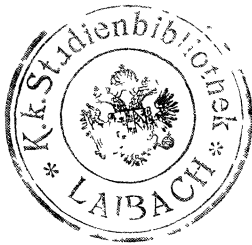


# ZDRAVILNA ZELIŠČA

PRIREJENO PO KNJIŽICI  
ŽUPNIKA IVANA KÜNZLEJA  
»CHRUT UND UCHRUT«



V LJUBLJANI 1914.  
ZALOŽILA KATOLIŠKA BUKVARNA  
TISKALA KATOLIŠKA TISKARNA



**40057**

**VSE PRAVICE PRIDRŽANE.**

## Zakaj sem spisal to knjigo.

V »Sarganeškem listu« sem priobčil že več razprav o zeliščih, tudi predaval sem tuintam o starih domačih zdravilih. — Vsled tega so me prigánjali od vseh strani, da bi zbral in podal, kar je najboljšega. Res, da je takih knjig že sila, posebno kar je dal blagopokojni župnik Kneipp rastlinam čast, ki jim gre; toda večina teh knjig je preobširna in predraga, druge niso dovolj praktične, ali nazivljejo rastline samo z njih književnim imenom, dočim jih pozna ljudstvo le po svojem lokalnem nazivanju.<sup>1</sup>

Če mi rečete: »Ostani čevljar pri svojem kopitu, poznanje zelišč je zdravnikova in ne župnikova stvar« — vam odgovarjam, da sem izvlekel kopito na dan, po katerem je nabijal prejšnje čase skoraj vsak selski župnik. Torej ne stojim na tujih tleh, ampak na podedovanih lastnih. V srednjem veku je bil vsak župnik kos medicince, v vsakem samostanu je bil mnih, ki se je bavil z zelišči; in cerkveni knezi in dostojanstveniki, med njimi sv. Janez Damascenski, so pisali o zdravilni moči rastlin.

Tudi svetuje marsikateri zdravnik, da si pomagajo ljudje z domačimi zdravili. Torej je prav, da pojasnim ljudem nanovo, kako in kaj. Zdravnikom ni to v škodo, ker ne sežem na obširno polje kirurgije in zdravljenja s serumom.

---

<sup>1</sup> Taka je tudi pri nas. Poleg tega ima ista rastlina drugo ime na Dolenjskem nego na Gorenjskem, drugo na štajerskem nego na Kranjskem. »Naša zdravila« in posebno »Zel in plevel« prineseta kolikor mogoče imen, ki so v navadi po različnih slovenskih krajih.

In od marsikaterega sela je po 2—3 ure hoda do zdravnika, v zimskem viharju je skoraj nemogoče priti do njega; tako se zgodi lahko, da pride zdravniška pomoč prekasno. A marsikatero življenje bi bilo rešeno, ko bi vedeli ljudje za pomoč v prvi sili. Jaz torej nisem nasprotnik zdravnikov, ampak njih ministrant.

Rastlinska veda je starejša od sedanje kemične vede. Že kralj Salomon je popisal zdravilne zeli, imenitni možje slavnih starih narodov so pisali o čudovitih uspehih zdravljenja z rastlinami. Sveto pismo pravi, da je dal Bog rastlinam zdravilno moč. Prerok Izaija je prilepil po božjem povelju bolnemu kralju Ezehiji smokvin oblíž — in kralj je ozdravel. Kjer so nam na pomoč naravna sredstva, tam ne dela Bog čudežev.

Živalim je dal Stvarnik nagon, da si poiščejo v boleznih pomoči pri rastlinah. Pes in mačka se zatečeta h klobčevcu (Schließgras, Selerantus), miši si naberejo korenin poprove mete, rdeče mravlje vsade na strehi svoje hiše materino dušico (timijan), ranjena divja koza na planinah se valja po tropotcu — človek pa naj stoji tu kot kak samotor in naj se uči dolgih deset let, preden more pomagati sebi in drugim? Naša knjižica priča, da je dal ljubi Bog najboljše zeli človeku na pot, pred hišo, na vrt, njivo in goro, travnik in jarke.

Ždaj »zastarele« nekdanje rastlinske knjige so prinašale pri vsaki rastlini tudi navod njene uporabe. Moderna rastlinska veda prinaša samo nebroj razpredelb, oddelb, zveržena tuja imena, popisuje rastlino podrobno, pove tudi njeno kemično sestavo — pozabi pa popolnoma na namen in uporabo rastline — tako da se razume vsaka koza praktično bolj na rastlinstvo kakor današnja veda, ki nas prevede žejne preko vode. Taka veda je lepo poslikana kočija, ki se ne gane z mesta, krasen vodnjak, ki ne daje vode. Ali taka je današnja šega — okroginokrog prazna in na sredi votla.

Župnik na kmetih hoče pomagati s to knjižico revnim ljudem, katerim ne pomaga rastlinska veda. Slik nisem dodal, ker bi podražile slike zelo celo stvar, tudi spozna samo večč rastlinoznanec po sliki rastlino. Pomagati ljudstvu je krščansko-socialno delo, naj bi tedaj vsi oni, katerim je pri srcu blagor ljudstva, proučevali staro pozabljeno zeliščno vedo in nasvetovali in dajali trpečim cena in dobra domača zdravila. Bo pa še vedno dovolj slučajev, kjer ne pomorejo in je potreba poklicati zdravnika.

Bog z Vami !

Warg's pri Sargansu, oktober 1911.

**Janez Künzle**, župnik.

### **Znan švicarski zdravnik nam piše:**

Vaša knjižica bo dobra pomoč ljudem, ki stanujejo daleč od zdravnika, za bolezn, ki se umaknejo preprostemu domačemu leku. Marsikaj, kar ste navedli, je neznano zdravnikom in lahko, da ozdravi tako preprosto sredstvo, kjer nimajo uspeha komplicirana zdravnikova sredstva.

**Dr. P.**

### **Beseda k 18. natisu.**

Brez bobnanja inseratov, brez nadpastirskega priporočila veletržcev knjig je seglo ljudstvo po moji knjižici, kakor sežejo otroci pomladi po šmarnicah. Kakor solnčni dan je izmamilo ljudi v gore in na trate — vrnili so se obloženi z butarami hribje rese, velikanskih praprotnih listov in šentjanžveve rože. Nebroj pisem je pričalo, da so pomagale zeli. Po tem svojem spisu sem se seznanil tudi z drugimi »rožarji« in prišel sem na dobra notranja sredstva za trganje vseh vrst. — V 10 mesecih smo raz-

poslali več ko 50.000 iztisov. Za ljubim Bogom se zahvaljujem vsem onim, ki so pomagali k razširjanju knjižice. Hvaležen bom, če mi pošlje kdo dobre, doslej nenatisnjene recepte.

Wargs pri Sargansu, 14. septembra 1912.

**Janez Künzle**, župnik.

### **Beseda k 180.000. izvodu.**

Bog je blagoslovil moje delo, ljudstvo se puli zanj, stare, poštene zeli so zopet spoštovane, tuje zmesi visokega imena so postale sumljive. Na slavo Bogu in na korist ljudstva se tiska knjižica nanovo.

Wargs pri Sargansu, 6. majnika 1913.

**Janez Künzle**, župnik.

## Nekaj v preudarek gospodom profesorjem.

Vse svoje življenje bom hvaležen vlč. patru Ludoviku, nekdanjemu profesorju botanike v Einsiedelnu, da nam je razkazoval na naših popoldanskih izprehodih z vnemo in natančnostjo rastline, kar mi je koristilo v praktičnem življenju več kakor znanje Homerja in Virgila; kajti kamor sem se podal, povsod sem našel svoje ljube davne znanke, in ko je opozoril blagopokojni župnik Kneipp svet zopet na zdravilno moč zelišč, ni se mi bilo treba šele učiti in iskati.

Ko bi gospodje profesorji realij in botanike razlagali svojim učencem namesto toliko dolgočasnih, nepotrebnih in hitro pozabljenih reči, raje o zdravilni moči rastlin, bi postali veliki dobrotniki ljudstva — neploden divjak bi bil žlahtno drevo, polno sladkega sadu.

Dečki, ki pohajajo prve šole, jašejo vsak svojega konja: ta trati čas z bedastim nabiranjem znamk, drugi tlači travo na lovu za metulji, tretji nabira hrošče, četrti si izmišljuje, kako bi nagajal drugim. Dajte tej želji po delovanju praktično smer z osnovo herbarija zdravilnih rastlin, in videli boste, kako pridno jih bodo nabirali in sušili, kako jih bodo kazali pozimi drug drugim in se ponašali ž njimi. Tudi bo manj bralcev povestic, dečki bodo pregledovali raje rastlinske knjige. Ko postanejo možje, jim ostane ta predmet nepozabljen, ker srečajo rastline na vseh svojih potih in se pripetijo pogostoma slučajji, kjer uporabijo lahko praktično svoje znanje.

O p o m b a p r e v a j a t e l j a. Gospod pisatelj živi v Švici in ima v mislih tamošnje razmere. A tudi pri nas

bí bilo želeti večjega zanimanja šolske mladine za rastlinstvo. Imamo v Ljubljani skrbno urejen botanični vrt<sup>1</sup> in profesorja strokovnjaka. Vrt pa je navadno prazen... Če vpraša tujec po njem — mu ne vé Ljubljančan odgovora. Naša mladina se zanima za vse drugo. Sedaj živeči starejši rod pozna še nekaj »roč« — toda to znanje umira ž njim. Rastlinoznanstvo blaži srce, bistri um in pomore človeku k samostojnosti. Naloga šole naj bi bila, buditi in netiti v mladih srcih zanimanje za rastline in za njih stara, tako pomenljiva imena.

---

<sup>1</sup> Se nahaja na Ižanski cesti (ob Gruberjevem kanalu) in je odprt vsak delavnik.





## Najvažnejše zeli.

**Arniko** ali brdnjo priporoča vsak rožar, posebno župnik Kneipp, za rane, ker ustavi krvavenje, zabrani gnojenje in pospeši ozdravljenje. Zares presenetljiv je njen učinek na izvinjene in vsled tega zatečene ude. — Priprava: Arničin cvet postavi v žganju za deset dni na sonce ali na topel prostor — potem odcedi in tinktura je gotova. Za krvaveče ali gnojne rane vzemi tri žlice na liter vode, za otoke in izvinjenje vzemi tinkturo samo na sebi.<sup>1</sup>

**Blaženi koren**, zdravje vsega sveta ali žebičnica (*Geum urbanum*, Benediktskraut), diši posušena kakor najzlahtnejši klinček. Pripovedujejo, da je blagoslovil sv. Benedikt ta koren, ki je dobil od Stvarnika moč, da iztira iz oči, nosu, zob, glave in srca vse, kar ne spada tja. Pozdravi oči, ustavi glavobol, drisko, zobobol in nahod, okrepi srce in stori človeka veselega.<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Arnika je tudi po Slovenskem zelo priljubljeno domače zdravilo. Njena uporaba je obširno opisana v knjigi »Zel in plevel«.

<sup>2</sup> Istotam najdeš zelo star navod, kako se pripravi z blaženim korenem vino, ki varuje jeternih bolezni.

Blaženi koren izvleče bolečine brzkone, ker vsebuje radij. Če se vnamejo živini na planini oči, ji navežejo pastirji šop korenin za vrat in v dveh dneh so oči dobre. Tako izvleče ta koren tudi človeku vnetje oči in druge bolezni v glavi, če mu ga navežeš za vrat, kar je bilo stare čase obče znano. Toda prišla je puhla veda 18. stoletja, ki je zavrgla vse, kar ni razumela, kot babjo vero. Zdaj, ko je znano, da vsebuje mnogo rastlin radij, je jasen vzrok moči takih zelišč, zdaj so stari zopet v časti in premodri vedeži se vrnejo lahko v Babilon.

**Brinj** (*Juniperus, Wachholder*) je zdravilen skozin-skoz, les, jagoda, korenina in lub. Brinj segreva, razganja in čisti. Želodec, pljuča, kri in ves život se pozdravijo z njim. Zato ga devamo skoraj v vsako sestavo, razen v one, ki so za vročinske bolezni, za vročico in vnetje.<sup>1</sup>

Brina brdebitka ali pritlehni brinj, ki raste samo na planinah, deluje še bolj kakor navadni brinj.<sup>2</sup>

Za zastarelo trganje in skrnino so pogostoma brinjeve kopeli še edina pomoč. Videl sem na lastne oči, kako so se vzravnavali in pozdravili po taki kopeli ljudje, ki so bili že čisto sključeni od teh bolezni, in sicer tudi taki, ki so ležali že pol leta kakor hrastova klada v postelji in so imeli po tri in še več zdravnikov, ki jih niso mogli spraviti na noge. Spravilo jih je na noge umivanje in brinjeve kopeli.

Za umivanje bolnika naj vre voda z brinjem cele tri ure, in sicer je najboljši sveži zeleni brinj. Bolnika umivaj s to vodo desetkrat na dan, dokler ne dobi toliko moči, da more v kopel. Za kopel namešaj hlojevine med brinjevino, ker bi bila drugače kopel prehuda.<sup>3</sup>

Bolnik naj bo pol ure v gorki kopeli, potem ga polij hitro z mrzlo vodo. Kdor ne mara mrzlega poliva ob

<sup>1</sup> Več v knjigi »Zel in plevel«.

<sup>2</sup> Več v knjigi »Zel in plevel«.

<sup>3</sup> Več navodilo za kopel, glej knjigo »Zel in plevel«.

koncu kopeli, naj pusti raje kopel, sicer bo dobil še huje trganje.

**Čemaž** (*Allium Ursinum*, Bärlauch) raste nagosto po naših planinah. Je izborna pomoč, da si izčistiš pomladi kri. Čemaž je podoben telohu po podobi, po vonju in okusu je podoben česnu. Meseca sušca ga že vidiš poganjati iz mastnih senčnatih tal pod drevesih, ob mejah in gozdih.

Čemaž seseklajo in ga uživajo na juhi kakor zdrobnjak, ali pa jedo surovega na jesihu in olju. To uživanje izčisti kri vseh strupenih snovi. Bolehni ljudje, vsi, katere muči trganje, vsi, ki so vse leto bulavi in grintavi — vsi ti bi morali ceniti čemaž kakor samo čisto zlato. Tako tudi drobnjak, česen, čebulo, česnovko. Židje so samo zato tako žilavi, ker uživajo radi česen. In to že 4000 let.

**Device Marije plašček** (devetih grbov trava, hribja resa, *Alchemilla v.*, *Frauenmantel*) raste po vlažnih njivah, v senci ob potoku, na gorah. Latinsko ime te zeli naznana njeno zdravilno moč, ki je bila znana že najstarejšim narodom. Na planinah raste srebrolista planinska hribja resa, ki deluje za vsako bolezen še močneje kakor njena nižavska sestra.

Za glavobol, vnetje oči, bolne zobe, nahod kuhaj hribjo reso<sup>1</sup> (naj vre nekaj časa), pij njen gorak čaj in izmivaj si z mlačno glavo, oči, nos, usta. Resa ozdravi vsako trebušno gnojenje in vnetje, mrzlico, prisad, tvore, kile in škodljive tokove (fles). Ženam je ne morem dovolj priporočati. Vsaka otročnica bi morala piti deset dni po porodu resin čaj, a precejšnjo porcijo, s kapljicami se tu ne opravi ničesar. Ko bi vedle žene, kak božji dar je hribja resa, bi se veselil še marsikateri zapuščen vdovec svoje žene in toliko otrok

<sup>1</sup> Naši planinci čislajo bolj resin sok. Glej D. v »Zel in plevel«.

bi imelo še svojo mater. Izostali bi tudi dve tretjini operacij, če ne več, ko bi si pomagale ženske o pravem času in vztrajno s kopeli, obkladki in čajem hribje rese. Izostala bi tudi marsikaka operacija kile pri mladeničih in otrocih, če bi se bili zatekli starši k hribji resi.

Ako je bolezen že zastarela, je treba piti čaj dlje časa. Pijte ga, in pijte ga dosti, liter do tri litre, oslajenega ali neoslajenega; za mrzlico, notranji vred, pretisek, zlomljena rebra, notranje rane po udarcih ali padcu, prisad. To ohladi vročino in prepreči prisad, pospeši ozdravljenje. Mnogo ljudi umre vsled notranjih ran, ki bi ozdraveli, ko bi se bili zatekli takoj k hribji resi.

Na rane devaj stolčene sveže zeli, se bodo hitro zacelile. Otroci, ki so slabotnih mišic, dasi imajo dobro hrano, naj pijejo resin čaj, in okrepili se bodo. Resin čaj je prijetna pijača, če deneš vanj tudi jegličevega cveta, je bolj okusen kakor kitajski, vpliva pa tudi vse drugače na zdravje, ker umiri živce in prinaša sladko spanje. Kogar mučijo slabosti, griža, naj se zateče k resinemu čaju, ki uredi in pozdravi vse, tudi zabuhlost in zalitost, če ni ta nasledek preobilnih obedov ali pretrdega sedenja.

Reso nabiraj od majnika do julija, posuši jo na solncu<sup>1</sup> in spravi na suhem. Kot krma je hribja resa velike vrednosti, grižavo živino in mrtvoudna teleta krmi s posušeno.

**Janež** (Anis), janež sladki (Fenchel), kumina, kobtlja (Roßkümmel) in peteršilj pomagajo ljudem in živini za napetost in zabasane vetrove. Če se počutiš kakor nabasan sod, če bivaš zapečen in ti silí vsled tega kri v glavo, če ti prihaja slabo po vsaki jedi, če te boleva glava — zateci se k tem zelem, izberi si eno ali

<sup>1</sup> Pri nas je pravilo ravno narobe: V senci. Tako tudi pri Kneippu.

drugo in uživaj jo redno vsak dan, kot čaj, na vinu, na žganju, ali kot prah. Za čaj kuhaj zel četrť ure, prah potresi v gorko jed, v žganju (tropinovcu) namoči stolčeno seme in zel, postavi za osem dni na solnce in jemlji žlico na pol kozarca vode.<sup>1</sup>

**Janež divji**, žlahtnik, žabnik (Pimpinella, Biebernell) diši kakor kozel, cvete približno kakor kumina in janež in se nahaja v velikih množinah po dolini in planini. Uporablamo korenino, ki se razreže na tenke obliče, posuši in zmelje na mlinčku za kavo. Ta prah se deva potem poljubno v kavo, mleko, vino, mošt ali vodo in uživa za boleznj pljuč, želodca in čreves.

Divji janež je nasilen kakor kozak, on izžene zadelane in gnoječe snovi iz grla in drobvoja, ozdravi črevesni in pljučni katar. Na vinu ali na kisu namočen izjé divje meso in zaceli hitro rane. Hripavost te mine hitro, če prevreš divjega janeža na vinu, piješ vino in si izpiráš ž njim grlo.<sup>2</sup>

Če hoče izpričati indijanec v Dakoti komu svoje prijateljstvo, mu pošlje pest divjega janeža, ki je tam kot redka rastlina v veliki časti.

**Jaščerica** ali vse dobro (Imperatoria, Meisterwurz) je dobila ime po svoji veliki zdravilni moči. Uporablja se zel, seme in korenina, spravlja se jeseni. Raste po planinah.

Našim prednikom je bila pomoč za zastrupljenje in za pasjo steklino. Kuhali so jo na vinu, užili in izpili vino. Kdor ima zaslizana pljuča in je pogostoma nahoden, naj si pomaga z jaščerico, ki razprosti sluz in očisti drob. Za nahod zveči korenino. Kuhana na vinu varuje korenina božjega,

<sup>1</sup> Za uporabo teh važnih zelišč natančni navod v knjigi »Zel in plevel«.

<sup>2</sup> Tako tudi o uporabi divjega janeža za naduho in druge boleznj.

ozdravi mrtvoudne, žene silno na pôt, pomaga torej za vodenico in izčisti želodec. Za te bolezni uživaj vsak dan kupico vina, na katerem je prevrelo pol pesti korenine — s takim vinom si izpiraj usta in nehale bodo bolečine zobovja. — Na otok vsled trganja ali skrnine devaj stolčene korenine. Grinte in kraste po životu izpiraj z jaščeričinim čajem. — Korenina vleče vse slabe sokove vase, izvleče torej bolezni. Ob kužnih časih so si je navezovali ljudje za vrat.

Kdor ne more sam v planine po jaščerico, naj naroči pastirju, da mu je prinese, ali naj ga nagradi tudi pošteno za trud, kajti jaščerica se drži prsti kakor skopuh denarja.

**Hostni regrat** ali mišja ušesa (*Hieracium*, *Habichtskraut*) raste na kamnitih tleh planin, cvet je podoben po barvi in obliki jajčarjevemu (*Leontodon*). Živina se pase rada na regratu in ima po taki paši ali krmi dosti mleka. Hostnega regrata je več vrst, a vse vrste imajo iste zdravilne lastnosti. — Kdor čuti, da se mu zapira voda, da se ga loteva vodenica, udobolje ali protin — naj uživa čaj ali prah mišjih ušes na vinu, juhi ali na mleku. Kdor je oslabel po veliki izgubi krvi in ga mrazi in slabi, naj uživa ščepec prahu te zeli na jajcu, okrepil se bo vidoma.<sup>1</sup>

**Kopriva žgoča** (žagalica, *Urtica dioica* in *urens*, *Brennessel*) je podobna osatnemu ropotaču, ki je vendar dobrega srca in bi dal v slučaju potrebe svoje življenje za soseda.

Zakaj je dal Bog tej rastlini njeno pečenino? Predvsem gotovo zato, da jo spoznamo — kajti vem za mnogo mestnih ljudi, ki ne poznajo razen koprive nobene rastline, poznajo pa zato vse vrste čipk, res, korsetov in dišav — drugič pa zato, da je ne iztrebijo živali, ker bi sicer glodali, mulili in grizli od mladega ščeneta do spolzkega

<sup>1</sup> Mišja ušesa ali hostni regrat slovi pri nas kot pomoč še za marsikaj družega. Glej »Zel in plevel«.

polža vsi na nji, ker bi se jim zdela kakor sama čokolada. Pečenina pa je deščica s tako jasno napisano prepovedjo, da jo razume vsaka koza.

Kopriva je vsa porabna — od korenine do semena. Korenina, kuhana na jesihu, je najboljšo sredstvo, da rastejo lasje. Zel pozdravi pljuča, želodec in čreva, tudi tvore v želodcu in črevih, če jo uživaš nekaj časa. Za te boleznj jo kuhaj s tropotcem in brinjem do mehkega in jemlji večkrat na dan požirek gorkega čaja.<sup>1</sup>

Zunanja uporaba koprive ni ravno priljubljena, vendar poznam ljudi, ki se bičajo s koprivami, kadar jih mučijo bolečine trganja, in si ohlade s pečenico pekoče bolečine. — Kopriva je slika razburljivega človeka, nji in takemu se moramo približati samo v glacerokavicah. — Za živino je kopriva poglavitno zdravilo (poleg brinja); posušeno žre živina zelo rada, kar ji izčisti želodec in čreva. Kuhana zelena kopriva ohrani prašiče zdrave.

**Kopriva mrtva**, pivka (*Lamium*, Taubnessel) je popolnoma podobna žgoči koprivi, dokler ne cvete, o cvetju pa jo razloči vsak otrok. So bele, rdeče, rumene in pisane mrtve koprive, najboljše so bele in rumene. Nabira se kopriva ob cvetju in suši na solncu. (Dolgo in večkrat.) — Če kuhaš koprivo dve uri in pustiš, da postane, se naredi tako gosta in spolzka žolica, da je ne moreš razrezati. Ta žolica je čudovito hladilo za prisad na nogah in za opečenine. Vobče hladi mrtva kopriva vročino in prisad, ustavi grižo pri živini in ljudeh. Ženske naj jo uživajo za pekoče bolečine v drobno, starim možem ustavi koprivin čaj mahoma grozne bolečine, ki jih povzroča zaprtje vode in prisad v mehurju, ki se pozna na rdeči, pekoči vodi. Čaj se kuha 15 minut. Je tudi dobro čistilo krvi.

<sup>1</sup> Več o tej in drugih vrstah kopriv v knjigi »Zel in plevel«.

**Krvomočnica** smrdljiva (kurje mesce, babji zob, divji roženkraut, *Geranium Robertianum*, *Storchenschnabel*), se uporablja bolj na zunanje, kajti dasi ni ravno strupena, vendar ne prija ravno želodcu. To je zel, ki vleče bolezninase, bodisi da je radioaktivna ali na drug način obdarovana s tako močjo od Stvarnika. Gotovo je, da nehajo hitro hude bolečine v grlu, vnetje oči, otok dlesni, živčno vnetje v licih, nogah, bolečine v želodcu, v ledvicah, otok udov — pri ljudeh in živini — če navežeš zmečkanega zelenega kurjega mesa (pozimi suhega v vodi namočenega).<sup>1</sup> — Če ne izvleče krvomočnica ravno vselej popolnoma boleznin, vendar ublaži najhujše bolečine. Tako moč imajo pa tudi druge vrste krvomočnic, tudi naš roženkravt ali marva.<sup>2</sup>

Najbolj znana pa je krvomočnica kot zdravilo lišajev, krast in drugih mokrotnih in suhih izpahkov. Kuha se zel in uporabi voda za gorko kopel. Treba se je kopati včasih po cel mesec, posebno če je bolezen že dolgotrajna in zelo huda. Za mazilo se prevre krvomočnica na svinjski masti in maže izpahke.

Za sluzno in tiho mrzlico kuhaj krvomočnico<sup>3</sup> in daj bolniku piti; mrzlica ga bo pustila v treh dneh. — Tudi živini navezuj krvomočnico na vnetja in otoke.

**Kresnica**, medvedovo latje, močvirski oslad (*Spiraea ulmaria*, *Wiesengeißbart*) raste po jarkih in po stoječih vodah. Ta zaničevana stelja pa je čudovit dar božji, kajti njeno cvetje, kuhano na vinu (cvetje vsebuje salycol), ustavi hitro mrzlico, grižo in mrtvoudje telet, vodenico, vse vrste trganja. Na rane devaj liste.<sup>4</sup>

<sup>1</sup> Pomaža zares, posebno za oči, kakor sem izkusil sam. Natančneje v »Zel in plevel«.

<sup>2</sup> Drugi vele, da ne. Največ moči ima smrdljiva krvomočnica.

<sup>3</sup> Natančen navod v gori omenjeni knjigi.

<sup>4</sup> Pri nas uživa kresnica velik ugled, ker odganja na večer sv. Ivana zle moči. To je znak, da je poznalo ljudstvo nekaj bolj njeno veliko zdravilno moč. Več v »Zel in plevel«.



**Mah** je staro zdravilo. Za hudo vročico, vnetje, prisad — bodisi pri človeku ali živini — vzemi mahu, ki raste na kamnih in naveži — vročina bo hitro minila. Živini nasteljaj z mahom ali obveži jo ž njim. Navadni mah kuhaj glistavim otrokom nekaj večerov zaporedoma na mleku in ročno in točno bodo odšle gliste. Mah, ki raste na hrastih in topolih, kuhaj na vinu ali na moštu; to bo ustavilo najhujšo grižo. Tako vidimo, da je ustvaril Bog tudi to zaničevano rastlino nam v korist.<sup>1</sup>

**Meta poprova** (Mentha, Minze) in vse njene sestre in sorodnice,<sup>2</sup> kakor žlahtna meta, vodna meta, klaš, navadna meta, melisa, izepica, mažurana, materina dušica, timijan nam naznanjajo s svojim močnim vonjem svojo zdravilno moč. Vse te zeli imajo oblast, da izženejo iz človeškega in iz živalskega telesa vse zadela netokove in da izločijo, kar je nezdravega, pomagajo torej skoraj za vse bolezni. Če prideneš teh zeli drugim zdravilnim zelem, povečaš njih učinek. — Za glavobol, ščipanje in napetost izpij po 1—2 čaši gorkega metinega čaja.

**Očec** (smetlika, prikla, Euphrasia, Augentrost) je bil ljudem znan še pred Kristusom kot krepčilo in lečilo oči. Kuhali so ga na vinu in ga pili, preden so šli spat. Kneipp priporoča prevreti očec na vodi in si izpirati ž njim oči. Najbolj učinkuje drobna stvarca, če jo vržeš v kad ali v sod mošta, da kipi ž njim, in piješ vse leto po malem tega vina. Kneipp priporoča to zeliščice tudi za zelodec.<sup>3</sup>

**Praproť** (podlesnica, glistna podlesnica, glistnica, *Aspidium filix m.*, Farnkraut) je najboljša postelja za ljudi, ki imajo krče, udobolje, trganje po zobeh in po glavi. Praproť izvleče vse te reči in daje bolnikom sladek

<sup>1</sup> Več o mahovih v gori omenjeni knjigi.

<sup>2</sup> O različnih lastnostih in uporabi vseh teh met glej: »Zel in plevel«.

<sup>3</sup> Več o tem v »Zel in plevel«.

pokoj. Poleg tega se boje bolhe in stenice praproti tako, da beže milje daleč od nje, ne da bi se ozrle in jih tudi ne primami nobena prijetnost več nazaj, dokler imaš v sobi praprotno steljo.

Torej naj bi tlačili sedlarji v žimnice praproti namesto morske trave, naredili bi tako drugim korist na zdravju, sebi dobiček.

Vse vrste praproti, tudi najmanjše, izganjajo gliste vseh vrst. (Uživa se v mali meri, del praproti in  $\frac{3}{4}$  vina.)

Velika praprotina korenina, ki tehta včasih po 2 kg, ima skoraj čudovito moč do gori omenjenih bolezni. Najtežje krčne in udne bolezni izginejo, če si koplje bolnik 8—14 dni noge v koreninini kopeli, še boljša je celotna kopel, ki izvleče vse zastarele bolezni. Na jesihu kuhana korenina izžene vsako vrsto golše in omeči otrdele ude, če jo utiraš; obkladek vzame prisad iz nog tudi, če so noge že pomodrele in črnikaste.

Praproti si deni v obuvalo in ne boš čutil trdnosti. Kadar nastopi nagloma trganje v udih, v grčah, bolečine v kolkih, otok v sklepih, hiti po šop zelene praproti in naveži na boleče mesto — izpočetka bo bolelo še bolj — potem bo izgnila bolečina.

Za krče v nogah in v mečih pomaga takoj praprotin list, če ga navežeš na meča. Naglušnost, ki je posledica prepaha in prehlada, izgine polagoma, če spiš na blazini, natlačeni z zeleno praprotjo — še boljše bo, če si zavežeš v žakljček praprotinega semena in nosiš v ušesu. (Seme so drobne, črne pičice na spodnji strani lista.)

Pozimi si pomagamo s praprotino tinkturo. Pripravi se: Razsekljaj zelene liste, deni jih v steklenico in nalij nanje toliko špirta, da pokrije in postavi za 6—8 dni na solnce ali na topel kraj. Potem odlij špirit, ki je postal praprotina tinktura, ki je več vredna kakor vsa druga utirala. (Razen enkalpitovega olja.)

Najboljša vrsta praproti je orlova praprot, ki raste po gozdih, po šotnih in drugih goljavah in se goji tudi po gosposkih vrtih.

Na tak način, kakor praprotina korenina, deluje na krču podvržene noge tudi gozdni mah, posebno lisičjek ali zaspanec.<sup>1</sup> Voda, na kateri se je kuhal lisičjek, vzame krče iz nog in prežene vsako vrsto mrčesa pri ljudeh in živini.

Če deneš šop zaspanca v znožje postelje, ti izvleče takoj krč iz nog — gotovo zato, ker vsebuje ta rastlina radij.

**Pelin** (*Artemisia ab.*, Wermut) je zelo zdravilen. (Vse vrste pelina.) Pelin se opari s kropom ali prevre na vinu, jemlje se samo po žlički, ker je prehud, in zadostuje na dan po 6—8 žličk pelinovega čaja.

Pomaga za slab želodec, opešano prebavo, pomanjkanje veselja do jedi, bledico, žoltenico in odganja gliste.

Če je kdo zelen kakor sirotka, suh kakor preklja in če peša vidno na telesu in duši, naj poskusi s pelinom, vsaki 2 uri žličko čaja, toda brez sladkorja.

Pomaga tako ljudem, ki so žolčni, da je pisal o njem že pred 2000 leti poganski zdravnik, da je pelin posebno dobro zdravilo za hudobne, žoltenične ženske, ki napajajo vsak dan svoje telo s prekipelim žolčem in si priključijo s tem mnogotere bolezni.

Gorko vino s pelinom ustavi ščipanje in koliko, včasih tudi vodenico, toda za to bolezen ga je treba piti nekaj časa.

Slikarji naj bi jemali vsak dan po 1—2 žlički pelinovca, ker razloči to zdravilo svinčeno belilo.

Na zunanje se rabi pelin za kraste, grinte in petehne pri ljudeh in živini. Pelin prevri na jesihu, izmivaj s tem jesihom (ki ne sme biti prehud) kožo in

<sup>1</sup> Več v »Zel in plevel«.

devaj obkladke. Kdor nima spanja, naj si naveže tak obkladek na čelo, kadar gre spat, in spal bo.

Rdeče, meglene in opešane oči izpiraj s pelinovim čajem. Tako vidite, da je grenki pelin zdravilo za telo, kakor je dušni pelin zdravilo za dušo. Zdaj pojdi in zasadi pelin na vrt in zahvali Onega, ki ga je ustvaril tebi v blagor!

Neki praktikus mi piše: Rad dajem pelinov čaj, in sicer ne samo za želodec, ampak tudi za čiščenje pljuč. Z žajbeljem za iztiranje škodljivih snovi. Toda le po redkoma naročam pelinov čaj po skodelici, to le tedaj, kadar hočem doseči naglo posebno močan učinek, navadno naročam čaj samo po žlici, torej vsako uro žlico ali požirek. Naj vam navedem nekaj svojih uspehov:

1. Triletna deklica je imela pljučnico in vročino 40 stopinj, kar je ostalo še po desetem dnevu. Zdravnik je izgubil upanje, rekel je: Če ne umrje otrok na pljučnici, umrje od jetike. Nato sem svetoval staršem, da dajejo otroku vsake pol ure žlico pelinovega čaja. Čez štirinajst dni je bil otrok zdrav, je jedel za štiri in je še zdaj vedno zdrav.

2. Dveletni deček je bil medel in bled, želodček mu ni prebavljaj. Že polletnega je bil obsodil zdravnik, da ne doraste, ker je bolan na jetrih že od rojstva, in ponovil je svojo sodbo nad dveletnim. Jaz sem svetoval tudi temu vsako uro žličko pelinovega čaja, in ko ga je užival štirinajst dni, je dobil veselje do jedi, je prebavljaj redno in je postal sčasoma tako lepe kože in trdnega zdravja, da se je čudil zdravnik.

3. Svetujem tudi za pljučnico pelin. Mladeniču je rekel zdravnik, da nastane iz njegove pljučnice jetika. Na enak način je bil umrl njegov brat. Obupanim staršem sem svetoval pelin. Mladenič ga je pil vsake pol ure žlico in kmalu je nehal bljuvati kri in dobil je veselje do

jedi. Pljučnica je minila, ne da bi bila mladeniča preveč oslabil, kajti v štirinajstih dnevih je šel zopet na delo.

4. Priletno dekle je izgubilo skoro vso kri in je padalo iz omedlevice v omedlevico. Zdravnik je izjavil, da je njen položaj zelo opasen. Dekle ni moglo obdržati v sebi ne zdravil ne jedi in je bilo že tako mrtvaško, da sem si mislil, da ne bo preživel drugEGA dne. Poklicali so me ob devetih zvečer, ker so se kazali znaki bližnje smrti. Vzel sem s seboj pelina in sem naročil, da skuhajo čaj. Bolnici dam dve žlici čaja — in glej! ostal je v nji. Čez 20 minut ji dam zopet dve žlici, po preteku dveh ur dve žlici dobrega vina. Opomogla se je nekoliko. Naročil sem, da ji dajejo vsake pol ure po žlici pelina in vsako uro po žlici vina. Zjutraj je že izpila čašo mleka in po preteku štirih dni je mogla uživati eno izmed štirih zdravnikovih zdravil. Čez osem dni so jo peljali v bolnišnico k operaciji. Od tedaj je zdrava.

**Seneni drob** je pomoč za vsako zastrupljenje krvi in za otoke, katere je treba razgnati. Zdrob planinskih senožeti je mnogo boljši nego je zdrob dolinskih travnikov ali mlak. Da izkuhaš zdravilno moč iz zdroba, mora vreti dobro uro.<sup>1</sup>

Kdor ima 20—40 zdravilnih zeli, naj pomeša te in imel bo lek, boljši od vsakega seneneGA zdroba. Narobe delaš, če preseješ zdrob — kajti njegov prah ni smet, ampak odpadek dozorelih zeli.

**Sv. Janeza roža** (*Hypericum perforatum*, Johanniskraut) raste po solčnih bregovih, na zatrznenih njivah, po jasah, senožetih in planinah. Te zeli je več vrst, najboljša je planinska, najslabša je vrsta, ki raste po močvirjih. Pravo šentjanževo rožo spoznaš na njenem soku.

<sup>1</sup> Več glej »Naša zdravila«: Zastrupljenje krvi, in »Zel in plevel«: kopeli.

Zmečkaj med prsti komaj razcveteli cvet in če se pokaže sok, rdeč kakor kri, je to zdravilna sv. Janeza roža.

Čaj cvetja in listov očisti glavo, izčisti pljuča, želodec, ledvice in mehur. Če je voda krvava ali rdeča, vzemi vsako uro požirek tega čaja, ki pomaga pogostoma tudi za ščipanje in krvne krče.

Znano je sv. Janeza ali rdeče olje. Pripravi se: Zmečkaj nekaj pesti cvetja, deni ga v laško olje in postavi steklenico za deset dni na sonce, dokler ne pordi olje. Potem dodaj zopet par pesti zmečkanega cvetja, postavi posodo nazaj na sonce in ponovi to tri- do štirikrat, dokler ne postane olje živordeče.

Olje deluje: Ustavi vsak notranji ali zunanji prisad pri človeku in živini, ublaži hipno vsako bolečino opečenin in oparenja. Za hipno in splošno trganje pomaga utiranje olja, za koliko uživanje. Vsaka rana, bodisi od ubodca, reza ali odrgnjenja, se pozdravi hitro, če staviš nanjo v rdečem olju namočene krpice. Torej naj bi bilo to olje v vsaki hiši.<sup>1</sup>

Če napadejo ljubko malo Miciko krči ali drapki (božjast), daj ji parkrat po žlički olja. Če ima poštena in pridna kokodaklja piko ali notranji prisad, če postaja po kotih in poveša rep, daj ji rdečega olja in kmalu bo zdrava.

**Tropotec**, pripotec, truskavec ali žabinec (Plantago, Wegerich) je zaničevana zel in je vendar prva in najbolj pogostoma se nahajajoča zdravilna rastlina. Ljubi Bog je posadil tropotec na vse travnike in brege, raztrosil ga je na vse poti, vsejal pod vsako podnebje, tako da ga imaš vselej pri rokah.

V Švici je približno sedem vrst tropotca in vse te vrste so zdravilne, sedem bratov istega korena. Najbolj navaden in najbolj zaničevan je široki tropotec (žličnik,

<sup>1</sup> Več v »Zel in plevel«.

Plantago major), podoben je ubogemu dninarju, ki čisti jarek in voli vlado, sam pa ne pride nikdar do vlade.

Malo slabeeje deluje na boleznih travniški tropotec (žilnik, Plantago media), ki ima malo boljše stanovanje, katerega pa kmet ne vidi rad na travniku, ker mu jemlje baje preveč prostora.

Bolje se godi podolgovatemu tropotcu (suličar, Plantago lanceolata), ki je slabotnejši od prvih dveh, ima pa lepšo obleko in je priljubljen.

V goratih krajih se nahajajo še štiri vrste tropotca, ki so podobne suličarju, najvišja in najbolj priljubljena vrsta se imenuje planinski tropotec, ki je najboljša vseh vrst, raste pa šele v višini 1800 metrov.

Od tropotcev v nižini je najboljši navadni ali široki tropotec.<sup>1</sup> Za rabo je ves tropotec: seme, korenina, zel, cvet. Nobena druga zel ne čisti tako kakor tropotec pljuč, krvi in želodca; torej je priporočljiv vsem ljudem, ki imajo slabo kri, malo krvi, slaba pljuča, slab glas, ki so blede kože, ki imajo po vse leto različne izpahke in lišaje, ki kašljajo venomer, so hripavi in ostanejo suhi kakor koza, tudi če bi jih postavil v maslo. Tropotec spravi otroke na noge, ki pešajo vkljub obilni in dobri hrani, in je boljši kakor otročja moka, ribje olje, emulzije in druge drage stvari.

Priprava: Deni v kotel zelenega ali suhega tropotca in eno ali dve pesti brinjevih jagod ali zelenega brinjevja, na to vlij vode (pol tropotca, pol vode) in kuhaj tri ure, potem precedi, deni v vodo naravnega sladkorja in kuhaj 2—7 ur — kakor ti je drago. Ta sok vlij v vrče ali kadi in postavi v klet. Pije se na teščē in tudi sicer, kolikor se komu ljubi. Je izvrstno sredstvo tudi za bolečine zob in tako prijetna pijača, da jo je treba skrivati pred sladkosnednimi otroci in osami.

<sup>1</sup> Pri nas slovi najbolj suličar.

Na zunanje pomagajo vse vrste tropotca za zobobol (se drži v zobu, grize ali izpira usta s čajem). Pozdravi tudi kakor arnika vse rane in opraske, če ga zmečkaš in navežeš. Tako zdravi tudi pik žuželk, ugriz kač in drugih živali, tudi psa.

### Pomladanske zdravilne zeli.

**Zvonček**, noričica (*Leucoyum ver.*, *Schneeglöcklein*) ima v svoji korenini sok, ki prežene golše in bradavice. Sok se zmeša z jesihom in namaže. Piti se ne sme, ker je nekoliko strupen.

**Navadni regrat** (*Taraxacum opp.*, *Löwenzahn*) čisti kri in izganja zadlane in nezdrave sokove iz telesa. Kuhaj regrat in pij vodo ali uživaj salato. Treba je nadaljevati tri do štiri tedne.

**Dišča vijolica** je izboren lek za oslovski kašelj,<sup>1</sup> uporablja se cvet in mladi lističi.

**Jegliči** ali trobentice (*Primula odo.*) dajejo okusen in prijetno dišeč čaj. Zdravilne so vse vrste jegličev, boljši kakor navadni so živo-žolti, najboljši pa so planinski jegličiči. Pije se čaj. Boljše pa je, če jih kuhaš na vinu in piješ, preden greš k počitku. Kneipp hvali jegličice kot pomoč za protin, udnico, božje — pomagajo pa jegličiči samo, če jih uživaš dlje časa.

**Lapuhov cvet** (*Tussilago farfara*) je rumena glavica, ki se pokaže zgodnje pomladi ob potokih in na ilnatih tleh. Ta cvet kuhaj in pij za kašelj.

Še boljši so veliki lapuhovi listi, ki se razvijajo majnika in so pri planinskem lapuhu veliki kakor dežnik. Njih čaj je zelo dober za kašelj, samo je treba, da se listi posušijo dodobra na solncu.

<sup>1</sup> Več v knjigi »Zel in plevel«, glej kašelj.



Obkladek lapuhovih listov je neprecenljiva pomoč za prisad, pekoče rane in otoke, oguljene in zabrenkle noge. Liste zmečkaj in naveži. Posušene namoči poprej v vodi.

Na izvinjene in izpahnjene ude naveži hitro pest listov.

### Rastline, ki izvlečejo bolezni.

Znana je **gorčičina** moč, da izvleče bolečine, zato devajo večkrat gorčičin obliž na boleče dele života. Znani dragi ameriški obliž ima v sebi take tvarine.

Tudi **zlatica** (*Ranunculus*, Hahnenfuß) je planšarjem znana po svoji vlečilni moči; če se vleže krava z vimenom na zlatico, ji zateče vime. Torej uporabljajo tudi zlatico kot vlečilni obliž.

Vse rastline, ki imajo v sebi jedek sok, imajo moč, da izvlečejo bolezni. Tako česen, čebula, česnovka, korček, surov krompir, jaščerica, kozja pogačica.

Če nastane kje na telesu bolečina, ne da bi se pokazal kak otok, kakor pri zobobolu, ušesnih bolečinah, tedaj se dene na boleče mesto kos gori omenjenih korenin ali glavic (surove in zmečkane) in kmalu mine najhujša bolečina. Tako pomaga tudi ravno odrezan peteršilj.

Jaščerica vleče tudi bolezni nase, če jo nosiš pri sebi. V hlevih, kjer nastopajo kljub snagi in redu vsakovrstne bolezni, bi pomagal hitro koš jaščeričin korenin. Tudi korenina divjega janeža ima tako moč.

Tako nas je obdal Gospod krogingrog z leki in je dal zelem in cvetju, sadu in koreninam zdravilno moč.

## Zeli in plevel.

Zakaj je ustvaril ljubi Bog toliko plevela, da se mora človek vedno truditi s plevevjem? Gotovo ne iz nagajivosti, kajti večina plevela ima zdravilno moč v sebi. Zato jih je nastlal ljubi Bog človeku na pot, da jih ima, hočeš nočeš, vedno pri rokah. To vesta celo mačka in pes in grizeta včasih travo. Ženi, ki je vedno bolehala, je svetoval star kovač, da naj vpraša svojo sivo mačko, s čim bi si pomogla. Žena je pazila na svojo mucko, si je narezala trave, katero je pomulila, jo je kuhala in pila nekaj časa in je ozdravela. Kaka trava je to? Klobčevca in pírík a (Selerantus in Triticum repens). Obe travi sta plevel, vendar sta bili 3000 let pri zdravnikih na glasu, da čistita izborno ledvice in mehur in da sta pomoč za vsako vodenično bolezen.

Star zdravnik je naročil možu, ki je bil bolan na zapeki, da naj odčehne vsak dan pest navadne trave, jo kuha in pije, in to je pomagalo.

**Slakovi** so osovražen plevel. Ne moreš jih izrvati, njih korenine gredo doli do pekla in doraščajo vedno, vilice ovijajo zelišča in jih vlečejo k tlom. A ravno slakovi so izborno sredstvo za mrzlico in ustavijo vsak notranji prisad (n. pr. grižo).<sup>1</sup>

Kakor zelena preproga pokrivajo pomladi **kurja črevca** (Stellaria) marsikatero njivo, ki je majnika vsa polna belega zvezdičastega cvetja. To zelce varuje njivo, da ne izhlapi vlaga iz nje, če ga deneš na rane, jih ohladi in pospeši celenje. Druge njive je prerastla močno dišeča **poprova meta**. Ta plevel je neprecenljive vrednosti za živino in človeka, ker odpira vse notranje tvore, razprosti zatrdeli sluz, meči in čisti. Kjer ne more razbrati gospodar, kaj je bolni živini, naj ji dá tri dni metine vode

<sup>1</sup> Pri nas je slak odvajalno sredstvo.

(čaja), potem suhih kopriv z brinjevimi jagodami, in živini se bo povrnilo hitro zdravje. Vsak živinorejec bi moral nabrati za zimo mete.

**Loboda** (*Atriplex*) je siten plevel. Kdor je dobrega želodca, naj si je le skuha in jo pije — očistila ga bo hitro in močno, torej je dobra vsem zakrknjenim grešnikom in zapečeni živini.

**Osat** je tudi velika nadloga poljedelca. Zmečkaj ga in devaj na rane, prisad, čiraje in osjipik.

**Zlatica** je nadležna kakor sedem beračev vkup. Za uživanje ni, ker je nekoliko strupena, če pa deneš zmečkano zlatico na kožo, deluje kakor gorčični oblič, izvleče dosti strupene sovodice, odje bradavice in prejé aslo.

**Káčja preslica** na njivi je napota in križ, ne dá se iztrebiti, kjer se je zarastla, dasi jo je izročila jezna plevica že tisočkrat zlomku. Pa koliko plevic je že v krtovi deželi, ki bi lahko še živele, ko bi si bile nasušile in kuhale nadležni plevel. Župnik Kneipp naročuje preslico za vsako gnojno rano, za kamne v mehurju presličin sopar. Sam sem videl, kako je ozdravel 86 leten mož, ki je grozno trpel vsled kamna, potem ko je vzel en sam presličin sopar. Najhujše bruhanje krvi in krvotok ustavi presličin čaj hitro, skoraj hipoma.

**Omelica** je po zakonu prepovedan in preklican plevel, a kljub vsem postavam še vedno tu. Župnik Kneipp je ne more dovolj priporočati ženam. Čašica omeličinega čaja ustavi krvotok, uredi vse nedostatke v krvi in odpravi belo perilo.

## Trave.

Vsaka trava, ki je živini za krmo, je zdravilo za ledvice, jetra in mehur, izganja gliste in žene na vodo. Živina nima skoraj nobene gliste, dasi pomuli

nebroj z blatom poškropljenih trav. Živina nima trganja, dasi leži na vlažni travi. Ravno zato, ker pospešuje trava delovanje ledvic in je izvor vseh udnih bolezní v ledvicah. Posebno deluje pirika na ledvice, zato naj bi uživala povsod čast. Ljudje, ki so bleđi in utrujeni, ki stočejo vse leto, ljudje, ki so prestali hudo bolezen in so še polni nezdravih sokov, otročnice, ki so prestale težak porod — vsi ti naj si kuhajo vsak dan pirike in jo pijejo s sladkorjem. Ta pijača je tudi posebno dobra. Če bi jo poznali ljudje, točili bi jo v prvih hotelih knežjim gostom. Ti pa ne kupujejo moje zeliščne knjižice, naj pijo tedaj preprosti in revni to okusno pijačo in naj se pozdravijo ž njo.

### Kopeli.

Marsikatera bolezen se ne more odpraviti z uživanjem zdravil, pač pa se umakne kopelim. Župnik Kneipp je uporabljal za kopeli zeli, ki so bile primerne bolezni. Rimljani so že poznali moč brinjevih in resinih kopeli, poleg teh pa nebroj drugih rastlin, ki se stavijo v vodo za kopanje.

1. Za zastarelo trganje, protin in bolečine v kolkih so brinjevina, senen drob, koprive, arnika in praprot. Vse to se kuha 3 ure. Kopel traja pol ure in je topla — po nji je neobhodno potreben mrzel poliv. Količina kopeli se meri po bolezni. Treba jih je od 7—30, a nikdar ne več kakor tri na teden. Slabotne osebe naj vzamejo po prvi ali drugi taki kopeli kopel hlojevine.

2. Za pešanje moči, tako tudi za slabotne starce in okrevajoče so najboljše kopeli hlojevine: Zelenega borovega igličja naberi in kuhaj (najboljše so igle rušja ali [pritlehne planinske] bore). Priprava kopeli in poliv kakor št. 1.

3. Za lišaje in izpahke kopeli krvomočnice, pelina ali rdeče rese.

4. Za bolezn i v t r e b u h u , v n e t j a , g n o j e n j e , t o k o v e , k o p e l i h r i b j e r e s e .

5. Za v o d e n i č n e b o l e z n i k o p e l i p r e s l i c e .

6. Za k r č e v m e č i h i n n o g a h , k r č n e ž i l e , k o p e l i p r a p r o t i n e k o r e n i n e .

Št. 1., 2., 3. in 6. kopeli morajo vreti več ur. Ob koncu vsake kopeli dobi bolnik mrzel poliv. Sicer mora biti kopal topla in sme trajati 20—30 minut.

### Suha brinjeva kopal.

Je najboljša pomoč za t r g a n j e , ki nastopi včasih in nagloma. Postavi dva stola drug na drugega tako, da moli drugi stol noge navzgor. V ta stol postavi lopatico polno žrjavice ali železo (likalo), napolnjeno z žrjavico. Na žrjavico deni 3 pesti brinjevih jagod, ali še bolje, zelenega brinjevja, čez stol razgrni volneno plahto. Tačas naj gre bolni v posteljo. Ko so zgorele jagode in je plahta polna dima, zavij bolnega hitro vanjo, pokrij ga še z drugo, da se bo potil, kolikor mogoče. To ponovi, če je potreba, vsak dan. (3—5 dni zadostuje za ozdravljenje, včasih je dovolj samo prva kopal.)

### Zdravi se pomladi.

Mnogo je takih, ki ne polegajo po postelji, a so vendar vedno bolehave in podvrženi slabostim. Jed jim ne gre, najboljša klobasa jim ne diši, zaprti so kakor peklenska vrata, na prsih in v želodcu jim leži kakor kamen, v glavi jim razbijata bolečina in vročina. Spati ne morejo, in če spijo, je njih spanje nemirno, polno hudih sanj. Taki ljudje letajo vedno za zdravniki in so teh velika podpora, pišejo tudi vsem mazačem od Londona do Pariza, so negotove hoje kakor voditelji pobite stranke po volitvi, so žive cvileče orgle, ki imajo 365 registrov in včasih še spremstvo orkestra.

Če imajo taki ljudje resno voljo, da bi ozdraveli, naj se zdravijo spomladi 8—14 dni na sledeči način:

Jaka ali Janez naj vzame koš in nož in naj gre v bližnje grmovje. Tam naj nareže odganjkov vseh vrst t r n o v : belega trna, črnega trna, kopin, mulin, babčevja, šipečja; potem malo odganjkov smreke, bukve, lesnike, črešnje, hrasta, mecesna, topola, jasenice in nekaj odganjkov grozdičja, kosmulje in sadnih dreves.

Te zmesi devaj pest na liter vode, kuhaj, dokler vre in dajaj bolehní osebi po liter ali dva te vode na dan, da jo pije pomalem. Se osladi po volji. Ta čaj čisti in izčisti ves život in je popravil in ozdravil že ljudi, ki so bili popolnoma na koncu. Da bo deloval čaj, kakor je treba, ga mora uživati bolehní 8—14 dni. Jed bo dišala, pritisk v glavi in napetost života bodeta izginili, sirotkasta barva kože se bo umaknila rdečici, grobar bo del svojo motiko v kot. Prej tako bleda in klamajoča Urška bo zopet mogočno vladala v kuhinji nad lonci in kozicami, in če bo dokončala zdravljenje s kopianjem v hlojevini (5- do 7krat), bo cvetela in sijala kakor da bi bila srečna nevesta.

### Zdravi se s smokvami.

Vzrok 50 odstotkov vseh bolezní je z a p e k a , kakor je konstatiral župnik Kneipp po tridesetletni izkušnji. Če se ne odpravi zapeka, ne deluje nobeno zdravilo, in če si se tudi ozdravil navidezno, bolezen se povrne kmalu.

Z a p e č e n i ali z a p r t i so vsi oni, ki ne hodijo redno vsak dan na stran, ali ki hodijo sicer, imajo pa pri tem bolečine in trdo blato.

Gazi ali duhovi, ki odhajajo navadno z blatom in z vetrovi, gredo takim zaprtim ljudem v glavo, povzročajo g l a v o b o l , b o l e z n i v o č e h in drugo. Nekaterim se vležejo v želodec, na prsi in spodnji život. Taki ljudje tožijo vedno, da so napeti, da jim je tesno pri srcu. Drugim zopet

se zapro gazi v podobi seči v hrbet, roke in noge, in tak človek toži, da ga trže.

Najboljše, najmanj škodljivo sredstvo za redno odvajanje je, da se zdravi zapečeni mesec ali dva s smokvami.

Kako se naredi to?

Vzemi vsak večer 8—10 navadnih suhih smokey ali fig, umij jih v mlačni vodi, deni jih v kupico in vlij nanje toliko mrzle vode, da jih pokrije. Te smokve použij zjutraj na tešče in izpij tudi vodo.

Smokve so polne drobnega zrnja; to zrnje postrže sluz iz želodca in črev, želodec in čreva, očiščena nesnage, delujeta zopet redno in točno.

Če bi dobil po smokvah prehudo letanje, opusti za nekaj dni uživanje. Otrokom razsekljaj smokve na drobno.

Kdor biva zapečen, naj se ogiblje kakor kuge čokolade in kakava.

### Želodova kava.<sup>1</sup>

Župnik Kneipp priporoča želodovo kavo kot najboljšo in najbolj redilno. Zreli želod suši na solncu, dokler mu ne odpadejo kapice, sesekljaj ga, če ni še prav suh, posuši ga do kraja na peči in semli na kavinem mlinčku prav kakor zrnato kavo. Pristavi želodovo kavo z vodo na ogenj.

Ta kava je napram pusti ječmenovi zelo okusna, močna in tako zdrava, da jo smeš dati brez skrbi otrokom.

### Pomoč za grižo. (Za človeka in živino.)

Čaj drevesnega mahu, čaj zelenike (pušpana), čaj kopininih listov, čaj leskinega listja, čaj listja mladih trt.

<sup>1</sup> Več v »Zel in plevel«. Glej hrast.

Pomaga tudi, če ješ surovo listje kopine, trte ali leske na kruhu, kar je posebno priročno na potovanju.

**Planika** (Edelweiß) in njena sorodnica **grīževnica** (Gnaphalium, Ruhrkraut) sta tudi dobra pomoč. Če piješ 1—2 čaši teh zelišč (morajo dobro prevreti), se bo ustavila bolezen. Bolj kakor na vodi deluje na vinu kuhana.<sup>1</sup>

Druga pomoč je po mlakah rastoča trava, m a v č - k i (munci ali cingeljčki) imenovana, ki ima na vrhu vence srebrolasih čopičev. (Eriphorum, Wollgras). Kuhaj na vodi ali na vinu.

Najboljša pomoč pa je **krvomočnica** (ali srčna moč, termentilja, Potatilla t., Blutwurzeln.) To sem sam izkusil v slučajih, kjer ni pomagala več druga stvar. Kuha se korenina na vinu in pije goraka.

### Otok vsled bolečine.

Ne da bi te kaj uščipnilo ali ugriznilo, ti začno zatekati noge, včasih do preko kolena. Drugim zateče naročje, tretjemu obraz. Zatok spremljajo bolečine in vročica. Ne ustraši se tega, je sicer hudo, a ni nevarno. Kmalu se razleze otok, če stolčeš in navežeš nanj krvave krvomočnice (smrdljive) in piješ poleg tega čaj hribje rese ali slakovega cvetja in listja. Namesto krvomočnice ti pomaga tudi domači roženkravt.

### Za kurja očesa.

**Teloh** je najboljša in najcenejša pomoč za kurja očesa: Deni pest svežega telohovega listja v obuvalo in hodi v tem ves dan; zvečer boš videl, da te je zapustilo kurje oko na nepovrat. Če imaš rotne, ranjene ali ožuljene noge, ne smeš uporabljati teloha. Drugi stavijo po koscu te korenine na kurje oko. Kriva teh kurjih nadlog je samo ošabnost, ker bi imel vsak rad drobne, tanke noge.

<sup>1</sup> Več v »Zel in plevel«. Glej grīža.



Planšarji devajo zmečkani teloh živini na bule, ki se obotavljajo (se ne vzgnoje). Na Ruskem si pomagajo na kmetih na enak način za udnico in otoke, povzročene od trganja.

Uživati ne smeš teloha nikdar, ker je zelo strupen.<sup>1</sup>

### Otročje bolezn.

Je nekaj občin v Švici, kjer umira že nekaj desetletij sem polovica dojenčkov v prvem letu svojega življenja. Tega ni krivo ozračje, ampak čisto druga okoliščina; če bi se odpravila ta okoliščina, bo nehala namah umrljivost. Poznam župnika, ki je poizvedoval po vzroku te bolezni in ga je tudi kmalu našel: Otroci so pogrešali namreč mleka, katerega jim je določil Bog v prvo hrano. Župnik je zbiral pogostoma matere, jim je priporočal, da izpolnjujejo svoje dolžnosti, jih je poučil, kako naj ravnaajo z bolnimi otroki in doživel je v svojo tolažbo, da se je zmanjšala umrljivost od 50% na 8% in je ostala že nekaj let na tej stopnji.

Oni župnik je imel navadni pomislek: Se li spodobi duhovniku, da govori o zdravju in telesnih slabostih? prosil je prijatelja zdravnika, da bi predaval in poučil ljudi o tem; a zdravnik, dušeslovec, mu je odgovoril: Zakaj ne bi govorili vi sami o tem? Se je mar ukvarjal naš Gospod samo z duševnimi posli? Kaj ni ozdravljaj tudi telesne bolezni? Poleg tega imate vi kot dušni pastir več vpliva na svoje ljudi kakor jaz — meni bi rekli takoj: On govori samo za svoj žep.

Na to zdravnikovo izjavo je opominjal tisti župnik matere njihove dolžnosti, da dajejo otrokom naravno hrano, poučil jih je, kako naj se ravnaajo v bolezni, kaka hrana sodi ta čas in drugi čas, kako naj ne varčujejo z

<sup>1</sup> Več o tem v »Zel in plevel«.

zrakom, z lučjo in z vodo. V tem zmislu hočem povedati nakratko, kar je poglavitnega.

1. **P r e d r o j s t v o m :** Mnogo otrok se pokvari že v materinem telesu. Starši, ki so vdani strastem, kakor pijači ali drugemu, starši, ki so preobčutljivi, srboriti i. dr., prenesejo te lastnosti na svoje otroke. Matere, ki plešejo, kadar so v blagoslovljenem stanu, ki se vdajajo tačas jezi ali preveliki žalosti, ki delajo pretežko in preveč — škodujejo s tem otroku.

2. **P o r o j s t v u :** Postava je dana od narave, da hrani mati, kolikor časa mogoče, otroka z lastnim mlekom, in najdivjejši narodi se klanjajo tej postavi. Žal, da je dandanes že mnogo mater, ki ne morejo izpolnjevati te postave radi prirojene slabosti ali vsled bolezni. Tem ne očitam. Toda je mnogo več mater, ki nočejo izpolnjevati te svoje svete dolžnosti vsled lenobe, napačne sramežljivosti ali prazne napuhnjenosti, in če se že lotijo tega, pa store to samo 8 do 14 dni, potem pridejo na vrsto različna umetna hraniva, ki pa ne nadomeščajo nikdar materinega mleka, kakor ne nadomešča mačeha nikdar prave matere.

Otroci, ki pogršajo materinega mleka, dobijo navadno različne črevesne katare in božjasti in umirajo, ne da bi dočakali prve obletnice svojega rojstva.

### 3. O t r o č j e b o l e z n i :

a) **Sprišči, istje** (proso), rdeči petehi izginejo, če koplješ otroka vsak dan  $\frac{1}{4}$  ure v senenem drobu in hlojevini; kopel pa mora dobro prevreti. Senen drob sam na sebi slabi, iglevje krepí, zato je treba mešati.

**Za debelejšje izpahke** kuhaj krvomočnico (zeleno ali suho), vresje (ali vressek, Calluna v., Haidekraut) ali rdečo reso (Erica.) Vsaka teh treh izje gotovo lišaj, bodisi suh ali mokroten, le koplji otroka pridno v njih.

b) **Pereči ogenj, šenj, robad, škrlatinka** začnejo navadno z mrzlico, ki se prevrže v vročico. Dokler kuha otroka vročina, moraš opustiti vsako

gorko kopanje in ga ne smeš pokrivati z debelimi odejami, kajti pretežka odeja pomnoži vročino in umori več otrok, kot bolezen sama na sebi. Dokler ima otrok vročino, ga moraš umivati vsako uro po vsem telesu z mrzlo vodo. Ko je minila vročina, pa ga koplji osem dni v senenem drobu in hlojevini; to bo izvleklo bolne snovi in otrok bo po boleznih zdravejši nego poprej.

c) **O s l o v s k i k a š e l j.** Dajaj otroku večkrat na dan po žlici čaja vijoličnega cveta in peresc. Koplji ga dvakrat na dan v senenem drobu in v hlojevini in kmalu bo ozdravljen. Kuhaj pest bršljinovega listja in korenine na vinu, osladi in dajaj otroku vsako drugo uro žličko vina.

d) **G l i s t e.** Večina otrok ima gliste. Glistav otrok vrta rad s prstom po nosu. Zoper glistno nadlogo nam je dal Bog vse vrste praproti. Kuhaj praprotino listje in dajaj otroku 3—5 večerov zaporedoma tega čaja, ne da bi ga osladil (če ga spraviš tako v otroka) in pazi, da ne užije malež ničesar drugega uro pred čajem in uro za njim.

e) **G r i Ź a** se ustavi mahoma, če kuhaš otroku čaj kopininih listov, ki zelene tudi pozimi in se dobe vedno ob gozdih. Še hitreje ustavi grižo planika (4—5 cvetk prevri na čašici vode); najhitreje deluje srčna moč.

f) **A n g l e š k a b o l e z e n.** (Prtijaja.) Če je otrok droban in slaboten, če ne more izhoditi, pravijo ljudje, da ima angleško bolezen. Sredstvo, ki pomaga v 90% takih slučajev, je igličje (hlojevina) smrek in borov, posebno iglice rušja, ki se plazi po najvišjih skalah. Tega kuhaj po 3 ure in koplji otroka v topli kopeli, ki sme trajati četrte ure. Kopati moraš otroka skozi 4—8 tednov vsak dan. To je bolje kakor uživanje ribjega olja in vseh mogočih dragih izvlečkov. Tudi kopeli vrbinega luba ali planinskega dresna pomagajo. Uživati dajaj otroku večkrat na dan žlico tropotčeve mezge.

g) **S r e d s t v o,** ki v a r u j e o t r o k e, kadar razgrajajo otročje boleznih, oskrumbe, oslovski kašel in dr.:

Kadar slišiš, da se bliža otroška bolezen, všij v vrečico par strokov česna, čebule ali česnovke in naveži to otrokom za vrat. Poznam rodbino, ki šteje 16 otrok, katerih ni obolel nikdar nikdo, ko so ležali kroginkrog vsi otroci bolni, in tem otrokom je navezala mati vselej česna. To ni prazna vera, ampak učinek naravne moči teh jedkih rastlin.

h) **S k u l e** (zazobice, Mundfeil). V ustih se narede mehurčki, ki so včasih gnojni, včasih vodeni. Navadno čuti otrok tudi hude bolečine v dlesnih in zobeh. Pomoč: Zveči in drži v ustih svež vrtničin cvet. Pomaga tudi listje smrdljive krvomočnice, samo požirati ne smeš slin. Kuhaj mulinine, kopinine ali borovničine odganjke ali liste in izpiraj si usta. Listje rdeče jagode, popelni, pomagajo tudi, torej je dovolj preprostih in cenih sredstev.

i) »**M a t i**, **m e n e š č i p l j e**!« — Kdo ni tožil tako? Temu se odpomore hitro: Prevri na mleku janeža ali kumine in daj otroku gorkega — vetrovi si bodo poiskali prave poti in ščipanje bo minilo.

j) »**N e k a j m i t i č i v g r l u**!« — Vtakni otroku prst v vrat pa bo vrgel iz sebe, kar ga teži in tišči.

k) »**Č e b e l a m e j e p i č i l a**!« — Zmečkaj sleza in naveži; bolečina bo prenehala takoj. Ali naveži mokre prsti.

l) »**M a t i**, **v r e z a l s e m s e**!« — Izperi rano s čisto vodo in naveži zmečkanega tropotca. Bo hitro dobro.

m) »**M a t i**, **p r s t s e m s i p r i p r l**!« — Daj otroku olja, da drži v njem prst, dokler ne mine najhujša bolečina. Potem mu naveži beljaka.

n) **Z a n o h t n i c a** se ozdravi hitro, če koplješ roko večkrat na dan v senenem drobu in navežeš na prst mazila. (Glej: »Naša zdravila«).

o) **O t r o k s e j e z a s t r u p i l z r a s t l i n a m i** (na primer s telohom, pasjo črešnjo, lisjakom). Sili otroka, da izpije dosti gorkega mleka; tačas skuhaj korenine angelike, divjega janeža (žabnika) ali rogačice (Aego-

podium) in prisili otroka, da izpije čašo čaja. Tako mu boš rešil življenje.

p) **Difteritis** ali grče v grlu. Za to bolezen je neobhodno potrebno, da pokličeš zdravnika, ki ima sredstvo, ki gotovo pomaga. Dokler ne pride, ovijaj vrat z v jesihu namočeno ruto.

r) **Davica** ali **krupa** je prišla otroka, če mu hropi pri dihanju nenavadno močno in hripavo v grlu. Daj otroku hitro par žlic laškega olja, obvij mu vrat z ruto, namočeno v jesihu, in hiti k zdravniku ali v lekarno po bljuvni kamen (Brechstein), katerega mu daj zaužiti. V krajih, kjer razsaja pogostoma davica, a ni v bližini ne zdravnika ne lekarne, bi morali ljudje imeti ta kamen vedno doma.

Nekdo mi piše: Za davico sem pomagal najbolj, če sem segrel v železni žlici medu in pasje masti in dal to otroku v drugi žlici.

Za davico in za grče v grlu kuhaj razsekljane korenine divjega janeža (bibernelice) na jesihu in vodi in izpiraj z vodo grlo. Je gotova in nagla pomoč.

**O t r o k m o č i** posteljo (uscalica). Pa to ni lenoba, ampak bolezen mehurjeva. Zmešaj enoliko romancveta in sv. Janeževe rože, kuhaj pol ure in dajaj otroku vsako jutro <sup>uro</sup> pred zajtrkom čašo tega čaja. Ponavljaj mesec — dva.

Pred vsem drugim pa priporočaj otroka angelu varihu.

### **Kolika** (ujed, madron).

Za to bolezen moraš poiskati takoj pomoči, sicer umrje bolnik, ki občuti grozne bolečine v drobu, je zaprt in meče vse iz sebe.

**Z u n a n j e**: Zgani rjuho na štiri gibe, namoči jo v vročo vodo in deni na trebuh.

**N o t r a n j e**: Daj bolniku kupico pravega gorkega lecyanovega žganja. Če nimaš žganja, prevri na mleku tri

stroke česna in 5 žlic kumine. Če to ne pomaga, daj mu kupico olja sv. Janeza. Najboljše sredstvo, ki pomaga v najhujši sili, je olje in mast mrmot (Murmeltier), ki se dobi pri gozdarjih in planinskih lovcih. Kadar se odpre črevo, odleže bolniku in ni več nevarnosti.

Druga pomoč za koliko, črevesni prehlad in vnetje slepiča je kumina na mleku. Kumino stolci, prevri na mleku, precedi in dajaj bolniku vsako uro par žlic toplega mleka.

### Nahod in katar.

Ti boleznikraljujeta celo zimo, posebno hudo v začetku zime. Trdni in zdravi ljudje, ki delajo na svežem zraku, premagajo hitro nahod; oni pa, ki delajo v sobah, tovarnah in delavnicah, se ga ne iznebijo tako lahko, posebno če so slabega zdravja. Pri takih se drži nahod rad in prehaja v hripavost in zaslužanost pljuč.

Slava Bağu, ki je dal tudi za te boleznirastlinam zdravilno moč: Če te napade nahod in katar, pij, preden greš zvečer v kraj, veliko čašo čaja hribje rese, tropotca in trobentic. Če piješ to prvi večer, boš zjutraj že dober; če si zamudil, pa pij večkrat podnevi gorkega čaja, ozdravel boš skoraj gotovo do večera.

Kadar se bliža zima, se moraš oblačiti zanjo. Vsaka živalica dobi od ljubega Boga toplejšo obleko ali gre v južne kraje ali se skrije v luknjah in jamah. To naj uvažuje človek. Torej glej, da imaš noge tople in suhe; glave in vratu ne smeš zavijati v debele rute in omotače, kajti to je glavni vzrok vseh boleznigrla.

Ljudje, ki se umivajo redno celo poletje z mrzlo vodo, ki spijo pri odprtem oknu, niso tako občutljivi za vsako izpremembo vremena kakor ljudje, ki se boje vode in zraka.

Otroci, ki hodijo poleti bos, prenesejo trikrat toliko mraza kakor razvajeni otroci, ki hodijo celo v pasjih dne-

vih obuti v šolne in nogavice. Če je treba tem razmazancem še pri 40 stopnjah toplote nogavic in jih zebe, kakšne medvedove kože jim bo šele treba, kadar bo mraza 10 stopinj! So pa tudi zatem te punčike, blede kakor sirotka, lahke kakor kurje pero in rahle kakor jesenski cvet. Komaj zapuste šolo, že letajo okrog zdravnikov. Pozimi so zavite v kape in odeje kakor pokobalčeni divji lovci, zapadle so bledici, glavobolu in večnemu zobobolu. Če pade taka punčika v zakon, kakor muha v krop, ima mož dovolj godbe vse dni življenja, ker ima doma cvileči meh, ki dobi pri vsakem rojstvu nove sape.

### **Za pljučne bolezni.**

Število ljudi, ki bolehajo na pljučih, ki kašljajo in krehajo, je znano Bogu. Mnogo teh ne mara zdravja, kajti ne ljubi se jim uživati 4 tedne zaporedoma isti lek, nočejo ne grenkega ne pustega. Takim ni več pomagati. Tudi onim, ki so že tako opešali, da morajo ležati, ne pomaga več zdravilo, naj bo še tako hvaljeno in priporočeno. Je pa še dosti takih, ki hočejo ozdraveti in ki se morejo še gibati na zraku, za te pišem izkušeno navodilo:

Zelenega borovja ali smrečja razsekaj, napolni 8—10 košar in razstavi po bolniški sobi ali obesi pod strop. Vsak večer premešaj iglevje, da bo bolj dehtelo po sobi. Kadar ne bo več vonja (t. j. čez 3—4 tedne), prinesi svežega borovja.

Videl sem, da so ozdraveli od tega sušični, ki so lazili samo še ob palici. Za notranje zdravilo priporočam vsakemu, ki je bolan na pljučih ali na influenci, da pije čaj ali mezgo sledečih zeli:

Tri pesti zelenega brinja, 3 pesti tropotca, 3 pesti angelike.

Eno pest koprive, sv. Janeza rože, lučnika, grenkuljice, poprove mete, jetičnika, bohinjkega mahu.

Dve pesti pljučnika (Pulmoraria).

Pol pesti kumine in janeža,  $\frac{1}{2}$  kačnikovih peres, bezgovih korenin in korenin divjega janeža.

Mezga se pripravi kakor ona za želodec in kri. Čaja ali mezge naj vzame bolnik vsako uro požirek ali žlico. Gleda naj tudi, da se giblje dosti na prostem, na čistem, svežem zraku, najboljšo pod smrečjem. Tam naj diha z odprtimi ustmi, počasi in globoko in naj razširi roke, da se napne koš. Ko so pljuča polna zraka, tedaj naj pritisne obe roki na prsi in izdihuje zrak. To naj dela po 10- do 12krat na dan, posebno vsakokrat pred jedjo. Pomagalo bo, da ne gre bolezen naprej, da ostanejo zdravi deli pljuč še zdravi.

Za pljučno mrzlico kuhaj babčevje, slakov cvet, lapuh, kopine, kresnico.

### Pljučnica.

Glava boli močno, v rebrih zbada. Prevri nekaj svežih listov božjega drevca (Ilex agni) in daj bolnemu piti. Na prsi in rebra devaj mrzle obklade jesiha in vode.

### Za naglušne.

1. Kuhaj bob, povezni na vrelega lij in lovi sopar v ušesa. Ponavljalj 8—10 dni. Pomaga večinoma.

2. Kuhaj grenkuljico na vinu in lovi sopar v ušesa. Delaj to 8—10 dni. Pomaga prav rado.

3. Kuhaj na jesihu majorana, timijana, pelina ali poprove mete in lovi sopar v ušesa; je pomagalo že marsikomu.

4. Zmečkaj velik nastrk, zmešaj sok z mandeljevim oljem in kani vsak dan par kapelj v ušesa. To pomaga tudi za bolečine v ušesu, zato so častili prejšnje čase nastrk zelo in so ga sadili na strehe in vodnjake.



### Preprosto sredstvo za gliste.

Gliste trpinčijo mnogo otrok. Če se jim ne stopi na rep, se pomnože vedno bolj in jemljejo otroku najboljše sokove. Otrok bleedi, peša in nima veselja do jedi. Otrok, ki je glistam podvržen, vrta rad s prstom po nosu; če mu odpraviš za čas gliste, se mu zarede zopet nove. Odrasli, ki se boje česna in čebule, so bolj nagnjeni glistam.

Pomoč: Razreži 2—3 čebule in jih postavi v mrzlo vodo. Take vode pij par požirkov vsako jutro uro pred zajtrkom in delaj to skozi 8 dni. Iznebil se boš te nadloge.

Gliste izganjajo tudi: angelika, jaščERICA, pelin, žabnik, vse vrste praproti. Vse to se mora piti brez sladkorja in dobro uro pred zajtrkom.

### Kako se ustavi hitro krvavenje ran.

Navadno izgubi vse glavo, ako se zgodi nagloma nesreča in teče kri močno iz ran. Ako ni takoj zdravnik tu, ne ve nikdo, kako bi ustavil hitro kri. Naj si zapomni vsakdo preprost ali siguren način:

Namoči kepo vate v vroči čisti vodi in položi na rano. Uspeh je čudovit. Kri se ustavi takoj, tudi če je ranjena žila. Vata samanasebi ali vata, namočena v mrzlo vodo, nima enakega učinka.

### Krvavenje želodca, pljuč in spodnjega života.

Pij čaj strašnice (Sanguisorba), mračnice (Globularia) ali silurja (Dryas). Silur raste samo na planinah, prvi dve tudi po nižavah. Čaj mora zelo vreti.

### Krvavenje nosu.

Se ustavi mahoma, če navežeš na vrat pest zelene plevelke. Če ni plevelke pri rokah, naveži navadne zelene trave.

### Za bolezní želodca in krvi.

Na te bolezní vplivajo pravšne zeli mnogo bolj od tovarniških izdelkov. Želodec in kri sta zvezana kakor oko z očesom. Kjer ne deluje želodec, ne morejo opravljati jetra in ledvice svojega dela, drob trpi od nepredelanih snovi, ki pridejo take v kri.

Za z g a g o ali g o r e č i c o je najboljša tavžentroža.

Za t v o r e v črevih in v želodcu kuhaj žarno koprivo, pij skozi štiri tedne precej njenega čaja in videl boš, da ti odpomore.

Za h l i p a v i c o, n a p e t o s t in z a b a s a n o s t vzemi na jedi malo kumine, janeža ali koromača.

Za d o l g o t r a j n o g r i ž o pij dlje časa čaj mulinena ali kopinena lista, borovnic, rmana, sleza, hribje rese, plevelke.

Kdor prodaja neprenehoma sirotko, lišaje ali o g r c e, naj pije tropotec z brinjem.

#### Sirup za vse bolezní želodca in krvi:

3 pesti zelenega brinja.

5 pesti tropotca.

2 pesti sv. Janeza rože in 2 pesti žarnih kopriv.

Pest rmana in pest mete; pest mrtvih kopriv.

$\frac{1}{2}$  pesti tavžentrože, kumine, jaščerice.

Razen mrtvih kopriv kuhaj vse tri ure; zadnji četrt ure vrzi v kotel koprive. Odcedi vodo, deni vanjo dosti sladkorja in pusti, da vre celo uro. Ko se je ohladilo, nalij v posode in zaveži. Tega uživaj vsako jutro in vsak večer po čaši. Neverjetno je, kako si opomorejo po tem zdravlilu bolni in opešani ljudje.

#### Glavobol.

Pride večkrat od želodca. Taki ljudje bivajo zapečeni, po jedi se jim peha iz želodca. Vetrovi si ne najdejo

v zadelanih črevih poti in silijo v glavo. Tu je na mestu uživanje smokev. (Glej: Zdravljenje s smokvami.)

Glavobol prihaja tudi vsled nahoda, katarja, zob, oteklín v glavi, neozdravljeneša šena. Za te slučaje pij čaj za profesorje.

Bolečine v glavi so tudi krčne. In to pri ljudeh, ki so imeli prej krče v nogah in v mečih, a nimajo teh krčev več, kar jih boleva glava. Taki naj si kopljejo noge v topli praprotini kopeli. Jim bo gotovo pomagalo.

Živčni glavobol dobe ljudje, ki delajo iz navade pozno v noč, ki se učijo preveč: učenjaki, železniški uradniki, ki bivajo po cele mesece v večnem nemiru in ropotanju in nimajo spanja. Včasih pomaša za ta glavobol jetičnik (*Veronica off.*), splošno pa je to znak: »Čas je, da pelješ kozo na trg.«

Proč od vsakega duševnega dela, vun iz ropota in spletkarenja, vun iz pisarne in mesta na kmete, tako visoko kakor ti je mošče, in giblji se po ves dan na prostem, tako dolgo da privabiš spanec. Prav tiha zračna zdravilišča, kjer ni psov in glasovirjev, pač pa dosti smrek in šumljajočih potokov, to je še edina pomoč.

### **Za žolčne kamne.**

Kuhaj koprivino zel in korenino na mleku in pij. To izžene žolčne kamne in žene tudi na vodo. Še bolj deluje na vinu kuhano bršljanovo listje. Tega jemlji žlico po vsakem brištu (kosilo, večerja). Več ne, ker bi škodovalo želodcu.

### **Ozebki in razpokana koža.**

Se pozdravijo hitro, če kuhaš omelico in koplješ ozebke v nji ali devaš nanje rute, namočene v tej vodi.

## Bolezni srca.

Župnik Kneipp je vedel iz izkušnje, da je 90 odstotkov ljudi, katere je napotil ta ali oni, da so bolni na srcu, popolnoma zdravih, dasi tožijo, da jih boli srce.

Te bolečine in tesnoba izvirajo pogostoma iz zapeke. Pri večnem mesarenju naših dni je taka bolezen strašno običajna. Tu pomagajo smokve. (Glej: Zdravljenje s smokvami.)

Če si bil podvržen krčem v mečih in v nogah, je bolečina krčna — četudi si zaprt — tedaj je treba noge kopati v praprotni korenini.

Če ni tega ne onega, a si skočil na vlak, si tekel za stavo z brzovlakom, si se preplesal ali si drl s planine kakor da te podi deset kozakov, potem le veruj, da je srce pokvarjeno. Prijatelj, zdaj pa je treba živeti nekaj časa prav polagoma in nalahko. Spi malo dlje nego sicer, ne skači, ne leti, ne pleši, ne kvartaj, izogiblji se opojne pijače kakor strupa in izmivaj si levo stran okrog srca vsak dan dvakrat z jesihom in vodo.

Pri popadih ali napadih deni takoj na srce mrzle obkladke jesiha in vode. Zel, ki pomaga za srčne bolezni, je naprstek (*Digitalis*), ki se sme uživati samo z veliko previdnostjo. Zdravnik ve najbolje kako in kaj; pokliči ga, ubogaj ga in živi zmerno in mirno.

Je pa tvoje srce bolno vsled žalosti, skrbi in nevolje, ki se ne dajo odložiti, tedaj stopi k tvojemu župniku; ta ima čudovito planinsko zel zate; imenuje se *frumentum electorum*.

## Božje ali božji žlak.

Si kratek in širok kakor čeber, si v parobrodnem društvu in stočeš in pihaš kakor vojna ladja, si rdeč v obrazu kakor gora Devica ob solnčnem zahodu, te napada omotica in omedlevica, je bil že kdo v tvoji rodbini zadet od božjega — tedaj je nevarno, da zadene tudi tebe.

Da preprečiš to, pij vsak mesec po 3—4 dni 1—2 čaši čaja petoprstnikovega. V vrsto petoprstnikov spadajo: hribja resa, strašnica, jagodnjek, blaženi koren, silur in kapucinska kreša.

### **Revmatizem v sklepih in mišicah.**

Nakrat ti ustavi noge, v kolenih ali v stegnih te vrta in zavija, ne moreš dvigniti roke, v ramni kosti in v sklepih te drži, gloje in zbada. Ne pomaga ne mazilo ne mravljinčji ne brinjev cvet. Zdravnik pravi, da moraš ostati tri do štiri tedne v postelji, tačas te bo zdravil s salycilom. To zdravilo pa poznaš že: Ozdravilo te je pred dvema leti revmatizma, a pokvarilo ti je želodec.

Bi se li rad skoraj rešil neprijetnega gosta, recimo v 5—6 dneh — tedaj ravnaj tako:

1. Koplji se vsak dan pol ure v gorki kopeli in vzemi ob koncu kopeli mrzel poliv. Za kopeli kuhaj: 5 pesti senenega droba, 2 kg praprotine korenine in 3 pesti zelene brinjevine. Kuhati se mora tri ure. V kopeli teri in mesi bolne ude navzdol. Ne opusti mrzlega poliva, sicer se ti podvoji bolečina. Ako moreš iz kopeli koj v posteljo, je najbolje.

2. Ako ne moreš ali nočeš v posteljo, pa koplji še isti dan, a ne isti predpoldan, bolni ud v zeliščni kopeli, drži ga v vodi pol ure in mencaj in teri.

3. V postelji se zavij v volneno odejo, ki je podkajena z brinjem. (Glej: Suha kopelj.)

4. Preden zaspíš, pij lapuhov, bezgov ali kresničn čaj. Dobro je tudi kuhano vino; najbolje pa je, če kuhaš na vinu kresnico.

Tako delaj 5—6 dni, in ozdravel boš. Če pa ni prišlo trganje nenadoma, temveč je že stara, privajena bolezen in si tudi ti že 60 let ali še več na svetu, tedaj jemlji prvi dan kopel za celo telo, drugi dan suho brinjevo kopel in

pij vsako uro požirek čaja bezgovega listja, kresnice, gladeža (Ononis) in lakote (Galium verum). Po okoliščinah in razmerah ozdraviš tako čez 3—6 tednov. Videl sem sedemdesetletne, od trganja sključene ljudi, ki so se ozdravili s takim kopanjem v naši ljudski kopeli.

### **Belo perilo.**

Se pozdravi, če piješ štiri do osem tednov sledečo sestavo:

- 4 pesti belih ali rumenih mrtvih kopriv;
- 2 pesti jagodnjeka (Potentilla auserina);
- 2 pesti hribje rese;
- 4 pesti blaženega korena (Geum urbanum).

Lahko vzameš tudi kresnice, lakote in planinskega dresna, pirike in preslice.

Te sestave pij vsak dan po tri čaše, ali kuhati moraš vsak dan sproti. Ta čaj ustavi tudi mesečne krče in preobilno perilo.

Za belo perilo pomaga tudi čaj bele detelje; piti ga je treba par mesecev. Kdor ne odpravi belega perila, se ne ozdravi, naj uživa še toliko zdravil. Žene, ki imajo dosti otrok, dobivajo to grozno bolezen bolj poredkoma kakor žene, ki se ravnaajo po Francozinjah.

### **Noga ali roka se suši.**

Roka ali noga postaja krajša in tanja. Včasih spremelja to sušenje bolečina. Če ni bolečine, se bo pozdravil dotični ud, če ga polivaš skozi 4—6 tednov pridno z mrzlo vodo in ga drgneš nato ali mesiš od zgoraj navzdol.

Če so pa bolečine tu, je v dotičnem udu trganje, torej ne bo pomagala mrzla voda, lahko bi pač škodovala. Nastavi si torej na žganju pest hribje rese in pest plevelke (gladovnik, Capsella b.), zaveži posodo in postavi na solnce ali na toplo; ko je stalo 10—14 dni, odcedi in utiraj s tem.

### **Noge pešajo.**

Noge opešajo po bolezni ali vsled starosti. Kuhaj vrbin lub in jemlji večkrat kopeli za noge; se bodo zopet okrepile.

### **Nočno potenje.**

Nočno potenje oslabi človeka. Kuhaj preslico in pij, preden greš spat.

### **Za vnetje slepiča.**

Pij čaj kopinininega listja.

### **Leki za zobobol.**

Če se gnoji pod zobom, tedaj ne pomaža več nobena maža. Proč s takim zobom, čim preje tem bolje.

Če pa je zob votel ali prehlajen in prihaja bolečina od trganja ali če so prizadete dlesni, tedaj je še pomoči; ljubi Bog je ustvaril mnogo zelišč za to.

1. Vsaka vrsta t r o p o t c a prežene bolečine, če jo kuhaš in držiš v ustih.

2. Tako tudi obe vrsti h r i b j e r e s e, nižavska in planinska.

3. H r e n a izriblji, namaži na platno in deni v zatilnik. Pomaža takoj.

4. Vse vrste m e t e pomažajo, če jih kuhaš in držiš čaj v ustih.

5. Tako tudi vse vrste p e t o p r s t n i k a.

6. N a s t r k zveči in drži v ustih.

7. Kuhaj k r e s n i c o in si izpiraj usta.

8. Kuhaj b a l d r i j a n o v o korenino in grgraj; ali ne požiraj vode.

N a s v e t: Vseh teh zelišč (ali samo ene) vzemi po pesti, stolci in postavi za 10 dni na sonce; potem odcedi in spravi. Ako te zbole zobje, vlij žlico žganja v pet žlic vode in izpiraj si s tem usta.

Da se varuješ zobobola, si umivaj vsako jutro obraz z mrzlo vodo, a ne obriši se takoj (čez pet minut). Je že pomagalo, kjer ni bilo druge pomoči.

### Vodenica.

Je ozdravljiva v začetku bolezni. Dajaj bolniku zelišča, ki ženejo vodo na seč, torej hribjo reso in preslico. Če nima bolnik mrzlice, dajaj mu tudi čaj ali prah lapuhove korenine. Čim večje je listje lapuha, tem boljša je korenina.

Drugim pomaga drugo: Sežgi brinjevine, naberi pepel in postavi ga v dobrem vinu na solnce ali na toplo za 8—10 dni; potem precedi vino in dajaj bolniku vsako uro požirek vina.

Kuhaj brezino listje na vinu in pij zjutraj in zvečer. Cvetje kresnice, kuhano na vinu, je tudi dobro.

Izvrstna pomoč je tudi čaj gladeževe korenine in mišjih ušes.

### Rak.

Kuhaj Kordo benedikto in umivaj ali koplji rano v vodi. Dobro je tudi, da staviš kar naprej na raka rute, namočene v vodi.

### Za lišaje, grinte, oskrumbe in izpahke.

1. Vse vrste pelina.
2. Vse vrste krvomočnic.
3. Vinska rutica.
4. Metlika.
5. Resa (Erica).

Kuhaj te zeli, toda posamezno; z vodo izpiraj oskrumbe, delaj obkladke ali jemlji kopeli.



## Varujte se cementnega tlaka.

Zdaj je šega tlakati hodnike, kuhinje, kleti in klavnice s cementnim tlakom.

Ta pa je onim, ki hodijo po njem, vir bolezní. Bolečine v grlu, v kolkih, v glavi, po čeljustih in skrenjah, krči v grlu, kolcanje, trganje in druge take prijetnosti so nasledki cementnega tlaka. Ženske, ki ga umivajo in kleče na njem, ne da bi imele desko pod seboj, dobé večkrat hude bolečine. V marsikateri cerkvi stoje zakasneli verniki ves čas na cementnem tlaku hodnika ali veže, včasih celo v mokrem obutalu. Drugi dan tožijo o vsakovrstnih bolečinah.

Kdor mora delati na cementnem tlaku, naj si podloži vedno desko ali plutov linolej. Če ni drugače, si pa preskrbi lesene podplate. Od oktobra do majnika naj se tak tlak samo briše — sicer naj zahteva vsakdo že naprej denar za zdravnika in bolečine. Zdravstvene komisije naj pazijo na to.

Kdor premore, naj si preskrbi takoj lesena tla ali debeli plutov linolej. Na cementnem tlaku obolé tudi mačke, prešiči in psi.

## Nervoznost.

Je bolezen našega časa. Človek, ki hoče pokazati dandanes, da je oblizan ali polizan, stresa povsod svojo nervoznost; zdravniku, ki hoče zadobiti zaupanje izobražene dame, ni treba drugega, nego da proglasi, da je nervozna. Samega veselja se ji zde potem najgrenkejše kroglice kot sam med, samega veselja stisne modrc za 20 centimetrov tesneje, samega veselja bere zvečer še uro dlje romane, pije kavo trikrat tako črno kot doslej in si naroči še sedem novih glasil najnovejše mode. Saj bo smela zdaj sedeti na najvišjem poreklu v velikem društvu

kokodakelj in bo gledala samozavestno na kokoške na nižjih gredah — kajti nervoznost je društvu kokodakelj toliko kakor zvonec kravam ali kozam.

Zato ne pišem za tiste, ki hočejo biti nervozni. Toda je mnoštvo poštenih ljudi, katerim je obesil zdravnik za vrat napis, da so nervozni, kar pa nikakor niso, kakor je to dokazal blagopokojni župnik Kneipp. Drugi so postali vsled pelina, katerega jim je natočilo življenje, drugi zopet radi pomanjkanja spanja in počitka, ker so nastavljeni v nemirni službi kontrolorja, kasirja ali glavarja osjege: gnezda.

### Kje vzgajajo nervoznost ?

Večinoma že doma. Janezek dobi za zajutrek že polovico črne kave, tako tudi petletna Lizika. In to vsak dan. Da, starši so izumeli, kako naj pogospodijo svoje otroke z nervoznostjo. Da dosežejo to hitreje, ostajajo otroci do devete, desete ure na nogah, v postelji jih pokrivajo z debelo odejo in zapirajo skrbno okna, da ne bi izhlapel gosposki duh.

Tudi šola goji nervoznost. Krivda pa ni učiteljeva, ki je revež inšpiciran in kontroliran, preganjan in šikani ran od svojih predstojnikov, ki hočejo napraviti iz ljudske šole univerzo in podajati otrokom poleg novih vesti o Japoncih tudi vso staro egíptovsko kramo na francoski polivki. Da bi ne izostal učinek, je uveden marsikje štiriurni predpoldnevni pouk, ki je muka učiteljem in otrokom. Meni se smilijo otroci in učitelji in želel bi, da bi morali poučevati najvišji mandarini tako deset let v ljudski šoli in poleg tega tudi vedeti in znati vse tisto, kar velevajo, da morajo znati in vedeti otroci.

Vedno in povsod slišimo pritožbe, da je šola preobložena z učenjem, ali odložiti noče nikdo, radi — poslušajte vendar ljudje božji — radi pomanjkanja rekrutov!

Vse muke ljudske šole so pa v primeri z nervoznim lovenjem in priganjanjem v višjih šolah, kakor če bi primerjal krotkega domačega zajca pruskemu huzarju. Veliki talenti skočijo preko meje, lenoba se splazi pod mejo, velika masa pa se natakne na trnje in nosi vse dni spomin študiranja: Naočnike, želodčni katar, bolečine v glavi, pljučne bolezni. Za vsak učni predmet je na šoli izprašan profesor, ki ne vidi pod milim nebom ničesar razen svojega predmeta, za zdravje učencev ni nobenega profesorja, in če je, je to kak negoden mladič, ki ne opazi ničesar, dokler ne popadajo gojenci kakor snopi.

Poleg tega hrana v zavodih! Meso in meso in vedno meso, a poredkoma zelenjava, ker je pripravljanje preveč sitno. Gorje pa gojencu, ki mu uide nepremišljena beseda o hrani! Vsi prestopki, ki so navedeni v kazenski knjigi združenih kantonov, so sama čednost napram taki besedi.

V taki dresuri, daleč od skrbne mamice, preživi dijak štiri, šest, osem let in postane nervozen.

Ko se je že naučil biti nervozen, se izpopolnjuje lahko še sam v tem. To dela prav vestno, ker ne gre pred polnočjo v kraj. Zapiše se v več društev in sedi in svetuje pri sejah in zborovanjih, se navadi na alkohol in na črno kavo — kajti čemu je študiral in postal gospod, če bi ne smel dražiti svojih živcev? — O n a pa si misli: Alkohola se bom ogibala, pijem pa lahko svojo črno kavo ali kineški čaj — in si pokvari s tem ravno tako živce. Poleg tega čita romane, dokler se ji ne razgreje glava in ne more zaspati.

In drsanje in praskanje in klempranje in cvilenje godbe, lajanje, telefoniranje, skakanje in drvenje, bučenje strojev, motorjev in avtomobilov — ves krek dvajsetega stoletja — ki pomorejo, da postane vse nervozno.

### Kako se zdravi nervoznost.

To se zgodi samo z večletnim pametnim življenjem po naravi in z izogibanjem vsakih izgrediv.

1. Ob osmih v kraj! je veljalo našim starim. Menili so, da je dal ljubi Bog noč za počitek, dan za delo. Kdor ne spada po poklicu v društvo sov, kakor spadajo lisice in kune, poljski in mestni nočni čuvaji, zvezde in luna, se pregreši zoper naravo, če izpremeni dan v noč in noč v dan. Junaki pred Sempahom in Martom niso bili nervozni, zdaj pa smo postavili naravo na glavo in Gospoda stvarstva v nič.

Ko odbije osma ura, ne bi smel nikdo več delati duševno, ne bi smel preračunavati dolgove in dividende, ne vreči taroka in ne klicati duraka, ne prejemati plačilnih nalogov, ne osnovati novega društva, ne odgovarjati na napade časopisja in ne užaliti stražnika. Ob devetih pojdi v božjem imenu v posteljo, v dobro prezračeno nezakurjeno sobo in spi pri odprtem oknu (razen meglenih dni). Kdor noče tega, mu ne pomore nervozan.

2. Ogiblji se popra, soli po malem; pravo kavo, žganje in sploh alkohol prepusti drugim.

3. Uživaj kolikor moreš sadja in zelenjave.

4. Kdor more in premore, naj deli na tihem dobrote — to privabi veselje na obraze, veselje pa pomore močno k zdravju, prežene sitne muhe in strahove.

5. Gibaj se dosti v čistem zraku, posebno v gozdu in razoglav.

6. Bog je ustvaril tudi nekaj zeli, ki čistijo glavo in krepijo srce. To so vse vrste jetičnikov, sleza, blaženega korena, hribje rese in mete. — Deni si v vzglavje šop praproti, zelene ali suhe, priklicala bode spanje. Pomaga tudi zeleno lešnikovo listje.

7. Če se je razpasla nervoznost že tako, da sploh ne moreš več spati, tedaj je edina pomoč še ta, da greš za

dlje časa na tihe planine ali gorovja. Ustavi se celo poletje pri planšarju, jej, pij in spi ž njim, piši in beri toliko kot on, vriskaj ž njim in ravnaj se sploh po njem.

Vse, kar sem hotel povedati, je združeno v izreku župnika Kneippa:

### **Nazaj k naravi!**

Ne k naravi zamorcev in ljudožrcev, ampak k naravi krščanskega srednjega veka, nazaj k naravi, po Kristusu ublaženi in odrešeni. Kajti tudi tukaj ne more postaviti nikdo drugega temeljnega kamena, kakor onega, ki je že postavljen v Kristusu.

### **Meso, meso, meso!**

Meso opoldne, meso zvečer, klobasico za malico! Meso, če je še tako drago, meso, če ga ne more več zmagati mesar, meso celo za otroke! Meso, dokler ne pridejo parlamenti v zagato, ne vede, odkod naj bi ga dobivali.

Joj! Želodec se ustavi, čreva opešajo — zapeka ali griža se ustanovi v drobu. Zdaj teci k zdravniku, k lekarnarjem, k vsem mazačem in padarjem tostran in onostran velike luže; zdaj požiraj kroglice, strup; masiraj, utiraj, koplji se, stokaj in jokaj, a kličeš poleg tega vendar: Mesa hočem, mesa, vsak dan mesa!

Če je hiša gosposka, morajo priti vsaj tri vrste mesa na mizo, seveda vsaka vrsta na drugem krožniku — ali žal, da ne pride v drugi želodec. Navadna meščanska kuha zahteva tudi dve vrsti mesa, samo govedina, to je siromaščina ali neolikanost.

Glava pa je tako težka, život tako napet, spanje tako nemirno, volja tako slaba. Zato hitro! Dajte močnega vina ali žganja, da razžene nabasane snovi. Zapeka se ne umakne. Hajd k zdravniku! Ali v vseh teh neprijetnostih vendar mora biti na mizi meso in meso! Meso na vsak način!

Do minulega stoletja je mogla obdržati katoliška Cerkev dva postna dneva v vsakem tednu, petek in sobota. Na te dni se ni jedlo mesa. Tako tudi tri kvaterne dni. Od pepelnice do Velike noči pa je zahtevala Cerkev, da se zdrže ljudje razen ob nedeljah uživanja mesa. Torej štirideset dni. Bil je čas, ko je držal ves krščanski svet postne zapovedi. Takrat niso poznali ljudje zapeke in dolgega repa bolezni, ki se vleče za njo; meso je bilo poceni, ljudje so živeli dolgo in so bili lepe zdrave kože.

V devetnajstem stoletju pa je zaklinjalo na tisoče in na stotine župnikov in kaplanov papeža, da bi olajšal zapoved posta: »Ljudje se ne postijo več, se ne morejo postiti, vse hoče le mesa; na nas leti kamenje, za božjo voljo, olajšaj postno zapoved!«

Pod takim pritiskom je bila dana dispenza. Zdaj je post samo še petek vsakega tedna, od štiridesetdanskega posta so ostali poslednji trije dnevi velikega tedna, in še te, kako težko jih prenaša svet! Koliko njih se ne vzdržuje niti v petek mesa.

Toda božje in cerkvene postave so utemeljene v naravi sami. Naravna in pozitivna postava izhajata od istega zakonodajalca, Stvarnika narave, in vsak prestopnik teh postav se kaznuje sam od sebe. Kdor se postavi na glavo, mora vedeti, da mu bo silila kri v glavo, tudi če si je bil izsilil dispenz; in kdor se vreže, bo krvavel, tudi če ima v žepu dispenzni list.

Zdaj mi pa tožite od vseh strani: »Ne morem prebavljati postnih jedi, ostanejo mi v želodcu, se mi dvigujejo, me napenjajo in mi denejo slabo, torej sèm z mesom, le z mesom!«

Kakšne postne jedi vam škodijo, bratci stokači? Kajne, jajca, sir, močnine, vse mastno, da kaplja iz njih maslo ali margarina? Seveda. Če boš sekal po takem kosilu drva, ali prekopal njivo, ali nosil senene koše, tedaj boš prebavil tudi to, če ni tvoj želodec že oslavljen po

večnem uživanju mesa. Ako pa ni tvoje delo združeno s telesnim naporom, moraš pač opustiti težke postne jedi, jaz ti pa svetujem z župnikom Kneippom nekaj lahkih postnih jedi.

1. O v s e n m o č n i k, hrana naših dedov. »Pridite otroci, jejte ovseni sok, rastite in se krepite,« poje pesnik. Modernih pesnikov, glasovirjev in šolskih postav — teh izrodov kulture — ne morem sicer prenašati, ta pesnik pa ni sanjač, ki opéva luno, votla drevesa in natakarice.

Ovština! Močnik ovsen! Ne, tega ne maram! Zakaj ne? Mi ne diši. — Ti dišijo pa bolečine v glavi, krči v želodcu, napetost in rana smrt? Ti dišijo bobki in ploščke, ti diši zdravniški račun? Le poizkusi osem dni in večerjaj ovsen sok. Navadil se boš nanj in priljubil se ti bo bolj kot vsaka slaščica in ženitovanjska jed.

Kdor uživa ovsenjaka, je zdrav kakor Bolgar, šegav kakor kozar, spi kakor medved, pa ne mrmra kakor medved. Otroci, katere hrani modra mati z ovsenjacom, so debelih rdečih lic kakor angelčki na oltarju in gledajo v svet kakor ljubo solncece o svetem Jakopu.

2. Zelo močno juho dobiš, če kuhaš grah, fižol in ječmen in narežeš vanjo zelene, peteršilja in drobnjaka. Dva, tri krožnike take juhe zadostuje najmočnejšemu moškemu za kosilo, mu daje moč in zdravje. To je bila juha naših dedov, juha starega časa, ko se je živelo po naravi, juha, ki je naredila moške kakor iz železa in ženske, ki so bile jedre in zdrave še po dvanajstem otroku.

3. Vse vrste zelenjave, sveže in posušeno sadje, jabolčni in hruškini krhlji, smokve, češplje, cvebe so prebavljiva in tečna postna jed. In krompir v oblicih, v kozici, pošrekan!

Ne navada, pač izjema naj bo mesna hrana, kakor je bila našim očetom. Tako se odpravi zapeka in vse težave, ki ji slede, in če že ne odpravi, se jo vsaj prepreči.

4. Vsi Maggijevi izdelki, ki je pripravil raznovrstne zelenjadi na lahko prebavljiv način, se pričežajo želodcu.

5. Kdor more in premore, si naredi lahko mlečne in močnate postne juhe, ki so velike redilne vrednosti.

Poznam moža v štiridesetih, ki je bil zamašen kakor zaplesnela čutara, ni mu pomagala več ne kroglica ne strup. Njegov posel ga je zanesel na kmete v severno Francosko, kjer se je moral ustaviti za četrto leto. Tam ni dobival mesa, ampak dosti zelenjave, ovsenjaka, redkega piva. To mu je uredilo drobovje.

Da imamo še stari štiridesetdanski post in postne jedi naših dedov, nam bi bilo 50 odstotkov zdravil brez potrebe. Naši stari so imeli za gotove dni tako strogo post (magro stretto), da niso uživali ničesar, kar prihaja od toplokrvne živali, torej ne jajec, ne masla, ne mleka, ne sira. Uživali so take dni samo zelenjad, in to je ozdravilo tudi najbolj zakrknjenega grešnika.

Torej tudi tukaj župnika Kneippa načelo: Nazaj k naravi!

Jako škoduje želodcu tudi basanje različnih jedi vanj. Dandanes se spodobi, spada k izobrazbi in kulturi, da prineseš na mizo vsaj sedem različnih jedi. Najbolj zanikarn delavec te bo tožil za razžaljenje časti, če mu prineseš na mizo samo juho, in naj bi bila še tako gosta in dobra. In vendar izda za život par krožnikov zmesne juhe (grah, fižol in ječmen) več kakor sedem »boljših« jedi. Saj pride množina jedi (če jih prineseš tudi vsako na posebnem krožniku na mizo in menjuješ tudi večkrat vilice in nože) vendar le v eden in isti želodec in napravi tam kuhanje in kisanje kakor, oprostite, v svinjskem koritu. Porajajoče se kisline napadajo želodčne stene in čreva, množina vetrov pa se sprehaja po vsem životu in povzroča slabosti, ali pa se zadela kam in napravlja snovi za bolezni. Zato je dal nek star pesnik smrti besede na jezik: Kuhar mi pripelje več ljudi kakor kuža in vojska.



Da ne zgreši basanje želodca z mesom in množino jedi svojega cilja, skrbi gad, ki ga nosi vsak s seboj, to je naša lenoba in mehkužnost. Da bi hodil peš v urad, v šolo ali na delo, tudi če ima čas, tudi če je prav prijazno vreme — ne, to ni več za naše ljudi. Ura hodá plaši Toneta bolj kot je plašil njegovega deda dan hodá. Ljudje, ki so se učili na Saškem klobase zavijati ali steklenice izpirati, ljudje, ki nosijo par naslovov, nočejo nositi zavitka, ki bi presegel 500 gramov; razen svojega dežnika, katerega popuščajo navadno neznano kje. Nositi zavitke se nam zdi nedostojno. Zakaj neki? Tekanje, prenašanje in delanje pospeši prebavo, torej tudi zdravje — to je seveda v nasprotju z modernim nazorom dvajsetega stoletja.

Malik našega časa, kateremu se klanja in mu vihti kadilo velika množica naših izobraženih in polizobraženih, pred katerim leži na trebuhu cela armada domišljavih, v sé zaljubljenih ljudi, gizdalinov, frakarjev, opajčenih gospodičen in napomadenih junakov — je široko svinjsko korito, navešeno s čipkami, pajčolani, s čokoladnimi zavitki, z naslovi najmodernejših romanov in pomadnimi posodami. To korito se vozi na kolesih in je tako prenapolnjeno smrdljivih gazov, da zadostujejo za dvajset motorjev.

Vsak človek mora imeti nekak vzor, vsak človek obožuje nekaj, ne da bi se zavedal tega. Ako ni naš vzor Bog Stvarnik in Rešenik, tedaj je neumnost v kakršnikoli obliki naš vzor in s to neumnostjo je v zvezi, kar nas mori, veže in ubija.

Naj povzamem vse v kratko besedo in naj postavim istočasno absolutno gotov način zdravega in pametnega življenja:

**N a z a j h K r i s t u s u G o s p o d u**, ki se je ponizal, da je hodil v človeškem telesu, kakor hodimo mi, ki je čutil po naravi iste potrebe, kot jih čutimo mi (izvzet je seveda greh), ki je trpel od vročine in mraza, od gladu

in žeje, od truda in dela. Kristus Gospod je najpopolnejši vzor čistega naravnega življenja, je vzor človeka.

Ecce homo! Glejte človeka! Božji Sin je bil preprost in naraven v hrani in obleki. Jedel je z ribiči in dninarji, kar so prinesli na mizo, preskrbel je vina na svatbi v Kani in postil se je štirideset dni v puščavi; gostil se je pri farizeju in stradal je cele dni na svojih težavnih potovanjih iz dežele v deželo. V priliki o bogatinu je svaril pred nezmernim uživanjem jedi in pijač, svojim učencem je svetoval: »Jejte, kar vam dajo na mizo.« Bil je tako zadovoljiv s hrano, pijačo in postrežbo, da je lahko rekel o sebi: »Lisice imajo svoje jame in ptiči imajo svoja gnezda, Sin človekov pa nima, kam da bi položil svojo glavo.«

On ni hotel, da bi bil človek bolan, ampak ozdravljaj je bolnike. Seveda ne z zelišči, ne s strupeninami in ne s kopeli — samo s svojo božjo močjo. A ravno to spričuje, da je hotel človeka zdravega in da nasprotujemo božji volji, če si pokvarimo telo po nespametnem načinu življenja.

Kristus Gospod kot vzor telesnega in dušnega življenja ohrani in obvaruje prijatelje zdravljenja po naravi prismodarij, podivjanosti, tesnosrčnosti in vragolij.

Torej: tudi tu ne more položiti nikdo drugega temeljnega kamena, razen našega Gospoda Jezusa Krista. Kdor ne nabira ž njim, raztresa, kdor ne zida ž njim, podira.

### Čaj za profesorje.

Tako pravim sestavi, ki je namenjena ljudem, ki morajo govoriti mnogo in glasno, kakor profesorji, stotniki, pridigarji, kateheti, učitelji in vratarji na kolodvorih, in potrebujejo vsled tega sredstvo, ki jim pomore hitro za nahod, hripavost, katar in zobobol. Ta sestava prepreči tudi šenj in zatekanje drgali, je

prijetna in okusna in ne škoduje živcem kakor kitajski čaj, pač pa pomiri živce in se priporoča vsled tega za navadno pijačo družinskih krogov.

Sestavi se iz naslednjih planinskih zeli:

1. Jegliča, *Primula* odpo.
2. Hribje rese, *Alchemilla* alp.
3. Silurja, *Dryas octopetala*.
4. Blaženega korena, *Geum reptans*.
5. Jagodnjek, *Potentilla*.
6. Medvedovega korena, *Meum mutellinum*.
7. Tropotca, *Plantago* alp.
8. Poprove mete, *Mentha* p.
9. Pirike, *Triticum repens*.

Čaj naj vre  $\frac{1}{2}$  ure, osladi ga poljubno in pij gorkega, kolikor se ti ljubi. Izprva, dokler se ga ne privadiš, ga pij raje ob malci, nego kadar greš spat, ker izganja izprva katarične snovi zelo močno na vodo.

Ta čaj odpravi v par urah vsak nahod. Ljudje, ki so trpeli ob vsaki izpremembi vremena na zobeh, so dobili mir, ko so ga uživali nekaj časa. Izganja in zdravi tudi vodenico, grižo, boleznj na mehurju, je torej zelo priporočljiv starim ljudem. Radi zeli 2., 3., 4., 7. je priporočljiv tudi za notranje poškodbe vsled padca, udarca ali pritiska. V takem slučaju je treba po en liter do dva na dan.

Priporoča se tudi otročnicam, ker krepi mišice in prepreči prisad, mrzlico in vnetje. Posebno zeli 2., 3., 4.

### **Kuhanje in uživanje čaja.**

Vsak zdravilni čaj deluje najbolj, če ga uživaš vsako uro po žlici. Zeli se morajo kuhati, ne opariti, ako ni izrecno poudarjeno. Planinske zeli je treba kuhati dlje časa kakor dolinske. Koreniče mora vreti uro ali dve.

Kjer ni to izrecno prepovedano, smeš osladiti čaj, ali učinek zdravila je močnejši, ako ga ne osladiš. Rjavi, rumeni in črni sladkor je boljši od belega.

Koliko čaja in koliko vode? To se ne dá natančno določiti, če vzameš več čaja, bo pač močnejša pijača. Samo pri strupenih rastlinah se mora natančno paziti na količino, strupenice pa sme zapisati tako samo zdravnik. Za uživanje so popisane v tej knjižici samo nestrupene zeli.

Čaj, ki se je posušil na solncu, je precej bolj okusen in deluje močnejše kakor v senci posušeni, ki zaplesni rad. Kajti solnce ne vzame moči, ampak jo deli vsepovsodi.

### **Mazilo celilo.**

Na splošno željo objavim tu nasvet za pripravljanje celilnega mazila. Za to so prilične sledeče zeli, lahko vzameš za mazilo vse vkup ali samo posamezne:

Sv. Janeza roža, rmanovi listi, primožki (Calendula), tropotec, gabez, kresnica, arnika, hribja resa, zdravje vsega sveta (Sanicula), zlata rozga (Solidago virgo aurea), celič (Prunella).

Te zeli stolci (najboljše so sveže) in kuhaj 2—3 ure na neslani svinjski masti, potem pretlači skozi sito ali skozi ruto in mazilo je gotovo.

To mazilo je dobro za vsako rano in odrgnjenje, ki se more zaceliti. Za hladilo pekočih ran in drugega vnetja pa ni prilično.

### **Čokolada.**

Je priljubljena velikim in malim otrokom, če dobi otrok par vinarjev, jih nese hitro za čokolado; če krade otrok staršem denar, gre denar le za čokolado in piškote. V tovarnah in v prodajalnah, kjer so zaposlene ženske, ližejo po ves dan, kakor stari konji, tiste črne ploščice; kot znak naše oblizane kulture leže povsod po cesti čokoladni zavitki in podobice. Kadar bo imela vsaka

Špela in vsaka Jera volilno pravico, kupi jim, ako hočeš postati predsednik, kar vaĝon ĉokolade, in navdušile se bodo zate, ko bi bil tudi bolj rdeĉ kakor sam Bebel in bolj ĉrn kakor najstarejši jezuit.

»Kaj misliš, roĝar, o ĉokoladi?« me vpraša neka mati. Tu moj odgovor, posnet po izkušnjah mnogih let:

1. ĉokolada zapira, pomaga torej ljudem, ki so podvrĝeni griĝi.

2. Pomaga posebno tovarnam ĉokolade, kajti te se mnoĝe kakor mušice v poletju.

3. Pomaga zdravnikom, ki dobé po ĉokoladi mnogo posla, kajti ĉokolada zapira, pogosto uĝivanje povzroĉi trajno zaprtje ĉrev ali zapeko, in zapeka je mati skoraj vseh boleznii.

Tako. Zdaj veš, kolike koristi je lizanje ĉokolade. Torej: Kdor hoĉe imeti bolnega otroka, naj mu daje pogostoma ĉokolade, kdor hoĉe imeti zdravega, naj mu daje sadja vseh vrst, orehe, datelne, smokve, pomaranĉe, jabolka, hruške i. dr.

### **Gnĭla jabolka.**

Izĉistijo gnojne oĉi, ĉe jih nareĝeš in naveĝeš nanje. Izvleĉejo boleĉine, ki so nastale vsled prehlada v ušesu.

### **Ĵivinske bolezni.**

a) **Dihavica ali naduha.** 1. Razsekljaj pest jašĉerice, pomešaj sekljanje s štirimi pestmi soli in polagaj ali dajaj ĝivini veĉkrat.

2. Sesekljaj poprove mete in janeĝa, natresi na krmo in daj ĝivini.

b) **Napeta** je ĝivina, ki je tako natlaĉena vetrov, da ji zateĉe vsled tega ĝivot. 1. Sesekljaj janeĝa, kumine ali koromaĉa, prevri ga nekaj na vodi in vlij v ĝivino, pest suroveĝa ji potlaĉi zatem v gobec. To bo izĝnalo takoj vetrove in ĝivini bo odleglo.

2. Na poldrugem litru mleka prevri deset strokov neolupljenega zmečkanega česna, žlico zmečkane kumine in žličko stolčenega popra. To vlij živini gorko.

3. Daj živini malo gobe krvnice (Bovist) s soljo.

c) Griža in mrtvoudje telet. Daj mu dosti posušene hribje rese.

č) Prasad krave, ki se je odtelila. Kuhaj kresnico in vlij.

d) Prehlajen želodec. Daj živini 2—3 pesti brinjevih jagod in poprove mete.

e) Splošna slabost, a noben znak gotove bolezni. Kuhaj poprove mete, brinjevih jagod in kumine in dajaj živini večkrat, zatem jo krmi s posušenimi kopri-vami, katere je živina s slastjo.

f) Na otok, ki se ne gnoji, deni zmečkane praproti ali kuhaj praprot na jesihu in utiraj, se bo razlezel hitro.

g) Gnojnice obkladaj z gorkim (kuhanim) sene-nim drobom.

h) Na vnete oči pokladaj zmečkane krvomočnice ali praproti. Tako tudi na vrat za vnetje gobca ali grla.

i) Ob času kužne bolezni naveži živini za vrat jaščerice in dajaj čebule, česna, jaščerice. To je pomagalo večkrat, da so ostali neokuženi hlevi polni živine.

j) Pereč ogenj prešičev. Naberi mahu na kamnu, strehah in drevesih, nastelji ga prešiču in zavij ga vanj. (Bolj ko je vlažen mah, boljši je.) Izvlekel bo prasad. Daj prešiču tudi večkrat na dan žlico šentjanževega ali ricinusovega olja.



# KAZALO.

Zakaj sem spisal to knjigo . . . . .	3	Zeli in plevel:	
Nekaj v preudarek gospodom profesorjem . . . . .	7	Plevel . . . . .	26
Najvažnejše zeli:		Slak . . . . .	26
Arnika . . . . .	9	Kurja črevca . . . . .	26
Blaženi koren . . . . .	9	Poprova meta . . . . .	26
Brinj . . . . .	10	Loboda . . . . .	27
Čemaž . . . . .	11	Osat . . . . .	27
Device Marije plašček . . . . .	11	Zlatica . . . . .	27
Janež . . . . .	12	Kačja preslica . . . . .	27
Janež, divji . . . . .	13	Omelica . . . . .	27
Jaščerica . . . . .	13	Trave . . . . .	27
Hostni regrat . . . . .	14	Kopeli . . . . .	28
Kopriva, žgoča . . . . .	14	Suha brinjeva kopel . . . . .	29
Kopriva, mrtva . . . . .	15	Zdravi se spomladi . . . . .	29
Krvomočnica, smrdljiva . . . . .	16	Zdravi se s smokvami . . . . .	30
Kresnica . . . . .	16	Želodova kava . . . . .	31
Mah . . . . .	17	Pomoč za grižo . . . . .	31
Meta, poprova . . . . .	17	Otok vsled bolečine . . . . .	32
Očec . . . . .	17	Za kurja očesa . . . . .	32
Praprotn . . . . .	17	Otročje bolezni . . . . .	33
Pelin . . . . .	19	Kolika . . . . .	37
Seneni drob . . . . .	21	Nahod in katar . . . . .	38
Sv. Janeza roža . . . . .	21	Za pljučne bolezni . . . . .	39
Tropotec . . . . .	22	Pljučnica . . . . .	40
Pomladanske zdravilne zeli:		Za naglušne . . . . .	40
Zvonček . . . . .	24	Preprosto sredstvo za gliste . . . . .	41
Navadni regrat . . . . .	24	Kako se ustavi krvavenje ran . . . . .	41
Dišeča vijolica . . . . .	24	Krvavenje želodca, pljuč in spodnjega života . . . . .	41
Jegliči . . . . .	24	Krvavenje nosu . . . . .	41
Lapuhov cvet . . . . .	24	Za boleznj želodca in krvi . . . . .	42
Rastline, ki izvlečejo bolezen . . . . .	25	Sirup za vse bolezni želodca in krvi . . . . .	42
		Glavobol . . . . .	42

Za žolčne kamne . . . . .	43	Za lišaje, grinte, oskrumbe, iz-	
Ozebki in razpokana koža .	43	pahke . . . . .	48
Bolezni srca . . . . .	44	Varujte se cementnega tlaka	49
Božje ali božji žlak . . . .	44	Nervoznost . . . . .	49
Revmatizem v sklepih in mi-		Kje vzgajajo nervoznost . .	50
šicah . . . . .	45	Kako se zdravi nervoznost .	52
Belo perilo . . . . .	46	Nazaj k naravi! . . . . .	53
Noga ali roka se suši . . . .	46	Meso, meso, meso! . . . . .	53
Noge pešajo . . . . .	47	Čaj za profesorje . . . . .	58
Nočno potenje . . . . .	47	Kuhanje in uživanje čaja . .	59
Za vnetje slepiča . . . . .	47	Mazilo celilo . . . . .	60
Leki za zobobol . . . . .	47	Čokolada . . . . .	60
Vodenica . . . . .	48	Gnila jabelka . . . . .	61
Rak . . . . .	48	Živinske bolezni . . . . .	61

---