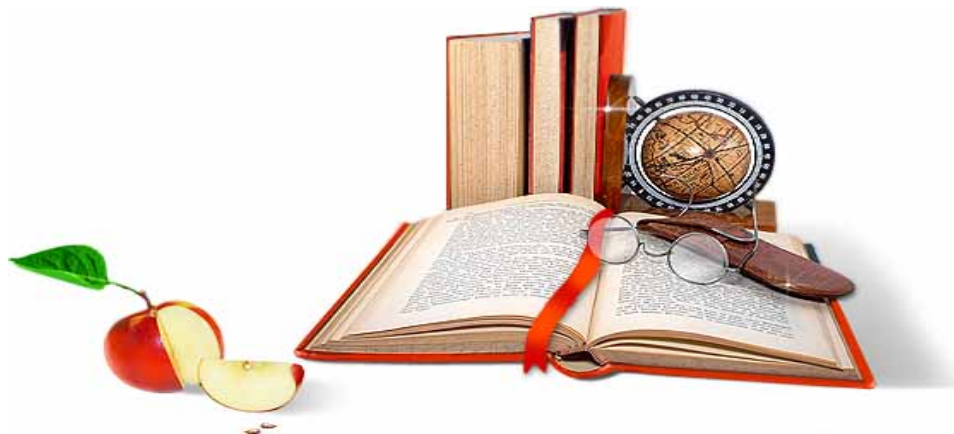


BESPLATNI GOTOVI SEMINARSKI, DIPLOMSKI I MATURSKI RAD.

**RADOVI IZ SVIH OBLASTI, POWERPOINT PREZENTACIJE I DRUGI EDUKATIVNI
MATERIJALI.**



WWW.SEMINARSKIRAD.ORG

WWW.MATURSKIRADOVI.NET

WWW.MATURSKI.NET

WWW.SEMINARSKIRAD.INFO

WWW.MATURSKI.ORG

WWW.ESSAYSX.COM

WWW.FACEBOOK.COM/DIPLOMSKIRADOVI

NA NAŠIM SAJTOVIMA MOŽETE PRONAĆI SVE, BILO DA JE TO [SEMINARSKI](#), [DIPLOMSKI](#) ILI [MATURSKI](#) RAD, POWERPOINT PREZENTACIJA I DRUGI EDUKATIVNI MATERIJAL. ZA RAZLIKU OD OSTALIH MI VAM PRUŽAMO DA POGLEDATE SVAKI RAD, NJEGOV SADRŽAJ I PRVE TRI STRANE TAKO DA MOŽETE TAČNO DA ODABERETE ONO ŠTO VAM U POTPUNOSTI ODGOVARA. U BAZI SE NALAZE [GOTOVI SEMINARSKI, DIPLOMSKI I MATURSKI RADOVI](#) KOJE MOŽETE SKINUTI I UZ NJIHOVU POMOĆ NAPRAVITI JEDINSTVEN I UNIKATAN RAD. AKO U [BAZI](#) NE NAĐETE RAD KOJI VAM JE POTREBAN, U SVAKOM MOMENTU MOŽETE NARUČITI DA VAM SE IZRADI NOVI, UNIKATAN SEMINARSKI ILI NEKI DRUGI RAD RAD NA LINKU [IZRADA RADOVA](#). PITANJA I ODGOVORE MOŽETE DOBITI NA NAŠEM [FORUMU](#) ILI NA MATURSKIRADOVI.NET@GMAIL.COM

juglans regia 312 juniperus
communis 325

L

larix europaea lavandula
officinalis 299 linaria vulgaris
298 linum usitatissimum 298
lycopodium clavatum 275
lythrum salicaria 318
pimpinella saxifraga 269 pinus
silvestris 271 plantago lanceolata
270 plantago major 270
polygonum aviculare 327
polygonum bistorta 327
polygonum persicaria 326
polypodium vulgare 313
potentilla reptans 315 potentilla
tormentilla 315 primula
officinalis 286 prunus domestica
331 prunus spinosa 332
pulmonaria officinalis 317
punica granatum 328

M

majorana hortensis 305 malva
silvestris 330 marrubium vulgare
311 matricaria chamomilla 289
melissa officinalis 307 mentha
aquatica 310 mentha piperita 309
morus alba 309 morus nigra 309

N

nymphaea alba 302

O

ocimum basilicum 272 oenanthe
aquatica 332 olea europaea 307
ononis spinosa 338 orchis morio
325

P

paliurus spina christi 278
petroselinum hortense 314
pimpinella anisum 267

Q

quercus 283 quercus ilex 283
quercus robur 283

R

raphanus sativus 322 rhamnus
frangula 295 rhododendron
ferrugineum ribes nigrum 320
ribes rubrum 321 rosa canina
329 rosa centifolia 323
rosmarinus officinalis 324 ruscus
aculeatus 287 rubus fruticosus

297 rubus idaeus 306 rumex
obtusifolius 331

S

salix caprea 336 salvia officinalis
288 sambucus nigra 339
sanguisorba minor 277 satureja
montana 337 sinapis alba 281
symphytum officinale 280

T V

teucrium chamaedrys 279 vaccinium myrtillus 271
teucrium montanum 285 valeriana officinalis 311
thymus serpyllum 305 verbascum thapsus 277
tilia platyphyllos 301 viola odorata 303 trigonella foenum graecum 317 viola tricolor 304
tussilago farfara 318 vitis vinifera 335

U

urtica dioica 294

Z

zea mays 296

28.11.2005.g.

GRAĐANSKO PROCESNO I OBITELJSKO PRAVO

GRAĐANSKO PROCESNO - Vičić

1. Što znate o troškovima postupka?
2. Tko načelno snosi troškove? Iznimke?
3. Kad će tužitelj snositi troškove iako je uspio u sporu?
4. Postupak povodom tužbe? Provjerava sud nadležnost....
5. Što se sve mora navesti u tužbi?
6. Vrste nadležnosti?
7. Što će sud učiniti ako nađe da stvar ne ide u sudsku nadležnost?
8. Tko rješava sukob nadležnosti između sudova?
9. Dostava tužbe na odgovor-u kojem se obliku dostavlja? - U obliku rješenja. Zašto se donosi rješenje a ne npr. nalog stranci da dade odgovor na tužbu?
10. Kad sud može donijeti presudu zbog ogluhe?
11. Što će sud odlučiti ako u tužbi nisu navedeni dokazi? Odbiti tužbeni zahtjev.
12. Revizija protiv rješenja?
13. Rokovi za reviziju protiv presude?
14. Rokovi za žalbu u redovnom postupku? U radnim sporovima? Kod spora male vrijednosti?
15. Ovrha na temelju vjerodostojne isprave? Što mora sadržavati prijedlog za ovrhu?
16. Što se događa ako ovršenik podnese prigovor?
17. Prethodne i privremene mjere? Razlika?
18. Paricijski rok-mora biti naveden u ovršnom prijedlogu. Koliki je taj rok? 8 dana a 3 dana kod mjenice i čeka.

DRAKULIĆ

1. Kada se smatra da parnica postoji?
2. Kakvo mora biti priznanje tužbenog zahtjeva?
3. Tko može priznati tužbeni zahtjev, a tko činjenice?
4. Što je preinaka tužbe i do kada je to moguće?
5. Što je protutužba i do kada se može podnijeti? Vrste protutužbi?
6. Što je povrat u prijašnje stanje i pod kojim pretpostavkama je moguć?
7. Koje pravne lijekove imamo?
8. Da li je moguća revizija u bračnim sporovima?
9. Koji su to sve bračni sporovi? Što sud radi kad dobije reviziju?

10. Tko su subjekti ovršnog postupka?
11. Što je predmet ovrhe? Koji su izuzeci? Kada ne vrijede odredbe o izuzeću (kada je ugovorena dobrovoljna hipoteka)
12. Što stranke utvrđuju u pravnom poslu o dobrovoljnoj hipoteci?

AKNE (PUPICAVOST KOŽE)

Akne su gnojna upala žlijezda lojnica što se nalaze u koži. Upala se razvija u nekoliko stupnjeva. Najčešći uzročnici bolesti su sujedice («miteseri») za koje mnogi drže da su ličinke. Sujedice su odebljali loj u lojnim žlijezdama i njihovim izlazištima, u porama. Pojavljuju se uglavnom na licu, nosu, pokraj nosa, na čelu i bradi. Ako se sujedica pritisne sa strane iglom, izlazi lojni čep nalik na crviča. Od sujedice razvija se gnojni mješturić. Upala često zahvaća okolinu lojnih žlijezda, a time nastaju tvrdi i bolni čvorovi poput graška ili graha.

Pupičavost je veoma česta bolest što se javlja u gotovo svih ljudi, posebice za vrijeme puberteta. Uobičajeno prolazi za nekoliko godina, no u nekih ljudi traje cijeloga života. Kadšto se zbog neprekidnog pojavljivanja cijelo lice iznakazi.

Liječenje

Kupati se u mlakoj vodi čistim sapunom. Isprati se hladnom vodom i lagano posušiti bez trljanja. Poslije toga, oboljela mjesta lagano navlažiti a zatim obložiti pamučnim krpama natopljenim u tekućini, koje će postupak pripreme biti posebno opisan. Obloge na bolesnim mjestima držati 15 minuta, a zatim maknuti bez posušivanja. Ovaj postupak vršiti prije spavanja. Tom tekućinom ujutro, nakon brijanja i umivanja, također lagano ovlažiti oboljela mjesta. Tekućina se priprema miješanjem čaja i alkoholature.

Saslav čaja:

20 g listova i cvjetova vrijeska — plavoga cvijeta

10 g listova vrijeska — bijeloga cvijeta

Pripremanje i primjena čaja:

U 1 litru prokuhane i ohlađene vode preko noći namočiti mješavinu trave. Ujutro staviti na laganu vatru i kuhati poklopljeno 5 minuta. Ohladiti i procijediti u bocu i začepiti. Usporedno s pripremanjem čaja, u litrenu staklenku, koja se može hermetički zatvoriti, staviti po 20 g usitnjenog vrijeska plavog cvijeta i kunice te preliti s 1/2 litre alkohola jačine 40 vol.%, i zatvoriti. Uz povremena mućkanja držati 48 sati. Nakon toga alkoholaturu procijediti i pomiješati s prethodno pripremljenim čajem. Začepiti i čuvati na tamnom mjestu. Prije upotrebe potrebno je jako promućkati.

Osim toga, svaki dan piti po 1/2 litre čaja koji se priprema od mješavine trava:

20 g listova matičnjaka

20 g stabljike rusomače

20 g listova kadulje

20 g listova i cvjetova vrijeska

20 g stabljike ive trave

20 g korijena puzave pirike

20 g korijena odoljena

Trave jako usitniti i pomiješati. U 1 litru proključale vode staviti 5 g mješavine trava i kuhati poklopljeno 1/2 minute. Ohladiti, preliterati u bocu i držati začepljeno.

Za vrijeme liječenja izbjegavati suhomesnate proizvode i konzervirane preradevine. Jest i jako raskuhanu hranu sa što više povrća, zeleni i svježeg voća. Izbjegavati znojenje i prašinu, posebno paziti da se prljavim prstima ne dotiče lice. Posteljinu mijenjati često, najmanje svaki treći dan. Sto više vremena provoditi na svježem i čistom zraku. Vršiti sportske aktivnosti.

AKUTNA GNOJNA UPALA ŽLIJEZDA SLINAVKI (SIALADENITIS SUPPURATIVA)

Kod akutne upale najprije oteknu žlijezde, a zatim i svi okolni dijelovi. Bolesnik ima vrućicu od oko 38 °C. Koža iznad žlijezde po-staje sjajna i napeta. Ulaz u odvodnu cijev žlijezde je otečen i crven, a kad se pritisne na žlijezdu, iz cjevčice izlazi gnoj.

Liječenje

Sastav čaja:

30 g hrastove kore

30 g vrbove kore

30 g stabljike preslice

30 g stabljike majčine dušice

30 g stabljike komorača

20 g listova matičnjaka

10 g listova muške bokvice

10 g stabljike kunice

Pripremanje i primjena čaja:

Upotreba i cio postupak kao kod aftozne upale usne šupljine, s time da se kod ove bolesti usta ispiru umjerenim čajem koji se priprema mješavinom jednakih količina kadulje i krkovine, bez ikakvih dodataka. Caj za ispiranje usta treba da bude mlak.

KRONICNA UPALA ŽLIJEZDA SLINAVKI (SIALADENTITIS CHRONICA)

Kronična upala nastaje kad se nije uspjelo potpuno izliječiti akutnu upalu žlijezda slinavki, a postoje slučajevi kad se bolest od samoga početka razvija u kroničnu upalu. Iscjedak iz cijevi nije gnojan, nego prorijeđen i pahuljast. Povremeno se javlja i gnoj. U fazi gnojnosti žlijezda je otečena i bolna. Upravo ta izmjena mimog stanja i upale osobeno je za kroničnu upalu žlijezde.

Liječenje

Sastav Saja:

40 g hrastove kore

40 g stabljike odoljena

40 g listova kadulje

40 g stabljike preslice

40 g stabljike petoprsta

40 g korijena i kore krkovine

40 g listova medveđega grožđa

40 g cvjetova kunice

Pripremanje i primjena čaja:

Trave usitniti i smiješati. U 1 litru prokuhane i ohlađene vode staviti 10 g mješavine trava i 4 žlice meda te preko noći namočiti. Ujutro staviti da poklopljeno ključa 1/2 minute i ohladiti. Hladan čaj prelići u bocu i u toku dana popiti svu količinu čaja (1 litru). Ponajbolje je piti po 1 dcl prije i poslije jela, a ostatak između obroka.

U ishrani što više koristiti crveni luk, rižu, divlje zelje i sve vrste raskuhane čorbaste hrane te svježe ocijeđene voćne sokove. Drugi postupci kao kod liječenja čira na želucu i dvanaestercu.

AKUTNA REUMATSKA GROZNICA

Bolest se očituje u vidu upale koja zahvaća velike zglobove, tj. koljena, laktove, gležnjeve i ramena, a često srčane zaliske i sam srčani mišić. Od bolesti boluju pretežno djeca u dobi od 5 do 15 godina. Oboljevaju i mladi ljudi, uglavnom do dvadesete godine starosti.

Akutna reumatska groznica počinje u vidu angine, zapaljenja usne šupljine ili bronhitisa. Taj oblik infekcije traje 3 do 4 dana, i duže, tj. od 5. do 14. dana bolesnicima se povisuje temperatura tijela te osjećaju bolove u velikim zglobovima. Budući da su bolovi u zglobovima veoma jaki, bolesnici su prisiljeni leći u krevet. Iako bolesnici ne osjećaju jače smetnje u predjelu srca, računa se da je najmanje polovici bolesnika zahvaćeno i srce. Oni koji su jednom preboljeli tu bolest, poslije lakše ponovo oboljevaju. Ukoliko se bolest ne smiri, najdalje u roku od 3 do 6 mjeseci prelazi u kronično stanje. Reumatska groznica veoma je ozbiljna bolest s teškim posljedicama te zbog toga, ukoliko se radi o bolesnu djetetu ili mlađem čovjeku s bolovima u zglobovima i povišenom temperatnom tijela, potrebno je imati na umu ovu bolest i brzo se liječiti. (U početku liječi se u bolnici.)

Liječenje

Sastav čaja:

40 g stabljike preslice

40 g cvjetova i listova kunice

40 g stabljike konjogriza

40 g stabljike ivanjskoga cvijeća

40 g listova lopoča (vodene ruže)

40 g zvjezdana (rožaste djeteline, površinski dio)

40 g cvjetnih vrhova potočnjaka

40 g žila zečjeg trna

40 g stabljike zečjeg trna

20 g listova ribiza crvenoga

20 g listova kadulje

20 g ive trave

20 g listova divlje nane

20 g korijena idirola

20 g plodova drača

20 g stabljike majčine dušice

Pripremanje i primjena čaja:

Travu jako usitniti i smiješati. U 1 litru proključale vode staviti 10 g mješavine trava, kuhati poklopljeno 1 minutu i hladiti poklopljeno. Zatim procijediti u bocu i piti 3 puta dnevno po 1 dcl prije jela i po 1/2 dcl poslije jela. Poslije svih napitaka uzima se srednja žlica rafiniranog maslinovog ulja. Djeca do 12 godina starosti taj čaj treba da piju dnevno 6 puta, po 1/2 dcl prije jela i 1/2 dcl poslije jela. Prema tome, djeca toga uzrasta dnevno trebaju uzimati i 6 laganijih obroka jela. Iza svih napitaka uzima se, također, srednja žlica rafiniranog maslinovog ulja.

Bolesnik treba da boravi u zračnoj i provjetrenoj prostoriji, a da ne bude hladna. Potrebno je umjereno grijati oboljela mjesta i izbjegavati močenje hladnom vodom. Sva hrana priprema se na biljnom ulju i bez zaprški. Jest i čorbastu i jako raskuhanu hranu sa što više miješanog povrća. Nije dopušteno jesti konzervirane prerađevine, govedinu, slani sir, plavu ribu, tvrdo kuhana jaja i suhomesnate proizvode.

Osim navedenoga, potrebno je bolesna mjesta, tj. zglobove namazati mlakom mješavinom biljnog ulja, rakije lozovače i malo naribane mrkve. Obloge nositi stalno, a obnavljati prije spavanja. Obloge stavljati neprekidno 12 dana, a mijenjati ih u toploj prostoriji.

AKUTNA UPALA ZGLOBOVA

Pojavljuje se najčešće kod reumatizma zglobova. 1 vanjski udarci, primjerice, udarac ili pad, mogu izazvati akutnu upalu zglobova. U nekim je slučajevima, ipak, teško utvrditi uzrok bolesti. Upala se očituje brzim izljevom tekućine što nastaje u zglobnoj sluznici (izljeva se u zglobnu čašicu). Tekućina je vodenasta ili gnojna. Uglavnom je gnojna, a gnoj je proizvod promjene tvari. Bolest najviše napada zglob koljena.

Kod vodene upale zglob je otečen i vruć te jako boli. Opipamo li ga rukom, osjetit ćemo gibanje tekućine. Svaki i najmanji dodir uzrokuje veliku bol. Groznica se ne pojavljuje. U većini slučajeva bolest prolazi bez vidnih posljedica, ali kadšto postaje kroničnom.

Liječenje

Sastav čaja (1):

30 g stabljike majčine dušice
30 g stabljike puzave pirevine
30 g korijena slatke paprati
30 g borovih iglica
30 g stabljike dubčaca
20 g vrbove kore
20 g listova i cvjetova vrijeska — plavoga cvijeta
20 g sjemena vodene trbulje
10 g listova i cvjetova ružmarina
10 g jagorcike

Sastav čaja (2):

40 g pirevine žila
40 g cvjetova i listova kunice
20 g timijana
20 g stabljike ive trave
20 g stabljike dubčaca
20 g korijena odoljena
10 g stucane smrekove bobice (crne ili crvene)
10 g stabljike kilavice
10 g listova pelina

Pripremanje i primjena čajeva:

Svaki čaj pripremati i piti zasebno.

Trave jako usitniti i smiješati. U 1 litru prokuhane i ohlađene vode namočiti u trajanju od 12 sati 10 g mješavine trava. Nakon toga staviti na laganu vatru da provri i kuhati 1 minutu poklopljeno. Kad se čaj ohladi, procijediti ga u bocu i piti 3 puta dnevno po 1 dcl prije i poslije jela. Preostalu količinu od 4 dcl popiti između obroka, umjesto vode.

U 1 litru domaće rakije lozovače namočiti u trajanju od 24 sata 40 g bosika (meslidana) i 20 g vrijeska. Čvrsto začepiti posudu. U toploj prostoriji namazati bolesne zglobove mlakom tekućinom i odmah umotati pamučnim krpama da se posuši. Nakon toga bolesna mjesta namazati mješavinom maslinova ulja i malo vin-skoga octa, te utopli zglobove. Vrijeme provoditi mirujući u provjetrenoj i sunčanoj prostoriji.

Odbaciti cigarete, alkohol, govedinu, jake začine i masnoće životinjskog porijekla. Jestiti raznovrsnu i raskuhanu hranu pripremljenu na biljnom ulju s mnogo povrća, posebice zeleni. (Akutna reumatska upala — reumatska groznica — sprečava se blagovremenim liječenjem upale grla (angine).

AKUTNI ŽELUCANI KATAR (AKUTNI GASTRITIS)

Ponutrica želučane stijenke je koža-sluznica koja osim sluzi izlučuje probavne sokove, solnu kiselinu i pepsin. Najučestaliji uzrok akutnom želučanom kataru (upali) je suviše teško, prehladno i neukusno jelo koje se teško probavlja, a jede neumjereno. Tada se sluznica želuca upali, otekne, zacrveni i nastupe poremećaji u probavi. Bolest je veoma neugodna. Ponajprije se javlja osjećaj kao da je želudac prenapunjen, zatim ponestaje teka, nastupa bol kao da »peče« te lagana gastrična groznica. Jezik je obložen debelim slojem, a u predjelu želuca nastupaju žestoke boli. Stolica je tvrda, ili se javljaju proljevi.

Poseban oblik akutnog želučanog katara nastaje u mamurluku, stanju nakon preobilnog uživanja alkohola. Zbog suviška alkohola nastupa zastoj u izlučivanju probavnih sokova, sadržaj se želuca brzo rastvori, a želučana sluznica postaje jako nadražena.

Liječenje

Kao što smo u uvodnom dijelu poglavlja naglasili, za uspješno liječenje želučanog katara, katara dvanaesterca, čira na želucu i dvanaesterca te svih crijevnih bolesti potrebno je bezuvjetno odbaciti cigarete, alkohol, konzervirane prerađevine, kavu, biber, ljuta zapržena jela, jako začinjena, suha i kisela jela, fermentirani sir i hranu koja nagriza i nadražuje ionako oštećenu sluznicu.

Sastav čaja:

30 g listova pitome nane

30 g cvjetova kamilice

30 g cvjetova i listova kunicice

30 g listova i cvjetova vrijeske — plavoga cvijeta

30 g stabljike petrovca

30 g listova i cvjetova matičnjaka

Pripremanje i primjena čaja:

Trave usitniti i smiješati. U 1 1/2 litru vode preko noći namočiti 5 g mješavine trava. Ujutro kuhati — kad proključa, poklopljeno kuhati 1 minutu, zatim ohladiti poklopljeno i preliti u bocu. Svukoličinu čaja popiti u toku dana: po 1 dcl prije i poslije jela, a preostalu količinu u toku dana umjesto vode.

Za vrijeme liječenja hranu je potrebno jako raskuhati i pripremati na ulju. U manjoj količini može biti zastupljena masnoća životinjskog porijekla, ali se jelo ne smije zapržiti. Umaci ne dolaze u obzir. Od svega je ponajbolje jesti jako raskuhanu (rastvorenu) zelen. Dopušteno je uzimati i med s čajem.

Preporučeni postupak liječenja traje do 2 mjeseca.

ALERGIJSKO ZAPALJENJE SLUZNICE NOSA

Pod ovim se oboljenjem podrazumijeva naglo zapaljenje sluznice nosa, ocnog trakta, ždrijela, grla i dušnika. Bolest se javlja u vrijeme cvatnje trava, žitarica i ostaloga bilja, dakle, uglavnom od četvrtog do sedmog mjeseca u godini, a izaziva je cvjetni prah.

Cest je slučaj da bolest počinje naglo, s neobično jakom hunja-vicom i podražajem na kihanje, upalom ocnog kapka, otečenim ocnim kopcima te mučnim bolovima u licu i glavi. Tome se pridružuju grebenje i paljenje u ždrijelu, otežano gutanje, a to je znak da je bolest zahvatila i donje dijelove dišnih organa. Vrlo često nastupaju mučne dišne zaduhe koje potpuno nalikuju izrazitim nastupima zaduhe ili astme.

Liječenje

Za liječenje te bolesti mogu se koristiti dva čaja:

Sastav čaja (1):

20 g cvjetova divizme

20 g listova i sjemena vodene trbulje

20 g timijana (nešto više listova i cvjetova)

Pripremanje i primjena čaja:

Trave jako usitniti i zajedno smiješati. S 1/2 litre vode preliti 5 g mješavine, promiješati, poklopiti i poklopljeno ohladiti. Hladan čaj procijediti i dodati 4 jušne žlice meda i miješati dok se med rastopi. U jednakim vremenskim razmacima uzimati 8 puta dnevno po 1 jušnu žlicu čaja. Uz to se preporuča piti slabi čaj od kamilice i kupinova lista.

Sastav čaja (2):

10 g cvjetova zovine

10 g cvjetova cmoga ribiza

10 g cvjetova majčine dušice

10 g Ustova maline

10 g listova kupine

10 g korijena slatke paprati

10 g crvene smrekove bobe

10 g cvjetova Upe

Pripremanje i primjena čaja:

Trave jako usitniti i smiješati. Od mješavine pripremiti umjeren čaj, a to znači: u 1 litru vode staviti 5 g mješavine, kuhati poklop-Ijeno 1 minutu i ostaviti da se hladi poklopljeno. Čaj se pije mlak, zaslađen medom s malo svježeg ocijeđenog limunovog soka — svakih pola sata po 1 dcl.

Za vrijeme liječenja bolesnika je potrebno smjestiti u prozračenu sobu umjerene topline. **Za** vrijeme bolesti potrebno je izvoditi laganu tjelesnu vježbu, što znači da ne treba biti vezan za postelju.

Inače, bez obzira na lijek koji se koristi, potrebno je 3 puta dnevno grgljati grlo umjereno pripremljenim i mlakim čajem od kadulje. Grgljanje se vrši uzastopce 6 puta, s time da se u posljednjem navratu niz grlo pusti manji gutljaj.

Za vrijeme liječenja potrebno je jesti nešto jaču hranu. Što više uzimati crvenoga i bijeloga luka. Zabranjeno je piti hladne napitke. Ako je bolesnik dijabetičar, čaj se, dakako, ne zaslađuje.

ALKOHOLIZAM

Pod tom bolesti podrazumijevamo trajnu naviku uživanja raznih vrsti alkoholnih pića u većim količinama uz razvijenu ovisnost o piću. Alkoholizam je razvijeniji u muškaraca nego u žena.

Alkoholizam je vrst toksikomanije, tj. bolesnog poriva da se uzima neko otrovno sredstvo što djeluje na centralni živčani sistem i izaziva prividno ugodno stanje. U tom smislu, alkohol ubrajamo u droge. Već i male količine alkohola izazivaju trovanje. Bolest na razne načine oštećuje duševni život čovjeka te dovodi do raznih poremećaja, istinskih duševnih bolesti kao što su kronični alkoholizam, alkoholno ludilo i alkoholna ljubomora.

Liječenje

Ukoliko bolest nije uzela maha, alkoholna navika može se izbjeći ako se umjesto alkohola pije mineralna voda s tinkturom što se koristi pri liječenju starijih osoba od histerije. Tinktura se priprema od mješavine trava:

20 g cvjetova Ijubice mirisne (i peteljke)

20 g ružmarina

20 g listova pitome nane

20 g listova kadulje

20 g listova i cvjetova vrijeska

20 g stabljike majčine dušice

Pripremanje i primjena tinkture:

Mješavinu trava staviti u bocu s 1/2 litre alkohola jačine 40 vol. % i pustiti da začepljeno odstoji 24 sata. Kad god se osjeti potreba za pićem, popiti 2 dcl mineralne vode s 10 do 20 kapi navedene tinkture. U prvih 10 dana uzimati 2 dcl mineralne vode s 20 kapi tinkture, drugih 10 dana smanjiti na 15 kapi, nadalje 10 kapi, tako da se za 2 mjeseca pije samo mineralna voda bez tinkture.

Uz mineralnu vodu s tinkturom dnevno što više piti voćne sokove.

ALKOHOLNA LJUBOMORA

Fojavljuje se u kroničnih alkoholičara. Bolesnik koji boluje od ove duševne bolesti u svakom činu svoje žene vidi nevjernost te je zbog toga optužuje navodeći apsurdne dokaze.

Liječenje

U jednakim vremenskim razmacima dnevno piti po 5 dcl limunade zaslađene medom. Umjesto vode piti umjeren čaj od listova matičnjaka: u 1 litru proključale vode staviti 5 g sitno isjeckanog matičnjaka i kuhati poklopljeno 1/2 minute.

Bolesnikov životni partner mora paziti na njega. Pomagati mu, biti mu privržen, ne izazivati ljubomoru, zajedno šetati se na čistom zraku, razgovarati i sl. Posebno je važno da bolesnik ne pije nikakav alkohol. Piti što više voćnih sokova, mineralnu vodu i jesti što više voća.

ALKOHOLNO LUDILO (DELIRIUM TREMENS)

To je duševna bolest što nastaje isključivo nakon dugogodišnjeg uživanja alkoholnih pića, te je, prema tome, bolest kroničnih alkoholičara. Izuzetno se javlja u mladih ljudi poslije 2 do 4 godine alkoholizma. Drži se da do bolesti dolazi uslijed oštećenja jetre, avitaminoze i trovanjem bolesnim produktima mijene tvari kod kroničnog alkoholizma. Do pojave ludila dolazi uglavnom na neki vanjski poticaj, kao što su povrede, zarazne bolesti, operacije, dolazak u zatvor i sl. Ludilo se razvija naglo ili postupno, u nekoliko dana. U slučaju postupnog razvoja ludila prethodno se pojavljuju znaci kao što su nemir, strah, nesanica, buni i teški snovi, pojačano znojenje, grčevi mišića, drhtanje i halucinacije. U razvijenom stup-nju alkoholnog ludila pojavljuju se pomućenost svijesti, nesnalaženje u vremenu i prostoru, pogrešno prepoznavanje osoba, zastrašenost, vidne i slušne halucinacije, jako drhtanje glave, ruku i čitavog tijela, nesiguran hod, podrhtavajući govor i nesanica. Alkoholno ludilo traje otprilike 2 do 5 dana, a kadšto traje od nekoliko sati do nekoliko tjedana. Uglavnom prestaje naglo, dubokim snom iz kojega se bolesnik budi iscrpljen, ali bistar i miran. U istog bolesnika alkoholno ludilo može se pojaviti nekoliko puta.

Liječenje

Dvije recepture mogu koristiti za liječenje alkoholnog ludila. Na bolesniku je da odabere koja mu bolje odgovara. Jedna se priprema tako što se trave namoče preko noći, a druga kao što se priprema čaj.

Sastav čaja (1):

40 g listova i stabljike matičnjaka

40 g stabljike kunice

40 g cvjetova gloga

30 g konjogriza

30 g 7ila velike koprive

30 g listova i cvjetova ruže penjačice

30 g jagorčevine

20 g korijena odoljena

20 g imele sa hrastova drveta

20 g stucane crvene smrekove bobe

20 g listova pitome nane

10 g stabljike puzave pirevine

10 g stabljike zlatice s kamena

Pripremanje i primjena čaja:

Trave jako usitniti i smiješati. U 1 1/2 litru prokuhane i ohlađene vode staviti 10 g mješavine trava i preko noći namočiti. Ujutro staviti na laganu vatru da kuha poklopljeno 1 minutu. Hladan čaj prelići u bocu i piti malim gutljajima 3 puta dnevno 1 dcl prije i poslije jela. Poslije napitaka prije jela uzimati 1 jušnu žlicu maslinova ulja. Ukoliko se maslinovo ulje ne može piti, onda ga pomiješati s hranom. Preostalu količinu čaja piti umjesto vode, a može se zasladiti medom i osvježiti limunovim sokom.

Sastav čaja (2):

30 g ive trave

30 g vrijeska

30 g majčine dušice

30 g glogovih cvjetova

30 g dubčaca

30 g odoljena

30 g broćike žute

30 g majorana

30 g listova i cvjetova nevena

Pripremanje i primjena čaja:

Trave jako usitniti i smiješati. U 1 litru proključale vode staviti 10 g mješavine trava i kuhati poklopljeno 1/2 minute. Hladan čaj procijediti i dodati mu 8 jušnih žlica meda i promiješati. Piti 3 puta dnevno po 1 dcl prije i poslije jela. Poslije napitaka nakon jela, uzimati po 1 jušnu žlicu maslinova ulja, ili popiti ili uzeti s hranom.

Između obroka uzimati po 2 dcl kompota.

Jesti jako raskuhanu, raznovrsnu i vitaminima obilatu hranu. Za vrijeme liječenja izbjegavati zagušljive prostorije, raditi na svježem zraku.

Preporučena kura liječenja traje 2 mjeseca, a nakon stanke od mjesec dana može se ponoviti.

ALPSKA RUŽA ili PJENIŠNIK — *rhododendron ferrugineum*

Drugi nazivi: sleč, crvena alpska ruža, gorska ruža, rododendron.

Opis biljke: alpska ruža ili pjenišnik planinska je biljka što raste isključivo na visokim planinskim područjima. To je zimzelena i trajna biljka što raste u grmovima. Listovi su kožasti i jajastog oblika. S gornje strane listovi su tamnozeleni, a s donje u početku žutozeleni, a poslije smeđi, nalik rđi, i ljuškavi. Cvjetovi su crvene boje, zvonasti, skupljeni u grozdaste cvatove.

Vrijeme cvatnje: od lipnja do kraja kolovoza.

Stanište: Rasprostranjena je na planinskom području, uglavnom na visinama od 1500 do 2500 metara.

Ljekoviti dio biljke: listovi koji se beru neposredno prije cvatnje biljke.

Ljekovito djelovanje: alpska ruža ili pjenišnik ljevakovita je biljka kojom se pospješuje izlučivanje znoja i mokraćne. Koristi se, zatim, u liječenju reumatizma zglobova, bolova u mišićima, uloga (gihta) i neuralgičnih bolova.

ANĐELIKA — *angelica silvestris*

Prilog u boji I, sl. 4

Drugi nazivi: angelika, anđeoski korijen, anđeosko drvo, kravojac, divlja pirevina, siriš, šiviz.

Opis biljke: anđelika je dvogodišnja biljka iz porodice štitarki. Prilično je nalik kimu i anišu. Doseže visinu do 2 m. Stabljika je okrugla, uzdužno brazdasta, šuplja i plavičaste boje. Razgranjuje se samo na gomjim dijelovima. Listovi su veliki, dvostruko i trostruko razdijeljeni i na krajevima nazubljeni. Cvijet je štitac sa zelenka-stirn i žućkastobijelim cvjetićima. Ogranci štica imaju kratke, čekinjaste zaštitne listiće. Korijen je sinede do crvenkastosmeđe boje. Miris korijena je jako aromatičan i ugodan, a okus sladunjav, poslije oštar i gorak.

Vrijeme cvatnje: od srpnja do kolovoza.

Ljekovito djelovanje: čaj od listova anđelike grije želudac, čisti krv i mokraćni mjehur. U mješavini s drugim biljkama izlučuje otrovne i pokvarene sokove iz krvi, želuca i crijeva te otklanja trboboju, nadimanje, dizenteriju, grčeve i otvorene i zatvorene šuljeve (hemeroide), sluz u prsima, bolesti grla, a isto tako, veoma je koristan u liječenju kožnih bolesti i osipa.

Anđelika je jedna od najstarijih ljevakovitih biljaka, koja do danas nije izgubila na vrijednosti. Naziv, anđeoski ili sveti korijen« dobila je za vrijeme haranja kuge u Evropi. Zahvaljujući korijenu anđelike, tom prilikom mnoštvo se ljudi spasilo od tzv. crne smrti.

ANIS — *pimpinella anisum*

Prilog u boji I, sl. 3

Drugi nazivi: anason, anis, slatki janež, slatki komorač, slatki kopar, slatki kumin.

Opis biljke: aniš je jednogodišnja biljka koja izraste od 1/2 do 1 metra visine. Ima granatu, pahuljavim dlačicama pokrivenu šuplju stabljiku, s okruglasto nazubljenim, srednjim — dvostruko pe-rastim, a gornjim — uskim lancetastim bijelim cvjetićima. Najdonji listovi sastoje se od 3 okruglasto urezana listica, srednji listovi su prstenasti, a gornji usko krpasto razdijeljeni. Plod je jajastog oblika, prema vrhu sužen, a sa strana malo stisnut, dugačak 3 do 6 mm. Boja ploda je svijetlozelenosiva.

Ljekoviti dijelovi biljke: za lijek se upotrebljava plod, odnosno zrelo sjeme što se sabire samo po suhom vremenu.

Ljekovito djelovanje: sjeme aniša djeluje protiv nadimanja, umi-ruje grčeve, jača želudac i pospješuje probavu i odvod štetnih sokova iz organizma te čisti krv i jača živce. Cisti od sluzi pluća, želudac, mjehur i bubrege, jača probavne organe, popravlja neurednu menstruaciju te otklanja nesanicu.

CELER — apium graveolens (PERSUN TAKODJE)

Drugi nazivi: ak, čereviz, pitomi celer, celon, selen, selin, zelena.

Opis biljke: celer je dvogodišnja zeljasta biljka s mesnatim i vretenastim korijenom koji ponekad može biti i gomoljast. Stabljika mu je razgranjena, a doseže visinu od 40 do 80 cm. Tamnozeleni i sjajni listovi su veliki i perasto razdijeljeni, dok su listići klinastog oblika, gore urezani i nazubljeni. Kuglasti plod je rebrast.

Vrijeme cvatnje: od srpnja do rujna. Cvjeta bijelim i sivobije-lim cvjetićima, koji su skupljeni u štit s kratkom peteljkom.

Stanište: celer raste kao divlja i kulturna biljka koja se uzgaja u povrtnjacima. Kao divlja raste na obalnom području i na vlažnim područjima gotovo cijele Evrope, a nalazi se i na drugim kontinentima. Drži se da je divlji celer otrovan te ga zato ne upotrebljavamo u liječenju ljekovitim biljem. **Za** vrtni ili pitomi celer drži se da je veoma značajna ljekovita biljka.

Ljekoviti dijelovi biljke: za lijek se koristi korijen vrtnog celera koji se kopa od sredine rujna do sredine studenoga. Svježa biljka sabire se od svibnja do konca kolovoza.

Ljekovito djelovanje: celer se koristi u liječenju vodene bolesti, reumatskih bolesti, gihta (uloga) i pretjerane gojaznosti, kroničnog katara pluća, grčeva u prsnom košu, što su povezane s osjećajem straha, nadutosti, slabosti želuca, pomanjkanja teka i bolesti koje su uvjetovane nedostatkom osnovnih tvari potrebnih organizmu. Isto tako, celer poboljšava krv i cirkulaciju krvi.

MATIČNJAK — melissa officinalis (Ovo je jako dobar čaj protiv grceva u zelucu)

Prilog u bojl XV, sl. 2

Drugi nazivi: čelina trava, čelinjak, limunka, maternjak, matič-nik, melisa, pitoma metvica, pčelinja ljubica, pčelinja metvica, pčelinja trava, rojevnica.

Opis biljke: matičnjak je trajna biljka s četverouglastom i jako razgranatom stabljikom visine do 60 cm. Listovi su nasuprotni, s dugačkom peteljkom, jajastog oblika, nazubljeni i slabo dlakavi. Cvjetovi su bijeli ili bijeložuti, a nalaze se u pršljenastim cvatovima u pazušcima gomjih listova. Matičnjak je veoma ugodna mirisa, nalik mirisu limuna. Okus mu je aromatičan.

Vrijeme cvatnje: od kraja lipnja do kraja kolovoza. *Stanište:* raste u vrtovima gdje se uzgaja kao kultuma biljka, ali se kao samonikla može naći nedaleko naselja, uz ograde, živice, a gdjegdje i u šumi.

Ljekoviti dijelovi biljke: za lijek se sabiru listovi prije nego što procvjetaju, a cijela biljka s vršikama i listovima za vrijeme cvatnje. Suši se brzo i oprezno u hladu i sa što manje dodira. Osušeni matičnjak ne smije se čuvati u limenim posudama.

Ljekovito djelovanje: matičnjak je izvanredno sredstvo za sva srčana oboljenja. Oživljava i jača srce, a uz to čisti i krv.

Matičnjak se preporučuje u liječenju histerije, hipohondrije, smetnji u menstruaciji, grčeva, osobito onih koji su povezani s menstruacijom, zatim, kod nadutosti, grčeva u crijevima, proljeva i želučanih tegoba, povraćanja na nervnoj osnovi, kroničnog bronhalnog katara, nekih oblika astme i svih depresivnih stanja. Osobito se preporučuje trudnim ženama koje pate od povraćanja. Caj od matičnjaka zaslađen neobično povoljno djeluje kod nesаницe izazvane premorenošću ili živčanom bolešću. Od matičnjaka priprema se rnelisašpirit koji služi za masažu ili se pije razrijeđen s vodom, pri čemu osvježava i otklanja tjelesni i duševni umor.

ANIŠ — pimpinella anisum

Prilog u boji I, sl. 3

Drugi nazivi: anason, anis, slatki janež, slatki komorač, slatki kopar, slatki kumin.

Opis biljke: aniš je jednogodišnja biljka koja izraste od 1/2 do 1 metra visine. Ima granatu, pahuljavim dlačicama pokrivenu šuplju stabljiku, s okruglasto nazubljenim, srednjim — dvostruko perastim, a gomjim — uskim lancetastim bijelim cvjetićima. Najdonji listovi sastoje se od 3 okruglasto urezana listića, srednji listovi su prstenasti, a gornji usko krpasto razdijeljeni. Plod je jajastog oblika, prema vrhu sužen, a sa strana malo stisnut, dugačak 3 do 6 mm. Boja ploda je svijetlozelenosiva.

Ljekoviti dijelovi biljke: za lijek se upotrebljava plod, odnosno zrelo sjeme što se sabire samo po suhom vremenu.

Ljekovito djelovanje: sjeme aniša djeluje protiv nadimanja, umiruje grčeve, jača želudac i pospješuje probavu i odvod štetnih sokova iz organizma te čisti krv i jača živce. Čisti od sluzi pluća, želudac, mjehur i bubrege, jača probavne organe, popravlja neurednu menstruaciju te otklanja nesanicu.

ARIŠ — larix europaea

Prilog u boji I, sl. 2

Drugi nazivi: arič, ariševina, gorski mecesan, macesan. *Opis biljke:* ariš je jedino cmogorično drvo što svake godine gubi listove, tj. iglice. Drvo je visoko od 20 do 40 metara, s tankim pognutim granama, crvenosmeđom ispucanom korom i šiljastom krošnjom. Fine i mekane iglice rastu zasebno na dugim i tankim izdancima u kiticama po dvadeset do šezdeset u broju, koje u jesen otpadaju. Ariš je jednodomna biljka koje se crveni, mirisavi ienski cvjetovi razvijaju u male šišarice. Kora, smola i iglice imaju balzamičan miris, nalik na limun. Smola ima miris na balzam, a okus poput terpentina.

Vrijeme cvatnje: travanj i svibanj, a sjeme sazrijeva u listopadu i studenom.

StaniSte: ariš ponajbolje uspijeva u planinama, a često sačinjava goleme šumske prostore. Brzo raste i zbog toga se sadi i uzgaja.

Ljekoviti dijelovi biljke: za lijek se skupljaju zeleni češeri u proljeće i početkom ljeta, iglice u toku cijele godine, a smola i kora u jesen.

Ljekovito djelovanje: iglice i mladi češeri koriste se za pripremanje uvaraka, za kupku u liječenju nervno rastrojenih bolesnika, rekonvalescenata i jako slabih osoba. Isto tako, iglice i kora koriste se za pripremanje obloga za liječenje upaljenih rana, prignječenosti i čireva. Čaj pripremljen od kore ariša tjera na mokrenje, liječi vodenu bolest u početku, žuticu, reumu u zglobovima, osip i čireve.

Smola pripremljena s vinom i medom čisti začepljenu jetru, drobi i lagano odvaja pijesak i kamenje iz žuči, bubrega i mokraćnog mjehura, a kod upale grla koristi se za grgljanje.

ARNIKA ili MORAVKA — amica montana

Prilog u bojl I, sl. 1

Drugi nazivi: brđanka, veprovac, vučji zub.

Opis biljke: arnika ili moravka je dugotrajna, aromatična biljka visine do 60 cm. Stablo je uspravno i malo razgranato s jednom cvjetnom glavicom. Listovi su sitni, nasuprotni i malo nazubljeni, a pri dnu stabla složeni u rozetu. Cvijet je glavica s jezičastim vjenčićem na vrhu stabljike i proSirenim cvjetovima koji imaju pricvjetne listiće. Cvjetovi su žuti ili narančastocrveni.

StaniSte: raste na suhim livadama, obroncima i brdima.

Ljekoviti dijelovi biljke: za lijek se koriste cvijet, korijen, odnosno podanak i listovi. Cvijet se skuplja u vrijeme cvatnje, a korijenje u proljeće. 1 cvijet i korijen amike ili moravke potrebno je brzo sušiti, da odviše ne ishlape.

Ljekovito djelovanje: amika ili moravka, prije svega, koristi se u liječenju rana, pri čemu ublažava bolove i pospješuje njihovo zacjeljivanje. U tu svrhu priprema se tinktura od moravke što se razrjeđuje s vodom. Korisna je, također, u liječenju grla te s drugim travama u liječenju upale pluća, tifusa, slabosti srca, za pospješivanje cirkulacije krvi i izlučivanje znoja i mokraće.

ASTMA (BRONHALNA ZADUHA, SIPNJA)

Pod astmom (zaduhom) podrazumijeva se naglo nestajanje daha. Neposredan uzrok tome je grč prstenastih mišićnih vlaknaca u fi-nim i sitnim ograncima dušnika, koji se javlja zajedno s otečenom sluznicom. Zbog toga nastaje toliko suženje da se zrak ne može vi-še povlačiti. Uglavnom je spriječeno izdisanje, zbog čega se zrak u plućima proširi, a plućni mjehurići jako rastegnu. Napuhnuta pluća opet pritisnu ogranke dušnika čime se, iako su pluća prepuna zra-kom, javljaju posljedice zagušenja.

Astma nastupa ili naglo, ili raznim predznacima, kao što su gla-vobolja, umor, povraćanje, proljev i dr. Nastupi se javljaju, uglav-nom, po noći i to obično u prvim satima poslije ponoći. Katkada do-laze u određene dane i sate. Gdjekad dolaze vrlo često i gusto, a ka' što iščeznu na dugo vremena. Kada astma nastupi, bolesnik se budi sav slomljen i gotovo sa strahom da će se zagušiti. Sto su jače i na-pornije kretnje disanja, to se jače javlja osjećaj neugasive potrebe za zrakom. U prsima se čuje pištanje i šumovi, a to su, u stvari, zna-kovi sluzi u ograncima dušnika. Ponekad je to tako jako da odzva-nja po cijeloj sobi. Cijelo se tijelo bori da bi skratilo to mučno sta-nje. Postupno grč popušta, disanje postaje slobodnije, a pištanje u prsima mijenja se u vlažno hroptanje jer je gusta sluz postala teku-ćom. Jaki kašalj izaziva izbacivanJe sliižavo gnojnih masa. U nekih bolesnika javlja se povraćanje, štucanje i podrigivanje.

Napad astme može potrajati nekoliko minuta, čak i sati. Nakon toga bolesnik se osjeća umornim i utučenim. Život je rijetko kada u opasnosti iako cijela stvar izgleda opasnom.

Ujeienje

Sastav čaja:

40 g cvjetova zovine

40 g stucane zovine bobbe

30 g stucane bobbe borovnice

30 g stabljike komorača

30 g stucanoga lanenog sjemena

20 g stabljike timijana

20 g listova i stucanoga sjemena trbulje

20 g stabljike majčine dušice

20 g listova muške bokvice

Pripremanje i primjena čafa:

Trave jako usitniti i smiješati. U 1 litru proključale vode staviti 10 g mješavine trava i poklopljeno kuhati 1 minutu. Hladiti poklop-Ijeno. Hladno procijediti i dodati 10 jušnih žlica meda. Dobro pro-miješati i u jednakim vremenskim razmacima piti 6 puta dnevno po 1 dcl. Prije toga svaki put pojesti po 4 česna očišćenog i stucanog bijelog luka pomiješanog s jednakom količinom meda.

Kod jačeg oboljenja za pripremanje čaja koristiti istu mješavi-nu trava, s time da se prethodno trave namoče. To se radi tako da se u 1 1/2 litru prokuhane i ohlađene vode uvečer stavi 10 g mješavine i moči do jutra. Ujutro se kuha

3 minute, tj. potrebno je da 3 minute ključa poklopljeno. Hladiti poklopljeno, procijediti i dodati 10 jušnih žlica meda. Promiješati i u toku dana popiti 1 litru čaja, uzima-jući u 10 navrata po 1 dcl u jednakim vremenskim razmacima.

Prije svih napitaka uzeti srednju žlicu soka iscijeđenog iz bije-loga luka. Sok se priprema tako da se bijeli luk stuca i kroz krpu procijedi. Za svaki obrok posebno pripremiti.

ATEROSKLEROZA KRVNIH ŽILA MOZGA

Ateroskleroza krvnih žila mozga bolest je Ijudi poodmakle dobi. U pojedinim obiteljima bolest se javlja u mlađoj dobi. Uzrok bolesti je nepoznat. Pri nastanku bolesti važnu ulogu imaju razna trovanja alkoholom, kavom, duhanom i sl. Krvne žile mozga postaju neelastične i krute, a zbog manje propustljivosti mozak se slabije opskrbi-Ijuje krvlju. Zbog nedovoljne ishrane mozak u cijelosti postaje manjim, a pojedini njegovi dijelovi propadaju. Bolest se razvija postupno, što traje godinama. Ovisno o tome koji je dio mozga jače zahvaćen, javljaju se određene živčane smetnje. Bolesnici se tuže na glavobolju, šumove u ušima, brzo zamaranje, vrtoglavicu i sl. Bolesnik je manje sposoban za umni i fizički rad. Postaje ravnodušnim, a pamćenje mu postupno slabi. Pojavljuje se nesanica koju bolesnici podnose veoma teško. Noću ne mogu zaspati, a po danu se osjećaju pospanima, umornima, zbog čega nerijetko zadrijemaju. Tjelesne tegobe popraćene su strahom. Novije događaje teže pamte, dok one iz duboke prošlosti zadržavaju u dobrom pamćenju. Kao popratna posljedica bolesti može nastupiti uzetost pojedinih dijelova tijela, udova, a može nastupiti i moždana kap. Prepoznatljivi znaci bolesti su ukočenost mišića, drhtanje ruku ili glave u mimom stanju te hod sitnim koracima. Bolest se pogoršava na mahove, da bi nakon pogoršanja stanje godinama bilo bez promjena.

Liječenje

Sastav čaja (1):

40 g bijele imele

30 g listova i cvjetova nevena

30 g korijena idirola

30 g stabljike i korijena pirevine

20 g vrbove kore

20 g stabljike odoljena

20 g matičnjaka (veće količine listova)

20 g stabljike majčine dušice

Pripremanje i primjena čaja:

Trave usitniti i smiješati. U 1 litru prokuhane i ohlađene vode preko noći namočiti 10 g mješavine trava. Ujutro dodati 5 žlica meda, promiješati i staviti na umjerenu vatru da provri i kuha 1/2 minute. Ohladiti poklopljeno i procijediti u bocu. Dnevno popiti 5 dcl — svakih 3 sata po 1 dcl. Prije nego se pije, čaju dodati nekoliko kapi svježeg limunovog soka.

Vremenski liječenje traje 3 mjeseca. Uz to potrebno je uskladiti ishranu: hrana mora biti što raznovrsnija, s većim količinama voća i povrća. Sto više uzimati crvenog luka, kako u raznim jelima tako i svježeg. Isključiti iz jelovnika jela s roštilja, konzervirane prerađevine, suhomesnate proizvode i sve masnoće životinjskog porijekla. Šećer i sol uzimati u najmanjoj mogućoj mjeri. Piti sokove od svježeg voća s vodom i bez šećera. Ne uzimati cigarete i alkohol. Izbjegavati svaki teži psihički i fizički napor. Što više šetati se na čistom zraku.

Sas/av čaja (2):

50 g listova i cvjetova kantarije muške

50 g listova i cvjetova kantarije ženske

40 g listova divlje nane

40 g listova i cvjetova mažurana

30 g hrastove kore

20 g usitnjenog korijena srčanika

Pripremanje i primjena čaja:

Čaj se priprema na isti način kao i prethodni, s time što se dnevno pije 4 dcl, svakih 2 sata po 1/2 dcl.

Sto više izbjegavati sve masnoće. Uputno je šetati se i lagano raditi na čistom zraku. Kloniti se jakog sunca i zagušljivih prostorija. Izbjegavati sve jake mirise.

BEDRENIKA OBICNA — pimpinella saxifraga

Prilog u boji, II, sl. 1

Drugi naziv: velika siljevina.

Opis biljke: podzemna stabljika joj je razvijena. Listovi su perasti.

Vrijeme cvatnje: cvate ružičastobijelim ili žutim cvjetićima od lipnja do listopada.

Stanište: raste na suhim livadama, uz putove i šikare i naraste do 80 cm visine.

Ljekoviti dio biljke: u proljeće i jesen sabire se podanek kojega je miris nalik mirisu klinčića. Suši se u hladu na mjestu s mnogo zraka.

Ljekovito djelovanje: koristi se za liječenje živaca, bolesti pluća, astme, reumatskih bolesti, slabokrvnosti i bubrega koji su oboljeli od bubrežnog kamenca.

BETONIKA ili KLAŠ — *betonica officinalis* (stachys o.)

Prilog u boji II, sl. 2

Drugi nazivi: betunika, crvena metvica, čistac, gušar, petonika, ranilist, ranjak.

Opis biljke: betonika ili klaš malena je biljka s duguljasto-jajastim crvenim listovima što su nazubljeni na svojim krajevima. Cvjetovi su skupljeni u 10 cm dugački cvat sa ružičasto-modrim cvjetićima.

Vrífeme cvatnje: od srpnja do rujna.

Stanište: betonika ili klaš raširena je po cijeloj Evropi, a nalazi se na vlažnim livadama, svijetlim prozračnim šumama, zatim, na suhim šumskim livadama, sunčanim obroncima i brdskim livadama.

Ljekoviti dijelovi biljke: za lijek skupljaju se listovi i korijen, i to za vrijeme cvatnje. Suši se na sjenovitom i prozračnom mjestu.

Ljekovito djelovanje: listovi betonike ili klaša služe u liječenju rastrojenih i slabih živaca, padavica, žutice, astme, za čišćenje pluća, protiv povraćanja krvi, žgaravice, vodene bolesti, reumatskih bolesti, uloga (gihta) i želučanog katara. Korijen se koristi kod povraćanja i otrovanja.

BJELANCEVINE

Bjelančevine ili proteini jedini su element u hrani koji sadrži dušik. Glavni su materijal od kojih su izgrađene stanice i tkivo u organizmu. U životnom procesu stanice i tkivo se neprekidno troše i propadaju, te im se zbog toga mora osigurati zamjena. Ona se vrši pomoću bjelančevina.

Bjelančevine se nalaze u hrani životinjskog i biljnog porijekla. Životinjskog porijekla su meso, mlijeko, sir i jaja. Biljnog porijekla su soja, kruh, grah, grašak. Od potonjih najvažnija je soja što po svojem sastavu ponajbolje može zamijeniti bjelančevine životinjskog porijekla. Za prirodnu regeneraciju stanica dnevno je potrebno 70 g bjelančevina.

MASNOĆE

Izvor masnoća su životinjske masti i biljno ulje. U pogledu kalorične vrijednosti, i jedne i druge su jednake vrijednosti. U ishrani više koristiti masnoće biljnog porijekla, tj. biljna ulja kao što su maslinovo, suncokretovo, bućino i sl. Masnoće životinjskog porijekla valja izbjegavati jer sadrže neke sastojke koje pospješuju razvoj skleroze i neke druge bolesti. Svinjsku mast potrebno je potpuno izbjegavati, jer masnoće životinjskog porijekla dobi-vamo mlijekom, mesom, maslacem, sirevima i jajima. Potrebne dnevne količine masnoće za zdravog čovjeka iznose od 50 do 60 g. Teški fizički radnici, posebice ako rade na hladnoći, imaju potrebu za 2 do 3 puta većim količinama masnoća. Ako se uz dovoljne količine bjelančevina i ugljikohidrata uzimaju veće količine masnoća, masti se talože u ljudskom organizmu, ponajviše na truhu, prsima, bokovima te uokolo srca i drugih unutrašnjih organa. Manje količine masnih naslaga u organizmu su potrebne jer služe kao

rezerva za kalorije, a osim toga pojedine organe štite od hladnoće. Bez obzira na sve, veće količine masnoća djeluju štetno, posebice na srce, zatim na zakrećenje krvnih žila, tj. aterosklerozu, povišenje krvnog tlaka itd.

BJELOKRVNOST (LEUKEMIJA)

Bjelokrvnost ili leukemija je krvna bolest kod koje se stalno smanjuje broj crvenih, a povećava broj bijelih krvnih tjelešaca. U normalnim prilikama odnos tih tjelešaca iznosi 1:600, tj. na jedno bijelo dolazi otprilike 600 crvenih krvnih tjelešaca. Međutim, kod ove bolesti taj se omjer mijenja tako da u razvijenijoj fazi iznosi 1:10 pa čak i 1:2. Bolest nalikuje na jaku malokrvnost, ali je od nje daleko teža zbog komplikacija koje nastaju na krvotvornim organima. Tada dolazi do jakog oteknuća slezene i limfnih žlijezda, koje mogu narasti do veličine šake. Popratna pojava leukemije je krva-renje koje može nastati u svim dijelovima tijela, kako u unutarnjim tako i u vanjskim. Krvarenje može biti tako jako da se jedva može zaustaviti.

U pogledu uspješnosti liječenja, važno je napomenuti da se ta bolest može liječiti u samom početku njezina nastanka, tj. u početnom stadiju. (Kronični oblici danas se relativno uspješno liječe ambulantno i u bolnici odgovarajućim lijekovima.)

Liječenje

Sastav čaja:

30 g stabljike dinjice 30 g listova amike

30 g stabljike dubčaca

30 g stucane smrekove crne bobe

30 g stucanih žirova

20 g stabljike brđanke

20 g islandskoga lišaja

20 g stabljike komorača

20 g cvjetova lipe

20 g korijena i žila koprive

20 g stucanoga lanenoga sjemena

20 g stucana sjemena borovih šišarki

20 g listova divlje murve

Pripremanje i primjena čaja:

Trave jako usitniti i pomiješati. U 1 litru proključale vode staviti 10 g mješavine, kuhati poklopljeno 1 minutu i zatim poklopljeno hladiti. Hladni čaj izliti u bocu i 3 puta dnevno piti po 1 dcl prije jela i po 1/2 dcl poslije jela. Poslije svih napitaka uzima se sred-nja žlica jednako izmiješanih količina meda i limunova soka, što se svaki put posebno priprema.

U vrijeme ručka i večere, jedan dan, jesti po 2 jedaće žlice nari-bane mrkve pouljene maslinovim uljem, a drugi dan naribane kisele jabuke zaslađene medom s malo svježe ocijeđena limunovog soka.

Dnevno 3 puta piti po 1 dcl zašećerene turšije od tmina. Dnevno 2 puta piti po 1 dcl (nešećerene) turšije od divljih krušaka ili takiša. Po 1 žlicu pekmeza od crnih murava (šanduda) jesti 2 puta dnevno.

Općenito je potrebno jesti što bolju hranu, osobito prženu jetru i slezenu. Sve vrste hrane su dopuštene. Pušiti je strogo zabranjeno. Obavezno je što više šetati se po čistome zraku, a preporučuje se i lagani rad.

Turšija od crnih tmina priprema se tako da se na 1 kg zgnječe-nih tmina ulije 1/2 litre vode i sve zajedno pusti da stoji 24 sata poklopljeno. Nakon toga ulije se 1 litra prokuhane ali ohlađene vode i 1/4 kg šećera ili meda. Sve se dobro promiješa, poklopi i stavi na laganu vatru da provri. Nakon što je mješavina provrila, procijedi se i začepljena pohranjuje na hladno mjesto. Kad se gnječi tmina valja paziti da se ne zdrobe koštunice. Turšija od tmine može se pripremati i u većim količinama, ali valja imati na umu isti omjer tmine, vode i šećera, odnosno meda.

Turšija od divljih krušaka priprema se tako da se u manju kacu stavi 10 kg divljih krušaka, 1 litra vode, 2 kg meda ili 2 kg šećera. Mješavinu valja pustiti dok ne provri. Da bi se vrenje pospješilo, potrebno je češće promiješati. Od turšije se koristi sve. Kruške se jedu, a tekućina pije. Ukoliko se dogodi da turšija ne provri, ipak se može upotrijebiti tako da se kruške skošu i jedu.

Osim svega iznijetog, za liječenje se preporuča istrljati grudni koš, plećke i ramena podjednako izmiješanom količinom vinskog (domaćeg) octa i vode. Nakon što ste se protrljali, dobro se posušite i umjereno utopljeni treba da ležite u prozračnoj sobi. Kad god vam se ukaže prilika, grickajte borove iglice, po mogućnosti da su što mlađe.

BOKVICA MUSKA ili TRPUTAC MUŠKI — plantago lanceolata

Prilog u boji II, sl. 3

Drugi nazivi: konjska rebra, mala bokvica, koncula, žilovlak.

Opis biljke: bokvica muška ili trputac muški trajna je biljka s prizemnim, uskim, suličastim, golim i žilavim listovima. Na listovirna je naglašeno 3 do 5 provodnih žila. Cvjetna stapka je bez listova, uglavna i uspravna, a završava zeleno-smeđim cvjetnim klasom. Plod je dvosjemeni tobolac.

Vrijeme cvatnje: od svibnja do početka rujna.

Ljekoviti dijelovi biljke: za lijek se skupljaju korijen, listovi prije cvatnje, a sjeme nakon što sazrije.

Ljekovito djelovanje: bokvica muška ili trputac muški sadrži mnoge ljekovite tvari koje joj daju sposobnost u liječenju svih oboljenja organa za disanje, osobito kod veće ili manje nakupine sluzne izlučevine. Izvrstan je prirodni lijek kod plućne astme, upale plućnih vrškova, kašlja, hripavca, čak i tuberkuloze pluća.

BOKVICA ŽENSKA ili TRPUTAC VELIKI — plantago major

Prilog u boji II, sl. 4

Drugi nazivi: paskavica, pitoma bokvica, široki trputac, velika bokvica, bukavica.

Opis biljke: prizemni listovi bokvice ženske ili trpuca velikog složeni su u obliku rozete, širokog su jajolikog oblika, na rubovima djelomično ili svekoliko nazubljeni. Na golim listovima ističe se uglavnom 7 provodnih žila. Cvjetna stapka je uspravna i okrugla a cvjetni klasić je duguljastovaljkast.

Stanište: bokvica ženska ili trputac veliki može se naći na zapuštenim livadama, pustim zemljištima, stazama i putovima, ali i u vlažnim grabama od nizina do visokih planinskih područja.

Ljekoviti dio biljke: za lijek se sabiru samo listovi, a suše se u tankim slojevima na hladnom i prozračnom mjestu.

Ljekovito djelovanje: koristi se kao sredstvo za liječenje rana i čireva jer suzbija upale. Isto kao bokvica muška ili trputac muški, koristi se kao lijek protiv kašlja i za rastvaranje sluzi, iako se u tome daje više prednosti trpucu muškom. Koristi se u liječenju bolesti mokraćnog mjehura te čireva na želucu i crijevima.

BOLESTI PROBAVNIH ORGANA

U probavne organe ubrajaju se: usna šupljina s usnicama, ždri jelo, jednjak, želudac i crijeva. Uz liječenje tih organa opisali smo i liječenje žlijezde prostate, budući da ima mnogo zajedničkoga s liječenjem krajnjeg dijela debelog crijeva (rektuma) u čijoj se neposrednoj blizini nalazi ta žlijezda.

Za svaku bolest probavnih organa naveli smo uputu za odgovarajuće liječenje. Međutim, za što uspješnije liječenje tih bolesti, osobito za oboljenja jednjaka, želuca, crijeva i prostate uz opisane upute preporučuju se usporedne upute za čišćenje krvi i odstranjivanje suvišnih tvari, koje je potrebno izvršiti prije liječenja bolesti organa probave.

Kao zajednička uputa za liječenje bolesti probavnih organa valja imati u vidu zabrane i posebnu ishranu za vrijeme liječenja.

Potrebno je odbaciti: cigarete, alkohol, suhomesnate i konzervirane prerađevine, kavu, biber, jake začine, suhi sir, dakle, sve hranjive sastojke i sva uživala koja nagrizaju i nadražuju ionako oštećenu sluznicu. Potrebno je, zatim, izbjegavati svako fizičko i psihičko naprezanje. Ukoliko nije kod pojedine bolesti izričito drukčije preporučeno,

poželjno je hranu pripremati na običnom biljnom ulju, bez zaprživavanja jela. U ishrani koristiti povrće, posebno divlje zelje, te raskuhanu, čorbastu hranu koja se jede dok je mlaka. Obroci — količinski manji, ali zato češći.

Posebno se preporuča što više vremena provoditi na čistom zraku, u šetnji, lovu i sl. Dobro je i vježbati u svako doba dana.

CIŠĆENJE KRV I ODSTRANJIVANJE SUVIŠNIH TVARI

Postupak, odnosno lijek može se koristiti usporedno s liječenjem osnovne bolesti probavnog trakta, a traje 15 do 30 dana, ovisno o težini bolesti.

Međutim, kako je rečeno, taj se postupak provodi prije početka liječenja glavne bolesti, osobito kad je riječ o pušačima i izrazitim gurmanima.

Liječenje

Sastav čaja:

30 g listova šumske jagode

30 g listova maline

30 g listova kupine

30 g kunice (više cvjetova)

30 g cvjetova i listova jaglaca

30 g cvjetova crnog trna

30 g listova i cvjetova lazarkinje

30 g mlađe vrbove kore

Pripremanje i primjena čaja:

Sve trave usitniti, smiješati te 10 g mješavine ubaciti u 1 litru proključale vode. Promiješati i pustiti da kuha 1/2 minute poklopljeno. Hladan čaj procijediti u tamnu bocu i piti 5 dcl dnevno, vremenski proizvoljno. Prije upotrebe, u hladan čaj može se dodati malo meda i svježe ocijeđenog limunovog soka.

BOLESTI BUBREGA

U bubrezima nastaje mokraćna. Oni iz tijela izlučuju štetne tvari koje nastaju prilikom mijene tvari. Štetne tvari su uglavnom mokraćna kiselina i sama mokraćna. U jednoj minuti kroz bubrege pro-teče 1 litra do 1 1/2 litra krvi, koju pročiste, tako da štetne tvari odvoje a sve ostale vrte u krvotok. Bubrezi mogu prestati vršiti svoju funkciju najviše 2 do 3 sata a da ne naškode organizmu.

Da bi normalno tekao proces razmjene tvari u organizmu, čovjeku je dnevno potrebno otprilike 21/2 litre tekućine. Najveći dio tekućine unosi se u obliku čiste vode, ili neke druge tekućine, dok se određene količine unose putem hrane. Od te količine u vidu mokraće izluči se do 1 1/2 litra, a preostala količina izlučuje se znojenjem kroz kožu ili disanjem.

AKUTNA UPALA BUBREGA

Bolest se najčešće pojavljuje u djetinjstvu i u mlađih osoba. Starije osobe ne obolijevaju često. Akutnoj upali bubrega gotovo redovito prethodi upala ždrijela ili upala krajnika, tj. angina. Upali bubrega mogu prethoditi šarlah i difterija.

Akutna upala bubrega raspoznaje se po otečenim vjeđama i gležnjevima. Mokraća je mutna i tamna, a kadšto izrazito krvava. Bolesnik osjeća podmuklu bol u predjelu bubrega, koja se širi prema mjehuru. Uz to se osjeća umomim te gubi tek. Kasnije se javlja žestoka glavobolja. U slučaju težeg oblika oboljenja dolazi do oti-canja cijeloga tijela. Uz to se pojavljuje mučnina i poremećaj vida, teško se diše i povraća. Upalu bubrega često prati povišeni krvni tlak. Mokraća se izlučuje u smanjenim količinama.

Liječenje

Sastav čaja za laki oblik bolesti:

40 g svile od kukuruza

40 g stabljike preslice

40 g stabljike rusomače

40 g listova nane pitome

40 g listova i cvjetova kantarije ženske

40 g stabljike timijana

40 g stucane smrekove crne bobe

20 g listova celera

20 g listova bokvice muške

Pripremanje i primjena čaja:

Trave jako usitniti i smiješati. U 1 litru proključale vode staviti 10 g mješavine i kuhati poklopljeno 1 1/2 minutu. Kad se čaj ohladi, procijedi se u tamnu bocu, začepi i drži na tamnom mjestu. Pije se 3 puta dnevno po 1 dcl prije jela te između obroka, svakih 2 sata po 1/2 dcl. Poslije napitaka koji se uzimaju prije jela, pojesti 1 jušnu žlicu rafiniranog maslinovog ulja, a poslije drugih napitaka uzima se srednja žlica meda s nekoliko kapi ocijeđena limunovog soka. Maslinovo ulje može se uzimati pomiješano s hranom. Bolesnici koji ujedno boluju od šećerne bolesti med zamjenjuju naran-činim sokom.

Hranu pripremati isključivo na biljnom ulju i s vrlo malo soli, ili bez soli jako raskuhanu hranu, čorbastu i sa što više zeleni.

Bolesnik treba da živi u prozračnoj sobi s ujednačenom temperaturom. Ujutro i uvečer mlakom mješavinom maslinova ulja i rakije lozovače namazati leđa, slabine, područje bubrega i ispod trbuha. Poslije toga odjenuti se toplo i ležati u toploj prostoriji. Preporučuju se lagane šetnje na čistom zraku.

Za vrijeme liječenja bolesti zabranjeno je: meso i mesne prerađevine, slano jelo, alkohol i veće količine slastica, crna kava, cigarete, fizički rad.

Sastav čaja 7.0. teži obllk bolesti:

40 g koprive

40 g stucane smrekove crne bobe

40 g svile od kukuruza

40 g stabljike preslice

30 g stabljike timijana

30 g stabljike majčine dušice

30 g stabljike nane divlje

30 g korijena bijeloga sljeza

30 g listova peršuna

20 g stabljike kilavice

Pripremanje i primjena čaja:

Pripremanje čaja, način upotrebe i sve druge upute iste su kao i kod lakšeg oblika akutne upale bubrega, s time što se u ovom

slučaju uzima lagani čaj od rnješavine jednakih količina majčine dušice i glogova cvijeta. Ne uzimati suviše tekućine.

BOLESTI OKA

Covječje oko sastoji se od očne jabučice koja se nalazi u očnoj šupljini ispunjenoj salom. Zaštitni dijelovi oka su gomja i donja vjeđa, trepavice, obrve, sluznica i spojnica. Pokretanje očiju omogućuju 4 prava i 2 kosa očna mišića, a olakšava ga suzni dio što održava vlagu oka i štiti ga od onečišćenja. Suzni aparat sastoji se od suzne žlijezde, suzne vrećice i suznog kanala. Suzni kanal spaja očnu i nosnu šupljinu.

Očnu jabučicu sačinjavaju 3 ovojnice: bjeloočnica, žilnica i mrežnica. Bjeloočnica je čvrsta i neprozirna, nalazi se izvana, a sprijeda prelazi u prozirnu rožnicu. Žilnica se nalazi ispod bjeloočnice i kroz nju prolaze krvne žilice potrebne za ishranu oka. Sprijeda žilnice prelaze u splet elastičnih vlakana i šarenicu, usred koje se nalazi okrugao otvor — zjenica. Za funkciju oka najvažnija je treća, unutarnja ovojnica — mrežnica.

Kako se vidi iz opisa, građa oka je veoma složena te stoga nije čudno što pojedini dijelovi oka često obole. Navodimo najvažnije bolesti oka s naglaskom da posvetimo što veću pažnju tome jedi-nom organu za vid.

BOLESTI OCNIH VJEĐA (BLEPHARITIS)

Kao posljedica osipa na licu često nastupaju bolesti vjeđa ili ka-paka. Upala Uca brzo se proširi na vjeđe koje tako oteknu da se ne može gledati očima. Najučestalija, pak, bolest vjeđa je egzem. Vjeđe su crvene, otečene i pune krasta. Gdje su tako slijepljene, da ih se ne može otvoriti. Zbog toga ih je potrebno prati toplom vodom da se ljepljive kraste omekšaju i odstrane. S krastom često otpadaju trepavice. Kadšto trepavice urastu u čiriće, koso se saviju prema oku tako da šiljci trepavica kod svakog gibanja podražuju rožnjaču, te često izazivaju upalu. Ako se trepavica iščupa, ona će opet ukrivo izrasti.

Liječenje

Sastav čaja:

30 g cvjetova kamilice

30 g listova i cvjetova kunicice

20 g cvjetova zovine

10 g stabljike rosopasa

Pripremanje i primjena čaja:

Trave jako usitniti i smiješati. U 1 litru proključale vode staviti 5 g mješavine trava i kuhati poklopljeno 1 minutu. Ohladiti poklopljeno i procijediti u tamnu bocu. Nekoliko puta dnevno mlakim čajem močiti i brisati očne kapke, a uvečer, prije poćinka, staviti obloge na oči. Poslije moćenja i brisanja mlakim čajem, očne kapke namazati kantarion uljem.

Isti čaj, medom zaslađen, piti 3 puta dnevno prije jela po 1 dcl.

BOLESTI UHA

Uho je organ sluha i statičkih osjeta. Dijelimo ga na vanjsko, srednje i unutarnje. Vanjsko uho sastoji se od ušne školjke i vanjskog ušnog kanala; pod srednjim uhom podrazumijeva se šupljina što leži između bubnjića i unutarnjeg uha ili labirinta. U srednjem uhu nalaze se tri slušne koščice: čekić, nakovanj i stremen. Unutrašnje uho je veoma složene građe. U njemu se, između ostaloga, nalaze elementi statičkih osjeta.

Bolesti uha mogu biti prirođene i stečene. Prirođene bolesti su, na primjer, nedostatak ušne školjke, srašteni vanjski slušni kanal, odnosno hodnik. Stečene bolesti su razne ozljede, čirevi, upale, novotvorine, sraštene slušne kožice, gubitak sluha i dr. Bolesti dijelimo prema podjeli uha: bolesti vanjskog, srednjeg i unutrašnjeg uha.

UPALE VANJSKOG UHA (USNE ŠKOLJKE I SLUSNOG KANALA)

Do bolesti u većini slučajeva dolazi širenjem egzema koji je prethodno zahvatio lice. Većinom je to akutni ili kronični egzem što s lica prelazi na ušnu školjku a zatim na slušni kanal. Ušni egzem ne smije se nikada zanemariti jer može zahvatiti bubnjić.

Liječenje

Jakim čajem od mješavine jednakih količina žutog i običnog ružmarina pumpicom ispirati ušni kanal. Poslije toga, kantarion uljem namazati dijelove koji se mogu namazati, a pumpicom ukapati u uho 8 do 10 kapi ulja.

Jaki čaj priprema se tako da se u 1/2 litre proključale vode stavi 10 g stabljike žutog ružmarina i 10 g listova običnog ružmarina, kuha poklopljeno 4 minute i ohladi poklopljeno. Hladan čaj procijediti i upotrebljavati.

Za pripremu jakog čaja kojim se ispiru ušni kanal može poslužiti mješavina čaja:

5 g rute

5 g običnog ružmarina

5 g majčine dušice

5 g pšeničnih mekinja

Postupak pripremanja i primjene kao u prethodne recepture.

POGANAC

Veoma česta i bolna bolest. Bolest nastaje ulaskom bakterija koje su, inače, uzročnici gnojenja, a naseljavaju lojne žlijezde. To uzrokuje otekline koje su tako velike da ispunjavaju čitav slušni kanal. Silna napetost uzrokuje tako žestoke boli, osobito pri jelu, da se bolesnici boje micati čeljustima. Poganci se često javljaju jedan za drugim.

Liječenje

Sastav čaja:

30 g listova pitome nane

30 g stabljike timijana

20 g listova i cvjetova ružmarina

20 g crvotočine

Pripremanje i primjena čaja.

Trave usitniti i smiješati. U 1 litru proključale vode staviti 20 g mješavine trava, kuhati na tihoj vatri 4 minute. Nakon što se čaj ohladio (poklopljen), procijediti ga u bocu i upotrebljavati. Uho ispirati pumpicom. Poslije toga, u bolesno uho ukapati 10 do 15 kapi maslinova ulja. Glavu i lice ne močiti hladnom vodom. Glavu jako utopli.

Kao čaj dobro može poslužiti mješavina jednakih količina slijedećih trava: majčine dušice, kunice, muške bokvice i hrastove kore.

BOLESTI USNICA I USNE SUPLJINE

Kod svih bolesti usne šupljine najstrože je zabranjeno pušiti i zadržavati se u prostorijama u kojima se puši. Isto tako, zabranjeni su hladni i vrući napici, a preporučuje se samo kuhana hrana. Liječenje nije vremenski ograničeno, a preporučeni lijekovi upotrebljavaju se do potpunog izlječenja.

UPALA USNICA (CHEILITIS)

Postoji nekoliko vrsti upale usnica, a dijele se prema zakonima i području koje je zahvatila upala. Međutim, najčešće se pojavljuje tzv. sunčana upala usnica (cheilitis solaris) i žvalje (angulus infectiosus oris). Sunčana upala usnica javlja se jačom oteklinom, pečenjem, svrbežom i ljuštenjem. Žvalje su bolest sluznice u usnim kutovima. Koža i sluznica su crvene, ispućane i prekrivene žutim krastama. Bolest se uglavnom prenosi zajedničkom posudom za piće, a mogu je prouzrokovati nestručno izrađena zubna pomagala.

Liječenje

Liječenje svih vrsti upala sluznica provodi se na slijedeći način.

Sastav čaja:

40 g stabljike ive trave 30 g listova kadulje 30 g imele bijele

Pripremanje i primjena čaja:

Trave usitniti, izmiješati i kuhati umjeren čaj. Piti 6 puta dnevno po 1/2 dcl. Pod umjerenim čajem podrazumijevamo čaj koji se priprema tako da se u 1 litru proključale vode stavi 5 g mješavine trava te kuha poklopljeno 1 minutu. S tim čajem 5 do 6 puta dnevno namočiti usnice, a zatim tanko namazati maslinovim uljem.

Sve posuđe i pribor **za** jelo potrebno je prokuhati, tj. prati u vreloj vodi. Prije noćnog poćinka ponekad usnice namazati vrhnjem (kajmakom) od kisela mlijeka. Isto tako, naizmjenično, umjesto vrhnjem od kisel? mlijeka, korisno je krpu natopiti rakijom šljivovicom te staviti na zatvorena usta. Rakija mora biti pečena od šljiva bez koštica.

U ishrani nastojati da bude što više vitamina, te sirovog bijelog i crvenog luka. Pri tome valja paziti da luk ne dotiče usnice.

UPALA SLUZNICE USNE SUPLJINE (STOMATITIS)

Upala sluznice ubraja se u najčešće bolesti usne šupljine. Pojavljuje se i u djece i u odraslih, a razni joj mogu biti nyzroci. U djece nastaje uglavnom zbog nedovoljne njege usta, kao i od jakog prodora zubi. U odraslih može nastati od oštarih rubova zuba, zatim cigareta, suviše vrućih jela i pića i sl. Glavni znakovi upale su:

jako crvenilo i otekline cijele sluznice usta i jezika, bolno žarenje, bljutav i gorak okus te odvratat miris. Jezik je uglavnom obložen debelim sivo-bijelim slojem, a na rubovima često se mogu vidjeti mjehurići. Bolest je neugodna, gubi se tek za jelo a i govor je popraćen bolovima.

Liječenje

Sastav čaja:

30 g listova čička

30 g stucana sjemena piskavice

30 g listova borovnice

20 g stabljike crvotočine

10 g stabljike komorača

Pripremanje i primjena čaja:

Trave usitniti, smiješati i skuhati umjeren čaj koji se priprema tako da se u 1 litru proključale vode stavi 5 g mješavine trava, zatim se poklopljeno kuha 1 minutu. Piti. 8 puta dnevno po 1/2 do 1 dcl čaja, umjereno zaslađenog medom, s time da bolesnik nije dijabetičar. Čaj se pije hladan. Prije upotrebe čaja potrebno je usta isprati posebno pripremljenim mlakim ili hladnim umjerenim čajem (5 g mješavine trava u 1 litru vode) od jednakih količina crvotočine (cijele biljke) i listova kadulje. U ustima se čaj 5 do 6 puta promućka, zatim ispljune i uzme nova količina.

Osim navedenog liječenja, za liječenje te bolesti koristi se čaj za čišćenje krvi i odstranjivanje suvišnih tvari, koji je opisan u uvodnom dijelu ovoga poglavlja (str. 59), a koji se upotrebljava za sva oboljenja probavnog trakta. Isto tako, potrebno se držati uputa za ishranu i zabrana koje smo prikazali u uvodu poglavlja.

BOLESTI @IVČANOG SISTEMA

Tri glavna dijela živčanog sistema su mozak, hrptenjača i živci. Iako su ti dijelovi strogo ograničeni, funkcionalno su tako usko povezani da bolest jednoga organa povlači za sobom i druge organe. Mozak je sjedište razuma, volje i osjećaja te predstavlja središte svih tjelesnih funkcija.

Živčani se sistem dijeli na centralni i periferni. Centralni živčani sistem sastoji se od velikoga i malog mozga, produžene kičmene moždine te njihovih tvorbi. Periferni se sastoji od dijela koji je podvrgnut našoj volji i vegetativnog ili autonomnog živčanog sistema koji nije pod utjecajem naše volje.

Centralni živčani sistem prima s periferije utiske iz naše okoline pomoću perifernih osjetnih živaca, prerađuje ih i »odgovara« na njih motornim živcima prema perifernim. Centralni živčani sistem nalazi se u posebnoj koštanoj oklopi što ga sačinjavaju lubanja i kralješci. Obavijen je trim ovojnicama: mekom, paučinastom i tvrdom. Uz to je okružen moždanom tekućinom.

Mozak dijelimo na veliki mozak, međumozak, mali mozak i produženu leđnu moždinu. Veliki mozak sastoji se od dviju polutki. Produžena moždina nastavak je leđne moždine prema mozgu. U njoj se nalaze veoma važni centri: za gutanje, žvakanje, lučenje slina, kašljanje, pokretanje jezika, za rad srca, za disanje, i dr. Područje centra za disanje naziva se čvorom života jer ako se ozlijedi, pre-staje disanje i nastupa smrt.

Svaka strana velikog mozga sastoji se od mnoštva moždanih vijuga. Veliki mozak građen je od bijele i sive tvari. Siva se nalazi na površini moždanih vijuga, i zovemo je moždanom korom. Bijela se tvar nalazi ispod moždane kore i građena je od izdanaka živčanih stanica raznih dijelova živčanog sistema. Snopove tih izdanaka zovemo moždanim putovima jer njima putuju živčani poticaji iz središta prema periferiji i obrnuto. Kora velikog mozga najsavršenija je tvorba žive tvari jer je u njoj središte razuma i svih drugih duhovnih događanja. U kori velikog mozga nalaze se središta za pojedine radnje i osjete.

Kičmena moždina nalazi se u cijevi hrptenjače i lebdi u moždanoj tekućini kojim je, uz koštani obruč, zaštićena od vanjskih potresa. Valjkastog je oblika i spušta se sve do drugog, odnosno trećeg pršljena slabina. 1 ona je izgrađena od bijele i sive tvari. Siva tvar nalazi se oko središta, a bijela je tvar okružuje. Siva je izgrađena od nakupina živčanih stanica kojih izdanci odlaze u periferne živce i prema mozgu. Bijela je tvar izgrađena od izdanaka živčanih stanica moždane kore, leđne moždine i nakupina živčanih stanica. U leđnoj kičmenoj moždini nalaze se i neki centri vegetativnog živčanog sistema, na primjer, centri za pražnjenje crijeva, za mokraćne organe i sl.

Živci su dio živčanog sistema koji prenose živčane poticaje. Građeni su u obliku snopića od bijelih ili sivih vlaknaca — na-stavaka živčanih stanica. Razlikujemo moždane i perifeme živce. Moždanih ima 12 pari i oni izlaze izravno iz mozga u glavu i vrat. Druge dijelove tijela opskrbljuju periferni živci što izlaze iz pojedinih dijelova kičmene moždine. Iz leđne moždine ukupno izlazi 31 par živaca (za lijevu i desnu stranu tijela).

Živci, da se poslužimo suvremenim izrazom, šalju informacije iz središta u periferiju i obrnuto. Motorna vlakna potiču iz centra u mišiće tijela, a osjetna živčana vlakna prenose poticaje iz raznih organa u leđnu moždinu i mozak.

BOLNA 1 GRCEVITA MENSTRUACIJA

Sastav Saja (1):

20 g listova pelina

20 g vrbove kore

10 g konjogriza

Pripremanje i primjena čaja:

Trave usitniti i smiješati. U 1 litru proključale vode staviti 10 g mješavine trava i kuhati poklopljeno 2 minute. Kad se čaj ohladi, dodati 5 jušnih žlica meda i umiješati. Procijediti i piti po 1 dcl svakih 2 sata.

Sastav čaja (2):

20 g orahovih resica

20 g stabljike bijele gorčice

20 g stabljike bedrenike

20 g listova pelina

Caj pripremati i upotrebljavati kao u prvoj recepturi.

Sastav čaja (3):

20 g cvjetova zovine

20 g listova ružmarina

20 g stabljike bijele gorčice

20 g cvjetova kunice

20 g rusomače

Caj se priprema i upotrebljava kao u prvoj recepturi.

BOR OBIČNI — *pinus silvestris*

PrUog u bojl III, sl. 1

Drugi nazivi: bijeli bor, čam, divlji bor, lučevina, šumski bor.

Opis biljke: bijeli bor ima stablo koje može narasti više od 10 metara. Korijen bijelog bora prodire duboko u tlo. Dok je mlađi, njegove grane i deblo pokriveni su smeđe-crvenkastom korom koja poslije postaje sivo-smeđom. Grane se šire u obliku kišobrana. Iglice bijelog bora sastavljene su u čupercima po dvije zajedno, duge su 5 do 6 cm, a boja im je sivo-zelena. Cvjetovi su jednodomni. Iz ženskih cvjetova oblikuju se mali češeri, koji u početku imaju crvenkastu, a poslije smeđu boju i postaju drvenasti.

Vrijeme cvatnje: svibanj, a sjeme sazrijeva tek u listopadu iduće godine.

Stanište: bijeli bor rasprostranjen je po cijeloj Evropi, a raste kako u brdskim tako i u nizinskim područjima.

Ljekoviti dijelovi biljke: za lijek se upotrebljavaju mladi izdanci i iglice. Iglice bora, kao i sve iglice četinara, valja upotrebljavati, po mogućnosti, neposredno nakon branja, jer se vitamin C gubi sušenjem, tako da iglice (četine) koje se čuvaju više od godinu dana potpuno izgube svoja ljekovita svojstva.

Ljekovito djelovanje: mladi izdanci bora koriste se u liječenju zastarjelih katara dišnih putova, promuklosti, kašlja, laganijeg bronhitisa, za inhalaciju i sl. Mladi izdanci i iglice koriste se, također, u liječenju astme te u liječenju reumatskih bolesti i gihta (uloga). Kod grčeva izazvanih žučnim kamencima koristi se tek istekla smola. Za liječenje određenih bolesti, iako rjeđe koriste se i češeri.

BOROVNICA — *vaccinium myrtillus*

Drugi nazivi: borovinka, borovnjača, brusnica, crna borovnica.

Opis biljke: borovnica je malen grm sa čvorastim stabljikama, visine 20 do 30 cm i puzavim korijenom. Mladi listovi jajastog su oblika, s kratkom peteljkom i na rubu sitno nazubljeni. Pojedinačni cvjetovi nalaze se u pazuhu lista. Cvjetovi su okruglastozvonastog oblika i svijetloružičaste boje. Plod je sočna crnomodra boba veličine graška, koja na vrhu završava kružnom udubinom.

Vrijeme cvatnje: od lipnja do kolovoza, ovisno o visini i položaju staništa.

Stanište: borovnica u velikom mnoštvu pokriva tlo crnogoričnih i bjelogoričnih šuma.

Ljekoviti dijelovi biljke: listovi se sabiru prije sazrijevanja plodova i suše se na sjenovitom i zračnom mjestu. Plodovi se sabiru ljeti, nakon sazrijevanja, a suše se na suncu ili umjetnoj toplini.

Ljekovito djelovanje: listovi se upotrebljavaju protiv stvaranja mokraćne kiseline te za liječenje kod povraćanja, proljeva, želučanih grčeva, kašlja i šećerne bolesti. Bobe se upotrebljavaju u liječenju hemoroida, protiv neuredne stolice i slabog teka.

BOSILJAK — ocimum basilicum

Drugi nazivi: bosiok, bosilje, fasliđan, masliđan.

Opis biljke: bosiljak je jednogodišnja mirisava, zeljasta biljka koja izraste 30 do 40 cm sa razgranjenom stabljikom. Listovi su jajoliki i na kraju šiljasti. Mali, bijeli, dvousnati cvjetovi nalaze se u gornjem dijelu stabljike i tvore pršljen.

Vrijeme cvatnje: od srpnja do kolovoza.

Stanište: bosiljak se uzgaja u vrtovima i loncima. Cijela biljka je veoma ugodna mirisa.

Ljekoviti dijelovi biljke: za lijek se upotrebljava cijela biljka sa sjemenom.

Ljekovito djelovanje: bosiljak se koristi za umirenje živaca, grčeva u želucu, lakše mokrenje, liječenje astme i zapaljenje bubrega. Koristi se, također, za poboljšanje teka i protiv nesanice. Sjemenkama bosiljka liječe se mokraćni organi.

BRADAVICE

1. Skuhati jak čaj od rosopasti: u 1 litru proključale vode staviti 40 g rosopasti i kuhati poklopljeno 10 minuta. Kad se čaj ohladi, oprati bradavice, sačekati da se samo od sebe posuši, a zatim iz svježje rosopasti cijediti mlijeko po bradavicama. To činiti svaki dan u razdoblju od 6 do 8 dana i bradavica će nestati.

2. Ruke dobro oprati običnim sapunom za rublje i pritom trljati po bradavicama. Površinski dio većih bradavica malo načešati a zatim narnazati konjskom pjenom. Ostaviti da se posuši. Vrijeme liječenja — 10 dana.

3. Površine na kojima se nalaze bradavice dobro oprati lukšijom. Pri tome trljati po bradavicama, a neku veću i oštetiti. Poslije toga bradavice jako namazati mlijekom od smokve i sačekati da se posuši. Svaku slijedeću večer samo bradavice namazati smokvinim mlijekom. Cijelo vrijeme bradavice se ne smiju močiti — sve dok se raspadnu i otpadnu. Ponoviti postupak s lukšijom i smokvinim mlijekom.

CRVENI VJETAR

1. Načiniti mješavinu jednakih količina korijena cička i kore od zovine. U 1 litru proključale vode staviti 30 g mješavine trava i kuhati poklopljeno 3 minute, te ohladiti. Mlakim čajem namočiti pamučne krpe i oblagati oboljela mjesta. Obloge mijenjati svakih 20 minuta.

2. U 5 litara proključale vode staviti 20 g trine od sijena i kuhati poklopljeno 3 minute te ohladiti. U međuvremenu, 40 g cvjetova i listova kamilice preliti sa 2 litre proključale vode i ostaviti da se poklopljeno ohladi. Oba čaja procijediti u drugu posudu, izmiješati i mlakim (novim) čajem natopiti pamučne krpe i obložiti bolna mjesta. Obloge često mijenjati, kako bi se održala ista toplina.

BREZA — betula

Prilog u boji III, sl. 4

Drugi nazivi: brez, brezuša, briza, brizovina, metlika.

Opis biljke: postoje dvije vrste breza: bijela ili obična breza i cvetna ili sjeverna breza. U liječenju ljekovitim biljem obje imaju jednaku vrijednost.

Breza je 10 do 25 m visoko drvo s tankim, vitkim grančicama i bijelom glatkom korom što se može ljuštiti na listiće tanke poput papira. Listovi na peteljkaama su koso četvrtasti ili trokutasti, zašiljeni i dvostruko pilasti. Cvjetne rese dugačke su 3 do 4 cm, a razvijaju se zajedno s lišćem.

Vrijeme cvatnje: konac travnja i u svibnju. *Stanište:* rasprostranjena je na planinama, a nalazi se pojedinačno ili u skupinama. Najčešće se nalazi na močvama i vlažnom tlu, i kao ukrasno drvo po parkovima.

Ljekoviti dijelovi biljke: za lijek se skupljaju sok, rese, listovi i kora. Sok se vadi koncem veljače ili početkom ožujka, a lišće se bere za vrijeme cijele vegetacije. Kora se prikuplja u proljeće i jesen.

Ljekovito djelovanje: u proljeće, kad počnu kolati sokovi, probuši se rupa u stablu. U nju se stavi tanka cjevčica pomoću koje dobivamo brezov sok. U soku se nalazi šećer te, ukoliko

ga grijemo da provri, dobivamo brezovo vino. Sok i vino su odličan lijek za liječenje ateroskleroze, gojaznosti, bubrežnih kamenaca i drugih bubrežnih bolesti. Uklanja slabo mokrenje, bjelančevine u mokraći i čisti krv.

Čaj od brezovog lišća i resa pojačava izlučivanje mokraće, odstranjuje kiselinu iz organizma te liječi groznicu, reumatske bolesti i vodenu bolest.

BRODAR

1. Tovarni list je prijevozna isprava kojom **prijevoznik stvari (vozar) potvrđuje primitak robe na prijevoz**. Koristi se često u pomorskom prijevozu stvari. **Nije vrijednosni papir, nije prenosiv, glasi samo na ime i izvornik prati robu**. Prikladan je u prijevozu koji traje krace vrijeme.

2. Privilegiji na brodu se smatraju **zakonskim založnim pravom na brodu**. To su tražbine koje **zakon zbog njihove važnosti posebno povlašćuje i osigurava**, a **namiruju se ispred svih tražbina**, pa i onih koje su osigurane hipotekom. Djeluju prema trecima, i kada nisu upisane u upisnik brodova. U zakonu su **taksativno navedene**, a razvrstani su u pet razreda (prvi razred - **sudski troškovi, lučke naknade**, drugi - **plaće posade**, treći - **naknade za spašavanje na moru**, četvrti - **naknade štete zbog sudara brodova i sl**, peti - **tražbine iz ugovora radi očuvanja broda i nastavka puta**)

3. Brodar je fizička ili pravna osoba koja je **posjednik vlastitog ili tuđeg broda i nositelj plovidbenog pothvata**. On je i **prijevozni poduzetnik** ili poduzetnik nekog drugog konkretnog plovidbenog posla. **Nevlasnik broda je brodar temeljem ugovora o zakupu**, a može biti i **hipotekarni vjerovnik** kad dug nije plaćen. Kod ugovora o prijevozu putnika i prtljage brodari **moгу biti i turističke agencije** koje nisu u nekoj vezi s brodom.

BRSLJAN — hедера helix

Opis biljke: bršljan je do 20 m duga povijuša s trajno zelenim listovima i mnogobrojnim korijenjem po stabljici kojim se pričvršćuje za drugo drveće i kamenje. Pri svojoj osnovi stabljika je položena, a zatim puzava. Listovi su kožasti. Gomji listovi po obodu su cjeloviti, dok su donji srcolika oblika i razdijeljeni u 3 do 5 režnjeva. Cvjetovi su sitni, izvana mrke, a iznutra zelene boje, skupljeni u poluloptasti štit.

Vrijeme cvatnje: biljka cvjeta od kolovoza do listopada. Plod je okrugla bobica modrocrne boje.

Stanište: bršljan raste po stijenama, ruševinama i šumama. U gradovima se uglavnom uzgaja kao ukras na zidovima.

Ljekoviti dijelovi biljke: za lijek se upotrebljavaju listovi i plodovi.

Ljekovito djelovanje: bršljanov list već u malim količinama djeluje na krvne sudove i srce. Koristi se za liječenje bolesti slezene, polipa u nosu, bolesti očiju, mekih kostiju, kamena i pijeska u bubre-zima, upale mokraćnog mjehura i bijelog cvijeta kod žena. Koristi se, zatim, u liječenju kožnih bolesti, rana i skrofulozne djece (koju je potrebno kupati u uvaru od bršljanova lista).

Bršljanov plod potrebno je oprezno koristiti. Miješanjem s preslicom i nanom koristi se u liječenju nekih unutrašnjih bolesti.

BUBREŽNI KAMENCI

Bubrežni kamenci stvaraju se iz otpadnih tvari i soli što se nalaze u mokraći. Što je manje mokraće, to je u njoj više otpadnih tvari i soli. U našim krajevima bubrežni kamenci dosta su česta pojava, posebice u Primorju. Kamenci uglavnom nastaju u jednom bubregu. Isto tako, najčešće se javlja jedan kamenac, dok su rijetki slučajevi kad istodobno u bubregu postoji nekoliko kamenaca. Bolest pogađa najviše muškarce u dobi od 25 do 45 godina. U djece i ljudi u dobi iznad 45 godina kamenci nastaju uglavnom u mokraćnom mjehuru. Toj su bolesti skloni ljudi koji se pri radu mnogo znoje i gube mnogo tekućine, zatim oni koji veoma malo mokre — a malo mokre jer ne uzimaju veće količine tekućine.

Glavni znak bolesti je jaka bol u predjelu bubrega, koja se širi uzduž odvodne mokraćne cijevi do prepone. Uz bol osjeća se mučnina i povraćanje. Bol nastupa u vidu napada koji postupno popušta pa se opet ponavlja. To su tzv. bubrežne kolike. Nastaju iznenada, a izazivaju ih vožnja po neravnoj cesti, kad čovjek skače ili trči i sl. Do tada je kamenac mirovao u svojem ležištu; međutim, vanjskim utjecajem pokreće se i zatvara otjecanje mokraće. Jakim stezanjem bubrežne zdjelice ili mokraćovoda organizam pokušava istisnuti kamenac, a to uzrokuje žestoke bolove. Poslije svakog napada pri kraju mokrenja primjećuje se nešto malo krvi, a kadšto je sva mokraća krvava. Krv dolazi otuda što je kamenac ošteti odvodni kanal.

Liječenje

Sastav čaja:

40 g stabljike kilavice

40 g listova medveđeg grožđa

40 g žila zečjeg tma

30 g stucanog ploda šipurike

30 g listova breze

30 g listova i cvjetova kunice

20 g koprive

Pripremanje i primjena čaja:

Trave jako usitniti i smiješati. U 2 litre vode preko noći namočiti 15 g mješavine trava. Ujutro staviti na tihu vatru i kad prokuha držati na vatri 1 minutu. Ohladiti poklopljeno, procijediti u boce i dodati svježi limunov sok (iz 1 limuna). Čaj piti umjesto vode, s tirne da se dnevno popije najmanje 1 1/2 litra. Osim toga, za vrijeme jela 3 puta dnevno popiti po 1/2 dcl slabijeg čaja pripremljenog od žila i stabljike ježovine (bodljikave veprovine).

Hranu pripremati sa što manje soli, čorbastu, jako raskuhanu i jesti mlaku. Ne piti svježu vodu. Vodu najprije prokuhati i ohladiti, i tek onda piti. Isto tako, zabranjeno je piti mineralne vode, jesti masniju hranu i konzervirane prerađevine. Umjesto navedenog čaja, u liječenju pijeska u bubrezima može poslužiti čaj od slijedećih trava:

60 g listova breze

60 g pirevine (podzemni dio)

40 g stabljike preslice

40 g samljevenog ploda šipurike

20 g stabljike timijana

Čaj se priprema i uzima kao u prvoj recepturi.

CELER — *apium graveolens*

Drugi nazivi: ak, čereviz, pitomi celer, celon, selen, selin, zelena.

Opis biljke: celer je dvogodišnja zeljasta biljka s mesnatim i vretenastim korijenom koji ponekad može biti i gomoljast. Stabljika mu je razgranjena, a doseže visinu od 40 do 80 cm. Tamnozeleni i sjajni listovi su veliki i perasto razdijeljeni, dok su listići klinastog oblika, gore urezani i nazubljeni. Kuglasti plod je rebrast.

Vrijeme cvatnje: od srpnja do rujna. Cvjeta bijelim i sivo-bijelim cvjetićima, koji su skupljeni u štit s kratkom peteljkom.

Stanište: celer raste kao divlja i kulturna biljka koja se uzgaja u povrtnjacima. Kao divlja raste na obalnom području i na vlažnim područjima gotovo cijele Evrope, a nalazi se i na drugim kontinentima. Drži se da je divlji celer otrovan te ga zato ne upotrebljavamo u liječenju ljekovitim biljem. Za vrtni ili pitomi celer drži se da je veoma značajna ljekovita biljka.

Ljekoviti dijelovi biljke: za lijek se koristi korijen vrtnog celera koji se kopa od sredine rujna do sredine studenoga. Svježa biljka sabire se od svibnja do konca kolovoza.

Ljekovito djelovanje: celer se koristi u liječenju vodene bolesti, reumatskih bolesti, gihta (uloga) i pretjerane gojaznosti, kroničnog katara pluća, grčeva u prsnom košu, što su povezane s osjećajem straha, nadutosti, slabosti želuca, pomanjkanja teka i bolesti koje su

uvjetovane nedostatkom osnovnih tvari potrebnih organizmu. Isto tako, celer poboljšava krv i cirkulaciju krvi.

ČICAČ — *arctium lappa*

Prilog u boji IV, sl. 1

Drugi nazivi: čičak zeleni, gorki lepuh, konjski čičak, lepušina, repuh, veliki čičak, veliki lepuh.

Opis biljke: čičak je dvogodišnja biljka koja ima dugačak i sivosmeđi i vretenasti korijen. U prvoj godini pojavljuju se veliki prizemni listovi s peteljkama i nepravilna srolikog oblika. U dru-goj godini izraste uspravna razgranjena stabljika visine od 1 do 1 1/2 metar. Listovi su sve manji idući prema vrhu stabljike. Cvate u glavicama s grimiznocrvenim cjevastim, gusto zbijenim cvjetićima, što imaju kukice pomoću kojih lako prijanjaju za odjeću.

Vrijeme cvatnje: od srpnja do rujna.

StaniSte: raste uz putove, na livadama i neobrađenom zemljištu.

Ljekoviti dijelovi biljke: Za lijek se upotrebljavaju korijen, listovi i sjeme. Dvogodišnje korijenje sakuplja se u proljeće i jesen, listovi dok su još mladi, a sjeme kad sazrije.

Ljekovito djelovanje: korijen čička djeluje protuotrovno, pospješuje izlučivanje mokraće i znoja te čisti krv. Isto tako koristi se u liječenju veneričnih bolesti, svih vrsti čireva, skrofula, gihta (uloga), zastarjelih reumatskih bolesti, vodene bolesti i trovanja živom. Čaj od mladog lišća koristi se u liječenju katara želuca i nadutosti, a dobro je sredstvo i protiv raznih osipa, čireva, gnojnih rana i ranica u ustima. Sjeme čička koristi se za sve bolesti za koje se koristi i korijen i listovi, s time što sjeme jače djeluje. Sjeme čička koristi se za pravljenje čičkova ulja koje je jako dobar lijek protiv peruti i ispadanja kose. Korijen, listovi i sjeme čička nakon godinu dana gube svoje ljekovito djelovanje.

CIKLA — *beta vulgaris* var. *cicla*

Drugi naziv: crljena blitva, cveka, cvekla, crvena repa.

Opis biljke: iz osnovne ishodišne biljke, koje je pradomovina obala Sredozemnog mora, proizašle su mnoge kulturne sorte repe. Iz početnog tankog korijena, stoljetnim uzgajanjem dobiven je go moljasti podzemni dio biljke. Iznutra je crvene do krvavocrvene boje, a stabljika i listovi su kod većine sorti crveno nahukani.

Ljekoviti dio biljke: za lijek se upotrebljava podzemni dio biljke. Sabire se u jesen, u rujnu i listopadu. Pohranjuju se u umjereno tople prostorije. Ako se čuva na odgovarajući način, cikla se može sačuvati do idućeg ljeta.

Ljekovito djelovanje: osnovno djelovanje cikle je u suzbijanju tumora i liječenju leukemije. Zatim, u liječenju malarije, akutnih fibroznih bolesti i gripe u početnom stadiju. Osim toga, koristi se za reguliranje krvnog tlaka, osobito kod bolesnika s niskim krvnim tlakom; povoljno utječe na živce i rad mozga. Za sve vrsti liječenja koristi se svježe cijeđeni sok iz cikle, a iz 1 kg cikle može se dobiti 700 do 750 g soka. Cikla je, nadalje, korisna u liječenju slabokrvnosti, posebno u djece i mladih osoba, a pospješuje rad želuca, crijeva i žuči.

CIR NA DVANAESNIKU (ULCUS DUODENI)

Utvrđeno je da ljudi mnogo češće obolijevaju od čira na dvana-esniku nego od čira na želucu. Čir na dvanaesniku nerijetko je bolest »živčanih« i duševno osjetljivih ljudi koji su opterećeni brigama, strahovima, strepnjama, uzrujanošću i sl. U muškaraca bolest se najčešće pojavljuje u dobi između 18 i 35 godina. U početku bolesnici imaju osjećaj da ih peče u zličici, a kadšto se javlja i kiselo podrigivanje. Zatim postupno nastupaju bolovi, naročito uvečer, u proljeće i jesen. Karakteristična je pojava da bolovi prestaju nakon što se uzme lagana hrana.

Liječenje

Sastav čaja:

70 g listova i cvjetova dubčaca

60 g listova nane pitome

60 g konjogriza

50 g listova kadulje

40 g listova pelina planinskog

30 g listova volujskoga uha

30 g imele bijele

30 g stabljike zlatice s kamena

20 g listova i cvjetova podbijela

20 g korijena bijelog sljeza

20 g stucane smrekove crvene bobice

20 g hrastove kore (donje bijele)

Pripremanje i primjena čaja:

Trave usitniti i smiješati. U 1 litru proključale vode staviti 10 g mješavine, kuhati poklopljeno 1 1/2 minuta i ohladiti poklopljeno.

Hladan čaj prelići u bocu i piti po 1 dcl prije i poslije jela. Poslije svih napitaka uzeti jedaću žlicu rafiniranog ili filtriranog maslinovog ulja. Preostala 4 dcl piti između obroka, zaslađena s malo meda, ukoliko bolesnik nije

dijabetičar. U slučaju čira na dvana-esniku ne smije se piti ništa što je hladnije od topline ljudskog tijela. Potrebno je odjenuti se u toplu odjeću, posebice trbušni dio. Nakon što ste obavili nuždu, potrebno je isplahnuti se mlakom vodom. Izbjegavati pranje ruku hladnom vodom.

U pogledu ishrane i zabrane vrijedi sve što je rečeno pri liječenju i uputama za liječenje čira na želucu, odnosno katara želuca (str. 72 i 73). Liječenje čira na dvanaesniku traje dugo vremena, više od 3 mjeseca, s time što se navedena receptura ponavlja.

Za velike pušače i alkoholičare koji duže vrijeme boluju od čira na dvanaesniku, a koji ih osjetno iscrpljuje, preporučujemo čaj od slijedećih trava:

30 g listova bokvice muške

30 g listova bokvice ženske

30 g stabljike očajnice

30 g listova gaveza

30 g stabljike kunice

30 g crnog sljeza

30 g imele bijele

30 g korijena koprive

20 g korijena iđirota

20 g stabljike komorača

20 g listova peršuna

10 g listova kadulje

10 g listova pelina planinskog

Pripremanje i primjena čaja:

Trave usitniti i smiješati. U 1 1/2 litru proključale vode staviti 10 g mješavine trava, kuhati poklopljeno 2 minute i ohladiti poklopljeno. Hladan čaj prelići u bocu i piti po 1 dcl prije i poslije jela. Poslije svih napitaka uzeti po srednju žlicu maslinova ulja. Preostala

4 dcl uzimati svakih 1/2 sata po 1/2 dcl između obroka ili u mlakoj juhi s tjesteninom, bez jaja.

Odjenuti se toplo, naročito dio oko trbuha te od slabina prema dolje. Zabranjeni su svi teži fizički poslovi, a obavezne su lagane vježbe i šetnje na čistom zraku. Uzimati sok od svježeg voća; povrće prije jela jako raskuhati. Ako je bolesnik sklon proljevima nakon što pije navedeni čaj, u svakih 10 g inješavine trava može dodati po

5 kolutiča ploda divlje drače.

ČIR NA ŽELUCU (ULCUS VENTRICULI)

Mnogi neupućeni ljudi misle da čir na želucu nije ništa drugo nego gnojni prišt koji određeno vrijeme raste, a onda se otvori ili »pukne« pa se naposljetku razlije po želucu. Zapravo, to je oštećenje želučane sluznice koje počinje kao neznatna površinska ranica, a zatim se udube u želučanu stijenku.

Čir na želucu ozbiljna je bolest čije posljedice mogu biti daleko-sežne i opasne. Znakovi bolesti su osobeni i prepoznatljivi po dugotrajnoj boli koja se javlja na samom čiru, pogotovo kad se čir dotakne. Neposredno nakon jela nastaju grčeviti bolovi koji pre-staju kad se jelo povrati. Dogodi se da se krv iz čira na želucu izlije u crijevo te se pojavljuje u stolici u vidu katranovih sastojaka.

Čir na želucu i dvanaesniku crijeva nastaje uglavnom pogrešnom ishranom, pretjeranim pušenjem i djelomičnim uzimanjem alkohola te duševnim i živčanim uzbuđenjima itd. Čir na želucu i dvanaestercu imaju mnogih zajedničkih osobina. Međutim, kod čira na želucu osobito noću dolazi do jačih bolova. Bolovi su kadšto veoma intenzivni, a smanjuju se kad bolesnik pojede malo hrane ili popije tekućinu.

Liječenje

Sastav Saja:

40 g listova pitome nane

40 g listova divlje nane

40 g stabljike dubčaca

40 g listova i cvjetova kantarije muške

40 g listova i cvjetova kantarije ženske

40 g stabljike preslice

30 g stucane smrekove crvene bobe

39 g stucane smrekove sme bobe

30 g imele bijele

30 g žila pirevine

20 g listova šumske jagode

20 g listova kupine

20 g listova i cvjetova lipe

10 g listova pelina nizinskoga

Pripremanje i primjena čaja:

Trave usitniti i smiješati. U 1 litru proključale vode staviti 10 g mješavine trava, kuhati poklopljeno 1 1/2 minutu i poklopljeno ohladiti. Hladan čaj prelići u bocu i piti 3 puta dnevno, prije i poslije jela, po 1 dcl.

Poslije napitaka prije jela, uzimati srednju žlicu rafiniranoga ili filtriranoga maslinova ulja, a poslije napitaka nakon jela, 1 jušnu žlicu istoga ulja. Preostala 4 dcl piti između obroka sa sokom od kiselih jabuka ili, što je bolje, sa sokom od kupusa. Sok se posebno priprema za svaku upotrebu — najprije se kupus nariba a zatim isci-jedi. Ukoliko se dnevno pije 1/2 litre kupusova soka, količme čaja mogu se smanjiti na 1/2 litre dnevno. U tom slučaju dnevno je potrebno pripremiti 1/2 litre čaja, s time da se u proključalu vodu stavi 5 g mješavina trava. Postupak pripremanja je isti kao gore. Sok od kupusa pije se usporedno s čajem. U tom slučaju, također, smanjiti količine maslinova ulja, a jabukov sok nije potreban.

Za mršave osobe koje boluju od čira na želucu preporučamo da čaj piju u proljeće i jesen kada nastupaju intenzivni bolovi.

Sastav čaja:

70 g listova i cvjetova kunice

60 g listova pitome nane

50 g listova i cvjetova kantarije muške

40 g listova šumske jagode

10 g listova pelina

10 g listova kadulje krstašice

Pripremanje i primjena čaja:

Pripremati čaj jednako kao i prethodni, s time što se u toku dana mora popiti cijela količina od 1 litre — 3 puta dnevno po 1 dcl prije i poslije jela, a preostala 4 dcl između obroka, umjesto vode, (može se zasladiti medom). U svaki obrok obavezno je dodati 2 jušne žlice maslinova ulja.

Za mlađe Ijude koji boluju od čira na želucu a bili su strastveni pušači i u manjoj mjeri uživali alkohol, preporuča se slijedeći čaj:

50 g listova nane pitome

50 g stabljike komorača

40 g stabljike plućnjaka

30 g stabljike ive trave

30 g listova pelina

10 g Ustova i cvjetova majčine dušice

10 g korijena koprive

Pripremanje i primjena čaja:

Trave usitniti i smiješati. U 1 litru proključale vode staviti 10 g mješavine trava i kuhati poklopljeno 2 minute. Ohladiti poklopljeno i preliti u bocu. Piti 8 puta dnevno po 1 dcl prije i poslije jela, što znači da dnevno treba uzimati 4 obroka (dakle, manje ali učestalije). Poslije napitaka prije jela, uzima se svježe ocijeđen jabukov sok

(jabuka može biti kisela ili slatka). U svaki obrok obavezno je staviti po 1 jušnu žlicu maslinova ulja. Poslije napitaka nakon jela, uzima se mala žlica meda koja se prethodno razmuti u vodi ili navedenom čaju. Preostala 2 dcl čaja popiti u toku dana umjesto vode. Tom prilikom može mu se dodati malo svježeg ocijeđenog limunovog soka i meda. Postupak liječenja vremenski traje otprilike 2 mjeseca.

~ISĆENJE KRVNE PLAZME

Usko vezano za bolesti krvi, te bolesti srca i krvnih žila, kao preventivno liječenje javlja se neophodna potreba da se čisti, odnosno pročišćava krvna plazma, čime se odstranjuju suvišna masnoća i drugi štetni sastojci. Ovaj zahvat, tj. liječenje potrebno je poduzeti odmah čim se pokažu nenormalna stanja u sastavu krvi, a to znači da se ne smije čekati da se razvije neka bolest koje je osnova u poremećajima odnosa u sastavu krvne plazme.

Sastav čaja:

40 g hrastove kore (donje bijele)

40 g listova i cvjetova kunice

40 g stucane smrekove cme bobbe

40 g listova pitome nane

40 g cvjetova zovine

30 g stabljike dubčaca

30 g vrijeska — plavoga cvijeta

30 g cvjetova gloga

30 g stabljike komorača

30 g listova kunice

20 g listova i cvjetova pasje ruže

20 g listova vinove loze

10 g stabljike ive trave

10 g listova kadulje

Pripremanje i primjena Saja:

U 1 litru proključale vode staviti 10 g mješavine, kuhati poklop-Ijeno 1 minutu i hladiti poklopljeno. Pije se 3 puta dnevno po 1 dcl prije jela i po 1/2 dcl poslije jela.

Pored toga čaja, u toku dana, umjesto vode pije se čaj priprem-Ijen od jednako srniješanih količina hrastove kore (donje bijele) i mlade vrbove kore. Taj se čaj priprema na slijedeći način: u stak-lenku uliti 4 litre vode, zatim 30 g hrastove i 30 g vrbove kore. Pustiti da odstoji potopljeno 24 sata. Nakon toga voda se procijedi u emajlirani lonac i stavi na vatru da provri. Nakon što je voda proključala, stavlja se ranije izvađena kora i sve se zajedno kuha 15

sekundi. Uvarak se hladi poklopljen, a nakon što se ohladio, procijedi se u boce i čvrsto začepi. U toku dana, umjesto vode. kako je rečeno, popiti najmanje 5 dcl toga čaja.

Za vrijeme liječenja 3 puta dnevno uzima se srednja žlica meda i svježe ocijeđena limunovog soka. Isto tako, 2 puta dnevno pije se uvarak od krumpira. Uvarak se priprema tako da se u 1/2 litre proključale vode stavi 2 povećaa krumpira s korom te se pot-puno skuhamu. Krumpir treba da bude dobro opran i isječen na kolutiče. U toku dana pije se 2 dcl, a ostalo se baci.

U pogledu ishrane, u toku liječenja ne postoje nikakva ograničenja, osim što je zabranjeno uzimati zaprženu hranu. Isto tako, za vrijeme liječenja potrebno je odbaciti alkohol i cigarete. Ako do-puštaju prilike, preporuča se jesti što više mladog maslačka pri-premljenog sa crvenim lukom i rižom na biljnom ulju.

Ukoliko je bolesnik »šećeraš«, ili, pak, naginje šećemoj bolesti, ne uzima med i limunov sok, kako je to gore preporučeno. Ti bole-snici, uz čaj koji uzimaju umjesto vode, treba da uzimaju 3 puta po 8 kapi tinkture za srce. Pripremanje te tinkture prikazano je u poglavlju o liječenju bolesti srca (str. 40).

1.

2. **STRANKE U OSTAVINSKOM POSTUPKU**

3. **NASLIJEDNICI , VJEROVNICI OSTAVITELJA, LEGATARI**

4. **KAKO SE POSTUPA S NAKNADNO PRONAĐENOM IMOVINOM**

5. **KAKO SE POSTUPA S NAKNADNO PRONAĐENOM OPORUKOM - PROGLASITI I UPUTITI STRANKE NA PARNICU**

CRVENA PUPICAČAVOST (ROSACEA)

U starijih ljudi postoje česte promjene kože, koje su nalik na običnu pupičavost. Te se promjene uglavnom javljaju na nosu i uokolo nosa, najprije u obliku prišteva, a zatim gomolja, što često zajedno sraščuju te sačinjavaju nakupine. Uz prištiće i gomolje istodobno se pojavljuju sitne cívne žilice što postupno tamne i povećavaju se te se, naposljetku, tako razgranaju da cijelo lice postane modrocveno. Pupičavost i krvni zastoji dostignu takav stupanj da iznakaze lice, posebice nos, koji posve izgubi svoj pivotni oblik. Uz ovu bolest, bolesnici često boluju od kroničnog želučanog katara.

Liječenje

Sastav čaja:

20 g korijena slatke paprati

20 g bijele imele

20 g hrastove kore

20 g listova divlje nane

20 g stabljike timijana

20 g cvjetova gloga

20 g Ustova divlje jagode

Pripremanje i primjena čaja:

Pripremiti lagani čaj: u 1 litru proključale vode staviti 2 1/2 g mješavine i kuhati poklopljeno 1 minutu te ohladiti poklopljeno. Po želji, čaj se može zasladiti medom ili mu se mogu uliti svježe iscijeđeni voćni sokovi. Piti umjerno u trajanju od 2 mjeseca.

Jesti kuhanu hranu pripremljenu na biljnom ulju, a ponajbolje miješanom običnom i maslinovom ulju. Odbaciti suhomesnate ;

konzervirane proizvode, izbjegavati pečenja. U ishrani koristiti što više crvenoga i bijeloga luka, kako u jelu tako i svježega. Preporuča se kašasta hrana s mnogo zelja. Odbaciti cigarete i alkohol!

Izbjegavati prašnjave i zadimljene prostorije te hladan i jak vjetar. Zimi zaštititi lice. Sto više baviti se sportom i planinarenjem. Potrebno je iznojavati kožu, naizmjenično se kupati u toploj i hladnoj vodi. Lice prati čistom hladnom vodom, a zatim namazati kantarion uljem.

CRVOTOČINA — *lycopodium clavatum*

Drugi nazivi: lisičjak, lisičji rep, prečica, plavun, zmijina mahovina.

Opis biljke: crvotočina je trajna zimzelena biljka. Nalikuje mahovini i ima 1 do 2 metra dugačku puzeću stabljiku što je račvasto razgranjena i pokrivena gustim i sitnim, na vrhu zašiljenim listićima. Na strani koja je okrenuta prema zemlji razvijaju se brojni nježni i sitni korjenčići. Crvotočina ne cvate jer je papratnjača.

Iz poleglih ogranaka izbijaju i razvijaju se guste nakupine koje na vrhu nose po dva plodna klasa, kao vilice. Truske čine sitni svijetložuti prah što pranja uz predmete, pliva po površini vode pri čemu se ne moći. Taj prah je bez okusa i mirisa, a u vatri lako i izgara.

Vrijeme cvatnje: u kolovozu i rujnu.

Stanište: crvotočina raste po cijeloj Evropi u crnogoričnim šumama i na neplodnim tlima.

Ljekoviti dijelovi biljke: za liječenje se upotrebljava sjeme crvotočine, odnosno spore, što se naziva još i brašno crvotočine. Koristi se, također, i cijela biljka. Cijela biljka sabire se od svibnja do rujna, a suši u hladu.

Ljekovito djelovanje: »brašno« (truske ili spore) crvotočine upotrebljava se posipanjem oboljelih dijelova kože, posebno u bolesnika koji su prinuđeni dugo vremena ležati u postelji. »Brašno« crvotočine koristi se kod bolesti mokraćne cijevi i mjehura. Budući da »brašno« crvotočine pospješuje izlučivanje mokraćne kiseline, koristi se u liječenju uloga (gihta) i reumatičnih bolesti. Citava biljka primjenjuje se u liječenju bolesti mokraćnih i spolnih organa, kod bubrežnog pijeska i grčevitih bubrežnih napada, te u liječenju skrufuloze i rahitisa.

CUVARKUĆA — *empervivum tectorum*

Prilog u boji IV, sl. 2

Drugi nazivi: cmilić, divlje smilje, gromovna trava, pazikuća, uhovnik, uvara.

Opis biljke: čuvarkuća je trajna biljka s debelom lisnom rozetom. Iz sredine se razvija cvjetna, liskama pokrivena stabljika visine od 10 do 30 cm. U lažnom šticu poredani su cvjetići zvjezdastog oblika, svijetlocrvene boje, a u nekih podvrsti, crveno-ljubičaste ili žute boje.

Vrijeme cvatnje: u srpnju i kolovozu.

Staniste: raste po krovovima, stijenama, zidovima. Biljke su veoma skromne i nemaju gotovo nikakvih zahtjeva.

Ljekoviti dio biljke: za lijek se skupljaju listovi, ljeti, za vrijeme cvatnje.

Ljekovito djelovanje: svježe iscijeđeni sok iz listova čuvarkuće koristi se u liječenju nervne rastrojenosti, padavice, nemimih sno-va i straha u male djece. Svježe zdrobljeni listovi ili čisti sok koriste se kao sredstvo koje hladi i steže, zatim, protiv čireva, rana, opekotina; za bolna mjesta nastala gihtom te za liječenje »kurjih očiju« i uklanjanje sunčevih pjega. Svježi sok koristi se u liječenju nagluhosti, osobito one koja je izazvana skrućenim žutim sekretom (jer ga sok čuvarkuće rastvara).

DINJICA — *sanguisorba minor*

Prilog u boji IV, sl. 3

Opis biljke: raste po vlažnim livadama, grmasta je i visine do 90 cm. Stabljike dinjice su uspravne ili razgranate. Listovi se nalaze na dugačkim drškama, a složeni su nasuprotno. Uglavnom ih ima 19, jajoliki su i jako nazubljeni. Na naličju su listovi sivkaste boje. Na vrhu stapke nalaze se cvjetovi u obliku glavice kao u luka. Muški cvjetovi nalaze se pri dnu.

Vrijeme cvatnje: od lipnja do kolovoza, sa crveno-smeđim cvjetićima. Za vrijeme cvatnje sabire se cijela biljka i suši u hladu.

Ljekovito djelovanje: dinjica se koristi u liječenju nadimanja i truleži u želucu i crijevima. Korisna je u liječenju običnog i krvavog proljeva, katara u crijevima te proširenog i spuštenog želuca.

DIVIZMA — verbascum thapsus

Prilog u boji IV, sl. 4

Drugi nazivi: beloperka, divlji tabak, svećnik, vučji rep.

Opis biljke: divizma je dvogodišnja biljka. Stabljika joj je visoka od 1 do 1 1/2 metar, uspravna je i pokrivena gustim vunastim dlakama. U prvoj godini razvijaju se samo prizemni listovi, a u drugoj naraste samo stabljika. Listovi su krupni i debeli, duguljasto jajasti. Listovi pri dnu stabljike imaju peteljku i veći su, dok su oni na stabljici manji i bez peteljke, tj. sjedeći. Cvjetovi su skupljeni u gornjem dijelu stabljike u dugačak klas, žute su boje s bijelo ili crvenkasto vunastim prašnicima.

Vrijeme cvatnje: cvate od srpnja do kolovoza.

Stanište: raste po sunčanim kamenitim brežuljcima i na kamenitu tlu.

Ljekoviti dio biljke: za lijek se skupljaju cvjetovi i listovi u vrijeme cvatnje.

Ljekovito djelovanje: svježi listovi koriste se za pripremanje obloga za otekline, hemoroide i lišajeve. Pomiješana s drugim ljekovitim biljkama izvrsno je sredstvo protiv bolesti pluća, posebno suhog kašlja, prsobolje, groznice te za liječenje katara želuca i crijeva i protiv grčeva probavnih organa. Ulje od divizme izvanredno je sredstvo za mazanje bolesnih očiju i za masažu kod reume i kostobolje. Ulje od divizme priprema se tako da se boca napuni do polovice sitno isjeckanim listovima divizme, prelije se čistim maslinovim uljeom, začepi vatom i ostavi na suncu 40 dana.

DIVLJE MESO

1. U 3 litre vode kuhati mješavinu od 20 g hrastovih listova i 10 g hrastove kore — na laganoj vatri ključati 3 do 4 minute, i pustiti da se ohladi. Oboljele dijelove tijela ispirati hladnim čajem. Sačekati da se posuši, a onda posuti prahom od mješavine na suncu osušenih žirova i šišarki.
2. Smiješati po 20 g bijele imele i hrastove kore i po 10 g cvjetova divizme i listova muške bokvice i mješavinu kuhati u 6 litara vode — da vri poklopljeno na laganoj vatri 2 do 3 minute. Ohladiti poklopljeno i mlakim čajem ispirati oboljela mjesta, a zatim. stavljati obloge.

DIZENTERIJA

1. Usitniti i smiješati po 20 g kora od plodova šipka (Ijutune), plodova divlje drače, korijena angelike i rusomače (cijele biljke). U 1/2 litre proključale vode staviti 2 jedaće žlice mješavine trava, promiješati, poklopiti i ostaviti da se ohladi. Piti po 2 jedaće žlice svakih 1/2 sata.
2. Usitniti i smiješati po 20 g listova i cvjetova majčine dušice, cvjetova kunice, kore plodova šipka i stabljike gorčice. Daljnji postupak kao u prve recepture.

Bilo koju recepturu koristili, vodite računa o ishrani.

UPUTE ZA DEBUANJE

1. Za jedan od dnevnih obroka, bilo za ručak ili večeru, redovito jesti jelo koje se priprema na slijedeći način: 1/2 kg crvenog luka (oguljenog), 1/2 kg krumpira (oguljenih i izrezanih na kockice), 1/2 litre vode, 3 jedaće žlice masti i 2 jedaće žlice jestiva ulja. Jelo umjereno posoliti, malo pobiberiti i peći u pećnici. Dok se peče, promiješati 2 do 3 puta. Jest s domaćim kruhom. Za doručak re-dovito jesti po 2 veće kriške kruha namazane svinjskom mašću s malo soli. Jest više puta jaču i kaloričniju hranu. Prije jela 3 puta dnevno piti po 1 dcl čaja za poboljšanje teka.

2. Uz svaki obrok piti 1 do 2 dcl mlakog mlijeka sa 1 do 2 žlice meda.

DJECJA PARALIZA (POLIOMIJELITIS)

Dječja paraliza ili dječja uzetost zarazna je bolest centralnog živčanog sistema, a prije svega sive tvari u kičmenoj moždini. Bolest uzrokuje virus, a prenosi se kapljicama i prljavim rukama te je, prema tome, smatramo crijevnom zarazom. Bolest se uglavnom javlja uz druge crijevne zaraze, posebice dječje proljeve, najčešće ljeti i u ranu jesen. Bolest zahvaća djecu svih uzrasta no više pogađa djecu u prvim godinama života. Većina djece preboli bolest u sasvim blagom obliku te na taj način steknu imunitet u kasnijim godinama života.

Inkubacija, tj. vrijeme od ulaska bacila u organizam do prvih znakova bolesti iznosi 4 do 10 dana. Virusi osobito napadaju stanice motornih živaca u kičmenoj moždini.

Bolest počinje naglo, visokom temperaturom, groznicom, glavuboljom i iznemoglošću. Uz to se pojavljuje upala dišnih organa, upala krajnika i katar crijeva. Bolesti su svojstveni jaki bolovi u udovima na dodir i jako znojenje. Kasnije se javlja spontana bol, osobito u kralješnici. Vrat se ukoči kao kod upale moždanih ovojnica. Virus može zahvatiti i druge dijelove živčanog sistema. Ako bolest zahvati produženu kičmenu moždinu, razvija se teški oblik bolesti koji nerijetko završava smrću.

Nakon prvih znakova bolesti, za nekoliko sati razvijaju se uzetosti raznih vrsti. Uzetosti nogu i trupa su mlohawe. Mišići uzetih udova postaju manji i tanji, a refleksi nestaju. Bolesnik teško mokri i vrši nuždu.

Nakon izvjesnog vremenja oporavlja se određeni dio pogođenih mišića. Uzetost se postupno povlači pri čemu se brže povlači uzetost

gornjih udova. Tek nakon nekoliko mjeseci pouzdano se može usta-noviti uzetost kojih dijelova tijela će ostati trajno.

Liječenje

Sastav čaja:

20 g cvjetova kamilice

20 g listova matičnjaka

20 g stabljike broćike žute

20 g cvjetova kunicie

20 g konjogriza

20 g stabljike prilipa

20 g listova i cvjetova kantariona muškog

Pripremanje i primjena čaja:

Čim se bolest pojavi, pripremiti dječji čaj: 2 1/2 g mješavine trava na 1 litru vode. Čaj piti svakih 1/2 sata po 1/4 do 1/2 dcl (ovisno o starosti djeteta), malo zaslađen medom ili šećerom s nekoliko kapi svježeg limunova soka. Uputu primijeniti prva tri dana, a zatim, dok se mješavina ne potroši, piti svaki sat po 1/2 do 1 dcl, ovisno o dobi djeteta.

Jesti isključivo kuhanu i jako raskuhanu hranu sa što više zeleni. Paziti da se dijete ne nahladi.

Nakon što se potroši mješavina navedenih trava, preporuča se čaj od sljedećih trava:

20 g kunice

20 g majčine dušice

20 g kilavice

20 g cme i crvene smrekove bobe

20 g divlje nane

20 g cvjetova Ijubičice mirisne

20 g listova divlje jagode

Pripremanje i primjena čafa:

Uvečer namočiti 2 1/2 g mješavine trava u 1 litri prokuhane i ohlađene vode. Ujutro staviti na laganu vatru da provri i ohladiti poklopljeno. Hladan čaj procijediti u bocu. Dnevno popiti do 1/2 litre medom zaslađenog čaja uz dodatak nekoliko kapi limunova soka. Čaj se pije uglavnom prije i poslije jela. Ako je u bolesnika slab tek, tada može piti 1/2 do 1 dcl gorkog čaja između obroka.

Posebnu pažnju potrebno je posvetiti tjelesnim vježbama. Za dijete je dobro da crta raznim bojama.

Jela pripremati bez masnoća životinjskog porijekla, na ulju i bez zapržavanja. Ulje može biti maslinovo ili biljno, čak i pomije šano. Umjesto slastica bolesniku davati pekmez od bijelih murava (dudova) ili divljeg voća.

Jedanput tjedno dijete kupati u uvaru od trine bez bijele djeteline. Ako bolesniku počnu zatajivati disajni mišići, nužno ga je smjestiti u bolnicu gdje postoje »umjetna pluća«.

DJETELINA DIVLJA — anthyllis vulneraria

Drugi nazivi: djetelina kamenjarka, mačja djetelina, zečja dje-telina.

Opis biljke: divlja djetelina je poleguta ili uspravna biljka visine 20 do 40 cm. Pokrivena je svilenim sjajnim dlakama. Donji listovi nalaze se na dugačkim peteljka, jednostavno ili perasto razdijeljeni. Na stabljici su listovi sjedeći i neparno perasti. Biljka cvate narančasto-crvenim ili grimizno-crvenim cvjetovima koji su složeni u plosnate glavice ovijene prstasto razdijeljenim ovojnim listom.

Staniste: divlja djetelina raste u brdskom vapnenačkom gorju.

Ljekoviti dio biljke: za lijek se sabiru cvjetovi za vrijeme cvatnje. Ubrane cvjetove potrebno je što brže sušiti na sjenovitom i zračnom mjestu.

Ljekovito djelovanje: divlja djetelina koristi za liječenje rana. Kao čaj pije se za čišćenje krvi, jačanje želuca te kao sredstvo za otvaranje.

DRAČA — paliurus (australis) spina christi

Prilog u boji V, sl. 1

Opis biljke: drača je drvenasta grmolika biljka visine 3 do 4 metra. Ima veoma jak korijen što prodire duboko u zemlju. Iz glavnog korijena izbija sporedno korijenje, koje je, također, vrlo jako. Iz stabljike izbijaju ravni izdanci na kojima su pravilno raspoređeni zeleni listići tamnozelene boje jajastog oblika. Na jednom izdanku, usporedno s obje strane nalazi se obično 12 do 15 listića. Iz pazuha izdanka izbijaju mali žuti, jako medonosni cvjetići, slaba mirisa.

Vrijeme cvatnje: u travnju.

Ljekoviti dio biljke: za lijek se skupljaju dozreli plodovi — mali okrugli »kolačići« prornjera 2 do 3 cm, koji dozrijevaju u kolovozu i rujnu.

Ljekovito djelovanje: drača je odavno poznata kao antiseptičko sredstvo što se uspješno koristi kod proljeva, dizenterije (srdobolje), zapaljenja debelog crijeva te u liječenju nervnih i reumatičnih bolesti.

DRHTANJE (FASIKULACIJE, FIBRILACIJE)

To je bolesno stanje koje se očituje u određenim dijelovima tijela u vidu jačeg ili slabijeg ritmičkog mišićnog trzanja, tj. u bržim ili sporijim pokretima. Drhtanje rnože nestati kako za vrijeme rnirovanja tako i za hotimičnih kretnji. Ono se javlja i u zdravih ljudi posebice za jakih hladnoća, ili pak kao posljedica umora nakon teških tereta, ili iz duševnih razloga.

Neprekidno i nehotično drhtanje znak je živčane bolesti. Ono se sastoji od više ili manje ritmičkih pokreta oko jedne osovine, a nastaje zbog izmjeničnih stezanja i opuštanja jedne skupine mišića. Uglavnom se javlja na rukama, nogama, glavi, zatim spuštenim vjeđama, na donjoj vilici i jeziku.

Izvjесnim slučajeвima ne može se utvrditi uzročnik. Takvi slučajeви pojavljuju se u mladosti i mogu trajati cijeli životni vijek.

Taj se oblik bolesti teško liječi, ali nije opasan jer osim drhtanja ne postoje drugi znakovi oboljenja živčanog sistema. Osobitost drhtanja je u tome što prestaju u snu.

Liječenje

Razlikujemo postupak za mlađe i starije osobe. Razlika je u sastojcima mješavine trava koje služe za pripremanje osnovnog čaja.

Sastav čaja za mlađe osobe:

30 g listova rnatičnjaka

30 g cvjetova gloga

30 g cvjetova Ijubice mirisne

30 g stabljike plućnjaka

20 g korijena odoljena

10 g listova Ijubice mirisne

Pripremanje i primjena čaja:

Trave jako usitniti i smiješati. U 1 litru prokuhane i ohlađene vode staviti preko noći 5 g mješavine trava. Ujutro staviti na laganu vatru da provri i kuhati 1/2 minute. Kad se čaj ohladi, pretočiti ga u bocu. Gorak čaj pije se 3 puta dnevno po 1/2 dcl prije i poslije jela, a preostali dio zasladiti medom od kadulje ili vrijeska i piti umjesto vode.

Sastav čaja za starije osobe:

40 g listova (starijih) masline

40 g stabljike majčine dušice

40 g stabljike kantarije muške

30 g listova i cvjetova Ijubice mirisne

20 g vrbove kore

20 g stabljike komorača

20 g cvjetova zovine

20 g hrastove kore

Čaj se priprema na isti način kao za inlađe osobe. Za vrijeme liječenja iz jelovnika izbaciti svinjetinu i govedinu, kao i masnoće životinjskog porijekla, zatim žestoka alkoholna pića. Umjesto vode, katkad piti lagani čaj (2 1/2 g na 1 litru proključale vode) od vrbove kore s jednogodišnjih grančica.

Izbjegavati nagle pokrete i psihičke napetosti, zatim, osobe koje se ne podnosi. Sto više šetati se na čistom zraku. Ako mogućnosti dopuštaju, slobodno vrijeme provoditi u planini ili uz rijeku.

DRUGE BOLESTI

U ovorn poglavlju dajemo kratke upute za liječenje pojedinih bolesti koje nismo obradali u prethodnim poglavljima zbog njihova specifičnog sadržaja. Naime, te se bolesti prilično često pojavljuju te ih obrađujemo u jednom poglavlju. Nismo ih posebice opisivali nego navodimo samo kratke upute za njihovo liječenje.

UPUTE ZA POBOLJSANJE TEKA

Za poboljšanje teka navodimo tri recepture, od kojih su dvije za odraslu djecu i starije ljude, a jedna je za djecu u dobi do 6 godina.

Prva receptura 7.0. odraslu djecu i starije ljude: uzeti po 20 g pelina, listova pitome nane, ive trave i stabljike dubčaca. Trave jako usitniti i smiješati. U posudu staviti 1 jušnu žlicu mješavine i preliterati sa 1/2 litre proključale vode; poklopiti i pustiti da se ohladi. Hladan čaj procijediti i piti 8 puta dnevno po 1/2 dcl — sveukupno popiti 4 dcl čaja. Uputu primjenjivati 15 dana.

Druga receptura 7.0. odraslu djecu i starije ljude: uzeti po 20 g cvjetova kunicе, listova divlje nane, korijena omana i listova kadulje. Trave usitniti i smiješati. U posudu staviti 1 jušnu žlicu mješavine trava i preliterati je sa 1/2 litre proključale vode, poklopiti i pustiti da se ohladi. Hladan čaj procijediti u bocu i piti 3 puta dnevno po 1 dcl pola sata prije objeda. Čaju se može dodati malo svježeg limunovog soka.

Receptura 7.0. djecu u dobi do 6 godina: uzeti po 10 g listova pitome nane, cvjetova kamilice, korijena idirota te listova i cvjetova kunicе. Trave usitniti i smiješati. U posudu staviti 1 jušnu žlicu mješavine trava i preliterati je sa 1/2 litre proključale vode i poklopiti. Kad se čaj ohladi, procijediti ga i po želji zasladiti medom. Piti prije jela i za vrijeme jela, sveukupno od 3 do 4 dcl dnevno.

DUBČAC — *teucrium chamaedrys*

Prilog u boji V, sl. 2

Opis biljke: postoji nekoliko vrsti biljaka istoga naziva. Sve su jako srodne. Raste kao polugrm s razgranatom stabljikom. Ima uske ovalne i duboko nazubljene listove

koji su dlakavi. Cvate crvenim, a kadšto i bijelim cvjetovima što su u obliku grozda sakupljeni na jednoj strani. Dubčac ima veoma jak miris. Zbog gorkih tvari dubčac je odavno poznat kao ljekovita biljka.

Stanište: raste na pašnjacima, livadama i karnenjarima naših primorskih krajeva i na rubovima šuma.

Ljekoviti dio biljke: za vrijeme cvatnje sakuplja se cijela biljka bez korijena.

Ljekovito djelovanje: dubčac antiseptično djeluje jer uništava mikrobe i bacile. Zbog tih svojstava odstranjuje trulež u crijevima i želucu. Upotrebljava se, nadalje, protiv svih groznica, a koristan je u liječenju šećerne bolesti, odnosno gušterače.

DUNJA — *cydonia oblonga* mill.

Drugi nazivi: funja, kunja.

Opis biljke: dunja je drvo visine do 7 metara. Stablo dunje nalikuje stablu jabuke; njezin je bliži srodnik iako se često pojavljuje u rastu grmolika oblika. Kora je glatka i smeđa. Listovi nalikuju listovima jabuke samo što su po rubovima cjeloviti i s donje strane sivo pustenasti. Ima velike cvjetove svijetlocrvene do bijele boje, rastu pojedinačno, a ne u čupercima kao u jabuke. Plod je oblika jabuke ili kruške, nepravilno je grbav, zlatnožute boje i pokriven dlačicama koje se lako skidaju. Raste na mjestima gdje uspijeva i vinova loza.

Vrijeme cvatnje: od svibnja do lipnja, a plodovi sazrijevaju u listopadu.

Ljekoviti dijelovi biljke: za lijek se upotrebljavaju plod, listovi i sjeme dunje.

Ljekovito djelovanje: plod dunje izvrsno je sredstvo u liječenju anemije. Sluz pripremljena od dunjina sjemena koristi se u liječenju

rana što nastaju dugotrajnim ležanjem bolesnika (decubitus) i opekotina. Koristi se za pripremanje obloga kod upaljenih očiju i otvorene raspucane kože, naročito na prsnim bradavicama. Dunja je veoma pogodno sredstvo u liječenju sluznice ždrijela, krajnika i dišnih putova. Kod upale želučane i crijevne sluznice preporučuje se kuhana dunja. Budući da dunja steže, preporuča se za liječenje rana, a iznutra za ublažavanje jakih proljeva.

AKNE (PUPICAVOST KOŽE)

Akne su gnojna upala žlijezda lojnica što se nalaze u koži. Upala se razvija u nekoliko stupnjeva. Najčešći uzročnici bolesti su sujedice («miteseri») za koje mnogi drže da su ličinke. Sujedice su odebljali loj u lojnim žlijezdama i njihovim izlazištima, u porama. Pojavljuju se uglavnom na licu, nosu, pokraj nosa, na čelu i bradi. Ako se sujedica pritisne sa strane iglom, izlazi lojni čep nalik na crviča. Od sujedice razvija se gnojni mješturić. Upala često zahvaća okolinu lojnih žlijezda, a time nastaju tvrdi i bolni čvorovi poput graška ili graha.

Pupičavost je veoma česta bolest što se javlja u gotovo svih ljudi, posebice za vrijeme puberteta. Uobičajeno prolazi za nekoliko godina, no u nekih ljudi traje cijeloga života. Kadšto se zbog neprekidnog pojavljivanja cijelo lice iznakazi.

Liječenje

Kupati se u mlakoj vodi čistim sapunom. Isprati se hladnom vodom i lagano posušiti bez trljanja. Poslije toga, oboljela mjesta lagano navlažiti a zatim obložiti pamučnim krpama natopljenim u tekućini, koje će postupak pripreme biti posebno opisan. Obloge na bolesnim mjestima držati 15 minuta, a zatim maknuti bez posušivanja. Ovaj postupak vršiti prije spavanja. Tom tekućinom ujutro, nakon brijanja i umivanja, također lagano ovlažiti oboljela mjesta. Tekućina se priprema miješanjem čaja i alkoholature.

Saslav čaja:

20 g listova i cvjetova vrijeska — plavoga cvijeta

10 g listova vrijeska — bijeloga cvijeta

Pripremanje i primjena čaja:

U 1 litru prokuhane i ohlađene vode preko noći namočiti mješavinu trave. Ujutro staviti na laganu vatru i kuhati poklopljeno 5 minuta. Ohladiti i procijediti u bocu i začepiti. Usporedno s pripremanjem čaja, u litrenu staklenku, koja se može hermetički zatvoriti, staviti po 20 g usitnjenog vrijeska plavog cvijeta i kunice te preliti s 1/2 litre alkohola jačine 40 vol.%, i zatvoriti. Uz povremena mućkanja držati 48 sati. Nakon toga alkoholaturu procijediti i pomiješati s prethodno pripremljenim čajem. Začepiti i čuvati na tamnom mjestu. Prije upotrebe potrebno je jako promućkati.

Osim toga, svaki dan piti po 1/2 litre čaja koji se priprema od mješavine trava:

20 g listova matičnjaka

20 g stabljike rusomače

20 g listova kadulje

20 g listova i cvjetova vrijeska

20 g stabljike ive trave

20 g korijena puzave pirike

20 g korijena odoljena

Trave jako usitniti i pomiješati. U 1 litru proključale vode staviti 5 g mješavine trava i kuhati poklopljeno 1/2 minute. Ohladiti, preliterati u bocu i držati začepljeno.

Za vrijeme liječenja izbjegavati suhomesnate proizvode i konzervirane preradevine. Jest i jako raskuhanu hranu sa što više povrća, zeleni i svježeg voća. Izbjegavati znojenje i prašinu, posebno paziti da se prljavim prstima ne dotiče lice. Posteljinu mijenjati često, najmanje svaki treći dan. Sto više vremena provoditi na svježem i čistom zraku. Vršiti sportske aktivnosti.

AKUTNA GNOJNA UPALA ŽLIJEZDA SLINAVKI (SIALADENITIS SUPPURATIVA)

Kod akutne upale najprije oteknu žlijezde, a zatim i svi okolni dijelovi. Bolesnik ima vrućicu od oko 38 °C. Koža iznad žlijezde po-staje sjajna i napeta. Ulaz u odvodnu cijev žlijezde je otečen i crven, a kad se pritisne na žlijezdu, iz cjevčice izlazi gnoj.

Liječenje

Sastav čaja:

30 g hrastove kore

30 g vrbove kore

30 g stabljike preslice

30 g stabljike majčine dušice

30 g stabljike komorača

20 g listova matičnjaka

10 g listova muške bokvice

10 g stabljike kunice

Pripremanje i primjena čaja:

Upotreba i cio postupak kao kod aftozne upale usne šupljine, s time da se kod ove bolesti usta ispiru umjerenim čajem koji se priprema mješavinom jednakih količina kadulje i krkovine, bez ikakvih dodataka. Caj za ispiranje usta treba da bude mlak.

KRONICNA UPALA ŽLIJEZDA SLINAVKI (SIALADENTITIS CHRONICA)

Kronična upala nastaje kad se nije uspjelo potpuno izliječiti akutnu upalu žlijezda slinavki, a postoje slučajevi kad se bolest od samoga početka razvija u kroničnu upalu. Iscjedak iz cijevi nije gnojan, nego prorijeđen i pahuljast. Povremeno se javlja i gnoj. U fazi gnojnosti žlijezda je otečena i bolna. Upravo ta izmjena mimog stanja i upale osobeno je za kroničnu upalu žlijezde.

Liječenje

Sastav Saja:

40 g hrastove kore

40 g stabljike odoljena

40 g listova kadulje

40 g stabljike preslice

40 g stabljike petoprsta

40 g korijena i kore krkovine

40 g listova medveđega grožđa

40 g cvjetova kunice

Pripremanje i primjena čaja:

Trave usitniti i smiješati. U 1 litru prokuhane i ohlađene vode staviti 10 g mješavine trava i 4 žlice meda te preko noći namočiti. Ujutro staviti da poklopljeno ključa 1/2 minute i ohladiti. Hladan čaj prelići u bocu i u toku dana popiti svu količinu čaja (1 litru). Ponajbolje je piti po 1 dcl prije i poslije jela, a ostatak između obroka.

U ishrani što više koristiti crveni luk, rižu, divlje zelje i sve vrste raskuhane čorbaste hrane te svježe ocijeđene voćne sokove. Drugi postupci kao kod liječenja čira na želucu i dvanaestercu.

AKUTNA REUMATSKA GROZNICA

Bolest se očituje u vidu upale koja zahvaća velike zglobove, tj. koljena, laktove, gležnjeve i ramena, a često srčane zaliske i sam srčani mišić. Od bolesti boluju pretežno djeca u dobi od 5 do 15 godina. Oboljevaju i mladi ljudi, uglavnom do dvadesete godine starosti.

Akutna reumatska groznica počinje u vidu angine, zapaljenja usne šupljine ili bronhitisa. Taj oblik infekcije traje 3 do 4 dana, i duže, tj. od 5. do 14. dana bolesnicima se povisuje temperatura tijela te osjećaju bolove u velikim zglobovima. Budući da su bolovi u zglobovima veoma jaki, bolesnici su prisiljeni leći u krevet. Iako bolesnici ne osjećaju jače smetnje u predjelu srca, računa se da je najmanje polovici bolesnika zahvaćeno i srce. Oni koji su jednom preboljeli tu bolest, poslije lakše ponovo oboljevaju. Ukoliko se bolest ne smiri, najdalje u roku od 3 do 6 mjeseci prelazi u kronično stanje. Reumatska groznica veoma je ozbiljna bolest s teškim posljedicama te zbog toga, ukoliko se radi o bolesnu djetetu ili mlađem čovjeku s bolovima u zglobovima i povišenom temperatnom tijela, potrebno je imati na umu ovu bolest i brzo se liječiti. (U početku liječi se u bolnici.)

Liječenje

Sastav čaja:

40 g stabljike preslice

40 g cvjetova i listova kunice

40 g stabljike konjogriza

40 g stabljike ivanjskoga cvijeća

40 g listova lopoča (vodene ruže)

40 g zvjezdana (rožaste djeteline, površinski dio)

40 g cvjetnih vrhova potočnjaka

40 g žila zečjeg trna

40 g stabljike zečjeg trna

20 g listova ribiza crvenoga

20 g listova kadulje

20 g ive trave

20 g listova divlje nane

20 g korijena idirola

20 g plodova drača

20 g stabljike majčine dušice

Pripremanje i primjena čaja:

Travu jako usitniti i smiješati. U 1 litru proključale vode staviti 10 g mješavine trava, kuhati poklopljeno 1 minutu i hladiti poklopljeno. Zatim procijediti u bocu i piti 3 puta dnevno po 1 dcl prije jela i po 1/2 dcl poslije jela. Poslije svih napitaka uzima se srednja žlica rafiniranog maslinovog ulja. Djeca do 12 godina starosti taj čaj treba da piju dnevno 6 puta, po 1/2 dcl prije jela i 1/2 dcl poslije jela. Prema tome, djeca toga uzrasta dnevno trebaju uzimati i 6 laganijih obroka jela. Iza svih napitaka uzima se, također, srednja žlica rafiniranog maslinovog ulja.

Bolesnik treba da boravi u zračnoj i provjetrenoj prostoriji, a da ne bude hladna. Potrebno je umjereno grijati oboljela mjesta i izbjegavati močenje hladnom vodom. Sva hrana priprema se na biljnom ulju i bez zaprški. Jest i čorbastu i jako raskuhanu hranu sa što više miješanog povrća. Nije dopušteno jesti konzervirane prerađevine, govedinu, slani sir, plavu ribu, tvrdo kuhana jaja i suhomesnate proizvode.

Osim navedenoga, potrebno je bolesna mjesta, tj. zglobove namazati mlakom mješavinom biljnog ulja, rakije lozovače i malo naribane mrkve. Obloge nositi stalno, a obnavljati prije spavanja. Obloge stavljati neprekidno 12 dana, a mijenjati ih u toploj prostoriji.

AKUTNA UPALA ZGLOBOVA

Pojavljuje se najčešće kod reumatizma zglobova. 1 vanjski udarci, primjerice, udarac ili pad, mogu izazvati akutnu upalu zglobova. U nekim je slučajevima, ipak, teško utvrditi uzrok bolesti. Upala se očituje brzim izljevom tekućine što nastaje u zglobnoj sluznici (izljeva se u zglobnu čašicu). Tekućina je vodenasta ili gnojna. Uglavnom je gnojna, a gnoj je proizvod promjene tvari. Bolest najviše napada zglob koljena.

Kod vodene upale zglob je otečen i vruć te jako boli. Opipamo li ga rukom, osjetit ćemo gibanje tekućine. Svaki i najmanji dodir uzrokuje veliku bol. Groznica se ne pojavljuje. U većini slučajeva bolest prolazi bez vidnih posljedica, ali kadšto postaje kroničnom.

Liječenje

Sastav čaja (1):

30 g stabljike majčine dušice
30 g stabljike puzave pirevine
30 g korijena slatke paprati
30 g borovih iglica
30 g stabljike dubčaca
20 g vrbove kore
20 g listova i cvjetova vrijeska — plavoga cvijeta
20 g sjemena vodene trbulje
10 g listova i cvjetova ružmarina
10 g jagorcike

Sastav čaja (2):

40 g pirevine žila
40 g cvjetova i listova kunice
20 g timijana
20 g stabljike ive trave
20 g stabljike dubčaca
20 g korijena odoljena
10 g stucane smrekove bobice (crne ili crvene)
10 g stabljike kilavice
10 g listova pelina

Pripremanje i primjena čajeva:

Svaki čaj pripremati i piti zasebno.

Trave jako usitniti i smiješati. U 1 litru prokuhane i ohladene vode namočiti u trajanju od 12 sati 10 g mješavine trava. Nakon toga staviti na laganu vatru da provri i kuhati 1 minutu poklopljeno. Kad se čaj ohladi, procijediti ga u bocu i piti 3 puta dnevno po 1 dcl prije i poslije jela. Preostalu količinu od 4 dcl popiti između obroka, umjesto vode.

U 1 litru domaće rakije lozovače namočiti u trajanju od 24 sata 40 g bosika (meslidana) i 20 g vrijeska. Čvrsto začepiti posudu. U toploj prostoriji namazati bolesne zglobove mlakom tekućinom i odmah umotati pamučnim krpama da se posuši. Nakon toga bolesna mjesta namazati mješavinom maslinova ulja i malo vin-skoga octa, te utopli zglobove. Vrijeme provoditi mirujući u provjetреноj i sunčanoj prostoriji.

Odbaciti cigarete, alkohol, govedinu, jake začine i masnoće životinjskog porijekla. Jestiti raznovrsnu i raskuhanu hranu pripremljenu na biljnom ulju s mnogo povrća, posebice zeleni. (Akutna reumatska upala — reumatska groznica — sprečava se blagovremenim liječenjem upale grla (angine).

AKUTNI ŽELUCANI KATAR (AKUTNI GASTRITIS)

Ponutrica želučane stijenke je koža-sluznica koja osim sluzi izlučuje probavne sokove, solnu kiselinu i pepsin. Najučestaliji uzrok akutnom želučanom kataru (upali) je suviše teško, prehladno i neukusno jelo koje se teško probavlja, a jede neumjereno. Tada se sluznica želuca upali, otekne, zacrveni i nastupe poremećaji u probavi. Bolest je veoma neugodna. Ponajprije se javlja osjećaj kao da je želudac prenapunjen, zatim ponestaje teka, nastupa bol kao da »peče« te lagana gastrična groznica. Jezik je obložen debelim slojem, a u predjelu želuca nastupaju žestoke boli. Stolica je tvrda, ili se javljaju proljevi.

Poseban oblik akutnog želučanog katara nastaje u mamurluku, stanju nakon preobilnog uživanja alkohola. Zbog suviška alkohola nastupa zastoj u izlučivanju probavnih sokova, sadržaj se želuca brzo rastvori, a želučana sluznica postaje jako nadražena.

Liječenje

Kao što smo u uvodnom dijelu poglavlja naglasili, za uspješno liječenje želučanog katara, katara dvanaesterca, čira na želucu i dvanaesterca te svih crijevnih bolesti potrebno je bezuvjetno odbaciti cigarete, alkohol, konzervirane prerađevine, kavu, biber, ljuta zapržena jela, jako začinjena, suha i kisela jela, fermentirani sir i hranu koja nagriza i nadražuje ionako oštećenu sluznicu.

Sastav čaja:

30 g listova pitome nane

30 g cvjetova kamilice

30 g cvjetova i listova kunicice

30 g listova i cvjetova vrijeske — plavoga cvijeta

30 g stabljike petrovca

30 g listova i cvjetova matičnjaka

Pripremanje i primjena čaja:

Trave usitniti i smiješati. U 1 1/2 litru vode preko noći namočiti 5 g mješavine trava. Ujutro kuhati — kad proključa, poklopljeno kuhati 1 minutu, zatim ohladiti poklopljeno i preliti u bocu. Svu količinu čaja popiti u toku dana: po 1 dcl prije i poslije jela, a preostalu količinu u toku dana umjesto vode.

Za vrijeme liječenja hranu je potrebno jako raskuhati i pripremati na ulju. U manjoj količini može biti zastupljena masnoća životinjskog porijekla, ali se jelo ne smije zapržiti. Umaci ne dolaze u obzir. Od svega je ponajbolje jesti jako raskuhanu (rastvorenu) zelen. Dopušteno je uzimati i med s čajem.

Preporučeni postupak liječenja traje do 2 mjeseca.

ALERGIJSKO ZAPALJENJE SLUZNICE NOSA

Pod ovim se oboljenjem podrazumijeva naglo zapaljenje sluznice nosa, ocnog trakta, ždrijela, grla i dušnika. Bolest se javlja u vrijeme cvatnje trava, žitarica i ostaloga bilja, dakle, uglavnom od četvrtog do sedmog mjeseca u godini, a izaziva je cvjetni prah.

Cest je slučaj da bolest počinje naglo, s neobično jakom hunja-vicom i podražajem na kihanje, upalom ocnog kapka, otečenim ocnim kopcima te mučnim bolovima u licu i glavi. Tome se pridružuju grebenje i paljenje u ždrijelu, otežano gutanje, a to je znak da je bolest zahvatila i donje dijelove dišnih organa. Vrlo često nastupaju mučne dišne zaduhe koje potpuno nalikuju izrazitim nastupima zaduhe ili astme.

Liječenje

Za liječenje te bolesti mogu se koristiti dva čaja:

Sastav čaja (1):

20 g cvjetova divizme

20 g listova i sjemena vodene trbulje

20 g timijana (nešto više listova i cvjetova)

Pripremanje i primjena čaja:

Trave jako usitniti i zajedno smiješati. S 1/2 litre vode preliti 5 g mješavine, promiješati, poklopiti i poklopljeno ohladiti. Hladan čaj procijediti i dodati 4 jušne žlice meda i miješati dok se med rastopi. U jednakim vremenskim razmacima uzimati 8 puta dnevno po 1 jušnu žlicu čaja. Uz to se preporuča piti slabi čaj od kamilice i kupinova lista.

Sastav čaja (2):

10 g cvjetova zovine

10 g cvjetova cmoga ribiza

10 g cvjetova majčine dušice

10 g Ustova maline

10 g listova kupine

10 g korijena slatke paprati

10 g crvene smrekove bobe

10 g cvjetova Upe

Pripremanje i primjena čaja:

Trave jako usitniti i smiješati. Od mješavine pripremiti umjeren čaj, a to znači: u 1 litru vode staviti 5 g mješavine, kuhati poklop-Ijeno 1 minutu i ostaviti da se hladi poklopljeno. Čaj se pije mlak, zaslađen medom s malo svježeg ocijeđenog limunovog soka — svakih pola sata po 1 dcl.

Za vrijeme liječenja bolesnika je potrebno smjestiti u prozračenu sobu umjerene topline. **Za** vrijeme bolesti potrebno je izvoditi laganu tjelesnu vježbu, što znači da ne treba biti vezan za postelju.

Inače, bez obzira na lijek koji se koristi, potrebno je 3 puta dnevno grgljati grlo umjereno pripremljenim i mlakim čajem od kadulje. Grgljanje se vrši uzastopce 6 puta, s time da se u posljednjem navratu niz grlo pusti manji gutljaj.

Za vrijeme liječenja potrebno je jesti nešto jaču hranu. Što više uzimati crvenoga i bijeloga luka. Zabranjeno je piti hladne napitke. Ako je bolesnik dijabetičar, čaj se, dakako, ne zaslađuje.

ALKOHOLIZAM

Pod tom bolesti podrazumijevamo trajnu naviku uživanja raznih vrsti alkoholnih pića u većim količinama uz razvijenu ovisnost o piću. Alkoholizam je razvijeniji u muškaraca nego u žena.

Alkoholizam je vrst toksikomanije, tj. bolesnog poriva da se uzima neko otrovno sredstvo što djeluje na centralni živčani sistem i izaziva prividno ugodno stanje. U tom smislu, alkohol ubrajamo u droge. Već i male količine alkohola izazivaju trovanje. Bolest na razne načine oštećuje duševni život čovjeka te dovodi do raznih poremećaja, istinskih duševnih bolesti kao što su kronični alkoholizam, alkoholno ludilo i alkoholna ljubomora.

Liječenje

Ukoliko bolest nije uzela maha, alkoholna navika može se izbjeći ako se umjesto alkohola pije mineralna voda s tinkturom što se koristi pri liječenju starijih osoba od histerije. Tinktura se priprema od mješavine trava:

20 g cvjetova Ijubice mirisne (i peteljke)

20 g ružmarina

20 g listova pitome nane

20 g listova kadulje

20 g listova i cvjetova vrijeska

20 g stabljike majčine dušice

Pripremanje i primjena tinkture:

Mješavinu trava staviti u bocu s 1/2 litre alkohola jačine 40 vol. % i pustiti da začepljeno odstoji 24 sata. Kad god se osjeti potreba za pićem, popiti 2 dcl mineralne vode s 10 do 20 kapi navedene tinkture. U prvih 10 dana uzimati 2 dcl mineralne vode s 20 kapi tinkture, drugih 10 dana smanjiti na 15 kapi, nadalje 10 kapi, tako da se za 2 mjeseca pije samo mineralna voda bez tinkture.

Uz mineralnu vodu s tinkturom dnevno što više piti voćne sokove.

ALKOHOLNA LJUBOMORA

Fojavljuje se u kroničnih alkoholičara. Bolesnik koji boluje od ove duševne bolesti u svakom činu svoje žene vidi nevjernost te je zbog toga optužuje navodeći apsurdne dokaze.

Liječenje

U jednakim vremenskim razmacima dnevno piti po 5 dcl limunade zaslađene medom. Umjesto vode piti umjeren čaj od listova matičnjaka: u 1 litru proključale vode staviti 5 g sitno isjeckanog matičnjaka i kuhati poklopljeno 1/2 minute.

Bolesnikov životni partner mora paziti na njega. Pomagati mu, biti mu privržen, ne izazivati ljubomoru, zajedno šetati se na čistom zraku, razgovarati i sl. Posebno je važno da bolesnik ne pije nikakav alkohol. Piti što više voćnih sokova, mineralnu vodu i jesti što više voća.

ALKOHOLNO LUDILO (DELIRIUM TREMENS)

To je duševna bolest što nastaje isključivo nakon dugogodišnjeg uživanja alkoholnih pića, te je, prema tome, bolest kroničnih alkoholičara. Izuzetno se javlja u mladih ljudi poslije 2 do 4 godine alkoholizma. Drži se da do bolesti dolazi uslijed oštećenja jetre, avitaminoze i trovanjem bolesnim produktima mijene tvari kod kroničnog alkoholizma. Do pojave ludila dolazi uglavnom na neki vanjski poticaj, kao što su povrede, zarazne bolesti, operacije, dolazak u zatvor i sl. Ludilo se razvija naglo ili postupno, u nekoliko dana. U slučaju postupnog razvoja ludila prethodno se pojavljuju znaci kao što su nemir, strah, nesanica, buni i teški snovi, pojačano znojenje, grčevi mišića, drhtanje i halucinacije. U razvijenom stup-nju alkoholnog ludila pojavljuju se pomućenost svijesti, nesnalaženje u vremenu i prostoru, pogrešno prepoznavanje osoba, zastrašenost, vidne i slušne halucinacije, jako drhtanje glave, ruku i čitavog tijela, nesiguran hod, podrhtavajući govor i nesanica. Alkoholno ludilo traje otprilike 2 do 5 dana, a kadšto traje od nekoliko sati do nekoliko tjedana. Uglavnom prestaje naglo, dubokim snom iz kojega se bolesnik budi iscrpljen, ali bistar i miran. U istog bolesnika alkoholno ludilo može se pojaviti nekoliko puta.

Liječenje

Dvije recepture mogu koristiti za liječenje alkoholnog ludila. Na bolesniku je da odabere koja mu bolje odgovara. Jedna se priprema tako što se trave namoče preko noći, a druga kao što se priprema čaj.

Sastav čaja (1):

40 g listova i stabljike matičnjaka

40 g stabljike kunice

40 g cvjetova gloga

30 g konjogriza

30 g 7ila velike koprive

30 g listova i cvjetova ruže penjačice

30 g jagorčevine

20 g korijena odoljena

20 g imele sa hrastova drveta

20 g stucane crvene smrekove bobe

20 g listova pitome nane

10 g stabljike puzave pirevine

10 g stabljike zlatice s kamena

Pripremanje i primjena čaja:

Trave jako usitniti i smiješati. U 1 1/2 litru prokuhane i ohlađene vode staviti 10 g mješavine trava i preko noći namočiti. Ujutro staviti na laganu vatru da kuha poklopljeno 1 minutu. Hladan čaj prelići u bocu i piti malim gutljajima 3 puta dnevno 1 dcl prije i poslije jela. Poslije napitaka prije jela uzimati 1 jušnu žlicu maslinova ulja. Ukoliko se maslinovo ulje ne može piti, onda ga pomiješati s hranom. Preostalu količinu čaja piti umjesto vode, a može se zasladiti medom i osvježiti limunovim sokom.

Sastav čaja (2):

30 g ive trave

30 g vrijeska

30 g majčine dušice

30 g glogovih cvjetova

30 g dubčaca

30 g odoljena

30 g broćike žute

30 g majorana

30 g listova i cvjetova nevena

Pripremanje i primjena čaja:

Trave jako usitniti i smiješati. U 1 litru proključale vode staviti 10 g mješavine trava i kuhati poklopljeno 1/2 minute. Hladan čaj procijediti i dodati mu 8 jušnih žlica meda i promiješati. Piti 3 puta dnevno po 1 dcl prije i poslije jela. Poslije napitaka nakon jela, uzimati po 1 jušnu žlicu maslinova ulja, ili popiti ili uzeti s hranom.

Između obroka uzimati po 2 dcl kompota.

Jesti jako raskuhanu, raznovrsnu i vitaminima obilatu hranu. Za vrijeme liječenja izbjegavati zagušljive prostorije, raditi na svježem zraku.

Preporučena kura liječenja traje 2 mjeseca, a nakon stanke od mjesec dana može se ponoviti.

ALPSKA RUŽA ili PJENIŠNIK — *rhododendron ferrugineum*

Drugi nazivi: sleč, crvena alpska ruža, gorska ruža, rododendron.

Opis biljke: alpska ruža ili pjenišnik planinska je biljka što raste isključivo na visokim planinskim područjima. To je zimzelena i trajna biljka što raste u grmovima. Listovi su kožasti i jajastog oblika. S gornje strane listovi su tamnozeleni, a s donje u početku žutozeleni, a poslije smeđi, nalik rđi, i ljuskavi. Cvjetovi su crvene boje, zvonasti, skupljeni u grozdaste cvatove.

Vrijeme cvatnje: od lipnja do kraja kolovoza.

Stanište: Rasprostranjena je na planinskom području, uglavnom na visinama od 1500 do 2500 metara.

Ljekoviti dio biljke: listovi koji se beru neposredno prije cvatnje biljke.

Ljekovito djelovanje: alpska ruža ili pjenišnik ljekovita je biljka kojom se pospješuje izlučivanje znoja i mokraćne. Koristi se, zatim, u liječenju reumatizma zglobova, bolova u mišićima, uloga (gihta) i neuralgičnih bolova.

ANĐELIKA — *angelica silvestris*

Prilog u boji I, sl. 4

Drugi nazivi: angelika, anđeoski korijen, anđeosko drvo, kravojac, divlja pirevina, siriš, šiviz.

Opis biljke: anđelika je dvogodišnja biljka iz porodice štitarki. Prilično je nalik kimu i anišu. Doseže visinu do 2 m. Stabljika je okrugla, uzdužno brazdasta, šuplja i plavičaste boje. Razgranjuje se samo na gomjim dijelovima. Listovi su veliki, dvostruko i trostruko razdijeljeni i na krajevima nazubljeni. Cvijet je štitac sa zelenka-stirn i žućkastobijelim cvjetićima. Ogranci štica imaju kratke, čekinjaste zaštitne listiće. Korijen je sinede do crvenkastosmeđe boje. Miris korijena je jako aromatičan i ugodan, a okus sladunjav, poslije oštar i gorak.

Vrijeme cvatnje: od srpnja do kolovoza.

Ljekovito djelovanje: čaj od listova anđelike grije želudac, čisti krv i mokraćni mjehur. U mješavini s drugim biljkama izlučuje otrovne i pokvarene sokove iz krvi, želuca i crijeva te otklanja trboboju, nadimanje, dizenteriju, grčeve i otvorene i zatvorene šuljeve (hemeroide), sluz u prsima, bolesti grla, a isto tako, veoma je koristan u liječenju kožnih bolesti i osipa.

Anđelika je jedna od najstarijih ljekovitih biljaka, koja do danas nije izgubila na vrijednosti. Naziv, anđeoski ili sveti korijen« dobila je za vrijeme haranja kuge u Evropi. Zahvaljujući korijenu anđelike, tom prilikom mnoštvo se ljudi spasilo od tzv. crne smrti.

ANIS — *pimpinella anisum*

Prilog u boji I, sl. 3

Drugi nazivi: anason, anis, slatki janež, slatki komorač, slatki kopar, slatki kumin.

Opis biljke: aniš je jednogodišnja biljka koja izraste od 1/2 do 1 metra visine. Ima granatu, pahuljavim dlačicama pokrivenu šuplju stabljiku, s okruglasto nazubljenim, srednjim — dvostruko pe-rastim, a gornjim — uskim lancetastim bijelim cvjetićima. Najdonji listovi sastoje se od 3 okruglasto urezana listica, srednji listovi su prstenasti, a gornji usko krpasto razdijeljeni. Plod je jajastog oblika, prema vrhu sužen, a sa strana malo stisnut, dugačak 3 do 6 mm. Boja ploda je svijetlozelenosiva.

Ljekoviti dijelovi biljke: za lijek se upotrebljava plod, odnosno zrelo sjeme što se sabire samo po suhom vremenu.

Ljekovito djelovanje: sjeme aniša djeluje protiv nadimanja, umi-ruje grčeve, jača želudac i pospješuje probavu i odvod štetnih sokova iz organizma te čisti krv i jača živce. Cisti od sluzi pluća, želudac, mjehur i bubrege, jača probavne organe, popravlja neurednu menstruaciju te otklanja nesanicu.

CELER — apium graveolens (PERSUN TAKODJE)

Drugi nazivi: ak, čereviz, pitomi celer, celon, selen, selin, zelena.

Opis biljke: celer je dvogodišnja zeljasta biljka s mesnatim i vretenastim korijenom koji ponekad može biti i gomoljast. Stabljika mu je razgranjena, a doseže visinu od 40 do 80 cm. Tamnozeleni i sjajni listovi su veliki i perasto razdijeljeni, dok su listići klinastog oblika, gore urezani i nazubljeni. Kuglasti plod je rebrast.

Vrijeme cvatnje: od srpnja do rujna. Cvjeta bijelim i sivobije-lim cvjetićima, koji su skupljeni u štit s kratkom peteljkom.

Stanište: celer raste kao divlja i kulturna biljka koja se uzgaja u povrtnjacima. Kao divlja raste na obalnom području i na vlažnim područjima gotovo cijele Evrope, a nalazi se i na drugim kontinentima. Drži se da je divlji celer otrovan te ga zato ne upotrebljavamo u liječenju ljekovitim biljem. **Za** vrtni ili pitomi celer drži se da je veoma značajna ljekovita biljka.

Ljekoviti dijelovi biljke: za lijek se koristi korijen vrtnog celera koji se kopa od sredine rujna do sredine studenoga. Svježa biljka sabire se od svibnja do konca kolovoza.

Ljekovito djelovanje: celer se koristi u liječenju vodene bolesti, reumatskih bolesti, gihta (uloga) i pretjerane gojaznosti, kroničnog katara pluća, grčeva u prsnom košu, što su povezane s osjećajem straha, nadutosti, slabosti želuca, pomanjkanja teka i bolesti koje su uvjetovane nedostatkom osnovnih tvari potrebnih organizmu. Isto tako, celer poboljšava krv i cirkulaciju krvi.

MATIČNJAK — melissa officinalis (Ovo je jako dobar čaj protiv grceva u zelucu)

Prilog u bojl XV, sl. 2

Drugi nazivi: čelina trava, čelinjak, limunka, maternjak, matič-nik, melisa, pitoma metvica, pčelinja ljubica, pčelinja metvica, pčelinja trava, rojevnica.

Opis biljke: matičnjak je trajna biljka s četverouglastom i jako razgranatom stabljikom visine do 60 cm. Listovi su nasuprotni, s dugačkom peteljkom, jajastog oblika, nazubljeni i slabo dlakavi. Cvjetovi su bijeli ili bijeložuti, a nalaze se u pršljenastim cvatovima u pazušcima gomjih listova. Matičnjak je veoma ugodna mirisa, nalik mirisu limuna. Okus mu je aromatičan.

Vrijeme cvatnje: od kraja lipnja do kraja kolovoza. *Stanište:* raste u vrtovima gdje se uzgaja kao kultuma biljka, ali se kao samonikla može naći nedaleko naselja, uz ograde, živice, a gdjegdje i u šumi.

Ljekoviti dijelovi biljke: za lijek se sabiru listovi prije nego što procvjetaju, a cijela biljka s vršikama i listovima za vrijeme cvatnje. Suši se brzo i oprezno u hladu i sa što manje dodira. Osušeni matičnjak ne smije se čuvati u limenim posudama.

Ljekovito djelovanje: matičnjak je izvanredno sredstvo za sva srčana oboljenja. Oživljava i jača srce, a uz to čisti i krv.

Matičnjak se preporučuje u liječenju histerije, hipohondrije, smetnji u menstruaciji, grčeva, osobito onih koji su povezani s menstruacijom, zatim, kod nadutosti, grčeva u crijevima, proljeva i želučanih tegoba, povraćanja na nervnoj osnovi, kroničnog bronhalnog katara, nekih oblika astme i svih depresivnih stanja. Osobito se preporučuje trudnim ženama koje pate od povraćanja. Caj od matičnjaka zaslađen neobično povoljno djeluje kod nesаницe izazvane premorenošću ili živčanom bolešću. Od matičnjaka priprema se rnelisašpirit koji služi za masažu ili se pije razrijeđen s vodom, pri čemu osvježava i otklanja tjelesni i duševni umor.

ANIŠ — pimpinella anisum

Prilog u boji I, sl. 3

Drugi nazivi: anason, anis, slatki janež, slatki komorač, slatki kopar, slatki kumin.

Opis biljke: aniš je jednogodišnja biljka koja izraste od 1/2 do 1 metra visine. Ima granatu, pahuljavim dlačicama pokrivenu šuplju stabljiku, s okruglasto nazubljenim, srednjim — dvostruko perastim, a gomjim — uskim lancetastim bijelim cvjetićima. Najdonji listovi sastoje se od 3 okruglasto urezana listića, srednji listovi su prstenasti, a gornji usko krpasto razdijeljeni. Plod je jajastog oblika, prema vrhu sužen, a sa strana malo stisnut, dugačak 3 do 6 mm. Boja ploda je svijetlozelenosiva.

Ljekoviti dijelovi biljke: za lijek se upotrebljava plod, odnosno zrelo sjeme što se sabire samo po suhom vremenu.

Ljekovito djelovanje: sjeme aniša djeluje protiv nadimanja, umiruje grčeve, jača želudac i pospješuje probavu i odvod štetnih sokova iz organizma te čisti krv i jača živce. Čisti od sluzi pluća, želudac, mjehur i bubrege, jača probavne organe, popravlja neurednu menstruaciju te otklanja nesanicu.

ARIŠ — larix europaea

Prilog u boji I, sl. 2

Drugi nazivi: arič, ariševina, gorski mecesan, macesan. *Opis biljke:* ariš je jedino cmogorično drvo što svake godine gubi listove, tj. iglice. Drvo je visoko od 20 do 40 metara, s tankim pognutim granama, crvenosmeđom ispucanom korom i šiljastom krošnjom. Fine i mekane iglice rastu zasebno na dugim i tankim izdancima u kiticama po dvadeset do šezdeset u broju, koje u jesen otpadaju. Ariš je jednodomna biljka koje se crveni, mirisavi ienski cvjetovi razvijaju u male šišarice. Kora, smola i iglice imaju balzamičan miris, nalik na limun. Smola ima miris na balzam, a okus poput terpentina.

Vrijeme cvatnje: travanj i svibanj, a sjeme sazrijeva u listopadu i studenom.

Stanište: ariš ponajbolje uspijeva u planinama, a često sačinjava goleme šumske prostore. Brzo raste i zbog toga se sadi i uzgaja.

Ljekoviti dijelovi biljke: za lijek se skupljaju zeleni češeri u proljeće i početkom ljeta, iglice u toku cijele godine, a smola i kora u jesen.

Ljekovito djelovanje: iglice i mladi češeri koriste se za pripremanje uvaraka, za kupku u liječenju nervno rastrojenih bolesnika, rekonvalescenata i jako slabih osoba. Isto tako, iglice i kora koriste se za pripremanje obloga za liječenje upaljenih rana, prignječenosti i čireva. Čaj pripremljen od kore ariša tjera na mokrenje, liječi vodenu bolest u početku, žuticu, reumu u zglobovima, osip i čireve.

Smola pripremljena s vinom i medom čisti začepljenu jetru, drobi i lagano odvaja pijesak i kamenje iz žuči, bubrega i mokraćnog mjehura, a kod upale grla koristi se za grgljanje.

ARNIKA ili MORAVKA — amica montana

Prilog u boji I, sl. 1

Drugi nazivi: brđanka, veprovac, vučji zub.

Opis biljke: arnika ili moravka je dugotrajna, aromatična biljka visine do 60 cm. Stablo je uspravno i malo razgranato s jednom cvjetnom glavicom. Listovi su sitni, nasuprotni i malo nazubljeni, a pri dnu stabla složeni u rozetu. Cvijet je glavica s jezičastim vjenčićem na vrhu stabljike i proširenim cvjetovima koji imaju pricvjetne listiće. Cvjetovi su žuti ili narančastocrveni.

Stanište: raste na suhim livadama, obroncima i brdima.

Ljekoviti dijelovi biljke: za lijek se koriste cvijet, korijen, odnosno podanak i listovi. Cvijet se skuplja u vrijeme cvatnje, a korijenje u proljeće. 1 cvijet i korijen amike ili moravke potrebno je brzo sušiti, da odviše ne ishlape.

Ljekovito djelovanje: amika ili moravka, prije svega, koristi se u liječenju rana, pri čemu ublažava bolove i pospješuje njihovo zacjeljivanje. U tu svrhu priprema se tinktura od moravke što se razrjeđuje s vodom. Korisna je, također, u liječenju grla te s drugim travama u liječenju upale pluća, tifusa, slabosti srca, za pospješivanje cirkulacije krvi i izlučivanje znoja i mokraće.

ASTMA (BRONHALNA ZADUHA, SIPNJA)

Pod astmom (zaduhom) podrazumijeva se naglo nestajanje daha. Neposredan uzrok tome je grč prstenastih mišićnih vlaknaca u fi-nim i sitnim ograncima dušnika, koji se javlja zajedno s otečenom sluznicom. Zbog toga nastaje toliko suženje da se zrak ne može vi-še povlačiti. Uglavnom je spriječeno izdisanje, zbog čega se zrak u plućima proširi, a plućni mjehurići jako rastegnu. Napuhnuta pluća opet pritisnu ogranke dušnika čime se, iako su pluća prepuna zra-kom, javljaju posljedice zagušenja.

Astma nastupa ili naglo, ili raznim predznacima, kao što su gla-vobolja, umor, povraćanje, proljev i dr. Nastupi se javljaju, uglav-nom, po noći i to obično u prvim satima poslije ponoći. Katkada do-laze u određene dane i sate. Gdjekad dolaze vrlo često i gusto, a ka' što iščeznu na dugo vremena. Kada astma nastupi, bolesnik se budi sav slomljen i gotovo sa strahom da će se zagušiti. Sto su jače i na-pornije kretnje disanja, to se jače javlja osjećaj neugasive potrebe za zrakom. U prsima se čuje pištanje i šumovi, a to su, u stvari, zna-kovi sluzi u ograncima dušnika. Ponekad je to tako jako da odzva-nja po cijeloj sobi. Cijelo se tijelo bori da bi skratilo to mučno sta-nje. Postupno grč popušta, disanje postaje slobodnije, a pištanje u prsima mijenja se u vlažno hroptanje jer je gusta sluz postala teku-ćom. Jaki kašalj izaziva izbacivanJe sliižavo gnojnih masa. U nekih bolesnika javlja se povraćanje, štucanje i podrigivanje.

Napad astme može potrajati nekoliko minuta, čak i sati. Nakon toga bolesnik se osjeća umornim i utučenim. Život je rijetko kada u opasnosti iako cijela stvar izgleda opasnom.

Ujeienje

Sastav čaja:

40 g cvjetova zovine

40 g stucane zovine bobbe

30 g stucane bobbe borovnice

30 g stabljike komorača

30 g stucanoga lanenog sjemena

20 g stabljike timijana

20 g listova i stucanoga sjemena trbulje

20 g stabljike majčine dušice

20 g listova muške bokvice

Pripremanje i primjena čafa:

Trave jako usitniti i smiješati. U 1 litru proključale vode staviti 10 g mješavine trava i poklopljeno kuhati 1 minutu. Hladiti poklop-Ijeno. Hladno procijediti i dodati 10 jušnih žlica meda. Dobro pro-miješati i u jednakim vremenskim razmacima piti 6 puta dnevno po 1 dcl. Prije toga svaki put pojesti po 4 česna očišćenog i stucanog bijelog luka pomiješanog s jednakom količinom meda.

Kod jačeg oboljenja za pripremanje čaja koristiti istu mješavi-nu trava, s time da se prethodno trave namoče. To se radi tako da se u 1 1/2 litru prokuhane i ohlađene vode uvečer stavi 10 g mješavine i moči do jutra. Ujutro se kuha

3 minute, tj. potrebno je da 3 minute ključa poklopljeno. Hladiti poklopljeno, procijediti i dodati 10 jušnih žlica meda. Promiješati i u toku dana popiti 1 litru čaja, uzima-jući u 10 navrata po 1 dcl u jednakim vremenskim razmacima.

Prije svih napitaka uzeti srednju žlicu soka iscijeđenog iz bije-loga luka. Sok se priprema tako da se bijeli luk stuca i kroz krpu procijedi. Za svaki obrok posebno pripremiti.

ATEROSKLEROZA KRVNIH ŽILA MOZGA

Ateroskleroza krvnih žila mozga bolest je Ijudi poodmakle dobi. U pojedinim obiteljima bolest se javlja u mlađoj dobi. Uzrok bolesti je nepoznat. Pri nastanku bolesti važnu ulogu imaju razna trovanja alkoholom, kavom, duhanom i sl. Krvne žile mozga postaju neelastične i krute, a zbog manje propustljivosti mozak se slabije opskrbi-Ijuje krvlju. Zbog nedovoljne ishrane mozak u cijelosti postaje manjim, a pojedini njegovi dijelovi propadaju. Bolest se razvija postupno, što traje godinama. Ovisno o tome koji je dio mozga jače zahvaćen, javljaju se određene živčane smetnje. Bolesnici se tuže na glavobolju, šumove u ušima, brzo zamaranje, vrtoglavicu i sl. Bolesnik je manje sposoban za umni i fizički rad. Postaje ravnodušnim, a pamćenje mu postupno slabi. Pojavljuje se nesanica koju bolesnici podnose veoma teško. Noću ne mogu zaspati, a po danu se osjećaju pospanima, umornima, zbog čega nerijetko zadrijemaju. Tjelesne tegobe popraćene su strahom. Novije događaje teže pamte, dok one iz duboke prošlosti zadržavaju u dobrom pamćenju. Kao popratna posljedica bolesti može nastupiti uzetost pojedinih dijelova tijela, udova, a može nastupiti i moždana kap. Prepoznatljivi znaci bolesti su ukočenost mišića, drhtanje ruku ili glave u mimom stanju te hod sitnim koracima. Bolest se pogoršava na mahove, da bi nakon pogoršanja stanje godinama bilo bez promjena.

Liječenje

Sastav čaja (1):

40 g bijele imele

30 g listova i cvjetova nevena

30 g korijena idirola

30 g stabljike i korijena pirevine

20 g vrbove kore

20 g stabljike odoljena

20 g matičnjaka (veće količine listova)

20 g stabljike majčine dušice

Pripremanje i primjena čaja:

Trave usitniti i smiješati. U 1 litru prokuhane i ohlađene vode preko noći namočiti 10 g mješavine trava. Ujutro dodati 5 žlica meda, promiješati i staviti na umjerenu vatru da provri i kuha 1/2 minute. Ohladiti poklopljeno i procijediti u bocu. Dnevno popiti 5 dcl — svakih 3 sata po 1 dcl. Prije nego se pije, čaju dodati nekoliko kapi svježeg limunovog soka.

Vremenski liječenje traje 3 mjeseca. Uz to potrebno je uskladiti ishranu: hrana mora biti što raznovrsnija, s većim količinama voća i povrća. Sto više uzimati crvenog luka, kako u raznim jelima tako i svježeg. Isključiti iz jelovnika jela s roštilja, konzervirane prerađevine, suhomesnate proizvode i sve masnoće životinjskog porijekla. Šećer i sol uzimati u najmanjoj mogućoj mjeri. Piti sokove od svježeg voća s vodom i bez šećera. Ne uzimati cigarete i alkohol. Izbjegavati svaki teži psihički i fizički napor. Što više šetati se na čistom zraku.

Sas/av čaja (2):

50 g listova i cvjetova kantarije muške

50 g listova i cvjetova kantarije ženske

40 g listova divlje nane

40 g listova i cvjetova mažurana

30 g hrastove kore

20 g usitnjenog korijena srčanika

Pripremanje i primjena čaja:

Čaj se priprema na isti način kao i prethodni, s time što se dnevno pije 4 dcl, svakih 2 sata po 1/2 dcl.

Sto više izbjegavati sve masnoće. Uputno je šetati se i lagano raditi na čistom zraku. Kloniti se jakog sunca i zagušljivih prostorija. Izbjegavati sve jake mirise.

BEDRENIKA OBICNA — pimpinella saxifraga

Prilog u boji, II, sl. 1

Drugi naziv: velika siljevina.

Opis biljke: podzemna stabljika joj je razvijena. Listovi su perasti.

Vrijeme cvatnje: cvate ružičastobijelim ili žutim cvjetićima od lipnja do listopada.

Stanište: raste na suhim livadama, uz putove i šikare i naraste do 80 cm visine.

Ljekoviti dio biljke: u proljeće i jesen sabire se podanek kojega je miris nalik mirisu klinčića. Suši se u hladu na mjestu s mnogo zraka.

Ljekovito djelovanje: koristi se za liječenje živaca, bolesti pluća, astme, reumatskih bolesti, slabokrvnosti i bubrega koji su oboljeli od bubrežnog kamenca.

BETONIKA ili KLAŠ — *betonica officinalis* (stachys o.)

Prilog u boji II, sl. 2

Drugi nazivi: betunika, crvena metvica, čistac, gušar, petonika, ranilist, ranjak.

Opis biljke: betonika ili klaš malena je biljka s duguljasto-jajastim crvenim listovima što su nazubljeni na svojim krajevima. Cvjetovi su skupljeni u 10 cm dugački cvat sa ružičasto-modrim cvjetićima.

Vrífeme cvatnje: od srpnja do rujna.

Stanište: betonika ili klaš raširena je po cijeloj Evropi, a nalazi se na vlažnim livadama, svijetlim prozračnim šumama, zatim, na suhim šumskim livadama, sunčanim obroncima i brdskim livadama.

Ljekoviti dijelovi biljke: za lijek skupljaju se listovi i korijen, i to za vrijeme cvatnje. Suši se na sjenovitom i prozračnom mjestu.

Ljekovito djelovanje: listovi betonike ili klaša služe u liječenju rastrojenih i slabih živaca, padavica, žutice, astme, za čišćenje pluća, protiv povraćanja krvi, žgaravice, vodene bolesti, reumatskih bolesti, uloga (gihta) i želučanog katara. Korijen se koristi kod povraćanja i otrovanja.

BJELANCEVINE

Bjelančevine ili proteini jedini su element u hrani koji sadrži dušik. Glavni su materijal od kojih su izgrađene stanice i tkivo u organizmu. U životnom procesu stanice i tkivo se neprekidno troše i propadaju, te im se zbog toga mora osigurati zamjena. Ona se vrši pomoću bjelančevina.

Bjelančevine se nalaze u hrani životinjskog i biljnog porijekla. Životinjskog porijekla su meso, mlijeko, sir i jaja. Biljnog porijekla su soja, kruh, grah, grašak. Od potonjih najvažnija je soja što po svojem sastavu ponajbolje može zamijeniti bjelančevine životinjskog porijekla. Za prirodnu regeneraciju stanica dnevno je potrebno 70 g bjelančevina.

MASNOĆE

Izvor masnoća su životinjske masti i biljno ulje. U pogledu kalorične vrijednosti, i jedne i druge su jednake vrijednosti. U ishrani više koristiti masnoće biljnog porijekla, tj. biljna ulja kao što su maslinovo, suncokretovo, bućino i sl. Masnoće životinjskog porijekla valja izbjegavati jer sadrže neke sastojke koje pospješuju razvoj skleroze i neke druge bolesti. Svinjsku mast potrebno je potpuno izbjegavati, jer masnoće životinjskog porijekla dobi-vamo mlijekom, mesom, maslacem, sirevima i jajima. Potrebne dnevne količine masnoće za zdravog čovjeka iznose od 50 do 60 g. Teški fizički radnici, posebice ako rade na hladnoći, imaju potrebu za 2 do 3 puta većim količinama masnoća. Ako se uz dovoljne količine bjelančevina i ugljikohidrata uzimaju veće količine masnoća, masti se talože u ljudskom organizmu, ponajviše na trbuhu, prsima, bokovima te uokolo srca i drugih unutrašnjih organa. Manje količine masnih naslaga u organizmu su potrebne jer služe kao

rezerva za kalorije, a osim toga pojedine organe štite od hladnoće. Bez obzira na sve, veće količine masnoća djeluju štetno, posebice na srce, zatim na zakrećenje krvnih žila, tj. aterosklerozu, povišenje krvnog tlaka itd.

BJELOKRVNOST (LEUKEMIJA)

Bjelokrvnost ili leukemija je krvna bolest kod koje se stalno smanjuje broj crvenih, a povećava broj bijelih krvnih tjelešaca. U normalnim prilikama odnos tih tjelešaca iznosi 1:600, tj. na jedno bijelo dolazi otprilike 600 crvenih krvnih tjelešaca. Međutim, kod ove bolesti taj se omjer mijenja tako da u razvijenijoj fazi iznosi 1:10 pa čak i 1:2. Bolest nalikuje na jaku malokrvnost, ali je od nje daleko teža zbog komplikacija koje nastaju na krvotvornim organima. Tada dolazi do jakog oteknuća slezene i limfnih žlijezda, koje mogu narasti do veličine šake. Popratna pojava leukemije je krva-renje koje može nastati u svim dijelovima tijela, kako u unutarnjim tako i u vanjskim. Krvarenje može biti tako jako da se jedva može zaustaviti.

U pogledu uspješnosti liječenja, važno je napomenuti da se ta bolest može liječiti u samom početku njezina nastanka, tj. u početnom stadiju. (Kronični oblici danas se relativno uspješno liječe ambulantno i u bolnici odgovarajućim lijekovima.)

Liječenje

Sastav čaja:

30 g stabljike dinjice 30 g listova amike

30 g stabljike dubčaca

30 g stucane smrekove crne bobe

30 g stucanih žirova

20 g stabljike brđanke

20 g islandskoga lišaja

20 g stabljike komorača

20 g cvjetova lipe

20 g korijena i žila koprive

20 g stucanoga lanenoga sjemena

20 g stucana sjemena borovih šišarki

20 g listova divlje murve

Pripremanje i primjena čaja:

Trave jako usitniti i pomiješati. U 1 litru proključale vode staviti 10 g mješavine, kuhati poklopljeno 1 minutu i zatim poklopljeno hladiti. Hladni čaj izliti u bocu i 3 puta dnevno piti po 1 dcl prije jela i po 1/2 dcl poslije jela. Poslije svih napitaka uzima se sred-nja žlica jednako izmiješanih količina meda i limunova soka, što se svaki put posebno priprema.

U vrijeme ručka i večere, jedan dan, jesti po 2 jedaće žlice nari-bane mrkve pouljene maslinovim uljem, a drugi dan naribane kisele jabuke zaslađene medom s malo svježe ocijeđena limunovog soka.

Dnevno 3 puta piti po 1 dcl zašećerene turšije od tmina. Dnevno 2 puta piti po 1 dcl (nešećerene) turšije od divljih krušaka ili takiša. Po 1 žlicu pekmeza od crnih murava (šanduda) jesti 2 puta dnevno.

Općenito je potrebno jesti što bolju hranu, osobito prženu jetru i slezenu. Sve vrste hrane su dopuštene. Pušiti je strogo zabranjeno. Obavezno je što više šetati se po čistome zraku, a preporučuje se i lagani rad.

Turšija od crnih tmina priprema se tako da se na 1 kg zgnječe-nih tmina ulije 1/2 litre vode i sve zajedno pusti da stoji 24 sata poklopljeno. Nakon toga ulije se 1 litra prokuhane ali ohlađene vode i 1/4 kg šećera ili meda. Sve se dobro promiješa, poklopi i stavi na laganu vatru da provri. Nakon što je mješavina provrila, procijedi se i začepljena pohranjuje na hladno mjesto. Kad se gnječi tmina valja paziti da se ne zdrobe koštunice. Turšija od tmine može se pripremati i u većim količinama, ali valja imati na umu isti omjer tmine, vode i šećera, odnosno meda.

Turšija od divljih krušaka priprema se tako da se u manju kacu stavi 10 kg divljih krušaka, 1 litra vode, 2 kg meda ili 2 kg šećera. Mješavinu valja pustiti dok ne provri. Da bi se vrenje pospješilo, potrebno je češće promiješati. Od turšije se koristi sve. Kruške se jedu, a tekućina pije. Ukoliko se dogodi da turšija ne provri, ipak se može upotrijebiti tako da se kruške skošu i jedu.

Osim svega iznijetog, za liječenje se preporuča istrljati grudni koš, plećke i ramena podjednako izmiješanom količinom vinskog (domaćeg) octa i vode. Nakon što ste se protrljali, dobro se posušite i umjereno utopljeni treba da ležite u prozračnoj sobi. Kad god vam se ukaže prilika, grickajte borove iglice, po mogućnosti da su što mlađe.

BOKVICA MUSKA ili TRPUTAC MUŠKI — plantago lanceolata

Prilog u boji II, sl. 3

Drugi nazivi: konjska rebra, mala bokvica, koncula, žilovlak.

Opis biljke: bokvica muška ili trputac muški trajna je biljka s prizemnim, uskim, suličastim, golim i žilavim listovima. Na listovirna je naglašeno 3 do 5 provodnih žila. Cvjetna stapka je bez listova, uglavita i uspravna, a završava zeleno-smeđim cvijetnim klasom. Plod je dvosjemeni tobolac.

Vrijeme cvatnje: od svibnja do početka rujna.

Ljekoviti dijelovi biljke: za lijek se skupljaju korijen, listovi prije cvatnje, a sjeme nakon što sazrije.

Ljekovito djelovanje: bokvica muška ili trputac muški sadrži mnoge ljekovite tvari koje joj daju sposobnost u liječenju svih oboljenja organa za disanje, osobito kod veće ili manje nakupine sluzne izlučevine. Izvrstan je prirodni lijek kod plućne astme, upale plućnih vrškova, kašlja, hripavca, čak i tuberkuloze pluća.

BOKVICA ŽENSKA ili TRPUTAC VELIKI — plantago major

Prilog u boji II, sl. 4

Drugi nazivi: paskavica, pitoma bokvica, široki trputac, velika bokvica, bukavica.

Opis biljke: prizemni listovi bokvice ženske ili trpuca velikog složeni su u obliku rozete, širokog su jajolikog oblika, na rubovima djelomično ili svekoliko nazubljeni. Na golim listovima ističe se uglavnom 7 provodnih žila. Cvjetna stapka je uspravna i okrugla a cvjetni klasić je duguljastovaljkast.

Stanište: bokvica ženska ili trputac veliki može se naći na zapuštenim livadama, pustim zemljištima, stazama i putovima, ali i u vlažnim grabama od nizina do visokih planinskih područja.

Ljekoviti dio biljke: za lijek se sabiru samo listovi, a suše se u tankim slojevima na hladnom i prozračnom mjestu.

Ljekovito djelovanje: koristi se kao sredstvo za liječenje rana i čireva jer suzbija upale. Isto kao bokvica muška ili trputac muški, koristi se kao lijek protiv kašlja i za rastvaranje sluzi, iako se u tome daje više prednosti trpucu muškom. Koristi se u liječenju bolesti mokraćnog mjehura te čireva na želucu i crijevima.

BOLESTI PROBAVNIH ORGANA

U probavne organe ubrajaju se: usna šupljina s usnicama, ždri jelo, jednjak, želudac i crijeva. Uz liječenje tih organa opisali smo i liječenje žlijezde prostate, budući da ima mnogo zajedničkoga s liječenjem krajnjeg dijela debelog crijeva (rektuma) u čijoj se neposrednoj blizini nalazi ta žlijezda.

Za svaku bolest probavnih organa naveli smo uputu za odgovarajuće liječenje. Međutim, za što uspješnije liječenje tih bolesti, osobito za oboljenja jednjaka, želuca, crijeva i prostate uz opisane upute preporučuju se usporedne upute za čišćenje krvi i odstranjivanje suvišnih tvari, koje je potrebno izvršiti prije liječenja bolesti organa probave.

Kao zajednička uputa za liječenje bolesti probavnih organa valja imati u vidu zabrane i posebnu ishranu za vrijeme liječenja.

Potrebno je odbaciti: cigarete, alkohol, suhomesnate i konzervirane prerađevine, kavu, biber, jake začine, suhi sir, dakle, sve hranjive sastojke i sva uživala koja nagrizaju i nadražuju ionako oštećenu sluznicu. Potrebno je, zatim, izbjegavati svako fizičko i psihičko naprezanje. Ukoliko nije kod pojedine bolesti izričito drukčije preporučeno,

poželjno je hranu pripremati na običnom biljnom ulju, bez zaprživavanja jela. U ishrani koristiti povrće, posebno divlje zelje, te raskuhanu, čorbastu hranu koja se jede dok je mlaka. Obroci — količinski manji, ali zato češći.

Posebno se preporuča što više vremena provoditi na čistom zraku, u šetnji, lovu i sl. Dobro je i vježbati u svako doba dana.

CIŠĆENJE KRV I ODSTRANJIVANJE SUVIŠNIH TVARI

Postupak, odnosno lijek može se koristiti usporedno s liječenjem osnovne bolesti probavnog trakta, a traje 15 do 30 dana, ovisno o težini bolesti.

Međutim, kako je rečeno, taj se postupak provodi prije početka liječenja glavne bolesti, osobito kad je riječ o pušačima i izrazitim gurmanima.

Liječenje

Sastav čaja:

30 g listova šumske jagode

30 g listova maline

30 g listova kupine

30 g kunice (više cvjetova)

30 g cvjetova i listova jaglaca

30 g cvjetova crnog trna

30 g listova i cvjetova lazarkinje

30 g mlađe vrbove kore

Pripremanje i primjena čaja:

Sve trave usitniti, smiješati te 10 g mješavine ubaciti u 1 litru proključale vode. Promiješati i pustiti da kuha 1/2 minute poklopljeno. Hladan čaj procijediti u tamnu bocu i piti 5 dcl dnevno, vremenski proizvoljno. Prije upotrebe, u hladan čaj može se dodati malo meda i svježe ocijeđenog limunovog soka.

BOLESTI BUBREGA

U bubrezima nastaje mokraćna. Oni iz tijela izlučuju štetne tvari koje nastaju prilikom mijene tvari. Štetne tvari su uglavnom mokraćna kiselina i sama mokraćna. U jednoj minuti kroz bubrege pro-teče 1 litra do 1 1/2 litra krvi, koju pročiste, tako da štetne tvari odvoje a sve ostale vrte u krvotok. Bubrezi mogu prestati vršiti svoju funkciju najviše 2 do 3 sata a da ne naškode organizmu.

Da bi normalno tekao proces razmjene tvari u organizmu, čovjeku je dnevno potrebno otprilike 21/2 litre tekućine. Najveći dio tekućine unosi se u obliku čiste vode, ili neke druge tekućine, dok se određene količine unose putem hrane. Od te količine u vidu mokraće izluči se do 1 1/2 litra, a preostala količina izlučuje se znojenjem kroz kožu ili disanjem.

AKUTNA UPALA BUBREGA

Bolest se najčešće pojavljuje u djetinjstvu i u mlađih osoba. Starije osobe ne obolijevaju često. Akutnoj upali bubrega gotovo redovito prethodi upala ždrijela ili upala krajnika, tj. angina. Upali bubrega mogu prethoditi šarlah i difterija.

Akutna upala bubrega raspoznaje se po otečenim vjeđama i gležnjevima. Mokraća je mutna i tamna, a kadšto izrazito krvava. Bolesnik osjeća podmuklu bol u predjelu bubrega, koja se širi prema mjehuru. Uz to se osjeća umomim te gubi tek. Kasnije se javlja žestoka glavobolja. U slučaju težeg oblika oboljenja dolazi do oti-canja cijeloga tijela. Uz to se pojavljuje mučnina i poremećaj vida, teško se diše i povraća. Upalu bubrega često prati povišeni krvni tlak. Mokraća se izlučuje u smanjenim količinama.

Liječenje

Sastav čaja za laki oblik bolesti:

40 g svile od kukuruza

40 g stabljike preslice

40 g stabljike rusomače

40 g listova nane pitome

40 g listova i cvjetova kantarije ženske

40 g stabljike timijana

40 g stucane smrekove crne bobe

20 g listova celera

20 g listova bokvice muške

Pripremanje i primjena čaja:

Trave jako usitniti i smiješati. U 1 litru proključale vode staviti 10 g mješavine i kuhati poklopljeno 1 1/2 minutu. Kad se čaj ohladi, procijedi se u tamnu bocu, začepi i drži na tamnom mjestu. Pije se 3 puta dnevno po 1 dcl prije jela te između obroka, svakih 2 sata po 1/2 dcl. Poslije napitaka koji se uzimaju prije jela, pojesti 1 jušnu žlicu rafiniranog maslinovog ulja, a poslije drugih napitaka uzima se srednja žlica meda s nekoliko kapi ocijeđena limunovog soka. Maslinovo ulje može se uzimati pomiješano s hranom. Bolesnici koji ujedno boluju od šećerne bolesti med zamjenjuju naran-činim sokom.

Hranu pripremati isključivo na biljnom ulju i s vrlo malo soli, ili bez soli jako raskuhanu hranu, čorbastu i sa što više zeleni.

Bolesnik treba da živi u prozračnoj sobi s ujednačenom temperaturom. Ujutro i uvečer mlakom mješavinom maslinova ulja i rakije lozovače namazati leđa, slabine, područje bubrega i ispod trbuha. Poslije toga odjenuti se toplo i ležati u toploj prostoriji. Preporučuju se lagane šetnje na čistom zraku.

Za vrijeme liječenja bolesti zabranjeno je: meso i mesne prerađevine, slano jelo, alkohol i veće količine slastica, crna kava, cigarete, fizički rad.

Sastav čaja 7.0. teži obllk bolesti:

40 g koprive

40 g stucane smrekove crne bobe

40 g svile od kukuruza

40 g stabljike preslice

30 g stabljike timijana

30 g stabljike majčine dušice

30 g stabljike nane divlje

30 g korijena bijeloga sljeza

30 g listova peršuna

20 g stabljike kilavice

Pripremanje i primjena čaja:

Pripremanje čaja, način upotrebe i sve druge upute iste su kao i kod lakšeg oblika akutne upale bubrega, s time što se u ovom

slučaju uzima lagani čaj od rnješavine jednakih količina majčine dušice i glogova cvijeta. Ne uzimati suviše tekućine.

BOLESTI OKA

Covječje oko sastoji se od očne jabučice koja se nalazi u očnoj šupljini ispunjenoj salom. Zaštitni dijelovi oka su gomja i donja vjeđa, trepavice, obrve, sluznica i spojnica. Pokretanje očiju omogućuju 4 prava i 2 kosa očna mišića, a olakšava ga suzni dio što održava vlagu oka i štiti ga od onečišćenja. Suzni aparat sastoji se od suzne žlijezde, suzne vrećice i suznog kanala. Suzni kanal spaja očnu i nosnu šupljinu.

Očnu jabučicu sačinjavaju 3 ovojnice: bjeloočnica, žilnica i mrežnica. Bjeloočnica je čvrsta i neprozirna, nalazi se izvana, a sprijeda prelazi u prozirnu rožnicu. Žilnica se nalazi ispod bjeloočnice i kroz nju prolaze krvne žilice potrebne za ishranu oka. Sprijeda žilnice prelaze u splet elastičnih vlakana i šarenicu, usred koje se nalazi okrugao otvor — zjenica. Za funkciju oka najvažnija je treća, unutarnja ovojnica — mrežnica.

Kako se vidi iz opisa, građa oka je veoma složena te stoga nije čudno što pojedini dijelovi oka često obole. Navodimo najvažnije bolesti oka s naglaskom da posvetimo što veću pažnju tome jedi-nom organu za vid.

BOLESTI OCNIH VJEĐA (BLEPHARITIS)

Kao posljedica osipa na licu često nastupaju bolesti vjeđa ili ka-paka. Upala Uca brzo se proširi na vjeđe koje tako oteknu da se ne može gledati očima. Najučestalija, pak, bolest vjeđa je egzem. Vjeđe su crvene, otečene i pune krasta. Gdje su tako slijepljene, da ih se ne može otvoriti. Zbog toga ih je potrebno prati toplom vodom da se ljepljive kraste omekšaju i odstrane. S krastom često otpadaju trepavice. Kadšto trepavice urastu u čiriće, koso se saviju prema oku tako da šiljci trepavica kod svakog gibanja podražuju rožnjaču, te često izazivaju upalu. Ako se trepavica iščupa, ona će opet ukrivo izrasti.

Liječenje

Sastav čaja:

30 g cvjetova kamilice

30 g listova i cvjetova kunicice

20 g cvjetova zovine

10 g stabljike rosopasa

Pripremanje i primjena čaja:

Trave jako usitniti i smiješati. U 1 litru proključale vode staviti 5 g mješavine trava i kuhati poklopljeno 1 minutu. Ohladiti poklopljeno i procijediti u tamnu bocu. Nekoliko puta dnevno mlakim čajem močiti i brisati očne kapke, a uvečer, prije poćinka, staviti obloge na oći. Poslije moćenja i brisanja mlakim čajem, oćne kapke namazati kantarion uljem.

Isti čaj, medom zaslaćen, piti 3 puta dnevno prije jela po 1 dcl.

BOLESTI UHA

Uho je organ sluha i statićkih osjeta. Dijelimo ga na vanjsko, srednje i unutarnje. Vanjsko uho sastoji se od ušne školjke i vanjskog ušnog kanala; pod srednjim uhom podrazumijeva se šupljina što leži između bubnjića i unutarnjeg uha ili labirinta. U srednjem uhu nalaze se tri slušne košćice: čekić, nakovanj i stremen. Unutrašnje uho je veoma složene građe. U njemu se, između ostaloga, nalaze elementi statićkih osjeta.

Bolesti uha mogu biti prirođene i stečene. Prirođene bolesti su, na primjer, nedostatak ušne školjke, srašteni vanjski slušni kanal, odnosno hodnik. Stečene bolesti su razne ozljede, čirevi, upale, novotvorine, sraštene slušne kožice, gubitak sluha i dr. Bolesti dijelimo prema podjeli uha: bolesti vanjskog, srednjeg i unutrašnjeg uha.

UPALE VANJSKOG UHA (USNE ŠKOLJKE I SLUSNOG KANALA)

Do bolesti u većini slučajeva dolazi širenjem egzema koji je prethodno zahvatio lice. Većinom je to akutni ili kronični egzem što s lica prelazi na ušnu školjku a zatim na slušni kanal. Ušni egzem ne smije se nikada zanemariti jer može zahvatiti bubnjić.

Liječenje

Jakim čajem od mješavine jednakih količina žutog i običnog ružmarina pumpicom ispirati ušni kanal. Poslije toga, kantarion uljem namazati dijelove koji se mogu namazati, a pumpicom ukapati u uho 8 do 10 kapi ulja.

Jaki čaj priprema se tako da se u 1/2 litre proključale vode stavi 10 g stabljike žutog ružmarina i 10 g listova običnog ružmarina, kuha poklopljeno 4 minute i ohladi poklopljeno. Hladan čaj procijediti i upotrebljavati.

Za pripremu jakog čaja kojim se ispiru ušni kanal može poslužiti mješavina čaja:

5 g rute

5 g običnog ružmarina

5 g majčine dušice

5 g pšeničnih mekinja

Postupak pripremanja i primjene kao u prethodne recepture.

POGANAC

Veoma česta i bolna bolest. Bolest nastaje ulaskom bakterija koje su, inače, uzročnici gnojenja, a naseljavaju lojne žlijezde. To uzrokuje otekline koje su tako velike da ispunjavaju čitav slušni kanal. Silna napetost uzrokuje tako žestoke boli, osobito pri jelu, da se bolesnici boje micati čeljustima. Poganci se često javljaju jedan za drugim.

Liječenje

Sastav čaja:

30 g listova pitome nane

30 g stabljike timijana

20 g listova i cvjetova ružmarina

20 g crvotočine

Pripremanje i primjena čaja.

Trave usitniti i smiješati. U 1 litru proključale vode staviti 20 g mješavine trava, kuhati na tihoj vatri 4 minute. Nakon što se čaj ohladio (poklopljen), procijediti ga u bocu i upotrebljavati. Uho ispirati pumpicom. Poslije toga, u bolesno uho ukapati 10 do 15 kapi maslinova ulja. Glavu i lice ne močiti hladnom vodom. Glavu jako utopli.

Kao čaj dobro može poslužiti mješavina jednakih količina slijedećih trava: majčine dušice, kunice, muške bokvice i hrastove kore.

BOLESTI USNICA I USNE SUPLJINE

Kod svih bolesti usne šupljine najstrože je zabranjeno pušiti i zadržavati se u prostorijama u kojima se puši. Isto tako, zabranjeni su hladni i vrući napici, a preporučuje se samo kuhana hrana. Liječenje nije vremenski ograničeno, a preporučeni lijekovi upotrebljavaju se do potpunog izlječenja.

UPALA USNICA (CHEILITIS)

Postoji nekoliko vrsti upale usnica, a dijele se prema zakonima i području koje je zahvatila upala. Međutim, najčešće se pojavljuje tzv. sunčana upala usnica (cheilitis solaris) i žvalje (angulus infectiosus oris). Sunčana upala usnica javlja se jačom oteklinom, pečenjem, svrbežom i ljuštenjem. Žvalje su bolest sluznice u usnim kutovima. Koža i sluznica su crvene, ispućane i prekrivene žutim krastama. Bolest se uglavnom prenosi zajedničkom posudom za piće, a mogu je prouzrokovati nestručno izrađena zubna pomagala.

Liječenje

Liječenje svih vrsti upala sluznica provodi se na slijedeći način.

Sastav čaja:

40 g stabljike ive trave 30 g listova kadulje 30 g imele bijele

Pripremanje i primjena čaja:

Trave usitniti, izmiješati i kuhati umjeren čaj. Piti 6 puta dnevno po 1/2 dcl. Pod umjerenim čajem podrazumijevamo čaj koji se priprema tako da se u 1 litru proključale vode stavi 5 g mješavine trava te kuha poklopljeno 1 minutu. S tim čajem 5 do 6 puta dnevno namočiti usnice, a zatim tanko namazati maslinovim uljem.

Sve posuđe i pribor **za** jelo potrebno je prokuhati, tj. prati u vreloj vodi. Prije noćnog poćinka ponekad usnice namazati vrhnjem (kajmakom) od kisela mlijeka. Isto tako, naizmjenično, umjesto vrhnjem od kisel? mlijeka, korisno je krpu natopiti rakijom šljivovicom te staviti na zatvorena usta. Rakija mora biti pečena od šljiva bez koštica.

U ishrani nastojati da bude što više vitamina, te sirovog bijelog i crvenog luka. Pri tome valja paziti da luk ne dotiče usnice.

UPALA SLUZNICE USNE SUPLJINE (STOMATITIS)

Upala sluznice ubraja se u najčešće bolesti usne šupljine. Pojavljuje se i u djece i u odraslih, a razni joj mogu biti nyzroci. U djece nastaje uglavnom zbog nedovoljne njege usta, kao i od jakog prodora zubi. U odraslih može nastati od oštarih rubova zuba, zatim cigareta, suviše vrućih jela i pića i sl. Glavni znakovi upale su:

jako crvenilo i otekline cijele sluznice usta i jezika, bolno žarenje, bljutav i gorak okus te odvratat miris. Jezik je uglavnom obložen debelim sivo-bijelim slojem, a na rubovima često se mogu vidjeti mjehurići. Bolest je neugodna, gubi se tek za jelo a i govor je popraćen bolovima.

Liječenje

Sastav čaja:

30 g listova čička

30 g stucana sjemena piskavice

30 g listova borovnice

20 g stabljike crvotočine

10 g stabljike komorača

Pripremanje i primjena čaja:

Trave usitniti, smiješati i skuhati umjeren čaj koji se priprema tako da se u 1 litru proključale vode stavi 5 g mješavine trava, zatim se poklopljeno kuha 1 minutu. Piti. 8 puta dnevno po 1/2 do 1 dcl čaja, umjereno zaslađenog medom, s time da bolesnik nije dijabetičar. Čaj se pije hladan. Prije upotrebe čaja potrebno je usta isprati posebno pripremljenim mlakim ili hladnim umjerenim čajem (5 g mješavine trava u 1 litru vode) od jednakih količina crvotočine (cijele biljke) i listova kadulje. U ustima se čaj 5 do 6 puta promućka, zatim ispljune i uzme nova količina.

Osim navedenog liječenja, za liječenje te bolesti koristi se čaj za čišćenje krvi i odstranjivanje suvišnih tvari, koji je opisan u uvodnom dijelu ovoga poglavlja (str. 59), a koji se upotrebljava za sva oboljenja probavnog trakta. Isto tako, potrebno se držati uputa za ishranu i zabrana koje smo prikazali u uvodu poglavlja.

BOLESTI @IVČANOG SISTEMA

Tri glavna dijela živčanog sistema su mozak, hrptenjača i živci. Iako su ti dijelovi strogo ograničeni, funkcionalno su tako usko povezani da bolest jednoga organa povlači za sobom i druge organe. Mozak je sjedište razuma, volje i osjećaja te predstavlja središte svih tjelesnih funkcija.

Živčani se sistem dijeli na centralni i periferni. Centralni živčani sistem sastoji se od velikoga i malog mozga, produžene kičmene moždine te njihovih tvorbi. Periferni se sastoji od dijela koji je podvrgnut našoj volji i vegetativnog ili autonomnog živčanog sistema koji nije pod utjecajem naše volje.

Centralni živčani sistem prima s periferije utiske iz naše okoline pomoću perifernih osjetnih živaca, prerađuje ih i »odgovara« na njih motornim živcima prema perifernim. Centralni živčani sistem nalazi se u posebnoj koštanoj oklopi što ga sačinjavaju lubanja i kralješci. Obavijen je trim ovojnica: mekom, paučinastom i tvrdom. Uz to je okružen moždanom tekućinom.

Mozak dijelimo na veliki mozak, međumozak, mali mozak i produženu leđnu moždinu. Veliki mozak sastoji se od dviju polutki. Produžena moždina nastavak je leđne moždine prema mozgu. U njoj se nalaze veoma važni centri: za gutanje, žvakanje, lučenje sline, kašljanje, pokretanje jezika, za rad srca, za disanje, i dr. Područje centra za disanje naziva se čvorom života jer ako se ozlijedi, pre-staje disanje i nastupa smrt.

Svaka strana velikog mozga sastoji se od mnoštva moždanih vijuga. Veliki mozak građen je od bijele i sive tvari. Siva se nalazi na površini moždanih vijuga, i zovemo je moždanom korom. Bijela se tvar nalazi ispod moždane kore i građena je od izdanaka živčanih stanica raznih dijelova živčanog sistema. Snopove tih izdanaka zovemo moždanim putovima jer njima putuju živčani poticaji iz središta prema periferiji i obrnuto. Kora velikog mozga najsavršenija je tvorba žive tvari jer je u njoj središte razuma i svih drugih duhovnih događanja. U kori velikog mozga nalaze se središta za pojedine radnje i osjete.

Kičmena moždina nalazi se u cijevi hrptenjače i lebdi u moždanoj tekućini kojim je, uz koštani obruč, zaštićena od vanjskih potresa. Valjkastog je oblika i spušta se sve do drugog, odnosno trećeg pršljena slabina. 1 ona je izgrađena od bijele i sive tvari. Siva tvar nalazi se oko središta, a bijela je tvar okružuje. Siva je izgrađena od nakupina živčanih stanica kojih izdanci odlaze u periferne živce i prema mozgu. Bijela je tvar izgrađena od izdanaka živčanih stanica moždane kore, leđne moždine i nakupina živčanih stanica. U leđnoj kičmenoj moždini nalaze se i neki centri vegetativnog živčanog sistema, na primjer, centri za pražnjenje crijeva, za mokraćne organe i sl.

Živci su dio živčanog sistema koji prenose živčane poticaje. Građeni su u obliku snopića od bijelih ili sivih vlaknaca — na-stavaka živčanih stanica. Razlikujemo moždane i perifeme živce. Moždanih ima 12 pari i oni izlaze izravno iz mozga u glavu i vrat. Druge dijelove tijela opskrbljuju periferni živci što izlaze iz pojedinih dijelova kičmene moždine. Iz leđne moždine ukupno izlazi 31 par živaca (za lijevu i desnu stranu tijela).

Živci, da se poslužimo suvremenim izrazom, šalju informacije iz središta u periferiju i obrnuto. Motorna vlakna potiču iz centra u mišiće tijela, a osjetna živčana vlakna prenose poticaje iz raznih organa u leđnu moždinu i mozak.

BOLNA 1 GRCEVITA MENSTRUACIJA

Sastav Saja (1):

20 g listova pelina

20 g vrbove kore

10 g konjogriza

Pripremanje i primjena čaja:

Trave usitniti i smiješati. U 1 litru proključale vode staviti 10 g mješavine trava i kuhati poklopljeno 2 minute. Kad se čaj ohladi, dodati 5 jušnih žlica meda i umiješati. Procijediti i piti po 1 dcl svakih 2 sata.

Sastav čaja (2):

20 g orahovih resica

20 g stabljike bijele gorčice

20 g stabljike bedrenike

20 g listova pelina

Caj pripremati i upotrebljavati kao u prvoj recepturi.

Sastav čaja (3):

20 g cvjetova zovine

20 g listova ružmarina

20 g stabljike bijele gorčice

20 g cvjetova kunice

20 g rusomače

Caj se priprema i upotrebljava kao u prvoj recepturi.

BOR OBIČNI — *pinus silvestris*

PrUog u bojl III, sl. 1

Drugi nazivi: bijeli bor, čam, divlji bor, lučevina, šumski bor.

Opis biljke: bijeli bor ima stablo koje može narasti više od 10 metara. Korijen bijelog bora prodire duboko u tlo. Dok je mlađi, njegove grane i deblo pokriveni su smeđe-crvenkastom korom koja poslije postaje sivo-smeđom. Grane se šire u obliku kišobrana. Iglice bijelog bora sastavljene su u čupercima po dvije zajedno, duge su 5 do 6 cm, a boja im je sivo-zelena. Cvjetovi su jednodomni. Iz ženskih cvjetova oblikuju se mali češeri, koji u početku imaju crvenkastu, a poslije smeđu boju i postaju drvenasti.

Vrijeme cvatnje: svibanj, a sjeme sazrijeva tek u listopadu iduće godine.

Stanište: bijeli bor rasprostranjen je po cijeloj Evropi, a raste kako u brdskim tako i u nizinskim područjima.

Ljekoviti dijelovi biljke: za lijek se upotrebljavaju mladi izdanci i iglice. Iglice bora, kao i sve iglice četinara, valja upotrebljavati, po mogućnosti, neposredno nakon branja, jer se vitamin C gubi sušenjem, tako da iglice (četine) koje se čuvaju više od godinu dana potpuno izgube svoja ljekovita svojstva.

Ljekovito djelovanje: mladi izdanci bora koriste se u liječenju zastarjelih katara dišnih putova, promuklosti, kašlja, laganijeg bronhitisa, za inhalaciju i sl. Mladi izdanci i iglice koriste se, također, u liječenju astme te u liječenju reumatskih bolesti i gihta (uloga). Kod grčeva izazvanih žučnim kamencima koristi se tek istekla smola. Za liječenje određenih bolesti, iako rjeđe koriste se i češeri.

BOROVNICA — *vaccinium myrtillus*

Drugi nazivi: borovinka, borovnjača, brusnica, crna borovnica.

Opis biljke: borovnica je malen grm sa čvorastim stabljikama, visine 20 do 30 cm i puzavim korijenom. Mladi listovi jajastog su oblika, s kratkom peteljkom i na rubu sitno nazubljeni. Pojedinačni cvjetovi nalaze se u pazuhu lista. Cvjetovi su okruglastozvonastog oblika i svijetloružičaste boje. Plod je sočna crnomodra boba veličine graška, koja na vrhu završava kružnom udubinom.

Vrijeme cvatnje: od lipnja do kolovoza, ovisno o visini i položaju staništa.

Stanište: borovnica u velikom mnoštvu pokriva tlo crnogoričnih i bjelogoričnih šuma.

Ljekoviti dijelovi biljke: listovi se sabiru prije sazrijevanja plodova i suše se na sjenovitom i zračnom mjestu. Plodovi se sabiru ljeti, nakon sazrijevanja, a suše se na suncu ili umjetnoj toplini.

Ljekovito djelovanje: listovi se upotrebljavaju protiv stvaranja mokraćne kiseline te za liječenje kod povraćanja, proljeva, želučanih grčeva, kašlja i šećerne bolesti. Bobe se upotrebljavaju u liječenju hemoroida, protiv neuredne stolice i slabog teka.

BOSILJAK — ocimum basilicum

Drugi nazivi: bosiok, bosilje, fasliđan, masliđan.

Opis biljke: bosiljak je jednogodišnja mirisava, zeljasta biljka koja izraste 30 do 40 cm sa razgranjenom stabljikom. Listovi su jajoliki i na kraju šiljasti. Mali, bijeli, dvousnati cvjetovi nalaze se u gornjem dijelu stabljike i tvore pršljen.

Vrijeme cvatnje: od srpnja do kolovoza.

Stanište: bosiljak se uzgaja u vrtovima i loncima. Cijela biljka je veoma ugodna mirisa.

Ljekoviti dijelovi biljke: za lijek se upotrebljava cijela biljka sa sjemenom.

Ljekovito djelovanje: bosiljak se koristi za umirenje živaca, grčeva u želucu, lakše mokrenje, liječenje astme i zapaljenje bubrega. Koristi se, također, za poboljšanje teka i protiv nesanice. Sjemenkama bosiljka liječe se mokraćni organi.

BRADAVICE

1. Skuhati jak čaj od rosopasti: u 1 litru proključale vode staviti 40 g rosopasti i kuhati poklopljeno 10 minuta. Kad se čaj ohladi, oprati bradavice, sačekati da se samo od sebe posuši, a zatim iz svježje rosopasti cijediti mlijeko po bradavicama. To činiti svaki dan u razdoblju od 6 do 8 dana i bradavica će nestati.

2. Ruke dobro oprati običnim sapunom za rublje i pritom trljati po bradavicama. Površinski dio većih bradavica malo načešati a zatim narnazati konjskom pjenom. Ostaviti da se posuši. Vrijeme liječenja — 10 dana.

3. Površine na kojima se nalaze bradavice dobro oprati lukšijom. Pri tome trljati po bradavicama, a neku veću i oštetiti. Poslije toga bradavice jako namazati mlijekom od smokve i sačekati da se posuši. Svaku slijedeću večer samo bradavice namazati smokvinim mlijekom. Cijelo vrijeme bradavice se ne smiju močiti — sve dok se raspadnu i otpadnu. Ponoviti postupak s lukšijom i smokvinim mlijekom.

CRVENI VJETAR

1. Načiniti mješavinu jednakih količina korijena cička i kore od zovine. U 1 litru proključale vode staviti 30 g mješavine trava i kuhati poklopljeno 3 minute, te ohladiti. Mlakim čajem namočiti pamučne krpe i oblagati oboljela mjesta. Obloge mijenjati svakih 20 minuta.

2. U 5 litara proključale vode staviti 20 g trine od sijena i kuhati poklopljeno 3 minute te ohladiti. U međuvremenu, 40 g cvjetova i listova kamilice preliti sa 2 litre proključale vode i ostaviti da se poklopljeno ohladi. Oba čaja procijediti u drugu posudu, izmiješati i mlakim (novim) čajem natopiti pamučne krpe i obložiti bolna mjesta. Obloge često mijenjati, kako bi se održala ista toplina.

BREZA — betula

Prilog u boji III, sl. 4

Drugi nazivi: brez, brezuša, briza, brizovina, metlika.

Opis biljke: postoje dvije vrste breza: bijela ili obična breza i cvetna ili sjeverna breza. U liječenju ljekovitim biljem obje imaju jednaku vrijednost.

Breza je 10 do 25 m visoko drvo s tankim, vitkim grančicama i bijelom glatkom korom što se može ljuštiti na listiće tanke poput papira. Listovi na peteljkaama su koso četvrtasti ili trokutasti, zašiljeni i dvostruko pilasti. Cvjetne rese dugačke su 3 do 4 cm, a razvijaju se zajedno s lišćem.

Vrijeme cvatnje: konac travnja i u svibnju. *Stanište:* rasprostranjena je na planinama, a nalazi se pojedinačno ili u skupinama. Najčešće se nalazi na močvama i vlažnom tlu, i kao ukrasno drvo po parkovima.

Ljekoviti dijelovi biljke: za lijek se skupljaju sok, rese, listovi i kora. Sok se vadi koncem veljače ili početkom ožujka, a lišće se bere za vrijeme cijele vegetacije. Kora se prikuplja u proljeće i jesen.

Ljekovito djelovanje: u proljeće, kad počnu kolati sokovi, probuši se rupa u stablu. U nju se stavi tanka cjevčica pomoću koje dobivamo brezov sok. U soku se nalazi šećer te, ukoliko

ga grijemo da provri, dobivamo brezovo vino. Sok i vino su odličan lijek za liječenje ateroskleroze, gojaznosti, bubrežnih kamenaca i drugih bubrežnih bolesti. Uklanja slabo mokrenje, bjelančevine u mokraći i čisti krv.

Čaj od brezovog lišća i resa pojačava izlučivanje mokraće, odstranjuje kiselinu iz organizma te liječi groznicu, reumatske bolesti i vodenu bolest.

BRODAR

1. Tovarni list je prijevozna isprava kojom **prijevoznik stvari (vozar) potvrđuje primitak robe na prijevoz**. Koristi se često u pomorskom prijevozu stvari. **Nije vrijednosni papir, nije prenosiv, glasi samo na ime i izvornik prati robu**. Prikladan je u prijevozu koji traje krace vrijeme.

2. Privilegiji na brodu se smatraju **zakonskim založnim pravom na brodu**. To su tražbine koje **zakon zbog njihove važnosti posebno povlašćuje i osigurava**, a **namiruju se ispred svih tražbina**, pa i onih koje su osigurane hipotekom. Djeluju prema trecima, i kada nisu upisane u upisnik brodova. U zakonu su **taksativno navedene**, a razvrstani su u pet razreda (prvi razred - **sudski troškovi, lučke naknade**, drugi - **plaće posade**, treći - **naknade za spašavanje na moru**, četvrti - **naknade štete zbog sudara brodova i sl**, peti - **tražbine iz ugovora radi očuvanja broda i nastavka puta**)

3. Brodar je fizička ili pravna osoba koja je **posjednik vlastitog ili tuđeg broda i nositelj plovidbenog pothvata**. On je i **prijevozni poduzetnik** ili poduzetnik nekog drugog konkretnog plovidbenog posla. **Nevlasnik broda je brodar temeljem ugovora o zakupu**, a može biti i **hipotekarni vjerovnik** kad dug nije plaćen. Kod ugovora o prijevozu putnika i prtljage brodari **moгу biti i turističke agencije** koje nisu u nekoj vezi s brodom.

BRSLJAN — hедера helix

Opis biljke: bršljan je do 20 m duga povijuša s trajno zelenim listovima i mnogobrojnim korijenjem po stabljici kojim se pričvršćuje za drugo drveće i kamenje. Pri svojoj osnovi stabljika je položena, a zatim puzava. Listovi su kožasti. Gomji listovi po obodu su cjeloviti, dok su donji srcolika oblika i razdijeljeni u 3 do 5 režnjeva. Cvjetovi su sitni, izvana mrke, a iznutra zelene boje, skupljeni u poluloptasti štit.

Vrijeme cvatnje: biljka cvjeta od kolovoza do listopada. Plod je okrugla bobica modrocrne boje.

Stanište: bršljan raste po stijenama, ruševinama i šumama. U gradovima se uglavnom uzgaja kao ukras na zidovima.

Ljekoviti dijelovi biljke: za lijek se upotrebljavaju listovi i plodovi.

Ljekovito djelovanje: bršljanov list već u malim količinama djeluje na krvne sudove i srce. Koristi se za liječenje bolesti slezene, polipa u nosu, bolesti očiju, mekih kostiju, kamena i pijeska u bubre-zima, upale mokraćnog mjehura i bijelog cvijeta kod žena. Koristi se, zatim, u liječenju kožnih bolesti, rana i skrofulozne djece (koju je potrebno kupati u uvaru od bršljanova lista).

Bršljanov plod potrebno je oprezno koristiti. Miješanjem s preslicom i nanom koristi se u liječenju nekih unutrašnjih bolesti.

BUBREŽNI KAMENCI

Bubrežni kamenci stvaraju se iz otpadnih tvari i soli što se nalaze u mokraći. Što je manje mokraće, to je u njoj više otpadnih tvari i soli. U našim krajevima bubrežni kamenci dosta su česta pojava, posebice u Primorju. Kamenci uglavnom nastaju u jednom bubregu. Isto tako, najčešće se javlja jedan kamenac, dok su rijetki slučajevi kad istodobno u bubregu postoji nekoliko kamenaca. Bolest pogađa najviše muškarce u dobi od 25 do 45 godina. U djece i ljudi u dobi iznad 45 godina kamenci nastaju uglavnom u mokraćnom mjehuru. Toj su bolesti skloni ljudi koji se pri radu mnogo znoje i gube mnogo tekućine, zatim oni koji veoma malo mokre — a malo mokre jer ne uzimaju veće količine tekućine.

Glavni znak bolesti je jaka bol u predjelu bubrega, koja se širi uzduž odvodne mokraćne cijevi do prepone. Uz bol osjeća se mučnina i povraćanje. Bol nastupa u vidu napada koji postupno popušta pa se opet ponavlja. To su tzv. bubrežne kolike. Nastaju iznenada, a izazivaju ih vožnja po neravnoj cesti, kad čovjek skače ili trči i sl. Do tada je kamenac mirovao u svojem ležištu; međutim, vanjskim utjecajem pokreće se i zatvara otjecanje mokraće. Jakim stezanjem bubrežne zdjelice ili mokraćovoda organizam pokušava istisnuti kamenac, a to uzrokuje žestoke bolove. Poslije svakog napada pri kraju mokrenja primjećuje se nešto malo krvi, a kadšto je sva mokraća krvava. Krv dolazi otuda što je kamenac ošteti odvodni kanal.

Liječenje

Sastav čaja:

40 g stabljike kilavice

40 g listova medveđeg grožđa

40 g žila zečjeg tma

30 g stucanog ploda šipurike

30 g listova breze

30 g listova i cvjetova kunice

20 g koprive

Pripremanje i primjena čaja:

Trave jako usitniti i smiješati. U 2 litre vode preko noći namočiti 15 g mješavine trava. Ujutro staviti na tihu vatru i kad prokuha držati na vatri 1 minutu. Ohladiti poklopljeno, procijediti u boce i dodati svježi limunov sok (iz 1 limuna). Čaj piti umjesto vode, s tirne da se dnevno popije najmanje 1 1/2 litra. Osim toga, za vrijeme jela 3 puta dnevno popiti po 1/2 dcl slabijeg čaja pripremljenog od žila i stabljike ježovine (bodljikave veprovine).

Hranu pripremati sa što manje soli, čorbastu, jako raskuhanu i jesti mlaku. Ne piti svježu vodu. Vodu najprije prokuhati i ohladiti, i tek onda piti. Isto tako, zabranjeno je piti mineralne vode, jesti masniju hranu i konzervirane prerađevine. Umjesto navedenog čaja, u liječenju pijeska u bubrezima može poslužiti čaj od slijedećih trava:

60 g listova breze

60 g pirevine (podzemni dio)

40 g stabljike preslice

40 g samljevenog ploda šipurike

20 g stabljike timijana

Čaj se priprema i uzima kao u prvoj recepturi.

CELER — *apium graveolens*

Drugi nazivi: ak, čereviz, pitomi celer, celon, selen, selin, zelena.

Opis biljke: celer je dvogodišnja zeljasta biljka s mesnatim i vretenastim korijenom koji ponekad može biti i gomoljast. Stabljika mu je razgranjena, a doseže visinu od 40 do 80 cm. Tamnozeleni i sjajni listovi su veliki i perasto razdijeljeni, dok su listići klinastog oblika, gore urezani i nazubljeni. Kuglasti plod je rebrast.

Vrijeme cvatnje: od srpnja do rujna. Cvjeta bijelim i sivo-bijelim cvjetićima, koji su skupljeni u štit s kratkom peteljkom.

Stanište: celer raste kao divlja i kulturna biljka koja se uzgaja u povrtnjacima. Kao divlja raste na obalnom području i na vlažnim područjima gotovo cijele Evrope, a nalazi se i na drugim kontinentima. Drži se da je divlji celer otrovan te ga zato ne upotrebljavamo u liječenju ljekovitim biljem. Za vrtni ili pitomi celer drži se da je veoma značajna ljekovita biljka.

Ljekoviti dijelovi biljke: za lijek se koristi korijen vrtnog celera koji se kopa od sredine rujna do sredine studenoga. Svježa biljka sabire se od svibnja do konca kolovoza.

Ljekovito djelovanje: celer se koristi u liječenju vodene bolesti, reumatskih bolesti, gihta (uloga) i pretjerane gojaznosti, kroničnog katara pluća, grčeva u prsnom košu, što su povezane s osjećajem straha, nadutosti, slabosti želuca, pomanjkanja teka i bolesti koje su

uvjetovane nedostatkom osnovnih tvari potrebnih organizmu. Isto tako, celer poboljšava krv i cirkulaciju krvi.

ČICAČ — *arctium lappa*

Prilog u boji IV, sl. 1

Drugi nazivi: čičak zeleni, gorki lepuh, konjski čičak, lepušina, repuh, veliki čičak, veliki lepuh.

Opis biljke: čičak je dvogodišnja biljka koja ima dugačak i sivosmeđi i vretenasti korijen. U prvoj godini pojavljuju se veliki prizemni listovi s peteljkama i nepravilna srolikog oblika. U dru-goj godini izraste uspravna razgranjena stabljika visine od 1 do 1 1/2 metar. Listovi su sve manji idući prema vrhu stabljike. Cvate u glavicama s grimiznocrvenim cjevastim, gusto zbijenim cvjetićima, što imaju kukice pomoću kojih lako prijanjaju za odjeću.

Vrijeme cvatnje: od srpnja do rujna.

StaniSte: raste uz putove, na livadama i neobrađenom zemljištu.

Ljekoviti dijelovi biljke: Za lijek se upotrebljavaju korijen, listovi i sjeme. Dvogodišnje korijenje sakuplja se u proljeće i jesen, listovi dok su još mladi, a sjeme kad sazrije.

Ljekovito djelovanje: korijen čička djeluje protuotrovno, pospješuje izlučivanje mokraće i znoja te čisti krv. Isto tako koristi se u liječenju veneričnih bolesti, svih vrsti čireva, skrofula, gihta (uloga), zastarjelih reumatskih bolesti, vodene bolesti i trovanja živom. Čaj od mladog lišća koristi se u liječenju katara želuca i nadutosti, a dobro je sredstvo i protiv raznih osipa, čireva, gnojnih rana i ranica u ustima. Sjeme čička koristi se za sve bolesti za koje se koristi i korijen i listovi, s time što sjeme jače djeluje. Sjeme čička koristi se za pravljenje čičkova ulja koje je jako dobar lijek protiv peruti i ispadanja kose. Korijen, listovi i sjeme čička nakon godinu dana gube svoje ljekovito djelovanje.

CIKLA — *beta vulgaris* var. *cicla*

Drugi naziv: crljena blitva, cveka, cvekla, crvena repa.

Opis biljke: iz osnovne ishodišne biljke, koje je pradomovina obala Sredozemnog mora, proizašle su mnoge kulturne sorte repe. Iz početnog tankog korijena, stoljetnim uzgajanjem dobiven je go moljasti podzemni dio biljke. Iznutra je crvene do krvavocrvene boje, a stabljika i listovi su kod većine sorti crveno nahukani.

Ljekoviti dio biljke: za lijek se upotrebljava podzemni dio biljke. Sabire se u jesen, u rujnu i listopadu. Pohranjuju se u umjereno tople prostorije. Ako se čuva na odgovarajući način, cikla se može sačuvati do idućeg ljeta.

Ljekovito djelovanje: osnovno djelovanje cikle je u suzbijanju tumora i liječenju leukemije. Zatim, u liječenju malarije, akutnih fibroznih bolesti i gripe u početnom stadiju. Osim toga, koristi se za reguliranje krvnog tlaka, osobito kod bolesnika s niskim krvnim tlakom; povoljno utječe na živce i rad mozga. Za sve vrsti liječenja koristi se svježe cijeđeni sok iz cikle, a iz 1 kg cikle može se dobiti 700 do 750 g soka. Cikla je, nadalje, korisna u liječenju slabokrvnosti, posebno u djece i mladih osoba, a pospješuje rad želuca, crijeva i žuči.

CIR NA DVANAESNIKU (ULCUS DUODENI)

Utvrđeno je da ljudi mnogo češće obolijevaju od čira na dvana-esniku nego od čira na želucu. Čir na dvanaesniku nerijetko je bolest »živčanih« i duševno osjetljivih ljudi koji su opterećeni brigama, strahovima, strepnjama, uzrujanošću i sl. U muškaraca bolest se najčešće pojavljuje u dobi između 18 i 35 godina. U početku bolesnici imaju osjećaj da ih peče u zličici, a kadšto se javlja i kiselo podrigivanje. Zatim postupno nastupaju bolovi, naročito uvečer, u proljeće i jesen. Karakteristična je pojava da bolovi prestaju nakon što se uzme lagana hrana.

Liječenje

Sastav čaja:

70 g listova i cvjetova dubčaca

60 g listova nane pitome

60 g konjogriza

50 g listova kadulje

40 g listova pelina planinskog

30 g listova volujskoga uha

30 g imele bijele

30 g stabljike zlatice s kamena

20 g listova i cvjetova podbijela

20 g korijena bijelog sljeza

20 g stucane smrekove crvene bobice

20 g hrastove kore (donje bijele)

Pripremanje i primjena čaja:

Trave usitniti i smiješati. U 1 litru proključale vode staviti 10 g mješavine, kuhati poklopljeno 1 1/2 minuta i ohladiti poklopljeno.

Hladan čaj prelići u bocu i piti po 1 dcl prije i poslije jela. Poslije svih napitaka uzeti jedaću žlicu rafiniranog ili filtriranog maslinovog ulja. Preostala 4 dcl piti između obroka, zaslađena s malo meda, ukoliko bolesnik nije

dijabetičar. U slučaju čira na dvana-esniku ne smije se piti ništa što je hladnije od topline ljudskog tijela. Potrebno je odjenuti se u toplu odjeću, posebice trbušni dio. Nakon što ste obavili nuždu, potrebno je isplahnuti se mlakom vodom. Izbjegavati pranje ruku hladnom vodom.

U pogledu ishrane i zabrane vrijedi sve što je rečeno pri liječenju i uputama za liječenje čira na želucu, odnosno katara želuca (str. 72 i 73). Liječenje čira na dvanaesniku traje dugo vremena, više od 3 mjeseca, s time što se navedena receptura ponavlja.

Za velike pušače i alkoholičare koji duže vrijeme boluju od čira na dvanaesniku, a koji ih osjetno iscrpljuje, preporučujemo čaj od slijedećih trava:

30 g listova bokvice muške

30 g listova bokvice ženske

30 g stabljike očajnice

30 g listova gaveza

30 g stabljike kunice

30 g crnog sljeza

30 g imele bijele

30 g korijena koprive

20 g korijena iđirota

20 g stabljike komorača

20 g listova peršuna

10 g listova kadulje

10 g listova pelina planinskog

Pripremanje i primjena čaja:

Trave usitniti i smiješati. U 1 1/2 litru proključale vode staviti 10 g mješavine trava, kuhati poklopljeno 2 minute i ohladiti poklopljeno. Hladan čaj prelići u bocu i piti po 1 dcl prije i poslije jela. Poslije svih napitaka uzeti po srednju žlicu maslinova ulja. Preostala

4 dcl uzimati svakih 1/2 sata po 1/2 dcl između obroka ili u mlakoj juhi s tjesteninom, bez jaja.

Odjenuti se toplo, naročito dio oko trbuha te od slabina prema dolje. Zabranjeni su svi teži fizički poslovi, a obavezne su lagane vježbe i šetnje na čistom zraku. Uzimati sok od svježeg voća; povrće prije jela jako raskuhati. Ako je bolesnik sklon proljevima nakon što pije navedeni čaj, u svakih 10 g inješavine trava može dodati po

5 kolutiča ploda divlje drače.

ČIR NA ŽELUCU (ULCUS VENTRICULI)

Mnogi neupućeni ljudi misle da čir na želucu nije ništa drugo nego gnojni prišt koji određeno vrijeme raste, a onda se otvori ili »pukne« pa se naposljetku razlije po želucu. Zapravo, to je oštećenje želučane sluznice koje počinje kao neznatna površinska ranica, a zatim se udube u želučanu stijenku.

Čir na želucu ozbiljna je bolest čije posljedice mogu biti daleko-sežne i opasne. Znakovi bolesti su osobeni i prepoznatljivi po dugotrajnoj boli koja se javlja na samom čiru, pogotovo kad se čir dotakne. Neposredno nakon jela nastaju grčeviti bolovi koji pre-staju kad se jelo povrati. Dogodi se da se krv iz čira na želucu izlije u crijevo te se pojavljuje u stolici u vidu katranovih sastojaka.

Čir na želucu i dvanaesniku crijeva nastaje uglavnom pogrešnom ishranom, pretjeranim pušenjem i djelomičnim uzimanjem alkohola te duševnim i živčanim uzbuđenjima itd. Čir na želucu i dvanaestercu imaju mnogih zajedničkih osobina. Međutim, kod čira na želucu osobito noću dolazi do jačih bolova. Bolovi su kadšto veoma intenzivni, a smanjuju se kad bolesnik pojede malo hrane ili popije tekućinu.

Liječenje

Sastav Saja:

40 g listova pitome nane

40 g listova divlje nane

40 g stabljike dubčaca

40 g listova i cvjetova kantarije muške

40 g listova i cvjetova kantarije ženske

40 g stabljike preslice

30 g stucane smrekove crvene bobe

39 g stucane smrekove sme bobe

30 g imele bijele

30 g žila pirevine

20 g listova šumske jagode

20 g listova kupine

20 g listova i cvjetova lipe

10 g listova pelina nizinskoga

Pripremanje i primjena čaja:

Trave usitniti i smiješati. U 1 litru proključale vode staviti 10 g mješavine trava, kuhati poklopljeno 1 1/2 minutu i poklopljeno ohladiti. Hladan čaj prelići u bocu i piti 3 puta dnevno, prije i poslije jela, po 1 dcl.

Poslije napitaka prije jela, uzimati srednju žlicu rafiniranoga ili filtriranoga maslinova ulja, a poslije napitaka nakon jela, 1 jušnu žlicu istoga ulja. Preostala 4 dcl piti između obroka sa sokom od kiselih jabuka ili, što je bolje, sa sokom od kupusa. Sok se posebno priprema za svaku upotrebu — najprije se kupus nariba a zatim isci-jedi. Ukoliko se dnevno pije 1/2 litre kupusova soka, količme čaja mogu se smanjiti na 1/2 litre dnevno. U tom slučaju dnevno je potrebno pripremiti 1/2 litre čaja, s time da se u proključalu vodu stavi 5 g mješavina trava. Postupak pripremanja je isti kao gore. Sok od kupusa pije se usporedno s čajem. U tom slučaju, također, smanjiti količine maslinova ulja, a jabukov sok nije potreban.

Za mršave osobe koje boluju od čira na želucu preporučamo da čaj piju u proljeće i jesen kada nastupaju intenzivni bolovi.

Sastav čaja:

70 g listova i cvjetova kunice

60 g listova pitome nane

50 g listova i cvjetova kantarije muške

40 g listova šumske jagode

10 g listova pelina

10 g listova kadulje krstašice

Pripremanje i primjena čaja:

Pripremati čaj jednako kao i prethodni, s time što se u toku dana mora popiti cijela količina od 1 litre — 3 puta dnevno po 1 dcl prije i poslije jela, a preostala 4 dcl između obroka, umjesto vode, (može se zasladiti medom). U svaki obrok obavezno je dodati 2 jušne žlice maslinova ulja.

Za mlađe Ijude koji boluju od čira na želucu a bili su strastveni pušači i u manjoj mjeri uživali alkohol, preporuča se slijedeći čaj:

50 g listova nane pitome

50 g stabljike komorača

40 g stabljike plućnjaka

30 g stabljike ive trave

30 g listova pelina

10 g Ustova i cvjetova majčine dušice

10 g korijena koprive

Pripremanje i primjena čaja:

Trave usitniti i smiješati. U 1 litru proključale vode staviti 10 g mješavine trava i kuhati poklopljeno 2 minute. Ohladiti poklopljeno i preliti u bocu. Piti 8 puta dnevno po 1 dcl prije i poslije jela, što znači da dnevno treba uzimati 4 obroka (dakle, manje ali učestalije). Poslije napitaka prije jela, uzima se svježe ocijeđen jabukov sok

(jabuka može biti kisela ili slatka). U svaki obrok obavezno je staviti po 1 jušnu žlicu maslinova ulja. Poslije napitaka nakon jela, uzima se mala žlica meda koja se prethodno razmuti u vodi ili navedenom čaju. Preostala 2 dcl čaja popiti u toku dana umjesto vode. Tom prilikom može mu se dodati malo svježeg ocijeđenog limunovog soka i meda. Postupak liječenja vremenski traje otprilike 2 mjeseca.

~ISĆENJE KRVNE PLAZME

Usko vezano za bolesti krvi, te bolesti srca i krvnih žila, kao preventivno liječenje javlja se neophodna potreba da se čisti, odnosno pročišćava krvna plazma, čime se odstranjuju suvišna masnoća i drugi štetni sastojci. Ovaj zahvat, tj. liječenje potrebno je poduzeti odmah čim se pokažu nenormalna stanja u sastavu krvi, a to znači da se ne smije čekati da se razvije neka bolest koje je osnova u poremećajima odnosa u sastavu krvne plazme.

Sastav čaja:

- 40 g hrastove kore (donje bijele)
- 40 g listova i cvjetova kunicice
- 40 g stucane smrekove cme bobice
- 40 g listova pitome nane
- 40 g cvjetova zovine
- 30 g stabljike dubčaca
- 30 g vrijeska — plavoga cvijeta
- 30 g cvjetova gloga
- 30 g stabljike komorača
- 30 g listova kunicice
- 20 g listova i cvjetova pasje ruže
- 20 g listova vinove loze
- 10 g stabljike ive trave
- 10 g listova kadulje

Pripremanje i primjena Saja:

U 1 litru proključale vode staviti 10 g mješavine, kuhati poklop-Ijeno 1 minutu i hladiti poklopljeno. Pije se 3 puta dnevno po 1 dcl prije jela i po 1/2 dcl poslije jela.

Pored toga čaja, u toku dana, umjesto vode pije se čaj priprem-Ijen od jednako srniješanih količina hrastove kore (donje bijele) i mlade vrbove kore. Taj se čaj priprema na slijedeći način: u stak-lenku uliti 4 litre vode, zatim 30 g hrastove i 30 g vrbove kore. Pustiti da odstoji potopljeno 24 sata. Nakon toga voda se procijedi u emajlirani lonac i stavi na vatru da provri. Nakon što je voda proključala, stavlja se ranije izvađena kora i sve se zajedno kuha 15

sekundi. Uvarak se hladi poklopljen, a nakon što se ohladio, procijedi se u boce i čvrsto začepi. U toku dana, umjesto vode. kako je rečeno, popiti najmanje 5 dcl toga čaja.

Za vrijeme liječenja 3 puta dnevno uzima se srednja žlica meda i svježe ocijeđena limunovog soka. Isto tako, 2 puta dnevno pije se uvarak od krumpira. Uvarak se priprema tako da se u 1/2 litre proključale vode stavi 2 povećaa krumpira s korom te se pot-puno skuhamu. Krumpir treba da bude dobro opran i isječen na kolutiče. U toku dana pije se 2 dcl, a ostalo se baci.

U pogledu ishrane, u toku liječenja ne postoje nikakva ograničenja, osim što je zabranjeno uzimati zaprženu hranu. Isto tako, za vrijeme liječenja potrebno je odbaciti alkohol i cigarete. Ako do-puštaju prilike, preporuča se jesti što više mladog maslačka pri-premljenog sa crvenim lukom i rižom na biljnom ulju.

Ukoliko je bolesnik »šećeraš«, ili, pak, naginje šećemoj bolesti, ne uzima med i limunov sok, kako je to gore preporučeno. Ti bole-snici, uz čaj koji uzimaju umjesto vode, treba da uzimaju 3 puta po 8 kapi tinkture za srce. Pripremanje te tinkture prikazano je u poglavlju o liječenju bolesti srca (str. 40).

1.

2. **STRANKE U OSTAVINSKOM POSTUPKU**

3. **NASLIJEDNICI , VJEROVNICI OSTAVITELJA, LEGATARI**

4. **KAKO SE POSTUPA S NAKNADNO PRONAĐENOM IMOVINOM**

5. **KAKO SE POSTUPA S NAKNADNO PRONAĐENOM OPORUKOM - PROGLASITI I UPUTITI STRANKE NA PARNICU**

CRVENA PUPICAČAVOST (ROSACEA)

U starijih ljudi postoje česte promjene kože, koje su nalik na običnu pupičavost. Te se promjene uglavnom javljaju na nosu i uokolo nosa, najprije u obliku prišteva, a zatim gomolja, što često zajedno sraščuju te sačinjavaju nakupine. Uz prištiće i gomolje istodobno se pojavljuju sitne cívne žilice što postupno tamne i povećavaju se te se, naposljetku, tako razgranaju da cijelo lice postane modrocveno. Pupičavost i krvni zastoji dostignu takav stupanj da iznakaze lice, posebice nos, koji posve izgubi svoj pivotni oblik. Uz ovu bolest, bolesnici često boluju od kroničnog želučanog katara.

Liječenje

Sastav čaja:

20 g korijena slatke paprati

20 g bijele imele

20 g hrastove kore

20 g listova divlje nane

20 g stabljike timijana

20 g cvjetova gloga

20 g Ustova divlje jagode

Pripremanje i primjena čaja:

Pripremiti lagani čaj: u 1 litru proključale vode staviti 2 1/2 g mješavine i kuhati poklopljeno 1 minutu te ohladiti poklopljeno. Po želji, čaj se može zasladiti medom ili mu se mogu uliti svježe iscijeđeni voćni sokovi. Piti umjerno vode u trajanju od 2 mjeseca.

Jesti kuhanu hranu pripremljenu na biljnom ulju, a ponajbolje miješanom običnom i maslinovom ulju. Odbaciti suhomesnate ;

konzervirane proizvode, izbjegavati pečenja. U ishrani koristiti što više crvenoga i bijeloga luka, kako u jelu tako i svježega. Preporuča se kašasta hrana s mnogo zelja. Odbaciti cigarete i alkohol!

Izbjegavati prašnjave i zadimljene prostorije te hladan i jak vjetar. Zimi zaštititi lice. Sto više baviti se sportom i planinarenjem. Potrebno je iznojavati kožu, naizmjenično se kupati u toploj i hladnoj vodi. Lice prati čistom hladnom vodom, a zatim namazati kantarion uljem.

CRVOTOČINA — *lycopodium clavatum*

Drugi nazivi: lisičjak, lisičji rep, prečica, plavun, zmijina mahovina.

Opis biljke: crvotočina je trajna zimzelena biljka. Nalikuje mahovini i ima 1 do 2 metra dugačku puzeću stabljiku što je račvasto razgranjena i pokrivena gustim i sitnim, na vrhu zašiljenim listićima. Na strani koja je okrenuta prema zemlji razvijaju se brojni nježni i sitni korjenčići. Crvotočina ne cvate jer je papratnjača.

Iz poleglih ogranaka izbijaju i razvijaju se guste nakupine koje na vrhu nose po dva plodna klasa, kao vilice. Truske čine sitni svijetložuti prah što pranja uz predmete, pliva po površini vode pri čemu se ne moći. Taj prah je bez okusa i mirisa, a u vatri lako i izgara.

Vrijeme cvatnje: u kolovozu i rujnu.

Stanište: crvotočina raste po cijeloj Evropi u crnogoričnim šumama i na neplodnim tlima.

Ljekoviti dijelovi biljke: za liječenje se upotrebljava sjeme crvotočine, odnosno spore, što se naziva još i brašno crvotočine. Koristi se, također, i cijela biljka. Cijela biljka sabire se od svibnja do rujna, a suši u hladu.

Ljekovito djelovanje: »brašno« (truske ili spore) crvotočine upotrebljava se posipanjem oboljelih dijelova kože, posebno u bolesnika koji su prinuđeni dugo vremena ležati u postelji. »Brašno« crvotočine koristi se kod bolesti mokraćne cijevi i mjehura. Budući da »brašno« crvotočine pospješuje izlučivanje mokraćne kiseline, koristi se u liječenju uloga (gihta) i reumatičnih bolesti. Citava biljka primjenjuje se u liječenju bolesti mokraćnih i spolnih organa, kod bubrežnog pijeska i grčevitih bubrežnih napada, te u liječenju skrufuloze i rahitisa.

CUVARKUĆA — *empervivum tectorum*

Prilog u boji IV, sl. 2

Drugi nazivi: cmilić, divlje smilje, gromovna trava, pazikuća, uhovnik, uvara.

Opis biljke: čuvarkuća je trajna biljka s debelom lisnom rozetom. Iz sredine se razvija cvjetna, liskama pokrivena stabljika visine od 10 do 30 cm. U lažnom šticu poredani su cvjetići zvjezdastog oblika, svijetlocrvene boje, a u nekih podvrsti, crveno-ljubičaste ili žute boje.

Vrijeme cvatnje: u srpnju i kolovozu.

Staniste: raste po krovovima, stijenama, zidovima. Biljke su veoma skromne i nemaju gotovo nikakvih zahtjeva.

Ljekoviti dio biljke: za lijek se skupljaju listovi, ljeti, za vrijeme cvatnje.

Ljekovito djelovanje: svježe iscijeđeni sok iz listova čuvarkuće koristi se u liječenju nervne rastrojenosti, padavice, nemimih sno-va i straha u male djece. Svježe zdrobljeni listovi ili čisti sok koriste se kao sredstvo koje hladi i steže, zatim, protiv čireva, rana, opekotina; za bolna mjesta nastala gihtom te za liječenje »kurjih očiju« i uklanjanje sunčevih pjega. Svježi sok koristi se u liječenju nagluhosti, osobito one koja je izazvana skrućenim žutim sekretom (jer ga sok čuvarkuće rastvara).

DINJICA — *sanguisorba minor*

Prilog u boji IV, sl. 3

Opis biljke: raste po vlažnim livadama, grmasta je i visine do 90 cm. Stabljike dinjice su uspravne ili razgranate. Listovi se nalaze na dugačkim drškama, a složeni su nasuprotno. Uglavnom ih ima 19, jajoliki su i jako nazubljeni. Na naličju su listovi sivkaste boje. Na vrhu stapke nalaze se cvjetovi u obliku glavice kao u luka. Muški cvjetovi nalaze se pri dnu.

Vrijeme cvatnje: od lipnja do kolovoza, sa crveno-smeđim cvjetićima. Za vrijeme cvatnje sabire se cijela biljka i suši u hladu.

Ljekovito djelovanje: dinjica se koristi u liječenju nadimanja i truleži u želucu i crijevima. Korisna je u liječenju običnog i krvavog proljeva, katara u crijevima te proširenog i spuštenog želuca.

DIVIZMA — verbascum thapsus

Prilog u boji IV, sl. 4

Drugi nazivi: beloperka, divlji tabak, svećnik, vučji rep.

Opis biljke: divizma je dvogodišnja biljka. Stabljika joj je visoka od 1 do 1 1/2 metar, uspravna je i pokrivena gustim vunastim dlakama. U prvoj godini razvijaju se samo prizemni listovi, a u drugoj naraste samo stabljika. Listovi su krupni i debeli, duguljasto jajasti. Listovi pri dnu stabljike imaju peteljku i veći su, dok su oni na stabljici manji i bez peteljke, tj. sjedeći. Cvjetovi su skupljeni u gornjem dijelu stabljike u dugačak klas, žute su boje s bijelo ili crvenkasto vunastim prašnicima.

Vrijeme cvatnje: cvate od srpnja do kolovoza.

Stanište: raste po sunčanim kamenitim brežuljcima i na kamenitu tlu.

Ljekoviti dio biljke: za lijek se skupljaju cvjetovi i listovi u vrijeme cvatnje.

Ljekovito djelovanje: svježi listovi koriste se za pripremanje obloga za otekline, hemoroide i lišajeve. Pomiješana s drugim ljekovitim biljkama izvrsno je sredstvo protiv bolesti pluća, posebno suhog kašlja, prsobolje, groznice te za liječenje katara želuca i crijeva i protiv grčeva probavnih organa. Ulje od divizme izvanredno je sredstvo za mazanje bolesnih očiju i za masažu kod reume i kostobolje. Ulje od divizme priprema se tako da se boca napuni do polovice sitno isjeckanim listovima divizme, prelije se čistim maslinovim uljeom, začepi vatom i ostavi na suncu 40 dana.

DIVLJE MESO

1. U 3 litre vode kuhati mješavinu od 20 g hrastovih listova i 10 g hrastove kore — na laganoj vatri ključati 3 do 4 minute, i pustiti da se ohladi. Oboljele dijelove tijela ispirati hladnim čajem. Sačekati da se posuši, a onda posuti prahom od mješavine na suncu osušenih žirova i šišarki.
2. Smiješati po 20 g bijele imele i hrastove kore i po 10 g cvjetova divizme i listova muške bokvice i mješavinu kuhati u 6 litara vode — da vri poklopljeno na laganoj vatri 2 do 3 minute. Ohladiti poklopljeno i mlakim čajem ispirati oboljela mjesta, a zatim. stavljati obloge.

DIZENTERIJA

1. Usitniti i smiješati po 20 g kora od plodova šipka (Ijutune), plodova divlje drače, korijena angelike i rusomače (cijele biljke). U 1/2 litre proključale vode staviti 2 jedaće žlice mješavine trava, promiješati, poklopiti i ostaviti da se ohladi. Piti po 2 jedaće žlice svakih 1/2 sata.
2. Usitniti i smiješati po 20 g listova i cvjetova majčine dušice, cvjetova kunice, kore plodova šipka i stabljike gorčice. Daljnji postupak kao u prve recepture.

Bilo koju recepturu koristili, vodite računa o ishrani.

UPUTE ZA DEBUANJE

1. Za jedan od dnevnih obroka, bilo za ručak ili večeru, redovito jesti jelo koje se priprema na sljedeći način: 1/2 kg crvenog luka (oguljenog), 1/2 kg krumpira (oguljenih i izrezanih na kockice), 1/2 litre vode, 3 jedaće žlice masti i 2 jedaće žlice jestiva ulja. Jelo umjereno posoliti, malo pobiberiti i peći u pećnici. Dok se peče, promiješati 2 do 3 puta. Jest s domaćim kruhom. Za doručak re-dovito jesti po 2 veće kriške kruha namazane svinjskom mašću s malo soli. Jest više puta jaču i kaloričniju hranu. Prije jela 3 puta dnevno piti po 1 dcl čaja za poboljšanje teka.

2. Uz svaki obrok piti 1 do 2 dcl mlakog mlijeka sa 1 do 2 žlice meda.

DJECJA PARALIZA (POLIOMIJELITIS)

Dječja paraliza ili dječja uzetost zarazna je bolest centralnog živčanog sistema, a prije svega sive tvari u kičmenoj moždini. Bolest uzrokuje virus, a prenosi se kapljicama i prljavim rukama te je, prema tome, smatramo crijevnom zarazom. Bolest se uglavnom javlja uz druge crijevne zaraze, posebice dječje proljeve, najčešće ljeti i u ranu jesen. Bolest zahvaća djecu svih uzrasta no više pogađa djecu u prvim godinama života. Većina djece preboli bolest u sasvim blagom obliku te na taj način steknu imunitet u kasnijim godinama života.

Inkubacija, tj. vrijeme od ulaska bacila u organizam do prvih znakova bolesti iznosi 4 do 10 dana. Virusi osobito napadaju stanice motornih živaca u kičmenoj moždini.

Bolest počinje naglo, visokom temperaturom, groznicom, glavuboljom i iznemoglošću. Uz to se pojavljuje upala dišnih organa, upala krajnika i katar crijeva. Bolesti su svojstveni jaki bolovi u udovima na dodir i jako znojenje. Kasnije se javlja spontana bol, osobito u kralješnici. Vrat se ukoči kao kod upale moždanih ovojnica. Virus može zahvatiti i druge dijelove živčanog sistema. Ako bolest zahvati produženu kičmenu moždinu, razvija se teški oblik bolesti koji nerijetko završava smrću.

Nakon prvih znakova bolesti, za nekoliko sati razvijaju se uzetosti raznih vrsti. Uzetosti nogu i trupa su mlohave. Mišići uzetih udova postaju manji i tanji, a refleksi nestaju. Bolesnik teško mokri i vrši nuždu.

Nakon izvjesnog vremenja oporavlja se određeni dio pogođenih mišića. Uzetost se postupno povlači pri čemu se brže povlači uzetost

gornjih udova. Tek nakon nekoliko mjeseci pouzdano se može usta-noviti uzetost kojih dijelova tijela će ostati trajno.

Liječenje

Sastav čaja:

20 g cvjetova kamilice

20 g listova matičnjaka

20 g stabljike broćike žute

20 g cvjetova kunicе

20 g konjogriza

20 g stabljike prilipa

20 g listova i cvjetova kantariona muškog

Pripremanje i primjena čaja:

Čim se bolest pojavi, pripremiti dječji čaj: 2 1/2 g mješavine trava na 1 litru vode. Čaj piti svakih 1/2 sata po 1/4 do 1/2 dcl (ovisno o starosti djeteta), malo zaslađen medom ili šećerom s nekoliko kapi svježeg limunova soka. Uputu primijeniti prva tri dana, a zatim, dok se mješavina ne potroši, piti svaki sat po 1/2 do 1 dcl, ovisno o dobi djeteta.

Jesti isključivo kuhanu i jako raskuhanu hranu sa što više zeleni. Paziti da se dijete ne nahladi.

Nakon što se potroši mješavina navedenih trava, preporuča se čaj od slijedećih trava:

20 g kunice

20 g majčine dušice

20 g kilavice

20 g cme i crvene smrekove bobe

20 g divlje nane

20 g cvjetova Ijubičice mirisne

20 g listova divlje jagode

Pripremanje i primjena čafa:

Uvečer namočiti 2 1/2 g mješavine trava u 1 litri prokuhane i ohlađene vode. Ujutro staviti na laganu vatru da provri i ohladiti poklopljeno. Hladan čaj procijediti u bocu. Dnevno popiti do 1/2 litre medom zaslađenog čaja uz dodatak nekoliko kapi limunova soka. Čaj se pije uglavnom prije i poslije jela. Ako je u bolesnika slab tek, tada može piti 1/2 do 1 dcl gorkog čaja između obroka.

Posebnu pažnju potrebno je posvetiti tjelesnim vježbama. Za dijete je dobro da crta raznim bojama.

Jela pripremati bez masnoća životinjskog porijekla, na ulju i bez zapržavanja. Ulje može biti maslinovo ili biljno, čak i pomije šano. Umjesto slastica bolesniku davati pekmez od bijelih murava (dudova) ili divljeg voća.

Jedanput tjedno dijete kupati u uvaru od trine bez bijele djeteline. Ako bolesniku počnu zatajivati disajni mišići, nužno ga je smjestiti u bolnicu gdje postoje »umjetna pluća«.

DJETELINA DIVLJA — anthyllis vulneraria

Drugi nazivi: djetelina kamenjarka, mačja djetelina, zečja dje-telina.

Opis biljke: divlja djetelina je poleguta ili uspravna biljka visine 20 do 40 cm. Pokrivena je svilenim sjajnim dlakama. Donji listovi nalaze se na dugačkim peteljka, jednostavno ili perasto razdijeljeni. Na stabljici su listovi sjedeći i neparno perasti. Biljka cvate narančasto-crvenim ili grimizno-crvenim cvjetovima koji su složeni u plosnate glavice ovijene prstasto razdijeljenim obojnim listom.

Staniste: divlja djetelina raste u brdskom vapnenačkom gorju.

Ljekoviti dio biljke: za lijek se sabiru cvjetovi za vrijeme cvatnje. Ubrane cvjetove potrebno je što brže sušiti na sjenovitom i zračnom mjestu.

Ljekovito djelovanje: divlja djetelina koristi za liječenje rana. Kao čaj pije se za čišćenje krvi, jačanje želuca te kao sredstvo za otvaranje.

DRAČA — paliurus (australis) spina christi

Prilog u boji V, sl. 1

Opis biljke: drača je drvenasta grmolika biljka visine 3 do 4 metra. Ima veoma jak korijen što prodire duboko u zemlju. Iz glavnog korijena izbija sporedno korijenje, koje je, također, vrlo jako. Iz stabljike izbijaju ravni izdanci na kojima su pravilno raspoređeni zeleni listići tamnozeleno boje jajastog oblika. Na jednom izdanku, usporedno s obje strane nalazi se obično 12 do 15 listića. Iz pazuha izdanka izbijaju mali žuti, jako medonosni cvjetići, slaba mirisa.

Vrijeme cvatnje: u travnju.

Ljekoviti dio biljke: za lijek se skupljaju dozreli plodovi — mali okrugli »kolačići« prornjera 2 do 3 cm, koji dozrijevaju u kolovozu i rujnu.

Ljekovito djelovanje: drača je odavno poznata kao antiseptičko sredstvo što se uspješno koristi kod proljeva, dizenterije (srdobolje), zapaljenja debelog crijeva te u liječenju nervnih i reumatičnih bolesti.

DRHTANJE (FASIKULACIJE, FIBRILACIJE)

To je bolesno stanje koje se očituje u određenim dijelovima tijela u vidu jačeg ili slabijeg ritmičkog mišićnog trzanja, tj. u bržim ili sporijim pokretima. Drhtanje rnože nestati kako za vrijeme rnirovanja tako i za hotimičnih kretnji. Ono se javlja i u zdravih ljudi posebice za jakih hladnoća, ili pak kao posljedica umora nakon teških tereta, ili iz duševnih razloga.

Neprekidno i nehotično drhtanje znak je živčane bolesti. Ono se sastoji od više ili manje ritmičkih pokreta oko jedne osovine, a nastaje zbog izmjeničnih stezanja i opuštanja jedne skupine mišića. Uglavnom se javlja na rukama, nogama, glavi, zatim spuštenim vjeđama, na donjoj vilici i jeziku.

Izvjесnim slučajevima ne može se utvrditi uzročnik. Takvi slučajevi pojavljuju se u mladosti i mogu trajati cijeli životni vijek.

Taj se oblik bolesti teško liječi, ali nije opasan jer osim drhtanja ne postoje drugi znakovi oboljenja živčanog sistema. Osobitost drhtanja je u tome što prestaju u snu.

Liječenje

Razlikujemo postupak za mlađe i starije osobe. Razlika je u sastojcima mješavine trava koje služe za pripremanje osnovnog čaja.

Sastav čaja za mlađe osobe:

30 g listova rnatičnjaka

30 g cvjetova gloga

30 g cvjetova Ijubice mirisne

30 g stabljike plućnjaka

20 g korijena odoljena

10 g listova Ijubice mirisne

Pripremanje i primjena čaja:

Trave jako usitniti i smiješati. U 1 litru prokuhane i ohlađene vode staviti preko noći 5 g mješavine trava. Ujutro staviti na laganu vatru da provri i kuhati 1/2 minute. Kad se čaj ohladi, pretočiti ga u bocu. Gorak čaj pije se 3 puta dnevno po 1/2 dcl prije i poslije jela, a preostali dio zasladiti medom od kadulje ili vrijeska i piti umjesto vode.

Sastav čaja za starije osobe:

40 g listova (starijih) masline

40 g stabljike majčine dušice

40 g stabljike kantarije muške

30 g listova i cvjetova Ijubice mirisne

20 g vrbove kore

20 g stabljike komorača

20 g cvjetova zovine

20 g hrastove kore

Čaj se priprema na isti način kao za inlađe osobe. Za vrijeme liječenja iz jelovnika izbaciti svinjetinu i govedinu, kao i masnoće životinjskog porijekla, zatim žestoka alkoholna pića. Umjesto vode, katkad piti lagani čaj (2 1/2 g na 1 litru proključale vode) od vrbove kore s jednogodišnjih grančica.

Izbjegavati nagle pokrete i psihičke napetosti, zatim, osobe koje se ne podnosi. Sto više šetati se na čistom zraku. Ako mogućnosti dopuštaju, slobodno vrijeme provoditi u planini ili uz rijeku.

DRUGE BOLESTI

U ovom poglavlju dajemo kratke upute za liječenje pojedinih bolesti koje nismo obradili u prethodnim poglavljima zbog njihova specifičnog sadržaja. Naime, te se bolesti prilično često pojavljuju te ih obrađujemo u jednom poglavlju. Nismo ih posebice opisivali nego navodimo samo kratke upute za njihovo liječenje.

UPUTE ZA POBOLJSANJE TEKA

Za poboljšanje teka navodimo tri recepture, od kojih su dvije za odraslu djecu i starije ljude, a jedna je za djecu u dobi do 6 godina.

Prva receptura 7.0. odraslu djecu i starije ljude: uzeti po 20 g pelina, listova pitome nane, ive trave i stabljike dubčaca. Trave jako usitniti i smiješati. U posudu staviti 1 jušnu žlicu mješavine i preliterati sa 1/2 litre proključale vode; poklopiti i pustiti da se ohladi. Hladan čaj procijediti i piti 8 puta dnevno po 1/2 dcl — sveukupno popiti 4 dcl čaja. Uputu primjenjivati 15 dana.

Druga receptura 7.0. odraslu djecu i starije ljude: uzeti po 20 g cvjetova kunicе, listova divlje nane, korijena omana i listova kadulje. Trave usitniti i smiješati. U posudu staviti 1 jušnu žlicu mješavine trava i preliterati je sa 1/2 litre proključale vode, poklopiti i pustiti da se ohladi. Hladan čaj procijediti u bocu i piti 3 puta dnevno po 1 dcl pola sata prije objeda. Čaju se može dodati malo svježeg limunovog soka.

Receptura 7.0. djecu u dobi do 6 godina: uzeti po 10 g listova pitome nane, cvjetova kamilice, korijena idirota te listova i cvjetova kunicе. Trave usitniti i smiješati. U posudu staviti 1 jušnu žlicu mješavine trava i preliterati je sa 1/2 litre proključale vode i poklopiti. Kad se čaj ohladi, procijediti ga i po želji zasladiti medom. Piti prije jela i za vrijeme jela, sveukupno od 3 do 4 dcl dnevno.

DUBČAC — *teucrium chamaedrys*

Prilog u boji V, sl. 2

Opis biljke: postoji nekoliko vrsti biljaka istoga naziva. Sve su jako srodne. Raste kao polugrm s razgranatom stabljikom. Ima uske ovalne i duboko nazubljene listove

koji su dlakavi. Cvate crvenim, a kadšto i bijelim cvjetovima što su u obliku grozda sakupljeni na jednoj strani. Dubčac ima veoma jak miris. Zbog gorkih tvari dubčac je odavno poznat kao ljekovita biljka.

Stanište: raste na pašnjacima, livadama i karnenjarima naših primorskih krajeva i na rubovima šuma.

Ljekoviti dio biljke: za vrijeme cvatnje sakuplja se cijela biljka bez korijena.

Ljekovito djelovanje: dubčac antiseptično djeluje jer uništava mikrobe i bacile. Zbog tih svojstava odstranjuje trulež u crijevima i želucu. Upotrebljava se, nadalje, protiv svih groznica, a koristan je u liječenju šećerne bolesti, odnosno gušterače.

DUNJA — *cydonia oblonga* mill.

Drugi nazivi: funja, kunja.

Opis biljke: dunja je drvo visine do 7 metara. Stablo dunje nalikuje stablu jabuke; njezin je bliži srodnik iako se često pojavljuje u rastu grmolika oblika. Kora je glatka i smeđa. Listovi nalikuju listovima jabuke samo što su po rubovima cjeloviti i s donje strane sivo pustenasti. Ima velike cvjetove svijetlocrvene do bijele boje, rastu pojedinačno, a ne u čupercima kao u jabuke. Plod je oblika jabuke ili kruške, nepravilno je grbav, zlatnožute boje i pokriven dlačicama koje se lako skidaju. Raste na mjestima gdje uspijeva i vinova loza.

Vrijeme cvatnje: od svibnja do lipnja, a plodovi sazrijevaju u listopadu.

Ljekoviti dijelovi biljke: za lijek se upotrebljavaju plod, listovi i sjeme dunje.

Ljekovito djelovanje: plod dunje izvrsno je sredstvo u liječenju anemije. Sluz pripremljena od dunjina sjemena koristi se u liječenju

rana što nastaju dugotrajnim ležanjem bolesnika (decubitus) i opekotina. Koristi se za pripremanje obloga kod upaljenih očiju i otvorene raspucane kože, naročito na prsnim bradavicama. Dunja je veoma pogodno sredstvo u liječenju sluznice ždrijela, krajnika i dišnih putova. Kod upale želučane i crijevne sluznice preporučuje se kuhana dunja. Budući da dunja steže, preporuča se za liječenje rana, a iznutra za ublažavanje jakih proljeva.

AKNE (PUPICAVOST KOŽE)

Akne su gnojna upala žlijezda lojnica što se nalaze u koži. Upala se razvija u nekoliko stupnjeva. Najčešći uzročnici bolesti su sujedice («miteseri») za koje mnogi drže da su ličinke. Sujedice su odebljali loj u lojnim žlijezdama i njihovim izlazištima, u porama. Pojavljuju se uglavnom na licu, nosu, pokraj nosa, na čelu i bradi. Ako se sujedica pritisne sa strane iglom, izlazi lojni čep nalik na crviča. Od sujedice razvija se gnojni mješturić. Upala često zahvaća okolinu lojnih žlijezda, a time nastaju tvrdi i bolni čvorovi poput graška ili graha.

Pupičavost je veoma česta bolest što se javlja u gotovo svih ljudi, posebice za vrijeme puberteta. Uobičajeno prolazi za nekoliko godina, no u nekih ljudi traje cijeloga života. Kadšto se zbog neprekidnog pojavljivanja cijelo lice iznakazi.

Liječenje

Kupati se u mlakoj vodi čistim sapunom. Isprati se hladnom vodom i lagano posušiti bez trljanja. Poslije toga, oboljela mjesta lagano navlažiti a zatim obložiti pamučnim krpama natopljenim u tekućini, koje će postupak pripreme biti posebno opisan. Obloge na bolesnim mjestima držati 15 minuta, a zatim maknuti bez posušivanja. Ovaj postupak vršiti prije spavanja. Tom tekućinom ujutro, nakon brijanja i umivanja, također lagano ovlažiti oboljela mjesta. Tekućina se priprema miješanjem čaja i alkoholature.

Saslav čaja:

20 g listova i cvjetova vrijeska — plavoga cvijeta

10 g listova vrijeska — bijeloga cvijeta

Pripremanje i primjena čaja:

U 1 litru prokuhane i ohlađene vode preko noći namočiti mješavinu trave. Ujutro staviti na laganu vatru i kuhati poklopljeno 5 minuta. Ohladiti i procijediti u bocu i začepiti. Usporedno s pripremanjem čaja, u litrenu staklenku, koja se može hermetički zatvoriti, staviti po 20 g usitnjenog vrijeska plavog cvijeta i kunice te preliti s 1/2 litre alkohola jačine 40 vol.%, i zatvoriti. Uz povremena mućkanja držati 48 sati. Nakon toga alkoholaturu procijediti i pomiješati s prethodno pripremljenim čajem. Začepiti i čuvati na tamnom mjestu. Prije upotrebe potrebno je jako promućkati.

Osim toga, svaki dan piti po 1/2 litre čaja koji se priprema od mješavine trava:

20 g listova matičnjaka

20 g stabljike rusomače

20 g listova kadulje

20 g listova i cvjetova vrijeska

20 g stabljike ive trave

20 g korijena puzave pirike

20 g korijena odoljena

Trave jako usitniti i pomiješati. U 1 litru proključale vode staviti 5 g mješavine trava i kuhati poklopljeno 1/2 minute. Ohladiti, preliti u bocu i držati začepljeno.

Za vrijeme liječenja izbjegavati suhomesnate proizvode i konzervirane preradevine. Jest i jako raskuhanu hranu sa što više povrća, zeleni i svježeg voća. Izbjegavati znojenje i prašinu, posebno paziti da se prljavim prstima ne dotiče lice. Posteljinu mijenjati često, najmanje svaki treći dan. Sto više vremena provoditi na svježem i čistom zraku. Vršiti sportske aktivnosti.

AKUTNA GNOJNA UPALA ŽLIJEZDA SLINAVKI (SIALADENITIS SUPPURATIVA)

Kod akutne upale najprije oteknu žlijezde, a zatim i svi okolni dijelovi. Bolesnik ima vrućicu od oko 38 °C. Koža iznad žlijezde po-staje sjajna i napeta. Ulaz u odvodnu cijev žlijezde je otečen i crven, a kad se pritisne na žlijezdu, iz cjevčice izlazi gnoj.

Liječenje

Sastav čaja:

30 g hrastove kore

30 g vrbove kore

30 g stabljike preslice

30 g stabljike majčine dušice

30 g stabljike komorača

20 g listova matičnjaka

10 g listova muške bokvice

10 g stabljike kunice

Pripremanje i primjena čaja:

Upotreba i cio postupak kao kod aftozne upale usne šupljine, s time da se kod ove bolesti usta ispiru umjerenim čajem koji se priprema mješavinom jednakih količina kadulje i krkovine, bez ikakvih dodataka. Caj za ispiranje usta treba da bude mlak.

KRONICNA UPALA ŽLIJEZDA SLINAVKI (SIALADENTITIS CHRONICA)

Kronična upala nastaje kad se nije uspjelo potpuno izliječiti akutnu upalu žlijezda slinavki, a postoje slučajevi kad se bolest od samoga početka razvija u kroničnu upalu. Iscjedak iz cijevi nije gnojan, nego prorijeđen i pahuljast. Povremeno se javlja i gnoj. U fazi gnojnosti žlijezda je otečena i bolna. Upravo ta izmjena mimog stanja i upale osobeno je za kroničnu upalu žlijezde.

Liječenje

Sastav Saja:

40 g hrastove kore

40 g stabljike odoljena

40 g listova kadulje

40 g stabljike preslice

40 g stabljike petoprsta

40 g korijena i kore krkovine

40 g listova medveđega grožđa

40 g cvjetova kunice

Pripremanje i primjena čaja:

Trave usitniti i smiješati. U 1 litru prokuhane i ohlađene vode staviti 10 g mješavine trava i 4 žlice meda te preko noći namočiti. Ujutro staviti da poklopljeno ključa 1/2 minute i ohladiti. Hladan čaj prelići u bocu i u toku dana popiti svu količinu čaja (1 litru). Ponajbolje je piti po 1 dcl prije i poslije jela, a ostatak između obroka.

U ishrani što više koristiti crveni luk, rižu, divlje zelje i sve vrste raskuhane čorbaste hrane te svježe ocijeđene voćne sokove. Drugi postupci kao kod liječenja čira na želucu i dvanaestercu.

AKUTNA REUMATSKA GROZNICA

Bolest se očituje u vidu upale koja zahvaća velike zglobove, tj. koljena, laktove, gležnjeve i ramena, a često srčane zaliske i sam srčani mišić. Od bolesti boluju pretežno djeca u dobi od 5 do 15 godina. Obolijevaju i mladi ljudi, uglavnom do dvadesete godine starosti.

Akutna reumatska groznica počinje u vidu angine, zapaljenja usne šupljine ili bronhitisa. Taj oblik infekcije traje 3 do 4 dana, i duže, tj. od 5. do 14. dana bolesnicima se povisuje temperatura tijela te osjećaju bolove u velikim zglobovima. Budući da su bolovi u zglobovima veoma jaki, bolesnici su prisiljeni leći u krevet. Iako bolesnici ne osjećaju jače smetnje u predjelu srca, računa se da je najmanje polovici bolesnika zahvaćeno i srce. Oni koji su jednom preboljeli tu bolest, poslije lakše ponovo obolijevaju. Ukoliko se bolest ne smiri, najdalje u roku od 3 do 6 mjeseci prelazi u kronično stanje. Reumatska groznica veoma je ozbiljna bolest s teškim posljedicama te zbog toga, ukoliko se radi o bolesnu djetetu ili mlađem čovjeku s bolovima u zglobovima i povišenom temperatnom tijela, potrebno je imati na umu ovu bolest i brzo se liječiti. (U početku liječi se u bolnici.)

Liječenje

Sastav čaja:

40 g stabljike preslice

40 g cvjetova i listova kunice

40 g stabljike konjogriza

40 g stabljike ivanjskoga cvijeća

40 g listova lopoča (vodene ruže)

40 g zvjezdana (rožaste djeteline, površinski dio)

40 g cvjetnih vrhova potočnjaka

40 g žila zečjeg trna

40 g stabljike zečjeg trna

20 g listova ribiza crvenoga

20 g listova kadulje

20 g ive trave

20 g listova divlje nane

20 g korijena idirola

20 g plodova drača

20 g stabljike majčine dušice

Pripremanje i primjena čaja:

Travu jako usitniti i smiješati. U 1 litru proključale vode staviti 10 g mješavine trava, kuhati poklopljeno 1 minutu i hladiti poklopljeno. Zatim procijediti u bocu i piti 3 puta dnevno po 1 dcl prije jela i po 1/2 dcl poslije jela. Poslije svih napitaka uzima se srednja žlica rafiniranog maslinovog ulja. Djeca do 12 godina starosti taj čaj treba da piju dnevno 6 puta, po 1/2 dcl prije jela i 1/2 dcl poslije jela. Prema tome, djeca toga uzrasta dnevno trebaju uzimati i 6 laganijih obroka jela. Iza svih napitaka uzima se, također, srednja žlica rafiniranog maslinovog ulja.

Bolesnik treba da boravi u zračnoj i provjetrenoj prostoriji, a da ne bude hladna. Potrebno je umjereno grijati oboljela mjesta i izbjegavati močenje hladnom vodom. Sva hrana priprema se na biljnom ulju i bez zaprški. Jest i čorbastu i jako raskuhanu hranu sa što više miješanog povrća. Nije dopušteno jesti konzervirane prerađevine, govedinu, slani sir, plavu ribu, tvrdo kuhana jaja i suhomesnate proizvode.

Osim navedenoga, potrebno je bolesna mjesta, tj. zglobove namazati mlakom mješavinom biljnog ulja, rakije lozovače i malo naribane mrkve. Obloge nositi stalno, a obnavljati prije spavanja. Obloge stavljati neprekidno 12 dana, a mijenjati ih u toploj prostoriji.

AKUTNA UPALA ZGLOBOVA

Pojavljuje se najčešće kod reumatizma zglobova. 1 vanjski udarci, primjerice, udarac ili pad, mogu izazvati akutnu upalu zglobova. U nekim je slučajevima, ipak, teško utvrditi uzrok bolesti. Upala se očituje brzim izljevom tekućine što nastaje u zglobnoj sluznici (izljeva se u zglobnu čašicu). Tekućina je vodenasta ili gnojna. Uglavnom je gnojna, a gnoj je proizvod promjene tvari. Bolest najviše napada zglob koljena.

Kod vodene upale zglob je otečen i vruć te jako boli. Opipamo li ga rukom, osjetit ćemo gibanje tekućine. Svaki i najmanji dodir uzrokuje veliku bol. Groznica se ne pojavljuje. U većini slučajeva bolest prolazi bez vidnih posljedica, ali kadšto postaje kroničnom.

Liječenje

Sastav čaja (1):

30 g stabljike majčine dušice
30 g stabljike puzave pirevine
30 g korijena slatke paprati
30 g borovih iglica
30 g stabljike dubčaca
20 g vrbove kore
20 g listova i cvjetova vrijeska — plavoga cvijeta
20 g sjemena vodene trbulje
10 g listova i cvjetova ružmarina
10 g jagorcike

Sastav čaja (2):

40 g pirevine žila
40 g cvjetova i listova kunice
20 g timijana
20 g stabljike ive trave
20 g stabljike dubčaca
20 g korijena odoljena
10 g stucane smrekove bobice (crne ili crvene)
10 g stabljike kilavice
10 g listova pelina

Pripremanje i primjena čajeva:

Svaki čaj pripremati i piti zasebno.

Trave jako usitniti i smiješati. U 1 litru prokuhane i ohlađene vode namočiti u trajanju od 12 sati 10 g mješavine trava. Nakon toga staviti na laganu vatru da provri i kuhati 1 minutu poklopljeno. Kad se čaj ohladi, procijediti ga u bocu i piti 3 puta dnevno po 1 dcl prije i poslije jela. Preostalu količinu od 4 dcl popiti između obroka, umjesto vode.

U 1 litru domaće rakije lozovače namočiti u trajanju od 24 sata 40 g bosika (meslidana) i 20 g vrijeska. Čvrsto začepiti posudu. U toploj prostoriji namazati bolesne zglobove mlakom tekućinom i odmah umotati pamučnim krpama da se posuši. Nakon toga bolesna mjesta namazati mješavinom maslinova ulja i malo vin-skoga octa, te utopiti zglobove. Vrijeme provoditi mirujući u provjetреноj i sunčanoj prostoriji.

Odbaciti cigarete, alkohol, govedinu, jake začine i masnoće životinjskog porijekla. Jestiti raznovrsnu i raskuhanu hranu pripremljenu na biljnom ulju s mnogo povrća, posebice zeleni. (Akutna reumatska upala — reumatska groznica — sprečava se blagovremenim liječenjem upale grla (angine).

AKUTNI ŽELUCANI KATAR (AKUTNI GASTRITIS)

Ponutrica želučane stijenke je koža-sluznica koja osim sluzi izlučuje probavne sokove, solnu kiselinu i pepsin. Najučestaliji uzrok akutnom želučanom kataru (upali) je suviše teško, prehladno i neukusno jelo koje se teško probavlja, a jede neumjereno. Tada se sluznica želuca upali, otekne, zacrveni i nastupe poremećaji u probavi. Bolest je veoma neugodna. Ponajprije se javlja osjećaj kao da je želudac prenapunjen, zatim ponestaje teka, nastupa bol kao da »peče« te lagana gastrična groznica. Jezik je obložen debelim slojem, a u predjelu želuca nastupaju žestoke boli. Stolica je tvrda, ili se javljaju proljevi.

Poseban oblik akutnog želučanog katara nastaje u mamurluku, stanju nakon preobilnog uživanja alkohola. Zbog suviška alkohola nastupa zastoj u izlučivanju probavnih sokova, sadržaj se želuca brzo rastvori, a želučana sluznica postaje jako nadražena.

Liječenje

Kao što smo u uvodnom dijelu poglavlja naglasili, za uspješno liječenje želučanog katara, katara dvanaesterca, čira na želucu i dvanaesterca te svih crijevnih bolesti potrebno je bezuvjetno odbaciti cigarete, alkohol, konzervirane prerađevine, kavu, biber, ljuta zapržena jela, jako začinjena, suha i kisela jela, fermentirani sir i hranu koja nagriza i nadražuje ionako oštećenu sluznicu.

Sastav čaja:

30 g listova pitome nane

30 g cvjetova kamilice

30 g cvjetova i listova kunicе

30 g listova i cvjetova vrijeska — plavoga cvijeta

30 g stabljike petrovca

30 g listova i cvjetova matičnjaka

Pripremanje i primjena čaja:

Trave usitniti i smiješati. U 1 1/2 litru vode preko noći namočiti 5 g mješavine trava. Ujutro kuhati — kad proključa, poklopljeno kuhati 1 minutu, zatim ohladiti poklopljeno i preliti u bocu. Svu količinu čaja popiti u toku dana: po 1 dcl prije i poslije jela, a preostalu količinu u toku dana umjesto vode.

Za vrijeme liječenja hranu je potrebno jako raskuhati i pripremati na ulju. U manjoj količini može biti zastupljena masnoća životinjskog porijekla, ali se jelo ne smije zapržiti. Umaci ne dolaze u obzir. Od svega je ponajbolje jesti jako raskuhanu (rastvorenu) zelen. Dopušteno je uzimati i med s čajem.

Preporučeni postupak liječenja traje do 2 mjeseca.

ALERGIJSKO ZAPALJENJE SLUZNICE NOSA

Pod ovim se oboljenjem podrazumijeva naglo zapaljenje sluznice nosa, ocnog trakta, ždrijela, grla i dušnika. Bolest se javlja u vrijeme cvatnje trava, žitarica i ostaloga bilja, dakle, uglavnom od četvrtog do sedmog mjeseca u godini, a izaziva je cvjetni prah.

Cest je slučaj da bolest počinje naglo, s neobično jakom hunja-vicom i podražajem na kihanje, upalom ocnog kapka, otečenim ocnim kopcima te mučnim bolovima u licu i glavi. Tome se pridružuju grebenje i paljenje u ždrijelu, otežano gutanje, a to je znak da je bolest zahvatila i donje dijelove dišnih organa. Vrlo često nastupaju mučne dišne zaduhe koje potpuno nalikuju izrazitim nastupima zaduhe ili astme.

Liječenje

Za liječenje te bolesti mogu se koristiti dva čaja:

Sastav čaja (1):

20 g cvjetova divizme

20 g listova i sjemena vodene trbulje

20 g timijana (nešto više listova i cvjetova)

Pripremanje i primjena čaja:

Trave jako usitniti i zajedno smiješati. S 1/2 litre vode preliti 5 g mješavine, promiješati, poklopiti i poklopljeno ohladiti. Hladan čaj procijediti i dodati 4 jušne žlice meda i miješati dok se med rastopi. U jednakim vremenskim razmacima uzimati 8 puta dnevno po 1 jušnu žlicu čaja. Uz to se preporuča piti slabi čaj od kamilice i kupinova lista.

Sastav čaja (2):

10 g cvjetova zovine

10 g cvjetova cmoga ribiza

10 g cvjetova majčine dušice

10 g Ustova maline

10 g listova kupine

10 g korijena slatke paprati

10 g crvene smrekove bobe

10 g cvjetova Upe

Pripremanje i primjena čaja:

Trave jako usitniti i smiješati. Od mješavine pripremiti umjeren čaj, a to znači: u 1 litru vode staviti 5 g mješavine, kuhati poklop-Ijeno 1 minutu i ostaviti da se hladi poklopljeno. Čaj se pije mlak, zaslađen medom s malo svježeg ocijeđenog limunovog soka — svakih pola sata po 1 dcl.

Za vrijeme liječenja bolesnika je potrebno smjestiti u prozračenu sobu umjerene topline. **Za** vrijeme bolesti potrebno je izvoditi laganu tjelesnu vježbu, što znači da ne treba biti vezan za postelju.

Inače, bez obzira na lijek koji se koristi, potrebno je 3 puta dnevno grgljati grlo umjereno pripremljenim i mlakim čajem od kadulje. Grgljanje se vrši uzastopce 6 puta, s time da se u posljednjem navratu niz grlo pusti manji gutljaj.

Za vrijeme liječenja potrebno je jesti nešto jaču hranu. Što više uzimati crvenoga i bijeloga luka. Zabranjeno je piti hladne napitke. Ako je bolesnik dijabetičar, čaj se, dakako, ne zaslađuje.

ALKOHOLIZAM

Pod tom bolesti podrazumijevamo trajnu naviku uživanja raznih vrsti alkoholnih pića u većim količinama uz razvijenu ovisnost o piću. Alkoholizam je razvijeniji u muškaraca nego u žena.

Alkoholizam je vrst toksikomanije, tj. bolesnog poriva da se uzima neko otrovno sredstvo što djeluje na centralni živčani sistem i izaziva prividno ugodno stanje. U tom smislu, alkohol ubrajamo u droge. Već i male količine alkohola izazivaju trovanje. Bolest na razne načine oštećuje duševni život čovjeka te dovodi do raznih poremećaja, istinskih duševnih bolesti kao što su kronični alkoholizam, alkoholno ludilo i alkoholna ljubomora.

Liječenje

Ukoliko bolest nije uzela maha, alkoholna navika može se izbjeći ako se umjesto alkohola pije mineralna voda s tinkturom što se koristi pri liječenju starijih osoba od histerije. Tinktura se priprema od mješavine trava:

20 g cvjetova Ijubice mirisne (i peteljke)

20 g ružmarina

20 g listova pitome nane

20 g listova kadulje

20 g listova i cvjetova vrijeska

20 g stabljike majčine dušice

Pripremanje i primjena tinkture:

Mješavinu trava staviti u bocu s 1/2 litre alkohola jačine 40 vol. % i pustiti da začepljeno odstoji 24 sata. Kad god se osjeti potreba za pićem, popiti 2 dcl mineralne vode s 10 do 20 kapi navedene tinkture. U prvih 10 dana uzimati 2 dcl mineralne vode s 20 kapi tinkture, drugih 10 dana smanjiti na 15 kapi, nadalje 10 kapi, tako da se za 2 mjeseca pije samo mineralna voda bez tinkture.

Uz mineralnu vodu s tinkturom dnevno što više piti voćne sokove.

ALKOHOLNA LJUBOMORA

Fojavljuje se u kroničnih alkoholičara. Bolesnik koji boluje od ove duševne bolesti u svakom činu svoje žene vidi nevjernost te je zbog toga optužuje navodeći apsurdne dokaze.

Liječenje

U jednakim vremenskim razmacima dnevno piti po 5 dcl limunade zaslađene medom. Umjesto vode piti umjeren čaj od listova matičnjaka: u 1 litru proključale vode staviti 5 g sitno isjeckanog matičnjaka i kuhati poklopljeno 1/2 minute.

Bolesnikov životni partner mora paziti na njega. Pomagati mu, biti mu privržen, ne izazivati ljubomoru, zajedno šetati se na čistom zraku, razgovarati i sl. Posebno je važno da bolesnik ne pije nikakav alkohol. Piti što više voćnih sokova, mineralnu vodu i jesti što više voća.

ALKOHOLNO LUDILO (DELIRIUM TREMENS)

To je duševna bolest što nastaje isključivo nakon dugogodišnjeg uživanja alkoholnih pića, te je, prema tome, bolest kroničnih alkoholičara. Izuzetno se javlja u mladih ljudi poslije 2 do 4 godine alkoholizma. Drži se da do bolesti dolazi uslijed oštećenja jetre, avitaminoze i trovanjem bolesnim produktima mijene tvari kod kroničnog alkoholizma. Do pojave ludila dolazi uglavnom na neki vanjski poticaj, kao što su povrede, zarazne bolesti, operacije, dolazak u zatvor i sl. Ludilo se razvija naglo ili postupno, u nekoliko dana. U slučaju postupnog razvoja ludila prethodno se pojavljuju znaci kao što su nemir, strah, nesanica, buni i teški snovi, pojačano znojenje, grčevi mišića, drhtanje i halucinacije. U razvijenom stup-nju alkoholnog ludila pojavljuju se pomućenost svijesti, nesnalaženje u vremenu i prostoru, pogrešno prepoznavanje osoba, zastrašenost, vidne i slušne halucinacije, jako drhtanje glave, ruku i čitavog tijela, nesiguran hod, podrhtavajući govor i nesanica. Alkoholno ludilo traje otprilike 2 do 5 dana, a kadšto traje od nekoliko sati do nekoliko tjedana. Uglavnom prestaje naglo, dubokim snom iz kojega se bolesnik budi iscrpljen, ali bistar i miran. U istog bolesnika alkoholno ludilo može se pojaviti nekoliko puta.

Liječenje

Dvije recepture mogu koristiti za liječenje alkoholnog ludila. Na bolesniku je da odabere koja mu bolje odgovara. Jedna se priprema tako što se trave namoče preko noći, a druga kao što se priprema čaj.

Sastav čaja (1):

40 g listova i stabljike matičnjaka

40 g stabljike kunice

40 g cvjetova gloga

30 g konjogriza

30 g 7ila velike koprive

30 g listova i cvjetova ruže penjačice

30 g jagorčevine

20 g korijena odoljena

20 g imele sa hrastova drveta

20 g stucane crvene smrekove bobe

20 g listova pitome nane

10 g stabljike puzave pirevine

10 g stabljike zlatice s kamena

Pripremanje i primjena čaja:

Trave jako usitniti i smiješati. U 1 1/2 litru prokuhane i ohlađene vode staviti 10 g mješavine trava i preko noći namočiti. Ujutro staviti na laganu vatru da kuha poklopljeno 1 minutu. Hladan čaj prelići u bocu i piti malim gutljajima 3 puta dnevno 1 dcl prije i poslije jela. Poslije napitaka prije jela uzimati 1 jušnu žlicu maslinova ulja. Ukoliko se maslinovo ulje ne može piti, onda ga pomiješati s hranom. Preostalu količinu čaja piti umjesto vode, a može se zasladiti medom i osvježiti limunovim sokom.

Sastav čaja (2):

30 g ive trave

30 g vrijeska

30 g majčine dušice

30 g glogovih cvjetova

30 g dubčaca

30 g odoljena

30 g broćike žute

30 g majorana

30 g listova i cvjetova nevena

Pripremanje i primjena čaja:

Trave jako usitniti i smiješati. U 1 litru proključale vode staviti 10 g mješavine trava i kuhati poklopljeno 1/2 minute. Hladan čaj procijediti i dodati mu 8 jušnih žlica meda i promiješati. Piti 3 puta dnevno po 1 dcl prije i poslije jela. Poslije napitaka nakon jela, uzimati po 1 jušnu žlicu maslinova ulja, ili popiti ili uzeti s hranom.

Između obroka uzimati po 2 dcl kompota.

Jesti jako raskuhanu, raznovrsnu i vitaminima obilatu hranu. Za vrijeme liječenja izbjegavati zagušljive prostorije, raditi na svježem zraku.

Preporučena kura liječenja traje 2 mjeseca, a nakon stanke od mjesec dana može se ponoviti.

ALPSKA RUŽA ili PJENIŠNIK — *rhododendron ferrugineum*

Drugi nazivi: sleč, crvena alpska ruža, gorska ruža, rododendron.

Opis biljke: alpska ruža ili pjenišnik planinska je biljka što raste isključivo na visokim planinskim područjima. To je zimzelena i trajna biljka što raste u grmovima. Listovi su kožasti i jajastog oblika. S gornje strane listovi su tamnozeleni, a s donje u početku žutozeleni, a poslije smeđi, nalik rđi, i ljuskavi. Cvjetovi su crvene boje, zvonasti, skupljeni u grozdaste cvatove.

Vrijeme cvatnje: od lipnja do kraja kolovoza.

Stanište: Rasprostranjena je na planinskom području, uglavnom na visinama od 1500 do 2500 metara.

Ljekoviti dio biljke: listovi koji se beru neposredno prije cvatnje biljke.

Ljekovito djelovanje: alpska ruža ili pjenišnik ljekovita je biljka kojom se pospješuje izlučivanje znoja i mokraćne. Koristi se, zatim, u liječenju reumatizma zglobova, bolova u mišićima, uloga (gihta) i neuralgičnih bolova.

ANĐELIKA — *angelica silvestris*

Prilog u boji I, sl. 4

Drugi nazivi: angelika, anđeoski korijen, anđeosko drvo, kravojac, divlja pirevina, siriš, šiviz.

Opis biljke: anđelika je dvogodišnja biljka iz porodice štitarki. Prilično je nalik kimu i anišu. Doseže visinu do 2 m. Stabljika je okrugla, uzdužno brazdasta, šuplja i plavičaste boje. Razgranjuje se samo na gomjim dijelovima. Listovi su veliki, dvostruko i trostruko razdijeljeni i na krajevima nazubljeni. Cvijet je štitac sa zelenka-stirn i žućkastobijelim cvjetićima. Ogranci štica imaju kratke, čekinjaste zaštitne listiće. Korijen je sinede do crvenkastosmeđe boje. Miris korijena je jako aromatičan i ugodan, a okus sladunjav, poslije oštar i gorak.

Vrijeme cvatnje: od srpnja do kolovoza.

Ljekovito djelovanje: čaj od listova anđelike grije želudac, čisti krv i mokraćni mjehur. U mješavini s drugim biljkama izlučuje otrovne i pokvarene sokove iz krvi, želuca i crijeva te otklanja trboboju, nadimanje, dizenteriju, grčeve i otvorene i zatvorene šuljeve (hemeroide), sluz u prsima, bolesti grla, a isto tako, veoma je koristan u liječenju kožnih bolesti i osipa.

Anđelika je jedna od najstarijih ljekovitih biljaka, koja do danas nije izgubila na vrijednosti. Naziv, anđeoski ili sveti korijen« dobila je za vrijeme haranja kuge u Evropi. Zahvaljujući korijenu anđelike, tom prilikom mnoštvo se ljudi spasilo od tzv. crne smrti.

ANIS — *pimpinella anisum*

Prilog u boji I, sl. 3

Drugi nazivi: anason, anis, slatki janež, slatki komorač, slatki kopar, slatki kumin.

Opis biljke: aniš je jednogodišnja biljka koja izraste od 1/2 do 1 metra visine. Ima granatu, pahuljavim dlačicama pokrivenu šuplju stabljiku, s okruglasto nazubljenim, srednjim — dvostruko pe-rastim, a gornjim — uskim lancetastim bijelim cvjetićima. Najdonji listovi sastoje se od 3 okruglasto urezana listica, srednji listovi su prstenasti, a gornji usko krpasto razdijeljeni. Plod je jajastog oblika, prema vrhu sužen, a sa strana malo stisnut, dugačak 3 do 6 mm. Boja ploda je svijetlozelenosiva.

Ljekoviti dijelovi biljke: za lijek se upotrebljava plod, odnosno zrelo sjeme što se sabire samo po suhom vremenu.

Ljekovito djelovanje: sjeme aniša djeluje protiv nadimanja, umi-ruje grčeve, jača želudac i pospješuje probavu i odvod štetnih sokova iz organizma te čisti krv i jača živce. Cisti od sluzi pluća, želudac, mjehur i bubrege, jača probavne organe, popravlja neurednu menstruaciju te otklanja nesanicu.

CELER — apium graveolens (PERSUN TAKODJE)

Drugi nazivi: ak, čereviz, pitomi celer, celon, selen, selin, zelena.

Opis biljke: celer je dvogodišnja zeljasta biljka s mesnatim i vretenastim korijenom koji ponekad može biti i gomoljast. Stabljika mu je razgranjena, a doseže visinu od 40 do 80 cm. Tamnozeleni i sjajni listovi su veliki i perasto razdijeljeni, dok su listići klinastog oblika, gore urezani i nazubljeni. Kuglasti plod je rebrast.

Vrijeme cvatnje: od srpnja do rujna. Cvjeta bijelim i sivobije-lim cvjetićima, koji su skupljeni u štit s kratkom peteljkom.

Stanište: celer raste kao divlja i kulturna biljka koja se uzgaja u povrtnjacima. Kao divlja raste na obalnom području i na vlažnim područjima gotovo cijele Evrope, a nalazi se i na drugim kontinentima. Drži se da je divlji celer otrovan te ga zato ne upotrebljavamo u liječenju ljekovitim biljem. **Za** vrtni ili pitomi celer drži se da je veoma značajna ljekovita biljka.

Ljekoviti dijelovi biljke: za lijek se koristi korijen vrtnog celera koji se kopa od sredine rujna do sredine studenoga. Svježa biljka sabire se od svibnja do konca kolovoza.

Ljekovito djelovanje: celer se koristi u liječenju vodene bolesti, reumatskih bolesti, gihta (uloga) i pretjerane gojaznosti, kroničnog katara pluća, grčeva u prsnom košu, što su povezane s osjećajem straha, nadutosti, slabosti želuca, pomanjkanja teka i bolesti koje su uvjetovane nedostatkom osnovnih tvari potrebnih organizmu. Isto tako, celer poboljšava krv i cirkulaciju krvi.

MATIČNJAK — melissa officinalis (Ovo je jako dobar čaj protiv grceva u zelucu)

Prilog u bojl XV, sl. 2

Drugi nazivi: čelina trava, čelinjak, limunka, maternjak, matič-nik, melisa, pitoma metvica, pčelinja ljubica, pčelinja metvica, pčelinja trava, rojevnica.

Opis biljke: matičnjak je trajna biljka s četverouglastom i jako razgranatom stabljikom visine do 60 cm. Listovi su nasuprotni, s dugačkom peteljkom, jajastog oblika, nazubljeni i slabo dlakavi. Cvjetovi su bijeli ili bijeložuti, a nalaze se u pršljenastim cvatovima u pazušcima gomjih listova. Matičnjak je veoma ugodna mirisa, nalik mirisu limuna. Okus mu je aromatičan.

Vrijeme cvatnje: od kraja lipnja do kraja kolovoza. *Stanište:* raste u vrtovima gdje se uzgaja kao kultuma biljka, ali se kao samonikla može naći nedaleko naselja, uz ograde, živice, a gdjegdje i u šumi.

Ljekoviti dijelovi biljke: za lijek se sabiru listovi prije nego što procvjetaju, a cijela biljka s vršikama i listovima za vrijeme cvatnje. Suši se brzo i oprezno u hladu i sa što manje dodira. Osušeni matičnjak ne smije se čuvati u limenim posudama.

Ljekovito djelovanje: matičnjak je izvanredno sredstvo za sva srčana oboljenja. Oživljava i jača srce, a uz to čisti i krv.

Matičnjak se preporučuje u liječenju histerije, hipohondrije, smetnji u menstruaciji, grčeva, osobito onih koji su povezani s menstruacijom, zatim, kod nadutosti, grčeva u crijevima, proljeva i želučanih tegoba, povraćanja na nervnoj osnovi, kroničnog bronhalnog katara, nekih oblika astme i svih depresivnih stanja. Osobito se preporučuje trudnim ženama koje pate od povraćanja. Caj od matičnjaka zaslađen neobično povoljno djeluje kod nesаницe izazvane premorenošću ili živčanom bolešću. Od matičnjaka priprema se rnelisašpirit koji služi za masažu ili se pije razrijeđen s vodom, pri čemu osvježava i otklanja tjelesni i duševni umor.

ANIŠ — pimpinella anisum

Prilog u boji I, sl. 3

Drugi nazivi: anason, anis, slatki janež, slatki komorač, slatki kopar, slatki kumin.

Opis biljke: aniš je jednogodišnja biljka koja izraste od 1/2 do 1 metra visine. Ima granatu, pahuljavim dlačicama pokrivenu šuplju stabljiku, s okruglasto nazubljenim, srednjim — dvostruko perastim, a gomjim — uskim lancetastim bijelim cvjetićima. Najdonji listovi sastoje se od 3 okruglasto urezana listića, srednji listovi su prstenasti, a gornji usko krpasto razdijeljeni. Plod je jajastog oblika, prema vrhu sužen, a sa strana malo stisnut, dugačak 3 do 6 mm. Boja ploda je svijetlozelenosiva.

Ljekoviti dijelovi biljke: za lijek se upotrebljava plod, odnosno zrelo sjeme što se sabire samo po suhom vremenu.

Ljekovito djelovanje: sjeme aniša djeluje protiv nadimanja, umiruje grčeve, jača želudac i pospješuje probavu i odvod štetnih sokova iz organizma te čisti krv i jača živce. Čisti od sluzi pluća, želudac, mjehur i bubrege, jača probavne organe, popravlja neurednu menstruaciju te otklanja nesanicu.

ARIŠ — larix europaea

Prilog u boji I, sl. 2

Drugi nazivi: arič, ariševina, gorski mecesan, macesan. *Opis biljke:* ariš je jedino cmogorično drvo što svake godine gubi listove, tj. iglice. Drvo je visoko od 20 do 40 metara, s tankim pognutim granama, crvenosmeđom ispucanom korom i šiljastom krošnjom. Fine i mekane iglice rastu zasebno na dugim i tankim izdancima u kiticama po dvadeset do šezdeset u broju, koje u jesen otpadaju. Ariš je jednodomna biljka koje se crveni, mirisavi ienski cvjetovi razvijaju u male šišarice. Kora, smola i iglice imaju balzamičan miris, nalik na limun. Smola ima miris na balzam, a okus poput terpentina.

Vrijeme cvatnje: travanj i svibanj, a sjeme sazrijeva u listopadu i studenom.

Stanište: ariš ponajbolje uspijeva u planinama, a često sačinjava goleme šumske prostore. Brzo raste i zbog toga se sadi i uzgaja.

Ljekoviti dijelovi biljke: za lijek se skupljaju zeleni češeri u proljeće i početkom ljeta, iglice u toku cijele godine, a smola i kora u jesen.

Ljekovito djelovanje: iglice i mladi češeri koriste se za pripremanje uvaraka, za kupku u liječenju nervno rastrojenih bolesnika, rekonvalescenata i jako slabih osoba. Isto tako, iglice i kora koriste se za pripremanje obloga za liječenje upaljenih rana, prignječenosti i čireva. Čaj pripremljen od kore ariša tjera na mokrenje, liječi vodenu bolest u početku, žuticu, reumu u zglobovima, osip i čireve.

Smola pripremljena s vinom i medom čisti začepljenu jetru, drobi i lagano odvaja pijesak i kamenje iz žuči, bubrega i mokraćnog mjehura, a kod upale grla koristi se za grgljanje.

ARNIKA ili MORAVKA — amica montana

Prilog u boji I, sl. 1

Drugi nazivi: brđanka, veprovac, vučji zub.

Opis biljke: arnika ili moravka je dugotrajna, aromatična biljka visine do 60 cm. Stablo je uspravno i malo razgranato s jednom cvjetnom glavicom. Listovi su sitni, nasuprotni i malo nazubljeni, a pri dnu stabla složeni u rozetu. Cvijet je glavica s jezičastim vjenčićem na vrhu stabljike i proširenim cvjetovima koji imaju pricvjetne listiće. Cvjetovi su žuti ili narančastocrveni.

Stanište: raste na suhim livadama, obroncima i brdima.

Ljekoviti dijelovi biljke: za lijek se koriste cvijet, korijen, odnosno podanak i listovi. Cvijet se skuplja u vrijeme cvatnje, a korijenje u proljeće. 1 cvijet i korijen amike ili moravke potrebno je brzo sušiti, da odviše ne ishlape.

Ljekovito djelovanje: amika ili moravka, prije svega, koristi se u liječenju rana, pri čemu ublažava bolove i pospješuje njihovo zacjeljivanje. U tu svrhu priprema se tinktura od moravke što se razrjeđuje s vodom. Korisna je, također, u liječenju grla te s drugim travama u liječenju upale pluća, tifusa, slabosti srca, za pospješivanje cirkulacije krvi i izlučivanje znoja i mokraće.

ASTMA (BRONHALNA ZADUHA, SIPNJA)

Pod astmom (zaduhom) podrazumijeva se naglo nestajanje daha. Neposredan uzrok tome je grč prstenastih mišićnih vlakana u fi-nim i sitnim ograncima dušnika, koji se javlja zajedno s otečenom sluznicom. Zbog toga nastaje toliko suženje da se zrak ne može vi-še povlačiti. Uglavnom je spriječeno izdisanje, zbog čega se zrak u plućima proširi, a plućni mjehurići jako rastegnu. Napuhnuta pluća opet pritisnu ogranke dušnika čime se, iako su pluća prepuna zra-kom, javljaju posljedice zagušenja.

Astma nastupa ili naglo, ili raznim predznacima, kao što su gla-vobolja, umor, povraćanje, proljev i dr. Nastupi se javljaju, uglav-nom, po noći i to obično u prvim satima poslije ponoći. Katkada do-laze u određene dane i sate. Gdjekad dolaze vrlo često i gusto, a ka' što iščeznu na dugo vremena. Kada astma nastupi, bolesnik se budi sav slomljen i gotovo sa strahom da će se zagušiti. Sto su jače i na-pornije kretnje disanja, to se jače javlja osjećaj neugasive potrebe za zrakom. U prsima se čuje pištanje i šumovi, a to su, u stvari, zna-kovi služi u ograncima dušnika. Ponekad je to tako jako da odzva-nja po cijeloj sobi. Cijelo se tijelo bori da bi skratilo to mučno sta-nje. Postupno grč popušta, disanje postaje slobodnije, a pištanje u prsima mijenja se u vlažno hroptanje jer je gusta sluz postala teku-ćom. Jaki kašalj izaziva izbacivanJe sliižavo gnojnih masa. U nekih bolesnika javlja se povraćanje, štucanje i podrigivanje.

Napad astme može potrajati nekoliko minuta, čak i sati. Nakon toga bolesnik se osjeća umornim i utučenim. Život je rijetko kada u opasnosti iako cijela stvar izgleda opasnom.

Ujeienje

Sastav čaja:

40 g cvjetova zovine

40 g stucane zovine bobe

30 g stucane bobe borovnice

30 g stabljike komorača

30 g stucanoga lanenog sjemena

20 g stabljike timijana

20 g listova i stucanoga sjemena trbulje

20 g stabljike majčine dušice

20 g listova muške bokvice

Pripremanje i primjena čafa:

Trave jako usitniti i smiješati. U 1 litru proključale vode staviti 10 g mješavine trava i poklopljeno kuhati 1 minutu. Hladiti poklop-Ijeno. Hladno procijediti i dodati 10 jušnih žlica meda. Dobro pro-miješati i u jednakim vremenskim razmacima piti 6 puta dnevno po 1 dcl. Prije toga svaki put pojesti po 4 česna očišćenog i stucanog bijelog luka pomiješanog s jednakom količinom meda.

Kod jačeg oboljenja za pripremanje čaja koristiti istu mješavi-nu trava, s time da se prethodno trave namoče. To se radi tako da se u 1 1/2 litru prokuhane i ohlađene vode uvečer stavi 10 g mješavine i moči do jutra. Ujutro se kuha

3 minute, tj. potrebno je da 3 minute ključa poklopljeno. Hladiti poklopljeno, procijediti i dodati 10 jušnih žlica meda. Promiješati i u toku dana popiti 1 litru čaja, uzima-jući u 10 navrata po 1 dcl u jednakim vremenskim razmacima.

Prije svih napitaka uzeti srednju žlicu soka iscijeđenog iz bije-loga luka. Sok se priprema tako da se bijeli luk stuca i kroz krpu procijedi. Za svaki obrok posebno pripremiti.

ATEROSKLEROZA KRVNIH ŽILA MOZGA

Ateroskleroza krvnih žila mozga bolest je Ijudi poodmakle dobi. U pojedinim obiteljima bolest se javlja u mlađoj dobi. Uzrok bolesti je nepoznat. Pri nastanku bolesti važnu ulogu imaju razna trovanja alkoholom, kavom, duhanom i sl. Krvne žile mozga postaju neelastične i krute, a zbog manje propustljivosti mozak se slabije opskrbi-Ijuje krvlju. Zbog nedovoljne ishrane mozak u cijelosti postaje manjim, a pojedini njegovi dijelovi propadaju. Bolest se razvija postupno, što traje godinama. Ovisno o tome koji je dio mozga jače zahvaćen, javljaju se određene živčane smetnje. Bolesnici se tuže na glavobolju, šumove u ušima, brzo zamaranje, vrtoglavicu i sl. Bolesnik je manje sposoban za umni i fizički rad. Postaje ravnodušnim, a pamćenje mu postupno slabi. Pojavljuje se nesanica koju bolesnici podnose veoma teško. Noću ne mogu zaspati, a po danu se osjećaju pospanima, umornima, zbog čega nerijetko zadrijemaju. Tjelesne tegobe popraćene su strahom. Novije događaje teže pamte, dok one iz duboke prošlosti zadržavaju u dobrom pamćenju. Kao popratna posljedica bolesti može nastupiti uzetost pojedinih dijelova tijela, udova, a može nastupiti i moždana kap. Prepoznatljivi znaci bolesti su ukočenost mišića, drhtanje ruku ili glave u mimom stanju te hod sitnim koracima. Bolest se pogoršava na mahove, da bi nakon pogoršanja stanje godinama bilo bez promjena.

Liječenje

Sastav čaja (1):

40 g bijele imele

30 g listova i cvjetova nevena

30 g korijena idirola

30 g stabljike i korijena pirevine

20 g vrbove kore

20 g stabljike odoljena

20 g matičnjaka (veće količine listova)

20 g stabljike majčine dušice

Pripremanje i primjena čaja:

Trave usitniti i smiješati. U 1 litru prokuhane i ohlađene vode preko noći namočiti 10 g mješavine trava. Ujutro dodati 5 žlica meda, promiješati i staviti na umjerenu vatru da provri i kuha 1/2 minute. Ohladiti poklopljeno i procijediti u bocu. Dnevno popiti 5 dcl — svakih 3 sata po 1 dcl. Prije nego se pije, čaju dodati nekoliko kapi svježeg limunovog soka.

Vremenski liječenje traje 3 mjeseca. Uz to potrebno je uskladiti ishranu: hrana mora biti što raznovrsnija, s većim količinama voća i povrća. Sto više uzimati crvenog luka, kako u raznim jelima tako i svježeg. Isključiti iz jelovnika jela s roštilja, konzervirane prerađevine, suhomesnate proizvode i sve masnoće životinjskog porijekla. Šećer i sol uzimati u najmanjoj mogućoj mjeri. Piti sokove od svježeg voća s vodom i bez šećera. Ne uzimati cigarete i alkohol. Izbjegavati svaki teži psihički i fizički napor. Što više šetati se na čistom zraku.

Sas/av čaja (2):

50 g listova i cvjetova kantarije muške

50 g listova i cvjetova kantarije ženske

40 g listova divlje nane

40 g listova i cvjetova mažurana

30 g hrastove kore

20 g usitnjenog korijena srčanika

Pripremanje i primjena čaja:

Čaj se priprema na isti način kao i prethodni, s time što se dnevno pije 4 dcl, svakih 2 sata po 1/2 dcl.

Sto više izbjegavati sve masnoće. Uputno je šetati se i lagano raditi na čistom zraku. Kloniti se jakog sunca i zagušljivih prostorija. Izbjegavati sve jake mirise.

BEDRENIKA OBICNA — pimpinella saxifraga

Prilog u boji, II, sl. 1

Drugi naziv: velika siljevina.

Opis biljke: podzemna stabljika joj je razvijena. Listovi su perasti.

Vrijeme cvatnje: cvate ružičastobijelim ili žutim cvjetićima od lipnja do listopada.

Stanište: raste na suhim livadama, uz putove i šikare i naraste do 80 cm visine.

Ljekoviti dio biljke: u proljeće i jesen sabire se podanek kojega je miris nalik mirisu klinčića. Suši se u hladu na mjestu s mnogo zraka.

Ljekovito djelovanje: koristi se za liječenje živaca, bolesti pluća, astme, reumatskih bolesti, slabokrvnosti i bubrega koji su oboljeli od bubrežnog kamenca.

BETONIKA ili KLAŠ — *betonica officinalis* (stachys o.)

Prilog u boji II, sl. 2

Drugi nazivi: betunika, crvena metvica, čistac, gušar, petonika, ranilist, ranjak.

Opis biljke: betonika ili klaš malena je biljka s duguljasto-jajastim crvenim listovima što su nazubljeni na svojim krajevima. Cvjetovi su skupljeni u 10 cm dugački cvat sa ružičasto-modrim cvjetićima.

Vrífeme cvatnje: od srpnja do rujna.

StaniSte: betonika ili klaš raširena je po cijeloj Evropi, a nalazi se na vlažnim livadama, svijetlim prozračnim šumama, zatim, na suhim šumskim livadama, sunčanim obroncima i brdskim livadama.

Ljekoviti dijelovi biljke: za lijek skupljaju se listovi i korijen, i to za vrijeme cvatnje. Suši se na sjenovitom i prozračnom mjestu.

Ljekovito djelovanje: listovi betonike ili klaša služe u liječenju rastrojenih i slabih živaca, padavica, žutice, astme, za čišćenje pluća, protiv povraćanja krvi, žgaravice, vodene bolesti, reumatskih bolesti, uloga (gihta) i želučanog katara. Korijen se koristi kod povraćanja i otrovanja.

BJELANCEVINE

Bjelančevine ili proteini jedini su element u hrani koji sadrži dušik. Glavni su materijal od kojih su izgrađene stanice i tkivo u organizmu. U životnom procesu stanice i tkivo se neprekidno troše i propadaju, te im se zbog toga mora osigurati zamjena. Ona se vrši pomoću bjelančevina.

Bjelančevine se nalaze u hrani životinjskog i biljnog porijekla. Životinjskog porijekla su meso, mlijeko, sir i jaja. Biljnog porijekla su soja, kruh, grah, grašak. Od potonjih najvažnija je soja što po svojem sastavu ponajbolje može zamijeniti bjelančevine životinjskog porijekla. Za prirodnu regeneraciju stanica dnevno je potrebno 70 g bjelančevina.

MASNOCE

Izvor masnoća su životinjske masti i biljno ulje. U pogledu kalorične vrijednosti, i jedne i druge su jednake vrijednosti. U ishrani više koristiti masnoće biljnog porijekla, tj. biljna ulja kao što su maslinovo, suncokretovo, bućino i sl. Masnoće životinjskog porijekla valja izbjegavati jer sadrže neke sastojke koje pospješuju razvoj skleroze i neke druge bolesti. Svinjsku mast potrebno je potpuno izbjegavati, jer masnoće životinjskog porijekla dobi-vamo mlijekom, mesom, maslacem, sirevima i jajima. Potrebne dnevne količine masnoće za zdravog čovjeka iznose od 50 do 60 g. Teški fizički radnici, posebice ako rade na hladnoći, imaju potrebu za 2 do 3 puta većim količinama masnoća. Ako se uz dovoljne količine bjelančevina i ugljikohidrata uzimaju veće količine masnoća, masti se talože u ljudskom organizmu, ponajviše na trbuhu, prsima, bokovima te uokolo srca i drugih unutrašnjih organa. Manje količine masnih naslaga u organizmu su potrebne jer služe kao

rezerva za kalorije, a osim toga pojedine organe štite od hladnoće. Bez obzira na sve, veće količine masnoća djeluju štetno, posebice na srce, zatim na zakrećenje krvnih žila, tj. aterosklerozu, povišenje krvnog tlaka itd.

BJELOKRVNOST (LEUKEMIJA)

Bjelokrvnost ili leukemija je krvna bolest kod koje se stalno smanjuje broj crvenih, a povećava broj bijelih krvnih tjelešaca. U normalnim prilikama odnos tih tjelešaca iznosi 1:600, tj. na jedno bijelo dolazi otprilike 600 crvenih krvnih tjelešaca. Međutim, kod ove bolesti taj se omjer mijenja tako da u razvijenijoj fazi iznosi 1:10 pa čak i 1:2. Bolest nalikuje na jaku malokrvnost, ali je od nje daleko teža zbog komplikacija koje nastaju na krvotvornim organima. Tada dolazi do jakog oteknuća slezene i limfnih žlijezda, koje mogu narasti do veličine šake. Popratna pojava leukemije je krva-renje koje može nastati u svim dijelovima tijela, kako u unutarnjim tako i u vanjskim. Krvarenje može biti tako jako da se jedva može zaustaviti.

U pogledu uspješnosti liječenja, važno je napomenuti da se ta bolest može liječiti u samom početku njezina nastanka, tj. u početnom stadiju. (Kronični oblici danas se relativno uspješno liječe ambulantno i u bolnici odgovarajućim lijekovima.)

Liječenje

Sastav čaja:

30 g stabljike dinjice 30 g listova amike

30 g stabljike dubčaca

30 g stucane smrekove crne bobe

30 g stucanih žirova

20 g stabljike brđanke

20 g islandskoga lišaja

20 g stabljike komorača

20 g cvjetova lipe

20 g korijena i žila koprive

20 g stucanoga lanenoga sjemena

20 g stucana sjemena borovih šišarki

20 g listova divlje murve

Pripremanje i primjena čaja:

Trave jako usitniti i pomiješati. U 1 litru proključale vode staviti 10 g mješavine, kuhati poklopljeno 1 minutu i zatim poklopljeno hladiti. Hladni čaj izliti u bocu i 3 puta dnevno piti po 1 dcl prije jela i po 1/2 dcl poslije jela. Poslije svih napitaka uzima se sred-nja žlica jednako izmiješanih količina meda i limunova soka, što se svaki put posebno priprema.

U vrijeme ručka i večere, jedan dan, jesti po 2 jedaće žlice nari-bane mrkve pouljene maslinovim uljem, a drugi dan naribane kisele jabuke zaslađene medom s malo svježe ocijeđena limunovog soka.

Dnevno 3 puta piti po 1 dcl zašećerene turšije od tmina. Dnevno 2 puta piti po 1 dcl (nešećerene) turšije od divljih krušaka ili takiša. Po 1 žlicu pekmeza od crnih murava (šanduda) jesti 2 puta dnevno.

Općenito je potrebno jesti što bolju hranu, osobito prženu jetru i slezenu. Sve vrste hrane su dopuštene. Pušiti je strogo zabranjeno. Obavezno je što više šetati se po čistome zraku, a preporučuje se i lagani rad.

Turšija od crnih tmina priprema se tako da se na 1 kg zgnječe-nih tmina ulije 1/2 litre vode i sve zajedno pusti da stoji 24 sata poklopljeno. Nakon toga ulije se 1 litra prokuhane ali ohlađene vode i 1/4 kg šećera ili meda. Sve se dobro promiješa, poklopi i stavi na laganu vatru da provri. Nakon što je mješavina provrila, procijedi se i začepljena pohranjuje na hladno mjesto. Kad se gnječi tmina valja paziti da se ne zdrobe koštunice. Turšija od tmine može se pripremati i u većim količinama, ali valja imati na umu isti omjer tmine, vode i šećera, odnosno meda.

Turšija od divljih krušaka priprema se tako da se u manju kaku stavi 10 kg divljih krušaka, 1 litra vode, 2 kg meda ili 2 kg šećera. Mješavinu valja pustiti dok ne provri. Da bi se vrenje pospješilo, potrebno je češće promiješati. Od turšije se koristi sve. Kruške se jedu, a tekućina pije. Ukoliko se dogodi da turšija ne provri, ipak se može upotrijebiti tako da se kruške skošu i jedu.

Osim svega iznijetog, za liječenje se preporuča istrljati grudni koš, plećke i ramena podjednako izmiješanom količinom vinskog (domaćeg) octa i vode. Nakon što ste se protrljali, dobro se posušite i umjereno utopljeni treba da ležite u prozračnoj sobi. Kad god vam se ukaže prilika, grickajte borove iglice, po mogućnosti da su što mlađe.

BOKVICA MUSKA ili TRPUTAC MUŠKI — plantago lanceolata

Prilog u boji II, sl. 3

Drugi nazivi: konjska rebra, mala bokvica, koncula, žilovlak.

Opis biljke: bokvica muška ili trputac muški trajna je biljka s prizemnim, uskim, suličastim, golim i žilavim listovima. Na listovirna je naglašeno 3 do 5 provodnih žila. Cvjetna stapka je bez listova, uglavita i uspravna, a završava zeleno-smeđim cvijetnim klasom. Plod je dvosjemeni tobolac.

Vrijeme cvatnje: od svibnja do početka rujna.

Ljekoviti dijelovi biljke: za lijek se skupljaju korijen, listovi prije cvatnje, a sjeme nakon što sazrije.

Ljekovito djelovanje: bokvica muška ili trputac muški sadrži mnoge ljekovite tvari koje joj daju sposobnost u liječenju svih oboljenja organa za disanje, osobito kod veće ili manje nakupine sluzne izlučevine. Izvrstan je prirodni lijek kod plućne astme, upale plućnih vrškova, kašlja, hripavca, čak i tuberkuloze pluća.

BOKVICA ŽENSKA ili TRPUTAC VELIKI — plantago major

Prilog u boji II, sl. 4

Drugi nazivi: paskavica, pitoma bokvica, široki trputac, velika bokvica, bukavica.

Opis biljke: prizemni listovi bokvice ženske ili trpuca velikog složeni su u obliku rozete, širokog su jajolikog oblika, na rubovima djelomično ili svekoliko nazubljeni. Na golim listovima ističe se uglavnom 7 provodnih žila. Cvjetna stapka je uspravna i okrugla a cvjetni klasić je duguljastovaljkast.

Stanište: bokvica ženska ili trputac veliki može se naći na zapuštenim livadama, pustim zemljištima, stazama i putovima, ali i u vlažnim grabama od nizina do visokih planinskih područja.

Ljekoviti dio biljke: za lijek se sabiru samo listovi, a suše se u tankim slojevima na hladnom i prozračnom mjestu.

Ljekovito djelovanje: koristi se kao sredstvo za liječenje rana i čireva jer suzbija upale. Isto kao bokvica muška ili trputac muški, koristi se kao lijek protiv kašlja i za rastvaranje sluzi, iako se u tome daje više prednosti trpucu muškom. Koristi se u liječenju bolesti mokraćnog mjehura te čireva na želucu i crijevima.

BOLESTI PROBAVNIH ORGANA

U probavne organe ubrajaju se: usna šupljina s usnicama, ždri jelo, jednjak, želudac i crijeva. Uz liječenje tih organa opisali smo i liječenje žlijezde prostate, budući da ima mnogo zajedničkoga s liječenjem krajnjeg dijela debelog crijeva (rektuma) u čijoj se neposrednoj blizini nalazi ta žlijezda.

Za svaku bolest probavnih organa naveli smo uputu za odgovarajuće liječenje. Međutim, za što uspješnije liječenje tih bolesti, osobito za oboljenja jednjaka, želuca, crijeva i prostate uz opisane upute preporučuju se usporedne upute za čišćenje krvi i odstranjivanje suvišnih tvari, koje je potrebno izvršiti prije liječenja bolesti organa probave.

Kao zajednička uputa za liječenje bolesti probavnih organa valja imati u vidu zabrane i posebnu ishranu za vrijeme liječenja.

Potrebno je odbaciti: cigarete, alkohol, suhomesnate i konzervirane prerađevine, kavu, biber, jake začine, suhi sir, dakle, sve hranjive sastojke i sva uživala koja nagrizaju i nadražuju ionako oštećenu sluznicu. Potrebno je, zatim, izbjegavati svako fizičko i psihičko naprezanje. Ukoliko nije kod pojedine bolesti izričito drukčije preporučeno,

poželjno je hranu pripremati na običnom biljnom ulju, bez zaprživavanja jela. U ishrani koristiti povrće, posebno divlje zelje, te raskuhanu, čorbastu hranu koja se jede dok je mlaka. Obroci — količinski manji, ali zato češći.

Posebno se preporuča što više vremena provoditi na čistom zraku, u šetnji, lovu i sl. Dobro je i vježbati u svako doba dana.

CIŠĆENJE KRV I ODSTRANJIVANJE SUVIŠNIH TVARI

Postupak, odnosno lijek može se koristiti usporedno s liječenjem osnovne bolesti probavnog trakta, a traje 15 do 30 dana, ovisno o težini bolesti.

Međutim, kako je rečeno, taj se postupak provodi prije početka liječenja glavne bolesti, osobito kad je riječ o pušačima i izrazitim gurmanima.

Liječenje

Sastav čaja:

30 g listova šumske jagode

30 g listova maline

30 g listova kupine

30 g kunice (više cvjetova)

30 g cvjetova i listova jaglaca

30 g cvjetova crnog trna

30 g listova i cvjetova lazarkinje

30 g mlađe vrbove kore

Pripremanje i primjena čaja:

Sve trave usitniti, smiješati te 10 g mješavine ubaciti u 1 litru proključale vode. Promiješati i pustiti da kuha 1/2 minute poklopljeno. Hladan čaj procijediti u tamnu bocu i piti 5 dcl dnevno, vremenski proizvoljno. Prije upotrebe, u hladan čaj može se dodati malo meda i svježe ocijeđenog limunovog soka.

BOLESTI BUBREGA

U bubrezima nastaje mokraćna. Oni iz tijela izlučuju štetne tvari koje nastaju prilikom mijene tvari. Štetne tvari su uglavnom mokraćna kiselina i sama mokraćna. U jednoj minuti kroz bubrege pro-teče 1 litra do 1 1/2 litra krvi, koju pročiste, tako da štetne tvari odvoje a sve ostale vrte u krvotok. Bubrezi mogu prestati vršiti svoju funkciju najviše 2 do 3 sata a da ne naškode organizmu.

Da bi normalno tekao proces razmjene tvari u organizmu, čovjeku je dnevno potrebno otprilike 21/2 litre tekućine. Najveći dio tekućine unosi se u obliku čiste vode, ili neke druge tekućine, dok se određene količine unose putem hrane. Od te količine u vidu mokraće izluči se do 1 1/2 litra, a preostala količina izlučuje se znojenjem kroz kožu ili disanjem.

AKUTNA UPALA BUBREGA

Bolest se najčešće pojavljuje u djetinjstvu i u mlađih osoba. Starije osobe ne obolijevaju često. Akutnoj upali bubrega gotovo redovito prethodi upala ždrijela ili upala krajnika, tj. angina. Upali bubrega mogu prethoditi šarlah i difterija.

Akutna upala bubrega raspoznaje se po otečenim vjeđama i gležnjevima. Mokraća je mutna i tamna, a kadšto izrazito krvava. Bolesnik osjeća podmuklu bol u predjelu bubrega, koja se širi prema mjehuru. Uz to se osjeća umomim te gubi tek. Kasnije se javlja žestoka glavobolja. U slučaju težeg oblika oboljenja dolazi do oti-canja cijeloga tijela. Uz to se pojavljuje mučnina i poremećaj vida, teško se diše i povraća. Upalu bubrega često prati povišeni krvni tlak. Mokraća se izlučuje u smanjenim količinama.

Liječenje

Sastav čaja za laki oblik bolesti:

40 g svile od kukuruza

40 g stabljike preslice

40 g stabljike rusomače

40 g listova nane pitome

40 g listova i cvjetova kantarije ženske

40 g stabljike timijana

40 g stucane smrekove crne bobe

20 g listova celera

20 g listova bokvice muške

Pripremanje i primjena čaja:

Trave jako usitniti i smiješati. U 1 litru proključale vode staviti 10 g mješavine i kuhati poklopljeno 1 1/2 minutu. Kad se čaj ohladi, procijedi se u tamnu bocu, začepi i drži na tamnom mjestu. Pije se 3 puta dnevno po 1 dcl prije jela te između obroka, svakih 2 sata po 1/2 dcl. Poslije napitaka koji se uzimaju prije jela, pojesti 1 jušnu žlicu rafiniranog maslinovog ulja, a poslije drugih napitaka uzima se srednja žlica meda s nekoliko kapi ocijeđena limunovog soka. Maslinovo ulje može se uzimati pomiješano s hranom. Bolesnici koji ujedno boluju od šećerne bolesti med zamjenjuju naran-činim sokom.

Hranu pripremati isključivo na biljnom ulju i s vrlo malo soli, ili bez soli jako raskuhanu hranu, čorbastu i sa što više zeleni.

Bolesnik treba da živi u prozračnoj sobi s ujednačenom temperaturom. Ujutro i uvečer mlakom mješavinom maslinova ulja i rakije lozovače namazati leđa, slabine, područje bubrega i ispod trbuha. Poslije toga odjenuti se toplo i ležati u toploj prostoriji. Preporučuju se lagane šetnje na čistom zraku.

Za vrijeme liječenja bolesti zabranjeno je: meso i mesne prerađevine, slano jelo, alkohol i veće količine slastica, crna kava, cigarete, fizički rad.

Sastav čaja 7.0. teži obllk bolesti:

40 g koprive

40 g stucane smrekove crne bobe

40 g svile od kukuruza

40 g stabljike preslice

30 g stabljike timijana

30 g stabljike majčine dušice

30 g stabljike nane divlje

30 g korijena bijeloga sljeza

30 g listova peršuna

20 g stabljike kilavice

Pripremanje i primjena čaja:

Pripremanje čaja, način upotrebe i sve druge upute iste su kao i kod lakšeg oblika akutne upale bubrega, s time što se u ovom

slučaju uzima lagani čaj od rnješavine jednakih količina majčine dušice i glogova cvijeta. Ne uzimati suviše tekućine.

BOLESTI OKA

Covječje oko sastoji se od očne jabučice koja se nalazi u očnoj šupljini ispunjenoj salom. Zaštitni dijelovi oka su gomja i donja vjeđa, trepavice, obrve, sluznica i spojnica. Pokretanje očiju omogućuju 4 prava i 2 kosa očna mišića, a olakšava ga suzni dio što održava vlagu oka i štiti ga od onečišćenja. Suzni aparat sastoji se od suzne žlijezde, suzne vrećice i suznog kanala. Suzni kanal spaja očnu i nosnu šupljinu.

Očnu jabučicu sačinjavaju 3 ovojnice: bjeloočnica, žilnica i mrežnica. Bjeloočnica je čvrsta i neprozirna, nalazi se izvana, a sprijeda prelazi u prozirnu rožnicu. Žilnica se nalazi ispod bjeloočnice i kroz nju prolaze krvne žilice potrebne za ishranu oka. Sprijeda žilnice prelaze u splet elastičnih vlakana i šarenicu, usred koje se nalazi okrugao otvor — zjenica. Za funkciju oka najvažnija je treća, unutarnja ovojnica — mrežnica.

Kako se vidi iz opisa, građa oka je veoma složena te stoga nije čudno što pojedini dijelovi oka često obole. Navodimo najvažnije bolesti oka s naglaskom da posvetimo što veću pažnju tome jedi-nom organu za vid.

BOLESTI OCNIH VJEĐA (BLEPHARITIS)

Kao posljedica osipa na licu često nastupaju bolesti vjeđa ili ka-paka. Upala Uca brzo se proširi na vjeđe koje tako oteknu da se ne može gledati očima. Najučestalija, pak, bolest vjeđa je egzem. Vjeđe su crvene, otečene i pune krasta. Gdje su tako slijepljene, da ih se ne može otvoriti. Zbog toga ih je potrebno prati toplom vodom da se ljepljive kraste omekšaju i odstrane. S krastom često otpadaju trepavice. Kadšto trepavice urastu u čiriće, koso se saviju prema oku tako da šiljci trepavica kod svakog gibanja podražuju rožnjaču, te često izazivaju upalu. Ako se trepavica iščupa, ona će opet ukrivo izrasti.

Liječenje

Sastav čaja:

30 g cvjetova kamilice

30 g listova i cvjetova kunicice

20 g cvjetova zovine

10 g stabljike rosopasa

Pripremanje i primjena čaja:

Trave jako usitniti i smiješati. U 1 litru proključale vode staviti 5 g mješavine trava i kuhati poklopljeno 1 minutu. Ohladiti poklopljeno i procijediti u tamnu bocu. Nekoliko puta dnevno mlakim čajem močiti i brisati očne kapke, a uvečer, prije poćinka, staviti obloge na oči. Poslije moćenja i brisanja mlakim čajem, očne kapke namazati kantarion uljem.

Isti čaj, medom zaslađen, piti 3 puta dnevno prije jela po 1 dcl.

BOLESTI UHA

Uho je organ sluha i statičkih osjeta. Dijelimo ga na vanjsko, srednje i unutarnje. Vanjsko uho sastoji se od ušne školjke i vanjskog ušnog kanala; pod srednjim uhom podrazumijeva se šupljina što leži između bubnjića i unutarnjeg uha ili labirinta. U srednjem uhu nalaze se tri slušne koščice: čekić, nakovanj i stremen. Unutrašnje uho je veoma složene građe. U njemu se, između ostaloga, nalaze elementi statičkih osjeta.

Bolesti uha mogu biti prirođene i stečene. Prirođene bolesti su, na primjer, nedostatak ušne školjke, srašteni vanjski slušni kanal, odnosno hodnik. Stečene bolesti su razne ozljede, čirevi, upale, novotvorine, sraštene slušne kožice, gubitak sluha i dr. Bolesti dijelimo prema podjeli uha: bolesti vanjskog, srednjeg i unutrašnjeg uha.

UPALE VANJSKOG UHA (USNE ŠKOLJKE I SLUSNOG KANALA)

Do bolesti u većini slučajeva dolazi širenjem egzema koji je prethodno zahvatio lice. Većinom je to akutni ili kronični egzem što s lica prelazi na ušnu školjku a zatim na slušni kanal. Ušni egzem ne smije se nikada zanemariti jer može zahvatiti bubnjić.

Liječenje

Jakim čajem od mješavine jednakih količina žutog i običnog ružmarina pumpicom ispirati ušni kanal. Poslije toga, kantarion uljem namazati dijelove koji se mogu namazati, a pumpicom ukapati u uho 8 do 10 kapi ulja.

Jaki čaj priprema se tako da se u 1/2 litre proključale vode stavi 10 g stabljike žutog ružmarina i 10 g listova običnog ružmarina, kuha poklopljeno 4 minute i ohladi poklopljeno. Hladan čaj procijediti i upotrebljavati.

Za pripremu jakog čaja kojim se ispiru ušni kanal može poslužiti mješavina čaja:

5 g rute

5 g običnog ružmarina

5 g majčine dušice

5 g pšeničnih mekinja

Postupak pripremanja i primjene kao u prethodne recepture.

POGANAC

Veoma česta i bolna bolest. Bolest nastaje ulaskom bakterija koje su, inače, uzročnici gnojenja, a naseljavaju lojne žlijezde. To uzrokuje otekline koje su tako velike da ispunjavaju čitav slušni kanal. Silna napetost uzrokuje tako žestoke boli, osobito pri jelu, da se bolesnici boje micati čeljustima. Poganci se često javljaju jedan za drugim.

Liječenje

Sastav čaja:

30 g listova pitome nane

30 g stabljike timijana

20 g listova i cvjetova ružmarina

20 g crvotočine

Pripremanje i primjena čaja.

Trave usitniti i smiješati. U 1 litru proključale vode staviti 20 g mješavine trava, kuhati na tihoj vatri 4 minute. Nakon što se čaj ohladio (poklopljen), procijediti ga u bocu i upotrebljavati. Uho ispirati pumpicom. Poslije toga, u bolesno uho ukapati 10 do 15 kapi maslinova ulja. Glavu i lice ne močiti hladnom vodom. Glavu jako utopeliti.

Kao čaj dobro može poslužiti mješavina jednakih količina slijedećih trava: majčine dušice, kunice, muške bokvice i hrastove kore.

BOLESTI USNICA I USNE SUPLJINE

Kod svih bolesti usne šupljine najstrože je zabranjeno pušiti i zadržavati se u prostorijama u kojima se puši. Isto tako, zabranjeni su hladni i vrući napici, a preporučuje se samo kuhana hrana. Liječenje nije vremenski ograničeno, a preporučeni lijekovi upotrebljavaju se do potpunog izlječenja.

UPALA USNICA (CHEILITIS)

Postoji nekoliko vrsti upale usnica, a dijele se prema zakonima i području koje je zahvatila upala. Međutim, najčešće se pojavljuje tzv. sunčana upala usnica (cheilitis solaris) i žvalje (angulus infectiosus oris). Sunčana upala usnica javlja se jačom oteklinom, pečenjem, svrbežom i ljuštenjem. Žvalje su bolest sluznice u usnim kutovima. Koža i sluznica su crvene, ispućane i prekrivene žutim krastama. Bolest se uglavnom prenosi zajedničkom posudom za piće, a mogu je prouzrokovati nestručno izrađena zubna pomagala.

Liječenje

Liječenje svih vrsti upala sluznica provodi se na slijedeći način.

Sastav čaja:

40 g stabljike ive trave 30 g listova kadulje 30 g imele bijele

Pripremanje i primjena čaja:

Trave usitniti, izmiješati i kuhati umjeren čaj. Piti 6 puta dnevno po 1/2 dcl. Pod umjerenim čajem podrazumijevamo čaj koji se priprema tako da se u 1 litru proključale vode stavi 5 g mješavine trava te kuha poklopljeno 1 minutu. S tim čajem 5 do 6 puta dnevno namočiti usnice, a zatim tanko namazati maslinovim uljem.

Sve posuđe i pribor **za** jelo potrebno je prokuhati, tj. prati u vreloj vodi. Prije noćnog poćinka ponekad usnice namazati vrhnjem (kajmakom) od kisela mlijeka. Isto tako, naizmjenično, umjesto vrhnjem od kisel? mlijeka, korisno je krpu natopiti rakijom šljivovicom te staviti na zatvorena usta. Rakija mora biti pečena od šljiva bez koštica.

U ishrani nastojati da bude što više vitamina, te sirovog bijelog i crvenog luka. Pri tome valja paziti da luk ne dotiče usnice.

UPALA SLUZNICE USNE SUPLJINE (STOMATITIS)

Upala sluznice ubraja se u najčešće bolesti usne šupljine. Pojavljuje se i u djece i u odraslih, a razni joj mogu biti nyzroci. U djece nastaje uglavnom zbog nedovoljne njege usta, kao i od jakog prodora zubi. U odraslih može nastati od oštarih rubova zuba, zatim cigareta, suviše vrućih jela i pića i sl. Glavni znakovi upale su:

jako crvenilo i otekline cijele sluznice usta i jezika, bolno žarenje, bljutav i gorak okus te odvratat miris. Jezik je uglavnom obložen debelim sivo-bijelim slojem, a na rubovima često se mogu vidjeti mjehurići. Bolest je neugodna, gubi se tek za jelo a i govor je popraćen bolovima.

Liječenje

Sastav čaja:

30 g listova čička

30 g stucana sjemena piskavice

30 g listova borovnice

20 g stabljike crvotočine

10 g stabljike komorača

Pripremanje i primjena čaja:

Trave usitniti, smiješati i skuhati umjeren čaj koji se priprema tako da se u 1 litru proključale vode stavi 5 g mješavine trava, zatim se poklopljeno kuha 1 minutu. Piti. 8 puta dnevno po 1/2 do 1 dcl čaja, umjereno zaslađenog medom, s time da bolesnik nije dijabetičar. Čaj se pije hladan. Prije upotrebe čaja potrebno je usta isprati posebno pripremljenim mlakim ili hladnim umjerenim čajem (5 g mješavine trava u 1 litru vode) od jednakih količina crvotočine (cijele biljke) i listova kadulje. U ustima se čaj 5 do 6 puta promućka, zatim ispljune i uzme nova količina.

Osim navedenog liječenja, za liječenje te bolesti koristi se čaj za čišćenje krvi i odstranjivanje suvišnih tvari, koji je opisan u uvodnom dijelu ovoga poglavlja (str. 59), a koji se upotrebljava za sva oboljenja probavnog trakta. Isto tako, potrebno se držati uputa za ishranu i zabrana koje smo prikazali u uvodu poglavlja.

BOLESTI @IVČANOG SISTEMA

Tri glavna dijela živčanog sistema su mozak, hrptenjača i živci. Iako su ti dijelovi strogo ograničeni, funkcionalno su tako usko povezani da bolest jednoga organa povlači za sobom i druge organe. Mozak je sjedište razuma, volje i osjećaja te predstavlja središte svih tjelesnih funkcija.

Živčani se sistem dijeli na centralni i periferni. Centralni živčani sistem sastoji se od velikoga i malog mozga, produžene kičmene moždine te njihovih tvorbi. Periferni se sastoji od dijela koji je podvrgnut našoj volji i vegetativnog ili autonomnog živčanog sistema koji nije pod utjecajem naše volje.

Centralni živčani sistem prima s periferije utiske iz naše okoline pomoću perifernih osjetnih živaca, prerađuje ih i »odgovara« na njih motornim živcima prema perifernim. Centralni živčani sistem nalazi se u posebnoj koštanoj oklopi što ga sačinjavaju lubanja i kralješci. Obavijen je trim ovojnica: mekom, paučinastom i tvrdom. Uz to je okružen moždanom tekućinom.

Mozak dijelimo na veliki mozak, međumozak, mali mozak i produženu leđnu moždinu. Veliki mozak sastoji se od dviju polutki. Produžena moždina nastavak je leđne moždine prema mozgu. U njoj se nalaze veoma važni centri: za gutanje, žvakanje, lučenje sline, kašljanje, pokretanje jezika, za rad srca, za disanje, i dr. Područje centra za disanje naziva se čvorom života jer ako se ozlijedi, pre-staje disanje i nastupa smrt.

Svaka strana velikog mozga sastoji se od mnoštva moždanih vijuga. Veliki mozak građen je od bijele i sive tvari. Siva se nalazi na površini moždanih vijuga, i zovemo je moždanom korom. Bijela se tvar nalazi ispod moždane kore i građena je od izdanaka živčanih stanica raznih dijelova živčanog sistema. Snopove tih izdanaka zovemo moždanim putovima jer njima putuju živčani poticaji iz središta prema periferiji i obrnuto. Kora velikog mozga najsavršenija je tvorba žive tvari jer je u njoj središte razuma i svih drugih duhovnih događanja. U kori velikog mozga nalaze se središta za pojedine radnje i osjete.

Kičmena moždina nalazi se u cijevi hrptenjače i lebdi u moždanoj tekućini kojim je, uz koštani obruč, zaštićena od vanjskih potresa. Valjkastog je oblika i spušta se sve do drugog, odnosno trećeg pršljena slabina. 1 ona je izgrađena od bijele i sive tvari. Siva tvar nalazi se oko središta, a bijela je tvar okružuje. Siva je izgrađena od nakupina živčanih stanica kojih izdanci odlaze u periferne živce i prema mozgu. Bijela je tvar izgrađena od izdanaka živčanih stanica moždane kore, leđne moždine i nakupina živčanih stanica. U leđnoj kičmenoj moždini nalaze se i neki centri vegetativnog živčanog sistema, na primjer, centri za pražnjenje crijeva, za mokraćne organe i sl.

Živci su dio živčanog sistema koji prenose živčane poticaje. Građeni su u obliku snopića od bijelih ili sivih vlaknaca — na-stavaka živčanih stanica. Razlikujemo moždane i perifeme živce. Moždanih ima 12 pari i oni izlaze izravno iz mozga u glavu i vrat. Druge dijelove tijela opskrbljuju periferni živci što izlaze iz pojedinih dijelova kičmene moždine. Iz leđne moždine ukupno izlazi 31 par živaca (za lijevu i desnu stranu tijela).

Živci, da se poslužimo suvremenim izrazom, šalju informacije iz središta u periferiju i obrnuto. Motorna vlakna potiču iz centra u mišiće tijela, a osjetna živčana vlakna prenose poticaje iz raznih organa u leđnu moždinu i mozak.

BOLNA 1 GRCEVITA MENSTRUACIJA

Sastav Saja (1):

20 g listova pelina

20 g vrbove kore

10 g konjogriza

Pripremanje i primjena čaja:

Trave usitniti i smiješati. U 1 litru proključale vode staviti 10 g mješavine trava i kuhati poklopljeno 2 minute. Kad se čaj ohladi, dodati 5 jušnih žlica meda i umiješati. Procijediti i piti po 1 dcl svakih 2 sata.

Sastav čaja (2):

20 g orahovih resica

20 g stabljike bijele gorčice

20 g stabljike bedrenike

20 g listova pelina

Caj pripremati i upotrebljavati kao u prvoj recepturi.

Sastav čaja (3):

20 g cvjetova zovine

20 g listova ružmarina

20 g stabljike bijele gorčice

20 g cvjetova kunice

20 g rusomače

Caj se priprema i upotrebljava kao u prvoj recepturi.

BOR OBIČNI — *pinus silvestris*

PrUog u bojl III, sl. 1

Drugi nazivi: bijeli bor, čam, divlji bor, lučevina, šumski bor.

Opis biljke: bijeli bor ima stablo koje može narasti više od 10 metara. Korijen bijelog bora prodire duboko u tlo. Dok je mlađi, njegove grane i deblo pokriveni su smeđe-crvenkastom korom koja poslije postaje sivo-smeđom. Grane se šire u obliku kišobrana. Iglice bijelog bora sastavljene su u čupercima po dvije zajedno, duge su 5 do 6 cm, a boja im je sivo-zelena. Cvjetovi su jednodomni. Iz ženskih cvjetova oblikuju se mali češeri, koji u početku imaju crvenkastu, a poslije smeđu boju i postaju drvenasti.

Vrijeme cvatnje: svibanj, a sjeme sazrijeva tek u listopadu iduće godine.

Stanište: bijeli bor rasprostranjen je po cijeloj Evropi, a raste kako u brdskim tako i u nizinskim područjima.

Ljekoviti dijelovi biljke: za lijek se upotrebljavaju mladi izdanci i iglice. Iglice bora, kao i sve iglice četinara, valja upotrebljavati, po mogućnosti, neposredno nakon branja, jer se vitamin C gubi sušenjem, tako da iglice (četine) koje se čuvaju više od godinu dana potpuno izgube svoja ljekovita svojstva.

Ljekovito djelovanje: mladi izdanci bora koriste se u liječenju zastarjelih katara dišnih putova, promuklosti, kašlja, laganijeg bronhitisa, za inhalaciju i sl. Mladi izdanci i iglice koriste se, također, u liječenju astme te u liječenju reumatskih bolesti i gihta (uloga). Kod grčeva izazvanih žučnim kamencima koristi se tek istekla smola. Za liječenje određenih bolesti, iako rjeđe koriste se i češeri.

BOROVNICA — *vaccinium myrtillus*

Drugi nazivi: borovinka, borovnjača, brusnica, crna borovnica.

Opis biljke: borovnica je malen grm sa čvorastim stabljikama, visine 20 do 30 cm i puzavim korijenom. Mladi listovi jajastog su oblika, s kratkom peteljkom i na rubu sitno nazubljeni. Pojedinačni cvjetovi nalaze se u pazuhu lista. Cvjetovi su okruglastozvonastog oblika i svijetloružičaste boje. Plod je sočna crnomodra boba veličine graška, koja na vrhu završava kružnom udubinom.

Vrijeme cvatnje: od lipnja do kolovoza, ovisno o visini i položaju staništa.

Stanište: borovnica u velikom mnoštvu pokriva tlo crnogoričnih i bjelogoričnih šuma.

Ljekoviti dijelovi biljke: listovi se sabiru prije sazrijevanja plodova i suše se na sjenovitom i zračnom mjestu. Plodovi se sabiru ljeti, nakon sazrijevanja, a suše se na suncu ili umjetnoj toplini.

Ljekovito djelovanje: listovi se upotrebljavaju protiv stvaranja mokraćne kiseline te za liječenje kod povraćanja, proljeva, želučanih grčeva, kašlja i šećerne bolesti. Bobe se upotrebljavaju u liječenju hemoroida, protiv neuredne stolice i slabog teka.

BOSILJAK — ocimum basilicum

Drugi nazivi: bosiok, bosilje, fasliđan, masliđan.

Opis biljke: bosiljak je jednogodišnja mirisava, zeljasta biljka koja izraste 30 do 40 cm sa razgranjenom stabljikom. Listovi su jajoliki i na kraju šiljasti. Mali, bijeli, dvousnati cvjetovi nalaze se u gornjem dijelu stabljike i tvore pršljen.

Vrijeme cvatnje: od srpnja do kolovoza.

Stanište: bosiljak se uzgaja u vrtovima i loncima. Cijela biljka je veoma ugodna mirisa.

Ljekoviti dijelovi biljke: za lijek se upotrebljava cijela biljka sa sjemenom.

Ljekovito djelovanje: bosiljak se koristi za umirenje živaca, grčeva u želucu, lakše mokrenje, liječenje astme i zapaljenje bubrega. Koristi se, također, za poboljšanje teka i protiv nesanice. Sjemenkama bosiljka liječe se mokraćni organi.

BRADAVICE

1. Skuhati jak čaj od rosopasti: u 1 litru proključale vode staviti 40 g rosopasti i kuhati poklopljeno 10 minuta. Kad se čaj ohladi, oprati bradavice, sačekati da se samo od sebe posuši, a zatim iz svježe rosopasti cijediti mlijeko po bradavicama. To činiti svaki dan u razdoblju od 6 do 8 dana i bradavica će nestati.

2. Ruke dobro oprati običnim sapunom za rublje i pritom trljati po bradavicama. Površinski dio većih bradavica malo načešati a zatim narnazati konjskom pjenom. Ostaviti da se posuši. Vrijeme liječenja — 10 dana.

3. Površine na kojima se nalaze bradavice dobro oprati lukšijom. Pri tome trljati po bradavicama, a neku veću i oštetiti. Poslije toga bradavice jako namazati mlijekom od smokve i sačekati da se posuši. Svaku slijedeću večer samo bradavice namazati smokvinim mlijekom. Cijelo vrijeme bradavice se ne smiju močiti — sve dok se raspadnu i otpadnu. Ponoviti postupak s lukšijom i smokvinim mlijekom.

CRVENI VJETAR

1. Načiniti mješavinu jednakih količina korijena cička i kore od zovine. U 1 litru proključale vode staviti 30 g mješavine trava i kuhati poklopljeno 3 minute, te ohladiti. Mlakim čajem namočiti pamučne krpe i oblagati oboljela mjesta. Obloge mijenjati svakih 20 minuta.

2. U 5 litara proključale vode staviti 20 g trine od sijena i kuhati poklopljeno 3 minute te ohladiti. U međuvremenu, 40 g cvjetova i listova kamilice preliti sa 2 litre proključale vode i ostaviti da se poklopljeno ohladi. Oba čaja procijediti u drugu posudu, izmiješati i mlakim (novim) čajem natopiti pamučne krpe i obložiti bolna mjesta. Obloge često mijenjati, kako bi se održala ista toplina.

BREZA — betula

Prilog u boji III, sl. 4

Drugi nazivi: brez, brezuša, briza, brizovina, metlika.

Opis biljke: postoje dvije vrste breza: bijela ili obična breza i cvetna ili sjeverna breza. U liječenju ljekovitim biljem obje imaju jednaku vrijednost.

Breza je 10 do 25 m visoko drvo s tankim, vitkim grančicama i bijelom glatkom korom što se može ljuštiti na listiće tanke poput papira. Listovi na peteljka su koso četvrtasti ili trokutasti, zašiljeni i dvostruko pilasti. Cvjetne rese dugačke su 3 do 4 cm, a razvijaju se zajedno s lišćem.

Vrijeme cvatnje: konac travnja i u svibnju. *Stanište:* rasprostranjena je na planinama, a nalazi se pojedinačno ili u skupinama. Najčešće se nalazi na močvarama i vlažnom tlu, i kao ukrasno drvo po parkovima.

Ljekoviti dijelovi biljke: za lijek se skupljaju sok, rese, listovi i kora. Sok se vadi koncem veljače ili početkom ožujka, a lišće se bere za vrijeme cijele vegetacije. Kora se prikuplja u proljeće i jesen.

Ljekovito djelovanje: u proljeće, kad počnu kolati sokovi, probuši se rupa u stablu. U nju se stavi tanka cjevčica pomoću koje dobivamo brezov sok. U soku se nalazi šećer te, ukoliko

ga grijemo da provri, dobivamo brezovo vino. Sok i vino su odličan lijek za liječenje ateroskleroze, gojaznosti, bubrežnih kamenaca i drugih bubrežnih bolesti. Uklanja slabo mokrenje, bjelančevine u mokraći i čisti krv.

Čaj od brezovog lišća i resa pojačava izlučivanje mokraće, odstranjuje kiselinu iz organizma te liječi groznicu, reumatske bolesti i vodenu bolest.

BRODAR

1. Tovarni list je prijevozna isprava kojom **prijevoznik stvari (vozar) potvrđuje primitak robe na prijevoz**. Koristi se često u pomorskom prijevozu stvari. **Nije vrijednosni papir, nije prenosiv, glasi samo na ime i izvornik prati robu**. Prikladan je u prijevozu koji traje krace vrijeme.

2. Privilegiji na brodu se smatraju **zakonskim založnim pravom na brodu**. To su tražbine koje **zakon zbog njihove važnosti posebno povlašćuje i osigurava**, a **namiruju se ispred svih tražbina**, pa i onih koje su osigurane hipotekom. Djeluju prema trecima, i kada nisu upisane u upisnik brodova. U zakonu su **taksativno navedene**, a razvrstani su u pet razreda (prvi razred - **sudski troškovi, lučke naknade**, drugi - **plaće posade**, treći - **naknade za spašavanje na moru**, četvrti - **naknade štete zbog sudara brodova i sl**, peti - **tražbine iz ugovora radi očuvanja broda i nastavka puta**)

3. Brodar je fizička ili pravna osoba koja je **posjednik vlastitog ili tuđeg broda i nositelj plovidbenog pothvata**. On je i **prijevozni poduzetnik** ili poduzetnik nekog drugog konkretnog plovidbenog posla. **Nevlasnik broda je brodar temeljem ugovora o zakupu**, a može biti i **hipotekarni vjerovnik** kad dug nije plaćen. Kod ugovora o prijevozu putnika i prtljage brodari **moгу biti i turističke agencije** koje nisu u nekoj vezi s brodom.

BRSLJAN — hедера helix

Opis biljke: bršljan je do 20 m duga povijuša s trajno zelenim listovima i mnogobrojnim korijenjem po stabljici kojim se pričvršćuje za drugo drveće i kamenje. Pri svojoj osnovi stabljika je položena, a zatim puzava. Listovi su kožasti. Gomji listovi po obodu su cjeloviti, dok su donji srcolika oblika i razdijeljeni u 3 do 5 režnjeva. Cvjetovi su sitni, izvana mrke, a iznutra zelene boje, skupljeni u poluloptasti štit.

Vrijeme cvatnje: biljka cvjeta od kolovoza do listopada. Plod je okrugla bobica modrocrne boje.

Stanište: bršljan raste po stijenama, ruševinama i šumama. U gradovima se uglavnom uzgaja kao ukras na zidovima.

Ljekoviti dijelovi biljke: za lijek se upotrebljavaju listovi i plodovi.

Ljekovito djelovanje: bršljanov list već u malim količinama djeluje na krvne sudove i srce. Koristi se za liječenje bolesti slezene, polipa u nosu, bolesti očiju, mekih kostiju, kamena i pijeska u bubre-zima, upale mokraćnog mjehura i bijelog cvijeta kod žena. Koristi se, zatim, u liječenju kožnih bolesti, rana i skrofulozne djece (koju je potrebno kupati u uvaru od bršljanova lista).

Bršljanov plod potrebno je oprezno koristiti. Miješanjem s preslicom i nanom koristi se u liječenju nekih unutrašnjih bolesti.

BUBREŽNI KAMENCI

Bubrežni kamenci stvaraju se iz otpadnih tvari i soli što se nalaze u mokraći. Što je manje mokraće, to je u njoj više otpadnih tvari i soli. U našim krajevima bubrežni kamenci dosta su česta pojava, posebice u Primorju. Kamenci uglavnom nastaju u jednom bubregu. Isto tako, najčešće se javlja jedan kamenac, dok su rijetki slučajevi kad istodobno u bubregu postoji nekoliko kamenaca. Bolest pogađa najviše muškarce u dobi od 25 do 45 godina. U djece i ljudi u dobi iznad 45 godina kamenci nastaju uglavnom u mokraćnom mjehuru. Toj su bolesti skloni ljudi koji se pri radu mnogo znoje i gube mnogo tekućine, zatim oni koji veoma malo mokre — a malo mokre jer ne uzimaju veće količine tekućine.

Glavni znak bolesti je jaka bol u predjelu bubrega, koja se širi uzduž odvodne mokraćne cijevi do prepone. Uz bol osjeća se mučnina i povraćanje. Bol nastupa u vidu napada koji postupno popušta pa se opet ponavlja. To su tzv. bubrežne kolike. Nastaju iznenada, a izazivaju ih vožnja po neravnoj cesti, kad čovjek skače ili trči i sl. Do tada je kamenac mirovao u svojem ležištu; međutim, vanjskim utjecajem pokreće se i zatvara otjecanje mokraće. Jakim stezanjem bubrežne zdjelice ili mokraćovoda organizam pokušava istisnuti kamenac, a to uzrokuje žestoke bolove. Poslije svakog napada pri kraju mokrenja primjećuje se nešto malo krvi, a kadšto je sva mokraća krvava. Krv dolazi otuda što je kamenac ošteti odvodni kanal.

Liječenje

Sastav čaja:

40 g stabljike kilavice

40 g listova medveđeg grožđa

40 g žila zečjeg tma

30 g stucanog ploda šipurike

30 g listova breze

30 g listova i cvjetova kunice

20 g koprive

Pripremanje i primjena čaja:

Trave jako usitniti i smiješati. U 2 litre vode preko noći namočiti 15 g mješavine trava. Ujutro staviti na tihu vatru i kad prokuha držati na vatri 1 minutu. Ohladiti poklopljeno, procijediti u boce i dodati svježi limunov sok (iz 1 limuna). Čaj piti umjesto vode, s tirne da se dnevno popije najmanje 1 1/2 litra. Osim toga, za vrijeme jela 3 puta dnevno popiti po 1/2 dcl slabijeg čaja pripremljenog od žila i stabljike ježovine (bodljikave veprovine).

Hranu pripremati sa što manje soli, čorbastu, jako raskuhanu i jesti mlaku. Ne piti svježu vodu. Vodu najprije prokuhati i ohladiti, i tek onda piti. Isto tako, zabranjeno je piti mineralne vode, jesti masniju hranu i konzervirane prerađevine. Umjesto navedenog čaja, u liječenju pijeska u bubrezima može poslužiti čaj od slijedećih trava:

60 g listova breze

60 g pirevine (podzemni dio)

40 g stabljike preslice

40 g samljevenog ploda šipurike

20 g stabljike timijana

Čaj se priprema i uzima kao u prvoj recepturi.

CELER — *apium graveolens*

Drugi nazivi: ak, čereviz, pitomi celer, celon, selen, selin, zelena.

Opis biljke: celer je dvogodišnja zeljasta biljka s mesnatim i vretenastim korijenom koji ponekad može biti i gomoljast. Stabljika mu je razgranjena, a doseže visinu od 40 do 80 cm. Tamnozeleni i sjajni listovi su veliki i perasto razdijeljeni, dok su listići klinastog oblika, gore urezani i nazubljeni. Kuglasti plod je rebrast.

Vrijeme cvatnje: od srpnja do rujna. Cvjeta bijelim i sivo-bijelim cvjetićima, koji su skupljeni u štit s kratkom peteljkom.

Stanište: celer raste kao divlja i kulturna biljka koja se uzgaja u povrtnjacima. Kao divlja raste na obalnom području i na vlažnim područjima gotovo cijele Evrope, a nalazi se i na drugim kontinentima. Drži se da je divlji celer otrovan te ga zato ne upotrebljavamo u liječenju ljekovitim biljem. Za vrtni ili pitomi celer drži se da je veoma značajna ljekovita biljka.

Ljekoviti dijelovi biljke: za lijek se koristi korijen vrtnog celera koji se kopa od sredine rujna do sredine studenoga. Svježa biljka sabire se od svibnja do konca kolovoza.

Ljekovito djelovanje: celer se koristi u liječenju vodene bolesti, reumatskih bolesti, gihta (uloga) i pretjerane gojaznosti, kroničnog katara pluća, grčeva u prsnom košu, što su povezane s osjećajem straha, nadutosti, slabosti želuca, pomanjkanja teka i bolesti koje su

uvjetovane nedostatkom osnovnih tvari potrebnih organizmu. Isto tako, celer poboljšava krv i cirkulaciju krvi.

ČICAČ — *arctium lappa*

Prilog u boji IV, sl. 1

Drugi nazivi: čičak zeleni, gorki lepuh, konjski čičak, lepušina, repuh, veliki čičak, veliki lepuh.

Opis biljke: čičak je dvogodišnja biljka koja ima dugačak i sivosmeđi i vretenasti korijen. U prvoj godini pojavljuju se veliki prizemni listovi s peteljkama i nepravilna srolikog oblika. U dru-goj godini izraste uspravna razgranjena stabljika visine od 1 do 1 1/2 metar. Listovi su sve manji idući prema vrhu stabljike. Cvate u glavicama s grimiznocrvenim cjevastim, gusto zbijenim cvjetićima, što imaju kukice pomoću kojih lako prijanjaju za odjeću.

Vrijeme cvatnje: od srpnja do rujna.

Stanište: raste uz putove, na livadama i neobrađenom zemljištu.

Ljekoviti dijelovi biljke: Za lijek se upotrebljavaju korijen, listovi i sjeme. Dvogodišnje korijenje sakuplja se u proljeće i jesen, listovi dok su još mladi, a sjeme kad sazrije.

Ljekovito djelovanje: korijen čička djeluje protuotrovno, pospješuje izlučivanje mokraće i znoja te čisti krv. Isto tako koristi se u liječenju veneričnih bolesti, svih vrsti čireva, skrofula, gihta (uloga), zastarjelih reumatskih bolesti, vodene bolesti i trovanja živom. Čaj od mladog lišća koristi se u liječenju katara želuca i nadutosti, a dobro je sredstvo i protiv raznih osipa, čireva, gnojnih rana i ranica u ustima. Sjeme čička koristi se za sve bolesti za koje se koristi i korijen i listovi, s time što sjeme jače djeluje. Sjeme čička koristi se za pravljenje čičkova ulja koje je jako dobar lijek protiv peruti i ispadanja kose. Korijen, listovi i sjeme čička nakon godinu dana gube svoje ljekovito djelovanje.

CIKLA — *beta vulgaris* var. *cicla*

Drugi naziv: crljena blitva, cveka, cvekla, crvena repa.

Opis biljke: iz osnovne ishodišne biljke, koje je pradomovina obala Sredozemnog mora, proizašle su mnoge kulturne sorte repe. Iz početnog tankog korijena, stoljetnim uzgajanjem dobiven je go moljasti podzemni dio biljke. Iznutra je crvene do krvavocrvene boje, a stabljika i listovi su kod većine sorti crveno nahukani.

Ljekoviti dio biljke: za lijek se upotrebljava podzemni dio biljke. Sabire se u jesen, u rujnu i listopadu. Pohranjuju se u umjereno tople prostorije. Ako se čuva na odgovarajući način, cikla se može sačuvati do idućeg ljeta.

Ljekovito djelovanje: osnovno djelovanje cikle je u suzbijanju tumora i liječenju leukemije. Zatim, u liječenju malarije, akutnih fibroznih bolesti i gripe u početnom stadiju. Osim toga, koristi se za reguliranje krvnog tlaka, osobito kod bolesnika s niskim krvnim tlakom; povoljno utječe na živce i rad mozga. Za sve vrste liječenja koristi se svježe cijeđeni sok iz cikle, a iz 1 kg cikle može se dobiti 700 do 750 g soka. Cikla je, nadalje, korisna u liječenju slabokrvnosti, posebno u djece i mladih osoba, a pospješuje rad želuca, crijeva i žuči.

CIR NA DVANAESNIKU (ULCUS DUODENI)

Utvrđeno je da ljudi mnogo češće obolijevaju od čira na dvana-esniku nego od čira na želucu. Čir na dvanaesniku nerijetko je bolest »živčanih« i duševno osjetljivih ljudi koji su opterećeni brigama, strahovima, strepnjama, uzrujanošću i sl. U muškaraca bolest se najčešće pojavljuje u dobi između 18 i 35 godina. U početku bolesnici imaju osjećaj da ih peče u zličici, a kadšto se javlja i kiselo podrigivanje. Zatim postupno nastupaju bolovi, naročito uvečer, u proljeće i jesen. Karakteristična je pojava da bolovi prestaju nakon što se uzme lagana hrana.

Liječenje

Sastav čaja:

70 g listova i cvjetova dubčaca

60 g listova nane pitome

60 g konjogriza

50 g listova kadulje

40 g listova pelina planinskog

30 g listova volujskoga uha

30 g imele bijele

30 g stabljike zlatice s kamena

20 g listova i cvjetova podbijela

20 g korijena bijelog sljeza

20 g stucane smrekove crvene bobice

20 g hrastove kore (donje bijele)

Pripremanje i primjena čaja:

Trave usitniti i smiješati. U 1 litru proključale vode staviti 10 g mješavine, kuhati poklopljeno 1 1/2 minute i ohladiti poklopljeno.

Hladan čaj prelići u bocu i piti po 1 dcl prije i poslije jela. Poslije svih napitaka uzeti jedaću žlicu rafiniranog ili filtriranog maslinovog ulja. Preostala 4 dcl piti između obroka, zaslađena s malo meda, ukoliko bolesnik nije

dijabetičar. U slučaju čira na dvana-esniku ne smije se piti ništa što je hladnije od topline ljudskog tijela. Potrebno je odjenuti se u toplu odjeću, posebice trbušni dio. Nakon što ste obavili nuždu, potrebno je isplahnuti se mlakom vodom. Izbjegavati pranje ruku hladnom vodom.

U pogledu ishrane i zabrane vrijedi sve što je rečeno pri liječenju i uputama za liječenje čira na želucu, odnosno katara želuca (str. 72 i 73). Liječenje čira na dvanaesniku traje dugo vremena, više od 3 mjeseca, s time što se navedena receptura ponavlja.

Za velike pušače i alkoholičare koji duže vrijeme boluju od čira na dvanaesniku, a koji ih osjetno iscrpljuje, preporučujemo čaj od slijedećih trava:

30 g listova bokvice muške

30 g listova bokvice ženske

30 g stabljike očajnice

30 g listova gaveza

30 g stabljike kunice

30 g crnog sljeza

30 g imele bijele

30 g korijena koprive

20 g korijena iđirota

20 g stabljike komorača

20 g listova peršuna

10 g listova kadulje

10 g listova pelina planinskog

Pripremanje i primjena čaja:

Trave usitniti i smiješati. U 1 1/2 litru proključale vode staviti 10 g mješavine trava, kuhati poklopljeno 2 minute i ohladiti poklopljeno. Hladan čaj prelići u bocu i piti po 1 dcl prije i poslije jela. Poslije svih napitaka uzeti po srednju žlicu maslinova ulja. Preostala

4 dcl uzimati svakih 1/2 sata po 1/2 dcl između obroka ili u mlakoj juhi s tjesteninom, bez jaja.

Odjenuti se toplo, naročito dio oko trbuha te od slabina prema dolje. Zabranjeni su svi teži fizički poslovi, a obavezne su lagane vježbe i šetnje na čistom zraku. Uzimati sok od svježeg voća; povrće prije jela jako raskuhati. Ako je bolesnik sklon proljevima nakon što pije navedeni čaj, u svakih 10 g inješavine trava može dodati po

5 kolutiča ploda divlje drače.

ČIR NA ŽELUCU (ULCUS VENTRICULI)

Mnogi neupućeni ljudi misle da čir na želucu nije ništa drugo nego gnojni prišt koji određeno vrijeme raste, a onda se otvori ili »pukne« pa se naposljetku razlije po želucu. Zapravo, to je oštećenje želučane sluznice koje počinje kao neznatna površinska ranica, a zatim se udube u želučanu stijenku.

Čir na želucu ozbiljna je bolest čije posljedice mogu biti daleko-sežne i opasne. Znakovi bolesti su osobeni i prepoznatljivi po dugotrajnoj boli koja se javlja na samom čiru, pogotovo kad se čir dotakne. Neposredno nakon jela nastaju grčeviti bolovi koji pre-staju kad se jelo povrati. Dogodi se da se krv iz čira na želucu izlije u crijevo te se pojavljuje u stolici u vidu katranovih sastojaka.

Čir na želucu i dvanaesniku crijeva nastaje uglavnom pogrešnom ishranom, pretjeranim pušenjem i djelomičnim uzimanjem alkohola te duševnim i živčanim uzbuđenjima itd. Čir na želucu i dvanaestercu imaju mnogih zajedničkih osobina. Međutim, kod čira na želucu osobito noću dolazi do jačih bolova. Bolovi su kadšto veoma intenzivni, a smanjuju se kad bolesnik pojede malo hrane ili popije tekućinu.

Liječenje

Sastav Saja:

40 g listova pitome nane

40 g listova divlje nane

40 g stabljike dubčaca

40 g listova i cvjetova kantarije muške

40 g listova i cvjetova kantarije ženske

40 g stabljike preslice

30 g stucane smrekove crvene bobe

39 g stucane smrekove sme bobe

30 g imele bijele

30 g žila pirevine

20 g listova šumske jagode

20 g listova kupine

20 g listova i cvjetova lipe

10 g listova pelina nizinskoga

Pripremanje i primjena čaja:

Trave usitniti i smiješati. U 1 litru proključale vode staviti 10 g mješavine trava, kuhati poklopljeno 1 1/2 minutu i poklopljeno ohladiti. Hladan čaj prelići u bocu i piti 3 puta dnevno, prije i poslije jela, po 1 dcl.

Poslije napitaka prije jela, uzimati srednju žlicu rafiniranoga ili filtriranoga maslinova ulja, a poslije napitaka nakon jela, 1 jušnu žlicu istoga ulja. Preostala 4 dcl piti između obroka sa sokom od kiselih jabuka ili, što je bolje, sa sokom od kupusa. Sok se posebno priprema za svaku upotrebu — najprije se kupus nariba a zatim isci-jedi. Ukoliko se dnevno pije 1/2 litre kupusova soka, količme čaja mogu se smanjiti na 1/2 litre dnevno. U tom slučaju dnevno je potrebno pripremiti 1/2 litre čaja, s time da se u proključalu vodu stavi 5 g mješavina trava. Postupak pripremanja je isti kao gore. Sok od kupusa pije se usporedno s čajem. U tom slučaju, također, smanjiti količine maslinova ulja, a jabukov sok nije potreban.

Za mršave osobe koje boluju od čira na želucu preporučamo da čaj piju u proljeće i jesen kada nastupaju intenzivni bolovi.

Sastav čaja:

70 g listova i cvjetova kunice

60 g listova pitome nane

50 g listova i cvjetova kantarije muške

40 g listova šumske jagode

10 g listova pelina

10 g listova kadulje krstašice

Pripremanje i primjena čaja:

Pripremati čaj jednako kao i prethodni, s time što se u toku dana mora popiti cijela količina od 1 litre — 3 puta dnevno po 1 dcl prije i poslije jela, a preostala 4 dcl između obroka, umjesto vode, (može se zasladiti medom). U svaki obrok obavezno je dodati 2 jušne žlice maslinova ulja.

Za mlađe Ijude koji boluju od čira na želucu a bili su strastveni pušači i u manjoj mjeri uživali alkohol, preporuča se slijedeći čaj:

50 g listova nane pitome

50 g stabljike komorača

40 g stabljike plućnjaka

30 g stabljike ive trave

30 g listova pelina

10 g Ustova i cvjetova majčine dušice

10 g korijena koprive

Pripremanje i primjena čaja:

Trave usitniti i smiješati. U 1 litru proključale vode staviti 10 g mješavine trava i kuhati poklopljeno 2 minute. Ohladiti poklopljeno i preliti u bocu. Piti 8 puta dnevno po 1 dcl prije i poslije jela, što znači da dnevno treba uzimati 4 obroka (dakle, manje ali učestalije). Poslije napitaka prije jela, uzima se svježe ocijeđen jabukov sok

(jabuka može biti kisela ili slatka). U svaki obrok obavezno je staviti po 1 jušnu žlicu maslinova ulja. Poslije napitaka nakon jela, uzima se mala žlica meda koja se prethodno razmuti u vodi ili navedenom čaju. Preostala 2 dcl čaja popiti u toku dana umjesto vode. Tom prilikom može mu se dodati malo svježe ocijeđena limunovog soka i meda. Postupak liječenja vremenski traje otprilike 2 mjeseca.

~ISĆENJE KRVNE PLAZME

Usko vezano za bolesti krvi, te bolesti srca i krvnih žila, kao preventivno liječenje javlja se neophodna potreba da se čisti, odnosno pročišćava krvna plazma, čime se odstranjuju suvišna masnoća i drugi štetni sastojci. Ovaj zahvat, tj. liječenje potrebno je poduzeti odmah čim se pokažu nenormalna stanja u sastavu krvi, a to znači da se ne smije čekati da se razvije neka bolest koje je osnova u poremećajima odnosa u sastavu krvne plazme.

Sastav čaja:

40 g hrastove kore (donje bijele)
40 g listova i cvjetova kunice
40 g stucane smrekove cme bobbe
40 g listova pitome nane
40 g cvjetova zovine
30 g stabljike dubčaca
30 g vrijeska — plavoga cvijeta
30 g cvjetova gloga
30 g stabljike komorača
30 g listova kunice
20 g listova i cvjetova pasje ruže
20 g listova vinove loze
10 g stabljike ive trave
10 g listova kadulje

Pripremanje i primjena Saja:

U 1 litru proključale vode staviti 10 g mješavine, kuhati poklop-Ijeno 1 minutu i hladiti poklopljeno. Pije se 3 puta dnevno po 1 dcl prije jela i po 1/2 dcl poslije jela.

Pored toga čaja, u toku dana, umjesto vode pije se čaj priprem-Ijen od jednako srniješanih količina hrastove kore (donje bijele) i mlade vrbove kore. Taj se čaj priprema na slijedeći način: u stak-lenku uliti 4 litre vode, zatim 30 g hrastove i 30 g vrbove kore. Pustiti da odstoji potopljeno 24 sata. Nakon toga voda se procijedi u emajlirani lonac i stavi na vatru da provri. Nakon što je voda proključala, stavlja se ranije izvađena kora i sve se zajedno kuha 15

sekundi. Uvarak se hladi poklopljen, a nakon što se ohladio, procijedi se u boce i čvrsto začepi. U toku dana, umjesto vode. kako je rečeno, popiti najmanje 5 dcl toga čaja.

Za vrijeme liječenja 3 puta dnevno uzima se srednja žlica meda i svježe ocijeđena limunovog soka. Isto tako, 2 puta dnevno pije se uvarak od krumpira. Uvarak se priprema tako da se u 1/2 litre proključale vode stavi 2 povećaa krumpira s korom te se pot-puno skuhamu. Krumpir treba da bude dobro opran i isječen na kolutiče. U toku dana pije se 2 dcl, a ostalo se baci.

U pogledu ishrane, u toku liječenja ne postoje nikakva ograničenja, osim što je zabranjeno uzimati zaprženu hranu. Isto tako, za vrijeme liječenja potrebno je odbaciti alkohol i cigarete. Ako do-puštaju prilike, preporuča se jesti što više mladog maslačka pri-premljenog sa crvenim lukom i rižom na biljnom ulju.

Ukoliko je bolesnik »šećeraš«, ili, pak, naginje šećemoj bolesti, ne uzima med i limunov sok, kako je to gore preporučeno. Ti bole-snici, uz čaj koji uzimaju umjesto vode, treba da uzimaju 3 puta po 8 kapi tinkture za srce. Pripremanje te tinkture prikazano je u poglavlju o liječenju bolesti srca (str. 40).

1.

2. **STRANKE U OSTAVINSKOM POSTUPKU**

3. **NASLIJEDNICI , VJEROVNICI OSTAVITELJA, LEGATARI**

4. **KAKO SE POSTUPA S NAKNADNO PRONAĐENOM IMOVINOM**

5. **KAKO SE POSTUPA S NAKNADNO PRONAĐENOM OPORUKOM - PROGLASITI I UPUTITI STRANKE NA PARNICU**

CRVENA PUPICAČAVOST (ROSACEA)

U starijih ljudi postoje česte promjene kože, koje su nalik na običnu pupičavost. Te se promjene uglavnom javljaju na nosu i uokolo nosa, najprije u obliku prišteva, a zatim gomolja, što često zajedno sraščuju te sačinjavaju nakupine. Uz prištiće i gomolje istodobno se pojavljuju sitne cívne žilice što postupno tamne i povećavaju se te se, naposljetku, tako razgranaju da cijelo lice postane modrocveno. Pupičavost i krvni zastoji dostignu takav stupanj da iznakaze lice, posebice nos, koji posve izgubi svoj pivotni oblik. Uz ovu bolest, bolesnici često boluju od kroničnog želučanog katara.

Liječenje

Sastav čaja:

20 g korijena slatke paprati

20 g bijele imele

20 g hrastove kore

20 g listova divlje nane

20 g stabljike timijana

20 g cvjetova gloga

20 g Ustova divlje jagode

Pripremanje i primjena čaja:

Pripremiti lagani čaj: u 1 litru proključale vode staviti 2 1/2 g mješavine i kuhati poklopljeno 1 minutu te ohladiti poklopljeno. Po želji, čaj se može zasladiti medom ili mu se mogu uliti svježe iscijeđeni voćni sokovi. Piti umjerno vode u trajanju od 2 mjeseca.

Jesti kuhanu hranu pripremljenu na biljnom ulju, a ponajbolje miješanom običnom i maslinovom ulju. Odbaciti suhomesnate ;

konzervirane proizvode, izbjegavati pečenja. U ishrani koristiti što više crvenoga i bijeloga luka, kako u jelu tako i svježega. Preporuča se kašasta hrana s mnogo zelja. Odbaciti cigarete i alkohol!

Izbjegavati prašnjave i zadimljene prostorije te hladan i jak vjetar. Zimi zaštititi lice. Sto više baviti se sportom i planinarenjem. Potrebno je iznojavati kožu, naizmjenično se kupati u toploj i hladnoj vodi. Lice prati čistom hladnom vodom, a zatim namazati kantarion uljem.

CRVOTOČINA — *lycopodium clavatum*

Drugi nazivi: lisičjak, lisičji rep, prečica, plavun, zmijina mahovina.

Opis biljke: crvotočina je trajna zimzelena biljka. Nalikuje mahovini i ima 1 do 2 metra dugačku puzeću stabljiku što je račvasto razgranjena i pokrivena gustim i sitnim, na vrhu zašiljenim listićima. Na strani koja je okrenuta prema zemlji razvijaju se brojni nježni i sitni korjenčići. Crvotočina ne cvate jer je papratnjača.

Iz poleglih ogranaka izbijaju i razvijaju se guste nakupine koje na vrhu nose po dva plodna klasa, kao vilice. Truske čine sitni svijetložuti prah što pranja uz predmete, pliva po površini vode pri čemu se ne moći. Taj prah je bez okusa i mirisa, a u vatri lako i izgara.

Vrijeme cvatnje: u kolovozu i rujnu.

Stanište: crvotočina raste po cijeloj Evropi u crnogoričnim šumama i na neplodnim tlima.

Ljekoviti dijelovi biljke: za liječenje se upotrebljava sjeme crvotočine, odnosno spore, što se naziva još i brašno crvotočine. Koristi se, također, i cijela biljka. Cijela biljka sabire se od svibnja do rujna, a suši u hladu.

Ljekovito djelovanje: »brašno« (truske ili spore) crvotočine upotrebljava se posipanjem oboljelih dijelova kože, posebno u bolesnika koji su prinuđeni dugo vremena ležati u postelji. »Brašno« crvotočine koristi se kod bolesti mokraćne cijevi i mjehura. Budući da »brašno« crvotočine pospješuje izlučivanje mokraćne kiseline, koristi se u liječenju uloga (gihta) i reumatičnih bolesti. Citava biljka primjenjuje se u liječenju bolesti mokraćnih i spolnih organa, kod bubrežnog pijeska i grčevitih bubrežnih napada, te u liječenju skrufuloze i rahitisa.

CUVARKUĆA — *empervivum tectorum*

Prilog u boji IV, sl. 2

Drugi nazivi: cmilić, divlje smilje, gromovna trava, pazikuća, uhovnik, uvara.

Opis biljke: čuvarkuća je trajna biljka s debelom lisnom rozetom. Iz sredine se razvija cvjetna, liskama pokrivena stabljika visine od 10 do 30 cm. U lažnom šticu poredani su cvjetići zvjezdastog oblika, svijetlocrvene boje, a u nekih podvrsti, crveno-ljubičaste ili žute boje.

Vrijeme cvatnje: u srpnju i kolovozu.

Staniste: raste po krovovima, stijenama, zidovima. Biljke su veoma skromne i nemaju gotovo nikakvih zahtjeva.

Ljekoviti dio biljke: za lijek se skupljaju listovi, ljeti, za vrijeme cvatnje.

Ljekovito djelovanje: svježe iscijeđeni sok iz listova čuvarkuće koristi se u liječenju nervne rastrojenosti, padavice, nemimih sno-va i straha u male djece. Svježe zdrobljeni listovi ili čisti sok koriste se kao sredstvo koje hladi i steže, zatim, protiv čireva, rana, opekotina; za bolna mjesta nastala gihtom te za liječenje »kurjih očiju« i uklanjanje sunčevih pjega. Svježi sok koristi se u liječenju nagluhosti, osobito one koja je izazvana skrućenim žutim sekretom (jer ga sok čuvarkuće rastvara).

DINJICA — *sanguisorba minor*

Prilog u boji IV, sl. 3

Opis biljke: raste po vlažnim livadama, grmasta je i visine do 90 cm. Stabljike dinjice su uspravne ili razgranate. Listovi se nalaze na dugačkim drškama, a složeni su nasuprotno. Uglavnom ih ima 19, jajoliki su i jako nazubljeni. Na naličju su listovi sivkaste boje. Na vrhu stapke nalaze se cvjetovi u obliku glavice kao u luka. Muški cvjetovi nalaze se pri dnu.

Vrijeme cvatnje: od lipnja do kolovoza, sa crveno-smeđim cvjetićima. Za vrijeme cvatnje sabire se cijela biljka i suši u hladu.

Ljekovito djelovanje: dinjica se koristi u liječenju nadimanja i truleži u želucu i crijevima. Korisna je u liječenju običnog i krvavog proljeva, katara u crijevima te proširenog i spuštenog želuca.

DIVIZMA — verbascum thapsus

Prilog u boji IV, sl. 4

Drugi nazivi: beloperka, divlji tabak, svećnik, vučji rep.

Opis biljke: divizma je dvogodišnja biljka. Stabljika joj je visoka od 1 do 1 1/2 metar, uspravna je i pokrivena gustim vunastim dlakama. U prvoj godini razvijaju se samo prizemni listovi, a u drugoj naraste samo stabljika. Listovi su krupni i debeli, duguljasto jajasti. Listovi pri dnu stabljike imaju peteljku i veći su, dok su oni na stabljici manji i bez peteljke, tj. sjedeći. Cvjetovi su skupljeni u gornjem dijelu stabljike u dugačak klas, žute su boje s bijelo ili crvenkasto vunastim prašnicima.

Vrijeme cvatnje: cvate od srpnja do kolovoza.

Stanište: raste po sunčanim kamenitim brežuljcima i na kamenitu tlu.

Ljekoviti dio biljke: za lijek se skupljaju cvjetovi i listovi u vrijeme cvatnje.

Ljekovito djelovanje: svježi listovi koriste se za pripremanje obloga za otekline, hemoroide i lišajeve. Pomiješana s drugim ljekovitim biljkama izvrsno je sredstvo protiv bolesti pluća, posebno suhog kašlja, prsobolje, groznice te za liječenje katara želuca i crijeva i protiv grčeva probavnih organa. Ulje od divizme izvanredno je sredstvo za mazanje bolesnih očiju i za masažu kod reume i kostobolje. Ulje od divizme priprema se tako da se boca napuni do polovice sitno isjeckanim listovima divizme, prelije se čistim maslinovim uljeom, začepi vatom i ostavi na suncu 40 dana.

DIVLJE MESO

1. U 3 litre vode kuhati mješavinu od 20 g hrastovih listova i 10 g hrastove kore — na laganoj vatri ključati 3 do 4 minute, i pustiti da se ohladi. Oboljele dijelove tijela ispirati hladnim čajem. Sačekati da se posuši, a onda posuti prahom od mješavine na suncu osušenih žirova i šišarki.
2. Smiješati po 20 g bijele imele i hrastove kore i po 10 g cvjetova divizme i listova muške bokvice i mješavinu kuhati u 6 litara vode — da vri poklopljeno na laganoj vatri 2 do 3 minute. Ohladiti poklopljeno i mlakim čajem ispirati oboljela mjesta, a zatim. stavljati obloge.

DIZENTERIJA

1. Usitniti i smiješati po 20 g kora od plodova šipka (Ijutune), plodova divlje drače, korijena angelike i rusomače (cijele biljke). U 1/2 litre proključale vode staviti 2 jedaće žlice mješavine trava, promiješati, poklopiti i ostaviti da se ohladi. Piti po 2 jedaće žlice svakih 1/2 sata.
2. Usitniti i smiješati po 20 g listova i cvjetova majčine dušice, cvjetova kunice, kore plodova šipka i stabljike gorčice. Daljnji postupak kao u prve recepture.

Bilo koju recepturu koristili, vodite računa o ishrani.

UPUTE ZA DEBUANJE

1. Za jedan od dnevnih obroka, bilo za ručak ili večeru, redovito jesti jelo koje se priprema na sljedeći način: 1/2 kg crvenog luka (oguljenog), 1/2 kg krumpira (oguljenih i izrezanih na kockice), 1/2 litre vode, 3 jedaće žlice masti i 2 jedaće žlice jestiva ulja. Jelo umjereno posoliti, malo pobiberiti i peći u pećnici. Dok se peče, promiješati 2 do 3 puta. Jest s domaćim kruhom. Za doručak re-dovito jesti po 2 veće kriške kruha namazane svinjskom mašću s malo soli. Jest više puta jaču i kaloričniju hranu. Prije jela 3 puta dnevno piti po 1 dcl čaja za poboljšanje teka.

2. Uz svaki obrok piti 1 do 2 dcl mlakog mlijeka sa 1 do 2 žlice meda.

DJECJA PARALIZA (POLIOMIJELITIS)

Dječja paraliza ili dječja uzetost zarazna je bolest centralnog živčanog sistema, a prije svega sive tvari u kičmenoj moždini. Bolest uzrokuje virus, a prenosi se kapljicama i prljavim rukama te je, prema tome, smatramo crijevnom zarazom. Bolest se uglavnom javlja uz druge crijevne zaraze, posebice dječje proljeve, najčešće ljeti i u ranu jesen. Bolest zahvaća djecu svih uzrasta no više pogađa djecu u prvim godinama života. Većina djece preboli bolest u sasvim blagom obliku te na taj način steknu imunitet u kasnijim godinama života.

Inkubacija, tj. vrijeme od ulaska bacila u organizam do prvih znakova bolesti iznosi 4 do 10 dana. Virusi osobito napadaju stanice motornih živaca u kičmenoj moždini.

Bolest počinje naglo, visokom temperaturom, groznicom, glavuboljom i iznemoglošću. Uz to se pojavljuje upala dišnih organa, upala krajnika i katar crijeva. Bolesti su svojstveni jaki bolovi u udovima na dodir i jako znojenje. Kasnije se javlja spontana bol, osobito u kralješnici. Vrat se ukoči kao kod upale moždanih ovojnica. Virus može zahvatiti i druge dijelove živčanog sistema. Ako bolest zahvati produženu kičmenu moždinu, razvija se teški oblik bolesti koji nerijetko završava smrću.

Nakon prvih znakova bolesti, za nekoliko sati razvijaju se uzetosti raznih vrsti. Uzetosti nogu i trupa su mlohave. Mišići uzetih udova postaju manji i tanji, a refleksi nestaju. Bolesnik teško mokri i vrši nuždu.

Nakon izvjesnog vremenja oporavlja se određeni dio pogođenih mišića. Uzetost se postupno povlači pri čemu se brže povlači uzetost

gornjih udova. Tek nakon nekoliko mjeseci pouzdano se može usta-noviti uzetost kojih dijelova tijela će ostati trajno.

Liječenje

Sastav čaja:

20 g cvjetova kamilice

20 g listova matičnjaka

20 g stabljike broćike žute

20 g cvjetova kunicе

20 g konjogriza

20 g stabljike prilipa

20 g listova i cvjetova kantariona muškog

Pripremanje i primjena čaja:

Čim se bolest pojavi, pripremiti dječji čaj: 2 1/2 g mješavine trava na 1 litru vode. Čaj piti svakih 1/2 sata po 1/4 do 1/2 dcl (ovisno o starosti djeteta), malo zaslađen medom ili šećerom s nekoliko kapi svježeg limunova soka. Uputu primijeniti prva tri dana, a zatim, dok se mješavina ne potroši, piti svaki sat po 1/2 do 1 dcl, ovisno o dobi djeteta.

Jesti isključivo kuhanu i jako raskuhanu hranu sa što više zeleni. Paziti da se dijete ne nahladi.

Nakon što se potroši mješavina navedenih trava, preporuča se čaj od slijedećih trava:

20 g kunice

20 g majčine dušice

20 g kilavice

20 g cme i crvene smrekove bobbe

20 g divlje nane

20 g cvjetova Ijubičice mirisne

20 g listova divlje jagode

Pripremanje i primjena čafa:

Uvečer namočiti 2 1/2 g mješavine trava u 1 litri prokuhane i ohlađene vode. Ujutro staviti na laganu vatru da provri i ohladiti poklopljeno. Hladan čaj procijediti u bocu. Dnevno popiti do 1/2 litre medom zaslađenog čaja uz dodatak nekoliko kapi limunova soka. Čaj se pije uglavnom prije i poslije jela. Ako je u bolesnika slab tek, tada može piti 1/2 do 1 dcl gorkog čaja između obroka.

Posebnu pažnju potrebno je posvetiti tjelesnim vježbama. Za dijete je dobro da crta raznim bojama.

Jela pripremati bez masnoća životinjskog porijekla, na ulju i bez zapržavanja. Ulje može biti maslinovo ili biljno, čak i pomije šano. Umjesto slastica bolesniku davati pekmez od bijelih murava (dudova) ili divljeg voća.

Jedanput tjedno dijete kupati u uvaru od trine bez bijele djeteline. Ako bolesniku počnu zatajivati disajni mišići, nužno ga je smjestiti u bolnicu gdje postoje »umjetna pluća«.

DJETELINA DIVLJA — anthyllis vulneraria

Drugi nazivi: djetelina kamenjarka, mačja djetelina, zečja dje-telina.

Opis biljke: divlja djetelina je poleguta ili uspravna biljka visine 20 do 40 cm. Pokrivena je svilenim sjajnim dlakama. Donji listovi nalaze se na dugačkim peteljka, jednostavno ili perasto razdijeljeni. Na stabljici su listovi sjedeći i neparno perasti. Biljka cvate narančasto-crvenim ili grimizno-crvenim cvjetovima koji su složeni u plosnate glavice ovijene prstasto razdijeljenim ovojnim listom.

Staniste: divlja djetelina raste u brdskom vapnenačkom gorju.

Ljekoviti dio biljke: za lijek se sabiru cvjetovi za vrijeme cvatnje. Ubrane cvjetove potrebno je što brže sušiti na sjenovitom i zračnom mjestu.

Ljekovito djelovanje: divlja djetelina koristi za liječenje rana. Kao čaj pije se za čišćenje krvi, jačanje želuca te kao sredstvo za otvaranje.

DRAČA — paliurus (australis) spina christi

Prilog u boji V, sl. 1

Opis biljke: drača je drvenasta grmolika biljka visine 3 do 4 metra. Ima veoma jak korijen što prodire duboko u zemlju. Iz glavnog korijena izbija sporedno korijenje, koje je, također, vrlo jako. Iz stabljike izbijaju ravni izdanci na kojima su pravilno raspoređeni zeleni listići tamnozelene boje jajastog oblika. Na jednom izdanku, usporedno s obje strane nalazi se obično 12 do 15 listića. Iz pazuha izdanka izbijaju mali žuti, jako medonosni cvjetići, slaba mirisa.

Vrijeme cvatnje: u travnju.

Ljekoviti dio biljke: za lijek se skupljaju dozreli plodovi — mali okrugli »kolačići« prornjera 2 do 3 cm, koji dozrijevaju u kolovozu i rujnu.

Ljekovito djelovanje: drača je odavno poznata kao antiseptičko sredstvo što se uspješno koristi kod proljeva, dizenterije (srdobolje), zapaljenja debelog crijeva te u liječenju nervnih i reumatičnih bolesti.

DRHTANJE (FASIKULACIJE, FIBRILACIJE)

To je bolesno stanje koje se očituje u određenim dijelovima tijela u vidu jačeg ili slabijeg ritmičkog mišićnog trzanja, tj. u bržim ili sporijim pokretima. Drhtanje rnože nestati kako za vrijeme rnirovanja tako i za hotimičnih kretnji. Ono se javlja i u zdravih ljudi posebice za jakih hladnoća, ili pak kao posljedica umora nakon teških tereta, ili iz duševnih razloga.

Neprekidno i nehotično drhtanje znak je živčane bolesti. Ono se sastoji od više ili manje ritmičkih pokreta oko jedne osovine, a nastaje zbog izmjeničnih stezanja i opuštanja jedne skupine mišića. Uglavnom se javlja na rukama, nogama, glavi, zatim spuštenim vjeđama, na donjoj vilici i jeziku.

Izvjесnim slučajeвima ne može se utvrditi uzročnik. Takvi slučajeви pojavljuju se u mladosti i mogu trajati cijeli životni vijek.

Taj se oblik bolesti teško liječi, ali nije opasan jer osim drhtanja ne postoje drugi znakovi oboljenja živčanog sistema. Osobitost drhtanja je u tome što prestaju u snu.

Liječenje

Razlikujemo postupak za mlađe i starije osobe. Razlika je u sastojcima mješavine trava koje služe za pripremanje osnovnog čaja.

Sastav čaja za mlađe osobe:

30 g listova rnatičnjaka

30 g cvjetova gloga

30 g cvjetova Ijubice mirisne

30 g stabljike plućnjaka

20 g korijena odoljena

10 g listova Ijubice mirisne

Pripremanje i primjena čaja:

Trave jako usitniti i smiješati. U 1 litru prokuhane i ohlađene vode staviti preko noći 5 g mješavine trava. Ujutro staviti na laganu vatru da provri i kuhati 1/2 minute. Kad se čaj ohladi, pretočiti ga u bocu. Gorak čaj pije se 3 puta dnevno po 1/2 dcl prije i poslije jela, a preostali dio zasladiti medom od kadulje ili vrijeska i piti umjesto vode.

Sastav čaja za starije osobe:

40 g listova (starijih) masline

40 g stabljike majčine dušice

40 g stabljike kantarije muške

30 g listova i cvjetova Ijubice mirisne

20 g vrbove kore

20 g stabljike komorača

20 g cvjetova zovine

20 g hrastove kore

Čaj se priprema na isti način kao za inlađe osobe. Za vrijeme liječenja iz jelovnika izbaciti svinjetinu i govedinu, kao i masnoće životinjskog porijekla, zatim žestoka alkoholna pića. Umjesto vode, katkad piti lagani čaj (2 1/2 g na 1 litru proključale vode) od vrbove kore s jednogodišnjih grančica.

Izbjegavati nagle pokrete i psihičke napetosti, zatim, osobe koje se ne podnosi. Sto više šetati se na čistom zraku. Ako mogućnosti dopuštaju, slobodno vrijeme provoditi u planini ili uz rijeku.

DRUGE BOLESTI

U ovorn poglavlju dajemo kratke upute za liječenje pojedinih bolesti koje nismo obradali u prethodnim poglavljima zbog njihova specifičnog sadržaja. Naime, te se bolesti prilično često pojavljuju te ih obrađujemo u jednom poglavlju. Nismo ih posebice opisivali nego navodimo samo kratke upute za njihovo liječenje.

UPUTE ZA POBOLJSANJE TEKA

Za poboljšanje teka navodimo tri recepture, od kojih su dvije za odraslu djecu i starije ljude, a jedna je za djecu u dobi do 6 godina.

Prva receptura 7.0. odraslu djecu i starije ljude: uzeti po 20 g pelina, listova pitome nane, ive trave i stabljike dubčaca. Trave jako usitniti i smiješati. U posudu staviti 1 jušnu žlicu mješavine i preliterati sa 1/2 litre proključale vode; poklopiti i pustiti da se ohladi. Hladan čaj procijediti i piti 8 puta dnevno po 1/2 dcl — sveukupno popiti 4 dcl čaja. Uputu primjenjivati 15 dana.

Druga receptura 7.0. odraslu djecu i starije ljude: uzeti po 20 g cvjetova kunicе, listova divlje nane, korijena omana i listova kadulje. Trave usitniti i smiješati. U posudu staviti 1 jušnu žlicu mješavine trava i preliterati je sa 1/2 litre proključale vode, poklopiti i pustiti da se ohladi. Hladan čaj procijediti u bocu i piti 3 puta dnevno po 1 dcl pola sata prije objeda. Čaju se može dodati malo svježeg limunovog soka.

Receptura 7.0. djecu u dobi do 6 godina: uzeti po 10 g listova pitome nane, cvjetova kamilice, korijena idirota te listova i cvjetova kunicе. Trave usitniti i smiješati. U posudu staviti 1 jušnu žlicu mješavine trava i preliterati je sa 1/2 litre proključale vode i poklopiti. Kad se čaj ohladi, procijediti ga i po želji zasladiti medom. Piti prije jela i za vrijeme jela, sveukupno od 3 do 4 dcl dnevno.

DUBČAC — *teucrium chamaedrys*

Prilog u boji V, sl. 2

Opis biljke: postoji nekoliko vrsti biljaka istoga naziva. Sve su jako srodne. Raste kao polugrm s razgranatom stabljikom. Ima uske ovalne i duboko nazubljene listove

koji su dlakavi. Cvate crvenim, a kadšto i bijelim cvjetovima što su u obliku grozda sakupljeni na jednoj strani. Dubčac ima veoma jak miris. Zbog gorkih tvari dubčac je odavno poznat kao ljekovita biljka.

Stanište: raste na pašnjacima, livadama i karnenjarima naših primorskih krajeva i na rubovima šuma.

Ljekoviti dio biljke: za vrijeme cvatnje sakuplja se cijela biljka bez korijena.

Ljekovito djelovanje: dubčac antiseptično djeluje jer uništava mikrobe i bacile. Zbog tih svojstava odstranjuje trulež u crijevima i želucu. Upotrebljava se, nadalje, protiv svih groznica, a koristan je u liječenju šećerne bolesti, odnosno gušterače.

DUNJA — *cydonia oblonga* mill.

Drugi nazivi: funja, kunja.

Opis biljke: dunja je drvo visine do 7 metara. Stablo dunje nalikuje stablu jabuke; njezin je bliži srodnik iako se često pojavljuje u rastu grmolika oblika. Kora je glatka i smeđa. Listovi nalikuju listovima jabuke samo što su po rubovima cjeloviti i s donje strane sivo pustenasti. Ima velike cvjetove svijetlocrvene do bijele boje, rastu pojedinačno, a ne u čupercima kao u jabuke. Plod je oblika jabuke ili kruške, nepravilno je grbav, zlatnožute boje i pokriven dlačicama koje se lako skidaju. Raste na mjestima gdje uspijeva i vinova loza.

Vrijeme cvatnje: od svibnja do lipnja, a plodovi sazrijevaju u listopadu.

Ljekoviti dijelovi biljke: za lijek se upotrebljavaju plod, listovi i sjeme dunje.

Ljekovito djelovanje: plod dunje izvrsno je sredstvo u liječenju anemije. Sluz pripremljena od dunjina sjemena koristi se u liječenju

rana što nastaju dugotrajnim ležanjem bolesnika (decubitus) i opekotina. Koristi se za pripremanje obloga kod upaljenih očiju i otvorene raspucane kože, naročito na prsnim bradavicama. Dunja je veoma pogodno sredstvo u liječenju sluznice ždrijela, krajnika i dišnih putova. Kod upale želučane i crijevne sluznice preporučuje se kuhana dunja. Budući da dunja steže, preporuča se za liječenje rana, a iznutra za ublažavanje jakih proljeva.