



# KOSTIVAL LÉKAŘSKÝ

(*Symphytum officinale L.*)

Tato léčivá rostlina patří mezi naše nepostradatelné a nejlepší bylinky, které příroda poskytuje. Roste na mokřích loukách, na mezích polí, ve vlhkých příkopech a podél potoků. Najdeme ji i při plotech a také na rumišťích, kde kvete celé léto.

Listy jsou velmi drsné a špičatě zakončené. Víceletý kořen je zvenku tmavohnědý až černý, uvnitř bílý až žlutavý, tlustý jako palec. Na řezu je velmi slizký, takřka mazlavý a mastný. Kořeny má hluboké a sotva je možné ho vyhubit.

Kořen vykopáváme na jaře a na podzim, nejlépe rycími vidlemi. Čerstvá nať se sbírá před a v době květu. Kostival se lidově nazývá též černý kořen, nesmíme ho však zaměnit s černým kořenem španělským (hadí mord), který se u nás pěstuje v zahradách a používá v kuchyni.

Tinktura z kostivalu, kterou si velmi lehce sami připravíme, v sobě skrývá obdivuhodnou moc. Nemocným, které po léta léčili nejlepšími preparáty proti **revmatismu a oto-**

**kům kloubů**, se může velmi rychle touto tinkturou pomoci. Jedna žena, která už takřka nemohla pohybovat pravým ramenem (ramenní kloub byl téměř nepohyblivý a lékař už konstatoval ochrnutí), cítila, jak bolest ustupuje. Dnes je rameno normálně pohyblivé a žena může opět vést svou domácnost. Také listy kostivalu pomohou už za jednu noc, když je povaříme a jako teplou kaši položíme na ochrnuté končetiny. Tato procedura pomáhá, když bolesti pocházejí z přetažení, podvrtnutí, vykloubení či záchvatu mrtvice.

Tetu mého manžela srazil na cestě motocykl. Zlomila si kyčelní kloub, v nemocnici jej spojili hřebíkem a po uzdravení se vrátila domů. Hřebík jí měli vytáhnout po roce, ale protože nepociťovala žádné bolesti a opět normálně chodila, nešla po tomto období na plánovanou prohlídku. Zdálo se, že je vše v nejlepším pořádku. Jednoho dne se však dostavily nesnesitelné bolesti. Tehdy jí hřeb vytažili a přitom se zjistilo, že kosti zhnisaly. Injekce sice na nějaký čas bolesti utišily, ale hnisání kostí se nevyléčilo. V tomto stavu přišla příbuzná k nám na návštěvu. Vypadala jako hromádka neštěstí. Bez přehánění mohu říci: teplé obklady z moučky vyrobené z kořene kostivalu pomohly přes noc. Už druhý den teta ležela a seděla bez bolesti. V obchodě s léčivými rostlinami bylo možno koupit jen posekaný kořen, tak si jej teta nejprve dosušila v troubě a potom semlela na starém mlýnku na kávu (mlýnek na mák může též posloužit). Tak dlouho si dávala obklady z kaše, dokud bolesti úplně nepolevily.

Stejnými obklady je možné přispět k odstranění **zduření kloubů** nohou a rukou. Prášek z kostivalu lze dnes již dostat v mnohých lékárnách. Zvláště bych chtěla upozornit na to, že kašovitě obklady mohou přinést úlevu i při příčném ochromení. Teplé obklady z kostivalové kaše pomáhají i **při bércových vředech, při revmatickém zduření svalů, dnavých uzlinách, nádorech, bolestech šíje, bolestivých pahýlech po amputaci, ba dokonce při zánětu okostice**. Listy kostivalu se nepoužívají pouze na obklady, ale i jako přísada pro celkovou koupel **při revmatických bolestech, dně, bolestech kloubů, poruchách prokrvení a poškozených ploténkách**. Při poruchách **prokrvení v nohách, při křečových žilách a na doléčení zlomů kostí** pak používáme sedací koupele (ve vaně) z kořene kostivalu.

Z kořene je možné připravit i čaj, který se používá vnitřně **při bronchitidě, poruchách trávicích orgánů, krvácení žaludku, při zápalu pohrudnice**. Pijeme přes den dva až čtyři šálky čaje po doušcích. Při žaludečních vředech se doporučuje směs ze 100 g kostivalu, 50 g měsíčku a 50 g truskavce ptačího.

Ještě připomenu tinkturu z kostivalu. Obklady z kostivalové tinktury je možné s nejlepším úspěchem použít **při vnějších i vnitřních ranách, při poraněních všeho druhu, například pohmožděninách, výronech krve a zlomeninách**.

V některých krajích se listy kostivalu vkládají do omeletového těsta a vypékají se. Účinné látky této léčivé byliny tak může využít celá rodina.

## ZPŮSOBY UŽÍVÁNÍ

**Způsoby přípravy čaje z kořenu:** Dvě čajové lžičky nadrobno nařezaného kořene louhujeme v 1/2 litru studené vody přes noc, ráno jen zahřejeme a scedíme. Pijeme po doušcích.

**Míchaný čaj při žaludečních vředech:** Vrchovatou čajovou lžičku směsi spaříme ve 1/4 litru vody a necháme 3 minuty louhovat. Denně pijeme tři až čtyři šálky po doušcích.

**Kašovitě obklady:** Dobře usušené kořeny pomeleme na moučku; v šálku vřelé vody, do které jsme přidali několik kapek jedlého oleje, rychle smícháme na kaši, natřeme na plátěný hadřík, teplé položíme na nemocné místo a zabalíme.

**Obklady z listů (čerstvých):** Čerstvé listy umyjeme, na desce válečkem na nudle rozválíme, položíme na příslušné místo a zavážeme. Je možno použít i listy teplé.

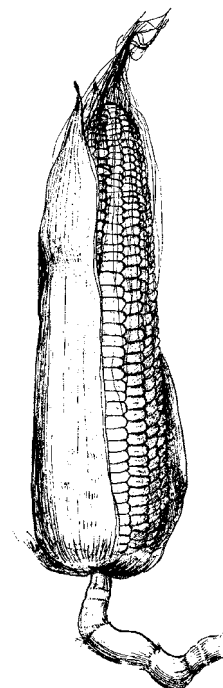
**Přísada do celkové koupele:** 500 g čerstvých nebo sušených listů necháme máčet přes noc v pěti litrech studené vody. Druhý den vše zahřejeme do varu a tekutinu nalijeme do vody ve vaně.

**Přísada do sedací koupele:** Jako při celkové koupeli, ale pouze z 200 g listů.

**Tinktura z kořene:** Kořeny kostivalu umyjeme, kartáčem očistíme a nadrobno rozřežeme. Volně jimi naplníme láhev až po hrdlo, zalijeme reznou nebo jinou ovocnou pálenkou a na 14 dní postavíme na slunko nebo blízko kamen. Kořeny musí být v pálence ponořené.

**Mast z kostivalu:** 4 až 6 (podle velikosti) čerstvých umytých kořenů jemně posekáme a krátce upražíme v 250 g čistého střevního sádla z prasete, přes noc necháme stát, druhý den ohřejeme, scedíme přes hadr a zbytek vylisujeme. Mastí naplníme malé čisté nádoby a vložíme je do chladničky. Kostivalovou mast můžeme použít místo obkladu z kostivalové kaše. Mast je nepostradatelná při léčení ran lidí i zvířat!

**Víno z kostivalu:** 2 až 5 čerstvých umytých a nadrobno nařezaných kořenů louhujeme 5 až 6 týdnů v litru přírodního bílého vína. Je to vynikající lék při chorobách plic.



## KUKUŘICE SETÁ

(*Zea mays* L.)

V poslední době se pěstování kukuřice velmi rozšířilo. V době květu visí z konců palic nitovité čnělky. Nazývají se také kukuřičné vlasy. Právě ty jsou léčivou částí rostliny, která kvete od června do září. Kukuřičné vlasy se odřežou před opylením a rychle se ve stínu usuší.

Potřebujeme-li osvědčený **močopudný prostředek**, pijeme čaj z kukuřičných vlasů, nadto je i účinným a neškodným **prostředkem odtučňovacím**. (To je dnes aktuální u mnohých přetučněných lidí v naší blahobytné společnosti.) Jestliže se kukuřičné vlasy uloží na delší dobu nedostatečně usušené, pak ztrácejí svoje močopudné účinky a působí spíše projímavě.

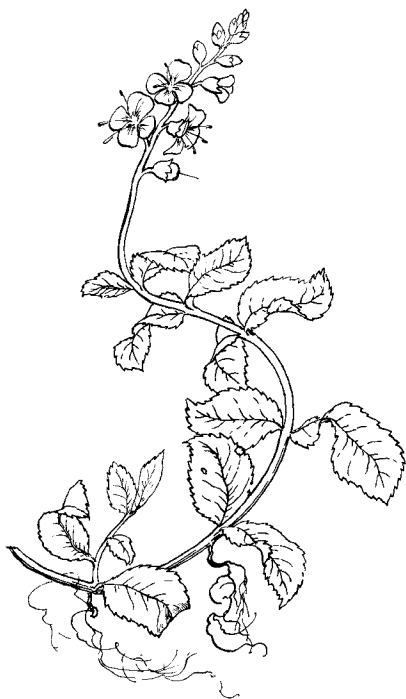
Čaj je účinný při **onemocnění močových cest s tvorbou kamenů, při vodnatosti srdce, opuchlinách**, stejně i **při zánětu ledvin, kataru měchýře, dně a revmatismu**. Můžeme ho s úspěchem použít i **při nočním pomočování dětí i starých lidí, při kolikách ledvin**. Při všech těchto chorobách užíváme každé dvě či tři hodiny jednu polévkovou lžici čaje.

## ZPŮSOBY UŽÍVÁNÍ

**Příprava čaje:** Jednu vrchovatě naplněnou čajovou lžičku kukuřičných vlasů spaříme čtvrtlitrem vařící vody. Krátce vyluhujeme. Čaj pijeme neslazený.

# ROZRASIL LÉKAŘSKÝ

(*Veronica officinalis* L.)



Když kdysi Římané obsadili kraje obývané Germány, poznali „rozrazil lékařský“, kterého si domácí germánské obyvatelstvo nadevše vážilo jako léčivé byliny. Nazývali ji „hlavní lék na všechny choroby“, a ještě dnes má lidový název „Allerweltsheil“. Bezpochyby i staří Římané se přesvědčovali o její velké léčivé moci, jak jsem o tom kdysi četla ve staré knize o bylinách.

Když chtěli známému nebo příteli složit zvláštní poklonu, tehdy mu říkali, že má tolik dobrých vlastností jako velevážená Veronika. Vzpomněla jsem si na tento výrok, když mi jeden pán vyprávěl o **vysokém obsahu cholesterolu** ve své krvi. Z toho důvodu již vícekrát ležel v nemocnici. Radila jsem mu pít čaj z rozrazilu, a to dva šálky denně. Velmi mne potěšilo, když za půl roku povídal, že při nedávném vyšetření byli lékaři překvapeni, když již zvýšený obsah cholesterolu nezjistili.

Rozrazilu vyhovují suché půdy a roste v lesích, na pasekách, při plotech, v příkopech, při cestách a na okrajích lesů. Jeho stonky s kořínky se plazí po zemi, má malé zoubkované, stříbřité lesklé listy, vyrůstá do

vzpřímených hroznů, které mají bledě modré až fialové kvítečky. Listy na dotek snadno opadávají, proto mají německé pojmenování „Männertreu“ – mužská věnost. Kvete od května do srpna. Sbírají se olistěná květenství a květy. Nejúčinnější rostliny jsou ty, které rostly na kraji lesů a pod dubem.

Tato léčivá rostlina je podle tradice našich předků oblíbenou přísadou čajů **čisticích krev** a pomáhá společně s kopřivou vyléčit **chronické ekzémy**. Rozrazil vřele doporučuji **při nepříjemné stařecké svědivosti**. Slabé i citlivé osoby snášejí tuto bylinku velmi dobře na žaludek pro její mírné účinky, protože povzbuzuje i trávení. **Vyléčí i zahlenění žaludku a poruchy střev.**

Především bych chtěla upozornit, že rozrazil má velkolepé účinky při nervozitě, mající původ v duševní přepracovanosti. Jeden šálek čaje, který vypijeme večer před spaním, dělá přímo divy svým uklidňujícím účinkem. Švýcarský farář Künzle doporučuje lidem, kteří musí vykonávat velmi mnoho duševní práce, aby před spaním pili tento uklidňující čaj. **Přináší dobrou paměť a odstraňuje pocit závratě.** Smíšený s kořenem celeru odstraňuje slabost nervů a melancholii (zádumčivost). Rozrazil vynikajícím způsobem působí **i při žloutence a pásku v moči, při revmatických bolestech končetin.**

Jeden farář mi vyprávěl: „Měl jsem častá ‚okna‘ v paměti a ta mi překvapivě zmizela poté, když jsem pil 14 dní čaj z rozrazilu a přesličky (ve stejném poměru), dva šálky denně. Předtím mi už při kázání vypadávala důležitá slova. Byl jsem nejistý a nervózní. Bylinky pomohly neuvěřitelně rychle.“

Rozrazil působil obdivuhodně při zastaralém **suchém zánětu průdušek** (bronchiálním kataru). Jako prsní čaj používáme směs stejného dílu plicníku lékařského, listů podbělu, jitrocele a rozrazilu oslazený trochou medu, nebo ty bylinky spaříme horkou vodou, v níž jsme rozpustili kandysový cukr.

**Při žloutence, při chorobách jater a sleziny** radíme tuto čajovou směs: 50 g pampelišky, 25 g květů čekanky, 25 g mařinky vonné, 50 g rozrazilu. Bylinky dobře promícháme. Přes den je třeba vypít dva šálky neslazeného čaje po doušcích (na 1/4 litru vody jednu kávovou lžičku – vrchovatou – viz způsob užívání).

Z kvetoucí rostliny můžeme připravit i čerstvou šťávu, kterou doporučujeme při chronických chorobách kůže, především **při ekzémech**. Užíváme během dne dvakrát až třikrát po jedné lžičce.

Protože se ve starých bylinkářských knihách rozrazil vychvaluje i jako bylina na rány, doporučuji ho použít **při zanícených a těžko se hojících ranách**, zvláště v blízkosti holenní kosti. Ránu nejdříve vykoupeme v čajovém odvaru, později dáme na ránu na noc obklady, které jsme namočili do spařeného čaje a potom je zabalíme teplým zábalem.

Ti, kdož trpí na revma a dnu, měli by jednou vyzkoušet účinek tinktury z rozrazilu. Můžeme si ji sami připravit. Tuto tinkturu používáme zevně vtíráním do kůže, vnitřně bereme třikrát denně 15 kapek s trochou vody či čaje.

V každém případě pijte každý rok nějaký čas čaj z čerstvě natrhaného rozrazilu – nejenže omezuje koronární tepen, ale tomu stavu i předchází a tělu dodává pružnost svými krev čistícími účinky. Proto prosím vezměte si tuto radu k srdci!

## ZPŮSOBY UŽÍVÁNÍ

**Příprava čaje:** Jednu vrchovatě naplněnou čajovou lžičku spaříme ve 1/4 litru vody, krátce vyluhujeme.

**Čerstvá šťáva:** Čerstvou nať opereme a protlačíme přes domácí odšťavňovač, naplníme do malých lahviček a uložíme do chladničky.

**Tinktura:** Jednu vrchovatou dvouhrst kvetoucí nadrobno pokrájené natě dáme do litru 38 až 40% žitné pálenky a necháme stát čtrnáct dní na slunci nebo na teplém místě.

**Čajová směs:** Jednu vrchovatě naplněnou lžičku spaříme ve 1/4 litru vody, jen krátce vyluhujeme.



## ŘEBŘÍČEK OBECNÝ

(*Achillea millefolium L.*)

Řebříček je léčivá rostlina, kterou si nemůžeme odmyslit od našeho života. Pomáhá výborně při mnoha našich chorobách, **je však v první řadě léčivou rostlinou pro ženy.** Řebříček ženám vřele doporučuji. Farář Kneipp vyslovil ve svých spisech tento názor: „Ženy by se uchránily před mnohými těžkostmi, kdyby občas sáhly po řebříčku!“ Ať již se jedná o mladé děvče, které má nepravidelné měsíčky, nebo o starší ženu, která je v přechodu či má již přechod za sebou. Pro každou, ať mladou či starší, je důležité občas si vypít šálek čaje z řebříčku. V každém směru výborně působí na lůno ženy, a tak ona učiní pro své zdraví mnoho dobrého, když si kytičku čerstvého řebříčku nasbírá.

Řebříček roste hojně na lukách a polních cestách, na okrajích lesů a polí. Kvítky jsou bílé až růžové a na slunci voní hořce aromaticky. Květy bychom měli sbírat pouze za slunečného dne, protože tehdy mají nejvíce éterických olejů a tím větší léčivou moc.

O jedné mladé hostinské se vyprávělo, že má rakovinu dělohy. Ozařovali ji kobaltem a rodinní příslušníci se od lékaře dozvěděli, že její choroba je nevléčitelná. Vzpomněla jsem si na faráře Kneippa a na jeho poznámku o té chorobě. Proto jsem mladé ženě poradila, aby pila tolik čaje z řebříčku, kolik jen může. Velmi jsem se podivila, když jsem po třech týdnech dostala list, ve kterém mi psala, že je jí výborně, že pomalu a jistě dostává opět svoji váhu.

Při **zánětu vaječníků** odstraní bolesti často už první sedací koupele, zánět pomalu zmizí. Tyto koupele jsou též úspěšné **při nočním pomočování dětí a starších lidí** a stejně **při výtoku**. V těchto případech se mají pít navíc dva šálky čaje denně. Při poklesu či výhřezu dělohy se též delší dobu používají sedací koupele. Kromě toho se pijí po doušcích denně čtyři šálky čaje z kontryhelu a tinkturou z kokošky pastuších tobolek se masíruje od dělohy směrem vzhůru celé břicho.

Sedací koupele z řebříčku odstraní i **svalové nádory dělohy** (myomy). Užíváme je denně tak dlouho, dokud lékařská kontrola nezjistí negativní výsledek.

Jedno mladé devatenáctileté děvče nemělo vůbec měsíčky. Odborný lékař, gynekolog, jí sice předepsal pilulky, ale ustaraná matka přišla za mnou. Radila jsem jí, aby děvčeti dávala denně ráno nalačno šálek čaje z řebříčku. Po čtyřech týdnech bylo všechno v pořádku a tak to zůstalo do dnešního dne. Vzpomínám si na podobný případ, ale ten, když nic nepomohlo, skončil na neurologii. Tehdy jsem bohužel ještě neměla dnešní zkušenosti s léčivými bylinami.

I v **klimakteriu** by měla žena pravidelně užívat čaj z řebříčku. Nepřijde na ni vnitřní nepokoj a jiné podobné stavy. I sedací koupele jsou v té době velmi prospěšné. Velmi blahodárně působí koupele rukou a nohou s přísadou řebříčku při **zánětu nervů**. Většinou pomohou tyto koupele k odstranění bolesti již napoprvé. MUDr. Lutze doporučuje čaj z řebříčku **při návalech krve do hlavy**, doprovázených bolestmi jako by měla hlava prasknout, **při závratí, nevolnosti, chorobách spojených se slzením, při pichlavých bolestech očí a při krvácení z nosu. Záchvat migrény, vyvolaný změnou počasí** nebo fénem (jižním suchým a teplým větrem v Alpách), odstraní často již jeden šálek čaje z řebříčku, který pijeme velmi horký po doušcích. Když se čaj z řebříčku pije pravidelně, ztratí se migréna úplně.

# VŠEOBECNÁ ČÁST

## O správném sběru, uskladnění a používání léčivých rostlin:

### SBĚR

Chcete-li léčivé rostliny sbírat, musíte je samozřejmě nejprve znát. Když je poznáme, je důležité, abychom rostliny sbírali ve správném čase, na správném místě a správným způsobem.

Podle zkušeností mají nejlepší léčivé účinky rostliny čerstvě nasbírané. Máme-li mít při těžkých onemocněních úspěch, je to bezpodmínečně nutné. Čerstvé rostliny můžeme sami sbírat v časném jaru, někdy již od konce února a až do listopadu. Některé najdeme i v zimě pod sněhovou přikrývkou, pokud jsme si zapamatovali jejich stanoviště (například vlašovičnick větší).

#### **Na zimu si pořídíme nevelkou zásobu usušených rostlin.**

Sbíráme je v době, kdy mají největší obsah účinných látek:

**Květy** – na začátku vykvétání.  
**Listy** – před a po odkvetení.  
**Kořeny** – časně na jaře nebo na podzim.  
**Plody** – v čase zralosti.

Je nutno dbát těchto pokynů: Sbíráme jen zdravé a čisté rostliny bez jakýchkoli příměsí. Sbíráme je za slunných dnů, když zmizela rosa a rostliny jsou suché.

Rozhodně nesbíráme na chemicky hnojených polích a loukách, na březích řek, které omývá znečištěná voda, na železničních náspech a v blízkosti dopravních cest, dálnic a průmyslových podniků.

**Šetřete přírodu! (Rostliny nevytrhávejte s kořeny, zabraňte všem možným škodám!) Mnohé rostliny jsou chráněné zákonem. Existuje dost léčivých rostlin se stejnými účinky, které chráněné nejsou.**

Při sběru nestlačujeme listy a květy a nepoužíváme sáčky a tašky z plastických hmot, jinak se rostliny zapaří a při sušení černají!

### SUŠENÍ

Rostliny před sušením nemyjeme, ale nadrobno je nařežeme. Nasbírané byliny volně rozložíme na plachtu nebo nepotištěný papír a sušíme je ve stínu, anebo na vzdušném, teplém prostoru (na půdě), podle možnosti rychle. Kořeny, kůru nebo velmi vodnaté rostliny musíme někdy sušit umělým teplem. Přitom však teplota nesmí překročit 35 °C. Kořeny důkladně omýváme, větvičky jmelí a vrbovky raději před sušením rozřežeme. Na zimu ukládáme jen ty rostliny, které po usušení při zlomení praskají. Pro uschovávání léčivků jsou nejvhodnější sklenice (nejlépe zelené) nebo uzavíratelné krabice. Vyhýbáme se však plastickým obalům a plechovým nádobám!

Rostliny chráníme před světlem (proto používáme sklenice barevné).

Zásobujeme se pouze na jednu zimu! Rostliny po čase ztrácejí své léčebné účinky. Každý rok nám přináší nové požehnání léčivých rostlin.

## Způsoby přípravy – PŘÍPRAVA ČAJE

**Zápar nebo nálev:** Čerstvé rostliny umyjeme, pokrájíme a vložíme do skleněného džbánu nebo nekovového hrnečku. Vodu uvedeme do varu, odstavíme a zalijeme jí rostliny. Čerstvé byliny vyluhujeme velmi krátce (stačí půl minuty)! Čaj musí být světlý, bledožlutý nebo světle zelený. Sušené rostliny necháme vyluhovat déle (jednu až dvě minuty). Takto připravený čaj je lahodnější a má i příjemnější vzhled.

Kořeny vložíme do předepsaného množství studené vody, krátce je povaříme a tři minuty necháme louhovat. Denní dávku čaje nalijeme do termosky, protože teplý bylinný čaj má silnější účinek. Pak pijeme přes den po doušcích. Zpravidla se dává jedna vrchovatá lžička bylinek na 1/4 l vody (= 1 šálek), jinak podle návodu uvedeného u jednotlivých rostlin.

**Výluh zastudena (macerát):** Některé byliny (např. sléz, jmelí či puškvorec) se vařit nesmějí, neboť působením tepla by ztratily léčivé účinky. Z těchto bylin získáme čaj jen vyluhováním zastudena. Množství uvedené v návodech u jednotlivých bylin necháme louhovat ve studené vodě 8 až 12 hodin (většinou přes noc), potom jen mírně nahřejeme (na teplotu vhodnou k pití) a denní dávku nalijeme do termosky, kterou jsme předtím vypláchli vřelou vodou. Nejlepší způsob užívání léčivých bylin je výluh zastudena v kombinaci se spařením: byliny vyluhujeme během noci v polovičním množství potřebné (studené) vody, ráno scedíme. Pak je zalijeme druhou polovinou (vřelé) vody a opět scedíme. Oba čaje pak smícháme. Takovou přípravou čaje dostaneme výtažek látek rozpustných ve studené vodě i v horké vodě.

## TINKTURY (ESENCY)

Tinkтуры jsou rovněž výluhy, které získáme v 38 až 40% rezné anebo ovocné pálenice. Do láhve naplníme zlehka bylinky až po hrdlo a zalijeme pálenkou. Dobře uzavřenou láhev dáme na teplé místo (asi 20 °C) na 14 dní, případně i déle. Během této doby obsahem mnohokrát zatřeseeme, pak scedíme a zbytek vylijeme. Tinkтуры se užívají vnitřně po kapkách zředěné v čaji, vně se užívají při obkladech nebo při masážích.

## ČERSTVÁ ŠTÁVA

Čerstvá šťáva z bylinek je vhodná na používání po kapkách, nebo se jí navlhčí choré místo na těle. Získává se za pomoci kuchyňské odstředivky, která umyté bylinky nejprve poseká a potom odstředí. Šťáva se má připravovat každý den čerstvá. Jestliže ji naplníme do malých lahviček a pečlivě je uzavřeme, vydrží nám v chladničce i několik měsíců.

## KAŠE Z BYLINEK

Vhodné rostliny umyjeme, položíme na vál a válečkem rozmačkáme na kaši. Tu naneseeme na plátno a přiložíme na nemocné místo. Navrch položíme vrstvu vaty a vše převážeme teplým ručníkem. Kašovitý obklad můžeme nechat působit i přes noc.

## BYLINNÉ „PARNÉ“ ZÁBALY

Vodu v hrnci přivedeme do varu, nad ni zavěsíme síto, do něhož jsme vložili čerstvé nebo sušené byliny a všechno přikryjeme. Po čase změkklé a horké bylinky vybereme, zabalíme je do řídkého plátna a položíme na nemocné místo. Celé místo zabalíme do vlněného šátku a napevno převážeme dalšími šátky. Při této proceduře nesmí vzniknout pocit chladu. Velmi účinné jsou parné zábaly z přesličky. Obklady necháme působit dvě hodiny nebo i celou noc.

## PŘÍPRAVA MASTI A OLEJE

Čtyři plné hrsti bylinek rozřežeme nadrobno, 500 gramů vepřového sádla zahřejeme tak, jako bychom chtěli smažit řízky. Bylinky vmícháme do horkého tuku a krátce je necháme zapražit. Pánev sejmemme z ohně, přikryjeme a necháme přes noc vystydnout. Příští den vše lehce ohřejeme, procedíme přes lněný hadřík a ještě teplou mast plníme do sklínek nebo kelímků.

## TABULKA I

Vlaštovičník větší  
(*Chelidonium majus*)



Jmelí bílé  
(*Viscum album*)

Jitrocel větší  
(*Plantago major*)



Jitrocel kopinatý  
(*Plantago lanceolata*)



Kokoška pastuší tobolka  
(*Capsella bursa-pastoris*)

Mateřídouška obecná  
(*Thymus serpyllum*)



Řepík lékařský  
(*Agrimonia eupatoria*)



Česnek medvědí  
(*Allium ursinum*)



Šalvěj lékařská  
(*Salvia officinalis*)

## TABULKA II



Svízel  
(*Galium*)



Pampeliška lékařská  
(*Taraxacum officinale*)



Měsíček lékařský  
(*Calendula officinalis*)



Plavuň vidlačka  
(*Lycopodium clavatum*)



Sléz přehlížený  
(*Malva neglecta*)



Děvětsil lékařský  
(*Petasites hybridus*)



Podběl lékařský  
(*Tussilago farfara*)