

ЛЕЧЕЊЕ ЛЕКОВИТИМ БИЉЕМ

ШЕСТО ИЗДАЊЕ

НАРОДНА КЊИГА 1973

Као што је слобода вечита борба за слободу, тако је и здравље вечита борба за здравље — само су се методи те борбе кроз векове мењали и усавршавали.

Победити болест значи ослободити се страха од смрти. Сваки народ, сваки крај и свака епоха имају своје обичаје, навике, ношњу, песме, приповетке, игре, болести, епидемије, лекове, начине лечења и вештину израде лекова.

Ако се кроз историјску призму посматра употреба лекова и вештина лечења, јасно се види да дрогистичка вештина чини нераздвојну целину културне историје човечанства. И лековито биље је, између осталог, заорало дубоку бразду у живот свих народа, а поготово оних који су вековима тлачени, гоњени, поробљавани, народа у вечитим сеобама, који по нечему личе на водени цвет, на свилу што лети по лепом вре-мену или на јак и пријатан, дискретан и пролазан мирис неке једва видљиве биљчице у густој трави. Лековито биље је најстарији лек и првобитна фармацеутска сировина некад примитивних, а сада културних народа. И данас је разно биље најјевтинија и најприступачнија фармацеутска сировина за израду лекова у домаћој и иностраној индустрији. Употреба лековитог биља као терапијског средства има у нашем народу необично богату и изванредно дугу и континуирану традицију. Најбоље сведочанство о томе пружају бројни стари писани споменици, од којих ваља поменути бар нрке:

У *Ходошком кодексу*, који се омаatra за најстарији кодекс српске световне медицине (XIV век), наводи се, поред осталог, и разноврсна употреба домаћих и страних биљних дрога, најчешће кима, алоја, тамњана, ланеног и репиног семена, смок-виног корена, коријандра, цвеклиног сока, врбове коре и њеног лишћа и разног другог биља.

Хиландарски медицински кодекс број 517, који је открио 1951. године академик Б. Сп. Радоичић у Библиотеци манастира Хиландара, наводи употребу камфора, перунике, кукурека и многих других биљака. Тај 'кодекс је „најдрагоценији споменик српске медицинске кудтуре" (др Реља Катић). Ово дело потиче из XV или XVI века.

За време петвековног ропства састављане су лекаруше зна-них и незнатих медицинских писаца. И у њима је лековито биље најчешће помињани лек. У сталној борби за опстанак, хватајући се на сваком кораку у коштац са стихијом, безграничним и немилосрдним ђудима природе, без школованих лекара и лекова остављен и заборављен, без ичије помоћи, јер „цар је далеко — а бог је високо", наш човек је посебно ценио лековито

биле, које му је увек било најважнији и најприступачнији лек. То се најлепше види и из наших народних песама. Од свих лекова у њима се најчешће помиње лековито биље. Њему се често придаје чудотворна моћ. Биљарице и видарице се нарочито поштују. И то биље, и место где оно расте, начин брања, време кад се може и сме брати, и све остало што је у вези с лековитом биљем и лечењем помоћу њета обавијено је поетском жицом и дубоком тајанственошћу. Тај психосугестивни карактер многих стихова наших епских песама има велик значај и често је представљао значајан психо-терапејски фактор.

Зашто, вило, да те бог убије,
Зашт' устрели побратима мога? (Милоша Обилића)
Дај ти биље ономе јунаку,
Јер се нећеш напосити главе
Ста га вила богом братимити:
Дај ме пуштај у планину живу, Да наберем по Мирочу биља, Да загасим
ране на јунаку.

Пусти вилу у планину живу;
Биље бере по Мирочу вила, Биле бере често се одзива.

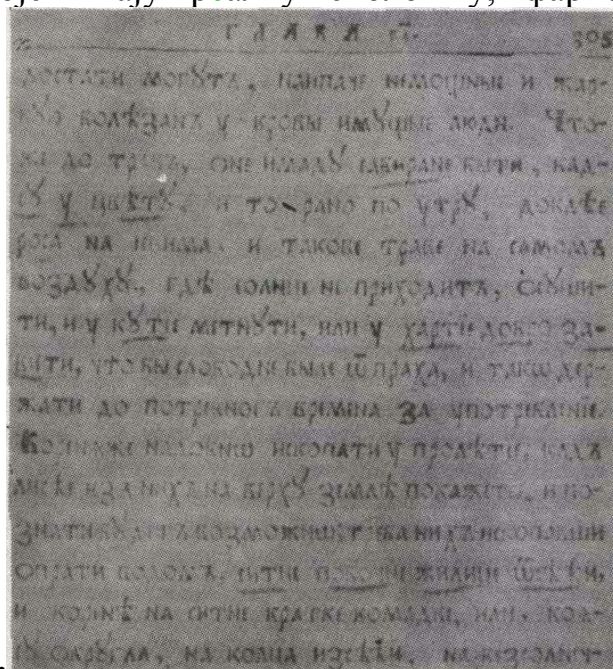
Набра вила по Мирочу биља И загаси ране на јунаку...

(Краљевић. Марко и вила)

Значај лековитог биља и његову терапејску вредност, као и његову у то време доминантну употребу у нашем народу, добро запажају и наши народни просветитељи из друге половине XVIII века, па том питању, природно, посвећују посебну пажњу у својим просветитељским списима и делима.

Тако и Захарија Стефановић Орфелин (1726—1785), достојан претеча бесмртног Доситеја Обрадовића, наш најзнаменитији писац XVIII века, први от-крива српском народу научне појмове о природи и васељени и устаје против незнања и празноверица које су тада владале. Орфелинов Велики српски травник има око 500 биљака. Неуморни просветитељ свога рода даје свим биљкама поред латинског и народно име, а у оделу „полза и употребљеније“ читаоцу пружа драгоцене податке из материје медицине и терапије онако како се то радило у то време у Европи. Тако, на пример, кад пише о мушмули, Орфелин, поред осталог, даје и ово драгоцене упутство: „Зрјеле мушмуле есу изредно лекарство против бистре столице, сердоболје, кровопљувања, течња сјемена и многа мјесечнога женскога; ради чега можно их с медом, или са шећером, како крушке приправити.“ И данас се мушмула — због тога што садржи доста танина и других полифенолских једињења, затим пектина, воћног шећера витамина С и каротена — успешно користи за спречавање дијареје и улази у састав разних фармацеутских дијететских препарата који се дају као изврсна средства у борби против досадних и често оморноних пролива, поготово деце за време лета.

Орфелинов *Искусни подрумар* има неколико стотина ре-цепата за справл>ање травних вина и многих других алкохолних безалкохолних напитака и лекова. У књизи се говори о начину и времену бербе и сушења лековитог биља и о корисности и лековитој вредности сложених препарата израђених од преко 200 домаћих и егзотичних лековитих и мирисних биљака које имају реалну енолошку, фармакогнозијску и терапијску



вредност. Зналачко упутство о времену и начину брања, сушења и чувања лековитог биља које скоро ниучему не заостаје за данашњим принци-пима, даје Орфелин у свом *Искусном подрумару* 1783. године

Године 1883, сто година после појаве Орфелиновог *Подру-мара*, Српски архив за целокупно лека̀рство штампа као посеб-но издање *Лековито биље у Србији* од др Саве Петровића, сани-тетског пуковника из Беотрада. Ово дело на 470 страна потиче из руке струч.ака, школованог у Француокој, који је, слично Панчићу, био лека̀р, али се потпуно одао ботаници и фармако гнозији. Ево шта у „Приступу“ свога дела пише овај наш у јавности мало познати научни радник: „Познавање популарне употребе биља у лека̀рству нужно је за лека̀ре рад поуке нашег народа, који често пропада због тога што се у своја домаћа; не-поуздана средства ослања, па због тога сувише доцкан помоћи тражи од научне медицине или је никако и не тражи. Народ се тешко помаже домаћим средствима и онде где му је болест пот-пуно позната, а онде очигледно пропада кад болест не може да распозна. Дужност је, дакле, свакога, а особито лека̀ра, да га у том правцу обучава и на прави пут упућује.“ Надовезујући се непосредно на тако светле традиције др Ри-ста Пешић-Гостушки, народни човек и народни лека̀р, до-стојно је наставио дело Саве Петровића и ранијих медицинских писаца. И он је неуморни здравствени просветитељ свога рода. Његово животна дело *Лечење лековитим биљем* треба пре свега тако и схватити, јер оно треба да помогне народу.

Књига је корисна и за лека̀ра, јер се код нас на медицинским факултетима не учи ботаника ни фармакогнозија. Три издања су довољан и убедл.ив доказ да је ово замашно дело свесрдно примљено свуда код нас, у

селу и у граду. Оно је свуда тражи. Свако домаћинство жели да има ову вредну књигу при руци. Плодан медицински писац, здравствени, културни и друштвени радник, чика Риста, како га је народ из милоште звао, остао је до смрти веран слободароким идејама и ширењу здравствене културе на сваком кораку. - Савестан лекар и пријатељ радног човека, он је овим својим делом, које данас, можемо слободно рећи, постаје већ класично, помогао свом народу у борби против назовилекарства. Убеђен сам да ће ово ново, до-пуњено и поправљено издање бити исто тако добро примљено у народу као и она ранија.

акутним (па и хроничним) случајевима, мада се мора при том приметити да су и ови последњи у основи производи из биљног света (плесан). Њиховом појавом, међутим, не само да није уздрмана позиција лекокитог биља већ се чак примењује češće nego ranije састав многих патената улазе баш екстракти лековитих биљака, што чини да је и стручњацима потребно да знају шта поред хемијских едемената улази у композицију фабричких фармацеутских производа новог доба. Немам друге жеље до да и треће издање доживи исто распрострањење и продужи да доноси даље користи натем народу, као су то учинила и прва два.

ИЗ ПРЕДГОВОРА ПРВОМ ИЗДАЊУ

„Сматрајући да је најстарија грана вештине лечења била биљем и да су лековите особине медицинског биља свету познате из хиља-дугодишње примене његове, и да то његово деловање није увек прича (лвгенде);

сматрајући да немар лекара у погледу употребе биља и лекова од њих спремљених долази уопште отуда што су лекари више тврдо-главо склони да прописују добијенв кристале из биљака и инду-стријске хемијске препарате; сматрајући, даље, да се лекови који су добијени из биљног света спремају, упоредо с напретком науке, на све бољи и бољи начин и да ми данас знамо начине да их добијамо у таквом саставу који садржи и њихову целину и њихово деловање у потпуности, а без осетне промене; а чудећи се што се, у медицинским студијама данас не сматра као најважнији задатак излечење болесника (нвго само проучавање болести);

Конгрес изражава жељу:

1. Да Међународна фвдерација за развој лековитог биља и сличних биљака помалсе по целом свету енергичну на-учну пропаганду, каква је већ почела на неким медицинским факултетима, у циљу да се поврати част и углед лечењу лековитим биљем и лековима спремљеним од њих. 2. Да се образује централни међународни комитет који ће има-ти задатак да подстиче и усмерава званичну и приватну иницијаги-ву у том смеру и да јој даје најшири публицитет. "Овако је гласила друга, главна тачка резолуције Међународног конгреса за раавиће лековитог биља и сличних биљака, који је одржан још у јулу 1931. године у Паризу. На том конгресу узело је учес-шћа петнаест држава, а у раду и доношењу резолуција (voeux adoptes) суделовали су не само чувани професори универзитета и фармацеутских факултета већ и други стручњаци: професори медицин-ске

ботанике, директори хемијских лабораторија, представници синдиката апотекара и дрогериста, инжењери агрономије, директорн министарстава (пољопривреде и трговине), биљобери навелико, па чак и политичари и адвокати — око двеста најистакнутијих стручњака и делегата из свих крајева Европе...

За овај конгрес и за Мебународну федерацију за развој лечења лековитим биљем, као и за њену резолуцију, дознао сам сасвим случајно, ту скоро, и тек пошто је била готова ова моја књига. Сасвим самостално, независно од жеља тих организација и скупова, почео сам и радио у духу наведених идеја, не знајући да исте бриге брину и толики далеки ми луди. Више од десет година прикупљао сам материјал и носио се мишљу да напишем једну овакву кн-игу какву сам написао. Побуда за ово било је код мене доста и оне су биле не само стручне него и опште природе, наиме: социјално-здравствене економске, националне, научно-педагошке и народно-просветне. Зато нека ми буде дозвољено да то овде унеколико изложим и обја-сним. Медицина брзо напредује и број лекова и средстава помоћу којих људи теже да лече и излече поједине болести расте из дана у дан...

Лекови које избацује хемијска индустрија, чак и они који су направљени од живих органа и делова свакодневне хране (опотера-пија и витамини) продају се као скупии патенти, који, можда, вреде мало, а продају се за скупе паре — само зато што има да прођу кроз десетину руку. Али ако, нпр, свежа цигерица, свеже јаје, свеж „бубац“ итд. ниоу доступни свакоме у Паризу или Берлину, Беч; иТд., све је то доступно нама, Југословенима, и онима у Београду и онима у Пироту. Исто тако, нпр., ако онај у Хамбургу или у Есену не може да набере себи неко биле на тротоару или на пристаништу, а поља су му далеко — врло лако може то да учини оћај у Лазаревцу или онај у Књажевцу. И њему нису потребни скупии патенти. Стално, из године у годину, траже се нова средства. Лечење се не наслања више на старе методе и лекове. Они се чак заборављају у корист нових. Тако се лечење постепено и умногоме одвојило од природних сирових средстава, нарочито од лековитог биља, те га данас огроман број лекара (да и не говорим о великоварошкој деци) и не познаје, а камоли да га стручно препоручују народу, мада га понекад примењују у својој пракси (у орезу, на селу итд.). У виду специјалитета улива се постепено народу појам да су прави лекови само они које он купи по скупе новце, а да их у његовој околини нема и не може бити... У пракси често уносимо у рецепте и оно што се болеснику налази испред носа, уместо да га научимо како да се користи оним што му је под руком. Многи знамо само за рецепте и препуштамо да, за новац, болеснику све други спреми, уместо да просто обја-снимо како треба да се опреми лек од биле, од цвета, корена, коре, од мешавина, и тако му помогнемо у два правца: да га излечимо и да га то не стаје скупо. Тиме ипак нећу да кажем да се можемо одрећи свих оних добрих лекова које су дале хемија и индустрија, као што се не можемо одрећи свуда и свакад електричне сијалице, али хоћу рећи да је "време да се мало зауставимо, јер смо се сувише удаљили од при-роде, пренебрегли смо природне декове и биле. Време је да се вратимо мадо натраг...

Наш народ особито цени лечење лековитим билем, независно од тога да ди у званичној медицини влада овај или онај покрет, мо-да. Њему није потребно доказивати много да у биљкама има „целог лека“, каквог нема у посебном леку који је из те биле изваћен у лабораторији. Још ако му

научна медицина то препоручи и да о томе докажа, онда ће он та средства прихватити радије него она која су му данас скупа или која не може набавити брзо. У последње вре-ме се чак примећује отпор код болесника и жела да им се не про-писују лекови — али кад им се препоручи биљни, домаћи лек, они на то радо пристају... Зато су лекари, а нарочито лекари у народу, дужни да му обрете већу пажњу на могућност лечења лековитим биљем. Лако је, врло лако прописати неки готов, патентиран лек и сматрати да је посао свршен.

Много се више труда, памћења и умног напрезања тражи да се пропише нашем човеку биљни лек, са свиц упутствима која његова употреба изискује, него када се пропишу колачићи („та-блете“), чији је начин узимања већ одређен или је на упутству. Нај-зад, лекар добро зна и не сме заборавити ни то да је физиолошки (да кажемо природни) раствор лека много боли него много пута ку вани и печени фабрикат. Природни биљни лек делује мекше и неж-није на човечје ткиво, док „пречишћени“ лек, фабрикат, може и да квари и да пече слузокожу уста, стомака и црева. Разуме се да ово популарисање лечења лековитим биљем захтева од лекара и болје познавање биља. Али је то и захтев нашег времена, нашег доба: морамо услед разних узрока, националних, економских и државних, да се враћамо на искоришћавање свих из-вора богатстава и на своја народна средства лечења и самопомоћи. А како ћемо ако не будемо знали која су та средства и како се примењују?

жан још у јулу 1931. године у Паризу.

На том конгресу узело је уче-шћа петнаест држава, а у раду и доношењу резолуција суделовали су не само чувени професори универзитета и фармацеутских факултета већ и други стручњаци: професори медицин-ске ботанике, директори хемијских лабораторија, представници син-диката апотекара и дрогериста, инжењери агрономије, директори министарстава (полопривреде и трговине), биљобери навелико, па чак и политичари и адвокати — око двеста најистакнутијих струч-њака и делегата из свих крајева Европе... За овај конгрес и за Међународну федерацију за развој дечења лековитим билем, као и за њену резолуцију, дознао сам сасвим случајно, ту скоро, и тек пошто је била готова ова моја књига. Сасвим самостално, независно од жела тих организација и скупова, почео сам и радио у духу наведених идеја, не знајући да исте бриге брину и толики далеки ми људи. Више од десет година прикупљао сам материјал и носио се мишљењу да напишем једну овакву књигу какву сам написао. Побуда за ово било је код мене доста и оне су биле не само стручне него и опште природе, наиме: социјално-здравствене, економске, националне, научно-педагошке и народно-просветне. Зато нека ми буде дозвољено да то овде унеколико изложим и објасниш.

Медицина брзо напредује и број лекова и средстава помоћу којих људи теже да лече и излече поједине болести расте из дана у дан...Лекови које избацује хемијска индустрија, чак и они који су направљени од живих органа и делова свакодневне хране (опотера-пија и витамини) продају се као скупии патенти, који, можда, вреде мадо, а продају се за скупе паре — само зато што има да прођу кроз десетину руку. Али ако, нпр., свежа цигерица, свеже јаје, свеж „бубац“ итд. ниоу доступни свакоме у Паризу или Берлину, Бечу итд., све је то доступно нама, Југословенима, и онима у Београду и онима у Пироту.

Исто тако, нпр., ако онај у Хамбургу или у Есену не може да набере себи неко биље на тротоару или на пристаништу, а пдлоа су му далеко — врло

лако може то да учини оћај у Лазаревцу или онај у Књажбвцу. И њему нису потребни скуп патенти. Стално, из године у годину, траже се цова средства. Лечење се не наслања више на старе методе и лекове. Они се чак заборављају у корист нових. Тако се лечење постепено и умногоме одвојило од природних сирових средстава, нарочито од лековитог бил«а, те га данас огроман број лекара (да и не говорим о великоварошкој де-ци) и не познаје, а камоли да га стручно препоручују народу, мада га понекад примењују у својој пракси (у срезу, на селу итд.). У виду специјалитета улива се постепено народу појам да су прави лекови само они које он купи по скупе новце, а да их у његовој околини нема и не може бити... У пракси често уносимо у рецепте и оно што се болеснику налази испред носа, уместо да га научимо како да се користи оним птто му је под руком. Многи знамо само за рецепте и препуштамо да, за новац, болеснику све други спреми, уместо да просто објаснимо како треба да се опреми дек од биљке, од цвета, корена, коре, од мешавина, и тако му помогнемо у два правца: да га излечимо н да га то не стаје скупо

Тиме ипак нећу да кажем да се можемо одрећи свих оних до-брих лекова које су дале хемија и индустрија, као што се не можемо одрећи свуда и свакад електричне сијалице, али хоћу рећи да је "време да се мало зауставимо, јер смо се сувише удаљили од природе, пренебрегли смо природне лекове и биљке. Време је да се вра-тимо мало натраг... Наш народ особито цени лечење лековитим биљем, независно од тога да ли у званичној медицини влада овај или онај покрет, мо-да. Њему није потребно доказивати много да у биљкама има „целог лека", каквог нема у посебном леку који је из те биљке изваћен у лабораторији. Још ако му научна медицина то препоручи и да о томе доказа, онда ће он та средства прихватити радије него она која су му данас скупа или која не може набавити брзо. У последње вре-ме се чак примењује отпор код болесника и жела да им се не про-писују лекови — али кад им се препоручи билзии, домаћи лек, они на то радо пристају...

Зато су лекари, а нарочито лекари у народу, дужни да му обрате већу пажњу на могућност лечења лековитим биљем. Лако је, врло лако прописати неки готов, патентиран лек и сматрати да је посао свршен. Много се више труда, памћења и умног напрезања тражи да се пропише нашем човеку биљни лек, са свиц упутствима која његова употреба изискује, него када се пропишу колачићи („та-блете"), чији је начин узимања већ одређен или је на упутству. Нај-зад, лекар добро зна и не сме заборавити ни то да је физиолошки (да Жажем природни) раствор лека много бољи него много пута ку вани и печени фабрикат. Природни биљни лек делује мекше и неж-није на човечје ткиво, док „пречшћени" лек, фабрикат, може и да квари и да пече слузокожу уста, стомака и црева.

Разуме се да ово популарисање лечења лековитим биљем за-хтева од лекара и боле познавање била. Али је то и захтев нашег времеиа, нашег доба: морамо услед разних узрока, националних, економских и државних, да се враћамо на искоришћавање свих из-вора богатстава и на своја народна средства лечења и самопомоћи. А како ћемо ако не будемо знали која су та средства и како се

Стога сам мишљења да су баш лекари наши дужни да, колико је год могуће, замењују лекове страног порекла лековима добије-ним из домаћих билака. Јер, искључујући сваки шовинизам у овој области, могу једног дана наступити догађаји (рат, немири, сукоби итд.) кад се ти страни лекови не

могу добити ни за **скупе** новце. Зато је потребно да благовремено сви ми, и **лекари** и апотекари, уовојимо лозинку: све што се може **заменити** — да се замени домаћим леком, а нарочито **биљним**, и да се то зна за времена.

У погледу аутора **књига** којима сам се служио при састављању и изради ове књиге упутстава биће још речи у уводу.

Дужност ми ипак налаже да одмах овде изјавим да сам за основу свога рада узео радове француских аутора, а нарочито Анрија **Леклерка**, кога данас **сматрају**, не само Французи него и други, **оцем** и обновитељем **лечења** лековитим билљем и без чијих се радова, у којима је он изнео своје искуство, не може данас са сигурношћу писати о томе предмету, **ако** ко мисли да пише научну књигу, а не неку **шпекулантску** брошуру која ништа не вреди.

Нарочито то важи за дозирање лекова. Јер може **неко** препоручивати лечење лековитим биљем **ко**-лико хоће — ипак без одређене дозе то много не вреди. Лек и доза јесу нераздвајни основни елементи лечења. Француски аутори и дела, а у првом реду **истакнути** **Леклерк**, који је познат стручњак и практичар на том пољу, а исто тако и проф. Еро, др Народецки, апо-текар Буре, специјалиста за **културу** биљака, Роле, Рекли, Камил Дроз и многи други служили су ми **као извор знања** за састав ове књиге...

Поступајући тако ја сам сасвим самостално извршио распо-делу лековитог билља по болестима и код сваке поједине болести из-нео дозе лекова и билка којим се та болест лечи. Тиме сам омогућио да се у народу писменији људи њиме тачније служе и спречио да себи многи њиме нашkode, што често бива.

Нека ми се не замери **ако** се у овој књизи **набу** неки недостаци или сувишне грешке, јер иако сам је **марливо** израђивао — ипак сам хтео да наша публика **дође** до ње на време. А поред тога и нај-строжи државни прописи о лековима, на којима раде научници, ни-су без грешака и по правилу се после **исправљају** и ти прописи стал-но допуњују. Правило је да ја или **неко** други у будућим издањима извршимо допуне или усавршавање — што се у овом издању **већ** чини.

У исто време, **мислим да се овом књигом**, овако састављеном и написаном, убија и надрилекарство у народу, кад је реч о лечењу болести лековитим билем. Свака сеоска шерет-баба или сваки шерет-старац **искоришћавали** су своје **ближње** **захвалјујући** томе што су зна-ли понеку лековиту биљку или се чак правили да је знају и примењивали је и где треба и где не треба. То ће њима **убудуће** **ићи** теже, јер ће одсад позитивна **сигурна знања** доћи у руке најпросвећенијих **личности**: народних **учитеља**, и других писмених људи, у првом реду **млађих** **лекара**, апотекара, чија ће сарадња, уз **коришћење** ове **књи-ге**, допринети најбржем и најефикаснијем **искорењивању** убитачног надрилекарства.

Зато се и **надам** добром пријему, добром одзиву и распрострањену **каиге**.
Др Р. Гостушки

ИЗ ПРЕДГОВОРА ДРУГОМ ИЗДАЊУ

Прошли смо извесну **етапу** у популарисању лечења лековитим биљем. Дело и идеје пали су на добру **земљу**. Плодови се примењују на све стране. Лечење лековитим биљем добија и **код нас** поново и у дубину и у ширину.

Хиљаде књига првога издања (1935. године) које су отишле у народ створиле су поволтно тло за нове радове, за ново пионирство: почеле су се, у много већој мери, брати и сушити, па и сејати и неговати лековите биљке, а лечење њима одомаћује се све више. Не можемо се пожалити ни на шта, ни с које стране; државни органи воде рачуна о лековитом билу као извору и објекту народне привреде, поједине организације и културна друштва поклањају овом питању све већу пажњу, помажући у народу акцију просвећивања и примене. А о одобравању нашег дела које граничи с ентузијазмом, од стране појединих приватних лица, како у престо-ници тако и из других крајева земље, много и да не говоримо... Остаје нам да кажемо неколико речи и о научној страни рада. С не мањим задовољством и с поносом, који не кријемо, констатујемо да откако је изишла ова књига — других научних и стручних приказа у јавности, сем једногласно поволних, није уопште било. Ми смо тим стручним и нестручним приказивачима захвални, али сматрамо за корисно да тим поводом, ма то изгледало и нескромно, изјавимо: наше дело с научног и строго медицинског гледишта и не би могло бити критиковано ни у начелу ни у појединостима (осим у техничким омашкама), јер, понављамо, оно је писано искључиво на томељу научне медицине онакве каква је она данас и у правцу којим се она једним делом креће....

Обновљена и искуством обogaћена медицина у питању лечења ставља захтев да све методе буду просте и природне, а у погледу значаја и класификације она даје нашим средствима за терапију овакав ред: 1. физикалне методе лечења: водом, минералним водама, сунцем, ваздухом, климом, купањем у мору, гимнастиком; 2. дијета; 3. лечење лековитим билљем; 4. средства која се примењују на кожи и преко ње; 5. лечење минималним дозама и другим специјалним лековима, али да буде много боље научно основано; 6. средства и лекови који помажу природу и дају снаге организму да победи и прездрави; 7. хирургија — операције као методе лечења које неће много пореметити главне функције тела. Очевидно је да је значај дијете и лековитог биља поново и у овом покрету научника истакнут, јер оба начина лечења заузимају готово прва места (2. и 3.). Из тих разлога ја сам овом новом издању додао дијету — кратка упутства за исхрану код најважнијих болести, каква одговара нашим потребама и нашим могућностима — те тиме употпунио захтев науке и уједно испунио

жељу многобројних пријатеља који су хтели да то уђе у ново издање. Нека би ово обоје, и лечење билем и лечење дијетом, донело пуно користи свима.

Ар Р. Г.

У В О Д

Онај коме је. познат шчин. лечења људи — нека не чува то само за себе, него нвка све изложи и другима у пуној мери.

Парафраза св. Кцрила

КРАТКА ИСТОРИЈА ПОЗНАВАЊА И ПРИМЕНЕ ЛЕКОВИТОГ БИЉА

Научник Лехамо казао је: „Ми сваки дан имамо примера који и највећим сумњалицама показују колико су лековите по-једине биљке. Погледајте само на домаће животиње: псе, мачке итд. Зар не видимо, чим се која од њих разболи, да одмах трчи на травке, лечи се и оздрављује, не мењајући ни у чему начин живота?" Сви примитивни народи лече се домаћим средствима, по-највише биљкама. Да би дошли до неког резултата, они су мо-рали све испитати, па и жртве дати, јер су се многи и тровали, ако нису били опрезни. Али, углавном, сви ти народи стекли су у току векова искуства да одређене биљке лече од ове или оне болести. То искуство и знање нису имали сви, него само поједини људи, може се рећи најпромућурнији. И ти људи, користећи се тиме, постали су видари или су узели на себе маску мађионичара, врачара и других „виших" бића међу простом масом. То своје знање, ма колико оно било ограничено и несигурно, ови znalци чували су за себе и као тајну предавали својим наследницима, те се тако из поколења у поколење одржава-ла та првобитна вештина или наука о лечењу. Као и лекови, предавали су се из поколења у поколење и отрови који су служили човеку у борби за опстанак и у борби с непријатељем (отрови за стреле, за копља, за тровање: сипани у пиће и јело итд.). Првобитно лекаство ипак је јако коракнуло кад је дошло у руке свештенства, тога чувара науке старога доба. Оно је као друштвена каста хиљаде година чувало и искоришћавало то сазоје знање. С њиме и почиње права историја лекаства. Император Чин Нонг, каже париски професор Емил Перо, од кога узимамо ове као и далје податке, 3000 година пре наше ере знао је бар за сто лековитих трава. Њега и императора Ху-анг Ти (2637. пре наше ере) можемо сматрати за оца медицине и познавања природе уопште. Опис и изучавање биљака, час брже час спорије, напредовали су стално све до онога дана када су кинески научници Ли Чи Чи и његов син дали дело, управо енциклопедију, Бен-цао--ган-му, које је постало класично, у 52 свеске, са 1100 страница, од којих је 20 свезака (18—39) посвећено лековитом биљу.

Неки најновији лекови у медицини добијају се из кинеских биљака. У

Индији, свештеници старе вере, брамини, затим свештеници Будине вере, били су и лекари и апотекари у исто време и , лечили су дајући лекове уз певање и верске обреде. Они су своја знања пренели и у Тибет. Тибетска медицина и данас постоји, иако није подвргнута нашој, западњачкој анализи. Индијска књига о лековима и данас је најбогатија збирка написа о лековима од билака, јер европски научници још нису испитали све биљке онако како то наука захтева. У старом Египту (Мисиру) свештеници су уверавали свет да су добили знање од богиње Изиде.

Има података да су и 2250 година пре наше ере Мисирци знали за неке лекове којима се ми и данас лечимо. Тако су знали за ричинус, опијум, хашиш (сок од индијске конопле) итд. Вештина балзамовања мртвих, при чему су се употребљавали разни биљни састави, предавала се млађима само под заклетвом. Асирци, Халдејци, Персијанци, Мићани и други народи Средњег истока стицали су знања из Египта и из Индије преко Јевреја, а Јевреји су их примали од Египћана. Код њих су се лечењем бавили само левити, и то по праву наслеђа. Они су знали за многе билке, мада је код њих молитва била најјаче средство против болести. Од Египћана знање је прешло и у Грчку. И ту су први лекари били свештеници, који су такође познавали многе билке. Како се тада није знало за старе Кинезе — Грка Ескулапа прогласили су за оца медицине, а Хирона за оца апотекарства. Ова двојица живели су у VI веку пре наше ере. Орфеј, песник и лекар, чувени математичар Питагора и најзад Хипократ (485—420. г. пре н. ере) знали су за деловање опијума, кичице, пелина итд. Филозофи Платон и Аристотел били су такође лекари и продавали су лекове. У то доба људи су се нарочито интересовали за отрове. Тако је и филозоф Сократ отрован соком од кукуте (цволике, амреласте биљке *conium maculatum*). Овај сок спада у ред успављујућих отрова, делује на кичмену мождину и убија паралишући мишиће за дисање. Грк Теофраст оставио је после себе дело *Историја биља*, а Диоскорид, у почетку наше ере, дао је већ *Шест медицинских књига*, које су се доцније распрострле код Арабљана и Римљана и имале огроман утицај на ондашњи свет, као и доцније кроз цео средњи век у Европи, нарочито на њеном западу. Много се радило на истраживању лековитог биља, а нарочито отрова и противотрова од уједа змија, за време цветања наука у Александрији. Али с пропашћу Александријске библиотеке, чије је уништавање почело још за време Цезара и Клеопатре, па завршено победом Арабљана, многа су знања била изгубљена. Римљани, победивши ондашњи свет, скупили су сва знања онога доба којима су владали побеђени народи и њихови вођи. Римљани су имали славне научнике, од којих да поменемо Плинија и Галена. Гален (131—210) успева да одреди тачније начин справљања лекова од лековитог биља и постаје оцем такозване „галенске фармације“.

С пропашћу Рима пропада и ондашња цивилизација и „на-ука бежи у манастире“. Као на Далеком истоку, тако и на Западу, у току читавих столећа монопол лечења остаје у рукама калуђера. То бива и на Средњем истоку. Сам патријарх Несторије (435. г.), као изгнаник у Либијској

пустињи, предаје ме-дицину и окупља ученике — чувени несторијанци у историји — који доцније у Персији сјајно развијају ту науку.

У току целог средњег века људи су више изучавали житија свјатих отаца него ишта друго; па ипак и у то глуво доба изучавање лековитог биља није могло сасвим изумрети. Чак се и Карло Велики интересује за лековито биље и наребује и пропи-сује које лековите биљке да се гаје у његовим царским башта-ма „да би“, вели он, „служиле Аскл»учиво за нашу потребу, а не за друге“.

Преко Арабљана и њихових научника долазе с Истока нове биљке и у Италију. Они их изучавају, јер се у Корану каже:

„Онај ко спасе живот једноме човеку, треба да буде сматран као човек који је спасао живот свима.“ У току векова, мало-помало, спремање и продаја лекова почињу да се одвајају једно од другог. Јављају се многи људи који спремају и продају лекове, траве, балзаме, мирисе, зачине итд. Они се одвајају од трговаца и постају засебан ред — то су већ апотекари. Они имају дужност да изврше налог лекара, који су у та давна времена још били калуђери. А тек од 1452. те групе људи почињу да се деле на лекаре, хирурге и апотекаре. Апотекари на Западу постају сарадници лекара и од њих се захтева да знају читати њихове рецепте. Разуме се, на латинском.

За време ренесансе па све до XVIII века, захваљујући раду тадашњих алхемичара који траже камен мудрости, а тако исто захваљујући проналаску штампе, открићу Америке и путовању великих морепловаца, број лековитих биљака које су донете у Европу и ту се почеле гајити јако је порастао. Многе билке и растине за које бисмо данас рекли да су одвајкада расли код нас донети су с Истока или из других области Земље (бресква, кукуруз, дукан, опијумски мак итд.). Те билке биле су растурене по народу, а оне које због хладније климе нису могле успевати и напредовати гајене су у ботаничким и стакленим баштама.

С пропаћу Рима пропада и ондашња цивилизација и „на-ука бежи у манастире“. Као на Далеком истоку, тако и на За-паду, у току читавих столећа монопол лечења остаје у рукама калуђера. То бива и на Средњем истоку. Сам патријарх Несто-рије (435. г.), као изгнаник у Либијској пустињи, предаје ме-дицину и окупља ученике — чувени несторијанци у историји — који доцније у Персији сјајно развијају ту науку.

У току целог средњег века људи су више изучавали житија свјатих отаца него ишта друго; па ипак и у то глуво доба изучавање лековитог биља није могло сасвим изумрети. Чак се и Карло Велики интересује за лековито биље и наребује и пропи-сује које лековите биљке да се гаје у његовим царским башта-ма „да би“, вели он, „служиле Аскл»учиво за нашу потребу, а не за друге“.

Преко Арабљана и њихових научника долазе с Истока нове биљке и у Италију. Они их изучавају, јер се у Корану каже:

„Онај ко спасе живот једноме човеку, треба да буде сматран као човек који је спасао живот свима.“

У току векова, мало-помало, спремање и продаја лекова почињу да се одвајају једно од другог. Јављају се многи људи који спремају и продају лекове, траве, балзаме, мирисе, зачине итд. Они се одвајају од трговаца и

постају засебан ред — то су већ апотекари. Они имају дужност да изврше налог лекара, који су у та давна времена још били калуђери. А тек од 1452. те групе људи почињу да се деле на лекаре, хирурге и апотекаре. Апотекари на Западу постају сарадници лекара и од њих се захтева да знају читати њихове рецепте. Разуме се, на латинском.

За време ренесансе па све до XVIII века, захваљујући раду тадашњих алхемичара који траже камен мудрости, а тако исто захваљујући проналаску штампе, открићу Америке и путовању великих морепловаца, број лековитих биљака које су донете у Европу и ту се почеле гајити јако је порастао. Многе билке и растиње за које бисмо данас рекли да су одвајкада расли код нас донети су с Истока или из других области Земље (бресква, кукуруз, дуван, опијумски мак итд.). Те билке биле су растурене по народу, а оне које због хладније климе нису могле успевати и напредовати гајене су у ботаничким и стакленим баштама. Тиме је свакоме иоле просвећеном и писменом човеку омогућено домаће приручно лечење — што је и циљ ове књиге — а да не мора тражити по књизи биљке и подесан начин њихове употребе.

Упоредо с тим, осим ове гдавне намене, књига има и други циљ: да омогући што јевтиније лечење. Ја сам за то да се сами помогнемо колико можемо и да искористимо домаће средство за лечење. Зашто да дајемо милионе за туђе хемијске производе кад можемо наћи лека и у домаћим југословенским биљкама? Одсада, захваљујући овом мом скромном раду — народ ће моћи да се помогне у невољи биљним лековима што их има при руци или у апотеци, али набраним у нашој земљи. Додуше, и досад је он тако поступао, тј. лечио се домаћим биљем, али је та радња била неусавршена, незналачка, несигурна. Време је било да му се помогне и да му се даду стручна упутства и у области лечења домаћим лековитим биљем. Нема спора да ово не може важити за све болеснике у граду, који су далеко од наших поља и ливада, те не могу сами набрати оно биље које би им могло бити од користи, а не умеју га ни набрати, јер многи од њих не разликују једну од друге ни врсте жита, а и лакше им је отићи у апотеку и купити себи колачиће него спремити лек. Неће то важити ни за оне који имају доста материјалних средстава и неће да узимају јевтине лекове. Исто тако неће то важити за случајеве кад се хемијски и тзв. синтетски лекови не могу заменити биљним или кад се лек добија само из прекоморске биљке. Ту болесници не треба да се варају и да губећи време очекују помоћ од биљака коју им ове не могу пружити. Искусан лекар знаће које биљке могу заменити апотекарске лекове, а које не могу. Али у сваком случају мора се увек имати на уму да је преимућство многих биљних лекова не само над хемијским лековима него и над састојцима који су добивени из тих биљака разном прерадом — као одвојени талози, кристали, издвојени прашкови, соли итд. — данас утврђена и призната ствар (Рекли, Фавришон, Мадер, Пе-ро и др.). Зато се сматра да *цела биљка*, или *цео онај део* који се употребљава, с главним састојком који садржи у себи, има много боље дејство него само један њен састојак, који је из ње изваћен или издвојен путем разних лабораторијских хемијских процедура.

Разуме се да и употреба биљног лека није увек проста радња. Многе

биљке су отровне или су отровни само поједини њи-хови делови (корен, семе итд.). Код многих треба употребити само лековити део: корен, стабло, цвет, кору, или пак целу биљку. Треба умети и узабрати лековиту биљку, знати време када се она бере за лек и, што је врло важно, не помешати је с неком њој сличном, јер има врло сличних билака. Неопходно је одредити увек количину биља и дозу лека од била, као и на-чин спремања, јер се једна количина може поднети, друга већ може штетити. Старао сам се да све те потребе у овој књизи попутним и на себи постављени задатак одговорим у потпуности, ко-лико се год то боље могло.

Што се тиче материјала, грађе, одакле сам црпео сва ова знања, осим оних која сам имао и раније из своје медицинске струке — сматрам за потребно да наведем ове податке. У нашој литератури имао сам претходника. То је био др Сава Петровић, сан. пуковник. Он је штампао књигу *Лековито биље у Србији* још 1883. године. У тој својој књизи, која је да-нас врло ретка, он рећа и описује лековите биљке више као ботаничар а мање као лекар. У предговору те своје књиге каже: „Познавање популарне употребе биља у лекарству нужно је за лекаре ради поуке нашег народа, који често пропада због тога што се у своја домаћа, непоуздана средства ослања, па због то-га и сувише доцкан помоћи тражи од научне медицине, или је никако не тражи.” Из тога се може извести закључак да је књига била написана више за лекаре, јер сумњам да се ико други могао њоме служити, а најмање народ, коме је она по свом саставу и садржини остала неприступачна. А и сами ле-кари не могу се њом служити, јер су у њој рећане бил>ке, једна за другом, без икаквих ближих одлика и груписања. Ја сам се ипак користио њоме утолико што нисам уносио /у своју књигу оне лековите билке, с малим изузетком, којих нема код др Са-ве Петровића, сматрајући да таквих код нас и нема. Познавање биља је сад много веће него раније у Србији, те ће се данас на нашој територијк наћи и већи број нових биљака — што има тек да се утврди и те биљке искористе.

Сматрајући да је он српски језик и народне називе добро знао — ја сам се ослонио углавном на њега и називе биљака за наш део земље стављао према његовој номенклатури (врло ма-ли број и по Кошанину). За називе биљака у другим крајевима наше земље (Хрватској, Словенији, Војводини и др.), не го-ворећи о основном, научном називу — латинском, служио сам се књигом Ј. Стипанића, у којој се могу наћи упорелни називи (али не сви) лековитих билака на-ведених у мом делу (опет не свих). Тиме је омогућено да се књигом служе сви крајеви у нашој земљи. Свуда где сам се служио радовима и мишљењем туђих пи-саца — то сам навео. Не желим да ми се пребаци да сам се китио туђим перјем, да кријем туђе заслуге за науку. Друге књижице о лековитом биљу на нашем језику које сам прелиставао нису ни за помињање, јер су без значаја. Не-тачне су за лекаре, а слабе за болеснике. Уосталом, све књиге и књижице те врсте могу да се сматрају застарелим. Ово уто-лико пре што се и праве стручне, медицинске књиге које су штампане пре рата могу сматрати такође застарелим. Свуда су у њима потребне исправке и допуне, а о нестручним да и не говоримо. Нарочито се морају писати на новој основи књиге о лече-њу лековитим биљем кад се намењују широј читалачкој пуб-лици и лечењу народа. А без

француских научника, у првом реду Леклерка, као и немачких (Ернеста Мајера) нема сигурности и основе за научну обраду те материје. Тако сам и ја по-ступио. Овај нови покрет за лечење биљем, који се сад и на Западу нарочито појачава, потпуно одговара потребама нашег време-на. Настала је епоха кад треба гледати на ствари сасвим обрну-то него што је то чинио др Сава Петровић; наиме: баш лекари треба да познају лековито биље да би га могли препоручивати болесницима, али у оној мери и у оним случајевима кад оно може поуздано заменити друга сложена индустријска средства. Било би претеривање кад бих ја, као дугогодишњи лекар практичар, тврдио да се све може постићи лековитим билљем, **као** што је погрешно уверавати свет да је болесницима спас само у оним **колачићима**, зрнима, хемијским растворима и обо-јеним обландима које свакодневно трпају себи у организам. Истина мора да је негде по среди. Али кад од билних лекова имамо исто дејство, а имамо да бирамо — бирајмо билљне **лекове**, јер су они **сок** из живог биља, **каткад** срж **билке**, који де-лује на живо ткиво мекше и нежније него хемијски препарати, фабрички производи. „Они који се лече **биљкама** — успевају у животу боље и живе дуже“, рекао је још пре триста **гст**дина научник Освалд Гролиус (Леклерк). Наше је да следимо савете ученијих, практичнијих и кул-турнијих. Једно је само потребно: да победимо свој немар и лењост и да будемо боли прегаоци на изабраном пољу, и успех ће се **брзо** показати.

НЕОПХОДНА УПУТСТВА ЗА БРАЊЕ, ЧУВАЊЕ И УПОТРЕБУ ЛЕКОВИТОГ БИЉА

Како су у погледу ових упутстава сви стручњаци у главном сложни, а неки **као** да су се чак договорили шта ће да кажу, **као** нпр. Рекли' и Дроз — ми ћемо се послужити правилима која су они израдили, с неким допунама других аутора (Роле и Буре и др.), **као** и самог писца.

БРАЊЕ

Да би једна **биљка** имала корисно и снажно деловање, на које би се могло рачунати кад се она буде примењивала, треба да буде узабрана у одређено време: кад су саставни делови којима она делује у пуном развитку и напону. Ово време није за све **биљке** једнако, па и за све њихове поједине делове који ће се употребити. За пример узмимо **босиљак**. Три научника: Шарабо, Лелу и Хеберт, показали су да се уље **које** се ствара у његовом лишћу постепено сели у цвеће, **тако** да га у моменту цветања нема више у зеленим деловима **биљке**. После цветања и оплођавања цвета један део **уља** враћа се натраг у зелене де-лове, а други се, изгледа, потроши. Према томе, **босиљак** треба брати у моменту пуног цветања. Из те појаве може се извести **закључак** да све **билјке** које дају **уље** (зејтин) треба брати **кад** се сасвим расцветају. Делове **билке** изнад земље треба брати кад је време суво, после росе, а не за време кише, олује итд., нарочито кад се бере цвеће

и лишће. Научници саветују да онај **ко** хоће да тргује биљем треба да се ограничи постепено на једну билку, тј. да се специјализује у томе, или само њу да гаји. Треба кндати пажљиво, да се биљке не гњече. Такоће не треба сувише натрпавати **котарицу**, јер је цвеће нарочито неж-но, а још мање треба л'урати све у неку врећу, где се биљке или њихови делови брзо успаре, пожуте и поцрне. Нарочито треба одвојити билке које су отровне од оних које то нису, јер доц-није може доћи до тешких последица. Због тога је потребно да се билке обележавају одмах на лицу места. Чим се берач или билбобер' врати с бербе, треба одмах да простре биљке, цвеће, лишће у танке слојеве или редове да би се избегло успаравање. После се прелази на право сушење.

У завршном делу књиге изнели смо календар и правила (по француској фармакопеји) кад се која билка бере и који њен део се узима за лечење — па се читаоци могу тим упутствима и служити. За поједине делове биљака важе и нека нарочита упутства, зато ћемо и њих поменути.

Корен

За брање корена једногодишњих биљака најбоље је доба ире цветања биљке. Корен двогодишње билјке бере се у јесен, кад је прва година већ завршена. За корен или жиле дугогодишњих биљака важи ово правило: не брати корен такве биљке ако нема

Реч „скупљач“ не ваља из разлога што се **скупљају** готове или мртве ствари са земл.е, а биље, или воће бере се с нечег.

већ две или три године. Њих можемо брати у доба **кад** је њихово бујање у пуној снази и на врхунцу. Јер кад су такве бил>ке много старе, њихово **корење** постаје дрвенасто и често пати од бил>них болести, које му мењају својство, нпр., **корен** од навале (папрати против глиста) најбол>е је брати у лето или у почетку јесени.

Кора

Кора се скида с грана дрвета **које** није ни старо ни младо, већ у средње доба свога раста, и с грана које имају 2—3 године. Кора се **скида** у пролеће, **кад** дрвеће почиње бујати, ако је смо-ласто; и у јесен, ако то није, нпр., кора домаћег дрвећа, као што је храст, брест, зова — бере се у јесен после листопада или у пролеће пре листања, **ако** је дрвеће старо. Кора храста **скида** се с грана **као** глатка трака и боља је него кора са стабла која је **више** или мање испуцала и изменила се због ваздуха и влаге. Кора бреста скида се такоће с грана, чисти се од спољњег слоја и спрема у облику узаног ремења (каиша). Кора зове узима се од једногодишње гране и гули се од

стабла у комаде. Кора па-сјаковине и крушине скида се у комаде, итд.

Пупољци

Пупољци се беру у пролеће пре њихова потпуна развића или кад се почне развијати биљка, жбун или дрво (нпр. од то-поле, бора).

Лишће и цела биљка

Њих треба кидати, нарочито лишће, у почетку лета, у суве дане, један или два часа по изласку сунца и, као што смо рекли, кад опадне роса. Треба их брати у стању пуног развића бил.ке, у моменту кад се органи за плоћење почну развијати; дакле, нешто пре цветања. Овај згодан моменат, поред осталог, бирасе и зато што је лишће, ако је младо, сувише водено., а ако је сувише старо, сиромашно је у лековитим састојцима. Поред тога, лишће пре самог цветања биљке има највише лековитих састојака, нпр., напрстак: његово лишће треба брати друге године и пре самог цветања. То исто важи и за велебиље, бунику, татулу и једић.

Цвет, цветне гране, цваст

Ови делови се беру као и лишће, тј. кад је роса већ опала; већина цветних грана треба да се бере у моменту развијања цве-та, тј. пре потпуног развића цвета. Али ароматични, миришљави цветови, као нпр. рузмарин, лавандула (деспик), мајкина АУ-шица, вранилова трава, изоп, нана итд. беру се за врбме цветања То исто важи и за пелен, матичњак, сасу (у цвету).

Често су цветови сувише ситни да би се могли чувати сваки посебно. Уз цветни и мирисни део понекад се налази и лишће биљке, обично на врху стаблике. У том случају бере се цео горњи део биљке, који носи назив и цветни део, цветна грана, цветни врх, цветна стаблика, цветни грозд, цваст.

Све гране с цвећем (врхови и стаблике), а одрезане испод цвета и везане у ките (ликом итд.), не треба гужвати нити их скупљати у вреће, нити им дати да се успаре, да не би почело у њима врење, ферментација.

Од свих биљних делова цвет изискује највише пажње. Он је најнежнији и има највећу цену и вредност, већу него лист или корен.

Плод, род

Плод се бере (нпр. јатода, малина итд.) кад потпуно узри. Плодови који се имају сушити беру се нешто пре свог сазревања (нпр. шипак). Све и зрна Семе и зрневље сакупљају се кад су потпуно зрели.

СУШЕЊЕ И ЧУВАЊЕ

Кад би било могуће брати лековито биље преко целе године, онда не би било потребе да га човек чува. Али, како су биљке подложне врењу и другим променама и могу да се кваре, потребно је чувати их пошто се уберу. Да би се избегле штетне промене услед којих биљке губе своје лековито дејство, па мо-гу ако се покваре и да шкоде — њих пре свега лишавамо воде тиме што их сушимо.

Ово сушење је деликатан посао који захтева много пажње, неге и чистоће тог убраног биља. Јер од начина како се тај по-сао изврши зависи и доцније деловање саме биљке, ако желимо да сачувамо у потпуности њену лековитост за дуже време. У том циљу оне се излажу сунчаној топлоти или се стављају у пећницу, или у нарочите сушнице, разређују се у танке слојеве на леси, или по затегнутом платну, које треба протрести неко-лико пута дневно.

Биљке које су исушене у сенци или на ваздуху сачувају своју боју дуже и своја својства боље.

Сушење лишћа и целих биљака

Доктор Мадеф каже: „Такве биљке као што су грчица (*menanthes trifolata*), просинац (*mercualis*), димњача (*fumarija officinalis*) итд., које се суше на слободном ваздуху — треба су-шити напољу. Али мирисне биљке које садрже у себи извесно уље захтевају да буду сушене бар у амбару, ако нема нарочито за то спремљене сушнице." Лишће или целе биљке које би се сушиле сувише дуго и по-лако и на влази понеки пут изгубе свој мирис и поцрне. У таквом стању, кад поцрне, оне су лишене лековитог дејства и кат-кад су за употребу опасне.

Чување корења

Ситно и мало сочно корење суши се повешано у свежње и у ваздушној сушници. Може се такође изрезати и поређати по леси. Тога, на срећу, код нас има доста! Да би се корење очи-

- стило од земље, обичај је да се најпре добро опере. Ако се при-мети да је по сушењу ипак негде остало на њему земље, оно се поново испере. Затим се остави да вода с њега испари и онда се суши како је речено.

Корење које садржи у себи слузи, као нпр. слез, итд. —

-суши се тежко. Зато га треба сушити у пећници или у пекарници.

Цветови и цветно грање, гроздови, цвасти итд.

Цветови треба да буду исушени што је могуће хитније, због тананог састава њиховог ткива и што се лако мењају.

Они никада не треба да буду изложени сунцу, јер сунчани зраци упијају њихову боју и разлажу њихове делотворне са-стојке.

Кичица, госпин цвет, богородичина трава, лавандула итд. могу бити сушене у малим снопићима окаченим у сушници.

ДАЉЕ ЧУВАЊЕ ЛЕКОВИТОГ БИЉА

Корење, лишће и цветови, кад буду исушени треба да се такве било у кесе од хартије било у кутије које се добро затварају, да не би продрли ваздух, светлост, влага или прашина. Исушеном биљу највише шкоди влага: она проузрокује трулење, а све биљке које су примиле влагу губе од својих лековитих својстава. Ако се тражи да буду употребљене свеже биљке — што је у мојој књизи при употреби сваке биљке напоменуто — онда је сушење потребно само за зиму или највише за једну годину дана, после чега се старо исушено биле мора бацити и набрати свеже, у доба цветања, или када је то речено. Поменути начин чувања биљака једино је и могућ у домаћинству. Други је онај који су пронашли француски научници Перо и Горис. Он се састоји у томе да се лековите биле, чим буду узабране, подвргавају дејству вруће алкохолне паре, затим се излажу струји топлог ваздуха да их продува и исуши. Тим начином уништава се дејство разних плесни и ензима који се налазе на и у ткиву биљака и онемогућава врење у њима. То је, по моме мишљењу, једна врста пастеризације (као што се пастеризује млеко). Тако спремљене биле дају при употреби праву физиолошку исцеливину (екстракт), у којој се налази целокупна и тачно одређена количина лека што га та биљка има и којим она стварно дејствује, и то с јачином много већом, јер су ту на окупу сви делујући састојци. Овакво сушење могу да врше апотекари, али могу и трговци лековитим биљем, као и интелигентни људи у народу који заволе овај рад.

НАЧИН СПРЕМАЊА И УПОТРЕБЕ БИЉА

Оно што важи за једну биљку може се применити на све билје. Наиме, најлакше и најчешће се примењује лек од биљке у облику чаја, а теже је хемијским путем извучити из ње само један састојак. Али осим чаја примењују се и други начини спремања лека од биља. Чај се добија преливањем биљке кључалом водом: лишће, цвет, исецкан корен — попаре се, али се не кувају, *не оставља се да кључа*. Да би се спремио чај, онако како ваља, треба узимати што је могуће свежију воду, чисту и провидну. Речна вода, изворска или чесмена, боља је од бунарске, која, услед тога што садржи у себи креча, стврдњава делове биља узетог за чај, тешко продире у њих и даје лошији чај. Добар чај не сме да проври. Осим по изузетку.

Других начина спремања лека из лековитог биља има углавном четири, и то:

1) Мочење или раскишњавање, потапање у течност, најче-шће у воду. Научно се то зове мацерација — што значи исто. Оно се састоји у томе да се лековити биљни материјал потопи у воду (може се рећи да наше селанке „мацерирају“ конопљу кад је моче, потапају у стајаћу, мало покретну, барску воду) и ту остаје за време од 1 до 48 часова, или дуже. После овога до-бија се такозвано биљно „вино“ — или „вино од лековите билјке“. Ја ћу то „вино“ — крстити расб или расол, јер потпуно од-говара расолу добијеном од купуса. Дакле, мацерација значи расб, добијен раскишњавањем билке, да би се извукао из ње лековит састојак у течности.

2) Кување (научно: декокција) састоји се у томе да се, као што и сама реч каже, биљка кува неко одређено време, од 15 минута до 1 сата. При томе се мора водити рачуна о материјалу који се употребљава, јер дужина времена кувања зависи од тога да ли смо узели корен, кору или лишће. Корен се, нпр., тешко раскишњава и тешко испушта у воду своје састојке, док лишће то чини врло брзо. Резултат кувања јесте одвар.

3) На трећи начин лек се извлачи из билке помоћу алкохо-ла, најчистијим или слабијим алкохолом (од 96, 90, 80 или чак од 60 процената), а у народу љутом ракијом или већ популар-ним нашим вињаком, мада су они за ту сврху слаби „извлака-чи“. Тако извучен лек помоћу алкохола даје се само у оној ко-личини, у оној дози, коју .прописује упутство за корДшћење сваке билке напосе. Зато треба ово руководство имати увек при руци — да се нешто не заборави и не погреши

При оваквом начину треба знати да ли се лек справља од свеже билке или од осушене. Ако се лек справља од свеже имамо тзв. алкохолатуру тога лека, тј. спиритусни „расол“, гаскис (слично нашој пелињачи, клековачи, итд.), а ако је лек добијен из суве и осушене билке — имамо тинктуру, тј. леко-вите капи тога и тога биљног лека. У књизи се та разлика свуда .истиче.

Алкохол мора бити јак, чист, од 96% или нешто слабији, до 80%. Домаћи начин спремања изнет је у последњој глави под насловом „Домаћа аптека“.

Потребно је да се и ово упамти, јер ће се даље тај начин спремања лекова често препоручивати као бољи него што су чај и одвар („кувани чај“),

Препоручивало се раније, па и данас се препоручује, да се лек даје у облику прашкова, било од корена, или од лишћа, било да се туца стабло, праве каше — све за унутарњу употребу (да се пије и гута). Али је у том облику необразованом човеку, и лаику уопште, тешко одредити количину — дозу. Ипак, где то буде боље и за препоруку, ми ћемо и нагласити, тј. да је нај-боље узети лек у прашку.

4) Четврти је начин спремање лека с вином. Корен, лист или цела бил,ка — како где, ставља се у вино, ту остави да кис-не најмање 8—10 дана. Затим се то процеди и пије по упутству. Та медицинска вина не подноси сваки стомак, али онде где се подносе имају велику лековиту моћ.

Кад нека биљка од које желимо добити чај има у себи улџа (зејтина, есенције), као нпр. рузмарин, нана итд., мада уопште све билке имају свој мирис — онда је треба прелити кључалом водом и оставити је да кисне 15

минута на топлоти од око 80°C. Само да не прокључа! Јер ако прокључа, или се кува, таква биљка изгуби велики део својих мирисних састојака, који с во-деном паром оду у ваздух.

Кување корења или дрвета, или њихово мочење и раскиш-њавање, траје према њиховој тврдоћи.

За неке биљке зна се колико времена треба утрошити па да се спреми чај. Тако нпр. за чај од линцуре потребно је 10—15 минута, за чај од одољена (валеријане) треба 20 минута; корен од водопије (женетрге, цикорије) треба кувати 25 минута. Али је најбоље држати се оних прописа како је одребено у књизи код појединих болести. Ако то није наглашено, онда за чај биљкао треба да кисне 6—10 минута.

Врло се често при употреби биљака, да би се дао добар укус леку, додаје сируп (сок од шећера), па било да је тај си-руп направљен од шећера и воде, или од чаја неке билзке (њене коре, плода, цвета, сока итд.) и шећера. Да би се сируп добро очувао, тј. да се не уплесниви, да се не ушећери итд., потребно је да количина шећера у односу према течности с којом се меша буде одређена. Обично се на 100 грама течности узима 180 грама шећера (или на 1000 грама до 1800 грама). Уопште, пропис је 5:9. Сируп се спрема на тај начин што се шећер рас-твори у течности на умереној ватри. Кад хоћемо да спремимо неки миришљави сируп, онда шећер растварамо у хладној води.

ШТА ЈЕ ТО ЕКСТРАКТ. ИСЦЕВЕВИНА, ЗГУСТАК, ТАЛОГ: ЖИДАК, ГУСТ ИЛИ СУВ, ВОДЕНИ ИЛИ АЛКОХОЛНИ

Овде се мора додати објашњење за неке облике лекова који се често помињу у књизи, а и у животу, а који се добијају из лековитог била на нарочити начин. Лек из биљке добијен у об-лику згустка (екстракта) каткад јаче делује него лек у облику чаја. Зато за оне случајеве где је то боље, и за оне лаике-ама-тере који могу то спремити, допуњујемо овим наша упутства. Мада је најбоље да то чине апотекари, опет, у згодној прилици в у неволи, кад биљка не спада у ред јаких и отровних, могу то извести и паметни људи. Како се то чини, нека читалац потра-жи у глави „Домаћа апотека”.

Лек у виду извученог згустка (екстракта) од неке биљке добија се на тај начин што оставимо да из чаја од ње или њеног сока или њеног алкохолног расола испари течност. За ово није нужна нарочита лабораторија.

Течност испарава све дотле док се не добије или жидак или мек талог, у коме се налазе сви лековита састојци биљке. Да би се извукли лековити делови из биљке, употребљава се вода, алкохол и, понекад, етар.

Течан згустак је јачи него мек или сув. Али, ипак, како кад. Згусци служе да се од њих справљају напици, медицински раствори, сирупи, пилуле, чепчићи, па и помаде.

За добијање згустка — у нашој фармацији прописана су извесна правила;

Лековита биљка мора се иситнити.

Течности: вода и алкохол (и етар), помоћу којих се извлаче лековити састојци, морају се употребити у прописаној количини.

Течности морају бити бистре и испаравати на пари у порцуланском посућу, при чему треба непрестано мешати.

Када течност с алкохолом испари до густине сирупа, при даљем испаравању треба додавати помало алкохола да би се растворио смоласти талог, који би се одвајао.

Затим, сами згусци могу бити тројакe врсте: житки, густи и суви:

житки екстракти имају густину меда;

густи — који су на обичној топлоти густии као какав маџун, пекмез — садрже 10—20 делова воде,

суви су они који се могу растрљати у прах, а садрже отприлике пет делова воде.

Згусци треба да имају свој особити укус и мирис, да се растварају брзо у течности којом је лек био извучен и да имају прописану јачину.

Згусци не смеју бити буђави и, разуме се, не смеју садржати никакве метале, нарочито бакар.

Згустке треба чувати у добро затвореном суду на сувом и хладном месту.

Ради добијања таквог облика лекова — згустка (екстрактa), најбоље је обратити се стручним лицима, апотекарима, који знају све прописе и имају посуће потребно за извлачење њихово из лековитих биљака.

ДОЗА — КОЛИЧИНА ЛЕКА

У погледу дозирања, тј. одређивања количине једног лека од биља (чај, одвар, алкохолни расо итд.) коју треба узети — може се рећи да се овде не треба бојати толико колико се бојимо кад узимамо познате јакее или отровне лекове из апотеке.

Ипак, иако су овде у употреби већином чајеви и одвари, не може се дозволити да то одређује болесник „према својој при-роди“, како каже Дроз, или како му прија, тј. да ли више или мање, да ли реће или чешће. Како ја, као лекар, неодређене и нејасне савете не могу признати, налазим да њих треба изрицати тачно, одређено да не буде забуне, јер ни болесник ни они лаици око њега нису у стању да размишљају и да решавају о тим стварима. Зато саветујем да се сви држе прописа, ма колико да су лекови од билја-ка, нарочито у виду чаја, доста растегливе количине, тј. код њих не мора да се гледа баш на сваку кап или грам

Напомена: У књизи ће се већ одређивати количина лека и начин спремања, али доза која се пропише важи за одраслог човека средње грађе и јачине.

Што значи да ако одрасли човек узме целу шољу чаја или одвара или целу дозу капљица, онда деца од 12 година треба да узимају половину те дозе (пола шоље, пола кашике, пола кашичице, половину броја каплица, половину прашка итд.). Деца од 8 до 10 година треба да узимају трећину дозе за одраслог, деца од 6 до 7 година — 1/4 дозе, а од 3 године 1/8,

испод три године $\frac{1}{8}$ или $\frac{1}{10}$ дозе за одраслог. И тако подешавати према узрасту. Али и слабије жене и старији људи преко 60 година треба да узимају мању дозу него снажни људи између 20 и 60 година. Старци преко 70 година, а тим пре они преко 80 година, треба да узимају $\frac{3}{4}$, односно $\frac{1}{2}$ дозе, као де-ца, па и мање — што зависи од стања њихових бубрега, тј. од способности њихове да лучше мокраћу. Мокраћа треба да се че-шће контролише, мери и анализира. Мршави, слаби људи, ис-трошени радом или болестима, нарочито жене, и у доба од 20 до 60 година, треба да узимају нешто мању дозу него што је прописано за мушкарце тога доба и јаког састава.

Главни је овде чинилац за многе болеснике укуе и мирис справљеног лека, али се то мора преодолевати. Наш народ зна за ону истину коју потврђује и наука: да *уколико неки лек има јачи мирис — утолико је његово дејство јаче*. Не треба спремати одједном велику количину лека, нпр. литар или чак више од литар и по чаја, јер он губи свој мирис, а лети услед врућине постане горак.

ВРЕМЕ КАД ТРЕБА УПОТРЕБИТИ ЛЕК

Лек треба узимати наше срца, пре јела иаи после јела, или у току дана изван оброка (2—3 часа после јела) — како је ко-ме одређено код појединих болести. Одређивање времена за-виси од тога шта се жели постићи: искашљавање, боли апетит, или подстицање на рад стомака, црева, бубрега. Већином се лек узима кад је стомак празан, нарочито чајеви (пелен, кичица, ситна бела рада, горке биљке уопште), јер тада не надражују стомак.

Кад св користи биљно вино, треба га узимати после јела. Оно није добро за болеснике с р&авим варењем у стомаку и слабим нервима, чак и кад је кодичина алкохола у њему врло мала (око 14%).

Лекове који се узимају ради болег сна или против несанице — треба узимати пре спавања (валеријана, чај од липе), и то најмање на један час или час и по после вечере, а пола часа пре спавања, тј. у време кад је храна у стомаку једним делом већ сварена.

Не треба одједном, наискап, попити чашу или шољу леко-витог чаја. Јер кад се узме у 2—3 размака, чај не замара сто-мак и делује боље. За преслабе стомаке најбоље је узимати на свака два часа по једну велику кашику; или, ако прилике нису згодне (човек се налази на послу, на служби, на путу итд.), дају се по три велике кашике ујутру, три у подне и три увече, и то пре јела, ако није друкчије прописано у књизи.

Боље је узимати напитака млак, топао. Благих чајеви се могу зашећерити или не, према укусу болесника. Горки чајеви не треба да буду зашећерени, јер од тога бива болесницима мука и оида их тешко подносе. Има случајева кад чајеве треба узимати врло вруће. То је онда кад се жели да се загреје изнутра цело тело и да се постигне знојење. То би било у ствари најједноставније лечење. Али се савремена медицина није могла задовољити само тим начином узимања лекова, па је зато испитала и увела у праксу и друге, које смо поменули напред, а помињаћемо и у књизи где треба. Биљни лекови, у већини случајева, могу се употребљавати у току 3—4 недеље, па и цео месец дана. Ово нарочито важи за лекове који се употребљавају у пролеће ради пречишћавања крви.

ПОДЕЛА ЛЕКОВИТОГ БИЉА

Досадашња подела лековитог била вршила се на основу резултата који су њиме добијени, тј. само по спољним знацима његова деловања, без обзира на карактер и суштину болести. Тако, нпр.: види се оток и узима се лек, али услед чега је тај оток, који је орган у човеку болестан — то се није ближе знало, итд. „Зато што оне (биљке) тако делују“, али да ли су ту лења црева, или је оболела јетра, односно да ли постоји нека заразна болест, назеб итд. — такође се није много испитивало.

Савремена медицина проучила је ближе та деловања биљака и према њима их је сврстала у групе. Али практичне користи од тога могла су имати само стручна лица, и то не сва, јер, као што смо раније рекли, хемијски препарати потисли су многоме билне лекове. При томе су стручњаци вршили поделу по својој увиђавности: неко у двадесет и четири групе (Дроа), други у седамнаест (Леклерк), неко у још више итд.

Ево једне од тих подела:

I група: биљке које има својство да места на која се облаже размекшава и ублажује.

II група: биљке које изазива апетит.

III група: биљке које има особину да стеже делове слузокоже с којима долази у додир, и на тај начин крепи, ојачава тај орган за рад.

IV група: биљке које су у стању да делују против кашља, против надражаја у плућима и уопште олакшавају избацавање нездраве слузи из плућа.

V група: биљке које имају својство да истерују гасове из тела: стомака и црева.

VI група: биљке које су у стању да пречишћавају крв и сокове организма од штетних материја.

VII група: биљке које изазивају знојење. VIII група: биљке које делују против пролива.

IX група: билке које изазивају боље мокрење. X група: биљке које помажу лечењу женских болести. XI група: биљке које делују против грозница. XII група: биљке које

делују благо или јако против затвора. XIII група: биљке које делују против болова. XIV група: биљке које подстичу поједине органе на рад, тј. ојачавају и крепе цео организам.

XV група: билке које помажу избацивање глиста. XVI група: билке које терају на повраћање. XVII група: билке које делују против разних болести сто-мака, јетре и других унутрашњих органа.

XVIII група: билке које се употребљавају за лечење рана и повреда по телу.

XIX група: билке које служе умирењу нерава. XX група: билке које помажу лечењу срчаних болести. Број ових група може се смањити или повећати према томе како ко гледа на ствар и какве циљеве претпоставља. Оваква подела на први поглед изгледа и добра, али је за примену не-згодна и непрактична. Јер има биљака којима се привлаче у лечењу више болести, па је нестручном човеку тешко одредити кад их треба применити. Због тога практичну примену лекови-тог биља треба извести на други начин, а то може бити само према већ одређеним болестима, које су више или мање познате и сродне.

Постојале су поделе и према деловању биљака и њиховим фамилијама. Али се то није могло одржати, јер иако су билке биле истог рода и исте врсте, ипак су оне могле разном деловати. Описивање самих биљака и њихове примене не доприноси ни-чему. Изређати све билке — још је тежа ствар. Број биљака је врло велик, тако рећи непрегледан, јер их има 700 000—800 000, а и број болести, кад узмемо да је тачно оно: да колико има болесника толико има и болести. Али се и болести могу сврста као ретке. Према тим болестима, дакле, треба да се издвоје оне лековите билке које помажу, а којих има у нашој земљи. И наш је задатак био да по болестима прописемо лекове, а не обрнуто; тј. ми ћемо постићи и бољу расподелу лековитог биља и кориснију његову примену у пракси. У том циљу ми смо нашли за угодно да лечење лековитим биљем одредимо по следећем распореду болести:

I група

Болести уста, десни и гуше (крајника) и носа

II група

Болести органа за дисање

1. Болести грл>ана, душника и бронхија:

а) Акутни бронхитис, назеб итд.

б) Хронични бронхитис

. Обољења плућа:

а) Акутно запаљење плућа.

б) Запаљење плућне марамице.

3. Последице хроничног обољења плућа:

а) Проширење плућа.

б) Старачки бронхитис, заптивање итд.

4. Астма.

5. Туберкулоза плућа.

6. Велики кашаљ, „магарећи кашаљ“ код деце.

7. Срчане тешкоће у вези с плућним болестима (узајамне компликације).

III група

Болести органа за варење

Болести стомака:

1. Слабост, млитавост стомака као органа за варење. — Одсуство апетита услед психичких, душевних узрока. Слабост стомачних мишића.

2. Болови и грчеви у стомаку (наследно слаби стомак и компликације с другим болестима, нарочито женским, болестима јетре, жучне бешике, слепог црева и др.)

3. Неправилно варење у стомаку (неуједначеност у лучењу сокова), у подстомачној жлезди (гуштерачи — панкреасу):

а) услед недовољног лучења стомачних сокова;

б) услед повећаног лучења стомачних сокова;

в) услед нервних поремећаја стомака.

4. Катарално обољење слузокоже стомака с повраћањем, боловима и другим променама (проширење, спуштање, промена положаја стомака).

Болести црева:

Млитавост мишића, нарочито цревних жлезда. Гасови у цревима и надимање. Затвор. Шуљеви.

Катар танких и катар дебелог црева: услед заразних кли-ца, обол>ења јетре, хроничног тровања. Проливи. Глисте.

IV група

Болести осталих трбушних органа: јетре, гуштераче. слезине

V група

Срчане болести и болести крвних судова

VI група

Болести бубрега

Акутна и хронична запаљења и обољења:

а) рђаво мокрење;

б) оток;

в) сопствено тровање (азотемија).

VII група

Болести бешике и мокраћне цеве

VIII група

Болести разменв хранљивих и других састојака (материја) у организму

Гојазност.

Подагра — „гихт“, зглобобоља.

Шећерна болест.

Камен и песак у бубрезима и мокраћној бешици.

Реуматизам.

IX група

Болести крви

Малокрвност, слабокрвност. Болести жлезда уопште. Скрофулоза.

X група

Нервне болести

Слабост нерава, превелика надражајност, неурозе, прободи, неуралгије, болови по телу, несанице, главобоље, епилепсија, слабост, полна претераност.

XI група

Женске болести

Бело прање, грчеви за време и после менструације. Застанак и изостанак периоде. Сувишно прање. Крварење.

XII група

Болести коже, венеричне болести

XIII група

Хируршке болести Ране, убоји и друге спољне озледе.

XIV група

Заразне болести, грозница и грозничава стања

Само се по себи разуме да овде нису обухваћене болести код којих је потребно применити „огањ“ и нож: многе очне, ушне болести, ницине, тумори итд., као и болести које се лече само лековима од прекоморских билака или само хемијским препаратима: заразе крви, сифилис итд. Али је углавном обухваћено све што се може лечити билем.

Могао сам начинити и речник болести и онда за сваку бо лест оделито, по азбучном реду, набрајати биљке, као што је то радио др М. Рецлу, али ја сам извршио расподелу

биља по главним групама сродних болести и мислим да сам поступио практичније него он и сви други који су се пре мене бавили овом материјом.

Уосталом, за наш народ и његове прилике, а према његовој просвећености и потребама — учинио сам овако и мислим да рад овај убудуће треба само попуњавати и усавршавати, али у основи не мењати.

Ми ћемо то и чинити, ако књига наиђе на добар пријем — чему се и надамо.

ПРВА ГРУПА

БОЛЕСТИ УСТА, ДЕСНИ, ГУШЕ И НОСА

Хигијена захтева да се уста одржавају чисто, иначе насту-пају болести слузокоже: у устима, на деснима поред зуба, је-зика, на крајницима и у гуши као целини. Најмања повреда: раница, опекотина, катар, запаљење, смета жвакању, гутању и говору. Поред тога, иако су ове болести на изглед незнатне, ипак могу да утичу на опште стање здравља. Има болести стомака које су последица болести зуба, јер ситни организми, микроби, којих има веома много и веома разноликих у устима, у гуши, и код чистих људи и у обично време — у нечистим устима и не-повољним приликама за човека, а повољним за њих, још се више множе и расејавају, каткад се „развију“, тј. бивају разнети путем крви и сокова по целом организму и трују га, изазивајући нове, каткад тешке и смртоносне болести. Кома није познато да се од тешке гушобоље може заразити крв и умрети!? Јакe главоболe, болови у зглобовима руку и ногу, жигови по телу могу потицати из неког огњишта у устима и зубима.

Због тога је од велике важности да се избегава трулеж зу-ба, надражај и запаљење десни, гнојење појединих места, пли-кови по слузокожи у устима и по језику. Ови последњи могу доћи и од многог пушења, од дувана, од многих љутих јела и код радника који у индустрији имају посла са живом. За непријатан задах из уста, који многим смета да буду пријатни у друштву, поред других узрока болести у плућима, стомачних болести) криви су и они сами, јер нису пазили на хигијену својих зуба и уста. Још потребнија је хигијена код болесника, нарочито оних који су у грозници. Уколико је болесник тежи и немоћнији, утолико је дужност његове околине већа, наиме, да неизоставно, топлем водом, минералном водом или просто трљањем и брисањем наквашеном крпицом чисти зубе, десни, језик и гушу од трулежи преосталог пића и јела и нагомилане слузи и микроба.

На жалост, у билном свету немамо много сигурних средстава која одмах убијају микробе (бациле и коке), и која би спречила или прекинула одмах запаљење или трулеж, као што нам то даје хемија, али ипак извесне билке могу дати и миришљава, стежућа или освежавајућа средства за примену код болести ових делова тела (уста, десни, гуше). У последње време хемичари су пронашли у биљкама тзв. фитонциде, састојке који убијају многе микробе (у рену, у лишћу парадајза, роткви, лу-ку и др.).

Од средстава која би заменила све оне прашкове, каше, са-пуне („калодонте“) итд. што се употребљавају за чишћење зу-ба и десни — најбоље би било ова вода, коју може свако дако да спреми, чак и ако нешто докупи чега нема у кући.¹

Зрна од анасона (анис) 30 грама

Коре од цимета 8 „

Каранфилића 8 „

Уља или есенције од нане 8 „

Ракије или алкохола 20%-ног 857 „

Све ово треба оставити да кисне осам дана; затим процедити. Употребљавати помало у млакој води ради испирања уста. Или наквасити лоптицу памука у том раствору и њоме истрлати де-сни после јела или пре спавања.

¹ Овде и у неким изузетним случајевима морамо одступити од свога правила да само домаће билке узимамо за справљање лекова. Чинимо то ради потпуности излагања да бисмо код свих главних болести МОГЛИ употребити домаће лекове, па ма они, с изузетком, билн допуњени страном биљком, чак и хемијским познатим производом.

Може се спремити и овоме сличан раствор по следећем ре-цепту:

Анасона 5 грама

Цимета 5 „

Каранфилића 5 „

Кармина (црвене боје) 10—20—30 капи

Уља, есенције од нане 3 грама

Алкохола 80%-ног 800 „

Оставити све ово, помешано, да кисне 15 дана и онда про-цедити.

Употребљава се као већ наведени лек' (по др Народецком). Исто се тако може употребити куповни корен црвене ратаије, који се спрема овако:

Педесет грама корена од ратаније кува се у литру воде пола часа; томе одвару дода се до половине љута ракија, или слабији алкохол; њиме се после бришу десни, или само премазују, ако течност јако стеже.

Затим долази бела рада. Доцније ће бити говора о широј примени беле раде, засад ћемо рећи само да јв тинктура од беле раде врло добро средство за чување зуба и десни, јер повољно делује на њих: десни јачају и очврсну.

ЗАПАЉЕЊЕ КРАЈНИКА И ГУШЕ

Као што је многима познато, ова болест се испол>ава тако што, после назеба или услед њега, у случају јачег грипа или које друге заразне болести: дифтерита, дифтерије, скарлатине и про-сте инфекције од загађене воде, од хладног пића, нарочито вина, од прљавог посућа, нездравог лубљења итд. крајници отекну и сва гуша постаје више кли мање црвена и упаљена. Услед тога на-стаје тешко гутање хране, чак и пљувачке, осећа се непрестано

¹ Чувени препарат за зубе „Одол“ није ништа друго до раствор пра-шка салол (брата аспирина) у спиритусу (у односу 1 грам салол према 30 грама спиритуса).

Ко је вољан може салол купити у апотеци и сам себи спремити „Одол“. Горњи састави су много бољи и имају болји мирис, а не стају скупо.

бол и теже се говори. То стање прати каткад повећана температура, болови на врату, у уву, у глави и на другим местима тела.

Код деце је та болест чешћа. Њу прате често скрамице на унутрашњој страни крајника, каткад у виду пепелавих тачки-ца, каткад сливених, прилепљених опни. За овима често не изо-стају кашал» ни слуз, ни запаљење задњег дела гуше и носа. Сте-пен запаљења може овде ићи од незнатног и невиног до најви-шег и најтежег, ма и не била у питању нека нарочита заразна болест, као што је дифтерија или скарлатина (тзв. шарлах). Гушобоља може бити, ма и ретко, узрок смрти. Зато је потребно лечити је одмах, не запуштати је, а кад се констатују дифтерија и скарлатина — звати лекара да убризга серум или пеницилин.

Применити се може:

1. Мазање крајника соком од лимуна разблаженог водом.

2. Мазање гуше соком од лимуна, глицерином и борном киселином по овом рецепту:

Сока од лимуна 15 грама

(три кашичице) Борне киселине у праху 1 грам

(пети део кашичице) Глицерина 10 грама

(две кашичице)

3. Испирање уста и гуше овом корисном и подесном, сва-коме приступачном мешавином:

Јодне тинктуре 10 грама

(две кашичице) Глицерина исто толико 10 „

Одвара (кувани чај) од наших ружа 200—400 „ (Овај је лек нарочито подесан за оболеле од сифилиса.)

4. Испирање уста и гуше чајем од ситне беле раде и жал-фије.

5. Испирање и гргорење чајем од ружиног цвета: узима се 5 грама цвета на 150 грама кључале воде.

Боље је да се таквом чају дода још 30 грама такозваног сока од медених ружа, који се спрема овако:

Узима се:

Цвета црвене руже 100 грама

Кључале воде 400 „

То се попари и остави да раскисне, затим процеди. После тога се на сваких 200 грама процењевине дода по 650 грама ме-да. И тек се од тога сока сипа по 30 грама у шољу обичног чаја од ружиног цвета.

Свим овим чајевима, ради бољег њиховог деловања, може се увек додавати прашак борне киселине или прашак калијум--хлоридума (хемијских лекова) у сразмери: једна кашичица на 200 грама таквог топлог чаја. Кад се то раствори, врши се испирање гуше по 6—10 пута дневно. Не гутати, не пити!

6. Ради испирања, гргорења оболеле гуше није тешко спремити овај лек:

Круничних листића од ружа 10 грама

Чисте (не кречне) кључале воде 250

Ружиног меда 50 „

Најпре се руже прелију кључалом водом и оставе да кисну пола часа. Онда се цеде притискивањем кроз платно. У процењени чај сипа се стипса у праху, раствори и онда додаје медени сок од ружа.

Уместо стипсе, могу се употребити поменута средства (бор-на киселина и калијум-хлорид), која се не смеју гутати (пре-ма француском кодексу — пропису о лековима).

7. За испирање гуше, као и против гнојења десни, гнојника у устима и ждрелу, може се употребити бели слез. Лек се спрема на овај начин:

Корена од белог слеза 10 грама

Воде 150

Меда.....! 30

Корен се скува у води, потом се процеди и процењевини до-ла 30 грама меда.

Не треба пити већ само гргорити. Или се узима прост одвар корена у дози 30 грама корена на 1000 грама воде.

11. ПЕТРОВАЦ

Цигеричњак, ожујак, турица, чичак, руричица. — Због танина и есенција (уља) којих има у свим својим деловима, ова биљка се показала нарочито корисна код болести уста и гуше; употребљава се одвар од ње, заслаћен ружиним медом. Испирање се врши пет пута дневно. Овај се лек нарочито показао добар код хроничних обољења гуше гојазних људи који много говоре по својој дужности и занимању (учитељи, наставници, глумци итд.) или који певају и који се после тога жале на „сувоћу" у гуши, болове, па и запаљење гуше. Деловања је благог, те се зато употребљава и против кашла услед назеба.

Употребљава се корен и лист за гргорење.

Одвар се прави на овај начин:

Сува лишћа од петровца 100 грама

Воде 1000

Кувати треба док се не укува за једну четвртину (до 3/4 ли-тра) и онда се томе додаје медовина од ружа (5—10 грама).

Као чај за пиће: 1 пуна кашичица иситњеног корена или лишћа за једну шољу чаја, једанпут дневно.

Ова биљка, петровац или турица, или цигеричаак итд., има корен дуговечан и гранат, но не пузи. Цела биљка је маљава, жутог је цвета који је поребан у дугачак редак грозд. Стабло је високо 3—8 дециметара, усправно, једноставно или гранато.

Лишће му је перасто, озго мал.аво;

•оздо је руњаво и беличасто, с овалним и до дна зупчастим листићима. Залисци су крупни, рецкасти и обухватају гране (др С. Петровић).¹

Расте поред путева, по пустим пол>има и ливадама, по шумским про-планцима готово у целој Европи, руској Азији и Северној Америци, али не и у поларним пределима. Цвета од јуна до августа.

Индијанци Северне Америке и КанаБани употребљавају њен самле. вен корен у многим мастима и зејтину за лечење рана.

Биљке су овде описане у најглавнијим цртама и само колико је потребно да се једна биљка не помеша с другим бил.кама. Овај опис може се вршити ма по којој ботаници, флори или атласу, али смо се најчешће користили описима др Петровића,

12. КУПИНА

Свима позната биљка. У лечењу гуше, па и раница у ждре-лу, испирањем и гргорењем, може се применити чај и одвар од лишћа помешан са сирупом од зрна купине. Лек стеже.

Доза за чај: 20 грама лишћа на литар воде, или, још боље:

Одвара (спремљеног у односу 10:100 ли-шћа и воде) 800 грама

Сирупа од купина (плода) 200 „

Тиме се испира гуша више пута дневно. Лишће купине мо-же се употребити као замена за кинески чај. То се већ чини у Енглеској, где су открили да овај чај има и добар аромат.

13. СРЧБЊАК

Срченица, трава од срца, рачњак, кинески чивит. — Корен ове билке у облику одвара, а у дози 60 грама корена на 1000 грама воде; 'или, још боле, намочен као раскис у млакој води вр-ло је добар за слузокожу и зато је подесан лек за испирање код стоматита (запаљења слузокоже уста) и запаљења у гуши. — Главна му је особина да стеже захваљујући танину којег има у корену две врсте; један је идентичан танину у стежи (види ту биљку), друга ратанији, коју може слободно заменити.

Срчењак расте по влажним брдским ливадама свуда у Европи, у гру-пама, тј. не усамљено, и образује често читаве бокоре захваљујући томе ето се размножава помоћу чворова или изданака из корена, који брзо расту и захватају све шири простор; најзад се изданци корена сами изокрену (у облику бројке 5) и образују нов корен, од кога полазе нови на-данци итд. (Л. Клајн).

Корен је дуговечан, дебео, меснат. На једном његовом крају избијају приземни листови и високо стабло с цветом на врху. Цвет је гроздаст, као округао клас. Цвета од краја маја до јуна, што зависи од висине места. Цвет даје и семе, али је оно мање подесно за размножавање.

14. ЖИВА ТРАВА

Чешуља, игла, девојачко око, стипсан корен. — С успехом се може применити у дози 10:100 као чај за испирање рањаве гуше, уста, језика, више пута дневно.

Некадашња њена примена (веровало се да је у стању да излечи од рака, јектике, скрофулозе) напуштена је, јер ту није доказано њено деловање, мада су је сељаци у Француској давали и марви кад мокри крв и као лек против других хроничних болести органа за мокрење. Према томе, код човека се може применити у случају водених пролива и кржаве столице, као слаб чај.

То је усправна, граната, не нашироко растућа биљка, која достиже висину од 1,5 до 3 дециметра. Рецкасто лишће покривено је ретким, нежним малама, често с црвеним местима. Цветови су ситни. Цветни лисгићи су јарко црвени, ретко бели. Сви делови билке миришу јако и непријатно. Биљака овог рода има више, али се ова одликује тиме што има лишће перасто усечено са трн или пет зубаца. Семе је глатко. Расте под влажним жбуновима и у шумама, по старим зидовима и камењарима, распрострањена је свуда по Европи до поларних крајева. Једногодишња је биљка. Цвета од јуна До октобра.

15. ЗОВА

Базовина, зовика, самбук, базга, зов, црни безег, базгин цвет, зовица. — Чај од цвета у дози 20 грама на литар клучале воде врло је подесан (с кристалима од нишадора и медом) за грго-

рење и удисање паре код назеба гуше с кашљем, пеном и jakim отоком ждрела. То се чини 6—10 пута дневно.

Може се пити као чај, али је доза нишадора строго одређена: кашичица за недељу дана (највише 1 грам дневно).

БОЛЕСТИ НОСА

Кад је нос запушен, било у одојчади или у одраслије деце, мора се учинити све да пролаз ваздуха кроз ноздрве буде слободан. Иначе, деца дишу на уста, а то има рђаве последице.

У одраслих, пак, акутно цурење из носа најчешће је последица назеба, а стално цурење — последица хроничног оболења слузокоже (полипа итд.). У деце је то најчешће последица скрофулозе, увећаних жлезда, полипа и израштаја у задњем делу и горњем предњем делу гуше. А може бити и последица неких болести: грипа, дифтерије, црвеног ветра и др.

Лечење у овим случајевима састоји се у томе да се у нос сипа:

1. ЧАЈ ОД БЕЛОГ СЛЕЗА¹

Он раствара слуз, делује против назеба и благо помаже и» бацивању слузи.

Доза је: 3 грама слеза на 100 грама кључале воде.

Овом се чају може додати борна киселина (на 100 грама чаја — до 3 грама), и тим се раствором нос испира ушмрка-вањем.

¹ Неки су примењивали, а и ја сам то исто чинио, разне мешовите зејтине и капи за нос, а и читао о тим стварима у научној литератури и извео закључак да су за лечење и испирање носа најбоља ова два средства:

слана вода и чај од слеза, због његовог благог дејства на слузокожу носа.

После овог испирања може се болеснику у нос канути 1—2—5 капи чистог зејтина, мало загрејаног, или помешаног с мало ментола, у овој сразмери:

Зејтина 10 грама

Ментола (криснала добијених из нане) . . . 1 грам

То се чини 2—3 пута дневно, према јачини слузи и делова-њу лека.

2. САСА

Мачица, шукундед. — Код назеба с кијавицом лекари хомео пати, који лече најразблаженијим лековитим растворима (дозама које су необично мале према нашим), сматрали су ову биљку као најбоље средство. Давала се малокрвним девојкама при по-ремећајима месечних појава, болова или изостанка менструације.

Најподесније је узимати је у облику алкохолатуре (натоп-л>ене и раскисле свежје биљке у алкохолу од 80 до 90%) у дози од 20 до 30 капи дневно, подељено у више пута. Леклерк каже да је то добро средство, мада је у већој дози шкoдљиво. Даје се наизменично с рузмарином.

Карактеристике ове биАке: „Цвеће је усамљено на врху петељке. НаЈ-пре је усправљено, а потом је погнуто. Но кад цвет сазри, петелка израсте и понова се усправи. Чаша је звонаста и сложена од шест елиптичних свиластих листића. Ови су у торњој половини нагнути у поље и још су једанпут толики колики су прашници. Плодници су дугуласти, рутаи и имају дугачку перницу."

„Лишће је -уројно перасто, с линеарним кришкама. Стабло 2—3 де* циметра високо. Корен је дуговечан, дебео и косо у земљу силази. Цвет је љубичаст и развија се у марту и априлу. Расте по брежулцима изло женим сунцу" (С. П.), на кречном тлу по целој Европи. У медицини се употребљава цела биљка.

Њој је врло слична друга врста сасе, тзв. ливадска саса, чак коњском љубичицом названа, „код које је цвеће као' изврнуто". Чаша цвета јој је црнољубичаста, а црвена на пропуштеној светлости (кад се спрам сунца погледа). Али их народ обе зове једним именом, јер не разликује једну од друге. Ова друга цвета у априлу.

3. КОПРИВА

Грчка коприва, велика коприва, жара, жгоча, питома ко-прива. — Против крварења из носа подесан је сок од *свежег ли-шћа коприве*. Он се сипа непосредно у нос или се пије по 100 до 125 грама дневно. Може се применити у истом циљу течан згу-стак (видети у уводу начин добијања) у дози 2—4 кашичице дневно. Али још подесније је давати сируп који се спрема на овај начин — узима се:

Лишћа од коприве 250 грама

Кључале воде 1500 „

То се оставља да кисне 12 часова, затим се процеди и про-цеђевини дода двострука количина шећера. Кува се потом до густине сирупа, и даје, као што је речено, 200 до 300 грама дневно.

Користим прилику да по Леклерку изложим лековите осо-бине велике коприве. Хемијска анализа пронашла је у коприви састојке (кисели карбонат амонијака, нитрат танина, галне и мравље киселине) који стежу, штаве и дезинфикују, спречава-ју распадање, и заустављају крварење. Способност коприве да заустави крварење из плућа, носа, материце, бубрега и мокраћ-них канала, о којој су говорили стари лекари, утврдили су у XIX веку многи научници. Леклерк је то исто могао потврдити како при крварењу из материце, тако и при крварењу из носа, и то код малокрвног болесника који је био наклоњен губљењу крви услед слабих крвних судова (био је хемофилик'). Па и код пролива, акутног или хроничног, показало се да је коприва од велике користи, чак и код пролива туберкулозних болесника, код којих је нездраво врење у цревима, надимање, болови итд. Коприва утиче повољно и на боље мокрење.

Лично знам један случај где је попарена коприва веома по-могла и излечила дуготрајну рану на цеваници. Да ли је ту по-могао танин, мравља киселина или амонијак — не могу рећи, тек рана је зарасла и човек је оздравио, што се од других ле-кова пре тога није десило.

У недостатку слачице може се применити као средство које изазива црвенило на кожи (и пече) у случајевима запаљења плућа, марамице или реуматизма, неуралгије и т. сл.

У ову врсту лекова може да се уброји добричица или само-бајка (видети опширније о њој у одељку о хроничном бронхитису).

Сок исцеђен од лишћа ове бил.ке и ушмркан у нос често лечи носна запаљења, запушеност и главоболу.

Дакле, употребљава се њено лишће. Оно се сматра као окре-пљујуће, подстиче органе на бољи рад, и као плућно средство. Може да се примени код бронхитиса с носним катаром.

Даље: специјално се препоручује (у Америци) против грче-ва у цревима насталих услед тровања оловом: занатлије и дру-ги радници који раде с оловом олакшавају болове и стање узи-мајући чај од ове бил.ке. У ту сврху доза је обична: пуна кафе-на кашичица лишћа на шољу кључале воде. Пије се као хладан чај 1—2 пута дневно.

Лековите биљке које се могу применити код обољења ових органа, а специјално код болести зуба, вилица, нерава на лицу и т. сл., и после операције услед нагнојавања или повреда у тој области, изнете су у додатку после групе хируршких болести, на што и упућујемо читаоце.

ДРУГА ГРУПА

БОЛЕСТИ ОРГАНА ЗА ДИСАЊЕ

БОЛЕСТИ ГРЛА, ГРКЉАНА И ДУШНИКА

Запаљење које почне у гуши може се одмах или мало доцније спустити наниже и распрострајти се на гркл>ан, душник, па и бронхије. У том случају прво отекне слузокожа гркљана, по-том се више или мање повиси телесна температура, јавља се на-дражај на кашаљ и осећај тежег дисања. Кашаљ је у почетку сув, затим постаје влажан; појављују се испљувци. Глас може постати промукао. Узроци су као и код гушобоље („ангине“):

општи назеб, назеб ногу, раније запаљење гуше, злоупотреба хладног пића, дувана; затим дим и гасови који изазивају надра-жај, дуг говор, вика, певање, отровна прашина

Обољење гркљана може бити акутно и хронично, тј. запа-љење које траје кратко време и запаљење дуготрајно. У првом случају запаљење може бити или просто, тј. да му је узрок раз-множавање неког невиног микроба у гуши или удружених раз-них микроба, или да му је узрок само микроб одређене опасне врсте, као што је, нпр., дифтерија или гнојни микроб (тзв. стреп-токок — микроби у виду бројаница). У другом случају, тј. дуготрајних болести гркљана, постоје остаци ранијих акутних запаљења; или су то нарочите болести као што су туберкулоза. и сифилис грклана

Друге болести, полипе и томе сличне, овде не убрајамо јер то не улази у лечење обичним лековима — то су болести за хи-рурге и радиологе.

Прелазимо на лечење:

1. У озбиљним случајевима, нарочито код деце, добар је об-лог око врата од слаичног брашна (шака брашна размути се у води собне температуре, у то накви платнена крпица, која ту стоји 1/2 мин., затим исцеди и облаже). Облог се држи 5—10 минута, што зависи од стрпљивости болесника и од свежине слаичног брашна. То се чини два пута дневно, ујутру и увече — док кожа подноси.

Ако тога нема, онда се ставља загревајући облог (наква-шена у води и исцеђена крпица платна или цепна марамица, преко ње гутаперка — гумено платно, а преко тога нешто суво, памук, вунена тканина) за целу ноћ или за прекодан. Најзад, ако деца јако кашљу и ричу — добре су топле, упра-во вруће суве облоге око врата, нарочито ноћу кад се не може под руком имати све што се жели. Топла пећ и чист

топао ваз-дух у соби — обавезни су у таквим случајевима.

2. Одвари или чорбе од воћа као умирујуће средство:

- а) малина или сок од малине, б)
суве смокве и суво грожђе и урме, ако их има, делу-ју против кашла (умирују
надражаје на кашал).

3. Купање ногу у води са слачицом (брашном од слачице, узима се једна кашика
брашна).

4. Врло топао чај од лубичице (цвета) такође је од велике-помоћи у овој болести.

5. У случају тешког дисања и гушења треба узети лек за по-враћање, било које
средство, а најбол>е је узети из апотеке-прекоморску бил>ку ипекакуану. Лекари и
апотекари знају у којој дозп делује као средство за повраћање.

6. Као средство за дезинфекцију целог тог пута гркљана и душника може се
употребити лишће еукалиптусова дрвета из приморских крајева (ако га има):

а) за сируп

б) за удисање паре од њега.

Поступа се овако:

Узима се еукалиптусовог лишћа ситно

исецканог 10 грама

Кључале воде 150 „

То се остави да кисне 12 часова, затим се процеди и од чаја прави сируп: 100 грама
чаја и 180 грама шећера заједно се ку-вају до густине слатка, и од тога се даје по
3—4 кашике дневно.

У крајевима даље од мора и у унутрашњости ово се лишће може купити у
апотекама. Или се купује:

Еукалиптусовог уља 5 грама

Алкохола 90% 75

Чисте планинске, дестилисане или прокукуване воде 170 „

Од овога се у лонац с кључалом водом кане 10—15 капи и он-да се удише пара из
тог суда, три пута дневно по 10—15 минута (док траје пара). Најбоље је то чинити
увече.

7. За удисање паре уместо еукалиптусовог ситно исецканог лишћа може се узети
терпентиново уље: по 5—10 капи канути у клучалу воду и удисати. Ако болесник
то не подноси, може се у соби где он лежи оставити и лонац с клучалом водом, тако
да се пара распростире по целој соби. У том случају не сме се употре-бити много
тих лекова, јер све есенције надражују гушу а не убијају у довољној мери
микрорганлизме (микробе). Да се ту не би грешило, ево једне смеше за
дезинфекцију собе:

Еукалиптола или, још боле, гоменола . . 1 грам Есенције од терпентина* 3
грама

Алкохола 200 „

Од ове смеше узима се по једна кашичица и сипа у лонац с кључалом водом да се
испарава док се не охлади.

То би било ка^ћење паром у соби. Тако саветује париски про-фесор Лепер. Овај научник саветује да се код лажне дифтерије

' 0 добија^њу терпентина говори^ћемо опширније на другом месту. Он се добија нарочитом прерадом помоћу паре из смоле која ^цури из дрвета извесних четпнара.

у гркљану код деце, а нарочито кад се то деси ноћу, даје и *бром* у дози која одговара детп^њем узрасту. Из искуства Знам да так-вој деци треба одмах обавити врат топлим облогама, сувим или влажним, давати им да удишу топлу пару, а пре свега ложити *добро ватру у соби*. После удисања паре уопште треба ћутати, а иначе оболели од ове болести не смеју пити алкохолна пића, јести зачине и сирће. После оздравлења не узимати ни много топло ни много хладно јело и па^ће.

I. СТРИЖУША

Трава певача. — Врло корисна билка за људе чија професи-ја тражи да много говоре, певају итд. и од тога промукну, или им се суши грло и имају чак болове, кашљу; или оболе од запаље-ња гркљана, гласних жица и душника.

Стрижуша помаже и у оним случајевима код којих се слуз задржава у душнику и ждре'лу и, како се то каже у народу, *неће брзо да сазри*.

Како сува билка губи од своје вредности, треба употребља-вати свежу билку. Зато се и бере у јулу или августу кад разви-ја плод. Треба је чувати од вдаге и промаје. Спрема се по б *гра-ма траве на шољу кључале водв*. Изузетно од обичног чаја, овај

треба да стоји 20 минута. Овакав чај може се појачати *сирупом* спремљеним од исте билке, од којег се додаје по једна велика *кашика* у шољу чаја. Остали напици од ове билке сложени су за припремање и могу се набавити у апотеци.

Корисно је да се уз овај чај узима и топла чорба од ол>у-пггеног јечма или суво *грожће* (такоће топло).

Стрижуша расте крај путева, по виноградима и њивама. Има је по пелој Европи. То је доста висока трава (до 8 дециметара), с *усправним*

•струком и развијеним, неравним гранчицама. Лишће је на дршке наса-ћено: доње пругасто, горње копласто. Цветови су жути, ситни, развијају се *ОА* јуна до септембра.

9. ДЕСПИК'

Деспић, лавендула, трмино цвеће, деспиково цвеће, мушки деспик. — Као средство против грчева и сужавања цеви услед јаког нервног надражаја ових органа, треба код болести гркља-на с рикањем употребити лавандулу. Медицински део јесте цвет. Он се примењује као чај у дози 5:100 (10 грама на шољу) и узи-ма се 4 шоље дневно. Цвеће треба да се бере убрзо после раз-витка и да се пажљиво осуши.

Постоје две врсте лавандуле — прва је мања, друга има већи жбун. Лишће је округло копласто. Ова друга мање се употребљава у медицини, али даје уле потребно уметницима и сликарима на порцулану.

Употребљава се успешно и за инхалацију, удисање паре, на тај начин што се у лонац с кључалом водом дрдаје 5—10 грама њеног раскиса у алкохолу. У том случају она делује и као де-зинфекционо средство за горње путев дисања.

По др С. Петровићу може се додати још ово: „У апотекама се продаје као цвеће лавендула (*Поге3 laueпc11ae*). Од ње се прави спиритус лавендулин, миришљаво сирће и друге специје." У моди је у енглеској и немачкој парфимерији. Лавандула је јаког но пријатног мириса. Укуса је горког и нешто љутог. У њој има доста лако испарљивог уља, које улази у састав разних бал-зама и миришљавих масти: Хофмановог балзама, балзама за стишавање болова („умирујућег балзама") и колоњске воде, ми-ришљаве алкохолне воде итд.

Ова биљка достиже висину од 3 до 6 дециметара. Расте као шиб који је при дну гранат, младе гране су једноставне, танке и четвртасте. Цела је биљка обрасла кратким мал-ама. Лишће јој је линеарно, с усуканим

Стара србијанска фармакопеја (пре 1908. г.) много је богатија у погледу медицинских средстава и састава него што је то била фармако-пеја којом смо се доцније служили.

(увијеним) ободима. Док је младо, оно је сивопепељаво, кад остари, зе-лено је, на доњој страни жлездичаво. Цветови имају Аубичастоплаву боју, стоје на испрекиданом, крајњем класу. Круница је мал.ава, плава (боје аметиста), с јајастим деловима (проф. Гарке). Цвета од јула до септембра. У јужној Европи она је домаћа биљка. На северу Европе сади се као миришљава цвеће.

У погледу деловања лекова код болести које су побројане у заглављу овог дела — наука је пронашла да код обичних обо-љења грклана више вреде средства која размекшавају слуз и помажу да се она избаци него средства која убијају бациле (антисептична средства). Зато су корисније биљке него фабрич-ки лекови, изузимајући један, а то је натријум-бензоикум (4 грама дневно, по Леперу). Код хроничног запаљења и обољења грклана могу се дати опет биљни лекови као најбољи. Жели ли ко да уз то узме и који домаћи лек, ево рецепта.

Сумпорног праха од кога се праве вештач-

ке сумпорне воде и купатила . . . 1/5 (0,2) грама Сирупа од катрана 200 „

Даје се болесницима по две-три кашике овога лека дневно (проф. Лепер — Париз) код хроничног обољења или остатака после акутног запаљења грклана.

Код запаљења горњих органа за дисање: носа, ждрела, грк-л>ана и душника, који прате честе кијавице, промуклост и боло-ви у гуши, може да се лечи гргорењем чаја од жалфије, или беле раде, или камилице. Ту делују њихова етарска уља, а делимично и обојени састојци. Нарочито је добро за шупљине у носу и у гуши, поред „крајника" итд. Кад је све то „запушено", треба применити кађење; за то се примењује тзв. „камиличин лонац":

пуна шака цвета у лонцу с водом и поклопцем греје се до кљу-чања. Затим се болесник и лонац покрију једним чаршавом и болесник сам, дижући с времена на време поклопац, полако пу-шта пару из лонца и удише је топлу кроз нос и на уста.

За сифилистично и туберкулозно обољење грклана, као пгго смо рекли, важе сасвим други прописи и лекови.

БРОНХИТИС У АКУТНОМ ПОЧЕТНОМ СТАЊУ И ЊЕГОВО ЛЕЧЕЊЕ ЛЕКОВИТИМ БИЉЕМ

Овај облик болести често се не јавља сам, већ обично долази после или заједно с гушобољом и запаљењем душника. Али како ове две последње болесне појаве не морају бити и везане за бронхитис — издвојили смо за њих лекове и изнели их у претходном одељку. Према томе биљни лекови које ћемо овде набројати добри су не само против акутног обољења горњих делова органа за дисање већ и против бронхитиса.

Услед дужег или јачег назеба, велике влаге и надражаја душника може се запаљење с горњих делова пренети и на бронхије (рачвасто продужење душника — пдућне цеви, које стоје у вези с душником), најпре на широке, па затим и на уже, до најужих закључно (до капилара), и изазивати: кашаљ, болове у прсима и тешкоће при дисању. Уколико силази од душника ка крајњим површинским деловима плућног ткива, болест постаје све озбиљнија, тако да се може изметнути у најтежу врсту плућних болести. Ако се при томе температура тела јако повиси и то дуго траје — организам може доћи у опасност. Зато је правило: *обратити пажу и на најслабији назеб душника и горњих широких бронхија* и предузети све мере да се болест не распро-стре и не отегне дуго, не дуже од 2 до 3 недеље, тј. старати се да акутан, кратковремени бронхитис не пређе у хроничан, дуготрајни, који се теже лечи и може да се и даље компликује, и то: прво, услед проширеног поља запаљења слузокоже бронхија и плућа; друго, услед стварања великих количина маса за испљување, треће, услед сталног кашља, болова у прсима, као и могуће нове инфекције, мешовите и специјалне, нпр. туберкулозе.

Запаљење плућа, на пример, код деце може наступити и после неке заразне болести: од грипа, после мраса, магарећег кашоља, после операције итд. Ово се лечи по општим правилима.

Као и код обољења грла и душника — код акутног бронхи-тиса треба предузети ове мере: 1) подржати ноге у топлој води (у коју је раније насуто брашно од слачице, размучено претходно у води собне температуре, никако преко 40°C); 2) лећи у по-

стељу и пити топле напитке: млеко, чајеве, лимунаду, оранжаду итд. Држати слаичне облоге око врата или на прсима 20 до 30 минута.

Неправилно је оно што обично чине сами болесници, понекад и неки лекар: да се одмах узима лек против температуре (најчешће аспирин) и у исто време дају болеснику лекови за избацивање шлајма (најчешће ипекакуана) и кад температура болесника није висока и кад се слузокожа његовог душника и плућа налази у акутном, запаљеном стању и материјал за испљување (слуз) није још одвојен од унутарњих цеви, те се не може лако избацити. У том случају, дакле, најбоље је давати чајеве који стишавају кашаљ (видети даље које) и тек с падом температуре код болесника приступити енергичном давању лекова који по-мажу избацивање шлајма.

Претходно да кажемо неколико речи о самим тим лекови-ма да би и лаици били колико-толико упућени у практичну примену и важност онога што се чини.

Лекови који могу да помогну избацавању шлајма приликом обољења душника, плућних цеви (бронхија) до најужих, и плућних катара могу се поделити у две врсте: минерални и биљни (проф. Лепер). Нас интересују само ови други. Биљни лекови могу да: 1) размекшавају или разводњавају, разређују слуз; 2) да делују на мишићна влакна и помажу из-бацивање; 3) да делују на слузокожу да јаче или слабије лучи слуз, и најзад 4) да помажу сушење слузи у оболелим местима. Сваки од њих, каже проф. Лепер, има особине да делује на одређено поље болести, према томе, *треба хемијским лековима увек додавати чајеве или одваре, јер јв њихово деловање изван сваког спора.* Али они могу различито деловати кад се употребе погрешне дозе. Тако је изван лек у једној дози у стању да помаже из-бацивање, а у другој да суши. На пример: балзами од терпен-тина, еукалиптусово лишће или уље у малим дозама служе као разводњавајући лекови, а у великим дозама *суше*. Због тога, желећи да нашим упутствима дамо научну и чврсту основу — саветујемо читаоцима и болесницима да се држе доза и упут-става које смо овде одредили. Пређимо на опис биља које се овде с највећим успехом може применити. У случају голицања у грлу и душнику, тј. где се траже сред-ства која умекшавају и умањују надражај слузокоже органа за дисање — најбољи су ови лекови:

1. БЕЛИ СЛЕЗ

Слез бели, велики слез. — Од памтивека се сматрао као нај-боље средство против грудних обољења, и само његово име 'на грчком језику, „алтеа", значи лечити. Примењивали су га стари лекари, грчки и римски (Плиније, Диоскорид, Гален и др.). Го-тово свако и код нас зна да се бели слез употребљава као лек. Па ипак свако не зна све појединости о најпробитачнијем иско-ришћавању ове бил.ке.

Од слеза се употребљава и *корен и лист и цвет.* Корен као нај-бољи дво *скупља се у септембру, и то од двогодишње биљке.* Употребљава се свеж и сув. Најпре му се ољушти кора да би побелео, затим се *корен сече на комаде, штапиће, и суши се.* Чак се суши у пећници, јер тако задржи највише слузи, и чува се на сувом месту.

Лишће се *скупља* у јуну пре цветања. Приликом сушења оно *не* губи од своје јачине, али је слабље од корена.

Цвет се бере у јулу. Он је најслабији.

Најпогодније је спремити лек на овај начин:

Може се замислити *колико се неправилно поступа и колико ко-рен губи од* свога деловања *кад се продаје на пијачним тезгама и излаже влази, ветру и прашини, а бере у свако време!*

Сув корен се истуца у прах и остави да кисне у хладној води. Овај напитака је добар *стог*а што нема *рђав* укус при гутању. Узима се на 2 часа по 1 кашика. Овај прах, или брашно од корена, употребљава се и против затвора: *свако* јутро попити у већој чаши воде 1—2 дозе ове мешавине:

Праха од белог слеза 2 грама

Праха од слатког *корена* 1 грам

Лактозе 1 „

Доза за чај је следећа: од корена 10—20 грама на литар воде, од листа по 15—30 грама, а од цвета 20—40 грама на литар воде.

Одвар од слезовог корена, у дози 30 грама на 1000 грама воде, употребљава се још за испирање уста и гуше у случају гнојења десни, гнојника и у устима и у ждрелу, за облоге споља, код чирева, црвеног ветра, разних рана у запаљењу, као и за клизме у задњем цреву (Леклерк). Чај од белог слеза може се заменити и сирупом који се спрема овако:

Корена до белог слеза 4 грама

Воде прокуване 58 „

Спиритуса чиста 2 „

То оставити да стоји, чешће мешајући, два часа, затим процедити без притискања кроз густо платно. Процењевини додати на сваких десет делова по 16 делова истуцаног шећера. И кувати сируп (фармакопеја од 1908. год.): нпр., ако процењевине има 50 грама, додати $16 \times 5 = 80$ грама шећера. Од тога се додаје чају по 1 велика кашика на 100 грама. Сируп се држи на сувом и хладном месту, а пре тога налије у хладне и добро осушене боце (да се не ушећери и не уплесниви).

Лековити бели слез, који има добар корен и усправно, гранато стабло, с цветовима на њему, достиже висину 0,6—1 метар. Лишће му је широко, јајасто по облику и заострено при врху, цело или са 3—5 ра> реза на сваком листу. Цветови нису велики, боје су бледоружичасто црвене, изникли су на кратким дршкама, у недрима горњих листова, већином у гомили, без листића, као класје. Бели слез расте по влажним местима, по гробљу, влажним ливадама, али се негује и у баштама као украсно цвеће.

5 Лечење лековитим билем

2. ЦРНИ СЛЕЗ

Шумски слез, слез црни, дивљи слез. — Понегде код нас зове се и гушчја трава, ћур трава, слезовача.

У случајевима обољења гуше, поред бронхитиса, употребљава се и корен и лишће црног слеза.

Доза: 40—80 грама на литар воде — за чај.

Кувани одвар од корена 40—80 грама на литар,

Ова биљка је двогодишња, према томе корен треба брати у другој години, у јесен. Цветови су светлоцрвени, листови на дугачким дршкама, округло засечени. Свима позната биљка која расте поред потокова, по разним местима, поред шуме итд.

3. ЛУБИЧИЦА

Врло је лековита биљка. Корен се вади рано у пролеће, цвет се бере кад се развије, а лишће кад потпуно порасте.

Најкориснија је употреба цвета, и то исушеног, код запаљења у гуши, грклану, душнику и бронхијама услед назеба; нарочито ако постоји бојазан за бубреге. Или

кад је оболела већ и мокраћна бешика или стомак и црева.

Доза за чај: 10 грама на литар кључале воде.

Још је боље спремити код грудних болести сируп од овога цвета. *Тера на знојење* — што се и тражи. Корен и лишће упо требљавају се код других болести: корен за повраћање, место тзв. ипекакуане, а лишће за облоге споља уместо цицваре. Др С. Петровић каже: „Доза је за бљубање 2—4 грама, а ако је у одвару, 4—8 грама. При тој употреби осим до повраћања долази доцније и до две-три столице. Стари лекари употребља-вали су корен од љубичице у свим приликама где се ипекакуана (страна билка) могла заменити, а у новије време хемијска ана-лиза је показала да заиста има велике сличности између наше и ове стране биљке, јер је у нашој биљци наћен особити алка-лоид, подобан еметину (наћеном такође у ипекакуани) који је назван виолин.

Ја придајем велику важност овој чињеници, јер је често код гушења деце усред отока у грлу и душнику и велике количине слузи (шлајма) у плућима потребно хитно повраћање — у ком се случају не може тражити из апотеке страна билка, већ се може искористити домаћа: одвар од једне кашичице љубичице на шољу воде.

4. ГРУДНО ЦВЕЋЕ

Мешавина домаћег цвећа. — Велику репутацију ужива овде смеша од цветова која се зове *грудно цвеће* или „четири цвета", мада их у њој има седам, од којих се прави добар чај против акутног бронхитиса.

То грудно цвеће чини мешавину појединих делова:

- 1) црног слеза,
- 2) белог слеза,
- 3) дивизме,
- 4) срцопуца¹,
- 5) љубичице,
- 6) подбела,
- 7) листића од цвета булке.*

По моме нахођењу, поједино цвеће из ове мешавине може се заменити зрнима анасона или кореном од белог слеза.

Од ове мешавине прави се најлакше чај у дози 10 грама цве-това на литар кључале воде. Или се прави сируп, за што се узима: 120 грама чаја од тога цвета на 200 грама шећера. Даје се

¹ Дуговечна, бела, руновита билка, 1—2 дециметра висока. Расте по планинама, а цвета у мају и јуну. Популарна медицина у Француској и сад примењује ову биљку (др С. Петровић).

¹ Сматрам да је ова смеша потпунија него она у нашој фармакопеји.

по 2—3 кашике дневно. У званичној пракси ова мешавина носи назив и веома је била цењена код старих лекара.

Др Мадаус дао је нову, нешто измењену, смешу која може да се примени и код астме и код ведиког кашља с много слуги. Упрошћена за наше прилике, та смеша би имала ове саставне делове: корен од слеза, дивизму, нану, изоп, подбел, исландски лишај, ким и гавранов кук (из групе дубчаца). Ову последњу биљку треба узети у јачем проценту кад постоји грозничаво стање. Спрема се овако: једна кашичица кува се 10 минута у једној шоаи кључале воде. Пије се млако, 2—3 шол>е дневно.

5. ДЕСПИК

Као средство које делује против надражаја у душнику и пре-ма томе као умирујуће у случају грипа и бронхитиса, прописује се за унутарњу употребу деспик или лавандула (види поједи-Ности о овој билци и у прошлој глави).

Даје се као чај у дози 10 грама на 200 грама Кључале воде, и то по четири шоље дневно. Употрвбљава се и за каћење паром, по 1 до 2 кашичице њеног алкохолнога расола у лонцу с кљу-чалом водом. У овом случају она делује као антисептичко сред-ство (убија бациле у путевима за дисање), а у исто време утиче и на промену састава слугаве материје што је излучују бронхије.

6. ИБИРОТ

Миришљава трска, темишварка, водени божур, мирисни ко-рен. — Ова биљка личи на перунику. У лекарству се употребљава њен корен. Има укус ароматичан и пријатан, који помало пецка, горчи и загрева. Услед тога што има способност да тера на мо-крење, корен се може примењивати у случајевима свих акутних болести органа за дисање, које почињу нагло повишеном темп-ратуром, као што су: грип, бронхитис, запаљење плућа, где је потребно да се појача мокрење. У тим случајевима најбоље је спремити чај на тај начин што се *попари 20 грама корена ове биљке, исецканог, са пола литра кључале, воде. То се остави да кисне 20 минута. Дају се три шоље днввно, тј. пола литра. Овај напиток, пошто јв нешто горак, можв се зашвћ.врити и онда је врло пријатан.*

Ако су при том оболела и црева и мокрење оскудно, примена овог пића је још потребнија (даје се као тинктура, 50—60 капи дневно, пре или после јела).

Да се не бисмо враћали на опис ове биљке, јер ће нам она устробати и код болести органа за варење, опишимо је одмах овде:

То је биљка чк(ји је корен кратак, дебео, дуговечан и хоризонталан, вузав. Лишће јој је линеарно и усправно, 0,6—1 метар дугачко и 1—2 центи-метра широко, шиљато, а при основи у рукавац раширено. Стабљика је доле дебља, а горе прелази у лист, усправљен, стиснут и по ободу бритак, над мацом лиснат, а испод маце жлебовит (др С. П.). Цветни грозд седи иа дну ове стабљике са стране. Цветни клас је дугуласто округао, врло густ, боје жућкастозелене. Расте украј бара, на обалама река, по целој Европи.

Ићирот је улазио у састав многих лекова раније, али је на жалост у прећашњој фармакопеји био изостављен (др С. Пе-тровић).

Свеж ићирот мирише јако и непријатно, а осушен је при-јатног и трајног мириса. У њему има особене материје, има етар-ског уљ>а, гуме, смоле. Овај корен може заменити цимет. Даван је раније против многих болести, али се показао добар само

као средство за знојење и као лек за снажење органа за варење — о Чему ће бити говора доцније.

7. ПОДБЕЛ

Лапух, козја брада, 'бедо копитњаково лишће, коњско копи-то.—Подбел је врло добар у случајевима бронхитиса, нарочито после грипа, у доба опорављања, код људи којима је остало за-палење у душнику, а тако исто и у данима кад шлајм сазри, а има га у кзобиљу. Он улази у састав „грудног“ чаја, али се може спремити и посебно. Употребљава се цвет и лист.

Доза је: за чај од цвета по 10 грама на 200 грама кључале воде. Доза за чај од листа: једна кашичица кисне пола часа у шол>и кључале воде; пије се пре спавања пола шоље, топло или хладно, или по пуна уста три пута преко дана. Апотекари могу спремити сложенији, али врло добар лек по рецепту:

Јача и подстиче органе на рад, и као такво средство било је у великој употреби у пређашња времена. У новије време ова је бил>ка опет привукла пажњу на себе; наиме, тиме што су проф. А. Сартори и Кеговијери Ришар открили у њој један антибио-тички сагтојак.

Ова „канадска папрат“ зове се и „девојачка папрат“ (АсИап-1ћит реДаШт), расте у Сједињеним Државама, у густим шумама, украј бара и на отвореном пол>у. Лишће је помало горко и слабо ароматично. Помаже избацивању шлајма, пријатно хлади и спре-чава кашал>, после назеба, кашл>а и промуклости, носних катара и запаљења. Доза: једна кашичица траве на шол>у кл>учале воде.

8. ОМАН

Бели оман, бели корен, обратиш, питоми оман, велико зел>е, бели корен. — Ова биљка је нарочито корисна после грипа, у случајевима кад постоји катарални бронхитис с упорним кашљем и обилним лучењем слузи. Даје се као чај или тинктура.

Јача и подстиче органе на рад и као такво средство било је у прошлости у великој употреби.

Доза: 1) за чај 10—15 грама исецканог корена на 200 грама кључале воде да кисне Уг часа — пити неколико пута дневно, охлађено.

2) Тинктуре по 2—5 грама дневно, тј. 30—60 капи днев-но, у води. Може се спремити и као екстракт у пилу-лама од 0,5—2,0 грама.

„Корен од омана силовито мирише. Укуса је најпре горког, а потом ароматичног и нешто мало лутог.“

Поред осталог, хемичари су у корену омана нашли и хеле-нин или камфор од омана (В. С. Т.). Вероватно да се у томе углав-ном и састоји његово деловање. Он ублажује надражаје и спре-чава кашалљ.

О широј примени корена од омана види у глави о лечењу претуберкулозе и туберкулозе.

„Корен је мрк, дебео, меснат, гранат. Дуговечна је то биљка од је-лног метра

висине. Цвеће му је жуто, крупно и усамљено на врху грана. Лишће је крупно, доста дебело, зупчато, оздо рутава, бело и јако жили-често. Стабло је дебело, усправљено и гранато." Расте по влажним брд-ским местима.

9. ЈАГЛИКА

Јагличје, јагорчевина, јаглац, јагоричка повртна. — И данас је многим становницима наших градова још непознато ово леко-вно цвеће. Чак се чуде и кад му име чују. А, међутим, тако је често и миришљаво ово цвеће раног пролећа! Постоје многе вр-сге ове биљке, али је лековита она чије је жуто цвеће на високој Аршдн, наклоњено на једну страну. Чудно ми је што код нас то овеће није брано за лек, док је другде одвајкада бидо брано за чај који се употребљавао у лечењу грудних и многих других гешких болести, због чега се у Немачкој и Француској звало

„кључеви небески" и „кључеви св. Петра". Тако су јаглику да-вали против парализе, удара, хистерије, несвестице, главобоље, против песпаванја, реуматизма итд. Но дапас је њено деловање сведено на праву, истинску меру. У сваком случају цвет њен није од мањег деловања него што је цвет липе, зове, љубичице итд.

С још већим успехом употребљава се одвар од куваног корена у дози по 4—6 грама на 200 грама кључале воде, и даје се по три шоље дневно. У њему има до 8% сапонина. У оваквој дози узета, ова биљка помаже боље избацивање шлајма, циркулацију крви у плућима, мокрење па и столицу. И зато може бити од нарочите користи код грипа, где се баш то тражи (Леклерк). За мокрење применити чај од диста и цвета. Јагднка садржи примверин, примулаверин, кристализовану јагличку киселину и камфора. Сапонин у овој бил.ци укуса је гор-ког, штита и изазива јако лучење у устима. Због тога је био створен и препарат, који нема тих непријатних својстава. На страни и код нас појавили су се лекови од љубичице и јаг-личја (од корена), као нпр.: (Тоззе) и чак примулин-колачић (фармацеутске индустрије — Беч)¹. Поред оваквог одвара апотекари могу спремити бољу комби-нацију по овоме рецепту:

Меког екстракта корена од јагличја. 0,50 грама

Елнксира Гарусова 20 „Сирупа од канадске папрати 60 „

Хидролата од липе колико треба, од 125 до 150 „

Давати по 1 велнку кашику свака 2 часа (Леклерк). У последње време, научници (Васицки, Јоахимовић, Груме и Кофлер) су поново утврдили да у овој бил.ци има састојака (са-понија) којима се она приближава иностраној бил>ци сенеге, која се често употребљава за избацивање шлајма. Према томе, јаглика може потпуно да је замени, нарочито код старијих људи, код којих делује много блаже него нпр. ипекакуана или сенеге, јер оне помало штетно делују на срце старијих људи, слабе га, док га јаглика јача.

¹ И ми имамо данас свој лек,

10. СИТНА И КРУПНА БЕЛА РАДА

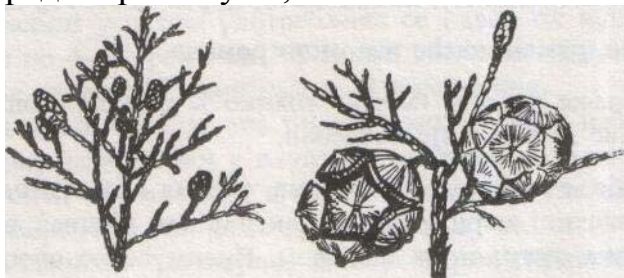
Камилица, титрица, попадаја, боливач, милица-трава, милан-ка, гамилица камилтеј, кокошињак, царев цвет, горчак.

Јармен, раман, цвеће питомога романа. Ове биљке и цвеће њихово толико је сваком познато да на рочити опис за њих није потребан. Главобоље и болове у крстима, ногама итд., услед назеба и грипа, у знатној мери умањује јак чај или прашак од цветова ових биљака, истрљан са шећером. Преимућство овога лека са-стоји се у томе што он не задржава мокрење као што чине хе-мијска средства, на пример пирамидон, аспирин итд. Он, на-против, помаже мокрење: бубрежно-мокраћни путеви су сдо-бодни при његовој употреби и отрови који се стварају у орга-низму не задржавају се — избацују се с мокраћом.

Али да би се циљ постигао, треба спремати, каже ЛеклерК, не слабу жуту водицу коју зову чај, него прави, јаки напиток. Тога ради узимају се: две велике пуне кашике цвета за шољу кључале воде. То се оставља да кнсне читав час. Затим се цеди притискањем и пије изван или између оброка (не пре и не одмах после јела, него много доцније). Или се даје прах од цвета са шећером. Сваки прашак треба да буде од по 3—5 грама. Даје се шест прашака за 24 часа, и то пре јела, с водом. Никако после јела!

11. КИПАРИС

Деловање кипарисових лековитих састојака бнће опширније објашњено на другом месту — овде само да наведемо примену кипарисосог уља. Оно се употребљава с успехом од стране мно-гих научника као средство за кађење (удисање паре) против го-лицања у грлу код великог кашља. Такозвани „пертусинбалзам Тешнера", који се продавао у апотекама и којим се четкицом премазује у танком слоју кожа на грудима, врату и леђима, са-држи поред смоластих једињења и читав ред етарских уља, на-



Кипарис

име: од мајкине душице, еукадиптуса, терпентина и кипариса; препоручивао се против незадржљивог кашља после грипа.

Кипарисово уље прописује се у дози:

1/4 уља и 3/4 алкохола. Од тога се сипа 1/2—1 каши-чица у лонац с кључалом водом

и пара се удише. Деловање овог ула заснива се, свакако, на томе што у орашчићима кипарисовим, из којих се оно добија, има много лекови-тих састојака, међу њима и таквих који су слични камфору, валеријановим капљицама, терпентинима и једињењима која имају мирис опијума (по Леклерку).

ХРОНИЧАН БРОНХИТИС

Ако запаљење бронхија с кашљем, час сувим час влажним, тј. с обилним испљувавањем, потраје дуже од три недеље, оно може да се погорша, да се расеје по узаним бронхијама и онда да траје месецима. А ако се за то време не излечи, онда остане, ако не свуда, а оно бар у једном крају плућа, и годинама. Често болесник и не зна да му бронхитис није био сасвим излечен, јер дише слободно и не кашљс. Али је довољно да мало назебе, да иде по јаком ветру, да наступе кишовити дани у јесен или у мар-ту, па да он почне да кашл>е, да осећа неки притисак у прсима и теже дише, нарочито кад убрзано корача, кад се пење узбрдо, уза степенице, кад дуго шета итд.

Ако таква плућа не нападну туберкулозне клице у великом броју — ова болест није тешка. Али ако се такав дуготрајни бронхитис компликује туберкулозним бацилима у јачој мери — онда ствар постаје врло озбиљна. Зато сваки бронхитис, а нарочито хроничан, треба лечити усредно и за времена, нарочито ако човек жиби у већим градовима где има свуда туберкулозних клица.

Многобројни биљни лекови примењивани су против хронич-ног бронхитиса. Може се рећи да овде ретко која бил>ка није испробана, јер су овде тражена средства која, с једне стране, на слузокожи плућних цеви разводњавају и размекшавају слуз која се тамо лучи, а, с друге стране, помажу да се она избаци напоље, тј. искашле и испл>ује. У науци су та средства названа експекторанциј а.

Мешавина: грудно цвеће

О томе је опширно било говора у одељку о акутном бронхи-тису. Како је пак тешко имати увек мешавину седам биљака, може се свака биљка из те мешавине узимати засебно.

Бели слез, љубичицу, подбел — већ смо описали као добре декове и њихове дозе изнели смо у претходном делу књиге: код гушобоље и запаљења душника, као и акутног бронхитиса. Зато свишмо укратко и биљке које нисмо узимали у разматрање а које улазе у ту мешавину.

1. ДИВИЗМА

Змијача трава, лопен, папежева свећа, вунавка, свећњак, кра-л>евска свећа, белоперка, жутоцвет. — Ова биљка расте као коров свуда: по међама, ливадама, у нашим баштама. Ту су биљку и стари и нови лекари и научници толико хвалили да је чудно и весхvatљиво како она у нашем народу није у толикој мери за-пажена и

искоришћена као што је то случај код других народа где се сматра као „шлајмлиферант“.

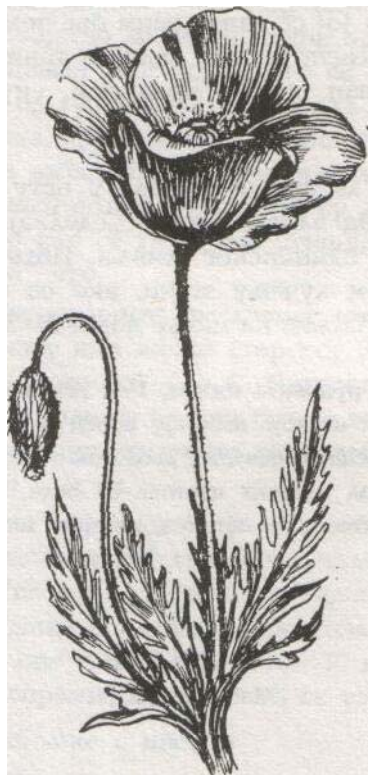
Њен се цвет употребљава за чај. У њему има до 10% шећера. **Чај**, у дози 10 грама цвета на литар клучале воде, треба процедити кроз платно, јер на цвету има маља које изазивају још веће голицање у грлу ако се пропусте. Цвеће се по правилу суши у сенци, иначе поцрни. Лишће се употребљава споља за облоге као размекшавајуће средство. Дивизма је јака, усправна биљка, која има јак корен и достиже висину преко метра. Лишће је широко при дну, заострено, дебело и меко, сиво и маљаво, сребрнaste боје и доста је показати биљку једном па да се запамти заувек. Цветови се налазе на врху стабла, као кита, као клас. Жути су. БиАка је двогодншња, цвета у јулу и августу. Јако се множи и расејава.

2.БУЛКА

Турчинак, омак, лале, мак пољски, цвеће дивљег мака, тур-чин цвет. — Свима позната биљка. Не треба је подробно описивати. Ради стишавања кашља код деце или код одраслих људи који су врло осетљиви на лекове од правог мака из апотеке (опијум и лекове издвојене из њега) треба употребљавати ову биљку, јер делује нежније (Леклерк), и у њеном цвету нема морфина.

Најзгодније је давати ЈС у облику чаја, у дози: колико се ухвати између два прста сувог цвета на шољу клучале воде; ИАИ се направи сируп од таквог чаја и даје у дози:

10—30 грама деци и старим људима, 30—60 грама дневно одраслим болесницима.



Булка

Некада се овај лек много употребљавао (код запаљења ма-рамице, за знојење итд.), али је у току времена „морао бити збачен с престола и принуђен да игра народску

улогу као и други чајеви (слез и др.)" каже Леклерк. Међутим, може се 'при-иет Јет код особа које не подносе никакву врсту опијата (ана-фвдаксичари).

3. СРЦОПУЦ

Цвет ове биљке улазио је у састав чаја против кашла. По-пуларна медицина у Француској много користи ову биљку (др С. Петровић). Некада се она употребљавала као лек против рака и јектике, али јој се данас осим ове поменуте улоге не придаје такав значај. Њено лишће садржи танин који стеже, па је зато такав чај даван против крварења, унутрашњих или спо-љашњих.

Да споменемо да срцопуц спада у исту биљну породицу у коју спада и чувена алпска биљка „едедвајс" — опевани цвет и симбол здравља планинског живља. Потврђено је њено деј-ство при повећаном дучењу жучи, ако се узима као одвар у дози: 5 грама суве биљке на шољу воде; 2—3 пута дневно. Дутовечна, бела, руновита биљка, 1—2 дециметра висока. Стабло је усправно, у виду лозе из које избијају корен и полегли изданци. Биљка је руном обрасла. Цвеће је цевасто, дводомно: мушко цевасто и женско кончasto. Омотачи код мушких цветова су бели, а код женских ружи-части. Ова билка расте по планнама, цвета у мају и јуну.

4. ЦРНИ СЛЕЗ

Употребљава се његов цвет за чај, или као саставни део грудног цвећа. Даје се у дози: 20—40 грама на литар кључале воде. У цветовима има највише слузаве материје, која помаже код плућних болести. Цела биљка богата је том материјом.

За децу и старе чај се може засладити шећером или медом.

Слез- може послужити као средство за испирање гуше у случајевима гушоболе и отеклих крајника.

Биљке које не улазе у „грудни чај"

5. БААГОВАЊ

Изоп, милодух, сапунарка. — Изванредан лек. Сматрало се и сматра се да има својство да чисти плућа од сваке нечистоће. У Енглеској је био цењен због тога „што се мислило да може сушити плућне цеви од густе пене", дакле, да делује против кашља и тегоба у прсима, притиска итд. Нарочито је добар у случајевима кад застане избацивање слузи, и код осетљивих људи. Али га не треба узимати одмах, тј. у почетку запаљења и надражаја у плућима, него кад се те појаве утишају: кад падне температура, слуз „сазри" итд. Тако треба узимати уопште све лекове у којима има уља и балзама. „А у благовању има жутог етарског уља, горке материје, нешто камфора и сумпора" (др С. Петровић). Проф. Балан-сар и гца С. Рицо издвојили су из суве биљке поташу, силицијум, танин, сапонин и приличну количину холина (1,90—2,0%). Под-стиче органе на рад и јача их.

Дозе за благовањ: најзгодније је употребити чај; справља се од 4 грама благовања и 200 грама кл>учале воде; пити 2—3 шол.е чаја дневно. Употребљава се цела бил>ка, али је најбоље узимати врхове стабљике с цвећем и лшћем. Може се препи-сати и алкохолатура ове траве у дози 10—30 капи дневно у ча-ши воде. Или да се спреми сируп; за то се узима:

Врхова стабљике с цветом благовања..... 100 грама

Кључале воде 1000 „

Шећера 1600

Треба узимати по 100 грама дневно, тј. по 6 кашика. Чај и тинктура од ове бил>ке могу се употребљавати и против реуматизма и код нервнораздражљивих особа.

Лековити благовањ или изоп јесте мали полужбун од 2 до 6 деци-метара висине, са стаблом које је при дну дрвенасто, обрасло усправним и јако лиснатим гранама. Лишће је линеарно и ланцетасто, затубасто и тотово без дршке. У пазуху има прамена<к од ситнијег лишћа. Корен је дуго-вечан. Цветови су плави, реће ружичасти или бели. У нас је гдешто в по баштама сађена бил>ка, а дивља расте по камењарима „на истоку од Србије" (др С. Петровић). А код стоји: „Расте по сувим, каменитим местима у Крањској, јужном Тиролу, Аустрији" (значи да расте и на западу од Србије). Сади се по баштама као билз>ка за лек и за зачин. Јако и пријатно мирише. Цвета у јулу и августу. Олвајкада у употреби као лек.

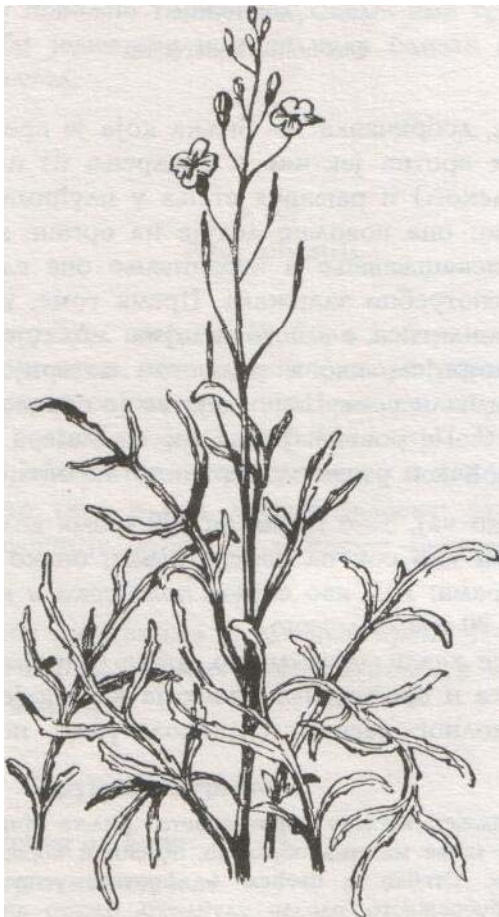
б. дивљи КУПУС

За ову бил>ку Леклерк каже следеће:„ Она садржи у себи једну есенцју која, опет, садржи више састојака. Још ју је стари Диоскорид употребљавао као сред-ство за мокрење, а Матиол је приметио да она делује код грудних болести за избацавање слузи: „Кад се искува и кад јој се дода шећера, она помаже деци против кашља' — тврдио је он, „јер има иста својства, па н јача од угаса" (види 12). И збиља, дивљи купус (дивља салата) је бил>ка која заслу-жује да се примени. Брашно од њених зрна може заменити бра-шно од слачице; а сок, ако се попије, може дати већ помену-те користи: као средство за јачање и бољи рад органа, за по-јачавање лучења мокраће, као средство против слабости орга-низма (скорбута), а нарочито за избацавање слузи. Др Ш. По-тије, који је написао једну врло документовану студију, саве-тује да се од ње прави сируп: „

Од 40 грама сока свеже исцеће-ног и 100 грама сирупа, који се кувањем доводе до 100 грама;

а тако и тинктура у размери 10:100. Ја сам добијао у разним случајевима обилног шлајма у плућима и отеклих жлезда по-ред душника и бронхнја добре резултате од алкохолатуре у дози од 2 до 5 грама дневно, којој сам додавао, да бах јој поправио купус, који је доста тежак, алкохолатуре од калопера (конопљике, вратића, повратића)."

Нпр. Алкохолатура од дивљег купуса 30 грама Алкохолатура од повратића 10 „



Дивљи купус

Давати од 40 до 60 капи у неком грудном чају, 4—5 пута дневно.

То је биљка-коров, са слободно развијеним гранчицама, боје сиво-зелене, при трљању непријатно мирише. Лишће јако исечено, рецкасто. Цветови приметно велики, жути као лимун, кад прецветају као кожа мрки. Махуне су му као цвеће у грозду. Семе ситно, многобројно, у два реда. Припада роду репица и купуса. Расте по камењарима и песку, а цвета од маја до октобра. Др Јосип Панчић налазио је ову биљку крај Ибра близу Краљева (др С. П.).

7. ДОБРИЧИЦА

Самобајка, добричавка. — Биљка која је пре играла важну улогу као лек против јектике и крварења из плућа (сок њен помешан с млеком) и рањавих стања у плућима. Али је данас једно поуздано: она повољно делује на органе за дисање дражећи их на искашљавање и избацивање оне слузи која се у бронхијама непотребно задржава. Према томе, корисна је код хроничних бронхитиса с много шлајма. Делује својим уљем, смоластом материјом, као и слузастом материјом која најпре слади, а затим. пали уста. Њено дејство је слично дејству изопа (Леклерк, др С. Петровић). Код Ернеста Мајера она се наводи на осам места, чак и у дечењу нервних и полних болести.

Даје се као чај, 5—6 грама на 200 грама воде, али је болше да се употреби као сок од свеже биљке, онако сиров, у дози од 30 до 50 грама; или као сируп, пола сока и пола шећера, у дози од 40 до 80 грама дневно.

Леклерк се хвали да је добио добре резултате код хроничног бронхитиса и

проширења бронхија кад га је прописивао у облику алкохолног расола (алкохолатуре): по 2 кашичице дневно.

Ова по спољњем изгледу „бршљанаста“ биљка припада уснатицама н „више је или мање маљама обрастао, пузећи и корењави коров, који изгледа дугачак. Стабло с цвећем је кратко, усправно. Лишће му је округло — бубрежасто, одоздо удубљено, одозго личи на срце. Доње лишће има дугачке дршке. Цветови су плави до светлољубичасте боје, до 2 ст дужине, по шест цветова у пазуху стабљике. Цвет је два пута дужи него његов пехар. Расте поред путева, обала, на ивицама шума, на пустарама. Цвета од априла до јуна. Важила је одвајкада као лековита трава“.

8. ПУПОЉЦИ ОД ЈЕЛЕ И БОРА

Имају такође овде своју примену. Најбоље их је употреби-ти као чај у дози 20:1000 грама, по пола литра дневно (чаја). Или спремити од тога сируп и давати 100—200 грама дневно.

9. БОР

При непотпуном сагоревању бора добија се свима познати катран: течност црна, јаког мириса, опора укуса и густине као терпентин. Катран се раствара у спиритусу, етеру и уљима. Кад се помеша с водом, он јој даје разне своје састојке и боји је у жуто. Употребљава се на првом месту код болести органа за дисање, а исто тако и код других болести: за терање на мо-крење, дезинфекцију органа за мокрење, бешике итд. као и за знојење.

Овде је реч о органима за дисање; према томе. код хронич-ног бронхитиса и код других плућних болести може се употре-бити у овом облику:

Сируп од катрана:

Катрана од бора 10 грама

Струготине од јеле 30 „

Дестилисане или чисте, не кречне, планин-ске воде 1000 „

То оставити да стоји 24 часа. Оцедити, додати белог шећера 1800 грама, и растворити. Узимати по 4 кашике дневно. Боље је узимати овај сируп после јела, поготову ако болесник има слаб стомак. има добар стомак, може га узимати пре јела.

Препарати: гвајакол, тиокол и др., који су улазили у сва-кодневну лекарску праксу, изваћени су из катрана.

10. МАЈКИНА ДУШИЦА И ТИМИЈАН

Бакина душица, поповац. — Обе врсте садрже танина, затим један горки састојак и једну есенцију коју чине два фенола, ти-мол и карвакрол (врсте карбола) — каже Леклерк. „Па како су једнаке у свом саставу, тако су једнаке и у свом деловању. Поред тога што имају и других особина, оне својим уљем делују добро на пулс и срчану радњу, повећавају физичку снагу болесника, поправљају душевно расположење, као и рад стомака. Делују и антисептично (убијају микробе), а против грчева у бронхијама; помажу крвоток кроз плућно ткиво и додир његов и пречишћавање с ваздухом; разводњавају слуз у плућима и по-мажу при његовом избацивању. Отуда се примењују и код кашља с грчевима код деце, тј. код магарећег кашља."

Најзгодније је употребити чај: по 10 грама на литар кљу-чале воде. Употребљава се цела биљка.

Као средство које је у стању да пружи користи у лечењу стомачних обољења нервно-подагричних болесника који у исто време пате од хроничног бронхитиса, злупотребљава се њена есенција, уље, затим пилуле. (прах од белог слеза)

Све за једну Лилулу; дневно узимати 2—10 пилула. Овај амигдалинсапун мешавина је стеарата, палмитата и содних олеата, добијених деловањем соде на уље од слатког бадема и друге врсте лоја и зејтина. Не треба да садржи ни глицерина ни вишка соде! Купање овим сапуном даје снаге и повољно делује на кожу и реуматичне појаве.

Мајкина душица је низак полужбун који расте свуда на сунчаним местима, ливадама и сувим шумским пропланцима, као и покрај путева.

О називу: није овде реч о „мајчиној", него о „мајкиној" душици. Према томе, правилно је само: мајкина душица.

Цвета од јуна до јесени. Дуговечна је биљка, јер из главног, јаког, дрвеног и усправног корена избијају у великом броју мале стабљике које леже по земљи, и које док су младе имају тамноцрвену или жутомрку боју; доцније на чворовима пуштају танке корење: навише из њих расту цветне стабљике, достижући 3—15 центиметара висине. Ове стабљике на крају се завршавају цветном главицом округлог или јајастог облика. Цветови су ружичасти, ребе бели.

11. ОЧАЈНИЦА

Смрдуша, горчика, кокочнтац, маруља, сумрак, пепељуга, је-трена трава. Ово је једна од прворазредних биљака за лечење плућних болести. Има многоструку примену, тј. не само у лечењу болесних плућа, после грипа и у случајевима туберкулозе (с ранама у плућима), него и код грозничавих стања, маларије (да може излечити грозницу и онде где се кинин показао као слаб, утврдили су клинички

Гарније, Ваније и Мадаус), тифуса и паратифуса и других стомачних грозница. Вреди забележити да на овој, још из старине познатој лековитој бил>ци нису нађени никакви паразити: претпоставља се да не могу на њој опстати због велике количине горчине коју она садржи.

Да објаснимо овде само начин њеног деловања на плућа:

„На основу разних посматрања може се закључити да овај лек мења сам састав слузокоже, раздвајајући слуз и убијајући бациле на слузокожи, те тако помаже њеном избацивању. Захваљујући њој нема застоја шлајма у плућима, а с тим уједно престаје и кашаљ. Њено деловање може се упоредити са деловањем терпнина (лека изваћеног из терпентина). Чак је и боља од овога, јер не делује тако брутадно и не суши слузокожу, већ чини то што би се могло назвати чишћење метлом. Према томе, не треба се бојати да ће она у дози која се даје моћи да иза-зове бидо какво запаљење или какав надражај. Поред тога, како ова биљка не шкоди варењу и односи се према стомаку као активна горчина — она знатно помаже и изазивању апетита" (Леклерк).

. Цветови су збијени у гомилице без петељака, с изгледом непрекидног класа. Цела биљка може достићи висину до 1/2 метра. Очајница, као што понегде и само име показује („смрдуша") има јак мирис („на мошус"), укуса је лутог и горког. Цвета од јула до септембра.

Поточарка, резаница. — Ова биљка заслужује велику пажњу; прво, што се може корисно да употреби код грудних болести, чак и код туберкулозе; друго, што се може употребити и код шећерне болести, о чему ће бити говора у делу о болестима размене материје у телу. Због тога се употребљава ради чишћења крви у пролеће.

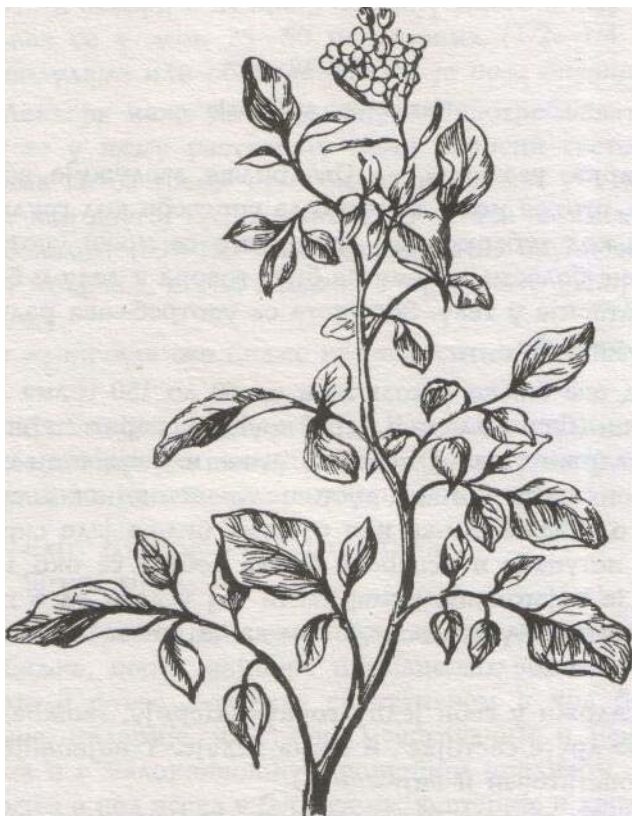
Сок од ове биљке у количини од 60 до 150 грама дневно у хладној супи (баш у хладној, јер у врућој испаре летећи састојци које она садржи у себи) повољно утиче и мења стање код хроничног бронхитиса с много густог слузаво-гнојног шлајма. Сок се добија од свеже биљке или се сама бил>ка једе сировом. Од 275 грама истуцане и исцећене биљке добија се око 190 грама сока. Али је најзгодније припремити чај у дози од 6 грама ове биљке на шољу клучале воде, с тим да чај кисне 20 минута. Треба пити 2—3 шоље дневно.

Угас садржи у себи једну горку материју, гвожђе, фосфор, јод и разне друге састојке¹, и њима дедује. У најновије време у угасу је констатован и витамин Е. Још стари лекари, као Хипократ, Диоскорид и др., употребљавали су ову биљку као средство за избацивање шлајма код хроничних катарата плућа, код промуклости певача, болова у гуши и гркљану беседника, глумаца и професора и др.

¹ „Рафанолид, један гликозид — гликонастурцин, који ферменти (пгто се налазе у овој билци) удвостручавају у гликозу и сенеол, есенцију с јаким мирисом слачице." Ова анализа свакако није за нестручне читаоце, али је наводим да се види важност овог лека.

Она спада у фамилију крсташица које све садрже зејтине (сумпорно-азотне) и у стању су да повољно измене лучење слузи у бронхијама, чак и густог, слузаво-гнојног (Леклерк).

Напомена. — Болесници код којих се после краћег или ду-жег примања овог лека случајно појаве болови у мокраћној бе-



Угас

шици нека" знају да је то последица овога лека. То су приметили како стари тако и савремени лекари (Аристофан, Бленд, Леклерк, Бримето).

Ова биљка је дуговечна. Расте поред река, по потоцима, јасно је зелена, често пузи и из стабла пушта корење, али кад плива по води, може живети и размножавати се без додира са земљом. Стабло може да до-стигне 2,5 метра дужине, па и три. Лишће је меснато, има га и под водом

и изнад воде. Цветови су у грозду, на дугачким дршкама, бели, налик на цветове репице или купуса. Зато се негује поред текућих (не стајаћих) вода, па и у нарочитим базенима као салата за јело. Стабљике које још нису цветале боље су него процветале, јер су мање љуте.

„Цветови ове биљке, даље, садрже мед и због тога их јако посећују пчеле. Грана коју бисмо метнули у слатку текућу воду живи врло добро и убрзо пушта корење којим се прихвата" (А. Сатив).

13. ШАФРАН

Јесењи шафран. — О овој биљци говорићемо подробније у одељку о женским болестима. Овде је наводимо само стога што се и она примењује код плућних болести. Др Лијежоа, по Леклерку, који је имао често прилике да је примењује код хроничног бронхитиса, сматра да њен главни састојак, ароматична есен-ција, при пролазу кроз плућа стишава кашаљ на тај начин што опија завршетке нерава у уским мехурастим бронхијама.

Од шафранових наранџастоцрвених цветова припрема се чај у дози 15:1000, тј. 3 грама на шољу чаја, и пије по 2—3 шоље дневно; или се узима 2—5 грама тинктуре дневно, пошто се спра-ви-у размери 10—20 на 180 грама шећера. Спремљен сируп узимати супеним кашикама.

14. ОРЛОВИ НОКТИ

Лоницера цаприфолиум

Козја крв. — У лечењу ове болести употребљавају се суви дветови и кора. Цветови — као благо средство које стишава кашаљ (др С. Петровић). Чај је добар нарочито код оболења плућа услед назеба, а тако исто и код астме.

Доза је: 4—6 грама на шољу кључале воде, и треба пити по 2—3 шоље дневно.

Др С. Петровић казао је даље: „У француској књизи за справљање лекова прописан је сируп од цветова ове биљке (100 грама чаја: 180 грама



Орлови нокти (*Lonicera caprifolium*)

„Кора је некад препоручивана као лек за чишћење крви у сифилису и кожним болестима. Сад се ова биљка само у популарној медшци употребљава." Разуме се, у наведеној дози!

Ово је жбунић с танким гранама које се увијају једна око друге. Расте у јужној Европи, а гаји се и по баштама. На врху његових грана израсте грозд цветова, као кита, која кад прецвета даје црвену главицу, зрна, „јагода" као плод. Листови на неплодним деловима грана с доње стране су плавозелени и усамљени, а на горњим плодним деловима грана расту срасли по два у основи, „као да су листови прорасли један у дру-ги". Кад се обавија око другог дрвета као павит, може да достигне велику висину (30—50 метара) и може дуго да живи (30—50 година).

15. ДИВЉА САЛАТА

Отровна салата. — Лековити састојак салате (тзв. лактука-ријум) добија се на исти начин као што се добија опијум из мака, наиме: кад је салата у цвету, на њеном се стаблу направе разреза из којих процури бели сок који се на ваздуху згусне и постане мрк. То је лактукаријум — млечњак.

Лактукаријум има јак мирис, горак је и у стању је да успава као опијум. Доза му је мала: десети део грама до пола грама (0,1—0,5 грама) највише. То се може уваљати у пилуле, или дати у неком соку, сирупу.

Кад се изгњече стабљике дивље салате и добије сок и тај се сок помоћу топлоте згусне и исуши, добија се такозвана тридаса.

И млечњак (лактукаријум) и тридаса употребљавају се у ме-дицини као средства која могу заменити опијум, као што је већ речено. Али се не држе дуго и брзо изгубе своје дејство; зато их треба примењивати свеже.

Ови лекови нарочито су добри против нервног кашља. Према томе, из њих могу да се спреме овакви лекови:

Згустка од лактукаријума 0,25 грама

Шећера 100 „

Дестилисане или чисте планинске воде' 500 „

Кад узмемо да се згустак опијума може дати у дози од пет центиграма (половина десетог дела од грама или једна дваде-сетина његова) — значи да се згустак лактукаријума (млечњака) може дати у истој количини; дакле, горњи лек може да се узме у 15 пута или у току пет дана-по-три пута дневно. Тако се и подели.

Још је једноставније спремити лек од тридасе (видети на-I пред), а нарочито сируп:

Планинска вода, која није кречна, по моме искуству, може да замени апотекарску дестилисану воду.

Тридасе (згуснутог сока од исцебене стабљике дивље салате) 25 грама

Дестилисане или планинске воде 50 „

Сирупа од шећера 980 „

Може се спремити лек с половином материјала.

Даје се по 30—60 грама дневно код нервног кашља (стално голицање без слузи).

И најзад, у нашим јужним крајевима може се спремити овај лек од млечњака и опијума:

Згустка од млечњака 1,05 грама

Згустка од опијума 3/4 грама (0,75)

Бела шећера 2000 грама

Сока од лимуна 1 кашичица

Воде од поморанџиног цвета или коре 40 грама

Од свега тога направити сируп. Доза је 30—60 грама дневно против нервног кашља, акутног бронхитиса итд. За децу се доза рачуна према годинама: 1/16 — за децу до 1—1,1/2 годину; 1/8 за децу до 3 године, 1/4 — до 6 година, 1/3 — до 8—9 година,

1/2 за децу до 12 година, итд.

„Наркотична (успављујућа) особина дивље салате позната је била и старим лекарима. Хипократ, Целзије, Галије и други ле-кари употребљавали су је као лек. Стари Римлани имали су оби-чај да је увече једу повише, кад су желели да боље спавају. Стари су такође мислили да она слаби органе за плођење" (др С. Петровић). Она стишава велику похотљивост. Течан екстракт упо-треблава се (2—3 кашичице дневно) за испирање код жена.

Као свеже зеље употребљава се и баштенска салата и у тзв. пролетњим лечењима ради прочишћавања крви у већим количинама, упоредо с одговарајућом лакшом дијетом, с употребом сокова од воћа или са чајевима од лековитих биља-ка. О томе види подробније главу „Опште болести организма".

Салата је толико позната биљка да је, мислим, непотребно да се надугачко описује. Једногодишња је биљка. Њене стаблике су усправљене, глатке и гранате, цветови су поређани у гроздове. Сеје се по баштама.

16. МИРТА



Мирта (murtus comunus)

Уз ове лековите биљке могу се навести и друге са истим или слабијим дејством. Међу њима је најбољег дејства и најчешће помињана коњеда — о којој се говори у одељку о заразним болестима. Поменућемо још једну биљку: Расте близу Средоземља, као жбун; садржи есенцију *миртол* и добру дозу танина. Миртол се може употребити ректално: у чепићима по 0,25—0,5 грама. Иначе се мирта може узимати као чај (15:1000), као течан екстракт (0,20—0,6 грама) и као тинктура (2—4 грама), и то код оболења плућа и мокраћно--полних органа.

ТРУЛЕЖ И ТРУЛЕЊЕ У ПЛУЋИМА ПЛУЋНА ГАНГРЕНА

БЕЛИ ЛУК

Алиум саставум

Код дуготрајних бронхитиса са непријатним задахом, мири-сом трулежи и обиљем испљувака из уста најкорисније је употребити бели лук. Нећемо да говоримо много о томе шта у гла-вици белог лука има (есенција са сумпором итд.), него ћемо на-вести шта о томе леку каже такав ауторитет као што је проф. Лепер у својој књизи (*Лечење плућа и туберкулозе*, стр. 127, изд. 1932. год., Париз).

„Бели лук је био препоручен од стране др Леклерка код бронхитиса и од моје стране има већ петнаест година. Мој први болесник имао је труљење (гангрену), омртвљавање у плућима на три места, и био је излечен тинктуром од лука, коју је узимао и пио. Та мибао да употребим бели лук дошла ми је случајно кад сам констатовао код једног излеченог болесника да мирише на бели лук после убризгавања у вену препарата арсеника (како-дилата), који се, као што је многим познато, даје за појача-ње крви. Лек, који ми је спремио Иријер (Нитег), није био ништа друго до наквашен бели лук у алкохолу од 60 гради. Таква тинк-тура је јако активна и садржи оне лековите састојке којима делује.

При мерењу температуре болесникове може се видети како она постепено и стално опада кад се овај прост лек редовно даје, и како се она одмах пење чим се изостави. Затим, како поново опада кад се продужи давати, и најзад долази излечење."

Други научници потврдили су такође ово деловање белог лука. Тако је проф. Лемијер приказао једног болесника Друштву болничких лекара у Паризу, који је био врло поучан случај. Је-дан болесник, који је био лечен два и по месеца свим могућим средствима, рачунајући ту и серум против трулења плућа (ган-грене), и без успеха — био је излечен за 17 дана свакодневним узимањем тинктуре од белог лука, по 50 капи. „Може се тврдити", вели проф. Лепер, „да се од свих средстава која су досад употребљавана за аитисептику плућа (убијање бацила у њима) бели лук показао као најсигурнији. Ја не верујем да је неки специ-фични лек (једини најбољи за ту болест), али у сваком случају он даје изванредне резултате." И Леклерк признаје ово иску-ство проф. Леперу. Још ако су то болесници с повећаним притиском, онда је примена белог лука, који делује на снижавање крвног притиска, утолико умеснија.

У том случају он се даје по 20—30 капи као алкохолатура пре ручка и вечере у току два дана, затим се два дана изоставља, па опет даје два дана, и тако наизменце. вароши, где се људи боје да миришу на бели лук, може се овај давати ако се скува у млеку или чистој супи, или ако се направи од њега сируп (узима се 1 део лука, 2 дела воде и то-лико исто шећера) и даје по 2—3 кашике дневно. Лечење белим луком може трајати месецима, па и читаве го-дине без икакве штете. Др Е. Мајер такође истиче, као и францу-ски научници, да је примена овог простог средства оправдана више тамо где имамо у плућима старе катаре с истовременим повећањем крвног притиска. Како бели лук делује повољно на снижавање притиска — може се применити и код крварења из таквих плућа. Да ли он делује у том случају преко срца или на крвне судове — није важно, главно је да делује. Радећи у том правцу др Е. Мајер добио је изванредне резултате и код старих катара плућа великих пушача дувана и честих рђавих последица од злоупотребе дувана, па и директног тровања дуваном, с цело-купним тешким стањем. У том циљу он као сигурна средства препоручује препарате *alisatin-sandos* и *camyljus biuugerr*. Обе школе, дакле, и француска и немачка, утврдиле су лековито деловање белог лука на плућа.

ЗАПАЉЕЊЕ ПЛУЋА

Одмах после великог назеба услед јаког ветра, кише, лежааа на хладној земљи, или у сенци на мокрој трави, од мокрих и прозеблих могу; после јаког бронхитиса, после грипа, па и после умора и случајне заразе — добија се запаљење плућа. Њега прати грозничаво стање, висока температура тела, дрхтавица, главобоља, болови са стране у ребрима, леВима, крстима, кашаљ с изба-цивањем испљувака прорећених крвљу, боје рјзе, несаница, кат-кад повраћање итд.

Чисто, самостално запаљење плућа састоји се у приливу крви у један део плућа услед заразе и концентрације (скупљања) ба-цила који изазивају плућна оболења на том месту. Ово стање може се каткад претворити у општу заразу крви и свршити болесниковом смрћу. Негом, дијетом и лечењем ова се болест може лако пребродити, ако је организам оболелога иоле отпоран и није сувише стар. Код ове, врло озбиљне болести потребно је, између осталог, узимати напитке ради доброг мокрења. За то треба давати:

Чај од липе, чај од црног слеза, чај од љубичице, чај од ме-шавине „четири цвета" — увек све у дози;

10 грама на литар воде (или 5 грама на 1/2 литра),

Чај од ољуштеног јечма; кафу, прави чај. лимунаду, оран-жаду и одвар од кининове коре (купи се у апотеци) — све с мало коњака или слатког вина, а по жељи и са. слатким од помо-равди.

Доза за кининову кору (иако је то страна биљка, чинимо овде изузетак), јесте:

10—15 грама коре од кининовог дрвета на 400 фама воде.

То се кува око пола сата — док се не укува до 200 грама, и даје на сат и по 1 супена кашика. 0 физичким методама (обло-гама, чашама — вентузима итд.) да не говоримо. После пада температуре, не пре, даје се један од оних лекова који помажу избацивање слузаве материје из плућа (шлајма), а то су:

- 1) бели слез
- 2) мешавина „грудно цвеће"
- 3) сок од црвеног купуса
- 4) благовањ
- 5) добричица
- 6) очајница
- 7) подбел
- 8) пупољци од јеле и бора, као сируп.

Видети опис свих ових трава код акутног бронхитиса и хро-ничног бронхитиса.

9. ЈАГЛИКА

Чај од куваног корена ове биљке, који се по изузетку вади у пролеће и суши, ако се одмах не употреби, прави се од 4 до 6 грама на шољу кључале воде — и даје по три шоље дневно.

10. РАЗВОДНИК

Пасквица. — Узима се као средство за знојење и пречишћавање „нечисте“ крви. У овој биљци има састојака (сапонина) који, као средство за знојење, јако помажу решењу кризе код пнеумоније (па и запаљења марамике с „водом“), Многи виђени лекари препоручују ову биљку и код других болести (реуматизма, подаге, сифилиса, кожних болести).

Прописује се стабљика ове биљке у облику одвара у дози 30 грама на литар кључале воде, или као сируп:

Узети разводникове ол»уштене стаблике, исецкане 100 грама
Додати кључале воде!.. 1500 „

После стајања у води у току 6 часова, ту течност процедити притискањем. Оставити да се течност избистри. Оцедити и додати

по 180 грама шбћера на сваких 100 грама течности. Опет брзо прокувати и чим проври — процедити. Од тога давати 50—100 грама дневно.

Према старим књигама о биљу, ова се биљка сматрала као отровна. Значи да мора само на овај начин да се спреми, тј. да се са стабљика ол»ушти кора и онда ове оставе да у води кисну

Стабљика ове биљке при дну је дрвенаста, има лозасте гранчице од 1 до 3 метра висине које у току зиме измрзну. Лишће је срцасто-јајасто округло, или јајасто-копљасто; на срцастом дну листови имају прирасла два мања листића, гола или слабо малава. Цветићи су мали, лубичасто-плави с крупним великим прашницима, који дају после мале, такобе ја-јасто-округле бобице, боје јасно црвене кад узру. Расте покрај путева и влажних места. Цвета од јуна до августа.

10.КАНТАРИОН

Госпођин цвет, госпоино зеље. — Ако после запаљења плућа постоји сувишно избацавање испљувка и то се избацавање отеже на дуже време, онда је кориено применити госпин цвет (кан-тарион).

Примењује се као чај у дози од 10 до 15 грама цветних врхова, прокуваних брзо, у литру воде и даје по 2—3 шоље дневно пре јела.

Овај напиток је балзамичан, горак, али има то својство да подстиче апетит и умањује избацавање шлајма.

Веру у овај лек да може излечити туберкулозу треба сма-трати за мит и напустити је сасвим.

Али је добро употребити га у мешавини с подједнаким де-ловима: очајнице, кичице, мајкине душице и изопа — по 20 грама:
да буде с кантарионом 100 грама.

Спремити: по 1 супену кашику на шољу прокуваног чаја;
2 пута дневно пити топло, изјутра рано и увече

ЗАПАЉЕЊЕ ПЛУЋНЕ МАРАМИЦЕ

Сам назив показује да је то обољење оне танке слузокоже која са спољашње стране покрива плућа и прелази на унутарњи зид грудног коша и горњу страну дијафрагме (делом), коју та-кође покрива. Ако ово запаљење марамице није дошло услед туберкулозе, чије је жариште на другом месту, или услед неке друге заразне клице, онда оно долази најчешће услед назеба. Бо лесник почиње осећати да му се пење температура тела, добија дрхтавицу, теже и убрзано дише, почиње да га пробада на обо-лелој страни грудног коша, око брадавице, испод пазуха или испод лопатице; почиње суво да кашље, тј. иако нема шта да искашље, надражај на кашал је чест код болесника и кад дише, кад уздахне болови са стране су јачи. Принућен је да лежи на оној страни на којој осећа болове, да би оном другом страном могао слободно дисати. У грудном простору између плућног тки-ва и грудног коша излучује се често светла „вода“, у количини до неколико литара, коју констатује или лекар или је болесник осећа по свом тешком и убрзаном дисању и притиску који она врши у прсима и на месту излива. Пулс постаје убрзан, јер је радња срца отежана. На то се надовезују и друге комплика-ције у самим плућима, бубрезима итд. Често се запаљењв мара-мице мора одвојити од реуматизма мишића тих места, од болести нерава, који се иначе налазе између ребара (грудног коша) — тзв. неуралгије, као и пробода од запал>ења плућа. Строго треба водити рачуна о томе да ли је запаљење туберкулозно или не, јер се лечење много разликује у ова два случаја.

Код запаљења плућне марамице услед назеба треба најпре болесника метнути у постељу и дати му да пије топле напитке и чајеве, који изазивају знојење и добро мокрење, а из хране из-бацити кухињску со.

1. КРАСУЉК 2. МАСЛАЧАК

Некада је красуљак био познат као епецифично средство против запал>ења плућне марамице услед назеба. Сад се пак не употребљава сам, него већином с кореном маслачка, коме даје мекши, слаћи укус, а који помаже при том и рад црне цигерице (јетре). Корен красуљка делује и против скорбута, значи да у њему има неких витамина. Чај од лишћа красуљка упо-требљава се као средство против унутрашњих крварења (нпр. из плућа и из бубрега).

Чају који се добија од красуљка најбоље је додавати све-жег сока од корена маслачка (1 кашичица) и мало ракије. У не-достатку свежег сока од корена маслачкова, може се додавати овом чају вода од искуваног корена маслачка, тј. одвар, у дози 1—2 кашике дневно. Дакле 2 шоље чаја дневно.

Деловање маслачка објашњава се овде тиме што његов ко-рен и трава садрже много калијума, а који, опет, има своју до-бру диуретичку моћ (увекшава мокрење) — што се овде тражи. Ради знојења може се дати као чај са сувим цветом од зове и

с димњачом (у дози 10—30 грама), али само у току осам дана (види разлог томе у опису димњаче).

Красулак је лековита и украона биља; расте крај друмова и ливада, а гаји се више врста и по баштама за украс. Цвета преко целе године. Доста је видети га и лако запамтити. Корен му је дебео и кос, биљка 2—3 дециметра висока; цвеће је бело, ишарано ружичастим или црвеним пругама, на крају стаблике носи по један цвет. Лишће је при земљи.

Маслачак (и његов корен) спада у коров; има дуговечан корен, ли-шће при дну и усправну стаблику, на чијем крају расте цветна главица с многим жутиим цветићима. Лишће је дугачко и зупчато као тестера с обе стране. Цвета од маја до октобра. Има га много врста: барског, усправног, сивозеленог, ниског итд., које се разликују најчешће према облику листа.

Уз ове биљке, поменућемо још:

3. ПАУВАЊАК

Раније се сматрало да ова биљка може лечити туберкулозу, међугим, она је у ствари лако средство за знојење, као што је борач.

Примењује се као и красулак.

ПРОШИРЕЊЕ ПЛУЋА (ЕМФИЗЕМА)

Дуготрајни бронхијални катар са задржавањем слузи у плућима и кашљем доводи — у вези с другим тешкоћама које су последица обољења срца, рђавог крвотока у плућима, старости са-' мог ткива, па и тешког занимања — до проширења плућног ме-хурастог ткива, које се проширује, те није у стању да се добро скупља и проветрава: плућа се постепено надувавају и ваздух се још мање обнавља. Последице тога су тешко дисање: слузаве материје, које се налазе у бронхијама, при удисању слабије пропуштају ваадух, а при издисању ваздух се враћа још теже и дуже. Човек постаје сипљив: теже дише кад год има да изврши какав иоде већи напор, а на крају сасвим ослаби, јер се после-дице таквог недовољног дисања преносе и на цело тело (на срце итд.) и цео изглед човеков.

Према томе, потребно је лечити бронхијални катар и не допустити да дође до задржавања шлајма, што баш омогућује проширење плућа.

Зато почнимо описом свих оних лекова које смо навели као средство за лечење дуготрајног бронхитиса. Овде се при оби-латом лучењу слузних материја из плућа, помешаним с гаојем итд. — могу да искористе ове биљке:

1. ДИВЉИ КУПУС

И др Сава Петровић пре више деценија и савременик наш др Леклерк наводе ову биљку као средство против хроничног катара у плућима. У Француској, вели др С.

Петровић, доскора је прилично био употребљаван сируп начињен од сока ове биљке. Но Леклерк каже да је најбоље давати алкохолни расол¹ ове биљке у дози 2—5 грама дневно. Да би се њен укус, који је доста опор, мало поправио, треба га мешати с алкохолним расолом грудног корења или дивљеан-гелике (ангелика силестиссу 30:10 грама. И од те смеше треба узимати 40—60 капи днеуно, а поделити у 4—5 маха. Треба их давати у чају од неког плућног цвета.

„Ова је биљка ретка код нас. Др Панчић ју је налазио на Ибру." Спада у ред крсташица и у врсту ротквица. Цветови су јој жути, крупни и миришљави. Расте по камењарима, - а цвета од маја до октобра.

Што се тиче дивље ангелике ил[^] грудног корена (ангелика силвес) она садржи у себи разне гумене материје и валери-јанску киселину, помоћу којих делује повољно код бронхитиса на стомак, нерве, главобољу и знојење.

2. ДОБРИЧИЦА

Самобајка, добричавка. — Ова бил»ка је помнњана код хро-ничног бронхигиса. Али је овде поново наводимо, да се њено деловање не превиди. Тамо је описана ошцирније.

' Мада звучи мало необично, јер изазива представу о купусном расолу, опет мислим да је ово најподеснији израз за наквашено биАе у алкохолу (нпр. расб од воде или расол од алкохола).

Даје се у облику алкохолног расола по 2 кафене кашичице дневно у неком чају. Једноставнија њена примена је узимање чаја, али је бол>е употребити сок од свеже бил»ке, чист, 30—50 грама дневно; или сируп, направљен од сока и простог сирупа у подједнаким количинама: дневна доза је 40—80 грама.

3. КОПИТЊАК

Коњско кдпито, копитник, омиљник, лесковњача. — Од-вајкада је важио као лековит. Употребљава се корен и лист. Оба дела су ароматична.

Код болесника који имају пуне груди шлајма, што бива не гако ретко код деце и јачих људи, и где треба да се постигне чишћење плућа од шлајма, чак и повраћањем, препоручује се копитњак.

Треба употребавати увек свежу биљку или скоро убрану, јер се она брзо мења. Дозе за чај су; 7—8 листића на шољ вру-ће воде. Или прах од корена, такоће у врућој води, у количини 1—2 грама на шољу. Међутим, алкохолни расо не изазива по-враћање и делује као добар лек за избацивање шлајма у дози од 2 до 4 грама дневно.

Копитњак спада у групу лекова који изазивају знојење, а и мећу средства за повраћање, што се може применити код обо-леле деце. У том случају

рецепт би био овакав:.

Пет грама корена од копитњака предити шољом вруће воде

- давати кашикама, једну за другом, до дејства.

Копитњак је ниска биљка, с дуговечним пузећим кореном, има кратко стабло, и на стаблу обично два листа с дугачком дршком. Листови имају облик срца или бубрега, 2—6 центиметара ширине. Међу њима взбија један једини. цвет, с кржљавом дршком. Цела биљка мирише јако

- пријатно. Расте по шумама и жбуњу. Цвета у априлу и мају.

Овде се она примењује као средство за повраћање код ду-гог задржавања шлајма у плућима. Како ће деловати ова билка, чија је примена у најновије време потпуно призната и оправдана, зависи од количине узете за лек. За повраћање, дакле, узима се исечен корен, у комадићима, у количини 15—30 грама и кува се у 300 грама воде док се не укува на половину.

За избацивање само шлајма употребљава се 4—5 грама корена и спрема се исто тако; узима се 5 или 6 кашика дневно.

Добијен одвар заслади се с 50 грама сирупа добијеног од свежих цветова.

Сируп од љубичице, који има и лепу боју и добар укус, спрема се на овај начин:

Свежих цветова од љубичице 100 грама

Кључале воде 1000 „

То се остави да кисне 12 часова. Добро се поклопи! Затим се процеди притискивањем. Течност се остави да се избистри, онда се одлије и дода шећера 1800 грама. Све ово може се урадити са десет пута мањом количином.

Може се применити и на овај начин:

- 1) Корена од љубичице у праху 30 грама, на 4 или на 2 часа наврх ножа.
- 2) Или као чај у дози 10 грама на 200 грама воде;
5—6 кашика дневно.

5. ПЕРУНИКА

Овако се исто могу овде применити плава перуника или виноградска ружа што расте око Пирота (ирис гремара), и жуга водена перуника (ирис псеудроцум).

За спремање лека од њих употребљавају се мале дозе: по 1/2 грама корена за две чаше чаја. Те две чаше пију се у току 24 часа. Сок из корена или екстракт водене перунике показао се као добар за заустављање крви, нпр. из носа (ушмркивање) код плућних болесника.



Перуника

У смеши с описаним красуљком може се узимати и против унутарњих крварења. Немачки назив за ове биље је, што значи „мачсруника“, тј. да корен имају јак, с много изданака у земљица им је лишће танко, широко и дугачко као мач. Из средине биљке избија дугачко стабло, које на врху носи цвет (док се није развио, округлог, дугачко-копљастог облика) плаве (у првом случају) или жуте боје (у другом).

СТАРАЧКИ БРОНХИТИС (кашал. и заптивање)

Ко иоле познаје човечји организам мора признати, ма не био лекар, да хроничан бронхитис код људи у годинама није исто што и бронхитис после назеба, грипа, запаљења, инфекције, операције итд. младих људи, па и људи средњег доба. Ту постоји разлика у стању самих плућа, тј. у свежини или слабости плућног ткива: да ли су плућа проширена или нису, јесу ли попустила услед многих прележаних болести раније; да ли су крвни судови млади или су већ мање или више склерозирани, је ли наступило скретање њихових зидова, је ли срце слабо, постоје ли срчане мане и друге какве болести: гојазност, подагра (гихт), реуматизам, болести јетре, бубрега итд., које задржавају и влагу у плућима (слуз, шлајм).

Према томе, у оваквим случајевима, поред лекова који лече поједине болести „на лицу места“, а припадају групи плућних болести, као нпр. хроничан бронхитис, расејан у једном или у оба плућна крила, проширење плућа, астма, па и старачка туберкулоза (јер има доста и таквих случајева) — болесници ове категорије морају узимати и лекове који делују на срце, крвоток и крвне судове (нпр. на склерозу), као и на сапутне болести. Другим речима, болесници не морају сав шлајм искашљати и избацити кроз уста, него могу његово стварање и извирање у плућима спречити другим путем, нпр. јачим мокрењем, дакле, деловањем на бубреге или путем чишћења. Због тога ће они узимати лекове који поправљају крвоток, или лече склерозу, или испражњују јаче и брже трбушне органе и, специјално, црева. Јер каткад се постиже много бољи резултат кад се иде овим другим путем него кад се иде горим, тј. кад се узимају само лекови за „избацивање шлајма“. И уколико је болесник старији утолико је овај начин практичнији, јер бронхитис, хронични катар и застоји шлајма „у дну“ плућа, како у доњем левом, тако и у доњем десном режњу, и у оном делу што лежи ближе кичми и углу између грудног коша и кичме (ребра, грудна преграда, кичмени стуб) тешко се чисте и ослобађају слузастих и уопште влажних материја и код младих болесника. Ти се делови тешко проветравају и свежим ваздухом, а камоли нечистим. Још ако код болесника постоји склероза крвних судова, а с њом и слабост плућног ткива, које није у стању да лако избаци штетне материје из уских и широких бронхија онда је узалуд давати само средство „за избацивање шлајма“, него је боље дати средство за мокрење и чишћење, каткад благо а каткад и врло јако. Стога нека читалац потражи упутства и у одељку у којем се говори о лечењу бубрега, о бољем мокрењу, а и тамо где се говори о лечењу млитавих црева и затвора.

Као основне лекове код старачких бронхитиса треба сма-трати ове:

1. ЦЕЛЕР

Целер се сматрао као лек од прастарих времена. Његово лишће скувано с млеком — пије се топло, и нарочито је добро за старије луде који не мокре добро, а имају уз то реуматизам и подагру (гихт), болове у зглобовима итд., као и наклоност к отоцима.

Чај од лишћа целера у дози 15—20 грама на литар клучале воде треба попити у току 24 часа.

Корен од целера даје се у другу сврху.

„Корен ове биљке је вретепаст, а постаје меснат и крупан кад се добро гаји. Двогодишња је биљка, од 2 до 6 дециметара висине; глатка, миришљава. Цвета је ситног, белог. Сабена по баштама. Стабло је усправио, шупље, јако гранато, ижлеблено. Амрели су насабени на кратке пуполке; сложени од 6 до 12 кракова" (др С. Петровић).

2. ГАВЕЗ

Гавез црни, воловски језик, црни корен, пљушч.— Употребљава се његово цвеће и лишће за справљање чаја: по 10 грама биљке на литар воде. Изазива знојење и јаче мокрење и благо делује на прса, на бронхије и кашаљ.

Примедба. — Не сме да се спрема у гвозденом посућу, јер од тога добија лош укус.

Гавез расте поред потока и на влажним местима. Сматрао се одвајкада као лековита биљка. Цела биљка може бити кувана у води или у вино, или од његовог лишћа и цвећа може бити спремљен сируп, у ком случају се даје мала винска чаша до шоље од чаја 2—3 пута дневно после јела. У Америци се употребљава његов корен. Кафена кашичица иситњеног корена прелива се шољом клучале воде и оставља да кисне пола сата. Кад окисне, пије се пуним гутљајима 1—2 шоље дневно.

Корен му је дебео, вретенаст. Стабло усправно, тврдо, до 1 метра висине. Има грања. Лишће широко копљасто, са дугачким оштрим врхом, има грубо рапаве мале. Цвеће је у грозду, у две ките подељено. Цветови дугуљасте, боје жућкасте или јарко црвене. Цвета маја или септембра.

3. ЦРВЕНИ КУПУС

Сок од ове врсте купуса са шећером даје сируп који врло добро, бдаго делује на плућа. Познат је био одавно под име-ном Берхавов сируп (др С. П.). Исте особине има и сок од других врста купуса, али је црвени у том погледу бољи. Вода од куваног купуса може се попити зашећерена као чај.

Сполну примену купуса описали смо на другом месту (виде-ти Хируршке болести). Овде да наведемо укратко шта је казао др С. Петровић: „Купус има у себи више креча него иједна врста

биљне хране, па је чудо што није употребљен у болестима које се одликују недостатком креча. У расолу од купуса има доста млечне киселине, а и фосфорног креча, раствореног у тој киселини. По томе би расол могао заменити сируп или вино од млечно-фосфорног креча, који се у апотекама скупо продаје." Разуме се да такав расол не сме бити слан (примедба писца).

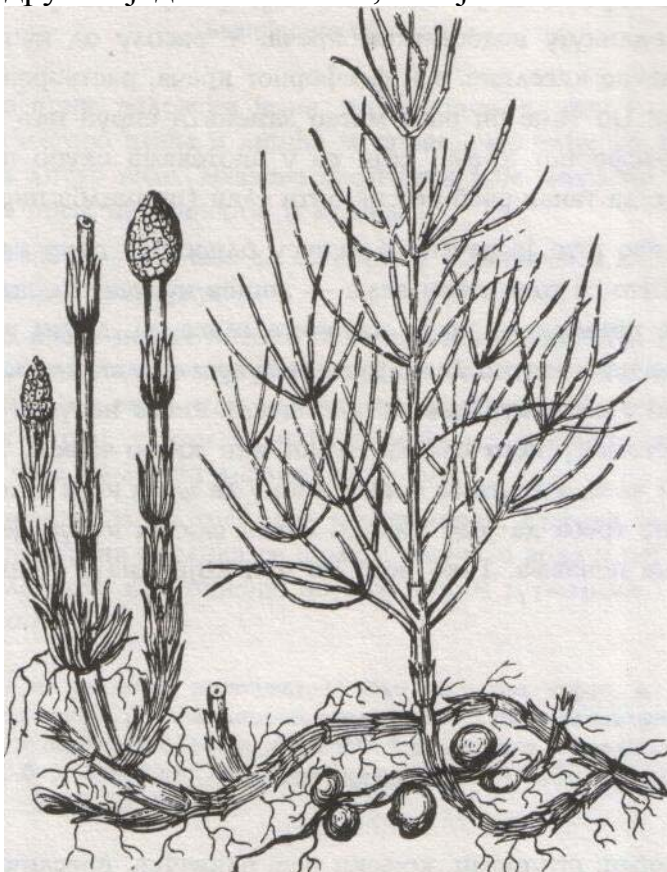
Све ово што је речено о купусу односи се само на сок од купуса. Што се тиче

самог зеља — лишћа купуса итд. као хране и његове примене — то је нарочита глава, тј. други разговор. Узгред да напоменемо да се кувани купус, слатак или кисео, те-шко вари у стомаку. Сладак пресан или кисео некуван боље се вари у стомаку него слатак куван или кисео куван. Први се вари за 2 часа, а други за 4 часа. Кажу да људи који пате од главобоље не треба да једу никако куван слатак купус, јер им се главобоља понавља. Тако исто ни они који имају уопште слаб стомак.

4. РАСТАВИЋ

Коњореп, штукавац, коњски реп, пливачка, пресличица пол-на, сребрњача, косова трава, гајдица, пискавец креш, вошће, крастек пољски. — Ова трава, која расте по песковитим мести-ма поред река и потока — употребљава се цела биљка — потпуно одговара задатку који се од ње тражи: добра је и за плућа и за мокрење. То је биљка у којој има силицијума, врло корисног за плућне болести.

Најбоља је она која расте поред камења вулканског порекла, као нпр. у Врњцима. Употребљава се као одвар или кувани чај. Најбоље је да се даје с другом једном биљком, а та је:



Раставић

5. СМРДЉИВА КОПРИВА

Воденичица, мртва коприва. — Ова трава спрема се на овај начин: узимају се две кашике и потопе у 300—350 грама воде. То се кува 20—30 минута док се не укува до половине — на је-дну шољу. Затим се процеди и пије топло, млако, без шећера — на празац стомак и пре спавања, дакле два пута дневно. Спрема се увек свеж чај. Ако се укус не подноси, може се додати кома-дић лимуна у шољу. „Ова је биљка слабог мириса. У њој има смоласте материје. Употребљава се гдешто, нарочито у Немачкој, против катара плућа. Она улази у састав Блакенхајмовог чаја, који у Немачкој простији свет прилично троши и даје се против јектике, но нема никаква особита деловања, већ прмаже искашљавање као и добричица и друго сродно биље" (др С. П.). Покојни др Ковја-нић из Врњаци топло је препоручивао смешу ове билке с раставићем, и ја сам је многобројним бодесницима препоручивао и чуо само похвале о њеном деловању. Реч је о свим врстама бронхитиса и плућних катара, изузев туберкулозе, па и ту је уместо употребити раставић, о чему ћемо говорити у излагању о тој болести. Лечење раставићем последњих година постало је веома популарно; благодарећи нашим упутствима свуда га беру и траже.

Смрдљива коприва има стабло усправно, 1—3 дециметра високо, гранато, с многим коленима, а изнутра је шупље, покривено густим и кратким маљам. Лишће је ланцетасто, јако је малаво, цвеће у пазуху жолена обично је бело-жуто, с изузетком ружичасто. Припада уснатч-вама Једногодишња је бил>ка. Цвета у јулу и августу.

6. МОМЧИК И КША

Може потпуно да замени страну биљку сенега, која се употребљава у исту сврху, • много се код нас користила. Ове две билке треба, дакле, применити при крају акутних катара, кад ови почну „сазревати", код хроничних катара и уопште свуда где се лучи много слузи (др С- Петровић). Добро је да их употребљавају стари људи код којих болест иде ка оздрављењу.

Ове билке су и боље од стране билке јер јочају органе за варење и подстичу их на рад. Оне садрже у сржи корену 2% сенегина и полигалоу киселину, дакле исте овине као сенега. Могу да замене и најчешће давану другу страну биљку — гуану, која, како каже проф. Лепер, код малокрвне деце и стараца не делује добро, јер се рђаво подноси и изазива често тешко малаксавање срца и нервног система. Може се давати је-дна или друга биљка, као сродне, и то у облику јаког чаја: по 90 грама на пола литра воде; или као исушена исцећевина („водни екстракт" апотекара) по 0,1—0,5 грама, у каквом сирупу или у пилулама. Прва биљка је дуговечна, кратког корена. Има при дну дрвенасто стабло, које навише тера многобројне широке гранчице. Лишће при дну је као кита, има облик јаЈасто-округли, нарочито у младих биљака, средње има облик дугуљасто-округли, а горње ланцетасте и линеарне. Цветови су светлоплаве или црвене боје и висе на краткој и танкој петелци, а на подужем струку као грозд. Момчић расте по сувим ливадама, цвета у мају.

Друге врсте, сродне овој биљци, разликују се од ње по томе што имају Или цело стабло веће, или им је доње лишће веће, или имају боју цвета друкчију (плаву), или се прилагоде терену и расту као локално биље. Таква је и горка кија. Расте по ливадама виших брда.

Исто тако и вечито зелена кија, која се налази по планинама, може да се употреби

у исту оврху.

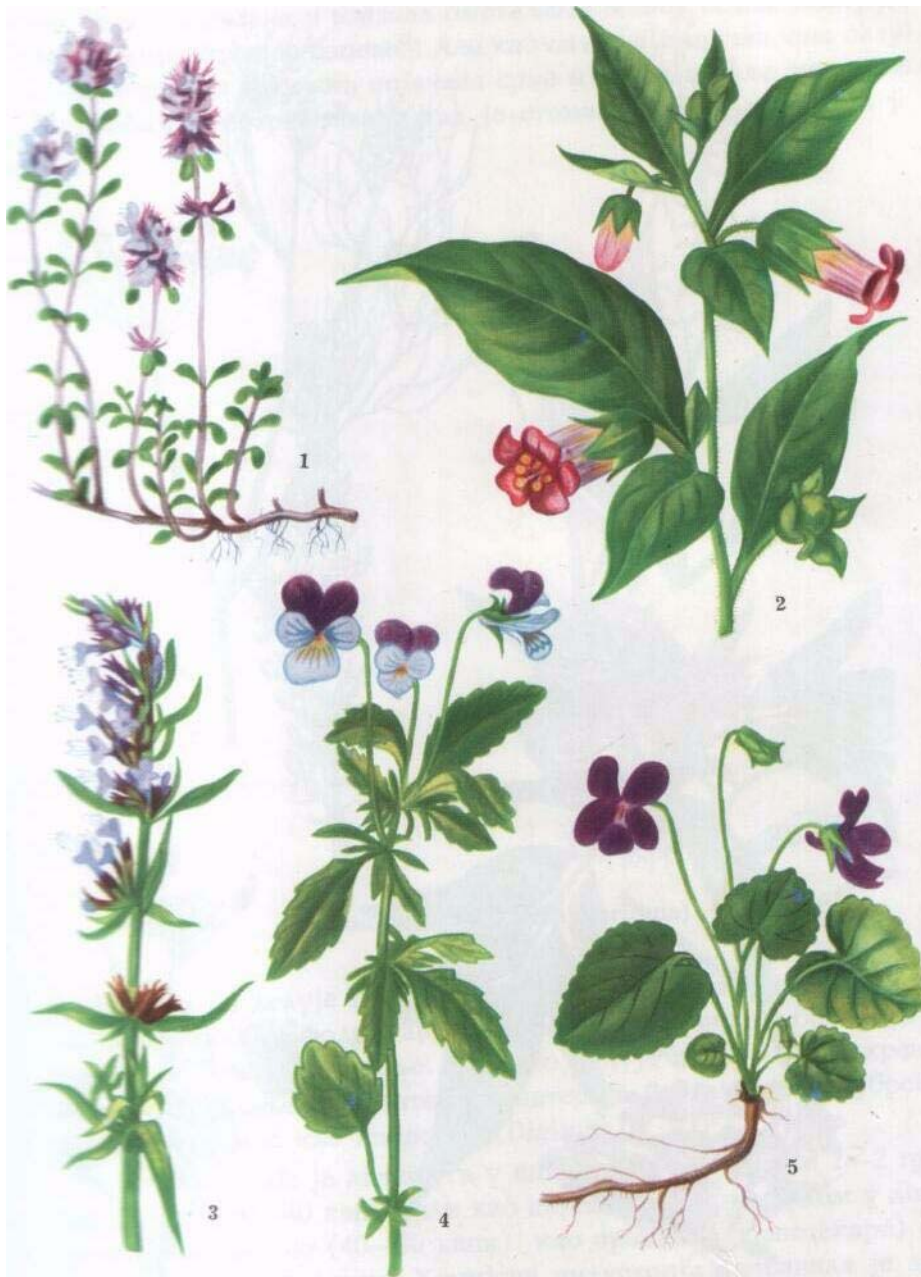
7. ПРИМОРСКИ ЛУК

„Ова биљка спада у ред биљака којима је доњи део етатла задебљан у чено-лук.“ Она расте по приморју јужне Европе и као лек много је поузданија и истисла је друге биљке с глави-цом, а нарочито: лалу, крин, зум-бул, пресличицу, процепак, врањ-ски лук, пасји лук, царску круну, пашине тугове итд.

Према томе, ове наведене биљке, нарочито царску круну (као отровну), не треба примењивати за унутарњу употребу, већ једино, као изузетак, споља за размекшавање.

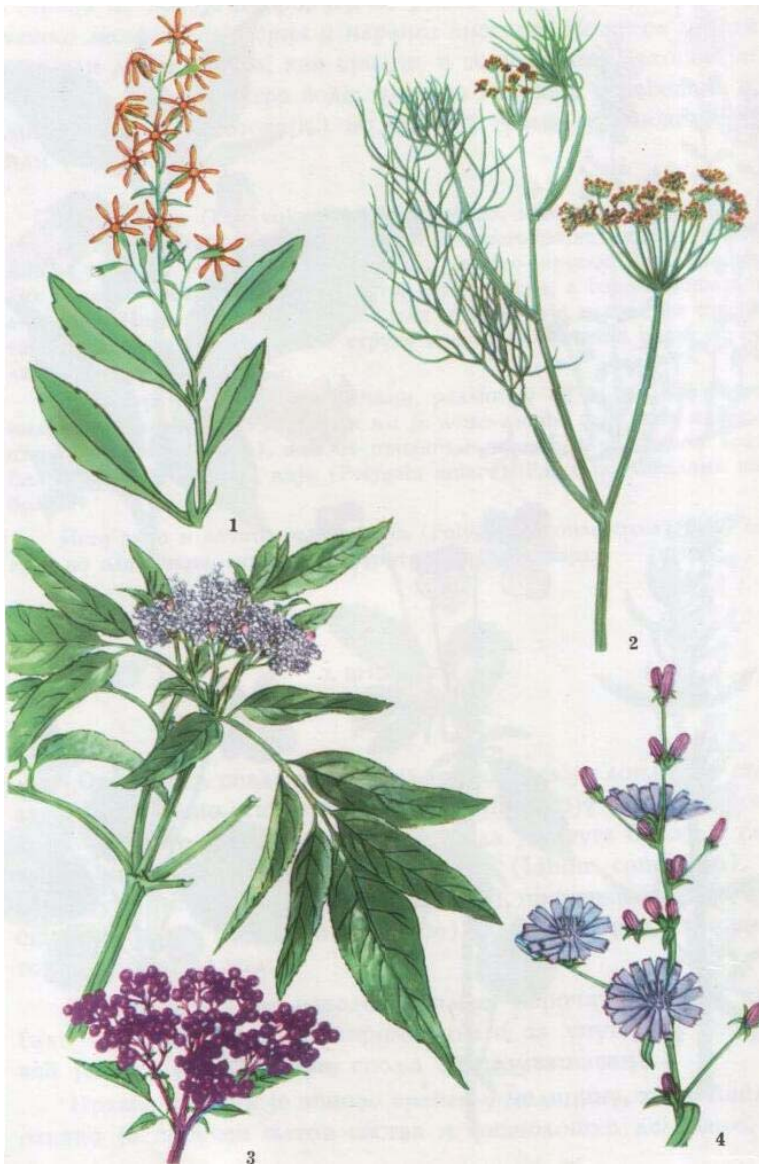
Приморски лук је поново враћен у медицину, каже Леклерк, откако је проучен његов састав и физиолошко деловање.

Све-
ТАБЛА 5.



1 — мајкина душица; 2

— велвбил.е; 3 — благовањ; 4 — дан и ноћ; 5 — љубичица.



1 — челеби-грana; 1 — морач; 3 —

апта; 4 — водопија .

— биљка је опасна и изазива омртвљење живог ткива. Кажу да је то „фини отров за пацове"! Али кад се сасвим исуши, она делу-је нарочито на крвоток, појачава срце и изазива боље мокрење. Ве треба га употребљавати кад је стомак слаб. У дози која ј



Приморски лук

прописана он делује на лечење бронхитиса и шлајма: шлајм се иојачава, постаје водни^кав, мање се лепи за зидове бронхија и ^лакше се избацује напоље. Упоредо делује и на боље мокрење ва избацивање свих штетних ^материја из тела кроз бубреге. ^Укратко, делује као напрста^к.

Најподесније је давати га у виду тин^ктуре: у дози 1—2 гра^ка дневно (20—40 капи) или као сирће с морским луком у дози 2—4 грама дневно (40—80 капи); као прашак (за апотекаре) од ^до 0,5 гра^ма дневно. Хемијска индустрија направила је два

лека: сциларен (8апс1ог) и сциликардин (др Деген и Кут), који се дају тако^ће у капима. Даље, морски лук се налази и ^у препаратима: Диуретизат Биргера и у нефризму апотекара Ци-тена из Солна. Деловање овога лека на бубреге је снажно.

8. ДИВ^ЉИ КЕСТЕН

Код старијих болесника, где се може подозревати и претпо-ставити да постоји проширење вена у душнику и да је крваре-ње и ^пљување ^крви настало услед њиховог „отварања“, као и у оним случајевима где постоји катар плућа услед застоја крви и слабог отицања (крви), те тај део плућа личи привремено на црну цигерицу (тј. није мек као сун^ћер, него тврд — кад би се могао опипати) — може се применити див^љи кестен. ^Оц ту де-лује на тај ^начин што разблажује (разводњава) згуснуту крв, делујући кроз зид крвних судова, и чини је мање леп^љивом. Као таква она боље и брже тече ^кроз вене, јер је постала „житка“.

Делотворни састојци налазе се у кори дрвета, а још више у мрком омотачу кестеновог плода (танин, танинско-кестенска киселина, слична сапонину и др. — Леклерк).

Најбоља врста лека од див^љег кестена је алкохолатура ке-стена (плода). Даје се у дози по 10 капи пре ручка и вечере, 15 до 20 дана сваког месеца.

Див^ли кестен употребљава се нарочито код хемороида (шу^љева) и проширених вена уопште; због тога треба видети те оде^љке у ^књизи. Исто тако код подагре (гихта).

Добра је ова мешавина:

Зелене коре од ораха (плода)	20 грама
Раставића	35 „
Коре од див ^љ ег кестена (плода)	20 „
Кора од врбе (унутрашњи део)	30 „
Ловоровог лишћа	4 грама
Суве ^к оре од поморан ^ц е	8 „
К ^љ учале воде	200

Пошто се лорово лишће и кора од поморанце прелију кл-учалом водом, оставе се да кисну 15 минута; потом се течност процеди и заше^ћери. Чај се пије пре јела,

два пута дневно по 1 шоља.

АСТМА — СИПЊА

Астма значи тешко дисање. Али за разлику од сипње, која означава стално отежано дисање, астма је изненадно, момен-тано погоршање дисања, тежак заптив и стезање у грудима, па био пре тога бронхитис у плућима или не. Напад овог тешког дисања, наступ ове кризе, бива најчешће ноћу, али и дању, ако је време мутно, влажно, ветровито, или ако неки особити узрок изазове ово стање. За време овог напада болесник се гуши: ула-зак ваздуха је отежан, издисање из плућа је споро; болесник тражи ваздуха („као риба на суву“) на све стране. Усне су му модре, на лицу мусе огледа патња, облева га зној, осећа тежину у грудима. Ако га гуши слуз, он то избацује у виду пене, или не избацује ништа, а кад престане криза, онда каткад избацује на-рочито леплив шлајм, с белим концима, налик на танко тесто, и друге твари (кристале итд.). Овакви се напади понављају кроз краће или дуже време. Узроци астме најчешће су: претходни или постојећи хронични бронхитис, срчана слабост, нервозе, наследна склоност, састав крви (подагра-гихт), болести јетре, а и случајни узроци: извесан мирис, извесна прашина, извесна јела (чак и јаја и кромпир), коњске длаке или перје из пери-не, прашина од памука, а тако исто и предрасположење ка тој болести у дано доба и услед непознатих мана и узрока. Чешћа је код мушкараца него код жена.

Како се лечи? Ако је у питању напад — онда треба учинити ово: широм отворити прозоре и давати јаку кафу сваких четврт сата (док траје напад); ноге држати у топлој води, или их омота облогама од слачице. Разуме се, ако је лекар у близини, лозвати њега, и он ће инјекцијама прекинути наступ и лековима учинити да наступи буду рећи или да сасвим престану.

Има врло добрих хемијских лекова који сигурно помажу против наступа астме. Али ми се овде морамо држати свога ци-и ла наводимо само биљне лекове, и то за оне болеснике чија је астма у вези с њиховим оболелим плућима.

Болесници с бронхитисом који имају астматичне нападе и грчеве у бронхијама, с неочекиваним и изненадним гушењем и

•слостатком ваздуха, с кашљем тога тренутка или без кашља

могу корисно по себе да искористе лекове које ћемо поделити т Аве групе:

а) лекови за употребу изван напада, иб) лекови за примену при нападу.

У прву групу спадају биљке које већ знамо, а то су:

1. ДИВИЗМА

Цвеће ове биљке употребљава се као чај, јер изгледа да

у њему помало опојних састојака. Да би се могао лако употребити, тај чај не треба цедити по обичају кроз решетку, него платно, да би се задржале длачице и мале којих има много в пвећу. Даје се:

По 10 грама цвета на литар клучале воде. Неколико шоља дневно.

Стари астматичари могу је у истој дози (10 грама свежег

Ова трава зове се и „света јеврејска трава“. Чај од цветног **сгруха** даје се у дози од 4 грама на шољу **кључале** воде. Дневно узимати 2—3 шоље. Са жалфијом помешан може да се спреми као чај за **испирање** гуше против назеба с кашљем.

Може се употребљавати и алкохолни расб од цвета ове **биљке** у дози по 10—30' капи дневно. Или се прави сируп, те се узима:

Цветног врха (грозда) 100 грама

Кључале воде 1000 „

Шећера 1600

Давати по 100 грама дневно.

3. ПОДБЕЛ

Његовим димом **кадили** су стари лекари болеснике који имају сипњу и кашаљ. Сада се употребљава **као** чај, у дози: 10 грама на 200 грама **кључале** воде. Нарочито је добар после ма-лих иазеба, да би помогао **лакшем** избацивању шлајма. Суво **лишће** може да се пуши и сад уместо дувана у случају јаког кашља и напада гушења — **криза** астме, јер ублажује и проређује те нападе.

4. ДЕСПИК

Лавандула, лаванда. — Да би се ублажило и сузбило голи-цање и надражај на кашаљ, гушење услед стезања у бронхија-ма и прсима при наступу, **као** и у друго време изван кризе, **ко-рисно** је употребити овде чај у дози: 10 грама на 200 грама **кључале** воде. Пити по четири шол>е дневно. Ова **биљка** може се употребити и као средство при **каћењу** (инхалирању) воденом паром, а тада се води, у којој је **наквашена** лавандула и из које се диже пара за удисање, додаје 5—10 грама спиритуса. У овом **случају** лавандула има и дезинфикујуће деловање и утиче на **промену** састава **бронхијалног** лучења **испљувка**. У другу групу **билака** за примену у току напада астме треба **уврстити** следеће:

5. ТАТУЛА

Лишће од татуле помешано с дуваном у лули или у облику пигарете пуши се за време кризе. Доза тога **лишћа** не сме бити том приликом већа од **грама** и по (1,5 грама).

Ради исте сврхе може се и хартија која се употребљава за **цећење** лекова у апотеци **наквасити** у 50 грама одвара од **татуле**, којој је било додано **тлест** грама шалитре. Та се хартија нај-пре осуши, а затим даље **накваси** **јаком** тинктуром од **омана** (**алкохол** и суво **лишће**). У тој тинктури треба да има **уља** од **лавандуле** (50:10

грама уља).

Професор Лепер у раније поменутом делу износи да се поједина лица која страдају од астме врло добро приви~~ка~~вају пу-шењу дувана у коме на 100 грама дувана има пола грама праха од татулиног лишћа. Тиме они задовољавају своје нави~~ке~~ у ду-вану и умирују или предупред~~е~~ћују нападе гушења.

Даље ~~ка~~же професор Лепер:

„Татула, помешана с беладоним или шалитром може бит~~а~~ палена — да гори у неком суду крај узглав~~ла~~ или у близини болесника. Прашак се прави од подједнаких делова татуле, бе-ладоне, бунике и шалитре. Дим ~~ко~~ји се том приликом развија нешто је мало опор, али не и непријатан, има стварно деловање на плућно-стомачни нерв и на бронхије. Тај дим мало успавл~~у~~је болесника. Навика на њега стиче се лако, али и отпорност од вега је доста велика." Значи, не треба злоупотребљавати овај лек.

Рецепт би био овај:

7.ВИДОВЧИЦА

Црвена овчарка. — ЈКод астме „од сена", у пролеће од цвет-ног праха, плућне склерозе са отежаним дисањем, и уопште код слузно-гнојних стања у органима за дисање, где треба појачати и рад срца — може се употребити за чишћење плућних пролаза од запушавања овај лек:

Течног екстракта од видовчице 1 грам

Еликсира Гарусовог 30 грама

Сирупа Толу 40 „

Воде (колико треба) до 1500 „

Узима се по 1 кашика свака два часа, или по 20 капи овог течног еликсира пре сваког оброка у води.

Уместо морфина, који код напада астме има своје право на примену, може се применити цвет црвене булке (Рарауег гһоеаз). Препоручује се чај у дози: један захват прстима сувог цвета на шолу ~~к~~лучале воде; или као сируп: 10—30 грама сирупа деци. јер астма бива и код деце, и 30—60 грама одраслима.

ВЕЛИКИ ДЕЧЈИ КАШАЉ

Ако је права — ова болест се добија услед заразе. Најчешће је добијају деца од 1 до 10 година. Свима је она позната, али ћемо поменути овде неке појединости. Болест почне као на-зеб и гнезди се у бронхијама. Надражаји на кашаљ бивају чести, дужи и изазивају чак и повраћање. Приликом удисања ваздуха за време напада, услед пене и шлајма у бронхијама, чује се као неко звиждање, рикање, налик на рикање магарца. Отуда и назив овој болести. Напади кашља су чешћи ноћу него дању. Болест траје 35—40 дана. За то време дете услед честог кашљања,

повраћања, заразе и мале температуре може ослабити, а и у плућима му се могу појавити осложњења (комплика-ције), која треба засебно лечити. Зато, да би се спречиле те ком-пликације, које могу бити и врло озбиљне (запаљење плућа, запалење плућне марамице итд.), треба применити и лекове који убијају заразу, лекове који стишавају кашаљ, и помажу изба-цивање шлајма — или одржавају снагу болесникову док не преброди кризу (прве 2—3 недеље) и почне оздрављати по-сле пет недеља.

Прву врсту чине лекови које смо раније помињали код болести гуше, наиме:

- а) лишће од еукалпггуса,
- б) терпентинско уље,
- в) кипарисова есенција.

Један или други лек сипају се у лонац с јако сланом водом и то се онда прокува. Пара која иде из таквог суда распростире се по соби болесниковој, мења састав ваздуха и чини добро болеснику (Народецки). Количина за ситно исецкано еукалипту-сово лишће је: 10 грама, а за терпентинско уље — највише 10 ка-пи, јер веће количине надражују.

У исту сврху може се употребити и кипарисова есенција.

Напади угушљивог кашља могу се ублажити ако се узме један део кипарисове есенције и четири дела алкохола и од тога по једна кашичица сипа у лонац с клучалом водом ради удиса-ња паре и дезинфиковања собе.

Да се. и индустрија лекова служи истим средствима, може да послужи као доказ и најновији немачки балзам за велики кашаљ чији је састав наведен на омотачу.

Тешаеров.

Загрејаним овим балзамом треба увече четкицом намазати прса, врат и лећа болеснику, или зејтином од мајкине душице, еужа-липтуса, терпентинским, „ћилибарским" (из јелове смоле) или зејтином од кипариса.

Другу врсту лексина чине: булка, салата, мајкина душица и божур.

1. БУЛКА

Примењује се овде као чај, осушен цвет. Доза: колико се може ухватити између два зпрста цвета на шољу клучале воде. Најбоље је спремити од чаја сируп и од тога давати по 10—30 грама дневно, према узрасту (до 12 год.).

2. САЛАТА

Испарена исцећевина баштенске салате (истуцане у авану и топлотом испарена течност, сок) даје згустак који добро де-лује и постиже одличне резултате. „Не

садржи у себи отрова, умирује нервни надражај и изазива сан, умањује голицање, на-дражаје на кашал» и не изазива накнадно рђаве последице. Онде где се дају опијумски лекови, он их поправља, тј. спречава да делују рђаво" (проф. Пуше). Најзгодније је давати тај згустак у сирупу и у малим до-зама, и то 1 грам згустка на литар и по сирупа, до 15 кашика дневно деци до 12 година. Или 7 кашика дневно деци до 6 го-дина (на два часа), 4 кашике деци до 4 године (на 3—4 часа по једну) итд.

3. МАЈКИНА ДУШИЦА

Разни „пертусини", „тимозати", „пилке", "тимистини", „ту-ропини", течни екстракти тимуса и други патентирани лекови у апотекарској индустрији нису ништа друго до зејтини, згусци мајкине душице или смеше њене са спиритусом, глицерином, бромом, шећером итд.

Сви ови лекови за своје деловање има да захвале мајкиној душици, која има особину да утишава кашаљ и угушује грчеве у бронхијама. Тако је њена примена код великог кашља поста-ла најблагодарнија. *Најзгодније јв узимаги је у облику чаја. Употребљава се цела биљка: по 10 грама на литар кључале воде. Неколико шољица дневно.*

У примени ове билке код магарећег кашља постигли су одличне резултате и најстручнији лекари — посматрачи.

4. БОЖУР

Код ове болести, као наркотично (успављујуће) средство против грчева може донети користи тинктура од божура у дози од 5 до 15 капи дневно — у три пута, у води. Вал>да због тих особина прашак од корена употребљавао се раније против епи-лепсије.

Ове две сличне билке, као што смо о њима казали и раније, могу заменити сродну им страну биљку (сенегу) и свуда где је

' Видети код Старачког бронхитиса, под 5.

потребно помоћи да се лакше избацује непотребна и штетна слузна материја из плућа. Ове билке дају се као чај: по 90 грама на 1/2 литра воде. Или као исушена исцељевина — згустак, у малим дозама по 0,1—0,5 грама, тј. по један грам у десет пута, у току три дана.

Исушена исцељевина може се добити на тај начин што се бичка најпре држи дуго у води, затим се та вода испари док не остане само талог. То је такозвани прост течни згустак, који се после употребљава са сирупом у дози предвиђеној горе. Најбоље тај згустак (екстракт) могу спремити апотекари, код којих се у повољним приликама и може поручити и потом давати према дози.

БРЕСКВА

Праска, праскова. — Један од најбољих и најпоузданијих лекова против магарећег кашља је бресквин цвет.

Бресква је позната воћка и не треба је описивати. Њен цвет се употребљава за чај, у сразмерама: 30 грама на пола ли". тра кључале воде или кључалог млека: пије се процеђено; за-тим се може узети као млечни напитака; или као сируп који би се правио за време цветања од 6 грама сока од цвета (једна пу-на кашичица); или од течног згустка и 94 грама сирупа, тј.

Пије се по 1 или 2 велике кашике дневно. Кад се узима пре спавања, постиже код великог кашља тројак циљ.

1) „Умирује и умањује грчеве у плућним цевима, услед ко-јних се јављају наступи кашља, 2) ослобађа болесникова црева од свакојаким трулежи и влаге, и 3) чини непотребним све дру-ге лекове којим кљукају овакве мале болеснике њихови роди-тељи и околина" (Леклерк).

Кад се помисли само колико ми имамо тога цвета од бре-скве и како је лако осушити га и чувати преко целе године! АЛИ колико њих о томе знају?

7. РОСУЉА

Росуља или, латински, дрозера позната је и децјим лекари-ма. Пре је сматрана, нарочито од стране хомеопата, као особи-ти лек против туберкулозе. Али најновијим радовима многих научника утврђено је са сигурношћу да она неоспорно делује код магарећег кашља тиме што „смирује кашљуцање и голицање, те чини да су напади кашља ређи и краћи и утиче ПОВОАНО на повраћање" (Леклерк), дакле, делује на уклањање грча у бронхијама.

Употребљава се свеже лишће дрозере, које се бере у време цветања; а може се употребити и цела биљка.

Прописује се најчешће тинктура од дрозере у дози: 10—20 капи, и то по 3—5 пута у 24 часа.

Деци се може давати у облику сирупа овако спремљеног:

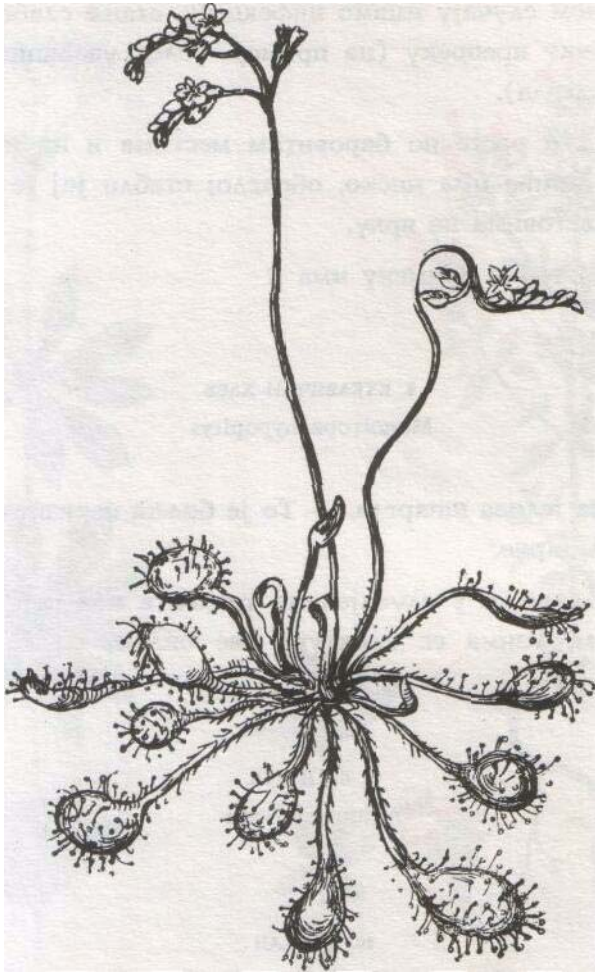
Тинктура дрозере 2 грама

Сирупа од црвене булке 200

У свакој великој катици овог снрупа има по 10 капи тинк-туре.

Раније патентирани лек „пнлка", који су давали лекари против великог кашља, у капима, био је спремљен од мајкине душице; „тимоллизат" је од разних врста мајкине душице; „ту-самаг" је састављен од течног екстракта питомог кестена и мај-кине душице; „тимодрозин", исто тако „прозерин", од разних врста дрозере; и „тимипин Голаз" од мајкине душице и дро-зере. Из тога се види важност мајкине душице, што и лекари треба да знају:

Ако се употребљава цела биљка, треба је тако иситнити и прелити кључалом водом (по 1 кашичица на шољу) и давати у одређено време.



Росуља (дросера ротудифорнија)

Росуља као лек може се применити и код одраслих после вазеба и инфекције душника, пооштрених душничко-бронхијалих запаљења, као и у току заразних болести, кад постоје на-вали кашла, изазвани надражајима и грчевима, тзв. пароксизма, и друге појаве уз то кашљање, као што су: кијање, по-раћање, бол у прсима, при чему се мора водити рачуна о томе да ли у даном случају имамо инфекцију, стање слабости ткива или механичку препреку (на пример, услед увећаних грудних, хилусних жлезда).

Ова биљка расте по баровитим местима и на песковитом земљишту. Лишће има ниско, обрасло; стабло јој је голо, чет-вртасто с цветовима на врху.

Исто дејство и примену има и

8. КУКАВИЧИН ХЛЕБ

Безлисна јелова шпаргла. — То је биљка паразит на корену јеле, бора и смрче:

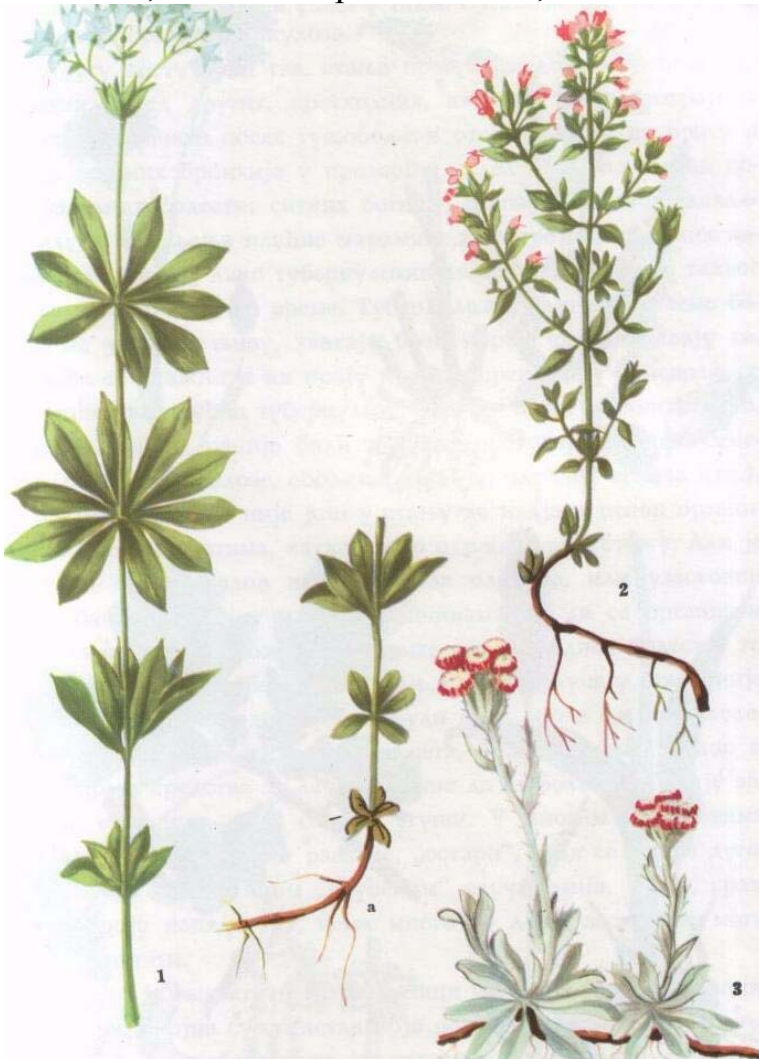
Употребљава се у случајевима трахеита код пушача са су-вим кашљем. Узима се тинктура ове бил.ке, по 25—30 капи дневно.

9. БЕЛИ ЛУК

10. БРШЉАН

НАКЛОНОСТ, ПРЕТУБЕРКУЛОЗА И ТУБЕРКУЛОЗА ПЛУКА

Познато је да код неких људи постоји склоност ка обољењу од туберкулозе, разуме се, неволно. А то значи да су извесни организми, услед своје телесне слабости, слабости крви и сокова,



1 — лазаркиња, а — приземни део билке; 2 тимijan; 3 — срџопуџ.



1 — кокотац а — гранчица у цвету, б — корен, в — цвет, г — плод; 2 — различак; 3 — срчењак, а — корен и приземни део билке, б — горњи део билке у цвету; 4 — храст, а — гранчица са плодовима, б — зрели плодови, в и г — цветови.

унапред изложени зарази: довоља је најмања количина тубер-кулозних бацила која би ушла у такве организме па да се у њи-иа развије права туберкулоза. Другу врсту чине тзв. стања претуберкулозе. Ослабели ор-ганизми услед других, претходних, акутних или дуготрајних болести, нарочито после гушобоље и отока жлезда на врату и поред великих бронхија у предсрћу, услед обољења плућа после заразних болести: ситних богинја, грипа, грипозног запаљење плућа, запаљења плућне марамице, дуготрајних плућних катара итд., постају лако туберкулозни ако се не извуку из таквог стања и не ојачају на време. Туберкулозне клице, као семе ба-чево на узорану њиву, хватају брзо корен, размножавају се, одомаће се снажно и на крају крајева превладају и испоље се најчешће као плућна туберкулоза. Или су такви организми већ, мање или више, раније били засејани претуберкулозним семеном (разне скрофулозе, обољења костију, плућних врхова итд.). Та постојећа зараза није још у стању да надјача отпор органи-зма: он се бори, отима, каткад дуго одржава равнотежу. Али је ДОВОЉАН само прилив нових бацила однекуд, или узастопни —осев бацила, ма и у малим количинама, па да се организам розболи од туберкулозе и распламте све последице болести: то де онла већ јасна туберкулоза. Али и у том случају ствар није жена, јер не подлегну сви људи који оболе од туберкуло-ж, Већина се ипак спасе: боља нега, боља исхрана, одмор и она друга средства за лечење учине да се болест на крају заустави, ограничи, па и сасвим угуши. У многим случајевима остатне се да се болест развуче, „остари“, и да се учини дуго-трајном. И само у оним „осућеним“ случајевима, крјих, сразмерно броју нападнутих, нема много — људи засада не могу ништа учинити.

Главна је запамтита да болесници не треба никад да очајавају. Многобројна су средства која помажу. Никад не треба губити наду, јер туберкулоза је, истина, опака болест, али је и људски организам живав. Живави су, дакле, и такви болесници. те кад примене средства која им се пружају, имају разлога да се надају, у најмању руку, дугом животу, а често и потпуном оздрављењу.

Зато нека болесници с пажњом проуче лекове које им пре-поручују, те да их заједно с онима које им препоручују и ле-кари и из апотеке, и уз припомоћ других физичких начина лечења, искористе најповољније у згодан час и у одређеном циљу.

Стога њих ради у даљем излагању понављамо и додајемо опис оних биљака које на целокупни развој плућне болести имају највеће деловање, па према томе заслужују пажњу и најширу примену. Према резултатима које су у лечењу туберкулозе постигли најстручнији лекари, можемо рећи да се савремено лечење ове болести састоји у истовременој примени трију лекова: изони-азида, „пас“-а и стрептомицина. Међутим, не треба одбацити друга помоћна средства. Ту првенствено треба поменути арсе-ник, фосфор, мале дозе стрихнина и материје које садрже при-родни танин, тј. танин у биљкама. По тврђењу многих познатих аутора (у првом реду проф. Киса), под утицајем танина оболела места зарашћују, стварајући препреку даљем раселавању туберкулозних клица по телу. Танин помаже исушивање слузо-коже, смањује запаљења око туберкулозних огњишта,

што се окончава оздрављењем. Стога треба јачати организам и оболела ткива свим расположивим средствима. Таква су, на пример:

кипарис, храстова и кининова кора, и многи чајеви или вина из коре и средина које садрже лековите супстанције.

Средства која помажу избацивање испљувка, угишавање кашља, итд.

1. ДИВИЗМА

Говорено је о овоме леку код бронхитиса (акутног, хроничног и старачког), па због појединости упућујемо читаоца да пре-гледа те одељке. Овде износимо следећи факт:

Цвеће ове биљке, свеже убрано и скувано у млеку, има исто деловање као што га има рибљи зејтин или руски кумис (заквашено млеко од степских кобила). Тако тврди енглески лекар Квинлен, и немамо разлога да запостављамо овај тако прост и сваком доступан лек. Доза је: *10 грама сувог. цвета на литар млека*. Млеко се мора процедити кроз платно, јер на цвету има мал>а које би иначе изазвале голицање у грлу. Цвет се суши у сенци да не би поцрнео.

2. ИСЛАНДСКА МАХОВИНА

Штитарка. — Најбоље је купити је у апотеци. Врло је добар лек против кашља, плувања крви и кад се подозрева да има рана у плућима. Болесници се сами често жале „као да имају рану у плућима“, што у ствари и бива.

Ова биљка спада у групу „шлајмлифераната“ (Е. Мајер), тј. делује нежно, умањује надражаје на кашаљ. Лек се спрема на овај начин: у литар воде спусти се 10 гра-ми маховине и све се стави на ватру. Кад прокључа, вода бе од-лије да би се избацида горчина. Остатак се испере хладном во-ЈЦМС и наново кува у литру воде. То кување треба да траје пола часа. Пије се шолицама као кафа или Као салеп. Кувана с мле-ком, без горчине, ова маховина је хранљива: појачава апетит.Али је више научника нашло да је исландска маховина врло жорисна кад се не лишава своје горчине, јер онда добро делује

•против повраћања или против кашља с повраћањем, с боловима у глави (мигренама), боловима у области јетре (црне цигери-ије) итд.

У овим случајевима најбоље је применити алкохолну тинк-тчгрт у дози по 50—60 капи дневно, а на 2 часа по 10 капи у шло воде и пре јела (Леклерк).

" Иако се зове „исландска“, ову маховину др Сава Петровић описује у свом делу и наводи јој име „штитарка“ — што значи да она расте и код нас. Он каже: „Расте по присојним странама виших брда, и то на земљи, по стенама итд.

Ова маховина нема ни корена, ни стабла, ни лишћа, већ све то расте уједно, састављено, и то на корену другог биља. „Лишће“ изгледа као нека опна, која је разграната, плосната, усправна и подељена на кришке, на врху раширена и затупаста, боје маслинасте или кестењасте. Има нарочито плодоносних делова који су светломрке боје.

„Исландска маховина нема мириса, а укуса је горког. Ис-ландска маховина употребљава се за храну на острву Исланду (на крајњем северу), пошто се

кувањем очисти од горке мате-рије. У том стању даје се и за дек против пролива и поремећаја органа за варење, као што се даје салеп и скроб.

Но у лекарству се даје са својом горком материјом, и то као средство које ојачава, а нарочито као лек од разних болести плућа (курзив је мој) па и од јектике" (др С. Петровић), Тако се сматрало онда, па се то потврђује и данас.

Згодно је примати је у овој мешавини, која има предност што даје меку столицу:

1) (морач, дивл.а мироћија), 2) (исландски лишај), 3) (караген) и 4) (корен од слеза) — све по 25 грама. Узима се по једна кашика на шољу воде — то се прокува и пије вруће.

Бели оман, велики корен, обратиш, питоми оман, велико зеље, вели корен. — Савремени научници потврдили су мишљење старих лекара да ова биљка ублажава кашаљ и да чисти плућа од штетних испљувка. Па и наш народ зна за овај лек. И кад би-сте потражили од које наше „биљобере" на пијаци да вам да какав грудни лек, она би вам међу првим понудила овај корен. Према једном од медицинских ауторитета, лекови справ-А.ени од ове билке не дају да се множе туберкулозни бацили, задржавају њихов раст, чак их и убијају. У најмању руку, она може да ублажи кашаљ, да утиша грчеве у душику и у бронхјама, који су узрок отежаном дисању, као и да измени састав испљувка. Чистећи и сушећи путеве за дисање, она спречава и размножавање бацила — клица. Између осталих састојака, у корену има и оманске камфоре назване хеленин. Проф. Ренон, чувени париски научник, употребљавао је врло мале дозе ове билке против кашља грудних болесника, па и туберкулозних (само по 0,06 грама корена дневно — доза равна средњој дози кодеинског прашка), и уверавао да она има моћи и да јача опште стање таквих болесника.

С таквом препоруком само ове билке — ко може порицати значај и деловање тзв. „народних" лекова, кад су они у исто Бreme и факултетски? Ове билке, белог омана, има свуда, и у низини и у високим брелима. За лек треба узимати ону што расте по брдима, и то Њен корен. Овај корен, каже Леклерк, може бити примењен с успехом у случају ма и најмањих тешкоћа, као што је катарални бронхитис са сталним кашљем и обилним испљувцима који долази после грипа.

Па како код грудних болести, услед случајних назеба итд., често долази до погоршања, да кажемо подпућивања болести

бели оман може служити двојачко: да чисти плућа и помаже умањивању бацила, и да утишава голицање у грлу и у душику.

Примењује се као чај у дози 10—15 грама корена на 1/2 литра кључале воде. То се после налије у добро испрану бочицу, која се добро запуши и онда се из ње даје више пута дневно по 1—2 капице. ЦАИ се употребљава као тинктура у дози од 2 до 5 грама дневно (до 100 капи). Инхалације (удисање паре) од кључале воде, којој се додаје по једна кашичица те тинктуре, даје ст Аеклерку добре резултате кад их је саветовао болесницима с хроничним обољењем душика.

Добар лек од ове билке добија се на тај начин што се 80 (фома омановог корена држи у литру јаког јужног, нпр. тиквеимг прног вина. То се после пије, по 20—50 грама дневно (пре-

ма узрасту). Екстракт од корена даје се у пилулама. За 30 пилула узима се грам и по. Дневно се даје по 3—6 пилула.

Оман је дугогодишња биљка, јаког и усправног корена, слабо раз-гранатог стабла, које достиже висину изнад пола метра. Приземно му је лишће крупно, дугачко, широко, на врху сужено. Горње лишће срцасто или заокружено, а на врху такође заострено, неједнако, али свуда зуп-часто, обухвата основом својом стабло; на доњој страни обрасло је меким маљом. Цветови су врло велики, по један на крају гране, боје жуте, с многим звездасто сложеним цветићима. Гаји се чак као лековита биљка. Време цветања: јул—август. Постоји више врста које су налик на ову биљку, али се наша одликује тиме гато је права: према горњем облику листова и цветова.

4. ДОБРИЧИЦА

Самобајка. — Примењује се у почетку саме болести, а нарочито чим се појави пљивање крви из плућа.

Сок ове биљке помешан с млеком лечи гнојне испљувке. Код рана у плућима добре резултате даје чај од ове биљке.

Чај се спрема у дози: 5—6 грама на шољу кључале воде. Али је још бољи сируп од ње у односу 1:1, тј. *колико сока то-лико и простог сирупа*. Видети одељак о носу и хроничном бронхитису.

5. КРАСУЉАК

Држећи се принципа да ништа не треба одбити што може да користи, наводимо красуљак. Он је добар као чај у дози:

5:200 грама кључале воде, али је још бољи кад се томе чају дода једна кафена кашичица сока од маслачкова корена, или, ако је сезона



прошла те сока нема, онда се томе чају
дода вода од

Красуљака. степног маслачковог корена с нешто ракије, у количини 1,2 кашике дневно. Прописује се: две шоље чаја дневно.

6. ЈЕЛА И БОР

Кол хроничног запаљења плућа и рањавих плућа — уопште свих плућних обољења, одвајкада су сматрани као одлично срежтво ови четинарски пупољци. Они се могу искористити чај у дози до 50 грама на литар воде; дневно треба пити по пола литра и више чаја. Или узимати сируп, по 100 до 200 гра-ма дневно. За инхалације примена ових средстава опште је по-зната.

Ови пупољци, разуме се, беру се рано у пролеће.

7. ОЧАЈНИЦА

Смрдуша, горчика. — Ова биљка може и овде да се употре-би с успехом, јер су је и стари употребљавали против рана у пр-сима, као и за избацивање шлајма. Као активно горко средство она јача организам на тај начин што изазива апетит и поправља стомак. Јер иако нема моћи да уништава бациле (ни тубер-кулозне) — има моћи да спречава њихово размножавање, те и ту умањује зле последице од њих.

Најбоље је употребити ову биљку у алкохолу, јер је он у стању да раствори и прими у себе све њене лековите састојке. Зато се и прописује овако: 60 грама суве биљке прелије се јед-ним литром белог далмагинског вина и то остави да кисне недељу дана; од тога вина се даје 100—150 грама дневно.

Апотекари могу да спреме екстракт од ње и да направе од тога сируп по овом

рецепту:

Водено-спиритног екстракта очажнице . . 3 грама Простог сирупа;..... 200 „

Треба давати по 2—3 кашике дневно. Као хладан чај у већој количини служи као средство за столицу.

Видети: „Хроничан бронхитис" и ширу примену ове биљке.

8. БЕЛИ ЛУК

Услед тога што се он брзо излучује преко плућа — сок белог лука (есенција) може лако да измени стање у плућима, тј. да помогне избацивање шлајма. Проф. Лепер и др. Леклерк имали су, као што смо напред изнели, успехе с њим и код најзапуштенјих, гнојних и трулих обољења плућа, нарочито кад се осећа тежак задах из груди и уста услед рђавог стања у плућима. Најбољи успех се добија од тинктура или алкохолатуре у дози по 20—30 и 50 капи дневног (према узрасту). Проф. Лепер саветује Аа се за спремање лека узима само свеж лук, а спиритус да има само 60%. Таква је тинктура јача, снажније делује, јер садржи главни лековити састојак (дисулфид диалила). Даје се по 50 капи дневно, у три маха. Овој групи лекова, који имају моћ да помажу избацивање шлајма треба додати и следеће:

1. Семе од жиловлака (крупног и ситног —, које се даје као чај. Свакоме позната биљка

2. Ирландска маховина, караген која се даје у облику куваног чаја, у дози: 2:200. Попити у току дана. Може се купити у апотеци. Ово средство добија се из исушених морских алги, у и које поред слузавих материја садрже и јод. Омекшава слузокожу, побољшава стање у цревима, чак и код пролива. По свему делује као наш салеп, те се код грудних болесника, код којих црева нису у реду, може дати у мешавини с другом биљком, као на пример: лнвизмом (10 грама), слезом (20 грама), жалфијом и лишћем ол купине (народна медицина) по 25 грама и караген (20 грама).

Узима се по 2 кашике на шољу воде. Чај прокувати и у току дана пити кашикама, на свака 2 часа. Видети: „Трулеж и труљење у плућима."

9. ЦРНА ТОПОЛА

Црна топола делује против трулежи и као балзам антисептички у органима за дисање оболелих од јаког бронхитиса са обилном гнојно-влажном секрецијом, кашљем и гушењем, као у органима за мокрење.

9. ЗИМЗЕЛЕН

Добре особине ове биљке признате су од многих лекара. Неки је препоручују као лек против цурења крви из носа, други као специфичан лек против гушоболе,

трећи као лек против запаљења у плућима итд. По Леклерку, главни њени састојци јесу: танин, пектин (видети даље код руже) и горчине које се растварају у води. Они оправдавају њену примену као горког средства које јача, стеже и зауставља крв. Зимзелен утиче по-вољно на болеснике који пљују крв, као што је то констатовао и утврдио др Жорж Пти на многобројним случајевима, и због тога је- препоручује.

Препоручује се кувани чај од лишћа (одвар) у дози 60 грама на литар воде. Пити по неколико шоља дневно. Али се си-гурнији резултат може добити ако се употреби прашак од ње (2—5 грама дневно), или течан згустак у истој дози, 2—5 грама дневно, или као вино по овом рецепту:

Исецканог лишћа од зимзелена 100 грама Вина жупског 1000

Оставити да то кисне 10 дана, процедити притискујући и лавати 2—4 кашике дневно пре јела.

Ово је добар, јевтин и сваком приступачан лек за лечење трудних болесника кад пљују крв из плућа. У Француској се, употребљава као средство које треба да пресуши млеко код жена које неће да доје.

Зимзелен је биљка чије стабло лежи поврх земље, дрвенаста је и пушта у земљу жилице. Гране на којима расту цветови усправне су, листови расту парно „један према другом“, сви су копљасто-јајасто дугуљasti. Цветови су усамљени, по један у пазуху гранчице, с дужом .

Круница цвета је светлоплава или светлољубичаста, ретко вела. Зимзелен расте по камењарима, у заклонима, на влажним местима, т шумама, а сади се и по баштама као украсно биље. Цвета од априла др маја.

10. ИМЕЛА

Мелина, депак. — Ова биљка се употребљава у озбиљним случајевима повећаног крвног притиска и склерозе.

Али, како је њено деловање поуздано у погледу слабљења апона у крвним судовима, она тим самим и зауставља крваре- из плућа. Делује на možдане центре, а ови на бољу регулацију нерава који „командују“ крвним судовима, слаби прити-сак-и крварење се зауставља. Употребљава се прашак од лишћа 1—1,5 грама дневно. И— се прави вино од ње:

Свеже биљке 40 грама

Белог вина 1000

Ово вино треба да кисне 12 дана. Даје се по 130 грама дневно. Може се употребити и чај од држака имелиног листића саставу:

Дршке од имеле 40 грама

Раставића и трскота по 30

По једну кашику на шољу воде прокувати и преко дава у размацама испити гутљајима.

11. РАСТАВИН

Коњореп, лисичји реп, крешг, штрукавац. — Раставић н њему сродне врсте биља показали су се врло корисни код крва-рења, како из плућа тако и из носа. Захваљујући свом саставу раставић је корисна биљка и за попуну минерала у телу груд-них болесника, јер по тврђењу научника то је биљка у чијем пепелу има 90% силицијума. Према томе, то је биљка која гонн на мокрење, зауставАа крварење и појачава минерализацију оболелих организама.

Проф. Ренон сматрао је да она помаже оболели организам у његовој борби с болешћу тиме што у болесном гнезду изазива бржи раст везивног ткива и ћелија које угушују заразу. И дру-гим научницима је она дала добре резултате у случајевима крварења не само из плућа и носа него и из задњег црева и материце. Као што сам и раније казао, раставић употребљавам одав-но у својој пракси често, и увек са сигурним успехом.

Преписује се као одвар. Узима се 50 грама суве билке и 500 грама воде. То се кува пола часа. Одвар који је тиме добијен садржи у себи 0,3 грама силицијума. Пије се дневно два пута, ујутру наشته и пре спавања. Или се узима прашак од истуцане биљке у дози од 1 до 2 грама пре ручка и вечере (то је за попуну минерала у телу). За заустављање крви може се принети течан згустак) и давати по 5—20 грама о, а кад треба да болесник боље мокри — само по 2—5 таквог згустка. Мој начин давања био је овај; две каши- Е суве биљке раставића и смрдљиве коприве и 400 грама воде вгвају се док се не укува вода до половине (200 грама); то се и пије млако два пута дневно. Одвар се кува ујутру и ваште и увече пре спавања, по неколико недеља, али с пау- недељу дана, ако пијење досади. Шећер се онда додаје, се може укус поправити лимуном.

Раставић расте по влажним ливадама, њивама и крај река, а његовапо шумама и по барама. „Све ове врсте јесу дуговечне биљке с оним стаблом које далеко пузи. Ваздушне стабљике њихове су браздовите, зглобовите, једноставне и при зглобовима пршленатранате. Стабљика је између зглобова шупла, а на самом зглобу в. И стабло и танке гранчице се откидају у својим зглобовима као откила мишји реп." Граие имају при зглобовима три до четири. Ова биАка расте до 2 дециметра висине. Стабло на коме расте 1 ЈС просто, дебело, има боју сламе, израсте у пролеће пре онога стабла ; остаје јалово, али на коме израсту многобројне гране.. И раније, пре сто година и више, ову су биљку ценили и поштовали.

12. ТРАВА ОД УШАЉМЕ

Рамалст, црна боквица, змијина трава. — Биљака овог рода 40 врста, али лековитом се показала само Уегошса. Раније се сматрала као биљка веома корисна против них болести и туберкулозе. И сада ужива велику популар-код лекара у Немачкој. Да ли има онако лековито дело какво јој је приписивано до данас, остаје тек да се испита. I чај од ње помало је горак, али може служити за умирење сника, а може се применити и против кашља, заптивања и дуготрајног катара у плућима. V лечењу се употребљавају н дветни врхови, а и цела биљка. Чај од лишћа треба да кисне пола часа.

Кувана биљка (одвар) употребљавана је против скрофуло-х. • против пљувања крви. Испробати је — није наодмет; она заслужује поверење. Трава од ушљама има в друго име: европ-ски чај. За чај је доза 30—60 грама литар воде.

Овој групи лекова против крварења из плућа припадају и следећа народна средства:

- 1) Терпентиново уље, по 5—10 капи неколико пута дневно (на шећеру),
- 2) чај од красуљковог листа,
- 3) чај од врбинрг листа,
- 4) чај од ланеног семена,
- 5) чај од корена цикорије,
- 6) сок од боровнице, и др.

Трава од ушламе или обична вероника биљка је затворенозелена обрасла белим длакама. Корен јој је дуговечан. Стабло је гранато, длакаво, полегло и пушта жиле у земљу. Лишће је нешто мало набрано, длакаво, јајасто-дугуљасто, рецкасто и сужено у кратку дршку. Цветови су у збијеним гроздовима. Гроздови су у пазуху листа и засебни, ребе је да су напрамни; крунице су бледоплаве боје и ишаране затворено-плавим цртама; ређе су беле с ружичастим цртама. Расте по шумама и крај потока. Цвета у јуну и јулу (др С. Петровић).

Лекови против знојења грудних болесника

Др Ернест Мајер (Бердин) каже:

Опште знојење које бодесницима тешко пада, као што то бива код увећања рада штитне жлезде, али нарочито код фтизи-чара ноћу, може се успешно сузбити дедовањем биљних лекова, на челу којих стоји, без сумње, жалфија.

Зато почнимо од ње;

13. ЖАЛФИЈА

Кадуља, кадуна, калавер, славја, краставица, пелен црногорски, славула, куша, куш. — Овој биљци савремени лекари не придају велику пажњу. И то служи као пример колико је

Листа од жалфије 80 грама Грчког вина (са Самоса)' 1000 „ Оставити да кисне осам дана и давати по 1—3 кашике по-сле јела. Чај се пак спрема од 2 кашике исецканог лишћа ва шољу вреле воде, и узима се пре спавања. Има више врста жалфија: а) с цветом плавим и лубича-стим — лековита жалфија, б) жутим или бледожутам „белим", тзв. „леплива" жалфија и аустријска жалфв-ја, и в) с цветом-плавим, ружичастим, или белим као вунаста или етиопска жалфија, „чупава", лавадска, шумска, „трошошката". Онде где она омане — друга средства мање помажу, ади их треба ипак употребити. А то су: чај од изопа (лишћа), чај од исушене зелене коре ораха, сирупа од бе-лог лука, као и лек агарацин, који се добија из труда (печурке) што расте на аришу. Прах од исушеног труда тешко се може мерити, зато је боље тражити чист агарацин.

Жалфија је низак полужбун, достиже висину од 3 до 5 дециметара. Лоњи део стабла јој је дрвенаст. Младе гране су танке и сиво-маљаве. Листови су сви с дршком (петелком), дугуљасто-округли, дуго-копљасте, незнатно усповраћени. Чаша на цвету је зелена, јајасто-копљаста, цветови по 4—6 на броју у виду класа. Цвет припада уснатицама. Боје је плаве или љубичасте, ретко беле. Као домаћа биљка расте на приморју (Котору и околини, итд.) као и код нас у центру земље. Време цветања јун—јул.

Као апотекарски препарат важио је, део немачког порекла, спремљен од жалфије. Даје се на 2 сата пре знојења, по 30—50 капи.

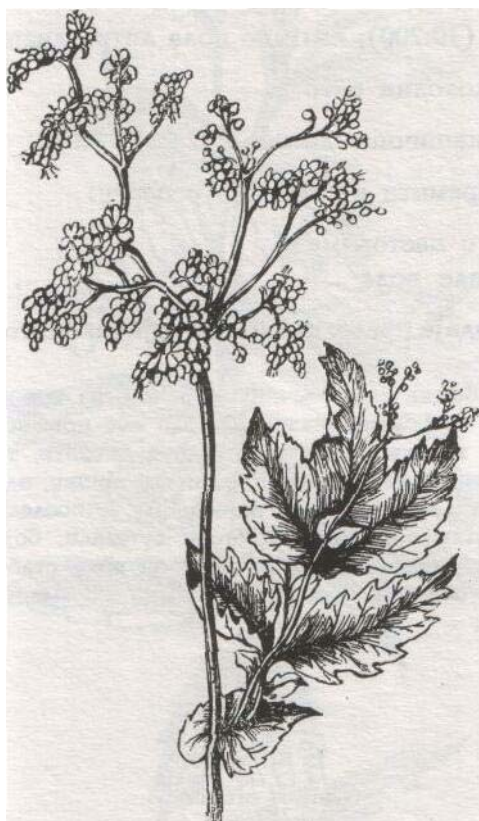
0 примени жалфије видети и у одељку о женским болестима — тачка 12.

Биљке као лекови против компликације код дуготрајних плућних катара и туберкулозе

Као једно од најчешћих и најважнијих осдожђења у овим случајевима јавља се оток на ногама, на трбуху, на јетри. Треба то, дакле, сузбијати. Као средства узимају се ове биљке:

Може се заменити власотиначким, тиквешким (кавадарским) природним далматинским вином.

14. МЕДУНИКА



Медуника

Суручарка, свињурак. — Ова бил>ка се примењује у лечењу гуумих болесника који су добили водену болест и отоке. Али •Г справлању лека треба пазити да вода у којој се кува не искључа, јер с воденом паром испаре и они састојци који лече. Због тога треба температуру воде довести само на 90 онда шалжсти на биљку и оставити да тај чај кисне 12 часова; али претходно посуду чврсто поклопити.

Затим процедити прити-скивањем и у чају растворити двоструку количину, по тежини, шећера. Од тога се онда даје болеснику 100—200 грама дневно. Дозе само за чај без шећера јесу:

5:100 (10:200); пити по пола литра дневно. Дозе за алкохолни расо: 1—2

кашичице дневно. Може се спремити и сируп по рецепту:

Ките с цветовима 250 грама

Клучале воде 2000 „

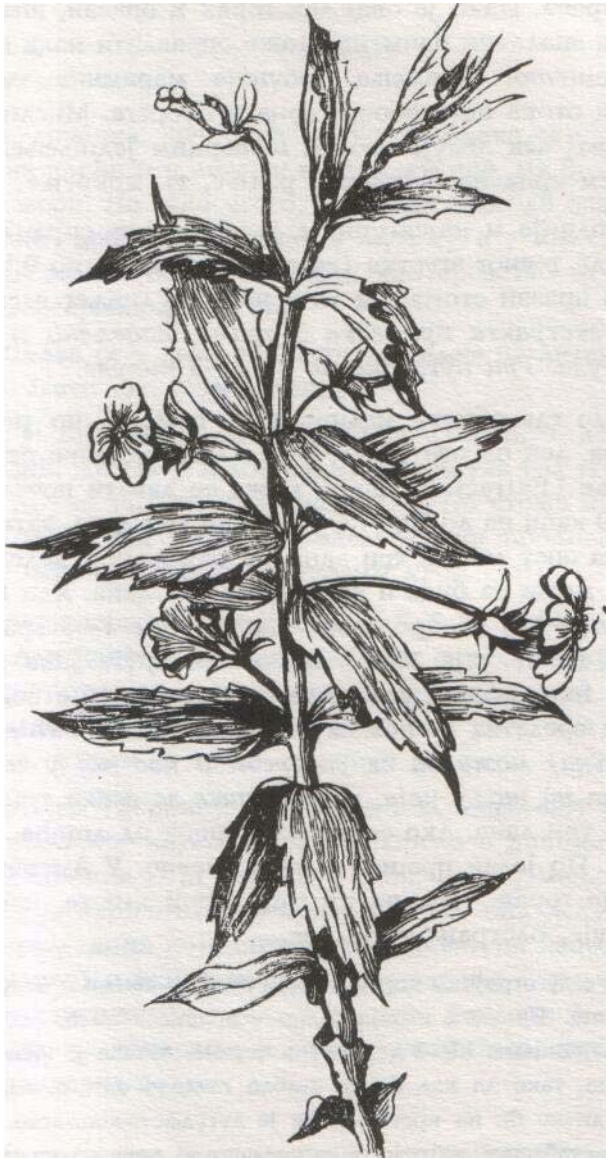
Шећер се додаје према количини чаја, као што је већ речено.

Медуника је биљка с дуговечним кореном, из ког избија једногоди-шње стабло од 0,6 до 1 метра висине. Стабло има црвенкасту боју и нема маља. Листови су велики, сами испрекидано лиснати, тако рећи, засеб-ним мањим листовима, иако имају заједничку дршку, од којих онај што је на крају има три лисна дела и највећи му је последњи, средњи. Сви су зупчасти, округло-ланцетасти. Цветови су мали, боје жућкастобеле, сладуњава мириса, многобројни, као кита на врху стаблике. Биљка расте по ливадама, обалама, влажним местима по целој Европи. Време цветања: јун—јул.

15. ПРОЛЕВАК

Милица, мјесечник, гренкула. — Како је раније употребљавана и у којим случајевима, не вреди говорити да се не би бу-нили читаоци. Објављујемо оно главно што каже Леклерк.

Код грудних болесника с хроничним запаљењем трбушне марамице, као и код оних који имају отоке у трбуху или у но-гама, па и на рукама, а кемају оболелу слузокожу у стомаку и цревима, тј. могу да једу без болова и тешкоћа, може да се при-мени овај лек ради уклањања отока, нарочито ако то захтева



Прољевак

хитна потреба. Иако је овај лек горак и опасан, ипак, кад се с пажњом и зналачки примени, може оправдати наде код увећане јетре, хроничног запаљења трбушне марамице туберкулозне природе и отока од слабости срца и бубрега. Мисли се (Е. Ма-јер) да овај лек делује својим шећерним једињењем (гликози-дом) путем срца на бубрежну радњу, тј. мокрење.

Најзгодније и најсигурније је давати га спремљена у апо-теци у виду течног згустка (течног екстракта) по 0,1—0,2 грама ујутру на празан стомак, и то у чају од дивље слеза, по овом рецепту: *екстракта прољевка 3 грама, подељено и спремљено за 30 пилула. Три пута дневно по 1—3 пилуле.*

И тамо где обична медицина не помаже, по тврђењу мно-гих лекара, лек од ове биљке може дати одличне резултате. Те-чан згустак може се давати почев од слабих доза по 20 капи па до 50, ујутру у току три дана, затим три дана одмора, па опет давати три дана, до очигледног деловања на бо-лест. што може да буде и кроз четрдесет дана. Али Кост и Бил-мен кажу да чај од Прољевка, ако се узме 1—3 грама његовог лишћа за шољу чаја, може да замени друга јака средства за чишћење, нпр. јалапу, као и да се излечи њиме водена болест кад друга средства не помажу (Ханин). *Према томе, прољввак (цела биљка) може да се употреби и као чај у горњој дози:*

1—3 грама на шољу чаја, узети наشته за свака три дана с од-мором од три дана.

Ако се узима пра^шак од лиш^ћа, доза му је:

0,2 грама. По један пра^шак 3 пута дневно. У Америци кажу за њега да је гора^к, тера на столицу, гони глисте, јача мо^крење, и успав^љује, одстра^{њу}је болове.

Биљка с дуготрајним ко^реном ко^ји пузи по зем^{ли} и испушта жилице, с чланковима. Из њега избија једно усправно стабло, једноставно или с малим гранчица^{ма}, 1,5—3 деци^метра висине. Лиш^{ће} је уна^крсно, двојно, наизменично, тако да кад би се стабло гледало одозго, положај лиш^ћа на стаблу личио би на ^крст. Лиш^{ће} је дугуљасто-копљасто, нема дршку и обужвата стаб^љику, врло је мало урезано на врху по ивицама. Цветови су уса^мљени, на дугачким дршка^{ма}, избијају из пазуха листова. Цвет је боје беле до црвен^{ка}сте. Време цветања: јун—јул. Расте по мочварама и јарковима.

16. МИЛОГЛЕД

М^нличе, личарка, личарица. — Употреб^љава се против плук^рви из плућа и у лечењу појава жутице, ма била она и у^јслаби^јој мери. Не тако често, али ипак бива да ова^кви болес^{ти} (грудни) добијају и незнатну жутицу, а у том случају пот^ребно је да се ова би^љка примени као средство за повећање кра^ће и растеривање болести.

Употреб^љава се у дози од 20 грама би^љке на литар ^кључале за чај. Пити две шоље дневно.

некад је ова би^љка сматрана као свеопшти ^лек", каже др С, Петровић, „отуда је и добила име саникула (од апаге — излечити). У њој се налази мало материје што стеже и зато се уг^ларној медицини и употреб^љава против пролива, срдобое^с. одлива, нарочито против ^пљувања ^крви."

Лова медицина је не употреб^љава." Тако је било пре педесет година. Али нова ју је медицина опет почела употреб^љавати ридесет година од тога доба (др Народецки) и зато је наводимо, јер се у медицини не зна увек шта је ново а ^јвв је старо, а народу треба пружити лека.

Др Е. Мајер (Берлин) наводи је код запаљња органа за ^јикање и хроничног катара плућа (упоредо с лишћем од бршљена сапони^{на} ко^ји садржи у себи, ма и у мањој количини. Итиче је нарочито код крварења, где она делује својим а (средствима ко^{ја} стежу), а сужавајући капиларе (уза-г судове) у ткиву изазива згрушавање и издвајање бе-^к и запушавање пролаза за ^крв. Леклерк је примењивао ову би^љку за испирање у лечењу метритиса: по 1 ^кашику ^лнтар прокуване воде ал^астим би^акама. Амрел му је једноставан и састав-2 ло 8 неједнаких зракова. Лиш^{ће} је палмасто и по ободу рецка-^л. — Дугачке дршке наса^ћено. Цветови су бели или црвен^{ка}сти. Цвеће завија јуну, зрели плодови имају на површини свуда кратке пипке ко^јима се за^качињу и разносе.

17. ГАВЕЗ

Овде се употребљава корен ове биље као чај у дози 100—200 грама на литар воде. Корен треба да стоји два часа у клучалој води, па тек онда да се употреби. Прописује се у лечењу грудних болесника који имају слаб стомак, или оболео стомак с проливом. Може се применити и као прах од корена. У том се случају узима с медом. Само се не сме довести дотле да се дуго задржава у цревима. Др Е. Мајер описује један случај како се код једног тубер-кулозног болесника, кога је лично видео, од сувишне употребе корена у праху направило у трбуху читаво клупче у величини дечје главице, које се морало отклонити оперативним путем. Видите више о овој билци у одељку о старачком бронхи-тису.

Средства за јачање грудних болесника

ОРАХ

Орех, орахово лишће, орјехово лишће. — Не може се порећи да орах користи грудним болесницима својим танином и другим саставним деловима, који јачају њихове органе за варење и мишићни систем, врше неоспорно корисно деловање.

Као унутрашње средство даје се: -

Чај од лишћа у дози 20:1000 грама

Или у облику згустка (екстракта) по рецепту који је дао чувени француски специјалиста Кис:

Згустак орахова лишћа (екстракт . . . 60 грама

пп Глицерина 120 гр

Воде колико треба за 300 кубних центиметара.

Давати по 1 кашичицу после ручка и после вечере. У свакој хашичици има по 1 грам згустка. Ова доза постепено може да се удвоји — да буде два пута већа.

19. РУЖА

ружино цвеће, трандафил. — Опис непотребан, слика такође. Аоказано је да, слатко од ружа и други сирупи од ружиног та добро делују на грудне болести, како због свог зејтвда о н због танина које садрже у себи, затим због благог делова ва стомак и на црева, нарочито ако постоји наклоност ка кшву.

Ковзерва од ружиног цвета може да се направи по овом

рецепту руже у праху 10 грама

Воде од руже 20 „

Шећера у праху 65 „

Глицерина 6 „

Такав је био раније пропис у Француској (1885). Али како | иежа такав укус као што га има наше слатко од ружа — ^им. шје је узимати наше слатко. Најбоље је ружу спреми-следећи начин:

Узети **ужине** цветове док су у **пупољку**, откинути **свакој**

— (пветном листићу) **репић**. Затим **гњечити** и истуцати у

•**к-** с **трн** пута већом количином **шећера** (по тежини), томе **воду** од руже док се не добије смеша налик на мед. **вити** по 50—100 грама дневно тога лека, **КОЈИ** ни у **ком** слу-гивг**е** **ас** може да штети.

Авхдсрк наводи случај јако грудоболне младе жене која **ие у жку** читаве једне године просто уништавала слатко од **ружа**., му **два пута дневно** (по захват прстима) **праха**. од тако се излечила.

Да би рвом приликом било доказано једном засвагда **колико** је примена руже оправдана, не **као** неки презрени бапски или народски лек, него као научно-медицински лек — преводим из најновијег дела **париског професора** Лепера ово место:¹

„Пектин (лек)² заслужује да се на њему задржимо. Овај лек је у последње време био јако хваљен. Његово де-ловање сродно је деловању желатина (пиктијама) и „натрију-мове сдузи“. То је једна врста слузавог сока — средина измебу пиктија и смоласте масе, састојак који се налази у појединим билкама, појединим цветовима и у појединим плодовима, воћу, као и ружи, кестену и генцијани (линцури). Интересантна ствар: конзерве (слатко) од ружа некада су се употребљавале као лек против крварења из плућа, нарочито на Истоку. Кинез Мент Се много је о томе говорио. Тврде још да је Лузитанус први то употребио да би излечио неку краљицу која је боловала од ту-беркулозе. Одатле долази његова репутација (односно репута-ција ружиног цвета — аутор) као лека код грудних болести и туберкулозе. Добра конзерва (слатко) од ружа није ништа дру-го до топљење (размекшавање) руже у глицерину и шећеру. Ова конзерва је била означена још 1898. године као добра." Пектин се вади данас не само из листића ружиног цвета него и из једне мешавине руже, дивлег кестена и линцуре (генцијане). Од тога се прави раствор — течност, која се разлива у ам-пуле. То је раствор пектина 1:100, који се може дати на уста по 5 грама или се убризгава под кожу. Поједини научници, како у Француској тако и у Немачкој, постигли су тиме убедљиве резултате код крварења из стомака, а тако исто у случајевима пљувања крви из Длућа. Из овога се види да се већа важност ружи не може дати.

20. ГРОЖЂЕ

Примењује се као природно танинско лечење грудних бо-лесника ма у ком стадијуму болести били. Спрема се на тај на-

¹ Видети: *Лечење плућа. и туберкулозе.*

Пектин је пронађен још 1831. год. Више аугора приписују његовој киселини моћ да усири крв — другим речима, да је заустави.

чин што се сува зрна грожђа истуцају и затим прах осуши у пећици. Узима се наврх ножа овог праха, пре јела (три пута дневно).

Исти такав резултат постиже се и применом црног грож-Ба: пије се шира од зрелог црног грожђа произвољној коли-чини

21. РЕН

Његова улога је да надражи слузокожу и да поправи оп-и^{пу} исхрану организма, јер пово^{лно} делује на све органе за варе^{ње}; зато је од знатне користи код скрофу^{лозе}, обилатог изба^{цивања} шлајма из плућа, болесних десни и неактивних грудв^{их} болести, туберкулозе и др.

Од рена се прави *сируп* који је врло активан. И то на овај начин: исеку се комади рена у колутове и разместе на мрежи (гази или сл.) изнад каквог суда. Преко колутова рена поспе се Ае^{бео} слој шећера у праху. Кроз мрежу после тога капље си-^{руп} у суд. Од тог сирупа даје се болеснику по 1—2 ^{кашике} днев-ао пре јела. Споља као облог рен делује чак и јаче него слачица, што је каткад потребно за изазивање црвенила и прито^{ка} крви о месту (код пробода, акутних бронхитиса, запа^{љења} плуће марамице, реуматизма итд.). Облог се држи 10—20 мину^{та}, без претходног маза^{ња} коже уљем. Има више врста ове биљке. Ле^{ковите} су само од које се, гајене, изме^{ћу} осталог прави и тзв. рев-спиритус. Као што се види из примене побројаних билака, врло их је ла^{ко} искористити, нарочито у лечењу дуготрајних болести, са^{мо} је потребно знати извесне начине спремања лека, као нпр. ад руже и растави^{ћа}, рена итд. Њихова примена, нарочито ре-
—, корисна је и при појави отока, јер се сматра да делују (ра-скави^ћ и рен) на ћелије бубрега које луче мок^{раћу} (на бубреж-ни епителијум). У овом последњем случају може се применити и мешавина од 1) шип^{ка}, 2) корена од зечјег трна, 3) примор-ског лука и 4) ве^{ње}; од сва^{ке} врсте узме се по 25 гра^{ма}. За чај треба попарити једну кашику ове мешавине са шол^{ом} кључале воде. Пити 2—3 пута дневно по једну шољу. Ова мешавина може се претворити у прах и узим^{ати} 2—6 пута по једна кашичица.

22. ДУЊА

Гуња, мркатуња. — Употреб^{лава} се и као храна и као лек. Врло је добра, јер својим својствима, која делују стежући, ре-гулише рад црева и делује против пролива. У исто време својим танином помаже организам у борби против инфек^{ције} (зара-зе). Не квари слузокожу стомака а, међутим не у цревима се добро упија, те и с те стране делује на болесна места и подстиче ка оздрав^{љењу}.

СРЧАНЕ ТЕШКОБЕ У ВЕЗИ С ПЛУЋНИМ БОЛЕСТИМА

Убрзани рад срца („лупа^{ње}") Проширвње десне стране срца

Прошире^{ње} леве стране срца и опште проширење, као и прошире^{ње} аорте код старијих људи

Ако упоредимо срце с пумпом, а такво поређење и одгова-ра, онда из сваке тешкоће у плућима, нарочито ако дуго траје, проистиче и тешкоћа за срце. Оно мора терати крв кроз плућа, *те* уколико је препрека на том путу већа — услед запаљења, ка-таралног бронхитиса, проширења плућа, застарелих заразних процеса, па и склерозе плућних судова итд. — утолико оно мо-ра више да се напреже. Да би за исто време могло прогурати исгу количину *крви*, срце мора да брже ради: да би се пости-гло у плућима онакво напајање *крви* кисеоником *какво* бива

кад је срце здраво. У случају болести плућа, независно од свега *другог*, нпр. отровне инфекције итд., наступе чисто механичке тешкоће за срце: оно може да се премори, малакше, да се растегне, јако прошири и најзад изда. У случају тешкоће по срце настаје осећај недостатка ваздуха, тешко дисање, заптив, напад гушења, цијаноза (помодровање), тзв. „губљење даха“.

Стога је потребно да се у оваквим случајевима ослободе плућа од „нечистоће“, слузи, и да се тако што пре скине терет за срце и олакша му се рад. Олабавити напон у „пумпи“ значи помоћи срцу. Очистити плућа често бива тешко, каткад траје дуго, јер у плућима постоји старо огњиште болести, понека пут и туберкулозно, које се не може лако излечити. Нарочито ако се болесник не стави у добре хигијенске и климатске услове и не подвргне строгој дисциплини у начину живота, рада и одмора. Јер се тек у таквим повољнијим условима може очекивати и побољшање стања у плућима, тј. стишавање огњишта, а с тим *упоредо* и олакшавање срцу, у првом реду срчаном мишићу.

Од лековитог биља које може деловати двојако, да помаже *чншћење* плућа и да појачава срчани рад — навешћемо следеће биљке:

I. ЈАГЛИКА

Јагличје, јагорчевина. — За избацивање шлајма из плућа *погреблава* се корен ове билке, а у недостатку корена и њен цвет. У корену има 8—10% сапонина, тј. оног истог састојка *каквог* има и у страној биљци која се у ту сврху употребљава — сенеги. Цвет стишава, умирује, и тим својим деловањем по-

еђава избацивање штетне слузи из плућа. Јагорчевина се примеје свуда где је потребно борити се против умарања срца због застоја у бронхијама: код бронхитиса, великог кашља, *заоађења* плућа, пре и после „кризе“.

У овој билци има и камфора (примулакамфор), те се она због тога може употребити онде где већ постоји срчана слабост, нпр. код старијих људи. и код млаћих нежних, малокрвних и сла-бих особа које болују од плућа и где постоји могућност да срце



Јаглика

малакше. У сваком случају, она је боља од чаја од липе. Препоручује се у облику чаја од куваног корена (одвара од коре-на) у дози:

2—3 грама на 100 грама, или

2—6 „ на 200 „ кључале воде.

Дневно по три шоље таквог прокуваног чаја.

Исте су дозе за чај од цвета, попареног (некуваног) у по-клопљеном суду. Или се спреми испарена исцећевина (густа теч-на маса) и употребљава у количини 0,2—0,5 грама¹, то јест, гр

Да би се ова количина могла приближно одредити, треба имати ва уму да једна кашичица садржи 5—6 грама. Према томе, количина од пола грама износила би десети, а количина од грама пети део кашичице тога густоћа се у 400 грама чаја од липе в узима се на два сата по једна чашица. Јачи треба да попију току 2—3 дана, а слабији за 3—4 дана. Ово најбоље могу спремити искусни апотекари. Стручњаци веле да јагличја има око осамдесет врсти, и због тога деловање није увек исто. Треба умети узабрати оно право, планинско, миришљаво, што у рано пролеће цвета жуто. Како овај корен, који има мирис анасона, има и особину ла тера на мокрење, а у исто време да благо чисти, може да се утаотреби и у почетку плућних запаљења, назеба и грипа. Он лелује тада и против ватре и против болести мокраћних органа.

2. БУРЋЕВАК

Бурћевак је добар као регулатор срчаних удара и као средство за мокрење код плућних обољења. Нарочито добро делује код старијих људи са слабијим срцем и кад се покажу отоци, кад такви болесници имају несаницу и већ пате од гушења и нервозе.

Цвеће бурћевка треба брати кад се развије: одмах га ису-шити, ставити у кутију и затворити кутију чврсто да не улази у њу ваздух и влага, од чега се биљка квари.

Ова је бил»ка нарочито подесна за примену у напред наведеним случајевима стога што може заменити друге Јаке лекове КОЈИ се не могу узимати беа контроле лекара (нпр. препарати дигиталиса, строфантуса итд.).

Узима се тинктура од цвета у дози 20—40 капи за 24 часа у случају нервозе срца, убрзаног пулса и раздражљивости.

Подробније о овом леку видети код срчаних болести. Овај се лек често примењивао у Русији, а и у немачкој медицини; у последње време постао је врло популаран. Нарочито спремљени готови препарати, од којих да напоменемо:

Дегена и Куга, који су издвојене гликозиде ђурђевка комбиновали с 5,5% раствора ко-феин-натријум-бензоикумом. Према сопственом искуству, каже др Е. Мајер, овај препарат може да се препоручи као добар.

ТРЕЋА ГРУПА

БОЛЕСТИ ОРГАНА ЗА ВАРЕЊЕ И ЊИНОВО ЛЕЧЕЊЕ ЛЕКОВИТИМ БИЉЕМ

Пре него што пређемна опис и ређање биљака које се при-мењују код болести органа за варење — морам учинити неко-лико напомена као увод у ту опширну област.

Болести органа за варење увек су сложене (компликова-не) болести. Изгледа да су самосталне, али су у ствари увек по-везане једна с другом. Тако нпр., ретко да је стомак болестан сам, већ обично заједно с дванаестопалачним цревом (део на из-ласку из стомака и на почетку танког црева). Оба ова дела у вези су с радом јетре. Обољење јетре и жучне бешике са своје стране изазива застој крвотока у целој унутрашњој области између ребара и пупка а тако исто и застој у цревима, па и далеко у дебелом и задњем цреву, где изазива стварање шулева итд.

Грешке у јелу и пићу, алапљвост, пијанство, претовареност доводе исто тако до сложених обољења и органа за варење и општих. Али и без овога код појединих људи могу да буду млитави мишићи стомака и црева, а могу да буду болесне делимично или потпуно ситне жлезде у стомаку и цревима. Услед тога стомак и црева немају снаге да терају храну напред ка дебелом цреву и излазу, као ни да луче ДОВОЉНО сокова који варе храну ни до-вољно „мазива" да храна клизи по њима. Наследна обољења овде такође нису ретка. У ту категорију убрајају се људи који уз слабе стомаке пате и од нервозе и истрошених нерава: који су одмалена физички нежни и слаби, малокрвни, мрлави на јело; који пате од урођеног спуштеног стомака и црева, танких и дебелог, који пате од гојазности, за-творца, грчева и др. болести, стечених у трбушној дупљиоком живота (код жена нарочито).

Врло велику улогу играју овде запаљења било једног дела органа за варење, било целог канала услед разних бацила, ми-кроба и ситних паразита, као и ситних и крупних глиста. Та запаљења изазивају компликације од далекосежних последица (нпр. чак запаљење бубрега).

Услед тога никоме није лако извршити поделу стомачно-превних болести и распоредити према њима лековито биље. Ипак, у интересу нестручњака — који треба да разумеју ствари које се њих тичу — ја сам извршио поделу ових болести не толико према том строго научном захтеву, колико према прак-тачној потреби самих нестручњака и болесника, и то према знаковима болести које они могу на себи да уоче и да према њима тзнмају лекове.

Разуме се да је најбоље да дијагнозу болести одреди лекар,

нарочито у тешким случајевима: кад постоји сумња на рану у стомаку, рану у дванаестопалачном цреву, на крварење у цревима, на гнојну ницину, рак и друге врсте тумора. Али где се то не може, саветујемо да се болесници и њихови ближњи, неоручњаци, задовоље овом нашом поделом болести органа зарење и према њима да примене одговарајуће билне лекове.

У лечењу органа за варење лековитим биљем, одвајкада

великулогу играју горки лекови. Огледи учињени грчицом и пјдучком травом дали су др Петеру Вегеру право да закључи да горчине „имају својство да појачавају, полако али трајно, у размени материја оксидацију, која се врши под контролом симпатичког нерва". Тиме се научно оправдава употреба горких лекова, и можемо рећи да су се они употребљавали у свим временима и да су их лекари препоручивали да код болесника изазову бољи апетит, да подстакну на рад и варење остале путеве, побољшају исхрану и снагу организма пружајући му овако нова и јача средства за одбрану.

БОЛЕСТИ СТОМАКА

Слабост, млитавост стомака и осталих органа за варење, тзв. ато-нија (тромост). Надимање — увећана количина гасова. Одсуство апетита услед психичких потреса: душевног нерасположења, бри-га, узбуђења, жалости итд.

Број оваквих болесника је врло велик. Зато треба у првом реду обратити пажњу на узроке оваквих стања и старати се да се они уклоне, и истовремено приступити лечењу.

Једно од првих средстава које подстиче стомак на рад, дражи га и крепи, а тако исто и остале органе за варење, терајући и ветрове из стомака и црева — јесте:

1. АНАСОН

Слатки короман', анис. — Биљка код нас врло позната по нашем напитку „ракији анасонлији". Само, како се овде не употребљава ракија него у другом облику,

подробније ћемо је описати.

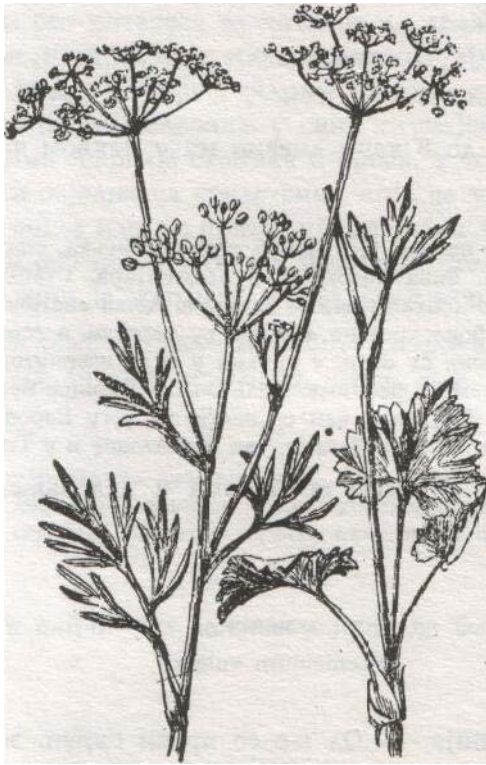
Употребљава се семе, плод. Мириса је ароматичног, укуса пријатног, оштрог и сладуњавог. За ове особине има да захва-ли свом састојку — есенцији, која се на хладноћи стврдне (анетол). Остали део састава чини једна течна материја.

Па и само име ашзшп долази од грчке речи „избацивати“, „гаћати“, примењено на ветрове још у то доба.

Стари су га сматрали као средство које подстиче, умирује, крепи стомак и помаже човеку да заспи. Исто су то после својих испитивања констатовали научници Кадеак и Меније 1889. г. По њиховом тврђењу, есенција анасона делује према количини

¹ Назив из Ботанике проф. Снмоновића.

која се узме: у мањој количини и у прља време човек воли да ради, да дејствује, а ако се узима у већој количини и у дугом периоду, мишићи човечји сасвим омлитаве, он се осећа као пи-јан и пада у тежак сан. Према томе, примена анасона је погод-



на у оним случајевима где постоји млитавост и где се тражв ла се покрену на рад стомак и црева и да се умире нерви твх органа који утичу и на изазивање грчева и на поремећај ра-да срца и крвних судова. Ако код таквих бодесника постоји још н која плућна болест, астма, бронхијална спазма и кашаљ, онда је употреба анасона још умеснија.

жајбоље и најједноставније да се даје у облику чаја, у дози од 1 кашичице на шол>у клучаде воде. Или у виду прашка, 0,2—2 грама дневно; или у виду тинктуре, 1—3 грама; или у виду „алкохолата". који се спрема од 2 грама есенције од ана-сона и 89 грама спиритуса од 90%, а даје се по 5—15 грама дневно.

Ако постоји и •бронхитис, најбол>е је да се спреме капљице по овом рецепту:

Есенције од анасона 4 грама

Сумпора 1 грам

Давати по 6 до 8 капи дневно ма у каквом чају, шербету, сррупу итд.

Анасон је код нас на југу добро позната бил>ка, спада у фамилију амреластих бил>ака. Бива висока 3—5 дециметара. Стабло има високо, цволикасто, обрасло кратким меким длакама. Доњи листови су јој прости, срцасто-округли, дубоко урезани, средн.и су перасти, а горњи прости или прорежњасте. Цветови су бели, у китама у виду изврнутог амрела. Плод ситан, с меким мал>ама и ребрима. Цела бил>ка мирише пријатно на неки зачин. Порекло му је Исток, али се негује на југу Европе као зачин и као лековита бил>ка; па и на Западу, чак и у Алзасу и у Тирингији.

Друга бил>ка с истим особинама и дедовањем на стомак јесте:

2. МОРАЧ

Дивла мирођија— Од ње се прави сируп, зејтин и вода која тера гасове из црева.

Кад су напети стомак и трбух, а у исто време постоји и оток јетре (црне цигерице), спуштени ут-робни органи и набрекlost целoга трбуха услед надимања, па се показују и знаци отока — онда је за олакшање те напетости најбољи кувани чај од плода ове биљке у дози 25—30 грама на литар воде, или по 6 грама на сваку шољу кључале воде. Узима се после сваког оброка по једна шоља чаја.

За јачање слабог апетита и ради побољшања варења, тј. кад треба да се изазове дучење стомачног сока у већој мери и да се гоне гасови — треба употребити и корен морача: 40—80 гра-

•х кува се у литру воде. *Пити по 1 шољу после о.брока.* Или се може употребити сок од корена — по кашику, после оброка вжоће. Ко има зејтина од морача, може га употребљавати по 1—10 капи на парчету шећера после јела. Чај од корена тера и

•а мокрење, те помаже и дисању.

Неће бити без интереса за читаоце да додамо да сви лике-Г и шартрези, који се дају због пријатног укуса и ради болег

•рења после јела, а и иначе, садрже састојке морача. Отуда се

•илк његово корисно деловање у свим случајевима где се тра-жж ла се подигне енергија стомака и црева. У том случају треба ха шрописивати заједно са средствима која се употребљавају за варење, јер после њих се примећује лабавост црева, па је баш исребно да се она не успавају. У њему има један састојак сли-чав камфору, који је, као што знамо, увек користан.

Прашак од семена дивлље мирођије (морача) даје се удози 4 грама дневно, подељено, после јела, За чај и зејтин

3. КИМ

Т случајевима надимања у стомаку и цревима код људи

„Јутају" ваздух (аерофага), чај од плодова или од корена биљке употребљава се у истој дози као морач. Јак прокуван чвд лрбар је за клизме против гасова у цревима. У ту сврху тремени чвд чај у количини до једног литра.

Може се употребити и зејтин од кима по ; каиш после оброка у топдом чају од нане.

Ким је двогодишња бил.ка с вретенастим кореном („као колац") • чврстим стаблом, усправним, које достиже више од пола метра висине-Лишће у дршци има широку ласнину за обухват, иначе је перасто, јахо 'н дупло исечено, у доњем лелу расте црепасто порећано, горе је лишће ситно и разбацапо. Цветови су бели или ружичасти. Ситан, дугуљаст плод с многим уздужиим ребарцима. Цвета у мају и јуну. Гаји се радв зачина, за справљање ликера и за лек.

4. МИРОЋИЈА

Копар. — Примена мироВије као зачина не тражи никаква објашњења: да није добра — не би се у сваки лонац (тј. јело) ни додавала. Ми овде само истичемо да

три напред помену^{те} биљ^{ке}: анасон, морач, ким и ова четв^{рта}, миро^ћија, засебно или све заједно, чине групу биљака које крепе стомак и терају га-сове, чиме побољшавају варење код слабих организама. *Миро-ћија*, исто тако као морач, *изванредно делује против штуца^{нм}*, и то узета као чај. Нарочито код нервозних људи. код којих умањује, па и прекида сасвим штуцање, и повраћање. И стари Јевреји и стари Грци употребљавали су ову биљку као зачин због њеног мириса. Народ на селу је добро познаје, наши варошани такоће, због чега нарочити опис није потребан. До-зирање је исто као код морача и кима.

5. КРУПНА И СИТНА БЕЛА РАДА

Протав грчева и болова, а нарочито против упорног изо-стајања апетита, који се ничим не поправља, нарочито код груд-них болесника и туберкулозних, као једно од врло добрих сред-става може послужити јак чај од беле раде (ситне и крупне врсте), који се узима изван оброка, у сваком случају пре јела, а не после јела као што се пије обичан чај.

Овај чај се справља од две пуне кашике цвета и шоле кљу-чале воде. То се оставља да кисне читав један час. Затим се про-пели притискивањем — да чај буде јак. Ако је неком тешко попиту овај „чорбуљак“, Леклерк препоручује прашак од беде раде истрљан са шећером, у количини 3—5 грама (по пола). Треба узимати по 6 прашкова за 24 часа. За апотекаре би рецепт оваквог прашка био следећи:

Праха од цвета крупне или ситне беле раде 3 грама Шећера 1 грам

За један прашак. Узети шест прашака дневно с водом.

Изгледа мало невероватно али је истина да наши људи, и то они са села, не знају која је то биљка кад им се покаже цвет, а сваки час га ногама газе. Варошани су отишли такоће у другу крајност: они знају за „камил-теј“, али на „белу раду“ такоће ве могу да се сете док им се не покаже сама биљка, или не каже њихово „камил-теј“. Један пример више како могу просте ствари да се не знају или да се изопаче кад се неки туђиназив одомаћи

6. КОРИЈАНДАР

Папр^{нц}, паприч, киш^{нец}. — Ова биљка је из фамилије ам-реластих биљака. Расте по усевима око Алексинца, цвета у ју-т н јулу. Кад се исуши, губи непријатан мирис и тежак задах

постаје пријатно миришљава. Зато је треба употребљавати само осушену, и то као чај од плодова у дози 3:100. Или се отрема тинктура и даје по 10—20 капи после јела. Прашак се може давати у дози од 1/2 до 2 грама неколико пута дневно. И др Сава Петровић говорио је о њој ово: „У медицини се зрео плод као средство што дражи и даје се наро-чшо против тромости органа за варење и за истеривање ветршва. Апотекарски лекови у које она улази јесу такозвана Аиа игуа и. Пре су се много употребља- Добра је комбинација: семе од кима са семеном од кори-јандра — у једнаким деловима. Стуцати и претворити у пра-шак. Давати помало наврх ножа — после јела. У ову категорију биљака и лекова спада и сиријска врста умбелифера, од које су Египћани справљали лек кхели, који се сада и код нас преписује код плућне астме.

Мешавине за лабав стомак

Постоје и мешавине побројаних биљака као средство за изазивање апетита и истеривање гасова.

2) Мешавина четири плода за истеривање гасова, названа „врућа“, од:

Анасона Миронџије Кима •Коријандра

Употребљава се као чај после јела: по 1 кашичица на шо-л>у клучале воде.

3) Мешавина четири семена, названа „хладна“, тј.:

Семе од тикве „ „ лубенице„ диње „ „ краставаца

Употребљава се као „емулзија“, као млеко које се добија

кзд се очишћено семе истуца с водом. Даје се код запаљења у стомаку и цревима, нарочито у вези с оболењем мокраћне бе-

4) Мешавина горчина коју чине:

Лишће од чичка

Цветни врхови од кичице

Цветни струк грчице

Узети од сваког по 50 грама и смешати. Давати као чај пре часа у дози 3—5 грама на шољу клучале воде.

Матичњака

Узимати по једну кашику ове смеше на шољу чаја. Пити по 2 до 3 шоље дневно (др Мајер).

7. ИБИГОТ

Еарска миришљава трава, водени божур, рајска водсна ицова. мирисни корен, темишварка. — Личи на перунику. У ле-ковиту се употребљава њен корен. Укус има ароматичан и при-лаан. помало пецка, горчи и загрева. Поред тога што је сто-

мачни лек, он у исто време снажи стомак и подстиче га на рад.

Даје се као чај. Али улази као саставни део у друге горке сто-мачне лекове, тинктура и смеше.

Ићирот може да замени цишет, те би се добро уштедело кад би се уместо цимета одомаћено у домаћинству. Раније је даван и против других болести, али је најбоље примењивати га само у случају поремећаја у варењу.

Узима се као чај: 20 грама на литар клучале воде. Даје се како пре тако и после јела — према потреби и ре-зультату који се жели постићи.

Леклерк је описао ову биљку (у Медициној штампи, 1928. г.) опширније и лепше, па сматрамо да ће бити од кори-сти да његово гледиште о њој овде изложимо.

„Као и сада, тако се раније употребљавао корен од ње, и го: против губитка памети, кад човека почиње да излапе памћење, у случају парализе, грчења, извијања (цонсвило), КОА болести бубрега с врло оскудним мокрењем, парализе језика (узетости) и усана и као мешавине уз друге лекове: против грчева у цревима (пракса немачких старинских лекара), сла-бости стомака, напада жучног камена и, најзад, као лек за по-правку апетита. За овај корен наука је утврдила да садржи у се-би: танин, скроб, етарско уље и једну смолу. Из уљасу научници извадили много састојка, а показало се да су сви ти састојци с онима што се налазе у корену врло лековити. Тако је овај за науку заборављени лек — мада га народна медицина није заборавила, а прости билобери су га такође много препоручивали — опет примљен у науку с великим почастима." Јер мала нема оних врлина које су му раније приписиване, ипак се ићи-рот (или миришљава трска) показао као добар лек за подсти-цање стомака на рад, на лучење сокова и варење у њему и у цревима. Дакле, код млитавости тих органа и одсуства апетита. а и као средство за истеривање гасова — он је показао своје добро деловање, што зависи од тога да ли се даје пре или после јела. У првом случају подстиче стомак на рад и изазива апетит, у другом, после јела, истерује гасове.

Поред чаја може се давати и као тинктура у смеси с дру-гим травама

На пример:

1) Тинктура од ићирота, корена 30 грама, линцуре 5 „ „ зечје стопе, корена* ... 5 „

Дшати по 50—60 капи пре јела.

2) (За апотекаре) тинктура од ићирота . 15 грама „ „ кардамоме 4 „ „ „ ангелике . 6 „ „ коријандра 5 „

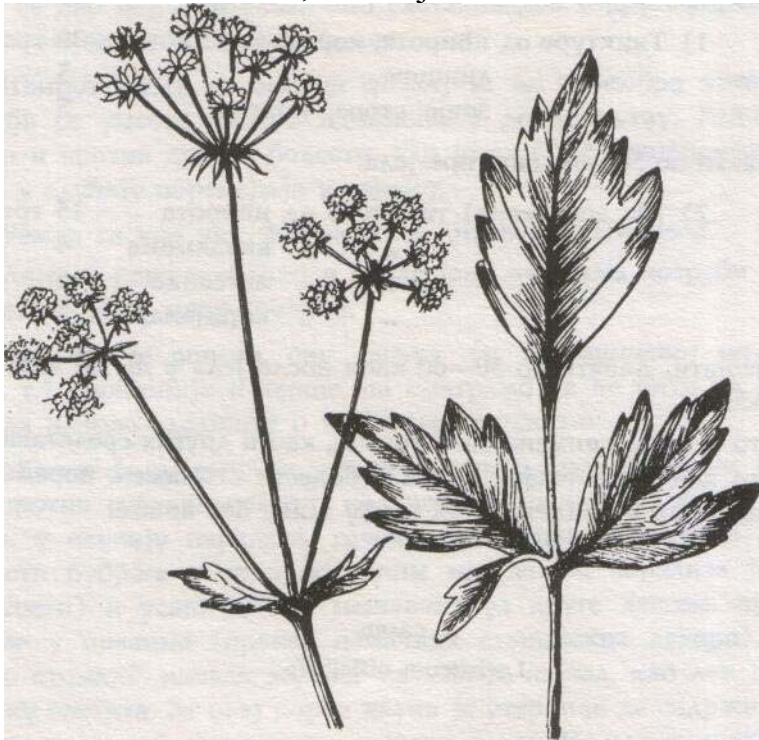
Смопати. Давати по 50—60 капи после јела у шољи чаја.

Што се тиче примене овог корена, као и других средстава за ређе код грозничавих стања и болести стомака с поремеће-мокрењем — видети и последњу главу ове

I. СЕЛЕН

Лествим официнуале „много крчи у стомаку" са местимичним грчевима у црево, н који у то исто време слабије мокре, те је потребно да се бубрези подстакну на рад (Леклерк). У том случају може ~~се правити~~ смеша с килавицом, ланеним семеном, медвећим цве-*тиашл*, у подједнаким количинама (видети болести бубрега). Узима *зе јслна* кашика за 2 шоље прокључалог чаја и даје по једна *тишалл*. неколико пута дневно. Употребљава се корен и семе, у воме има неке врсте терпентинског уља.

Селен се употребљава као чај у дози 10 грама на 200 грама •а.учаде воде; пити 2—3 шоље дневно, после јела.



Селен (ангелица арцхангелица)

И селен спада у амреласте биљке. С голим, гранатим стаб-лом, танким дубоко урезаним лишћем, белим цветом и ребра-стим семеном.

9. АНГЕЛИКА

Ангелика има својство да код *луди* који су изгубили апе-тит услед неких психичких потреса (*лушевних мук.а итд.*) уки-штава штодљиву слуз на слугокожи уста и стомака и да надра-жује и подстиче на рад млитав стомак. Тражи се под називом радис ангелике тајог или радих арханеликуе

Препоручује се чај од плодова и корена ове биљке, пре је-ла, у дози 5:100 (10:200). Или се спрема као алкохолни расб •ли као тинктура, и даје се по 20—30 капи пре јела у мало воде. Нарочито га је добро спремити на овај начин: у шољу кључале



воле спустити неколико комадића стабла или корена, кад се могу набавити свежи. „Пријатан мирис ове биљке, њена осна-жујућа својства и помало умирујуће деловање на нерве — оп-равлавају њену стару славу као средства против главобоље и против срчане слабости" (Леклерк), против надимања у сто-каку и против инфекција (заразе у цревима, тифуса, колере, аролива и сл.).

Ангелика се употребљава при лечењу и других болести — о чему ће се говорити код сваке посебно.

Лапонци (народ крајњег севера Европе) употребљавају ЛЦВ као храну, зачин и као лек. Чак је и ветеринска ветеринарска медицина употребљава као стомачни лек. На Исланду, као култура биљка стајала Русији: на Уралу у Полтавској и Могилевској гу-бернији, Литви, у Норвешкој, Пољској и Италији употребљава се као средство против грчева у трбуху изазваних нервним поремећајима.

У последње време јако се препоручује употреба корева ангелике с угљенисаном кафом (средина између пржене кафе и углена), која врло добро делује код поремећаја у цревима с обол-ењем слузокоже и њиховим нервним надражајима. Може се узимати одвојено, а може се комбиновати корен с друг-лековима, нпр. алоем, екстрактом жучи, гуштераче и папаверином.

Постојала је таква формула зрнаца (пилула) — назовивамо их ангеличним — с научно основаном применом:

• Корена ангелике 0,02 грамг

Алое 0,005

Активног екстракта жучи 0,004 »

Активног екстракта гуштераче 0,05 „Папаверина 0,02 »

Све за једну пилулу. Помешано у угљенисаном кафи. Дневао узимати 3 пилуле.

Корен се употребљава и као средство против пушења: исит-њен корен се жваће у устима као гука, а сок је добар за стомак-

Саставне делове корена чине етарски зејтини, смола — зва-на ангелицин, ангелична и валеријанска киселина, боја и горкв састојци.

Слично овој ангелици, казао је др С. Петровић, може се употребити и расковник, мушки расковник, с којим је народ правио разне враџбине: да може да отвори свака врата или да сруши сваки зид, тј. да уклони сваку препреку.

Ангелика или кривога (шивиз), корен св духа, постоји као права ангелика која расте по високим местима, тј. такозвана архангелика, од које се за лечење узима корен. Врло јој је сродна, и налик на њу, дивља*

Корен црвене ангелике је гранат, дебео, споља мрк, унутра бео. Двогодишња је Амрели су крупни, готово округли, с много длакавих кракова. Аишће је два до три пута перасто дељено, с јајастим или понајвише ја-јастоланцетастим режњевима. Вршни су листићи цели или на троје исе-чеви. Доње је лишће на рукавцу. Стабло је усправно, ижлебљено, наврху гранато и високо до преко метра. Време цветања: јул—септембар.

10. КИЧИЦА

Грозничави трава, зимничарка, кичица мала, грчка, грко зеље, грочничавка, трава од грознице, кичица црвена, златни грчак. — Поред других, врло добрих особина којима је обдарена ова билка — наиме, употребљава се против грознице и ватре, о чему ће бити говора — она има и ту особину да покреће на рад органе за варење, подстиче их да луче сокове за варење и уми-рује болове код нервозних болесника

Употребљава се као чај у дози 30 грама на литар воде, или оо тинктура по 2—10 грама дневно (до 200 капи). Или као ис-шарен водени расо (талог од испареног воденог расола), у колични од 1/2 до 1 грама дневно — наврх ножа. Све пре јела.

Постоји више врста овог рода: ниска, узанолисна, прибрежна-оа итд., али је главна наша обична кичица, која је карактеристична по томе што су јој сви цветови (ките) на истој висини.

Кичица је летња биљка наших предела, с црвеним цветићима, ус-правним стаблом чак до 3 дециметра висине, које се најчешће грана усвом делу. Доње јој је лишће широко јајасто, прави при дну Јелну „розету“, убор, а горње парно, удалено једно од другог, облика ЈгЈастог до дугуљастог танкопродужног. Цвеће је боје јарко до тамноцрвене-већином многобројно на једном врху гроздане дршке. Оно нема етелке,

Збивено је. Сва је биљка глатка. Расте по ливадама и песковитим местима, на проплавцима. Цвета у јулу и августу. Горко је укуса. Званнично се тражи као Негћа сепгачи пипопв. У медицини се употребљава рас-цветана биљка. Раније је била позната као Негћа (— трава против грознице. У старој српској фармакопеји играла је велику улогу, јер је улазила у састав разних горчина и капљица). Припада роду линцура и може да замени праву линцуру (генцијану).

11. ЛИНЦУРА

Угарска сириштара, горчица, равен, гореч, горки корен, зеље од срца, срченик. — Разноврсност назива говори о томе колико је ова биљка популарна у народној медицини.

Употребљава се корен. Улази у састав многих лекова, или се може дати и сам код слабог стомака и кад се скупљају у стомаку и цревима ветрови. Још боље је ако то стоји у вези с малокрвношћу, скрофулозом, слабим костима и грозницом болесника. Према анализама савремене науке излази да су у ко-рену нађене материје разнога рода: три шећерасте, два фер-мента (који изазивају врење); једна материја која оксидише, једна есенција и пектин; раније, кад је ствар посматрана јед-ноставније, држало се да у корену има горке материје, безуку-сне материје и миришљаве материје, која се брзо испарава и која „у већој количини тера на повраћање и опија (занесе) чо-века" (др С. Петровић). И обрнуто, у алкохолном раствору као горко средство показује оживљавајуће деловање, рефлектор-но, у случају клонулости с губитком свести и потпуне слабо-сти (несвестице и колапса)

Раније се сматрала, а и сада, као најдрагоценији горки лек (тоничан) за поправку слабог стомака.

„У великој дози, нарочито кад је свежа, линцура се не да-је, јер јако дражи стомак и тера на повраћање. Зато се не даје кад је стомак у успаљеном стању." Због тога треба пазити на прописане дозе, а оне су следеће: Линцурин корен у облику прашка: 1—5 грама дневно (пре-ма узрасту и јачини болесника). Или се сдрема расо: по 3 гра-ка на шољу хладне воде; то стоји четири часа, и онда се про-неди. Исто тако даје се и тинктура: по 30—50 капи пре јела, двапут дневно. Сируп се спрема од чаја корена и даје се по 50—100 грама дневно. А вино од линцуре спрема се на овај начин: 30 грама корена у литру белог вина кисне десет дана; то се процеди и даје по 1—2 чашице за ликер, до 4 чашице дневно, вре јела.

Као ова линцура могу се применити и све друге врсте рода генцијане, па и ситније, као што су отодавка (Сеп-папа уета), прострел, сириштара, које народ употребљава, али су слабијег деловања.

Има више врста линцуре: са жутим, црвеним или плавимветои, затим „угарска" (управо панонска). тачкаста, крсната, ливадска, „ладна", кратка лин-1ра (без стабла), баварска, мала, пролетна, „лежећа", меху-рава, снежна, горка, пољска, нежна, кепец-линцура

Од свих њих најлековитији је корен жути линцуре.

Расте то брдима, цвета од јула до септембра. Корен је дуговечан, лвбво. лугачак, ваљкаст и гранат. Цветови су жуте боје, усамлени на Т гране или у бокору, жбунасто на стаблу насађени (на коленима). лишће је с 5—7 нерава који су на врху примакнути. Доње лишће при корену је крупно, елиптично и има дршку. Стабло је право, усправно, расте ло исвве 0,6—13 метра, дебело је, једноставно и шупл>е.

12.РУЗМАРИН

Ррввариново лишће подстиче стомак на рад. Леклерк твр-лл је добијао добре резултате од чаја, у дози 5:100 грама, који су били сасвим клонули услед тифусне е, грипа итд., као и ослабелог стомака услед великих физичких и интелектуалних.

Некада је био јако хвален. Рузмарин улази у састав мири-шливог вина и миришливих балзама за трљање и такозваног оподелдока. Проф. Партирије и

Русел признали су да, после уливања у дванаестопалачно црево, помаже лучење жучи, која постаје бистрија и лучи се у већој количини, што оправдава употребу рузмарина пре јела код хроничног запаљења жучне кесе, малих отока јетре, цирозе Лаенека и жутице услед обољења јетре. Рузмарин даје (кад се пече — дестилише) једну есенцију и један нарочити камфор; отуда вероватно и његово деловање да крепи, јача и — подмлађује.

На нашем приморју употребљава се лишће рузмарина као зачин у јелу, те се тиме потврђује његово добро деловање на стомак.

„Рузмарин се сади по баштама, али не може напољу зиму да прв-зими." Мириса је пријатног и јаког. Цвета у априлу и мају. Дивље расте у јужној Европи. Лишће му је кожасто, трајно зелено и рапаво одозго, бело и руновито одоздо, линеарно и нема дршке. П* чб је, усправљев, гранат, доста висок.

13. ОСАТ

Благословена боца, блажени чкал», питоми чкал», бабино зел>е. —• У немачкој ботаници наводи се да је ова билка поре-клом из јужне Европе и да се понегде гаји као лековита бил>ка. Ова биАка садржи горчину која има све особине једног лека: изазива осећај глади и подстиче апетит, што је важно код скрофулозних болесника. Лек се справља од сувих цветних круница: једна шака круница кува се у 3 литра црног вина на ти-хој ватри док се не укува до 1/2 литра. Узима се по 1 кафена шоља ујутру и увече.

Др Оже примењивао је течан екстракт ове бил>кс у лечењу реуматизма и неуритиса, код повећања мокраћне ки-селине и урее. Дневна доза је до 100 капи овог екстракта: 'узи-



1 — поточњак; 2 — јова црна, ж — ресе и зрели плодови; 3 — мечја шапа; 4 — покосница, а — корен, б — зрели плодови.

ТАБЛА 10.



1 — стрижуша; 2 —

напрстак); 3 — нар), а — расечен плод, б — семе;

| 4 — момчић.

ма се у четири маха у току 24 часа, тј. сваких 6 часова. екстракта, може се припремити овакав напитаk: 3 грама ове биљке прелију се шољом воде. Пре оброка треба попити по 1 шољу.

ГРЧЕВИ И БОЛОВИ У СТОМАКУ (без измена слузокоже и органских обољења у стомаку)

Велики број људи жали се на болове у стомаку. Али то не значи да им је стомак покварен, тј. да код њих постоји неко обољење слузокоже, жлезда или мишићног

ткива (зидова сто-мака). Таква стања ипак су врло ретка и износе према осталим само петину случајева, што значи да од болесника који се жале на болове у стомаку 80% не пати од органских измена у сто-маку, ни од болести слузокоже или стомачног зида. Како то болесник може одредити? Врло просто: измена слузокоже и друге органске повреде сталне су. Према томе, ако се грчеви и болови јављају с времена на време — значи да нема озбиљних поремећаја у стомаку. Само ако су ови симптоми стални — болест у стомаку може се сматрати озбиљнијом. У супрот-ном, ове појаве су пролазне, без озбиљних промена у стомаку, и при њиховој појави треба примењивати:

1) Најпре топле облоге, споља, на стомак; потом треба узети, не одмах после јела него мало доцније, шољу топлог чаја од липе или нане.

2) Ако се јаве болови услед гутања ваздуха и скупљања ваздуха у стомаку и цревима, због чега и долази до надувено-сти и слабе покретљивости органа за варење, то се лечи најбо-Ае кимом (Сагит *сам*).

Чај се справља од зрна или од корена кима у дози 25—50 грама на литар воде, или по 6 грама на шољу кључале воде. Узимати по 1 шољу после сваког оброка. Поред ових, могу се применити с успехом и следећа средства:

1. ЈАСЕНАК



Јасенак

Рустен, бијели јасен, вилино цвеће. —• Свеже лишће ове биљке кад се растрља мирише на лимун. За своје деловање има да захвали етарском уљу које биљка садржи у себи. Зато сежао чај од корена може применити код нервних и хистерич-

их лица, којима његов мирис прија. Деловање је врло добро (Е- Мајер). Најбоље је давати га у смеси валеријане и матичњака у овом односу:

Т-рае радициц дицтамни алби..... 5 грама

меллиссае..... 5 „

валерианае..... ... 20 „

Давати три пута дневно по 20—30 грама. Суво лишће може се употреби уместо чаја. Овај чај је добро стомачно средство и лаје се против болова и грчева услед надимања и рђавог ва-реаа, а тако исто и против несвестице, и ради бољег мокрења. За чај се употребљава и корен у дози 60 грама на литар воде. Тражи се под називом 11л. Овај корен, свеже ископан и дат као одвар, делује и против глиста у цревима.

Иако је др С. Петровић говорио да научна медицина не користи ову биљку, мада су је стари употребљавали, ипак је француска и немачка пракса примењују код малокрвности, бле-Аоће и опште слабости.

Двогодишњи корен овог жбуна мирише пријатно, из њега избијају стабала, која достижу висину и до једног метра. Доњи листови су ку јајасти, горњи просто перасти и дугуљаст, слични лишћу јасена (оту-Аа валда и име). Листови су плитко изрецкани. Цветови, беле боје, поре-банн су у гроздове. „Кад се у топле летње вечери, кад нема нимало кажу Саге (Немачка фдора), дпринесе пламен цветом грозду јасенка — онда се етарски зејтин, који се ту излучио, може запа-АКГИ и изгорети."

2. НАНА

Кучерачка, метвица, нана, коњски босиљак. — Ова билка, ооред осталих својих добрих особина, које овде имају подесну примену, има и ту да се може борити против интоксикације,

тј. тровања која могу наићи или наступају у самом организму. Као есенција употребљава се споља, против мигрене. Начин употребе је једноставан: чај: 2—3 грама лишћа на 100 грама кључале воде (5:200). Свежа биљка даје пријатнији напитаk него сува. Чај треба узимати послв јела.

Али може да се спреми од ње и алкохолни расб; у том се случају даје по 15—20 капи у чаши воде. Такоће после јела.

Нана је јако миришљава билка, достиже висину до 6 дециметара. Лишће је дугуљасто, оштро на врху, средње зупчато зарезано, на дршци, глатко или шупљикасто. Цветови су црвенкастобели, избијају у коленима главице дугог

класа. Не расте као дивља, већ се негује као лековита биљ-ка. Лишће има у почетку љуто-ароматичан укус, а зати хлади, јер има у себи уља боје ветри. Време цветања: јул—август—септембар.

Нане има више врста: луте шумске („коњски босиљак" — , барске пољске која расте по влажним местима, и тзв. ситна на-на (М. Добро делује код катаралних стања бронхија, па и код магарећег кашља — као чај. Све су се оне одвајкада, употребљавале као средства против трбобоље и грчева у материци, против гађења, повраћања и нервозних слабости, а последња, ситна нана, „као средство што помаже искашљавање у хронич-ним катарима плућа. Некада је давана и као лек од реуматизма" (др С. Петровић). Према томе, *ако код неког болесника са slabим стомаком и грчвицама налазимо и плућна обољења и ре-уматизам, онда је најбоље изабрати овај последњи род нане.*

Све ове биљке, нарочито љута врста, садрже 2—3% есен-ције (ветрећег уља), састављене од течног дела, тзв. терпена, и чврстог, камфоре нанине или ментола. Овај ментол је свима по-знат. Кристали ментола могу да се таложе у водици од ових би-љака. Најбоља је она врста нане која се гаји у Банату. Дакле, гајена је боља него дивља врста. Врло је сличан по укусу, мирису и особинама дивљи босиљак — „Бића која га узимају осећају се чилим, енергичним, интелигентним, крећу се радо, поносито." Спрема се исто као нана, тј. као чај: 4—6 грама на шољу кључале воде. Примењује се како овде тако и код незадржавања мокраће ноћу (мокрења у постељу). Најбоље је употребити га у смеши по пола са медуником, плућњаком а као чај: једна кашика на шолу; треба пити 3 шоље лдевно.

Ментол има разноврсну примену.

3. САЛАТА

Кад се салата истуца у авану, добија се сок. Кад се тај сок аомоћу топлоте испари, добија се згустак, такозвани тридас, у коме има три разна састојка.

Овај згуснути сок може се добити и на тај начин што се стаблика салате кад је у цвету попречно засече. Из тих зареза пурџи бели сок који се на ваздуху згусне и постане мрк. (др С. П.). Сок добијен на један или на други начин употребљава се у медицини као ублажујуће средство против болова и грчева у стомаку и у цревима. Нарочито због тога што не утиче рђаво на органе за варење, не изазива затвор, као што то чини опијум, не омета крвоток, не квари апетит, не ремети рад нерава, већ делује свуда повољно, без рђавих последица. Само се не држи дуго.

Најбоље је давати згустак у простом шећерном сирупу. До-за је 0,01 грам за једну кашику простог сирупа, што значи један грам на сто кашика сирупа. Треба узимати по 10, 20 па и 30 кашика дневно, према годинама болесника.

4. МАК

Афион, опијум. — Најзад лек коме нема равна против болова, свуда у телу па и овде: против грчева у стомаку и цревима. Употребљава се сок који исцури из

главице мака кад се ова засече у одређено време (док су главице младе

Како је то лек који спада у „силне лекове“ — доза кегова мора бити тачно одређена. Зато је најбоље употребљавати га у облику тинктуре (згу-стак преливен спиритусом и разблажен пет пута дестилисаном водом): по 50 капи дневно највише.

За децу, која су јако осетлива на деловање макова сока, проф. Пуше прописао је овај рецепт — као сируп за децу:

Згустка опијума (екстракт) 10 грама

Алкохола од 60% 30 „

Дестилисане воде 340 „

Бела шећера 640 „

У овом сирупу — 50 грама одговара једној дози морфина, колико се убризгава под кожу одраслима у великој нужди, у случају неиздржливих болова; а како једна кашичица одговара количина 5 грама — значи једну кашичицу (10 део) може узети слободно дете од шест година, па и дете од 3 до 6 година. Деца испод три године могу узимати једино сируп у капима, и то по 5—10 капи (у чају од липе или нане) у првој години, по 10—20 у другој и 20—30 у трећој години живота.

Ми смо богати маком. Млечни сок од мака, „афион“ с Вар-дара, садржи велики проценат морфина. Хемијски састав опијума је веома сложен, садржи органске матерпје: каучука, ма-сти, смоле, шећера, млечне, сирћетне и меконске киселине, неке минералне соли и око двадесет врста алкалоида, од којих су најпознатији и најважнији: морфин (10%), наркотин (7%), папаверин (1%), кодеин (0,3%), тебаин (0,15%) и нарцеин (0,02%).

То је усправна биљка, достиже висину преко пола метра, боје зеленопепељасте, гола или с маљама на дршци која носи цвет. Стабло је оскудно у гранама. У баштама је оно више. Ли-стови обухватају стабло својим срчастим широки крајем. Цвеће је велико, светло бело-плаве боје с тамном линијом при дну цветног листа. Семе се налази у главицама, које су голе. Познато је да се гаји и као индустријска биљка због семена, које се употребљава у исхрани људи, за храну птица и за до-бијање масног маковог зејтина.

5. ЖАЛФИЈА

„Света трава“, грчки чај, европски чај. — Некада, у Грчкој и у Риму, сматрала се у народу као света трава. Уживала је ве-АИКИ глас и код лекара.

Чак се ишло дотле да се каже: „Како би могао да умре чо-век који има у својој башти жалфије?“ Јер долази од— спасти, спасти се. И данас се њено лишће и њена цветна метлица употребљавају у популарној медицини, где се сматрају као стомачно средство, као средство које јача стомак и подстиче на рад. Сушењем ова биљка не губи од свог мириса, Аугог и помало горког укуса. Гране с цветом беру се у почетку цветања. Лишће пре тога: у јулу и августу.

Од ње се спрема вино, или тинктура и алкохолатура. За чај се узима 10 грама цветне гране на литар воде и пије пре јела, шолама (2—3), против болова и грчева у стомаку, код млитавог стомака и томе сл. Да напоменемо да прах од цвета жалфије заједно с пеленом улази у састав чувеног туринског вермута.

НЕПРАВИЛНО ВАРЕЊЕ У СТОМАКУ (Диспепсија)

А. Недовољно лучење стомачног сока

Основни узроци оваквог стања могу бити: слабост мишић-ног (меснатог, средњег дела) слоја стомачног зида, малокрв-ност и недостатак лучења стомачне киселине, као и обрнуто:

превелика злоупотреба јела, умор и премор у послу, слабост стомака у погледу сажимања и прилива крви, недовољно лучење сокова стомачних жлезда итд. Исто тако шкоди и прекомер-но узимање течности: воде, вина, пива итд., услед чега се сто-мачни сок сувише разблажује и не вари. Рђаво варење изазива стварање гасова, које болесник „изригује“, кроз уста, штуца итд. Тај ваздух не мирише на покварена јаја, али има горак укус. На варење утиче и душевно стање, расположење, опште стање нерава, који рефлекторно делују на далеком растојању и утичу на рад органа

Каткад, услед тог недовољног варења, када стомак није у стању да протера храну даље (у дванаестопалачно црево), на-стају болови, прави грчеви у стомаку. Ти се болови преносе и на околину: у ребра и на леђа, и наниже. Често овакви болесници имају и проширен или спуштен стомак (спуштено дно његово). Зато се при оваквом стању могу узети као лек све оне биљке које дају горчину и које изазивају лучење сокова у стомаку или га подстичу на рад. То подстицање стомака на рад почиње од дражења нерава за укус у устима, па надаље, што изазива и жељу за једењем. Или бива обрнуто. Жела за једењем изазива лучење сока у стомаку, а то се лучење с падом залогаја у стомак још правилније и јаче врши. Услед тога сматра се данас да је неправилно узимати ова средства за апетит много раније пре оброка, нпр. на 1/2 и 1/4 сата пре, јер се у том случају сок у стомаку излучи пре хране и стомак исцрпи, него је правилније давати их непосредно у почетку јела, те да њихово деловање и деловање хране појача

лучење у стомаку и започето варење.

У ред биљака које се овде с најболим изгледима могу при-менити спадају:

1. ЛИНЦУРА

О овој смо билци опширно говорили у претходном одељку. Сматра се да подстиче на рад стомак и остале органе за варење. Она не стеже, не надражује, а јача. Помаже лучење и жлезда у ус-тима и жлезда у стомаку. „Код болесника који пате од недо-вол.ног лучења сокова у стомаку можемо се после њене употре-бе надати добром резултату, било то пре јела, ради изазивања било после, кад треба да се побољшају хемијски про-при варењу" (проф. Вакез). „Најзад ова билка побољшава во стање белих крвних зрнаца, што може да се сравни деловањем које има исхрана богата месом" (Лер). Услед тога је полесна у свим случајевима где постоји природна сла-ввет, оронулоост после дуготрајних болести, код малокрвних, жлезличавих итд. *Употребљава се њен корен.*

Начин употребе и дозе: као прашак од 1 до 5 грама днев-

•& Расо: 3 грама на једну шољу хладне воде; оставити да кисне 4 часа, потом процедити и пити пре јела. Или спремити тинк-давати по 30—50 капи пре јела у мало воде.

2. ВРАНИЛОВА ТРАВА

Пријатно мириса, а укуса је нешто љутог и горког. У н.ој има доста етарског зеј-І— и гумозне материје која се донекле у води раствара и боја је у црвено (др С. Петровић). Раније су јој стари лекари ириписивали разна својства, од којих је највише био у праву Лиоскорид, рекавши за њу „да је вранилова трава корисна за ове који су изгубили апетит, који имају слаб стомак иштуцају квсело и непријатно". Леклерк продужује: „Одиста, чај орига-ва је добар лек за луде чији слаби стомаци не луче довољно сокова или су проширени, као и за оне који уображавају да болују много од стомака или гутају ваздух."

За чај је доза: 5—6 грама траве на 200 грама клуча-ле воде.

Ако треба да болесник у исто време и искашљује — при-мена је још оправданија, јер ова биљка помаже и у томе: са-држи етарске зејтине и раствара плућну слуз, која се лакше избацује (код емфизема, обол.ења душника, бронхијалног катара). Корен је дуговечан, расте плитко. Из њега избија једногодишње стабло, више или мање длакаво. Цветови вранилове траве су скупленн на врху грана у јајасте или дугачке класове, који заједно представљају рачвасту метлицу с примакнутим и усправним гранама. Лишће је јајасто или јајасто-копласто. Цветови су црвени, ребе бели. Расте по сувим ме-стима, сунчаним ливадама и шумама, нарочито на кречњаку. Цвета од јуна до августа.

3. ВОДОПИЈА

Женетрга, гологуза дивља. — Употреблѡва се лишће и ко-рен. Најбоље као прокувана или прост чај, јер не само да под-стиче апетит већ тера помало и на чишћење, па и на боље мо-крење. Ако постоје грчеви у области јетре, још је целисходније применити ову биљку — она је раније и носила назив „прија-тељ црне цигерице”.

Дозе: 5—6 грама лишћа за шољу чаја, или куван чај (од-вар) од исте количине корена за оне који страдају у исто време и од јетре или запаљења жучне бешике.

Према резултатима стручњака др Ф. Декоа (Обсах), де-лује као помагач у лечењу жучи и стомачних сокова (свеже лишће), и чисти крв.

Водопија има корен налик на репу, тј. дебео и клинаст. Стабло је високо до 1 метар. Доње лишће расте као убор при дну стабла, има по-бочне огранке, дубоко урезане, а горње је мало, копАасто, заострено. Цветови, по 2—3, расту збијени у коленима. Цветови су велики, небесно-плави. Водопија расте по сувим ливадама, по мебама.

4. ШИМШИРИКА

Жутн шипак, жута шиба, шимширика, кисели трн. — Про-Ч-је се као горчина за јачање стомака, у облику чаја од коре ена дивљег шимшира, у дози 20 грама на 500 грама кључале е. и пије по 2—3 шол.е дневно пре јела. Дакле, код хроничних поремећаја варења и одсуства апетита. Ово средство делу-је као покретач, динамично, ако се не преће доза. Тинктура — уашилае од коре корена дају се у дози по 5—10.Бобнце од дивлег шимшира могу се употребити за справ-Јнаке лимунаде, јер у њима има јабучне и лимунске киселине. добро утољава жећ.

Према Тибалду Ласкарету, а по Леклерку, његова би при" шмш била најподеснија онде где осим слабости стомака посто-ЈВ • оток слезине услед маларијв. Јер доиста он подстиче ор-гаив ва варење, али је његово главно деловање да скупља и сте-т ткиво услед маларијом отечене слезине и да отуда малариче клвце истера у општи крвоток, где ће их дочекати бела крвна ^— да их разруше и кинин да лакше на њих утиче. У старој озшатској медицини ова је бил>ка играла велику улогу.

Примена ове биљке код крварења из материце поменута је Одговарајућем месту (видети „Женске болести”).

Главни састојак, берберин-алкалоид добија се из ткива коре схабла и корена. Он се даје у облику сулфата у дози 0,05—0,25 хдмха више пута дневно као* прашак, пре јела; а најчешће за-једно с хмелом, по рецепту:

Узимати по један прашак дневно, тре јела.

Шимширика је гранат шиб од 1—2—3 метра висине, с повијеним гранама, чији су крајеви као оборени. Зеленосиво лишће расте абувасто, на дну (жбуна) има игала, остатака измењених листова. По-• АИСТОВИ су јајастог облика, оштро зарезани. Жуто цвеће образује васеће гроздове, који миришу непријатно. Плод, мале црвене бо-Аугул.астог је облика и садржи 2—3 семена. Употреблѡва се и за слатко. Расте по кршевима и по баштама у целој Европи и у области умерене климе Азије до Хималаја. Цвета од маја до јуна.

Напомена: на унутрашњој страни његовог лишћа гнезде се зимњв споре (клице)

главнице, због чега га не треба трпети у близш^ш житних њива.

5. ПЕЛЕН

Пелин, осенач, бели пелин, горчика, пелинчек, пелунка. — Стари лекар Кондронхус назвао га је „пријатељем стомака" (уеп¹пси¹о апгисиз), дакле, одвајкада је био познат као стомач-ни лек. Познати француски професор Труссо био је мишљења да је подесан „као средство које подстиче органе за варење на рад у људи јако омршавелих и код стварних повреда органа за варење које су дошле као последица узастопних грозница; про-тив губљења апетита, против затвора — што се јавља код ма-локрвних, неурастеничара и оних који прездрављају".

Чај од пелена врло је горак, зато биљку треба само поп-арити, а не кувати, како се то обично чини.

Узима се по једна кашика или чашица пре јела. Доза за чај је 5—6 грама на 200 грама кључале воде. Овај чај је горак.

Најлакше је узимати тинктуру, 20—30 капи у води пре јела.

Наша пелињача представља алкохолатуру бил>ке („расо пе-лина од ракије") са слаби^м процентом алкохола.

Или се може спремити пелиново вино по овом рецепту:

Сувог лишћа пелена 30 грама

Алкохола од 60% 60 „

Белог вина 1000

Треба оставити да пелен кисне у алкохолу 24 часа, па се онда томе дода литар вина и остави да кисне 10 дана. Затим се оцеди и процеди. Од овако добијеног вина сме се употребљавати само три кашике дневно (по једна пре јела). Шта то зна-чи? — Значи да пелен у већој количини изазива велики надра-жај у стомаку и цревима, па и у целом организму, услед чега

се јаллају и знаци тровања: повраћање, збуњеност, несвеотица. То често бива кад се узме на празан стомак пуна чаша, а и две, 1— чаја (одвара) од пелена. Стална употреба алкохолног пића-у коме има јаке дозе пелена представља опасност по лич•зст која то чини. Сматра се да у њему има неких опојних састојака Због тога се треба држати прописаних доза.0 примени пелена код других обољења, нарочито наступних грозница— говорићемо на за то одређеном месту. Овде ћемо в само укратко описати.

Пелен, пелин, осенач има корен дутовечан, тврд, граиат, из кога из- кратки и врло лиснати изданци и стабљике до преко пола метра.Биљка је маљава, бела, јако миришљава и горка. Стабљике су усправне, ћошкасте, беле и врло гранате. Лишће је озго тачкасто, зелено-беличасто, а озго је сасвим бело. Доње је лишће Исечено на коцкасте и затубасте кришке. Цвеће је на дугач — грозду — метлици. Цвета у јулу и августу, а расте свуда по ем утринама, баштама.

Поред ове врсте пелена има много других аему сродних наиме: пољског ниског север-•ог метличастог аустријског римског простог тамноперастог класастог

„мутелинског" гАечерског вунастог камфорног (А. морско-обалског камењарског . Од свих њих као најлековитији о—гра се овај који смо описали, горки. Само ова последња врста издваја се као добро средство против упорног апетита, нарочито ако постоји туберкулоза трбушне ма-р—оше и цревног покривача. У том случају даје се тинктура од дежеџ лишћа, дневно 20—40 капи у води, пре јела.

Ол осталих врста мсД-у да доћу у обзир само: комоника, трномет), А. сатрезпз (дивља рутавица), поменуто А- аћго (божје дрвце, рутавица), А. (рудин-схх пелен) и А. (ћул, ћабе-пелен, миришљавка), али које ае упогребљавају више као лек против глиста него за снажење ослабљених органа за варење.

Најзад, код болесника који имају катар у плућима а ие-мају апетита, те им треба горчине као најподеснијег средства за снажење стомака и појачање апетита, може се примешгтв:

ИСЛАНДСКА МАХОВИНА

О њој смо говорили код плућних болести. Овде само да изложимо два начина спремаа лека:

а) Без горчине: 10 грама исландске маховине на 1000 грама воде стави се да проври. Та се вода затим оцеди (а с њом и горчина). Затим се маховина испере у-хладној води и поново кува у литру воде пола сата. То се процеди и заслади шећером или неким сирупом. Узима се кафеним шољама.

б) С горчином: подеснија је спиритусна тинктура у дозн 5—6 грама дневно (по 15—20 капи у води пре једа).

Овај последњи облик и начин је „много интересантији, јер се у њему задржава горчина, која, како су показали многи научници, може задржати повраћање и таме указати велике услуге у случајевима где болесници, нарочито плућни, повраћају; или имају мигрене, или пате од жучних болести, повраћају после хлороформисања (после операције) итд." (Леклерк).

Б. Прекомерно лучење сокова у стомаку

При повећаној или сувишној киселини у стомаку болесник осећа неку топлоту, осећа да га нешто пече у области стомака, у једњаку, у грлу, па и у устима. Он тада кисело подрнгује, а покаткад и повраћа. Мучи га горушица, нарочито кад се сто-мак испразни или кад је већ давно празан. Стомак га боли. Чим се наједе, горушица и болови престају; чим се храна свари, бо-лови или горушица почињу изнова. Овакво стање постепено јача и траје дуго, с прекидима, читаве године. Не подноси се:

ракија, вино, зачини, незрело воће, а каткад и најман>а кисе-лина. Болеснику често говоре, околина и лекари, да треба да се прегледа на рендгену. Рендгеном се, пак, не може ту утврди-ти ништа (ако не постоји рана у стомаку), осим, рецимо, неко проширење или спуштање стомака.

У сваком случају, било да је повећање лучења киселине у стомаку привремено,

било да је дуготрајно, лечење те неволџе остаје исто. Оно се састоји, пре свега, у дијети: *при узимању јела треба поступати обрнуто ономе што се обично чини*, тј. не почињати супом или чорбом или месом, него то оставити за крај, или не узимати, а сваки оброк (доручак, ручак и вечеру) почети маслом, кајмаком или зејтином; за овим узети брашна јела и јела од печена теста, нпр.: хлеб с маслом, по-пару с маслом или на масти, резанце, макароне с маслом, трла-во поврће с маслом или зејтином (трљан пасул», грашак, кром-пир), за овим јела у којима има разбијених јаја, рецимо „ми-Анхброт", гурабије, палачинке с некиселим пекмезом, слатким нтд. У исто време може се узети и слатко млеко, удробљено или чисто. И тек се напоследку узима, ако не изазива болове, супа и месо (види у прилогу „Дијета"). Такав редослед јела мора се одржавати најмање шест нвдеља, па ако. се стање не поправи, заставити и после тога.

Што се тиче биља, код ове врсте болести смо у великој ме-ре ограничени, јер билке обично садрже киселине или горчине које изазивају још јаче лучење или увећавају постојећу коли-чнну стомачне киселине — дакле, забрањене су. Зато болесници нека обратe пажњу на поменуто правило у погледу дијете, која ое не може ничим заменити. Од билних производа и лекова — вежа се запамте ови:

1. ЗЕЈТИН

Пречшпћен зејтан од маслине и зејтин од ма каквог другог биља (ораха, сунцокрета, соје, сезама) које се једе. 0 примени •всАиновог лишћа — видети рецептуру. Треба употребити скроб од најбољег шпеничног брашна или најситније самлевоног кукурузног брашна (качамак). Бра-шно, вода, шећер и масло (или маст) помешају се и кувају за-једно до густине каше која се жели. Једнако се меша. Уместо једног дела воде може се узети и млеко (1:1). Зрнца крављег масла, „путер", уваљана у пшенично брашно као пилуле могу заменити сваки лек. Ове се пилуле могу носити са собом и у случају потребе узимати колико се хоће (у случају горушице, киселине итд.).

3. КРОМПИР

Кромпир треба испећи или скувати, најситније изгњечити (општи назив „пире") са зејтином или маслом.

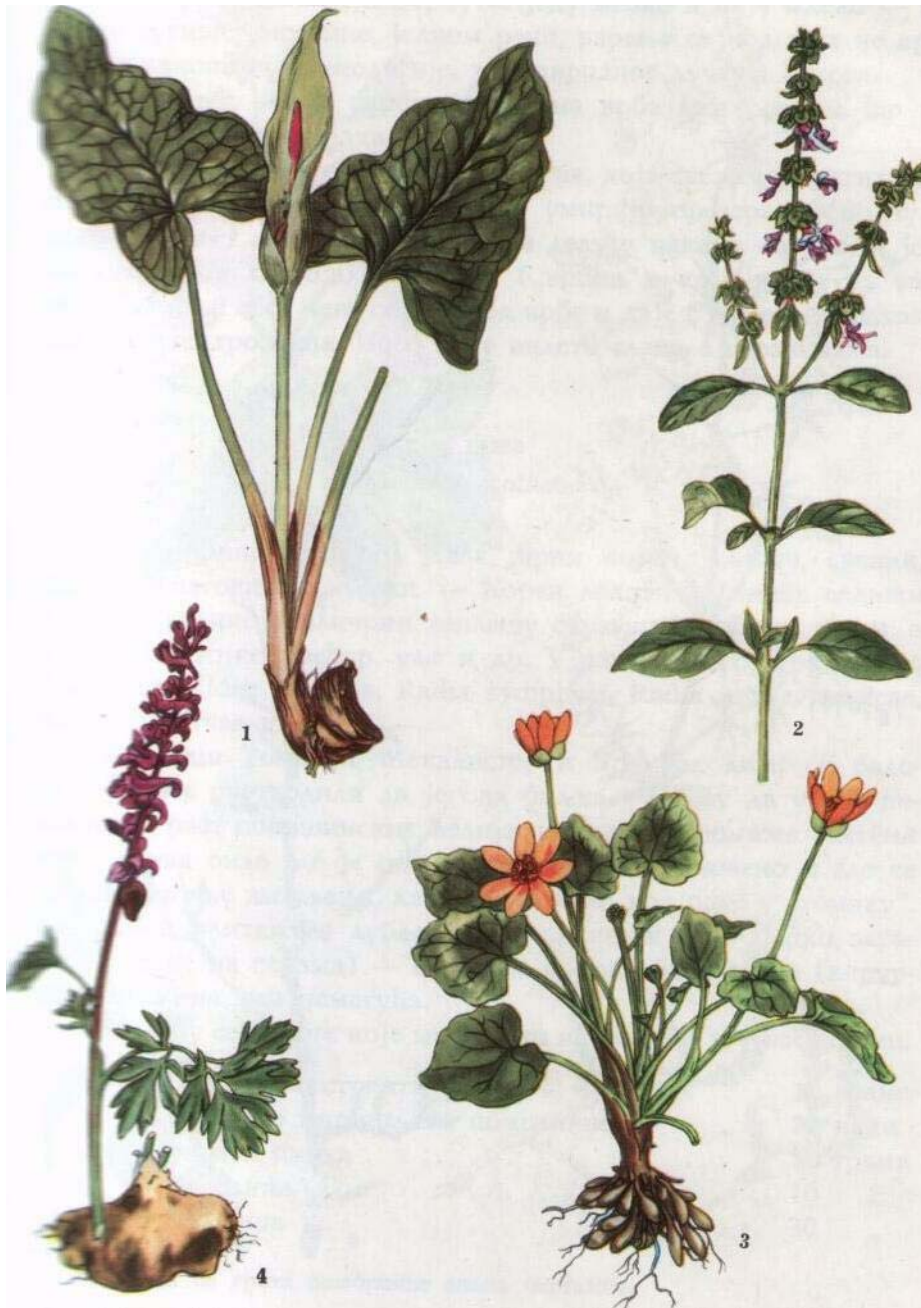
4. БЕЛА ВРБА

Врбова кора, врбина кора, врбовина. — Кора се узима са стабла или са грана које имају више од три године. Осујшена кора се истуца у прах, и узима по 2—3 грама пре сваког оброка. Прашак се може узимати у млеку или одвару од 50 до 100 грама дневно.

Расб спремлжен од 50 грама истуцане коре и литра вина, и узиман по једну малу винску чашу пре јела — како саветује Ли-јежоа, који је увео овај лек у праксу код

повећане киселине у стомаку — може се применити, по моме мишлењу, само код нервних болесника који час имају а час немају знаке киселине и код којих је она на нервној основи и на нервном поремећају (стомачно-трбушног нерва). Они често једу месо и пију вино

ТАБЛА 11.



1 — *козлац*; 2 — *босилак* 3 — *здатица*; 4 — *млаћа*
ТАБЛА 12.



1 — *ивањско цвеће*; 2 — *црни слез*

3 — јарић; 4 — трн, а — гранчица са зрелим плодовима.и немају киселине; и обрнуто: једу масло и пију млеко — и амају сувише киселине, једном речи, рарење се код њих не вр-ш по законима физиологије, тј. природног лучења сокова.Белу врбу може заменити црвена врба или раkита, јер у њој има истих састојака.У кори беле врбе има, осим танина, који стеже, и других са-стојака који ојачавају организам, умирују претерану (болну)алражливост живаца, дакле, који делују некако опојно, и је-лав нарочити састојак, салицин („врбин“), који може да за-мени кинин и због чега се кора од врбе и даје с добрим успехом кал наступа грозница. Но о томе видети главу о грозницама.

5. ГАВЕЗ

Гавез црни, воловски језик, црни корен, плушч, свеник, клињак, сватовци, волујски. — Корен лековитог гавеза садржи у себи у великој количини лепливу слузаву материју, танин, а

Аруге састојке: шећер, уље и др. Научници Томпсон, Мекалистер и Брамвел дали су радо-к т којима су тврдили да је ова биљка у стању да утиче по-вољно на раст површинских ћелија, наиме: „да помаже растење

новог ткива онде где је оно по површини надражено и где се иимцпн у стању запаљења, као што то бива код ране у стомаку". *Зиарш*. код плитких и дублих рана на кожи које тешко зара-дити (ране на венама) — онда где је трансплантација (хирур-нв) отежана или немогућа.

Стављају се облоге које могу бити нақвашене и у овој пасти:

Воденог екстракта гавеза 12 грама

Есенције	миришљаве	поморанце'		20	капи
Оксида цинка	"		20 грама		Ланолина
.....	10 „				Вазелина 30 „

Узима се врста поморанце звана бергамот. Тиме се рана покрива и испод ње се ткиво обнавља, расте нов слој коже (епидермизација).Према томе, његова примена код повећане киселине у сто-маку, било да тамо има раница („гризлица"), било да има само огреботина на слузокожи, потпуно је оправдана. У ту сврху, по-ред јаког чаја (100—200:1000), спрема се овај напиток:

Течног екстракта гавеза 10 грама

Сирупа од дуња 100 „

Сирупа од рибизли (зрелих) 90 „

Узима се по 2—4 кашике дневно.

Најбоље делује јак чај од корена ове биљке. Корен, у дози од 100 па и 200 грама на литар воде, потопи се и остави да стоји у води два часа. Пије се по једна

шоља на сат пре јела. Али не треба хшти и одвар, јер слуз и танин дају непотребан талог.

Напомена: пазити да се биле у коме има танина не спрема у гвозденим посудама, јер танин из бил>а и гвожђе чине лек неупо-требл>ивим.

ПОМОЋНИЦА

Црна помоћница, мрачњак, мокуница. — Ова је биљка ра-није сматрана отровном и као лек који се орално узима није се употребљавала. Сушење чини ову биљку слабијом, зато је нај-боље одмах правити од ње алкохолатуру.

Алкохолатура се даје у дози 5—10 грама дневно (1—2 ка-шичице). То је добар лек против грчева у стомаку и у мокраћ-ној бешици.

Сок од ове биљке најбоље делује ако се цеди кад је она у потпуном развоју, али то време је врло кратко. Овај сок се узи-ма највише у дози од 30 грама у случајевима напада и болова у жучној бешици у вези са стомаком. Ко је се боји, нека је не узима. Ова њена примена основана је на томе што је њено дело-вање у стомаку. захваљујући њеном главном састојку солани-ну, слично деловању кокаина, хлороформне воде и брома (кал-дијумовог и стронцијумовог брома) — лековима које често прописују лекари против болова и грчева услед киселине и ра-на у стомаку.

В. Поремећај стомачних нерава и нервозна стања уопште

Уколико више улазимо у изучавање болести — све чешће валазимо да су стомачни поремећаји, рад и лучење сокова, по-следица нервног стања дотичног болесника. Поремећеност или изнуреност или тровање нерава (после тешких заразних боле-сти) могу бити општи, целог организма, или могу бити само у трбушном делу нерава, или само нерава који регулишу органе за варење, па на првом месту поремећај може настати у оним нсходним сплетовима нерава (чворовима) који командују сто-маку и одржавају његов рад у равнотежи.

Према томе, број болесника од „нервозе стомака" расте непрекидно, иако они пазе на исхрану. Разуме се да ту не спа-лају они који својим грубим

грешкама у исхрани, у јелу и пићу, ремете правилан и здрав рад свога стомака.

Зато се и лекови за ову врсту болесника одликују и блажим деловањем. Неки су нам већ познати, а неке помињемо први пут.

1. НАНА

Стари, испробани лек као чај, у дози 4—6 грама на 200 гра-ма кључале воде. Као што је већ речено, свежа биљка даје нај-пријатнији напитак који се пије после јела

2. ДИВЉИ БОСИЛАК



Дивљи босилак

У неким нашим крајевима носи назив марулка. — Примењује се у случају незадржавања мокраће, и то у облику чаја.

Дозирање исто као и код нане: по 4—6 грама на шољу кл»у-чале воде, за чај, који је врло пријатног укуса. „Овај напитака, како су показала опажања научника (Кодеака и Меније) при-бавља снагу, врло је добар против подригивања, болова, шту-цања. Његов зејтин сматра се као врло јако средство: животиње, којима се он даје и на које се жели деловати, показују се као размрдале, интелигентне, изгледају задовољне својом снагом и моћи, крећу се са задовољством, шетају се гордо, има-ју држање поносито' и као да су неког победиле" (Леклерк).

Дивлзи босиљак је ниска бил>ка, с гранатим, најпре разведеним, а после скупленим и усправним стаблом достиже висину 3—6 дециметара. Аишће је јајасто, тупо по ободу, зупчасто. Цветови су јарко црвв' ни, по 3—5 на виљушкастој дршци заједно, правећи амреласте грозд. Корен је дуговечан, пузи и пушта изданке. Пријатно мирише, расте по шумама, а цвета у јулу и августу.

Има их више врста, зато се треба управљати према прило-женој слици. Врло му је слична по укусу и деловању:

3. МАЈКИНА ДУШИЦА

Описали смо је и примењивали код плућних болести, на-рочито код дечјег великог кашља. Овде је њена примена још оправданија. Код неурастеничара с поремећајем стомака, код људи који у исто време пате и од болова у згдобовима препору-чује се чај од мајкине душице, који је врло ароматичан. Доза:

4—6 грама на шољу воде. Употребљава се цеда биљка. Од ње је нарочито добра есенција, која се даје у облику пилула по овом рецепту (за апотекаре):

Давати по 2—10 пилула дневно после јела.

4. БОСИЉАК

Повољно утиче на болеснике с нервозом стомака, јер има својство да ублажује грчеве и умирује нерве, као и да гони од њих туробне мисли и уздиже им дух.

Његова најлакша употреба је: чај после јела (по 4—5 гра-ма на шољу). Може се употребити есенција од босиљка у дози 5—6 капи на парчету шећера — та-коће после јела.

Босиљак је врло сродан лавандули, која, као што смо видели, улази у састав миришљавих вода и алкохола. Бо-сиљак је употребљаван и против других болести. Неки су ле-кари предложили да његово уље замезди

камфор, јер је у стању да умањи надражај можданих и кичмених нерава. Али га треба употребљавати у малој дози, како је речено горе (5—6 капи), јер у већој количини изазива бунило.

Босиљак је позната биљка. Корен има једногодишњи, стабло усправно, маљаво и јако гранато. Цвета целог лета. Цвеће је сложено у клас, састављено од гомилица са 4—6 цветова, ситно, беличасто. Лишће је зелено, има дршке, облика јајасто-копљастог, пљоснато, глатко. Припада уснатицама. Мирис босиљка је пријатан, али укус му је горак и нешто љут.

5. ГРЧИЦА

Горка детелина. — Расте по барама око Буприје, цвета у априлу—мају (др С. Петровић). Може се сматрати као један од најбољих лекова за нервозне болеснике с лошим варењем. Употребљава се цела биљка. Саветује се узимање чаја од ко-рена или сувог лишћа, у дози по 50 грама на литар воде; или као тинктура, по 40 капи пре јела, двапут дневно; или као прашак, по 2—3 грама дневно; или као вино, за које је чувени проф. Робен дао овај рецепт:

Грчица 10 грама

Вина 100

Попарити клучалим вином, оставити да кисне пола часа и узимати по 1—3 кашике пре оброка.

Др Лијежоа је тврдио да може само да се похвали деловањем ове билке код болесника који добијају главобољу после ручка и вечере, а као узрок томе може се узети сопствено тро-вање у стомаку и цревима. У извесној мери делује и против по-већавања температуре.

Слично дејство има и лажни лотус сродна јој биљка, која се узима у истим дозама.

Грчица је водена билка с пузавим кореном и многобројним танким изданцима. Стабло је кратко, пузи или плива, с густим лисним жбуном. Листови имају дугачке дршке и троструки су, зупчасти. Цветови су бели, споља боје мяса, расту у грозду на крају цветне дршке, која је 1,5—3 дециметра дугачка. Чашице су кратке, зелене, круне звонасте, петоструко дубоко усечене, с многобројним дугачким длакама изнутра. Цвета у мају и јуну. Расте по мочварним ливадама (*Српска фармаконеја*).

6. ЗЕЧЈА СТОПА

Корен ове билке садржи поред танина и лепљивих материја и друге материје, као и један сложен мирис.

Према томе, овде се и употребљава баш корен као горко средство које јача.

Корисно је код лабавог рада црева и поре-мећеног стомака, а код особа слабог нервног система наклоње-них обољењу слузокоже, повећаном цревном лучењу и проли-вима с боловима.

Прописује се као чај. у дози: 60 грама на литар воде. Или као тинктура, 30—50 капи пре јела, два-три пута дневно, или као водени згустак, по 1—3 грама дневно

Овај корен мирише слабо на каранфилић који се употреб-љава као зачин јелу.

7. ЦРНА ТОПОЛА

Употребљава се угаА од дрвета тополе. У медицини се упо-требљава у случају надимања у стомаку и трулежи у цревима са проливом животињски угал (од костију животиња), али исто тако може ее употребити истуцан и овај. Старији лекари препо-ручивали су га против нервних хроничних болести стомака. Он заиста може користити против рђавог задаха из уста, кад овај долази услед болести стомака, а не плућа.

Употребљава се по 1/2—1—2 кашичице пре или после јела, према потреби.

8. САСА

Сусан, мачица, шукундеда, кучина, звоњача. — Примењује се као средство које умирује нерве и стишава болове услед гр-чева код нервозних стомачних болесника, код којих је у исто време и срце јако осетљиво, лако се узбуђује на сваки надражај, тј. показује да стоји у вези т; нервозом стомака и нервним чво-ровима (нерва симпатикуса).

Најбоље је давати лек од ове биљке у облику алкохолатуре (наквашене свеже биљке у чистом спиритусу), по 20—40 капи дневно у води, пре јела. Иначе, може да се даје у облику пра-шка или пилуле, у дози 0,1—0,4 грама; или као чај, у дози;

1:20—50, тј. 4—7 грама на шољу.

Иако је раније сматрана за отровну биљку. ипак су је у лечењу многих болести примењивали одлични лекари у горњој дози, тј. по 20—40 капи алкохолатуре дневно. Ми је на основу тога и наводимо као лек код поремећаја стомака нервозних болесника.

Корен јој је дебео и дрвенаст. Приземно лишће има дугачке дршке, кад је младо има меке мале; 2—3 пута је у уске линеарне делове разде-А. СНО. Дршке на којима стоји цвет високе су до 3 дециметра. Цветови су појединачни, велики, боје отворенољубичасто-црвенкасте, такође спољне обрасли маљама. Билка се развија рано: у марту и априлу. Расте на кречном терену по местима изложеним сунцу. Г. Катарално оболење, запаљење слузокоже стомака с повраћањем, боловима и другим променама и тешкоћама у стомаку: про-ширењем, спуштањем, променом

положаја стомака итд

Наши људи се плаше речи „катар“, мислећи увек на нешто озбиљно, као нпр. на туберкулозу итд. Међутим, реч „катар“ употребљава се увек кад хоће да се означи неко лучен-е, неко цурење са слузокоже, ма која то слузокожа била (у носу, ждре-лу, душнику, стомаку, бешици итд.). Разуме се да кад је реч о стомаку такво прекомерно или нездраво лучење слуги долази услед већег или мањег запаљења тог дела слузокоже, а узроци самом запаљењу су многоструки, почев од хладноће и назеба, услед сталне употребе ледених пића, па до грозница, заразних клица, преоптерећења стомака великом количином јела, преко-мерном употребом зачина, паприке, сирћета, вина, дувана, не-довољним жвакањем (услед рђавих зуба или брзог гутања), или употребом покварених јела, фалсификата, отровних конзер-ви итд.

Тај катар може бити акутан или хроничан. Акутан је кад се после обичне „муке“ у стомаку појављују и озбиљнији знаци поремећаја: гађење, повраћање, болови, напетост, обложен је-зик, па чак и незнатно повећање температуре.

Хроничан катар стомака добија се ако се акутни катар не излечи на време већ се одуговлачи, или ако се у току времен

неприметно увлачи, док се једнога дана не покаже у таквој ја-чини да болесник не може без муке да једе. „Стомак не прима храну“ — било што апетита нема, или што је после примања хране човеку још теже: нагон на повраћање, тешкоће, напетост, па и затвор испољавају се у толикој мери да је тешко јести и варити храну. Услед тога настаје мршављење, потиштеност, нер-воза и све друге последице недовољне исхране.

С тим сталним појавама у стомаку — катар се шири и даље:

на дванаестопалачно црево, јетру, танка црева и дебело црево. Услед мршављења, а понекад и услед преоптерећења, као и услед претеране употребе алкохолних напитака, услед честих порођаја код жена, и разних хроничних болести: грудних бо-лести, срчаних болести, физичког премора, стомак се шири, че-шће се спушта његово дно и мења положај, налево и надоле.

Кад се све то скупи — имамо хронични катар стомака (тј. нездраво лучење слуги у стомаку с променама у ћелијама слу-зокоже стомака), с изменама у самом ткиву стомачног зида, услед чега се он тањи, мења и виси; а затим се надовезују и друге компликације.

Које и какве лекове треба применити? — На првом месту, благе лекове, који би повратили нормално стање у слузокожи и помогли и варењу; затим, лекове који би деловали благо на бо-лове, ако постоје, и, најзад, лекове који би јачали стомак или заустављали повраћање, или би онемогућили крварење, лекове који би спречавали стварање трулежи и борили се против грозни-чавих стања, као последице стомачних и цревних запаљења, ако се она отегну. Ти су лекови следећи:

1. САЛЕП

Каћунак, кукавице, мошнице, јурјевке, кућуновина, вра-њак, пасја јаја. горов цвет, салепов корен, кукавина, дремовац, каћун обични (Стипанић).

— У лекарству се употребљава осу-шен корен (по српској фармакопеји) . У пирот-ском крају сељаци брђани га ваде, нижу на нитке, суше и про

дају у вароши алвацијама који од њега праве салеп. Скуван корен салеп даје се као чај ујутру на празан стомак и дању пре јела. Апотекарски се салеп спрема овако: узима се 1 грам корена салеп; то се помеша с 9 грама дестиловане воде и дода клучале воде 90 грама. Ово се меша непрестано док се течност ве охлади. Наши луди, иако га често употребљавају, не знају добро да он расте код нас и да је врло добро средство не само код катара стомака него и код катара осталих органа за варење, танког и дебелог црева, а тако исто и против пролива и срдоболје. Даје се са шећером и као лака храна, јер је слузав, густ, не вадражује слузокожу, напротив, благо је покрива и „премазује“.

Ова билка цвета у мају, а расте по високим присојима и кршевима. Салеп се добија из грудвастог корена (с једном или лве грудвице које се зову каћунице). У каћуницама има скро-оа, гуме и нешто мало горке материје.

Лек од салеп за децу и одојчад:

Зејтина од слатког бадема 15 грама

Салеп скуваног 30 „

Сирупа од цвећа и бресака 10 „

По 1 или 2 кашичице дневно. За одрасле се кува са шећером у онаквој густини каква се хоће (житка, ретка или густа каша). Посипа се често прахом од цимета ради бољег укуса.

Салеп, по др С. Петровићу, добија се на овај начин: каћу-нице се држе кратко време у клучалој води, па се после осуше и истуцају. Или се лепо опране ставе у умерено загрејану пећ-ницу и из ње се изваде кад буду унеколико прозрачне. Тада се лако туцају и од њих добијен прашак зове се салеп. Овај се са-леп меша с водом по наведеном упутству и пије. Салеп спада у биљну фамилију орхидеја, која има много родова и врста. До-бија се од азијских врста и од наших балканских, домаћих биљака. И код једне и код друге, грудвице (каћунице) корена нису раздвојене, већ срасле. Ова друга одликује се тиме што су у њој приперци једнонервни, што је усна цвета по ободу ровашена и што цвета месец дана доц-није од прве, тј. у мају и јуну. Иначе, цвет им је у класу, са 6—9 цветова, који сви у један мах цветају. Стабло билке је високо 3—5 дециметара. Цветниклас има црвену до бледоцрвену или беличасту боју. Лишће је дугачко, копљасто. лишће је шире и на ње-му има пега. Код нас би се могао култивисати, неговати и у већој мери и могао би изјутра потпуно заменити кафу. Штета је што су салепције ишчезле с наших улица и соака и што је престала њи-хова рана јутарња монотона вика: „Салеп, врућооо!“

2. ДИВЉА САЛАТА

О дивљој салати смо говорили код плућних болести, али ћемо то поновити.

Ако истуцамо у авану зелену дивљу салату. добићемо водени сок. Кад га затим испаримо, грејањем, добићемо згуснут сок, тзв. лактукаријум, који се употребљава у медицини као лек у малим дозама — највише по 1 грам дневно или по једна кашичица (5—6 грама) за недељу дана.

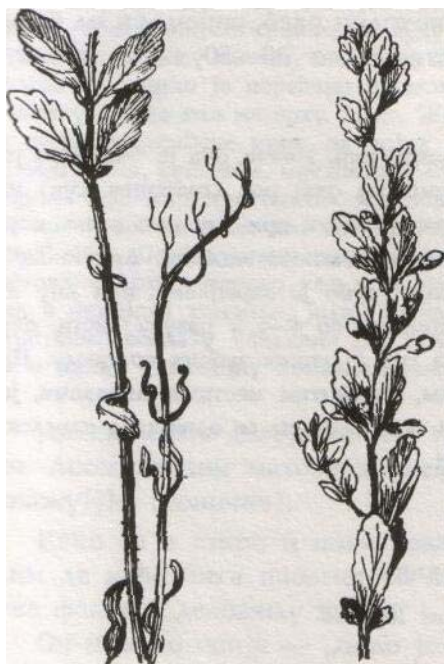
Згуснут сок од дивље садате може се добити и на тај на-чнн што се стабљика салате, кад је у цвету, попречно засече:

из тог зареза потом поцури бели сок, који се на ваздуху згусне и постане мрк. То је онај исти лактукаријум.

Од изгњечених стабљика салате добија се такође сок, који се, кад се испаравањем згусне, назива тридаса. Обе врсте згус-нутог сока употребљавају се у лекаству. Овај згуснути сок, добијен на један или други начин, има многа преимућства: не делује рђаво на органе за варење и органе за крвоток као што 10 чини опијум, нема као последицу затвор (што опијум изази-ва), нема рђавог утицаја на апетит, није отрован, а међутим стишава нерве, изазива сан, као благо средство ублажује бол.

Дозе су му ове: згуснут, испарен, природан сок од салате-од 1/10 до целог грама дневно (0,1—1). Згуснут сок добијен испаравањем расола (салата која је кисла натоплена у слабом ал-кохолу и затим течност испарена до густиха), употребљава се у још мањој дози: од 0,05 до 0,3 (1/20 до 3/10 грама); или једну кашичицу згустка треба утрошити за време не мање од три недеље. Зато је најзгодније да се даје у виду сирупа: 1 грам згустка у сто кашика сирупа (литар и по сирупа). Према потреби, даје се по 10—20 кашика сирупа дневно: чист или у чају од нане. Као водица од салате даје се код надражених жпваца (др Сава Петровић). Видети опширније о употреби дивље салате и код нервних болести.

3. ГАВРАНОВ КУК И ДУБЧАЦ



У старо доба обе билке су биле на гласу јер су употребљаване с успехом против трулежних рана и замењивале су садашње наше киселине карболну и салицилну (др С. Петровић).

У најновије доба утврђено је да овај род има антисептичне особине, тј. да може да убија бациле и друге микроорганизме кад с њима дође у додир. Поред тог својства, ове билке остају као горка и ароматична средства која снаже омлитавеле органе за варење, и подстичу их на рад. Пошто су и антисептичка средства — оне уништавају сваку трулеж која се налази у стомаку и цревима, те делују и против свих стомачних и цревних грозница и грозничавих стања уопште (грипа, итд.). Отуда је корисна њихова примена и код истовременог обољена и стомака и грознице.

Употребљавају се као чај, у дози 5 грама на 100 грама кључале воде (10:200); пије се по четири шоле дневно, пре јела. Тако исто употребљава се и алкохолни расо, спремљен од билке која је набрана у почетку цветања, по 30—50 капи пре сва-ког obroка у мало воде.

Најважнија је овде врста гавранов кук. Иначе, ова је фамилија рас-прострањена по целој земљи. Специјално овај род (гавранов кук) има низак струк: стабло је гранато, лежи ниско и при дну има танак корен или пузајуће изданке. Стабло је обрасло меким. Лишће му је продужено копласто, седи на стаблу, грубо је зарецкано, при дну има срцасти облик. Цветови су светлоцрвени, по 4—6 у пазуху листа, окренути на једну страну. Чаипзда има пет једнаких зубаца по цвету. При-пада уснатицама. Расте по влажним, баровитим местима, ливадама, јарцима итд. Цвета од јула до августа. Употребљава се одвајкада као лек и тражи се под именом Негћа зсогДц.

4. ХМЕЉ

Амељ, мељ. — У медицини се употребљавају шишарице од хмеља. Сличан је пелену. Неоспорна су његова повољна деловања на апетит и на јачање стомака. Уз то он има и својства да умири, стиша и успава, те је како за болове тако и за узбудљи-ва нервна стања врло подесан. Научним језиком, он је тоник, хипнотик, фебрифуге, и антилитик, принципијелно седатив.

Узима се као чај, у дози: 15 грама на литар кључале воде, по 2—3 шол>е дневно пре јела.

Или се узима као водени згустак, у дози од 1/4 до 3/4 грама (по 0,25—0,75); или у прашку, по 0,25 до 1 грам, и у обlandaма као средство за умирење живаца.

Сув згустак (екстракт) узима се у мањој дози: по 0,1—0,5 грама, тј. по пола грама највише. Тинктура од хмеља узима се по 2—4 грама дневно. Њу је, после чаја, најлакше спремити.

„Ова биљка представља једну врсту која се од копривастих биљака жатно одваја тиме што има лозасто стабло које се увија уз друго рашће. Цвеће и семена су без беланчевине и имају равну завијену клицу" (Гар-кс). Иначе, хмел» има дуговечан корен, а стабл.ику једногодишњу, који се може увијати уз мотку, жбун или дрво. Листови су наспрамни, имају дршку, облик широкосрцаст, на врху су оштри, с 3—5 режњева дубоко ажрезаних; озго су глатки, а оздо су врло рапави, али не пеку. Двеће је АВОЛОМНО: мушко је пореБано у наспрамне гранате гроздове, који стоје т пазуху лишћа или на врху грана. Женско цвеће је порећано у наспрам-

•е петелке насаћене маце, од којих постају јајасте, опнасте шишарице с пространим, сушеним, мрежастим љускама. На дну приперака ових ши-шарица има мноштво ситних жлездица, и те жлезднце и материја коју ове луче чине активни део хмеља. Оне су познате под именом Аупулина" (.Ар Овај лупулин, који представља смоласту прашину женских цветова, салржи етарско уле које надражује кожу, једну смолу, какву има и индијска конопља, једну горчину, која се првближава по својим аојствима абсинту (активни део пелена), један алкалоид. лупулин, и јелав танин (киселину хмељнотанинску)" — (Леклерк).

Дакле, хмељ делује својом горком и ароматичном матери-јом. Ароматичном материјом делује стишавајуће, а лупулином оснажујуће (тонично).

Како се и стари и нови лекари слажу у оцени хмеља, ми-слим да неће бити наодмет за наше читаоце да наведемо још ха факта о деловању хмела.

Он помало опија — „било је примера да су људи били као ијени, јер су се бавили у магазиама где стоји хмељ и тако су успавали да их је тешко било разбудити. У Енглеској и Америци народ, а и лекари, дају јастуке на-

•уи.ене хмел.ом болесницима који не могу да спавају, а северни

•ароли врло често употребљавају хмељ уместо опијума. Поред ене код болести органа за варење и других болести (хро-ничног катара материце и бешике, малокрвности, рахитиса итд.), он се нарочито показао користан у болестима лимфатичног си-стема "(скрофулози) код деце.

Врло је важно деловање хмеља или, боље рећи, његове ак-тивне материје на органе за оплођење, чију радњу стишава. И због тога се даје против пријапизма, против сперматореје итд." (др С. Петровић).

5. ЗИМЗЕЛЕН

Благодарећи својим састојцима: танину и горчини која се раствара у води, овај лек може да штави и да поправља слузо-кожу, и да изазива бол»е лучење стомачних сокова, чиме се по-правл»а варење. Нарочито је корисна примена ове билке у слу-чајевима где постоји у исто време и неко крварење: из носа, плућа, дебелог црева, шуљева и Т. сл., јер се ова биљка сматра од старине способном да зауставља крв. За унутрашње стомачно крварење она није подесна, због своје горчине, осим као врло слаб чај. Узгред напомињем да је у том случају најбоље давати одмах 5%-ни раствор желатина (марке Мерк) на 114 часа по 1 кашику.

Употребљава се лишће од зимзелена као чај, у дози 30—60 грама на литар клучале воде; пити по 2—3 шоље дневно. Или, као поузданије средство, прашак од сувог лишћа, по 2—5 грама дневно, подељено у три дела, пре јела. Може се давати као течан екстракт из исушеног лишћа (2—5 грама дневно), или као вино које се спрема по овом рецепту:

Истуцаног сувог лишћа зимзедена . . . 100 грама Вина жупског 1000 „

Оставити да кисне 10 дана; затим процедити притискавањем и давати по 1 кашику пре јела 2—4 пута дневно.

Свеже лишће је горко, стеже, стипсира. (Ближе појединости о самој биљци видети код грудних бодести и туберкудозе.)

6. ЗЕЛЕНИКА

Употребљава • се корен биљке. Има исто деловање као и друга танинска средства што јачају, али у исто време може да се бори с грозницом и грозничавим стањима, јер пречишћава и тера на знојење и мокрење. Због тога је подесан код стомачно--цревних обољења с повећаном температуром или грозницом. Садржи илицин, илексову киселину и танине.

Употребљава се као чај од сувог и исецканог корена, у дози 15—20 грама на литар воде. У Немачкој се његово лишће упо-требљавало као допуна кафи (сурогат), а плод — зрна као средство за чишћење. Најбоље је спремити од-мах сируп и узимати у количини која чисти, али да не изазива повраћање.

Зеленика је усправан, јако гранат, увек зелен жбун, дрво или грм, који има лишће с кратким дршкама, јајасто, дебело, сјајно, ретко цело по ивици, већ најчешће таласасто и оштро зупчасто с трном на врху зупца. Цветови су бели, у густом жбуну, у пазуху листова. Зрна плода су с кошчицом, лепо црвена, ретко жута, величине грашка. Расте по кр-шевима и иЈумарцима. Цвета у мају и јуну.

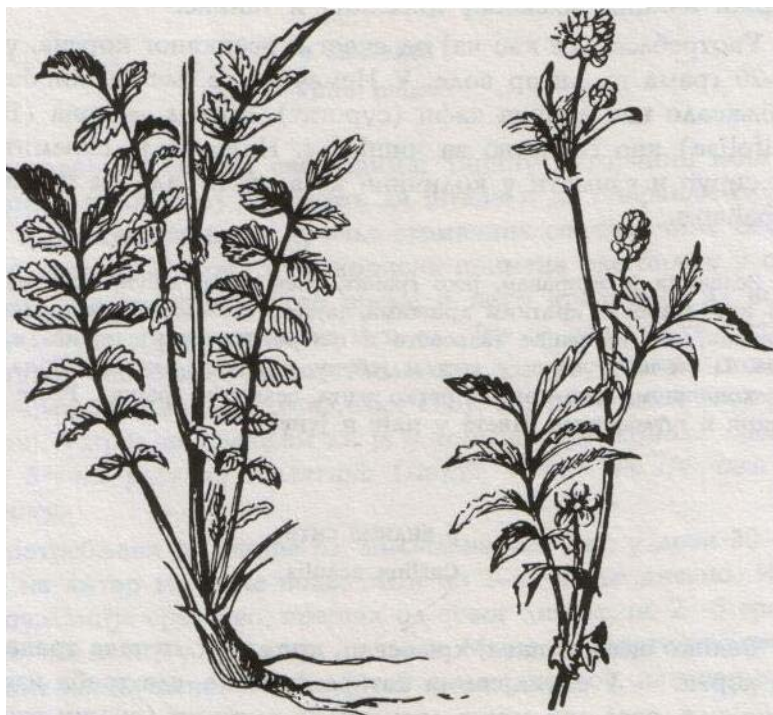
7. ВИЛИНО СИТО

Ведико сито, пупава, краљевац, краљевак, пупава трава, крм-ски корен. — У случајевима катара стомака, где треба изазвати и знојење, овај лек може дати видне користи (снажи стомак). Најбоље је спремити га у облику течног згустка из корена и давати га по 2—5 грама дневно у три маха, пре јела. Где нема апотекара, треба употребити чај, у дози 15—30 грама на дитар воде (2—3 шоле дневно).

Низак игличаст коров, готово без стабла. Корен му је дуговечан, тера једну розету, с дугачким лишћем које је зупчасто с Дглама на крају. Главица једна једина, у средини. Покривачи цвета широко копласти, с

14 врло оштрим зупцима на крају; цвет беле боје, ретко тамноружичаст, црвен. Расте на сувом, каменитом, нарочито кречном терену. Двета у јулу и августу. Корен је важио увек као лековит.

8. ДИЊИЦА



Дињица

Своје деловање дугује танину и уљу које садржи. Због тога је лекарима неоспорно давала добре резултате у лечењу катара стомака и црева, па и код озбиљних стања у дебелом цреву, налик на дизентерију и томе слично.

Једни су је давали у облику одвара, по једну кашику ујутру и увече (6 грама за једну шољу одвара), а Леклерк тврди да

је лобно најбоље резултате од њене алкохолатуре, у дози по 30—50 капи после јела у било каквом ароматичном чају.

Њоме се уништава трулеж у органима за варење и спречава развијање гасова који муче и тиште болесника.

Дитмца је дуговечна биљка. Стаблике су доста високе (достигу

егар висине), усправне или на све стране разведене, ћошкасте, понекад витке, понекад, опет, при основи чекињасте. Лишће је сложено од 9 до 3 зеленх или оздо сивкастих, јајастих или округластих, при основи и-ечених или срцастих или јако зупчастих листића. Женски су цветови

врху класа и мало их је, мушки су при дну класа, а у средини су цв-1о—хермафродитни. Расте по ливадама и шумама, а цвета од јуна

9. ЈЕЧАМ

Јачмен, ечмен. — Проклијали јечам, исушен, исецкан истуцан чини такозвани слад (малц), који садржи у себи један фермент (ензим) за претварање скроба у шећер. Овај слад упо-1ребљава се против рћавог варења у слабом стомаку, у дози 2—4 (рама, као прашак. Или се може спремити као сируп или каово од слада, по овом рецепту:

Брашна од слада 250 грама

Воде загрејане до 50°C 1000 „

Оставити да се то раствара на тихој ватри 1/4 часа, па про-ае-иати. Талог на цедилу разблажити с 200 грама топле воде, па виет процедити. Обе течности

(процехевине) излити у један судАОАИТИ воде колико треба да буде један литар (ако треба). **Аодати** томе 1900 грама шећера и оставити да се све то раство-Г **ва** температури од 50°C (да течност буде топла). Од тога **се даје** 1—2 кашике после јела.

Прашак за **боле** варење у стомаку спрема се по овом ре-аепгу:
праху 1 грам
(из апотеке) 1/2 грама
..... 1/5 „

Слада у
Пепсина
Истуцаног шећера

Све смешати уједно и узимати уз јело по 1 прашак.

У јечму има скроба, глутена (лепка), шећера, жуте **смола**-сте материје и особене материје — хордеина.

У проклијалом јечму има још и дијастазе, која се даје као средство које помаже варење. Зна се да се такав исти састојак налази у **плувачки** (птиалин) и да њом почиње варење хране



Јечам у устама. Према томе, да би она могла доћи у додир са скробном храном, треба да се сваки залогај добро сажваће у устима. Хра-на, залогаји који се добро не сажваћу у устима — на што не пазе **Ауди** који брзо једу и гутају несажвакану храну — пролазе без ијастазе и могу изазвати незгоде и тежину у стомаку. Зато се и каже: „Добро сажвакана храна је упола сварена храна." Да **би** се помогло у таквим случајевима slabим стомацима којима недостаје дијастазе, даје се дијастаза из слада и њој додаје пеп-син, по упутству које је дато.

одвару, куваном чају од јечма, **који** се може употребити у свим случајевима, зашећерен или **као** напита^к у који се сипају други лекови, није потребно нарочито говорити. Доста **је** да на-поменемо да и пиво, које се справља од проклијалог јечма, има своју корисну примену у лекарству као горчина и као средство за поправку апетита и јачање организма **слабих** л>уди, нарочито грудних болесника и **малокрвних**.

Јечам треба разликовати од пшенице. „Клас његов је усправан или погнут. Сви су класови двополни и зрна црепасто порећана у шест редова, тако **да** **клас** изгледа стиснут и готово четвртаст, зато што су два реда слабије, а четири јаче испала. Плевсе су линеарно шилате. Доња плевица је елиптична, има пет нерава и завршава

се дугачком осом у средњем класу, а без оса је у бочним класовима. Цвета маја у јужним, а крајем јуна у северним деловима наше државе."

Средства за повраћање

Може се десити да, из разних узрока (препуњен стомак, пи-јанство, тровање), некоме устреба лек за повраћање. Таквих средстава нема много. Од домаћих можемо употребити копитњак и љубичицу. Да би љубичица послужила као средство за повраћање, треба је припремити овако: 15—20 грама корена кува се у 300 грама воде док се количина не сведе на половину. Пије се гутљајима док не почне да дејствује. Ако треба да послужи као средство за избацивање шлајма из плућа, узима се 4—5 грама ње-ног корена и кува у 300 грама воде: Пије се на два часа преко целог дана.

БОЛЕСТИ ЦРЕВА

Како да објаснимо нестручњаку све поремећаје на овом ши-роком пољу а да не буде све уско научно, па ипак да буде тач-но, јасно и разумљиво? Како ће болесник искористити средства која му се пружају кад често не зна број ни симптоме болести црева, њихове узроке, везе и односе с другим болестима

Постарајмо се да му то унеколико објаснимо. Као болести стомака, и болести црева могу се поделити у три главне групе:

1) Кад жлезде у цревима, као и у стомаку, не луче довол»-но сокова или их луче сувише много, па се услед тога варење (поглавито у танким цревима) и друге радње (упијање хране, во-де итд.) не врше како треба.

2) Кад се кретање црева, таласање и сужавање, услед мишић-них или нервних поремећаја у њиховим зидовима, такође не врши у довољеној мери, те услед тога долази до застоја, задржа-вања искоришћених и непотребних остатака хране (измет).

3) Кад се цревни канал зарази: а) сићушним, ситним и круп-ним животињцама, понајчешће глистама, и б) микробима, ко-ји, како је наука открила и доказала, играју велику улогу у бо-лестима црева. Према томе, ако се ствар тиче прве групе болести, тј. сла-бости и млитавости цревних жлезда за лучење или њиховог пре-комерног надражења, онда ће билни лекови које смо навели код болести стомака извршити и овде свој задатак јачања, подстица-ња или планирања, утишавања рада цревних жлезди и лечења слузокоже црева. Ако је посреди катар танког црева, који иза-зива честу столицу или пролив, употребићемо оне биљне леко-ве који чисте црева, ослобађају слузокожу од трулежи и у исто време је стежу, унеколико штаве и чувају док не прездрави. Ако је попустила способност кретања црева, што најчешће бива са дебелим цревом, онда се користе средства која онемогу-ћују затвор на тај начин што надражују мишићни слој црева и гоне га да се таласа и тера испред себе измет. Излучење довољне количине жучи мора претходити овој радњи у цревима. Исто то

важи и за проузроковаче последње групе болести црева — паразите: глисте и бактерије. Прве треба „ошамутити“ и истерати, а друге „побити“ (данас се то каже дезинфиковати канал), или њихову количину и број смањити разним средствима која нам даје медицина, или снагом коју има сам организам.

Дакле: а) слабо варење с боловима и надимањима у трбу-ху; б) катарално стање с честом столицом или проливима; в) зат-вор с боловима у десној или левој слабини, и најзад г) глисте и микроби — најсигурнији су знаци обољења и запаљвња црева. Разуме се да ове основне групе болести црева имају често компликоване узроке и стоје у вези с другим болестима, али је главно да болесници знају и то да они не могу имати здрава цре-ва, добро варење и чишћење ако не једу здраву храну, дијетално умерену храну, ако се трују, ако су нервозни, ако се заразе и, најзад, ако им нису здрави други органи, у првом реду јетра, а ињен сок — жуч, који помаже варењу, убија микроорганизме и служи као мазиво, не лучи се како би требало.

И природа, баш у том погледу, као да је стварала оно што је човеку потребно. Многе биљке, и већина оних које ћемо навести даље, делују не само у једном правцу. нпр. да чисте црева, него и у многим правцима: нпр., делују на јетру и лучење жучи, на шулеве, циркулацију крви, лучење мокраће, на стање слузоко-же, нерве итд. Једном речи, иако су ово лекови за црева, они еу у исто време у великој мери и лекови за све органе у трбушној дупљи. Многи од њих добро чисте. Али утолико болје, јер постоји стара опробана мудрост у медицини која гласи: „тј. оно што добро чисти — добро и лечи. И обр-нуто, природа је дала лекове и против јаког пролива и против крвавог пролива, чак и дизентерије, која би дошла услед заразе бацилима, те и с те стране човек није остао без помоћи и без средстава за борбу с болешћу. Наш је задатак да му укажемо на та сваком доступна сред-ства. Овом приликом изостављамо опис рицинуса, јер се та биљка, као мексичка и афричка, код нас може гајити само на крај-њем југу или на приморју код Бара, пошто захтева топлу земљу у топлу климу. Његово деловање је свима познато.

1. КРУШИНА

Крлавина. — И савремени научници сложили су се у томе да овом леку треба признати одлично својство за чишћење, јер он не надражује и не изазива никада осећај неподношења. То је најбољи лек за луде који имају затвор услед грчева у цревим

или услед тога што се код њих не лучи довољно жучи. „Пошто не изазива сувише брзо и јако кретање црева, овај лек се може прописивати и трудним женама, као и болесницима који су има-ли неку трбушну операцију, рачунајући ту и операцију слепог црева (апендицита).“

Од свих облика у којима се даје овај лек најјачи је куван чај (одвар) који се припрема овако: кува се 2—3 грама исушене коре, која је утолико бол.а уколико је старија, у 150 грама воде, 25 минута. То се затим охлади и остави да кисне 4—9 часова. Добијена течност оцеди се и попије увече пре спава-ња. Помешана са соком од слатка, може се давати деци у одго-варајућој дози, према годинама (1/2, 1/4, 1/6). Прах од корена да-је такође добре резултате у дози од пола грама (десети део кашичице), по 2—4 прашка дневно пре јела. Најзад се може упо-требити и течан згустак, 1—2 грама дневно, и такозвани еликсир по следећем рецепту, који може

справити апотекар:

Давати по 2—4 средње кашике („дезертне“) увече пре спа-вања, према навици и потреби. Најбољи би рецепт био овај:

Одвар од коре крушине 20:200 воде; укувати до 100 грама, додати сирупа 50 грама; давати 2—4 кашике пре спавања.

Напомена: Крушина служи као пример за лекове који се не могу употребити одмах, него морају дуже лежати на сувоме (нај-мање годину дана) док се не почну примењивати (овде је то ње-на кора). Разлог томе је што свежа кора од крушине садржи један састојак који изазива повраћање. Он се распада само у току вре-мена или при грејању до 100°C. У „претаблетној медицини“ и пракси била је веома цењено средство.

¹ То је нарочита мешавина сирупа и алкохола, састављена од капи шафрана, једне врсте папрати, поморанчиног цвета, шебоја и др., што само апотекар може спремити.

Кора је горког укуса, стеже и неукусна је. Унутарња кора је жуте боје и она се употребљава у медицини. Треба запамтити да *кора док је свелса тера на повраћање и на столицу, а кад се осу-ши тера само на столицу*

Крушина, је витко, право жбунасто дрво, са гранама које немају игала (трња) и кором која има тачкице. Лшиће је широко, округло, на крају затупасто, без зубаца. Жиле су на њему многобројне и иду упо-редо преко целе стране листа. Цветови су зеленкастобели, по 2—3 у па-зуху листова, сви двополни. Плод је величине грашка. тамноцрвен, нај-зад црн. Расте по буковим шумама, на ограицима, нарочито по влажним местима свуда по Европи, па и код нас. Цвета у мају. Тражи се као Сопех.

2. ПАСЈАКОВИНА

Пасји дрен, пасдрен, зелени трн, козје трешње. — Ово је једно снажније средство за чишћење. Употребљавају је снажни крупни људи да би им се црева редовно празнила. Француски селаци (са Вогеца) стављају по 30 сувих зрна (плода) овог дрв-цета у супу или у чорбу, да их прочисти.

Згодније је узимати сок од зрнаца (бобица), у дози од 15 до 30 грама; згустка по 4—9 грама, а сирупа по 10—40 грама ују-тру пре јела, у шољи чаја. Као сируп не сме се додавати осталим лековима ради поправке укуса, него само у оноликој дози коли-ко је потребно да делује на чишћење (чајним кашичицама).

Особито је добар овај лек кад треба да се јако надраже цре-ва, на пример, при навали крви у главу, у воденој болести итд. (др С. Петровић), и у случају повећаног крвног притиска са гла-воболњом.

Дејствује на тај начин што у дебелом цреву изазива лучење слузи са слузокоже, која омета упијање воде, услед чега долази до надражаја нерава и мишићних влакана, а потом се појачава рад црева (проф. Валет и др Лебеф).

Тражи се као Вассае артае сегушае, јер зрна изазивају и чишћење и пролив.

Због своје јачине и сигурног деловања у исту сврху употребљава се и у ветеринарској пракси.

Пасјакovina има стабло усправљено, гранато, **каткад** високо 3—5 метара. Гране су наспрамне, јако разведене, сивкасте и при врху трно-вите. Лишће има дршку, облика је јајастог до елипсастог, на врху зао-штрено, ретко тупо, ивице врло плитко зупчасте. Жиле лишћа слабо из-ражене, иду у луку по половини листа. Споредни оу листови наспрамни, краћи су од дршке. Цветови су полно одвојени, мали, у густој кити у пазуху лишћа. Плод је црн, величине грашка. Расте по кршевима, по шумама, а цвета у мају и јуну. Кад расте на влажним и осојним местима, трње често на њему и не израсте.

3. ЖУТИ БАГРЕМ

Пуцалица. — Ова биљка добила је име отуда што њена ма-хуна, налик на мехур, пуца.

Лишће и махуна овог жбуна личе на сену (сенеблет) и зато се зове и лажна сена, коју може слободно да замени.

Употребљава се као чај, у дози: 30 грама на 1000 грама воде. Али, како је доста непријатног укуса и мириса — боље је употре-бити згустак у облику пилула по следећем рецепту:

За једну пилулу. По 1—3 пилуле пре вечере.

Овде треба правити разлику између жутог багрема и жуте багрене, алписке багрене или зановега, јер је ова друга биљка отровна, и лист и цвет, а нарочито семе, и може и у малој количини отровати човека. По цвету она личи на багрем — цвеће је као грозд и жуто, док код пуцалице личи на мишји трн.

За људе који имају слабо срце жути багрем може се спре-мити с кафом. Такозвана кафа за чишћење, Дорвоа, овако је са-ставлена:

15 грама 1С

15 грама 3С

Млевене кафе
воде

Оставити да се раскисне, процедити и додати:

Горке соли Сирупа

Врло је пријатан лек; узети наједанпут или у два пута — према каквоћи столице и јачини болесника. Дејствује и код зас-тоја жучи.

И др С. Петровић је писао да лишће жутог багрема има укус љут и гадан, да у великој дози тера на столицу и може да заме-ни лишће од сене, и да његове махуне такође терају на столицу и могу да замене махуне од сене. Према томе, слажу се и стари и млади научници.

Сама пуцалица је лепо, жбунасто дрво, високо 2—5 метара. Код нас је ретко дивља. Сади се по бацггама и парковима (саде га у Врњцима.). Цвета у мају и јуну. Лишће је три- до петоперно на једној дршци, има крупни изврнуто-јајасте облик, често је усечено и озго сиво. Цветови стоје у пазуху лишћа и има их 2—6 на броју. Боје су светложуте. Махуне су јако надуте, јајасте, с прозрачном и жилавом кожом, остају затворене. Расте по сувим местима.

5. ДИВЉА ТИКВА

Дивља репа, дебелица црвена, дебелача, заплотница. — Употреба>ава се само корен ове биљке. Забрањена је употреба њених зрна јер су отровна.

Лек од овог корена делује снажно на црева, па се употреб-љава кад нежније биљке не помажу. Утиче на органе у малом

трбуху — зато је у стању да изазове менструацију и излив крви из шуљева. И губитак месечног прања код жена које имају пода-гру и зглобобољу („артритизам" и „гихт") може да се излечи по-годном дозом овог лека, наиме ако им се медни сируп ове биљке (Леклерк) пропише у дози 2—4 кашике дневно.

Најзгоднији је облик тај медни сируп, који се спрема на овај начин:

Корена дивље тикве 45 грама

Меда 500 грама

Сирћета 750 грама

Све се то кува пола часа. Од тога се после даје 2—4 кашике дневно. Треба га узимати под контролом, иако сам ја смањио дне-вну дозу за две кашике. Узима се такође и као тинктура корена, по 2—5 грама дневно.

Ко у селу може наћи жив корен, може у њему направити ру-пу и испунити је шећером. После дванаест часова добиће се у тој рупи сируп КОЈИ делује као лек за чишћење полако и сигурно. Доза тог сирупа је 2 кашике за једно чишћење. Иако је ова бил.ка сматрана као отровна, Леклерк наводи мишљење чувеног професора Ишара да је она дала одличне резултате онде где се тражи да се чишћењем избаци и водурина која се задржава у човеку, нпр. код отока. Јер она је и средство које гони на мокрење и средство за јако чишћење кад, друга средства не помогну у толикој мери. Разуме се да се мора узимати само у горњим дозама; за то гарантују имена поменутих научника. Разблажена тинктура (1:10 прокуване воде) може се приме-нити споља као средство против модрица, излива крви од убоја (облог).

Црвенозрнаста дивл.а тиква има дуговечни корен, дебео и чворно-ват, с многим гранама. Једногодишње стабло, које се пење уз друго биље, садржи у себи оштар сок, који при трл.ан.у даје непријатан мирис. Лоза која избија из корена спирално се увија. Лишће је више или мање дубоко урезано, у 5—7 широких угластих и кратко зупчастих комала, од којих је средн.и и најдужи. Цветови су дводомни. Мушки у грозду с дугачком дршком, бледожуте боје; круница звонаста. Женски цветови су много мањи. Плод — бобице, црвене и нарануасте, с више глатких, готово округлих семена. Расте по шумама.

4. ВИЛИНА КОСА

Самовила, преденце. — Прва расте као паразит на коприви, конопљи итд., а друга као паразит на мајкиној душици, детелини итд. Како обе биљке имају својства да покрећу црева на рад и да истерују гасове, а у исто време делују на жучне органе и пу-теве, оне су у стању да регулишу столицу и излече млитава црева.

Најбоље је давати их у облику згустка, и то у овој дози:

Згустка вилине косе Воде

Давати по 2—4 кашичице дневно пре јела (пре ручка 1—2 и пре вечере 1—2).

Исто је тако добро узети чај од једнаких делова вилине косе и анасона после јела или пре јела. Доза: по 5—6 грама на шољу.

Обе врсте су биљке које живе на другим биљкама, обавијајући се око њих као танка ситна лоза и ситним изданцима сишу сок билака-до-маћина. Њихово ситно цвеће расте у збијеним китама са стране. Цела биљка, па и цвеће, има зеленкастобелу боју. Само је код ове друге врсте, пгго расте на мајкиној душици, стабло — лоза тања и цветови ситнији. Цветају обе у јулу и августу.

5. ЦРНИ СЛЕЗ

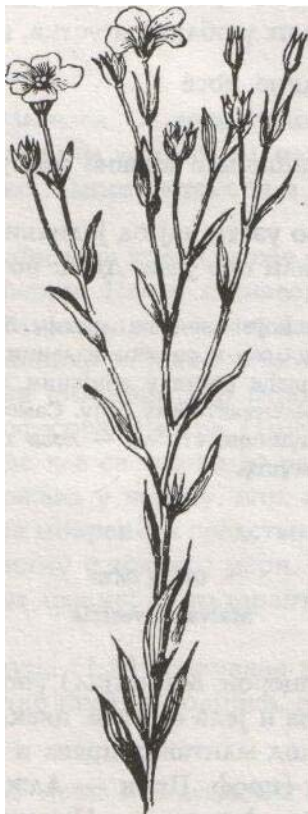
Стари народи (Цицерон, Марцијал) употребљавали су чорбу од салате и

црног слеза и јела од сасе, цвекле и слеза и добијали увек добар резултат код млитавих црева и затвора. То је потвр-ћено и у наше време (проф. Прон — Алжир). Најподеснији је облик: чај од цвета заслаћен медом. Нарочито је овај лек добар за децу и старе луде, јер је то биљка која садржи слузи у стаблу н лишћу, а нарочито у цвету.

Или, ако се хоће апотекарски начин спремања, узима се те-чан згустак у дози по 1—2 кашичице дневно.

6. ЛАН

Кетен, кетен, предиво, лан питоми. — Својом садржином слузи приближује се црном слезу и делује благо у случајевима запаљења органа за варење или органа за мокрење. Употребљава се као расо и даје благ и освежавајући напитак.



Лан

Спрема се на тај начин што се 2—4 **кашике** ланеног семена потопе и оставе да **кисну** у хладној води десет часова. После се све то пије, и вода и зрна заједно, пре спавања

Поред семена у медицини се употребљава и брашно од се-мена —, или уле исцеђено од семена (01еит 1иш). Др С. Петровић, каже:

„У семену од лана има много лепљиве гумовидне материје и уља. Зато се употребљава и скувано као чај у разним запаљењима органа за мокрење, за испирање гуше, за прање СПОАНИХ успале-них гризлица. Познато је да се брашно од лана употребљава и против разних спољних запаљења" — о чему ће бити говора **код** лечења хируршких болести.

Корен лана је ситан, једногодишњи. Стаблика једна, усправна. Ли-шће је пласнато, линеарно, глатко и има један нерв. Горње лишће је шиљато. „Цвеће је хермафродитно и правилно, боје плаве, крупно и по-ређано у гроњу." Цвета у јулу и августу. У нас се гаји због семена и стабљике, из које се добија **конац**. „Плод је чаура с 3—4 окца која су подељена на два одељења, а у овим има по једна семка."

7. РУЖА Кова Датаасепа

Врста „бледих" ружа. Може се због свог укуса употребити код нежне деце као средство за чишћење црева. Спрема се по рецепту:

Прозрачног сока од ружа Простог сирупа

Узима се 1—2 **кашике** увече пре спавања. Најпогодније је давати слатко од ружа, **житко**, неушећерено.

8. БРЕСКВА

Праска, праскова. — Тридесет грама бресквиног цвета и 1/2 **литра** воде, или млека, дају чај или млечни напиток који благо утиче на чишћење и делује умирујуће, захваљујући лековитом састојку који се налази у цвету, амигдалину. Сируп у истој дози као сируп од руже има исто дејство.

Прозрачног сока од цвета бресквиног ... 6 грама Простог сирупа 94 "

Узима се 1—2 **кашике** увече пре спавања. Препоручује се да се даје деци која имају затвор и у исто време су нервозна.

Кад се лишће, или цвет, или језгра од брескве узму у већој количини, могу да отрују, и то због цијановодоничне киселине која се у њима налази. Др С. Петровић вели: „Свеже лишће обично је употребљавано у дози од 15 до 30 грама на 250—300 грама воде, у тој дози тера напоље и истерује и глисте. Осушено лишће ја-че је од свежег лишћа. Од цвета се справља сируп који се у фран-цуским

апотекама и сад продаје, и обично се даје као помоћно средство за истеривање глиста или као благо средство за чишћење."

Дакле, овај лек, спремљен на изложени начин и у тачно одређеној дози, остаје добро и благо средство за чишћење. Код деце која болују од великог кашља стишава и кашаљ и грчеве. те се тако избегавају многи други отровни лекови којима их кљука њихова брижна околина.

Бресква је лепо дрво. Цвета пре него што олиста, у јужним крајевима врло рано. На северу цвета крајем марта или у априлу.

9. ШЉИВА

Слива маџаруша, цепача. — Пол Картон, чувени дијетичар, а по њему и Леклерк, истичу грешке које се чине приликом примене шљиве као лека. „Обично се каже болеснику који пати од затвора: Једите, човече, шљиве!" — али му се при том не каже ни кад ни како. Уопште, оне се узимају као посланица, пошто су обично добро скуване, добро зашећерене, па чак и преливане вином." Све је то погрешно. Шљиве не треба узимати зашећерене, нити оне смеју задржати своју киселину, нити их треба јести као компот после јела, већ само на празан стомак. Може се рећи да у лечењу болести црева шљива служи као идеалан регулатор цревне циркулације и апетита, као средство за угушивање кужног мириса измета и за подстицање црева на рад, кад се то никаквим механичким путем не може постићи. Наш народ узимао је шљиве као чуркану чорбу (дрвеним чуркалом и вртњем по лонцу кида-ли су се сви меки делови скуване воћке и добијала се мека, ретка каша), дакле, као јело у почетку оброка, и то је давало добар резултат. Да би се добило оно што се од шљиве тражи, тј. да буде лек а не компот, а у првом реду да се шљива лиши свога шећера и киселине, поступа се овако: осам до двадесет комада шљива за-секу се увече ножем с једне стране и тако нарезане оставе да кио-ну преко ноћи у доста воде. Та се вода сутрадан ујутру проспе. Затим се кувају у другој води, и то кување траје 2 часа. За то време вода се промени опет неколико пута (3 пута), али се замењује увек врућом а не хладном. Тако скуване шљиве узимају се пре јела, без шећера. Не као што је данас уобичајено — после јела, и то слатке! У случају лењих црева шљиве се могу кувати и са сеном („сенеблатом" — количина узета у прсте), или с кимом. Добро је једнаким количинама шљива и смокава додати малу дозу сенеблата, све то са^Јлети и

узима^{ти} 2—3 каши^{ке} са водом, ујутро.

Тако спрем^љене оне личе на једну целулозну грудву ко^{ја} у цревима тера испред себе непотребне састојке и измет.

Ш^љива, дрво и плод, не захтевају нарочити опис.

10. ЧВЛЕБИ-ГРАНА

Одвар од ове би^љке даје бол[>]е резултате него други пр^ћзнати лекови код пролива са слузним обо^љењем дебелог црева и слуз-ном столицом (такозваним „ентеритом-мукоменбранацејним”), с боловима и честим проливима сличним дизентерији, нпр. код грудних и туберкулозних болесни^{ка}. Ту она делује као средство, које стеже доводе^ћи у ред функцију црева.

Деци ко^{ја} добијају проливе за време избијања зуби^{ћа} и^аи страдају од магарећег кашља најбо^ље је давати овај сируп:

Врха гране с цветом челеби-гране 100 грама
Воде 100
Шећера 1500

Спрема се овако: би^љка се кува у води 10 минута, затим се остави да кисне 12 часова. Процеди се притиска^њем и затим се у проце^ћевини раствори шећер. Даје се по 100—200 грама дневно.

Стари^јим, одраслим, особама савету^јесе одвар од лишћа, у до-зи од 30 грама на 1000 грама воде, или алкохолни расб, по 2 каши-чице дневно, нарочито код астме на бази уремије, тј. сип^ње и те-шког лисања услед претоварености крви сопственим отровима и отежаним мокре^р>ем (услед болести бубрега итд.). Ту се показу^је као одлично средство, као чистач који гони на мокре^{ње} и скида отровни терет с организма. Поред тога, код хроничне бубрежне болести најбо^ља би мешавина била: лишћа од брезе — 60 грама, челеби-гране и боси^љка по 20 грама, и то по једну кашику на шо-^љу клучале воде; пити 3 пута дневно по једну шолу.

Ова билка има корен жбунаст; стабло расте право увис и достиже висину преко пола метра, без длака или је слабо ма^љаво. Лишће је при дну натрашке јајасто, с дршком, средње, на стаблу је продужено или копл.асто, плитко зупчато, кратко у дрш^{ку} урасло. Ките цветова су многобројне, у кратком грозду, на крају гране; цветови су Јарко жуте боје. Врло је честа у шумама. Али јој се величина мења: има више или ниже стабло, шире или уже лишће, многобројније или малобројније, ситне или крупне главице, последње на високим планинским лива^{да}ма. Време цвета^{ња}: јул—август.

11. ЗОВА

Базовина. — Сок од зрна зове као згустак у кодичини од 20 до 30 грама

дневно дедује као бдаго средство за чишћење, још боље ако болесници пате и од неуралгије, разних жигања, реума-тизма нерава, итд. (проф. Х. Епштајн). Ја сам посматрао како ове бобице петлови с насладом зоблу. Значи да им прија!

Цвет од базовине употребљава се као средство за знојење, као средство за добијање млека код дојила и др. — но о томе на другом месту — код лекова за мокрење.

Званично се тражи као Поз и Вассае затхис!.

Зова бива и високо и гранато дрво, до 10 метара висине. Лишће је јајасто, многобројно (5—7) на истој дршци, редовно и оштро зупчато. Стабло и гране су крте и шупље, испуњене белом меком срцевином. Цвеће расте као амрелица, бело је, врло пријатно мирише надалеко. Плод — бодље су црне. Расте по шумама и баштама. Време цветања: јун—јул.

12. ЛОПТИРИЦА

Округлица. — Ево шта је о њој рекао др С. Петровић: „Лишће ове билке је укуса горког и гадног. Некад је било употребљавано као средство за чишћење уместо лишћа од сене („сене-блата“). Популарна медицина у неким земљама и сад је употребљује за тај циљ. Значи да и она може заменити сену (као и жути багрем —) *утолико пре што је има код нас*. Она се надази међу домаћим биљкама" (др С. Петровић).

Швајцарски биљобер Калил Дроз (ботаничар) каже за ову биљку од речи до речи ово:

„Лоптирица је доста честа у нашим крајевима. Расте по сувим местима, камењарима, присојима, као и по брдским пропланцима, које украшава својим плавим цвећем. Од њој сродних да укажемо на њену сестру („од тетке“) — срцасту лоптирицу која има лишће налик на срце, а која је честа у нашим кршевитим планинама (Јуре). Има исте особине као и обична лоптирица. Трећа њена врста зове се кржљава или кепец--лоптарица (Clohilaпа папа), много ситнија него две прве, али је врло лепа. Пузава и спретна, она се прилагођава земљишту, расте по камењарима и прави читаве редове, и пење се на надморску висину од 1200 до 2200 метара (толики је наш Миџор на Старој планини). У јужним француским Алпима и на Пиринејима,

где ова трава расте у изобиљу, становници је употребљавају као благо средство за чишћење, које не изазива болове у цревима.

Особине ових трију врста једне билке јасне су: оне терају на чишћење (пургатив). Њихово је деловање корисно против упорних затвора. Лоптирица је средство за чишћење много блаже него „сенеблат“, мање непријатно, а тера благо, не изазивајући на-



Лопгирица

дражај и непријатности као што то бива при употреби овог пос-ледњег средства. Тако да је се оиај ко је проба само једанпут др-жи целог живота, јер домаћих лекова за чишћење имамо мало. И зато је боље примењивати овај изврстан лек за чишћење какав

га имамо у лоптирици, који не изазива ни гађење ни грчеве и ко-јв се лако узима, него прибегавати наглим и више или мањеЈаг ким творевинама, фабрикатима."За употребу дозе су следеће: узима се као одвар од 25 до 50 грама билзке на литар воде; то јест, кува се отприлике 10 минута. По 1—2—3 шоље дневно, док не почне да делује.

Цветови ове биљке збијени су у главице, окружени омотачем од • до 12 дугуласто заострених, длакавих и трецељавих листића, који су краћи од цвећа. Глатка биљка, плавог, реће белог цвета. Расте по сувим, меплодним бреговима, сунчаним местима, кршевима, нарочито на креч-вом тлу. Време цветања: мај—јун.

13. ЈАГОДА

Јагода дивља, шумска. — Примена зависи од тога шта се жели постићи: користи се плод, лишће или корен.

1) Као средство које јача и крепи органе за варење код осо-ба које показују наклоност ка затвору, јер појачава таласање прева за бол и бржи рад — употребљава се плод јагоде.

Да не бисмо улазили у све појединости, изнећемо укратко за-што су јагоде добре: у њима има шећера „левака“ — остали је шећер „дешњак“ — има креча, других минерала, гвожђа и сали-дилне киселине; оне поправљају крв — те су добре за оне који пате од гихта, од склерозе крвних судова, од повећаног крвног притиска, од пунокрвности и „јаке крви“, јер, каже се, њихов сок, кад се убризга у крв, чини крв мање лепљивом или мање спо-собном да се усири. Зато су јагоде добре и као јело, а тако исто • као чај, у дози и густини каква се хоће.

2) Напротив, код-пролива може се употребити лишће и ко-рен шумске јагоде као средство које стеже. Исто тако код оних болести код којих црева луче многе слузи и могу довести до тога да овакво стање постане хронично. У лакшим случајевима про-писује се и одвар од корена, у дози 15 грама на шољу клучале во-ле, а у озбиљнијим случајевима одвар по овоме рецепту Блек-оерна:

Зеленог	листа	дивље	јагоде		375	грама
Ракије		1150	„			

Треба кувати све то док се течност не укува до 550 грама, нешто више од пола литра. Узима се по једна кашичица свака три или четири сата.

Употребљава се чај од семена спанаћа, у количини 5—10 грама за једну шолу, као добро средство за столицу код затвора.

15. ЦРНИ ЈАСЕН

Из засечене коре црног јасена, или других родова јасена (нај-бола је врста сицилијански јасен), или и кад кора није засечена, тј. сам по себи цури сок, једна врста смоле, који кад се згусне представља такозвану ману. Ова мана може бити облика сузе, тј. да виси као дугачко, бело, ломливо дрвце (смоласт „сулундар“), и мана раздвојена, која је избила у малим „сузама“, спојеним између себе једном меком и светлом материјом.

Мана садржи у себи лековит састојак који се зове манит и који је једна врста шећера .1Употребљава се као благо средство за чишћење, код деце, у дози од 10 до 15 грама у млеку, или у клизмама (клистиру), каши-чицама док не почне да дедује. Мана се може спремити у оваквим облицима:

1) Као сируп мане даје се деци кашичица:

Мане „сузне“ врсте		50	грама
Врућег млека		200	„

Одрасли болесници могу узети целу ову дозу наједанпут.

2) Као напита^к за чишћење:

Мане „одвојене врсте“ 60 грама

Лишћа од сене („сенеблата“) (или жутог багрема) 10 „

Горке соли 15 „

Клучале воде. 150 „

Све то попарити, процедити и попити наједанпут.

3) Као чај за столицу:

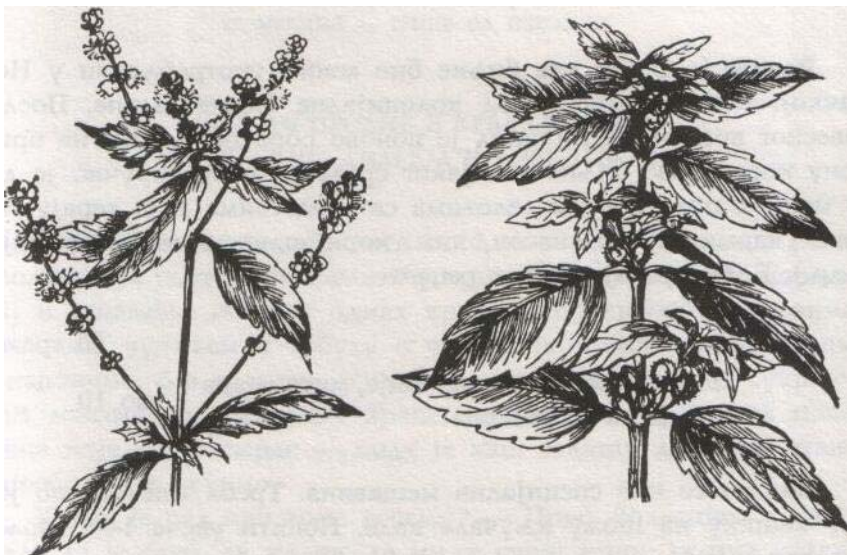
Мане облика сузе 100 грама

Вруће воде 1000 „

Узимати по једну чашу преко дана док не почне да делује.

4) Могу се уваљати и колачићи од мане с чоколадом, тако да у сваком колачићу буде по пола грама мане. Деци давати 6—10 колачића дневно (2 Грама мане у десет колачића).

16. ПРОСИНАЦ



Просинац

Штир, шипањ. — Ова биљка делује тако да размекшава и тера на столицу. Али треба да се примењује једино као кли-ама; као исцећен сок — 30 грама сока с медом, или сок од 20

грама лишћа на литар воде. То се прокува, процеди и помоћу кантице (иригатора) пусти у задње црево. Ову билку боље је употребити свеже, јер исушена губи од своје снаге. Даљу њену употребу видети код болести јетре и родене болести: 30 до 100 грама сока, у супи.

Просинац је једногодишња билка, с усправним, правим, голим стаблом, које не расте високо (до 3 дециметра). Гране су му насупроне, лишће такође. Листови су на дршкама, јајасти или дугуљасто-округли, танки, грубо зупчasti. Мушки цветови су као у жбуну, на дугачким, танким дршкама, готово толико исто дугачким као дршке листова. Женски цветови, по 2—3 на броју, расту на окупку или на кратким дршкама у пазуху листа, обично на одвојеној засебној биљци. Расте на њивама и у баштама. Цвета од јуна до октобра.

17. ЛАДОЛЕЖ — БАШТЕНСКИ И ПОАСКИ

Раније је корен ове билке био много употребљаван у Немачкој, али је потиснут од колонијалне биљке јалапе. После извесног времена Штирнагел је поново обратио пажњу на примену корена ове билке као јаког средства и препоручио је да се меша с подједнаким деловима са средствима која терају гастритисове (карминатива: анасон, ким, коријандар, дивља мирођија и др.). Е. Мајер даје овакав рецепт:

Ладолежа 50 грама

Нане, кима, дива, миробије, матичњака) . „ и цвета од божура

"

Сматра се као специјална мешавина. Треба узимати по једну кашику на шољу клучале воде. Попити увече 1—2 шоље као топли чај.

Примеда је њена описана код болести јетре, зато се у том одељку читалац може подробно обавестити о њој.

18. ДИВЛА ТИКВИЦА

19. ПРОЉЕВЉК

20. СЛАТКА ПАПРАТ

21. ЖИЛОВЛАК

Пап1.а80 тајог

22. МЕКИЊЕ — ТРИЦЕ ОД ПШЕНИЦЕ

ОБИЧАН ПРОЛИВ И КРВАВ ПРОЛИВ (ЕНТЕРИТИС, ДИАРЕЈА И

ДИЗЕНТЕРИЈА)

Ако се рад црева поремети тако да се као последица јавља пролив који постепено прелази у крвав пролив, или ако поремећај и запалење почињу одмах крравим проливом с боловима, грчевима, чупањем у трбуху и честим нагонима на пражњење с напонима, без великих количина измета, а с пеном, сукрвич-ним масама од несварене хране, слузи, крви и разних поко-жица које доста смрде — онда је наш задатак да такво стање најозбилније лечимо.

Какав је ред при томе лечењу? — Прво, болесника који се жали да је слаб, да жедни, да му се суши језик, да има каткад ватру, а нема апетита, треба подвргнути дијети; управо треба тражити да се уздржи од сваке хране, затим му дати средства која ће му очистити црева од сваке трулежи. Често се болесници противе томе, јер „они већ имају столицу и сувише"! Али то је

њихова лаичка грешка и они треба да знају да је чишћење први услов за брзо оздрављење. Истина, у лаким случајевима пробе се и без узимања лекова за чишћење, али то је ребе и тако се не поступа по правилу. Тако, ако се пролив продужи упркос примљеним лековима за његово заустављање, а претходно се није узимало ништа за чишћење, ово се ипак мора накнадно учинити. Лекови за ту сврху наведени су у прошлом одељку.

Ово правило важи како за акутне случајеве тако и за хро-ничне. После упутства за дијету, болеснику треба одредити на-питке и чајеве од биља које наводимо даље, а чији је начин спремања такође ту одређен.

1. ОВАС

Одвар од овса: количина од 60 грама на литар и по воде кува се једнако док се не укува до 1 литра. Затим се зашећери (по жељи) и даје пуним шољама, тако да се ова количина попије у току 24 часа.

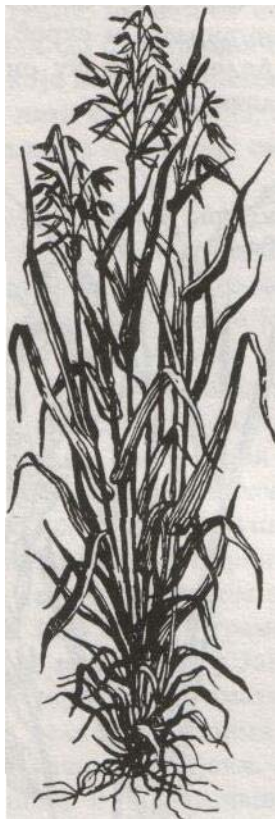
Овас се пре употребе очисти од плевне. У кему има скроба, беланчевине, гуме, шећера, горке материје, нешто ула и доста витамина — што је наука у последње време доказала. Отуда и његово одлично деловање на слузокожу, почев од гуше па до дебелог црева. Употребљава се и као чај и као смеша (пржен) са кафом — да би ублажио или заменио кафу. Чај од овса тера и на мокрење, тј. помаже да се избаце отрови из организма, који се за време заразне болести појављују у телу.

Одвар од мешавине јечма, овса и кукуруза у оваквим случајевима исто тако добро делује.

У млеку скувана крупа од овса постала је данас прворазред-на храна за децу — због витамина који се налазе у корену ов-сеног зрна.

Гриз може да замени овас, у дози од 20 до 30 грама на литар воде, као чај или

каша (ако се укува).



Овас

Гриз се добија из зрна жита, поготову пшенице, нарочитим грубим млевењем које му и даје округласти облик.

2. пиринач Огуга

Ориз. — Пиринач је наша, балканска билка која се гаји по-главито на југу наше државе. Као средство против катара црева и пролива свакоме је познат. Па ипак овај лек и начин његове примене заслужују да се у нашој књизи о томе каже која реч више.

Пиринчано зрно — садржи кречни фосфат, који је врло ко-ристан и потребан за организам, и скроб, који благо делује на органе за варење. На Далеком истоку он замењује пшеницу а служи народима као главна храна.



Пиринач

Многи не знају да *пиринач* као средсво за исхрану вреди пет пута више него *кромпир*. У 100 грама пиринча има 345 кало-рија. Поред тога, он се врло добро вари у стомаку. Тако је, нпр., хлебу потребно три часа да се свари у стомаку, а пиринчу само један (Бомон—Леклерк). Црева готово потпуно искоришћују шећер који се налази у њему (проф. Ашар). Други научници су доказали да и пиринчани сиров *скроб* може да се вари свако-

дневно, у дози до 250 грама, из чега се може заклучити да је то врло хранљиво зрно. Али, да би пиринач био хранљив, треба упо-требљавати само зрна која нису претрпела никакву прераду, нити им је ољуштена опна, нити су избелена, стругана и глачана, јер само таква садрже све своје драгоцене састојке: *скроб*, *протеин*, *витамине* и *фосфор*. Пиринач треба најпре добро опрати у хладној води, онда поступити по рецепту који је дао чувени Хемердингер'. Пиринач, добро опран, треба да се исуши у пећници. Затим се измеле у млину за кафу и добије се једна врста гриза. Узети треба онолику количину воде колико има измлеженог брашна од пиринча, и то у посуди ставити на ватру. Кад вода прокључа, у њу спустити пиринач и оставити да клјуча 25 минута. Затим све охладити. Кад се охлади, кашу исећи на комаде и метнути у пећницу. Овако спремљен пиринач нарочито се препоручује болесницима с болесним цревима и проливом као замена хлеба. То је „малајски“ начин спремања пиринча за јело. Пиринач може да се кува са соком од црвеног пасуља. Сок се добија на тај начин што се 1470 грама пасуља кува у 10 литара воде. Овај начин се примењује у Јапану и њиме се поправља укус пиринча и, по тврђењу Сугимата и Фуцикамија, проценат упијања саставних делова у цревима је много већи. Постоји још један начин: индијски. Метнути у лонац једну пуну водену чашу пиринча и налити чашу и четврт умерено по-сољене воде. Поклопити лонац и ставити на јаку ватру, али pazити да се лонац не протресе.

После пола часа вода потпуно ис-пари, пиринач је куван, мек али сув, и сва су зрна одвојена је-дно од другог. После тога се зрна могу ставити на слабу ватру да се исуше. Други начин је врло брз, састоји се у томе да се опрана зрна пиринча прво исуше, затим прелију зејтином или кокосовим маслом. Кад пиринач пожуте, налива се врућом во-дом док добро не набубри. Одвар од пиринча спрема се и узима исто онако као и одвар од озса: две кашике зрна кувају се у литру воде, затим се то про-цеди кроз платно и по жењи заслади неким сирупом који стеже:

Лишће му личи на кукурузно, али је много мање. У медици-ни се употребљавају зрна, очишћена од плевне, против пролива и дизентерије, чак и упорних, као и одвар (као и овас и пиринач).

Овај одвар је добар као средство за знојење и мокрење, и да помогне да избију брже ситне богиње (мрасе) (др Народечки). С млеком или супом кувано просо даје благу храну за слабељу-де. Зрна могу бити бела, сива, жута или црвена.

Просо је метличаста биљка, ниска раста.

4. МУШМУЛА

У случајевима пролива услед оболења танких црева, пролива после дизентерије и њима сличним стањима — велика се корист може имати од плода мушмуле, која у ствари не затвара већ само регулише рад цревног апарата, а уз то тера на мокрење.

Мушмула делује на два начина: 1) као средство које стеже и оснажује, због свога танина, и 2) као средство које помаже лакшу циркулацију крви кроз ткиво.

За примену најбоље је да се спреми као конзерва (компот и т. сл.) по овом рецепту:

Мушмула 1 килограм

Шећера 800 грама

Воде 500 „

Прокувати и оставити да све то ври 3/4 часа. Затим поделити у четири боце и запушити чврсто (или залити херметички) да не буде приступа ваздуху. У случају болести давати ујутру на празан стомак 150—200 грама.

Сасвим зреле мушмуле, ољуштене од кожице и очишћене сид семена давати по 230 грама (Мерсије).



Мушмула

Мушмула је дрво које расте код нас по виноградима и баштама. ЕКС висину 4—7 метара, грана, и кад се добро негује бв трње. Лишће је крупно, глатко, с мало маља превучено, јоблика, с дршком. Цветови велики, широки, бели, или неж-ево-ружичасти, поједина готово као кугла или личи на у. Крунисан је једним прстенастим покровом на коме раста га покривају одозго. Цвета у мају.

3. Дуња

Дуња. — Средина дуње садржи шећера, танина и неких ки-селина. Код честих углавном својим састојци-ма који стежу.

Може се употребити као сируп, пекмез, пиктије, сир Нарочито } е добра за болеснике од плућа, јер је за њих она и храна.

Прописује се против акутних пролива по 100—150 грама. као сируп, сама или с другим који стежу.

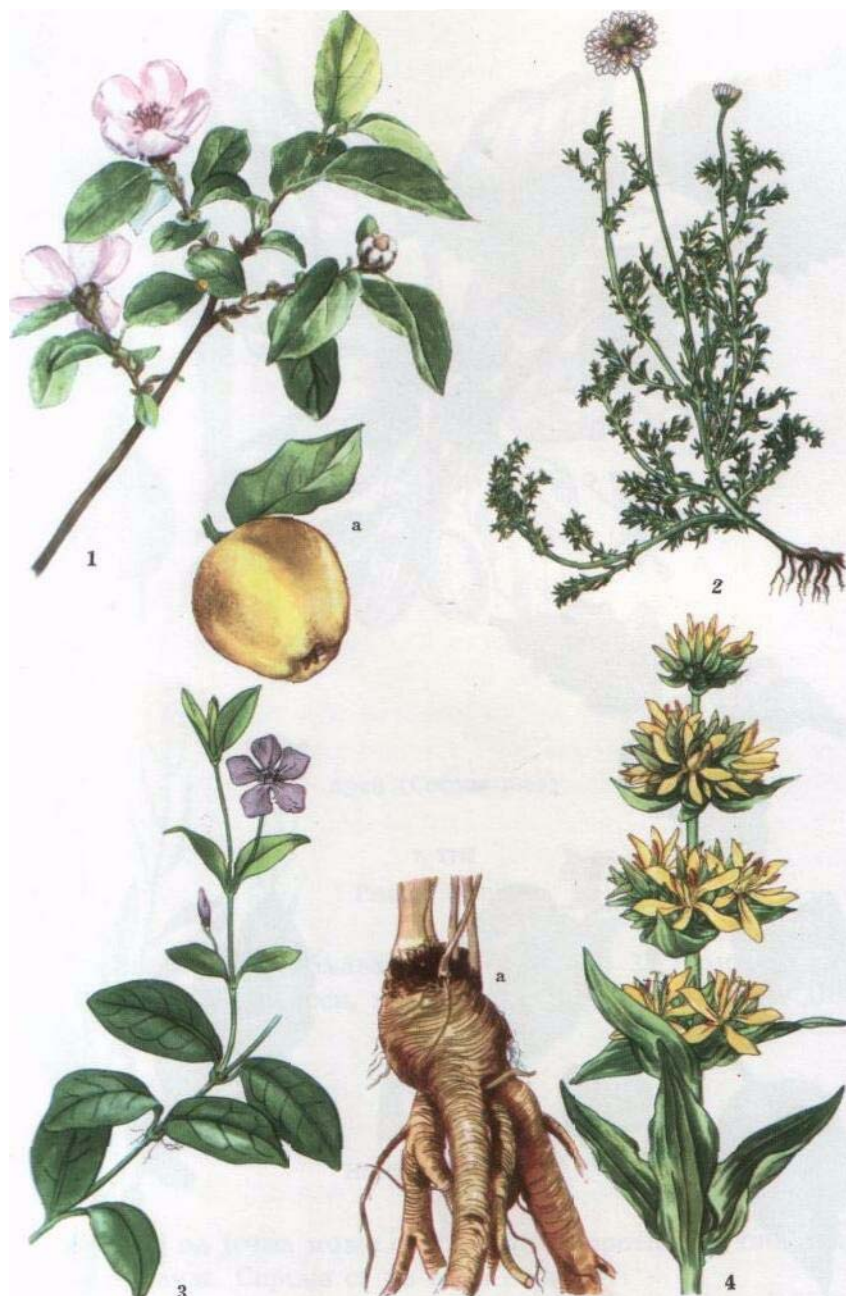
Дуња је пореклом са истока. Цвета у мају, личи на дрво крушке и мушмуле, те није описивати је.

6. ДРЕН

Добро познато средство. Употребљава се слатко иаи ком-пот од плода — дрењина. Ако црева с проливом или дизентеријом постоји и грозничаво стање, онда се може употребити и стежуће средство и кора од дрена у облику од-вара (у дози 5—10 грама на шољу воде). Увек по-магала. Зреле дрењине су пријатно киселог укуса. Дрен делује својом садржином.

Дрен је жбунасто дрво, достиже висину до 7 метара. У нашем на-роду опевано, крчавасто али тврдо. Кора стабла је глатка, само док је дрво младо има маља. Лишће на врху јако заострено, нешто малаво, доња страна сива. Цвета врло рано, у почетку цветови као да избијају испред листова на младим првогодишњим гранама, на дугачкој је дугуласта, тамноцрвена воћка с кошчицом унутра, дужине до центиметра и по милиметара дебљине. Расте као дивље и као питомо, неговано дрво.

ТАБЛА 13



— дуња, а — зрео плод; 2 — бела рада крупна; 3 — зимзелен; 4 — линиура), а — корен.
ТАБАА I4.



1 — **црни дуд** (*Mot5 mega*); 2 — **празилук** (*AHит роггит*), а — цваст; 3 — **љоскав** (*аЉеЈсену*), а — зreo плод; 4 — **црна слачица** (*Вгаззиа т^га*).



Дрен

Трњине се употребљавају као одвар, по 25 грама на литар воде. Пије се зашећерено против пролива и дизентерије.

8. ЈЕЧАМ

Мек чај од јечма може се применити против акутног и хроничног пролива. Спрема рецепту:

Јечам 20 грама

241

Пиревине' 20 „

Гриз од овса (исушен самлевен гриз) . . 20 „

То се кува у једном литру воле пола часа, затим се процеди, зашећери и пије, као одвар, шолама у току 24 часа.

9. КЕСТЕН

Употребљава се кора од кестеновог дрвета као одвар, у дози 30 грама на 1000. Хвален од Грелера као добар лек против дизентерије.

10. БОРОВНИЦА

Махивница, бруснице. — Употребљава се лишће и плод за справљање чаја, или сува зрна у количини 1—2 кашике; или као исцећено вино, сок од свежих зрна боровнице.

У зрнима боровнице има танина и других киселина које су показале следеће

особине: Одвар од зрна боровнице убија потпуно културе (неговане) бациле тифуса у току 24 часа, као и друге стомачне и цревне ба-циле (коли и др.). Стога се боровница препоручује као против-микробно (антисептично) средство код свих почетних запаљења црева и пролива. Из истих разлога она се може додати свакој дијети која има задатак да чисти трулеж из цревног канала.

Боровница може да се спреми и у облику компота и пиктија. Осим тога, може се давати у облику густог одвара, 4—6 шо-љица дневно. Или се спреми као алкохолатура, тинктура и теч-

¹ 0 значају и деловању пиревине видети подроб-но у глави о бубрежним болестима. даје по 40 капи пре сваког оброка. У случају по- температуре спрема се као лимунада.

Мешавина лишћа од боровнице и мајкине душице, или ли-1 шумских јагода, даје изврстан чај — назовимо га „Госту-• чај“ за преболеле; нарочито за децу.

Боровница је код нас доста низак, го шиб или жбун, с многобројним или раширеним зеленим гранама, висине 3—4 дециметра. у јесен; облика је јајастог, при дну стабла слабије јајасто,'

кзрецкано, глатко, на кратким дршкама, на врху оштро. Цветови готово сасвим округли, Вледозеленкастобели, с црвеним местима, усам-жк. с извијеном дршком у пазуху лишћа. Бобице су округле, готово

врло ретко беле, са сивоплавом петелком, укуса киселог, имајусемена. Расте по високим шумама и ливадама. Време цветања:

Бобице се једу, а сок се употребљава и за бојадисање црног ва. Боровница је позната одвајкада као лековита. Тражи се и називом:

11. ВИНО

После боровнице умесно је да овде поменемо деловањевива, наводећи у преводу извод из једног научног рада:

„У последњем броју (јануар 1934) виноградарског листа *реви де боасан* који излази у Паризу, штампан је чланак **Јф** Клинга, директора хемијске лабораторије париске општине, у којем он излаже опите свога помоћника др Флорентена о де-довању вина на микробе тифуса. За ове огледе били су иско рншћени бацили тифуса, узети непосредно, право од болесни-жа, а не неговани на вештачки начин у лабораторији, јер су ови активнији, јачи, опаснији. Др Флорентен је у стакло с бу-АОНОМ („супом“) и бацилима сипао вино и констатовао да оби-чио црно вино уништава бациле. Затим је извршио други оглед:

овешао је одређену количину тифусних бацила с вином од де-ет гради на неодређено време. И шта се добило? У црном вину, **чак** и напола разблаженом обичном водом, тифусни бацили **т**ништавани су за десет минута. Само **и**звестан мали број њих

преостајао је, али и они су били тако ослабљени да нису бил**и** више опасни.

Бело**и**вино делује **тако**бе рушилачки на бациле, ала слабије од црног. Пажљивије изучавање овог факта довело је др Клинга до **зак**лучка да бацили гину не од алкохола у вину, јер је његов проценат ту мали, него од природних киселина, какве се налазе у сваком младом вину. Због тога он налази да најобичније црно вино може служити као сигурна предохрана од заразе и обо**ље**-ња тифуса."

Наука потвр**б**ује ову прак**с**у и оправдава је, али **са**мо кад се све чини с мером, кад се не **зло**употреб**ља**ва. Према томе, ча-**је**ви с црним вином против пролива и дизентерије постају пра-ви ле**ко**ви. Јер **ка**д он може убијати бациле тифуса, онда може **у**бијати и много слабије бациле, а њих у цревима, приликом пролива нарочито, **и**ма доста, управо мноштво.

12. ТРАВА ОД СРДОБО**ЛЕ**

Трава од срца, стежа. — Овај корен био је одвајкада у упо-треби као лек **ко**ји стеже. Зове се лек „усправна стежа" због тога што има стабло усправно. Друге врсте имају разна стабла:

код једног избија корење у чворовима и **ко**ленима и припија се за зем**љу**; код другог је корен кратак и лежи по земљи а стабло је повијено; **ко**д неких стабло има маља, код других нема, или је различите боје. Главно је у избору би**љ**ке.

Корен јој је дебео или дрвенаст, расте усправно, или је **приземно низак**, више пута виласто издел^н, заједно с лишћем има свиласте **д**лаке. АОН.**и** лишће је с кратким дршкама, гор**ње** је прирасло стаблу с три, **рет-ко** с пет прстастих, дубоко урезаних листића, али и споредни листови **су** 3—4 пута засечени. Дрш**ке** које носе цвет и расту **из** виластих чворова стабла или из пазуха гор**љ**их листова образују један лабав **г**розд (где **су** цветови **далеко** један од другог). Цветови су мали, отвореножути, обично С четири круничасти листића, а они који први почну да цветају и с три. Расте по брдима, ливадама, шумарци**ма**, свуда у Евро**пи**, па и код **нас**. Време цветања:

Сматра се да је ово једна од домаћих би**љ**ака најбогатијих и најспособнија за стежање, јер садржи 17%—20% та-**Према** **томе** је она код грчева и поремећаја цревног канала**ц**деснија лековита биљка. Нарочито **ко**д болесника **ко**ји су **ду**гог боловања ослабели и ткиво им је попустило, јер не с—**о** **ла** јача него и под**сти**че на рад цревни систем. Нарочито мо-добре **о**езултате код хронично болесних старијих људи. Исто делова**ње** има и сестра јој челашица рста стеже код које из чворова стаб**љ**ике расте **ко**рење и хва-ч **се** за лруго биље и зем**љу**. Она је исто тако богата танином, те **зе** с **т**спехом може употребити **ко**д пролива, дизентерије и крва-жз**ђ**а **из** црева.**и** једна и друга употреб**ља**вају се **ка**о одвар од корена у дози **30 грама** на литар воде. Пије се по 2—3 шоље дневно. Згодно јер**ш**гребити их у мешавини са храстовом кором по овоме рецепту:

Корена стеже 40 грама

Храстове коре 60 „

Све то иситнити и једну кашику прокувати у шољи воде. Пити гутљајима

13. СРЧЕЊАК

Срченица. — Корен ове билке највише личи на корен траве стеже, јер садржи 15—20% танина, а има у себи

много скроба. И баш због тога она може заменити ратанију.

боља је од ње, јер је њено стежуће деловање умекшано при-вјством скроба. Зато је корисна у случајевима пролива. За ис

пирање задњег црева употребљава се одвар од корена, у дози

трама на литар воде. Још боље је оставити корен да најпре кисне у млакој води, јер при кувању скроб пада као нерастворљив талог услед присуства танина.

Прописује се прах од корена, у дози 2—4 грама дневно, пре јела. згустак у обдику сирупа или у облику пилула по 0,5—2 ирама дневно. Или се спрема вино по овом рецепту:

Корена од срчењака исецканог 125 грама Чистог спиритуса од 45% 250

„

Оставити да кисне у току 24 часа. Мућкати с времена на време. Томе се после долије црног жупског вина до 1000 грама. Опет се оставља да кисне четири дана а затим процеди и дек је готов. Ово се вино даје по 50—100 грама дневно.

Овако спремљено вино врло је добро за грудободне и пре-туберкулозне, јер се од тога њихов стомак поправља и крепи.

Срчењак има дуговечан корен, издуженог облика. Прикоренско ли-шће изгледа као да прави жбун; листови имају врло дугачку дршку, облика су ј'ајасто-копљастог или срцастог. Стабљика је проста, усправна, достиже 3—6 дециметара, с малобројним, готово прираслим лишћем. Ста-бло се завртава једним лебелом, цветним класом дугим 2—4 центиметра. Цветна круница је тамноцрвена или готово бела. Прашници су дужи од крунице. Расте по влажним ливадама брдских предела. Време цветања: јун—јул.

И у ботаници стоји да је корен ове биљке употребљаван. као дек.

14. ТРОСКОТ

Птичији троскот, трава, троска, трускавац, подигон. двор-ник. — Код цревних бодести с траговима крви у стојци може се постићи добар резултат и оздрављење помоћу троскота, који расте по обраћеном и необраћеном пољу. поред путева, усева итд. Прописује се чај од корена, у дџи 50 грама корена на ди-тар воде. Употребљава се и цеда биљка.

Пити по 500 грама дневно са сирупом од дуња.

Троскот се разликује од других врста, нагфед описаних полигона, тиме „што му је цвеће наслагано у праменке (по 2—4) у пазуху лишћа, што су ахени¹е на три ћошка и што имају ситне. уздужне црте" (др С. П.). Иначе, ова Бил.ка има стабло танко, као конац, врло гранато, које лежи по земљи или се пуже уз траву и жито. Споредно лишће је бело или кожасто, поделено надвоје. Цветови ситни, с кратком дршком, у китама ол 2 ло 3 у пазуху лишћа. Право лишће мало, дугуласто. Плод — зрна. троћошката, с танким ивицама и површинама. Све ове поменуте биљке опорог су укуса и скупљају уста јер у њи-ма, као што смо видели, има много танина. Зато су биле таистребљаване против трулежних грозница. Једна од њих, коју смо овде описали, змијино грожбе, штрчка клуница (око Нзпа — др С. Петровић) некад је препоручивана као замена арсапариле — лека за чишћење крви (код сифилиса). „Научна медицина сад никако не употребљава поменуте зд-аке, иако би се многе од њих због много танина могле врло с:рисно употребити." „Популарна медицина и у нас и у другим земљама још их једнако употребљава". Тако је писао пре педесет година покојни Сава Петровић. Алм нашли су се лекари у Француској који су проучили дело-овде тих народних лекова и сад је њихова примена и медицин-ском науком утврђена, нарочито код туберкулозних расејавања у цревима, бубрезима, бешици).

15. ЖАЛФИЈА

Кадуна, кадуља лековита, жалфијино лишће, немачки ка-*maner*. — Лишће садржи уље и материју која стеже, зато се може употребити против пролива као стежуће и антисептично средство (проф. Бахем)¹. Узима се великим кашикама. У облику раскислог чаја од 5 до 10%, тј. по 10—20 грама на шолју, упо-требљава се и као вода за испирање уста и гуше.

Нарочито је подесна¹ за болеснике који су малаксали духом и имају слабе нерве. За ту врсту болесника најбоље је спремити внно (или га имати спремљено) по овоме рецепту:

Лишћа од жалфије 80 грама

Грчког вина (или нашег црног власоти-начког вина) 1000 „

Оставити да кисне 8 дана и онда га давати по 1—2—3 ка-вшке после јела.

• Проф. Бахем, *Терапија лековима*, стр. 58; Ас151ппееппа.

Видети опис и појединости о жалфији и у глави о плућним болестима, где се говори о средствима против знојења.

Немци спремају од жалфијиног лишћа нарочити препарат тамномрку течност (против ноћног знојења грудних болесника) и дају по 20—30 капи на два часа пре знојења (Бахем). Колико је наших људи, не узимајући у обзир лекаре, који умеју да тако искористе ову биљку?

Против пролива и дизентерије могу се применити и ове биљке:

16. ПОТОЧЊАК

Врбица. — Врло важна биљка. Научни резултати и искуства Дифура, Гужона,

Ломонијеа, Диријеа и Леклерка потврдили су да поточњак има моћ да зауставља крварење, да брзо стеже, стипсира, као и да има једно, само овој биљци својствено де-ловање у случају кржаве столице која је дошла услед заразе бацилима. На слузокожу делује као салеп, својим танином и слузавом материјом.

Прописује се чај од врха биљке с цвећем (и лишће), у дози 30—40 грама на 1000 грама воде. Треба пити 300—500 грама дневно. Код одојчади, код које пролив нарочито уступа при деловању ове биљке, најбоље је давати овај сируп:

Цветног врха поточњака иситњеног у груб прах 150 грама
Кључале воде
колико треба да огрезне.

После стајања у води у току 24 часа, треба оцедити добро и помешати с простим сирупом, прокуваним, у количини од 1000 грама. Затим све ставити на ватру и кувати док се не до-бије гушћи сируп као сок од слатка. Од тога давати 50—100 грама дневно.

Апотекари могу спремити мек екстракт — доза: 0,5—1 грам дневно; и течан — доза: 3—5 грама за одрасле и 0,5—1,5 грама дневно за децу.

Поточњак има пузећи корен, из којег избија једно усправно стабло, јве сетра висине, слабо гранато, голо или с меким маљама. Лишће сво-ј— основицом обухвата стабло. Облика је срцастог и без зубаца. Цвета— су јарко црвени и образују један леп клас који је при дну лиснатији. У горњем делу цветног класа чашични листићи су дужи од круница. **ћете по** обалама река, јарковима и баровитим местима. Време цветања: **цл**—септембар. Има га различитих облика у погледу висине, броја цветова, длакавости итд.

17. ДИЊИЦА

Ова биљка употребљавала се раније код свих стања која су **захтевала** средства за стезање: код избацивања крви из плућа, **уз** материце, из дебелог и задњег црева.

То **њено** деловање потврђено је и **у** најновије доба, јер се **%еча** примена код слабих црева и пролива с лучењем слузи и **ч ',:±** кржаве столице показала као благотворна **чак** и у случају заразне дизентерије којој су узрочници најситније једноћелиј-**ди"** животињице (амебе) и где је постојало јако напињање, бо-**ЈОВИ у** чмару итд.

Ти симптоми прошли су после узимања њене алкохолатуре, **т** лозн по 40 капи четири пута дневно, у чају од врбене (дивље). Еал дрва луче много слузи, спрема се од ње следећи лек:

Алкохолатуре од дињице 10 грама
Сирупа од гавеза 290 „

Лавати по једну кашику — 4 пута дневно пре јела. Исто деловање за стезање имају:
1) петровац, ожујак

спрема се као чајни напитак, врло је арома-**гпан** и може се употребити код поремећаја црева с проливом;

2) вирак, росаница с лозном **купином** или свака одвојено, у истом циљу.

¹ Опнс дињице видети код болести стомака — катарално обољење, **ка 8**.

18. КОПРИВА

Крупна коприва, велика коприва, грчка коприва, жара. — У току огледа и примене коприве морали су чак и они који јој поричу друге добре особине признати да она очигледно делује против пролива.

Показала се лековитом против пролива у току грипа, што бива ређе, и чешће у току запаљења дебелог црева уз лучење слузи, као и акутног и хроничног оболења танких црева. Исто тако против пролива грудних и туберкулозних болесника, а у лечењу рђавог варења и јаког врења у цревима добијени су у многим случајевима најбољи резултати.

Најбоље је употребити сок од свеже биљке, у дози од 100 до 150 грама дневно. Или згустак, 2—4 кашичице дневно. Код шећерне болести са изненадним проливом коприва се може давати у смеси с боровницом, лишћем од брезе и махунама од пасуља (видети главу о шећерној болести). Може се давати и сируп овако спремљен:

Лишћа ОА коприве 250 грама

Кљ учале воде 1500

Оставити да кисне 12 часова. Процедити и додати два пута толико шећера колико је тешка процеђена течност. Давати 200—300 грама дневно.

19. КАЛИНА

Козје грожђе, козјак, мечковец. — Има случајева да се с проливом јавља истовремено и неки други катар (нпр. материце). У том случају није без основа узети као чај народно сред-ствогтј. ову биљку, у дози 30 грама цвета на литар кључале воде

Калина је шиб висине 2—3 метра. с дугачким гранама. Лишће јој је готово увек зелено, копљастог дугуљастог облика. без зубаца по

Ивици с кратком дршком. Цветови скупљени на крају гране у кратке густе гроздове. Зрнца — бобице су црне, округле или јајастог облика. Расте по шумарцима и огранцима нарочито на кречњачком земљишту.

20. БИАНИ УГАЛ

Овај угаљ добија се од угљенисане тополе (негде је зову јаблан) или пасјаковине.

треба употребити савршено ситан прах. Кад је сув, он је у стању да упије у себе сто пута већу количину гасова него што износи његова количина. Мање, разуме се, кад је влажан. Он

•езује за себе гасове који се стварају приликом врења у цре-
има, пречишћава, убија бациле, дезинфикује и чини 'да измет ве смрди. Зато је добар лек против стварања сувишних гасова у цревима, против рђавог варења с надимањем, стомачно-цревних катара и смрдљивих пролива. Може бити користан у слу-чају тровања гљивама, билним отровима (нпр. морфијумом), арсеником или фосфором (проф. Бахем).

доза му је: 1—5 грама; даје се на врху ножа или у прашко-вима по 1/2 грама (преко дана) деци; н по кашичицу или кашику одраслима, до 20 грама дневно.

Напомена: Не треба га давати истовремено с другим металним лековима, нпр. гвожђем.

21. ШИМШИРИКА

Жути шимшир. — Лишће или бобице овог шибља добри су као кисело средство за стезање код срдобол>е и пролива. Лишће се даје као чај, у дози 20 грама на литар воде, а бобице као сок.

22. КАНТАРИОН

Госпино цвеће, госпино зеље. — Употребљава се као чај, у дози 10—15 грама цветних врхова на литар воде. Треба само брзо да прокључа; узима се по 2—3 шоље дневно топло. Његова балзамична горчина врло је добра.

23. ТИКВА

Бундева. — Употребљава се њено семе.

Напомена: Примена јабуке, било у ком облику, сирове, рен-дисане, печене, куване или спремљене с тестом итд., спада у на-чине лечења сировом дијетом. То се лечење оправдало иску-ством, тј. показало се као добро код акутних и хроничних про-лива, али ми га изостављамо јер спада више у лечење воћем него биљем.

ШУЉЕВИ

Отицање и застој крви у задњем цреву изазивају најпре про ширење крвних судова у том органу, па онда набубравање „шишарки“ и најзад прскање њихово и крварење у већој или мањој мери, реће или често у току дугог времена. Узроци овом за-стоју и образовању шуљева, тј. набубрелих места налик на леш-ник или крупна зрна пасуља, у задњем делу црева, најчешће на отвору његовом, могу бити многобројни, али су најчешћи ови: наклоњености ка тој врсти болести, трудноћа код же-на, запаљења дебелог црева, дуга седења у току дана (чинов-ници), хроничан затвор, прекомерна употреба мяса, нарочито црног, злоупотреба слатких алкохолних напитака (ликера итд.), дуга употреба јаких средстава за чишћење, честа употреба то-

плих клистира, чести приливи крви у карличну област и — што ваља нарочито истаћи — застој крви при улазу у јетру: зајаже-ност крвне жиле испред јетре повлачи за собом застој у крвним судовима у целом трбуху испод јетре до задњег црева (чмара). Ту, при отвору, образују се мањи или већи тумори, „шишарке“, и оне сметају слободној и редовној столици.

Према наведеним узроцима примењују се и лекови: у трудноћи жена — одговарајућа дијета и блага средства за столицу, која не би изазвала побачај (нпр. крушина); код запаљења де-белог црева — лечење средствима која лече запаљење и убијају микроорганлизме; ако је узрок шуљевима дуго седење, онда се лече водом и редовним кретањем, шетњом; код хроничног за-твора — дијета и масажа; код прекомерног узимања мяса и ликера — обустава тих врста хране и пића; код злоупотребе средстава за чишћење — прелази се на одговарајућу дијету, воћну и поврћну; код честог прилива крви у карличне органе — умереност у телесним уживањима, а код застоја крви у крв-ним судовима који утичу у јетру — лечење јетре и органа за варење: стомака, дванаестопалачног црева, танких црева и жу-чних путева с гуштерачом; дијета, биљни лекови, минералне воде и минералне соли.

Кад постоје болови или крварење, или тешка столица услед набубрелости, испада, отока, запаљења и томе сличних стања у „шишаркама“, шуљевима задњег црева, онда се примењују и одговарајући лекови: против болова, против крварења, ле-кови за лакшу столицу, а пре свега треба пазити на чистоћу. Пре-оптерећивање цревног канала уопште треба избегавати крлико се год може.

Наш задатак овде није да изложимо сва могућа стања и зле последице шуљева, нити да излажемо све лекове и све на-чине њихова лечења (до хируршког закључно) — него да на-брајамо само лекове из биљног света који су се показали као корисни било у циљу предупредјења или лечења шуљева кад су се они већ развили и кад дају ове или оне симптоме.

Према томе, лекови ће се делити: прво, на лекове који олакшавају чишћење и које смо углавном изнели и, друго, на лекове који ублажавају бол и умањују запаљење у отвору; и треће, на лекове који заустављају крварење или помажу да набубреле „шишарке“ (шуљеви) спласну, „увену“, и да се више не поврате. Истина, број биљака које самостално помажу код шуљева насталих из поменутих узрока није велик, али смо дужни да их наведемо.

1. ДИВЉИ КЕСТЕН

После многих испитивања његовог деловања, дошло се до резултата да дивљи кестен помаже у лечењу шуљева и проширених вена уопште. Он код шулева умањује и стишава бол (анестезира), а делује и на саме зидове шулева, или једног шуља: кад се овај н^а име кваси, сплашњава.

Леклерку је лек од дивљег кестена дао добре резултате у лечењу отока мошнице (варикозе), а тако исто и код оних бодесника који су имали оток и увећање простате. Има и инду-стријских препарата од дивљег кестена.

Употребљава се кора од дрвета дивљег кестена и плода, јер * се у њима налази активни гликозид ескулин.

Најбоље је узимати његову алкохолатуру, у дози по 10 капи у води, пре ручка и вечере, и то 15—20 дана сваког месеца.

Или се може употребити као локално средство у облику помаде по рецепту:

Алкохолатуре дивљег кестена 20 грама
Ланолина 60 „

Измешати за помаду. Као чепић спрема се по овом рецепту (за апотекаре):

(суви екстракт у праху)..... 0,03 грама
Ех1г. ори 0,02
..... 0,03
Ви1уг. Сасао 5

За један комад. У случају болова по 1 чепчић. Дневно — два. Код људи који имају и гихт може се давати као прокуван чај (одвар) у мешавини с другим корама: од плода ораха, врбе с раставићем; ујутру и увече пити по једну шољу.

2. КИПАРИС

Његов „орак“ садржи танина, летећег (етарског) уља и ра' зних других састојака — на броју 14!

Употребљава се „орак“. То је средство за које Леклерк тврди да сужава крвне судове (вазоконстриктор) и има велики утицај на венозни систем крвних судова. У том погледу кипарис исто делује па и надмашује у дејству јужноамеричку биљку вирги нијску хамамелу, која се употребљава за сужавање крвних су-дова и заустављање

крварења. И под утицајем лека од кипариса шуљеви сплашњавају и могу да се повуку, ако су испали (кроз отвор), болови и надражаји се стишавају и крварење постепено престаје. .

Споља се употребљава водени раствор течног згустка од ки-парисова „ораха“, у дози од 5 грама на 100 грама воде за клизму (кlistир); или тинктура за испирање; или мек згустак као по мала у количини пола и пола; или као чепићи, у дози по 0,15—0,3 у сваком меком згустку, а најбоље (да спреме то апотекари) по овом рецепту:

Меког екстракта од ораха кипарисова . „ „ опијума „ „ „ беладоне
Какаовог масла

Све само за један чепић. Направити колико се хоће. По 1—3 чепића дневно у задње црево.

Ако се шуљеви налазе високо (изнад чмара) у задњем цреву, или постоји друго какво крварење из црева, онда се за уну-тарњу употребу може давати најлакше тинктура или течан згу-стак по 30—60 капи пре ручка и вечере, у води. Кипарис је сличан нашој вењи и по лишћу и по облику стабла, плоду, итд. иако је врло висок. Расте на југу и у приморју.

3. ЦРНА ТОПОЛА

Познат је лек за шуљеве од тополе. Често се у стручним књигама наводи та „народна маст од тополе“, али је тешко спремити је. Састав ове масти је сложен и нестручном човеку тешко је спремити је, чак и немогуће, али с мало добре воље и пажње та маст може да се упрости и да се болесницима помогне. Због тога ћу навести шта су други рекли раније и шта треба радити сад и убудуће.

Тако је др С. Петровић писао:

„У медицини се употребљавају црни пупољци од црне то-поле— и то је било у старој српској фармако-пеји, а некад се употребљавала и кора од беле тополе и од јасике (трепетлике).

Хемијска анализа показала је да у пупољцима од црне то-поле има етарског миришљавог уља, смоласте материје, гуме и других киселина, састојака који стишавају бол и разних соли.

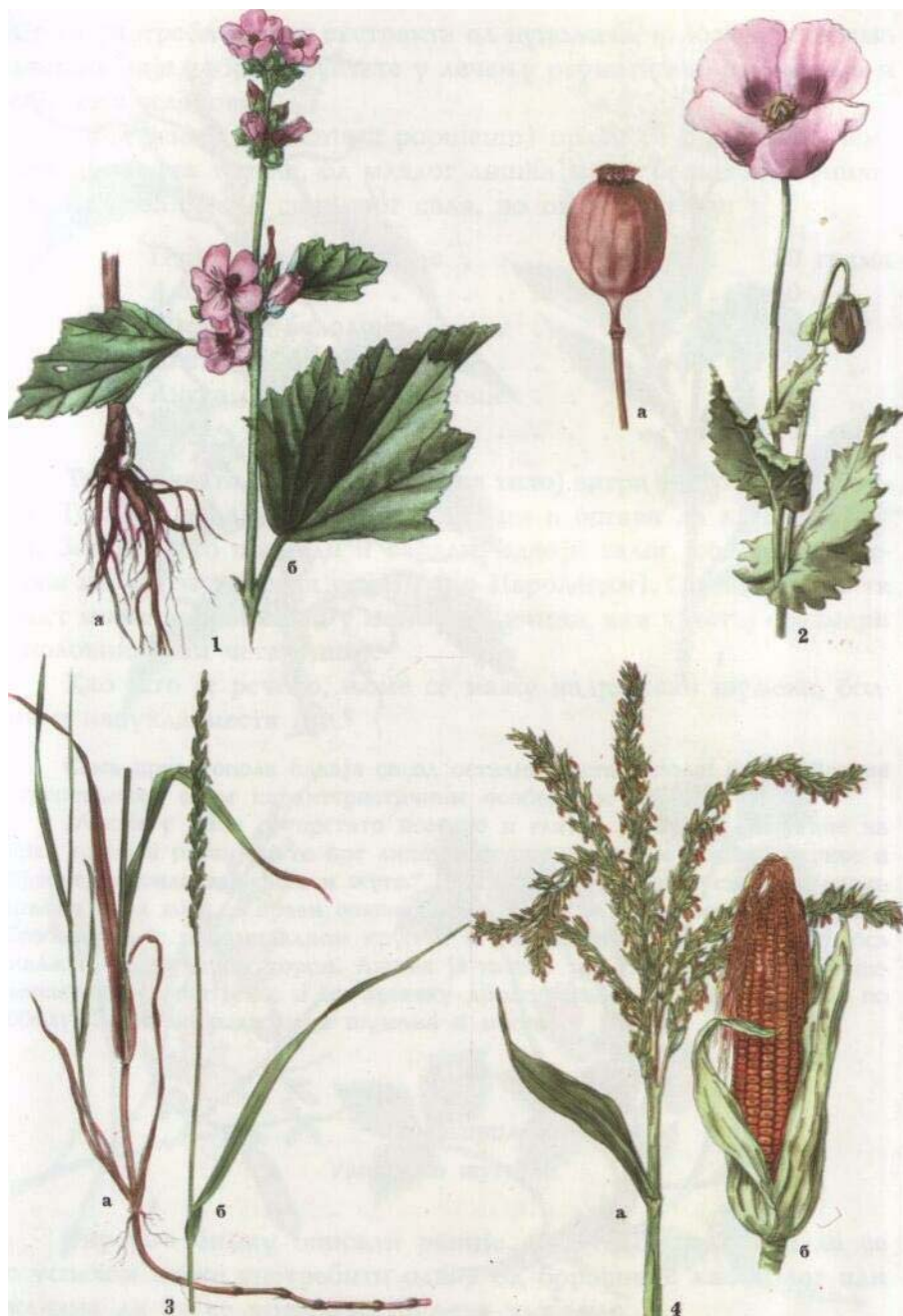
Стари лекари справљали су некад од пуполака тополе врло цењено уље, а у садашњој

медицини прави се с машћу мелем тзв. којим се мажу отечени шулеви, испуцане руке, усне итд."

И за унутрашњу употребу давани су пупољци од тополе, час као лек за знојење против кожных болести и реуматизма, час као лек за терање на мокрење код болести органа за мокрење; или као балзамичан лек против кашља итд.

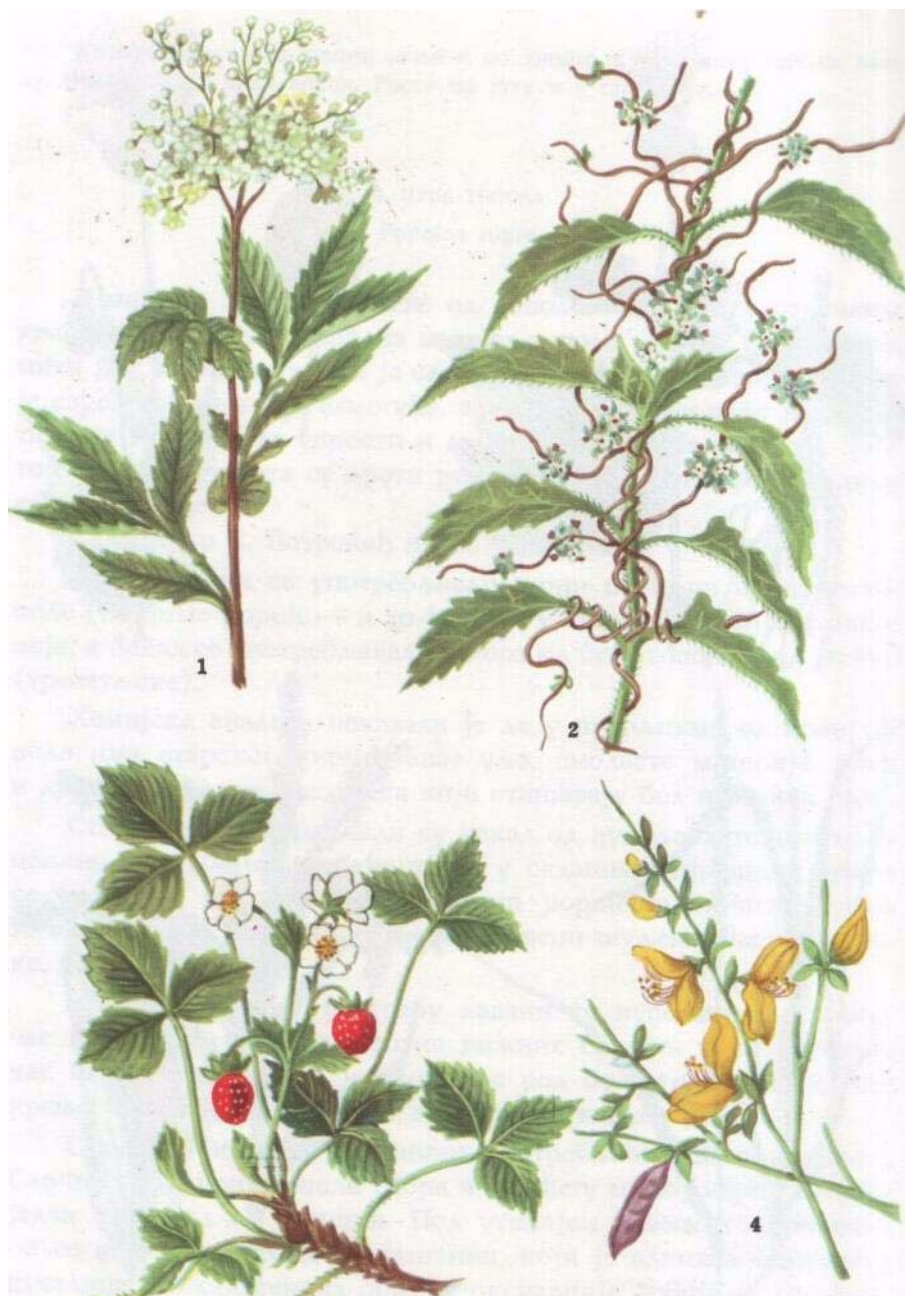
Сад се у научној медицини употребљава већином споља. Слично врби, црна Топола (кора и лишће у мањој мери) садржи један гликозид — салицин. Под утицајем извесних фермената он се цепа у гликозид и салигенин, који је алкохол салицилне киселине. Из салигенина помоћу оксидације добија се салицил-на киселина. Она и делује, поред осталих лековитих састојака.

ТАБЛА 15.



1 — белі слеза — **корен**, б — **гран**чица у **цве**ту; /2 — мак а — зрела чаура; 3 — пиревина а — **корен** са **приземним** делом **би**льке, б — **горњи** део **би**льке у **цве**ту; 4 — кукуруз . а — **горњи** део **би**льке, б — **плод** (клип).

ТАБЛА 16.



1 — медуника 2 — вилина коса 3 — јагода 4 — жути зечји трн Стога употреба течног екстракта од пуполака, у дози од 3 грама дневно, даје добре резултате у лечењу реуматизма, неуралгија и обољења зглобова. Сама маст прави се од младих нежних пупољака тополе, од младог лишћа мака, беладоне, бунике, орне помоћнице

и свињског сала, по овом рецепту:

Пуполџака од тополе 80 грама
Листа од мака 50 „
Листа од беладоне 50 „
Листа од бунике 50 „
Листа од црне помоћнице 50 „
Сала 4000 „

Треба кувати лишће у масти на тихој ватри док се све не уку-ва. Томе се додају исецкани пуполџци и остави да крчка 24 ча-са. Затим се то процеди и охлади, одвоји талог, поново се пре-топи маст и затим сипа у тегле (др Народецки). Свакако да се та маст може направити и у мањој количини. али у истој сразмери (половина или четвртина).

Као што је речено, њоме се мажу надражени шулеви, болова и напукла места итд.

Сама црна топола одваја се од осталих врста топола: беле и јасике (трепетлике) овим карактеристичним особинама:

„Љуспе у маца су прстато исечене и глатке. Маце су наслагане на врху грана и развијају се пре лишћа. Мушке су најпре коничне, криве и орвене, па онда валжасте и жуте." Пуполци од лишћа су смоласто-мири-ш. ^ави и од њих се прави описана помада. То је јако високо дрво, које брзо расте, с пирамидалном круном и разведеним гранама; глатко, без каља и с испуцаном кором. Лишће је готово троугласто, на врху карак-теристично заострено, и на дугачку дршку усађено, ситно зупчасто по ободу. Расте по подводним шумама и местима.

4. БОРОВНИЦА

Ову смо биљку описали раније. Сад ћемо поновити да се с успехом може употребити одвар од боровнице као облог или клизма да би се крварење шуљева умањило.

Употребљавају се бобице, тј. сок од њих, јер у њима има танина и других корисних киселина. За клизму је довољно спрв-мити једну шољу одвара, да би деловала и да се не би брзо из-бацила. Доза: једна шака бобица на шољу воде.

Или исцедити сок, који треба да проклуча и да се охлади пре него што се употреби. Такав клистир поред стежућег има и антисептично деловање.

5. СРЧЕЊАК

Срченица. — Употребљава се корен, који садржи 15—20% танина.

Срченица је, упоредо с травом од срца (стежом), једна од најактивнијих биљака у погледу танина. Може да замени друге прекоморске билјке. Код ње је стежућа моћ танина ублажена присуством скроба. Употребљена спола, она поправља стање слузокоже уопште. Зато се и употребљавао њен корен као бла-го стежуће средство за клистире, за испирања и за чепчиће. У том циљу најбоље је употребити одвар од

корена, у дози 60 грама на 1000 грама воде; или, још бол>е, расквасити корен у млакој води. Иначе се може спремати у облику чепића по рецепту (за апотекаре):

Меког екстракта од срченице . . . 0,5 до 1 грам Ви{. Сасао (какаово масло) за један чепић . 5 грама

6. ХАЈДУЧКА ТРАВА

Хајдучица, споришевина, спор, столисник, куњи реп, ку-ница. — И она садржи једну врсту слуги и танина, уље и горку смолу.

Спада у ароматичну групу оснажујућих средстава која те-тју на знојење. Мисли се да је Ахил био први који је обратио важњу на особита својства ове билке, због чега је њен активни састојак добио назив ахилеин.

Примена је њена разноврсна.

На селу се могу лечити шуљеви соком од свеже хајдучке траве, којим се квасе „шишарке" — шуљеви, или сполне ранењима.

У вароши може да се употреби мек екстракт хајдучке траве, у дози 2—3 грама дневно, као унутарње средство које спречава крварење и бори се против нервозе и грчева у карличним органима.

Овај род има више врста (не говорећи о томе да цела фамилија има више родова). Зато се треба држати ове која има цвет бео или пурпуран, и по 5—6 цветова у једној зракастој китки. Врло је подесна и за чајеве за болеснике који уз то пате и одлажне астме, јер помаже избацивању шлаја и бољем мокрењу.

7. ЗИМЗЕЛЕН

Већ је говорено о њему као средству за заустављање крви код плућних болести. Овде се примењује његово лишће као спољно средство против крварења из шуљева, у облику чаја, у лози: 10 грама лишћа на литар кључале воде — за облоге на место крварења и болова.

Ако то не помогне, може се купити корен од ратаније (из апотеке) и кувати по овом рецепту:

Листа од зимзелена 10 грама

Корена од ратаније 50 „

Воде 1000

За облоге споља; или по 1 чаша овог одвара у задње црево као клизма — три

пута дневно. Може се са сигурним успехом применити и против дизентерије и пролива.

РАСТАВИЋ

Коњореп, креш, штукавац, вошће. — Може се употребити против крварења из шуљева.

Лек се спрема на овај начин (од лишћа и стаблика):

Суве биљке 50 грама

Воде 500

Кува се 1/2 часа, процеди и пије у два маха. Сваки дан се кува нов одвар. Коме укус досади, може да у чај дода комад лимуна.

Ова је биљка исто тако корисна против пролива, срдоболје, одлива крви "Укуса је ни непријатног ни опорог. Пре је улазила у ред лекова српске фармакопеје. Значи да је вредела, па и сад вреди. Ове биљке има више врста: шумске, ливадске, барске, „столарске", гранате.

9. КОСТРИКА

Шимширика, мишји трн, трнобор, ветрина.

10. ЗЛАТИЦА

Ледињак, жуја. — Лек од ове биљке може припремити са-мо апотекар. Прописује се за унутрашњу употребу (рег оз) у облику алкохолатуре или течног екстракта.

Доза: 40 капи — три пута дневно.

Ово лечење допуњује се употребом помаде, којом се пре-маже болно место:

Меког екстракта 5 грама

Масти од тополе 50 „

Умањује болове, крварење, напињање и оток вена код хе-мороида (шуљева).

Средства против глиста

Цревних глиста углавном има три врсте:

1) Ситне, танке, дужине 2—3 милиметра, црвићи који се налазе већином у задњем, гузном цреву, мада их може бити по целом цревном каналу. Научно се зову оксиурне глисте (охуигез). Оне изазивају велики свраб у чмару, нарочито код деце,

која се услед тога јако чешу.

2) Средње или велике глисте, праве цревне глисте, дости-жу дужину до 25 центиметара, личе на кишне глисте, само су белје, тврђе, полупрозрачне. Живе у танким цревима, али могу се попети и у стомак и више — до ждрела, и могу бити избачене кроз уста. Научно се зову аскариде.3) Трећу врсту чине тзв. пантљичаре (научно), и то: једна која има на својој глави зупце („наоружана" пант-љичара) и друга ненаоружана. Прва живи најпре у свињи, и са свињским месом људи је унесу у стомак и црева, где се она закачи за зид и расте, а друга живи у гове-чету, и ако неко једе сирово говеће месо заражено њоме, добија такође пантљичару. Пантљичаре, као што је познато, имају лоптасту главу, танак дугачак врат и много танких и ширих плочастих пршљенова који се могу повезати те достигну велику дужину.

¹ Друге, ређе врсте пантљичара не улазе овде у обзир јер или су ретке или не живе у цревима него у човечјој јетри, у коју се увлаче из меса пса, овце, вола, коња, и биљним се лековима не могу изагнати.

Прве две врсте, ситне глисте, црвићи, и праве глисте, живе најчешће у цревима деце, и то не пре узраста од три године, док су пантљичаре по правилу „станари" одраслих.

Деца и одрасли који имају глисте у цревима обично пате од стомака и црева, имају честе грчеве и болове и не сумњају да имају глисте; тек случајно у столици и при повраћању открије се њихово присуство. Болесницима је често мука, гади им се, повраћају, осећају свраб у носу или у чмару, бледи су, изгледају изнурени, малокрвни, испијени, лоше спавају, деца шкгућу зубима. Немају апетита или, напротив, једу много, али без користи. Потребно је, дакле, пазити, нарочито код пантљичаре, у измету на пловнате пршљенове и лечити се.

ЛечењеНајлакше је лечити ситне глисте — црвиће из задњег црева Како лекови који се дају кроз уста за истеривање глиста трпе промене у току варења (у стомаку и цревима), те услед тога не могу у довољној јачини деловати на црвиће који се налазе на крају — боље је употребити лекове против ових глиста непосредно. У том случају употребљавају се клизме, испирања задњег црева и чмара. Пошто се чмар намаже неком машћу, врше се испирања соком од белог лука, сапуњавом водом, сланом или хладном водом, или водом са сирћетом. Исто се то може учинити с разблаженим соком од лимуна, тј. направити се лимунада од исцеђеног сока, згњечене коре и згњечених зрна са шећером и водом. То се може и пити, а у исто време тиме се може и клистирати.

Мрква — шаргарепа може да се употреби у исту сврху, јер њен сок делује на тај начин што црве најпре избацује, а после њихове мишићне делове укочи. То чини етарско уље које се налази у мркви. Разуме се да се морају узети веће дозе корена или исцеђеног сока. Није отровно средство те нема рђавих последица.

Спрема се овако: 1/2 — 1 килограм добро опраних корена шаргарепе, иситни се, сок исцеди и сав наједанпут попије. Кроз 1—2 часа узима се рицинус. У исто време 100 грама белог лука кта се у једном литру воде. Кад се то охлади до температуре •тљ. направи се клизма и пусти у задње црево (Е. Мајер — Керлив). Остали лекови биће наведени даље.

Што се тиче истеривања крупних „округлих“ глиста и пан-ара, за њих су потребна јача средства: она се добијају из са, из корена папрати, а тако исто и из неких благих би-и плодова — на чије ћемо излагање сад прећи.

1. ПОВРАТИЧ

Вратич, уманика. — Може се употребити против округлих с—ста, а и против црвића из задњег црева (охуигез). Најпоб-Јиеашји облик за примање овог лека је чај од цвета, у дози <—5 грама на 100 грама воде; или прах од цвета, у количини 3—1 грама умешан у пекмез од поморанце, или смешаи с неким алахш или арапском гумом. Водени згустак узима се у малој •вчини, највише по пола грама.

Го су облици и дозе за округле глисте. За упорне- случајеве могу апотекари направити из згустка чнће (за увлачење у задње црево) у дози по 0,3 грама у

БОМ.

Овај је лек био познат од старина као лек против глиста. Таиво је стари лекар др Леонард Фуксијус за њега «азао: „Цве-1ве ове бил>ке раскисло у вино или млеку може одлично датера код деце цревне глисте. Услед тога Су је стари Немцизвали трава против округлих глиста — ^игпАгаи!.. Али севдра пазити на дозе, јер изазива повраћање, проливе, па и по-евцовје као отровно средство.”

Против ситних црвића може се од целе бил.ке употребити јак чај за клизму. Испирање у задњем цреву врши се на тајиш што се најпре млаком водом црево очисти, па после тог

Пушта лек. За тај клистир узима се 10 грама билке и 150 грама овде воде — разуме се, охлађене. Др Е. Мајер даје овај прост рецепт

Цвета од беле раде 10 грама

Лишћа од сене 10 „

Цвета од повратича 20 „

Пелина (траве) 60 „

Од ове специјалне мешавине узима се по једна кашика за шолу прокуваног чаја. Ујутру и увече попије се по 1/2 шоље.

Повратич (или простачка хризантема) је усправна, јака бил>ка до 1 метра висине, глатка и слабо малава, с јаким, горчиавим мирисом. Корен — пузав. Лишће по изгледу велико, перасто; дубоко урезани зуп-части листови. Цветних главица има много, полуокругле су, златножуте боје и образују одозго равну амреласту киту. Расте по пољским мебама, обронцима, поред путева. Време цветања: јул—август.

2. ПЕЛЕН

Педин, трномет, метљика, пелин дивљи, црнобиА. — Ево најбол>ег начина за узимање пелина у циљу истеривања глиста.

Два до три грама праха од сувог пелиновог лишћа умеси се са средином (месом) од шљива или с готовим пекмезом и та количина узима наште пет дана узастопце. Није тешко спре-мити овакву комбинацију:

Праха од пелиновог лишћа 2—3 грама

Праха од слатког дрвцета 2 „

Праха од анасона 0,5 „

Све је ово за једну дозу. Даје се ујутру, умешено са шл>и-вама. пет дана узастопце.

Може се препоручити и употребити и пиво од пелина, које се добија на тај начин што се стави 1 грам раскиснутог пелино-вог лишћа у 30 грама пива, или по 2—3 грама пелина у 60—90 грама пива, и та се количина узима сваки дан у току пет дана. Примењује се против обеју врста глиста, округлих и црвића.

Може се направити с повратичем и сируп од пелина за нашу сврху, по овом рецепту

То се остави да кисне у пола литре клучале воде 12 часова, затим се процеди кроз густо платно и томе дода 800 грама шећера. Кад се шећер раствори, све се поново процеди кроз фланел. Узима се три пута дневно пре јела по једна кашика. Како се пелин код нас као лек много употребљава, да кажемо о њему још неколико речи. Пелина има више врста, и како се наша држава простире од севера на југ, на њеној територији може расти и више врста. Иајважнија је велики пелин, обични пелин, горки пелин („абсинтион" је грчка реч и значи „немогуће пити га"), који се звао и света трава и трава против глиста итд. Да она расте свуда, и као дивља и као питома (јер се и гаји), познато је свима. Другу врсту чини тзв. мали пелин и римски или папски пелин много је нижа, достиже једва 20—30 центиметара висине, расте у средњој Европи. Глечерски пелин за нас нема значаја, приморски пелин (може да послу-жи исто тако као и велики пелин, као лек против глиста и као стомачни лек. Противглисни пелин, а негде га зову и барботина, врста је приморског пелина, али расте само у степи на Дону, на доњој Волги, у киргиским степама у Русији. Смеша његових врхова, семена и цвета За биљобере и домаћице које спремају себи пелен „за кућу" — важно је да беру врхове грана с лишћем и цветом, али не дуже од 50 до 60 центиметара, рачунајући од врха. И треба да их суше у сенци, а не на сунцу. Гране су суве онда када се лако ломе, тј. тек кроз 2—6 недеља, што зависи од времена (да ли је кишовито или не). Беру се гране двогодишње биљке (старије), и то од половине јуна до половине јула. После сушења држе се опет у амбару, на сувом месту или на леси, изломе се на краће комаде (8—10 центиметара), вежу у снопиће и тако се могу чувати више година.

3. ТИКВА

Тиква (или, како је зову у Шумадији, бундева). управо семе од тикве, кукурузне или баштенске, по моме личном искуству сигуран је лек против свих врста цревних глиста, не изузимајући ни пантљичару, и код деце и код одраслих.

1. У пракси, код деце, показало се да је семе драгоцено стога што је пријатно за узимање, а уз то поуздано средство. Даје се у дози од 30 до 60 грама (према узрасту), тј.:

Ољуштеног семена од тикве 60 грама

Шећера 20

Истуцати све то као кашу, меку и једнолику. Узети ову кашу, онакву каква је, у шољу какаа (без шећера) или у белој кафи.

Радије узимају деца млечну чорбу од семена по овом рецепту:

Ољуштеног семена од бундеве 30—60 грама

Шећера 20

Планинске воде 170 „

Поморанце 1 кришка

Најпре треба истуцати семе, шећер и кришку поморанце и пропустити кроз сито, притискујући. Затим ту масу измућкати с водом. И лек је готов за једно узимање.

Тиквено семе може да се спреми и по овом рецепту:

Семена од тикве 30—60 грама

Шећера 40

Поморанце 1 кришка

Чај од коријандра (2: 100) — колико треба да се направи житка каша

Као нешто нарочито може се спремити екстракт (згустак) из 300 комада језгри бд семена бундеве. То се зове кукумарин. Њега деца радо узимају у дози од 10 до 20 грама у супи или у какау. Овај лек се употребљава против округлих глиста и пантљичара. АЛИ ма какав био начин и облик примања — треба болести лати и довољну количину рицинуса, најдаље после 2—5 часова од тренутка узимања лека. За децу се може рицинус одмах помешати са семеном и направити емулзија по формули леурет

Ољуштеног семена тикве 30 грама

Белог лука 30 „

Рицинуса 20 „

За једну дозу.

2- За одрасле је довољна количина 100—200 грама ољуштеног и самлеведеног тиквиног Семена. Узима се ујутру у 6—7 часова с белом кафом и кроз два сата допуњује дозом горке соли 4аш мајчиног листа). На тај начин се може истерати и пантљичара- Др С. П. је писао да се у Мексику употребљава само овај ЈСХ, и то по неколико дана узастопце. Ја сам то постигао' у

Напомене: 1) Столицу треба вршити у сито, да би се после

испирања лакше могло утврдити је ли изашла и глава пантљичаре , или која округла глиста.

2) Непосредно пре примања лека треба припремити стомак олатгша, тј. ништа друго не јести осим салате (лука, патлиџана, жугтса итд.), да би се глисте у цревном каналу узнемириле.

3) Др Е. Мајер саветује да се узму две кашике рицинуса

примања лека, а и две кашике рицинуса два сата после ИААеног лека пре подне (најбоље разбијеног у пиву — Р. Г.).

4) Како овај лек није отрован, не надражује црева и при-1н је, може се, у случају неуспеха првог дана узимања, по-о узети и идућих дана (другог и трећег) без опасности.

4. БЕЛИ ЛУК

Треба га давати деци која имају глисте. На селу се он може уаимати како се хоће: куван, сиров, туџан, али у граду га треба давати куваног с млеком или у супу; или се прави с њим сируп,

за шта се један део лука кува у два дела воде и исто толико шећера, и од тога даје по 2—3 кашике дневно*.

За евоје лековите особине овај народни лек има да захвали сумпору и једном другом састојку (оксиду алила — готово у чистом облику), које садржи у себи. Отуда се због свога сум-пора може употребити као средство против разних бацила у цревима и као предохрана код епидемије тифуса, пегавог ти-фуса, дифтерије, грипа и колере. Чак се његов сок, прокуван, може привијати и на гнојаве ране на кожи.

5. КУПУС

Исцељен сок од купуса добар је лек за децу која имају глисте. Доза: 20—30 грама сока наједанпут, ујутру наште.

о. ЧУБАР

Чубрика, чабр, шчубрик. — Употребљава се чај, у дози 50 грама на литар клучале воде; добар је и као стомачни лек. Тера гасове, а помаже и код грчева.

Чубар је летња једногодишња бил>ка с јако гранатим стаблом, до 3 дециметра висине. Лишће му је ситно — копласто. Цветови бели до црвенкасти, с кратким

дршкама, по 1—3 у пазуху. Негује се за зачин, а као дивља цвета од јула до октобра.

* Они који га употребљавају против склерозе, или из -страха од склерозе као прелохрану, треба да га једу у овом облику, да им не би тело и дах мирисали на бели лук.

7. МАЈКИНА ДУШИЦА

Од ње се спрема чај — у истој дози као чубар.

КАНТАРИОН

Госпин цвет, трава од посека, госпоино зеле, рањеник, ивањ-сха трава. — Спрема се чај од целе билке или само од врхова с цветовима, у дози од 20 грама на литар кључале воде. Пије се као средство против глиста, споља се примењује као средство за лечење рана (видети даљу примену код хируршких болести).

Деловање ова три последња лека основано је на томе што су они својим летећим зејтинима и својом горчином у стању да убијају округле глисте (аскариде) и да допринесу њиховом стеривању тиме што појачавају рад црева.

9. БОЖЈЕ ДРВЦЕ

Рутвица. — Страни назив за ову билку је цитронела („ли-мунчица"), Сава Петровић писао је о њој ово: „Разликује се од осталих врста пелина тиме што није трава, него шиб, до 1 метра

• асине, што је доње лишће двапут, а горње једанпут перасто
• исечено." Код нас се сади. Цвеће му је жуто. Кад се међу ирстима истрља, мирише на лимун. Ова биљка јача органе за варење, подстиче их на рад, те је подесна за истеривање глиста. ААИ се употребљава и код недовољног апетита код деце, а сматрала се као специфично средство у лечењу туберкулозе трбушне марамице с водом.

Даје се као чај у дози:

Суве биљке на литар воде 15 грама

а свеже биљке на литар воде 10 „

Пије се шољама, по 2—3 дневно, пре јела.

10. ТУШТ

Од старих лекова против глиста може се употребити и ова биљка. Мада се она употребљава и против других болести.

Као поврће — салата узима се њено лишће, а семе њено кува се у води или у млеку, у дози 20 грама на литар. На Западу се она због тога и сади. Нарочито се даје деци (др С. Петровић).

Ниско лежеће гранато стабло је толо, црвенкасте боје, дугачко до 2 дециметра. Лишће је изврнуто јајасто до клинастог облика, седи на грани, без зубаца је, меснато. Цветићи су мали, жути или жуто-бели, брзо прецветају. Отварају се само ујутру кад су сунчеви зраци топли. Чаши-чни лисгићи на полећини су тупо клинасти. Расте по баштама и вино-градима као биљка за салату и супу. Као дивља расте по песковитим ме-стима. Цвета од јуна до септембра.

Гајена врста ове бил.ке (Р. заНуа) у свим својим деловима је већа, крупнија.

11. НАР.

Употребљава се цвет и плод, а нарочито кора од корена овог јужног дрвета, које расте код нас свуда испод Демир-Ка-пије и на приморју. Испитивање неких научника (Марли и Ферод) показало је да је и кора од грана лековита. Кора од корена поред танинских киселина садржи и алкалоиде: пеле-

тиерин и изопелетиерин, који имају моћ да убијају глисте. За јелно лечење потребно је 30—50—70 грама коре.Најподеснији начин употребе нара је онај који је усавршавао Лабулбен, а састоји се у овом:Треба оставити 60—90 грама суве коре да кисне у две шоље •оле (400 грама) 24 часа. То се затим кува најпре на тихој, а при крају на јакој ватри, дрк се не укува толико да остане само за једну шољу или чашу течности. Та се течност онда про-цели и пије ујутру у два или три маха, у размацима од пола часа, према томе колико је ко може одједном попити, јер је горког и непријатног укуса и изазива гађење. Због тога боље ју је шгти кад се охлади, или ако јој се дода мало леда, неколико капи уља од нане, а може се и засладити сирупом. Кад болесник осети непријатност у трбуху, која не личи на гађење, треба да узме неко средство за чишћење.У местима где се може добити свежа кора од нара може се и овако спремити:

Свеже коре од нара 50 грама

Воде 750 „

Кувати на тихој ватри док се одвар не укува до 500 грама, па се онда то процеди и узима у три маха, у размаку од пола часа. Може се засладити, а после 2—3 часа треба дати на чишћење.

Или се може применити овај рецепт:

Коре од нара 30 грама

Воде 300

Кувати док не остане 150 грама, додати сирупа од цимета 30 прама и узети у току пола сата.

Пријатнија је, али и мање делотворна овако спремљена смеша:

Алкохолног екстракта коре од корена нара 20 грама Воде 150

Миришљаве воде од нане 10 „

Простог сирупа 30 „

Помешати. Узети у 2—3 маха у размаку од пола чаба.свакоме — ни издалека¹. Зато је најбоље употребљавати га као истуцан корен помешан с медом. Тако су радили стари, узима-јући по 30 грама корена, па је и сам тај начин за препоруку. Само што не треба узимати ту дозу, него по 15 грама истуца-ног корена, и узети ту количину у два маха, с размаком од пола часа, у белој кафи. Кроз пола часа после друге дозе треба узети нешто за чишћење, нпр. сену („сенеблат"), и столицу вршити у сито (ради прања и контроле: да ли је глава пантљичаре истерана). За слабије луде и та се доза може смањити. Разуме се да је потребно уочи узимања лека припремити стомак: не јести ништа осим млека и разне салате и харинге (ако је има) да би се пантљичара узнемирила и ошамутила.¹ Ако глава њена изаће — лек не треба поново узимати одмах, него тек. кроз месец и више дана, када се оболели поправи.

У апотекама се сада продаје у капсулама и узима се у до-зи 3—6—7—8 грама (раније се узимало до 10 грама) највише. Свака капсула "садржи по 0,5 грама екстракта корена од пап-рати. Уместо сенеблата, Е. Мајер и други саветују да се после 2 часа узме 2 кашике рицинуса (разбијеног у чају, лимунади или пиву).

И те капсуле су донекле гаранција да је лек — прави, а не од неке друге биљке.

Постоји и готов лек, „филмарон" Берингера, али др Е. Мајер као најсигурнији препарат препоручује Хелфенбергове (А. Г.):

1) црне капсуле, напуњене екстрактом и рицинусом; и 2) беле, само с рицинусом. Уз то је приложено и упутство како се узимају.

Напомена: Сантонин, који се данас највише даје против глиста (изузимајући пантљичару), такође је бил>ног порекла, јер се добија извлачењем (екстракцијом) из цвета једне врсте пелена који расте у Туркестану. Цветови те врсте садрже 2,5% сантонина. ААИ како ова коли-чира из цвета није стална и сигурна — употребљава се чист сантонин, који се даје у дози: 0,05—0,1 грама, у току 2—3 дана. Деци од 3 до 8 година даје се у дози: 0,03—0,05 грама дневно после јела, у два пута, такође 2—3 дана. Два часа после сваког

¹ Те исте вечери може се узети и рицинус (2 кашике, у. пиву).

сантонина треба давати 1—2 **кашике** **рицинуса** (др Е..**Давала** је укуса најпре слатког, а после опорог и горког. **То има** етарског уља, масне материје, некрисалисаног ше-**Вцрв**. танина, **скроба**, смоласте материје и особите папратне **киселине**." Многи **лекари** држе се мишљења да треба остати при праху одјква папрати, јер он садржи делотворне састојке и узима се с **миом** или с меласом у дози од 15 грама, умешеном **као** лопти-**Ова** **биљка** **делује** **јак**о и на материцу и **момсе** **изазвати** по-**6**—**7**; **према** **томе** **не** **треба** **је** **употребљавати** **за** **време** **трудноће** **зато** **је**", вели др Петровдћ, „можда наш народ и назвао ову **биљку** навалом. Нарочито је наше жене употребљавају за љубавне враџбине."

Корен (ризом) **лековите** папрати је кратак и дебео, лежи поврх **земље**

неколико центиметара изнад **земље** уздигнут. Лишће је дугачко, **ла** 1 **метар** висине, усправно, облика дугуласто-копластог и по ивицама

. Главна дршка је обрасла мрким **лускама**. Расте по шумама и **сеновитим** местима — свуда у Европи, до поларних крајева **закључно**. **као** **сретство** против глиста од давнина је у употреби.

Напомена: За децу која не могу да прогутају апотекарске

капсуле справља се тзв. „мед Дангдисона" (једног од пронада-**згса** етарског екстракта из папрати):

Етарског екстракта из папрати 2 грама Сока од слатка од ружа (или чистог меда) 16 „

Најзад, **Лекдерк** поново наводи да не треба напуштати **ах** од **корена**, који му је у дози од 15 грама, измешан са медом или ласом, давао добре резултате при истеривању теније.

¹ Од арапске речи **лахолс**; означава **меди**камент који се справља као емулзија бадема. Пријатна је, блага, пије се у **малим** дозама.

ЧЕТВРТА ГРУПА

БОЛЕСТИ ОСТАЛИХ ТРБУШНИХ ОРГАНА: ЈЕТРЕ, ГУШТЕРАЧЕ И СЛЕЗИНЕ

Болести лсучне бешике, жучних путева (талози и жучно камење), слезине, гуштераче и других трбушних органа, за. отицањем, и њихово лечење лвковитим биљем

Кад је реч о лечењу јетре лековима уопште, не само билним, ту ствар не иде тако лако и просто како би мислили нестручни људи. Посматрано са становишта научне медицине, јетра је је-дна жлезда, велика жлезда (као што је, рецимо, заушна жлезда, жлезда у гуши и свака друга), која према својој грађи има тројаки задатак: прво, да ствара и потом лучи жуч која тече у црево (дванаестопалачно), и да ту помаже варење и кретање црева; друго, што је исто тако важно, ако не и важније, да при-ми разне врсте хране коју је унео човек у стомак (шећер, ма-сти и беланчевине у облику јела и пића), да их преради на свој начин, и, треће, да их онда пусти у крв на даљу употребу. Она је, да тако кажемо, жлезда прераВивач и распоредител» исхра-не за крв и цео брганизам. Отуда су болести јетре тројаке и јављају се:

- 1) Кад она није способна да лучи довољно жучног сока за црева.
- 2) Кад се та жуч услед неког поремећаја не лучи у довољ-ној количини у цреро, тј. спречена је нечим да отиче природ-ним путем, већ се враћа у крв. У првом случају била би болес

н еловољног спремања жучи, а у другом — задржавање жучи и појава жутице (услед разних узрока: механичких, заразних ба-

- 3) Кад је ткиво јетре оболело, па је она као жлезда, као аггп ћелија, ослабила или се сасвим пореметила и изменила, к ве може вршити своју главну улогу примаоца, прераћивача и риспоредител.а хране (животињске, биљне и минералне).

Често је тешко одредити где почиње једна врста болести а где друга, нпр. решити: да ли жучи нема ДОВОЉНО што је јетра оболела као жлезда те не ствара ДОВОАНО жучи; или се та жуч

лучи јер је нешто уз пут задржава. Али ради практичне при-еве лекова ова подела мора остати, и на њу болесник треба да пази колико год може. Према њој морају бити одрећени и

Прву ће групу чинити они лекови који помажу стварању, **лечењу** и изазивању жучи у црево (такозвани лекови *холере-хапкк* и *холагога*).

Другу, лекови који лече: а) слабости јетре као жлезде (*кад су њеве* ћелије слабе) и б) болести те жлезде *кад се њено ткиво*

ТОЛИКО измени и поремети да она измени и своју величину (по-ехаве сувише велика или се, напротив, смежура), услед чега **застају** отоци у трбуху, у ногама итд.

Извршивши овакву њихову поделу на средства **која** делују

лечење, изазивање и истеривање жучи у црева и на средства која лече саму јетру и **уклањају** последице њеног поремећаја —

емо прећи на набрајање и описивање лековитих биљака.

Претходно морамо учинити једну напомену. Ако се жуч не **ЛУЧИ** у црева у довољној количини, те се појави жутица, а томе јјв **узрок** какав жучни **камен** који се заглавио ма где на путу од **јефе** ло прева (или од жучне бешике до црева), и у току дужег **лечења**, в после свих уобичајених лекова, постаје **јасно** да тај

Камен не може проћи, онда је најбољи и једини лек за таквог болесика — хируршки нож, операција. Јер нема лека **који** би

могао растворити, иситнити или учинити да се распадне вели-

како је пролаз из јетре, односно жучне бешике до дванаестопалачног црева узак, иако по невољи **може** да се шири („од мяса је"), ипак он није ни толико широк да може проћи **камен** величине лешника или великог зрна боба или пасуља. Ту и поред свих наших лекова: хемијских, **биљних** и минералних (у бања-ма), мора да се легне на операциони сто доброга мајстора-хирурга, поготову **ако** се **камен** **креноу** и заглавио.

Тако су се спасли многи који су дуго патили. Ипак пре то-га треба се полечити и лековима које овде износимо, у случаје-вима где се може избећи дуго боловање, па и операција жучног камена.

I. Лекови за излучивање жучи и жучних талоба (холагоге), у случају напада, грчева итд.

Није наш задатак да набрајамо све те **лекове**: оне **који** се добијају од разних горких соли (већином с магнезијумом или се налазе у минералним водама), **лекове** који су добијени хе-мијским путем (нпр. атофан), **као** и оне **који** се добијају из прекоморских биља (нпр. алое, болдо и др.), него само оне **биљне** **који** се могу набавити у нашој држави или се налазе под руком.¹

По проф. Леперу и другим **ауторима**, права и најбоља средства за **лечење** жучи јесу сама жуч и жучне соли (једг-пења). „Ове последње **мање** се употребљавају, иако је њихово деловање изван сумње. Напротив, течна говеба жуч или исушена често се прописује у облику сувог ораха, у дози 0,1 грам за једну пилулу, по 2—3 пилуле дневно. Или у облику жучи помешане с глицерином, у дози 2 или 3 грама дневно. Или, најзад, за **клизир** с 1% жучи. Све по овим рецептима:

1) Праха од говебе жучи 0,1 грам пс) 40 капи Дневно, подељено у Олеат
натријума (Ма- три пута.
0,1 „ 3) 3& клизму (клизир):
„ · Жучи 0,5—3 грама
За дедну пилулу. Глицерина 5 „
2) Жучи 3 грама роде 250 „
лацбрина 30 „ Све за једанпут.

Овде влада начело: клин—клином!

Најпре ту долазе: биљна уља у сировом стању (некувана), **кравље** масло у умереним количинама; зашећерено млеко, јер ое тако боље вари у стомаку, боде делује на јетру и његова то-ИАОтна снага у телу је јача. *Најбоље је за ову болест кравље млеко*; за овим следе кромпир и препечен хлеб. Мале количине оировог мяса такоће су добре, као и мале количине белог вина с водом и са шећером (Лепер, Мишо, д^ Сез), али за кратко **реке** (2—3 дана).

Истина, ови лекови подударају се са дијетом и замењују 'е... Они су, тако да кажемо, жучогонци: лако се варе и садрже **Јцовољно** калорија за исхрану оболелог организма.

Свима доступни биљни лекови јесу:

1. МАСЛАЧАК

Некада се сматрало да је корен ове бил>ке врло добар за **слабе** стомаке. Али се, у току научног испитивања, нарочито у Енглеској (Пауера и Браунинга, Рутерфорда и Вигнала), **пока-зало** да он, осим тога што јача стомак, одлично делује и на је-**лру** и лучење жучи, тиме што помаже да се жучна бешика боље **стеже** и на тај начин истерује већа количина жучи у црево. Па • француски лекар-научник **Леклерк** тврди да код болесника **хоји** имају запушене или болесне жучне **канале** он помаже про-**дажењу** жучи кроз њих у црево, а тако исто и пролажењу пе-**сха** и жучних камичака. Тиме он лечи уједно и отечену јетру. Све то значи да он може **отклонити** жучне нападе и побољшати **делокупно** стање у јетри и жучним путевима. Употребљава се сок од маслачковог **корена**, изваћен у је-**сеа**, јер у то доба корен садржи најактивније, најлековитије **састојке**.

За домаћу употребу др Брисморе дао је овај добар рецепт:

Сока од свежег корена маслачка 100 грама
90%-ног алкохола 18 „
Глицерина 15 „
Воде 17

Од ове мешавине узимати 1 или 2 кашике дневно. Сок се може добити и из лишћа. У соку из корена и лишћа налази се горка материја тараксин, која и делује као подстицајни агенс — лек при лечењу жучи. Ако нема сока, онда се из корена мо-же спремити згустак (екстракт): испари се водени расб („рас-кваснина“) док се не добије мек талог. Од њега се узима 1—5 грама дневно (тј. највише једна кашичица). Екстракт из суве биљке (с кореном уједно) садржи холин, који делује и на брже излучивање мокраће.

Маслачак има дуговечан корен, клинаст, спола црн, у коме има врло горког сока. Лишће је различито, скуплено је као убор, облика је дугуљастог, од продужног с равним ободом до перастог дубоко урезаног и зупчастог као тестера. Крајњи део листа је обично шири, сувраћено ја-јаст (са широм страном) или заострен. Цвеће је жуто. Цветна стаблика бива подужа, до 20 центиметара и шупља је. Цветова има много и поређани су у више редова. Расте свуда крај друмова, по ливадама и пустарама. Доба цветања: од маја до октобра.

Има га много врста — зато је најбоље обратити пажњу на облик лишћа и цвет, као и сполну боју корена (црну).

2. ШИМШИРИКА

Шимширача, жута шиб, жути шипак, ДИВАИ шимшир, ки-сели трн, маршин, жутиковина. — Лек се налази у кори или у корвну ове биљке. Тера жучне сокове, те је према томе добар лек против жутице као болести јетре. Али он има и другу исто тако важну особину, наиме: да стеже отеку и увећану слезину, набреклу услед маларичне грознице (заразни „далак“), Стеза-њем слезине он истерује маларично семе (клице) у општи крво-ток, где га дочекују бела крвна зрнца да га прогутају, а затим кинин да га уништи (Тибалдо Ласкарато).

Према томе, у свим случајевима где постоји оток јетре са жутицом, а постојао је пре тога или у исто време оток слезине (далак), овај лек је најподеснији. Па чак и ако нема жутице,

него само слаба јетра и осетливост слезине — опет се при-мењује.

Дозе: за чај је потребно узети 20 грама коре или корена на 500 грама воде. Пити 2—3 шофе дневно.

Шимширача или жути шипак је шиб, жбун, од 1—2—3 метра висине, с густим витким гранама, чији врхови иду у страну. Сивозелено лишће расте у гомнлима; налази се и тро- до петограно трње од закржљалих листова. Поједини, усамљени листови су јајасте, оштро зупчасте. Лепи ЦВЕТОВИ образују висеће гроздове, који миришу непријатно. Плод је бобица, дугуљаста, црвена и има две дугуљасте, мрке, храпаве и на врху

угнуте семенке. Расте по сунчаним местима кршева или крајева шуме. Цвета у мају.

Шимширача се раније употребљавала у медицини под охуасапља. Али су се исто тако употребљавале и бобице као кувано слатко. Између осталог, свеже су се употребљавале код Немаца и за чишћење сребра. У њима има јабучне и лимунске киселине, зато се могу употребити и за лимунadu код грозничавих стања. „Кора је горка; у њој има особених материја — берберина и оксиакан-тина. Некад је употребљавана као средство које снажи, а у већој количини као средство за чишћење, нарочито у болести-ма црне цигерице." Дакле, јетра на првом месту.

3. ВОДОПША

Женетрга, гологуза. — Гален, чувени лекар старог доба, назвао је водопију „пријатељем јетре". Толико је она користила против грчева у области јетре. Доцније лекари, Симон и ван Спигел, саветовали су да је примају болесници који у исто време имају и подагру (гихт) и плаховитог су темперамента, тј. лако се узбуђују. Према томе, она је подесна код свих осетљивих и нервозних болесника који добијају нападе, грчеве, и којима због сваке ситнице и љутње може „жуч да пукне". У народној медицини употребљава се у лечењу жутице.

Као горко средство ова билка може да подстиче апетит, да делује и на столицу и на мокрење, чиме умањује муке и тегобе у области јетре и жучне бешике. Стомачни поремећаји такође се отклањају применом њеног сувог корена.

Употребљава се корен и лишће као куван чај (одвар), у дози 15—30 грама на литар воде. Пити 2—3 шоље дневно.

Пржен сув корен употребљава се много као „кафа" — ци-корија, управо као замена која се меша с кафом, мада без шећера нема пријатан укус. Стога се водопија гаји на велико и као индустријска питома билка. Фалсификат је кад се уместо корена цикорије пржи мрква (шаргарепа) и то се продаје.

Сируп од водопије, тј. цикоријев чај од лишћа, корена у шећера, може се употребити као лек против затвора код мале деце.

Има репасто-клинаст корен, стабло разгранато и грубо длакаво. Достигне висину до метра. Приземно лишће образује убор, перасто је, горњег једноставно, без уреза, копласто. Цветови су крупни, лепе светло-плаве боје. Расте готово свуда по сувим ливадама и међама. Цвета у јулу и августу. Свима позната билка, али мали број зна да се цикорија добија из њеног корена кад се он испржи.

4. ХМЕЉ

Оболење и запаљење жучне бешике с грозницом је стање које захтева примену овога лека који се добија из женских цветова хмеља.

Овде се хмељ употребљава као средство за пречишћавање и освежавање

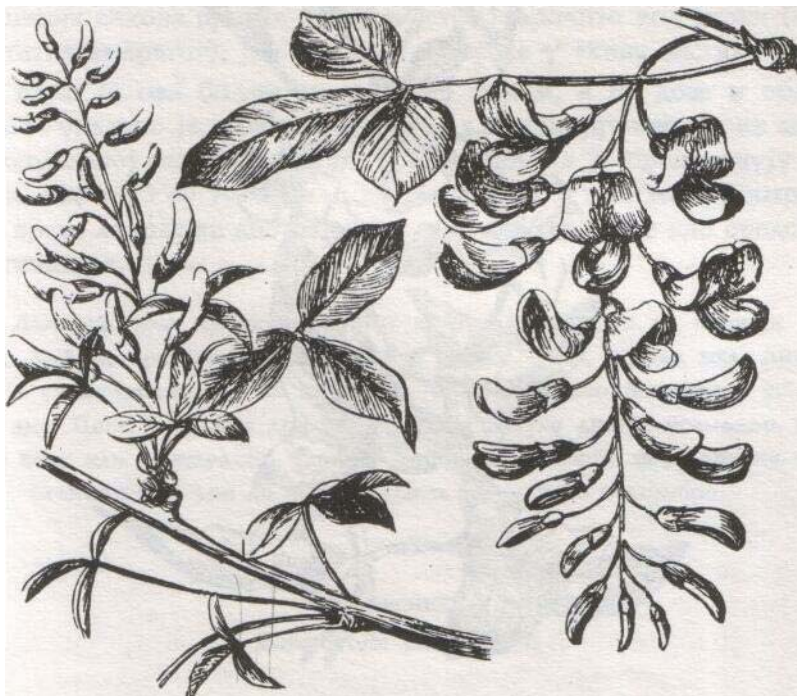
крви кад се ова поремети услед обољења јетре и слезине. Не може се рећи да у том случају хмељ дезинфикује (убија бациле) жучне путеве и жучну бешику или крвоток;

али свакако да у таквим случајевима поволжно делује.

Најбоље је давати га као сируп, који се прави на тај начин што се најпре спреми чај, у дози 15 грама на литар кључале воде, па се од тог чаја и шећера (у кодичини 1000:1800 грама; однос је увек 5 делова чаја према 8—9 делова шећера) направи сируп. Сам чај се даје по 2—3 шоље дневно. Сируп се може давати 50—100 грама дневно.

Нарочито је добар за нервне и плашљиве болеснике који пате од болести жучних органа и јетре уопште. Он служи у том случају и као лек за умирење нерава.

5. ЖУТА БАГРЕНА



Жута бафена

Алпска багрена, зановет. — „Чај од њеног лишћа у дози 12 грама на једну шољу кључале воде показује очигледно по-волно деловање на излучивање жучи." Ова се бика сматрала као отровна, али је Леклерк у наведеној дози препоручује код болести жучне бешике. Ослањајући се на његов ауторитет и искуство, ја је наводим као лек. Њено семе заиста је отровно и у врло малој количини.

6. ЛАДОЛЕЖ и ДИВЛИ ЛАДОЛЕЖ

Ладолеж полски (Сопуоуцли)

Попонац. — Врло добро средство за жуч и чишћење, и без штетног

својства да много надражује црева. Услед тога што се не раствара у плувачки није тако опорог укуса. Употребљавају се сви његови делови, а нарочито **корен**. Дозе: чај од лишћа, 6—12 грама на 200—300 грама **кључале** воде. Број **шоља** чаја дневно зависи од деловања на црева: чим се добије столица, треба за тај дан престати с давањем. Или се спреми алкохолатура (спиритни расб) од свежег **корена**, од **које** се узима 10—15 грама дневно (2—3 кашичице) у неком **слузавом** чају (рецимо од слеза или салепа) и **пије**. Ови напи-ци не изазивају на подригивање ни **гађење**. Савесни и озбиљни научници констатовали су да ова **биљ-ка** својим састојцима (**смоластим** материјама) и својим **дело-вањем** може заменити прекоморску јалапу, која припада истој **фамилији** **биљака**, и скамонију, која је њима такође род и чији **лековити** састојци (**јалапин**, односно **скамонин**) улазе у ред одличних лекова против болести јетре, нарочито код отока (**као** пургатив хидрагог), јер се њоме истерује у **ткиву** застала вода. Како је ова биљка сваком под руком, а **на** дозе и облик **декова** указано је, можемо желети да се она примењује не **само у** популарној него и у научној медицини, да је препоручују **ле-кари**, као што су то чинили стари **лекари**. Утолико пре што су обе врсте ладолежа аптеке биле обавезне да држе као средство **за** **чишћење**.

Ладолеж има дуговечан **корен** **који** **пузи**, **стабло** се обавија као **лоза**, 3—5 метара високо, око **жбуња** другог биа, ограда итд. **Лишће** **му** је срцасто-клинасто са широким, угластим, косо повијеним ушима **прн** **дну**. Цвет, који **има** дршку и расте у пазуху лишћа усамљено, **има** боју белу или црвенкасту. Чашица непосредно обавија целу крупну **кру-ицу**. **Семенки** **има** три до четири. Цвета од **јуна** до септембра.

7. РЕСНИК

Употребљава се прах од **корена** ове **бил>ке** у количини 4—5 **грама** дневно, узетих у **неколико** пута, за лечење **жучне** **бе-швке** и **жучних** канала и као средство за **чишћење** код тих **бо-АССТИ**. Због обилате садржине танина корисна је **код** крварења сваке врсте (плућних и цревних).

Корен се вади пре него што биљка сазри.

И пре су **корен** и **цела** биљка важили као **лековито** средство

- тражили се под називом (**водена** грсница, **водена** конопља).

Препоручује се код инфлуенце (грипа), чије трајање **скра-ћује**, у епидемијама **опада** број смртних случајева. Она смањује и време опорављања — тврди амерички професор Стаер (Мадаус).

Сама **биљка** **расте** на **подводним** местима, по обалама, **влажном** жбуљу, а цвета од јула до августа. **Корен** је **дуговечан**, **стабло** усправно, **ви-сине** 1—2 метра. **Лишће** **дугачко**, доле наспрамно, горе појединачно, **ста-бло**

длакаво, с дршком, дубоко урезано с 3—5 копљастих и зупчастих, посебних делова. Ките цветова су многобројне, скуплене у амреласте гроздове, боје бледоцрвене. пријатно (на зачин, на вино) миришљаве.

8. СЛАТКА ПАПРАТ

Сладић, ослад. — Ево шта између осталог каже за овај корен др Леклерк: „Ово је у ствари, како је речено, користан лек за лечење жучи од жутице, који без надраживања црева и без икаквог силног деловања не тера јако напоље, већ само увећава количину излучене жучи, не изазивајући никакав бол нити какве појаве запаљења, у смислу прилива крви или грчева."

Он је у исто време и лек против отечене слезине. Болесни-цима који пате од хроничног затвора, нарочито онима који пате од недовољног рада и слабости јетре, он прописује чај, састављен овако:

Корена од слатке папрати . Корена од
слатког дрвцета Корена од шумске
ангелике Воде

Прво се кува корен слатке папрати у води 1/4 часа, при крају тога кувања додају се друга два корена. То се остави да кисне 12 часова. Потом се оцеди и дода велика кашика меда. Узима се ујутру и увече.

Уместо тога може се узимати прах од истуцаног корена, по 1 грам, 2—4 пута дневно усред оброка. Иди течан згустак у пи-лулама, у дози-1/10 грама, тј. један грам поделити на 10 делова и узимати по 2 пилуле пре сваког оброка.

Корен слатке папрати је одвајкада важио као добар лек. Тражи се као Корен је укуса најпре слатког, а после се осећа као нека горчина, опорост и бутавост, нарочито кад је сув. У њему има лепљиве материје и једна нарочита материја (полиподин) која кад се узме у количини од 0,15 грама кроз 10 часова изазива чишћење без надражаја. А по обојеној столици види се његово деловање на изливање жучи.

Корен слатке папрати је дебео, меснат или дрвенаст и надалеко пузећи. Лишће насабено на дугачке и наге дршке достиже висину до пола метра. Перасто је, с дубоко урезаним режњевима, који су све краћви и мањи Ц1 то се иде врху листа. Главни нерв иде средином листа а спо-редни средином режњева. Расте по сеновитим камењарима, стенама, зи-довима, пањевима у шуми итд.

9. ВИЛИНА КОСА

Самовила, преденце. — Паразит је на конопаи, коприви, лану итд. Такобе сродна јој биљка — паразитира на мајкиној душици, детелини и др.

Болесници који имају жучне нападе с тешком столицом и надимањем услед много гасова у цревима могу да се користе овом биљком ради

олакшања стања у трбуху ослобођењем од гасова.

Према томе, лабава црева којима је потребно кретање и таласање могу се најзгодније лечити згустком од вилине косе у виду уваљаних пилула, у дози: 1 грам за 10 пилула; по 2—4 пилуле дневно, пре јела.

Овај лек делује неоспорно повољно на жучне путеве, ка-ко због тога што појачава столицу тако и што истовремено помаже лучење жучи у црево. Ту он игра улогу као специфично средство (Арто). Шимшир је осим тога и добар лек за знојење. Као средство против грознице и обољења жучних органа, шимширово лишће може се дати у облику тинктуре или алкохолног расола, у дози по 4 грама дневно (до 80 капи). Леклерк наводи како је излечио једног војника који је па-тио шест месеци од маларије и жучних поремећаја, а коме кинин није могао помоћи, и с мањом дозом спиритусне раски-селине (расола), наиме, дозом од 25 капи у води, пре ручка и вечере, за време од петнаест дана. Као средство за знојење шим-шир се кува у води, у дози од 40 грама сувог лишћа грубо иситњеног на литар воде, док се не укува до једне трећине, по-том се добро заслади шећером или медом, јер је горког укуса, и узима у 4—5 махова. Шимшир је сваком познат и нарочит опис није потребан. Треба само знати да су цветови једнодомни, да се налазе у истом пазуху листа, али не у истој чашици, која је мала и састоји се из четири дела.

12. РОТКВА

Често не знамо да ли код болесника постоје камичци или песак у жучној бешици, а потребно је побољшати лучење жучи; или желимо да се, да би се ублажили болови и напади, испразни жучна бешика и очисти од непотребних, нагомиланих талога, или спречи њихово стварање, па стога дајемо средства која треба да повећају количине жучи или да помогну избацивање песка и камичака из жучне бешике и жучних путева, ако нису велики али су се негде углавили. У ту сврху даје се сок од роткве (црне). У последње време, каже проф. Бахем, препору-чује се сок од роткве у количини од 100 до 400 грама дневно (почиње се с мањом количином па се дође постепено до 400 грама и' потом умањује сваки дан по 100 грама). Чак постоје и продаји два специјалитета под именом „рафаноза" и „холо-зан", с