Chiar a doua zi i-am adus frunzele și i le-am pus, după îndrumările dumneavoastră, pe piciorul bolnav. Trebuie să-mi retrag orice dubiu: Rana s-a închis repede și nu s-a mai deschis în cele cinci luni care au trecut”

Un alt exemplu: Un invalid de război cu o proteză la picior căpătase **răni deschise pe bontul piciorului amputat**, care s-au datorat unei canicule prelungite. Acestea nu voiau să se vindece nici cu alifii, nici cu raze, nici cu injecții. Când și-a aplicat frunzele de pătlagină-îngustă, rănilor s-au închis peste noapte și omul a putut să-și vadă iarăși de ritmul normal al muncii și vieții sale.

Eu însămi m-am ajutat odată rapid cu suc proaspăt de pătlagină-îngustă. Cu ani în urmă, nepoțelul meu, care avea pe-atunci un an și pe care-l țineam în brațe, m-a mușcat din neastâmpăr de obraz, deasupra colțului gurii. **Locul mușcăturii** mi-a pricinuit câteva zile niște dureri foarte mari. L-am tamponat din când în când cu esență de pătlagină-îngustă. Îmi făceam griji să nu se formeze într-o zi o întăritură

canceroasă. La sfârșitul lui aprilie, am participat cu soțul meu la o sesiune în Freistadt Deodată am simțit pe vechiul loc al mușcăturii un **nodul întărit**, cât un bob de mazăre, care se formase în timpul nopții. Imediat mi-am cules de pe pajște un pumn de frunze de pătlagină-îngustă, le-am frecat între arătător și degetul mare și am tamponat de mai multe ori în acea zi locul respectiv. Seara, întăritura de-abia se mai simțea; în dimineața următoare dispăruse complet, spre bucuria noastră. Nu este deci o exagerare atunci când preotul Kneipp afirmă în scrierile sale că pentru fiecare boală a crescut o plantă. Cu cât mă adâncesc mai mult în tainele fitoterapiei, cu atât trăiesc mai multe miracole. Mulți oameni mor anual în chinuri din cauza unor astfel de abcese canceroase, deși există remedii sub forma plantelor medicinale. Am putea fi cu toții mai sănătoși și mai bucuroși de viață, dacă am arăta mai multă înțelepciune față de plantele noastre de leac. Bineînțeles, în ochii neștiutorilor ele sunt doar niște buruieni, începeți să vă ocupați mai mult de aceste plante și veți scăpa treptat de tot ce vă supără.

Aceste rânduri ale mele trebuie să dea curaj și mângâiere tuturor bătrânilor care suferă de ani de zile de **ulcer varicos la picior**. Rănilor lor se vor închide curând și se vor vindeca prin aplicarea frunzelor de pătlagină. Vârsta nu contează aici. Dacă există și o umflătură puternică, atunci piciorul se îmbăieată în extract rece de nalbă sau în infuzie de coada-șoricelului. Marginile răni se ung după baie cu alifie de filimică (a se căuta la „Filimică”, la „Moduri de folosire”). Și pentru combaterea **trombozei** se recomandă cu căldură frunzele de pătlagină.

Aceste exemple arată clar: Ne mai putem bizui pe farmacia Domnului – farmacia verde – și atunci când bolnavul s-a resemnat în legătură cu orice posibil ajutor medical.

MODURI DE FOLOSIRE

Infuzie: 1 linguriță (cu vârf) de plante la 1/4 litru de apă – se opărește, se lasă puțin în repaus.

Amestec de ceaiuri: 1 linguriță de frunze de pătlagină cu cimbru în părți egale este opărită cu 1/4 litru de apă (a se vedea fragmentul respectiv din text).

Compresă de frunze: Frunzele proaspete de pătlagină-îngustă sau de pătlagină-lată sunt spălate și zdrobite pe un fund de lemn cu un sucitor de tăiței, până se formează un terci care se aplică local.

Sirop, rețeta nr. 1: De 2 ori 2 mâini pline de frunze de pătlagină spălate se trec prin mașina de tocat carne. Se adaugă acestui terci de frunze puțină apă ca să nu se întărească, 300 grame de zahăr nerafinat și 250 grame de miere. Se lasă totul să fiarbă la foc mic, cu amestecare continuă, până când se formează un lichid vâscos, care se toarnă fierbinte în borcane și se păstrează la frigider.

Sirop, rețeta nr. 2: Frunzele spălate se pun în straturi cu zahăr nerafinat într-un borcan de murături și se apasă ca să se îndese. Astfel, totul se va așeza. În zilele următoare punerea în straturi se repetă, până nu mai încap nimic în borcan, într-un loc ferit în grădină se sapă o gaură, în care se introduce borcanul bine astupat cu 3-4 straturi de celofan. Se așază deasupra o scândură și se pune o piatră pe ea. Totul se astupă cu pământ. Scândura și piatra trebuie să rămână însă vizibile. Datorită căldurii constante, zahărul și frunzele fermentează, formând un sirop. După cca. 3 luni, borcanul se scoate, sucii se stoarce printr-un storcător de fructe (nu printr-o pânză), se pune să dea câteva clocote și se trage în borcane foarte bine astupate. Cine nu poate efectua acest fel de fermentație să lase borcanul în soare sau în apropierea sobei, până ce siropul se așează la fund. Și acest sirop se pune să dea câteva clocote bune.

PEDICUȚA (*Lycopodium clavatum*)



Pedicuța este numită în limbajul popular brădișor, brânca-ursului, brâui-vântului, bunceag, chindicuță, coada-alor-de-vânt, cornățel, cornișor, crucea-pământului, netotă, pcelecă, piciorul-lupului, praful-strigoilor, talpa-ursului. Această plantă, asemănătoare mușchiului și veșnic verde, se târăște pe solul pădurii cu niște vrejuri lungi de 1-2 metri, având rădăcini micuțe, fine și subțiri. Din vrejuri cresc niște tulpinile lungi de 7-10 centimetri, moi la pipăit și ramificate, care seamănă cu iarba-neagră, dar au frunzele mai moi și mai dese. Când planta are patru ani, formează vara pistiluri gălbui care conțin polen, numit și făina-vrăjitoarei. Această făină se întrebuințează homeopatic, în cazul porțiunilor de piele roase și rănite.

Pedicuța este o plantă de leac conținând radiu. Ea poate fi deosebită ușor de celelalte soiuri de mușchi datorită vrejurilor lungi, asemănătoare unor sfori și a polenului galben al pistilurilor ei. Crește numai în lizierele pădurilor și în pădurile înalte dinspre nord, de la o altitudine de 600 metri în sus. După tăierea copacilor (defrișări), planta se usucă și dispăre în cele din urmă de tot, căci își pierde puterea de viață sub acțiunea directă a soarelui.

În Austria și Germania, pedicuța este strict ocrotită de lege. Recomand de aceea ca necesarul de plante să fie procurat din farmacii și magazine specializate în plante medicinale. Comerțul cu plante medicinale aduce pedicuța din țările nordice, așa încât este garantată o calitate bună.

Pentru reumatici și bolnavii de artrită, chiar și atunci când prezintă deja **modificări ale formelor articulațiilor (încheieturilor)**, precum și în caz de **constipație cronică și hemoroizi**, recomand cu cea mai mare căldură ceaiul de pedicuța. Persoanele care suferă de diaree trebuie să întrebuințeze însă ceaiul cu multă precauție, ca să nu le provoace spasme intestinale. Pedicuța n-are voie să fie fiartă, ci doar opărită cu apă în clocot. Ceaiul se întrebuințează și în toate **bolile căilor urinare și ale organelor genitale, la dureri și tumefieri ale testiculelor, la formarea nisipului la rinichi și la colicile renale, în hepatite, la tumori ale țesutului conjunctiv al ficatului**, chiar dacă sunt deja maligne, pedicuța este indispensabilă. Ea-l ajută pe convalescent să se pună repede pe picioare cu forțe depline.

Soțul unei femei mai în vârstă pe care o cunosc a suferit ani de zile de o grea **insuficiență respiratorie** în timpul nopții, tratată ca astm cardiac, îi era tot mai rău, până ce s-a dus într-o zi iar la doctor. „Dacă nu încetați lucrul imediat, în opt zile sunteți un om mort!” Medicul l-a trimis să se interneze la spitalul Grieskirchen. Am aflat de la soția bolnavului că avea **ciroză hepatică** în ultimul stadiu. Cu ciroza hepatică merge mână în mână o insuficiență respiratorie nocturnă. După câțiva timp, omul a fost trimis acasă ca fiind pe moarte. La sfatul meu, soția sa a făcut rost de pedicuță, care și-a făcut rapid efectul. Nu considerați și dumneavoastră o minune dacă vă spun că după prima ceașcă cu ceai de pedicuța omul a scăpat de sufocații cumplite din timpul nopții cu care se chinase ani de-a rândul?

Dacă știți în cercul dumneavoastră de cunoștințe un caz de ciroză hepatică, chiar de este fără speranță, dați curaj aceluia om și îndreptați-l spre pedicuța noastră atât de importantă în fitoterapie. Chiar și oamenii care au boli grave de ficat pot fi redați vieții datorită pedicuței.

Într-o excursie cu scop didactic pe care am făcut-o prin pădure în Austria superioară cu un mic grup, i-am atras atenția însoțitorului meu, botanistul dr. Bruno Weinmeister, asupra tătăduitoarei pedicuțe în materie de ciroză hepatică și cancer la ficat. Drept care mi-a povestit următoarea întâmplare: Student fiind, a făcut cu câțiva prieteni o excursie în munți. În drumul spre cabană a găsit printre jnepeni un vrej de pedicuță, pe care și l-a înfășurat amuzat în jurul pălăriei. Când au ajuns sus la cabană, unul dintre prieteni a făcut un **cârcel la picior**, atât de dureros și de puternic, încât piciorul i s-a sucit din încheietura genunchiului. Degeaba au încercat ceilalți să-l ajute. Cabanierul a adus rachiul de drojdie și piciorul a fost masat cu el fără nici un succes. Deodată, tânărul Weinmeister a avut inspirația să-și ia vrejul de pedicuță de pe pălărie și să înfășoare cu el piciorul, de jos până sus. Piciorul și-a revenit pe loc la poziția normală. Dr. Weinmeister s-a gândit că ar fi vorba de o coincidență. Poate cercelul ar fi trecut și fără pedicuță. În drum spre casă a cules pentru gazda lui, care avea des **cercei la gambă**, un pumn de pedicuță. Aceasta a scăpat-o imediat de **cârcei**. După ani de zile, dr. Weinmeister i-a relatat unui medic specialist această întâmplare. De la el a aflat că pedicuță este o plantă care conține radium. De atunci au fost vindecați mulți oameni de astfel de **crampe musculare** cu ajutorul unor perne umplute cu pedicuță.

O cunoștință de-a mea a fost internată la spital, nemaiputând urina. Brațul era deja puternic umflat de la umăr la cot. Când a ieșit din spital, starea ei era aceeași ca înainte. Din fericire, tocmai aveam niște pedicuță în casă, căci soacra mea de 86 de ani suferea deseori de cârcei la gambă. Supoziția mea că ar putea fi vorba la acea cunoștință de un **spasm vezical** s-a confirmat în momentul în care i-am pus un săculeț cu pedicuță uscată în regiunea vezicii urinare și după două minute a putut urina iarăși normal. A mai purtat acest săculeț cu pedicuță câteva zile în regiunea vezicii; edemele de pe brațe s-au retras treptat.

Eu însămi am suferit ani de zile de **hipertensiune arterială**. În cele mai multe cazuri ea provine dintr-o hiperfuncție renală. Deci mi-am pus la un moment dat peste noapte un săculeț umplut cu pedicuță în regiunea rinichilor. A doua zi, **tensiunea** mea **arterială** scăzuse de la 200 la 165. De atunci, îmi aplic din când în când în zona rinichilor un săculeț umplut cu pedicuță proaspătă.

În cazul **cârceilor la gambă**, pedicuță se pune într-o bucată de pânză care se leagă în jurul gambei. Se pot face însă și băi la picioare, iar pentru **spasmele vezicale** băi de șezut, folosind pedicuță (a se vedea „Băi de șezut”, la „Partea generală”, pag. 8).

După **leziuni de pe urma războiului sau a accidentelor** rămân adesea cicatrice care provoacă spasme. Un invalid de război avea pe spate o cicatrice în care puteai să bagi mâna de adâncă ce era. Această cicatrice îi provoca tot mereu spasme dureroase, care aveau drept consecință valuri de transpirație pe întreg corpul. Durerile se întindeau până la pielea capului. După 30 de ani de grea suferință, l-am putut elibera pe acest om de chin prin perne umplute cu pedicuță și băi cu pedicuță.

Făina-vrăjitoarei (polenul de pedicuță) îi ajută pe cei grav bolnavi care au făcut **escare** să li se închidă leziunile în timpul cel mai scurt. Făina-vrăjitoarei se presară, distribuind-o cât se poate de fin și cu multă grijă pe **locurile cu răni deschise**. De obicei apare o ușurare simțitoare chiar după prima utilizare. (Alte vindecări reușite cu ajutorul pedicuței pot fi citite în broșura „Maria Treben's Heilerfolge”, apărută la editura Wilhelm Ennsthaler, A-4400 Steyr, Austria.)

Dacă cineva este atât de strâns legat cum sunt eu de plantele de leac și obține prin ele succese tot mai multe ce ating aproape miracolul, nu poate să nu se gândească la Creatorul universului, care ne așterne toate aceste minuni la picioare. Din păcate, mulți oameni se împiedică de ele fără a le acorda nici o atenție și nu simt niciodată atotputernicia Cerului.

MODURI DE FOLOSIRE

Prepararea ceaiului: 1 linguriță rasă de pedicuță se opărește cu 1/4 litru de apă în clocot, apoi se lasă să stea puțin. Se bea numai 1 ceașcă pe zi, și anume dimineața pe stomacul gol, 1/2 oră înainte de micul dejun, înghițitură cu înghițitură. În caz de ciroză hepatică sau de cancer hepatic, se beau zilnic câte 2 cești.

Pernă cu pedicuță: Cu pedicuță uscată (în funcție de dimensiunea locului cu spasme sau cârcei se iau 100, 200 sau 300 grame) se umple o pernă care se pune noaptea peste respectivele porțiuni dureroase. Această pernă își menține eficacitatea timp de cel mult un an.

Baie de șezut: A se vedea „Partea generală”, pag. 8.

PODBALUL (Tussilago farfara)



Denumit și bruscăniș, brustan, brustur-alb, brustur-de-râu, cenușoară, gălbinele, gușa-găinii, limba-vecinei, lăpoșel, papalungă, podbeal, rotungioare. Atunci când câmpiile și povârnișurile noastre n-au încă nici un pic de verdeață de primăvară, iar ochiul de-abia dacă recunoaște câte o umflătură foarte timidă de mătîșor de salcie, podbalul este primul care-și scoate la lumină la începutul primăverii potirele galbene.

Pe soluri umede, povârnișuri pleșuve, cariere de pietriș, pământ înțelenit, ogoare păraginite și grohotișuri de pantă se găsesc perne întregi de flori de podbal, care apar din pământ cu mult înaintea frunzelor. La ele își caută albinele și alte insecte prima lor hrană. Pod-

balului îi priește numai pământul argilos, lutos, el reprezintă, ca să zicem așa, caracteristica solurilor de argilă și lut. Sunt primele flori pe care ni le putem culege pentru provizia de iarnă. Datorită proprietăților lor expectorante și antiinflamatorii, le putem folosi cu mare succes la **bronșită, laringită, faringită, astm bronșic și pleurezie**, ba chiar la **tuberculoză pulmonară** incipientă. Cei cu **tuse** rebelă și **răgușeală** chinuitoare ar trebui să bea de mai multe ori pe zi ceai fierbinte de podbal amestecat cu miere.

Mai târziu, în luna mai, când apar și frunzele lănoase, verzi sus și alb-argintii pe partea de jos, le utilizăm, din cauza conținutului lor bogat în vitamina C, ca verdeață pentru supă și salată de primăvară, întrucât frunzele conțin mai multe substanțe active decât florile, sunt culese și pentru a se putea folosi un amestec de flori și frunze la prepararea ceaiului. De la medicii naturaliști ai antichității și până la preotul Kneipp, podbalul este prețuit în mod unanim. Frunzele sale proaspete și spălate, puse pe piept ca n terci, ajută în orice **boală grea de plămâni**, în **erizipel și leziuni ale țesuturilor cu umflături vineții** și chiar în **inflamații ale bursei sinoviale**. Rezultatele acestor comprese cu terci sunt uimitoare. Compresele cu infuzie concentrată din frunze de podbal sunt utilizate în **ulcerul scrofulos** Vaporii de podbal, agit de la flori cât și de la frunze, trebuie inhalați de mai multe ori pe zi în cazul **bronșitelor cronice** cu accese dese și în **insuficiență respiratorie sufocantă**. În cel mai scurt timp se va resimți o mare ușurare. **Picioarele umflate** ar trebui scăldate mai des într-o fiertură preparată din frunze de podbal.

Siropul pe care ni-l putem fabrica din frunze de podbal se dovedește foarte bun în **bronșite și alte afecțiuni pulmonare**, într-o oală de lut sau un borcan de murături se introduc alternativ un strat de frunze și un strat de zahăr nerafinat, se lasă să se așeze și se umple până ce nu mai e loc în vas. Apoi se leagă cu 2-3 straturi de celofan și se pune în grădină, la loc ferit, într-o gaură făcută în pământ. Se așază o scândură deasupra și se acoperă cu pământ. Căldura constantă stârnește un proces de fermentație. După 8 săptămâni se dezgroapă iarăși oala sau borcanul, iar siropul de podbal astfel obținut se lasă să dea 1-2 clocote. După ce se răcește, este turnat în sticle mici, cu gâtul lat. Acest sirop este mijlocul nostru de apărare cel mai bun în timpul iernii și al epidemiilor de gripă. Se ia cu lingurița.

În astm, în afecțiunile permanente ale bronhiilor și ale fumătorilor sunt de mare folos, primăvara, 2-3 lingurițe de suc de podbal proaspăt stors turnate într-o cană cu supă limpede de carne sau cu lapte cald.

Pentru combaterea **flebitelor** se poate prepara o masă alifioasă din frunze proaspete zdrobite și smântână proaspătă, care se aplică pe porțiunile inflamate și se leagă ușor cu o bucată de cârpă. Sucul stors proaspăt din frunze de podbal și picurat în ureche este eficace în **durerile de urechi**.

CEAI PENTRU TUSE

Dacă vreți un ceai expectorant, amestecați flori și frunze de podbal, flori de lumânărică, cuscrișor (numit și mierea-ursului sau plumânărică) și frunze de pătlagină-îngustă în părți egale. Din acest amestec de plante se iau 2 lingurițe la 1/4 litru de apă și se opăresc. Se beau zilnic, calde, înghițitură cu înghițitură, 3 cești cu acest ceai îndulcit cu miere.

MODURI DE FOLOSIRE

Prepararea ceaiului: Se folosește 1 linguriță (cu vârf) de flori (mai târziu, când apar și frunzele, se pun frunze și flori amestecate în părți egale) la 1/4 litru de apă, se opărește doar și se lasă puțin în repaus.

Comprese: Frunzele proaspete se zdrobesc și se freacă până iese un terci care se aplică sub formă de comprese.

Inhalație: Se opărește 1 lingură (cu vârf) de flori și frunze și se inhalează vaporii sub o cârpă. Se repetă de mai multe ori pe zi.

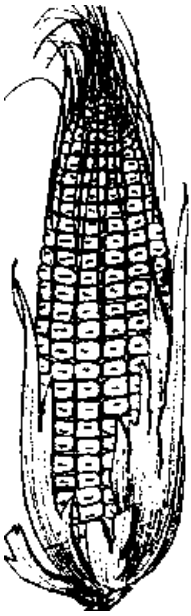
Băi de picioare: 2 mâini pline de frunze de podbal, se fierb într-o cantitate de apă corespunzătoare; se lasă să stea puțin. Durata băii – 20 minute.

Suc proaspăt: Se stoarce sucul din frunzele proaspăt spălate, cu ajutorul storcătorului electric de uz casnic.

Sirop și amestec de ceaiuri contra tusei și a răgușelii: A se vedea fragmentele respective de text.

PORUMBUL (Zea mays)

Alte denumiri: călambuc, cocenași, colibaș, cucuruz, gărnișor, mălai, păpușoi, penche, tenchiu, tengheri. În ultima vreme s-a răspândit foarte mult cultivarea



porumbului. În timpul înfloririi, din tecile lungi și ascuțite ale frunzelor atârână în afară stigmatetele sale filiforme. Ele se numesc și mătasea-porumbului și constituie partea cea mai curativă a plantei. Perioada de înflorire se întinde din iunie până în august. Mătasea porumbului este tăiată înainte polenizării și uscată rapid la umbră.

Dacă aveți nevoie de un produs **diuretic** confirmat, atunci beți acest ceai de mătasea-porumbului, care este și un **mijloc de slăbire** eficace și inofensiv (actual pentru numeroșii **supraponderali** din societatea bunăstării). Dacă mătasea-porumbului este depozitată timp mai îndelungat fără a fi complet uscată, atunci își pierde efectul diuretic și devine laxativă.

Ceaiul de mătasea-porumbului este la fel de eficient în bolile căilor urinare cu **formație litiazică (formare de calcul)**, în **edeme și anasarcă** (edeme generalizate), ca și în **nefrită, catar vezica, artrită și reumatism**. El poate fi folosit cu succes împotriva **incontinenței urinare** la copii și bătrâni și a **colicilor renale**. În toate aceste boli se ia la fiecare 2-3 ore câte 1 lingură plină de ceai de mătasea-porumbului.

MOD DE FOLOSIRE

Prepararea ceaiului: Se opărește 1 linguriță (cu vârf) de mătasea-porumbului cu 1/4 litru de apă fierbinte. Se lasă puțin în repaus, nu se îndulcește.



PUFULIȚA-CU-FLORI-MICI

(*Epilobium parviflorum*)

Am primit odată o scrisoare de la un tată de familie în care scrie textual: „Vă implor cu mâinile împreunate și ridicate, poate îmi mai puteți indica un drum înapoi spre sănătate și dării familiei mele, care suferă din greu alături de mine, un tată sănătos.” înainte îmi evoca drumul suferinței sale: în anul 1961 devine acută o **prostatită cronică (inflamație cronică a prostatei)** din cauza îmbăierii într-o apă care conținea radium. A umblat din spital în spital, dar nici un medic nu l-a operat; era disperat. La fiecare scaun elimina sânge și puroi. Din cauza numeroaselor medicamente a căpătat ulcer duodenal și o afecțiune gravă la ficat, iar flora intestinală i-a fost distrusă. Era mai aproape de moarte decât de viață și a trebuit, la indicația doctorului, să suspende orice medicament. Apoi a fost operat, după cum scrie, pe cale electrică. În ciuda operației, inflamațiile au rămas până astăzi. Medicamentele și injecțiile i-au înrăutățit din nou starea. A recurs la ceaiul de urzici și la ceaiul diuretic care i-au ameliorat boala în așa măsură, încât astăzi poate lucra din nou. De acest drum chinuitor ar fi fost

probabil cruțat mult încercatul tată de familie dacă ar fi știut de pufulița-cu-flori-mici care poate vindeca din temelie bolile de prostată.

Pufulița-cu-flori-mici, necunoscută până acum ca plantă medicinală și nementionată în nici o carte obișnuită despre plante medicinale, a intrat abia prin prezentarea din

prima ediție a broșurii mele „Sănătate din farmacia Domnului” într-un adevărat marș triumfal ca plantă medicinală contra **bolilor de prostată**. În cel mai scurt timp a devenit cunoscută în întreaga Europă și în afara ei, nu în ultimă instanță din cauză că a ajutat deja mulți oameni în maladiile susmenționate. În ultima vreme apare și în cărțile despre plante medicinale și revistele de specialitate.

Din cauza numeroaselor varietăți ale acestei flori s-a ivit însă o anumită incertitudine. Dintre subspeciile cu acțiune tămăduitoare trebuie înșirate următoarele: **cârlige** sau răcitoaică (*Epilobium roseum*), **pufulița-cu-flori-mici** (*Epilobium parviflorum*), **pufulița** (*Epilobium montanum*), numită și față-n-față, **pufulița-verde-închis** (*Epilobium obscurum*), **pufulița lanceolată** (*Epilobium lanceolatum*), **pufulița-de-colină** (*Epilobium collinum*), **pufulița-de-mlastină** (*Epilobium palustre*), **pufulița-de-pietriș** (*Epilobium fleischeri*) și **pufulița-alpină** (*Epilobium anagallidifolium*). Varietățile tămăduitoare se recunosc toate după florile lor mici în culori roșietice, roz pal sau albicioase. Ele stau ca bătute-n cuie pe silicvele (fruct capsulă) lunguiețe, înguste, din care țâșnesc la plesnire semințele pavoazate cu peri albi, asemănători bumbacului. În Tirol, pufulița este cunoscută în mod surprinzător sub numele de „Frauenhaar” = părul femeii.

Din varietățile enumerate și care au putere lecuitoare se colectează întreaga plantă, deci tulpină, frunze și flori, cu grija ca planta să fie culeasă **din mijloc** – de altfel, ea se rupe foarte ușor –, pentru ca să poată forma noi mlădițe laterale. Ceea ce s-a cules se taie cât este în stare proaspătă. Din ceaiul de plante se beau, și în cazurile cele mai grave, numai 2 cești pe zi, și anume 1 ceașcă dimineața, pe stomacul gol, și 1 ceașcă seara. Acest lucru nu înseamnă însă că se poate renunța la controlul medical. Oricum, sfatul medicului trebuie cerut în orice boală grea.

Două subspecii de *Epilobium*, care pot fi doar cu greu confundate cu celelalte soiuri cu flori mici, **nu** au voie să fie colectate. Este vorba de cea numită **răscoage**, limbricaș, pufuliță sau sburătoare (*Epilobium hirsutum*) și de **sburătoare** (*Epilobium angustifolium*). La prima dintre ele, florile ajung de mărimea unghiei degetului mare și strălucesc purpuriu. Ea se găsește adesea în stocuri mari, stufoase, până la 150 centimetri înălțime, în și lângă apele puțin adânci; tulpina și frunzele sunt cărnoase și acoperite ușor cu păr pe partea inferioară. Cunoscutul botanist austriac Richard Willfort, care cunoștea foarte bine pufulița ca plantă de leac, nu o menționează în cartea sa. Ar putea, după cum a susținut el! să fie confundată cu răscoagele (*Epilobium hirsutum*); acestea au, însă, spre deosebire de pufulița-cu-flori-mici, niște flori cel puțin de cinci ori mai mari, tije și frunze mai cărnoase, o înălțime sensibil mai mare și declanșează un efect contrar. – Sburătoarele (*Epilobium angustifolium*) cresc înalte de 150 centimetri și preferă luminișurile, lizierele și vecinătatea tufișurilor de zmeură. Florile mari, de culoarea purpului, sunt dispuse în ciorchini lungi, piramidali, neîndesați pe o tulpină roșiatică la bază. Florile acestei varietăți foarte des întâlnite strălucesc în timpul înfloririi, formând niște suprafețe roșii ca focul. Denumirea germană populară „Unholdenkraut” = iarba-diavolului este, cred, un indiciu destul de clar că nu poate fi folosită contra **prostatitei**

Eram femeie tânără când socrul meu a murit în puterea vârstei de **hipertrofie a prostatei**, deci de o mărire patologică a prostatei. Un vecin care era expert în materie de plante medicinale mi-a arătat această pufuliță-cu-flori-mici, spunându-mi: „Dacă socrul dumneavoastră ar fi băut ceai din această plantă, astăzi ar mai fi fost în viață. Țineți-o minte! Sunteți femeie tânără și puteți ajuta mulți oameni cu ea.” Dar după cum se întâmplă când ești tânăr și sănătos, nu m-a mai preocupat această plantă. Nu la fel a făcut și mama! Ea a cules-o în fiecare an și a ajutat mulți oameni suferinzi de **vezică urinara** și de **rinichi**. Forța sa curativă este atât de mare, încât adesea înlătură fulgerător toate **supărările și durerile legate de bolile de prostată**. Au existat cazuri când oamenii se aflau în preajma operației și nu puteau urina decât picătură cu

picătură; o singură ceașcă a și adus o ușurare. Ceaiul trebuie băut, bineînțeles, mai mult timp, pentru a obține o reală însănătoșire.

Mi-a relatat odinioară mama mea despre un pacient care suferise deja trei operații de cancer vezical – **cancer vezical** dovedit clinic – și care se găsea într-o stare fizică foarte proastă. L-am sfătuit să bea ceai de pufuliță. Am aflat ulterior de la medicul său că s-a vindecat. Era pe vremea când încă nu mă ocupam de plantele medicinale. Această vindecare m-a impresionat profund. Mama mea m-a rugat deseori să nu uit niciodată să culeg această plantă medicinală când ea n-o să mai fie în viață. În 1961, de ziua Intrării Maicii Domnului în biserică, a murit mama mea cea dragă și eu am uitat în vara aceea să adun pufulițe.

În cabinetul de consultații al medicului meu am aflat că un bărbat pe care-l cunoșteam zăcea fără speranțe în spitalul nostru, bolnav de **cancer vezical**. „Nu”, am exclamat, „acest bărbat vrednic n-are voie să moară!” M-am gândit la pufuliță. Medicul, deși avea o atitudine pozitivă față de plantele medicinale, a fost de părere că în acest caz nu mai putea ajuta nimic. Eu nu culesesem însă pufulițe și m-am gândit cu groază că la mijlocul lui octombrie totul o fi ofilit și uscat. M-am dus totuși să caut. Știam un loc unde înfloreau în timpul verii.

N-am mai găsit, ce-i drept, decât câteva tulpini veștejite, pe care le-am cules totuși, le-am tăiat mărunț și le-am trimis soției bolnavului. I-a dat să bea 2 cești pe zi, una dimineața și una seara, și după 14 zile am aflat de la medic, printr-un anunț telefonic, că în starea bolnavului survenise o mare schimbare în bine. Mi-a spus râzând: „Deci plântuța ta ajută!” De-atunci am putut ajuta sute și sute de oameni, așa cum îmi spusese odinioară bătrânul din locul meu natal: „Țineți minte această plantă; puteți ajuta mulți oameni cu ea.”

Un farmacist din München mi-a arătat într-o carte veche și groasă de farmacie locul în care în jurul anului 1880 pufuliță mai era consemnată în mod oficial. Medicamentele chimice au izgonit-o total. Prin prelegerile mele, drumețiile în scopul descoperirii plantelor medicinale și publicațiile mele, pufuliță a devenit din nou cunoscută în toate rundurile populației, îndrumările mele găsesc ecou puternic în sufletele multor oameni, căci pretutindeni unde ajung cu soțul meu în drumețiile noastre, fie în munți, pe drumuri de pădure, la margini de pâraie, fie în luminișuri vedem, spre bucuria noastră, că a fost culeasă numai mlădița centrală a pufuliței, în scopul de a cruța planta. Oricine cunoaște această plantă medicinală o apreciază și o apără de pieire, culegând-o astfel cu multă băgare de seamă. Planta mai crește, după cules, încă de 2-3 ori. Dacă rizomul rămâne în pământ, atunci va înmuguri din nou în primăvara următoare.

Aflu cu bucurie din scrisori că în multe grădini pufulița-cu-flori-mici crește acum printre căpșuni, legume și arbuști decorativi, înainte era smulsă din pământ ca orice buruiană supărătoare. Câtor suferinzi le-ar fi putut aduce în acest răstimp vindecare și un nou curaj de a înfrunța viața! De curând am avut posibilitatea de a ajuta un preot care era considerat de medici incurabil, având **cancer la prostată și la vezică** și care se dedică astăzi din nou cu întreaga putere de muncă profesiei sale.

O scrisoare din Schwarzwald: „Cumnata mea a fost tratată de un cancer al organelor pelviene cu raze care i-au dăunat, provocându-i o fisură în intestin și în vezică. A căpătat asemenea **dureri vezicale**, încât medicul a fost nevoit să-i prescrie morfină. Atunci am căutat după ilustrația dumneavoastră din «Farmacia Domnului» pufulița-cu-flori-mici, am descoperit-o și după o săptămână de cură cu ceai, toate durerile au dispărut. Acestea sunt minunile din farmacia Domnului!” – Despre alte vindecări obținute puteți citi în broșura „Maria Treben's Heilerfolge”, apărută la editura Wilhelm Ennsthaler.

Mulți dintre cei care suferă de **prostată** se pot însănătoși cu ajutorul pufuliței-cu-flori-mici, deseori chiar fără să mai fie nevoie să se opereze. Dacă operația s-a efectuat

deja, ceaiul de pufuliță înlătură usturimile și celelalte inconveniente care se ivesc de multe ori ulterior. Trebuie consultat însă în orice caz medicul.

Un bărbat vindecat de o boală a prostatei scrie din Coburg: „Pufulița-cu-flori-mici m-a ajutat în **durerile mele de prostată**. Zăceam în spital în Coburg, bolnav de infarct miocardic. Pe lângă aceasta, aveam dureri de prostată și nu puteam fi operat din cauza stării proaste a inimii. Mi s-a spus că mi se va pune o sondă permanentă, dacă situația mi se va înrăutăți. – Am aflat despre minunata pufuliță-cu-flori-mici care a ajutat pe atâția în suferințe asemănătoare. Am început să beau câte 3 cești pe zi; în câteva zile am scăpat de orice dureri de prostată. Acum mai beau pentru ca să mă refac câte 2 cești pe zi. – Îi mulțumesc lui Dumnezeu din toată inima. Vă doresc, doamnă Treben, să mai ajutați cu pufulița-cu-flori-mici mulți oameni care suferă de același chin. Este incredibil că plantele medicinale ale Domnului aduc – când medicina nu mai are soluții – un ajutor atât de mare.”

MOD DE FOLOSIRE

Prepararea ceaiului: Se opărește 1 linguriță (cu vârf) de plante cu 1/4 litru de apă și se lasă să stea puțin. Numai 2 cești pe zi – prima, dimineața, pe stomacul gol, iar a doua, seara, 1/2 oră înainte de cină.

Pufuliță ajută (de dr. Dirk Arntzen, Berlin)

O scrisoare de la dr. Arntzen, medic practician, antropozof: „La baza următoarei evocări stă o înțelegere a plantelor, așa cum a fost ea stimulată de Rudolf Steiner și dezvoltată în continuare de diferiți biologi și botaniști. Această înțelegere este de fapt o imagine și se numește: «Omul invers triarticulat». Asta înseamnă că rădăcina corespunde organizării nervi-simțuri, deci mai ales capului omului, zona frunzelor – sistemului central, ritmic, iar zona flori-fruit, părții metabolism-membre.

Această reprezentare, ca toate lucrurile vieții, nu se poate aplica mecanic. Ea trebuie prelucrată în mod individual pentru fiecare plantă în parte și invers, și pentru fiecare pacient în parte. Dar, odată existentă, chiar dacă este înțeleasă mai întâi doar pe baza câtorva exemple, ea oferă un fundament solid, temeinic pentru înțelegerea «relațiilor» dintre om și plantă, care altfel rămân întotdeauna puțin neclare.

Principiul acestui procedeu va fi ilustrat pe baza unui exemplu. Să luăm Hamamelis virginica. Aici, florile apar iarna direct din scoarță. Nu are loc legătura normală prin frunză. Scoarța trebuie considerată ca aparținând zonei minerale a rădăcinii. Avem deci o situație în care «principiul metabolic» al florii dă direct de «principiul nervi-simțuri» al rădăcinii și scoarței, fără a trece prin echilibrarea «sănătoasă, normală» prin frunză. Această situație există și la om (și natural, la animal), de exemplu în cazul răni, dar mai ales în zona anală. Hamamelis este un model pentru rană, pentru hemoroizi. Această plantă poate trăi cu această situație o viață întreagă, fără să însemne că se îmbolnăvește; s-ar putea chiar spune că ea trăiește din și prin această situație de excepție. De aceea, planta poate deveni un mijloc de leac pentru noi. Căci ne arată cum putem jongla o viață întreagă cu o situație anumită, care există, **fără** a ne îmbolnăvi. Și întrucât astfel de «situații» sunt realități ale vieții, deci deja ceva spiritual, nu este atât de mult vorba de materialitate, de substanță, ceea ce poate da o explicație pentru efectul diluărilor homeopatice (potente).

Și acum referitor la Epilobium, **pufuliță** Măriei Treben. Această plantă se caracterizează mai ales prin faptul că ceea ce este considerat la început drept o tulpină

florală mică și nevinovată este în realitate un ovar de fruct hipogin care, așa cum e normal la un fruct, se umflă sensibil după înflorire, se decolorează și crește în lungime. Toamna sunt eliberate apoi semințele înconjurate în abundență de bumbac. Pufulița în toate varietățile sale este o plantă relativ răspândită. Planta înflorește și rodește destul de puternic, adică se desfășoară destul de puternic în acest domeniu; frunzele, tulpina și rădăcina devin în schimb mai puțin importante, mai neinteresante în comparație cu aceasta. Totul raportat la om înseamnă: Putem căuta efectul principal în partea de jos a omului, din care fac parte în mod esențial organele urinare și de reproducere. Prin alte reflecții se poate oarecum exclude zona intestinală (acestea sunt mai cu seamă plantele cu gust amar).

Ovarul de fruct ca parte esențială, bătătoare la ochi se află spre înăuntru. Prin acest lucru se poate înțelege faptul că în el se vede clar un raport pozițional cu prostata. Dezvoltarea fructului toamna te duce cu gândul și la toamna omului, omniprezența sa – la o «boală» cam la fel de frecventă.

Ceva foarte asemănător se întâlnește la pepene, la dovleac: ovar de fruct hipogin, mărire uriașă după înflorire și, ca să spunem așa, în mod necesar, acțiune asupra organelor urinare. La fel și la pară (Pyrus). Și pentru specialiști: Hypoxis rooperi are tot ovar de fruct hipogin.

Demn de remarcat este fenomenul că anumite plante urogenitale importante, ca plopul, ca bumbacul (Gossypium), prezintă și ele o formație cu aspect de bumbac puternică, bătătoare la ochi. Explicația acestui fenomen încă nu s-a găsit.

Cea mai eficace, așa cum scrie și Maria Treben, este **prepararea ceaiului**. Acest mod de preparare aromat, apos dă puterilor tămăduitoare și direcția specială către partea de jos a omului cu aparatul său urinar.

Și, ceea ce este cel. mai. important, **pufulița ajută!** Multe mulțumiri redescoperitoare acestei plante medicinale din farmacia Domnului, până acum neglijate."



ROSTOPASCA (Chelidonium majus)

Alte denumiri sunt: ai-de-pădure, buruiană-de-cele-sfinte, buruiană-de-pecingine, buruiene-sfinte, calce-mare, crucea-voinicului, gălbinele, iarbă-de-negi, iarba-rîndunicii, lăptiugă, negelariță, oiască, paparună, sălățea, scânteită, tătărcele. Dacă ne gândim la faptul că rostopasca se întâlnește adesea în vechile cărți despre plante medicinale sub numele de „buruiană-de-cele-sfinte” sau „buruiene-sfinte”, ne putem imagina de ce prestigiu se bucura odinioară în popor această plantă medicinală considerată astăzi adesea drept o buruiană otrăvitoare. Aversiunea epocii noastre moderne față de rostopasca mi-o pot explica doar prin faptul că la începutul industriei medicamentelor au fost condamnate și re-negate cu hotărâre toate plantele medicinale valoroase, pentru a îndepărta poporul de plantele de leac și a-l îndrepta spre leacurile pe bază chimică.

Rostopasca se dezvoltă ramificat, atingând o înălțime între 30-80 centimetri. Ea înflorește, începând din luna mai, pe tot parcursul verii și până în toamnă. Frunzele sale sunt zimțate și se aseamănă cu cele de stejar. Din tulpină și rizom izvorăște o sevă galben-portocalie și destul de vâscoasă. Rostopasca preferă vecinătatea zidurilor, a gardurilor, a grohotișurilor de pantă, precum și livezile sudice. Oricât ar fi vara de secetoasă și marginile de sud ale pădurilor de uscate, din plantă tot va curge sucul gros, galben-portocaliu, în cantități suficiente. Dar

și în timpul iernii, când zăpada acoperă tot, putem găsi rostopasca dacă ne-am întipărit în minte locul unde crește.

Planta aceasta este **depurativă** (deci curăță sângele) și **hematopoetică** (deci ajută la formarea sângelui). Eu aș recomanda-o, asociată cu urzicile și mlădițele de soc, în **leucemie**. Numai că trebuie să se bea minimum 2 litri pe zi din acest amestec de ceaiuri, pentru ca el să poată da rezultate bune.

Rostopasca este un leac de încredere în **bolile hepatice** grave, dacă se folosește în formă homeopatică. **Curățind atât sângele cât și ficatul**, ea are o influență dintre cele mai bune și asupra metabolismului. Această plantă medicinală este folosită cu succes în **afecțiunile biliare, renale și hepatice**. Pusă în vin (30 grame de rostopasca împreună cu rădăcinile se lasă 1-2 ore în 1/2 litru de vin alb), înlătură foarte rapid **icterul**. Este indicată și în tratarea **hemoroizilor** care dau arsuri în zona anusului, în combaterea **înțepăturilor și a senzației de „cuțite” în timpul urinării**, ca și contra **vâjâitului în urechi**. În toate aceste cazuri se pot bea câte 2-3 cești cu ceai (care nu se prepară prin fierbere, ci doar prin Opărire) pe parcursul zilei, în înghițituri mici. Acesta este folosit extern contra **bolilor de cancer la piele**, contra **bătăturilor, a verucilor (negilor) și a eczemelor care nu vor să se vindece**. **Cataracta și petele pe cornee** dispar treptat. Sucul ajută chiar în cazul **sângerării retinei și a dezlipirii de retină**. Se ia o frunză de rostopasca, se spală, iar tulpina ei fragedă se zdrobește între degetul mare și degetul arătător umezite în prealabil. Zeama astfel obținută este unsă cu arătătorul, ținând ochii bine închiși, înspre coada ochiului. Deși nu este pusă direct în ochi, acțiunea ei se comunică totuși ochilor. Acest lucru se poate încerca pentru a trata **cataracta, vederea slabă** și în mod preventiv pentru **ochii sănătoși dar suprasolicitați**. Eu însămi îi resimt efectul binefăcător când trebuie adesea să stau până noaptea târziu ca să rezolv corespondența. Când sunt istovită, iau o frunză de rostopasca din grădină și îi aplic zeama către coada ochilor, în modul pe care l-am arătat mai sus. Am de fiecare dată senzația deosebit de agreabilă că mi s-ar fi tras un vâl din fața ochilor. În medicina homeopatică se prepară din această plantă o tinctură din care se administrează, în cazul afecțiunilor menționate mai sus, de 2-3 ori zilnic câte 10-15 picături în puțină apă.

Cu câțiva ani în urmă mi s-a povestit despre o femeie care avea pe pleoapa inferioară dreaptă un **abces** roșu de mărimea buricului degetului cel mic. Oculistului la care s-a dus ca să-i "prescrie o rețetă pentru ochelari nu i-a plăcut ce-a văzut – avea abcesul deja de 7-8 ani fără s-o fi supărat vreodată – și a trimis o probă la analiză. Era **cancer de piele**. Pentru tânăra femeie a fost – după cum vă puteți imagina – un șoc cumplit. Cum familia ei face parte din cercul nostru de cunoștințe, am putut să recomand rostopasca. Era luna februarie și, din fericire, o iarnă blândă. Rostopasca trece bine peste iarnă și rămâne verde. Sfatul meu a fost să scoată planta din pământ cu rădăcină cu tot și s-o planteze într-un ghiveci, pentru a o avea la îndemână. Femeia urma să-și tamponeze de 5-6 ori pe zi locul bolnav cu seva galben-portocalie. Cum abcesul era plasat pe pleopă, i-am atras atenția că seva nu era nocivă pentru ochi. Am mai sfătuit-o să meargă o dată pe lună la tratament cu raze Rontgen, așa cum îi prescriesese medicul, deși aceste iradierii nu alungă **tumorile maligne**, ci se mai întâmplă să distrugă porțiuni de epidermă încă sănătoasă, ba adesea chiar și oasele. Scurt timp înainte de sărbătorile de Crăciun am trăit marea bucurie ca abcesul canceros să dispară. Femeia mi-a făcut o vizită și mi-a sărit de gât chiar de la ușă. Medicul oftalmolog la care fusese și înainte a întrebat-o mirat ce făcuse. La răspunsul ei: „Lunar la Linz pentru raze”, doctorul a spus: „Dacă asta a reușit Rontgen-ul, e într-adevăr un miracol.” Mi-a mai mărturisit că nu ar fi rezistat sufletește văzând fețele mâncate până la os ale celorlalte paciente pe care le întâlnea la raze, dacă nu aș fi înarmat-o eu cu atâta curaj, credință în Dumnezeu și încredere în sine.

Și acum rugămintea mea pe care o adresez tuturor celor care citesc aceste rânduri: Ajuțați și dumneavoastră într-un caz similar și cruțați-i astfel pe semenii dumneavoastră de un sfârșit cumplit! În timpul nostru atât de poluat se îngrămădesc cazurile în care din negi înroșiți și care încep deodată să crească se formează **cancerul pielii**.

Firele de păr de pe obraz și creșterea excesivă a părului pe brațe și picioare la femeii indică o tulburare renală. Locurile respective se ung cu suc de rostopască, obținut cu ajutorul storcătorului electric (sucul se menține proaspăt în frigider maximum 1/2 an); este lăsat să acționeze câteva ore, apoi locul se spală cu un săpun emolient, iar pielea care s-a uscat puțin se tratează cu alifie de filimică, ulei de mușețel sau sunătoare (a se vedea „Moduri de folosire”). În afară de aceasta, trebuie făcute o cură de ceai de urzici – cel puțin 3-4 cești pe zi –, precum și băi de șezut cu coada-calului pentru o irigare mai bună a rinichilor (a se citi și articolul despre „Coada-calului”).

O cunoștință din zona orașului Mainz folosea în timpul plimbărilor sale zilnice seva de rostopască așa cum am arătat. Un câine lup destul de bătrân îi era însoțitor credincios. Odată i-a dat în glumă și lui cu puțină sevă pe ochi, ceea ce se pare că i-ar fi făcut foarte bine câinelui, căci de-atunci se posta de fiecare dată rugător în fața stăpânului său, când acesta folosea rostopască.

Într-o parohie din Austria superioară în care am ținut o prelegere în luna noiembrie, am făcut cunoștință cu un paracliser care purta ochelari. Când m-am întors în februarie la aceeași parohie, paracliserul nu mai purta ochelari; după cum singur mi-a povestit, numai datorită faptului că din noiembrie mi-a urmat zilnic sfatul legat de cura cu zeamă de rostopască. În plus, acum **vedea mult mai bine** decât înainte cu ochelari. Fiind iarnă, trebuia să-și ia frunzele de rostopască de sub pătura de zăpadă. Menționez acest lucru numai pentru a sublinia că anumite plante medicinale pot fi găsite proaspete chiar și în anotimpul rece când mai orice vegetație pare a fi moartă.

MODURI DE FOLOSIRE

Infuzie: 1 linguriță rasă de plante la 1/4 litru de apă – se opărește doar.

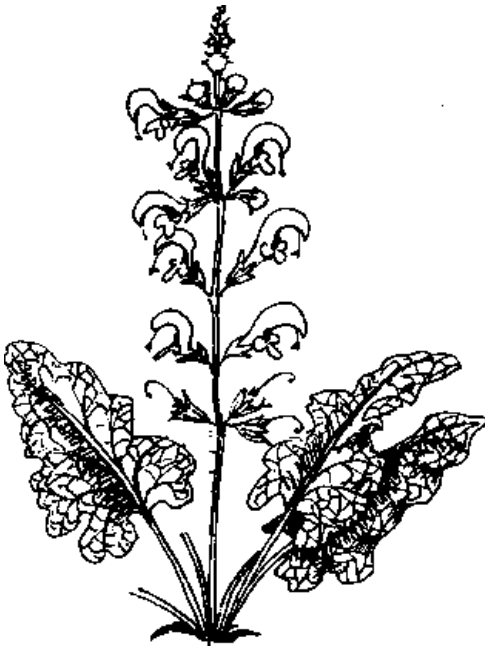
Suc proaspăt: Frunzele, tulpinile și florile se spală și se trec în stare umedă prin storcătorul electric (pentru folosirea externă).

Tinctură: A se procura din farmacii, fiind un preparat homeopatic.

Macerat de vin: Se toarnă 1/2 litru de vin alb peste 30 grame de rostopască cu rădăcini cu tot și se lasă să stea 1-2 ore, apoi se filtrează și se bea în înghițituri mici.

SALVIA, JALESUL (*Salvia officinalis*)

Câteva denumiri ale *Salviae officinalis*: cilvie, jale, jaleș, jaleș-bun, jaleș-de-grădină, salvie, salvie-de-grădină, șalet, șalvir, șerlai. *Salvia*, cunoscută ca o plantă din familia labiatelor, provine din Europa de sud și se cultivă la noi în grădini. Planta atinge o înălțime de 30-70 centimetri, florile ei violet sunt dispuse verticilat, deci în cerc, în jurul unei axe comune; frunzele sale opozite, alb-lânoase sclipesc argintiu și emană un parfum ușor amar, aromatic. *Salvia*-de-grădină trebuie să aibă partea ei de grădină într-un loc ferit, însorit. Pe parcursul iernii, eu o acopăr ușor cu crengi de molid, deoarece este deosebit de sensibilă la ger.



O altă subspecie, *Salvia pratensis*, cunoscută sub denumirile de buruiana-mâlcedului, coada-vacii, gavăț, jale, jaleș, jaleș-sălbatic, jaleș-de-câmp, jaleș-de-pădure, salvie, salvie-de-câmpuri, salvie-sălbatică, se găsește pe povârnișuri, pășuni și câmpii. De departe se văd strălucind florile-i albastrui-violete care răspândesc o mireasmă plină de arome. De la această specie se folosesc florile, de cele mai multe ori numai pentru **gargară** sau pentru fabricarea **oțetului de salvie** – 1 pumn plin de flori este lăsat la macerat în oțet natural – și acesta se întrebuințează ca frecție binefăcătoare în timpul unei boli mai lungi în care se stă la pat. Frunzele se colectează înaintea perioadei înfloririi, în mai și iunie, întrucât plantele dezvoltă în zilele însorite și uscate uleiuri eterice, frunzele sunt culese numai în soare, preferabil la ora amiezii și apoi sunt puse la umbră ca să se usuce.

Mai curativă decât *Salvia pratensis* este însă *Salvia officinalis*, citată mai sus și de care mă voi ocupa în continuare pe larg. Încă de pe vremea străbunilor noștri, salvia era o plantă medicinală deosebit de laudată și prețuită. Un versuleț din jurul anului 1300 spunea:

*„De ce să moară omul,
Când în grădină crește salvia?”*

Chiar și numele oglindește marea apreciere de care s-a bucurat această plantă de leac din partea oamenilor încă din timpuri îndepărtate. Denumirea de salvie derivă din cuvântul latinesc „salvare” (a vindeca, a însănătoși).

Dintr-o frumoasă carte veche despre plante medicinale reiese cât de mult era stimată pe vremuri salvia: „Când Maica Domnului a trebuit să fugă cu copilul Isus în fața lui Irod, a rugat toate florile de câmp s-o ajute; dar nici una nu i-a oferit adăpost. Atunci s-a înclinat către salvie și iată, aici a găsit refugiu. Sub frunzele sale dese, ocrotitoare, s-a ascuns pe sine însăși și a adăpostit pruncul în fața aprozilor lui Irod. Aceștia au trecut pe lângă ei fără a-i vedea. După ce pericolul a fost depășit, Maica Domnului a ieșit din ascunzătoare și a vorbit afectuos salviei: «De azi înainte și până în vecii vecilor vei fi o floare preferată a oamenilor, îți dau putere să vindeci oamenii de orice boală; salvează-i de la moarte, cum ai făcut și cu mine».” De-atunci, salvia înflorește orișicând întru salvarea și ajutorarea oamenilor. – Când ai făcut ani de-a rândul experiențe cu plante medicinale și ai cerut adesea în clipe grele ocrotirea și ajutorul mult-iubitei Sfinte Fecioare, atunci simți din credință adâncă și încredere adevărată cum își întinde mâinile ocrotitoare peste plantele noastre medicinale.

Ceaiul de salvie, băut mai des, fortifică întregul organism, ne ferește de **atacuri de apoplexie** și are un efect foarte favorabil asupra **paraliziilor**. În combaterea **transpirației nocturne** este singura plantă medicinală, în afara levănțicii, care vine oamenilor în ajutor; ea vindecă maladia care provoacă această transpirație în timpul nopții și îndepărtează prin puterile ei înviorătoare marea **slăbiciune** care însoțește boala. Mulți doctori au recunoscut proprietățile remarcabile ale salviei: ei o administrează în **spasme, afecțiuni ale măduvei spinării, dereglări glandulare și tremurul membrilor (tremurăturile extremităților)** cu cele mai bune rezultate. În afecțiunile menționate mai sus, se beau 2 cești pe parcursul zilei, înghițitură cu înghițitură. Ceaiul are un efect benefic și asupra **ficatului** bolnav, înlăturând **balonările** și toate indispozițiile legate de dereglările funcționării ficatului. Are acțiune **depurativă**, elimină **mucozitățile prea abundente din aparatul respirator și stomac, stimulează pofta de**

mâncare și combate tulburările Intestinale și diareea. – Pe înțepăturile de insecte se aplică frunze de salvie fărâmițate cât de mărunț.

Ceaiul de salvie se recomandă extern în mod deosebit în **amigdalite, boli de gât, abcese (focare de puroi) dentare, inflamații ale faringelui și cavității bucale. La mulți copii și adulți nu s-ar fi ajuns la operație de amigdale dacă s-ar fi intervenit la timp cu salvie. Dacă lipsesc amigdalele, care în calitatea lor de polițiști ai organismului opresc substanțele otrăvitoare și le prelucrează, acestea se îndreaptă direct către rinichi. O infuzie de salvie ajută și **dinții care se mișcă, gingiile care sângerează, deșosările (retragerea gingiei), abcesele dentare.** Se clătește gura, se face gargară sau se aplică tampoane de vată îmbibate în infuzie.**

Foarte important ar fi pentru oamenii **slabi de nervi** și femeile care suferă de **afecțiuni ale organelor pelviene** să facă din când în când câte o baie de șezut cu salvie (a se vedea „Moduri de folosire”).

Pe lângă folosirea cu rezultate bune a salviei ca plantă medicinală, ea nu trebuie uitată nici în calitatea sa de plantă aromatică (mirodenie) foarte gustoasă. Se întrebuintează în porții foarte mici, asemănător cimbrului, la mâncăruri grase, cum ar fi friptura de porc, de găscă sau de curcan. Și vânatul devine mai gustos prin adaosul unei frunzulițe de salvie. În prepararea brânzeturilor amestecate cu verdețuri (cu mirodenii) și a sosurilor condimentate ar trebui să ne gândim la salvie măcar din motive de sănătate. În anumite zone se coc „prăjituri și cozonaci de salvie”. La cocă se adaugă frunze de salvie tăiate foarte fin, asemenea anasonului.

MODURI DE FOLOSIRE

Infuzie: Se opărește 1 linguriță de plante cu 1/4 litru de apă și se lasă să stea puțin.

Oțet de salvie: Se umple o sticlă până la gât (fără a o îndesa) cu flori de salvie-de-câmpuri (jale), se toarnă deasupra oțet natural în așa fel încât să acopere florile și se lasă sticla să stea 14 zile la soare sau la căldură.

Băi de șezut: Se pun de 2 ori 2 mâini pline cu frunze peste noapte în apă rece la macerat. A doua zi, totul se încălzește până dă în clocot, iar extractul încălzit se adaugă la apa de baie (a se vedea și „Băi de șezut” la „Partea generală”).

SPLINUȚA (Solidago virga-aurea)

Este numită în limbaj popular și floare-boierească, floare-buiacă, mănunchi, smeoaică, splinariță, vargă-de-aur. Această plantă medicinală se găsește la margini de păduri, în șanțuri cu apă, pe povârnișuri și locuri defrișate de pădure. Tulpina, stufoasă, presărată cu lujeri cu flori galben-aurii, ajunge la o înălțime de cca. 80 centimetri. Florile se pot aduna din iulie până în octombrie. Se utilizează în **bolile și hemoragiile intestinale.** Splinuța este apreciată însă cu predilecție ca plantă de leac împotriva **bolilor renale.**

Florile și frunzele creează o senzație răcoritoare și întrucât planta deshidratează, ea este recomandată în **afecțiunile renale și vezicale** Marele medic naturist, preotul Kunzle, istorisește în scrierile sale despre un bărbat de 45 de ani care suferea de boală grea de rinichi ce se tot agrava. În cele din urmă a trebuit să-i fie scos un rinichi. Și celălalt rinichi avea puroi și nu mai putea funcționa normal. Atunci omul s-a pus pe o cură cu splinuță. A amestecat splinuță, drăgaică (sânziene) și urzică-moartă-galbenă în



părți egale, și-a pregătit din ele un ceai și a băut 3-4 cești în timpul zilei, în înghițituri mici, drept care boala i-a trecut complet, după cum singur a declarat, în 14 zile.

Splinuța are efect împreună cu drăgaica și urzica-moartă-galbenă sau albă chiar și în **scleroza renală**, în **irigarea renală** și la racordarea la **rinichiul artificial**, în toate cele trei cazuri am putut obține succese prin tratamentul fitoterapeutic indicat. Astfel, un bărbat în vârstă de 52 de ani, considerat de doctori a avea scleroză renală incurabilă și pensionat de boală, a venit găfâind și asudând la mine, după ce a urcat scara până la etajul întâi și s-a trântit insuflând din greu – într-un fotoliu. După numai o săptămână în care a băut zilnic câte 3 cești din amestecul de ceaiuri menționat, i-a mers deja vizibil mai bine. Folosea însă toate plantele proaspete, din natură. După a treia săptămână nu-l mai supăra nimic.

Toate încordările nervoase de pe urma diverselor **stări sufletești** ale omului se descarcă prin rinichi. De aceea, după un **șoc de ordin afectiv**, fie moartea subită a cuiva apropiat și drag, fie orice altă nenorocire, se știe că rinichiul este cel care suferă mai mult. Splinuța se dovedește a fi o plantă medicinală care influențează cât se poate de pozitiv viața afectivă. Ca atare, ceaiul de splinuță ar trebui consumat neapărat în cazul unor **decepții și al altor stări sufletești stresante**. Îngerul păzitor al plantelor medicinale se găsește în imediata apropiere a splinuței. Simțim efectul ei de echilibrare în **stări emoționale** grele, asemenea unei mâini care mângâie, consolează și calmează. Deja priveliștea silinței în mijlocul naturii acționează asupra noastră liniștitor. Ar trebui să fim recunoscători că știm în apropierea noastră o plantă care aduce atâta mângâiere.

MOD DE FOLOSIRE

Prepararea ceaiului: Se opărește 1 linguriță (cu vârf) de splinuță cu 1/4 litru de apă și se lasă să stea puțin. – Din **amestecul de ceaiuri** deja menționat se ia tot 1 linguriță (cu vârf) și se pregătește ca mai sus.

SUNĂTOAREA (*Hypericum perforatum*)

Această plantă care înflorește la margine de drumuri și păduri, pe dealuri și câmpii, din iulie până în septembrie, se mai numește în limbaj popular și buruiană-de-năduf, buruiană-de-pe-rozor, crucea-voinicului, drobișor, floarea-lui-loan, hemei-de-pământ, lemnie, închegătoare, osul-iepurelui, pojar, pojarniță, sburătoare, sunaică, șovârvariță.

Planta atinge o înălțime de 25-60 centimetri, are o tulpină lungă și ramificată și înflorește în cime galben-aurii. Pentru a o recunoaște sigur, zdrobiți o floare complet deschisă, va curge astfel din ea o sevă roșie. Planta înflorită este culeasă pentru a se pregăti din ea ceai și băi, în timp ce pentru uleiul de sunătoare se folosesc numai florile.

Credința populară veche pune sevă de culoarea sângelui și cu acțiune balsamică a florilor în legătură cu sângele și rănilor Mântuitorului. Într-adevăr, uleiul de sunătoare este cel mai bun ulei pentru răni căci are efect calmant, antiinflamator și cicatrizant. O legendă despre această plantă povestește: „Când apostolul preferat al Fiului Domnului



se afla sub cruce, mâhnit de moarte, a adunat cu grijă plantele stropite cu sângele sfânt, spre a le dăruia ca amintire scumpă credincioșilor evlavios! la moartea Mântuitorului." Seva roșie a aromatei plante lasă tainic impresia că în substanța purpurie a florilor galben-aurii ar trăi ascuns un strop din sângele Mântuitorului nostru.

În zi de Sânziene, simbolul forțelor sfinte ale luminii și căldurii, sunătoarea strălucește în toată splendoarea ei florală unică. Pe vremuri, fetele împleteau din ea coroane, iar cine dansa în jurul focului în noaptea de Sânziene trebuia să poarte o cunună din sunătoare – coroana de Sânziene. În această noapte plină de mister, fecioarele presărau rămurele de sunătoare pe apă, spre a vedea din înflorirea florilor ofilite cum va fi la anul cu pețitorul lor.*

În Austria superioară, țăranul pune, după un vechi obicei, planta între două felii de pâine și o dădea vitelor ca hrană, pentru ca animalele sale să fie cruțate de boli. Din păcate, această tradiție nu mai este urmată astăzi decât izolat, în anumite familii credincioase.

Din cele spuse rezultă cât de apreciată a fost sunătoare încă din timpuri străvechi. Ceaiul de sunătoare se folosește în **leziuni nervoase și boli nervoase** de tot felul, în **răni de pe urma unor lovituri și vătămări prin ridicat**. El este însă și un leac excelent al **diareei**.

Nevralgia trigemenului poate fi și ea combătută cu sunătoare, dacă se beau zilnic 2-3 cești cu ceai de sunătoare și se freacă (extern) cu ulei de sunătoare timp mai îndelungat locurile afectate. Ne putem face singuri o tinctură de sunătoare care are efect în **boli de nervi, nevroze și astenie însoțită de insomnii**. Tinctură este folosită, extern, ca frecție, iar intern, se iau o dată pe zi 10-15 picături într-o lingură cu apă.

Tulburările de vorbire, somnul agitat, accesele de isterie, somnambulismul sunt vindecate cu ajutorul sunătoarei, la fel și **incontinența urinară și depresiunile**. Din practica mea am observat că în toate aceste boli, în afara întrebunțării interne a ceaiurilor, pot aduce un ajutor eficace și băile de șezut cu sunătoare (a se vedea „Moduri de folosire”). Ele se fac o dată pe săptămână, fiind urmate de 6 băi de picioare în celelalte zile ale săptămânii. Această cură se recomandă în stările nervoase de orice fel.

Fetele tinere, aflate la vârsta de creștere, ar trebui să bea pentru un timp câte 2 cești cu ceai de sunătoare zilnic; el sprijină dezvoltarea organelor genitale la femei și ajută la înlăturarea **dereglărilor ciclului**.

Un leac natural foarte lăudat este uleiul de sunătoare. N-ar trebui să lipsească din nici o gospodărie. Poate fi preparat foarte ușor în casă (a se vedea „Moduri de folosire”), își menține puterea curativă timp de doi ani și este utilizat cu succes nu numai în îngrijirea rănilor **deschise, a rănilor proaspete, a hematoamelor, a inflamațiilor ganglionilor și a tenului aspru**, ci este și un produs eficace de fricționare în cazul **durerilor de spate, de lumbago, de sciatică și reumatism**. Pentru a avea la îndemână un leac casnic contra arsurilor și a opăririlor, se țin florile în ulei de in. Acest ulei se folosește și la **arsurile de soare**.

Sugarii cu **dureri de burtă (colici)** se liniștesc dacă burtica le este masată cu ulei de sunătoare. – O țărancă pe care o cunosc vindecă toate **rănille**, chiar și pe cele ale animalelor ei de casă, cu acest ulei. Bărbatul său a fost odată rănit grav la mână de o unealtă. Comprezele cu ulei de sunătoare au înlăturat curând toate durerile, iar rănille i

* În limba germană, sunătoarea se numește *Johanniskraut*, adică „planta sânzienelor”, iar ziua de Sânziene, *Johannistag*. A nu se face în limba română confuzie cu planta care poartă și denumirea de sânziene, care este drăgaică, adică „Galium” (n. tr.).

s-au vindecat fără probleme. – Un alt țăran a tratat cu succes o rană externă gravă de la piciorul calului său cu ulei de sunătoare.

Un doctor a constatat la o fetiță de 8 ani o **inflamare a ganglionilor limfatici** abdominali. De fiecare dată când frigul acționa asupra fetei, intern sau extern, ea avea dureri de burtă, în cele din urmă zilnic, în special dimineața. Mama ei a citit în broșură că uleiul de sunătoare poate fi folosit cu succes în inflamații ale ganglionilor. A început să frece burta copilului de fiecare dată când se vaită de dureri. În scurt timp, acestea i-au trecut.

MODURI DE FOLOSIRE

Prepararea ceaiului: Se opărește 1 linguriță (cu vârf) de plante cu 1/4 litru de apă și se lasă puțin să stea.

Ulei de sunătoare: Florile culese pe vreme însorită se introduc într-o sticlă până la gât fără a se îndesa și se toarnă ulei fin de măsline peste ele. Uleiul trebuie să acopere florile. Sticla, bine astupată, se lasă câteva săptămâni în soare sau în apropierea mașinii de gătit. După câțva timp, uleiul capătă o culoare roșie. Se filtrează printr-o bucată de tifon, se storc bine resturile și uleiul de sunătoare se trage în sticle de culoare închisă. În cazul utilizării sale la **arsuri**, se poate recurge pentru macerare la ulei de in în loc de ulei de măsline.

Tinctură de sunătoare: 2 mâini pline de flori culese în soare se pun într-un litru de rachiu și sticla se lasă 3 săptămâni la soare sau altă sursă de căldură.

Băi de șezut: 1 găleată plină cu sunătoare (tulpină, frunze și flori) se lasă peste noapte în apă rece. Înaintea băii, conținutul se dă în clocot și se adaugă la apa de baie. Durata băii – 20 minute (a se vedea „Băi de șezut” din „Partea generală”).

TĂTĂNEASA (Symphytum officinale)



Este denumită în limbajul popular și barba-tatei, boracioc, iarbă-întăritoare, iarba-lui-Tatin, gavăț, iarba-tatii, iarba-neagră, lutatină, nădai, ploșnițoasă, rădăcină-neagră, tacin, tatană, zlac, iar în engleză *comfrey*. Această plantă de leac este una dintre cele mai bune și indispensabile pe care ni le pune natura la dispoziție. Crește pe câmpii unde este umezeală, la margini de câmp, în șanțuri umede și de-a lungul apelor. O putem găsi și pe lângă garduri și pe grohotișuri de pantă, înflorind pe tot parcursul verii. Frunzele sunt aspre și foarte ascuțite la vârf. Rădăcina care trăiește mai mulți ani – în exterior este maro închis până la neagră, în interior albă până la gălbuie – are grosimea degetului mare, iar dacă o desfaci este foarte cleioasă, unsoasă și lipicioasă la pipăit. Fiind o plantă cu rădăcini adânci, tătăneasa nu prea poate fi distrusă. Rădăcinile sale sunt smulse din pământ primăvara sau toamna. Li se poate veni de hac doar cu ajutorul unei cazmale ascuțite. Planta proaspătă este culeasă înainte și

în timpul perioadei de înflorire.

Tinctura de tătăneasă, pe care v-o puteți face ușor singuri, ascunde în sine o forță minunată. Bolnavii care au fost tratați ani de zile împotriva **reumatismului și a inflamațiilor articulare** cu tot felul de leacuri excelente, fără a se vindeca, găsesc un ajutor rapid în tinctura de tătăneasă.

O femeie care de-abia se mai putea servi de brațul drept (încheietura umărului era aproape înțepenită, iar medicul constatase deja o pareză) și-a frecat zilnic, la sfatul meu, încheietura și brațul drept cu această tinctura. Din zi în zi a simțit cum i se alină suferințele. Astăzi articulația are mobilitate normală și femeia se poate ocupa iar de gospodărie. Dar, și frunzele tătănesei, opărite și aplicate ca terci cald pe **membrele paralizate**, ajută peste noapte, atunci când maladia provine din **surmenaj, luxație, entorsă sau apoplexie**.

Mătușa soțului meu a fost trântită jos pe stradă de un motociclist. S-a internat în spital cu fractură coxo-femurală. La operație i s-a băgat un cui și a fost trimisă acasă după ce s-a făcut bine. Cuiul trebuia scos peste un an. După ce s-au potolit durerile și a putut merge iarăși normal, a neglijat consultul medical prevăzut după scurgerea anului. Totul părea în perfectă ordine, până ce s-a trezit într-o zi cu niște dureri insuportabile. Abia acum s-a dus să-și scoată cuiul și s-a constatat că se formase deja **osteită (puroi la os)**. Deși injecțiile au calmat temporar durerile, supurația n-a trecut. În acest stadiu a venit la noi în vizită, fiind un munte de disperare. Pot spune, fără a exagera: Comprese calde cu terci din făină de tătăneasă au ajutat-o peste noapte. A doua zi, femeia putea deja să stea așezată sau întinsă, fără a avea dureri. Având în vedere că în magazine nu se găseau decât rădăcini tăiate mărunț, mătușa a avut inspirația să le usuce în cuptor, după care le-a măcinat cu o râșniță veche de cafea. Și-a pus aceste comprese cu terci (a se vedea „Moduri de folosire”) până ce locul n-a mai supărat-o.

Și tumefierile la glezne și la încheieturile mâinilor se retrag cu ajutorul acestui terci. Aș vrea să atrag atenția în mod deosebit asupra faptului că aceste comprese pot aduce alinare chiar și în caz de **paraplegie**. Compresele calde cu terci ajută și în **ulcer varicos, în tumefieri reumatice ale mușchilor, în noduri de artrită, în umflături, în dureri în ceafă, în inflamații ale pielii piciorului și calmează durerile de după amputări.**

Din rădăcini se poate pregăti și un ceai care este folosit intern în **bronșite, afecțiuni ale aparatului digestiv, hemoragii stomacale și pleurezii**. Se beau peste zi, înghițitură cu înghițitură, 2-4 cești. Pentru a combate **ulcerul gastric** se recomandă un amestec de plante pentru ceai: 100 grame de tătăneasă, 50 grame de filimică și 50 grame de troscot (a se vedea „Moduri de folosire”).

Încă o dată vreau să menționez tinctura de tătăneasă. Se utilizează cu cel mai bun rezultat sub formă de comprese la **leziuni externe și interne, răniri de tot felul, contuzii, hematoame și fracturi**.

Frunzele tătănesei se întrebuintează nu numai pentru comprese, ci și ca adaos la băile complete în caz de **dureri reumatice, artrită, dureri de oase, tulburări ale irigației sangvine și discopatie**. Totuși, pentru **tulburările irigației sangvine a picioarelor**, pentru **varice** și pentru tratamentul suplimentar sau al **fracturilor**, se fac băi de șezut (în cadă) cu adaos de tătăneasă.

În anumite zone geografice se moaie frunzele de tătăneasă în aluat de clătite, după care se coc, beneficiind în acest mod toată familia de substanțele active ale acestei minunate plante medicinale.

MODURI DE FOLOSIRE

Prepararea ceaiului de rădăcini: Se pun peste noapte la rece 2 lingurițe de rădăcini tăiate mărunt în 1/4 litru de apă, dimineața se încălzesc ușor și se strecoară. Se beau înghițitură cu înghițitură.

Amestec de plante pentru ceai (la ulcere gastrice): Se folosește 1 linguriță (cu vârf) din amestecul respectiv la 1/4 litru de apă, se opărește și se lasă în repaos 3 minute. Se beau 3-4 cești pe parcursul zilei, calde, înghițitură cu înghițitură.

Comprese cu terci: Rădăcinile bine uscate sunt măcinate fin, sunt amestecate repede într-o ceașcă cu apă foarte fierbinte și câteva picături de ulei alimentar până se formează un terci, acesta se întinde pe o bucățiță de pânză, se aplică local în stare caldă și se leagă.

Comprese de frunze (proaspete): Frunzele proaspete se spală, se zdrobesc pe un fund de lemn cu un sucitor de tăiței, se pun pe locurile afectate și se leagă.

Comprese de frunze (opărite): Frunzele de tătăneasă sunt opărite cu apă clocotită și sunt aplicate calde.

Adaos la băile complete: 500 grame de frunze proaspete sau uscate de tătăneasă se lasă peste noapte la rece în cca. 5 litri de apă. A doua zi se pune totul la fiert, iar lichidul se adaugă în apa băii (a se vedea „Băi complete”, la „Partea generală”).

Adaos la băile de șezut: La fel ca la băile complete, însă numai 200 grame de frunze.

Tinctură de tătăneasă: Se spală rădăcinile de tătăneasă și se curăță cu o perie, se taie mărunt și se introduc într-o sticlă până la gat fără a se îndesa, se toarnă rachiu de secară sau de fructe și se lasă 14 zile la soare sau în apropierea mașinii de gătit. Rachiul trebuie să acopere rădăcinile.

Alifie de tătăneasă: 4-6 rădăcini (în funcție de mărime) de tătăneasă proaspete și spălate sunt tăiate foarte fin, prăjite iute în cca. 250 grame de untură curată din intestine de porc, lăsate să stea peste noapte, încălzite a doua zi, apoi filtrate și presate printr-o bucată de pânză. Se introduc imediat în recipiente mici și curate și se păstrează la frigider. Pomăda poate fi întrebuințată în locul unei comprese cu terci. Este indispensabilă în tratarea rănilor la oameni și animale!

Vin de tătăneasă: 2-5 rădăcini proaspete și spălate sunt tăiate fin și lăsate 5-6 săptămâni într-un litru de vin alb natural. Un mijloc excelent în tratarea bolilor de plămâni!

TRAIȘTA-CIOBANULUI (Capsella bursa-pastoris)

Această plantă medicinală foarte valoroasă, care se întâlnește peste tot pe drumuri, câmpii, pământuri înțelenite, ogoare păraginite, șanțuri, povârnișuri, câmpuri și grădini de zarzavaturi, este considerată în general o buruiană incomodă. De-abia se adună undeva o movilă de pământ – mai ales când se construiesc case – și imediat apare, aproape peste noapte, traista-ciobanului. În limbajul popular i se mai zice și arior, buruiană-de-friguri, coada-pisicii, păsățel, păscută, paștele-cailor, punga-babei, punga-popii, punguliță, rapăn, straița-popii sau tășculiță. Frunzele zimțate neregulat formează – asemănător păpădiei – o rozetă. Tulpina ajunge până la o înălțime de 40 centimetri.



Perioada de înflorire: martie-noiembrie. Florile, foarte mici, de un alb murdar, sunt umbeliforme, alcătuind o inflorescență în formă de ciorchine; de tulpinițele subțiri atârnă micile păstăi (fruct capsulă) sub formă de inimioare și amintind la pipăit de pielea prelucrată. Orătâniile au o preferință specială pentru traista-ciobanului. Imediat ce zăpada se topește și vremea se încălzește, această plantă răsare proaspătă și verde.

Ceaiul de traista-ciobanului, din care se consumă zilnic 2-3 cești, se întrebuintează cu mare succes în toate tipurile de **hemoragii**, ca de exemplu în **hemoragiile nazale, stomacale, intestinale și în metroragii (hemoragii uterine neregulate)**. În cazul rănilor sângerânde, la care sângele nu vrea să se oprească, infuzia de traista-ciobanului are un efect hemostatic uimitor.

În cazul **menstruațiilor abundente**, se beau, timp de 8-10 zile înainte de venirea ciclului, zilnic câte 2 cești de ceai, folosind 1 linguriță (cu vârf) de traista-ciobanului la 1 ceașcă. Acest ceai servește și la reglarea ciclului **pe parcursul pubertății**.

În timpul **menopauzei**, de asemenea, fiecare femeie ar trebui să bea 4 săptămâni de-a rândul câte 2 cești zilnic, să întrerupă apoi pentru 3 săptămâni și să repete periodic acest tratament.

Pentru **hemoroizii** care sângerează, se fac mici clisme intestinale, băi de șezut sau spălături cu infuzie caldă de traista-ciobanului. Mamele care au **sânii umflați** în timpul alăptatului ar trebui să-și încălzească la aburi (într-o sită) traista-ciobanului proaspătă, s-o pună între pânze și să și-o aplice local caldă, sub formă de comprese. Se recomandă cu succes în cazul **hemoragiilor renale** 2 cești pe zi cu un amestec de ceaiuri din traista-ciobanului și coada-calului în părți egale.

Traista-ciobanului este însă – asemănător vâscului – și o plantă medicinală care reglează circulația sângelui, fiind indicată deci în mod deosebit atât la **hipertensiune** cât și la **hipotensiune arterială**. Spre deosebire de ceaiul de vâsc, care se face lăsându-se vâscul peste noapte în apă la rece, acest ceai se pregătește opărind traista-ciobanului. Se iau 2 cești pe zi și se întrerupe consumul de ceai atunci când circulația s-a normalizat. Un efect curativ la fel de bun ca și vâscul îl are traista-ciobanului în **hemoragiile menstruale**. Și în acest caz, ceaiul se bea numai o perioadă de timp.

Această plantă medicinală de mare valoare este de un real ajutor la toate **bolile musculare externe**. Este interesant că despre acest lucru nu s-a scris nimic în aproape nici o carte modernă de plante medicinale. Acum câțiva ani, un domn bătrân mi-a dăruit o carte veche de plante medicinale, cu gravuri și desene unice. Dar, așa cum se întâmplă când ziua îți e plină de dimineață și până seara, n-am putut răsfoi cartea decât o dată. Într-o noapte către ora douăsprezece, am sărit deodată din somn; mi s-a părut că aș fi fost trasă ușor de umeri. Brusc, mi-a trecut prin minte ideea: „Ai această carte de plante medicinale deja de o jumătate de an și încă nu te-ai ocupat serios de ea nici măcar o singură dată!” M-am trezit ca lumea din somn, m-am sculat din pat, am luat cartea și m-am așezat mai comod în camera de zi. Am deschis-o și mi-au sărit imediat în ochi câteva rânduri: „Atunci când nimic nu mai ajută în **atrofia musculară**, luați următoarele: traista-ciobanului tăiată mărunt se lasă 10 zile cu rachiu de secară la soare sau în apropierea mașinii de gătit, se fricționează locurile respective de câteva ori pe zi, iar intern – 4 cești cu ceai de crețșoară.” Ca și cum tot ce-mi doream ar fi fost să citesc aceste câteva rânduri – atunci nici nu mi-am dat seama de asta –, am închis cartea, am pus-o la loc, m-am băgat în pat și curând am adormit. Câteva zile mai târziu am fost sunată din Viena: „Mă puteți ajuta? Am 52 de ani, sunt de profesie asistentă

medicală și sunt pensionată medical de doi ani. Sunt complet neajutorată din cauza **atrofiei musculare!**" I-am recomandat rețeta menționată, iar când a venit însănătoșită după trei săptămâni la mine la Grieskirchen, am aflat că la data la care fusesem trezită din somn în miez de noapte, ea făcuse un pelerinaj la Maica Domnului la San Damiano în Italia. La întoarcere, în autobuz, un domn, văzând-o atât de neputincioasă, a trimis-o la mine. Curând după aceea s-a simțit atât de refăcută și întărită, încât și-a putut relua serviciul.

Un alt apel telefonic, de data aceasta din Steyr, Austria: „Am 62 de ani. Din cauza unei **relaxări a sfincterului** am făcut anul trecut un **prolaps intestinal** și am fost operată. În această toamnă treaba s-a repetat; dureri neîntrerupte, zi și noapte, întinzându-se de la buric spre ambele șolduri, ca și cum aș fi fost tăiată de un fierăstrău. Medicii din spital au respins ideea unei a doua operații, susținând că nu mai este nimic de făcut." M-am gândit pe loc ia traista-ciobanului cea trimisă de Dumnezeu, am sfătuit-o să ia zilnic câte 4 cești cu ceai de crețișoară, care întărește musculatura în interior, iar extern să se fricționeze cu tinctură de traista-ciobanului, din care să pună și în ceaiul de crețișoară de 3 ori câte 10 picături. În răstimpul celor 10 zile necesare preparării tincturii de traista-ciobanului, am îndemnat-o să-și pună comprese cu ierburi suedeze. Mare mi-a fost uimirea când femeia mi-a telefonat după un timp că n-o mai jena nimic. Prolapsul intestinal se retrăsese complet, mușchii sfincterului funcționau iarăși normal, iar durerile chinuitoare din șolduri încetaseră chiar a doua zi după începutul tratamentului, întrucât la telefon îmi pierise, de uimire, glasul, femeia a venit la mine două zile mai târziu pentru a-și manifesta direct bucuria.

Nu se poate spune decât atât: Ce mult ajută plantele din farmacia Domnului! Cine face astfel de minuni? Este numai și numai îndurarea Creatorului!

O femeie din Austria inferioară, din apropiere de Karlstein, scrie: „După o prelegere, v-am cerut sfatul în legătură cu o **hernie inghinală**. Aceasta era lungă de cca. 10 centimetri, groasă și lată de 3-4 centimetri. Până ce traista-ciobanului a fost gata, am pus comprese cu ierburi suedeze. După aceea am început să ung locul, frecându-l cu tinctură de traista-ciobanului și am băut zilnic 4 cești cu ceai de crețișoară, timp de 6 săptămâni. Fiind agricultoare, nu mă puteam menaja – era vremea secerișului –, așa că am purtat la lucru un corset. După 12 zile de tratament nu se mai vedea nimic din hernie, însă tot mai aveam dureri. După 2 luni mi-au dispărut și ele. Hernia inghinală am putut s-o vindec fără operație."

Răposatul medic-șef dr. Rohling, fost director al sanatoriului biologic din Mittenwald de lângă Garmisch/Bavaria superioară, care mi-a făcut odată o vizită și a citit cu acea ocazie scrisoarea respectivă, a fost vizibil impresionat. Mi-a spus că herniile inghinale nu au putut fi vindecate până acum cu mijloace medicale decât prin operație.

4 cești cu ceai de crețișoară (intern) și frecții cu tinctură de traista-ciobanului (extern) ajută și la **histeroptoză (prolaps uterin)**. (Fricționarea trebuie să înceapă în acest caz de la vagin și să se continue peste pânțele.) Subliniez în mod deosebit că această tinctură trebuie preparată din traista-ciobanului proaspătă. În boli musculare atât de grave nu ajută rapid și sigur decât plantele proaspete!

MODURI DE FOLOSIRE

Prepararea ceaiului: Se opărește 1 linguriță (cu vârf) de plante cu 1/4 litru de apă și se lasă să stea puțin.

Băi de șezut: A se vedea „Băi de șezut" la „Partea generală".

Comprese cu aburi: Se pun 2 mâini pline de traista-ciobanului, dacă se poate proaspătă, într-o sită care se ține peste abur. Planta muiată la abur se bagă într-o bucată de pânză care se aplică local sub formă de compresă.

Tinctură de traista-ciobanului: Traista-ciobanului proaspătă, cu flori, frunze, tulpină și păstăi, se taie mărunț și se introduce într-o sticlă până la gat, se toarnă deasupra rachiului de secară sau de fructe de 38-40% (plantele să fie acoperite) și se lasă să stea 14 zile la soare sau la căldură.



TURIȚA-MARE (Agrimonia eupatoria)

Poartă și denumirile: asprișoară, boitoreană, buruiană-de-friguri, canipoală, coada-racului, cornățel, dumbravnică, lipici, măcută, scăișor, turiță. Prin turița-mare avem la dispoziție o plantă medicinală magnifică, numită în germană „regele tuturor plantelor”. Ea crește în locuri însorite, uscate, pe margini de drumuri, câmpuri și păduri, pe povârnișuri, dealuri și pante, în luminișuri și printre ruine. Florile mici, galbene alcătuiesc, ca și la lumânărică, o inflorescență în formă de ciorchine lung. Întreaga plantă este acoperită cu peri moi, frunzele mari pot atinge o lungime de 10 centimetri și sunt penate. Planta ajunge până la o înălțime de 80 centimetri și aparține aceleiași familii ca și crețișoara. Turița-mare este culeasă în timpul înfloririi, între lunile iunie și august. Istoria acestei plante medicinale datează, ca și la multe altele, din trecutul îndepărtat. Era cunoscută încă de pe vremea vechilor egipteni. Turița-mare posedă un puternic efect curativ pentru toate

inflamațiile gâtului și ale gurii; deci la ea ar trebui să ne gândim în caz de **anghină, faringită, stomatită ulceroasă sau alte inflamații ale mucoasei bucale.** Oamenii care, datorită profesiei, vorbesc sau cântă mult ar trebui să facă, preventiv, în fiecare zi gargară cu ceai de turița-mare. Frunzele au un efect excelent în **anemie, răni, reumatism, lumbago, tulburări digestive, ciroză hepatică, în scăderea activității hepatice, precum și în bolile splenice (de splină).** Se pot bea zilnic până la 2 cești cu ceai.

Fiecare ar trebui să-și dea osteneala să facă o dată sau de două ori pe an o baie cu adaos de infuzie de turița-mare (a se vedea „Moduri de folosire”), iar **copiii scrofuloși** ar trebui să facă zilnic o astfel de baie.

Turița-mare este una dintre plantele noastre medicinale cele mai bune, datorită efectului său astringent și a componentelor curative. Dr. Schierbaum spune: „Câte 1 ceașcă cu ceai de 3 ori pe zi vindecă **emfizemul pulmonar, cordul mărit, dilatarea stomacului și a intestinelor,** apoi **bolile renale și vezicale,** dacă remediul este folosit un timp mai îndelungat.” Alifia de turița-mare se recomandă călduros în **varice și ulcerările gambei** (a se vedea „Moduri de folosire”) și se întrebuintează asemănător alifiei de filimică. În **bolile hepatice** se folosește un amestec de ceaiuri de plante, astfel: 100 grame de turița-mare, 100 grame de drăgaică și 100 grame de vinariță (numită și mama-pădurii). Se bea zilnic dimineața, pe stomacul gol, câte 1 ceașcă, iar în restul zilei se beau 2 cești, încetul cu încetul.

MODURI DE FOLOSIRE

Prepararea ceaiului: Se folosește 1 linguriță de plante la 1/4 litru de apă, se opărește și se lasă să stea puțin.

Baie de plante: 200 grame de plante pentru 1 baie completă (a se vedea „Băi complete”, din „Partea generală”).

Amestec de ceaiuri contra bolilor hepatice: Turița-mare, drăgaica și vinarița sunt amestecate în părți egale. Se folosește 1 linguriță (cu vârf) la 1/4 litru de apă, se opărește și se lasă să stea puțin.

Prepararea alifiei: 2 mâini pline de frunze, flori și tulpini tăiate mărunț la 250 grame de untură de porc (a se vedea „Prepararea alifiilor”, la „Partea generală”).

URZICA (Urtica dioica)



Un medic a arătat odată într-un discurs la radio că urzica – numită și urzică-creață, urzică-mare sau urzică-de-pădure – este una dintre cele mai bune plante de leac pe care le avem. Deci dacă oamenii ar ști ce efect tămăduitor are, n-ar mai cultiva decât urzici. Din păcate sunt foarte puțini cei care cunosc acest lucru.

Urzica este curativă începând de la rădăcină, continuând cu tulpina și frunzele și terminând cu florile.

Încă din antichitate se bucura de multă apreciere. Albrecht Dürer (1471-1528) a pictat un înger care zboară către tronul Atotputernicului ținând urzica în mână. Preotul elvețian Künzle arată în scrierile sale că urzica ar fi fost distrusă de mult dacă nu s-ar fi autoapărat urzicând; insectele și alte animale ar fi făcut-o de mult să dispară.

Am putut sfătui odată pe o mamă a șapte copii, care de la ultima naștere tot făcea **eczeme**, să bea ceai de urzici. În scurt timp acestea au dispărut, la fel și **durerile de cap** care o chinuiau și ele tot de-atunci

încoace. Întrucât urzica ajută în cazuri de **nisip la rinichi și în urina**, iar eu am presupus că femeia ar avea după ultima naștere probleme cu rinichii, am sfătuit-o să bea acest ceai. Mână în mână cu **bolile renale** merg adesea **durerile puternice de cap**. În scurt timp au dispărut atât eczema cât și migrenele. Eczemele, având de cele mai multe ori o cauză internă, trebuie tratate din interior cu plante care curăță sângele.

Urzica este cea mai bună plantă de leac **depurativă și hematopoetică**. Având și o influență pozitivă asupra pancreasului, ceaiul de urzici scade nivelul **glicemiei** (al zahărului din sânge). El vindecă și **bolile și inflamațiile căilor urinare**, precum și **retenția urinară patologică**. Având în același timp și efect ușor **laxativ**, este recomandabil mai cu seamă pentru o cură de primăvară.

De când am aflat ce efect curativ au urzicile, mi-am creat un obicei din a face o cură de patru săptămâni cu ceai de urzici, primăvara din plantele tinere și toamna după otavă, când răsar iarăși fire tinere pretutindeni. Beau dimineața pe stomacul gol 1 ceașcă, 1/2 oră înainte de micul dejun și 1-2 cești pe parcursul zilei, înghițitură cu înghițitură. Și ceaiul dinaintea micului dejun trebuie băut în înghițituri mici, pentru a-i

mări efectul. După o astfel de cură de ceai mă simt extraordinar de bine și am de fiecare dată senzația că pot realiza de trei ori mai multe lucruri ca până atunci. Familia mea și cu mine n-avem nevoie de ani de zile de medicamente, iar eu mă simt plină de mobilitate și tinerețe. De altfel, ceaiul nu-i deloc rău la gust. Se bea fără zahăr. Cei sensibili pot însă adăuga ceva mușețel sau mentă pentru îmbunătățirea gustului. În medicina populară, cura cu ceaiul de urzici este propusă pe o durată de mai multe săptămâni în **afecțiunile hepatice, biliare și splenice** (chiar în cazul **tumorii la splină**), **la secreții abundente ale stomacului și aparatului respirator, la crampele și ulcercele stomacale, la ulcercele intestinale și bolile de piept**. Pentru a menține valoroasele substanțe active, ceaiul se prepară doar prin Opărire. Ca mijloc profilactic însă, se bea o singură ceașcă cu ceai de urzici zilnic, tot timpul anului. Este de mare ajutor și în **viroze și infecții bacteriene**.

De la o anumită vârstă încolo se diminuează **cantitatea de fier** din organism. Apar de aceea **stări de oboseală, chiar epuizare**, omul se simte bătrân și cu mai puțină putere de muncă. În acest caz, urzica **proaspătă**, care conține fier, poate fi folosită cu mare succes. Ea ne ajută să depășim acest punct critic. După o cură de urzici ne simțim, relativ repede, mai bine din punct de vedere fizic, energia și puterea de muncă ne revin, renaștem și înflorim vizibil.

O tânără femeie din Urfahr a venit odată la mine, anemică, bolnavă de stomac și veziculă biliară. Ca fenomen secundar permanent manifesta dureri puternice de cap. Am sfătuit-o să recurgă la ceaiul de urzici. După un timp am întâlnit-o din nou în mod întâmplător. Radiind de fericire, mi-a povestit ce repede o ajutase urzica. Întreaga ei familie s-a îndreptat de atunci spre această plantă medicinală.

În hidropizii, urzica ajută prin extragerea puternică a apei din țesuturi și cavitățile naturale ale corpului. Datorită substanțelor sale active hematopoetice, este de folos și în **cloroză, anemii și alte boli grave ale sângelui** Asociată cu alte plante medicinale, urzica este folosită cu succes și contra **leucemiei** (a se vedea articolul despre „Leucemie”, pag. 118). Celor ce suferă de orice fel de **alergie** (și **guturaiul de fân** intră aici), le recomand să bea ceai de urzici o perioadă mai îndelungată.

Urzica anihilează **predispoziția la răceli** și combate **afecțiunile artritice și reumatice**. O doamnă din Eichstätt a stat timp de trei ani sub tratament medical, având **sciatică** și dureri puternice. În decursul a jumătate de an a scăpat de dureri, după ce a făcut 6 băi complete de urzici cu câte 200 grame de plante.

Cu câțva timp în urmă am făcut cunoștință cu o femeie de circa 50 de ani care trebuia să poarte perucă din cauza **părului foarte rar**. I s-ar fi distrus astfel și ultimele rădăcini de păr. Am sfătuit-o să se spele pe cap cu infuzie de urzici proaspete și suplimentar cu infuzie din rădăcini de urzici. Mi-a urmat sfatul și s-a putut vedea pe săptămână ce trecea cum părul s-a regenerat, începând să crească și să se îndesească din nou. Foarte binefăcătoare pentru orice păr este tinctura de urzică, pe care ne-o putem face singuri din rădăcini de urzici scoase din pământ primăvara sau toamna (a se vedea la „Moduri de folosire”: „Spălatul pe cap” și „Tinctura de urzică”). Eu însămi îmi masez zilnic pielea capului cu această tinctură, pe care o iau cu mine chiar și în excursii sau când călătoresc ca să țin prelegeri. Efectul este evident: pielea capului n-are măreață; părul este des și mătăsos, cu un luciu frumos.

Urzica ajută excelent și în arterită. Mulți oameni suferind de această boală ar putea să scape de o amputare de picior dacă ar face la timp băi de picioare cu rădăcini de urzici (a se vedea „Moduri de folosire”).

Orice spasm, indiferent de unde provine, induce **tulburări ale irigației sangvine**. În această situație se recomandă spălăturile și băile cu infuzie de urzici! Același lucru este valabil și în cazul special al **stenozei mitrale**. Se apleacă bustul deasupra căzii, se spală regiunea inimii cu infuzie caldă de urzici, masând ușor în același timp.

O femeie din Bavaria în vârstă de 51 de ani a suferit timp de 28 de ani de pe urma unei **fistule**. Profesorul consultat a considerat o operație ca fiind problematică, întrucât fistula era plasată pe obraz, pe osul molar. În anul 1978, această femeie nefericită s-a adresat unui tămăduitor, care i-a arătat mai ales foarte multă înțelegere. I-a prescris alimentație vegetariană cu fructe și legume crude și gimnastică respiratorie. Starea ei a devenit mai suportabilă, fără a fi însă vorba de însănătoșire. În mai 1979, a început să adune primele urzici proaspete, bând zilnic 3 cești cu ceai amestecate de fiecare dată cu 1 linguriță de bitter suedez. A scris: „După exact 14 zile, fistula mea din obraz se vindecase și nu mai aveam nici o durere. Și așa a rămas până azi” (28.11.1979).

Aud tot mereu cu bucurie despre cât de mulți oameni au cunoscut și simțit asupra propriului lor organism puterea leucitoare a urzicii. Astfel, mi-a scris de curând o femeie că luni de-a rândul a băut zilnic ceai de urzici. Nu numai că a scăpat de orice senzație de oboseală, de epuizare, în ciuda muncii grele de zi cu zi, dar i-a dispărut și o **bătătură** purulentă, care îi pricinuisese niște dureri ce se întindeau până în coapsă, de care n-avusese însă timp să se îngrijească din cauza muncii excesiv de împovărătoare; la fel și o **ciupercă la unghii**, la a cărei îndepărtare prin operație nu se putea decide. Da, așa poate ajuta buna urzică depurativă și hematopoetică, pe care oricât aș recomanda-o, tot n-ar fi suficient. O altă femeie mi-a scris că urzica a vindecat-o de o **eczemă** care o chinase ani de zile. Astfel de scrisori sunt raze de lumină în viața mea. Ele-mi arată că ne putem baza pe bunele noastre plante de leac, oriunde le-am folosi.

Odată a venit la mine, plângând, un bărbat mai vârstnic. Cu trei ani în urmă se îmbolnăvisese de gripă. De atunci, urina sa era maro închis și suferea de niște dureri **de cap** insuportabile. Nu i-au folosit nici numeroasele medicamente administrate, nici injecțiile (în ultimul timp în regiunea capului). Dimpotrivă, migrenele au devenit tot mai acute, încât omul era în pragul sinuciderii. I-am dat curaj, îndrumându-l spre urzicile proaspete. Urma să bea 2 1/2 litri de ceai, repartizați pe parcursul întregii zile. După patru zile m-a anunțat telefonic că durerile de cap îi trecuseră total. Ceva mai târziu mi-a transmis printr-o femeie că se simte mai bine acum decât înaintea gripei. Folosiți și dumneavoastră urzicile proaspete, tinere, în special primăvara, și faceți cu ele o **cură depurativă!** Vă veți minuna de efectul lor benefăcător.

O călugăriță din ordinul Elisabetinelor din Klagenfurt mi-a urmat, de asemenea, sfaturile și s-a mirat de rezultatul obținut. **Pete**, care nu voiau să se vindece, apărute în regiunea abdominală și lombară și însoțite de **mâncărimi** puternice, au dispărut în timpul cel mai scurt, datorită ceaiului de urzici și a unei diete pentru ficat. Și la alt caz asemănător ajutate rapid ceaiul de urzici.

Dintr-o scrisoare din Dellach în Karnten aleg următoarele rânduri: „Vă mulțumesc din toată inima și Dumnezeu să vă aibă în pază pentru ajutorul inestimabil de care am avut parte datorită sfaturilor dumneavoastră. În decursul bolii mele care a durat 19 ani am fost internată prin toată Austria în multe clinici de neurologie. Nici un medic nu mi-a putut spune ce am de fapt, darmite să-mi fie de vreun folos. O săptămână întregă am băut ceai de urzici și ca printr-o minune boala a trecut de parcă nici n-aș fi avut-o vreodată.” Din faptele menționate reiese cât de repede ne pot ajuta plantele noastre medicinale. Este adevărat că aici nu este suficientă o ceașcă pe zi, ci, în bolile grave, trebuie să se bea minimum 2 litri în timpul zilei, în înghițituri mici.

Un om de afaceri mi-a povestit că-și ia în excursii și călătorii de afaceri ceai de urzici într-un termos, căci se încrede orbește în performanțele sale și în ajutorul său. Nu numai că-ți taie cel mai bine setea, dar te și înviorează și-ți alungă brice **oboseală**.

Încă o indicație deosebită: în **sciatici**, **lumbago**, **nevrite** la brațe și picioare, se freacă foarte ușor locurile dureroase cu o urzică proaspătă. La sciatică, de exemplu, se atinge foarte încet piciorul cu planta proaspătă, începând de la gleznă, pe partea exterioară până la șold, iar pornind de aici, de-a lungul părții interioare a

picioarului până la călcâi. Acest lucru este repetat de 2 ori, iar în încheiere se trece urzica de la șold în jos peste șezut. Se procedează la fel și cu alte porțiuni afectate. La urmă se pudrează pielea pe locurile respective.

Nu trebuie oare să mulțumim Domnului pentru îndurarea LUI de a ne fi dăruit o atât de miraculoasă plantă medicinală? În viața lor trăită rapid, oamenii trec pe lângă ea nepăsător, preferind să recurgă la calmante și sedative, care sunt luate excesiv. Dar adesea nu pot ajuta în mod real decât bunele noastre plante de leac, căzute din păcate în uitare.

În final aș vrea să mai adaug o întâmplare care m-a impresionat în mod deosebit. În orașelul nostru am făcut cunoștință cu o bătrână care mi-a povestit că medicul constatare că are **tumori canceroase la stomac**. Nu se putea decide să se opereze din cauza vârstei înaintate. Atunci cineva a sfătuit-o să bea ceai de urzici. Când s-a dus la medic după un timp, acesta a întrebat-o mirat: „V-ați operat? Dar nu se vede nici o cicatrice!” Excrescențele dispăruseră complet și femeia a mai putut beneficia de un amurg sănătos al vieții. Nu trebuie să ajungem atât de departe. Niciodată nu se poate forma ceva **malign**, dacă pe lângă faptul că o prețuim pe buna noastră urzică, îi asimilăm puterea minunată, în intervale regulate de timp, sub forma ceaiului.

Încă un sfat bun: începeți chiar astăzi o cură de urzici. Planta uscată o găsiți în orice magazin specializat. Invitați plantele noastre medicinale iar în casă! Echipați-vă primăvara cu foarfece și mănuși și ieșiți la aer liber, în natura lui Dumnezeu! Este o mare plăcere să culegi urzicile singur, sub cerul liber al Domnului! Cu cât sunt utilizate mai proaspete, cu atât mai mare este, conform experienței, reușita curativă. Gândiți-vă atunci și la o provizie pentru iarnă, în vederea căreia ar fi cei mai bine să culegeți urzicile de luna mai. Bucurați-vă să puteți face astfel singuri ceva în folosul sănătății dumneavoastră!

Un cititor din Westfalen scrie: „Vecinul meu utilizează urzica și pentru stârpirea insectelor și a dăunătorilor din grădina sa. Pune o cantitate mai mare de urzici într-un recipient cu apă, care are în jur de 300 litri (dar se poate înmuia și o cantitate mai mică) și lasă urzicile la macerat înăuntru ceva mai mult timp. Cu această apă de urzici își udă apoi tot mereu plantele, pe care le poate avea astfel fără dăunători, fără a întrebuința substanțe chimice. Nici în morcovi nu mai intră atunci viermii!”

Dacă vreți să vă informați în legătură cu alte utilizări eficiente ale urzicii, citiți broșura „Maria Treben's Heilerfolge”, apărută la editura W. Ennsthaler.

Pe de altă parte, există azi unii agricultori care stropesc cu diferite soluții pentru stârpirea buruienilor urzicile care cresc pe margini curate, înverzite de păduri și câmpii, departe de șosele și alte medii poluante. Otrăvurile nocive pentru om ajung deci până în colțurile neatinse ale pădurilor. Nici nu se gândesc aceste persoane că distrug astfel, simultan, păsări și insecte. Mulți țărani nu-și mai găsesc timp pentru a cosi urzicile cu secera. Cât de orbi am devenit noi, oamenii!

MODURI DE FOLOSIRE

Infuzie: A se folosi 1 linguriță (cu vârf) la 1/4 litru de apă; a se opări doar și a se lăsa să „tragă” puțin.

Tinctură de urzică: Rădăcinile, scoase din pământ primăvara sau toamna, sunt spălate cu o perie și tăiate mărunt. Se umple cu ele o sticlă până la gât. Se toarnă deasupra rachiou de secară de 38-40% și se lasă să stea 14 zile la loc călduros.

Băi de picioare: Câte 2 mâini pline de rădăcini bine spălate și periate și de urzici proaspete (tulpină și flori) se lasă peste noapte în 5 litri apă și se încălzesc a doua zi până dau în clocot. Se introduc picioarele în baia făcută cât de fierbinte se suportă și se țin 10 minute. Urzicile rămân în apă în timpul băii. Această baie de picioare poate fi folosită încă de 2-3 ori, dacă este reîncălzită.

Spălat pe cap: De 4-5 ori câte 2 mâini pline cu urzici proaspete sau uscate se pun într-o oală de 5 litri cu apă rece și se încălzesc încet, pe foc mic, până la fierbere. Se trage oala deoparte și se lasă să stea 5 minute. Dacă se folosesc rădăcini de urzici, se pun 2 mâini pline de rădăcini să stea peste noapte în apă rece, se încălzește totul a doua zi până dă în clocot și se lasă să stea 10 minute. Pentru spălatul pe cap ar trebui întrebuintat în acest caz săpun medicinal.



URZICA-MOARTĂ-GALBENĂ

(Lamium galeobdolon)

Această plantă poartă și numele de gălbiniță, sugel-galben, urzică-galbenă, urzică-moartă, zebrea. Ea crește în păduri umede și șanțuri, sub tufișuri, lângă garduri și garduri vii, printre dărâmături, pe locuri umede, umbroase și pretutindeni unde se întâlnește și urzica, înflorește în lunile aprilie și mai, iar în zonele muntoase chiar și mai târziu. Rizomul vivace (care trăiește mai mult de un an) formează tulpini verticale, înalte de până la 50 centimetri, frunzele sunt dispuse încrucișat în serii la niveluri diferite, având forma unui ou și sunt crețe, florile stau într-un verticil fals la subsuoara frunzei. Se colectează frunzele și florile.

Ca și urzica-moartă-galbenă, **urzica-moartă-albă** (Lamium album) – purtând în limbaj popular și numele de fața-mâței, mierea-ursului-cu-flori-bălăi, sugel-alb, urzică-albă, urzică-creață, urzică-moartă – este și ea o plantă medicinală remarcabilă. Ea înflorește ca buruiană din mai până în octombrie pe drumuri, printre dărâmături și terasamente de cale ferată. Se culeg și frunzele, însă în primul rând florile. Ceaiul preparat din ele ajută în **bolile** grele ale **organelor pelviene** și în **tulburările și durerile menstruale**, dacă se iau 2 cești pe parcursul zilei. Are și efect **depurativ**, combate **insomnia** pe bază nervoasă și este un remediu eficace în cele mai diferite **maladii ale femeilor**. Femeile cu veșnice **afecțiuni ale organelor pelviene** și fetele tinere ar trebui să aprecieze mult acest ceai.

Florile și frunzele urzicii-moarte-galbene se folosesc în maladii asemănătoare, mai ales în **retenție urinară**, **boli ale căilor urinare**, **usturimi la urinat**, **boli renale** grave și **anasarcă**. Florile sunt indicate în **tulburări digestive**, **scrofuloză** și **erupții cutanate**. În acest scop se bea o cană cu ceai dimineața. Contra **ulcerațiilor și a varicelor** ajută compresele cu infuzie.

Urzica-moartă-galbenă este recomandată împotriva **paraliziei vezicale** la oamenii bătrâni, în **răcelile vezicii urinare** și în **nefrite**. O baie de șezut cu adaos de urzică-moartă-galbenă este deosebit de binefăcătoare.

În **scleroză renală** incurabilă, **irigare renală** și **racordare la rinichi artificial**, urzica-moartă-galbenă, amestecată în părți egale cu drăgaică și splinuță, aduce rezultate

lecuitoare dintre cele mai bune. Dacă nu poate fi procurată urzica-moartă-galbenă, atunci se poate adăuga și urzică-moartă-albă.

MODURI DE FOLOSIRE

Infuzie: 1 linguriță (cu vârf) la 1/4 litru de apă – a se opări doar, a se lăsa puțin în repaos.

Comprese: 3 lingurițe (cu vârf) la 1/2 litru de apă – a se opări, a se lăsa puțin în repaos. A se umezi cârpe cu infuzie și a se aplica astfel comprese calde.

Adaos la baia de șezut: A se vedea „Băi de șezut” la „Partea generală” (se folosește întreaga plantă!).

Amestec de ceaiuri: A se amesteca urzică-moartă-galbenă, drăgaică și splinută în părți egale. A se opări 1 linguriță (cu vârf) din acest amestec cu 1/4 litru de apă. A se lăsa să stea puțin.

VENTRILICA (Veronica officinalis)



Când romanii au ocupat odinioară țara în care se stabiliseră germanicii, au făcut cunoștință prin băștinași cu planta medicinală cea mai apreciată la germanici, ventrilica. Ea era numită „leacul fundamental al tuturor relelor” („*Grundheil aller Schaden*”). Și romanii trebuie să se fi convins de marea sa putere curativă, după cum am citit odată într-o carte veche despre plante medicinale. Dacă voiau să facă un compliment mai deosebit unui prieten sau cunoscut, atunci îi spuneau că are la fel de multe calități ca și foarte apreciată ventrilică.

Mi-am amintit de această vorbă într-o zi când un domn mi-a relatat despre **concentrația crescută a colesterolului** în sângele său. Din această cauză fusese internat de mai multe ori în spital. I-am indicat ceaiul de ventrilică, 2 cești pe zi. Mare mi-a fost bucuria când mi-a povestit, o jumătate de an mai târziu, cât de mirați au fost medicii, nemaigăsind, la un consult recent, colesterolul crescut.

Ventricilică, numită și buruiănă-de-perit, buruiănă-de-cel-perit, matrice, strătorică, șopârlaiță, ventricea, vindrilică, crește în păduri, pe locuri defrișate, lângă mărăcinișuri, tufișuri, garduri și șanțuri, pe drumuri și în liziere. Are o tulpină păroasă, care se târăște pe pământ, frunze mici, zimțate, cu un luciu argintiu, care se termină în spice ce stau în sus, având flori de la albastru deschis până la violet. Frunzele cad ușor la atingere. Perioada de înflorire: din mai până în august. Se colectează inflorescențele (ansamblul florilor dispuse pe axa centrală). Cele mai eficiente sunt acele plante care cresc la margini de păduri și sub stejari.

Această plantă medicinală moștenită de noi din timpurile străvechi constituie un **adaos** îndrăgit la **ceaiurile depurative** și este de ajutor, împreună cu vârfurile proaspete ale urzicilor, la vindecarea **eczemelor cronice**. La supărătorul **prurit senil (mâncărimi de bătrânețe)** n-aș mai înceta să recomand ventrilică. Persoanele care sunt slăbite și sensibile o suportă întrucât este un **leac bun pentru stomac**, având o acțiune blândă, care stimulează și digestia. Ea îndepărtează **secrețiile stomacale abundente**, precum și **tulburările intestinale**.

Aș dori să accentuez mai ales faptul că ventrilica are un efect vindecător excelent în combaterea **nervozității** care provine din **suprasolicitare intelectuală**. O ceașcă băută seara, înainte de culcare, face adevărate *minuni prin* acțiunea sa liniștitoare. Preotul elvețian Kunzle recomandă celor care trebuie să depună **activitate intelectuală** deosebită să ia acest ceai calmant înainte de culcare. El dă o **memorie bună** și îndepărtează **senzațiile de amețală**. Amestecat cu rădăcină de elină, înlătură **debilitățile nervoase și stările melancolice**. Chiar și în cazul **icterului, al nisipului în urină, al durerilor articulare reumatice și artritice**, ventrilica dă un rezultat grozav.

Un preot mi-a declarat: „**Lapsusurile mele** mari au dispărut în 14 zile în mod surprinzător datorită ventrilicii amestecate cu coada-calului (în părți egale, 2 cești pe zi). Chiar în timpul predicilor îmi scăpau cuvinte importante. Devenisem nesigur și nervos. Plantele m-au ajutat incredibil de repede.”

Și la **bronșitele** vechi, uscate, ventrilica a produs adevărate minuni. Pentru ceaiul pectoral se folosește un amestec de cuscrișor (numit și mierea-ursului sau plumânărică), frunze de podbal, pătlagină și ventrilica în părți egale, care se îndulcește cu puțină miere sau se opăresc plantele cu apă în clocot în care a fost dizolvat zahăr candel.

Contra **icterului, ca și a afecțiunilor hepatice și splenice** recomand următorul amestec de ceaiuri: 50 grame de rădăcini de păpădie, 25 grame de flori de cicoare, 25 grame de vinariță (numită și mama-pădurii) și 25 grame de ventrilica. Se amestecă bine aceste plante. Se bea încetul cu încetul în timpul zilei 2 cești neîndulcite (la 1/4 litru de apă – 1 linguriță cu vârf de plante).

Din planta înflorită se poate prepara și un suc proaspăt, indicat în **bolile cronice de piele**, mai ales la eczeme (a se vedea „Moduri de folosire”). Se ia din acest suc de 2-3 ori pe zi câte 1 linguriță plină.

Întrucât ventrilica este lăudată în cărțile vechi despre plantele medicinale și ca o plantă care vindecă rănille, o recomand pentru **leziunile inflamate și care se vindecă greu**, în special în apropierea tibiei (a fluierului piciorului). Rănille sunt clătite mai întâi cu o infuzie; apoi se pun în timpul nopții peste răni comprese îmbibate în prealabil cu un ceai proaspăt preparat și se învelesc ca să rămână calde.

Bolnavii de reumatism și artrită ar trebui să încerce o dată tinctura de ventrilica, pe care și-o pot prepara ușor singuri (a se vedea „Moduri de preparare”). Această tinctură se folosește extern ca frecție, iar intern se iau de 3 ori pe zi câte 15 picături în ceva apă sau ceai.

Beți neapărat în fiecare an o perioadă de timp ceai de ventrilica proaspăt culeasă! El nu reduce numai **arterioscleroza**, ci o previne și dă organismului o nouă elasticitate prin **afectul său depurativ**. De aceea, rugămintea mea: Țineți seama de acest sfat!

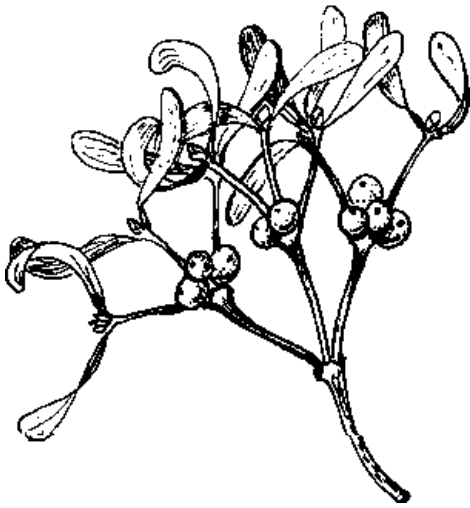
MODURI DE FOLOSIRE

Prepararea ceaiului: A se folosi 1 linguriță (cu vârf) la 1/4 litru de apă, a se opări doar, a se lăsa să stea puțin.

Suc proaspăt: Se spală inflorescențele proaspete și se presează încă umede prin storcătorul electric de uz casnic, se toarnă sucul în sticle mici și se păstrează la frigider.

Tinctura: 2 mâini pline de plante înflorite și tăiate mărunț se pun într-un litru de rachiu de secară de 38-40% și se lasă 14 zile la soare sau în apropierea mașinii de gătit.

Amestec de ceaiuri: 1 linguriță (cu vârf) la 1/4 litru de apă. Se opărește doar și se lasă să stea puțin.



VÂSCUL

(*Viscum album*)

Cine nu cunoaște acea plantă care trăiește ca semiparazit pe foioase și conifere, fixată cu ajutorul rădăcinilor sale sugătoare și împrăștiată și pe care n-o mai putem îndepărta din viața noastră grație puterii sale tămăduitoare? Ea crește sferic pe ramurile plantei-gazdă. Frunzele veșnic verzi sunt pielose. Fructele, în forma unor bobite, sunt albicioase, puțin sticloase, în interior vâscoase și lipicioase. Păsările răspândesc sămânța cleioasă, frecând-o cu ciocul de crengi sau eliminând-o nedigerată în excremente. Numai așa este posibilă înmulțirea plantei, căci s-a dovedit că sămânța ei nu ajunge să încolțească nici pusă în apă, nici în pământ.

Vâscul se mai întâlnește în popor și sub alte denumiri, cum ar fi: stoletnic, vâsc, vâsc-de-păr, vâsc-de-brad.

Vâscul a fost o plantă de leac și farmece încă de pe vremea strămoșilor noștri. Este învăluită de mister. Druzii (preoții celți) o considerau o plantă sfântă, un leac universal ce putea să înlăture orice rău. Preoții o tăiau cu cuțite și seceri de aur în cadrul unor ceremonii festive. Vechii medici naturaliști foloseau vâscul ca un mijloc excelent și cu acțiune sigură în combaterea **epilepsiei**. Această forță lecuitoare străveche o recunoaște și adeptul lui Kneipp, dr. Bohn. În zilele noastre el recomandă vâscul contra **spasmelor cronice și a acceselor de isterie**.

Frunzele și tulpinile mici, care se taie mărunț pentru a fi uscate, se culeg numai de la începutul lunii octombrie până la mijlocul lunii decembrie și în lunile martie și aprilie. În celelalte luni vâscul n-are putere de leac. Plantele cu cea mai mare forță curativă sunt considerate cele de pe stejari și plopi; dar și cele de pe brazi, pini și pomi fructiferi au putere vindecătoare. Încă o indicație legată de cules: în lunile martie și aprilie, vâscul nu prea are bobite. Păsările i le-au ciugulit pe timpul iernii. Deci se procedează mai ușor la tăiatul frunzelor și al tulpinițelor, întrucât se scapă de colectarea bobitelor lipicioase, care din luna octombrie până în decembrie mai sunt pe vâsc.

Am fost adesea întrebată de ce laud atât de mult vâscul, când de fapt se spune că ar fi otrăvitor. Vâscul – adică frunzele și tulpinile – nu este deloc otrăvitor, însă bobitele, administrate intern, sunt. Dar dacă sunt amestecate cu untură de porc până se formează o alifie (a se vedea „Moduri de folosire”), care se întrebuintează extern când îți **îngheață** sau **degeră** o parte a corpului, ele ajută foarte mult.

Unei femei îi **îngheața nasul** în fiecare iarnă. În lunile cu ger de-abia se mai încumeta să iasă din casă cu nasul ei veșnic vânăt. Această situație s-a înrăutățit an de an. Am sfătuit-o să pună peste noapte pe nas un terci proaspăt din bobite de vâsc. Chiar dacă sună aproape incredibil, trebuie să certific totuși că în câteva zile nasul i s-a vindecat.

Vâscul influențează pozitiv funcționarea întregului **sistem glandular** și realizează performanțe excelente în **stimularea metabolismului**. În același timp, acțiunea sa asupra **pancreasului** este atât de bună, încât la o cură continuă de ceai de vâsc diabetul își pierde cauza apariției. Oamenii care suferă de **tulburări cronice de metabolism** ar trebui să facă o dată încercarea de a bea în mod regulat timp de cel puțin o jumătate de an ceai de vâsc. Dacă aveți **tulburări hormonale**, recurgeți la vâsc – veți obține un rezultat extraordinar. În acest caz se prescriu minimum 2 cești pe zi, una băută dimineața și una seara.

Vâscul este un leac excepțional contra **arteriosclerozei**, este foarte apreciat și recomandat în **apoplexie**, la care rareori s-ar mai fi ajuns dacă s-ar fi băut înainte în mod regulat ceai de vâsc. Dacă s-a ajuns totuși la un atac de apoplexie, se beau timp de 6 săptămâni zilnic câte 3 cești, timp de 3 săptămâni zilnic câte 2 cești și timp de 2 săptămâni zilnic câte 1 ceașcă, și anume prima ceașcă înainte și după micul dejun, a doua ceașcă înainte și după masa de prânz, iar a treia ceașcă înainte și după cină, de fiecare dată numai câte o jumătate.

Ceaiul de vâsc este folosit și ca **mijloc hemostatic**. Tras rece pe nas, oprește **hemoragiile nazale**, consumat ca ceai oprește **hemoragiile pulmonare și intestinale** din timpul **tifosului** sau al **dizenteriei**.

Vâscul este leacul cel mai stimulant al **funcțiunii cardiace și circulatorii**. În grave **tulburări circulatorii** nu poți înceta să tot recomanzi vâscul. Întrucât vâscul are substanțe active care normalizează funcționarea întregului organism, el produce inimaginabilul – adică scade tensiunea arterială la **hipertensivi** și o crește la **hipertensivi**.

Se calmează astfel inima agitată și se fortifică activitatea cardiacă, vâscul având efect cardiotonic. Toate fenomenele secundare legate de o tensiune arterială anormală – cum ar fi **congestia cerebrală, senzațiile de amețeala, vâjâitul în urechi și tulburările de vedere** – sunt îndepărtate. Vâscul contracarează, în același timp, toate **afecțiunile cardiace**, așa că se poate afirma pe drept cuvânt că este de un ajutor indispensabil în toate **tulburările cardiace și circulatorii**. Epoca noastră contemporană, în care se trăiește într-un ritm rapid, care impune oamenilor cele mai mari solicitări și îi stresează cu o criză de timp violentă, are realmente nevoie de astfel de ajutoare.

Din multe scrisori ce-mi sunt adresate reiese că oameni cu **hipertensiune arterială, tulburări serioase ale circulației sângelui, moleșeală, tulburări cardiace**, deci și cu **tulburări în ritmul activității cardiace, vertij, lipsă de chef de muncă** au scăpat în scurt timp de aceste supărări grație vâscului. S-au simțit iarăși bine, recăpătându-și bucuria de a munci. Zilnic 3 cești cu ceai de vâsc preparat în așa-numitul extract rece și băut încetul cu încetul vă vor normaliza și inima, și circulația sângelui, realizând astfel o putere mai mare de muncă. De altfel, ar trebui efectuată măcar o dată pe an o cură de 6 săptămâni cu ceai de vâsc, astfel: Se beau timp de 3 săptămâni câte 3 cești pe zi, timp de 2 săptămâni câte 2 cești pe zi și timp de 1 săptămână câte 1 ceașcă pe zi. Circulația sângelui și tensiunea arterială s-au refăcut în aceste 6 săptămâni. Pentru ca starea bună să se mențină constant, ar fi propice ca timp de un an să se bea în continuare în fiecare dimineață câte 1 ceașcă cu ceai de vâsc.

Un domn din regiunea Mainz-ului suferea de ani întregi de **hipotensiune arterială**, care se manifesta atât de acut în anumite zile, încât de-abia putea să mai facă față muncii sale ca morar. Consultase medici renumiți nu numai din Germania, ci și din Elveția, însă fără rezultat. A primit plin de scepticism afirmația mea că vâscul este cel care ar mai putea ajuta când este vorba de tensiune, fie că aceasta este scăzută, fie că este ridicată. Eram tocmai în luna aprilie și vâscul, deținând încă forțe de leac, putea fi luat din copaci. Câteva luni mai târziu, la una din prelegerile mele dintr-un orașel din Austria superioară, morarul nostru din frumoasa zonă a Mainz-ului s-a așezat în primul rând și a relatat întregului auditoriu că tensiunea lui, altădată atât de joasă, se normalizase total datorită vâscului.

Și femeile ar trebui să apeleze la ceaiul de vâsc. Normalizarea circulației sângelui aduce după sine o încetare a **deregărilor menstruale**, mai ales a **menoragiilor (a hemoragiilor menstruale puternice)**, precum și a **metroragiilor postpartum** (de după naștere). În cadrul **indispozițiilor din timpul menopauzei**, însoțite de **palpitații, stări de agitație, anxietate și insuficiență respiratorie**, ceaiul de vâsc ar trebui administrat câțiva ani la rând. Toate aceste stări neplăcute dispar și femeia nu mai are senzația că se află la menopauză. Sucul proaspăt de vâsc poate înlătura **sterilitatea**

femeii. Vâscul trebuie spălat bine și presat, cât e încă în stare umedă, cu ajutorul storcătorului electric. Se iau din acest suc câte 25 picături în puțină apă, dimineața pe stomacul gol, 1/2 oră înainte de micul dejun, și seara înainte de culcare.

Cu câțva timp în urmă s-a publicat în presă o comunicare din Londra în legătură cu faptul că trei grupe de cercetători au ajuns, independent unele de altele, la concluzia că la femeile în vârstă de peste 50 de ani se formează într-un procent mare cancer la sân dacă au folosit în tratamentul hipertensiunii arteriale o perioadă îndelungată medicamente pentru scăderea tensiunii. De ce să ne asumăm acest risc când avem minunatul vâsc?

De scurtă vreme, vâscul se utilizează și medicinal ca un mijloc ce **previne cancerul și combate cancerul**. Experiența arată tot mereu ce efect depurativ și profilactic au plantele medicinale. Recurgeți la aceste ajutoare, pentru ca sănătatea dumneavoastră să se consolideze și să se mențină pentru totdeauna!

MODURI DE FOLOSIRE

Prepararea ceaiului: Ceaiul de vâsc se pregătește doar ca extract rece. Se pune peste noapte la macerat 1 linguriță (cu vârf) de vâsc în 1/4 litru de apă, dimineața se încălzește ușor și se filtrează. Dacă este necesară o cantitate mai mare pe zi, atunci ceaiul ar trebui să fie păstrat într-un termos clătit în prealabil cu apă fierbinte sau să fie încălzit de fiecare dată în bain-marie.

Tinctură: Picături de vâsc gata preparate se pot cumpăra de la farmacie.

Suc proaspăt: Frunzele și tulpinile proaspete sunt spălate și presate în stare umedă cu ajutorul storcătorului electric.

Prepararea alifiei: Bobitele proaspete, albe ale vâscului sunt amestecate (la rece) cu untură de porc, până ce se formează o alifie (se folosește extern la degerături).

IERBURILE SUEDEZE

MICUL BITTER SUEDEZ

10 grame de aloe*
5 grame de smirnă
0,2 grame de șofran
10 grame de foi de sena (siminichie)
10 grame de camfor**
10 grame de rădăcină de revent (rabarbăr)
10 grame de rădăcină de curcumă (șofran-de-India)
10 grame de mană
10 grame de Theriak venezian
5 grame de rădăcină de lemnul-Domnului
10 grame de rădăcină de anghelică

*În loc de aloe se pot folosi și rădăcină de gențiană sau praf de pelin (n. a.).

**Este voie să se folosească doar camforul natural (n. a.).

Ierburile suedeze se pun la macerat în 1 1/2 litru de rachiu de secară sau de rachiu bun de fructe de 38-40%, într-o sticlă de 2 litri cu gatul larg și se lasă să stea 14 zile în soare sau în apropierea mașinii de gătit. Se agită zilnic, de asemenea înainte de filtrarea într-o sticlă mică sau înainte de întrebuițare. Cealaltă cantitate poate rămâne timp nelimitat peste plante. Se toarnă lichidul în sticle mici care se astupă bine și se păstrează la rece. Astfel se poate păstra acest elixir mulți ani. Cu cât stă mai mult, cu atât este mai eficace.

Rețeta a fost găsită după moartea renumitului medic suedez, rectorul Facultății de medicină, dr. Samst, printre scrisorile sale. Dr. Samst a murit într-un accident de călărie la vârsta de 104 ani. Părinții și bunicii lui atinseseră și ei o vârstă venerabilă.

Sună aproape ca o poveste și totuși s-a întâmplat întocmai: Pe când eram femeie tânără, am ajuns foarte grav bolnavă în apropiere de Lembach. Fiind izgonită din patrie, m-am îmbolnăvit într-un lagăr bavarez de **tifos abdominal, o intoxicație cu carne**, la care s-au adăugat un **icter** și o **ocluzie intestinală**. Am zăcut peste o jumătate de an în spital. Când soțul meu ne-a adus pe mine, pe copilul nostru și pe mamele noastre în Austria, de-abia mă țineam pe picioare. Noaptea începeau dureri care parcă îmi străpungeau organismul cu o sabie. În acele momente, nu puteam să stau nici pe scaun, nici întinsă, nici în picioare, nici să merg; concomitent se declanșau **vărsături și diaree**. Eram o adunătură neajutorată de oase. Medicul a recunoscut aici **dureri ulterioare tifosului**, care de multe ori se continuă încă ani de zile. Într-o bună zi, o femeie străină mi-a adus o sticlă cu un lichid maro închis, cu miros puternic. Aflase de boala mea și voia să mă ajute. Mi-a spus că aceste ierburi suedeze o salvaseră și pe ea de la o boală grea. A adus și copia unui „**Manuscris vechi**” în care se explica în 46 de puncte cum vindecă aceste picături orice boală. Rețeta provenea din moștenirea unui renumit medic suedez. După cum scrie acolo, toți membrii familiei sale au atins o vârstă neobișnuit de înaintată. Bitterul suedez vindecă, conform punctului 43, și „buboaietele și pustulele de ciumă, chiar dacă s-ar afla deja în gât”. Mai întâi am băgat picăturile în dulăpiorul de medicamente. Pur și simplu nu mi-a venit a crede că aceste picături modeste mi-ar putea reda sănătatea, atunci când însuși doctorul nu-mi mai putea aduce nici un ajutor. Dar curând am aflat că nu era nici pe departe așa. Tocmai ședeam lângă un coș cu pere răscoapte cărora trebuia urgent să li se găsească întrebuițare, când am fost cuprinsă de o nouă criză. Cum fusesem asigurată că picăturile puteau fi folosite nu numai intern, ci și extern ca niște comprese, n-am stat pe gânduri și mi-am pus o bucată de vată umezită cu picături – peste care am aplicat un săculeț de nailon – sub formă de compresă pe burtă, am tras deasupra portjartierul ciorapului și m-am apucat iar de treabă. Peste corpul meu s-a revărsat o senzație caldă, plăcută și deodată am avut impresia că cineva ar trage din trupul meu cu o singură mișcare de mână tot ce era bolnav. Vă asigur că am scăpat cu această compresă unică, pe care am purtat-o toată ziua sub portjartierul ciorapului meu, de toate durerile și indispozițiile ultimelor luni. Boala a zburat, ca suflată de vânt, și niciodată n-a mai survenit o nouă criză.

Când fiul nostru avea 6 ani a fost atacat de un câine lup și mușcat îngrozitor de obraz. Niște cicatrice roșu-închis i-au apărut mai târziu pe față de la nas în jos înspre gură. În „**Manuscrisul vechi**” se poate citi la punctul 33 că picăturile îndepărtează toate **cicatricile**, chiar dacă sunt vechi, **semnele rănilor și tăieturile**, dacă acestea sunt umezite cu ele până la de 40 de ori. Prin urmare, am umezit zilnic cicatricile fiului nostru, seara înainte de culcare. Foarte curând au dispărut fără urmă, chiar și cele care ajungeau până adânc în nas.

Având această experiență, am sosit în anul 1953 la Grieskirchen. Făcând o vizită într-o gospodărie țărănească, am întâlnit țărancă tânără, mamă a doi copii mici, la muls în grajdul de vaci. „Dacă mă pui la perete, mă las pe loc împușcată de tine”, mi-a spus

în loc de salut. Avea de săptămâni întregi dureri **de cap** insuportabile și, cum medicului îi era teamă de o tumoare la cap, trebuia să plece la Linz să facă raze Rontgen. L-am trimis chiar în aceeași seară pe fiul meu la ea cu o sticlă de bitter suedez, ca să fie măcar noaptea eliberată de durerile de cap cu ajutorul compresei cu picături. Cât de surprinsă am fost când m-am trezit la ora șapte dimineața cu soțul ei la ușă. „Ce i-ai trimis nevastă-mi? După ce și-a pus vata umedă a scăpat în două minute de durerile cumplite de cap. Dimineața s-au scurs apoi prin nas în gât două dopuri maro-roșcate, groase cât degetul mic. "Era o **sinuzită frontală** neglijată care a fost Măturată printr-o singură compresă. Această țărăncă se încrede și astăzi orbește în bitterul suedez. A putut s-o scape cu ani în urmă și pe fetița ei de o **pneumonie** foarte urâtă cu ajutorul compreselor respective și are grijă să nu rămână niciodată fără acest leac în casă.

O femeie a suferit mai multe luni în șir de o **sinuzită frontală purulentă** dureroasă. Respiratul prin nas era imposibil. În paralel avea dureri de cap insuportabile. Antibioticele puternice și razele n-au ajutat-o. Și-a aplicat atunci peste noapte comprese cu bitter suedez pe frunte, ochi și nas. A simțit o ușurare încă de la prima utilizare. După 3 comprese puse în nopțile următoare, căile respiratorii i s-au destupat, iar prin nas s-au scurs dopuri mari cu puroi.

Cunoșteam din vedere o femeie tânără care după nașterea celui de-al șaselea copil părea a fi umbra celei de altădată. Am abordat-o și astfel am aflat că momentan **nu mai putea să mănânce nimic**. A fost nevoită să-și dea copiii cuiva în îngrijire. Am sfătuit-o să încerce cu ierburile suedeze. Aproximativ trei săptămâni mai târziu am revăzut-o; era iarăși o femeie sănătoasă, proaspătă. Mi-a spus că picăturile au făcut minuni. Putea din nou să mănânce tot și-și adusese copiii iar acasă. „A fost de parcă ar fi sărit un animal din mine”, mi-a afirmat și mi-a mai povestit că mama ei era în spital din cauza unui picior umflat foarte tare și că umbla deja de mult cu baston. 75 de injecții n-au fost în stare să dea nici un rezultat. I-a trimis mamei sale manuscrisul, sfătuind-o să recurgă la bitterul suedez care și-a făcut foarte rapid efectul. Piciorul este din nou normal și bastonul a devenit de prisos.

Într-o zi am primit o scrisoare din Germania în care o cunoștință mă ruga să port sufletește de grijă nepoatei ei care era în momentul acela la cură în Gallsbach. Când tânără a venit pentru prima dată la mine la Grieskirchen, m-am speriat foarte tare. A fost ridicată din mașină, i s-au împins sub brațe două cârje, iar **corpul infirm** tot a avut nevoie, în ciuda sprijinului, de peste un sfert de oră până la locuința mea aflată la etajul întâi. Articulațiile ambelor picioare erau deformate, degetele mâinilor crispate și incapabile să țină ceva. În timpul mersului picioarele erau târâte, iar partea superioară a corpului aruncată în față cu smucituri. Stăteam în ușa apartamentului cu mâinile apăsate pe inimă și nu am putut articula decât: „Cum ați ajuns dumneavoastră, femeie tânără, la o astfel de boală îngrozitoare?” „Peste noapte, după al patrulea copil” mi-a răspuns. Brusc, ca să zicem așa „peste noapte”, femeia aceasta tânără și drăguță a devenit infirmă. A fost dusă în Germania din doctor în doctor, nimeni n-a putut s-o ajute. Venea de patru ani, periodic, de două ori pe an, la Gallsbach la dr. Zeileis, care a trebuit să-i spună că putea doar să-i atenueze starea, nu s-o vindece. Halul în care arăta când a apucat ceașca de cafea cu laturile exterioare ale mâinilor ei schiloade mi-a străpuns inima. Am sfătuit-o să ia bitter suedez, care se putea procura atunci în Germania sub denumirea de „Crancampo”. Astăzi țin multe farmacii și drogherii bitterul suedez după rețeta indicată. I-am spus să se agate de el ca de un pai. Asta a fost în februarie 1964. În luna septembrie a aceluiași an am primit un telefon din Gallsbach din partea tinerei femei, rugându-mă să vin s-o iau în Grieskirchen de la autobuz, întâi am rămas perplexă, apoi extraordinar de mirată când din autobuz a coborât o femeie tânără, râzând și numai sprijinindu-se în baston. **Crisparea și schilodirea mâinilor** dispăruseră, la fel și o mare parte din **deformările** de la picioare. Numai la piciorul sting mai avea genunchiul și glezna umflate. Și aceste umflături s-au retras total până pe 3 august

1965, deci un an mai târziu. A venit atunci pentru ultima oară la Gallspach, fără baston și complet refăcută. La nașterea celui de-al patrulea copil, suferiseră și rinichii și ei declanșaseră peste noapte aceste deformări îngrozitoare. Pusese de 3 ori pe zi 1 lingură de bitter suedez în puțină apă caldă și îl băuse repartizat în porții, înainte și după fiecare masă, în înghițituri mici. Deși ierburile erau macerate în rachiu de secară, rinichii au suportat alcoolul.

Vreau să mai înșir și alte rezultate ale acțiunii incredibile a bitterului suedez. Am aflat de la sora mea care trăiește în Germania că o cunoștință din Leipzig și-a petrecut deja 15 ani în scaunul cu roțile. Aceasta a locuit în timpul războiului la Praga și în 1945 a fost gonită în pivnița casei – soarta a mii de germani. Acolo a trebuit să rămână săptămâni întregi fără să aibă paie sau altceva de pus sub ea. Mai târziu a ajuns cu soțul ei la Leipzig. Curând i s-au ivit niște **deformări foarte grave ale articulațiilor**. Până la urmă nu i-a mai rămas decât o viață dusă în scaunul rulant. Am aflat de această tragedie abia atunci când bărbatul ei a murit brusc, lăsând-o pe sârmana **paralitică** singură; femeia a trebuit să-și părăsească locuința și să se mute într-o altă cameră mobilată. Nu este permis să se trimită din Austria în R.D.G. plante medicinale sau alte produse asemănătoare unor medicamente. Trebuia deci să predau de fiecare dată ierburile suedeze către Leipzig dintr-o localitate bavareză de graniță, o dată la două luni. Curând am primit scrisori pline de încredere. Bolnava lua de trei ori pe zi în puțină apă câte o lingură de soluție repartizată înainte și după fiecare masă. Încet-încet, deformările au început să se retragă și încheieturile au devenit mai mobile. Ne rugam lui Dumnezeu, ea din Leipzig și eu din Grieskirchen. După trei sferturi de an schimbarea a fost de așa natură, încât cea care odinioară era imobilă, iar acum în convalescență lentă și-a părăsit pentru prima dată locuința după 15 ani de scaun cu roțile. Se îndrepta spre bine. Putea din nou să-și spele singură geamurile și să se ocupe de alte treburi zilnice pe care până atunci i le făcuseră diverși oameni săritori. Cât de mare a fost încrederea sa în Dumnezeu în timpul bolii cumplite arată următoarea întâmplare: Un tei din fața ferestrei a devenit în timpul bolii bucuria vieții ei. Înverzirea și înflorirea pomului, îngălbenirea frunzelor și agitația veselă a păsărelelor printre ramurile golașe în vreme de iarnă i-au fost o sursă de mare bucurie. I-a mulțumit veșnic Domnului pentru această milă a SA.

Făceam odată baie în Offensee și întrebuițam o bucată de lemn lunguiață și cu canturi pentru a mă așeza pe ea la mal. Într-una din zile, această bârnă era sprijinită de un gard care împrejmua o pășune. Lăsasem sacoșa de baie în imediată apropiere. Înainte de a porni spre casă, mi-am rânduit în ea, îndoită din mijloc, lucrurile de baie. Deodată parcă m-ar fi lovit trăsnetul: bârna cea grea îmi căzuse direct pe picior. M-am învinateț de la genunchi în jos și mi s-au format două umflături mari cât pumnul. Am fost cărată până la mașină și apoi până sus în cameră. Soțul meu a vrut să cheme medicul din Ebensee, eu însă l-am rugat să-mi facă o compresă cu ierburi suedeze. După aproximativ o jumătate de oră am putut coborî iarăși singură treptele până la sala de mese, iar în ziua următoare piciorul era neted ca înainte. Nu se vedea nici cea mai mică **porțiune echimozată (vânăță)**, iar umflăturile mari cât pumnul dispăruseră și ele.

A mai avut loc un necaz cât am stat la Offensee. O fetiță de 4 anișori a fost înțepată la braț în timp ce se scălda de o specie de **viespe** mare, foarte veninoasă. Brațul s-a umflat, devenind diform. M-am dus să iau bitterul suedez, înainte ca părinții și copilul să fi apucat să se îmbrace, am și venit cu compresa. În timp ce fetița mergea spre mașină, i-am pus vată umezită pe locul umflat. Când am ajuns la mașină – aproximativ trei minute de mers –, **umflătura** scăzuse deja. N-a mai trebuit consultat medicul.

Culegând odată zmeură, m-a înțepat la degetul mare o **insectă veninoasă**. Degetul s-a umflat pe loc, devenind gros cât un canat. Ducându-mă la cumpărături, o doamnă a remarcat îngrozită: „Mergeți imediat la spital, o astfel de înțepătură vă poate fi fatală.”

Peste noapte mi-am pus o vată umezită cu bitter suedez și dimineața degetul era iarăși normal.

Am avut odată mare ghinion pe când mă aflam în spălătorie. Era pe vremea când mașina de spălat spăla fără a limpezi. Rufele destul de încălcite între ele trebuiau scoase cu ajutorul unui băț de lemn. Felul meu este să le rezolv pe toate rapid și cu mult elan. Cleștele a alunecat și m-a pocnit cu o putere extraordinară direct în ochiul drept. Înnebunită de durere și pe jumătate orbită, am bâjbâit până la etajul întâi. Cum am pus pe ochi compresa udată cu bitter suedez, au și încetat durerile cumplite. O clipă mai târziu m-am uitat în oglindă să-mi admir isprava. Ochiul era înconjurat de **vânăță**. Ținând o vată umedă pe ochi, izolată cu un săculeț de plastic și legată cu un batic împăturit, m-am dus după un sfert de oră iar în spălătorie. Câteva zile la rând mi-am pus peste noapte comprese cu bitter suedez ca să împiedic să se poată forma ceva rău în fundul ochiului.

Anual merg la cură la băile Kneipp din Mühlacken. În timpul uneia dintre șederi, sora-șefă mi-a adus o femeie, care a intrat în cameră în urma ei, cocoșată de durere. Se chinuia cu **crize biliare** puternice și voia să-i dau un sfat. Numeroasele medicamente administrate nu-i fuseseră de nici un ajutor și medicul i-a recomandat să se opereze neapărat. Am rugat-o să se dezbrace și i-am aplicat o compresă cu ierburi suedeze pe regiunea biliară; la astfel de comprese, pielea trebuie unsă în prealabil cu untură de porc sau cu alifie de filimică, întrucât altfel alcoolul ar usca pielea. Se pun o bucată de vată umezită și bine stoarsă pe locul dureros, una de vată uscată și una de plastic deasupra, pentru a asigura izolația termică și se leagă cu o cârpă. După scoaterea compresei, pielea trebuie pudrată, pentru a evita o **înrobire** sau **mâncărimi!** Tocmai voiam să-i trag femeii portjartierul peste compresă, când s-a îndreptat din șale, exclamând: „Mi-a trecut orice durere!” A scăpat în timpul cel mai scurt de tot răul. Mai târziu a folosit picăturile nu numai sub formă de comprese, ci și intern, și anume luând de 3 ori pe zi câte 1 linguriță în puțină apă sau puțin ceai de plante și criza nu s-a mai repetat.

Aveam de ani de zile grijă de o femeie singură. Numai că înțelegerea noastră era îngreunată de **auzul ei slab**. În „Manuscrisul vechi” scrie: „**Ele readuc și auzul pierdut**” Deci, la cerința mea, a trebuit să-și umezească în mod sistematic urechea cu bitter suedez. Degetul arătător umezit cu picături este introdus în ureche. Nu trebuie însă nici uitat să se picure în repetate rânduri puțin ulei în ureche, pentru a evita Mâncărimile. Femeia și-a umezit concomitent și porțiunile din jurul pavilionului urechii, din jurul ochilor, apoi templele și fruntea. Deodată a început să audă iarăși și, în același timp, obrazul i-a întinerit, căpătând prospețime. Fiind odată trântită la coborârea dintr-un autobuz și dând cu fața de pământ, tot ierburile suedeze au fost acelea care au pus în ordine obrazul vânăt. La 1 februarie și-a aniversat a 89-a zi de naștere. Acum aude din nou și ne putem înțelege bine. De atâtea ori îmi relatează oamenii care-mi ascultă prelegerile că datorită bitterului suedez și-au putut lăsa deoparte aparatul auditiv, căci aud iarăși normal. Picăturile ajută deci în caz de auz slab și peste tot acolo unde, fie intern, fie extern, apar dureri. O irigație sangvină bună realizată datorită acestor picături înlătură foarte rapid durerile din zonele bolnave. De aceea este indicat să li se aplice **epilepticilor** comprese cu bitter suedez pe regiunea occipitală. Cauza crizelor de epilepsie rezidă adesea în primii ani ai vieții; poate fi vorba de o cădere în cap sau de un șoc din copilărie.

Cu ocazia unei prelegeri ținute la Gallspach a venit la mine un tânăr care suferise un accident de mașină groaznic – fractură dublă a bazei craniului. După vindecarea rănilor a început să aibă zilnic câteva **crize de epilepsie**. L-am sfătuit să-și pună comprese cu bitter suedez în regiunea occipitală și să bea zilnic 4 cești cu ceai de urzici în

care să toarne 2 linguri de bitter suedez. În crizele grave de epilepsie este important ca pe lângă aplicarea compreselor în regiunea occipitală să se bea și ceai de urzici.

Câteva luni mai târziu, tânărul a trecut prin fața casei mele și mi-a spus de la gardul grădinii că scăpase total de crizele de epilepsie!

Meningitele, rănila la cap prin lovire sau căzături, **bâlbâiala și tulburările de vorbire** se tratează cu succes prin comprese cu bitter suedez puse în regiunea occipitală. Aceste comprese se pot folosi și în **inflamația bursei sinoviale**. Nu este necesar să mai subliniez o dată faptul că în toate aceste boli grave trebuie consultat mai întâi medicul.

După cum reiese din scrisori, compresele cu ierburi suedeze recomandate de mine au avut o acțiune benefică asupra ochilor în caz de **dezlipire de retină, sângerare a retinei și rețină poroasă**. Toți acești oameni se aflau în prag de orbire. Compresele se aplică zilnic timp de 1 oră pe ochii închiși. Nu trebuie neglijat însă să se pună profilactic aceste comprese și pe **ochii sănătoși**, mai ales pe cei **suprasolicitați**. În plus să se ungă pleoapele dimineața și seara cu bitter suedez, să se plimbe bitterul suedez concomitent spre coada ochilor cu arătătorul. Se poate menține astfel o **vedere bună** până la o vârstă înaintată.

Deoarece bitterul suedez este de un ajutor atât de extraordinar pentru sănătatea noastră, n-ar trebui să lipsească în nici o farmacie de casă. Picăturile n-ar trebui numai să fie mereu la îndemână, pregătite în sticlute, ci să fie luate și în călătorii ca însoțitoare credincioase la drum. Uneori mâncarea din afară ne decepționează, avem nevoie de ceva pentru **înviorarea stomacului și a bilei**, alteori ne simțim **slăbiți, istoviți și amețiți** – în toate aceste situații, bitterul suedez acționează ca un adevărat elixir. Se ia o înghițitură diluată cu puțină apă, iar extern se freacă tâmplele, fruntea, porțiunile din jurul ochilor și cele din spatele urechilor și îndată se va ivi o senzație de revigorare a întregii condiții fizice.

Dacă ne trezim brusc cu un **guturai** cu toate efectele lui secundare neplăcute ca oboseală, lipsă de putere, senzație de presiune în regiunea frunții și a stomacului, este suficient să ținem la nas un tampon de vată umezit cu bitter suedez și să inspirăm adânc. Imediat vom simți o ușurare în zona frunții și a nasului. Dacă **răceala** este mai avansată și au fost deja atacate **bronhiile**, se inspiră picăturile cu gura deschisă. Și în acest caz se va resimți rapid un ajutor. În timpul **epidemiilor de gripă** se ia zilnic 1 linguriță, uneori poate chiar 1 lingură de picături cu puțină apă caldă; astfel, devenim imuni la gripă. Oriunde apar **dureri**, ierburile suedeze ajută, luate intern sau folosite extern ca frecții și comprese.

Cu câțiva ani în urmă m-am trezit cu o **colică renală**. Am chemat medicul, dar tocmai era la consultații. În așteptarea lui, mi-am pus o compresă cu bitter suedez în zona renală și când a sosit, durerile îmi trecuseră. Eram destul de stingherită că-și pierduse timp prețios venind degeaba până la mine. Însă el a vrut numai să știe cum de-mi trecuse colica atât de repede. Când a auzit că mă ajutase compresa, mi-a spus: „Excelent, atunci n-are rost să-ți mai fac injecție!” Și el era un adept al ierburilor suedeze. Întotdeauna când mergeam la el în cabinet, îmi spunea numai atât: „**Ție nu-ți prescriu nimic, doar ai ierburile tale suedeze!**” El a fost și cel care m-a ajutat să cunosc mai îndeaproape multe alte plante medicinale și însemnătatea lor.

A venit odată la mine o femeie bătrână care mergea de mulți ani în baston. Era complet strâmbă din cauza **artritei și a reumatismului**, nu-i mai folosea nici un medicament, era la plămâni din punct de vedere nervos. A băut de 3 ori pe zi câte 1 linguriță de bitter suedez în ceai de urzici sau de coada-calului și după trei săptămâni am auzit că putea deja să meargă fără baston.

Este cunoscut faptul că cele mai multe recviemuri sunt în jurul zilei Intrării Maicii Domnului în biserică. O cântăreață din cor s-a rănit odată la patinaj cam în această perioadă. Fiind numai puțin în cor, fi resimțeam lipsa foarte tare. După biserică, am

întâlnit-o în oraș. Mi-a spus că-i era imposibil să urce scara abruptă de la cor din cauza **genunchiului întepenit**. Puțin mai târziu m-am dus la ea cu echipamentul meu pentru comprese. Cum era soție de medic, mi-a privit sceptic pregătirile; i s-a schimbat însă părerea câteva clipe mai târziu, când a putut să-și îndoieie genunchiul fără efort, iar a doua zi a putut urca scara abruptă de la cor tot fără efort. Lipsea însă, din păcate, o altă cântăreață care făcuse o **entorsă la gleznă** practicând și ea atât de sănătosul nostru sport de iarnă. Se știa deja că era internată în spital pentru tratament. Cea proaspăt însănătoșită insistă s-o ajut și pe cealaltă. Am făcut-o fără tragere de inimă din cauza tratamentului ei clinic, însă în cele din urmă a contat faptul că aș fi rămas în ziua următoare probabil singură la cor. Rănita ședea întinsă pe sofa cu glezna puternic umflată. În spital fusese sfătuită doar să-și țină piciorul ridicat pe ceva. Avea dureri mari. Compresa cu bitter suedez i-a adus imediat o ușurare. A doua zi a venit la cor, deși pe străzi era un polei cumplit. Durerile dispăruseră, glezna umflată era normală și recviemul nostru salvat.

În timpul unei vizite în Mühlviertel am remarcat într-un restaurant, la masa de alături, un client care stătea chircit de durere. Mai avusese de multe ori astfel de crize, medicamentele nu-l ajutau cu nimic. Am adus picăturile mele, am turnat o lingură plină de bitter în puțină apă caldă și i le-am oferit. În timp ce golea paharul, i s-a colorat fața și abia a putut să înțeleagă cum de i-au încetat durerile pe loc. O jumătate de an mai târziu, m-am reîntors în această zonă. Incidentul îmi ieșise din minte, când am fost abordată de un domn care mi-a mulțumit plin de exuberanță. Era vizibil întinerit cu niște ani buni. Își preparase ierburile suedeze și le luase. Toate supărările provocate de **pancreas** și de **gastrita acută** trecuseră! Întrucât aceste picături vindecă pancreasul, ele sunt recomandate și diabeticilor. **Semnele din naștere, alunite, negii, petele, chiar și hemangiome! – și seboreea** dispar dacă sunt umezite cu aceste picături, la fel se întâmplă și cu **bătăturile și hemoroizii**. Bitterul suedez înlătură **vâjâitul și țiuitul în urechi**, prin introducerea unui mic tampon de vată umezit în urechi. Bitterul suedez **întărește memoria**, dacă se umezește de mai multe ori cu el vertebra cervicală, **curăță sângele și stimulează circulația sângelui**, înlătură **colicile și digestia proastă, durerile de cap, toate afecțiunile gastrice și biliare, hepatice și renale** (chiar dacă ar fi interdicție de alcool). În **tromboze și flebite** se unge locul cu alifie de filimică într-un strat gros cât muchia cuțitului și se pun comprese cu bitter suedez deasupra. După vindecare se fac băi de picioare cu urzici pentru o bună irigare sangvină. Picăturile înlătură **lenevia intestinală, amețelile**, ba chiar **paraliziile**. Aduc un ajutor prețios în toate bolile; chiar și în **bolile de cancer**. În caz de **crize acute de durere**, se ia 1 lingură cu picături în puțină apă sau infuzie de plante. Dacă se ia de 3 ori pe zi, dimineața, la prânz și seara, câte 1 linguriță în ceva apă sau ceai de plante, se păstrează sănătatea și forța creatoare până la vârsta cea mai înaintată, întrucât aceste picături se folosesc, fără excepție, în toate bolile, se poate vorbi aici despre o menținere a sănătății omenești la modul general, Ele trezesc și ridică puterile de viață de care avem o nevoie atât de stringentă în epoca actuală. Păstrați-vă cu ajutorul acestui elixir minunat sănătatea, puterea de muncă și bucuria față de munca dumneavoastră profesională, față de familia dumneavoastră și față de semenii dumneavoastră!

În timpul unei vizite la o gospodărie țărănească am aflat că fiul în vârstă de 12 ani al proprietarului se află înaintea unei operații la ureche. În spatele timpanului se formase în urma unei inflamații un **focar de puroi**. Eu eram împotriva unei operații, pentru că în alte cazuri asemănătoare s-a întâmplat ca bolnavul să-și piardă auzul. La îndrumarea mea s-au îmbibat tampoane mici de vată în bitter suedez și i s-au pus băiatului în ureche. A ieșit în acest fel zilnic atât de mult puroi din ureche, încât curând durerile au pierit și operația n-a mai fost necesară.

Într-o boală incurabilă de **cancer intestinal** – era vorba de o tânără mamă a cinci copii și medicul nu-i mai dădea decât câteva zile – am recomandat comprese în zona

bolnavă, în asociație însă cu rădăcini de obligeană care se lasă peste noapte la macerat (1 linguriță rasă de rădăcini de obligeană la 1 ceașcă de apă – se ia câte 1 înghițitură înainte și după fiecare masă) și cu ceai depurativ de filimici, coada-șoricelului și urzici amestecate în părți egale, din care se beau încetul cu încetul minimum 2 litri repartizați pe parcursul zilei. Astăzi femeia se simte deja atât de bine, încât se poate conta pe o însănătoșire completă.

O femeie din Heilbronn/R.F.G. relatează: „Nepotul meu de 41 de ani mi-a scris cu aproximativ zece luni în urmă din Sacramento/California că are zilnic **hemoragii intestinale** puternice și diagnosticul medical este, fără nici o ezitare, **cancer intestinal**. Se impunea deci o cale de scăpare laterală, l-am trimis imediat broșura dumneavoastră «Farmacia Domnului», ca și bitter suedez, rădăcini de obligeană și alte plante medicinale cum ar fi filimica, coada-șoricelului și urzica. A urmat indicațiile din broșura dumneavoastră. După un an, nepotul meu a fost iarăși apt de muncă la întreaga sa capacitate. Hemoragiile intestinale puternice au încetat în a patra zi după ce a început să ia plantele enumerate. Au încetat treptat și oboseala și scăderea în greutate.”

În cazul unui bărbat de 52 de ani tratat de **astm cardiac** de zece ani – care trebuia să înghită zilnic câte opt pastile, care nu mai putea dormi de ani întregi decât așezând și care-și arunca la fiecare pas brațele în sus pentru a lua aer, horcăind însă în același timp de țigăruțe se rupea inima – am fost de părere că insuficiența respiratorie nu-i provine de la inimă, ci de la ficat. L-am pus omului pe regiunea ficatului o compresă cu ierburi suedeze. Intern, a trebuit să ia începând de-atunci diminețile și serile câte 1 ceașcă cu ceai de pedicuță cu 1 linguriță de bitter suedez pusă înăuntru. Cât de corectă fost supoziția mea s-a văzut chiar din prima noapte. A putut în sfârșit să doarmă iarăși întins. Greaua insuficiență respiratorie nu-l mai lăsa de ani în șir să facă nici măcar un pas în fața ușii casei. Bitterul suedez și pedicuță au realizat o ameliorare atât de rapidă a stării sale, încât trei zile mai târziu a putut să umble de două ori pe zi în jurul grădinii casei sale. Acum se îndreaptă încet spre vindecare.

O rană care nu voia să se închidă după operație s-a închis peste noapte când pacientul a luat o înghițitură zdravănă din sticla cu bitter suedez. Această unică înghițitură a avut drept urmare închiderea **răni deschise** de trei ani, care trebuia îngrijită de mai multe ori pe zi.

Alte **inflamații** îndelungate **cu supurații purulente**, provocate de multe ori prin accidente declanșate de operații și puncții, au fost înlăturate, cum mi s-a relatat, după aplicări de comprese și uzul intern al bitterului suedez.

Menajera unei case parohiale din Burgenland mi-a povestit că nepoata ei în vârstă de 23 de ani are un **defect de auz** din naștere. La un consult în clinica universitară i s-a explicat că în cazul bolii ei o operație nu avea șanse de succes. Și-a sfătuit nepoata să folosească bitterul suedez, adică să și-l introducă în ureche. Toți au fost foarte mirați când, în urma acestui tratament, nepoata a auzit după 14 zile normal.

Nu vreau să vă tăinuiesc, dragi, cititori, o scrisoare din Graz, din zona Steier: „Din întâmplare sau poate mai bine zis din voia Domnului, am purtat o discuție în autobuz cu un bărbat foarte fericit, în vârstă de 74 de ani, care și-a recăpătat brusc, grație bitterului suedez, **auzul** pe care și-l pierduse în 1944, în urma unei **grave leziuni cerebrale** din timpul războiului! Și-a pus de trei ori în urechi tampoane de vată umezită cu bitter suedez.” – (Astfel de fragmente citate pot fi dovedite prin scrisori!)

Un domn din Bavaria superioară relatează: „Un accident m-a **rănit la mana dreaptă**. Bitterul suedez mi-a calmat repede durerile insuportabile. La o **ureche surdă** s-a realizat cu o dublă tamponare aproape un miracol: După aproximativ zece ani de surzenie am auzit din nou tic-tacul deșteptătorului!” – Câți **surdomuți** pot fi totuși ajutați în acest mod! Și de ar fi doar unul singur care și-ar recăpăta astfel auzul!

După o prelegere am aflat de la o ascultătoare că suferă de doi ani de o **relaxare a sfincterului intestinal**. Doctorii considerau boala ireparabilă. Bitterul suedez, asociat

cu traista-ciobanului (aceasta se pune la macerat, tăiată mărunț, tot într-un rachiu bun și se lasă 10 zile la loc călduros; vindecă atrofia musculară și bolile musculare grave), 4 cești cu ceai de crețișoară și 6 rădăcini de obligeană, au rezolvat problema în câteva zile!

Am primit un telefon din Viena, la care o voce feminină mi-a spus: „**Vă mulțumesc pentru ierburile dumneavoastră suedeze!**” Mi-a povestit că atunci când avea 12 ani a fost lovită din greșeală cu bocancul în obraz, în timpul unei excursii cu școala în munți, de către o fetiță care mergea în fața ei. Din această întâmplare au rezultat în decursul a 40 de ani veșnice **supurații maxilare purulente**, soldate cu peste 16 operații la maxilar și puncții repetate. A fost nevoită să-și întrerupă studiile, n-a putut îmbrățișa profesiunea dorită și conducea o gospodărie străină având permanente dureri în regiunea maxilară. După 40 de ani, fiind în vârstă de 52 de ani, a citit despre ierburile suedeze, și-a pus comprese în zonele maxilarelor și este în sfârșit eliberată de toate durerile.

Sunt mereu întrebată dacă bitterul suedez poate fi utilizat și în caz de **interdicție severă a alcoolului**. Conform unor cercetări de laborator demne de încredere, **ierburile înving alcoolul și sunt considerate un medicament**. Deci pot fi luate și aici fără a dăuna. În acest caz trebuie să se înceapă cu 1 linguriță pe zi și să se pună mai des comprese cu ierburi suedeze în regiunea ficatului și a rinichilor (â se vedea „Moduri de folosire” la sfârșitul acestui articol).

„MANUSCRIS VECHI”

(transcriere a puterii tămăduitoare a ierburilor suedeze)

1. Dacă se miros sau se trag pe nas mai des, se umezește vertebra cervicală, se pune o cârpă umedă pe cap, ele alungă **durerea și amețeala**, întăresc **memoria și creierul**.
2. Ajută contra ochilor tulburi, înlăturându-le roșeața și toate durerile, chiar când **ochii sunt injectați**, împăienjeniți. Ele alungă chiar **petele și cataracta**, dacă se umezește coada ochilor la timp sau se pune o cârpă umedă pe ochii închiși.
3. **Pustulele de vărsat și erupțiile** de tot felul, de asemenea **crustele** din nas sau de oriunde pe trup sunt vindecate, dacă sunt umezite des și bine.
4. **În caz de dureri de dinți**, se pune în puțină apă o lingură plină cu aceste picături și se ține câțva timp acest lichid în gură sau se umezește dintele dureros cu o bucată de cârpă. Durerea dispare și infecția se retrage treptat.
5. **Bășicile de pe limbă** sau alte leziuni care apar pe limbă sunt umezite sistematic cu aceste picături, drept care se vor vindeca în scurt timp.
6. **Dacă gâtul este înfierbântat sau rănit**, încet cineva numai **cu greu poate înghiți** mâncarea și băutura, să ia dimineața și seara din picături. Să fie lăsate să alunece și ele vor lua fierbințeala și vor vindeca gâtulejul.
7. Cine are **crampe stomacale** să ia la o criză o lingură plină.
8. **În colici** să se ia trei linguri pline, încet, una după alta, curând se va simți alinarea.
9. Picăturile risipesc în organism **gazele** și potolesc ficatul, izgonesc toate **bolile de stomac** și pe cele ale mațelor și ajută în **constipație**.
10. Sunt și un leac excelent pentru **stomac**, dacă acesta **digeră prost** și nu păstrează mâncărurile.
11. Tot așa ajută și în **durerile veziculei biliare**. Zilnic dimineața și seara o lingură plină, iar noaptea comprese cu picături și toate durerile vor pieri curând.
12. **În caz de hidropizie** să se ia șase săptămâni la rând dimineața și seara o lingură plină în vin alb.

13. La **durerile de urechi** și la **vâjâitul în urechi** să se umezească un tampon mic și să se vâre în ureche. Ajută foarte bine și readuce chiar și **auzul pierdut**.
14. Dacă o femeie are **dureri postnatale** să i se dea trei zile la rând dimineața o lingură plină în vin roșu, să fie pusă să facă după o jumătate de oră o plimbare, după aceea poate să mănânce de dimineață, dar să nu ia lapte. Să nu fie luate picăturile când se bea lapte.
15. Dacă se ia în ultimele 14 zile de **sarcină** dimineața și seara o lingură, se **grăbește nașterea**. Pentru a scăpa mai ușor de **placentă**, se dă **lăuzei** o dată la două ore o linguriță plină, până ce placenta este expulzată fără dureri.
16. Dacă după naștere apar **inflamații la venirea laptelui**, ele sunt îndepărtate rapid prin aplicarea cârpelor umede.
17. Ele izgonesc **varicela** din copii. Să se dea copiilor în funcție de vârstă din aceste picături diluate în apă. Când bubulițele încep să se usuze, să fie umezite mai des cu picături, atunci nu vor rămâne semne de la vărsat.
18. Picăturile folosesc copiilor și adulților împotriva **viermilor**, chiar și **tenia** este alungată de ele, numai că ele trebuie administrate copiilor în funcție de vârstă. Să se lege o cârpă umezită cu picături pe buric, să se țină mereu umedă.
19. Toate supărările provocate de **icter** sunt date curând deoparte, dacă se ia de trei ori pe zi o lingură din aceste picături și se pun comprese pe **ficatul umflat**.
20. Descongestionează toți **hemoroizii**, vindecă **rinichii**, elimină lichidele ipohondrice din organism fără altă cură, îndepărtează **melancolia și depresiunile** și stimulează **apetitul și digestia**.
21. Se descongestionează **hemoroizii** și pe dinăuntru, dacă sunt umeziți la început mai des și sunt muițați prin administrarea internă a picăturilor, în special înainte de culcare. Să se pună extern un mic tampon umed cu picături. Face surplusul de sânge să curgă și ajută contra usturimilor.
22. Dacă cineva a **leșinat**, i se deschide la nevoie gura, i se toarnă o lingură de picături și bolnavul își va reveni.
23. Prin administrare internă, acest mijloc gonește și durerea **convulsiilor (spasmelor)**, așa că vor înceta cu timpul.
24. În caz de **tuberculoză pulmonară** să se ia zilnic aceste picături pe stomacul gol și să se continue cura timp de șase săptămâni.
25. Dacă o femeie își pierde **ciclul lunar** sau acesta este prea abundent, ia aceste picături trei zile și repetă asta de douăzeci de ori. Ele vor potoli ce este prea mult și vor echilibra ce este prea puțin.
26. Acest leac ajută și contra **poalei albe**.
27. Dacă cineva suferă de **epilepsie**, trebuie să i se dea imediat picături. Bolnavul să ia apoi exclusiv acest leac, căci el fortifică atât nervii atacați cât și organismul și înlătură toate bolile.
28. Ele vindecă **paraliziile**, alungă **amețelile și grețurile**
29. Vindecă și **variola, și erizipelul**.
30. Dacă cineva are **febră** – friguri mari sau intermitente – și este total lipsit de vlagă, să i se dea o lingură cu picături și bolnavul, dacă nu și-a împovărat trupul cu alte mijloace de leac, își va reveni curând, pulsul va începe să bată normal și, oricât de mare ar fi fost febra, el se va simți curând mai bine.
31. Picăturile vindecă și **cancerul, pustulele vechi și negii**, mâinile crăpate. Dacă o rană este veche și purulentă sau are **excreșcențe (muguri)**, atunci să se spele totul bine cu vin alb, după care să se pună pe ea o cârpă umezită cu picături. Ea înlătură **umflăturile și durerile**, ca și mugurii și rana începe să se vindece.

32. Vindecă fără alt pericol toate **rănille**, că ar fi fost făcute prin lovire sau înțepare, dacă sunt umezite de mai multe ori cu aceste picături. Se ia o cârpă, se înmoaie în ele și se acoperă rănille cu ea. Ele înlătură în scurt timp durerea, nu permit nici **arsura**, nici **necrozarea** și vindecă și **rănille vechi** căpătate printr-o **rănire prin împuşcare**. Dacă există și găuri, atunci să se pulverizeze picăturile în rana care nu trebuie neapărat curăţată înainte. Prin sistematica aplicare cu o cârpă umezită, vindecarea va veni curând.
33. Ele îndeapărtează **toate cicatricelle**, chiar dacă sunt vechi, **semnele rănilor și tăieturile**, dacă acestea sunt umezite cu ele până la de 40 de ori. Toate rănille care sunt vindecate cu ajutorul acestor picături nu lasă cicatrice.
34. Vindecă din temelie și toate **fistulele**, chiar dacă par incurabile; răul poate fi oricât de vechi.
35. Vindecă toate **rănille de pe urma arsurilor**, de-or proveni de la foc, de la apă fierbinte sau de la grăsime încinsă, dacă rănille sunt umezite sistematic. Nu se formează nici băşici, fierbinţeala este trasă afară, chiar și băşicile purulente sunt vindecate complet.
36. Servesc contra **umflăturilor și vânătăilor**, chiar dacă provin dintr-o lovitură sau bătaie.
37. Dacă cineva nu poate să mănânce cu poftă, îi readuc **gustul** pierdut.
38. **În anemie** puternică, readuc și culoarea pierdută, dacă sunt luate o vreme dimineaţa. Curăţă sângele și formează unul nou, îi stimulează și circulaţia.
39. **Durerile reumatice** din mădulare sunt îndeapărtate, dacă se iau picături dimineaţa și seara și se pun cârpe umede pe locurile dureroase.
40. Ele vindecă **măinile și picioarele îngheţate**, chiar dacă ar exista răni deschise. Cât se poate de des, însă mai cu seamă noaptea, să se aplice cârpe umezite cu aceste picături.
41. Pe **bătături** să se pună un mic tampon umezit cu aceste picături, iar locul suferind să se țină mereu umed. După trei zile vor cădea de la sine sau vor putea fi îndeapărtate fără durere.
42. Dacă sunt înghiţite, vindecă și **muşcăturile** clinilor turbaţi și ale altor animale, căci tăgăduiesc tot și distrug toate otrăvurile. Să se aplice și o cârpă umedă pe răni.
43. În caz de **ciumă** sau alte boli contagioase este bine dacă se ia în timpul zilei de mai multe ori din aceste picături, căci ele vindecă **buboaiele și pustulele de ciumă**, chiar dacă s-ar afla deja în gât.
44. Cine nu poate dormi bine noaptea să ia din aceste picături înainte să se ducă la culcare. În caz de **insomnie** nervoasă, să se pună pe inimă o cârpă umezită cu picături diluate.
45. Un om beat poate fi trezit pe loc din **beţie** cu două linguri de picături.
46. Cine ia zilnic aceste picături dimineaţa și seara n-are nevoie de altă doctorie, căci ele fortifică trupul, împrăspătează nervii și sângele, înlătură **tremurul măinilor și al picioarelor**. Pe scurt, gonesc absolut toate bolile. Trupul rămâne viguros, obrazul tânăr și frumos.

Important: Toate cantităţile indicate ar trebui diluate cu ceai de plante sau apă.

Din punctele „Manuscrisului vechi” enumerate mai sus reiese marea și minunata putere tămăduitoare a acestei compoziţii de plante. Se poate spune pe drept cuvânt că abia dacă mai există vreo boală la care ierburile suedeze să nu ajute; în orice caz, ele sunt considerate drept bază pentru orice tratament.

MODURI DE FOLOSIRE

Intern: Profilactic se ia după indicația „Manuscrisului vechi” dimineața și seara câte 1 linguriță diluată. În caz de indispoziție de orice fel se pot lua 3 lingurițe diluate. În bolile maligne se iau 2-3 linguri pe zi după cum urmează: Câte 1 lingură se bea diluată cu 1/8 litru de ceai de plante, distribuite fiind 1/2 oră înainte și 1/2 oră după fiecare masă.

Compresă cu ierburi suedeze: În funcție de mărimea locului se ia o bucată mai mică sau mai mare de vată sau celofibră, se umezește cu bitter suedez și se aplică pe locul care trebuie tratat și care a fost uns și frecat în prealabil cu untură de porc sau alifie de filimică. Se pune deasupra o bucată de plastic ceva mai mare ca să nu se păteze rufe. Abia apoi se leagă cu o bucată de pânză sau se înfășoară cu un pansament.

Compresa se lasă, în funcție de boală, să-și facă efect între 2 și 4 ore. Dacă pacientul suportă, compresa se poate ține și peste noapte. După îndepărtarea ei se pudrează pielea. Dacă se ivesc totuși iritații ale pielii la persoanele sensibile, atunci compresele trebuie folosite timp mai scurt sau trebuie renunțat la ele pentru o vreme. Persoanele alergice trebuie să renunțe la bucata de plastic și să lege deasupra numai o pânză. Să nu se uite în nici un caz ungerea pielii cu grăsime! Dacă a apărut deja o erupție care stârnește mâncărimi, să fie tratată eventual cu alifie de filimică.

MARELE BITTER SUEDEZ

În ciuda imboldului din mai multe părți de a include iarăși în broșură și compoziția marelui bitter suedez, nu m-am putut decide, întrucât toate reușitele mele tămăduitoare prezentate au fost obținute cu micul bitter suedez. Rețeta marelui bitter suedez o indusese primul editor al broșurii, fără să mă consulte și să mă înștiințeze și pe mine. S-au consemnat însă și utilizări pline de succes ale marelui bitter suedez.

VINUL PENTRU INIMĂ

În cârticica „So heilt Gott” (*Așa vindecă Dumnezeu* – Medicina Sf. Hildegard von Bingen ca nou procedeu naturist de leac) de dr. Gottfried Hertzka, apărută la editura elvețiană Christiana-Verlag, Stein pe Rin, care n-ar trebui să lipsească din căminul nici unei familii creștine, a fost prezentată printre altele o rețetă extraordinară pentru cardiaci, care dă rezultate cu totul neobișnuite.

Stareța Hildegard von Bingen a trăit cu 800 de ani în urmă (1098-1179), a murit deci la vârsta de 81 de ani. Ca așa-numită mistică, îi apărea când era complet trează un fel de televizor ceresc în fața ochilor. Așa cum explică și atestă în mod expres la finele operei vieții sale, toate scrierile sale – tot ce a scris vreodată – provin exclusiv din aceste imagini și cuvinte cerești, toate bolile numite și medicamentele descrise îi sunt dezvăluite de Dumnezeu.

Papa Eugen al III-lea a pus să fie examinat darul de profeție al lui Hildegard și i-a recunoscut din punct de vedere bisericesc harul vizionar. Acum, după 800 de ani, au

fost recunoscute de către medicina modernă și revelațiile sale medicale ca fiind corecte.

Dr. Hertzka, medic de medicină generală cu procedee fitoterapeutice de vindecare, profesând în Konstanz, la lacul Boden, ne-a pus la dispoziție acum prin cărticica sa „So heilt Gott” câteva dintre rețetele lui Hildegard.

Rețeta „vinului pentru inimă” a dat rezultate foarte bune în toate **insuficiențele cardiace și bolile adevărate de inimă** și ocupă, după cum explică dr. Hertzka, un spațiu larg în cadrul practicii sale medicale zilnice. Eu însămi am dat această rețetă de câteva ori mai departe și reușita a fost surprinzător de bună. Și în **anghina pectorală** vinul pentru inimă a produs o ameliorare simțitoare.

REȚETA VINULUI PENTRU INIMĂ

10 **tulpini** proaspete **de pătrunjel** cu frunze cu tot se pun într-un litru de vin natural, curat, la care se adaugă 1-2 linguri de **oțet curat din vin**. Se lasă totul să fiarbă 10 minute la foc mic (Atenție, face spumă!). După aceea se mai adaugă 300 grame de **miere pură de albine** și se lasă încă 4 minute să fiarbă ușor. Vinul fierbinte se filtrează și se trage cât este fierbinte în sticle care au fost clătite cu puțin alcool tare. Se astupă bine! Depunerile care se formează nu dăunează și pot fi băute și ele fără probleme. – La această rețetă aș dori să adaug că fiecare în parte poate decide dacă să fiarbă mierea sau nu.

Dr. Hertzka afirmă: „Este totuna ce vin iei, că e roșu sau alb. Numai să fie natural... Numai să respecti ordinea: Mierea se adaugă abia după primul fiert și trebuie să fiarbă și ea cu restul. Nu-ți fie teamă de fierbere... Fierbe-ți liniștit vinul tău de pătrunjei-miere pentru inimă!”

Mai încolo, dr. Hertzka explică: „Dacă se întâmplă odată să-ți simți inima, ia o lingură, două linguri sau chiar trei linguri pline pe zi, și orice **înțepături la inimă** (din cauza schimbării vremii sau după emoții) dispar. Nu trebuie în nici un caz să fii îngust în vederi și speriat, fiindcă nu poți să-ți faci nici un rău cu acest vin. Dar nu numai în cazul **durerilor cardiace incipiente**, ci și în adevărată **insuficiență cardiacă** și alte **boli cardiace** te vei ajuta adesea în mod considerabil cu acest vin de pătrunjel-miere pentru inimă, poate chiar te vei însănătoși odată.”

Pe 21 ianuarie 1980 am primit o scrisoare de la o doamnă din landul Salzburg, scrisoare pe care aș dori s-o redau aici. Femeia scrie: „Vă comunic că mi-am preparat vinul pentru inimă și că am putut obține rezultate uimitoare. Am fost operată acum zece ani. Mi s-a spus că am o **insuficiență cardiacă** și deci voi avea întotdeauna dureri. N-aveau cum să mi le ia. Asta însemna deci că trebuia să mă învăț cu această idee. Dar datorită vinului pentru inimă, durerile mele au dispărut după două luni de tratament. Nu mă mai simt nici slăbită.”

Un excelent AMESTEC DE CEAIURI pentru masa de familie

Se începe în primăvara timpurie cu primele flori de podbal și se continuă culesul în cele trei anotimpuri cu ceea ce natura ne dăruiește în binecuvântarea ei:

podbal (flori, ceva mai târziu și frunze)
ciuboțica-cucului (capitule florale)
viorele, violete, toporași (flori și frunze)
mierea-ursului (capitule florale)
măcrișul-iepurelui (flori)
silnic (foarte puțin, doar pentru condiment – capitulele florale superioare)
urzică (primele plante proaspete de primăvară)
crețișoară (frunze și flori)
ventrilica (flori, tulpini și frunze)
frunze de **căpșuni**, vârfuri de tufe de **mure** și de **zmeură** (mlădițe)
soc (mlădițe, mai târziu flori)
părăluțe
tei (flori – culese în soare)
mușetel (cules în soare)
barba-popii (flori)
filimică (flori)
vinariță (flori, tulpini și frunze)
cimbru (flori, tulpini și frunze)
roiniță (flori, tulpini, frunze – se poate și fără flori)
menta (flori, tulpini, frunze – se poate și fără flori)
coada-șoricel
ului (culeasă în soare, însă numai câteva)
lumânărică (flori – culese în soare)
sunătoare (flori – culese în soare)
maghiran (sălbatic – flori și frunze)
pufuliță-cu-flori-mici (frunze, tulpini și flori)
vârfuri de molid (muguri, adică mlădițe foarte tinere)
drăgaică (flori, frunze și tulpini)
frunze de trandafiri de toate culorile (tratați cu îngrășăminte biologice!)

Plantele se usucă de fiecare dată foarte bine și se amestecă toamna târziu într-un ceai excelent, sănătos, aromat și foarte gustos. Vă va îmbogăți iarna cina și vă va aminti de frumoasele ore estivale petrecute în natura liberă a Domnului. Se folosește 1 linguriță cu vârf din amestecul de plante pentru fiecare ceașcă (1/4 litru de apă), se opărește doar și se lasă puțin în repaos.

SFATURI PENTRU DIFERITE BOLI

ACNEEA

Este categoric o boală de pubertate și este parțial legată de un rinichi dereglat. Din acest motiv trebuie evitate mâncărurile puternic condimentate și sărate, salatele prea acrite și băuturile acidulate. Salatele ar trebui preparate cu iaurt. Pentru a combate acneea se bea zilnic 1 litru de **ceai de urzici** (opărite), încetul cu încetul, repartizat pe întreaga zi.

Uz extern: Dimineața și seara se aplică pe fața udă **oțet de hrean** și se lasă să-și facă efectul 10 minute. Hreanul ras se introduce într-o sticlă și se toarnă deasupra oțet de vin sau de fructe. Oțetul trebuie să acopere hreanul. Maceratul este lăsat să stea 10 zile într-o încăpere cu temperatură moderată, întrucât acesta este folosit direct din sticlă, fără a vărsa oțetul, ar trebui lăsat într-o sticlă de plastic dezinfectată, cu capac găurit. Hreanul ia din tăria oțetului, oțetul din cea a hreanului. Se formează o esență de oțet slabă, pe care o poate suporta orice ten.

APOPLEXIA (după un atac de apoplexie cu fenomene de paralizie)

Trebuie începută mai întâi o **cură de vâsc**. Se beau zilnic timp de 6 săptămâni câte 3 cești, timp de 3 săptămâni câte 2 cești și timp de 2 săptămâni câte 1 ceașcă cu ceai de vâsc. 1 linguriță (cu vârf) de vâsc se lasă peste noapte la macerat în 1/4 litru de apă rece, dimineața se încălzește ușor și se strecoară. Pentru a evita ca acest ceai să tot fie reîncălzit pe parcursul zilei, se toarnă într-un termos clătit cu apă fierbinte sau se încălzește în bain-marie.

Sunătoare, ventrilica, levănțică, roiniță (mătăcină), rozmarin și salvie se amestecă în părți egale, se opărește 1 linguriță cu vârf cu 1/4 litru de apă fierbinte și se lasă să stea puțin. Din acest ceai se bea în timpul dimineții și al după-amiezii câte 1 ceașcă.

Compresele cu bitter suedez pe regiunea occipitală au grijă de irigarea și înviorarea celulelor cerebrale. Partea suferindă a organismului este fricționată cu esențe revigorante de **coada-șoricelului, sunătoare, traista-ciobanului sau cimbru. Și frecțiile cu ulei de cimbru și sunătoare** făcute pe zonele paralizate se pot recomanda călduros. Se umple o sticlă până la gât cu plante și se toarnă deasupra pentru esențe un rachi natural de fructe sau secară de 38-40%, iar pentru uleiurile de plante un ulei de măsline presate la rece. Ambele trebuie să stea peste plante timp de 10 zile în soare sau în apropierea mașinii de gătit.

În plus, se fac **băi de șezut cu coada-șoricelului și coada-calului** cu 100 grame de plante și **băi complete de cimbru** cu 200 grame de plante la 1 baie. Pentru băi se lasă plantele în apă peste noapte, se încălzește apoi totul a doua zi și se toarnă în apa de baie. Durata băii – 20 minute; la baia completă, inima trebuie să stea în afara apei. Apa întrebuintată mai poate fi turnată de 2 ori peste plante și încălzită pentru alte băi. Să se folosească săptămânal numai o singură specie de plante pentru băi.

Porțiunile paralizate se înviează cu comprese de frunze calde **de tătăneasă**. Frunzele sunt opărite, învelite cât sunt calde într-o pânză și aplicate local. Noaptea, bolnavul poate sta întins și având sub cap o pernă umplută cu **frunze de ferigă** uscate, fără tulpini. O să-i simtă efectul foarte binefăcător.

Bunica noastră, în vârstă de 94 de ani, a suferit un ușor atac de apoplexie. Când s-a trezit, nu mai putea vorbi, iar pleoapa stingă atârna până pe mijlocul ochiului, l-am pus

imediat de trei sau patru ori comprese reci pe frunte și ochi după metoda Kneipp; când a venit medicul, totul era iarăși în ordine. La prânz a primit o hrană ușoară în pat, iar cina a luat-o din nou la masă cu familia.

APOPLEXIA (metode profilactice)

Semne vizibile ale acestei boli sunt neliniștea, amețeala, teama, fața desfigurată și halucinațiile auditive. În acest caz, medicul trebuie chemat urgent! Se recomandă mâi cu seamă ponderare în mâncare și plimbări încete în aer liber. Alcoolul de orice fel (excepție o formează bitterul suedez), fumatul și consumul de cafea naturală sunt strict interzise. Se recomandă **vâscul** preparat ca extract (macerat) rece – dimineața și seara câte 1 ceașcă și **infuzia de salvie** – 2 cești în timpul zilei, ca și **compresele cu ierburi suedeze** pe regiunea renală și **compresele reci și umede** pe inimă.

Este indicat și următorul amestec de ceaiuri: **rădăcini de anghelică, coada-racului (iarba-gâștei), rădăcini de odolean, cincidegete, flori de levănțică, maghiran, ștevie-de-munte, mărțișor (cerențel), rozmarin, salvie, viorea-cu-miros-plăcut și isop**; plantele se amesteca în părți egale; 1 linguriță cu vârf din amestecul de plante se opărește cu 1/4 litru de cidru clocotit și se lasă să stea 3 minute. Această doză, proaspăt pregătită de mai multe ori pe zi și băută, poate împiedica un atac de apoplexie care a fost intuit după simptomele susnumite.

ARTROZA, ARTRITA, COXARTROZA

Îndrumările următoare sunt valabile și pentru inflamațiile articulare, deformările articulare și fenomenele de uzură. Acestea sunt vindecabile, durerile dispar încetul cu încetul, chiar și deformările se retrag treptat într-o perioadă de unul până la doi ani. Bolnavii care merg în baston sau în cârje le lasă iarăși deoparte după un timp relativ scurt. Se bea dimineața, 1/2 oră înainte de micul dejun și seara, 1/2 oră înainte de cină, 1 ceașcă cu **ceai de coada-calului** (coada-calului este opărită și lăsată 1/2 minut în repaos), iar în timpul zilei se consumă 4 cești cu **ceai de urzici** (și urzicile se opăresc și se lasă într-un scurt repaos de 1/2 minut). Din aceste 4 cești se scoate de 3 ori câte 1/2 ceașcă și se toarnă de fiecare dată 1 lingură de **bitter suedez** înăuntru. Cantitatea se bea, repartizată în porții, înainte și după fiecare masă.

În orice regiuni ar apărea dureri, la genunchi sau alte încheieturi, se pun comprese cu bitter suedez și se lasă timp de 4 ore. A nu se uita: pielea trebuie unsă în prealabil cu untură de porc sau alifie de filimică, iar de fiecare dată după tratament se pudrează ca să nu apară mâncărimi. Se calcă cu fierul de călcat **frunze de varză creață** (varză nemțească) sau de **varză albă**, se aplică pe încheieturile dureroase și se leagă cu o bucată de pânză pentru a se păstra calde; vor aduce alinare.

Și fracționările încheieturilor cu **esență de tătăneasă** ajută ca să devină durerile mai suportabile. În caz de inflamații articulare sunt indicate **compresele cu aburi de coada-calului** (a se vedea la pag. 20).

Pe lângă frunzele de varză se recomandă cu căldură mai ales compresele cu **frunze de brânca-ursului** (Heracleum sphondylium), numită popular și crucea-pământului, talpa-ursului sau urechea-porcului. Această plantă se găsește pretutindeni pe povârnișuri, pante, câmpii, ca și în pădurile rare, umede, de foioase sau de foioase amestecate cu conifere sau în zăvoaie, crescând ca buruiiană. Planta are umbele mari, plate, acoperite într-o nuanță verzulie sau roz-pal și sare în ochi pe câmpii și pante datorită mărimii ei deosebite.

Bunica noastră în vârstă de 93 de ani a căpătat brusc la **genunchiul stâng o umflătură** spre dreapta cu dureri puternice. Cea care până atunci se mișca foarte ușor a trebuit să recurgă la ajutorul bastonului și de-abia putea să meargă chiar și cu el. Timp de 2 săptămâni i-am pus ziua comprese cu ierburi suedeze (4 ore) și noaptea frunze fierbinți de varză călcată. Ce-i drept, durerile au cedat puțin, dar stingherirea în mers a rămas. Atunci am luat frunze de talpa-ursului și am avut succes cu ele chiar din prima zi. Am spălat frunzele, le-am zdrobit pe un fund de lemn și le-am aplicat peste noapte direct pe genunchiul bolnav. În ziua următoare, greutatea în mers a dispărut ca suflată de vânt. Numai umflătura se mai vedea. Deci, în seara următoare am repetat aplicarea compreselor și astfel, spre bucuria noastră, a dispărut și umflătura. Bunica noastră, care între timp a împlinit 94 de ani, merge în continuare fără baston. Au încetat toate durerile și neplăcerile de la genunchi.

Foarte recomandabilă ar fi o dată pe lună o **baie de șezut cu coada-calului**, din 100 grame de plante care se lasă în apă rece să se moaie peste noapte; a doua zi, totul se încălzește; durata băii – 20 minute. Apa de baie mai poate fi turnată de 2 ori înapoi peste plante, reîncălzită și folosită pentru alte două băi de șezut.

O călugăriță scrie: „în aprilie v-am cerut sfatul. Nu mai puteam dormi de durere nici o noapte. La indicația dumneavoastră, am băut atunci zilnic câte 4 cești cu ceai, de urzici proaspete, în care am diluat 3 lingurițe plus 1 lingură de bitter suedez. Trebuie să vă comunic cu bucurie că acum, după o jumătate de an, nu mai am nici o durere în șold și operația nu mai este necesară. Lucrez într-un cămin de bătrâni și am putut ajuta mulți oameni vârstnici cu aceste plante.”

ATROFIA MUSCULARĂ

În cazul atrofiei musculare s-au dovedit bune următoarele metode fitoterapeutice: **Traista-ciobanului** proaspătă și spălată este mărunțită, introdusă într-o sticlă, se toarnă peste ea rachiu de secară sau de fructe de 40% și se lasă 10 zile în soare sau în apropierea mașinii de gătit. Se trage după cele 10 zile într-o sticlă și se toarnă deasupra cantitatea de alcool lipsă. Cu această esență de plante se fricționează de 3 ori pe zi porțiunile musculare bolnave. Intern, se iau 4 cești cu **ceai de crețișoară**, repartizate în înghițituri mici, pe parcursul întregii zile; dacă este posibil, atunci să se folosească plante proaspăt culese (a se vedea „Traista-ciobanului” și „Crețișoară”).

AVORTURILE

Multe femei avortează des, căci nu pot păstra sarcina până la sfârșit. Aceste femei ar trebui să recurgă la **ceai de coada-șoricelului și de crețișoară**, 2-3 cești pe zi. Dar și tinerele mlădițe de **carpen**, care se plantează ca un gard viu în jurul caselor, aduc ajutor. Vârfurile tinere ale frunzelor, formate din trei frunzulițe, sunt fierte în lapte. Laptele se strecoară, se bate cu telul un gălbenuș de ou, se introduce în lapte, iar la urmă se adaugă un frunzaș ușor. Această supă trebuie servită câteva săptămâni, chiar luni în șir, la cină. Rareori se va mai ivi un avort.

BOALA ORGANELOR AUZULUI DATORATĂ RĂCELII

Se amestecă în părți egale silnic, salvie și coada-șoricelului. Infuzia caldă din aceste plante se întrebuintează pentru clătirea urechilor. Dar se recomandă și **bitterul suedez**, introdus cu un tampon mic de vată, și **uleiul cald de cimbru**, care se picură

înăuntru înaintea bitterului suedez. Uleiul de cimbru se încălzește, cufundând o linguriță în apă fierbinte și punând 1-2 picături de ulei în lingurița astfel încălzită.

BOLILE CARDIACE și CIRCULATORII

Întrucât **infarctele miocardice** au luat proporții în ultimii ani, transformându-se parcă într-un fel de boală națională, vă indic un amestec de ceaiuri care realizează succese surprinzătoare în **bolile cardiace și circulatorii**:

10 grame de coada-calului	10 grame de scoarță de crușin
10 grame de virnanț (rută)	10 grame de algă-cafenie
10 grame de troscot	10 grame de brustur (brusture, lipan)
10 grame rădăcină pătrunjei-de-câmp	10 grame de coada-racului
10 grame de arnică	10 grame de coada-șoricelului
30 grame de mărăcine (păducel)	10 grame de fumăriță (iarba-fumului)
20 grame de vâsc	10 grame de talpa-gâștei
20 grame de ceai-de-mate	10 grame de mușchi-irlandez (nu de mușchi-islandez)
10 grame de tapoșnic	10 grame de obligeană
10 grame de păpădie	10 grame de osul-iepurelui
10 grame de capsule de fasole	10 grame de pir
10 grame de traista-ciobanului	10 grame de roiniță (mătăcină)

Se amestecă bine toate plantele și se pune 1 linguriță cu vârf la 1 ceașcă. Acest ceai se lasă să stea peste noapte ca extract rece, iar dimineața se încălzește. Zilnic, dimineața și seara, se bea 1 ceașcă, îndulcită cu 1 linguriță de miere.

CALCULUL BILIAR

Este interesant că de această boală suferă mai mult femeile decât bărbații. Râgâială cu gust amar și vărsături puternice, care iradiază înspre inimă, ajungând până în dreapta, sub coaste și însoțite de grețuri mari – acestea sunt simptomele. Întrucât avem la dispoziție atâtea mijloace de leac din farmacia Domnului, nu trebuie să se ajungă întotdeauna la operație.

O cură de 6 săptămâni cu **suc de ridichi** a putut ajuta în foarte multe cazuri, dacă nu era vorba de anumite pietre care apar extrem de rar și nu se dizolvă; într-o astfel de situație trebuie recurs la operație. Ridichile se presează cu un storcător electric de uz casnic. Se începe dimineața, pe stomacul gol, cu 100 grame și se crește în decursul a 3 săptămâni treptat la 400 grame, pentru a scădea din nou în decursul a 3 săptămâni la 100 grame. În cazul unor pereți stomacali și intestinali inflamați nu este permisă administrarea sucului de ridichi!

Cât de rapid sunt dizolvate pietrele biliare de către sucul de ridichi o va arăta povestirea următoare. Soția unui general din Trient și-a îndepărtat calculul biliar prin operație. Erau pietre mici și mari pe care-i plăcea să le arate la multă lume, până ce a pus să-i fie montate pe mânerul unui cuțit. Într-o zi când tocmai curăța cu el ridichi, i-a venit cineva în vizită. A lăsat cuțitul în castron peste ridichi și s-a dus în casă să stea de vorbă cu musafirul ei. Cât de mirată a fost când și-a apucat, mai târziu, cuțitul! Pietrele biliare din miner dispăruseră fără urmă, dizolvate în zeama ridichilor.

Un amestec bun de plante medicinale din câte 20 grame de **pătrunjel-de-câmp, iederă, hamei, turiță-mare, mentă și pelin** înlătură de asemenea colicile și pietrele. Se pun 3 linguri de plante la 1 litru de vin de mere sau cidru, se lasă să stea la rece, se încălzește apoi maceratul până aproape de punctul de fierbere, se ia de pe foc și se lasă în repaos 3 minute. În timpul zilei se ia la fiecare oră câte 1 lingură, în total cam de 8-9 ori. Deoarece lichidul trebuie băut cald, este păstrat într-un termos.

CATARACTA și GLAUCOMUL

Glaucomul nu este numai o boală a ochilor, el provine mai curând de la o dereglare a rinichilor. În cele mai multe cazuri, glaucomul merge mână-n mână cu durerile reumatice și articulare. Dintr-un amestec de **urzică, ventrilică, filimică și coada-calului** în părți egale ar trebui să se bea zilnic 2-3 cești, în care se pune câte 1 linguriță de bitter suedez. Pentru a se obține o însănătoșire grabnică, plantele ar trebui să fie, pe cât posibil, proaspăt culese.

În caz de **cataractă** se ung de mai multe ori pe zi pleoapele cu **bitter suedez**. Din scrisori rezultă că acest mod de întrebuințare a avut un efect bun în cataractă. Amănunte se pot citi în articolul despre **rostopască**

Foarte importantă pentru glaucom este o **baie de șezut cu coada-calului**. Rinichiul dereglat transmite presiunea ascendentă mai departe ochilor. Băile de coada-calului ajută la retragerea presiunii din ochii afectați. Ea exercită din afară o influență atât de bună asupra rinichilor, încât adesea este înlăturată presiunea din ochii bolnavi chiar în timpul băii. Se iau 100 grame de plante uscate sau cca. 1/2 găleată, adică 21/2 litri de plante proaspete. Acestea se lasă peste noapte la macerat în apă rece; apa trebuie să acopere plantele. În ziua următoare maceratul se încălzește, se filtrează și se toarnă peste apa de baie care trebuie să aibă o temperatură potrivită. Durata băii – 20 minute. În timpul băii se adaugă din când în când apă fierbinte, pentru a păstra o temperatură constantă. Sala de baie trebuie să aibă o căldură plăcută, apa de baie să acopere regiunea renală, iar inima să fie în afara apei. Fără a se șterge, bolnavul se învelește într-un halat de baie și transpiră timp de 1 oră în patul încălzit dinainte. Această apă de baie se folosește, reîncălzită, în alte două seri.

Cu următoarea rețetă se prepară o **baie de aburi pentru ochi**:

20 grame de silur (buruniță-pentru-durere-de-ochi)
20 grame de odolean (valeriană)
20 grame de mușețel
10 grame de sporici (verbină)
30 grame de flori de soc

Se amestecă totul bine. 5 linguri rase de plante se opăresc cu 1/2 litru de vin alb care a fost înfierbântat până la limita de fierbere. Aburul este lăsat să acționeze asupra ochilor închiși. – Cel mai bine este ca acest vin să se toarne într-o sticlă și să se pregătească de fiecare dată cu o cantitate mai mică de vin o baie proaspătă de aburi.

Pentru a fi eliberat mai repede de durerile deseori foarte neplăcute din ochi, bolnavul să-și aplice ușor pe ochii închiși o vată muiată în bitter suedez, după masa de prânz, timp de 1 oră.

Se pot face și băi de ochi cu **silur**, însă doar cu o **infuzie foarte slabă**. O înrăutățire a bolii de ochi după folosirea băilor de silur este un semn de supradozare. Se infuzează la 1 ceașcă maximum 1/2 linguriță de plante și se lasă într-un repaos foarte scurt. Recomand comprese pe ochi cu o astfel de infuzie ușoară. Ceaiul trebuie preparat însă de fiecare dată proaspăt și nu are voie să fie folosit decât o dată.

După un scurt serviciu divin ținut pentru pelerinii vestgermani într-o biserică din Austria superioară, a venit la mine o femeie radiind de bucurie și mi-a povestit că scăpase complet de glaucom datorită sfaturilor din broșura mea. O scrisoare mi-a relatat că și amestecurile de ceai indicate au avut succes la glaucom.

COLICA APENDICULARĂ

„Ar trebui băută mai des câte o ceașcă cu **ceai proaspăt de frunze de mur**, atunci n-ar exista niciodată nici un fel de inflamare a apendicelui." Mi-am amintit de această vorbă a unui bătrân medic de casă din copilăria mea, atunci când fiul meu în vârstă de 7 ani s-a trezit într-o dimineață cu dureri în zona apendicelui și cu o paloare extremă în obraji. Am anunțat medicul, dar i-am pregătit imediat o ceașcă cu ceai de frunze de mur. Chiar în timp ce bea ceaiul, i-a revenit culoarea în obraji. Doctorul n-a mai putut constata nici o iritare a apendicelui.

CONSTIPAȚIA

Un medic a spus odată la o prelegere ținută într-un cămin de bătrâni la care am participat și eu: „Cu cât vă obișnuiți mai mult cu laxativele, cu atât mai rebelă va deveni constipația!" în plus, intestinul se subțiază prin permanenta curățire de mucozități!

Încercați să obțineți reglarea digestiei dumneavoastră cu ajutorul a 3 linguri de **semințe de in**, luate la fiecare masă cu puțin lichid. **Smochinele și prunele**, muiate peste noapte în apă rece, încălzite dimineața și luate înainte de micul dejun sau ca mic dejun, dau și ele rezultate bune în această privință. Dacă se află prin apropiere **apă proaspătă de fântână**, este suficient să se bea dimineața 1 pahar pe stomacul gol. Deosebit de laxativ este efectul **cicoare!** care, dacă se bea din ea 1/2-1 ceașcă pe stomacul gol, rezolvă chiar și constipația cea mai rebelă.

N-aș vrea să vă tăinuiesc o scrisoare din Bavaria: „Sfatul dumneavoastră de a bea **cicoare** și de a manca **cârnăt de smochine** a ajutat-o pe mama să aibă după 20 de ani iarăși **un scaun compact și o digestie normală**. Se resemnase deja cu ideea că nimeni și nimic n-o va mai putea ajuta."

Rețeta pentru cârnătul de smochine: Se spală 1/2 kilogram de smochine și se trece prin mașina de tocat, apoi se frământă cu 5 grame de foi de siminichie (sena) până iese o cocă. Se formează cârnați, se înfășoară în folii și se păstrează în frigider. Se ia zilnic, dimineața pe stomacul gol, 1 bucată de mărimea unei alune – pentru copii o treime din această cantitate – atâta timp până ce se normalizează digestia.

Și încă o îndrumare: Mișcare zilnică în aer liber! Schimbarea alimentației pe fructe și legume de calitate superioară!

Acum aș dori să vă mai istorisesc cum am ajuns la concluzia că **cicoarea** ajută în **constipatie**. De cicoare mă leagă unele dintre cele mai frumoase amintiri din copilărie și adolescență. Peste tot străluceau înspre noi, copiii, stelutele albastre ale acestor flori de pe margini de drum – o priveliște veselă pentru o inimă veselă de copil! Aici, în Austria superioară, îmi lipsesc aceste floricele albastre; se găsesc numai foarte rar. Cu atât mai mirată am fost într-o zi, când, de lângă o construcție nouă vizavi de casa noastră, m-a salutat o cicoare cu șase floricele albastre. Am rămas locului, am compătimit-o pentru aspectul prăfuit și i-am spus: „Deși arăți jalnic, îmi iau acasă cele șase flori ale tale!” Zilnic fac pentru familia mea și pentru mine șase cești cu ceai de plante. În ziua următoare au intrat în el și cele șase flori de cicoare spălate. S-a întâmplat ca tocmai în ceașca mea să nimerească o floare. Ea a făcut ca în acea zi să am după fiecare masă, deci de trei ori, o digestie normală, abundentă. Acest lucru nu mi-a dat pace. Într-o carte foarte veche despre plante medicinale am găsit soluția dilemei: Cicoarea dă rezultate grozave în **obezitate**. La o astfel de digestie copioasă și totuși normală, îmi pot imagina o scădere treptată a greutateii în cazul persoanelor supraponderale!

CREȘTEREA (frumoasă a) PĂRULUI

Câte 1 pumn plin de **urzici** proaspete și **frunze** proaspete de **nuc**, **mesteacăn** și **soc** și **1 tulpină de rostopască** se introduc în apă rece și se pun pe foc până ajung la punctul de fierbere. Repaos: 3 minute. Cu un săpun medicinal și jumătate din cantitatea de lichid obținută se spală bine părul, după care se clătește cu apă. Cealaltă jumătate din cantitate este lăsată să acționeze câteva minute asupra părului și a pielii capului, fără a mai clăti o dată părul cu apă simplă.

DEȘOSAREA (RETRACTAREA GINGIEI) ȘI DINȚII MOBILI

Se recomandă următorul tratament fitoterapeutic: **scoarță de stejar**, **crețișoară**, **troscot** și **salvie** amestecate în părți egale și lăsate peste noapte în apă rece. La 1/2 litru de apă se iau 2 lingurițe (cu vârf) de plante. Ceaiul e încălzit dimineața și pus într-un termos clătit cu apă fierbinte; se fac mai multe clătiri călduțe ale gurii pe parcursul zilei. Gingia poate fi masată cu o periută moale de dinți muiată în acest ceai.

DIABETUL ZAHARAT

Diabetul se extinde în zilele noastre devenind o boală care ocupă primul loc alături de infarctul miocardic și de cancer. Hrana excesivă și nesănătoasă a multor oameni, mai cu seamă a copiilor, este în majoritatea cazurilor cauza acestei boli. Prin urmare, nu numai adulții sunt diabetici, ci, din păcate, există deja foarte mulți copii care suferă de o **boală a pancreasului** și deci de zahăr. Asta înseamnă pentru ei să stea departe de toate bucuriile copilăriei, să țină regim sever, să-și facă de două ori pe zi injecții cu insulina și să fie încă de la vârsta fragedă cu un picior în groapă. Numeroasele boii ale timpului nostru ne arată că bunăstarea nu ne priește întotdeauna. Trebuie să mai tăiem din porții, să reducem masa prea îmbelșugată. În preajma marilor sărbători, care se întind pe o perioadă de două zile, se pot observa oameni care cumpără alimente în asemenea cantități, de parcă ar trebui să hrănească un regiment întreg.

Aș vrea acum să încerc să indic pentru toți diabeticii leacuri care stimulează pancreasul și înlătură deci cauza de apariție a diabetului zaharat. Marele **medic naturist elvețian Kunzle** spune: „Diabetul zaharat se poate îndepărta destul de rapid cu următoarele plante: 3 părți **mărțișor** (cerențel; Geum alpina), câte 1 parte **frunze de mur și afin**, 3 părți **scilipeți** (Potentilla aurea), 2 părți coji (teci) uscate **de fasole verde**.” Se pune 1 linguriță cu vârf din acest amestec la 1/4 litru de apă, se opărește și se lasă 3 minute în repaos; cantitatea zilnică: 1 1/2-2 litri.

Efectul curativ al **frunzelor de afin** depinde de colectarea lor corectă. Ele au voie să fie culese numai **înainte de coacerea fructelor**. Ele sunt, adunate la timpul potrivit, un leac experimentat clinic în diabet. Este dovedit că mirtilina conținută de frunza de afin înainte de coacerea fructelor nu numai că scade glicemia (nivelul zahărului în sânge), ci poate să înlătore boala complet. Mirtilina frunzelor de afin se numește, pe drept cuvânt, „insulina vegetală”. În ciuda acestor proprietăți extraordinare ale frunzelor de afin, tratamentul curativ cu acest ceai nu are voie să fie făcut decât sub controlul medicului. Supravegherea medicală trebuie să aibă loc în orice caz.

Și **țelina** poate fi recomandată pentru scăderea conținutului de zahăr. Un leac vechi popular este și **sucul crud al verzei acre**, ca și consumul zilnic al **morcovilor proaspeți**; dar și **ceapa și usturoiul** puse pe pâine contribuie la diminuarea zahărului.

Un alt remediu popular: 4 linguri de **frunze de afin (culese înainte de coacerea fructelor!)** se lasă la macerat în 2 litri de apă rece; se fierbe până scade la jumătate; se ia de 3 ori pe zi câte 1 ceașcă. Și **urzicile** au o influență destul de bună asupra pancreasului. De aceea, ele scad și conținutul de zahăr. În acest caz se folosește extractul de urzici care se procură din farmacii. homeopatice, drogherii și magazine specializate în alimente naturale bogate în vitamine.

Întrucât **rădăcina de obligeană** vindecă aproape toate afecțiunile pancreasului, ajută și în diabet. Se lasă 1 ceașcă cu apă rece pe timpul nopții cu 1 linguriță rasă de rădăcină de obligeană, se încălzește ușor a doua zi, se filtrează și se bea câte 1 înghițitură înainte și după fiecare masă, adică 6 înghițituri pe zi. Aceste 6 înghițituri vor fi resimțite de către fiecare diabetic ca binefăcătoare.

Frunzele și mlădițele de **soc** sunt și ele indicate sub formă de ceai în diabet. Doar socul este una dintre plantele cele mai vechi din medicina populară.

La începutul primăverii, când **păpădia** își face apariția pe ogoare și câmpii, trebuie tăiată până la rădăcină, spălată bine și folosită la prima salată. Atunci se vede că există unele cu tulpină verde ca iarba și altele cu ea gălbui-lăptoasă. Cea gălbuie este mai gustoasă și mai fragedă. Diabeticii ar trebui să mănânce primăvara zilnic această salată de păpădie, atât la prânz cât și seara. Apoi, la sfârșitul! lui aprilie și la începutul lui mai, când păpădia este în plină floare, a venit vremea pentru orice diabetic de a-și reduce conținutul de zahăr printr-o cură de 4 săptămâni. Se culeg tulpinile cu flori cu tot și se spală, abia apoi se aruncă florile. 10-15 **tulpini de păpădie** pe zi pot produce o scădere totală a nivelului zahărului în sânge. Tulpinile au la început un gust puțin amărui, care dispare însă mai târziu.

Și vâscul are o influență dintre cele mai bune asupra pancreasului, așa încât diabetul își pierde cauza apariției printr-un consum continuu de ceai. Vâscul se lasă în apă rece peste noapte. La început se iau 3 cești cu apă rece și 3 lingurițe (cu vârf) de vâsc. După câteva săptămâni se scade la 2 cești și iarăși ceva mai târziu la 1 ceașcă. O perioadă de timp cura se întrerupe complet, și anume primăvara, când se găsesc alte legume proaspete pentru diabetici. Vâscul are putere de leac de la începutul lui octombrie până în decembrie și în lunile martie și aprilie, deci trebuie cules în aceste intervale. Forța cea mai curativă o au plantele de pe stejari și plopi, dar și cele de pe brazi și pomi fructiferi sunt tămăduitoare. Tulpinile și frunzele se taie mărunt. **Bobitele albe n-au voie să fie folosite pentru prepararea ceaiului!**

Deoarece și mult apreciatul nostru **bitter suedez** influențează pancreasul în mod favorabil, ba îl poate chiar vindeca, se recomandă și aceste picături în diabet. Ele trebuie luate de 3 ori pe zi, de fiecare dată 1 linguriță plină în puțin ceai de plante. Datorită acțiunii excelente în profunzime a bitterului suedez ar fi indicată lunar și o compresă ținută timp de 4 ore pe pancreas.

Rădăcinile de cicoare se pot oferi diabeticii drept zarzavatul de regim cel mai bun. Sunt muiate bine în apă și spălate, asemănător salatei de andive, pentru a mai tăia din gustul amarului. De altfel, ceaiul din flori și tulpini de cicoare se folosește cu succes și în caz de **obezitate**. Se beau zilnic 2 cești din această infuzie.

Sucul presat din **castraveții** proaspeți scade conținutul zahărului din sânge și este de aceea foarte indicat.

Rădăcina-neagră este și ea o legumă dietetică excelentă, asemănătoare **sparanghelului**. Datorită conținutului scăzut de hidrați de carbon, atât sparanghelul cât și rădăcina-neagră sunt o mâncare foarte bună pentru diabetici. Pot fi oferite cu grăsime și pesmet de pâine aibă fără ca să dăuneze bolnavului. Rădăcina-neagră este cultivată în grădini pentru a fi folosită la gătit și nu este identică cu cea care crește sălbatic, numită și tătăneasă sau iarba-lui-Tatin.

Și prazul verde este excelent pentru diabetici. Tăiat mărunț până ia capetele frunzelor, el se pune zilnic la cină pe pâine și se mănâncă. Și ia prânz se recomandă salata de praz.

O băutură foarte gustoasă și sănătoasă: Peste 500 grame de **praz** tăiat până la vârfurile verzi se toarnă 0,7 litri de **vin alb** sec și se lasă 24 de ore acoperit. Se filtrează și lichidul se toarnă în sticle. Se bea dimineața și seara câte o gură. Resturile pot fi puse pe pâine și mâncate.

Un medic practician din Austria superioară a ajutat o diabetică prin următoarea rețetă: Se zdrobesc 3 **căpățâni** mari **de usturoi**, se introduc într-o sticlă de 1 litru care se umple apoi cu rachiu de secară și se lasă să stea 10-14 zile. În fiecare zi înainte de micul dejun se ia 1 linguriță plină din acest macerat.

În aprilie 1977 am primit un telefon de la o doamnă din Viena care mi-a povestit că este de 30 de ani bolnavă de diabet. M-a rugat s-o ajut. I-am indicat procedeele de mai sus cu diverse plante. S-a luat exact după sfaturile mele din broșură. La începutul lui august mi-a comunicat bucuroasă că din analizele medicale au rezultat valori normale de zahăr. La sfârșitul lui septembrie 1977 am ținut o prelegere în parohia Hasenleiten din Viena. În timpul discursului, această doamnă a cerut să vorbească și a relatat: „Am fost 30 de ani bolnavă de diabet. Am urmat sfaturile doamnei Treben și am acum din august nivel normal de zahăr.” A fost aplaudată furtunos de public.

O cunoștință din Gundelfingen/Bavaria scrie: „Un cunoscut apropiat a fost bolnav de diabet ani de-a rândul și avea zilnic nevoie de injecții. Acum a reușit cu ajutorul ceaiurilor și plantelor din broșura dumneavoastră ca zahărul să-i scadă. Se află, bineînțeles, sub control medical curent. Doctorul a fost mirat de scăderea zahărului.”

Un inginer din Viena avea valoarea **zahărului în sânge** de 280. A urmat sfaturile indicate în „Farmacia Domnului”. La un control medical ulterior s-a constatat că zahărul a scăzut la 130.

Întrebuințarea tuturor acestor plante de leac ca și a legumelor dietetice este încununată de succes firește doar în cazul în care se trăiește exact după regimul alimentar diabetic prescris.

DURERILE DUPĂ AMPUTARE (dureri la piciorul-fantomă)

La mult timp după amputări, uneori ani de-a rândul, apar fenomene-fantomă extrem de dureroase. Experiența arată că aplicarea **compreselor cu tătăneasă** (a se vedea

„Moduri de folosire” la articolul despre tătăneasă, pag. 61) aduc alinare, iar durerile pier treptat.

Efect excelent are și **esența de ceapă**, care se cumpără din farmaciile homeopate sau din magazinele specializate în alimente naturale bogate în vitamine, dar se poate prepara ușor și în casă. Cepele tăiate rotocoale se introduc într-o sticlă până la gât, se toarnă deasupra rachiu de seară de 38-40%, se lasă să stea 10 zile în soare sau la loc călduros, apoi se trage în sticle. Cu acest preparat se unge apoi bontul amputat.

De mare ajutor este ceaiul din **rădăcini de stânjenel (iris)** care se scot din pământ în octombrie, se spală cu o perie și se usucă prin atârănare. Rădăcinile uscate se macină până devin o pulbere, cel mai bine cu ajutorul unei râșnițe uzate de râșnit cafea, mac sau pesmet. 1/2 linguriță din acest praf se lasă peste noapte la macerat în 1/4 litru de apă; se beau în timpul zilei 1-2 cești, în înghițituri mici.

Cioturile amputate ar trebui îmbăiate de 3 ori pe săptămână în **băi de cimbru** (prima baie poate fi încălzită încă de 2 ori). Se pune 1 pumn plin de cimbru la 1 baie. Și **penele cu cimbru și pedicuță** puse peste noapte ca niște comprese ar fi de recomandat. Câte 100-150 grame din plantele numite sunt introduse într-o pernă din pânză de in.

EDEMELE sau UMFLĂTURILE din cauza reținerii de lichid în țesuturi

Se iau 2 lingurițe pline de rădăcini mărunțite de **osul-iepurelui** la 1 ceașcă cu apă și se lasă peste noapte la rece. A doua zi dimineață, maceratul se încălzește ușor și se filtrează. Această ceașcă se bea repartizată 1/2 oră înainte și 1/2 oră după micul dejun.

O a doua posibilitate de a face edemele să se retragă se realizează prin **scoarța trunchiului de soc sau a crengilor de soc**. La 1 ceașcă se ia 1 linguriță rasă de **scoarță de soc** (întrucât cantitățile mai mari declanșează diaree sau vărsături, trebuie dozat foarte slab) și se lasă peste noapte la rece la macerat. Această ceașcă cu scoarță de soc macerată poate fi subțiată cu încă 1/2 ceașcă cu apă. Se bea câte 1/2 ceașcă ușor încălzită după fiecare din cele 3 mese principale.

EMFIZEMUL PULMONAR

Un emfizem pulmonar se formează, ca și **astmul cardiac și bolile glandei tiroide**, în majoritatea cazurilor din cauza unui ficat dereglat și ele sunt însoțite de **insuficiență respiratorie**. Presiunea ascendentă a ficatului contribuie la umflarea, deci mărirea bronhiilor, a plămânilor și a inimii. Presiunea permanentă a ficatului asupra tiroidei sensibile declanșează modificări patologice, într-un asemenea caz se bea dimineața 1 ceașcă cu **ceai de pedicuță**, se aplică în timpul zilei 4 ore la rând **comprese cu ierburi suedeze** (a se vedea „Moduri de folosire”, la articolul „Ierburile suedeze”), iar în timpul nopții **comprese cu aburi de coada-calului**. Se pune 1 pumn plin de coada-calului într-o sită deasupra vaporilor de apă, până se înfierbântă și se moaie, învelite într-o pânză de in, plantele se aplică apoi pe zona ficatului bolnav. Este trasă astfel presiunea ficatului și treptat încetează și neliniștitoare insuficiență respiratorie.

ERIZIPELUL

Frunzele proaspete de **podbal** sunt spălate, zdrobite și frecate pe un fund de lemn cu sucitorul de tăiței până iese un terci de frunze care se aplică pe porțiunile inflamate

unde s-a localizat erizipelul. Din frunze se poate prepara însă și o infuzie (se taie frunzele mărunț, se opăresc cu apă clocotită, se lasă să stea puțin) și folosi ca o compresă, după ce se răcește. Tot la fel se pot întrebuița și **frunzele de varză**, spălate și zdrobite. Ele înlătură orice inflamație provocată de erizipel. Foarte emolient și benefic este efectul sucului **frunzelor** cărnose **de urechelniță** (*Sempervivum tectorum*). Trecându-le prin storcătorul electric de uz casnic, se obține un suc cu care se ung ușor porțiunile inflamate sau se taie de-a lungul câteva frunze de urechelniță și se pun pe o farfurie, cu partea zemoasă în sus. Cu sucul care se prelinge din suprafețele secționare se ung zonele afectate de erizipel. Intern, se iau dimineața, 1/2 oră înainte de micul dejun, 1 ceașcă cu **infuzie de ventrilică**, iar pe parcursul zilei, încetul cu încetul, 3-4 cești cu **ceai de urzici**, până ce controlul medical constată dispariția erizipelului.

FIMOZA

După dr. Dirk Arntzen, medic la Berlin, există o metodă de a trata fimoza la copii cu ajutorul băilor. Se iau 10-20 mililitri de **soluție 10% de sulfat de potasiu** (preferabil să fie proaspăt preparată de către farmacist) pentru o baie caldă de copil, deci de cca. 50-70 litri, și se trage ușor înapoi prepuțul. Se fac 1-2 băi pe săptămână. Adesea se văd rezultatele deja după 4 băi; dar mai mult de 10 băi nu-și au rostul. Vârsta favorabilă pare a fi între 4 și 7 ani, însă băile mai pot fi făcute chiar și băieților de 10 ani. Mulți băieți au scăpat astfel de operație. La bătrâni, această metodă nu mai este eficientă, din păcate. Și băile de nalbă dau performanțe bune. Pentru 1 baie de copil – 1 pumn plin de **nalbe**, lăsate peste noapte numai în apă la macerat; pentru adulți – cca. 100 grame pentru 1 baie de șezut.

FISTULELE

Se ia intern de 3 ori pe zi câte 1 linguriță, în cazuri deosebit de grave câte 1 lingură de **bitter suedez** în infuzie neîndulcită de mușețel. Extern, se fac spălări cu o infuzie călduță de **silnic, coada-calului și linariță** (gura-leului-de-câmp galbenă) în părți egale după spălare se tamponează cu **bitter suedez** sau se aplică local o vată umezită cu aceste picături. Să se facă **băi de șezut cu coada-calului**, iar pe timpul nopții să se pună **compresă cu aburi de coada-calului** (a se vedea „Moduri de folosire” la subcapitolul „Coada-calului”).

O femeie din Bavaria, în vârstă de 51 de ani, a suferit timp de 28 de ani de o **fistulă facială** la osul molar, îmi relatează: „Nu pot să descriu cât am tras în acești 28 de ani! Am fost sfătuită să mă operez, ceea ce însă n-am făcut, căci profesorul avea dubii în privința reușitei. Am găsit alinare abia la un tămăduitor, care m-a trecut pe alimentație vegetariană cu fructe crude și pe mișcări de gimnastică respiratorie – nu m-am vindecat însă. Primăvara am luat din natură primele urzici proaspete și am început să beau zilnic 3 cești cu **ceai de urzici**, de fiecare dată cu 1 linguriță de **bitter suedez**. După exact 14 zile, fistula mea facială s-a vindecat și n-am mai avut nici o durere. A fost pentru mine și toți cei ce mă cunosc ca un miracol.”

FORMAREA GUȘEI

Gargara frecventă cu frunze tăiate mărunț de **buberic** (iarbă-neagră) sau de **drăgaică** face să dispară gușa, crescută fie în interior, fie în exterior. Bubericul se

găsește la maluri de pâraie, în șanțuri de pădure și printre tufișurile care țin umezeala. Are flori maro-roșcate fără strălucire și frunze verde-închis, lunguiețe, cu vârf ascuțit. Acestea au același miros puternic ca și frunzele de soc; deci nu se pot confunda, datorită acestui miros, cu o altă plantă. În timp ce la buberic se colectează numai frunzele, cu care se face gargară adâncă, fără a se bea din lichid, drăgaica se folosește întregă, cu flori cu tot, se face gargară adâncă și se bea din când în când câte o gură. O cunoștință din Viena a căpătat în februarie 1979 o gușă destul de vizibilă. Se temea de operație și, la sfatul meu, a început să facă gargară primăvara, când s-au ivit în natură primele drăgaice. Drăgaica se opărește și infuzia se folosește caldă pentru o gargară adâncă. Fericită, mi-a povestit după un an că soțul ei îi adusese mereu drăgaica proaspătă; încă de la început simțise că gușa i se micșora treptat, până ce a dispărut de tot.

GUTURAIUL DE FÂN

Cum urzicile ajută în toate alergiile și cum la guturaiul de fân este vorba de o alergie, el va fi făcut să dispară într-un timp relativ scurt, bându-se ceai de urzici, 3-4 cești pe zi, cu câte 3 lingurițe de **bitter suedez** care se diluează cu ceaiul.

HEMANGIOMUL

Frunzele **cedrului** sau ale **chiparosului** sunt spălate, tăiate mărunț și se umple cu ele o sticlă până la gât; se toarnă rachi de secară de 38-40%; se pune să stea 10 zile în soare sau în apropierea mașinii de gătit. Cu această tinctură se tamponează hemangiomul de mai multe ori pe zi.

Și **frunzele** cărnoase de **urechelniță** (*Sempervivum tectorum*) – numită și iarba-ciutei, urechiușe, verzișoară – tăiate de-a lungul și despicate contribuie la dispariția treptată a hemangiomului, dacă acesta este uns cu seva ce iese din ele.

Seva **tulpinilor** cărnoase de **filimică**, stoarse prin storcătorul electric de uz casnic, ajută de asemenea la înlăturarea hemangiomului. **Bitterul suedez** folosit de mai multe ori duce și el la dispariția acestei rebele boli de piele.

Sucurile și tincturile menționate sunt de mare ajutor și pentru a îndepărta **alunițele, semnele din naștere, dereglările de pigment, keratoza senilă (petele de bătrânețe), zonele albe de piele bine delimitate, precum și negii.**

Un băiețel de două luni avea pe piept un hemangiom mare cât o jumătate de linte care trebuia îndepărtat prin operație. Mama lui, îngrijorată, se temea de complicații la operația sugarului. A început să tamponeze locul de mai multe ori pe zi cu bitter suedez, în cca. 6 săptămâni, hemangiomul a dispărut.

HEMOFILIA

În această boală, slavă Domnului rară, dau rezultate următoarele plante: **ventrilica, crețișoara, traista-ciobanului, coada-șoricelului și coada-calului** – amestecate în părți egale. Trebuie băute zilnic minimum 4 cești, împărțite pe durata întregii zile. Este necesară linguriță (cu vârf) de plante la 1/4 litru de apă; se opărește și se lasă 1 minut în repaos în plus, se fac 14 zile băi de șezut cu aceste plante; se folosesc 100 grame de plante pentru fiecare baie și se lasă peste noapte în apă rece; a doua zi se încălzește și se toarnă într-o apă de baie de șezut de temperatură potrivită; durata băii – 20 minute. Apa de baie se mai poate turna de 2 ori înapoi peste plante și, dacă se reîncălzește, se picate folosi pentru încă două băi de șezut.

HISTEROPTOZA (PROLAPSUL UTERIN)

Se beau pe parcursul zilei 4 cești cu **ceai de crețișoară**, înghițitură cu înghițitură. Se pune 1 linguriță (cu vârf) de plante la 1/4 litru de apă se opărește și se lasă să stea puțin. Se umple o sticlă până la gât cu **traista-ciobanului** tăiată mărunt de la tulpină până la flori, se toarnă deasupra rachiului de 38-40%, apoi se pune să stea 10 zile în soare sau în apropierea mașinii de gătit. Cu această esență se unge de câteva ori pe zi partea stângă a burții, de la vagin în sus. În același timp, se fac 3 **băi de șezut cu coada-șoricelului** pe săptămână: Se lasă peste noapte 100 grame de coada-șoricelului în apă rece; se încălzește a doua zi și se face o baie de șezut lungă de 20 minute. Apa de baie se mai toarnă de 2 ori înapoi peste plante, astfel încât din apă pentru o baie se pot face trei.

INAPETENȚA LA COPII

O mamă tânără se plângea că băiețelul ei în vârstă de 2 ani suferă de lipsă cronică de poftă de mâncare, este morocănos, obosit, de abia îl poți scoate la plimbare și are cearcăne negre adânci sub ochi. Situația s-a schimbat rapid când și-a băgat copilul, la sfatul meu, într-o **baie completă de cimbru**, alcătuită din 50 grame de plante (se lasă peste noapte în apă, durata băii: 20 minute, inima în afara apei, apa băii se toarnă în două seri înapoi peste plante, în total se fac 3 băi din cantitatea respectivă de plante). În afară de aceasta, copilul a primit zilnic 1 ceașcă cu **ceai de urzici**, bând înghițitură cu înghițitură. Mama sa mi-a povestit plină de bucurie că băiatul ei nu mai era de recunoscut. A căpătat poftă de mâncare, are chef să iasă la joacă și la plimbare și este amuzant cum micuțul îi amintește zilnic mamei de ceaiul lui de urzici. Ii spune mucalit că trebuie să ia „mereu doar o înghițitură!”

INCONTINENȚA URINARĂ

Câți oameni suferă mai ales în zilele ploioase sau la coborârea de pe munte de faptul că nu-și mai pot ține urina ca lumea! În această problemă ajută mai ales **băile calde de șezut cu coada-șoricelului și coada-calului**, 100 grame de plante pentru fiecare baie (a se vedea „Băi de șezut” la „Partea generală”). În afară de aceasta, se beau zilnic 4 cești cu **ceai de crețișoară** și se freacă regiunea vezicală cu **esență de traista-ciobanului** care înviorează musculatura dinspre exterior. Găsiți la articolul „Traista-ciobanului” modul cum se prepară această esență. Simultan se recomandă însă și băi de șezut cu traista-ciobanului. Se folosesc tot 100 grame de plante pentru fiecare baie.

Băile de șezut cu sare de bucătărie ajută într-un mod unic. Într-o apă de baie de temperatură moderată se introduce sare de bucătărie și se repetă băile seară de seară până ce dispare incontinența urinară.

INFLAMAȚIILE PURULENTE ALE PATULUI UNGHIILOR – UNGHILE friabile sau accidentate

În cazul unei inflamații a patului unghiei se lasă 50 grame de **nalbă** să stea peste noapte în apă rece la macerat; înainte de a merge la culcare, se fac băi încălzite de picioare sau de mâini, cu o durată de 20 minute. Această apă de baie poate, lăsată la rece, să fie folosită de 2-3 ori. În afară de aceasta, se unge **alifie de filimică** peste patul de unghie inflammat și se pun deasupra comprese cu **ierburi suedeze**.

Unghiile friabile (casante) sau accidentate sunt unse cu **suc de ceapă** sau de **piciorul-cocoșului Ceapa** se taie în două; cu jumătățile de ceapă se freacă unghiile de mai multe ori. Se poate folosi însă și ceapă stoarsă. Sucul **piciorului-cocoșului**, care crește la margini de păduri și câmpii, se utilizează și el cu succes. Se despică tulpina rotundă, grosuță și se ung unghiile în repetate rânduri cu seva obținută. Cu o singură ungere nu se realizează însă nimic, ea trebuie repetată timp mai îndelungat.

LĂCRIMAREA

Pentru a scăpa de această stare extrem de neplăcută, se amestecă 10 grame de silur, 10 grame de **odolean**, 15 grame de **cuișoriță** (numită și albeață, cerențel, cerculeț), 10 grame de **flori de liliac**, 10 grame de **crețișoară**, 20 grame de **mușețel** și 10

grame de **viranț (rută)**. La 1/2 litru de apă se iau 15 grame de plante, se lasă pe timpul nopții la macerat la rece, iar a doua zi cantitatea se încălzește până la punctul de fierbere. Se amestecă, se iau plantele de pe foc și se lasă să stea 3 minute. Când se răcește puțin, se cufundă o bucătică de pânză în lichid și se pune caldă pe ochii închiși. Această operație se repetă de mai multe ori timp de 1/2 oră. Se acoperă apoi cu o bucată de pânză uscată și se stă puțin cu ochii în repaos.

LEZIUNILE COLOANEI VERTEBRALE

Aici ajută extraordinar **alifia de drăgaică**; aceasta se prepară exact la fel ca alifia de filimică (a se vedea articolul despre filimică). Alifia se unge de jos până sus de-a lungul șirei spinării. Importante mai sunt și frecțiile cu **esență de coada-șoricelului și rădăcini de tătăneasă** (a se vedea „Tinctura – esența”, de la „Partea generală”) și concomitent **băile complete de cimbru și coada-șoricelului**.

MENORAGIILE (HEMORAGIILE MENSTRUALE)

În caz de menstruație foarte abundentă se bea dimineața, pe stomacul gol, 1/2 oră înainte de micul dejun, 1 ceașcă cu infuzie din următoarele plante bine amestecate: 25 grame de **flori de arnică**, 50 grame de **rădăcină de odolean**, 25 grame de **mușchi-islandez**, 25 grame de **roiniță**, 25 grame de **coada-șoricelului** și 25 grame de **salvie** 1 linguriță cu vârf la 1/4 litru de apă; se opărește; repaos – 3 minute. Ceaiul trebuie băut în continuare și atunci când menstruație s-a normalizat. Aceste plante dau organismului o senzație plăcută pornind din zona pelviană, împiedică apariția **indispozițiilor de menopauză**, iar efectul plantelor durează ani în șir. Cu ani în urmă, o femeie m-a rugat să-i dau această rețetă. Avea menstruații foarte abundente și făcuse fără rezultat două intervenții în clinica fratelui ei, care era ginecolog. Ceaiul a ajutat-o la fel de repede ca și pe mine când am avut în urma tifosului hemoragii ce nu puteau fi potolite cu nimic. Medicul cu care mă tratam a fost atunci de părere să încercăm cu plantele medicinale. Astfel a ajuns în mâinile mele această rețetă minunată. Am suferit peste un an și jumătate de menstruații ce durau 14 zile și chiar mai mult în exact 4 săptămâni plantele m-au ajutat, normalizându-mi ciclul. Am băut acest ceai cinci ani fără întrerupere.

MIROSUL GURII și LIMBA SABURALĂ (ÎNCĂRCATĂ)

Mirosul gurii nu este neplăcut numai pentru cel afectat, ci și pentru cei din jurul său. Trebuie în primul rând stabilit medical de unde provine. El poate avea cauze

diverse: **dinții stricați** care trebuie tratați, **abcesele în cavitatea bucală**, **amigdalitele**, **secrețiile mucoasei nazale**, dar și **stomacul prost cu insuficient acid gastric** sau **constipația**. La ultima menționată se pune mai ales problema realizării unei digestii regulate.

În cazul abceselor din cavitatea bucală se face gargară cu ceai cald de **drăgaică**, în cel al amigdalitelor, cu **ceai de salvie**, tot ceaiul călduț de salvie ajută și la eliminarea secreției mucoasei nazale. Deseori sunt de folos în combaterea mirosului gurii câteva picături de **ulei de ienupăr** care, turnate într-un pahar cu apă călduță, sunt luate încet, în înghițituri mici. Și mestecarea **semințelor de mărar** poate îndepărta mirosul greu. Dacă este provocat de **tulburări în cavitatea bucală**, ajută o gargară repetată cu 30-40 picături de **tinctură de smirnă** diluate în apă călduță.

Ceaiul de pelin este un mijloc excelent pentru a combate **limba foarte încărcată** și **mirosul neplăcut al gurii**. Părerea larg răspândită: „Pelinul este sănătos și nu poate dăuna niciodată” nu este deloc corectă. Trebuie procedat cu economie în cazul pelinului. Astfel, la 1 ceașcă cu apă se ia doar 1/2 linguriță de pelin.

NEFRITA și PIONEFRITA

În aceste boli nu se recomandă numai **ceaiul de mătasea-porumbului**, **măcrișul-iepurelui** cules proaspăt, **urzică-moartă-galbenă** sau **albă** și **băi de șezut cu coada-calului**, ci se bea și **lapte de troscot** (3-4 cești pe zi), care are un efect uimitor. Troscotul – 1 linguriță cu vârf la 1 ceașcă – este opărit cu lapte în clocot și băut foarte cald, în înghițituri mici.

NEVRALGIILE FACIALE

Florile culese în soare ale **mușetelului**, **lumânăricii**, **cozii-șoricelului** și **cimbrului** se introduc pe cât posibil proaspete sau ușor uscate într-un săculeț de pânză și se aplică direct pe zonele afectate de nevralgia facială. Se folosesc plantele culese în soare, întrucât prin acțiunea soarelui și-au dezvoltat mai puternic uleiurile volatile care stârnesc efectul curativ pozitiv. În plus, se beau din plantele menționate 4 cești zilnic, înghițitură cu înghițitură. (Se opăresc, se lasă să stea puțin.) Dacă apar dureri spas-tice, se spală fața cu **infuzie caldă de urzici**, se fricționează și se pune pe ea un săculeț de pânză umplut cu **pedicuță** tăiată mărunt. Aplicarea compreselor făcute cu **bitter suedez** (a se vedea la pag. 75) trebuie să aibă loc neapărat în pat. Și administrarea internă a acestor picături – de 3 ori pe zi câte 1 linguriță –, diluate în amestecul de ceaiuri susmenționat, aduce alinare bolnavului.

NISIPUL LA RINICHI și LA VEZICĂ și CALCULUL RENAL

Esența de urzici întrebuințată în homeopatie, pe care o recomand cu cea mai mare căldură, trebuie înghițită diluată. Această, esență se găsește în farmacii, în magazine specializate în alimente naturale bogate în vitamine și în drogherii. Esența este însoțită de indicații despre modul de întrebuințare.

Cum s-a menționat în articolul despre coada-calului, **băile de șezut cu coada-calului**, simultan cu care se bea **ceai de coada-calului**, înlătură foarte rapid nisipul la rinichi și cel la vezică (=micii calculi vezicali), precum și piatra (calculul) la rinichi.

În vechile cărți despre plantele medicinale stă scris că **pălăria-cucului** (numită în limbaj popular și pliscul-cucoarei sau priboi), precum și **vioreaua-cu-miros-plăcut** sau

strugurii-ursului îndepărtează calculul renal într-un mod rapid și cert. Conținutul înalt de substanțe tanante al strugurilor-ursului nu este întotdeauna bine suportat de către unii oameni. Survin atunci vărsături, grețuri, precum și lipsa poftei de mâncare. Din această cauză se pot recomanda în locul strugurilor-ursului și **frunze de păr cu pere zemoase, de must**, care constituie în acest caz un înlocuitor perfect.

Turița-mare cu flori galbene, care crește pe lângă drumurile forestiere, la liziere, pe pante, dar și în răzoare, terenuri necultivate și maluri pietroase de râu, ale cărei flori asemănătoare unui spic galben-auriu – se găsesc din iunie până în septembrie, dă un ceai excelent contra nisipului și pietrei la rinichi, ca și contra afecțiunilor legate de **calculul biliar**. Nu degeaba se numește această plantă în popor „Heil aller Welt” (=leacul întregii lumi) sau „Konig aller Krauter” (=regele tuturor plantelor). Un amestec a câte 20 grame de **turița-mare, osul-iepurelui, traista-ciobanului și frunze de mesteacăn** înregistrează performanțe excelente. Firește că plantele se infuzează doar și se lasă apoi să stea 1 minut.

PANARIȚIUL (SUGELUL)

Se recomandă de mai multe ori pe zi **băi fierbinți de mușețel**, durata băii – câte ½ oră. Imediat după aceea, trebuie pus un bandaj de lut, sub care se unge cu o alifie pentru abcese. – „**Usturoi fiert în lapte** și se scaldă mâna 1/2 oră în acest lichid”, spune un vechi leac băbesc. Dacă degetul face puroi, se pune o compresă cu **terci de semințe de in**. Dacă atunci abcesul se deschide, să se facă ia deget o baie cu ceai de mușețel. La urmă se pun comprese cu ulei de sunătoare.

Un al doilea leac vechi de casă se obține amestecând în părți egale **pătrunjel-de câmp, nalbă-mare (nalbă-albă), rădăcini de ferigă și flori de soc**. Se pun 15 grame de plante la 1/2 litru de **vin alb**, se lasă să stea peste noapte în apă rece, iar a doua zi cantitatea se încălzește până ajunge la punctul de fierbere. Se introduce degetul timp de 2 ore în vinul cald de plante, se răzuie niște praf de la o cretă, acest praf se aplică local și se leagă deasupra o bucată de pânză.

PARKINSONISMUL (Boala lui Parkinson)

Frunzele proaspete de **măcrișul-iepurelui**, care acoperă asemenea unui covor întins solul pădurilor noastre de foioase și conifere, sunt spălate și presate prin storcătorul electric de uz casnic. Se iau din oră în oră 3-5 picături diluate în **ceai de coada-șoricelului**, din care se prepară 4-5 cești pe zi. Se folosește 1 linguriță (cu vârf) de flori de coada-șoricelului pentru fiecare ceașcă, se opărește, se lasă să stea puțin. Diluarea picăturilor de măcrișul-iepurelui trebuie să aibă loc într-o cantitate de ceai de cel puțin trei ori mai mare. În același timp se fricționează șira spinării cu suc de măcrișul-iepurelui proaspăt obținut, dar alternativ și cu tinctură de coada-șoricelului. Florile de coada-șoricelului culese în soare se lasă la macerat în rachiu de secară sau de fructe de 38-40% și se pun 14 zile la soare. Pe parcursul zilei se aplică timp de 4 ore pe regiunea occipitală comprese cu **bitter suedez** (a se vedea articolul „Ierburile suedeze”, pag. 74), cu care se poate umbla prin locuință.

Dacă pe lângă mișcările de tremur survine și o oarecare rigiditate a membrelor, se efectuează **băi complete de cimbru** din 200 grame de plante. Din apa unei băi se pot face, prin reîncălzire și refolosire, în total 3 băi (a se vedea „Băi complete” la „Partea generală”, pag. 8).

PSORIAZISUL

Din toate colțurile Austriei și Germaniei vin să ceară ajutor oameni suferind de psoriazisul considerat din punct de vedere medical drept incurabil. Noi însă, cei care credem în plantele medicinale din farmacia Domnului, știm că Dumnezeu ne aduce ajutor prin abundența plantelor de pădure și câmpie așternute la picioarele noastre.

Există diferite tipuri ale acestei boli chinuitoare: așa-numitul **psoriazis roșu**, care se manifestă prin pete foarte roșii, bine delimitate, un altul, la care pielea parcă ar fi acoperită cu solzi de pește și al treilea cu o piele pergamentată, crăpată, groasă, ale cărei crăpături se adâncesc seara, se desfac și pricinuesc omului chinuri mari. La acestea se adaugă niște mâncărimi foarte puternice, ceea ce înseamnă o împovărare nervoasă grea pentru fiecare bolnav. Pielea produce și îndepărtează zilnic o mare cantitate de coji, la orice mișcare acestea curg pe jos.

Cu ani în urmă am aflat despre o femeie de 38 de ani, a cărei piele era de la gât în jos crăpată și pergamentată, care își pierduse părul de pe cap și trecuse prin niște suferințe interminabile. În spital, chinurile i se domoliseră puțin prin faptul că fusese băgată până la gât într-un sac de nailon. Astfel, pielea i se mai înmuia puțin prin transpirație și durerile se mai diminuau. De schimbat, însă, nu se putea schimba nimic în maladia ei. Atunci am realizat că numai plantele depurative, dezintoxicate pot vindeca o asemenea boală. Când a folosit ceaiul alcătuit de mine și a ținut regimul alimentar corespunzător, succesul a venit într-o jumătate de an. În acest scurt răstimp părul i-a crescut din nou, iar pielea a redevenit netedă și fără pete. De-atunci am ajutat multe persoane bolnave de psoriazis.

Boala ia naștere din cauza unei **dereglări a funcționării ficatului**. Trebuie deci ca pe lângă utilizarea plantelor, să se țină și o dietă strictă pentru ficat: Să se evite mezelurile (în. afara celor de regim), cârnații, afumăturile, carnea de porc ca și supele lor, apoi toate felurile de acrituri, ca oțetul, mustul, vinul, lămâile, portocalele, grapefruiturile, fructele de pădure și sucurile lor, și coacăzele negre sunt incluse aici, merele crude, cafeaua naturală, ciocolata, cacaoa și mierea de albine, căci aceasta din urmă formează acizi pe care ficatul bolnav nu-i suportă. De evitat sunt, de asemenea, toate tipurile de pește de conservă, peștele afumat, carnea de conservă, fructele unicarpelare (păstăile) ca mazărea, fasolea și linte și orice fel de alcool. Permise sunt mâncărurile cu lapte, laptele și produsele lactate, salatele acrite cu iaurt, carnea ușoară ca cea de vițel, de pasăre, cea fiartă de vacă, peștele proaspăt sau congelat, legumele ușoare și zilnic mult compot de mere ca înlocuitor al fructelor proaspete.

Amestec de ceaiuri

10 grame de scoarță de stejar
30 grame de scoarță de salcie
40 grame de barba-popii
20 grame de fumărică
20 grame de coajă de nucă
30 grame de rostopască
50 grame de urzici
30 grame de ventrilică
30 grame de filimică
20 grame de coada-șoricelului

Se amestecă bine toate plantele, se ia 1 linguriță cu vârf pentru 1 ceașcă, se opărește și se lasă să stea 3 minute. Ar fi bine să se folosească pe cât este posibil plante proaspete. Din acest ceai se beau pe parcursul zilei 1 1/2-2 litri, înghițitură cu înghițitură. Fiecare înghițitură este asimilată imediat de organism și prelucrată.

Pielea trebuie unsă de 2 ori pe zi cu osânză. Dacă este vorba de un psoriazis cu cruste care acoperă întregul corp, atunci se stoarce prin storcătorul electric de uz casnic **rostopască** proaspătă, bine spălată și se prepară prin frecare o alifie în proporția de 50 grame de osânză la 5 grame de rostopască. Pomăda se păstrează la frigider. În același mod s-ar putea folosi pentru pregătirea alifiei sucul de nalbă proaspăt stors.

În afară de aceasta, se recomandă băi cu adaos de **infuzie de pălăria-cucului (priboi)**. La alinarea mâncărimilor și la însănătoșire contribuie și **băile complete de nalbă și coada-calului** (plantele se amestecă în părți egale și se pun peste noapte la macerat în apă rece – 200 grame pentru 1 baie, durata băii: 20 minute, inima în afara apei). – Toate aceste procedee ajută și în **neurodermită**.

Doi copii dintr-o familie se îmbolnăviseră de psoriazis. Fetița de 12 ani avea psoriazis de la 2 ani, băiatul de aproximativ trei sferturi de an. Părinții au încercat totul, au fost cu fata la nenumărați doctori, și în Elveția, fără să fi reușit o ameliorare a stării ei. Cu ajutorul plantelor pe care copiii le-au căutat cu multă bucurie în timpul verii, au putut fi scăpați de această boală. Mama a povestit că fata are acum o piele netedă ca un bebeluș. Continuă să bea ceaiul în cantități mici.

Într-un alt caz, psoriazisul roșu a desfigurat întreaga față a unei fete de 12 ani suferind de această boală de pe la 2 ani. Părinții disperati încercaseră și ei totul pentru a scăpa copilul de boală. După o întrebuințare de 4 luni a rețetei mele pentru psoriazis, am revăzut copilul cu o piele normală pe față.

O doamnă dintr-o localitate din Austria superioară avea corpul acoperit pe multe porțiuni cu psoriazis roșu. La sfatul meu, a urmat cele explicate mai sus și un rezultat s-a văzut deja după 4 săptămâni. Treptat, petele roșii au dispărut complet. – Un caz asemănător la un morar din apropiere de Mainz: Aplicarea procedurii de mai sus a făcut ca psoriazisul roșu să dispară în scurt timp.

O călugăriță care se chinase 30 de ani cu psoriazis a început în primele zile ale lui octombrie cura de ceai însoțită de dietă. De Crăciun mi-a comunicat că boala i-a trecut de tot.

În octombrie 1972 am aflat că o femeie tânără, mamă a trei copii, suferea de această boală cumplită. Se îmbolnăvisese după un icter și am presupus că boala ei fusese provocată de o dereglare funcțională a ficatului. Tânără femeie era absolut peste tot acoperită cu cruste. Nici pielea capului nu fusese cruțată. Părul i s-a tot rărit, până la urmă a trebuit chiar să poarte perucă, pentru a putea să apară printre oameni. La fiecare mișcare cădea pe jos o ploaie de măreață și de cruste. Seara, pielea începea să lucreze și se formau crăpături adânci. Femeia, care de obicei avea de cusut pentru copii până la miezul nopții, iar ziua își ajuta soțul în munca sa de tapițer, de abia mai avea forță înainte de culcare pentru a se unge cu ulei, a se înveli într-un cearșaf și a se băga în pat. În câteva rânduri a petrecut mai multe săptămâni în spital. Singura alinare găsită acolo a fost aceea că pielea i se înmuia prin transpirație, atunci când era băgată într-un sac de nailon legat la gât. Plantele depurative în combinație cu regimul alimentar indicat au reușit și în acest caz o vindecare completă după o jumătate de an. De la începutul lui decembrie i-au trecut orice epuizare și oboseală, înainte de sărbătoarea de Paști din anul următor, pielea îi era iarăși netedă, părul îi crescuse din nou normal și frumos.

O scrisoare din München: „În septembrie 1977 v-am cerut sfatul în legătură cu fiul nostru Martin care avea atunci 13 ani. Diagnosticul medicilor: **neurodermită**. Timp de 13 ani am fost cu el de la un medic pediatru la altul, de la o clinică dermatologică la alta, de la un tămăduitor la altul – fără rezultat. Medicii prescriau tot mereu cortizonul. La 7 ani a fost două luni la Davos. Doctorul de-acolo ne-a explicat că băiatul nostru avea această boală din naștere, că nu exista vindecare și că la fiecare puseu trebuia

răspuns cu cortizon. Ceea ce s-a întâmplat în săptămânile și anii de după această ședere la cură a fost cumplit. Puseuri de temperatură pe bandă rulantă, focare de puroi de pe tălpi până la glezne, puroi în palme, răni deschise pe nuca genunchiului, pe lobul urechii, gât și față. Cele mai rele dintre toate erau Mâncărimile permanente și ganglionii inghinali mari cât un ou de porumbiță, care făceau ca orice pas să-i fie însoțit de dureri. În septembrie 1972, starea i s-a înrăutățit atât de mult, încât a trebuit să-l internăm în spitalul din Schwabing. Medicii vorbeau de o septicemie cutanată. După un tratament intensiv cu cortizon a făcut apendicită cu puroi. Medicul ne-a spus atunci: «Să fiți fericiți că a fost apendicele, alți copii capătă ulcer gastric după un asemenea tratament.» Din teste rezultase că Martin era de curând alergic la toate ierburile, bulbii, perii, ciupercile și tipurile de polen. Din februarie 1973 până în iulie 1978 a fost desensibilizat (adică s-a încercat înlăturarea sensibilității lui față de ele), însă tot nu s-a obținut nici o ameliorare. Din septembrie 1977, Martin bea, la sfatul dumneavoastră bun, 1 1/2 litru pe zi din ceaiul contra psoriazisului despre care scrieți în broșura dumneavoastră. La început a băut ceaiul foarte recalcitrant, ceea ce nu ne-a mirat; doar încercase deja atâtea în van! Pur și simplu nu mai avea speranțe. Prima sa constatare: «Mami, fac foarte mult pipi!» După 14 zile am intrat dimineață în camera copiilor ca să-l trezesc și mi-a spus: «Mami, nici nu m-am băgat bine în pat și am și adormit!» Mersul la culcare era pentru Martin – se poate spune de când era sugar – un coșmar: mâncărimi și scărpinări, nu putea să adoarmă, stătea treaz ore în șir, chiar jumătăți de nopți, începând cu acest prim adormit ușor, Martin a fost convins că ceaiul îi face bine și s-a străduit zilnic să-și golească sticla. Starea pielii a început să se amelioreze în mod substanțial. Ici și colo se mai scarpină, dar n-a mai ajuns la nici o infecție de când bea ceaiul. Uneori nici nu putem concepe acest lucru. Din ianuarie 1978 este fără pansamente și mănuși de bumbac. Martin este acum în clasa a IX-a a unui liceu de filologie modernă. Anul școlar 1977/78 a fost pentru el primul în care n-a zăcut bolnav săptămâni și luni în șir. Nu vă puteți imagina cum a înflorit în acest an! Din septembrie 1978 participă iarăși, după o întrerupere de circa patru ani, la orele de sport și este fericit. În iulie s-a încheiat procesul de desensibilizare. Medicii de la spital n-au nici o explicație pentru ameliorarea stării pielii sale."

În vara lui 1979 a fost la mine un medic din R.F.G., specialist în boli interne, cu fiul său de 21 de ani, care suferă de **neurodermită** de la naștere. Tânărul trecuse în toți acești ani prin niște chinuri cumplite. Când a început să folosească plantele medicinale proaspete a avut niște reacții puternice, ca nas înfundat, presiune în zona capului. Băile de coada-calului au fost bine suportate, cele cu priboi mai puțin bine, deși ele influențau pielea în mod favorabil. Contra uscăciunii pielii s-a folosit alifia de *Hametum* cu un amestec de suc presat de nalbă, ceea ce a avut un efect benefic. Și în acest caz se remarcă periodic o ameliorare. În primul rând, convingerea că se va vindeca s-a transmis și pacientului. La mijlocul lui octombrie 1979 și-a reluat studiile juridice.

REZULTATELE ȘCOLARE SLABE (la copii)

O mamă mi-a povestit disperată că băiatul ei de 12 ani este total lipsit de interes pentru școală; cadrele didactice i-au comunicat la o ședință cu părinții că băiatul nu mai ține deloc pasul la învățătură și că nu mai știu ce să se facă cu el. Copilul, înainte rareori bolnav și bun sportiv, era acum palid și avea cearcăne adânci sub ochi; după părerea mea, trebuia să fie bolnav. Am sfătuit-o să-i dea zilnic 2 cești cu **ceai proaspăt de urzici** cu 2 lingurițe de **bitter suedez**. În scurtul interval de 6 săptămâni până la următoarea ședință cu părinții, au survenit surprize pentru toate părțile: pentru profesori, pentru părinți și în final chiar pentru copil. În această perioadă scurtă,

clasificarea sa în sus s-a accelerat în salturi: Unde avusese înainte note de 4 și 5, au apărut acum note de 2 și 1.* Rezultatele școlare brusc ameliorate au stimulat copilul la realizări tot mai bune la școală.

Cauzele nereușitelor școlare nu trebuie să fie întotdeauna numai lenevia copilului, ci rezultatele slabe pot fi deseori generate de creștere sau de dereglări organice, după cum arată acest caz. Cele mai simple plante au ajutat foarte rapid!

SCLEROZA ÎN PLĂCI (SCLEROZA MULTIPLĂ)

Și pentru această boală considerată incurabilă poate exista ajutor din farmacia Domnului. Este adevărat că se progresează doar pas cu pas, însă nu trebuie să se renunțe pentru nimic în lume și nici să se piardă credința și încrederea în plantele medicinale, un dar al Creatorului nostru către omenirea bolnavă. Atrag încă o dată atenția asupra faptului că într-o boală atât de gravă ar trebui folosite pe cât posibil plante proaspete. Pentru provizia de iarnă însă, ele se usucă.

Traista-ciobanului se spală, se taie mărunț, se pune într-o sticlă până la gât și se toarnă deasupra rachiului de secară sau de fructe de 38-40%. Apoi se lasă 10 zile în soare sau în apropierea mașinii de gătit. Cu această esență se fricționează de 2-3 ori pe zi porțiunile musculare bolnave. Intern, se administrează zilnic 4 cești cu **ceai de crețișoara** și 2 cești cu **ceai de salvie**, luate înghițitură cu înghițitură pe parcursul întregii zile. Frunzele proaspete de **măcrișul-iepurelui** se spală și se presează în stare umedă prin storcătorul electric de uz casnic. Se iau zilnic, 6 ore consecutiv, din ceas în ceas, 3-5 picături diluate în ceai. Un efect favorabil îl au și fricțiunile cu **ulei de sunătoare, de mușețel și de cimbru**. Peste florile culese în soare, puse separat după soi în câte o sticlă, se toarnă ulei de măsline presate la rece (uleiul trebuie să stea deasupra florilor) și se lasă 10 zile la soare sau la loc călduros.

Florile culese în soare ale **sunătoarei, mușețelului și cozii-șoricelului** se lasă la macerat exact așa ca traista-ciobanului. Cu aceste esențe se fricționează șira spinării, încheieturile și șoldurile. Se recomandă și o frecție cu **rădăcini de tătăneasă** spălate, periate, mărunțite și puse la macerat cu rachiul de 40%. Dacă rezultă o anchiloză pornită de la șira spinării, atunci se aplică **făină de tătăneasă** sub formă de **compresă caldă cu terci** pe regiunea sacrală. Făina de tătăneasă este amestecată cu apă până se formează un terci; ca acesta să poată fi uns mai ușor pe bucăți de pânză, se adaugă câteva picături de ulei. În plus, se bea dimineața și seara câte 1 ceașcă cu **ceai de coada-șoricelului**, se iau 3 linguri de **bitter suedez** diluate în ceai de plante, iar această rație se consumă încetul cu încetul, repartizată pe parcursul întregii zile. Sunt indicate și compresele cu ierburi suedeze pe regiunea occipitală, puse mai des și ținute câte 4 ore.

Nu trebuie uitate băile de șezut cu **vârfuri de molid, sunătoare, mușețel, salvie, coada-șoricelului, cimbru și coada-calului**, fiindcă toate aceste plante au un efect bun în paralizii. Se calculează 100 grame de plante pentru 1 baie. Se lasă peste noapte în apă rece, se încălzește totul a doua zi și se toarnă în apa de baie. Apa de baie trebuie să acopere rinichii, durata băii – 20 minute, să se transpire pe urmă 1 oră în pat. Această apă de baie mai poate fi folosită de 2 ori, turnându-se înapoi peste plante și încălzindu-se. În timpul unei săptămâni ar trebui utilizată **o singură** specie de plante. Deosebit de indicate ar fi **băile complete de cimbru**, care acționează asupra mușchilor și a țesuturilor, dar nici **băile complete de urzici**, cu irigarea sangvină miraculoasă pe care o stârnesc, nu sunt de neglijat. Se folosesc 200 grame pentru 1 baie; sunt pregătite exact la fel ca băile de șezut; și aici se poate întrebuița de 3 ori la rând aceeași apă de baie. Inima trebuie să stea în afara apei.

*1 este în Austria nota maximă, echivalând cu 10 de la noi (n. tr.).

O experiență nouă și bună o reprezintă **compresele cu frunze de brânca-ursului** (*Heracleum sphondylium*), puse pe tot corpul. Frunzele de brânca-ursului (numită în popor și crucea-pământului, talpa-ursului sau urechea-porcului – este considerată cel mai bun nutreț pentru iepuri) se spală, se zdrobesc pe un fund de lemn cu un sucitor de tăitei și se presară pe o pânză în care este învelit bolnavul, care va fi apoi împachetat cu un prosop de baie pentru menținerea căldurii și lăsat așa o noapte întreagă. Dacă se remarcă o neliniște sau o indispoziție în locurile deosebit de sensibile, atunci bolnavul este dezvelit. De obicei însă, el simte acțiunea forțelor tămăduitoare care pornesc de la frunzele de brânca-ursului și adoarme bine. Foarte des survine o ameliorare vizibilă. Vreau să atrag atenția și asupra unei schimbări în hrană în cazul sclerozei multiple, care dă și ea rezultate remarcabile.

O rețetă de leac deosebită a acestei boli considerate incurabile ar fi **laptele de iapă**. Întrucât creșterea cailor începe să fie astăzi din nou la modă, ar fi posibilă procurarea unui asemenea lapte. O cunoștință mi-a scris că citise cu ani în urmă că un cioban bătrân ajutase să se vindece cu laptele de iapă un șir de bolnavi considerați incurabili.

În continuare, relatarea unei **bolnave de scleroză multiplă, cu afecțiuni musculare și pelviene**: „Sfaturile dumneavoastră de a fricționare spatelul seara cu esență de coada-șoricelului, iar picioarele dimineața și seara cu esență de traista-ciobanului și de a pune comprese cu ierburi suedeze pe regiunea pelviană le-am urmat zilnic. Beau, de asemenea, ceai de pufuliță cu bitter suedez, dimineața, pe stomacul gol, o jumătate de oră înainte de micul dejun. După aproximativ patru luni pot să spun că sfaturile dumneavoastră sunt foarte bune și tratamentul cu plante medicinale a început să-și facă efectul. Spasmele cumplite din picioare cedează treptat și nu mai sunt atât de dureroase. Sunt anumite zile când pot deja să fac câțiva pași prin locuință, fără să mă țin de mobile și pereți. Vezica funcționează iarăși normal. Ciclul îmi vine ia 3-5 săptămâni, dar nu mai durează decât 3-5 zile. Este o realizare pentru mine, chiar dacă e una mică. Scleroza multiplă este o boală foarte îndărătnică și are multe fenomene secundare. Beau bitterul suedez zilnic în cantități mici, pus în ceai de urzici, de coada-șoricelului și de crețșoară. Am făcut experiențe bune și cu rostopasca. Sub **ochiul stâng** aveam de ani de zile o **crustă** groasă, care începuse cu timpul să tot crească înspre ochi. Am folosit tot felul de medicamente prescrise de doctor, dar nici unul nu m-a ajutat. Am încercat atunci cu sucul de rostopasca (rostopasca pusă la macerat 10 zile în rachiu de secară). Acum crusta aproape că a dispărut. Mă bucur atât de mult de cel mai mic succes care mă stimulează să continui zilnic. Pentru iarnă, mi-am făcut o provizie bogată de plante.

În legătură cu **discurile intervertebrale** am citit într-o carte de medicină a părinților mei că este indicat să se radă **bulbi de bujori** și să se facă baie cu infuzia lor. Se pare că bujorii sunt buni pentru coloana vertebrală și pentru creier. Am făcut deci două băi: Am pus la macerat bulbi de bujor în rachiu de secară și am turnat și din această esență în infuzia în care m-am îmbăiat 20 minute. În ziua următoare nu mai aveam nici o durere de **discopatie**. Au trecut de-atunci 3 săptămâni și durerile nu s-au repetat.”

La o prelegere ținută de mine în Rendsburg/R.F.G. se suie o doamnă pe podium și povestește că acum trei ani era încă în scaun cu rotile. Urmând toate indicațiile din „Farmacia Domnului”, starea i s-a ameliorat atât de vizibil, încât poate să meargă iarăși normal și se simte un om sănătos. N-a avut cum să culeagă plantele proaspete din natură, ci le-a cumpărat în stare uscată. Admirația pentru efortul depus de ea și pentru voința de a nu fi cedat a făcut să izbucnească în sală ropote de aplauze.

Mongoloizii sau copiii paralizați cu spasme, respectiv **handicapați** sunt tratați cu aceleași plante pe care le găsiți aici în tratamentul topirii substanței osoase și al sclerozei multiple. N-am destule cuvinte ca să recomand frecțiile cu esențele menționate și mai ales băile de plante dătătoare de viață. În multe cazuri, cauza

paraliziei cu spasme la copii rezidă în comportarea mamei în timpul sarcinii. Pe lângă țigări, alcool, droguri, și cafeaua naturală ar trebui evitată în această perioadă. Și **copiii cu tulburări de vorbire** ar trebui supuși acestui tratament. Important este în toate cele patru cazuri să se aplice comprese cu ierburi suedeze (a se vedea articolul „Ierburile suedeze”) pe regiunea occipitală.

SOMNUL NELINIȘTIT (la copii)

Când copiii se agită în timpul somnului, răsucindu-se dintr-o parte în alta fără a găsi liniște, ajută imediat, în măsura în care locul culcușului nu se află sub influența radiațiilor, o **baie cu flori de tei**. Se umple o găleată ceva mai mare cu flori de tei până la jumătate și se lasă să se moaie peste noapte în apă rece. A doua zi, se încălzește și se toarnă în apa de baie; durata băii – 20 minute. Această baie cu flori de tei se mai poate folosi de 2 ori dacă se reîncălzește. Florile de tei ar trebui culese în soare, dacă acest lucru este posibil.

SUGHIȚUL

Un ceai neîndulcit din **semințe de mărar** este un leac plăcut și prompt în sughiț. 1 lingură de semințe de mărar la 1/4 litru de apă; se opărește; repaos – 3 minute.

TOPIREA SUBSTANȚEI OSOASE

Sămânța pulverizată sau măcinată a **schindufului** dă rezultate bune în caz de topire a substanței osoase, la fel și în caz de **umflături la os** sau **osteomielită (inflamația măduvei osoase)**. Se beau zilnic 2 cești cu **ceai de coada-șoricelului**, repartizate în 4 porții. În două jumătăți de cești se pune de fiecare dată 1/2 linguriță de semințe de schinduf. Băi complete de coada-șoricelului din 200 grame de plante, durata băii – 20 minute, inima în afara apei (apa de baie, reîncălzită, mai poate fi utilizată de 2 ori); a se folosi o dată pe lună. În afară de aceasta, trupul se unge zilnic cu esență de coada-șoricelului. Se umple o sticlă cu flori culese în soare, se toarnă peste flori rachiul de 38-40% și se lasă să stea 10 zile la soare.

TRANSPIRAȚIA NOCTURNĂ

Ca leac de casă contra transpirației nocturne se folosește din vremuri îndepărtate mult apreciată **salvie**. Ea este opărită și băută dimineața, pe stomacul gol, o perioadă mai lungă de timp. Va extrage din organism acele substanțe care declanșează transpirația în timpul nopții. În vechile cărți despre plante medicinale se găsește ca leac băbesc eficient împotriva acestei indispoziții următoarea compoziție de plante: câte 20 grame de **salvie, crețișoară și coada-calului**. Se opăresc, se lasă să stea puțin și se bea o perioadă mai lungă 1 ceașcă din acest amestec de ceaiuri înainte de micul dejun. Plantele fortifică întregul organism și înlătură astfel transpirația nocturnă.

Când am fost pentru ultima oară la cură la băile Kneipp, m-a abordat o doamnă bătrână, spunându-mi cât suferă din cauza transpirației nocturne și întrebându-mă ce poate face. I-am indicat ceaiul de salvie, 1 ceașcă seara, înainte de culcare. După câteva zile am întâlnit-o la plimbare. Nu-i venea să creadă cum de scăpase de această

transpirație nocturnă după ce băuse doar 4 cești cu ceai de salvie! „Am însă impresia”, i-am spus râzând, „că **trebuie totuși să credeți că plantele ajută rapid!**”

TREMURUL MEMBRELOR

Pentru această boală se pun 50 grame de **sunătoare**, 20 grame de **poroinic (untul-vacii)**, 20 grame de **ciuboțica-cucului** și 10 grame de **boabe de ienupăr, cu** rachiu de secară sau de fructe de 38-40% 14 zile în soare sau în apropierea mașinii de gătit. Se iau **din oră-n oră** 15-20 picături puse în ceaiul de plante ce urmează, din care se beau zilnic 3 cești (la 1 ceașcă – 1 linguriță cu vârf). Compoziția ceaiului este: **frunze de frasin, flori de sunătoare, coada-șoricelului, salvie și coada-calului** câte 20 grame – totul se amestecă bine. În afara de aceasta, se fac băi de șezut cu **vârfuri** proaspete **de molid, sunătoare, coada-șoricelului** sau **cimbru** – pentru 1 baie de șezut se iau 100 grame de plante, întrucât acțiunea externă a plantelor accelerează reușita, se fac 3 băi de șezut la 14 zile (a se vedea „Băi de șezut” la „Partea generală”).

VIERMII

Dintotdeauna, **semințele de dovleac** au fost considerate de mare ajutor contra viermilor. În caz de **oxiuri** la copii, se dau zilnic 10-15, iar la adulți 20-30 semințe de dovleac decojite, pe care cojița (pielița) fină, subțire trebuie să rămână neapărat și care trebuie mestecate foarte bine. După aproximativ 1 oră se ia 1 linguriță de **ulei de ricin**. Și pentru o **cură contra teniei** se recomandă cu căldură **semințele de dovleac**. La o dietă severă se mestecă bine în 4 porții 80-100 semințe de dovleac decojite (cojița fină, adică pielița, rămâne!) și după 1 oră se ia 1/2 lingură de **ulei de ricin**. Dacă ar trebui, în caz de o primă nereușită, să se încerce încă o dată aceeași cură, nu apar fenomene secundare dăunătoare. Contra **limbricilor** ajută leacul băbesc cu **morcovi și sfecclă-roșie**. Nu numai **sucul crud de varză-acră** poate duce la eliminarea limbricilor, ci și consumul **hreanului** și al **cepei**. **Și usturoiul** fiert în lapte aduce un ajutor rapid.

ZONA ZOSTER

Sucul emolient al **urechelniței** (*Sempervivum tectorum*) înlătură foarte rapid durerile adânci provocate de zona zoster. Se despică tăind de-a lungul 4-5 din frunzele cărnoase și se pun pe o farfurie. Seva care iese la suprafață se unge de câteva ori pe zi pe locurile suferinde. Sucul poate fi stors din frunze și cu ajutorul storcătorului electric de uz casnic. Bolnavul simte deja după prima ungere efectul benefic, într-o carte veche despre plante medicinale se găsește următoarea rețetă:

25 grame de scoarță de stejar
10 grame de crețșoară
20 grame de ovăz
10 grame de mușețel
25 grame de salvie
10 grame de sulfină-albă (trifoi-mare)

Se pun într-un litru de apă rece 4 linguri de plante bine amestecate, se lasă pe foc până aproape de fierbere; se ia de pe foc și se lasă să stea 3 minute. Cu infuzia călduță se tamponează locurile bolnave de mâi multe ori pe parcursul zilei. Resturile plantelor se aplică peste noapte, ușor încălzite și puse într-o bucătică de pânză pe locurile afectate de zona zoster.

SFATURI PENTRU BOLI DE NATURĂ CANCEROASĂ

CANCERUL GANGLIONILOR LIMFATICI

Se umple o sticlă până la gât cu **maghiran** din ultima recoltă, se toarnă ulei de măsline și se lasă să stea 10 zile în soare sau în apropierea mașinii de gătit. Se ung ganglionii bolnavi cu acest **ulei de maghiran**, precum și cu **alifie de filimică sau ulei de sunătoare** (a se vedea articolele „Filimică” și „Sunătoarea”).

Frunzele proaspete de pătlagină-lată sau pătlagină-îngustă, de brusture (numit și captalan, frunzele sale mari ca o pălărie se găsesc pe pante de pâraie și margini umede de pădure), **drăgaica proaspătă sau tulpinile și frunzele proaspete de filimică** sunt spălate și zdrobite pe un fund de lemn cu sucitorul de tăiței. Frunzele trebuie zdrobite cât sunt umede, pentru că apa ajută ca seva să fie extrasă din frunze. Apoi se aplică alternativ terciurile de frunze pe ganglionii limfatici afectați. Bolnavul însuși va simți cel mai bine care terci de frunze are efect mai benefic.

Dacă operația a avut deja loc, se pot pune pe lângă terciul de frunze proaspete și, **comprese de 4 ore cu bitter suedez** – se pot face și fricționări cu el –, precum și **comprese cu aburi de coada-calului**, stând câte 2 ore în pat (a se vedea pentru ambele comprese „Partea generală”). Intern trebuie să se ia neapărat, în înghițituri mici pe parcursul zilei, 1 1/2-2 litri de ceai dintr-un amestec obținut din 300 grame de **filimică**, 100 grame de **coada-calului**, 100 grame de **coada-șoricelului** și 100 grame de **urzici** – 1 linguriță cu vârf la 1/4 litru de apă! Cele 3 linguri de **bitter suedez** indicate și în tratamentele celorlalte boli canceroase n-ar trebui neglijate nici în cazul de față.

La bolile maligne ale ganglionilor limfatici se ajunge foarte frecvent la **umflături întărite de brațe și de picioare**, la așa-numitul **elefantiazis**. Brațele sau picioarele încep să se umfle puternic, devin insensibile și tari, bolnavul are impresia că membrele suferinde atârnă de trupul său asemenea unor bucăți de lemn. În acest caz se pot aplica toate compresele cu terci de frunze enumerate mai sus, începând de la ganglioni, dar terciul poate să acopere și porțiunile umflate. Unice sunt însă în această situație frunzele de **brânca-ursului**, o plantă umbeliferă vivace, numită în popor și crucea-pământului, talpa-ursului sau urechea-porcului, care este răspândită pe câmpii, grohotișuri, pășuni, răzoare umede și prin crânguri umbroase și care strălucește cu florile e albicioase, uneori roz deschis. Planta domină cu frunzele sale cu cinci sau mai mulți zimți și asemănătoare unor gheare, unor labe restul vegetației de pe câmpii și pășuni. Frunzele sunt foarte cunoscute și ca nutreț excelent pentru iepuri. Lăptăreasa mea mi-a povestit că vacile își caută totdeauna în fânul proaspăt întâi aceste frunze mari. Frunzele se culeg în cantități mai mari, se spală, se zdrobesc în stare umedă, se aplică local peste noapte și se leagă bine. Aduc bolnavului ca printr-o minune ușurarea în starea sa lipsită de speranțe.

Și nalba, lăsată să se moaie peste noapte în apă rece, aduce alinare prin intermediul băilor. Acestea contribuie la retragerea treptată a umflăturilor brațelor și picioarelor. Plină de promisiuni este și ungerea acestor umflături tumefiate **cu suc proaspăt de măcrișul-iepurelui** (a se vedea „Măcrișul-iepurelui”).

CANCERUL INTESTINELOR

1 linguriță rasă de **rădăcini de obligeană** este lăsată peste noapte cu 1/4 litru de apă rece, dimineața se încălzește și se strecoară. Din acest lichid se ia câte 1 înghițitură chiar înainte și imediat după fiecare masă – adică 6 înghițituri pe zi, nu mai mult!

În afară de aceasta, este necesar următorul amestec de ceaiuri: 300 grame de **filimici**, 100 grame de **coada-șoricelului** și 100 grame de **urzici** (amestecate bine). Se ia de-aici pentru prepararea ceaiului 1 linguriță cu vârf la 1/4 litru de apă. Rația pentru o zi este de 1 1/2-2 litri de infuzie. Bolnavul bea exact după ceas la fiecare sfert de oră sau o dată la 20 minute câte 1 înghițitură; în acest mod, ceaiul este bine acceptat de către stomac. Experiența arată că datorită acestui ceai inapetența bolnavului este înlăturată rapid.

Mai departe, se scoate din rația zilnică de ceai câte 1/2 ceașcă dimineața, la prânz și seara înainte de fiecare masă, se adaugă câte 1 lingură de **bitter suedez** și se bea această cantitate de fiecare dată pe jumătate, înghițitură cu înghițitură, 1/2 oră înainte și 1/2 oră după fiecare masă. Dacă bolnavul nu suportă cantitatea de bitter suedez, adaosul se poate reduce la câte 1 linguriță de bitter suedez.

Ceaiul trebuie păstrat cald într-un termos. În afară de aceasta, se pun **comprese cu ierburi suedeze** pe tot abdomenul. În acest scop, se ia o bucată mare de vată, care se umezește cu picături; ea se întinde în strat subțire peste burtă. Și **compresele cu aburi de coada-calului** ușurează durerile. De aceea trebuie aplicate cât se poate de des, eventual câte 2 ore dimineața și după-amiaza în pat și apoi peste noapte (a se vedea pentru ambele comprese „Partea generală”).

La 1 octombrie 1979 a venit la mine din Hamburg cuplul Helmut și Berta E. să-mi mulțumească pentru ajutorul primit prin broșura mea „Sănătate din farmacia Domnului”. Doamnei Berta E., în vârstă acum de 53 de ani, i s-a format, după o cădere pe scară, o **tumoare pelviană**, însoțită de dureri puternice. În ianuarie 1977 a fost supusă într-o clinică hamburgheză unei operații, al cărei diagnostic a sunat așa: Tumoare inoperabilă din cauza excrescențelor mari! După 7 săptămâni de spital și o cădere totală a părului, a fost externată în februarie 1977. În acel moment, doamna B. știa deja că este bolnavă de cancer. În noiembrie 1978, bolnava s-a internat din nou în același spital pentru tratament. De data aceasta s-a efectuat o tăietură abdominală pe partea dreaptă. Iarăși a fost tratată șapte săptămâni în spital. La un tratament ulterior, în februarie 1979, s-a constatat în partea stângă abdominală superioară o tumoare chistică mare cât un cap de copil. La 20 martie 1979, femeia a fost operată din nou. Medical s-au constatat, fără nici un dubiu, **metastaze**. Pacienta a fost hrănită artificial timp de 5 săptămâni, dar nu s-a înregistrat nici o ameliorare a stării ei. Chiar și hrana pasată era vărsată după scurt timp.

În această perioadă, medicii i-au comunicat soțului că situația soției sale era fără scăpare. Scăderea rapidă a greutateii de la 80 la 62 kilograme era și ea concludentă. În acest moment, domnul E. a primit cadou broșura mea „Sănătate din farmacia Domnului”. Și-a făcut rost urgent de câțiva litri de bitter suedez, de ceai de filimică, de urzică și de coada-șoricelului, ca și de rădăcini de obligeană dintr-o farmacie hamburgheză. Cu acordul medicilor care o tratau în spitalul din Hamburg, bitterul suedez a fost aplicat sub formă de comprese pe întregul abdomen, așa cum este descris în broșură. Doamna Berta E. a băut ceaiurile de plante ca și cele 6 înghițituri de ceai din rădăcini de obligeană.

În decursul a 48 de ore după folosirea curentă a celor de mai sus, a survenit o schimbare în bine pe care n-o mai spera nimeni și care a surprins extraordinar întregul corp medical și pe toți cei implicați. După 10 zile, la 24 aprilie 1979, pacienta a fost externată pentru a fi tratată în continuare ambulatoriu, fiind considerată de medici într-o „stare a sănătății relativ bună”. Doamna E. a fost însă după externare atât de slăbită, încât timp de câteva săptămâni a trebuit să stea în pat. Tratamentul fitoterapeutic a fost continuat cu conștiinciozitate. Starea generală i s-a îmbunătățit din săptămână în săptămână. Pofta ei de mâncare putea fi din nou considerată drept bună, iar creșterea în greutate progresa continuu. Domnul Helmut E. a relatat mai târziu într-o scrisoare din 8 august 1979 că acest „miracol” s-a împlinit doar de către mâna binecuvântată a

Domnului. Mulți dintre prietenii, cunoscuții și rudele lor au devenit prietenii plantelor medicinale din cauza acestei întâmplări. Helmut E. scrie în final, printre altele: „Soția mea și cu mine autorizăm în mod expres publicarea «cazului nostru», pentru a reda astfel speranța oamenilor care caută ajutor.”

CANCERUL LARINGELUI

Pentru această boală este nevoie mai ales de **nalbe** proaspete. Nalba își pierde prin uscare o treime a forței ei curative. Să fie deci neapărat proaspete plantele care se lasă peste noapte în apă rece. Sunt necesare zilnic 4 cești cu ceai pentru băut și 6 cești pentru clătit sau gargară, adică în total 21/2 litri. Se calculează 1 linguriță (cu vârf) de plante la 1 ceașcă. Se pun plantele seara în apă rece și se lasă să stea până în dimineața următoare, apoi totul se încălzește, se filtrează și ceaiul se păstrează într-un termos clătit cu apă fierbinte sau se încălzește de fiecare dată în bain-marie. 4 cești cu ceai sunt băute **înghițitură cu înghițitură**, 6 cești sunt întrebuințate pentru **gargară și clătire**.

Aceste 10 cești fac ca boala malignă existentă a laringelui să se retragă curând, chiar și atunci când ea se află deja în ultimul stadiu. Resturile de plante de după prepararea zilnică a ceaiului se lasă în ibric și se încălzesc seara cu puțină apă. Plantele se amestecă cu **făină de orz** (care se poate procura de la mori sau de la magazinele specializate în alimente naturale bogate în vitamine) și se încălzesc din nou. Terciul cald este întins pe o bucată de pânză cu care se înfășoară zona laringelui. Se mai leagă separat deasupra și o bucată caldă de pânză. După prima compresă, bolnavul simte deja o ușurare, iar adesea îi revine în a patra sau a cincea zi vocea pierdută.

Același tratament ca în cazul cancerului laringian se aplică în **cancerul esofagului**. Pe lângă **compresile calde cu terci de orz** se pun noaptea și **compresile cu aburi de coada-calului** (a se vedea pentru compresile cu aburi „Partea generală” și „Coadă-calului”) și se face gargară adâncă folosind **drăgaică** proaspătă (a se citi și „Cancerul limbii”).

CANCERUL LIMBII

Drăgaică proaspătă și mărunțită este opărită și lăsată în scurt repaos. Se calculează 6-8 cești pe zi, pentru 1 ceașcă se folosește 1 linguriță cu vârf. Se clătește și se face gargară pe tot parcursul zilei cât se poate de adânc, după care ceaiul este scuipat. În intervalele dintre 2 gargare se bea din când în când câte 1 înghițitură de ceai. Umflăturile se retrag rapid, durerile cedează adesea încă din ziua a patra sau a cincea. În majoritatea cazurilor nu mai sunt necesare razele. Prin gargară, clătit și băut de ceai de drăgaică, pacientul se va simți într-un timp surprinzător de scurt eliberat de orice afecțiune.

CANCERUL OASELOR

Se beau zilnic 4 cești cu **ceai de coada-șoricelului**, întrucât această plantă are un efect favorabil asupra măduvei osoase mai ales prin acțiunea sa hematopoetică. La aceasta se adaugă 2 cești cu **ceai de filimici** și 2 cești cu **ceai de urzici ca mijloc depurativ** (plantele să fie pe cât posibil proaspete!). La 1/4 litru de apă se întrebuințează 1 linguriță (cu vârf) de plante. Se adaugă la 1 ceașcă cu ceai 1 lingură de **bitter suedez** și se bea 1/2 oră înainte și 1/2 oră după fiecare masă câte 1/2 ceașcă. În același timp, se fac de mai multe ori pe zi frecții cu **tinctură de coada-șoricelului** (a

se vedea „Moduri de folosire” la „Coadă-șoricelului”), **tinctură de tătăneasă** (a se vedea „Moduri de folosire” la „Tătăneasă”) și **bitter suedez**.

Dacă s-a constatat totuși o tumoare la os, atunci se urmează tratamentul de la „tumori maligne”. Dacă durerile de oase provin de la **metastaze**, trebuie tratat fiecare loc de unde pornesc metastazele.

CANCERUL ORGANELOR PELVIENE (GENITALE) – bolile canceroase ale ovarelor și ale uterului

Se pregătesc zilnic 1 1/2-2 litri de ceai dintr-un amestec de plante din 300 grame de **filimică** și 300 grame de **coada-șoricelului**. Pentru aceasta sunt necesare 6-8 lingurițe (cu vârf) de plante. Rația de ceai se bea încetul cu încetul, pe parcursul zilei. 3 linguri de **bitter suedez** sunt diluate cu ceai și luate în porții repartizate înainte și după fiecare masă.

În plus, se fac săptămânal **băi de șezut cu coada-șoricelului** (a se vedea „Moduri de folosire” la „Coadă-șoricelului”). Apa de baie de la prima baie de șezut este turnată înapoi peste plante și, reîncălzită, mai poate fi folosită de 2 ori. Băile de șezut cu coada-șoricelului pot fi făcute însă și zilnic dacă bolnava le suportă. În caz de crize dureroase ar trebui aplicate în plus **comprese cu aburi de coada-calului și comprese cu bitter suedez** (a se citi descrierea lor la „Tumori”).

Iată o scrisoare din partea unei femei din R./R.F.G., din 4 februarie 1980: „Simt nevoia să vă scriu și să vă mulțumesc. Din decembrie 1978 am zăcut patru luni la pat cu două vertebre rupte. În acest interval v-am putut studia broșura pe îndelete. În februarie 1979, cumnata mea a fost trimisă acasă din spital ca fiind fără speranțe, căci avea **cancer la organele genitale**. Medicii i-au spus fratelui meu că soția lui ar mai putea trăi vreo patru săptămâni și că nimic n-o mai putea ajuta. Nu mai era în stare nici să mănânce, iar în cameră plutea un miros de putrefacție. Atunci a încercat cu plantele, conform broșurii dumneavoastră. A băut zilnic 2 1/2 litri dintr-un amestec de plante, și anume **coada-șoricelului, urzică și filimică**, iar dimineața, la prânz și seara dilua câte 1 lingură de **bitter suedez** într-o ceașcă cu ceai. Și-a pus și **comprese cu ierburi suedeze** pe zona organelor genitale. În scurt timp i-a revenit apetitul, așa că a putut mânca din nou, iar mirosul de putrefacție a dispărut. Au fost eliminate din vaginiște bucăți mari, negre, de care s-a speriat la început foarte tare. Dar asta a fost de fapt curățirea. Astăzi își vede din nou de gospodărie, gătește și merge la plimbare. Medicul ei curant, care a primit raportul spitalului, n-a mai pomenit niciodată așa ceva. Noi însă știm că sunt minunile din farmacia Domnului.”

CANCERUL PANCREASULUI

Aici se aplică același tratament ca la „Cancerul intestinelor” (a se vedea la pag. 112).

CANCERUL PIELII

Dacă este vorba despre o boală malignă încă închisă a pielii, atunci locul afectat este tamponat de mai multe ori pe zi cu **sevă galben-portocalie de rostopască**. Oamenilor care n-au posibilitatea să-și ia din grădină sau din natură frunze și tulpini proaspete le recomand plantarea rostopască într-un ghiveci. Dacă boala este deja o **rană deschisă, necrozată, cu secreție rău mirositoare**, se fac spălări și îmbăieri

alternative cu **infuzie călduță de coada-calului** și cu **ceai de nalbă** obținut în extract rece. Marginile rănilor sunt mai întâi unse cu **suc de rostopască** și, când acesta a intrat în piele, cu **alifie de filimică** (a se vedea articolul „Filimica”). **Frunzele de pătlagină-lată și de pătlagină-îngustă**, spălate, zdrobite și frecate până se formează un **terci de frunze**, se pun direct în rana deschisă. Dacă bolnavul nu suportă la început acest terci de frunze din cauza presiunii sau a tracțiunii puternice, terciul este dat deoparte; se spală locul din nou și se încearcă iarăși aplicarea terciului de frunze, până ce bolnavul îi simte efectul binefăcător. Se pot pune și peste noapte **comprese cu infuzie de coada-calului și nalbă**. Intern, trebuie luate pentru curățirea sângelui zilnic 4 cești cu **ceai de urzică, ventrilică, filimică și coada-șoricelului**, amestecate în părți egale. Se folosește 1 linguriță cu vârf din acest amestec pentru 1/4 litru de apă. Plantele se opăresc și se lasă să stea puțin.

Se întâmplă uneori după îndepărtarea prin operație a unor **alunițe** sau a unor **mici noduli tari pe piele** să se formeze boli de piele deschise, purulente și umede, care au caracter malign. Aici se aplică același tratament ca la rănilor deschise, necrozate, cu secreții rău mirositoare pe care le-am menționat mai sus. Dacă suprafețele deschise sunt răspândite pe tot trupul, atunci se fac **băi complete cu coada-calului și nalbă**. Bolnavul este înfășurat peste noapte într-un cearșaf pe care s-a presărat **terci de frunze de pătlagină-lată și pătlagină-îngustă**. Se înmulțesc bolile maligne de piele cu **pete** bine delimitate, închise la culoare, **asemănătoare unor cruste**; ele pot fi unse cu **suc proaspăt de drăgaică** (a se vedea „Moduri de folosire” la „Drăgaică”) de mai multe ori pe zi, cu succes. Sucul, turnat în sticlute, poate fi păstrat la frigider.

O mamă tânără, de 30 de ani, a fost operată de o aluniță care i-a crescut brusc în apropierea zonei axilare. S-a constatat că era canceroasă. Au fost necesare patru operații grele, căci erau prinși și ganglionii limfatici. Tăieturile adânci ale operațiilor de la subsuoară erau deschise și inflamate. Tânără femeie era incapabilă să se ocupe de casă și de copii și era disperată. A fost solicitat ajutorul unei surori de caritate. Compresele cu **terci de frunze de pătlagină-îngustă și lată** (a se căuta rețeta preparării la „Moduri de folosire” de la „Pătlagină”), spălaturile cu **infuzie călduță de nalbă și coada-calului, băile complete de cimbru** din 200 grame de cimbru și **ceaiul** din 300 grame **de filimici**, câte 100 grame de **coada-șoricelului și urzici** (ia 1/4 litru de apă se ia 1 linguriță cu vârf din acest amestec de plante), și anume 1 litru băut zilnic în înghițituri mici repartizate pe parcursul întregii zile – au adus un ajutor rapid. După exact o lună rănilor erau vindecate și tânără femeie a putut să-și vadă iarăși singură de gospodărie. Acestea sunt minunile din „farmacia Domnului!”

CANCERUL PLĂMÂNULUI

Se beau zilnic în înghițituri mici 4 cești cu **ceai de coada-șoricelului** și în plus câte 1 ceașcă Cu **ceai de coada-calului** dimineța, pe stomacul gol și seara, 1/2 oră înainte de cină. În timpul zilei se mestecă **rădăcini de obligeană** Lichidul se înghite cu puțin ceai de coada-șoricelului și rămășițele se scuipă. În caz de crize de durere se aplică peste noapte **comprese cu aburi de coada-calului**, iar peste zi timp de 4 ore **comprese cu ierburi suedeze** (a se vedea pentru ambele comprese „Partea generală”) pe regiunea pulmonară, eventual și pe spate.

CANCERUL RINICHIULUI

În acest caz se ia un ceai de plante recomandat de medicul elvețian, preotul Kunzle, pentru **scleroză renală: splinuță-de-pădure, drăgaică, urzică-moartă-albă**

și galbenă în părți egale, 4 cești pe zi, băute încetul cu încetul. Câte 1 linguriță de **bitter suedez** se adaugă în 3 dintre cești. Sunt indicate **băile de șezut cu coada-calului**; 100 grame de plante pentru 1 baie se lasă în timpul nopții la muiat în apă rece, a doua zi lichidul încălzit se toarnă în apa de baie, durata băii 20 minute, apa de baie se toarnă înapoi peste plante, astfel încât dintr-o baie de șezut se pot face trei. Peste noapte **comprese cu aburi de coada-calului**, peste zi timp de 4 ore **comprese cu ierburi suedeze** pe rinichi (a se vedea pentru ambele comprese „Partea generală”). O performanță surprinzătoare o realizează **laptele de troscot**, 3-4 cești pe zi. Peste troscot – 1 linguriță cu vârf la 1 ceașcă – se toarnă lapte clocotit, se lasă să stea 1/2 minut, se bea cald, în înghițituri mici.

CANCERUL SÂNULUI

Tratamentul intervine după o operație. Se ung cicatricile până la subsuoară cu **alifie de filimică** (a se vedea pentru prepararea alifiei articolul despre filimică). Rămășițele de la prepararea alifiei pot fi aplicate local de 4-5 ori; în prealabil, ele se încălzesc puțin. Ele singure fac ca pielea să se netezească și să capete o culoare normală. Ungerea cu alifie de filimică duce la dispariția tensiunilor puternice care rezultă după o astfel de operație și radiază până în brațe. Dacă au suferit și ganglionii limfatici, se pune **terci cu frunze de pătlagină-îngusta sau lată** (a se vedea „Moduri de folosire” la „Pătlagina-îngustă”) de mai multe ori și se procedează în rest așa cum este descris la „Cancerul ganglionilor limfatici”.

În afară de acestea, este indicat un amestec de ceaiuri din 300 grame de **filimici**, 100 grame de **coada-șoricelului** și 100 grame de **urzici** – toate bine amestecate. De aici se folosește pentru pregătirea ceaiului 1 linguriță cu vârf la 1/4 litru de apă. Ca rație zilnică se prepară 1 1/2-2 litri de infuzie care se bea pe parcursul zilei în înghițituri mici. În plus, se scoate din această porție zilnică dimineata, la prânz și seara înainte de fiecare masă 1/2 ceașcă, se toarnă în ea 1 lingură de **bitter suedez** și se bea această cantitate pe jumătate, de fiecare dată 1/2 oră înainte și 1/2 oră după fiecare masă, în înghițituri mici.

Dacă apar dureri, ar trebui puse mai des **comprese cu ierburi suedeze și comprese cu aburi de coada-calului** (a se vedea „Partea generală” pentru ambele comprese). Toate tratamentele înșirate sunt indicate și în cazul unei noi **formări de noduli**.

Întrucât sânii și organele genitale sunt strâns legate între ele, ar trebui luat în considerare și efectuat și tratamentul care se găsește la „Cancerul organelor pelviene”.

O femeie tânără îmi relatează: „La două săptămâni după nașterea copilului am căpătat niște **întăritura în sân și o inflamație a sfârcurilor**, însoțite de temperatură și dureri puternice. O **compresă cu ierburi suedeze** a făcut ca peste noapte să-mi dispară tot răul. Sunt țărancă, într-o zi am observat și la una dintre vacile noastre o inflamație și întărituri în uger. M-am gândit că dacă bitterul suedez ajută atât de uimitor de repede la oameni, atunci asta ar fi posibil și la un animal. Am încercat același tratament și am fost plăcut surprinsă când am avut un succes asemănător după scurt timp.”

CANCERUL STOMACULUI

Într-un asemenea caz se pun pe stomac pe parcursul zilei **comprese cu ierburi suedeze** timp de 4 ore; dacă bolnavul este în stare, ar fi bine ca aceste 4 ore să le petreacă în afara patului. Numai să aibă grijă să-i fie compresele acoperite călduros, ca să nu se creeze o senzație de frig din cauza evaporării. Se pun în timpul nopții **comprese cu aburi de coada-calului**, iar dacă se ivesc dureri mari, se aplică aceste

comprese cu aburi și dimineța și după amiaza câte 2 ore în pat (a se vedea pentru ambele comprese „Partea generală”). În plus față de aceste comprese trebuie să se bea încetul cu încetul 1 1/2-2 litri de ceai, pe cât posibil din **urzici și filimici** proaspete, amestecate în părți egale. În cancerul gastric incipient ajută **sucul** proaspăt stors al **măcrișului-iepurelui**, 3-5 picături la fiecare oră, băute în ceaiul recomandat.

Din scrisoarea unui participant la război, datată iulie 1979: „După întoarcerea mea din prizonierat în 1947 am avut **cancer la stomac**. Doctorii m-au trimis acasă din spital considerându-mă incurabil. Silit de împrejurări, m-am îndreptat către natura marelui nostru Creator și mi-am căutat plantele corespunzătoare: **urzica, păpădia, coada-șoricelului și pătlagina**, din al căror suc am luat o dată pe oră câte 1 înghițitură. După numai câteva ore am remarcat că-mi era mult mai bine, mai ales că stomacul păstra în sfârșit puținul pe care-l mai puteam mânca. A fost salvarea mea. De-atunci m-am ocupat serios de plantele medicinale care-mi deveniseră atât de dragi și am avut cu ele niște reușite de vindecare minunate. Căci Creatorul nostru a pus puteri tămăduitoare enorme în natura SA.

Acum veți înțelege că mă simt deosebit de legat de fiecare om care împlinește prin plantele medicinale porunca dragostei față de aproapele său și trăiește miracol peste miracol. De aceea să nu vă lăsați în nici un caz descurajată de atacuri, care de fapt sunt produse numai de forțe obscure. Marile bucurii legate de vindecările prin plante se ridică cert peste toate neajunsurile omenești care stârnesc astfel de greutate!

CANCERUL TESTICULELOR

Se întâmplă din păcate tot mai frecvent ca pe lângă bărbații adulți să fie loviți de această boală malignă și băieții de vârstă școlară sau tinerii. Poate contribuie la această boală catastrofală moda pantalonilor foarte strâmți la tineretul din ziua de azi. Adesea apar deodată, la săptămâni întregi după operație, dureri însoțite de umflături în alte locuri. Cu toate acestea, tratamentul trebuie făcut fără întrerupere pe locul de unde a pornit boala, deci în regiunea testiculelor. Se aplică același tratament ca în cazul „Cancerului ganglionilor limfatici” (a se vedea la pag. 111).

CANCERUL TIROIDEI

Se face gargară foarte adâncă alternativ cu **ceai de drăgaică și de nalbă**. Cu aceleași plante proaspete se pun comprese pe timpul nopții. Plantele proaspete se spală, se zdrobesc pe un fund de lemn cu ajutorul unui sucitor de tăiței până se formează un terci, se aplică local și se leagă. La plantele uscate, resturile de la ceaiul pentru gargară sunt încălzite cu puțină apă, sunt frecate cu **făină de orz** (care se găsește la mori sau magazine specializate în alimente naturale bogate în vitamine), sunt întinse pe o bucată de pânză, aplicate local și legate. Pe parcursul zilei se pun vreme de 2 ore **comprese cu aburi de coada-calului** (se stă în acest timp în pat) și de 4 ore **comprese cu ierburi suedeze** (a se vedea pentru ambele comprese „Partea generală”).

În afară de acestea, trebuie să se consume zilnic, încetul cu încetul, 1 1/2-2 litri de ceai dintr-un amestec de plante compus din **filimică, coada-șoricelului și urzică** în părți egale (1 linguriță cu vârf la 1/4 litru de apă!). Din rația zilnică de ceai se scoate de 3 ori câte 1/2 ceașcă, se toarnă în ea câte 1 linguriță de **bitter suedez** și se bea de fiecare dată 1/2 ceașcă repartizată 1/2 oră înainte și 1/2 oră după fiecare masă.

CIROZA HEPATICĂ ȘI CANCERUL FICATULUI

2 cești cu **infuzie de pedicuță**, una băută dimineața, pe stomacul gol și cealaltă seara, 1/2 oră înainte de cină, ajută atât în caz de ciroză hepatică, cât și de boală malignă a ficatului. Insuficiența respiratorie care survine la aceste două boli este astfel eliminată dintr-un foc. La 1/4 litru de apă se pune 1 linguriță de plante. În plus, se iau 6 înghițituri de **ceai de rădăcini de obligeană** (a se căuta la articolul despre obligeană) și 2-3 cești cu **ceai de urzici**. Ar trebui să fie puse pe regiunea ficatului, pe parcursul zilei timp de 4 ore, **comprese cu bitter suedez, iar compresele cu aburi de coada-calului** (a se vedea pentru ambele comprese „Partea generală”) să fie aplicate pe cât posibil dimineața și după-amiaza câte 2 ore, stând în pat, ca și în timpul nopții.

Toate compresele trebuie acoperite cu bucăți calde de pânză, ca să nu se producă o senzație de frig din cauza evaporării!

LEUCEMIA

Amestec de ceaiuri:	30 grame de filimică
20 grame de ventrilică	30 grame de rostopască
25 grame de drăgaică	30 grame de urzică
25 grame de coada-șoricelului	15 grame de sunătoare
20 grame de pelin	15 grame de rădăcini de păpădie
30 grame de mlădițe de soc	25 grame de barba-popii

Din acest amestec de plante se ia 1 linguriță cu vârf la 1/4 litru de apă. În timpul unei zile se beau minimum 2 litri de ceai în înghițituri mici. De mare importanță ar fi ca plantele să fie luate proaspete din natură, măcar câteva din cele enumerate, întrucât în leucemie cauza apariției bolii trebuie căutată în majoritatea cazurilor în **splină**, mai trebuie băute și 6 înghițituri de **ceai din rădăcină de obligeană**. 1 linguriță rasă de rădăcină de obligeană se lasă peste noapte în 1/4 litru de apă rece, dimineața se încălzește și se strecoară. Se ia înainte și după fiecare masă câte 1 înghițitură. 3 lingurițe (se pot administra până la 3 linguri) de **bitter suedez** sunt diluate în 3 cești cu cea de plante. Această cantitate se bea distribuită de fiecare dată 1/2 ora înainte și 1/2 oră după fiecare masă. Se recomandă **compresele cu ierburi suedeze**, timp de 4 ore, pe **regiunea ficatului și a splinei**, precum și **compresele cu aburi de coada-calului** (a se vedea pentru ambele comprese „Partea generală”). Ar trebui evitate toate alimentele acide, ca portocalele, lămâile, grapefruiturile, sucurile de fructe și fructele acrișoare, crude, la fel și mâncărurile foarte sărate și puternic condimentate, mezelurile și carnea grasă. Compotul de mere poate fi consumat în orice cantitate.

La începutul lui noiembrie 1978 au venit la mine niște părinți sperați însoțiți de un băiat de 6 ani: Peter W. din N./R.F.G. avea leucemie în ultimul stadiu, începuse în mai 1978 cu febră și dureri în picioare, întrucât starea lui nu se îmbunătățea, Peter a intrat la începutul lui iulie 1978 pentru 11 săptămâni în spital la Mannheim. Nici după externare nu s-a constatat nici o ameliorare. Când l-am văzut pentru prima dată, Peter nu mai avea păr, era foarte palid, obosit și fără apetit. Avea cearcăne negre adânci sub ochi, se vedea pe el că era foarte grav bolnav. Copilul s-a înviorat imediat după prima **baie de cimbru** (a se vedea „Moduri de folosire” la „Cimbru”) pe care i-au făcut-o părinții la sfatul meu. Apa de baie, turnată înapoi peste plante, a mai fost încălzită de două ori, așa că s-au putut face trei băi. Apoi a băut ceaiul de plante susmenționat. Copilul, deși era atât de micuț, își lua la fiecare sfert de oră înghițitura de ceai, uitându-se exact la

ceas. Și la masă se ținea de regimul dietetic prescris. La sfârșitul lui noiembrie 1978, părinții s-au dus cu copilul la spitalul din Mannheim pentru analizele de sânge. Profesorului i s-a părut un mister, rezultatul analizelor fiind mult îmbunătățit. La mijlocul lui decembrie (păru) i-a crescut din nou des și Peter s-a dus iarăși cu părinții la analize. Constatarea a fost: „Hemograma este mai bună decât cea normală.” Medicii nu știau cum să explice incredibilul, inimaginabilul. În aprilie 1979, Peter a venit cu părinții în sala din Traunstein/Bavaria superioară, pentru a asista la prelegerea mea ca un copil perfect sănătos. Erau prezenți cca. 1800 de oameni. Proporționale au fost și aplauzele, când l-am prezentat pe Peter publicului și am relatat povestea suferinței sale. Și la sfârșitul lui octombrie 1979, părinții lui au venit cu el la prelegerea ținută de mine în sala Jahn din Pforzheim, la care au participat 2200 de persoane. Și aici am putut arăta publicului un copil complet sănătos. Peter mai bea cu sorg, după cum mi-a scris în 1979 de Crăciun, ceaiul de plante, mama sa îi pune tot mereu **cataplasme cu ierburi suedeze pe splină și gât**, îl mai fricționează și cu **ulei de maghiran** (ganglionii de la gât fuseseră și ei în suferință). Mi-a desena pe o foaie de hârtie cu creioane colorate filimica, urzica și coada-șoricelului și a scris dedesubt: „**Salvatorii mei!**”, ceea ce găsesc absolut unic. Părinții îl mai duc și acum din când în când la control medical, deși Peter este un băiat sănătos.

Consider controlul medical extrem de important! Și continuarea consumării ceaiului de plante și a aplicării compreselor o socotesc bună. Îl ferește pe cel care a fost odată bolnav de cancer de o eventuală revenire a bolii.

TUMORILE

Preotul Kneipp atrage atenția în scrierile sale că minunata **coada-calului** face să stagneze fiecare tumoare benignă sau malignă și o dizolvă încetul cu încetul. M-am putut convinge singură de acest lucru. De ce sunt atât de puțin luate în considerare scrierile lui Kneipp? Câtor oameni bolnavi pe moarte li se poate oferi astfel o șansă de viață și de câtă suferință pot fi cruțați cei apropiați lor!

Cercetările mele au dovedit că în toate tumorile **compresile cu aburi de coada-calului** sunt de cel mai bun ajutor. Se iau 2 mâini pline cu **coada-calului**, se pun planțele într-o sită și se atârână peste o oală cu apă în clocot (se poate folosi și o oală de gătit sub presiune – o oală-minune). Coada-calului aburită, muiată și fierbinte se pune într-o pânză și se aplică acolo unde se află **tumoarea, umflătura, abcesul, chistul, adenomul, melanomul, tumoarea papilară sau hematomul** în caz de boli foarte grave se începe încă de dimineață cu aplicarea compresei în pat și se lasă 2 ceasuri pe locul bolnav. După-amiază se repetă punerea compresei timp de 2 ore în pat, iar peste noapte ea este înnoită. Bolnavul trebuie să transpire și să stea la cald! Aceași coada-calului poate fi întrebuințată de 3-4 ori. La prânz se aplică timp de 4 ore o **compresă cu ierburi suedeze**. Locul trebuie uns mai întâi cu **untură de porc sau alifie de filimica**, apoi se aplică o vată umezită cu **bitter suedez**, se pune deasupra o vată uscată pentru izolația termică, se acoperă cu o folie de material plastic și se leagă cu o bucată de pânză! Cu această compresă, bolnavul poate să umble prin casă sau să șadă. După scoaterea compresei se pudrează pielea, pentru a împiedica apariția mâncărimilor.

În caz de tumori, abcese sau umflături, care sunt plasate extern, pe epidermă, se pune **terciul proaspăt cu frunze de pătlagină-îngustă sau lată și brâncă-ursului** (a se vedea „Cancerul ganglionilor limfatici”). Urmând tratamentul în mod regulat și continuu, poate surveni încă din a cincea zi o ameliorare și după 10-14 zile un rezultat dintre cele mai bune. **Sucul proaspăt al măcrișului-iepurelui** (se spală frunzele și se trec

în stare umedă prin storcătorul electric de uz casnic) atinge și el prin ungerea locurilor bolnave performanțe bune.

Intern, se prescriu dimineața, 1/2 oră înainte de micul dejun și seara, 1/2 oră înainte de cină, câte 1 ceașcă cu **ceai de coada-calului**, iar pe parcursul zilei 11/2-2 litri de ceai dintr-un amestec de plante din 300 grame de **filimică**, 100 grame de **coada-șoricelului** și 100 grame de **urzică** (toate bine amestecate). În acest ceai se amestecă, dacă este posibil, de 6 ori pe zi (de fiecare dată la un interval de 1 ceas) într-o cană 3-5 picături de **suc de măcrișul-iepurelui**

O femeie din Bavaria scrie: „V-am scris de curând că vecinul nostru, un bărbat de 48 de ani, tată a patru copii, a fost trimis acasă din spital foarte grav bolnav și disperat, având o **tumoare la cap și fenomene de paralizie**. O jumătate a feței era deja paralizată și din cauza paraliziei ochiul din acea parte stătea complet închis. Medicii au spus că nu va mai deschide acel ochi niciodată. Vă puteți imagina ce ne-am mirat și bucurat când, la puține zile după ce a început să întrebuințeze conform sfaturilor dumneavoastră plante din «farmacia Domnului», ochiul i s-a deschis din nou și omului îi merge iarăși mai bine. Când medicul familiei a venit să-l viziteze și a văzut ochiul deschis și starea evident ameliorată, a trebuit să ia loc pe un scaun de atâta uimire. A fost de părere că așa ceva nu s-a mai întâmplat până acum niciodată!"

Domnul Joachim M. din B./Allgau se adresează la 25 iunie 1979 în scris redacției unui ziar german: „Referitor la atacurile din presa germană împotriva doamnei Maria Treben și a broșurii sale «Sănătate din farmacia Domnului» doresc să vă relatez cazul copilului meu: Daniela, născută pe 4 august 1973, a fost îngrijită de noi cât se poate de bine, dusă la toate examenele medicale preventive, chiar și la cele mai mici simptome de boală mergeam imediat cu ea la doctor și totuși nici un medic n-a putut recunoaște din timp **amenințarea de moarte** care plana asupra copilului nostru, ci abia când a fost prea târziu. Abia la începutul lui august 1978 s-a descoperit. Fetița noastră fusese foarte vioaie până atunci. Brusc a început să decadă de la o zi la alta, a devenit tot mai apatică și veșnic foarte obosită. După noi consultații medicale, la care nu s-a putut stabili nici un diagnostic precis, am internat-o pe fiica noastră într-o clinică de copii de lângă Augsburg.

După examinări de zile întregi care suprasolicita forța fizică a copilului, ni s-a comunicat că fetita noastră este bolnavă de o **tumoare incurabilă** căreia nu i se putea veni de hac cu mijloacele de azi. Șansa de însănătoșire a fost cotată la 2-5 procente, pentru a nu ne spulbera total speranța. S-a trecut apoi la injecții cu cortizon, ca să se micșoreze tumoarea într-atât încât să devină eventual operabilă.

La începutul lui septembrie 1978 s-a făcut o încercare de operare, care a trebuit încheiată în stadiul incipient, întrucât copilul nostru risca să-și piardă tot sângele, în ciuda tuturor transfuziilor. **Tumoarea se extinsese în toată regiunea abdominală, năpădise complet organele cele mai importante ca ficatul, vezicula biliară, splina și rinichii, strangulase aorta și arterele femurale**, ceea ce ne explica de ce fetița nu mai putea fugi. Abia acum a început cu adevărat perioada de chin pentru copil, l se făceau mereu raze și injecții cu cortizon. Nu vă puteți imagina ce a însemnat asta pentru noi, părinții. Am stat în total șapte săptămâni zi de zi la patul copilului nostru în Augsburg, iar în prezența sa trebuia să râdem și să fim veseli. Numai acest lucru și solicita deja puteri sufletești imense. În același timp trebuia să privim cum fetița noastră devenea pe zi ce trecea mai puțintică și decădea tot mai vizibil. Din cauza razelor și injecțiilor cu cortizon nu mai putea să mănânce aproape nimic. O săptămână după operație s-a îmbolnăvit de **icter**, care s-a tot agravat. La început, doctorii au crezut că a fost cauzat de transfuziile de sânge.

După alte examinări repetate ce durau ore în șir a fost clar că tumoarea blocase **scurgerea fierii**; s-a propus o nouă operație pentru a provoca o scurgere artificială a fierii. La întrebarea mea dacă această operație era neapărat necesară, în loc de

răspuns mi s-a pus o altă întrebare – dacă voiam să las copilul să moară din cauza **nefuncționării ficatului**. Ar fi fost o încercare la care copilul meu probabil că n-ar fi supraviețuit. S-a întâmplat ca exact în acea perioadă sala de operație să fie în renovare. Medicul care o trata a fost de părere că, deși operația era urgentă, se puteau aștepta cele zece zile până ce sala de operație va funcționa iarăși normal, întrucât acolo existau condițiile optime.

La insistențele mele ne-am putut lua fetița acasă pentru zece zile, căci în acest timp nu se putea face nimic în plus pentru ea în spital. Asta a fost la sfârșitul lui septembrie 1978. De-abia așteptasem acest moment. Printr-o cunoștință auzisem între timp de doamna Maria Treben căreia apoi i-am telefonat. M-a sfătuit la telefon să iau plantele descrise în broșura «Sănătate din farmacia Domnului» la «Tumori maligne». În disperarea noastră nu mai știam ce să ne facem, iar după părerea noastră nu puteam înrăutăți astfel nimic, ci doar îmbunătăți. După cum am aflat ulterior, copilului nostru i se dăduse șansă de supraviețuire nu mai mult decât până la Crăciun. Doamna Treben ne-a spus la telefon că după cinci zile ar trebui să survină o ameliorare. Marea minune s-a întâmplat.

În a cincea noapte, copilul nostru a început să plângă, deși până cu puțin înainte țipase încă foarte tare de durere. Deodată am devenit oamenii cei mai fericiți. Ce se întâmplase? Sângele, care nu mai ajungea în venele de la picioare din cauza strangulării vaselor sangvine, a ajuns iarăși acolo, declanșând o senzație de picioare amorțite. Am avut astfel confirmarea că plantele medicinale începuseră să dea rezultat. La scurt timp înainte de termenul fixat pentru operație am observat o **dispariție treptată a icterului**, drept care am contramandat operația, între timp, copilul nostru își pierduse însă tot părul din cauza injecțiilor. Puțin înainte de Crăciunul din 1978 am fost iarăși la un control în Augsburg, la care profesorul, o capacitate în acest domeniu, **n-a mai constatat nici o tumoare**. Pe baza radiografiilor s-au mai constatat numai pete de calcifiere, ceea ce ne-a dat ocazia unor noi speranțe. Totul s-a întâmplat în cca. nouă săptămâni. Copilul nostru se simte până în ziua de azi foarte bine, este iarăși la fel ca înainte și am putut, datorită sfatului doamnei Treben, să-l avem lângă noi până acum deja cu o jumătate de an mai mult decât estimaseră medicii.

Aș dori să subliniez faptul că doamna Treben a ajutat în mod dezinteresat. Cu atât mai mirat sunt că doamna Treben este atacată acum în presa germană. Acesta este motivul pentru care v-am evocat cazul nostru. – Pentru a pune totul pe hârtie, ar trebui să scriu un întreg roman. Aș dori să-mi exprim încă o dată recunoștința față de doamna Treben pentru ajutorul său altruist. Pentru familia mea s-a petrecut un mare miracol."

Relatarea suna foarte promițător și se putea crede că aici **n-ar mai putea surveni complicații**. Tumoarea, care invadase **toate organele vitale**, amenințând astfel viața micuței Daniela, se dizolvase și dispăruse cu ramificații cu tot. Și totuși, copilul a murit după vreo jumătate de an. Din păcate, n-am aflat această veste de la părinți, ci într-un mod foarte cinic, printr-un reporter german, care s-a aliat într-un chip nu foarte frumos murmurului general din presa germană împotriva mea. Cum de s-a ajuns totuși la acest sfârșit acum neașteptat după schimbarea în bine survenită în starea bolii mortale a micuței Daniela? Tatăl ei mi-a scris odată după cca. o jumătate de an că fetița făcuse brusc febră; mi-a mai scris atunci că după rezultatele favorabile ale analizelor medicale încetaseră tratamentul cu plante, „căci nu se poate forța un copil atât de mic să bea ceai de plante”. Nu, asta nu se poate. Părinții ar fi putut reuși însă cu inteligență și tact să convingă copilul să bea ceaiurile de plante. Boala era mortală, medicii n-au putut ajuta. Plantele din farmacia Domnului au fost cele care aduseseră ajutor. Ar fi ajutat cu siguranță și mai departe. Citiți, vă rog, la „Leucemie” relatarea despre micuțul Peter W.

Sfat important

Cantitatea mare de ceai indicată ar trebui respectată la **orice boală malignă**.

Cantitatea care bolnavului i se pare mare poate fi biruită cu ușurință, luându-se mereu, la fiecare 15-20 minute, câte 1 înghițitură, înainte ca stomacul să primească următoarea înghițitură, cea dinainte este digerată. Dacă bolnavul nu mai are poftă de mâncare, aceasta revine curând după ce a început să bea ceai. Și digestia începe să funcționeze normal. Consider ca foarte importante **băile complete de cimbru** în cazul bolnavilor lipsiți deja de orice vlagă, mai cu seamă atunci când le crește și febra. Bolnavul simte o revigorare surprinzătoare în starea sănătății, dacă nu chiar o schimbare radicală. În cazul multor boli de cancer incurabile se întâmplă să apară deodată o puternică **retenție de apă**. Se întrerupe atunci consumul cantității de ceai indicate și se beau în schimb 5 zile exclusiv 5-6 cești cu **ceai de coada-calului**, în înghițituri mici repartizate pe parcursul zilei. Dacă însă retenția de apă se retrage în ziua a treia sau a patra, se recurge iarăși la prima cantitate de ceai. Dacă după un timp apar din nou rețineri de apă se apelează iar la ceaiul de coada-calului. Cea mai importantă exigență în toate aceste boli este **controlul medical regulat**. **Numai medicul poate recunoaște starea exactă a sănătății!**

FERMENTAREA LACTICĂ

Nu vreau să scap ocazia de a prezenta cititorilor următoarea propunere excelentă a doamnei Eike Bretschneider, din Erkrath/R.F.G., din 8 aprilie 1980: „întrucât sfaturile dumneavoastră ne-au ajutat atât de des și de bine și am putut sfătui și ajuta și vecinii, vreau mai întâi să vă mulțumesc din inimă că ați transmis cunoștințele dumneavoastră într-un mod atât de pe înțelesul tuturor.

Am primit astăzi broșura dumneavoastră «Vindecări» și citesc aici că sunteți de părere că plantele medicinale ar trebui păstrate prin congelare. – în congelator se schimbă de exemplu conținutul de zahăr; mulți medici naturaliști interzic pacienților lor bolnavi de cancer alimentele congelate, așa că nu consider recomandabil să se încerce acest lucru cu plantele medicinale. Am însă o altă propunere: a conserva și a pune la fermentat cu acid lactic, așa ca la varză, fasole, sfeclă roșie, castraveți acri. Știu bine că se poate, fiindcă o cunoștință a încercat deja cu păpădiile, urzicile și frunzele de țelină. Vreau să fac anul acesta astfel de murări prin fermentare lactică din toate plantele medicinale proaspete care-mi sunt la îndemână; chiar ieri am luat din grădina noastră prelucrată biologic câte un borcan de cuscrișori, flori de păpădie și rădăcini de păpădie și le-am pus la fermentat. Este cât se poate de simplu: Sunt necesare borcane care se închid repede ermetic, având deschizătura pe cât posibil atât de largă, încât mai târziu să se poată scoate ușor conținutul cu o lingură; borcane nu prea mari, căci după prima deschidere nu mai țin atât de mult timp (la frigider cca. 3-4 săptămâni). Plantele curate, tăiate mărunt sunt introduse în aceste borcane și sunt apăsate pentru a le îndesa cât se poate de tare (ca la varza acră). Apoi se introduce în fiecare borcan 1 linguriță de zer proaspăt sau de zeamă de varză acră, făcute bineînțeles în casă, nu de conservă, și se umple cu apă, așa ca să nu mai fie aer printre plante. Totul trebuie să ajungă doar până la cca. 2 centimetri sub buza borcanului, pentru că va fermenta. Apoi se lasă 2 zile la loc cald până începe să fermenteze: Atenție să nu dea pe-afară; este necesară o farfurioară dedesubt – și după cele 2 zile, la pivniță. Procesul de fermentație este încheiat după 5-6 săptămâni. Cum produsele fermentate lactic sunt deosebit de indicate persoanelor bolnave de cancer, și plantele medicinale păstrate astfel ar trebui să fie de ajutor."

INDEX ALFABETIC

- Abcese** 11,17,24,53,119
 - ale cavității bucale 56,102
 - ale coapsei 30
 - dentare 56
 accese:
 - de isterie 58,72
 - de nebunie 20
 aciditate gastrică 38
 acnee 35,40,**88**
 activitate:
 - biliară 39
 - cardiacă 19,73
 - hepatică 39,64
 - intestinală 22
 - renală 22
 adenom 119
 agitație 73
 alcool (interdicție strictă) 82
 alergie 66,99
 - facială 11
 alunițe 80,99,115
 amenoree 33
 amigdalită 11,19,56,102
 amnezie 19
 anasarcă 48,69
 anchiloză 20
 anemie 24,64,66,84
 anghină 64
 - pectorală 22,86
 anxietate 73
 apoplexie 14,16,60,**88**
 - atac de 55,**88**
 - metode profilactice **89**
 arsuri 10,24,28,59,84
 - de soare 58
 - la stomac (pirozis) 22,32
 arterioscleroză 19,31,71,72
 arterită 66
 artrită (gută) 10,16,17,36,39,44,
 48,60,66,71,79,**89**
 artroză **89**
 atrofie musculară 14,24,62,63,**90**
 auz slab 34,78,81
 avort 13,24,**90**
- Balonare** 31,33,55
 - intestinală 36
 - stomacală 22,36
 bătaură 53,67,80,84
 beție 14,84
 bălbăială 79
 boli (afecțiuni, maladii):
 - ale aparatului digestiv 60
 - ale aparatului respirator 14,41
- ale auzului datorate răcelii 90
 ale bronhiilor 47
 ale căilor urinare 44,65,69
 ale fumătorilor 47
 ale gingiei 35
 ale glandelor 42
 ale laringelui 35
 ale măduvei osoase 22
 ale măduvei spinării 55
 ale mușchiului cardiac 24
 ale organelor pelviene
 (genitale) 23,33,44,56,69
 ale pancreasului 94
 ale sângelui 66
 ale uterului (uterine) 26
 articulare (ale încheieturilor)
 24,44,77
 biliare (ale veziculei biliare)39,
 53,66,80
 cardiace (de inimă) 16,73,86,
91
 cardiovasculare 32
 circulatorii (ale circulației
 sângelui) **91**
 cutanate (de piele)
25,26,27,31,53,71
 - cronice 31,32,70,71
 de astm 47
 - bronșic 14,41,42,46
 - cardiac 81,97
 - pulmonar 41,**42**
 de gât 35,56
 de gușă (ale glandei tiroide)
 25,26,97
 de ochi 22
 de prostată 49
 gastrice (de stomac) 80,82
 gastro-intestinale 29
 hepatice (de ficat) 29,39,42,
 53,64,65,66,71,80
 intestinale 56
 maligne (canceroase) 29,80,
 83,122
 musculare (ale mușchilor)
24,62
 nervoase (de nervi)
 13,25,58
 pulmonare (de plămâni) 46,47,
 66
 renale (de rinichi) 17,26,53,
 56,64,65,69,80
 specifice femeilor 24,69
 splenice (de splină)
 39,64,66,71
 vezicale (ale vezicii urinare)
 17,42,56,64
- bronșită 11,42,46,47,60,71
 - cronică 14,19,46
- Calcul (piatră)** 17,42,48
 - biliar 39,**91**,103
 - renal 18,**102**
 - vezical 16,18,102
- cancer:
 - al esofagului 113
 - al ficatului **118**
 - al ganglionilor limfatici **111**
 - al glandei tiroide **117**
 - al glandelor 42
 - al intestinelor 37,80,81,**111**
 - al laringelui 12,27,113
 - al limbii 26,**113**
 - al oaselor **113**
 - al organelor pelviene 21,**114**
 - al ovarelor **114**
 - al pancreasului **114**
 - al pielii 26,29,53,54,**114**
 - al plămânului 22,37,**115**
 - al prostatei 50
 - al rinichiului **115**
 - al sinului 28,**118**
 - al stomacului 32,68,**116**
 - al testiculelor **117**
 - al uterului **114**
 - al vezicii urinare 50
 - mijloc profilactic contra 19,**74**
- catar vezical 48
 cataractă 53,**92**
 căderea părului 35
 călcâi cu strat cornos 18
 celiachie 36
 chist 119
 cicatrice 75,84
 - de pe urma operației 29
 - de pe urma rănilor (semnele
 rănilor) 75,84
 ciclu (menstruație) 13,22,23,33,
 62,69,73,83,101
 - în pubertate 23,62
 - neregulat 21,58,73
 ciroză hepatică 44,64,**118**
 ciumă 84
 cărcei 45
 - la picior 45
 cloroză 25,36,66
 coji 35 colică:
 - apendiculară **93**
 - renală 44,48,79
 colici 31,36,80,82
 - la sugari și copiii mici 33,58

colită de putrefacție 35
comedoane 25
concentrația colesterolului (în sânge) 70
congestie cerebrală 22,73
conjunctivită 33
constipație 31,35,44,82,**93**,102
contuzii 14,29,60 copii:
- bolnăvicioși, debili 14,24,41
- cu tulburări de vorbire 109
- handicapați 108
- mongoloizi 108
- paralizați, cu spasme 108
cord mărit 64
coree 25
coxartroză 89
crampe:
- abdominale 14,33
- menstruale 14
- musculare 45
- stomacale 14,22,29,66,82
crăpături ale pielii 42
creșterea părului:
- excesivă 54
- frumoasă **94**
crispare 13,76
crize:
- biliare 19,78
- de epilepsie 14,78
- hepatice 19
cruste 115
- în nas 30,82
- la ochi 108
cură depurativă 16,30,31,67
curățirea:
- ficatului 35,53
- sângelui (depurație) 16,19,22,28,29,32,35,39,53,55,65,69,70,71,80,113
- stomacului 35,36

Debitate nervoasă 71
decepții 57
deformări 44,76,77
degerături 28,35,37,72
depresiune 14,20,31,58,83
deregări:
- ale ficatului 104
- ale rinichilor 20
- de pigment 99
- glandulare 36,55
dezlipire de retină 53,79
dezosare (retragerea gingiei) 56,
94

diabet zaharat 24,35,39,72,80,**94**
diaree 30,31,33,38,56,58,75
dilatarea:
- intestinelor 64
- stomacului 64
dinți:
- mobili 56,**94**
- stricați 102
discopatie 19,20,60,108
dizenterie 73
dureri:
- abdominale (de burtă) 33,58
- ale organelor pelviene 14
- ale testiculelor 44
- articulare 71
- artritice 17,60,71
- biliare 82
- cardiace incipiente 86
- de cap 16,65,67,76,80
- de dinți 33,82
- de discopatie 20
- de ochi 22,34
- de prostată 49,51
- de spate 22,58
- de stomac 19,33,38
- de tot felul 79,82
- de urechi 47,83
- după amputare (la piciorul-fantomă) 60,**96**
- în ceafă 60
- la înghițit 82
- la oase 60
- menstruale 69
- nevralgice 17
- faciale 13
- postnatale 83
- renale 44,48,79
- reumatice 17,22,60,71,84
- spastice 17,83
- vezicale 50

Echimoză (vânătaie) 77,78,84
eczeme 29,32,39,41,53,65,67,70
- la cap (la sugari) 35
edeme 48,**97**
emfizem pulmonar 11,14,64,**97**
entorsă 10,14,60
- a gleznei 80
epididimită 33
epilepsie 10,14,24,25,72,78,83
epuizare 33,66
erizipel 46,83,97
erupții cutanate 18,32,33,35,39,41,69,82
escară 29,45

excescențe ale cărnii 83
expulzare (mai ușoară) a placentei 83
extracție dentară (după o) 24

Faringită 46,56,64
febră 10,24,33,34,83
- din cauza leziunilor 24,33
ficat mărit (umflat) 83
fimoză **98**
fistulă 18,19,28,84,**98**
- facială (pe obraz) 67,98
flebită 11,28,30,47,80
flux diuretic 13
focar de puroi:
- în ureche 80
- la dinți (abces dentar) 56
formarea:
- de calcul (formație litiazică) 17,42,48
- de noduli 116
- gușei **98**
fortificarea fibrelor uterine 24
fractură 11,60
furuncule 25

Gastrică 11,80
gaze 82
genunchi:
- înțepenit 80
- umflat 90
gingivită 19,35,56
glaucom **92**
greață 22,83
gripă (măsurii profilactice) 79
guturai 34,79
- de fân 66,**99**

Hemangiom 29,80,**99**
hematom 29,58,60,119
hematopoeză 22,53,65
hematurie 29
hemofilie **99**
hemoragii 17,18,62
- după naștere (metroragii postpartum) 73
- intestinale 56,62,73,81
- menstruale (menoragii) 62,73, **101**
- nazale 19,22,62,73
- pulmonare 19,22,73
- renale 62
- stomacale 19,22,60,62
- uterine neregulate (metroragii) 19,62

- hemoroizi 18,19,22,34,44,53,62, 80,83
- hemostază 17,19,22,73
- hepatită 39,44
- hernie 24
- inghinală 24,63
- hidropizie 16,18,25,29,31,36,66, 82
- hipertensiune arterială 31,45,62,73
- hipertrofia prostatei 49
- hipometabolism (metabolism scăzut) 36
- hipotensiune arterială 62,73
- hipotonie (lenevie):
- intestinală 36
 - stomacală 35
- Icter 32,35,39,53,71,75,83,120, 121
- infecțios 28,29
- inapetență (lipsa poftei de mâncare) 22,35,36
- la copii **100**
- incontinență urinară 19,21,48,58, **100**
- infarct miocardic 91
- infecții bacteriene 29,66
- inflamații:
- ale bazinetului renal 18
 - ale bursei sinoviale 19,46,79
 - ale cavității bucale 56,64
 - ale căilor urinare 65
 - ale colonului 29,30
 - ale faringelui 56
 - ale ganglionilor 29,39,58
 - limfatici 59 - ale gâtului 64
 - ale măduvei osoase (osteomielită) 109
 - ale sfârcurilor 116
 - ale miocardului 16
 - ale mucoasei bucale 19,64
 - ale mucoaselor 11,33
 - ale ochilor 33
 - ale organelor pelviene 24
 - ale ovarelor 21
 - ale pielii picioarelor 60
 - ale prostatei 48
 - ale traiectului stomacal și intestinal 22
 - articulare 60
 - cu supurații purulente 81
 - de tot felul 33
- la venirea laptelui 83
 - purulente ale patului unghiilor 18, **100**
- insecte (produse contra) 35
- insomnie 15,16,24,31,33,58,69, 84
- insuficiență:
- cardiacă 86
 - respiratorie 10,44,46,73,97
- intoxicație cu carne 75
- irigare:
- renală 57,69
 - sangvină 60,66
- isterie 25,58,72
- istovire 79
- Înghețarea diferitelor părți ale corpului 72,84
- îngrijirea:
- (cosmetică a) tenului 33
 - părului 33, **94**
- întărirea:
- facultății vizuale (vederii) 29, 53,54
 - memoriei 31,71,80,82
- înțepături 24,53
- de insecte 56,77
 - de viespe 42,77
 - la inimă 86
- Junghiuri intercostale 25
- Keratoză senilă (pete de bătrânețe) 29,99
- Lapsus 71
- laringită 11,12,35,46
- lăcrimare 22, **101**
- lăuzie 83
- lepră 13
- leșin 83
- leucemie 53,66, **118**
- leucoree (scurgeri, poală albă) 19,21,23,35,83
- leziuni 24,60,71
- ale coloanei vertebrale **101**
 - ale țesuturilor 46
 - cerebrale 81
 - de pe urma războiului 45
 - de pe urma unui accident 45
 - nervoase 58
 - postnatale 24
 - ulceroase ale sânului 28
 - ulceroase canceroase 10
- limbă:
- bășici pe 82
 - saburală (încărcată) **101**
- limbrici 31,110
- lipsa chefului de muncă 73
- lumbago 58,64,67
- lupus 18
- luxație 10,60
- Manii (idei fixe) 20
- mătreață 19
- melancolie 71,83
- melanom 119
- meningită 79
- menopauză (indispoziții de) 21, 22,23,62,73,101
- metastază 112,114
- micoză (ciupercă):
- în zona vaginală 29
 - la picior 29,30
 - la unghii 67
- migrenă 16,22
- miom 22
- mirosul gurii **101**
- mâini:
- înghețate 84
 - reci 37
 - umflate 11
- mâncărimi:
- ale pielii 18,39,67,70,78
 - vaginale 22
- moleșeală 73
- mușcătură 42,84
- de câine 42,84
 - de șarpe 42
- mucozități 36,55
- Nas înghețat 72
- nefrită 32,48,69,102
- neliniște interioară 22,31
- nervozitate 71
- neurodermită 105,106
- nevralgie 17,34
- facială 13,102
 - a trigemenului 58
- nevrită 22,67
- nevroză 58
- nisip:
- la rinichi 17,18,25,44,65, **102**
 - la vezică (în căile urinare) 17, 18,25,65,71, **102**
- noduli 27,43
- hemoroidali 18
 - mici și tari pe piele 115

- Obezitate** 24,94,96
oboseală 34,66,67
ochi:
 - injectați 82
 - slăbiți 36
 - suprasolicitați 53,79
ocluzie intestinală 75
osteită (puroi la os) 60
osteoporoză 17,18,22,30,35
oxiuri 110
- Paloare** 41
palpitații 73
panarițiu (sugel) **103**
paralizie 13,14,47,76,80,83,88,120
 - a corzilor vocale 26
 - a membrelor 34,60
 - a vezicii urinare 69
paraplegie 60
paratifos 29
parkinsonism (boala lui Parkinson) 33,**103**
patima:
 - beției 14
 - fumatului 36
păduchi de cap 35
pecingine 18
pete:
 - pe cornee 53,82
 - pe piele 29,67,80,99,115
picioare:
 - care transpiră 19,35
 - înghețate 84
 - rănite de prea mult umblat 10
 - reci 37
 - umflate 11,46
pionefrită (puroi la rinichi) 18,26,**102**
plăgi usturătoare 10
pleurezie 46,60
pneumonie 14,76
polipi 19
predispoziție la răceli 66
prolaps:
 - intestinal 63
 - uterin (histeroptoză) 21,24,63,**100**
prurit senil (mâncărimi de bătrânețe) 70
psoriazis **104**
 - roșu 104
pustule 29,83
 - de ciură 84
- de vărsat 82
- Racordare la rinichi artificial** 57,69
rahitism 35
răceală 14,22,66,79
răceli vezicale 17,69
răgușeală 11,41,46,47
răni:
 - care nu se vindecă 18
 - care se vindecă greu 31
 - de pe urma unei arsuri 84
 - de pe urma unei lovituri 58
 - de pe urma unei operații 29
 - deschise 42,45,58,81,114
 - de tot felul 11,24,25,29,30,42,60,64
 - dureroase 28,33
 - la cap 79
 - la mână 81
 - necrozate 17,84,114
 - pe bonturile rămase după amputare 42
 - prin împușcare 84
 - purulente 24,30,83
 - sângerânde 62
 - vechi 18,83,84
 - vindecări de 28,42,58,84
relaxarea:
 - organelor pelviene (genitale) 24
 - sfincterului 63
 - intestinal 81
retenție:
 - de apă 122
 - în pericard 18
 - în pleură 18
 - urinară 25,65,69
retină poroasă 79
reumatism 14,16,17,22,32,39,44,48,58,60,64,66,71,79,84
 - articular 34,60,71
rezultate școlare slabe **106**
rofii (coji) 35
ruptură musculară 29
- Sarcină** 83
scabie (râie) 29,35
scaun 22,93
schilodire 76
sciatică 58,66,67
scleroză:
 - în plăci (multiplă) 14,24,**107**
 - renală 26,57,69,115
scrofuloză 32,35,64,69
- seboree** 80
secarea secreției lacrimale 11
secreții abundente:
 - ale aparatului respirator 41,66
 - ale bronhiilor 14
 - ale mucoasei nazale 102
 - intestinale 36
 - pulmonare 11,31
 - stomacale 33,36,66,70
semne din naștere 29,80,99
senzație de apăsare (la cap) 31
sinuzită 34
 - frontală 76
 - purulentă 76
sânge:
 - fluid 39
 - îngroșat 35,39
 - prost 41
sângerare:
 - gingiei 19,56
 - retinei 53,79
sâni umflați 62
slăbiciune:
 - a organelor digestive 36
 - generală 19,55,79
 - musculară și articulară 24
 - oameni slabi 36
somn neliniștit 58,**109**
somnambulism 58
spasm 55,72,83,
 - al organelor genitale 14
 - vascular 22
 - vezical
stări:
 - de epuizare 33,66
 - emoționale 57
 - melancolice 71
 - sufletești 57
 - stresante 57
stenoză mitrală 66
sterilitate 73
stimularea circulației sângelui 28,80
stomatită ulceroasă 19,35,64
suc gastric 38,39,102
sughiț **109**
supărări 33
supraponderali 48
suprasolicitare intelectuală 71
supurații:
 - purulente 24,81
 - maxilare 82
surescitare nervoasă 14
surmenaj 60

surzenie 81,83

Șoc afectiv 57

Tăieturi 24,42,75,84

ten:

- aspru 58
- ofilit 25

tenie 83,110

tifos 13,73,75

topirea substanței osoase **109**

transpirație nocturnă 55, **109**

tremurul membrelor 55,84, **110**

tromboză 43,80

tuberculi intestinali 37

tuberculoză pulmonară 19,31,41,
46,83

tulburări:

- ale circulației sângelui 22,73
- ale irigației sangvine 60,66
- ale sistemului limfatic 25
- cardiace 31,73
- de metabolism 39,72
- de vedere 18,73
- de vorbire 58,79,109
- digestive 32,35,64,69
- hepatice 22,32
- hormonale 72
- intestinale 37,56,70
- în ritmul activității cardiace 73
- menstruale 23,33,69
- nervoase de tot felul 16
- renale 18,20
- stomacale 37

tumefieri:

- ale testiculelor 44
- la glezne 60
- la încheieturile mâinilor 60
- (reumatice) ale mușchilor 60

tumoare **119**

- la cap 120
- la organele pelviene 112
- la splină 66
- la țesutul conjunctiv al
ficatului 44
- malignă 19,27,30,42,53,68,120
- papilară 119

tuse 11,41,46,47

- convulsivă 14,41

Țiuit în urechi 80

Ulcer:

- duodenal 38
- gastric (stomacal) 11,29,60,
61,66
- intestinal 11,66
- scrofulos 46
- varicos 11,18,28,30,42,43,60

ulcerații 69

- ale gambei 64
- canceroase 10,18,26,27,29,
30,32

- purulente 29

umflături 14,19,29,60,77,83,119

- ale genunchiului 90
- din cauza reținerii de lichid în
țesuturi **97**

- întărite ale brațelor sau ale
picioarelor (elefantiazis) 111

- la os 35,109

- vinete 35

unghii:

- accidentate **100**
- friabile (casante) **100**
- purulente 18,35, **100**

uscăciunea:

- gâtului, gurii și nasului 12
- gurii 11
- ochilor 12

Varice

28,60,64,69

varicelă 83

vărsat 82

vărsături 75

- cu sânge 17

vedere slabă 53

vertij (amețeală) 22,31,71,73,79,
80,82,83

verucă (neg) 29,53,80,83,99

viermi intestinali 29,31,32,83, **110**

viroză 29,66

vâjâit în urechi 53,73,80,83

Zona zoster 110

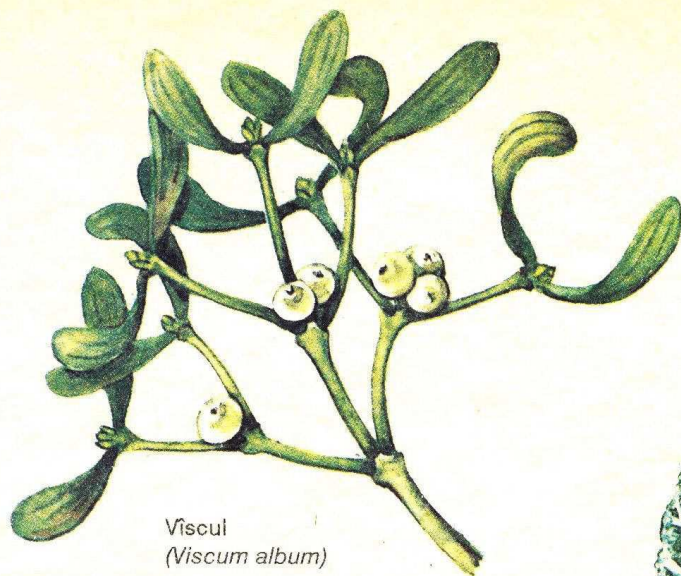
zone albe de piele delimitate 99

Cifrele tipărite **aldin** se referă la prezentările detaliate de la capitolele "Sfaturi pentru diferite boli" și "Sfaturi pentru boli de natură canceroasă"!

PLANȘA I



Rostopasca
(*Chelidonium majus*)



Viscul
(*Viscum album*)



Salvia, jalesul
(*Salvia officinalis*)



Pătlagina-îngustă
(*Plantago lanceolata*)



Pătlagina-lată
(*Plantago major*)



Turița-mare
(*Agrimonia eupatoria*)



Cimbrul
(*Thymus serpyllum*)



Traista-ciobanului
(*Capsella bursa-pastoris*)

PLANȘA II



Drăgaica, sinzienele
(*Galium*)



Leurda
(*Allium ursinum*)



Filimica
(*Calendula officinalis*)



Cașul-popii, nalba
(*Malva vulgaris*)



Păpădia
(*Taraxacum officinale*)



Podbalul
(*Tussilago farfara*)



Pedicuța
(*Lycopodium clavatum*)



Brusturele
(*Petasites officinalis*)

PLANȘA III

Tătăneasa
(*Symphytum officinale*)



Coadă-șoricelului
(*Achillea millefolium*)



Urzica
(*Urtica dioica*)



Ciuboțica-cucului
(*Primula officinalis*)



Nucul
(*Juglans regia*)



Porumbul
(*Zea mays*)



Coadă-calului
(*Equisetum arvense*)



Crețișoara
(*Alchemilla vulgaris*)

PLANȘA IV



Mușetelul
(*Matricaria chamomilla*)



Măcrișul-iepurei
(*Oxalis acetosella*)



Pufulița-cu-flori-mici
(*Epilobium parviflorum*)



Ventrilica
(*Veronica officinalis*)



Urzica-moartă-galbenă
(*Lamium galeobdolon*)



Obligeană
(*Acorus calamus*)



Splinuța
(*Solidago virga-aurea*)



Sunătoarea
(*Hypericum perforatum*)



Stimate Cititorule!

În vremea din urmă apar tot mai multe cărți și alte publicații care, într-un mod mai mult sau mai puțin direct, se ocupă de **medicina naturistă**, pun în evidență **virtuțile remediilor oferite de natură**.

Aceste cărți exprimă un protest implicit față de mediul nostru social cuprins într-un proces de accelerare resimțit ca o goană de-a dreptul sălbatică, fenomen ce prezintă se-

rioase pericole pentru individul uman. Este un fapt dovedit că starea noastră de sănătate se deteriorează continuu, că sistemul nostru nervos e supus unei suprasolicități deloc lipsite de nocivitate.

Din păcate, nici drastica majorare a prețurilor diverselor stimulente de tipul drogurilor nu a avut, respectiv nu are efect.

Se poate presupune că, printre altele, aici se regăsește mobilul fundamental al reorientării interesului chiar și în cazul specialiștilor spre modalitățile terapeutice naturale menținute atât, timp, și fără vreo îndreptățire, într-un con de umbră, aproape uitate; se descoperă acum, din nou, ancestrala putere curativă conținută în florile pădurii, ale câmpului, în ierburi și arbori.

Cartea pe care ți-o oferim, dragă Cititorule – și care s-a vândut până acum în numeroase țări ale Europei în peste 5 milioane de exemplare – e destinată și ea acestui scop. Autoarea, Maria Treben, încearcă, prin bogatele sale cunoștințe, precum și printr-o remarcabilă experiență practică, să se pună în slujba acelor care cred cu sinceritate în puterea uneori aproape inexplicabilă a naturii. În același timp, Editura, în deplin acord cu autoarea, ține să precizeze cu toată tăria că, în ciuda bogatului material bazat pe practica unei experiențe benefice, nici această carte – ca, de altfel, nici alte publicații din domeniu – nu poate înlocui cunoștințele pe care știința medicală le-a acumulat de-a lungul vremii, nici procedeele și metodele specifice de diagnostic și tratament și nici medicamentele de mare eficacitate capabile nu o dată să acționeze în situațiile limită.

Cartea noastră vine însă în completarea celor de mai sus, aptă fiind să grăbească și, adesea, să facă mai ușor suportabil procesul vindecării și, grație credinței și forței interioare să-l facă ireversibil, să ne redea sănătatea, să ne întărească întru credință și încredere.

Cu aceste gânduri vă recomandăm cartea Mariei Treben și vă dorim să fiți sănătoși

Editura