

Do zdravja z Marijo Treben – **Bolezni črevesja in želodca**

**Do zdravja z Marijo Treben**

# **Bolezni črevesja in želodca**

**Prepoznavanje - preprečevanje - zdravljenje**

**[www.knjizna-polica.si](http://www.knjizna-polica.si)**

Naslov izvirnika: Magen- und Darmkrankheiten

Copyright: Verlag Ennsthaler, Steyr, Avstrija

Copyright za slovensko izdajo: Mavrica d.o.o., Gallusova 2, Celje

Prevod: Alenka Furlan

Izdajatelj in založnik: Mavrica d.o.o.

Za založbo: Marjan Furlan

CIP – Kataložni zapis o publikaciji

Narodna in univerzitetna knjižnica, Ljubljana

TREBEN, Maria

Bolezni črevesja in želodca: do zdravja z Marijo Treben / Maria Treben; [prevod Alenka Furlan] . - Celje : Mavrica, 2020

Prevod dela: Magen- und darmkrankheiten

ISBN: 978-961-6282-80-2 (pdf)

## Vsebina

Uvod	5
Dobro je vedeti o zdravilnih zeliščih	8
Nasveti za preprečevanje bolezni	11
Prehrana - prebava	14
Prebavni organi	22
Bolezni želodca in črevesja	24
Uspešne ozdravitve želodčnih in črevesnih obolenj	57
Zdravilna zelišča in domača priprava	64
Seznam zdravilnih zelišč	71
O Mariji Treben	83

## UVOD

Spoštovana bralka, spoštovani bralec!

Pred vami je najnovejša knjiga iz nove zbirke, knjiga o boleznih želodca in črevesja. Gre za povsem prenovljeno izdajo in dopolnjeno delo. V knjigi boste poleg nasvetov za uporabe zdravilnih zelišč našli še poročila o uspešnih ozdravitvah, nasvete za preprečevanje bolezni, pomembne podatke o zdravilnih zeliščih in domačih zdravilih ter seznam zdravilnih zelišč. V glavnem delu knjige so navedene najpogostejše bolezni in njihovo zdravljenje, nato pa sledi opis nekaterih najpomembnejših uspešnih ozdravitev želodčnih in črevesnih bolezni.

Osnova za to knjigo je poznavanje zdravilnih zelišč in objavljanje tega bogatega znanja, ki ga je imela Maria Treben. Minilo je že več kot deset let od prve izdaje njene knjige »Zdravje iz Božje lekarne«. Od takrat so po vsem svetu prodali že več kot deset milijonov izvodov v več kot dvajset jezikov. Maria Treben se je po svetu proslavila kot izvrstna poznavalka zdravilnih zelišč. Na tem mestu vas posebej spominjamo na kratek opis njenega življenja na koncu te knjige.

Opozarjamo vas, da pri pojavu bolezenskih znakov poiščete pomoč pri zdravniku, ki vam bo postavil pravilno diagnozo. Brez zdravniške diagnoze bi po nepotrebnem ogrožali svoje življenje. Če boste uporabljali zdravilna zelišča, to zaupajte tudi svojemu zdravniku ali zdravnici. Zdaj je že veliko zdravnikov(c), ki znajo s pridom izkoriščati tudi moči zdravilnih zelišč. Avtorji so se potrudili, da bi zapisali vse zbrane izkušnje o boleznih želodca in črevesja. O številnih drugih pomembnih področjih bodo v okviru te zbirke prav tako izšle knjige, ki vam bodo kot priročniki vedno na razpolago za koristno pomoč.

Na koncu tega uvoda vas avtorji še naprošamo, da pri nas ne naročate zdravilnih zelišč, saj jih ne pošiljamo. Prav tako nimamo ambulante in ne sprejemamo klicev ali obiskov. Tudi pisnih informacij ali nasvetov za zdravljenje ne moremo dati.

Če boste s predlaganimi postopki zdravljenja doživeli uspehe, bi nas veselilo, če nas boste o tem pisno obvestili. Nove izdaje te knjige bi lahko dopolnili z vašimi izkušnjami in tako vlili poguma še mnogim drugim ljudem.

»Tako si prizadevam, da bi opozorila ljudi ne samo na zdravilna zelišča in na njihovo moč, temveč predvsem na vsemogočnost našega Stvarnika; v njegovih rokah je naše življenje in o njem odloča. Pri NJEM iščemo ob težki bolezni ponižno in pobožno pomoč in tolažbo ter zelišča iz NJEGOVE lekarne. ON nas vodi, obdaruje in uravnava naše življenje po SVOJI volji!«  
Citat, Maria Treben

Steinerkirchen/Traun, jeseni 1993  
Združenje avtorjev Treben



*Maria Preber*

Vsako leto, ko načrtujem svojo pot v naravo, kjer na čistih travnikih in brežinah nabiram rman in šentjanževko, se spomnim besed župnika Sebastiana Kneippa, ki je poudarjal veliko zdravilno moč rmana za dekleta in žene: 'Marsikatera ženska bi se izognila številnim težavam, če bi vsake toliko časa popila skodelico rmanovega čaja!'

Da, si mislim, kako malo žensk sega po rmanu, pa tako bi jim lahko koristil!

# DOBRO JE VEDETI O ZDRAVILNIH ZELIŠČIH

## Prepoznavanje zdravilnih zelišč

Že s tem, da se podate v naravo in iščete zdravilna zelišča, boste sebi in svojemu zdravju naredili neprecenljivo uslugo. Gibali se boste v naravnem okolju, zunaj nakupovalnih središč in stran od prenatrpanih cest. Sčasoma boste spoznali, kako koristno je za vaše telo tako početje in kako močno potrebujete dolge sprehode po svobodni naravi. Kdor se šele začenja ukvarjati z zdravilnim zelišči, naj se na začetku omeji na raziskovanje narave. Na primernih mestih iščite zdravilna zelišča, poskušajte jih prepoznavati in tako spoznavati njihovo ter svojo življenjsko okolico. Kdor se noče zanašati na svoje sposobnosti posojanja, naj se udeležuje izletov in popotovanj po naravi v okviru skupin pod strokovnim vodstvom ter si tako nabira potrebno znanje in izkušnje. Pri tem ne gre toliko za ogrožanje lastnega zdravja (pri nabiranju gob seveda upoštevajte tudi to možnost!), kot za varovanje narave. Veliko rastlin je zakonsko zaščitениh, nekatere zeli so zelo podobne zdravilnim, a so za človeka povsem nekoristne in jih nima smisla nabirati. Šele ko boste dosegli potrebno zanesljivost pri prepoznavanju zelišč, jih lahko začnete nabirati.

## Nabiranje zdravilnih zelišč

Sveža zelišča po svoji zdravilni moči prekašajo posušena in jih lahko v naravi najdemo od konca februarja do konca novembra. Kadar je mila zima, najdemo tudi pozimi v naravi sveže zeli kot so ozkolistni trpotec, širokolistni trpotec, lakoto, krvavi mlečnik. Če je le možno, nabirajmo zdravila zelišča ob sončnem dnevu; ne samo, da je sprehajanje v takem vremenu prijetnejše, tudi zdravilne moči rastline, ki jo naberemo, so takrat večje. Pazite, da boste zelišča nabirali stran od prometnic in na neonesnaženih, od industrije oddaljenih površinah. Rastlino je treba odrezati za najmanj dve debelini prsta nad tlemi, korenine naj ostanejo v zemlji! Za nabiranje je najbolj primerna pletena košara ali papirnata vrečka. Plastične vrečke niso primerne. In še to vas prosim: pri nabiranju bodite zmerni!



Upoštevajte, da je na določenih zavarovanih področjih prepovedano trganje in nabiranje cvetja ter zelišč, da se tako ohranijo posebej lepi koščki ozemlja. Take prepovedi je treba brezpogojno upoštevati!

## **Hramba zelišč**

Kadar je le možno, uporabljamo sveža zelišča. Če naberemo večje količine (spet opozarjam na zmernost!), si lahko pripravimo zalogo. Zeli drobno narežemo in jih po možnosti brez pranja damo sušiti. Zelišča potresemo na čisto rjuho ali ovojni papir in jih odložimo na senčen in zračen prostor. Posušena zelišča shranimo v kartonaste škatle, papirnate vrečke ali kozarce iz temnega stekla. Pločevinke in plastične posode za shranjevanje zelišč niso primerne. Posušena zelišča lahko uporabljamo za pripravo čajev skozi vse leto. Če nam po tem času ostane še kaj suhih zelišč, jih lahko uporabljamo za pripravo zeliščnih kopeli.

Pomemben napotek: če vam recepti, esence, čaji in kopeli ne bodo pomagali, poiščite pomoč še pri bajaličarju, ki bo preiskal delovno mesto in stanovanje. Poiskal bo mesta brez nevarnih zemeljskih sevanj, kjer bo mnogo primernejši prostor denimo za posteljo ali pisalno mizo in kjer pacient več ne bo izpostavljen tovrstnim, zdravju škodljivim vplivom.

## **Uporaba in mešanje zelišč**

Pri čajnih mešanicah si ne postavljajte nikakršnih omejitev, niti v primerih, ko bi uporabljena zelišča pomagala zdraviti še tako različne bolezni. Zdravilna zelišča si med seboj ne konkurirajo, prav tako pa ne krepijo delovanja drugo drugemu, kadar jih jemljemo skupaj. Količine čajev, ki jih priporočamo in jih boste spili, so povsem neškodljive, saj ledvice za dobro delovanje potrebujejo okoli dva litra tekočine na dan. Po drugi strani pa bi bile velike količine čajev spet pretiravanje, ki se mu je treba izogniti. Zdravilna zelišča je treba uporabljati v zmernih količinah. Večje količine zelišč v čaju, popolni ali sedeči kopeli, ne bodo prinesle sorazmerno več zdravja. Pomembnejše je spoznavanje in občutek, da nam bodo naša zdravilna zelišča pomagala povrniti zdravje. Več se ukvarjajte s svojim telesom, pozorneje mu prisluhnite, odprite se zdravilnemu delovanju, namesto da se duševno in duhovno predajate boleznim. Vaš notranji odnos in občutek sta za uspešnost zdravljenja enako pomembna kot pravilni odmerki in uporaba zdravilnih zelišč.

Podatki o težavah v receptih se vedno nanašajo na posušena zelišča, ki jih lahko nabavite v lekarnah in specializiranih trgovinah. Kdor se bo potrudil in si nabral svežih zdravilnih zelišč - ta po učinkovitosti prekašajo posušena - naj namesto čajne žličke vzame toliko zelišča, kot ga lahko prime med prsti ene roke. Pri tem ne igra nobene vloge, če večja roka lahko prime nekaj lističev več. Veliko pomembneje je natančno upoštevanje navodil za pripravo. Kadar pripravljate čaj, zelišč nikoli ne kuhajte, saj lahko učinkovine na tak način uničite. Po opravljeni sedeči ali popolni kopeli je nujno, da se dobro prepotite, kar bo pripomoglo k zelenemu zdravilnemu uspehu.

## NASVETI ZA PREPREČEVANJE BOLEZNI

Veliko ljudi pričakuje, da njihovo telo mora delovati, da ga lahko neomejeno obremenjujejo in da so njegove samozdravilne moči neizčrpne. Kdor podleže takemu samozavajanju, se podaja na nevarna pota. Naše telo namreč potrebuje nego, skrb, zadostno vadbo in premore za počitek in obnovo. Nenehno ropanje brez vračanja ne more miniti nekaznovano. Če se je kdo izognil skoraj obveznemu spomladanskemu nahodu, bodo ljudje rekli, da je imel srečo. Le redki se bodo domislili, da se je srečnež izognil težavam zaradi utrjevanja telesa, kar ga je zavarovalo pred okužbo. Lahko si mislimo, da veliko ljudi meni, kako je kura z belo omelo nepotrebna, saj jim vendar krvni obtok deluje brezhibno. Več kot priporočila za najprimernejše preprečevalne ukrepe vam žal ne moremo dati. Vsak pri sebi se mora odločiti, kaj mu pomeni zdravje. Naš gospod Bog je nedvomno ustvaril vse, kar potrebujemo za zdravje in dobro počutje. Od nas zahteva samo malo napora, da bomo njegove darove pametno izkoristili.

### Utrjevanje telesa

Nič ni bolj pomembno in zdravo za splošno počutje, kot so "kopeli" v svetlobi, na zraku in v vodi. A tem lahko učinkovito krepite in utrjujete svoje telo ter tako povečujete njegovo odpornost na bolezni. V zvezi s tem je treba posebej omeniti učinke hladne vode, ki vzpodbuja delovanje srca, ožilja in izboljšuje prekrvavitev kože. Pri tem je treba upoštevati naslednja pravila:

- a) Preden uporabite hladno vodo, mora biti telo segreto. Najboljše je, da tik pred uporabo hladne vode vstanete iz tople postelje. Zvečer se ogrejte med sprehodom ali s primernimi telesnimi vajami.
- b) Kopalnica naj bo primerno ogreta. Okno naj bo zaprto, da preprečite prepih. Po uporabi hladne vode telo spet hitro ogrejte. Idealno je, da za neka časa spet skočite v segreto posteljo.
- c) Tudi z utrjevanjem telesa ni treba pretiravati. Telo se namreč na take dražljaje navadi in se nanje odziva več primerno.

Vseh možnosti, ki jih imate na razpolago, ne izkoriščajte stalno, ampak izmenoma glede na razmere.

## **Kopel za roke**

V umivalnik ali primerno veliko posodo natočite mrzlo vodo in vanjo namočite obe roki hkrati. Voda vam lahko sega do ramen. Ko roki potopite v vodo, začnite počasi šteti od 20 do 30, nato ju dvignite iz vode, otresite in ju toliko časa premikajte po zraku, da se osušita. Zdaj se hitro oblecite v pižamo in v posteljo! Prijetno ščemenje zaradi hladu se prenesena okolico srca, za katerega hladna voda pomeni pomiritev. Take kopeli so dobre za utrjevanje telesa, poleg tega pa vam bodo pomagale, da boste hitro zaspali in trdno spali.

## **Hladna umivanja**

Z njimi začnemo zjutraj, ponovimo zvečer pred spanjem. Tako utrjevanje telesa pomaga preprečevati prehlade, zmanjšuje občutljivost na vremenske spremembe in dovzetnost za gripozna obolenja. Ljudje, ki tega zaradi pomehkuženosti ne delajo, so bistveno bolj dovzetni za navedene težave. Za umivanje uporabljajte krpo, s katero začnete umivati desno nogo pri stopalu. Nato umijte nogi (desno vedno prej kot levo), trebuh, obe roki, hrbet in predvsem okolico srca. Umivanje naj bo hitro. Okolico srca lahko s krožnimi gibi umijete dva- do trikrat. Drgnjenje s suho frotirasto brisačo vam bo prineslo prijetno toploto, ki bo preplavila celo telo. Roke in noge bodo tople, občutili se boste umirjeno in zadovoljno. Večerno umivanje vam bo predvsem prineslo dober spanec.

## **Hoja po vodi**

V hladni vodi se sprehajajte kot štorclja. Voda naj vam sega čez meča. To delajte pozimi v kopalni kadi, poleti, če je le mogoče, pa v čistem potoku. V vodi naj bo vedno le ena noga. Minuta take hoje dnevno bo povsem dovolj. Ko stopite iz vode, si nog ne obrišite, obujte si le tople nogavice.

## Ščetkanje kože

S krtačo iz naravnih ščetin si zjutraj skrtačite suho kožo. Začnite na desni strani in se krtačite vedno v smeri proti srcu. Od stopal potegnite navzgor proti ramenom. Ne pritiskajte preveč, koža naj le rahlo pordi. Potem ponovite na levi strani telesa. Za prsi in hrbet si pomagajte tako, da ščetko nasadite na daljši ročaj. Vedno se ščetkajte od sredine navzven. Trebuh ščetkajte s krožnimi potegi od spodaj desno v smeri urnih kazalcev. Na koncu se oprhajate, da v celoti odplaknete luske kože.

## Hoja po rosni travi

Kdor ima doma ali v bližini doma travnato površino, naj v mesecu maju izkoristi priložnost in v hladnem jutru bosonog naredi sprehod po rosni travi. Mesec maj je v naših zemljepisnih širinah pač najbolj primeren za to. Sonce zna že kar ogreti tla, obenem pa so notranja gibanja zemeljskega kraljestva še precej prisotna. Hoja z bosimi nogami po rosi vzpodbuja krvni obtok in tudi sicer znatno prispeva boljšemu zdravju. Hodite vzravnano, globoko dihajte in okoli deset minut hodite po hladni rosni travi. Ko se vrnete domov, noge operite s toplo vodo in si obujte nogavice. Hoja po rosni travi koristi krvnemu obtoku, zato nikoli ne boste imeli hladnih nog. Poleg tega vam bo taka hoja omogočila umirjenost za cel dan. Uživali boste ob jutranjem žvrgolenju ptic in bili deležni prvih božjih sončnih žarkov novega dne. Prostranost neba vam bo vlivala novih moči in vas poživila.

## Hitra hoja ali tek po snegu

Ko zjutraj vstanete, se toplo oblecite in bosonog zlagoma tecite ali hitreje hodite po sveže zapadlem snegu. To naj delajo le ljudje, ki so že sicer dobro utrjeni, ki so se na primer spomladi utrjevali hojo po rosni travi. Zelo pomembno je, da človek zares hitro hodi ali zlagoma teče, da telo ostane segreto. Na začetku ne ostajajte na snegu dlje kot eno minuto. Tudi ljudje, ki so res dobro utrjeni, naj bosonogi na snegu ne vztrajajo dlje kot tri minute. Zrak vdihavajte skozi nos, izdihujte skozi usta. Hladen zimski zrak bo poživil cel organizem. Ko se vrnete domov, noge sperite s toplo vodo in si obujte nogavice.

## PREHRANA - PREBAVA

### Prehrana pri želodčnih težavah

Za skoraj vse želodčne težave veljajo približno enaka pravila prehranjevanja. Jedi, ki dražijo želodčno sluznico, je treba nujno izločiti iz prehrane, prav tako težko prebavljivo hrano. Za želodec so nevarne tiste jedi in pijače, ki vzpodbujajo nastajanje želodčnega soka. Sem štejemo predvsem ostre začimbe, alkohol, nikotin, zelje, stročnice, bravino, svinjino, pečen krompir, majonezo, težke maščobe in močno zapečene jedi.

Tudi pri sadju in zelenjavi je bolje, da jih uživamo rahlo skuhane. Drobnost jih nasekljamo in vmešamo v jogurt, pinjenec ali smetano, sladkor, med, malo olja in kuhinjskih zelišč. Nasploh bi morali namesto začimb uporabljati samo kuhinjska zelišča. Namesto kisa raje uporabljajte limonin sok. Čebuli se raje izogibajte. Dovoljeno je vse sadje, tudi slive in češnje. Krompir je najbolj primeren kot pire. Tudi pri negovalni prehrani mora biti vnos kalorij zadosten. Juhe, pudingi in lahke sladice so idealne hrana za želodčne bolnike(ce).

### Spisek dovoljenih in prepovedanih jedi

#### DOVOLJENO:

Prepečenec, keksi, star bel kruh, peščeni kolač, biskvitno pecivo

Mleko, smetana, maslo, pinjenec, skuta, mehki sir, jogurt

Teletina, perutnina, mlada govedina (kuhana ali pečena), jezik, priželjc, možgani, srce

Surova in kuhana šunka brez maščobe, mortadela, čajna klobasa, frankfurtska klobasa, žolica

#### NEDOVOLJENO:

Sveže pečen kruh, črn kruh, težke potice

Trdi sir

Raca, gos, puran, svinjina, bravina, slanina, mast, močno zapečeno in panirano meso

Salame, jetrna klobasa, krvavica

## DOVOLJENO:

Mesna juha, lahke, legirane juhe

Dušena riba, sardine, sardele

Stepena jajca, mehko kuhana,  
umešano jajce, omlete

Riž, zdrob, ovseni kosmiči,  
mondamin, sago, rezanci, puding,  
lahki narastki in sladice

Krompirjev pire, krompir v oblicah,  
lahki krompirjevi cmoki

Šparglji, cvetača, špinača, črni  
koren, paradižnik, kumarice, mlad  
grah, koleraba, belorumeni stročji  
fižol, zelena solata

Pomaranče, banane, lahko  
sadje kot kompot

Med, žele, lahke marmelade,  
sadni sokovi

Jedilna čokolada

Čaj, sladna kava, mlečna kava,  
lahek mlečni kakao

Lahko, naravno vino

Limonin in pomarančni sok

Kuhinjska zelišča, ingver

## NEDOVOLJENO:

Juhe prežganke

Pečene, prekajene in slane ribe  
(Jegulja, losos, krap), slanik, sardine  
v olju

Trdo kuhana jajca,  
jajca na oko, majoneza

Jedi iz češpelj, jedi s kvasom

Pečen krompir, pomfri,  
krompirjevi kroketi

Zelje, stročnice, gobe, čebula

Surovo sadje, suhe slive,  
fige, datlji, orehi

Težke sladkarije, marcipan

Prava kava, močan čaj,  
močan kakao

Pivo, težko vino, vse druge alkoholne  
pijače, močno gazirani napitki

Poper, paprika, gorčica

Majoneza

## **Koliko časa hrana ostane v želodcu**

### *Ena do dve uri:*

Čaj brez dodatkov, pivo, lahko vino, kuhano mleko, mehko kuhana jajca, ovsena kaša, riž.

### *Dve do tri ure:*

Mlečni kakao, dušena ali kuhana riba, surova ali trdo kuhana jajca (trdo kuhana ostanejo dlje od surovih), cvetača, šparglji, slan krompir ali pire, bel kruh, prepečenec.

### *Tri do štiri ure:*

Telečja pečenka, surova ali kuhana šunka, beefsteak, kuhana perutnina, tatarski biftek, kuhana govedina, špinača, kuhano korenje, pečen krompir, kumarična solata, redkev, surova jabolka.

### *Štiri, pet ur ali več:*

Prekajeno meso, svinjska pečenka, gosja ali račja pečenka, posoljeni slanik, stročji fižol, grah, leča.

### *Šest ur in več:*

Prekajena jegulja in sardine v olju.

## **Prebavne težave**

Kdor pogosto (zaradi udobja ali nuje) odlaša z veliko potrebo, bo imel kmalu težave zaradi kroničnega zaprtja. Zaprtja se v nobenem primeru ne smemo na dolgi rok lotevati z odvajali. Odvajala, če jih uživamo redno, namreč uničijo črevesno floro. S tem odmrejo tudi bakterije, ki proizvajajo vitamine. Posledica je pomanjkljiva prehrana. Poleg tega se delovanje odvajalnih sredstev, gledano na daljši rok, obrne. Ker so napadene živčne celice v črevesju, se le-to zakrči in pride celo do močnejšega zaprtja. V najslabšem primeru lahko nastopi ohromitev črevesja. Torej: roke čim dlje od odvajal! Najboljše sredstvo proti zaprtju je bilo in bo prehrana, bogata



z balastnimi snovmi. Kdor poje veliko sadja, zelenjave in polnozrnatega kruha, skoraj zagotovo ne bo imel prebavnih težav, seveda če te ne bodo posledica bolezni. O tem več pozneje.

## **Nasveti za urejanje prebave**

- Delovanje črevesja okrepimo, če vsako jutro spijemo kozarec pinjenca. Jedilno žlico lanenih semen zmešamo s skodelico mlačnega pinjenca in spijemo pred zajtrkom.
- Tudi velik kozarec vode na tešče vzpodbudi prebavo.
- Koristno je, da potem zlezemo še za tri minute v posteljo in si masiramo trebuh z gibi v smislu vrtenja urinih kazalcev. Začnemo spodaj desno, navzgor in na levi strani spet navzdol. Taka masaža poteka v nasprotju z U lego debelega črevesa. To vzdraži črevo in pomaga tudi pri lažji boleči napihnjenosti.
- Zelo je pomembno, da veliko pijemo. Odrasla oseba bi morala dnevno spiti vsaj 1,5 do 2 litra negazirane vode.
- Prebavo lahko prebudimo tudi s suhimi slivami in suhimi figami. Zvečer jih namočimo v vodi, zjutraj pa pojedemo na prazen želodec.

## **Prehrana**

Prehrana zelo pomembno vpliva na telesno in duševno zmogljivost ljudi. Če prehrana v daljšem časovnem obdobju ne vsebuje dovolj beljakovin, se bo to odražalo na zmanjševanju telesnih in duševnih zmogljivosti. Vendar prebogata prehrana ne zvišuje telesne in duševne energije. Zaradi nje se začnejo pojavljati le maščobne blazine. Vitki ljudje so bolj odporni in praviloma lažje prebolijo mnoge bolezni. Prebogata in preobilna prehrana pomeni večjo dovzetnost za bolezni in znižano življenjsko dobo. V zvezi s tem pa je treba posvariti pred nevarnimi in pretiranimi shujševalnimi kurami. Organizmu z njimi lahko trajno škodujemo. Kdor hoče shujšati, naj začne z manjšim vnosom hrane v organizem. Tisto "malo" hrane pa naj bo pravilno odbrano in naj vsebuje nujno potrebne vitamine in hranilne snovi.

Sicer se lahko pojavijo posledice pomanjkljive prehrane, ki so bolj škodljive kot koristne in predvsem zelene vitkosti na ta način ne obdržimo prav dolgo časa. Kdor potem začne spet "normalno" jesti, kmalu doseže svojo prejšnjo telesno težo. Le zdrava, uravnotežena prehrana, ki izključuje "prazne" kalorije, kakršne nam daje sladkor, bo lahko na daljši rok zagotavljala zmanjšanje telesne teže in zdravje.

## **Energijske potrebe**

Človek tudi v popolnem mirovanju, tako telesnem kot duševnem, potrebuje nekaj tako imenovane minimalne energije. Dodatna energija je potrebna za vsak gib in za rast telesa. Vso energijo dobimo iz hranilnih snovi: beljakovine, maščobe in ogljikovi hidrati. Za odraslo osebo je minimum potrebne energije okoli 1500 kalorij, odvisno od spola, starosti, telesne višine in teže. Visokorasli ljudje, debeli ali vitki, imajo na primer višjo raven minimalno potrebne energije.

## **Potrebe po tekočine**

Voda je nepogrešljivo živilo, ki v telesu opravlja številne naloge. Nujno je potrebna za izgradnjo tkiv. Brez vode ne more nastajati urin, s katerim telo izloča odpadne in strupene snovi. Telo izloči polovico zaužite tekočine skozi dihalne poti, kožo in pot. Tudi za nastajanje blata je voda nujno potrebna. Odrasel človek potrebuje dnevno dva do tri litre tekočine. Približno polovico te količine moramo dobiti s pijačami, drugo polovico pa s hrano. Tako imenovana trda živila kot so kruh, meso, sir in jajca, vsebujejo med 40 in 70% vode, krompir, sadje in zelenjava pa celo do 90% vode.

## **Beljakovine**

Beljakovine so življenjsko pomembno gradivo in hranilna snov. 1 g beljakovine daje okoli 4,1 kalorije energije. Beljakovine v prehrani naj predstavljajo 10 do 12 % potrebne energije. V uravnoteženi prehrani predstavljajo beljakovine živalskega porekla najmanj polovico vseh užiten beljakovin, preostanek pa so rastlinske beljakovine (kruh, proizvodi iz žitaric, krompir, stročnice, zelenjava).

## Maščobe

Maščobe imajo v človeški prehrani pomembne naloge. Biološko so pomembne tiste maščobe, ki vsebujejo nujno potrebne nenasičene maščobne kisline (predvsem linolno kislino), vitamine A, D, E, in K, ter so lahko prebavljive. Med biološko visoko vredne maščobe prištevamo na primer maslo, margarino, olja iz kalčkov in slanino. V prehrani naj bi jih uporabljali predvsem za namaze na kruh in kuhanje. Maščobe kot so kokosovo maslo, svinjska mast in loj naj bi v prehrani predstavljale le manjši del. Maščobe vsebujejo največ energije med vsemi živili: 1 g maščobe daje 9,3 kalorije energije. Maščobe se presnavljajo počasneje kot beljakovine in ogljikovi hidrati. Jedi zaradi prisotnosti majhne količine maščobe postanejo okusnejše. Maščobe so nujne v prehrani, ker se v njih dobro topijo vitamini, ki jih telo nujno potrebuje in jih lahko polno izkorišča le, če so v raztopljeni obliki. Vendar pri današnjih prehranskih navadah obstaja nevarnost, da ljudje zaužijejo preveč maščob. Posledica je odlaganje maščob v telesu. S sendviči z maslom, salamo, sirom, z majonezo ali s šunko kaj hitro prekoračimo dnevno potrebne količine zaužitih maščob. Ko si mažemo kruh in pri kuhanju ni treba razsipati z maščobo, bodite zmerni.

## Ogljikovi hidrati

Prehrana brez zadostne količine ogljikovih hidratov tudi za kratki čas ni možna. Ogljikovi hidrati so lahko prebavljivi in telo jih lahko najhitreje od vseh hranilnih snovi pretvori v energijo. 1 g ogljikovih hidratov daje 4,1 kalorije. Največ ogljikovih hidratov vsebujejo polnozrnat kruh, ovseni kosmiči, zdrob, krompir, stročnice in sadje. S temi živili pokrivamo predvsem potrebe po vitaminu B1, vitaminih B kompleksa in vitaminu C. Ta živila poleg pomembnih spremljevalnih snovi kot so železo, kalcij, fosfor in beljakovine, vsebujejo tudi balastne snovi, ki so nujne za dobro delovanje črevesja. Zato naj v prehrani prevladujejo z ogljikovimi hidrati bogata živila z visoko vsebnostjo vitaminov in balastnih snovi. Pecivo, bel kruh, potica, sladkor, med, marmelada, bonboni, čokolada, sladoled in druge sladkarije sodijo med biološko manj vredna živila. Sem lahko prištejemo še limonade in sadne sokove. V teh živilih je malo ali nič vitaminov ter balastnih snovi.

## **Minerali in mikroelementi**

Z uravnoteženo prehrano si lahko zagotovimo zadostne količine mineralnih snovi in mikroelementov. V takem primeru je dodatno jemanje pripravkov, ki vsebujejo take snovi, odveč.

### **Natrij**

Telo dobiva natrij pretežno s kuhinjsko soljo. Sol najdemo v zadostni meri v živilskih izdelkih, kot so kruh, klobase in drugi mesni izdelki, ribje konzerve in skoraj vse pripravljene jedi. Dodatno soljenje jedi v gospodinjstvu ni potrebno. V domači kuhinji jedi skoraj vedno presolimo. Uporaba kuhinjskih zelišč je za izboljšanje okusa jedi veliko primernejša in bolj zdrava.

### **Kalcij**

Količina zaužitega kalcija je predvsem odvisna od popitega mleka. Pol litra mleka (polnomastno mleko, posneto mleko, jogurti) na dan telesu povsem zadostuje. Skuta ne prispeva kaj dosti k oskrbi telesa s kalcijem.

### **Fosfor**

Jedi, ki vsebujejo dovolj beljakovin in kalcija, hkrati vsebujejo tudi dovolj fosforja.

### **Železo**

Železo je nujno potreben za izgradnjo krvnega barvila. Zato sodi med nepogrešljive sestavine človeške prehrane. Živila z visoko vsebnostjo železa so: drobovina, meso, mesni izdelki, ribe, perutnina, ovseni kosmiči, stročnice, špinača. Mešana prehrana je najboljša za preprečevanje slabokrvnosti.

### **Vitamini**

Raznovrstna mešana prehrana vsebuje vse potrebne vitamine v zadostnih količinah.

## **Vitamin A**

Vitamin A se v živilih nahaja v dveh različnih oblikah. V živilih živalskega porekla je prisoten pretežno v obliki retinola, ki ga telo lahko neposredno uporabi. V živilih rastlinskega porekla pa nasprotno najdemo predstopnjo vitamina A, karotene. Karoteni so s prehranskega in fiziološkega vidika manj vredni in jih telo slabše izkoristi kot retinol. Živila, v katerih najdemo veliko retinola, so: jetra, maslo, margarina in jajca. Pomembnejši viri karotenov so korenje, špinaca, stročji fižol, grah, zeleno zelje, cvetača, paprika, radič, listnata solata, peteršilj, marelice, mandarine in breskve.

## **Vitamin B1**

Ob prehrani, ki vsebuje veliko ogljikovih hidratov in malo maščob, telo potrebuje več vitamina B1 kot ob prehrani z veliko maščobami. Živila z visoko vsebnostjo vitamina B1 so: svinjsko meso, šunka, slanina, jetra, ledvice, polnozrnat kruh, stročnice.

## **Vitamin B2**

Potrebam po vitaminu B2 zadostimo z mlekom, skuto, sirom, v drugi vrsti pa z mesom in s kruhom.

## **Vitamin C**

Sadje, zelenjava in krompir so glavni viri vitamina C. Veliko C vitamina najdemo v papriki, zelenem zelju, cvetači, brstičnem ohrovtu, špinaci, med sadjem pa prednjačijo črni ribez, jagode, citrusi in rakitovec. Ljudje, ki jedo surovo sadje, so z vitaminom C bolj preskrbljeni kot tisti, ki ga dobivajo predvsem z zelenjavo in krompirjem. Ohranjanje C vitamina v krompirju in zelenjavi je v veliki meri odvisno od skladiščenja in priprave. Uvel pridelek, ki je bil dolgo časa na skladišču, vsebuje majhne količine C vitamina. S pretiranim pranjem zelenjave ali namakanjem krompirja se vsebnost C vitamina skoraj vedno znatno zniža. Tudi pri daljšem kuhanju ali vzdrževanju povišane temperature prihaja do razgradnje C vitamina.

## **Vitamin D**

Organizem potrebuje D vitamin predvsem pri izgradnji kosti. Nekaj vitamina nastaja tudi v koži. Najpomembnejši viri D vitamina so ribje olje, slanik, jajčni rumenjaki, smetana, jetra, maslo in margarina.

## PREBAVNI ORGANI

Veliko bolezní je povezanih s prehrano. Črevesne in želodčne bolezni se pogosto pojavijo prav zaradi slabih prehranskih navad. Bolečine v želodcu so vedno pogostejše. Veliko ljudi se pritožuje zaradi prebavnih motenj. Take težave niso le vsakdanja nadloga, ampak se v daljšem časovnem obdobju iz njih razvijejo resne bolezni. Temu se sploh ni treba čuditi, če se samo malo podrobneje ozremo na prehranske navade današnjih generacij. Večina ljudi je preveč hrane, preveč mastno hrano in preveč hlastno. Gibanje po obrokih, ki bi moralo vzpodbuditi prebavo, večinoma sploh izostane. Zaprtje je tudi posledica hlastnega požiranja hrane. Malo ljudi upošteva nasvet, da je treba grižljaj v ustih skoraj utekočiniti, preden ga pogoltnemo. Kar pride v želodec že dobro zdrobljeno in delno prebavljeno v ustih, se tam bolj temeljito in hitreje razgradi. Lahke jedi v želodcu ne obležijo tako dolgo kot mastne in z beljakovinami bogate jedi. Kdor je solato, polnozrnat kruh, mlečne izdelke in pusto meso, razbremeni svoj želodec in vzpodbuja prebavo. Veliko ljudi ni seznanjeno s soodvisnostmi. Upoštevati je treba, da je človeška prebava zelo natančno uglasen sistem. Kadar se v delu tega sistema pojavi motnja, se lahko v določenih razmerah zgodi, da odpove cel sistem.

### Ustna votlina

Prebava se začne v ustih. Zobje zdrobijo in premeljejo jedi, ki se obogatene s slino pomaknejo v požiralnik. Slina ni le sredstvo, ki omogoča dober zdrs hrane do želodca, ampak vsebuje pomembne snovi za prebavljanje hrane. Te snovi razgrajujejo sladko in škrob, ki se nahajata v hrani. Za nadaljnje prebavne procese je pomemben tudi jezik. Z jezikom okušamo vso hrano, ki jo zaužijemo, torej slano, sladko, kislo ali grenko. Občutki se z jezika selijo v možgane, od koder se takoj krmili nadaljevanje prebave v želodcu.

### Požiralnik

Požiralnik je okoli 30 cm dolga cev, ki jo z notranje strani prekriva sluznica. Po požiralniku se delno prebavljena hrana z ust prenaša v želodec. V prsnem košu leži za srcem in skozi trebušno prepono doseže trebušno votlino.

Kot vsi prebavni organi je tudi požiralnik prevlečen s sluznico. Le-ta je v zgornjem delu zelo občutljiva na temperaturo in dotik, v spodnjem delu pa je v normalnem stanju neobčutljiva. Stena požiralnika se lahko ritmično in valovito krči, da pospeši premikanje hrane proti želodcu.

## **Želodec**

Vrečasto oblikovan organ ima prostornino enega do dveh litrov. Leži pod trebušno prepono na levem zgornjem delu trebuha. Vstop požiralnika v želodec imenujemo želodčno ustje, prehod iz želodca v črevo pa vratar želodca. V želodčni sluznici, posebej v njeni spodnji tretjini, se nahajajo številne drobne žleze, ki izločajo želodčni sok. Ta sestoji iz želodčne sluzi, želodčne solne kisline in fermenta pepsina. Pepsin razgrajuje meso in beljakovine. V primerjavi s požiralnikom je želodčna stena precej tanjša in nima toliko mišic. Tudi želodčna stena se ritmično krči, kar pri zaprtem izhodu iz želodca okrepi mešanje delno prebavljene hrane s prebavnimi sokovi, pri odprtem izhodu pa olajša prehod hrane v črevo.

Koliko časa se hrana zadržuje v želodcu, je odvisno od njene sestave. Razumljivo, da se težko prebavljiva hrana v želodcu zadrži dosti dlje časa kot pa lahka hrana. Zelo težko prebavljive jedi kot so naprimer gosja ali svinjska pečenka, lahko obležijo v želodcu šest ur ali več. Lahka hrana se nasprotno lahko že čez pol ure pomakne v črevo.

## **Dvanajsternik**

Dvanajsternik se drži želodca. Dolg je le za širino dvanajstih prstov, torej okoli 12 cm. Preko kanalov sta nanj povezana žolčnik in trebušna slinavka. Oba izločata pomembne prebavne sokove, ki jih sprejema kašasta hrana v dvanajsterniku.

## **Trebušna slinavka**

Med prebavnimi žlezami je trebušna slinavka najpomembnejša. Dnevno izloči okoli 1,5 litra prebavnega soka. Ta vsebuje encime za razgradnjo sladkorjev, maščob in beljakovin.

## **Žolčnik**

V žolčniku se shranjuje žolčna tekočina, ki sicer nastaja v jetrih. Žolčnik ima le vlogo skladišča. Posamezne jetrne celice proizvajajo žolč, ki se nabira v mreži cevčic, te pa se zbirajo v žolčni vod, ki izhaja iz jeter. Na poti do dvanajsternika se odcepi vod, ki vodi do žolčnika. Tam se žolčna kislina shranjuje, ker je potrebna šele takrat, ko se človek hrani. Tak postopek je nujen, ker jetra brez premora proizvajajo žolčno tekočino. Kadar je v dvanajsterniku kašasta hrana, se začne iz žolčnika izločati žolčna tekočina. Pomembna je za prebavljanje maščob in v maščobah toplih vitaminov.

## **Tanko črevo**

Tanko črevo je dolgo od šest do sedem metrov in leži v trebušni votlini zvito v številnih zavojih. Predstavlja največji del prebavnega sistema. Široko je okoli tri centimetre in preprejeno s številnimi prečnimi gubami, tako imenovanimi črevesnimi resicami. S tem se notranja površina tankega črevesa poveča še za nekajkrat. Črevesne resice posrkajo hranilne snovi in jih povedejo v kri in limfni sistem. Vsebina tankega črevesa se z valovitim gibanjem pomika naprej, vse dokler ne prispe v debelo črevo.

## **Debelo črevo**

Le nekaj centimetrov od mesta, kjer tanko črevo prehaja v debelo, leži za prebavo nepomembno slepo črevo, ki se izteka v slepič. Debelo črevo se v velikem loku ovija okoli klobčiča tankega črevesa v trebušni votlini. Dolgo je okoli poldrugi meter in v višini medenice prehaja v danko. Vsebina črevesa (delno prebavljena hrana) se z valovitimi gibi pomika naprej. V notranjosti debelega črevesa ni več nobenih prebavnih žlez. Proces prebave se tam praktično konča. Drobceni organizmi, tako imenovana črevesna flora, v debelem črevesu omogočajo vretje in gnitje ostankov hrane. Obenem tudi izdelujejo pomembne vitamine. Po osmih do desetih urah zadrževanja v debelem črevesu se nekoristni odpadki končno pomaknejo v danko, od koder nato zapustijo telo.



## BOLEZNI ŽELODCA IN ČREVESJA

V nadaljevanju bomo navedli najpogostejše bolezni želodca in črevesja. Predlagane metode zdravljenja bodo opisane ob vsaki bolezni želodca in črevesja posebej. V poglavju "Uspešne ozdravitve želodčnih in črevesnih obolenj" lahko preberete o doseženih uspešnih ozdravitvah s pomočjo zdravnih zelišč. To vam bo vlilo dodatnega poguma, da boste z zdravilnimi zelišči omilili ali povsem pozdravili svoje težave in bolezni.

### Pomanjkanje teka

**Kolmež:** poravnano čajno žličko kolmeževih korenin za dvanajst ur namočimo v četrt litra hladne vode, nato rahlo pogrejemo, precedimo in pijemo po požirkih. Ob rednem pitju ene skodelice takega čaja dnevno se bo povrnil izgubljeni tek. Poleg tega priporočamo še popolno kopal iz kolmeževih korenin enkrat na teden.

**Kolmeževa popolna kopal:** okoli 200g kolmeževih korenin namakamo dvanajst ur v petih litrih hladne vode. Vsebino nato segrejemo in prilijemo vodi za kovanje. V kadi naj bo le toliko vode, da je srce osebe, ki se kopa, nad gladino tekočine. Kovanje naj traja 20 minut. Po koncu kovanja se ne obrišemo, ampak se zavijemo v kopalni plašč in pokriti v postelji potimo eno uro.

**Žajbelj:** zvrhano čajno žličko žajblja prelijemo skodelico vrele vode in pustimo namakati pol minute. Precedimo in spijemo čim bolj vroče, dve skodelici dnevno.

**Popolna kopal z materino dušico:** vedro (6 do 8 litrov) napolnimo s svežimi zelišči ali z 200g posušenega zelišča in pustimo namakati 12 ur v hladni vodi. Za otroke zadostuje manjša količina zelišč, odvisno od otrokove rasti. Nato vsebino segrejemo in prilijemo vodi za kovanje. Med kovanjem naj bo srce nad vodno gladino. Kovanje naj traja 20 minut. Po končanem kovanju se ne obrišemo, ampak se zavijemo v kopalni plašč in se pokriti v postelji potimo eno uro.

**Potrošnik:** zvrhano čajno žličko potrošnika prelijemo s skodelico vrele vode in pustimo namakati pol minute. Precedimo in zjutraj po požirkih spijemo skodelico čaja.

**Glog:** zvrhano čajno žličko gloga (listi in cvetovi) prelijemo s skodelico vrele vode, pustimo namakati pol minute in precedimo. Po požirkih spijemo dve skodelici, porazdeljeno čez dan.

**Glogova tinktura:** enake količine sveže nabranih listov in jagod napolnimo v steklenico in jih prelijemo z vodko. Steklenica naj najmanj dva tedna stoji na toplem mestu. Vsak dan zaužijemo štiri do deset kapljic tako narejene tinkture.

**Mala švedska grenčica:** pol ure pred vsakim obrokom in pol ure po njem spijemo četrt skodelice zeliščnega čaja, kateremu smo dodali polovico čajne žličke švedske grenčice.

## **Bolezni trebušne slinavke**

Bolezni trebušne slinavke so vse pogostejše. Encimi trebušne slinavke zastajajo v njenih cevčicah, poleg tega se v njih začne nabirati še žolčna tekočina. Zaradi tega se v črevo izloča manjša količina soka trebušne slinavke. Zaradi tega je zelo prizadeta prebava beljakovin in maščob. Sok, ki zastaja v trebušni slinavki, začne najedati njeno tkivo in pojavijo se krvavitve ter razpadanje tkiva. Prizadeta oseba trpi zaradi nenadnih, bliskovitih bolečin v srednjem delu trebušne votline, pojavljajo se bledica, nenadno močno potenje in slabosti. Vzroki za tako bolezen so predvsem alkoholizem in motnje v presnovi. Pojavi se lahko tudi po infekcijskih boleznih kot sta tifus in škrlatinka. Iz akutnega vnetja trebušne slinavke se lahko razvije tudi kronična bolezen.

**Kolmež:** poravnano čajno žličko kolmeževih korenin namakamo 12 ur v skodelici hladne vode. Nato vsebino segrejemo in precedimo. Pred vsakim obrokom in po njem spijemo požirek čaja. To pomeni dnevno šest požirkov, dnevno torej ne smemo popiti več kot ene skodelice kolmeževega čaja. Čaj lahko shranimo v segreto termo (toplotno izolirano) steklenico.

**Bela omela:** zvrhano čajno žličko bele omele namakamo 12 ur v skodelici mrzle vode. Vsebino nato segrejemo in precedimo. Po požirkih dnevno spijemo dve skodelici. Zaradi priročnosti čaj shranimo v ogreto termo steklenico.

**Ognjičevo mazilo:** z njim zaščitimo kožo, preden nanjo položimo obkladek iz švedske grenčice. Pripravimo ga takole: v ponvi segrejemo 250 g čiste svinjske masti in ko je raztaljena, v vročo stresemo polno pest ognjiča (liste, peclje in cvetove) segrejemo, da se zapeni, močno premešamo in ponev snamemo s plošče štedilnika. Pokrito ponev pustimo stati čez noč, da se vsebina hladi. Naslednji dan vse še enkrat segrejemo in precedimo skozi čisto laneno krpo. Iz ostankov zelišča iztisnemo maščobo in mazilo shranimo v steklene posodice s pokrovčki.

**Obkladek iz njivske preslice:** pri oboleli trebušni slinavki je priporočljivo dvakrat dnevno na trebuh položiti vsakokrat za dve uri obkladek iz poparjene njivske preslice. Dve zvrhani dlani njivske preslice damo v cedilo, ki ga obesimo nad lonec s kipečo vodo. Vroča para, ki se dviga iz lonca, segreje preslico. Vsebino iz cedila pretresemo v čisto laneno krpo in topel obkladek položimo na trebuh. Čez obkladek položimo toplo rjuho. Med delovanjem obkladka (najmanj dve uri) naj bo bolnik(ca) v topli postelji. Obkladek ostane na telesu lahko tudi čez noč.

**Mešani čaj:** zmešamo 100 g kopriv, 300 g zdravilnega ognjiča in 100 g rmana. Za skodelico mešanega čaja potrebujemo zvrhano čajno žličko zeliščne mešanice. Dnevno lahko spijemo 1 do 2 litra čaja. Za dva litra čaja prelijemo osem zvrhanih čajnih žličk zeliščne mešanice in pustimo stati pol minute. Precedimo in čaj shranimo v segreti termo steklenici. Bolnik(ca) naj nato vsakih 20 minut spiže požirek tega čaja. Tako bo želodec zagotovo dobro sprejel relativno veliko količino čaja. Skupaj s tem čajem spijemo zjutraj, opoldne in zvečer čajno oziroma jedilno žlico (odvisno od tega, kako jo prenašamo) švedske grenčice v pol skodelice čaja. To mešanico pijemo v majhnih požirkih pred vsakim obrokom in po njem.

**Mala švedska grenčica:** z enim od prej omenjenih čajev vzamemo dnevno tri čajne žičke male švedske grenčice, razredčene z malo vode ali zeliščnega čaja. Mešanico spijemo v dveh delih: polovico pred vsakim obrokom, drugo polovico pa po njem.

**Obkladek s švedsko grenčico:** pri boleznih trebušne slinavke so priporočljivi tudi obkladki s švedsko grenčico po celotnem predelu trebuha. Primerno velik kos vate nakapljamo s švedsko grenčico, vato nato raztegnemo čim bolj na tanko in jo položimo na trebuh. Pred tem trebuh namažemo z ognjičevim mazilom, da alkohol ne izsuši kože. Čez vlažno vato položimo

sloj suhe vate kot toplotno zaščito, čeznjo plastično folijo za zaščito perila, nato pa vse pritrdimo s toplo ruto. Obkladek pustimo delovati štiri ure.

## Napenjanje

Med prebavljanjem hrane nastajajo tudi plini. V vsakem zdravem želodcu je tudi nekaj zraka. Na nastajanje plinov odločilno vpliva količina in vrsta zaužite hrane. Če postane tvorba plinov nadležna in moteča, govorimo o napihnenosti oziroma napenjanju. Vzrok za ta pojav ponavadi ni nevaren.

Že zaužitje manjših količin čebule, mošta, kostanja ali stročnice povzroči napenjanje. Do napenjanja privedejo lahko tudi bolezni želodca, črevesja, jeter in žolčnika, pa tudi prešibko delovanje trebušne slinavke. Prvi ukrep za preprečitev tovrstnih težav je vsekakor opuščanje jedi, ki lahko povzročajo napenjanje. Lahko začnete tudi posebno dieto, paziti je treba na redno opravljanje velike potrebe.

**Kamilica:** zvrhano čajno žličko kamilic prelijemo s skodelico vrele vode in pustimo stati pol minute. Precedimo in spijemo po požirkih.

**Žajbelj:** zvrhano čajno žličko žajblja prelijemo s skodelico vrele vode in pustimo stati pol minute. Precedimo in po požirkih spijemo dve skodelici na dan.

**Rman:** zvrhano čajno žličko rmana prelijemo s skodelico vrele vode in pustimo namakati pol minute. Precedimo in spijemo po požirkih.

**Čemaževa tinktura:** dnevno zaužijemo deset kapljic te esence, razredčene z malo vode.

**Kolmež:** poravnano čajno žličko kolmeževih korenin namakamo 12 ur v skodelici hladne vode. Nato vsebino rahlo segrejemo in precedimo. Dnevno po požirkih ne spijemo več kot eno samo skodelico takega čaja! Požirek spijemo pred vsakim obrokom, drugi požirek po njem. Čaj pred vsako uporabo segrejemo na vodni kopeli ali pa si ga shranimo v ogreti termo steklenici.

## Vnetje slepiča

Slepič je po svoji zgradbi podoben mandljem, zato je prav tako nagnjen k okužbam. Znaki okužbe so močne bolečine večinoma na desnem spodnjem delu trebuha, bruhanje, vročina in zaprtje. Pri tem je jezik obložen, trebušna stena pa napeta. Tovrstne težave se pretežno pojavljajo pri otrocih in mladostnikih. Vnetje slepiča pri odraslih osebah ne spremljajo tako močne bolečine. Zato morajo biti toliko bolj pozorni, saj zaradi vnetega slepiča, ki ga je zdravimo, lahko pride do njegovega razlitja (gnoj se razlije v trebušno votlino), kar se lahko konča tudi s smrtjo.

**Listi kopine:** zvrhano čajno žličko sveže nabranih in drobno narezanih kopininih listov prelijemo s skodelico vrele vode in pustimo namakati pol minute. Precedimo in po požirkih spijemo skodelico ali dve na dan. Čaj pijemo toliko časa, da mine vnetje.

## Napenjanje v črevesju

**Kolmež:** poravnano čajno žličko kolmeževih korenin namakamo 12 ur v skodelici hladne vode. Nato vsebino segrejemo in precedimo. Dnevno spijemo šest požirkov kolmeževega čaja. Čaj lahko shranimo v segreto termo steklenico ali pa ga pred uporabo segrejemo na vodni kopeli.

## Krvavitev iz črevesa

Kadar je blatu primešana kri, je ponavadi videti temno črno. Le kadar kri izvira iz zadnjega dela črevesa, je blato rdeče barve. Lahko gre za relativno nedolžne hemoroide, prav tako pa za rakasta obolenja v različnih predelih želodca ali črevesja.

**Zlata rozga:** zvrhano čajno žličko zlate rozge prelijemo s skodelico vrele vode in pustimo namakati pol minute. Precedimo in glede na jakost krvavitve dnevno po požirkih spijemo dve do štiri skodelice čaja.

**Plešec:** zvrhano čajno žličko plešca prelijemo s skodelico vrele vode in pustimo namakati pol minute. Precedimo in po požirkih dnevno spijemo dve do tri skodelice.

**Bela omela:** zvrhano čajno žličko bele omele namakamo 12 ur v skodelici mrzle vode. Vsebino nato segrejemo in precedimo. Po požirkih dnevno spijemo tri skodelice čaja. Zaradi priročnosti dnevno količino čaja shranimo v ogreto termo steklenico.

**Mala švedska grenčica:** glede na resnost črevesne krvavitve dnevno zaužijemo od treh čajnih do treh jedilnih žlic švedske grenčice, razredčene z enim od navedenih zeliščnih čajev. Jedilno žlico švedske grenčice zmešamo s pol skodelice čaja, ki jo spijemo polovico pred vsakim obrokom, drugi del pa po njem.

## Črevesni katar

Tej bolezni bi lahko rekli črevesni nahod. Črevesno sluznico napadejo bakterije, pojavi se vnetje in izločanje sluzi. Prizadeta oseba ima drisko, nima teka, včasih se pojavita tudi bruhanje in vročina. Podobno kot nahod, se tudi ta bolezen hitro pozdravi, praviloma po treh do štirih dneh. Ta čas je najbolje, da črevesju s postenjem privoščimo potreben počitek. Dovoljeni so le črn kruh, nesladkan čaj, sluznata juha brez mleka in sladkorja. Kadar je katar kroničen, so možni različni vzroki: kronične črevesne okužbe, vnetje in gnitje v črevesju, pomanjkanje solne kisline v želodčnem soku, pretirano uživanje mastne hrane, alergija na določeno vrsto hrane ali spremenjena črevesna flora. Za pravilno zdravljenje je treba postaviti točno diagnozo. V vsakem primeru je treba uživati okoliščinam prilagojeno prehrano.

**Zlata rozga:** zvrhano čajno žličko zlate rozge prelijemo s skodelico vrele vode in pustimo namakati pol minute. Precedimo in glede na jakost krvavitve dnevno po požirkih spijemo dve do tri skodelice čaja.

**Kolmež:** poravnano čajno žličko kolmeževih korenin namakamo 12 ur v skodelici hladne vode. Nato vsebino segrejemo in precedimo. Dnevno spijemo šest požirkov kolmeževega čaja. Čaj lahko shranimo v segreto termo steklenico ali pa ga pred vsako uporabo segrejemo na vodni kopeli.

**Zdravilni ognjič:** zvrhano čajno žličko ognjiča prelijemo s skodelico vrele vode in pustimo namakati pol minute. Precedimo in po požirkih spijemo tri do štiri skodelice čaja.

**Mala švedska grenčica:** pomešamo z enim od navedenih čajev in trikrat na dan spijemo čajno žličko švedske grenčice.

## Razširjeno črevo

**Gladišnik:** zvrhano čajno žličko gladišnika prelijemo s skodelico vrele vode in pustimo namakati pol minute. Precedimo in dnevno po požirkih spijemo tri skodelice čaja.

## Gnitje črevesne vsebine

V debelem črevesu bakterije napadejo nekatere nezadostno razgrajene beljakovine iz zaužite hrane in temu pojavu pravimo gnitje črevesne vsebine. Ta sicer normalen pojav začne ogrožati zdravje, kadar gnitje beljakovin preseže nek normalen okvir. Opazimo ga po izrazito smrdečem blatu. Za zdravljenje je priporočljiva prehrana, ki vsebuje zelo malo beljakovin. Pomaga tudi uživanje kislega mleka in jogurta. Bakterije v teh živilih razširjajo črevo in s tem zavrejo razširjanje gnilobnih bakterij. Gnitje v črevesju je nujno treba pozdraviti. Če se močno razširi, obstaja nevarnost samozastrupitve organizma. Jetra, ledvice, kri in črevesna sluznica ne zmorejo več odstranjevati strupov, ki nastajajo zaradi gnitja beljakovin.

**Orehova tinktura:** do 25 g drobno nasekljanih zelenih orehov napolnimo v stekleničko in jih prelijemo z vodko (cca. 40%-no koruzno žganje). Vsebino pustimo na toplem kraju najmanj tri tedne. Dnevno zaužijemo čajno žličko orehove tinkture.

## Črevesne razjede

**Kopriva:** zvrhano čajna žlička kopriv prelijemo s skodelico vrele vode in pustimo namakati pol minute. Precedimo in po požirkih na dan spijemo tri do štiri skodelice čaja.

**Navadni slezenovec:** skuhamo ječmenovo juho in jo potresemo s sveže nabranimi, opranimi in drobno narezanimi listi slezenovca. Zelišča nikakor ne smemo kuhati skupaj z juho, ker se sicer izgubi del sluzi.

**Zdravilni ognjič:** zvrhano čajno žličko ognjiča prelijemo s skodelico vrele vode in pustimo namakati pol minute. Precedimo in po požirkih spijemo dve skodelici čaja.

**Ptičja dresen:** zvrhano čajno žličko ptičje dresni prelijemo s skodelico vrele vode in pustimo namakati pol minute. Precedimo in porazdeljeno čez dan spijemo dve skodelici čaja.

## Črevesni rak

**Kolmež:** poravnano čajno žličko kolmeževih korenin namakamo 12 ur v skodelici hladne vode. Nato vsebino segrejemo in precedimo. Dnevno po požirkih ne spijemo več kot samo eno skodelico takega čaja. Čaj lahko shranimo v segreto termo steklenico ali pa ga pred vsako uporabo segrejemo na vodni kopeli.

**Ognjičevo mazilo:** z njim zaščitimo kožo, preden nanjo položimo obkladek iz švedske grenčice. Pripravimo ga takole: v ponvi segrejemo 250 g čiste svinjske masti in ko je raztaljena, v vročo stresemo polno pest ognjiča (liste, peclje in cvetove) segrejemo, da se zapeni, močno premešamo in ponev snamemo s plošče štedilnika. Pokrito ponev pustimo stati čez noč, da se vsebina hladi. Naslednji dan vse še enkrat segrejemo in precedimo skozi čisto laneno krpo. Iz ostankov zelišča iztisnemo maščobo in mazilo shranimo v steklene posodice s pokrovčki.

**Obkladek iz njivske preslice:** pri tej bolezni je priporočljivo dvakrat dnevno na trebuh položiti vsakokrat za dve uri obkladek iz poparjene njivske preslice. Dve zvrhani dlani njivske preslice damo v cedilo, ki ga obesimo nad lonec s kipečo vodo. Vroča para, ki se dviga iz lonca, segreje preslico. Vsebino iz cedila pretresemo v čisto laneno krpo in topel obkladek položimo na trebuh. Čez obkladek položimo toplo rjuho. Med delovanjem obkladka (najmanj dve uri) naj bo bolnik(ca) v topli postelji. Obkladek ostane na telesu lahko tudi čez noč.

**Čajna mešanica:** zmešamo enake dele koprive, zdravilnega ognjiča in rmana ter dnevno spijemo po požirkih najmanj dva litra čaja. Zvrhano čajno žličko mešanice zelišč prelijemo s skodelico vrele vode in pustimo namakati pol minute. Precedimo in pijemo po požirkih.



**Mala švedska grenčica:** skupaj s čajno mešanico spijemo dnevno tri jedilne žlice švedske grenčice. Jedilno žlico švedske grenčice damo na pol skodelice čaja, od katerega spijemo prvo polovico eno uro pred vsakim obrokom, drugo pa eno uro po njem.

**Obkladki z malo švedsko grenčico:** najprej trebuh namažemo z ognjičevim mazilom, da alkohol ne izsuši kože. Nato primerno velik kos vate nakapljammo s švedsko grenčico, vato nato raztegnemo čim bolj na tanko in jo položimo čez cel trebuh. Čez vlažno vato položimo sloj suhe vate kot toplotno zaščito, čeznjo plastično folijo za zaščito perila, nato pa vse pritrdimo s toplo ruto. Obkladek pustimo delovati štiri ure.

## Črevesni tuberkli

**Kolmež:** poravnano čajno žličko kolmeževih korenin namakamo 12 ur v skodelici hladne vode. Nato vsebino segrejemo in precedimo. Dnevno po požirkih ne spijemo več kot eno samo skodelico takega čaja. Čaj lahko shranimo v termo steklenico ali pa ga pred vsako uporabo segrejemo na vodni kopali.

## Izpad črevesa

Kadar del črevesa med iztrebljanjem pogleda na dan, človek začuti močne bolečine. Sluznica oteče in se vname. Ta nadloga je zelo redka in največkrat prizadane starejše ženske. Povečini je povezana s povešeno maternico ali z izpadom maternice. Vzrok za ta pojav so lahko tudi zaprtje ali hemoroidi.

**Plahčica:** zvrhano čajno žličko plahčice prelijemo s skodelico vrele vode in pustimo namakati pol minute. Precedimo in dnevno po požirkih spijemo štiri skodelice.

**Tinktura iz plešca:** sveže natrgan plešec (celo zelišče razen korenin) operemo, drobno narežemo in napolnimo v steklenico. Zelišče prelijemo z vodko in steklenico pustimo na toplem kraju najmanj dva tedna. S tako tinkturo (esenco) večkrat na dan namažemo predel okoli zadnjika. Tinkturo uporabljamo tudi notranje: trikrat na dan popijemo po deset kapljic take tinkture, razredčene s čajem iz plahčice.

## Črevesne motnje

**Jetičnik:** zvrhano čajno žličko jetičnika prelijmo s skodelico vrele vode in pustimo namakati pol minute. Precedimo in po požirkih spijemo najmanj eno skodelico dnevno.

**Kolmež:** poravnano čajno žličko kolmeževih korenin namakamo 12 ur v skodelici hladne vode. Nato vsebino rahlo pogrejemo in precedimo. Pred vsakim obrokom in po njem spijemo samo po en požirek! Pred zaužitjem čaj segrejemo na vodni kopeli. Ne pozabite: dnevno lahko spijete samo šest požirkov!

**Navadni slezenovec:** zvrhano čajno žličko slezenovca za 12 ur namočimo v skodelici mrzle vode, nato vsebino segrejemo in precedimo. Po požirkih spijemo do tri skodelice dnevno. Praktično je, da si dnevno količino čaja shranimo v ogreto termo steklenico, sicer je treba ohlajeni čaj pred zaužitjem vsakokrat segreti na vroči vodni kopeli.

**Zdravilni ognjič:** zvrhano čajno žličko ognjiča prelijemo s skodelico vrele vode in pustimo namakati pol minute. Precedimo in čez dan po požirkih spijemo tri do štiri skodelice čaja.

**Žajbelj:** zvrhano čajno žličko žajblja prelijemo s skodelico vrele vode in pustimo namakati pol minute. Precedimo in dnevno po požirkih spijemo dve skodelici.

**Mala švedska grenčica:** skupaj z enim od prej navedenih čajev spijemo dnevno tri čajne žličke švedske grenčice. Čajno žličko švedske grenčice damo na pol skodelice čaja, od katerega spijemo prvo polovico pred vsakim obrokom, drugo pa po njem.

## Leno črevo

**Kolmež:** poravnano čajno žličko kolmeževih korenin namakamo 12 ur v skodelici hladne vode. Nato vsebino rahlo pogrejemo in precedimo. Pred vsakim obrokom in po njem spijemo samo po en požirek! Pred zaužitjem čaj vedno pogrejemo na vodni kopeli.

**Mala švedska grenčica:** trikrat dnevno zaužijemo čajno žličko male švedske grenčice, zmešane z malo čaja ali vode.

## **Vnetje debelega črevesa**

**Navadni slezenovec:** dve zvrhani čajni žlički slezenovca za 12 ur namočimo v dveh skodelicah mrzle vode, nato vsebino segrejemo in precedimo. Po požirkih spijemo dve skodelici čaja dnevno.

**Zdravilni ognjič:** zvrhano čajno žličko ognjiča prelijemo s skodelico vrele vode in pustimo namakati pol minute. Precedimo in čez dan po požirkih spijemo tri do štiri skodelice čaja.

## **Driska**

Za pojav driske je lahko veliko različnih razlogov: okužbe, vnetna obolenja črevesja, hormonske motnje. Do pojava bruhanja pa med drugim lahko pride zaradi črevesne zapore, vnetja slepiča, črevesnih parazitov, obolenja trebušne slinavke ali možganov ter duševnih problemov. Bruhanje se najpogosteje pojavi ob prehladnih obolenjih in želodčnih težavah, seveda pa tudi po zaužitju pokvarjene hrane. Zdravljenje driske oziroma bruhanja se ravna po vzroku, ki je privedel do enega ali drugega pojava. Včasih ni potreben nikakršen poseg, saj je na primer pri zastrupitvi s hrano bruhanje zaželeno, da se telo čim prej znebi škodljivih snovi. Posebna oblika driske z bljuvanjem se pojavlja kot motnja prehranjevanja pri dojenčkih.

Dojenček z driskami izbljuva nepopolno prebavljeno hrano, pa tudi velike količine vode in soli. Telesna teža se mu hitro zmanjša. Vzrok za bolezen je lahko v splošni šibkosti dojenčka, napačni prehrani ali črevesni okužbi.

**Čemaž:** poleg tega, da čisti kri, je čemaž koristen tudi pri urejanju delovanja želodca in črevesja. Spomladi nabereemo sveže zelene čemaževe liste, jih operemo, narežemo in pojemo. Čemaž lahko potresemo po vseh jedeh, ki jih ponavadi okrasimo s peteršiljem ali z drobnjakom. Iz čemaževih listov pripravimo tudi okusno solato ali špinačo.

**Čemaževa tinktura (esenca):** če si hočemo čemaževe zdravilne učinke zagotoviti za celo leto, si pripravimo čemaževo tinkturo: z drobno rezanimi čemaževi listi ali čebulicami napolnimo steklenico do vratu, zelišča nato prelijemo z vodko in zaprto steklenico pustimo na toplem kraju najmanj dva tedna. Štirikrat na dan zaužijemo po 10 do 15 kapljic tako pripravljene tinkture, razredčeno z malo vode.

**Čaj šentjanževke:** zvrhano čajno žličko šentjanževke prelijemo s skodelico vrele vode in pustimo namakati pol minute. Precedimo in po požirkih dnevno spijemo skodelico čaja.

**Kolmež:** poravnano čajno žličko kolmeževih korenin namakamo 12 ur v skodelici hladne vode. Nato vsebino rahlo segrejemo in precedimo. Dnevno po požirkih ne spijemo več kot eno samo skodelico takega čaja. Požirek spijemo pred vsakim obrokom, drugi požirek pa po njem. Čaj pred vsako uporabo segrejemo na vodni kopeli.

**Kamilice:** zvrhano čajno žličko kamilic prelijemo s skodelico vrele vode in pustimo namakati pol minute. Precedimo in po požirkih porazdeljeno čez dan spijemo tri skodelice kamiličnega čaja.

**Zdravilni ognjič:** zvrhano čajno žličko ognjiča prelijemo s skodelico vrele vode in pustimo namakati pol minute. Precedimo in čez dan po požirkih spijemo dve skodelici čaja.

**Žajbelj:** zvrhano čajno žličko žajblja prelijemo s skodelico vrele vode in pustimo namakati pol minute. Precedimo in porazdeljeno čez dan spijemo dve skodelici čaja.

**Mala švedska grenčica:** glede na to, kako močna je driska, dnevno zaužijemo tri čajne ali tri jedilne žlice švedske grenčice, ki jo razredčimo z malo tople vode ali zeliščnega čaja. Priporočamo zaužitje vedno pol ure pred vsakim obrokom in pol ure po njem.

## Bruhanje

Do bruhanja pride po povezavi številnih različnih dogajanj. Želodec postane ohlapen in vhod vanj se prekomerno odpre. Mišice trebušne prepone in prednje trebušne stene potisnejo želodčno vsebino ven. Cel potek bruhanja uravnava središče za bruhanje v možganih. Kadar pride do njegovega nadraženja, postane želodec ohlapen. Vzroki za nadraženje so različni. V krvi so morda strupene snovi, ki dospejo do omenjenega središča, kar se zgodi pri zastrupitvi s hrano. Dražljaji se lahko prenašajo tudi iz nadražene želodčne stene ali zaradi motenj v ravnotežju. Dobro znano bruhanje med zgodnjo nosečnostjo povzročajo strupi, ki v materino telo dospejo iz razvijajočega se zarodka.

Do bruhanja lahko pride tudi zaradi psihičnih dražljajev kot so gnus, prenapenjanje, odpor.

**Ognjičevo mazilo:** z njim zaščitimo kožo, preden nanjo položimo obkladek iz švedske grenčice. Pripravimo ga takole: v ponvi segrejemo 250 g čiste svinjske masti in ko je raztaljena, v vročo stresemo polno pest ognjiča (liste, peclje in cvetove) segrejemo, da se zapeni, močno premešamo in ponev snamemo s plošče štedilnika. Pokrito ponev pustimo stati čez noč, da se vsebina hladi. Naslednji dan vse še enkrat segrejemo in precedimo skozi čisto laneno krpo. Iz ostankov zelišča iztisnemo maščobo in mazilo shranimo v steklene posodice s pokrovčki.

**Mala švedska grenčica:** dnevno zaužijemo tri čajne žličke švedske grenčice, ki jo razredčimo z malo tople vode ali zeliščnega čaja. Čajno žličko švedske grenčice razredčimo v polovici skodelice zeliščnega čaja in polovico te količine spijemo pol ure pred vsakim obrokom, drugi del pa pol ure po vsakem obroku.

**Obkladki z malo švedsko grenčico:** najprej predel želodca na debelo namažemo z ognjičevim mazilom, da alkohol ne izsuši kože. Nato primerno velik kos vate nakapljamo s švedsko grenčico, vato nato raztegnemo čim bolj na tanko in jo položimo čez cel trebuh. Čez vlažno vato položimo sloj suhe vate kot toplotno zaščito, čeznjo plastično folijo za zaščito perila, nato pa vse pritrdimo s toplo ruto. Obkladek pustimo delovati dve do štiri ure, odvisno od tega, kako dobro ga oseba prenaša.

## Napad žolča

Pri akutnem napadu, žolčni koliki, se v izhodu žolčnega mehurja zagozdi žolčni kamen. Ta nato pade nazaj v žolčnik ali preide v črevo. Žolčno koliko spremljajo močne, krčevite bolečine pod desnim rebrnim lokom, slabost in bruhanje. Do takega napada večinoma pride zaradi večjih napak pri izbiri prehrane. Med nevarnejše jedi prištevamo maščobe, mastno, pečeno pecivo, stročnic, pravo kavo, trdo kuhana jajca in sladoled. Topel obkladek okoli trebuha precej omili krčevite bolečine.

**Obkladek iz njivske preslice:** tak obkladek prinese hitro olajšanje pri napadu žolča, ki je pogosto zelo boleč. Dve zvrhani dlani njivske preslice damo v cedilo, ki se dviga iz lonca, segreje preslico. Vsebino iz cedila pretresemo v čisto laneno krpo in topel obkladek položimo na predel žolčnika. Obkladek pričvrstimo s toplo ruto. Obkladek pustimo delovati najmanj dve uri.

**Obkladki z malo švedsko grenčico:** pri hudih napadih so priporočljivi tudi obkladki s švedsko grenčico. Najprej predel želodca na debelo namažemo z ognjičevim mazilom, da alkohol ne izsuši kože. Nato primerno velik kos vate nakapljamo s švedsko grenčico, vato nato raztegnemo čim bolj na tanko in jo položimo čez cel trebuh. Čez vlažno vato položimo sloj suhe vate kot toplotno zaščito, čeznjo plastično folijo za zaščito perila, nato pa vse pritrdimo s toplo ruto. Obkladek pustimo delovati štiri ure.

**Ognjičevo mazilo:** v ponvi segrejemo 250 g čiste svinjske masti in ko je raztaljena, v vročo stresemo polno pest ognjiča (liste, peclje in cvetove) segrejemo, da se zapeni, močno premešamo in ponev snamemo s plošče štedilnika. Pokrito ponev pustimo stati čez noč, da se vsebina hladi. Naslednji dan vse še enkrat segrejemo in precedimo skozi čisto laneno krpo. Iz ostankov zelišča iztisnemo maščobo in mazilo shranimo v steklene posodice s pokrovčki.

## Bolezni žolča

Pri kroničnih boleznih žolča se napadi vrstijo v nedoločljivih časovnih presledkih. Vmes so obdobja, ko prizadeta oseba ne čuti bolečin ali pa ima nedoločene težave. Tako se pogosto pojavlja napihnjenost, občutek pritiska v zgornjem predelu trebuha in spahovanje. Pri kroničnem pojavljanju žolčnih kamnov je nevarnost za nastanek raka na žolčniku povečana. Zato je nujno treba preiti na lažjo prehrano in paziti na redno iztrebljanje.

Z jedilnika je treba črtati naslednje jedi: slanina, svinjsko meso, prekajeni mesni izdelki, majoneze, na masti pečene ali ocvrte jedi, stročnice, ohrovt, zelje, alkohol, prava kava, ledeno mrzle pijače in sladoled.

**Koprive:** pri žolčnih kamnih in boleznih žolča je priporočljiva večtedenska kura s koprivami: zvrhano čajno žličko kopriv prelijemo s skodelico vrele vode in pustimo namakati pol minute. Precedimo in po požirkih, porazdeljeno čez cel dan, spijemo do štiri skodelice čaja.

**Kolmež:** poravnano čajno žličko kolmeževih korenin namakamo 12 ur v skodelici hladne vode. Nato vsebino rahlo segrejemo in precedimo. Dnevno po požirkih ne spijemo več kot eno samo skodelico takega čaja! Požirek pijemo pred vsakim obrokom, drugi požirek po njem. Čaj pred vsako uporabo segrejemo na vodni kopeli ali pa si ga shranimo v ogreti termo steklenici.

**Regrat:** ko je regrat v cvetu, dnevno pojemo pet do šest svežih regratovih stebelc. Regrat odtrgamo s cvetom vred, nato ga operemo, odtrgamo cvet in pojemo surova stebelca.

**Sok krvavega mlečnika:** v sokovniku iz sveže nabranih cvetov, listov in stebelc, iztisnemo sok. Dnevno zaužijemo čajno žličko takega soka, razredčenega s skodelico vode.

**Potrošnik:** zvrhano čajno žličko korenin potrošnika namočimo za 2 ure v skodelico hladne vode. Vsebino nato segrejemo in precedimo. Razdeljeno čez ves dan spijemo dve skodelici čaja. Zaradi priročnosti si dnevno količino čaja shranimo v ogreto termo steklenico.

**Mala švedska grenčica:** dnevno zaužijemo tri čajne žličke švedske grenčice, ki jo razredčimo z malo tople vode ali zeliščnega čaja. Čajno žličko švedske grenčice razredčimo v polovici skodelice zeliščnega čaja in polovico te količine spijemo pol ure pred vsakim obrokom, drugi del pa pol ur po vsakem obroku.

**Obkladki z malo švedsko grenčico:** najprej predel želodca na debelo namažemo z ognjičevim mazilom, da alkohol ne izsuši kože. Nato primerno velik kos vate nakapljamo s švedsko grenčico, vato nato raztegnemo čim bolj na tanko in jo položimo čez cel trebuh. Čez vlažno vato položimo sloj suhe vate kot toplotno zaščito, čeznjo plastično folijo za zaščito perila, nato pa vse pritrdimo s toplo ruto. Obkladek pustimo delovati dve do štiri ure, odvisno do tega, kako dobro ga oseba prenaša.

## Žolčni kamni

Žolčni kamni nastajajo iz snovi, ki se nahajajo v žolču: kalcijev karbonat, žolčno barvilo in holesterol. Veliki so kot zrno graha, nastajajo posamično, pa tudi več hkrati. Žolčni kamni so pri ženskah dvakrat pogostejši kot pri moških.

**Regrat:** ko je regrat v cvetu, dnevno pojemo pet do šest svežih regratovih stebelc. Regrat odtrgamo s cvetom vred, nato ga operemo, odtrgamo cvet in pojemo surova stebelca. Po končani kuri z regratovimi stebelci se žolčni kamni lahko povsem raztopijo.

**Sok iz redkve:** šesttedenska kura s sokom iz redkve velja za zanesljivo in varno domače sredstvo za odpravljanje žolčnih kamnov. Iz oprane in olupljene redkve v sokovniku iztisnemo redkvin sok. Na tešče spijemo 100 g sveže iztisnjenega soka. Vsak teden povišujemo odmerek do 400 g, nato pa ga spet postopno zmanjšujemo na 100 g. ljudje, ki imajo težave z želodcem ali črevesjem, naj te kure nikakor ne izvajajo.

**Ozkolistni trpotec:** zvrhano čajno žličko ozkolistnega trpotca prelijemo s skodelico vrele vode in pustimo namakati pol minute. Precedimo in po požirkih spijemo dve do tri skodelice dnevno. Skupaj s čajem dnevno zaužijemo tudi 8 g semen ozkolistnega trpotca, ki naj preprečuje tvorbo novih kamnov.

**Čajna mešanica:** zmešamo enake dele brezovih listov, gladeža, plešca in gladišnika. Zvrhano čajno žličko mešanice zelišč prelijemo s skodelico vrele vode in pustimo namakati pol minute. Precedimo in dnevno po požirkih spijemo dve skodelici čaja.



**Zeliščno vino:** zmešamo po 20 g divjega janeža, bršljana, hmelja, mete, gladišnika in pelina. Tri jedilne žlice te zmesi za 12ur namočimo v litru jabolčnega vina ali jabolčnega mošta. Vsebino nato segrejemo do vrenja, odstavimo s štedilnika in pustimo namakati še pol minute. Nato precedimo in še vroče nalijemo v termo steklenico. Dnevno zaužijemo vsako uro po eno jedilno žlico.

## **Gastritis (vnetje želodčne sluznice)**

Akutno vnetje želodčne sluznice se pojavi po preveč obilnih obrokih hrane, ki vsebuje težko prebavljive sestavine, pitju prehladnih pijač, pretiranem uživanju alkohola, kajenju cigaret ali uživanje zdravil ter pokvarjenih jedi. Vidni znaki so spahovanje, slabost, pomanjkanje teka in bolečine v želodcu, ki se pojavljajo tudi kot krči. Včasih se pojavita tudi driska in rahlo povišana telesna temperatura. Dieta z lahko hrano, ki želodcu omogoča nekaj dni počitka, popolno odpovedovanje cigaretam in alkoholu, je v tem primeru najboljše možno priporočilo. Za dodatno pomoč lahko pijemo zeliščne čaje.

Iz akutnega vnetja želodčne sluznice se kaj hitro razvije kronično vnetje. Bolezenski znaki so v takem primeru enaki. Do kroničnega vnetja želodčne sluznice privedejo naslednji dejavniki: neredna prehrana ali vedno hlastno goltanje jedi, pomanjkljivo žvečenje, stalno uživanje alkohola ali kajenje cigaret, zastrupitve, kronično pomanjkanje vitaminov, bolezn presnove, kronična srčna oslabeledost ali motnje pri tvorbi želodčnega soka. Kdor že ima težave zaradi kroničnega vnetja želodčne sluznice, bi vsekakor moral jesti počasi, hrano dobro prežvečiti in jo dnevno zaužiti v petih manjših obrokih. Alkohol in močna prava kava sta prepovedana. Pri jedeh je treba paziti, da želodca ne obremenjujejo in ne povzročajo povečanega izločanja želodčne kisline.

Proti želodčnim težavam je pogosto zelo učinkovita takale kura: bolnik naj zjutraj popije kozarec vode, soljene s soljo iz Karlsbada (nemško Karlsbader Salz) nato naj leži po pet minut na hrbtu, na vsakem boku in na trebuhu. S takim vrtenjem se sredstvo enakomerno porazdeli po vsej želodčni steni in jo varuje pred škodljivimi vplivi.

**Navadni slezenovec:** zvrhano čajno žličko slezenovca za 12 ur namočimo v skodelici mrzle vode, nato vsebino segrejemo in precedimo. Po požirkih spijemo štiri skodelice dnevno. Praktično je, da si dnevno količino čaja shranimo v termo steklenico, sicer je treba ohlajeni čaj pred zaužitjem vsakokrat segreti na vroči vodni kopeli.

**Mala švedska grenčica:** glede na težavnost gastritisa dnevno zaužijemo dve do tri jedilne žlice švedske grenčice, ki jo razredčimo z malo tople vode ali zeliščnega čaja. Žlico švedske grenčice razredčimo v polovici skodelice zeliščnega čaja in polovico te količine spijemo pol ure pred vsakim obrokom, drugi del pa pol ure po vsakem obroku.

## Kolika

**Čemaž:** zaradi svojih lastnosti razstrupljanja in čiščenja telesa lahko s čemažem dosežemo precej hitre uspehe pri želodčnih in črevesnih kolikah. Spomladi nabereemo sveže čemaževe liste, jih operemo in surove pojemo. Podobo kot peteršilj lahko tudi čemaž potresemo na številne jedi, ki jih sveža zelenjava okraši in jim oplemeniti okus. Iz čemaževih listov lahko pripravimo tudi solato ali skuhamo špinačo.

**Kolmež:** podobno kot čemaž deluje na želodec in črevesje tudi kolmež. Poravnano čajno žličko kolmeževih korenin namakamo 12 ur v skodelici hladne vode. Nato vsebino rahlo segrejemo in precedimo. Dnevno po požirkih ne spijemo več kot eno samo skodelico takega čaja! Požirek spijemo pred vsakim obrokom, drugi požirek po njem. Čaj pred vsako uporabo segrejemo na vodni kopeli ali pa ga shranimo v termo steklenici.

**Mala švedska grenčica:** dnevno zaužijemo tri jedilne žlice švedske grenčice, ki jo razredčimo z malo tople vode ali zeliščnega čaja. Žlico švedske grenčice razredčimo v polovici skodelice zeliščnega čaja in polovico te količine spijemo pol ure pred vsakim obrokom, drugi del pa pol ure po vsakem obroku.

**Obkladki z malo švedsko grenčico:** iz lastnih izkušenj vem, kako hitro pomaga tak obkladek pri ledvični koliki. Predel želodca najprej na debelo namažemo z ognjičevim mazilom, da alkohol ne izsuši kože. Nato primerno velik kos vate nakapljamo s švedsko grenčico, vato nato raztegnemo čim bolj na tanko in jo položimo kot toplotno zaščito, čeznjo plastično folijo za zaščito perila, nato pa vse pritrdimo s topo ruto. Obkladek pustimo delovati štiri ure.

**Ognjičevo mazilo:** v ponvi segrejemo 250 g čiste svinjske masti in ko je raztaljena, v vročo stresemo polno pest ognjiča (liste, peclje in cvetove) segrejemo, da se zapeni, močno premešamo in ponev snamemo s plošče štedilnika. Pokrito ponev pustimo stati čez noč, da se vsebina hladi.

Naslednji dan vse še enkrat segrejemo in precedimo skozi čisto laneno krpo. Iz ostankov zelišča iztisnemo maščobo in mazilo shranimo v steklene posodice s pokrovčki.

**Obkladek iz njivske preslice:** tak obkladek prinese hitro olajšanje pri napadu žolča, ki je pogosto zelo boleč. Dve zvrhani dlani njivske preslice damo v cedilo, ki ga obesimo nad lonec s kipečo vodo. Vroča para, ki se dviga iz lonca, segreje preslico. Vsebino iz cedila pretresemo v čisto laneno krpo in topel obkladek položimo na predel žolčnika. Obkladek pričvrstimo s toplo ruto. Obkladek pustimo delovati najmanj dve uri, na telesu lahko ostane tudi čez noč.

## **Bolečine v trebuhu**

**Olje šentjanževke:** to je sredstvo, ki ga namažemo na trebuh in se je izkazalo kot učinkovita pomoč predvsem proti trebušnim bolečinam pri dojenčkih in majhnih otrocih. Sveže natrgane cvetove in popke šentjanževke napolnimo v steklenico in prelijemo z oljem. Steklenico pustimo stati tri tedne na toplem kraju, da se olje obarva rdečkasto.

**Kolmež:** odrasli svoje trebušne težave odpravljajo s čajem iz kolmeževih korenin. Poravnano čajno žličko kolmeževih korenin namakamo 12 ur v skodelici hladne vode. Nato vsebino rahlo segrejemo in precedimo. Dnevno po požirkih ne spijemo več kot eno samo skodelico takega čaja! Požirek spijemo pred vsakim obrokom, Drugi požirek po njem. Čaj pred vsako uporabo segrejemo na vodni kopeli ali pa si ga shranimo v ogreti termo steklenici.

**Kamilice:** pomirjujočo moč kamiličnega čaja lahko izkoristimo v dobro odraslih in otrok. V odvisnosti od jakosti trebušnih bolečin lahko dnevno spijemo do tri skodelice čaja. Zvrhano čajno žličko kamilic prelijemo z vrelo vodo in pustimo namakati pol minute. Precedimo in čaj pijemo po požirkih.

## **Želodčne težave (glej tudi "Gastritis")**

**Navadni slezenovec:** zvrhano čajno žličko slezenovca za 12 ur namočimo v skodelici mrzle vode, nato vsebino segrejemo in precedimo. Po požirkih spijemo dve skodelici dnevno. Praktično je, da si dnevno količino čaja shranimo v ogreto termo steklenico, sicer je treba ohlajeni čaj pred zaužitjem vsakokrat segreti na vroči vodni kopeli.

**Mala švedska grenčica:** dnevno zaužijemo tri čajne žličke švedske grenčice, ki jo razredčimo z malo tople vode ali zeliščnega čaja. Žlizo švedske grenčice razredčimo v polovici skodelice zeliščnega čaja in polovico te količine spijemo pol ure pred vsakim obrokom, drugi del pa pol ure po vsakem obroku.

## **Želodčna krvavitev**

**Gabez:** dve čajni žlički drobno narezanih gabezovih korenin namakamo 12 ur v skodelici hladne vode. Vsebino nato segrejemo in precedimo. Čez dan po požirkih spijemo dve do štiri skodelice čaja. Zaradi priročnosti si dnevno količino čaja shranimo v ogreto termo steklenico.

**Plešec:** zvrhano čajno žličko plešca prelijemo s skodelico vrele vode in pustimo namakati pol minute. Precedimo in po požirkih dnevno spijemo dve do tri skodelice.

**Rman:** zvrhano čajno žličko rmana prelijemo s skodelico vrele vode in pustimo namakati pol minute. Precedimo in dnevno spijemo po požirkih eno do dve skodelici čaja.

## **Pritisk (tiščanje) v želodcu**

**Čemaževa tinktura:** dnevno zaužijemo deset kapljic te esence, razredčene z malo vode.

**Rman:** zvrhano čajno žličko rmana prelijemo s skodelico vrele vode in pustimo namakati pol minute. Precedimo in spijemo po požirkih zjutraj in zvečer po eno skodelico.

## **Razširjen želodec**

Do razširitve želodca pride, če se le-ta raztegne zaradi prevelike količine zaužite hrane ali zaradi predolgega zadrževanja hrane v njem. Povesi se vse do male medenice. Do razširitve lahko pride tudi zaradi zožanega izhoda iz želodca.

**Gladišnik:** gladišnik ima lastnost, da krči tkiva in zato lahko pomaga tudi pri razširjenemu želodcu. Zvrhano čajno žličko gladišnika prelijemo s skodelico vrele vode in pustimo namakati pol minute. Precedimo in po požirkih dnevno spijemo tri skodelice čaja.

## Razjeda (čir) na želodcu

Pri moških se razjede na želodcu pojavljajo štirikrat pogosteje kot pri ženskah. Dejavniki, zaradi katerih se razjede najpogosteje pojavijo, so: stres (hiter življenjski ritem, duševne obremenitve, prepiri), kajenje, pa tudi telesna zgradba, kronične bolezni jeter in pljuč, kronična lakota in hormonski vplivi. Razjeda nastane, ko na določenem delu želodčna sluznica popusti želodčnim sokovom. Želodec nato dobesedno začne prebavljati samega sebe. Bolezenski znaki so slabo počutje, občutek polnosti in pritiska v zgornjem delu trebuha, bolečine v želodcu, slabost, bruhanje, zgaga in spahovanje. Bolne osebe posebej slabo prenašajo jedi, ki močno vzpodbujajo nastajanje želodčne kisline, na primer močno začinjene jedi, jedi, spečene na veliko masti, grobo zelenjavo in grobo živalsko maščobo, pa tudi pravo kavo in tobak. Kdor ima želodčno razjedo, mora nujno na dietno prehrano, ki je prijazna za želodec in ga razbremenjuje.

Poleg tega je treba upoštevati še naslednje točke:

- Jedi je treba dobro prežvečiti,
- Jesti je treba v miru in sproščeno,
- Jedi naj imajo primerno temperaturo,
- Opustiti je treba alkohol, tobak in pravo kavo.

Ljudje, pri katerih se je pojavila razjeda, so nagnjeni k temu, da jezo in probleme potlačijo. Ne spadajo med tiste, ki svoje nesoglasje glasno in spontano izrazijo, ampak se raje zapirajo vase. Dovzetnost za to bolezen se poveča že zaradi take značajske lastnosti, kot je nesposobnost za spopadanje s težavami. Vsak, ki se mu zgodi taka bolezen, mora torej temeljito razmisliti, kako bi se je lotil s spremenjenimi življenjskimi in poklicnimi okoliščinami, če so le-te razlog za pojav bolezni.

**Koprive:** zvrhano čajno žličko kopriv prelijemo z vrelo vodo in pustimo namakati pol minute. Precedimo in po požirkih dnevno spijemo do štiri skodelice. Koprive so predvsem primerne za dalj časa trajajočo kuro, ker lahko čaj pijemo brez težav tudi več tednov.

**Navadni slezenovec:** ljudem z razjedo na želodcu priporočam juho iz sveže nabranih listov slezenovca ter ječmena. Najprej skuhamo ječmen ter juhi, ko se ohladi, dodamo oprane in na drobno narezane liste slezenovca.

**Zdravilni ognjič:** zvrhano čajno žličko ognjiča prelijemo s skodelico vrele vode, pustimo namakati pol minute in precedimo. Dnevno spijemo po požirkih dve do tri skodelice čaja.

**Ptičja dresen:** zvrhano čajno žličko ptičje dresni prelijemo s skodelico vrele vode in pustimo namakati pol minute. Precedimo in po požirkih dnevno spijemo dve skodelici.

**Čajna mešanica:** zmešamo 100 g gabeza, 50 g zdravilnega ognjiča, 50 g ptičje dresni. Zvrhano čajno žličko zeliščne mešanice prelijemo s skodelico vrele vode in pustimo namakati pol minute. Precedimo in po požirkih dnevno spijemo tri do štiri skodelice čaja.

## Želodčni krči

Želodčni krči so lahko predznak težkih obolenj črevesja in želodca.

**Kijasti lisičjak:** prevleko za blazino napolnimo z 100 do 200 g kijastega lisičjaka in jo položimo na mesto, kjer se pojavljajo krči.

**Koprive:** zvrhano čajno žličko kopriv prelijemo z vrelo vodo in pustimo namakati pol minute. Precedimo in po požirkih dnevno spijemo do tri skodelice.

**Zdravilni ognjič:** zvrhano čajno žličko ognjiča prelijemo s skodelico vrele vode, pustimo namakati pol minute in precedimo. Zjutraj in zvečer spijemo po požirkih eno skodelico čaja.

**Rman:** zvrhano čajno žličko rmana prelijemo s skodelico vrele vode in pustimo namakati pol minute. Precedimo in po požirkih spijemo zjutraj in zvečer po eno skodelico čaja.

**Materina dušica:** zvrhano čajno žličko materine dušice prelijemo s skodelico vrele vode in pustimo namakati pol minute. Precedimo ter dnevno po požirkih spijemo dve skodelici.

**Blazine z materino dušico:** za zunanjo uporabo priporočamo blazino, napolnjeno s posušenimi cvetovi in stebelci materine dušice. Manjšo prevleko za blazino ali laneno krpo napolnimo z zadostno količino zelišča in jo položimo na predel želodca.

**Obkladek iz njivske preslice:** obkladki iz njivske preslice, zmehčane nad vodno paro, hitro ublažijo boleče želodčne krče. Dve zvrhani dlani njivske preslice damo v cedilo, ki ga obesimo nad lonec s kipečo vodo. Preslice nikakor ne namočite v vrelo vodo! Vroča para, ki se dviga iz lonca, segreje preslico. Vsebinsko iz cedila pretresemo v čisto laneno krpo in topel obkladek položimo na predel želodca. Čez obkladek položimo toplo rjuho. Med delovanjem obkladka (najmanj dve uri) naj bo bolnik(ca) v topli postelji. Obkladek ostane na telesu lahko tudi čez noč.

**Mala švedska grenčica:** pri pojavu želodčnih krčev vzamemo jedilno žlico švedske grenčice, razredčene z malo vode ali zeliščnega čaja. Glede na jakost krčev dnevno lahko vzamemo do tri žlice švedske grenčice.

## Želodčni rak

**Čajna mešanica:** pri raku želodca dnevno spijemo šest do osem skodelic čaja, pripravljenega iz enakih delov svežih kopriv in zdravilnega ognjiča. Zvrhano čajno žličko zeliščne mešanice prelijemo s skodelico vrele vode in pustimo namakati pol minute. Precedimo ter čez dan pijemo po požirkih.

**Mešani sok:** sveže nabrane koprive, regrat, rman in suličasti trpotec operemo in iz njih v sokovniku iztisnemo sok. Vsako uro spijemo jedilno žlico svežega soka. Če katero od naštetih zelišč zaradi letnega časa ni dosegljivo, delamo svež sok iz tistih zelišč, ki so trenutno na razpolago.

**Sok zajčje deteljice:** vsako uro popijemo tri do pet kapljic (predvsem pri želodčnem raku na začetni stopnji) sveže iztisnjenega soka, ki ga razredčimo s prej omenjeno čajno mešanico. Sveže nabrano zajčjo deteljico operemo in še iz vlažne v sokovniku iztisnemo sok.

**Obkladek iz male švedske grenčice:** predel želodca najprej na debelo namažemo z ognjičevim mazilom, da alkohol ne izsuši kože. Nato primerno velik kos vate nakapljamo s švedsko grenčico, vato nato raztegnemo čim bolj na tanko in jo položimo na predel želodca. Čez vlažno vato položimo sloj suhe vate kot toplotno zaščito, čeznjo plastično folijo za zaščito perila, nato pa vse pritrdimo s toplo ruto. Obkladek pustimo delovati štiri ure.

**Ognjičevo mazilo:** v ponvi segrejemo 250 g čiste svinjske masti in ko je raztaljena, v vročo stresemo polno pest ognjiča (liste, peclje in cvetove) segrejemo, da se zapeni, močno premešamo in ponev snamemo s plošče štedilnika. Pokrito ponev pustimo stati čez noč, da se vsebina ohladi. Naslednji dan vse še enkrat segrejemo in precedimo skozi čisto laneno krpo. Iz ostankov zelišča iztisnemo maščobo in mazilo shranimo v steklene posodice s pokrovčki.

**Obkladek iz njivske preslice:** pri tej bolezni priporočam dvakrat dnevno po dve uri obkladke iz njivske preslice na trebuhu. Dve zvrhani dlani njivske preslice damo v cedilo, ki ga obesimo nad lonec s kipečo vodo. Preslice nikakor ne namočite v vrelo vodo! Vroča para, ki se dviga iz lonca, segreje preslico. Vsebino iz cedila pretresemo v čisto laneno krpo in topel obkladek položimo na predel želodca. Čez obkladek položimo toplo rjuho. Med delovanjem obkladka (najmanj dve uri) naj bo bolnik(ca) v topli postelji. Obkladek ostane na telesu lahko tudi čez noč.

## **Želodčna kislina**

V želodčni sluznici se nahajajo drobne žleze, ki so posebej številne v spodnjem delu želodca. Te žleze izločajo želodčno sluz, želodčno kislino in prebavni ferment pepsin, ki razgrajuje meso in beljakovine.

**Kolmež:** pri prevelikih ali premajhnih količinah želodčne kisline pomaga kolmeževa korenika. Poravnano čajno žličko kolmeževih korenin namakamo 12 ur v skodelici hladne vode. Nato vsebino rahlo segrejemo in precedimo.



Dnevno po požirkih ne pijemo več kot eno samo skodelico takega čaja! Požirek pijemo pred vsakim obrokom, drugi požirek pa po njem. Čaj pred vsako uporabo segrejemo na vodni kopeli ali pa si ga shranimo v ogreti termo steklenici.

## Oslabel želodec

Pod to oznako razumemo nagnjenje k vnetjem želodčne sluznice. Kdor ima oslabel želodec, bi moral ukrepati preventivno, da se izogne akutnim ali kroničnim vnetjem želodčne sluznice.

**Orehova tinktura:** oslabel želodec lahko pozdravimo z orehovo tinkturo. Pripravimo jo iz zelenih orehov. Do 25 zelenih orehov drobno narežemo in stresemo v steklenico, ki jo napolnimo z vodko. Steklenico pustimo najmanj tri tedne stati na toplem kraju. Dnevno vzamemo čajno žličko orehove tinkture.

## Zasluzenje želodca

V tem primeru prebavne žleze v želodcu izločajo preveč sluzi.

**Koprive:** zvrhano čajno žličko kopriv prelijemo z vrelo vodo in pustimo namakati pol minute. Precedimo in po požirkih dnevno pijemo do štiri skodelice čaja.

**Jetičnik:** zvrhano čajno žličko jetičnika prelijemo s skodelico vrele vode in pustimo namakati pol minute. Precedimo in po požirkih dnevno pijemo dve do tri skodelice.

**Kamilice:** zvrhano čajno žličko kamilic prelijemo s skodelico vrele vode in pustimo namakati pol minute. Precedimo in dnevno po požirkih pijemo dve do tri skodelice.

**Navadni slezenovec:** zvrhano čajno žličko slezenovca za 12 ur namočimo v skodelici mrzle vode, nato vsebino segrejemo in precedimo. Po požirkih pijemo dve skodelici dnevno. Praktično je, da si dnevno količino čaja shranimo v ogreti termo steklenico, sicer je treba ohlajeni čaj pred zaužitjem vsakokrat segreti na vrči vodni kopeli.

**Žajbelj:** zvrhano čajno žličko žajblja prelijemo s skodelico vrele vode in pustimo namakati pol minute. Precedimo in dnevno po požirkih spijemo dve skodelici.

**Potrošnik:** zvrhano čajno žličko potrošnikovih korenin za 12 ur namočimo v skodelico hladne vode. Vsebino nato segrejemo in precedimo. Tekom dneva po požirkih spijemo dve skodelici. Zaradi priročnosti dnevno količino čaja shranimo v ogreto termo steklenico.

## **Omrtvelost mišice zapiralke**

**Plahčica:** zvrhano čajno žličko plahčice prelijemo s skodelico vrele vode in pustimo namakati pol minute. Precedimo in dnevno po požirkih spijemo štiri skodelice čaja.

**Tinktura iz plešca:** iz plešca si lahko pripravimo tinkturo, s katero večkrat dnevno namažemo zadnjik. Sveže nabran plešec drobno narežemo, z njim napolnimo steklenico in ga prelijemo z vodko. Zaprto steklenico najmanj dva tedna pustimo na toplem kraju. S tinkturo se večkrat na dan namažemo, vzamemo pa jo tudi najmanj trikrat na dan po deset kapljic, razredčeno s čajem iz plahčice.

**Mala švedska grenčica:** če nimamo pri roki tinkture iz plešca, si lahko pomagamo z obkladki s švedsko grenčico, ki jih polagamo na zadnjik. Primerno velik kos vate pokapljamo s švedsko grenčico in si ga položimo na zadnjik.

**Kolmež:** poravnano čajno žličko kolmeževih korenin namakamo 12 ur v skodelici hladne vode. Nato vsebino rahlo segrejemo in precedimo. Dnevno po požirkih ne spijemo več kot eno samo skodelico takega čaja! Požirek spijemo pred vsakim obrokom, drugi požirek po njem. Čaj pred vsako uporabo segrejemo na vodni kopeli ali pa si ga shranimo v ogreti termo steklenici.

## Zgaga

Zgaga se ponavadi pojavi zaradi prebitka solne kisline v želodčnem soku. Iz želodca do ust se širi neprijeten pekoč občutek. Če se zgaga pojavlja poredko, si lahko pomagamo s soda bikarbono. Kadar pa je zgaga pogosta, vsekakor priporočam obisk pri zdravniku. Pogosto si lahko pomagamo že samo s spremenjenim jedilnikom. V takem primeru se je treba odpovedati sladkarijam, močno pečenim in cvrtim jedem ter predvsem jedem, spečenim na masti.

**Zdravilni ognjič:** zvrhano čajno žličko ognjiča prelijemo s skodelico vrele vode, pustimo namakati pol minute in precedimo. Dnevno spijemo po požirkih dve do tri skodelice čaja.

**Zajčja deteljica:** jedilno žlico sveže nabranih listov prelijemo s pol litra vrele vode in pustimo namakati pol minute. Precedimo, pustimo da se ohladi in dnevno spijemo dve skodelici čaja.

**Rman:** zvrhano čajno žličko rmana prelijemo s skodelico vrele vode in pustimo namakati pol minute. Precedimo in dnevno po požirkih spijemo dve do tri skodelice.

## Zaprtje

**Kijasti lisičjak:** pri zaprtju popijemo na tešče skodelico vročega čaja iz kijastega lisičjaka. Poravnano čajno žličko lisičjaka prelijemo s skodelico vrele vode in pustimo namakati pol minute. Precedimo in spijemo po požirkih. Več kot ene skodelice dnevno ne smete popiti!

**Čemaž:** čemaž vzpodbuja prebavo in je preverjeno sredstvo pri zaprtju. Spomladi natrgamo čemaževe liste, jih operemo, narežemo in surove pojemo. Podobno kot peteršilj ali drobnjak lahko tudi čemaž potresemo po različnih jedeh, ki jih s tem okrasimo in oplemenitimo njihov okus.

**Čemaževa tinktura (esenca):** če si hočemo čemaževe zdravilne učinke zagotoviti čez celo leto, pripravimo čemaževo tinkturo: z drobno narezanimi čemaževimi listi ali čebulicami napolnimo steklenico do vratu, zelišča nato

prelijemo z vodko in zaprto steklenico pustimo na toplem kraju najmanj dva tedna. Štirikrat na dan zaužijemo po 0 do 15 kapljic tako pripravljene tinkture, razredčeno z malo vode.

**Koprive:** koprivni čaj pospešuje iztrebljanje. Pol ure pred zajtrkom spijemo skodelico koprivega čaja, čez dan pa po požirkih še dve skodelici, po možnosti zelo tople. Zvrhano čajno žličko kopriv prelijemo s skodelico vrele vode in pustimo namakati pol minute. Precedimo in nesladkan čaj pijemo po požirkih.

**Rman:** zvrhano čajno žličko rmana prelijemo s skodelico vrele vode in pustimo namakati pol minute. Precedimo in dnevno po požirkih spijemo dve do tri skodelice čim bolj vročega čaja.

**Oreh:** tudi čaj iz orehovitih listov je preverjeno sredstvo proti zaprtju. Zvrhano čajno žličko drobno narezanih orehovitih listov prelijemo s skodelico vrele vode in pustimo namakati pol minute. Precedimo in na tešče po požirkih spijemo skodelico čaja.

**Potrošnik:** zvrhano čajno žličko cvetov prelijemo s skodelico vrele vode in pustimo namakati pol minute. Precedimo in zjutraj na tešče po požirkih spijemo pol skodelice ali celo skodelico čaja.

**Dežen:** zvrhano čajno žličko drobno narezanih listov dežna prelijemo s skodelico vrele vode in pustimo namakati pol minute. Precedimo in dnevno po požirkih spijemo dve do tri skodelice.

**Mala švedska grenčica:** z enim od prej omenjenih čajev vzamemo dnevno tri čajne žličke švedske grenčice.

**Fige in slive:** fige in slive čez noč namočimo v hladni vodi, zjutraj jih segrejemo in pojemo pred zajtrkom.

**Lanena semena:** ob vsakem obroku zaužijemo po tri jedilne žlice lanenih semen z malo tekočine, dokler se prebava ne uredi.

**Sveža voda:** tudi kozarec sveže izvirske vode pred zajtrkom pospešuje iztrebljanje.

Kadar prebavne motnje in zaprtje trajajo dalj časa, je treba spremeniti prehrano. Treba je zmanjšati uživanje mesa, testenin, peciva, konzerviranih jedi, prekajenega mesa in prekajenih mesnih izdelkov, klobas, na masti pečenih jedi, pregretilih olj, ocvrtega krompirčka, svinjskega mesa in homogeniziranih mlečnih izdelkov, po drugi strani pa povečati uživanje sadja, zelenjave in balastnih snovi.

## **Prebavne težave**

**Gabez:** pri prebavnih težavah dnevno spijemo dve do tri skodelice gabezovega čaja. Dve zvrhani čajni žlički drobno narezanih gabezovih korenin namakamo 12 ur v skodelici hladne vode. Vsebino nato segrejemo in precedimo. Zaradi priročnosti si dnevno količino čaja shranimo v ogreto termo steklenico. Čaj pijemo nesladkan in po požirkih.

**Figova klobasa:** pol kilograma posušenih fig operemo in dvakrat spustimo skozi mesoreznicu. Dodamo 5 g uprašenih seninih listov in zgnetemo v testo, oblikujemo klobase ter jih zavijemo v folije in shranimo v hladilniku. Zjutraj na tešče zaužijemo za lešnik velik kos figove klobase - otroci samo tretjino take količine. Prebava se bo kmalu uredila.

**Gladišnik:** zvrhano čajno žličko gladišnika prelijemo s skodelico vrele vode in pustimo stati pol minute. Nato precedimo ter dnevno po požirkih spijemo do dve skodelici čaja.

**Zajčja deteljica:** zvrhano čajno žličko sveže natrganih listov zajčje deteljice prelijemo s skodelico vrele vode in pustimo namakati pol minute. Precedimo in dnevno po požirkih spijemo skodelico čaja.

**Oreh:** zvrhano čajno žličko drobno narezanih orehovitih listov prelijemo s skodelico vrele vode in pustimo namakati pol minute. Nato precedimo in zjutraj po požirkih spijemo skodelico čaja.

**Dežen:** zvrhano čajno žličko drobno narezanih dežnovih listov prelijemo s skodelico vrele vode in pustimo namakati pol minute. Precedimo in čez dan po požirkih spijemo dve do tri skodelice čaja.

**Čudežna voda:** potrebujemo po 30 g angelike, dišeče balzaminke (lat. Tanacetum balsamita) rožmarina, majarona, izopa, pelina, metinih listov,

materine dušice in 45 g žajblja. Zelišča stresemo v večjo steklenico in jih prelijemo z 2,5 litra aquavite (lahko tudi vodke, op. prev.) Steklenico za dva tedna postavimo na sončno mesto. Precedimo skozi filter papir in esenco shranimo v manjše steklenice, ki jih dobro zapremo. Pri prebavnih motnjah, bolečinah v želodcu, okužbah črevesja, zaprtju in vrtoglavici vsako jutro na tešče zaužijemo kavno žličko te esence.

## Gliste

V človeškem telesu najpogosteje najdemo navadne človeške gliste, žive nitke (*oksiurus*) in trakuljo.

**Trakulja:** živi v človekovem črevesju in v dolžino lahko doseže nekaj metrov. V človeško telo lahko pride samo z uživanjem surovega govejega mesa. Za razumevanje tega je treba poznati razvojni cikel trakulje. Oseba, ki ima trakuljo, izloča njene moške in ženske zarodne celice. Če fekalije kot gnojilo prispejo na travnik in od tam v govedo, nastanejo v njegovih mišicah drobni zarodki trakulje. Te z zaužitim mesom pridejo spet v človeka, če govedina ni bila primerno toplotno (kuhana, pečena) obdelana ali prekajena. Črv se s svojo kot bucika veliko glavo prisesa na črevesno steno in si pri svojem gostitelju jemlje potrebno hrano. Prizadeta oseba ima lahko različne težave: bolečine v trebuhu, neredno potrebo, pomanjkanje teka, utrujenost, slabokrvnost. Večji členi trakulje, v katerih se nahajajo zarodne celice, se občasno odtrgajo in se z blatom izločijo iz telesa. Tako se lahko krog spet nadaljuje.

**Navadna človeška glista:** do okužbe s tem parazitom, ki je, ko odraste, podoben deževniku in zraste v dolžino od 15 do 40 cm, ponavadi pride z neopranim sadjem in zelenjavo, ki sta onesnažena z jajčeci gliste. Bolečine v trebuhu in bruhanje sta pogosta znaka okužbe, v skrajnem primeru lahko pride do zaprtja črevesa in zlatenice. Če se hočemo znebiti glist, je potrebno narediti kuro.

**Žive nitke (*oksiurus*):** najdemo jih v tankem črevesu. Nova okužba je možna, če jajčeca, ki se nahajajo v predelu zadnjika, na kakršen si bodi način prispejo v usta. Zato je pomembno, da si zadnjik redno umivamo, po vsaki veliki potrebi in pred jedjo pa umivamo roke.

## Kako se znebiti glist

**Čemaž:** čemaž, ki ima za želodec in črevesje zdravilne lastnosti, bo pozdravil črevo, okuženo z glistami spomladi natrgamo sveže čemaževе liste, jih operemo in drobno narežemo ter surove pojemo. Nasekljan čemaž lahko podobno kot peteršilj potrosimo po različnih jedeh, da jedi okrasimo in oplemenitimo njihov okus. Iz čemaževih listov si lahko pripravimo solato ali skuhamo špinačo.

**Čemaževa tinktura (esenca):** če si hočemo čemaževе zdravilne učinke zagotoviti za celo leto, si pripravimo čemaževо tinkturo: z drobno narezanimi čemaževimi listi ali čebulicami napolnimo steklenico do vratu, zelišča nato prelijemo z vodko in zaprto steklenico pustimo na toplem kraju najmanj dva tedna. Štirikrat na dan zaužijemo po 10 do 15 kapljic tako izdelane tinkture, razredčene z malo vode.

**Bučne pečke:** bučne pečke so že dolgo znano domače sredstvo proti živim nitkam. Otroci naj dnevno pojedо 10 do 15 olupljenih bučnih pečk, odrasle osebe pa od 20 do 30. Pri luščenju je treba paziti, da notranja tanka kožica ostane na pečki in jo zaužijemo. Bučne pečke je treba dobro prežvečiti. Pol ure za tem spijemo pol čajne žličke ricinusovega olja. Za učinkovito kuro proti trakulji je treba povečati količino bučnih pečk, porazdeljeno na štiri obroke in dobro prežvečene. Eno uro po vsakem obroku pečk spijemo pol žlice ricinusovega olja. Tako kuro lahko ponovimo večkrat brez škodljivih stranskih učinkov.

Navadne človeške gliste se lahko rešimo s surovim korenjem in rdečo peso. Pomaga tudi surov sok kislega zelja. Za uspešno odganjanje so uporabni česen, hren in čebula, skuhani v mleku. Napitek spijemo po požirkih kolikor je mogoče vroč.

**Zdravilni ognjič:** zvrhano čajno žličko ognjičevih cvetov prelijemo s skodelico vrele vode in pustimo namakati pol minute,. Precedimo in po požirkih dnevno spijemo eno skodelico čaja.

**Zajčja deteljica:** zvrhano čajno žličko svežih listov zajčje deteljice prelijemo s skodelico vrele vode in pustimo namakati pol minute. Precedimo ter po požirkih spijemo dve skodelici dnevno.

**Mala švedska grenčica:** z enim od prej omenjenih čajev vzamemo dnevno tri čajne žličke švedske grenčice pred obroki in po njih. Popek namažemo z ognjičevim mazilom in nanj položimo kos vate, nakapljan s švedsko grenčico.



## USPEŠNE OZDRAVITVE ŽELODČNIH IN ČREVESNIH OBOLENJ

### **Napenjanje**

Mojega malega sina je izredno močno napenjalo. S pomočjo čajne mešanice iz kamilic, žajblja in rmana so težave izginile po štirih tednih. Moj mali Harald od takrat naprej lahko spet pije in je vse. Napenjanje se ni več pojavilo.

*Gisela Kurz, Kritzendorf*

### **Nadraženo slepo črevo**

Kadar se mi pojavijo tovrstne težave, takoj začnem piti čaj iz kopininih listov, ki ga priporočate. Ta čaj mi vedno pomaga v najkrajšem času.

*Christa Schulze, Detmola*

### **Krvavitev iz črevesa**

Bog Vam je podaril zelo veliko znanja o zdravilnih zeliščih in vam s tem naložil določeno poslanstvo. Na nesebičen način z darom, podarjenim od Boga, pomagajte ljudem, ki so najbolj potrebni pomoči. Božja beseda v Sirahu 38,4: "Gospod je ustvaril zdravilo, ki požene iz zemlje, in pametni ga ne zaničuje." Tako je tudi meni dano, da vedno znova ob Vaših obiskih najdem pomoč za svoje težave. Med izvajanjem limfne drenaže so mi zaradi nekakšnega zastoja tako pretipali spodnji del trebuha, da sem takoj zatem začela krvaveti iz črevesa. Nato bi morala na pregled črevesja, vendar se s tem nisem strinjala. Stanje bi se mi lahko poslabšalo. Po vaših napotkih sem si takoj priskrbela plešca in kolmež. Krvavitve so se polagoma umirjale, vsak teden je bilo malo bolje in čez tri mesce sem bila povsem zdrava. Do danes se krvavitve niso več pojavile. Želim si, da bi vas Bog še naprej blagoslavljal za Vaše dobro delo bližnjemu. Kako lepo, da obstajate.

*Christa Schulze, Detmold*

Začela sem jemati čaj iz plešca ter kolmeževih korenin in že po dveh tednih so krvavitve ponehale. Težko vam opišem, kaj mi to pomeni. Učeni zdravniki so mi celo leto dni poskušali pomagati, a je bilo vse brezuspešno. To je bilo

leto hudih depresij brez upanja na izboljšanje zdravja. Zdaj je moje življenje spet dobilo nov smisel, za kar se moram zahvaliti Vam. Naj Bog blagoslovi Vaše nadaljnje delo.

*Margarete Wohlfahrt, Colorado Springs, ZDA*

## **Črevesno obolenje**

Več let sem imela težave s črevesjem. Odkar žvečim kolmeževe korenike, nimam več drisk in napihnjenosti sem se prav tako rešila. Hvala Bogu so zdaj tudi rezke bolečine v črevesju že preteklost. Ne morete si misliti, kako sem vesela zaradi tega uspeha. Noben zdravnik ni mojih težav jemal resno. Zdaj se počutim veliko bolje.

*Lisa Schuster, Dunaj*

## **Črevesni katar**

Črevesni katar me je mučil veliko let in sem se ga znebila šele, ko sem naredila štiritedensko kuro s čajem in švedsko grenčico. Končno sem se zredila za nekaj kilogramov, prej pa sem vedno hujšala, ko sem dosegla 52 kg. To kuro bom morala še ponoviti, ker se mi zdi, da mi prav kortizonsko zdravilo, ki mi ga vedno znova predpisuje moj zdravnik, povzroča nadležne katarje.

*Margareta Weinhaus, Ingelbeim*

## **Črevesni rak**

Vem, da se boste zdaj veselili z menoj. Naš znanec iz Budimpešte (imel je črevesnega raka) se je ravnal po napotkih v Vaši knjigi in zdaj mu gre na bolje. Celo zredil se je za šest kilogramov. Tudi na zunaj je čisto spremenjen, prav dobro izgleda. Oh, moj Bog, kakšen čudež!

*Marion Förster, Dresden*

## **Črevesne motnje**

Imam kronične črevesne motnje. Zdravljenje z metodami tako imenovane šolske medicine ni bilo uspešno. Znanci so mi povedali za Vašo čudovito knjigo in nato sem začela dnevno piti po šest požirkov kolmeževega čaja. Samo to in nič drugega mi je čudovito pomagalo pri mojih črevesnih motnjah.

*Hubert Zaungast, Bad Bevensen*

Skoraj natanko pred letom dni sem začela krvaveti iz črevesja in vnela se mi je črevesna sluznica. Noben zdravnik mi ni znal pomagati iz težav. V Vaši knjigi sem prebrala napotke in s čaji iz zdravilnega ognjiča, rmana in slezenovca sem se končno uspela pozdraviti. Kako sem vesela, Vam ne znam niti opisati. Naj Vam Bog poplača Vašo dobroto.

*Monika Dorfner, Hallstadt*

## **Driska**

Imam 31 let in po mnenju mojih zdravnikov imam Colitis ulcerosa. Kljub uporabi različnih zdravil sem kar naprej imela driske in kri v blatu. Z nasveti iz Vaše knjige sem končno uspela ukrotiti to bolezen, za kar sem Vam zelo hvaležna.

*Veronica Schuster, Söhrenwald*

## **Težave z žolčnikom**

Veliko, veliko let sem imela hude težave zaradi zožanja žolčnika. Kljub mnogim zdravilom se nisem uspela pozdraviti. Potem, ko sem začela jemati švedsko grenčico, pa se mi je kot po čudežu stanje začelo izboljševati. V kratkem času sem se popolnoma pozdravila.

*Elas Rauh, Aigen Vogelhuh*

Dvakrat so me operirali, a kljub zelo zahtevnemu posegu se mi stanje ni prav nič izboljšalo. Končno sem začela jemati švedsko grenčico in sem se

pozdravila. Zdravniki kar niso mogli verjeti svojim očem. Ampak jaz jim nisem povedala, kaj mi je pomagalo...

*Eleonore Baierlein, Bremen*

Žolčnik me je bolel celih štirideset let. Ko nisem več mogla prenašati bolečin, sem si na predel žolčnika začela polagati obkladke s švedsko grenčico, kot svetujete v Vaši knjigi. Vsak dan sem tudi pila čaj, narejen iz enakih delov koprive in regratovih korenin. Zdaj lahko brez bojazni pred bolečinami spet jem in pijem vse po vrsti...

*Berta Müller, Pottsching*

Iskrena hvala in naj Vas Bog blagoslovi za vse Vaše dobre nasvete v knjigi "Zdravje iz Božje lekarne". S švedsko grenčico sem se že dvakrat znebila hudih težav z žolčnikom...

*Erna Gutmann, Garsten*

Moram Vam povedati, da kljub vsem napadom, ki jih zasledim v tisku, popolnoma zaupam Vašim napotkom. Na primer kura z regratovimi stebelci mi je zelo pomagala, ko sem zbolela na žolčniku. V naši hišni lekarni so švedske kapljice nepogrešljive, prav tako ognjičevo mazilo...

*Waltraud Kaul, Ried*

## **Razjeda (čir) na želodcu**

Mož moje sestrične je imel dolgo časa težave s čiri na želodcu. Ponavljale so se krvavite, zaradi katerih je vse bolj slabel. Zdravnik ga je napotil v bolnišnico, ampak na srečo je ostal lahko do napovedane operacije doma. Začel se je ravnati po nasvetih iz Vaše knjige. Posebej uspešno si je pomagal s kolmeževo koreniko. Ko je bil na preiskavah tik pred operacijo, so mu zdravniki povedali, da trenutno ne najdejo ničesar in naj gre za zdaj kar domov. Potem sploh ni bil več tako občutljiv kot prej, v blatu ni bilo več krvi in počasi se mu je povrnila nekdanja energija.

*Renate Timmermann, Faßberg*

## **Želodčni rak**

Za Vaše napotke lahko izrečem le najgloblje spoštovanje in veliko zahvalo. Pri 90-letni znanki so zdravniki nedvoumno ugotovili, da ima raka na želodcu. Ženski sem povedala o Vaših nasvetih v knjigi, kjer pišete tudi ozdravljenju želodčnega raka. Dva meseca pozneje me je poklicala in mi povedala, da po zadnjih preiskavah sodeč več nima raka. Bila je presrečna.

*Gisela Dorn, Gresten*

Konec leta 1984 sem na turneji po Severni Ameriki obiskala tudi Toronto v Kanadi. Med občinstvom, ki je prisluhnilo mojemu predavanju, je bila tudi gospa Gisela Robbins, po rodu doma iz Gornje Avstrije. Njen mož je takrat zaradi želodčnega raka in levkemije brez upanja na ozdravitev ležal v bolnišnici. Naslednje leto, ko sta bila na dopustu v avstrijskem Grieskirchnu, sta me obiskala na mojem domu. Mož se je zahvaljujoč nesebični skrbi svoje soproge pozdravil. Gospe Robbins ni bil noben napor odveč, ko je pri svojem zdravljenju svojega hudo bolnega soproga dosledno uporabljala napotke iz moje knjige. Decembra istega leta sta me poklicala iz Toronta, mi voščila srečen božič in mi povedala, da je mož dobrega zdravja.

*Maria Treben*

## **Želodčne težave**

Ko je imela 18 let, je moja vnukinja zaradi stresov v šoli hudo zbolela na želodcu. Pomagali smo ji z napotki iz Vaše knjige. Šlo je za krč v vratarju želodca. Zdravniki so ugotovili, da sploh nima želodčne kisline in da zato ne more ničesar prebaviti. Dekle je bila že sama kost in koža in v bolnišnici so jo hoteli umetno hraniti. Vnukinji sem tedaj začela dajati po šest požirkov kolmeževega čaja dnevno, želodčno kislino pa sem ji skušala nadomestiti z limoninim sokom po vsakem obroku hrane. Začuda so slabosti pojenjale, počasi je začela spet jesti vso hrano in pridobivati na teži. Težko si boste predstavljali dekletovo srečo in zaupanje, ki je v njej zraslo do zdravilnih zelišč. Na žalost ji usoda ni bila naklonjena. Nadvse rada je imela konje in svojo strast je morala plačati z življenjem. Po padcu s konja je umrla zaradi embolije.

*Elfriede Baumann, Scheigen*

## **Želodčna kislina**

Nekaj mi pravi, da Vam moram pisati in povedati, kako zelo mi je pomagala Vaša knjiga in kako sem Vam zaradi tega hvaležna. Pred približno dvajsetimi leti so s preiskavo ugotovili, da mi zelo primanjkuje želodčne kisline. Ob vsakem obroku, naj sem se počutila še tako dobro, sem morala jemati tablete za kislino (acidol-pepsin). Zatrjevali so mi, da če želodčna kislina enkrat izgine, se nikoli več ne vrne. Ko sem v Vaši knjigi brala o kolmeževih korenikah, sem si natančno po Vaših napotkih začela pripravljati kolmežev čaj. Neverjetno, vendar od prvega požirka tega čaja naprej nisem nikoli več potrebovala kislinskih tablet. Osem tednov po začetku te kure je zdravniška preiskava pokazala, da imam normalno želodčno kislino. Moj zdravnik je bil zelo začuden in me je vprašal, kje sem izvedela za kolmež, kje se jo dobi in kako sem jo jemala.

*Elsa Roth, Essen*

## **Kolcanje**

Moža je skoraj pet dni mučilo kolcanje in pomagalo mu ni nobeno zdravilo. Ko sem v Vaši knjigi prebrala o koprovih semenih, naredila čaj in ga dala piti soprogu, je ta po petih urah nehal kolcati.

*Ingrid Frauenhofer, Osterhofen*

## **Bolečine**

Nekaj let je od tega, kar ste v bližini mojega doma predavali o zdravnih zeliščih. To naju je vzpodbudilo, da sva si takoj nabavila švedsko grenčico. To "čudežno" zdravilo sva prvič uporabila, ko najina hčerka zaradi bolečin v trebuhu več noči ni mogla spati in je ves čas samo stokala. Zdelo se nama je, da v njenem trebuhu nekaj ni v redu. Pediater je menil, da gre za psihične težave. Prebrskala sva Vašo knjigo, našla napotek za uporabo švedske grenčice in hčerkici na trebuh položil obkladek. Po prvem obkladku je najina punčka spala celo noč. Tako sem ravnala skoraj pol leta in težava se ni več pojavila.

*Monika Schäfer, Peuerbach*

Moja žena tri tedne spije vsak dan po dve čajni žlički švedske grenčice. Že po nekaj dneh so izginili glavoboli, bolečine v trebuhu, in slabo počutje. Kljub izrednim poklicnim naporom se zdaj počuti odlično.

*Robert Müller, Hartha*

## **Zaprtje**

Za številne dobre nasvete v Vaši knjigi o zeliščih se najtopleje zahvaljujem. Vaši napotki so mi bili v veliko pomoč. Že od svoje mladosti sem imela neprestano težave zaradi slabe prebave. Pred štirimi meseci sem začela redno jemati švedsko grenčico in zdaj je z mojo prebavo vse v redu.

*Annegret Müller, Flensburg*

Po napotkih iz Vaše knjige vsako jutro in zvečer pijem koprivni čaj z dodatkom švedske grenčice. Od takrat ne vem več za zaprtje in moja prebava je popolnoma urejena.

*Hertha Kaufmann, Zürich/Švica*

## **Tumor**

Novica me je zadela kot strela z jasnega! Zdravniki so mi postavili diagnozo raka v predelu želodca. Začel sem uporabljati vse, kar navajate v poglavju o rakastih tvorbam pil sem čaj, si polagal obkladke, in po desetih dneh je tumor izginil. To je pravi čudež, kajne?

*Anton Weber, Nürnberg*

## ZDRAVILNA ZELIŠČA IN DOMAČA PRIPRAVA

### Čemaž

Čemaž odlično čisti kri, želodec in črevesje, zato je zelo primeren za spomladansko razstrupljanje telesa. Aprila in maja, preden začne cveteti, je čas za nabiranje svežih zelenih čemaževih listov. Lahko jih jemo surove ali drobno nasekljane (prej jih umijemo) potresemo po različnih jedeh. Iz čemaževih listov lahko pripravimo solato ali skuhamo špinačo.

### Kopriva

Ljudje koprivo podcenjujejo, a štejemo jo med najpomembnejše zdravilne zeli. Veliko lahko pripomore pri tvorbi in čiščenju krvi, zato jo vsakomur priporočam posebej na pomlad. Z mladimi poganjki (po možnosti jih naberite sami) začnemo štiritedensko čajno kuro. Zjutraj na tešče po požirkih spijemo skodelico čaja, čez dan pa še dve skodelici. Zvrhano čajno žličko kopriv prelijemo s skodelico vrele vode in pustimo namakati pol minute. Precedimo in pijemo po požirkih.

### Regrat

Ko začne regrat cveteti, je čas za dvotedensko kuro s svežimi stebelci. Vsak dan nabere deset regratovih stebelc s cvetovi, jih operemo, odtrgamo cvetne glavice in počasi prežvečimo surova stebelca. Utrujeni in brezvoljni ljudje bodo med kuro kmalu opazili prebujanje življenjskih duhov.

### Bela omela

Bela omela kot zdravilna rastlina je najpomembnejša zaradi uravnavanja krvnega tlaka in krepitev krvnih obtočil. Vsakemu priporočam šesttedensko kuro s čajem iz bele omele vsako leto. Tri tedne pijemo dnevno po tri skodelice čaja, nato dva tedna po dve skodelici in zadnji teden kure po eno skodelico čaja dnevno. Po taki kuri se krvni tlak in krvni obtok normalizirata. Zvrhano čajno žličko bele omele namakamo 12 ur v skodelici mrzle vode. Nato vsebino segrejemo in precedimo. Priročno je, da si dnevno količino čaja shranimo v segreto termo steklenico, sicer je treba ohlajen čaj pred



pitjem ogrevati na vodni kopeli. Kdor hoče krepiti krvni obtok, lahko čaj iz bele omele pije celo leto, vsak dan po eno skodelico.

## **Ozkolistni (suličasti) trpotec**

Sirup, pripravljen iz svežega ozkolistnega trpotca, čisti kri in bi ga morali jemati pred vsakim obrokom - odrasli po eno žlico, otroci pa čajno žličko. Poznamo dva recepta za pripravo sirupa:

1. Način: štiri zvrhane dlani trpotčevih listov zmeljemo v mesoreznici. Tej listni kaši dodamo malo vode, 250 g medu in 300 g sladkorja. Med stalnim mešanjem pustimo vreti na šibkem ognju, da nastane gosta tekočina, ki jo še vročo polnimo v kozarce in shranimo v hladilniku.

2. Način: v steklen kozarec za vlaganje ali keramično posodo naložimo v plasteh menjaje oprane trpotčeve liste in sladkor ter vse močno stisnemo. Masa se sesede. Naslednje dneve ponavljamo nalaganje plasti toliko časa, da v kozarcu ni več prostora. Na zavarovanem mestu na vrtu skopljemo jamo in vanjo postavimo kozarec, zaprt s tremi do štirimi sloji celofana. Na to položimo desko in obtežimo s kamenjem. Vse to zasujemo z zemljo. Deska in kamen naj ostaneta vidna. Sladkor in listi pod vplivom enakomerne zemeljske temperature prevrejo v sirup. Čez približno osem tednov vzamemo kozarec iz zemlje, sok precedimo skozi sadno stiskalnico (ne skozi krpo), ga še dobro prekuhamo in napolnimo v kozarce, ki se jih da dobro zapreti.

## **Materina dušica**

Jutranja skodelica čaja iz materine dušice (namesto kave) dela prave čudeže. Človeka poživi, ne obremenjuje želodca, nadležno jutranje kašljanje izgine, kratka, pripravljani smo na nov dan. Zvrhano čajno žličko materine dušice prelijemo s skodelico vrele vode in pustimo stati pol minute. Precedimo in spijemo po požirkih.

## **Mala švedska grenčica**

Za preprečevanje bolečin in vsakovrstnih bolezni dnevno spijemo zjutraj in zvečer po eno čajno žličko male švedske grenčice, ki jo razredčimo z malo vode ali čaja. Švedska grenčica je pravi eliksir življenja, nepogrešljiva

zaščitnica našega zdravja, ki ne sme manjkati v nobeni domači lekarni. Recept nam je zapustil znani švedski zdravnik dr. Samst. Vsi člani njegove družine so zahvaljujoč švedski grenčici dosegli visoko starost.

Zelišča v švedski grenčici:

- 10 g aloe\*
- 10 g koreninic angelike
- 5 g korenine bodeče neže
- 10 g mane
- 5 g mire
- 10 g naravne kafre\*\*
- 10 g korenine rabarbare
- 0,2 g žafrana
- 10 g seninih listov
- 10 g beneškega terjaka
- 10 g korenik kurkume

\*Namesto aloe lahko vzamemo koreninice encijana ali pelinov prah

\*\* uporabiti se sme samo naravno kafro

Z mešanico zelišč napolnimo steklenico in jih prelijemo z 38 do 40-odstotnim žganjem (vodko). Vsebino vsak dan pretresemo in steklenico pustimo najmanj 14 dni na toplem. Za vsakodnevno uporabo precedimo manjše količine v primerne posodice, ki jih hranimo na hladnem mestu. Švedska grenčica s časom zori in njene zdravilne moči se krepijo.

### **Načini uporabe:**

**Notranje:** zaradi varovanja zdravja (profilaksa) zaužijemo vsak dan zjutraj in zvečer po eno čajno žličko, ki jo razredčimo s čajem ali vodo. V primeru kakršnihkoli zdravstvenih težav lahko odmerek povečamo na tri čajne žličke. V primeru zločestih bolezni zaužijemo dnevno 2 do 3 jedilne žlice takole: jedilno žlico švedsko grenčice razredčimo z 1/8 litra zeliščnega čaja in polovico spijemo pol ure pred obrokom, drugo polovico pa pol vsakem obroku.

### **Obkladek s švedsko grenčico**

Glede na telesni predel vzamemo manjši ali večji kos vate in ga nakapljamo s švedsko grenčico ter položimo na predel, ki ga hočemo pozdraviti. Kožo prej namažemo z ognjičevim mazilom. Čez vato položimo večji kos plastične

folije, da si ne umažemo perila. Šele nato vse skupaj povijemo s povojem. Glede na bolezen pustimo obkladek delovati dve do štiri ure. Če bolnik(ca) prenese, lahko obkladek obdrži na telesu tudi čez noč. Ko obkladek snamemo, kožo dobro očistimo in napudramo. Če se pri bolj občutljivih osebah kljub temu pojavijo kožni izpuščaji ali srbečica, je treba obkladek na koži pustiti krajši čas ali jih za nekaj časa opustimo. Alergične osebe naj ne uporabljajo plastične folije, čez obkladek naj privežejo le ruto ali povoj. Nikakor ne smete pozabiti na zaščito kože z ognjičevim mazilom! Če se je že pojavil srbeč izpuščaj, bo morda pomagalo ognjičevo mazilo.

## **Pomladanski čaj**

Pomladanski čaj pijemo dalj časa v obdobju, ko navedene zeli lahko nabiramo sveže. Čajno mešanico sestavljajo:

15 g koprivinih listov, 50 g bezgovih poganjkov, 15 g regratovih korenin in 50 g jegličevih cvetov. Zvrhano čajno žličko zeliščne mešanice prelijemo s skodelico vrele vode in pustimo namakati tri minute. Precedimo in dnevno po požirkih spijemo dve skodelici. Za občutljive želodce bo treba čaj morda osladiti z malo medu.

## **Čajna mešanica, ki jo pripravljamo pol leta**

Z začetkom pomladi se je treba pogosteje podati v naravo in začeti zbirati zelišča. Začnemo s prvimi cvetovi lapuha in jeseni končamo z lističi vrtnic. Zelišča nabiramo in sušimo po vrsti tako, kot so zapisana, in na jesen imamo zdravilno čajno mešanico, iz katere si vsak večer pripravimo skodelico čaja. Zvrhano čajno žličko zeliščne mešanice prelijemo s skodelico vrele vode in pustimo stati pol minute. Precedimo in čaj pijemo po požirkih. Mešanico pripravimo iz enakih utežnih delov naslednjih zelišč:

**Lapuh** - cvetovi, nekaj pozneje listi

**Zdravilni jeglič** (glavice)

**Vijolica** (lističi in cvetovi)

**Pljučnik** (glavice)

**Zajčja deteljica** (cvetovi)

**Bršljanasta grenkuljica** (zelo majhne količine - samo kot začimba)

**Kopriva** (prvi spomladanski poganjki)

**Plahtica** (listi in cvetovi)

**Zdravilni jetičnik** (cvetovi, stebela in listi)

## **Jagodni listi**

**Robidovi in malinovi poganjki**

**Bezgovni poganjki**, pozneje cvetovi

**Marjetica**

**Lipovo cvetje**, po možnosti natrgano v soncu

**Kamilica** (natrgana v soncu)

**Močvirski oslad** (cvetovi)

**Zdravilni ognjič** (cvetovi)

**Dišeča perla** (cvetovi, stebelca in listi)

**Materina dušica** (cvetovi, stebelca in listi)

**Melisa** (cvetovi, stebelca in listi)

**Poprova meta** (cvetovi, stebelca, listi)

**Rman** (natrgan v soncu, a le manjše količine)

**Veliki lučnik** (cvetovi, natrgani v soncu)

**Šentjanževka** (cvetovi, natrgani v soncu)

**Dobra misel** (cvetovi in listi)

**Drobnocvetni vrbovec** (cvetovi, stebelca, listi)

**Smrekovi vršički**

**Lakota** (cvetovi, stebelca, listi)

**Listje vrtnic v vseh barvah** (biološko gojene rastline!)

## **Čaj za hujšanje**

Uporaben je za reguliranje presnove. Čaj, ki normalizira telesno težo, izboljšuje splošno počutje, pomaga pri vzdrževanju zdravja, vitke linije in mladostnega videza. Vzpodbuja delovanje organov, posebej različnih žlez, pospešuje porabo telesnih maščob, odvajanje vode in prebavo. Uravnava celotno presnovo in s tem neposredno vpliva na telesno težo. Čaj za vse, ki so nagnjeni h kopičenju telesnih maščob in hočejo postati vitkejši.

Potrebujemo ta zelišča:

15 g skorje krhlike

10 g šipka

15 g haluge

8 g lističev slezenovca

15 g robidovih listov

15 g malinovih listov

10 g resja

7 g koprivinih listov

3 g šentjanževke  
2 g rmanovih cvetov

**Priprava:** zelišča med seboj dobro premešamo. Zvrhano čajno žličko zeliščne mešanice prelijemo s skodelico vrele vode in pustimo namakati pol minute. Precedimo in po požirkih počasi spijemo. Začnemo z eno skodelico dnevno, povečamo na tri skodelice in to delamo šest tednov in postopoma zmanjšujemo na eno skodelico dnevno. Čaj lahko pijemo - dnevno eno skodelico - tudi po končani kuri za vzdrževanje normalne telesne teže. Za povečanje delovanja shujševalnega čaja so dobre tudi tople kopeli, ena do dve tedensko. Po kopeli so koristne tudi temeljite masaže celega telesa.

## Postenje

En dan posta vsak teden je koristna stvar. Postenje v tem smislu ne pomeni stradanja, ampak prepolovitev prehranskih obrokov. Za zajtrk pojemo običajne kosmiče, ki jim dodamo naribano jabolko. Kosilo naj bo po možnosti za polovico manjše kot ponavadi. Postni dan zaključimo zvečer s kruhom brez masla in z jabolkom. Občutke lakote, ki se pojavijo na tak dan, lahko prekrijemo s skodelico zeliščnega čaja, ki ga spijemo po požirkih. Čaj naj bo sestavljen iz enakih delov lakote, ognjiča, rmana in melise. Zelišča med seboj dobro premešamo. Zvrhano čajno žličko mešanice zelišč prelijemo s skodelico vrele vode in pustimo stati pol minute. Precedimo in spijemo po požirkih.

Takšen postni dan lahko prenese vsak zdrav človek, počutje po njem je dobro. Dnevne napore lahko prilagodimo zaužitim obrokom, ponavadi pa imamo dovolj telesnih rezerv.

## Domača sredstva

- Čisti lan za prevleke blazin (vzglavnikov) je zelo prijazen zdravju. Deluje hladilno in koristi pri glavobolih, prinaša trden spanec.
- Jedilno žlico koprivnih semen zmešamo z banano. Zelo okrepi vitalnost.
- Vrelec mladosti za vsakogar: zgodnje jutranje vstajanje omogoča opravljanje dnevnega dela brez naglice. Rana ura - zlata ura je vedno aktualen rek. Delo gre dobro od rok, razpoloženje je vedro. Delovna vnema in svežina ostajata dobri lastnosti tudi v poznejših letih.

## Čajna mešanica družine Treben

Sestavine se ne odmerjajo po gramih, ampak se po občutku dodajajo od pomladi do jeseni vedno nova zelišča. Najbolje je, da na podstrešju ali podobnem primernem kraju razprostremo večji kos papirja. Nabrana zelišča vedno drobno narežemo in raztresemo po papirju. Začnemo s prvimi spomladanskimi cvetov, kot je napisano v spodnjem seznamu. Prijetno dišečih odmerimo nekaj več, bolj travnatih rožic pa nekaj manj. Ravnajte se po svojem občutku in uspelo vam bo sestaviti pravo zmes. Na to delo se podajte z veseljem, dovolite, da v vaš dom vstopi blagoslov narave.

**Lapuh** - cvetovi, nekaj pozneje listi

**Zdravilni jeglič** (cvetovi in lističi)

**Vijolica** (lističi in cvetovi)

**Pljučnik** (glavice)

**Zajčja deteljica** (cvetovi in listi)

**Bršljanasta grenkuljica** (zelo majhne količine - samo kot začimba, cvetovi in listi)

**Kopriva**, prvi spomladanski poganjki

**Platica** (listi in cvetovi)

**Zdravilni jetičnik** (cvetovi, stebela in listi)

**Jagodni listi**

**Robidovi in malinovi poganjki**

**Bezgovni poganjki**, pozneje cvetovi

**Marjetica**

**Lipovo cvetje**, po možnosti natrgano v soncu

**Kamilica** (cvetovi, nabrani v soncu)

**Močvirski oslad** (cvetovi)

**Zdravilni ognjič** (cvetovi)

**Dišeča perla** (cvetovi, stebelca in listi)

**Materina dušica** (cvetovi, stebelca in listi)

**Melisa** (cvetovi, stebelca, listi)

**Poprova meta** (cvetovi, stebelca, listi)

**Rman** (natrgan v soncu, a le manjše količine)

**Veliki lučnik** (cvetovi, natrgani v soncu)

**Dobra misel** (cvetovi in listi)

**Drobnocvetni vrbovec** (cvetovi, stebelca, listi)

**Lakota** (cvetovi, stebelca, listi)

**Zlata rozga** (cvetovi)

**Ptičja dresen** (stebelca, cvetovi in listi)

**Listje vrtnic v vseh barvah** (biološko gojene rastline!)

# **SEZNAM ZDRAVILNIH ZELIŠČ**

## Čemaž (*Allium ursinum*)

V čemažu (imenovan tudi gozdni ali divji česen) se skriva večina lastnosti bolj poznane česna. Rastlina zraste do višine 40 cm, najdemo pa jo na vlažni zemlji, med grmovjem in po gozdovih. Na vrhu stebela so beli cvetovi, združeni v kobil. Rastlina ima močan vonj po česnu. Listi čistijo kri, v obliki tinkture je čemaž koristen za krepitev spomina in zdravljenje bronhitisa.



Z uspehom ga lahko uporabljamo tudi pri visokem krvnem tlaku, arteriosklerozi in napenjanju.

**Nabiranje:** potrebna je previdnost, da čemaža ne zamenjamo s strupenim jesenskim podleskom. Liste trgamo aprila in maja in jih uporabljamo le sveže. Listi s sušenjem namreč izgubijo svojo zdravilno moč. Čebulice lahko izkopljemo na jesen.



## Velika kopriva (*Urtica urens*)

Verjetno je že vsak od vas izkusil boleč stik s to rastlino. Toda snovi, ki jih ob stiku s kožo kopriva izbrizga (acetilholin in histamin), ji omogočajo njene zdravilne lastnosti. Kopriva okrepi presnovo v celotnem organizmu. Koristna je pri najrazličnejših zdravstvenih težavah. Najprej naj omenimo, da žene na vodo. To naj upoštevajo vsi, ki imajo težave z revmatizmom, protinom, zastajanjem urina, sečnimi kamni in prostato.

Pomaga pri driski, umirja krvavitve ter nadležno izločanje sluzi pri nahodu. Kopriva čisti kri in je zato posebej priporočljiva in priljubljena za spomladanske kure. Koprive ljudje že od nekdaj jedo enako kot špinačo. Primerna je tudi za juhe, ker večja vsebnost mineralov (železo, magnezij) zelo koristi organizmu. Vsebuje tudi precej vitamina C.

**Nabiranje:** vse vrste kopriv najdemo v vrtovih in v divji naravi. Odrigate je povsem pri dnu ali pa uporabljajte rokavice. Nabirate jo lahko po potrebi v vseh letnih časih. Uporabljajte sveže nabrane dele rastline! Pazite na sredstva za uničevanje plevela!



## Navadna plahtica (*Achemilla vulgaris*)

Številna poimenovanja te rastline kažejo, da so se ljudje v preteklosti z njo veliko ukvarjali in jo uporabljali. Naštejmo nekaj ljudskih imen: božja plahtica, ebračica, hlebec, Marijin plašček, rosnik, plenička, perje sv. Valentina, hribska resa. Plahtica raste predvsem na gozdnih obronkih, obrobjih poti, na pobočjih in vlažnih travnikih, v višjih legah in v bližini gora.



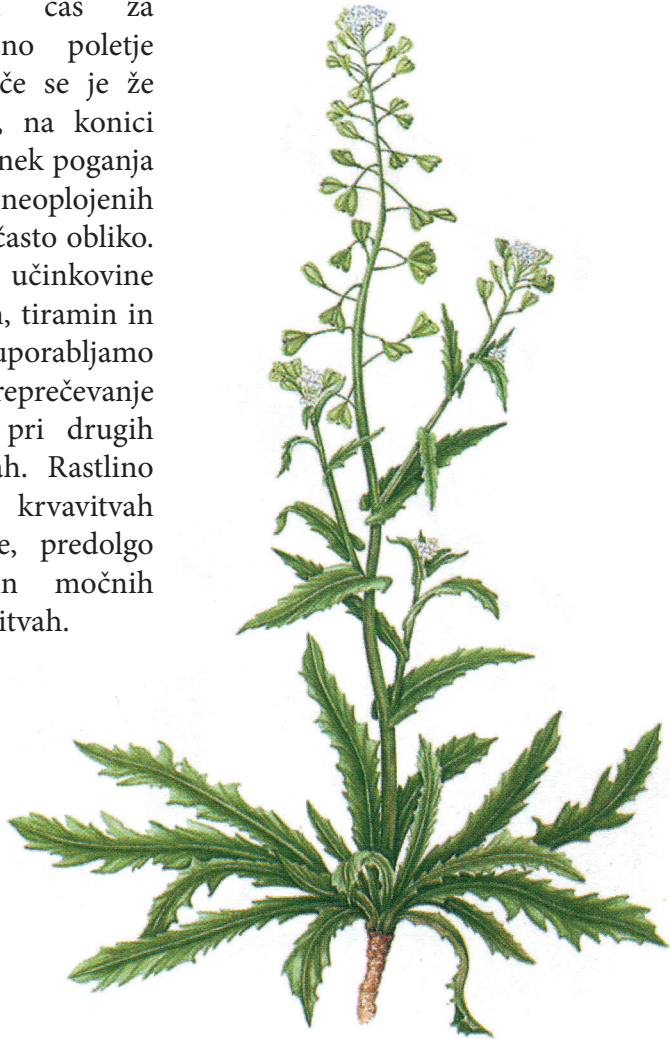
Rastlina ima polkrožne, petdo devetkrpaste liste s trdim, ne preveč visokim stebлом in neznatne rumeno zelene cvetove, združene v navidezne kobule, ki jih vidimo od aprila do junija, včasih tudi pozneje. Najbolj zdravilen del rastline raste nad zemljo. Učinkovine so čreslovine in grenčine. Notranje jo uporabljamo pri težavah v meni, močnih mesečnih krvavitvah, belem toku pri mladih dekletih (*Fluor albus*). Priporočljiva je tudi uporaba za čiščenje krvi v primeru presnovnih motenj zaradi težav z želodcem, črevesjem in mehurjem. Poparek se je izkazal tudi pri vnetjih in okužbah genitalnih predelov.

**Nabiranje:** cvetoče zelišče nabiramo zjutraj ob suhem vremenu. Rastlino odrežemo nekaj centimetrov nad zemljo in posušimo v senci. Korenine izkopljemo septembra in oktobra.

## Navadni plešec (*Capsella bursa pastoris*)

Plešec, ki raste po njivah in vrtovih, ponavadi obravnavajo kot plevel. Vendar so ljudje že v srednjem veku vedeli, da njegove učinkovine lahko zaustavljajo krvavitve. Rastlina izvira iz sredozemskega okolja, danes pa jo najdemo na vseh celinah, zraste celo na nadmorski višini 3.000 metrov. V višino doseže do 30 cm, ima pritlehne liste, stebelne lističe in drobne belkaste cvetove. Cvete od aprila do septembra.

Najbolj primeren čas za nabiranje je pozno poletje in začetek jeseni, če se je že pojavil del plodov, na konici stebelca pa kot ostanek poganja majhna perjanica iz neoplojenih cvetov. Plod ima srčasto obliko. Najpomembnejše učinkovine so holin, acetilholin, tiramin in diosmin. Plešec uporabljamo pri poškodbah, za preprečevanje bljuvanja krvi in pri drugih notranjih krvavitvah. Rastlino uporabljamo pri krvavitvah iz nosu, maternice, predolgo časa trajajočih in močnih menstrualnih krvavitvah.



## Kolmež (*Acorus calamus*)

Kolmež najbolje uspeva v vlažnem okolju. Najpogosteje ga najdemo ob ribnikih, jezerih in na obrežjih počasi tekočih voda. Za rastlino so značilni visoki mečasti listi. Iz sredine stebela poganja stožčast, zelenkast do rjavkasto rumen storž. Kot zdravilo uporabljamo posušeno koreniko, ki ima v svežem stanju grenak okus po začimbah, posušena pa bolj mil okus.

Grenčine delujejo poživljajoče na različne žleze prebavnega trakta, od ust do črevesja. S tem se okrepi presnova in umirja delovanje osrednjega živčnega sistema. Sok te rastline pomaga pri težavah z očmi, kopeli pri ozeblinah in olje korenine zunanje proti izpadanju las.



**Nabiranje:** za vse dele rastline je mesec oktober primeren čas nabiranja. Pri uporabi je potrebna previdnost, saj večje količine korenike povzročajo bruhanje.

## Kamilice (*Matricaria chamomille*)

Pred dvajsetimi leti so se najljubši rastlini naših babic ljudje še posmehovali. Danes pa je malodane splošno znano, kako koristne so učinkovine kamiličnih cvetov za preprečevanje vnetij. V prvi vrsti gre za eterično olje v cvetovih. Oži drobne žilice, ki se ob vnetju razširijo, poleg tega pa omili in odpravlja krče.

Zdravilne moči kamilic (v obliki poparkov, sedečih kopeli in mazil za vtiranje) bi morale izkoristiti ženske, ki imajo menstrualne težave, pa tudi vsi, ki imajo težave z želodcem, s črevesjem, kolikami in krči. Kamilice lahko šele po kuhanju sprostijo vse svoje zdravilne moči, ker neaktivni pro-azulen C preide v aktivni azulen pri povišanih temperaturah.



**Nabiranje:** kamilice rastejo predvsem po njivah in robovih gozdov, nabiramo pa jih samo v suhem vremenu. Nato jih razprostremo v tankih slojih in na hitro posušimo.

## Navadni slezenovec (*Malva neglecta*)

Različne vrste sleza (vrtni, kraljevski, poljski, mošusov) so lepe rastlinice z rumenkastimi, včasih tudi rožnato ali vijolično obarvanimi cvetovi. Slezenovec so že antična ljudstva cenila kot zdravilno rastlino. Slezenovec deluje zdravilno predvsem na boleznih, ki jih spremljajo vnetja. Oteklo tkivo omehča, tako da se lahko začne njegovo zdravljenje.



Najsi ga uporabljamo notranje ali zunanje, slezenovec pomirja tkivo in ga razstruplja. Uporaben je tako pri zdravljenju vnete rebrne mreže kot tudi vnetega prebavnega sistema ali sečevodov z mehurjem. Slezenovec velja za nepogrešljivo sredstvo pri zaprtju, žvečenje njegovih koreninic pa nas varuje pred infekcijskimi boleznimi. Poleg tega je izvrstno sredstvo za čiščenje kože, najsi gre za akne ali starostne lise.

**Nabiranje:** divji slezenovec raste vsepovsod. Cveti od junija do avgusta, ko je tudi primeren čas za nabiranje. Modra barva cvetov se ohrani le, če jih zaščitimo pred vplivom svetlobe. Korenine izkopljemo na jesen.

## Bela omela (*Viscum album*)

Bela omela je polparazit, ki jo pozimi zlahka opazimo v ogoljenih drevesnih krošnjah. Najraje se naseli na sadnem drevju, ponekod pa jo zelo veliko najdemo na topolih. Iz medicinskega vidika je najpomembnejša bela omela, ki raste na hrastih. Pri večjih odmerkih je strupena – lahko povzroči izgubo občutkov in ohromelost.

Posebej so nevarne jagode, zato je treba uporabljati zelene dele rastline, torej vejice in liste. Ob pravilnem odmerjanju je vsekakor koristno sredstvo za uravnavanje krvnega tlaka. Poleg tega žene na vodo in blaži krče.



**Nabiranje:** veje z listi bele omele nabiramo proti koncu jeseni. Bele jagode z vejic skrbno odstranimo! Nabrano sušimo v senci, nalomimo na majhne koščke in shranimo v temnih kozarcih.

## Žajbelj (*Salvia officinalis*)

Znanih je več vrst žajblja, a so pri vseh enake značilnosti: mehki listi in zanimivi, odprtemu gobcu podobni cvetovi. Najbolj uporabni vrsti žajblja sta tudi najbolj razširjeni: kraljevski žajbelj, imenovan tudi vrtni ali navadni žajbelj, ter rimski žajbelj. Učinkovine v žajblju krepijo krvni obtok in ugodno delujejo na živčni sistem.



Z žajbljem uspešno krotimo tudi siljenje na bruhanje in drisko. Poleg tega znižuje vročino, preprečuje izbruhe potenja pri infekcijskih boleznih in znižuje visoke vrednosti sladkorja. Pomaga tudi pri celjenju ran. Tudi za lepoto je nepogrešljiv, saj daje koži lep videz in preprečuje izpadanje las.

**Nabiranje:** liste in cvetne vršičke nabiramo tik preden se žajbelj razcveti. Nabrano posušimo v senci. Vse vrste žajblja imajo enake lastnosti.



## **Rman** (*Achillea millefolium*)

Listi te rastline so pernato razcepljeni in pogosto so jih uporabljali kot povoj. Vsaka cvetna glavica nosi drobne bele do rožnate cvetove. Za medicinske potrebe so uporabni tako cvetovi kot tudi celo zelišče. Vzpodbuja izločanje prebavnih sokov in sprošča krče. Rman je v veliko pomoč pri nervoznih ženskah in pri urejanju neredne menstruacije.

Poleg tega dobro čisti kri in pomaga pri aknah in lišajih. Ustavlja krvavitve in razkužuje rane. Z rmanom se izognemo vsem okužbam.



**Nabiranje:** liste in cvetove nabiramo tik preden se rastlina povsem razcveti. Rman najdemo na vseh suhih travnikih.

## Njivska preslica (*Equisetum arvense*)

Ljudska imena: preslica, fašec, hvost, konjski rep, itd.

Zgodaj spomladi iz rastline odženejo sivo rjava trosonosna stebila s trosnim klasom na vrhu. Jalovi zeleni poganjki se pojavijo pozneje in so podobni majceni jelki. Za zdravilne namene je uporaben le posušen zeleni poganjek.

Njivska preslica žene na vodo in zaustavlja krvavitve. Poleg tega krepi pljučno tkivo in pomaga pri celjenju ran, ki se nočejo zaceliti.



**Nabiranje:** Najprimernejši čas za nabiranje je poletje.

## O MARIJI TREBEN

### Njeno življenje

Maria Treben se je rodila 27. septembra 1907 v kraju Saaz, Sudeti v nekdanji ČSSR. Bila je srednja od treh sestra. Oče je imel tiskarno, mati je bila gospodinja. Ko je imela deset let, je njen oče preminil v tragični nesreči. Mati se je s tremi hčerami čez dve leti preselila v Prago. Maria Treben je obiskovala licej ter se je po končanem šolanju zaposlila v redakciji dnevnega časopisa. Poklicno je bila zelo zavzeta, saj je poleg redne službe delala še za Maxa Broda. Po 14 letih dela se je poročila z Ernstom Gottfriedom Trebnom, inženirjem v podjetju Oberösterreichische Kraftwerke AG in do konca svoje življenjske poti je bila gospodinja. Njen mož je izviral iz Moravske, zato se je mladi par preselil v Kaplitz k njegovim staršem. Nekaj let pozneje se jima je rodil edini sin Kurt Dieter.

Konec leta 1945 se je družina Treben morala izseliti, Ernsta Trebna pa so aretirali. Maria je s sinom naslednji dve leti prebila v raznih nemških izseljenih taboriščih. Ko so bili spet združeni, so si poiskali novo domovanje v Avstriji. Nekaj let so živeli v kraju Mühlviertel (Zg. Avstrija), leta 1951 so se preselili v Grieskirchen, kjer je mož dobil novo zaposlitev pri starem podjetju. Tako so se končno ustalili in si sezidali družinsko hišo, v kateri sta Maria in Ernst preživela svoj večer življenja.

### Zdravilna zelišča - usoda Marie Treben

Maria Treben je bila že od otroštva tesno povezana z naravo. Njena mati je bila navdušena pristašinja Kneippa in je svojim otrokom hotela vcepiti spoštovanje do narave. Kot dekletce je Maria Treben doživela prve izkušnje z domačimi zdravili, vendar je šele srečanje z znanim Richardom Willfortom njenemu življenju določilo svojevrstno in zanimivo pot. On ji je odprl oči za koristno delovanje različnih zelišč. Med dolgimi sprehodi je v njej spodbujal in poglobljal zanimanje za zdravilne zeli in ji posredoval svoje široko znanje o njih. Maria je s starimi ljudmi s podeželja začela izmenjavati izkušnje, prebirati stare zapise in knjige o zeliščih. Tako je polagoma močno poglobila svoje poznavanje tematike. Začela je preizkušati stare recepte, za domače potrebe je začela nabirati zelišča in pripravljati svoje prve tinkture ter praktično spoznavala učinkovitost zdravilnih zelišč. Od znanke je dobila

prepis starega rokopisa o švedskih zeliščih. Napisal ga je švedski zdravnik in je vseboval recept za izdelavo ekstrakta zdravilnih zelišč. Nad pisanjem je bila zelo navdušena in je po napotkih iz rokopisa začela pripravljati švedsko grenčico.

Kmalu zatem je naletela na kmetico, ki je tožila zaradi strašnih glavobolov. Maria Treben ji je dala nekaj svoje švedske grenčice in ji svetovala, naj si na čelo položi obkladek. Naslednji dan se je pozanimala, kakšno je stanje kmetice, in izvedela je, da so glavoboli izginili, kot bi jih odpihnila neznana sila. Takrat je začela slutiti, kakšne zdravilne sile tičijo v švedskih zeliščih in od tedaj je bila švedska grenčica njena nepogrešljiva spremljevalka. Kjerkoli je imela svoja številna predavanja o zdravilnih zeliščih, švedska grenčica je bila vedno v njeni prtljagi.

Maria Treben je vse svoje bogato znanje zapisala v čudoviti knjigi "Zdravje iz Božje lekarne". Zelo je priljubljena tudi njena knjiga "Uspehi pri zdravljenju", kjer je zabeleženo veliko število uspešnih ozdravitev po njenih napotkih.

## **Predavanja**

Maria Treben je prvokrat predavala med bivanjem v zdravilišču Bad Mühlacken, kjer je bila na Kneippovi kuri. Predavanje je zelo uspelo. Tam je srečala duhovnika, ki jo je pregovoril, da je v cerkvenem časopisu začela objavljati svoje poznavanje zdravilnih zelišč in njihovi uporabi. Po teh objavah so se vrstila pisma in telefonski klici. Vabili so jo predavati na vse konce Avstrije. Leta 1977 je prišlo prvo vabilo za predavanje na tujem. V dvorane, kjer je predavala Maria Treben (vedno brez vstopnine), se je večkrat nagnetlo tudi po več kot 3.000 ljudi. Leta 1984 so jo povabili celo v ZDA in tudi tam so bila njena predavanja izredno dobro sprejeta.

## **Konec**

Po življenju, polnem ljubezni in medsebojnega razumevanja, je Marijo Treben zelo prizadela soprogova nenadna smrt leta 1988. Od takrat naprej se je njeno veselje do življenja zmanjšalo. Svojemu možu je sledila tri leta pozneje. Umrla je 26. junija 1991, skoraj na isti dan kot njen mož.