

LEONARD DE VERDMON JACQUES

KURACJA ROŚLINNA

1050 RAD I WSKAZÓWEK JAK LECZYĆ
ZIOŁAMI I ŚRODKAMI DOMOWEMI
OPIS ZIOŁ LECZNICZYCH

WYDANIE DRUGIE



WYDAWNICTWO M. ARCTA W WARSZAWIE



www.dlibra.wum.edu.pl

KURACJA ROŚLINNA

Biblioteka Główna WUM

KS.739



210000000739



www.dlibra.wum.edu.pl

LEONARD DE VERDMON JACQUES

KURACJA ROŚLINNA

1050 WYPRÓBOWANYCH RAD I WSKAZÓ-
WEK JAK LECZYĆ W 150 CHOROBACH
ZIOŁAMI I ŚRODKAMI DOMOWEMI
Z DODANIEM OPISU KRAJO-
WYCH ZIOŁ LECZNICZYCH

WYDANIE DRUGIE



WYDAWNICTWO M. ARCTA W WARSZAWIE

PRZĘDMOWA

Wydanie pierwsze pracy niniejszej ukazało się na półkach księgarskich w najcięższej dla płodów literackich chwili, bo w czasie wybuchającej walki wszechświatowej w r. 1914, a jednak wkrótce książki tej zabrakło w handlu, co przekonało mnie, że praca nie była nadaremna, że tego rodzaju przyjaciel domu był potrzebny, co wreszcie potwierdza szereg listów z prośbą o wskazówki szczegółowe w niektórych wypadkach lub z podziękowaniem za dobrą radę, po szybkim usunięciu niedomagania, którego częstokroć medycyna usunąć nie mogła. Listy te były dla mnie zachętą do dalszych dociekań, których owocem dzielę się z ogółem, dając nowe wydanie, znacznie powiększone oraz starannie przejrzone, poprawione i uzupełnione. Jestem przekonany, że praca niniejsza, uzupełniona licznymi wskazówkami, opartymi na doświadczeniu, przyniesie ulgę w cierpieniach, o ile ściśle zastosowane zostaną zawarte w niej rady i wskazówki.

Prócz jednak samopomocy w cierpieniach, radbym zachęcić szerszy ogół do zbierania roślin leczniczych, umiejętnego ich suszenia i przechowywania, aby z jednej strony osiąść źródło dochodu dla ludności wiejskiej, a z drugiej strony dać możliwość składom aptecznym i aptekom otrzymywania możliwie najświeższych ziół, będących nieocenionym materiałem leczniczym, którego zastąpić nie zawsze mogą przywożone z zagranicy stare lub zleżałe zioła, a których wartość lecznicza jest słaba lub żadna. Dla inteligencji wiejskiej jest tu wdzięczne pole do pra-

cy przez szerzenie znajomości roślin leczniczych wśród młodzieży i starców, nie mogących zapracować na swe utrzymanie. Rośliny lecznicze znajdują zawsze chętnych nabywców. Dotychczas niemal wyłącznie ziołami zasilala nas zagranica, zabierająca poważne sumy za ten towar, tak lekceważony przez nasz ogół.

L. V. J.

CZĘŚĆ WSTĘPNA

Objaśnienie budowy ciała ludzkiego.

Ciało ludzkie dzielić można na głowę, tułów, kończyny górne i dolne. Można też dzielić na: kości, mięśnie (muskuly), naczynia krwionośne, układ nerwowy i wnętrzności, do których zalicza się znaczna liczba narządów, wypełniających jamy ciała ludzkiego.

Budowa szkieletu.

Kości są jakby rusztowaniem, podtrzymującym całe ciało ludzkie, a jednocześnie ochraniają najważniejsze narządy, które bez tej ochrony ulegałyby częstym uszkodzeniom.

Kształt kości jest rozmaity: są kości długie, krótkie, szerokie a płaskie i nieregularne, przeważnie spojone z sobą albo nieruchomo, albo też tak, że jedna około drugiej obracać się może. Zbudowane są z właściwej tkanki kostnej, twardej, zbitiej, poprzerzynanej licznymi kanalikami, przez które przechodzą naczynia dla odżywiania kości. Każda kość okryta jest twardą tkanką (okostną). Wewnątrz wielu kości znajduje się szpik.

Ważniejsze choroby, jakim ulegają kości, są: rozmiękczenie, zapalenie, złamanie, nowotwory, jak: kostniak; mięsak, rak.

Głowa składa się z ośmiu kości, stanowiących *czaszkę* i 14 kości *twarzowych*. Wszystkie kości głowy są z sobą zrośnięte, prócz szczęki dolnej, łączącej się z głową zapomocą dwóch stawów. W szczękach: górnej i dolnej, mieszczą się zęby, po 16 w każdej szczęcie.

Kości *tułowia* obejmują: kręgi, mostek i żebra.

Kręgi, w liczbie 24, stanowią razem giętką, a mocną kolumnę kręgową, zwaną *kręgosłupem* lub *stosem pacierzowym*. Połączone są z sobą zapomocą więzów i chrząstek. Każdy z tych kręgów jest wydrążony, a tym sposobem wewnątrz utworzony jest kanał, mieszczący *rdzeń*, czyli mleczone pacierzowe. Do wymienionych kręgów przyczepiona jest jeszcze kość *krzyżowa*, a do niej *kość ogonowa*.

Od ósmego kręgu, licząc od góry, dwanaście kręgów szczipionych jest z tyłomaz żebrawami, z których 7 górnych łączy się z kością na przodzie szkieletu, zwaną mostkiem, gdy z pozostałych 5 żebier trzy pierwsze (po każdej stronie) zrosnięte są z sobą końcami, a każde dwa ostatnie mają końce wolne.

Kończyny *górne* liczą razem 32 kości.

Z obu stron *mostka* przyczepione są do niego dwie kości, wygięte w kształt litery S, zwane *obojczykami*; tylny koniec każdego obojczyka łączy się z płaską kością, *łopatką*, umieszczoną na tylnej stronie klatki piersiowej. Łopatkę, mającą formę trójkąta, przy pomocy więzów łączy się więc z jednej strony z obojczykiem, a z drugiej z kością *ramieniową*, na której końcu znajduje się *staw łokciowy*, stanowiący połączenie między kością ramieniową a dwiema kośćmi *przedramienia*, których końce łączą się z *ręką* właściwą.

Kości ręki dzielą się na: kości *napięstka*, ułożone w dwa rzędy, po cztery kostki w każdym; kości dłoniowe, w liczbie pięciu, i członki *palcowe*, z których pierwszy ma 2 kostki, a cztery następne po trzy kostki każdy.

Do kończyn *dolnych* zaliczają się kości miednicy, kości udowe, goleniowe i nóg właściwych.

Miednica osłania dolną część tułowia, a składa się z dwóch części, z których każda składa się z trzech kości: *biodrowej*, *kulszowej* i *łonowej*. Kończyny dolne składają się z kości *udowych*, największych w całym szkielecie, kości *goleniowych*, złączonych z udami stawami kolanowymi, i *stopy*, przyczepionej do dolnego końca goleni. Stopa składa się z ośmiu kostek i *palców*, podobnie członkowanych jak u ręki.

Układ mięśniowy.

Mięśnie, czyli *muskuly*, składają się z wiązek włókien, posiadających zdolność kurczenia się. Za ich to pomocą człowiek ma możność poruszania się. Mięśnie tworzą czerwoną masę, zwaną mięsem, a przeważna ich część ma kształt dość grubych wałków, kończących się cieniutką tkanką, mocno przylegającą do kości i zwaną też okostną. Na grzbiecie, piersiach i brzuchu mięśnie są płaskie, a wszystkie najczęściej leżą warstwami jedne na drugich.

Z licznych mięśni ciała ludzkiego wymieniamy najważniejsze, a więc: mięśnie twarzy i głowy, które, kurcząc się, nadają twarzy ludzkiej rozmaity wyraz lub też służą do poruszania powiek, czoła, ust, końca nosa, podnoszenia opuszczanej szczęki dolnej, odwracania lub pochylania głowy.

Mięśnie piersiowe służą do poruszania ramionami, łopatkami i żebrami w czasie oddychania.

Mięśnie ramienia i przedramienia poruszają rękami i palcami.

Mięśnie brzucha tworzą jego ścianę.

Mięśnie uda i goleni służą do poruszania poszczególnych części kończyn dolnych.

Układ naczyń krwionośnych.

Organem centralnym tego układu jest *serce*, umieszczone główną swą częścią w lewej połowie klatki piersiowej, pomiędzy płucami. Wierzchołek serca zwrócony jest ku dołowi, a szeroka jego podstawa ku górze. Nazewnątrż serce otoczone jest powłoką, zwaną osierdziem. Mięsisty ten narząd, o grubych ścianach, zapomocą przegrody podłużnej podzielony jest na dwie połowy: prawą i lewą, nie mające z sobą żadnej bezpośredniej łączności. Każda z tych dwóch połów dzieli się na część górną o ścianach cienkich i część dolną, zwaną komorą, o ścianach grubszych. Przejęcia z górnego przedsionka do komory zamykają się zastawkami półksiężycowymi, przyczepionymi do boków serca.

Serce wykonywa około 70—80 skurczów na minutę. Pod-

czas rozkurczu przyjmuje krew, a wypycha ją w czasie skurczu. Krew z serca wypływa przez tętnice, mające postać kanałów rurkowatych, o mocnych, sprężystych ścianach; do serca powraca przez żyły, naczynia, podobne do tętnic, lecz o słabszych ścianach.

Z lewej komory serca krew wypływa przez tętnicę wielką, zwaną *aortą*, rozgałęziającą się na liczne, coraz cieńsze naczynia, roznoszące krew po całym ciele; w krwi tej, o barwie jasno-czerwonej, zawarte są materje odżywcze i tlen pobrany z powietrza; krew ta, dochodząc do najdrobniejszych organów, niesie im pożywienie, a z powrotem zabiera wszystkie cząstki, których organizm ludzki nie spotrzebował. W powrotnej drodze krew ma barwę ciemną, a płynie ku sercu żyłami i wchodzi do prawego przedsionka, a następnie do prawej komory, z której tętnicą płucną przedostaje się do płuc, by tam zetknąć się z wdychanem powietrzem, oddać nadmiar kwasu węglanego, pobrać z powietrza tlen i oczyszczona powrócić do serca przez lewy przedsionek, a z niego do lewej komory i z niej nową rozpocząć wędrówkę.

Większość żył towarzyszy tętnicom, żyły jednak leżą przeważnie tuż pod skórą i mocno przeświecają, gdy tętnice zawsze leżą w głębi, dzięki czemu są zabezpieczone od uszkodzeń.

Żyły podlegają chorobom z różnych przyczyn. Rozszerzają się, w nogach szczególnie, pęcznieją, a nawet pękają, podlegają owrzodzeniom, zapaleniom i zwapnieniu.

Krew jest płynem czerwonym, lepkiem i gęstawym, dość szybko na powietrzu krzepnącym. Normalnie utrzymuje ciepotę 36—39° C. Składa się z osocza i ciałek krwi czerwonych i białych. W jednym milimetrze sześciennym znajduje się około pięciu milionów ciałek czerwonych, białych zaś około pięciu tysięcy. O ile tych ostatnich ilość zwiększa się w stosunku do ciałek czerwonych, to wówczas występuje anemja lub blednica.

Układ mózgowo-nerwowy.

Głównymi ośrodkami nerwowymi są: mózg i mleczonezow, oraz cała sieć nerwów.

Mózg dzieli się na: *mózg właściwy*, *mózdzek* i *śródmózdze*. Mózg właściwy podzielony jest brózdą na dwie półkule mózgowe, połączone z sobą u spodu siatką białych włókien nerwowych. Każda z półkul mózgowych poprzecinana jest brózdami, uwidoczniającymi zwoje mózgowe. Cały mózg otoczony jest trzema oponami, z których zewnętrzna twarda, najgrubsza, pod nią leży opona, zwana pajęczą, a bezpośrednio do mózgu przylega opona naczyniowa. Mózg ten mieści się w kostnej powłoce czaszkowej, od czoła ku tyłowi głowy.

Mózdzek, znacznie mniejszy od mózgu, leży od tyłu głowy, a składa się z trzech części. Powierzchnia jego ma wygląd prążkowany, bez zwojów. W szarej masie mózdzku dostrzegamy substancję białą, ułożoną w kształcie szeroko rozgałęzionego drzewa.

Część mózgowia, łącząca mózg, mózdzek i mlecz pacierzowy, nazywa się *śródmózdzem*.

Mlecz pacierzowy wypełnia kanał kręgowy, składa się z substancji szarej, pokrytej białą powłoką.

Nerwy mają wygląd długich, białych nici, wychodzących z mózgu i mlecza pacierzowego, w liczbie 43 par. Za ich to pomocą otrzymujemy przeróżne wrażenia zmysłów, odbierane ze świata zewnętrznego. Nerwy przyjęte wrażenia oddają mózgowi i mleczowi pacierzowemu, a ośrodki te, przyjąwszy wrażenia, zarządzają wolą ludzką. Widzimy z powyższego, że mózg jest naczelnym ośrodkiem i siedliskiem czucia, myśli i woli, a tem samem jest bodźcem życia człowieka.

Wnętrznosci.

Tułów składa się z dwu wielkich jam: piersiowej i brzusznej, przedzielonych przeponą brzuszną.

W jamie piersiowej, prócz opisanego wyżej serca, znajdują się jeszcze *płuca*, połączone *krtanią* z *językiem*. Krtąń składa się z chrząstek i leży w dolnej części gardła, na przedniej stronie szyi. W krtani znajdują się tak zwane *struny głosowe*, poruszane mięśniami, by współdziałać przy tworzeniu mowy i oddychaniu. Ku dołowi krtąń przechodzi w *tcharwicę*, złożoną

ze spojonych z sobą pierścieni chrząstkowych, wewnątrz wysłanych delikatną błoną śluzową. Na wysokości trzeciego kręgu tchawica dzieli się na dwie główne gałęzie, zwane *oskrzelami*, które w dalszym ciągu dzielą się na coraz drobniejsze gałązki, kończące się wreszcie maleńkimi pęcherzykami. Między temi rozgałęzieniami oskrzeli wiją się rozgałęzienia *tętnic* i *żył płucnych*, oraz naczyń włoskowatych, pomagających do wymiany gazów, odbywającej się w pęcherzykach płucnych.

Płuca są budowy gąbczastej i one to wypełniają całą jamę płucną, otaczając *serce*. Zewnątrz otoczone są błoną opłucną, tworząc dwa worki dla każdego płuca — prawego i lewego. Pierwsze składa się z trzech płatów, a drugie z dwóch.

Powietrze, wciągane nosem, przechodzi przez krtań do płuc, by tu oczyszczać krew i zasilać ją niezbędnymi dla życia gazami.

Człowiek zdrowy w spoczynku oddycha około 16 razy na minutę. Skutkiem oddychania ustami, gdy powietrze zbyt zimne dostaje się do płuc, możemy je przeziębic, narażając się na katar, oraz zapalenie opłucnej, oskrzeli lub płuc samych. Delikatna tkanka płuc jest też bardzo podatnym gruntem do rozwoju zarazków gruźlicy.

Pomiędzy jamą piersiową a brzuszną leży przegroda, zwana *przeponą brzuszną*, składająca się z mięsistych ścięgien, zdolnych do kurczenia się i rozszerzania, co pozwala jej grać ważną rolę przy oddychaniu, zmniejszając lub powiększając pojemność jamy piersiowej. W przeponie tej są otwory, które przepuszczają tętnicę główną, żyłę główną, przełyk i pnie nerwowe.

W jamie brzusznej mieszczą się: żołądek, kiszki, wątroba, śledziona, trzustka, nerki i pęcherz, oraz niektóre części płciowe.

Pokarm do żołądka dostaje się przez jamę ustną i przełyk. W jamie ustnej, przy pomocy języka i zębów, oraz gruczołów ślinowych, pokarm rozdrabnia się, rozmiękcza i przez przełyk, czyli rurę błoniastą, leżącą wzdłuż kręgów pancerzowych, przechodzi do żołądka, położonego pod przeponą brzuszną, nieco więcej w lewej połowie ciała, stanowiąc rozszerzenie

całego kanału pokarmowego. Stanowi on u dwu końców otwarty worek o ścianach, obfitujących w mięśnie, wewnątrz wysłany błoną śluzową o licznych naczyniach krwionośnych. Błona śluzowa żołądka ma też obfitość gruczołków, wydzielających kwas żołądkowy, o własności trawienia ciał białkowych. Ruch żołądka dopomaga do mieszania się pokarmu z sokiem żołądkowym, co wytwarza miazgę pokarmową, przechodzącą po 2—6 godzinach specjalnym otworem do kiszek cienkich, przeszło 20 stóp długich, a leżących w zwojach, otoczonych błoną, zwaną otrzewną.

Wątroba leży w prawem podżebrzu, a stanowi organ złożony z dwu płatów gąbczasto-mięsistych. Ze krwi, dochodzącej do wątroby, wyrabia ona żółć, zbierającą się w specjalnym pęcherzyku, umieszczonym na dolnej powierzchni wątroby, skąd przechodzi do kiszek, by połączyć się tam z miazgą pokarmową, ułatwiając jej strawienie, a szczególnie tłuszczów.

Tak żołądek, jak i wątroba ulegają licznym niedomaganiom, a nawet bardzo groźnym w następstwach chorobom.

Śledziona leży przy dnie żołądka, w lewem podżebrzu. Kształt jej jest podługowaty; w budowie swej ma podobieństwo do gruczołów; w przekroju jest koloru mniej więcej brązowego. Organ ten ma znaczenie ważne w wytwarzaniu krwi; udział w trawieniu bierze bardzo nieznaczny.

Śledziona w stanie chorobliwym organizmu znacznie powiększa swą objętość, a szczególnie przy chorobach gorączkowych, jak febra, influenza, tyfus. Przyczyną blednicy i niedokrwistości jest też chorobliwy stan śledziony.

Trzustka jest gruczołem podłużnym, położonym za żołądkiem; wydziela ona sok, wysoce pomagający do trawienia, szczególnie tłuszczów i ciał białkowych.

Kiszki dzielą się na *cienkie* i *grube*; z grubych wyróżniają się: kątnica, kiszka ślepa, okrężnica i odbytnica. Wszystkie kiszki wyłożone są wewnątrz błoną śluzową, wydzielającą z zawartych w niej gruczołów sok, dopomagający trawieniu miazgi pokarmowej, jaka przeszła z żołądka do kiszek. Ściany kiszek mają zdolność wykonywania ruchu, zwanego robaczkowym, dzięki któremu pokarm w kiszkiach z łatwością posuwa

się naprzód, by mógł być wchłonięty przez wessanie się i tym sposobem przejść do naczyń krwionośnych. Niestrawione części pokarmu przechodzą do odbytnicy, skąd są wydalone nazewnątrz. Kiszki ulegają również chorobom, a zawsze względnie niebezpiecznym.

Wszystkie kiszki razem osłaniane są przez błonę śluzową, zwaną *otrzewną*, stanowiącą zamknięty worek, wyściełający całą jamę brzuszną. U kobiet otrzewna otwarta jest w dwóch miejscach, przy ujściu brzusznej jajowodów; u mężczyzn jest zupełnie zamknięta. Otrzewna podlega zapaleniom.

Za tylną ścianą otrzewnej, po bokach kręgosłupa, położone są dwie *nerki*, przetwarzające zużyte części krwi w mocz, która z nerek przepływa przez specjalne kanaliki, zwane *moczowodami* i zbiera się w pęcherzu moczowym.

Pęcherz moczowy leży w dolnej części brzucha; ma on kształt owalny, a kończy się szyjką, przechodzącą w *cewkę moczową*, przez którą, dzięki działaniu mięśni pęcherzowych, mocz wydobywa się nazewnątrz. Tak nerki, jak i pęcherz podlegają różnym chorobom, szczególnie z powodu przeziębienia i nadużywania trunków.

Prócz wyżej opisanych części ciała ludzkiego są jeszcze organa płciowe, różne u mężczyzn i kobiet. Do męskich należą: *jądra*, wytwarzające nasienie, spoczywające w *mosznie*, złożonej z licznych błon i mięśni, łatwo kurczliwych i *członka męskiego*, z cewką moczową wewnątrz. Organy te umieszczone są nazewnątrz. Wewnątrz są: *sznurki* i *pęcherzyki nasienne*; te ostatnie umieszczone są na tylnej powierzchni pęcherza moczowego i są zbiornikami nasienia, przechodzącego przez sznurki nasienne, złożone z tętnic, żył i nerwów, do cewki moczowej, z której wydziela się nasienie nazewnątrz.

Narządy płciowe kobiece przeważnie umieszczone są w jamie brzusznej; najważniejsze z nich są: *ciało macicy*, mające kształt gruszki, o grubych ścianach mięsistych, z jamą pośrodku, przechodzącą ku dołowi w kanał szyjki macicznej; macica łączy się z *jajnikami* gruczołami, wydzielającymi jajka. Krocze kobiece otwarte jest wpośród warg sromnych, prowadzących do pochwy śluzowatej, sklepionej, w której wierzchołku

znajduje się ujście macicy. U dziewic otwór pochwy zamknięty jest *błoną dziewiczą*, posiadającą maleńki otwór dla spływania miesięcznych wydzielin macicznych.

Narządy zmysłowe: Wzrok. Narządem wzroku są *oczy*, umieszczone w oczodołach pod czołem, otoczone ze wszystkich stron ścianami kostnymi, w których tylnej części znajdują się otwory, przepuszczające nerwy wzrokowe, łączące oczy z mózgiem. Oczodoły wysłane są tkanką tłuszczową, pozwalającą gałkom ocznym na dowolne ruchy w różnych kierunkach. Z przedniej strony oczy zabezpieczone są *powiekami*, poruszaniem przy pomocy odpowiednich mięśni. W kącikach, utworzonych przez powieki górne i dolne, mieszczą się *gruczoły łzowe*, wydzielające ciecz oleistą; brzegi powiek zaopatrzone są w *rzęsy*, które ochraniają oczy od kurzu i zbyt jasnego światła; nad oczami rosną *brwi*, chroniące oczy od spływającego z czoła potu.

Gałka oczna składa się z trzech błon: zewnętrzna obejmuje całą gałkę, mając jedynie otwór, w którym mieści się *rogówka*, przepuszczająca promienie świetlne do oka. Pod pierwszą błoną znajduje się druga, od przodu widoczna przez rogowkę, zabarwiona kolorowo i nadająca barwę oczom. W jej środku jest otwór okrągły, zwany *żrenicą*, posiadający zdolność zwięzania i rozszerzania się. Przez otwór ten widzimy czarne dno oka, mając złudzenie, że sama żrenica jest ciałem czarnym. Wewnętrzną powłokę oka stanowi *siatkówka*, będąca rozgałęzieniem nerwu wzrokowego. W środku oka, od przodu znajduje się ciało przezroczyste, zwane *soczewką*, a za nią leży ciało szkliste, wypełniające gałkę oczną.

Jeżeli soczewka zmętnieje — jest to katarakta, dająca się usunąć tylko przez odpowiednią operację. Plamy na rogowce powstają z różnych przyczyn i częstokroć są przyczyną ślepoty. Zwierzchnia powłoka gałki ocznej i powieki łatwo ulegają zapaleniom.

Słuch. Narządem tego zmysłu jest ucho, dzielące się na część zewnętrzną i wewnętrzną. Zewnętrzną częścią jest muszla uszna, gromadząca fale dźwiękowe, przepływające przez otwór, zamknięty wewnątrz *błoną bębenkową*; w błonie tej

mieści się rękojęść *młoteczka*, którego główka opiera się na *kowadełku*; drgania fal, poruszając błoną, a ta młoteczką, zapomocą drobnych kostek słuchowych, przekazuje odgłosy małym organom ucha wewnętrznego, przy pomocy których mózg odbiera wrażenia słuchowe.

Węch, czyli powonienie. Zmysł ten mieści się w jamie nosowej. Nerw węchowy, wyszedłszy z mózgu, przedostaje się do nosa i tu, rozgałęziając się w błonie śluzowej górnej części nosa, przekazuje wrażenia otrzymane mózgowi.

Zmysł *smaku* odczuwany zapomocą języka i tylnej części podniebienia. Nerw smakowy, rozgałęziając się na powierzchni języka, kończy się licznymi brodawkami; zetknięcie się ciał rozpuszczalnych z brodawkami pozwala na odczuwanie smaku. Ciała stałe tylko wówczas działają na nerw smaku, jeżeli zostaną rozpuszczone przez ślinę.

Zmysł *czucia* mieści się na całej powierzchni ciała, w *skórze*.

Skóra składa się z trzech warstw: naskórka, skóry właściwej i tkanki podskórnej. *Naskórek* jest pozbawiony nerwów i naczyń krwionośnych, może więc być kluty i krajany bez bólu i krwawienia. W *skórze właściwej* mieszczą się pokrzyżowane między sobą nerwy i naczynia krwionośne, oraz ciała dotykowe; gdzie ciałek tych jest więcej nagromadzonych, tem miejsca te są czulsze i odwrotnie. Tkanka podskórna łączy skórę z mięśniami. Pod tą tkanką znajduje się tłuszcz, chroniący ciało od zimna i zbytniego ucisku.

W skórze znajdują się nadto gruczoły *łojowe* i *potowe*. Gruczoły potowe wydzielają pot, uwalniając organizm od pewnych zbytecznych substancyj, a łojowe wydzielają tłuszcz, dzięki któremu ciało nabiera miękkości i sprężystości. Najwięcej gruczołów łojowych znajduje się na nosie, a potowych na czole, dłoniach, podszewach i pod pachami.

Paznogie. Są to zrogowaciałe komórki naskórka, pozbawione nerwów i naczyń, a służą jedynie jako ochrona dla końców palców. Paznogie można obcinać, nie doznając bólu, zaleca się jednak ostrożność, gdyż wprawione są one w łożysko skóry i połączone osadą z naczyniami krwionośnymi i ner-

wami, a tem samem naruszenie ich w łożysku sprawia ból dotkliwy, a utrudnione zatabowanie krwi, przy zanieczyszczeniu łożyska sprowadzić może bolesne obrzmienia, a nawet groźne choroby kończyn.

Włosami pokryte są niektóre części ciała obficie, a całe ciało rzadko rozrzuconemi włosami. Włos składa się z *cebulki*, osadzonej w skórze na *brodawce włosowej*, z której czerpie siłę życia, oraz z *pnia* włosowego, złożonego z warstwy korowej i rdzennej, zabarwionych na znane ogólnie kolory; w wieku starszym barwnik znika, a wówczas włosy bieleją. Tak cebulki włosowe, jako też i pnie ulegać mogą chorobom.

Wskazówki ogólne, dotyczące zapobiegania chorobom.

Chorujemy przeważnie z własnej winy, o czem dobrze pamiętać należy.

W większości wypadków przyczyną chorób jest lekceważenie zdrowia, przez niezachowywanie najelementarniejszych zasad higieny, a następnie późne przystępowanie do leczenia i niedbalstwo w samem leczeniu. Zazwyczaj oczekujemy groźniejszych objawów choroby i dopiero wówczas, gdy ona już rozpanoszy się w organizmie, idziemy szukać rady lekarza, zapominając, że niemal każdą chorobę stłumić można w zarodku, a każda śmiercią lub kalectwem się skończy, gdy nie dość wcześnie postaramy się ją usunąć.

Chcąc w dobrym stanie utrzymać zdrowie, pamiętać należy o tem, jakie nam są potrzebne: powietrze, napoje, jedzenie, mieszkanie, ubranie, zachowanie się przy pracy, wypoczynek, zabawy i wreszcie w jaki sposób dopomagać lekarstwami do zwalczania choroby.

Powietrze. Niema istoty żyjącej na świecie, któraby czas dłuższy obejść się mogła bez powietrza. Nawet roślina go potrzebuje, a w braku powietrza — zamiera tak samo, jak każde zwierzątko, którebyśmy zamknęli w słoiku; po pewnym czasie zacznie ono omdlewać, a następnie pada martwe.

Ze powietrze niezbędne jest dla organizmu naszego wogóle, a w szczególności do odżywiania krwi naszej, objaśniłem w artykule poprzednim. Tu dodam tylko, że powietrze, aby mogło krew odżywiać, musi być *czyste*, czyli posiadać odpowiednią ilość gazu, zwanego *tlenem*, a nie może być zanieczyszczone jakimikolwiek wyziewami, czy to ludzkimi, czy zwierzęcymi, lub pochodzącymi z gnijących odpadków, ścian wilgotnych, zgniłej podłogi i t. p. Kurz lub dym, przepełniając powietrze, również czynią je niezdatnem do oddychania dla człowieka.

Człowiek wydycha z siebie powietrze już zepsute, a tem samem, jeżeli w pokoju znajduje się wiele osób, powietrze zapełnia się wyziewami, które, nie znajdując ujścia przez drzwi lub okna, zatrują to powietrze, jakim oddychać musimy. Wówczas też odczuwamy duszność — brak czystego powietrza.

Zbyttnia ilość wilgoci w powietrzu również jest szkodliwa i dlatego nie należy osobom słabym na płuca w czasie niepogody przebywać na otwartem powietrzu.

Paniętać też stale należy, że brak powietrza czystego szkodzi dorosłym, ale stokroć więcej płucom dzieci; pilnie też je strzec należy, aby nie przebywały w powietrzu zanieczyszczonem lub wilgotnem.

W miastach trudniej jest o dobre powietrze, to też najzdrowsze znajdujemy na wsi, a szczególnie w okolicach piaszczystych, górzystych i zalesionych. W miarę też możliwości starać się należy, jeżeli nie o stałe, to możliwie najczęstsze przebywanie w lasach, ogrodach, wśród pól, zdala od mieszkań ludzkich i bagien. Bodajby tylko przez czasowe przebywanie w zupełnie czystem powietrzu płuca nasze wzmocnią się, odświeżą krew, zasilą organizm.

Napoje. Człowiek przeciętny waży około 60 kilogr. W takim człowieku ściśle obliczenia znalazły 36 kl. wody, 11 kl. 300 gr. białka, 9 kilogr. tłuszczu i 3 kl. 600 gr. różnych soli. Chociaż więc ciało ludzkie składa się z kości, żył i mięśni, to jednak części te zawierają w sobie wiele wody, której też ciało dużo potrzebuje, gdyż wiele jej wydziela z siebie tak

zapomocą nerek, pod nazwą moczu, jako też przez oddychanie, pocenie się i inne wydzieliny. Przez samą skórę z dorosłego człowieka wydziela się około 1 kl. 200 gr. wody dziennie, a wszystkimi drogami około 3 kl. 200 gr. Ten ubytek wody człowiek wynagradzać musi przez picie wody lub przyjmowanie jej pod postacią różnych płynów, czy też jedzenie pokarmów, zawierających wiele wody, jak owoce, jarzyny, a nawet chleb, mięso i t. p. Brak wody w organizmie wywołuje pragnienie, będące uczuciem nierównie przykrem od głodu.

Czysta woda jest przezroczysta, nie ma koloru ani zapachu, a posiada smak orzeźwiający. Taką jest woda źródłana. W wielkich miastach, dla dostarczania mieszkańcom zdrowej, czystej wody do picia, urządzone są wodociągi z filtrami, z których woda wychodzi oczyszczana z tych naieciałości, jakie połączyły się z nią w rzece. Ze studzien artezyjskich mamy również czystą wodę, ale w małych miasteczkach i we wsiach pijemy wodę ze studzien zwyczajnych, najczęściej zanieczyszczoną, a tem samem dla zdrowia szkodliwą.

Nie mając innej wody, jak ze studni zwyczajnej, powinniśmy przynajmniej dbać o jej czystość. A więc boki wewnątrz studni należy corocznie w kwietniu oczyścić z mchu, pleśni i grzybów, dno oczyścić z przedmiotów obcych, jakie tam znaleźć się mogą, a nad studnią zbudować daszek i oszalować ją ze wszystkich stron, aby do wody nie przenikał kurz i liście. Wokoło studni powinien być bruk z kamieni, ułożonych spadzisto.

Studnie, znajdujące się w pobliżu budynków gospodarczych, winny być skasowane, gdyż ze stajen i obór ścieki przedostają się do wody studziennej.

Czerpać wodę ze studni należy tylko do tego przeznaczonego wiadrem. Woda w sadzawkach, rowach, bagnach i w rzekach w pobliżu miast zawsze jest niezdrowa do picia. W wodach stojących znajduje się mnóstwo zarodków różnych robaków, a najszkodliwszy z nich — soliter, tak wielu ludziom dokuczający, a nabyty przez picie wody zanieczyszczonej.

Wody nie można pić ani zbyt ciepłej, ani za zimnej. Dla dzieci szczególnie woda z lodem jest bardzo szkodliwa. To sa-

mo powiedzieć można o lodach i śniegu. Z innych napojów najczęściej używane są: herbata i kawa. Uważać należy, aby nie były mocne, gdyż wtedy zbyt pobudzają nerwy i odbierają sen. Najlepiej herbatę pić z mlekiem.

Wszelkie trunki upajające są dla organizmu szkodliwe i tych stanowczo unikać należy, a używając ich, pamiętać przynajmniej o zachowaniu miary. Alkohol ogłupia człowieka, psuje żołądek i krew, będąc przyczyną najrozmaitszych chorób, przechodzących nawet na dzieci. O winie tylko powiedzieć można, że w małej ilości używane jest napojem smacznym i zdrowym, ale nadużycie i tego trunku spowoduje bardzo dotkliwe choroby.

Pokarmy. Wszelkie potrawy należy tak przyrządzać, aby organizm nasz mógł z nich wyciągnąć jak najwięcej korzyści. Powinny więc być one lekkostrawne, pożywne i smaczne. Nigdy nie należy jadać pokarmów, do których wstręt czujemy, jak również zbyt gorących. Pokarmy twardsze należy starannie przeżuwać i wogóle jeść wolno, a po jedzeniu zawsze co najmniej kilka minut spędzić w zupełnym spokoju.

Wskazałem wyżej, jaką ilość człowiek dorosły posiada w sobie *białka*, będącego najniezbędniejszą substancją dla odżywiania naszego organizmu. Ze względu na to, że przy pracy zużywamy swe siły, czyli organizm nasz traci najpożywniejsze składniki, należy mu ich natychmiast dostateczną ilość dostarczać. Najwięcej białka znajduje się w mięsie, w rybach, śledziach, mniej w jajach, w mleku, serze, a potem i w roślinach strączkowych, jak groch, soczewica, bób. Żołądek nasz najłatwiej przyjmuje białko, znajdujące się w mięsie i dlatego też najadłszy się mięsa, czujemy się zasyconymi i silniejszymi do pracy. Mięso jednak na pokarm musi pochodzić ze zwierząt zdrowych. Najstrawniejszym mięsem jest cielęcina. Posilną, ale trudno strawną jest baranina i wieprzowina i dlatego nie można ich podawać dzieciom ani osobom chorym. Mięso pieczone jest pożywniejsze od gotowanego. Mięso wędzone jadać mogą tylko zupełnie zdrowi na żołądek.

Jaja ludzie słabowici powinni jadać tylko gotowane na

miętko. Jajecznica i jaja gotowane na twardo dobre są tylko dla zdrowych.

Groch i bób stanowią pokarm bardzo pożywny. Owoce bardzo są pożyteczne wogóle dla organizmu, a nawet chorzy jadać mogą wszelkie kompoty z owoców, szczególnie z jabłek.

Tłuszcz również jest niezbędny dla odżywiania organizmu, ale po tłustym mięsie nigdy nie należy pić zimnej wody. Masło świeże zdrowsze jest od słoniny.

Potrawy mączne należą również do bardzo pożywnych. Chleb razowy jest pożywniejszy od pytłowego, ale trudniej rozpuszcza się w kiszkaach, a więc przez osoby cierpiące na żołądek i kiszki używany być nie powinien. Zbyt świeżego pieczywa jeść nie można, a dla dzieci używać tylko suszonego w plasterkach. Z kasz najpożywniejszą i lekkostrawną jest kaszka krakowska, wyrabiana z tatarki. Kartofle są nader mało pożywe. Sera małym dzieciom dawać nie należy, jako pokarmu niestrawnego. Osoby w wieku dojrzałym mogą sera używać w dowolnej ilości, jako bardzo pożywnego pokarmu, ale tylko z rana lub w południe; na noc zawsze wywołuje on bezsenność lub sen niespokojny i gorączkę. Sery stare, spleśniałe, zaliczyć należy do trujących.

Wreszcie pamiętać należy, aby nigdy naraz nie jadać wiele, lepiej często, a w mniejszych ilościach. Kłaść się spać nie wcześniej, niż w 2 godziny po jedzeniu.

Mieszkanie. Na miejsce zamieszkania wybierać należy miejscowość suchą, lesistą. W miastach unikać mieszkań w oficynach, na parterze, a szczególnie w domach wilgotnych. Okna powinny być zwrócone na południe lub zachód, nigdy na północ. Mieszkanie bez wentylatorów jest niemożliwe.

Utrzymywanie czystości w mieszkaniu jest bardzo ważne dla zdrowia, to też nie należy w niem trzymać zwierząt domowych, nieświeżych jarzyn i t. p. Kurz starannie zbierać ze wszystkich sprzętów, a pościel i meble miękkie trzepać co tydzień. Dobrze jest nawet codziennie pościel wywietrzyć. Wszelkie firanki i zasłony usuwać należy z mieszkania, a szczególnie z pokoju sypialnego. W porze zimowej pokoje codzien-

nie przewietrzać, otwierając okna na kilka minut, nawet w czasie mrozów. W jednym pokoju nie powinno sypiać wiele osób. Światło w pokoju na noc gasić. Ciepło w mieszkaniu należy utrzymywać w granicach 12—15 stopni R.

Ubranie. W lecie najodpowiedniejszym nakryciem głowy są lekkie, słomiane kapelusze, które chronią nie tylko głowę, ale szyję i twarz od przepalenia. Noszenie przez kobiety kapeluszy okrywających zaledwie część głowy jest absurdem. Chodzenie latem z gołą głową naraża na porażenie słoneczne, a co najmniej na bóle głowy i osłabienie wzroku. Dzieci również powinny w czasie lata nosić tylko szerokie kapelusze słomkowe.

Ściskanie szyi kołnierzykami utrudnia prawidłowy obieg krwi.

Koszula powinna być dostatecznie szeroka, nie tamująca ruchów i nigdy na noc nie zapinana pod szyją, ani rękawy przy dłoni.

Wąskie spodnie lub zbyt obcisłe w pasie utrudniają oddech i obieg krwi; nigdy też nie należy podtrzymywać ich paskiem, ale nosić na szelkach. U kobiet gorset powinien być raz na zawsze usunięty, a suknie należałoby nosić również na szelkach. Ugniatanie piersi przez obcisłe staniki wywołuje liczne choroby. Ciasne podwiązki również wiele złego powodują. Obuwie powinno być luźne i na niskich obcasach; w czasie słoty unikać przemoczenia obuwia. W porze zimowej należy nosić ubranie wełniane lub na futrze. Latem ubranie płócienne, białe, jest najodpowiedniejsze. Na noc zdejmować wszelkie kaftaniki czy koszulki wełniane, sypiać tylko w bieliźnie płóciennej.

Zachowanie się przy pracy. Jak różnorodne są zajęcia ludzi, tak też i różnorodne niebezpieczeństwa, z nich wynikające. Pracujący umysłowo podlegają przeróżnym chorobom tak z powodu przeciążenia umysłu, jak i naprężenia nerwów. Przebywając najczęściej długie godziny w lokalach zamkniętych, zmuszeni są do wysiłków umysłowych w warunkach niehigienicznych, pogarszanych przez używanie tytoniu. Nie mogąc tu wyliczyć wszystkich poszczególnych wskazówek dla wszystkich zawodów, przypomnę jedynie, że przy pracy umysłowej pa-

mieć należy o koniecznym co 2 godziny odpoczynku, który trwać powinien kilkanaście minut. Po skończonej pracy, czy to przed przyjęciem posiłku, czy to przed udaniem się na spoczynek, należy orzeźwić organizm spacerem na świeżem powietrzu. Praca nocna winna być zaniechana. Zalecone jest wczesne wstawanie ze snu i praca poranna. Zbytniego pośpiechu w pracy również unikać należy.

Przy pisaniu unikać nachylania się nad stołem, a głowę trzymać zaledwie nieco pochyloną, aby nie psuć wzroku. Piszący siedzieć powinien prosto, nie nachylając się na bok prawy. Światło zawsze padać powinno na papier z lewej strony. Ubiór nie powinien być uciskający pod szyją, w pasie i pod pachami. Nóg jedna na drugą zakładać nie można, gdyż to jest przyczyną znużenia nogi i jej wykrzywienia w stawie biodrowym, a zwiększa jednocześnie ciśnienie na brzuch i klatkę piersiową.

Bezustanne szycie na maszynie należy również do prac, silnie wpływających na pogorszenie stanu zdrowia. Wywołuje ono podrażnienie nerwowe, blednicę i objawy histeryczne.

Pracownicy warsztatowi i fabryczni wogóle dbać powinni o czystość ciała, a szczególnie rąk. Zanieczyszczani pyłem z materiałów przerabianych, muszą często bardzo w kąpielach ciało oczyszczać, a pamiętać jednocześnie, by przed każdym użyciem pokarmu starannie ręce omywać wodą ciepłą z mydłem. Oczy również codziennie starannie przemywać wodą letnią. Po pracy w lokalach ciasnych pracownicy powinni codziennie przynajmniej godzinę przebywać na wolnem powietrzu, przy umiarkowanym ruchu, by starannie oczyścić płuca.

Rozrywki i zabawy. Rozrywka po pracy codziennej jest niezbędną, jako najlepszy odpoczynek, przywracający równowagę duchową i siłę fizyczną. Rozrywka jednak musi być w warunkach dla zdrowia nieszkodliwych. A więc nie może być długo w noc przeciągana, gdyż wówczas tylko szkodę przynosi. Przesiadywanie w lokalach publicznych, przepełnionych wyziewami i dymem, jest szkodliwe. Długotrwały taniec również wpływa źle na organizm, bo odbiera mu resztki sił.

Jako wskazówkę ogólną dla osób pracujących umysłowo

zalecić można stosowanie pracy fizycznej, a więc zajęcia w ogródku lub przy wykonywaniu lekkich robót ręcznych, np. rzemieślniczych. Dla osób pracujących fizycznie książka będzie miłą rozrywką, tak samo jak wysłuchanie odczytu lub pogadanki. Wreszcie teatr i muzyka stanowią rozrywki pożyteczne.

Wypoczynek nocny. Wszystkie części ciała ludzkiego muszą mieć chwile wytchnienia po swej pracy, serce i płuca odpoczywają najdłużej, bo skurcz serca jest pracą, a wydech odpoczynkiem, czyli organa te odpoczywają po 12 godzin na dobę, tylko nie w jednym ciągu, lecz po każdej chwili pracy następuje chwila odpoczynku. Mięśnie i nerwy odpoczywają w czasie snu. Mózg niemal zupełnie przestaje być czynny, a organa trawienia działają wolniej.

Do snu też należy przygotować się do pewnego stopnia, czyli wprowadzić mózg w stan spoczynku, a to dlatego, że mózg nie może przechodzić gwałtownie ze stanu naprężenia w stan spokoju. Natężony długą pracą, pozostaje w stanie naprężenia, a więc po pracy umysłowej należy dać mózgowi pewien czas odpoczynku, co pozwoli zasnąć spokojnie.

Długość snu zależy od wieku. Dziecię śpi niemal bezustannie i dopiero w miarę dojrzewania potrzeba snu się zmniejsza. W wieku dojrzałym wystarcza 7—8 godzin, gdy do lat 9 dziecko sypiać powinno 8 do 10 godzin, a w wieku lat 10 do 20 — potrzebny jest sen 8—9 godzin na dobę. Starzec nie potrzebuje spać więcej nad 5—6 godzin. Zbyt długi sen nuży i osłabia.

W czasie snu głowa powinna spoczywać wyżej, niż całe ciało, a nogi powinny być cieplej okryte, by krew ściągnąć w dół organizmu.

Ludzie nerwowi winni sypiać dłużej. Kłaść się na spoczynek należy wraz z całą naturą, czyli z nastaniem zmierzchu, a wstawać o wschodzie słońca. Od tej reguły odstępować można tylko w czasie zbyt krótkich lub zbyt długich nocy, ale nigdy nie przyzwyczajać się do chodzenia spać po północy, by wstawać przed południem.

Nigdy nie powinniśmy się kłaść do łóżka z przepełnionym żołądkiem, ani zbyt głodni. Kolację jadać należy skromną i nie

później, jak w dwie godziny przed udaniem się na spoczynek. Drzemki poobiednie nie należą do zwyczajów dobrych; lepiej jest w razie potrzeby zasnąć na pół godziny przed obiadem.

Na zakończenie wskazówek powyższych uważam za niezbędne zwrócić jeszcze uwagę na tak rozpowszechnioną w czasach dzisiejszych nerwowość, która prędzej czy później sprowadzi ludzkości całej niedolę. Nerwowość naszą zrodziły trzy źródła: budowa ciała, wychowanie i stosunki społeczne. Większość dzieci doby obecnej przynosi z sobą bardzo słabą budowę ciała, mało zdolną do opierania się najróżnorodniejszym wpływom otoczenia. Konstytucja nerwowa jest głównie dziedziczną, o czym też małżeństwa pamiętać powinny. Rodzice dzisiejsi zbyt nierozsądnie marnują siłę nerwową własną, wydając ją na nieumiarkowane przyjemności i nieumiarkowaną pracę.

Wszystkie nasze troski, udręczenia, wzruszenia, choroby takie jak tyfus, oraz inne do cięższych zaliczane, a nadto szczególnie pijaństwo i rozpusta, nie pozwalają na wydawanie potomstwa o zdrowych nerwach.

Wychowanie obecne również zasługuje na napomnienie. Dbamy więcej o rozwój umysłowy dziecka, aniżeli o rozwój fizyczny. Mamy też znaczną większość egoistów i materialistów, ludzi o słabym charakterze lub całkiem go pozbawionymi.

Teatry, po których spodziewaliśmy się przedstawiania dzieł uszlachetniających umysł i serce, stały się miejscem zabaw, gdzie operetki i farsy święcą swe triumfy, a pieprzne dwuznaczniki zbierają ogólne hołdy. Łechczą one zmysły, drażnią nerwy, ale nie uszlachetniają i nie kształcą.

Salę odczytowe stale niemal świecą pustkami. Na koncertach zbiera się przeważnie flirtująca publiczność. Większość pracowników biurowych i rzemieślników spędza czas w knajpach lub przy kartach i bilardzie. W warstwach robotniczych, wskutek braku lub wadliwego wykształcenia, szerzy się zmysłowość, rozpusta, zdziczenie obyczajów i pogoń za populanką.

Zacięta walka o byt materialny nie pozwala im zajmować się wychowaniem dzieci pod względem moralnym, szukając tylko sposobu zabezpieczenia im majątku, aby miały co trwonić w przyszłości. U zamożniejszych ojców goni za zarobkiem, matka za świetnością reprezentowanego domu, a dziećmi zajmują się najmici lub pozostawiane są samym sobie. Nic też dziwnego, że zbyt wcześnie zaznajamiają się one z rozkoszami życia, tępiąc umysłowo i rozstrajając nerwy aż do obłędu.

Rodzice mało pojmują trudność i znaczenie wychowania. Nieświadomie też popełniają grube błędy, rozpieszczając swe dzieci, potęgując ich wady i kaprysy, a tem samem zwiększając ilość nieszczęśników, przepadających w pierwszej walce życiowej.

Przyjrzyjmy się uważnie naszej młodzieży szkół średnich. Celem ich kariery, częstokroć przewyższająca siły umysłowe danego osobnika. Dążenie też do tego celu niszczy młodzież i daje nam ludzi zdenerwowanych i wynędzniałych.

Współczesne wychowanie panien — jeszcze gorsze. O celu i zadaniach kobiety-matki zapomina ono zupełnie. Zbyt długie ślęczenie nad nauką przyśpiesza rozwój umysłowy, kosztem zdrowia. Flirt, uprawiany z kolegami — dokonywa reszty. Mamy też 75% małżeństw nieszczęśliwych, bo kobiecie brak równowagi w uczuciach, praktyczności i zdrowia, co musi przeszkadzać jej być prawdziwą towarzyszką życia mężczyzny. Z drugiej strony żona też nie może być zadowolona z wyczerpanego przedwcześnie męża. Widzimy więc w ogniskach rodzinnych tylko rozczarowanie, zdenerwowanie, niezadowolenie, rozdrażnienie, kwasy, a wreszcie niedomagania lub choroby przewlekłe, wcale nieuszcześliwiające pożycia wspólne.

Obroną przed nerwowością może być praca fizyczna obok umysłowej, dłuższe przechadzki, kąpiele letnie, codzienne kąpiele powietrzne przed udaniem się na spoczynek, nacieranie ciała wodą zimną, skromne potrawy, spożywanie znacznej ilości owoców, nie używanie alkoholu, tytoniu, czytanie dzieł poważnych, doborowej treści, a przede wszystkim nie odładowanie się niedoścignionym marzeniom, życie rzeczywistością i spędzanie czasu wolnego na łonie natury.

Uwagi ogólne.

Pamiętać przedewszystkiem należy, że chorujemy prze-
ważnie *z własnej winy*.

Lekceważymy zdrowie przez niezachowywanie najelemen-
tarniejszych zasad higieny, a następnie uciekamy się do lecze-
nia wówczas dopiero, gdy choroba już dobrze ujarzmiła orga-
nizm.

Radom lekarskim nie jesteśmy bezwzględnie posłuszni,
najcenniejsze wskazówki częstokroć lekceważymy, a szczegól-
niej gdy tylko uczujemy polepszenie stanu zdrowia. Czas re-
konwalescencji chorego wymaga również nader starannej pie-
czołowości, o czem rzadko kiedy staramy się pamiętać.

Nie chcąc się powtarzać przy każdej chorobie oddzielnie,
radzę pamiętać ogólnie, że rekonwalescentom można podawać
bezpiecznie do jedzenia i picia: świeżą wodę z sokiem malino-
wym, kleiki, czekoladę, kakao, kawę żołądźkową, mleko słodkie
i kwaśne, maślanekę, kaszkę, ryż, figi, sago, potrawy mączne,
rosoly, dojrzałe słodkie owoce, zwłaszcza gotowane lub pie-
czone, jaja na miękko, chude ryby i mięso wołowe i cielęce,
drób, dziczyznę, chleb byle nie świeży, bułeczki, małą ilość kar-
tofli, jarzyny, świeże masło, polewkę z wina, zupy owocowe
i t. p. zależnie od choroby, jaką chory przechodził.

W każdym razie wystrzegać się jedzenia tłustej wieprzo-
winy, marynat, wędlin, pasztetów, ciast ciężkich, jarzyn wzdy-
mających, kwaśnych owoców, przypraw korzennych, wogóle
tłuszczów, trunków i napojów wysokowych, oraz cebuli,
czosnku, grzybów i wogóle pokarmów trudnych do strawienia.

Stosowanie wskazywanych lekarstw.

Niemal na każde niedomaganie wskazywane są środki lecz-
nicze, złożone z różnych ziół. Ostrzegam jednak, że zawsze
można użyć tylko jednego środka, złożonego z ziół wymienio-
nych, a gdyby wybrany środek nie skutkował należyście, można
zastosować inny, lecz również złożony tylko z ziół wskazanych.
Zażywanie środków z dowolnie wybranych roślin w żadnym
razie nie jest wskazane.

Różne są organizmy ludzkie i różnie też na chorych działa jeden i ten sam środek leczniczy. Wychodząc z tej zasady, podawane są różne mieszaniny ziół, ale po dokładnem zbadaniu ich działalności. Różne też mieszaniny ziół przepisywane są i z tej przyczyny, że nie każda wskazana roślina może być pod ręką w danej chwili i w danej okolicy częstokroć może być zupełnie nieznana.

Wobec powyższego pozostaje dla chorego tylko wybór tego środka, jaki może być w danym wypadku przyrządzony ściśle z roślin wymienionych do przyrządzenia danego lekarstwa.

CZĘŚĆ PIERWSZA

Choroby i środki zaradcze.

1. ANGIELSKA CHOROBA. *Krzywica. (Rachitis).*
Nienormalny rozwój szkieletu u dzieci, ujawniający się około 6 miesiąca życia do lat dwóch. Przyczyną choroby jest złe odżywianie i nieodpowiednie warunki higieniczne, jak wilgoć, brak słońca.

Objawy: Zbyt rozrastająca się czaszka, w okolicy ciemienia miękka. Głowa często poci się. Nogi łukowato wykrzywione, kręgosłup słaby, co jest najczęstszą przyczyną skrzywień (garb), zwężen miednicy i zniekształceń w budowie klatki piersiowej. Organa wewnętrzne również osłabione, a stąd częste biegunki, kurcze krtani, konwulsje, katary.

Leczenie przedewszystkiem polega na poprawieniu warunków higienicznych, w jakich dziecko dotąd przebywało, a więc usunięcie go z mieszkania wilgotnego, źle przewietrzanego i bezsłonecznego. Latem dziecko powinno przebywać w miejscowości suchej, piaszczystej, a w dni słoneczne zagrzebywać nóżki w piasek, rozgrzany promieniami słońca. Pożywienie: mleko, żółtka gotowane na twardo, zupa z ryżu, owsa, jęczmienia, kawa żółdziowa. Nie dawać kartofli, chleba, herbaty, kwasów i tłuszczów. Codziennie kąpać dziecko w ciepłym odwarze ziela tatarskiego (tatarak), biorąc korzeni z liśćmi dolnemi garniec na wanienkę wody. Korzenie te należy gotować w wodzie przez godzinę. Można też dodawać do gotującej się wody po garści ruty i dziewanny.

Kąpiel ma trwać 15—20 minut. Wodę kąpielową można odgrzewać i kąpać w niej po raz drugi.

Bardzo skutecznem okazało się również kąpanie dziecka co trzeci lub czwarty dzień w odwarze kory dębowej, przyrządzonym podobnie jak odwar tatarakowy. Korę brać należy z gałązek dwuletnich. Do odwaru tego można dodawać jeszcze po pół garnca pokrajanej paproci (ziele i korzeń) na wanienkę wody.

Kąpiel tatarakową zamieniać można w trzecim lub czwartym dniu kąpielą dębową.

Wewnętrznie można dzieciom dawać 3 razy dziennie po kieliszku odwaru z takiejże kory dębowej, a w tym celu na kwartę wody brać 25 — 30 gr. kory, gotować 15 minut i pić po ostudzeniu. Dwa razy dziennie dawać na końcu noża w wodzie lub mleku proszek z palonych kości wołowych, świeżych. Dwa razy na tydzień, po kąpeli smarować plecy i boki maścią nogietkową (patrz sposób jej przyrządzenia).

2. ANGINA. ZAPALENIE GARDŁA. KRUP. Silne dreszcze zwiastować zwykły tę chorobę, poczem następuje zimno, następnie silna gorączka, ból głowy, zupełny upadek sił, język obłożony, migdałki spuchnięte, przełykanie utrudnione. W gardle i na podniebieniu wyraźne, jasno-czerwone zapalenie i obrzmienie. Szczególnie krup jest chorobą bardzo poważną, mogącą zakończyć się śmiercią przez uduszenie, gdy puchlina i błony, tworzące się w krtani, nie dopuszczają powietrza do płuc. Choroba ta wymaga natychmiastowego wezwania doświadczonego lekarza, gdyż częstokroć jedynie szybka operacja może chorego uratować.

W braku lekarza lub przed jego przybyciem należy płókać gardło sokiem z buraka czerwonego, zmieszanym z octem (na $\frac{1}{2}$ szklanki soku kieliszek octu). Płókać co pół godziny. Szyję owinać ręcznikiem, zmoczonym w ciepłej wodzie z octem, zmieniając opaskę co pół godziny. Wewnętrznie pić co 10 minut po łyżeczce herbaty z szałwji, kwiatu lipowego, liści i kwiatu wilżyny ciernistej (*Ononis spinosa*) lub ślazu leśnego (*Malva silvestris*). Można pić herbatę z każdego zieleń wymienionego, ale nierównie skuteczniejszym środkiem jest napar z dwóch lub więcej gatunków ziół wyszczególnionych.

3. APETYTU BRAK. Przyczyną tego niedomagania jest ostra lub chroniczna choroba organów pokarmowych, a wreszcie i innych chorób organizmu, którym towarzyszy gorączka.

Leczenie: o ile przyczyną braku apetytu jest tylko przeżalenie lub zjedzenie czegoś niestrawnego, to wzięcie środka przeczyszczającego, a następnie post — będą najskuteczniejszym lekarstwem. O ile jednak *brak apetytu* ujawnia się *stale*, należy co 2 godziny zażywać po łyżce stołowej wywaru z korzenia goryczki żółtej (5 gr. na 3 filiżanki wody, gotować 15 minut), lub pić 2—3 filiżanek dziennie herbaty z jagód borówki brusznicy, osłodzonej nieco cukrem.

Wreszcie zalecić można herbatę, przyrządzoną według następujących recept: 1) lawendy i szczawiu pospolitego po łyżce stołowej i 2 łyżki ruty; 2) korzeni arcydzięgla lekarskiego łyżkę, liści szalwii łyżkę i 2 łyżki tymianika; 3) trójliścia łyżkę, 2 łyżki dziurawca i łyżkę tymianika. Zmieszane zioła naparzać jak herbatę i odwar otrzymany pić 3 razy dziennie. Na szklankę wody ziół należy brać pełną łyżeczkę od kawy. Herbatę z ziół pije się ciepłą, łykami, co pewien czas.

4. ARTRETYZM, ZAPALENIE STAWÓW. Odmiana reumatyzmu; najczęściej jest chorobą dziedziczną; najczęstszą przyczyną jest używanie większej ilości pokarmów mięsnych i napojów wysokokalorycznych, przy ograniczonej pracy fizycznej. Niezupełnie utlenione białko zamienia się w kwas moczowy, gromadzący się we krwi i osiadający w stawach, a powodujący tam bóle, którym towarzyszą gorączka i obrzęk. Zaniedbanie leczenia wywołuje porażenia kończyn chorobą zajętych i ich bezwład. Ataki po wzmożonych bólach przemijają, łudząc chorego chwilowym polepszeniem.

Leczenie rozpocząć należy od diety, polegającej na powstrzymaniu się od pokarmów mięsnych i spirytualji; w miarę możliwości używać ruchu. W czasie ataku zachować spokój zupełny. Jako stały napój podawać trzy razy dziennie po szklance herbaty z liści brzozy i korzeni tataraku. Na szklankę wody brać pełną łyżeczkę liści, a pół łyżeczki korzenia.

Z dobrym też skutkiem chorzy pić mogą odwar mieszanek: 1) dwie łyżki dziewanny i 2 łyżki trójliscia zmieszać razem, zaparzyć 5 szklankami wrzącej wody, a gdy wystygnie, pić cztery razy dziennie po małej szklaneczce; 2) garść młodych listków brzoźowych i łyżkę wilżyny ciernistej na 3 szklanki wody, gotować 2 minuty i odwar ten pić 3 razy dziennie po kieliszku od wina.

Jadanie codzienne przez 2—3 tygodnie selerów, gotowanych w małej ilości wody pod przykryciem, również wielce pomaga.

Oprócz picia wyżej wskazanych herbat, zalecam zażywanie 4 razy dziennie na koniec noża proszku z utartego tataraku.

Zewnątrznie: miejsca chorobą dotknięte smarować olejkim ze świeżych kwiatów dziewanny; uśmierza też bóle wcieranie mieszaniny następującej: tynktury z nasion bieluniu 2 łyżki, tynktury z kwiatów sosnowych łyżkę, spirytusu mrówczanego 3 łyżki i 20 gr. methylium salicylicum (nabyć w aptece). Po każdym utarciu chore miejsce obłożyć watą i owinać ceratką, poczem przez godzinę nie wstawać z łóżka.

Wszelkie kąpiele i okłady z wody zawsze pogarszają stan chorego. Wprost przeciwnie działają promienie słoneczne na części chore. Wywołując obfite poty — przynoszą ulgę.

Nieocenionym środkiem jest też jad pszczoł. Gdy żadne środki nie skutkowały, ukąszenie pszczoł radykalnie chorobę usuwało. W tym celu do miejsc chorych dopuścić 2 lub 3 pszczoły, a po ukąszeniu ból wraz z puchliną bezpowrotnie przechodzi.

Pewna dama nacierała olejkim macierzankowym *artretyzmem* dotknięte stawy palców u obu rąk rano i wieczór. Zmniejszało to bóle w znacznym stopniu. Olejku tego dostać można gotowego w składach aptecznych.

5. ASTMA. ROZEDMA PŁUC. DUSZNOŚĆ. Choroba ta występuje często samoistnie, ale zjawia się też w chorobach płuc, serca, żołądka, nosa; może być odziedziczona po rodzicach. Przeziębienie, zatwardzenie, nieumiarkowanie w jedzeniu i piciu są najczęstszymi przyczynami tej niebezpiecznej

choroby, objawiającej się utrudnionem oddychaniem, suchym, męczącym kaszlem, biciem serca. W nagłych wypadkach duszności — ściskanie i klucie w piersiach, oddech utrudniony; kończyny zimne, twarz zsiniała. Silniejsze ataki kurczowe częstokroć kończą się śmiercią.

Chorzy szczególniej unikać powinni przeciągów, nosić zawsze lekkie a ciepłe ubranie, nogi w porze zimowej utrzymywać ciepło, sypiać w dobrze przewietrzanych mieszkaniach, jadać potrawy lekkostrawne, unikać wzruszeń i długiej a głośnej rozmowy.

Jeżeli z powodu zaziębienia kaszel się zwiększy, należy na noc wysmarować choremu piersi i plecy terpentyną francuską. O ile można, dobrze jest postawić kilkanaście baniek suchych na plecach. Nogi rozgrzać bańkami, napełnionymi wodą gorącą. Za napój na noc dać herbatę z bzu czarnego lub kwiatów lipy; łyżeczkę kwiatów na szklankę wody, zaparzyć dobrze i osłodzić miodem.

Przy silniejszych atakach, gdy następują kurcze płuc, plecy i piersi nacierać spirytusem kamforowym, na brzuch przykładać ogrzane talerze, nogi ogrzewać bańkami z wodą gorącą. Otworzyć okno, ubranie rozpiąć. Za napój dawać choremu herbatę z mięty i rumianku, biorąc tej mieszaniny dwie łyżeczki na szklankę wody. Jeżeli przyczyną ataku jest przeładowanie żołądka — herbatę z tysiącznika lub piołunu z jałowcem, co pół godziny po łyżce stołowej. W razie krwiotłucia dawać wywar ze skrzypu i rdestu ptasiego. Dwie małe łyżeczki mieszaniny na szklankę wody, gotować 2 minuty i pić co pół godziny po małym kieliszku.

Zapobiegawcze środki przeciw atakom są: codzienne picie na czczo po szklance herbaty z młodych listków brzozy białej lub ze świeżych pączków topoli czarnej lub osiny; oddychanie parą gotującej się wody z nierozkwitłymi pączkami i korzonkami malwy czarnej.

W wielu wypadkach udało mi się zupełnie wyleczyć z astmy stałem piciem 3 razy dziennie po szklance herbaty z ziół: 40 gr. bagna., 25 gr. babki wąskolistnej, 25 gr. kociego pyska i 12 gr. pokrzywy wielkiej. Mieszaniny tej brać 1½ łyżeczki

na szklanę wody, gotować 1 minutę, postawić na 10 minut na ciepłej blasze lub samowarze, a następnie przecedzić przez płótno i wpuściwszy łyżeczkę miodu do szklanki tej herbaty, pić ją zwolna łykami.

Wielką ulgę niesło również picie przez czas dłuższy wywaru z korzenia i ziela driakwi podgryzionej. Łyżeczkę na szklanę wody, gotować 3 — 5 minut, pić po 2 szklanki dziennie.

Odwar z kwiatu dziewanny i liści podbiału: każdego po szczypcie na szklanę wody, naparzać przez 10 minut na kuchni i pić w atakach astmy, osłodziwszy napój miodem.

Jagody czarne z bzu, przesmażone z miodem lub świeżą słoninką, przefasowane i zażywane po $\frac{1}{2}$ łyżeczki 3 razy dziennie — dobry skutek w tej chorobie wywierają.

Zalecam też picie przez czas dłuższy naparu z izopu lekarskiego, rumianku rzymskiego i przetacznika lekarskiego, w równych częściach; łyżeczkę tej mieszaniny zagotować w szklance wina i wino osolić; pić po trzy małe szklaneczki dziennie.

6. BEZSENNOŚĆ. Jeśli trapi nas bezsenność, przede wszystkim unikajmy środków sztucznie sen wywołujących, bo one tylko przyczynią się do większej ruiny organizmu. Najczęstszą przyczyną bezsenności jest przepracowanie umysłowe lub przeładowanie żołądka o późnej porze dnia, a wreszcie podrażnienie nerwowe. Tak po pracy, jako też i po chwilowem uniesieniu, którego uniknąć nie było można, należy przed snem udać się na spacer, mający trwać najmniej 15—20 minut, na świeżem powietrzu. Pokarmów nigdy nie przyjmować później, niż na 3—4 godzin przed udaniem się na spoczynek i zawsze tylko lekkostrawne. W nocy okrywać nogi ciepłej, aniżeli całą resztę ciała. Plecy, piersi i kark wycierać na noc wodą zimną. Pościel i sypialnia powinny być codziennie starannie przewietrzane.

Jako środki pomocnicze zaleca się: zucie w łóżku kilku ziarn anyżu, lub co 2 godziny zażywać po łyżce stołowej napoju z korzenia kozłka pospolitego (60 gramów korzenia zalać kwartą zimnej wody, postawić na 4—5 dni, poczem napój jest

zdatny do użytku; inny sposób: wskazaną ilość korzeni i wody gotować 1 minutę i następnie postawić na pół godziny, by płyn ostygł.

Na godzinę przed udaniem się na spoczynek pić codziennie po szklance herbaty z kwiatu, liści i nasienia kopru ogrodowego, wygotowanych w winie. Łyżkę mieszaniny na szklankę wina, gotować 5 minut.

Jeżeli d z i e c k o roczne lub starsze cierpi na bezsenność, dawać mu przed snem $\frac{1}{2}$ małej filiżanki herbaty z pierwiosnka lekarskiego, zmieszanej z mlekiem. Zaznaczam, że moc leczniczą posiadają tylko kwiatki ciemno-żółte. Gatunek ogrodowy tej mocy nie ma.

S u c h o t n i k o m n a b e z s e n n o ś ć z dobrym skutkiem dawać można codziennie w godzinę po obiedzie i na 2 godziny przed snem po 5 kropli nalewki chmielowej na cukrze lub w wodzie.

7. BIEGUNKA. Najczęstszą przyczyną jest zaziębienie; napicie się zimnej wody, jedzenie lodów po szybko jedzonych potrawach gorących, picie zanieczyszczonej wody, przeładowanie żołądka owocami i t. p. Rozwolnienie, trwające dzień lub dwa, częstokroć jest nawet pożyteczne dla organizmu, ponieważ usuwa z niego materje niezdrowe, lecz dłużej trwające osłabia i wyniszcza organizm, wywołując inne choroby poważne lub przechodząc w biegunkę krwawą (patrz: Dyżenterja), która zawsze jest niebezpieczna.

Najpierwszym warunkiem jest usunięcie przyczyny, a więc na wsi i w małych miasteczkach zbierać należy wodę, do picia używaną. Znam wypadki, gdy cała rodzina zapadła na biegunkę, której przyczyną okazała się woda ze studni dawno nie oczyszczanej; na dnie jej znaleziono stare obuwie, kalosze, utopione zwierzęta. Następnie choremu zalecić trzeba dietę: zupa z dobrze rozgotowanego ryżu, mleko, kleik owsiany powinny być jedynym pożywieniem. Nogi utrzymywać ciepło; na brzuch przykładac talerze ogrzane lub płyty zmaczane w gorącym odwarze siana, zmieszanym z octem.

Jeżeli biegunka pojawiła się nagle u osoby d o r o s ł e j,

a rozwolnieniu towarzyszą boleści, natychmiastowo skutecznie działającym środkiem okazało się podanie choremu pół małego kieliszka nalewki orzechowej. Za napój pić herbatę z dziurawca, biorąc pełną łyżeczkę ziela z kwiatem na szklan-
kę wrzącej wody.

Biegunkę u dzieci natychmiastowo przerywa herbata z korzenia kurzego ziela, dawana 3 razy po kieliszku od wina (im dziecko młodsze, tem kieliszek mniejszy), co 3 godziny. Na szklan-
kę wody wziąć łyżeczkę korzeni i gotować 5 minut.

Chroniczną biegunkę u osób dorosłych leczy codzienne picie na czczo jednej szklanki wywaru z tysiącznika, dziurawca i kurzego ziela, a wieczorem herbaty z jagód czarnych. Na szklan-
kę wody brać pół łyżeczki dziurawca, tyleż tysiącznika i łyżeczkę korzeni kurzego ziela; gotować 3—5 minut. Jagód czarnych bierze się łyżeczkę na szklan-
kę wody i gotuje 3 minuty. Pić wolno, po ostudzeniu, łykami.

W uporczywym rozwolnieniu pomaga też żółtko ubite ze sproszkowaną gałką muszkatolową. Lekarstwo to przyjmować co godzina po łyżeczce od kawy.

W braku środków powyższych zalecić można: picie po 3 filiżanki dziennie herbaty z piołunu, skrzypu i korzeni dzięgla leśnego, wziętych w równych częściach; mieszaninę gotować należy 3—5 minut.

Skutecznym jest też rdest ptasi, wygotowany w winie czerwonym (łyżeczkę ziela na filiżankę wina) i zażywany co 4 godziny po filiżance.

Można również pić odwar z korzenia rabarbarowego 4 razy dziennie po pół szklanki lub herbatę z liści tobołków pospolitych w takiejże dozie.

Uporczywie trwające biegunki dały się usunąć pić herbaty z równych części: przywrotnika pospolitego, ślazu i bylicy pospolitej. Starszym należy dawać po 1/2 szklanki 4 razy dziennie, a dzieciom po łyżce stołowej co godzina.

W licznych wypadkach, gdy innego środka pod ręką nie było, dawałem dzieciom chorym na krwawą biegun-

kę herbatę z wygotowanych liści brzoźowych (młodych) lub zimą z pączków na gałązkach tego drzewa, a zawsze dobry skutek wywoływało. Brać należy łyżkę stołową na szklankę wody i gotować 5 minut. Pić herbatę osłodzoną, ciepłą.

Nawet b y d ł u r o g a t e m u napój ten, dawany kilka razy dziennie po pół kwarty na raz, zawsze chorobę uśmierzał.

8. BIELMO NA OCZACH. Choroba ta często jest tylko skutkiem ogólnego wycieńczenia organizmu i osłabienia, a więc przede wszystkim leczyć należy cały organizm. Dobre odżywianie, ruch na świeżem powietrzu, codzienne chodzenie boso 15 minut po zrosiałej trawie szczególnie zalecić można. Oczy dwa razy dziennie przemywać wodą aloesową. Na szklankę wody brać aloesu sproszkowanego na koniec noża, gotować 5 minut i po ostudzeniu używać. Po tygodniu takich płókań robić to samo wodą alunową cztery razy dziennie. Na szklankę wody brać sproszkowanego alunu dwa razy na koniec noża i pół łyżeczki miodu. Zagotować i po ostudzeniu używać.

9. BLEDNICA. Choroba ta najczęściej dotyka młode kobiety i dziewczęta między 12 a 20 rokiem, po chorobach wycieńczających, z powodu złego odżywiania, zepsutego powietrza, życia siedzącego, zmartwień, zboczeń płciowych, miłości zawiedzionej, ucisków gorsetami, przejmowania się czytaniami romansami, zażywania mocnych środków leczniczych, nadużycia kawy, a wreszcie zaziębienia.

Objawy: ogólny wygląd słabowity, wzrok bez blasku, cera blada, osłabienie, brak apetytu, ciało zimne, a szczególnie nogi, trawienie złe, drżenie rąk i nóg, w ustach niesmak, brak snu, regularność skąpa, częstokroć bolesna, niekiedy obrzęki brzucha, zgaga, nudności, zatwardzenie lub biegunka.

Leczenie jest dość trudne, bo należy dać chorej staranną opiekę, czyste powietrze w mieszkaniu, pokarmy posilne a lekkostrawne, nic korzennego, a tem mniej rozpalającego. Jeżeli chora szła stale na maszynie, należy koniecznie zaprzestać tej pracy na czas pewien, a wogóle unikać wysiłków fizycznych i umysłowych, brać w porze letniej częste kąpiele rzeczne, przebywać na słońcu. Co rano i wieczór opiekunka powinna zna-

czać ręcznik w zimnej wodzie, nieco go wycisnąć i ręcznikiem tym wytrzeć całe ciało chorej, a szczególnie plecy i nogi do bioder. Po wytarciu chora powinna natychmiast położyć się do łóżka, a rano po zabiegu okryć się kołdrą, poleżeć w łóżku jeszcze kilkanaście minut, a następnie, odziewszy się dość ciepło, chodzić po pokoju wolno, nie wychodząc na ulicę wcześniej, niż w godzinę po zabiegu. Co drugi dzień przed spoczynkiem robić okłady na brzuch z dobrze ciepłej wody z octem. Okład na ciele utrzymywać należy przez $\frac{1}{2}$ godziny.

Wewnątrz: codziennie rano i wieczór zażywać po łyżeczce soku z młodych listków krwawnika pospolitego, mieszając sok ten z mlekiem. Co drugi dzień na czczo pić po pół szklanki herbaty z tysiącznika i piołunu, a codziennie zażywać przed obiadem na koniec noża proszku z suszonych żołądzi dębowych.

Skutecznym środkiem jest codzienne picie po 2 lub 3 filiżanki herbaty z następujących mieszanek: na kwartę wody łyżkę stołową korzeni goryczki żółtej, 2 łyżki ziela krwawnika pospolitego i łyżkę korzeni omanu; gotować 3—5 minut, lub: 3 łyżki dziurawca, łyżkę jasnoty białej, 2 łyżki melisy i 2 łyżki liści jeżyny, dobrze zaparzyć i pić po ostudzeniu.

Zamiast kawy zwykłej używać kawę żołądziową, jadać jabłka, w które wbito kilka gwoździ i upieczono, pić lekkie wino, w którym moczono opilki żelazne, a do potraw dodawać selery, pietruszkę, chrzan; jadać rzodkiew, salatek z pokrzywy, szczaw, szparagi, selery. Jako napój stale używany zalecam j a b ł e c z n i k — patrz w skorowidzu.

10. BOKU BÓLE. O ile niema gorączki i kaszlu, ból ten ma charakter nerwowego lub reumatycznego. W pierwszym wypadku ból ustąpi pod okładami z wywaru owsa; garść owsa na kwartę wody, gotować 10 minut i robić dobrze ciepłe okłady; w drugim wypadku stosować leczenie jak w reumatyzmie.

Jeżeli zauważymy dreszcze, kolkę przy oddychaniu i gorączkę — patrz zapalenie płuc.

11. BRODAWKI. KURZAJKI. Występują bez widocznej przyczyny. Zniszczyć je można przez kilkakrotne nacieranie sokiem, wyciekającym z zerwanego brodawnika mle-

czowego, zwanego też dmuchawcem, albo przez przykładanie na brodawki masy z utartych liści wierzbowych z octem.

Skuteczne też jest nacieranie sokiem z ziela jaskółczego (*Chelidonium majus*), lub częste przez czas dłuższy pocieranie kredą zwyczajną; wreszcie maść, zrobiona z równych ilości sproszkowanych nasion kopru ogrodowego i pokrzywy wielkiej, zmieszanych z odpowiednią ilością miodu przasnego.

12. BRODAWKI PIERSIOWE KARMIĄCYCH. Chcąc zapobiec bólom brodawek piersiowych, należy w czasie ciąży często omywać je spirytusem; na dwie łyżki spirytusu dodawać jedną łyżkę wody.

Po pękane brodawki smarować śmietanką, zmieszaną z białkiem jaja. Bardzo skutecznym środkiem okazały się też okłady z rozgotowanych w wodzie na papkę liści noska chróścielowego.

13. BRZUCHA BOLEŚCI. Dla uspokojenia najsilniejszych nawet boleści w brzuchu skuteczną zawsze okazała się nalewka spirytusowa na zielonych jeszcze orzechach włoskich.

Dla nieznoszących trunków zalecam dawać mocną herbatę z rumianku i melisy, w równych częściach zaparzaną, albo ziele tobołka pospolitego, wygotowane w winie lub wreszcie herbatę: na kwartę wody garść liścia z kwiatem tawuły łąkowej, 2 łyżki stołowe pokrzywy wielkiej i tyleż dziurawca; pić 3 — 4 filiżanek dziennie.

14. BRZUCHA ROZDĘCIE. Połączone jest zawsze z bólami, rznięciem. Pić herbatę, w następujący sposób przyrządzoną: do pół kwarty mleka wlać szklankę wody i wrzucić 2 łyżki nasienia karulku pospolitego, łyżkę kopru włoskiego i 2 łyżki ziela krwawniku; gotować 15 minut i po przedzeniu zażywać po małej szklance 3 razy dziennie, tak wolno, aby szklankę płynu wypić w ciągu 15 — 20 minut.

15. BRZUCHA PUCHLINA WIETRZNA. *Objawy.* Boleści około pępka, brzuch wzdęty, boki zapadłe, skóra pod uciskiem nie przelewa się, jak w puchlinie wodnej.

Pić 4 filiżanki dziennie herbaty z równych na wagę części: rumianku, jagód jałowcowych, mięty i nasion kopru włoskiego; mieszaniny tej brać garść na kwartę wody, gotować 3 minuty i zażywać po zupełnem wystudzeniu. Choremu zaleca się picie wiele wody zimnej. Należy też dawać lewatywy z rumianku i kawałka mydła, ale pamiętać trzeba, że płyn do lewatywy musi być zupełnie zimny, gdyż ciepły przynosi pogorszenie choroby.

16. CHOLERA. Jedna z groźnych chorób epidemicznych. Lekarstwa radykalnego niema, lecz niżej podane środki w wielu wypadkach pomyślny skutek wywołały. O ile jednak chorobę trudno wyleczyć, o tyle z łatwością uniknąć jej można. Najdoskonalszym środkiem ochronnym przeciw tej zarazie jest przyzwoity tryb życia, unikanie wszystkiego, coby nieład w zdrowiu wywołać mogło. Nadewszystko nie należy trwożyć się w razie pojawienia się cholery w danej miejscowości; trybu dotychczasowego w życiu codziennem zmieniać nie należy; wystrzegać się nieumiarkowania w jedzeniu i piciu, oraz w pracy i śnie; wystrzegać się przeziębienia lub zbytznego rozgrzania. Mieszkanie zająć czyste, zdala od wód stojących, przewietrzać często, a przed udaniem się na spoczynek wykaździć jagodami jałowcowymi.

Dietę zachowywać należy w tym stopniu, w jakim niezbędna jest do regularnych wypróżnień żołądka. Unikać potraw tłustych, kwaśnych, łatwo fermentujących, trudnych do strawienia legumin, oraz grochów, soczewicy, tłustego ciasta, wieprzowiny, gęsin, baraniny, węgorza, starych serów, tłustych pasztetów i t. p. Z napojów szczególnie nie należy pić wody inaczej, jak po jej przegotowaniu i ostudzeniu; kawa, czekolada, herbata chińska lub mięta, czyste stare wino francuskę lub węgierskie, mierna ilość koniaku lub wódki nie są szkodliwe, czego powiedzieć nie można o młodych winach kwaśnych, gruszczykach, orszadzie i t. p. Na noc jadać mało i wcześniej przed udaniem się na spoczynek. Wszelkich biesiad unikać.

W odzieniu stosować się ściśle do pory roku i stanu po-

wietrza, nosząc ubranie cokolwiek cieplejsze, niż zwykle. Przemoczoną bieliznę lub obuwie natychmiast zmieniać. Ciało często obmywać wodą letnią z mydłem i rozcierać suchymi chustami wełnianymi.

Gdy pomimo wszelkich środków ostrożności pojawi się biegunka, pamiętać należy, że opóźnienie kilkogodzinne może za sobą nieuchronną śmierć spowodzić. W samym początku choroby ratunek jest zawsze pewny i łatwy. W razie więc najślabszego objawu biegunki natychmiast brzuch owinąć flanelą, zaprzestać jedzenia wszelkich owoców, a jeść zupełnie dobrze rozgotowanego ryżu, pić mocny wywar mięty z kwiatem lipowym, by wzbudzać poty.

Gdy prócz biegunki pojawią się wymioty, oddech będzie utrudniony, tętno słabe, pot zimny, kurcze i siność, niezwłocznie nacierać silnie całe ciało grubym płótnem, zmaczaniem w gorącym occie lub spirytusie kamforowym. Podczas nacierania nie powinno mieć dopływu powietrze, a więc czynność tę wykonywać należy pod przykryciem. Chory powinien być stale dobrze okryty ogrzanymi kołdrami. Co pół godziny podawać choremu herbatę z melisy, kwiatu krwawnika lub rumianku z kwiatem bzu czarnego. Do podeszew przykładać chrzan tarty.

W razie silnych wymiotów podawać mocny wywar kawy czarnej, dodając do każdej filiżanki łyżeczkę araku lub spirytusu, a gdy jest w zapasie — nalewki orzechowej lub przeciwcholerycznej, której sposób przyrządzenia znajduje się w części drugiej pracy niniejszej. Nalewkę taką zażywać można w ilości jednego kieliszka na raz; jeżeli chory pijał trunki, w pół godziny można podać mu drugi kieliszek.

Wszystkie powyższe zalecenia stosować należy szybko i starannie, nie można jednak zapominać, że podane są one tu jedynie dla tych wypadków, w których niema możliwości wezwania pomocy lekarza. O ile lekarz jest na miejscu, powinien być natychmiast wezwany, a w ostateczności wezwać felczera, by zawsze ktoś umiejętnie, z wprawą, kierował ratunkiem chorego.

Wszelkie odchody chorego należy natychmiast starannie usuwać, zalewając je świeżo lasowanym wapnem.

P o p r z e j ś c i u c h o r o b y chory nie jest jeszcze wolny od niebezpieczeństwa, o czem dobrze pamiętać należy i wystrzegać się wszystkiego, co mogłoby żołądek osłabić lub organizm przeziębici. Zwykle po choleryze szczęśliwie przebytej trwa jeszcze czas pewien biegunka, czasem zaparcie stolca, bóle żołądka, zatrzymanie moczu, zapalne dolegliwości błon śluzowych, wątroby, mózgu, duszność, ogólne osłabienie, stan podobny tyfusowi, obrzęk gruczołów ślinowych, nóg, poty nocne, wysypki skórne. Przy każdym z objawów tych, jeżeli nie ma lekarza, stosować należy środki, podane w pracy niniejszej dla odpowiednich chorób.

17. CHOLERYNA. Jeżeli do silnej biegunki przyłączą się wymioty, kurcze, pragnienie i bezdźwięk głosu, a niema objawów martwiczych okresu cholery, to chorobę nazywamy choleryną.

Najważniejszym zadaniem jest uśmierzenie k u r c z ó w ż o ł ą d k o w y c h. Jeżeli ktoś nie ma gotowej nalewki orzechowej, ani przeciwocholerycznej (patrz: Cholera), to dawać należy choremu odwar melisy, nieco osłodzony, ale pić go trzeba na gorąco. Brzuch nacierać spirytusem kamforowym lub octem gorącym.

W y m i o t y p o w s t r z y m u j e czarna kawa; brać należy łut zmielonej dobrej kawy na małą szlankę wody i dobrze wygotować.

Wszystkie uwagi, zamieszczone w poprzedniej chorobie, przestrzegane być powinny i w cholerynie.

18. CHRYPKA. Najlepszym środkiem okazał się wywar z pokrajanej cebuli i nasion anyżu, używany co 15 minut po łyżce stołowej. Na pół kwarty wody bierze się jedną cebulę i łyżkę stołową anyżu.

Pomaga również płókanie gardła odwarem z biedrzyńca pospolitego.

Jeżeli przyczyną niedomagania jest z a z i ę b i e n i e, wypić na noc szklankę herbaty z kwiatu lipowego, a w ciągu dnia często oddychać parą z gotującego się mleka lub wody.

Kobiety wiejskie na chrypkę używają ziarenek gorczycy, biorąc po 10 — 15 ziarn w łyżce miodu przasnego, trzy razy dziennie.

Na czczo spożywany mlecz ze śledzia surowego również jest skutecznym lekarstwem. Kto śledzia nie znosi, może z mlecza wycisnąć mleczko i to zażywać.

Skuteczną też jest herbata z podbiału, do której dolać należy odwaru z siemienia lnianego. Mieszaninę tę pić na gorąco po pół filiżanki co 3 godziny.

D z i e c i o m dawać cztery razy dziennie po pół szklanki małej odwaru korzenia ślazu poziomego.

19. CIECZENIE Z UCHA. Zdarza się często u dzieci skrofulicznych, a wówczas należy skierować starania ku wyleczeniu choroby podstawowej. Bywa również wysięk z uszu po ostrem zapaleniu, odrze, ospie i t. p. Wysiękom częstokroć towarzyszą bóle ucha, głowy, obrzęk gruczołów okołosusznych, gorączka.

Zaleca się przestrzykiwanie chorego ucha herbatą ze skrzypu lub rumianku kilka razy dziennie, a po każdym przepłókaniu ucho zakładać watą.

20. CHUDNIENIE CIAŁA. Choroba ta powstaje albo na tle złego funkcjonowania organów trawienia, albo wskutek ropienia płuc, wątroby i t. d., lub też ma początek w chorobie systemu nerwowego. Przedewszystkiem więc należy leczyć przyczynę, a mogą też być nią i robaki.

Oprócz leczenia choroby podstawowej, nie zaszkodzi, jeżeli działać będziemy bezpośrednio na samo chudnienie, a w tym celu zaleca się: dwa razy dziennie nacierać całe ciało esencją z podróżnika lekarskiego (patrz część II); zażywać 4 razy dziennie po łyżce stołowej wina białego z zieloną korą wewnętrzną bzu czarnego; po zdarciu wierzchniej skórki z młodych gałązek znajdziemy drugą skórę zieloną, którą zedrzeć

i ususzyć w cieniu, a brać taką ilość na wagę, ile bierzemy wina; korę należy sproszkować przed wysypaniem do wina.

Bardzo dobry wpływ wywierają też codzienne kąpiele słodowe. Kąpiel taką przyrządza się w sposób następujący: połać 2 kilo słod 8 — 10 kwartami wody wrzącej, zmieszać, zostawić na dwie godziny w ciepłym miejscu w naczyniu przykrytem, a następnie zmieszać to z przygotowaną do kąpeli wodą. Kąpiele takie brać trzeba w ciągu 4 — 6 tygodni; usuwają one nie tylko chudnienie ciała, ale i oczyszczają z wszelkich wyrzutów, zdarzających się u dzieci.

Dzieciom chorobliwie *wychudłym* i *wycieńczonym* zawsze zalecałem z najlepszym skutkiem jadać codziennie (4 — 6 łyżeczek od kawy w ciągu dnia) miodu, zmieszanego ze sproszkowanym nasieniem siemienia lnianego. Na łyżkę stołową miodu bierze się pełną łyżeczkę proszku i dobrze miesza.

21. CUCHNIENIE Z UST I NOSA. Przyczyną jest choroba żołądka, próchnienie zębów, katar i zaflegmienie gardła, choroba dziąseł lub zaniedbanie płókania ust po jedzeniu. Oprócz starań o usunięcie przyczyny, zalecam pić 3 razy dziennie po pół szklanki herbaty z piołunu lub 3 szklanki herbaty z mięty.

Przy cuchnieniu z nosa należy robić wywar ze skrzypu (łyżkę stołową ziela na pół kwarty wody, gotować 5 minut) i kilka razy dziennie nos wywarem tym przepłókiwać.

22. CUKRZYCA. *Cukrowa choroba*. Jedna z najtrudniejszych do wyleczenia chorób, której przyczyną może być życie niehigieniczne, nadużycia płciowe, przepracowanie umysłowe, silne wzruszenia, zmartwienie, nadużycia kwasów, wina, uszkodzenie wątroby, wstrząs mózgu, a nawet silne przeziębienie z powodu przebywania przez czas dłuższy w chłodnym a wilgotnym miejscu.

Objawy: analiza moczu wykazuje znaczną ilość cukru, chorzy uczuwają stałe pragnienie, głód nienasycony, źle trawiają; skóra sucha, dziąsła rozpulchnione, zgaga, mocz obfity, jasnozielonkawy, mętny, ogólne swędzenie ciała, obrzęki, chudnienie, a wkońcu suchoty lub puchlina wodna.

Leczenie przedewszystkiem polega na unikaniu cukru, słodkich owoców, alkoholu, tytoniu, potraw mącznych, grochu. Jarzyny w tej chorobie częstokroć ją pogarszają; chory jeść powinien mięso, jaja, mleko, ryby. Najskuteczniwszem lekarstwem okazało się jedzenie jagód borówki czernicy, oraz picie z nich (w stanie ususzonym) herbaty, a w braku jagód—z liści, które w każdej porze roku zbierać można w lasach. Jagód bierze się na szklankę wody — łyżkę stołową.

Równie dobrem lekarstwem jest herbata ze strączyń szablaku (groch biały, zwany szablasytym lub fasolą). Garść strączyń na kwartę wody, kilka minut gotować i pić za napój zwykły stale, dodając do tego nieco kwiatu lipowego.

23. CZKAWKA. Przyczyną jej — kurczenie się przepony brzusznej. W razie napadu wypić pół szklanki herbaty z nasion kopru włoskiego lub zażywać co godzina na koniec noża utartego nasienia anyżu.

Skuteczne też jest wypicie łyżeczki soku cytrynowego lub picie po łyku wody zimnej, osolonej.

23a. DARCIE W KOŚCIACH uśmierzyć można codziennem zażywaniem po 20—30 kropli soku ze świeżego piołunu.

24. DZIAŚEŁ PUCHLINA. Usta płókać często ciepłym odwarem szałwji lub młodej kory dębowej. Jeżeli widoczne jest *zapalenie dziąseł*, to skutecznym środkiem jest płókanie ust odwarem kory wierzbowej. W tym celu należy zdjąć korę z dwuletnich gałązek wierzb kruchej lub białej (listki z obu stron srebrzyste) i garść pokrajanej kory gotować w litrze wody przez 8 — 10 minut.

Wzmocniającym dziąsła środkiem jest płókanie odwarem młodej kory z gałązek kwaśnicy pospolitej (berberys).

25. DRŻENIE CZŁONKÓW. Nadużycia płciowe, alkoholu, tytoniu, ogólne wycieńczenie, choroby przewlekłe — oto przyczyny tego stanu chorobliwego.

Choremu należy podawać herbatę z równych części szalwii i piołunu, albo ze skrzypu, a nadto stosować codziennie omywanie całego ciała wodą chłodną.

Jeżeli drzenie objawia się tylko w rękach, to ręce do ramion moczyć 3 razy dziennie po parę minut w zimnej wodzie, a potem wycierać chustką wełnianą.

Z równie dobrym skutkiem stosować można 2 razy dziennie powtarzanę smarowanie oliwą, zmieszaną z sokiem ze świeżych liści bylicy.

Oprócz leczenia należy jednak koniecznie usunąć przyczynę.

26. DUSZNOŚĆ I UCISK W PIERSIACH. Przyczyną jest nagle przeziębienie; występuje jednocześnie z silnym katarem. Na noc wysmarować choremu piersi terpentyną francuską. Do picia zaleca się: gorące mleko z miodem — łyżeczkę miodu rozpuszcza się w szklance mleka; herbatę z korzeni dzięgla leśnego, nalewkę na korzeniach omanu; na litr wody gorącej wrzucić 20—30 gramów korzeni, a gdy postoi kilka godzin, płyn zdalny jest do użytku; odwar korzenia ślazu poziomego.

Można też trzy razy dziennie zażywać po kieliszku soku z trzebuli, zmieszanego z miodem lub wreszcie napar z korzenia tataraku — małą łyżeczkę na szklankę wody, gotować 3 minuty; można osłodzić miodem.

Bardzo skutecznem jest też zażywanie co godzina po łyżce stołowej soku z babki wąskolistnej, zmieszanego z miodem.

27. DZIKIE MIĘSO. Gdy rany się goją, zdarza się często, że tkanki nadmiernie bujają i to jest przyczyną tworzenia się dzikiego mięsa.

Leczenie. Łyżeczkę aloesu rozpuścić w gorącej wodzie, a gdy ostygnie, maczać w niej płatki i przykładać na chore miejsce.

Równie skutecznem jest posypywanie przerosłych tkanek sproszkowanym ałunem, a nierównie lepiej proszkiem z utartych suszonych liści lub kwiatu dziewanny.

28. DYZENTERJA. *Biegunka krwawa*. Bardzo często występuje epidemicznie, a ostry jej przebieg lub zaniedbanie leczenia nierzadko nawet u osób starszych kończy się śmiercią. *Przyczyny*: nagła zmiana temperatury, złe odżywianie, używanie wody zepsutej lub fermentujących owoców.

Leczenie: dieta, polegająca na wyłącznem używaniu mleka, maślanki, kleiku, ryżu, jaj miękkich. Dzieciom pomaga zawsze mocny odwar korzeni kurzego ziela — łyżeczkę na szklankę wody, gotować 5—8 minut i po ostudzeniu dawać po łyżce stołowej co pół godziny; niemowlętom po łyżeczce od kawy.

Równie skutecznym okazał się napar dziurawca — 2 łyżeczki ziela z kwiatem na szklankę wody, gotować 1 minutę i po ostudzeniu dawać d z i e c i o m co godzina od małego kieliszka do pół szklanki na raz, zależnie od wieku, a s t a r s z y m osobom po 4 szklanki dziennie.

Gdy już żadne środki lekarskie, przepisywane przez medycynę, nie pomagały, niezawodnym środkiem okazał się wywar z nasienia szczawiu końskiego. Łyżkę stołową nasienia zalewa się wrzącą wodą i stawia na blasze kuchennej lub samowarze na 15 minut, tak aby się zagotowało. Tego odwaru (codziennie świeżo przygotowywanego) daje się chorym trzy razy dziennie: rano, w południe i wieczorem: dzieciom do lat 7 — po łyżeczce od kawy, od lat 7 do 15 — po łyżeczce deserowej, a od lat 15 i dorosłym — po łyżce stołowej.

Jeżeli niema w apteczce domowej wymienionego poprzednio środka, z pewnym skutkiem pożądanym dawać można odwar z następujących mieszanek: kurzego ziela łyżeczkę, tyleż kory dębowej i pół łyżeczki korzenia krwisiągu lekarskiego na 2 szklanki wody, gotować 10 minut i dawać d z i e c i o m m a ł y m co godzina po łyżeczce, a s t a r s z y m po łyżce stołowej. D o r o ś l i mogą pić po pół szklanki co 3 godziny.

Nie znam wypadku, aby po użyciu przez dorosłych dwóch szklanek, a dzieci — pół do całej szklanki biegunka krwawa nie ustała; nawet wywar samej kory dębowej, w podobny sposób używany, również skutecznym się okazał.

W u p o r c z y w e j d y z e n t e r j i dawać można też po-

widła z jagód bzu czarnego, co godzina po łyżeczce, aż do skutku.

Herbata z korzeni poziomki i kory wierzbowej, zażywana co kilkanaście minut, łykami, jest bardzo skutecznym środkiem.

Podobnie skutkuje herbata z liści jeżyny i malej pokrzywy (parzawki), których brać po łyżeczce na jedną szklankę wrzącej wody.

Po przejściu stanu krytycznego choroby zazwyczaj pojawia się u chorych wzmożony apetyt; o s t r z e g a m, że należy w dalszym ciągu zachowywać dietę i z w o l n a p o w r a c a ć do n o r m a l n e g o używania pokarmów.

29. EGZEMA. Liszaj suchy. Skóra łuszczy się, świerzbii nieznacznie. Wyrzuty te mogą być dziedziczne lub nabyte przez złe odżywianie, wilgotne mieszkanie. Chorzy starannie unikać powinni wszystkich napojów spirytusowych, kwasów, potraw słonych i korzennych.

Leczenie: codziennie na noc smarować następującym płynem: 100 gr. dziegciu, 50 gr. słodkiej śmietanki i 4 żółtka z jaj surowych, zmieszać razem; rano zmywać ciepłą wodą z mydłem. Wewnątrz pić herbatę z korzeni brodnika mleczowego i łopianu lekarskiego, biorąc pierwszych łyżeczkę pełną, a drugich połowę tej porcji na szklankę wody; pić trzy razy dziennie po pół szklanki; korzenie należy gotować 5 minut.

30. EPILEPSJA. WIELKA CHOROBA. Chory czuje się odurzonym, odczuwa zawrót głowy, poziewa, mięśnie twarzy konwulsyjnie poruszają się, poczem następuje atak, w którym chory traci zupełnie przytomność, oddychanie ma utrudnione, z ust płynie piana, palce u rąk i nóg kurczą się, członki są wyprężone i albo pozostają bez ruchu, albo się gwałtownie miotają. Po przejściu ataku chory czuje znużenie i ból głowy, lecz nic nie pamięta, co się z nim działo. Atak zwykle trwa 15 do 20 minut, a powtarza się częściej w czasie upałów.

Przyczyn tej choroby jest wiele, lecz medycyna dotąd nie ujawniła wszystkich. Niekiedy choroba bywa dziedziczną, naj-

częściej jednak pochodzi z zanieczyszczenia organów trawienia gęstą flegmą, robakami, żółcią, wysypką do wewnątrz wpędzoną, albo wreszcie powodem bywa nagle zagojenie zadawionych wrzodów, zranienia głowy, gniew, gwałtowny przestrasch, zmartwienie i t. p.

W wieku młodym, o ile choroba nie jest dziedzictwem po przodkach, możliwe jest zupełne jej wyleczenie; u osób starszych — nader trudne, często niemożliwe. Zawsze jednak podane tu środki lecznicze przynoszą, jeżeli nie zupełne uzdrowienie, to osłabiają siłę ataków i wpływają na coraz rzadsze ich ukazywanie się.

Podczas ataków najlepiej chorego zostawić w spokoju, pilnując tylko, by sobie krzywdy przez uderzenie się nie zrobił. Wszelkie wówczas zabiegi niosą tylko szkodę choremu.

Jeżeli po ataku chory czas dłuższy leży o d u r z o n y, należy wówczas krzyż, nogi i ramiona nacierać chustą wełnianą, twarz skrapiać wodą zimną, albo nacierać octem. Gdy już może przełykać — podać mu szklankę herbaty ciepłej z kwiatu bzowego, z łyżką octu.

Leczenie, a właściwie zapobieganie pojawieniu się ataków, polega przede wszystkim na diecie. Chorzy unikać powinni objadania się wogóle, oraz jedzenia potraw mącznych, grochu, bobu, kartofli, jaj twardych, chleba świeżego, starego sera, wieprzowiny, mięsa wędzonego, gęsi, węgorza i wogóle wszelkich pokarmów mocno solonych lub korzeniami aromatycznymi zaprawnych. S z k o d l i w e też dla nich są: cebula, czosnek, rzodkiew, gorczyca, selery, kawa, wino i wódka.

Szczególniej używać powinni wiele mleka, jadać wiele potraw roślinnych i zupy owocowe. Wieczorem jadać mało lub wcale, a używać wiele ruchu na świeżem powietrzu, unikając wogóle mieszkań wilgotnych, zbytniego zimna lub gorąca i zapachu, drażniącego nerwy.

Przestrzeganie powyższych zaleceń już samo częstokroć przynosi wielką ulgę, a nawet w wielu razach powstrzymuje powrót ataków epileptycznych.

Z wielkiej liczby ziół, zalecanych przeciw epilepsji, najpożyteczniejszą okazała się mieszanina następująca: łyżkę sto-

łową korzenia kozłka pospolitego, łyżeczkę od kawy liści pomarańczowych i po łyżce stołowej jagód jemioli pospolitej (ziela ołownicy, zwanej też przymiotnikiem) i korzonków bylicy pospolitej. Zmieszawszy to razem, gotować w dwóch kwartach wody przez 15 minut, a gdy ostygnie, pić po 3—4 szklanek dziennie. Napój ten, jeśli nie uleczy zupełnie, co w kilkunastu wypadkach miało miejsce, to w każdym razie tak wpłynie na przebieg choroby, że chory będzie dość wcześnie świadomy, iż paroksyzm nadchodzi, co da mu możliwość ułożenia się na kanapie lub łóżku przed atakiem; sam zaś atak przeminie bez kurczów, w spokoju i, rzadko powtarzając się, trwać będzie zaledwie 2—5 minut. Epileptyk w tego rodzaju atakach robi wrażenie chwilowo omdlałego człowieka.

Za starzą chorobę może uwolnić od ataków gwałtownych proszek, przygotowany z wysuszonych glist ziemnych. Przed nadejściem ataku chory powinien przyjąć w opłatku pół łyżeczki takiego proszku, położyć się na łóżku i zachować spokój. Po pewnym czasie czoło zacznie mocno potnieć, ale paroksyzm nie chwyci. Powtarzać to należy przed każdym nadejściem paroksyzmu.

Bardzo też pomocnem jest picie w ciągu kilku miesięcy codziennie 4 razy po dwie łyżeczki soku, wyciśniętego ze świeżych korzeni piwonji, oraz herbaty z liści jemioli pospolitej, zbieranej w lipcu z drzew leszczynowych.

Dzieciom dawać można odwar nasion bujanu. Kieliszek nasion na pół kwarty wody, gotować godzinę, a po ostudzeniu dawać 3 razy dziennie po kieliszku.

Chorym zaleca się również częste kąpiele w zimnej wodzie (zawsze w obecności dozorczy), trwające nie dłużej nad 3 minuty, oraz chodzenie boso po rannej rosie w ciągu 15 — 20 minut.

Wreszcie znam dwa wypadki wyleczenia się chorych na tę chorobę przez używanie codzienne po 60 do 90 kropli soku z cebuli ogrodowej. Najlepiej środek ten przyjmować w dwóch dawkach: połowę z rana na czczo, a drugą połowę w 2 godziny po obiedzie.

31. FEBRA. *Zimnica. Malarja.* Panuje zazwyczaj epidemicznie, szczególnie w miejscowościach błotnistych, po długotrwałych deszczach, występując najsilniej w czasie lata i jesieni. *Objawy:* zaburzenia w trawieniu, ból głowy, zmęczenie, a wkrótce potem dreszcze, ziębienie. Po dreszczach, trwających zwykle $\frac{1}{4}$ do 2 godzin, występują poty. Paroksyzmy powtarzają się o jednej i tej samej porze dnia codziennie, albo co 2, 3 lub 4 dni.

Choroba ta jest dość niebezpieczna, bo wyniszczająca organizm, a prawie zawsze długotrwała, o ile chorzy nie starają się z niej dość wcześnie wyleczyć.

Najprostszym, a najskuteczniejszym środkiem jest herbata z tysiącznika, trójliścia i rzymskiego rumianku. Ziół tych wziąć po równej części, a dobrze zmieszawszy z sobą, na szklankę wody zaparzać łyżkę stołową tej mieszaniny. Dorosłym daje się po trzy szklanki dziennie, a dzieciom w trzech dawkach o połowę mniejszych. Lekarstwo przyjmować należy w ciągu 3 do 10 dni, jeżeli choroba nie ustąpi zaraz, co się wreszcie bardzo rzadko zdarza.

Ostrzegam chorych, że organizm febrą opanowany nie znosi mleka i jego przetworów. Znam wypadki, że rekonwalescent po wypiciu szklanki mleka znowu zapadał w chorobę.

Z innych środków bardzo skutecznymi okazały się następujące: nalewka zmiłowa (patrz część II-ga); choremu daje się kieliszek tej nalewki, która po krótkim czasie wywołuje uczucie gorąca, poty i sen głęboki, z którego chory najczęściej budzi się odrazu wyleczonym. W razie potrzeby lekarstwo to stosować można powtórnie przed nadejściem paroksyzmu.

Osobom, używającym trunki, mogę zalecić picie po 3 kieliszki małe dziennie nalewki słonecznikowej; w tym celu zbiera się świeże kwiaty i łodygi słonecznika, drobno kraje, kładzie do butelki ile się zmieści i zalewa wódką, a po zakorkowaniu wystawia na dni kilka na słońce, poczem nalewka może służyć do użytku.

Kilkakrotnie okazało się skutecznem picie po jednej filiżance na czczo z rana następującego środka: 20 gr. kawy palonej i zmielonej gotować w filiżance wody do zostania

połowy płynu, a ten po ostudzeniu zmieszać z sokiem, wyciśniętym z dwóch cytryn. Po przyjęciu tego lekarstwa chory powinien leżeć w łóżku i posilać się wyłącznie pokarmami płynnymi.

Zalecić również można picie trzy razy dziennie po szklance odwaru z kory młodych gałązek jesionu; bierze się drobno pokrajanej kory łyżeczkę niezbyt pełną na szklankę wody i gotuje pół godziny. W ostatnich czasach szereg środków przeciwfebrycznych powiększył się przez wypróbowanie działania tobołków pospolitych; same trójkąty, odjęte od ziela, moczyć w spirytusie przez czas dłuższy (najmniej dni 14), a w razie potrzeby nalewki tej zażywać po 6—10 kropli na raz, 3 razy dziennie.

Wreszcie dzieciom pomagała herbata z tysiącznika z kwiatem bzu czarnego; pić należy 4 razy dziennie po pół szklanki.

Rekonwalescenci przez pewien czas powinni zachowywać dietę, to jest wystrzegać się przeładowywania żołądka, oraz jedzenia owoców, przyjmowania środków, wywołujących wymioty i nie oddawać się namiętnościom płciowym. Szkodę również czyni i sprowadza recydywę przeziębienie lub przemoknięcie na deszczu.

32. FISTUŁA. Tak nazywamy wrzód bardzo zagłębiony, trudny do zabliznienia, częstokroć ropiejący wskutek psucia się kości lub gruczołów.

Dwa razy dziennie dokonywane wymywanie rany odwarem krwawnika (zaparzać liście z kwiatami) w wielu razach pomogło do zagojenia się fistuły.

Tak samo skutkowało przykładanie pogniecionych liści portulaki, zwanej też kurzą nogą.

Bardzo pomocną do zagojenia okazała się soczewica, której ziarna należy rozgotować na miazgę w piwie i taką maść przykładać, zmieniając 2 razy dziennie.

Wewnętrznie zawsze używać herbaty mieszanej z równych części szałwji, jasnoty białej, mięty i piołunu, biorąc garść mieszaniny na kwartę wrzącej wody; pić dwa razy dziennie po pół szklanki.

33. **FLEGMA.** Wydzieliny oskrzeli i krtani, będących w stanie anormalnym, wydalone są z trudnością, a wypełniając kanały oddechowe, utrudniają dostęp świeżego powietrza do płuc, co jest przyczyną nowych powikłań. O ile więc mamy oddech niedość głęboki i odczuwamy obecność flegmy, starać się należy o najszybsze usunięcie jej z organizmu, a tem usilniej starać się o to powinni chorzy na płuca i krtani.

Wiele jest ziół znakomicie rozrzedzających flegmę i dopomagających do jej usunięcia; z pośród wielu — zalecam wielokrotnie wypróbowane, jako najskuteczniej i najszybciej działające:

Pić trzy razy dziennie po pół szklanki odwaru z gałązek słodkogorzu, zmieszanego z mlekiem. W tym celu brać łyżkę stołową gałązek na kwartę wody, gotować tak długo, aż pozostanie połowa płynu, a po ostudzeniu dodać do niego szklankę mleka. Odwar ten może pobudzać do wymiotów, a więc dopóki żołądek nie przyzwyczai się do lekarstwa, nie można go w większej ilości używać. Zaznaczam, że środek powyższy okazał się znakomitym nawet w suchotach, znacznie polepszając stan zdrowia.

Bardzo skuteczny jest środek następujący: garść brodawniku, 2 garście korzenia perzu i 2 garście kwiatu rumiankowego zalać dwiema kwartami gorącej wody i gotować 15 minut. Po ostudzeniu pić 4 razy dziennie po malej szklaneczce, dodając do każdej porcji po łyżeczce miodu przasnego.

Picie codzienne po jednej filiżance naparu z bylicy pospolitej usuwa ropnie i wrzody z płuc.

Bardzo wiele flegmy wyrzuca cebula gotowana z miodem i korzeniem biedrzeńca pospolitego, oraz nasieniem anyżu. Na pół kwarty wody wrzucić jedną średniej wielkości przekrajaną cebulę, łyżeczkę pełną korzeni biedrzeńca i dobre pół łyżeczki anyżu; gotować 5 minut.

Łyżeczka korzenia tataraku i łyżeczka bratków na pół kwarty wody, gotowane kilka minut, osłodzone miodem i zażywane po kieliszku co 2 godziny, znakomicie ułatwiają odejście flegmy.

Równe części: rzepiku pospolitego, kopytnika i bluszczyka ziemnego zmieszać razem, a biorąc tej mieszaniny po łyżeczce na szklankę wody, zaparzać i pić po 2 filiżanki dziennie, małemi dawkami.

Cztery razy dziennie zażywać po pół łyżeczki proszku z korzenia lubczyka lekarskiego lub po łyżeczce soku z ziela szanty, zwanej też krzaciną pospolitą.

Babka wąskolistna, dziurawiec, wiczka konicza i kocipysk, w równych częściach mieszane, zaparzać i pić po 3—4 filiżanek dziennie, a skutek przechodzi wszelkie oczekiwania, nawet w najsilniejszych zaflegmieniach płuc.

W braku pod ręką któregośkolwiek ziela z wyżej wymienionych, można go zamienić innem z pośród recept powyższych albo z wyszczególnionych w pracy niniejszej (część II) *zioł flegmę rozrzedzających*.

34. FLUKSJA. Cierpienie dziąseł, napastujące osoby nie unikające przeciągów, a mające zęby spróchniałe. Chcąc ból uśmierzyć, należy moczyć nogi w ciepłej wodzie, do której wrzuca się garść soli kuchennej. Zęby płókać odwarem z łupin główek makowych. W uszy zakładać watę higroskopijną, zmaczaną w olejku z migdałów słodkich.

35. GANGRENA. *Zgorzel*. Częściowa śmierć jakiegoś organu, połączona z następnym jego rozkładem. Umarłe tkaniki, nie będąc zasilane dopływem krwi, rozpadają się, wydając woń przykrą, a następnie rozpływają się w cuchnącą posokę, która zakaża krew i najczęściej śmierć sprowadza. O leczeniu mówić w danym razie trudno. Części już obumarłej nikt do życia nie przywróci. Można jedynie starać się o szybkie usunięcie rozpadających się tkanek i niedopuszczenie do ogólnego zakażenia krwi.

Dobrym środkiem okazał się w tym razie wywar kory dębowej. Wziąć 200 gr. sproszkowanej kory na garniec wody i gotować tak długo, aż pozostanie mniej, niż połowa. Otrzymany płyn ostudzić, przecedzić i maczając w nim płatki, przykładąć na chore miejsce, zmieniając początkowo co $\frac{1}{2}$ godziny, a następnie co godzina.

Sławny Linneusz w dziele p. t. „Dissert de Hyperico respondentente Helionio“ wspomina, że wielokrotnie, a zawsze z pożytecznym skutkiem w gangrenie stosował mocny wywar z kwiatów dziurawca. Brać 100 gr. kwiatów na trzy kwarty wody, gotować 20 minut, a po przecedzeniu i ostudzeniu maczać w tym odwarze płaty i te przykładać, zmieniając co godzina.

36. GARDŁA ZAPALENIE. *Angina*. Chory uczuwa ból w krtani przy oddychaniu i przełykaniu, głos jest przytłumiony, ostry, chrapliwy, lekki kaszel stłumiony. W gardle widoczne jest zaczerwienienie i obrzmienie. Plwociny odchodzą często, a podobne są do piany. Chorobie towarzyszy gorączka.

Leczenie: Rano i wieczorem moczyć nogi w letniej wodzie. Gardło obłożyć kataplazmem z siemienia lnianego, a wewnątrz płókać sokiem z buraków czerwonych, z sokiem cytrynowym, w równych częściach zmieszanym. Jako płókanek dobra jest nalewka orzechowa; łyżeczkę nalewki na pół szklanki wody przegotowanej i ostudzonej.

Przy *zewnątrznych obrzmieniach gardła* zalecić można okłady z odwaru młodej kory dębowej. Pić za napój herbatę z szalwii i wilżyny ciernistej, pijąc z wolna, łykami.

W licznych wypadkach bardzo skutecznym środkiem okazało się płókanie gardła sokiem z rojnika pospolitego, mieszanego w równych ilościach z wodą.

Jeżeli przy zapaleniu gardła środki powyższe nie skutkują, chory gorączkuje, a z gardła wydobywa się świst przy urywanym oddychaniu, twarz krwią nabiega, chory chciwie szuka powietrza przez rozchylenie ust, a puls jest krótki i słaby, należy natychmiast wezwać biegłego lekarza, by zastosował środki silniejsze, ponieważ są to znamiona dyfterytu i krupu, chorób groźących śmiercią.

37. GAZY ŻOŁĄDKOWE. Najlepszym środkiem jest żucie suszonych ziarn jałowcu. Rozpocząć od 4 ziarn dziennie, zwiększając dawkę codziennie o jedno ziarno, a gdy chory dojdzie do 15 ziarn, należy się cofać, biorąc codziennie o jedno ziarno mniej.

Dobrze też jest pić codziennie po 2 szklanki herbaty z lawendy prawdziwej.

38. GLISTY. *Robaki*. Najczęściej dostają się do organizmu z wodą, rzadziej z mlekiem lub owocami. U dzieci pojawiają się częściej, obierając sobie siedlisko w kiszce odchodowej lub w kiskach wyżej położonych.

Dziecko wówczas skarży się na bóle w brzuchu, ciśnienie w dołku, żołądek ma wzdęty, czasem pojawia się rozwolnienie, wymioty, mdłości, senność, ból głowy, a częstokroć nawet konwulsje. Twarz bleda, oczy podsiniałe, swędzenie nosa i rozszerzenie źrenic.

Jeżeli robaki osiedliły się w kiszce odchodowej, oznajmia o tem silne swędzenie otworu odbytnicy, co często napastuje i osoby dorosłe.

Z szeregu bardzo licznych środków zalecić można najskuteczniejsze, jakimi okazały się w praktyce, a więc:

a) trójliść, utarty na proszek, zadawać choremu przez dni 14 codziennie na czczo, biorąc tego proszku dla osób dorosłych na koniec noża, a dla dzieci połowę takiej porcji. Zażywać można ów proszek z wodą lub herbatą, albo też wsypywać go w gotowe kapsułki, jakich nabyć można w każdym składzie aptecznym.

b) Pić rano i wieczór przez 10 dni po trzy łyżki herbaty ze świeżego piołunu.

c) Jadać na czczo przez dni kilkanaście marchew czerwoną.

d) Pić trzy razy dziennie po pół szklanki herbaty z kwiatu kocanki piaskowej.

e) Przez 10 dni codziennie na czczo połykać po kilkanaście ziarn nasienia komosy przeciwrobaczej.

f) Pić rano i wieczorem przez dni 12 po pół szklanki herbaty z ziela jaskółczego.

g) Sproszkowane nasienie cytwaru zadawać raz dziennie, najlepiej na noc, w powidłach, biorąc na raz proszku nie więcej, aniżeli objętość ziarna fasoli.

h) Przez dni 10 codziennie zażywać na czczo proszku z utartych kwiatów rumianku rzymskiego, biorąc na raz na koniec noża.

i) Cebulę pokrajać na kilka kawałków i włożyć w kwartę wody, a gdy postoi całą dobę, cebulę wyjąć i sok z niej wyciśnięty wypić na czczo; powtarzać to przez dni cztery.

k) Codziennie na czczo, na dwie godziny przed śniadaniem, przez trzy dni zażywać po łyżce nasienia glistnika (dostać można w każdej aptece).

l) Sok z rzodkwi z octem zmieszany i miodem przasnym zaprawiony również zabija robaki w organizmie ludzkim.

m) Jeżeli robaki są w k i s z c e o d c h o d o w e j, bardzo skuteczne są lewatywy z wody słonej, w której wygotowano 2 główki czosnku, łyżkę piołunu i rozpuszczono kawałek kamfory.

39. GŁOSU UTRATA. Przyczyny: zaziębienie, długotrwała mowa, śpiew, nadużycie tytoniu, ostre potrawy i ciężkie choroby krtani.

Leczenie: na noc smarować płynem następującym: łyżeczkę spirytusowej nalewki na arnice, łyżkę stołową spirytusu mrówczanego i łyżeczkę spirytusu kamforowego. Wewnątrz: pić po 2 szklanki dziennie, małymi łykami, herbaty z liści jeżyn, przetacznika, tysiącznika, podbiału, skrzypu i kwiatu bzu czarnego, branych w równych częściach.

Wycisnąć sok z liści selera, dolać do tegoż soku taką samą ilość wody i trzecią miarkę mleka. Mieszaniny tej pić należy codziennie na czczo jedną szklankę aż do powrotu utraconego głosu naturalnego.

Bardzo skutecznym środkiem okazał się również proszek z utartego korzenia tataraku i nasion rzeżuchy. Tych ostatnich brać 3 razy więcej, niż tataraku.

O ileby jedno z powyższych lekarstw nie skutkowało, niechaj chory próbuje innego z zaleconych, a nadto dobrze robi, jeżeli dwa razy w tygodniu zechce naparzać głowę w parze z wywaru siana, a codziennie chodzić boso po trawie zrosiałej.

Naparzanie robi się w ten sposób: napchać siana w gar-

nek i, zalawszy wodą, gotować 15 minut, poczem wylać w naczynie szerokie, nad niem się pochylić i okryć prześcieradłem. Po 10 minutach naparzania głowę oblać zimną wodą i owinać ciepłą chustą.

40. GŁOWY BÓLE. Jedna z najczęściej napadających chorób, będąca jednak w wielu razach nieodstępnym towarzyszem i innych dolegliwości. W rozdziale niniejszym choroba ta traktowana jest jako występująca samodzielnie. Bóle głowy zjawiają się stale lub co pewien czas, w całej głowie lub w jednym jej miejscu, z jednej lub drugiej strony. Objawy te są rozmaite: uczuwamy jakby tłoczenie, ból kłujący lub piekący. Przy cięższych objawach bywają wymioty. Wogóle jest to choroba uporczywa i nużąca.

Leczenie: jeżeli ból uczuwamy w ciemieniu i ono jest gorące, najlepiej wtedy wziąć na przeczyszczenie. W tym celu dobrym środkiem jest herbata ze strączków senesowych; szczyptę na pół szklanki wody, gotować pięć minut.

Ból umiejscowiony w czole jest najczęściej spowodowany brakiem świeżego powietrza, a więc, prócz użycia środków leczniczych, najpierw należy zalecić choremu przebywanie na świeżem powietrzu, a następnie jednym z najdoskonalszych środków jest natarcie czoła nalewką na ziarnach bieluniu. Nalewka spirytusowa stać powinna czas dłuższy z ziarnami, co czyni ją skuteczniejszą. Po natarciu miejsca bólem zajętego i za uszami ręce należy dobrze zmyć wodą z mydłem.

Natarcie tą samą nalewką głowy, bolącej w skroniach, również jest zawsze skuteczne, należy tylko prócz skroni natrzeć jednocześnie za uchem z tejże strony głowy.

W bólach reumatycznych głowy, pochodzących z przeziębienia i przeciągów, a objawiających się bólem całej czaszki, należy głowę natrzeć spirytusem, nalany na japoński olejek miętowy, sprzedawany w aptekach w kryształach (brać 1 łyżeczkę na 2 łyżki spirytusu). Wysmarowaną dobrze głowę okłada się chustą, zmoczoną w gorącej wodzie, obwija ceratką lub chustą wełnianą i, leżąc w łóżku, kompres ten

utrzymuje się najmniej godzinę, zmieniając ostygly na świeżo w gorącej wodzie zamaczany, zmieniany co 15 minut.

Najuporczywsze i długotrwałe bóle reumatyczne zawsze tym środkiem radykalnie wyleczyć się dają.

Bóle wędrujące, nerwowe, wyleczyć można zupełnie przez codzienne z rana polewanie karku zimną wodą, laną zgóry cienkim strumieniem w to miejsce, gdzie czaszka łączy się z kręgosłupem.

Wogóle przy częstych napadach bólu głowy wiele pomaga kąpiel nóg w wodzie osolonej, cieplej, oraz chodzenie boso po rannej rosie na łące, w ciągu 20—30 minut.

Uśmierzają również bóle głowy: powidła z jagód kaliny zwyczajnej, zmieszane z miodem, a dawane po łyżeczce co pół godziny lub picie odwaru z jagód berberysu, zwanego też kwąśnicą. Na kwartę wody wrzucić garść jagód, gotować 10—15 minut i pić cztery razy dziennie po pół szklanki.

Albo utłuc łodygę z liśćmi witułki, otrzymaną miazgę zmieszać z octem i przykładać to na bolące miejsce głowy. Dobrze też jest smarować skronie olejkami rozmarynowym.

Jako dobry środek zaleca się również nalewka spirytusowa na listkach rozmarynu (garść ziela moczyć w $\frac{1}{2}$ szklance spirytusu, który postawić na dni 10 w słońcu, poczem przechowywać do użytku, nie zlewając z ziela, bo im dłuższy czas naciąga, tem lepszy skutek wywiera. W potrzebie nacierać tym spirytusem miejsca bolące.

Nalewka winna na rucie, zażywana po trzy małe kieliszki dziennie — uśmierza bardzo uporczywe bóle głowy. Na liście ruty nalewa się tyle wina, aby je pokryło, a po kilkunastu dniach zdatne będzie do użytku.

Bóle migrenowe uspokaja i leczy bezpowrotnie picie przez czas dłuższy codziennie po dwie filiżanki herbaty z pierwiosnka lekarskiego, lub melisy z miętą. Czoło nacierać olejkami miętowym, albo sokiem z mięty.

Dla kogo są niedogodne w użyciu lekarstwa płynne, może z dobrym skutkiem w bólach głowy wogóle używać nasienia stulizmu drobnopierzastego.

Wziąwszy na koniec noża nasion, żuć czas pewien i następnie połknąć. Powtarzać to 3—4 razy dziennie.

Jednostronny ból głowy wielokrotnie leczą smarowanie olejkami z kwiatów dziurawca (patrz sposób przygotowania w cz. II-ej). Wreszcie nacieranie bolącej głowy sokiem ze szczawiu pospolitego, zmieszonym z oliwą, również uśmierza przykre bóle. Różne środki apteczne, jak: fenacetyna, antypiryna, kofeina, piramidon i t. p., przynoszą istotnie chwilową ulgę, ale używania tych preparatów należy się wystrzegać, ponieważ po częstszym użyciu nie przynoszą one skutku pożądanego, a bardzo źle działają na niektóre organizmy, wywołując inne, nierównie poważniejsze choroby.

Uderzenia krwi do głowy uleczyć można, pijąc 3 razy dziennie po filiżance herbaty z ruty, a jeszcze lepiej skutkuje zażywanie codzienne po 10—15 kropli z tejże ruty, na cukrze lub wodzie. Dla otrzymania kropli garść liści zamoczyć w szklance okowity i postawić w słońcu na dni kilkanaście.

41. GŁOWY ZAWROTY. Bezpowrotnie uwolnić się można od tego niedomagania picciem przez czas dłuższy herbaty z ruty ogrodowej i pierwiosnka lekarskiego, branych w równych częściach. Herbaty pić trzy filiżanki dziennie, a na każdą filiżankę brać po łyżeczce mieszaniny.

Doskonały też wpływ wywiera odwar krwawnika, w podobny sposób używany, a jeszcze jest skuteczniejszy, gdy do dwóch łyżek krwawnika dosypać jedną łyżkę tysiącznika.

42. GŁUCHOTA I SZUM W USZACH. Wydrążyć mały otwór w całej cebuli, wsypać tam miało utartego kminku pół łyżeczki od kawy, otwór zatkać, cebulę upiec, a następnie sok z niej wycisnąwszy, wpuszczać do ucha po kilka kropli trzy razy dziennie, aż do skutku. Co dwa lub trzy dni można przepłókiwać ucho naparem z rumianku, lecz potem znowu wpuszczać sok cebulowy.

Głuchotę, pochodzącą z reumatyzmu, leczy noszenie w uchu waty, zmoczonej w soku, wyciśniętym z czosnku.

W wielu razach pomagało przepłókiwanie nosa i gardła mocno osoloną wodą.

S t r a c o n y s ł u c h przywracało też następujące lekarstwo: pięć garści mąki żytniej, trzy garście karulku, garść nasion kminku i dwie garście owoców jałowcu zmieszać razem, a dolawszy do tego potrzebną ilość wody, zagnieść na ciasto i upiec jako chleb zwyczajny. Żaraz po wyjęciu z pieca zdjęć z tego chleba skórkę, umoczyć ją w mocnym spirytusie winnym i przyłożyć na cierpiące ucho tak gorącą, jak tylko chory wytrzymać może. Gdy już skórka zupełnie parować przestanie, zaraz po jej odjęciu ucho zatkać watą, zmoczoną w mieszaninie olejków z ruty i gorzkich migdałów.

N a s z u m w u s z a c h pomaga wlewanie codzienne po kilka kropli w ucho nalewki z kurdybanu. Ziele w tym celu zalać okowitą i niech tak stoi najmniej dwa tygodnie, poczem nalewka jest zdalna do użytku.

S t ę p i o n y s ł u c h poprawiają krople soku z przymiotu, zwanego też ołownicą. Ziele utłuc w moździerzu i sok wycisnąć. Wpuszczać soku dwa razy dziennie w ucho po kilka kropli.

S t r z y k a n i e, **k u r c z e w u c h u i s z u m**, spowodowane stwardniałą woszczyną, uśmierza wpuszczany po kilka kropel codziennie olejek migdałowy. Po wpuszczeniu olejku ucho należy zatkać watą, a co drugi dzień przemiywać je wodą letnią lub naparem z rumianku lekarskiego.

43. **GORĄCZKA**. Podwyższenie temperatury ciała, zwane pospolicie gorączką, towarzyszy nie tylko rozlicznym chorobom, ale występuje częstokroć jako choroba samodzielna. Medycyna rozróżnia gorączki: mleczną, nerwową, żółciową, zgniałą, kataralną i inne.

Gorączka objawia się ogólnem osłabieniem, bólem głowy i całego ciała, brakiem apetytu, nudnościami, a przede wszystkim podniesieniem temperatury ciała, która w stanie normalnym wynosi $36\frac{1}{2}$ do 37, szybszem tętnem, normalnie uderzającym około 70 razy na minutę i przyspieszonym oddechem (normalny około 16 na minutę). **G o r ą c z k a z w y c z a j n a**, szybko przemijająca, może powstać z przeziębienia, nadmiernego rozgrzania, gniewu, wzruszenia, zaburzeń żołądkowych,

wysiłku fizycznego. Na głą gorączkę rozpoczynają się: influenza, szkarlatyna, tyfus plamisty, gdy stopniowo wzmagającą się: odra, tyfus brzuszny, a przemijającą: malarja, tyfus powrotny i inne. W suchotach gorączka rozpoczyna się wzmożeniem pod wieczór, w towarzystwie potów i dreszczów. W malarji dreszcze i gorączka rozpoczynają się w godzinach rannych.

Zwalczać gorączkę należy środkami łagodnymi, nie wywołującami najmniejszych zmian w organizmie, gdyż częstoć brak gorączki w niektórych przypadkach chorobliwych jest objawem niepomysłnym.

Leczenie polega przedewszystkiem na diecie i spoczynku

U dzieci częstoć występuje nagle, spowodowana ząbkowaniem lub zatwardzeniem. Jeżeli niema dreszczów, wystarcza omywanie ciała wodą zimną z odrobiną octu tak długo, aż temperatura opadnie. W zatwardzeniu dać środek przeczyszczający lub lewatywę.

Gorączka mleczna powstaje zwykle czwartego dnia po rozwiązaniu, wśród dreszczów, obrzęku piersi, bólu głowy, a ustępuje po przystawieniu dziecka.

Gorączka połogowa powstaje z powodu zakażenia części rodnych w czasie porodu, jako też z zaziębienia, wzruszeń. Objawia się dreszczami, podniesieniem temperatury, silnemi bólami brzucha, nudnościami, pragnieniem, zatwardzeniem lub biegunką i ogólnym upadkiem sił. Zaweżwać natychmiast biegłego lekarza, a przed jego przybyciem części rodne przestrzykiwać wodą letnią, w zatwardzeniu dać lewatywę z wody chłodnej z solą. Chora niechaj pije herbatę z rumianku i mięty.

Objawy *gorączki nerwowej*: niemoc ogólna, wstręt do pracy, ociężałość głowy, niespokojność snu, brak apetytu, maligna, a przy pogarszaniu się choroby puls szybki, słaby. Skóra albo jest sucha, albo pokryta zimnym potem, mięśnie drżą, głos słaby, słuch przytępiony, chory zsuwa się w nogi łóżka, brzuch ma wzdęty, a stolec i urynę oddaje bezwiednie. Wreszcie w stanie groźnym pojawiają się na ciele albo sine plamy, albo wysypka w kształcie prosa.

Leczenie polega przede wszystkim na ścisłej diecie, utrzymywaniu czystego powietrza w pokoju chorego, oraz zostawieniu go w zupełnym spokoju ducha. Za napój dawać należy herbatę z rumianku, a jako pokarm rosół z ptactwa lub cielęciny, zaprawione sokiem cytrynowym, lub białem winem wytrawnym, w niewielkiej dozie. Kleik z kaszki, również z sokiem cytrynowym, powinien starczyć za pokarm stały. Jeżeli chory nie ma biegunki, można dawać kompoty z jabłek, śliwek, malin, wiśni. Dwa razy dziennie omywać chorego mocnym octem, przegotowanym z garścią rumianku, lecz środek ten stosować wówczas tylko, gdy chory się nie poci. Lewatywy z rumianku i miodu, dwa razy dziennie stosowane, również dobry wpływ mają. Jeżeli po pięciu dniach choroba nie ustępuje, a chory czuje się więcej osłabionym i często traci przytomność, należy wezwać biegłego lekarza, by zastosował środki silniejsze.

G o r ą c z k a z g n i ła objawia się symptomami podobnymi jak nerwowa, a prócz tego chorzy doznają suchego, palącego gorąca, które za dotknięciem ich skóry wywołuje u chorych uczucie szczypiące, kolące. Wypróżnienia chorego mają woń nieznosną, powieki od strony wewnętrznej pokryte są szarym szlamem, a oczy zmienione, smętne. Czując wstręt do mięsa, chory pragnie kwasów. Na ciele ukazują się plamy czarniawe, z nosa płynie krew rozrzedzona. Uryna gęsta, brunatna i cuchnąca.

Chory leżeć powinien na gołym sienniku, unikając pościeli z pierza. Powietrze w pokoju utrzymywać raczej chłodniejsze, aniżeli ciepłe. Rosółów i potraw mięsnych nie podawać, a jadać może chory kompoty owocowe, szczególnie zaś zalecane są winogrona surowe i w większych ilościach kwaśne wiśnie. Za napój herbata z dzięgla leśnego. Ciało omywać winem, wodą z octem lub samym octem, wódką z solą, przegotowaną miętą, melisą lub szalwią.

G o r ą c z k a ż ó ł c i o w a ma pierwsze objawy podobne do opisanych wyżej, a prócz tego oczy i skóra nabierają barwy żółtej; chory w okolicy żołądka czuje ucisk lub ból kolący. Strzec się należy podawania choremu środków silnie przeczyszczających, a dawać lewatywy z rumianku lub kleiku owsiane-

go. Brzuch i bok prawy pod żebrami okładać płótnem, zmaczaniem w odwarze rumianku.

Wszystko to są środki tymczasowe, podane w celu stosowania ich przed przybyciem lekarza, który może dopiero ściśle określić chorobę, a wówczas stosowne środki znajdują się pod odpowiednią nazwą choroby. O ile jednak zachodzi potrzeba tylko uśmierzania samej gorączki wogóle, zalecić mogą:

Kleik z nasion babki pleśnika (łyżeczkę nasienia na pół kwarty wody, wygotować dobrze i ostudzić).

Bardzo dobrym środkiem w gorączce zgnilej jest napar z trawki wonnej, zwanej też jundziłłem; łyżeczkę korzonków zalać kwartą wody wrzącej, nakryć i trzymać na samowarze lub gorącej blasze kuchennej aż do ostygnięcia, poczem dawać choremu co z godziny po łyżce stołowej. Sok berberysowy (z jagód), dawany z wodą, również uśmierza gorączkę.

Wywar z ogonków kwaśnych wiśni lub z korzenia i kwiatu czermienia pić można za napój zwykły.

Zalecać również można odwar z jagód i liści poziomkowych, z kwiatu lipowego i jagód kalinowych, zbieranych po pierwszych przymrozkach i przechowywanych w stanie suszonym. Odwary te pić można również za napój zwykły. Przepisanych środków brać garść na kwartę wody.

Kąpiele w gorączkach robią bardzo dobrze, ale nigdy stosować ich nie można bez porady biegłego lekarza. Jedynie przy silnych bólach głowy, towarzyszących gorączce, można stosować moczenie nóg w ciepłej wodzie, do której wrzucić garść soli kuchennej i garść popiołu drzewnego.

Gorączka u dzieci częstokroć pojawia się nagle i wówczas najczęściej jest objawem zagnieżdżenia się wewnątrz organizmu robaków. W tym razie szybkie polepszenie sprawdza sok cebulowy, wyciśnięty z cebuli na tarce utartej; sokiem tym wysmarować dziecku brzuszek, krzyż, dłonie, podszwy, łydki i nogi pod kolanami.

44. GRUCZOŁÓW PRZYUSZNYCH ZAPALENIE.
Świnka. Występuje najczęściej epidemicznie, objawiając się

wysoką gorączką, znacznym obrzękiem przed uchem, bólem, utrudnionem żuciem.

Leczenie: miejsce opuchnięte okładać kwiatem rumianku lekarskiego na sucho. Za napój podawać chorym herbatę z równych części bzu czarnego, podbiału i tysiącznika lub z babki wąskolistnej i wilżyny ciernistej.

45. GRUCZOŁY. *Bolączki z zapaleniem.* U dzieci bardzo często zdarza się stwardnienie gruczołów szyi. W celu rozpędzenia tego stwardnienia dawać co 2 godziny po pół łyżki mocnego odwaru liści rozmarynu, osłodzonego miodem. Zewnątrz robić okłady ze świeżej, utłuczonej na miazgę pietruszki lub takież okład z liści rojnika pospolitego, a gdy go niema w tym czasie, przykładąć płatki moczone w soku z niego wyciśniętym i w apteczce przechowywanym.

Okłady z nostrzyka lekarskiego (kwiat i liście utłuczone) rozpędzają tak stwardnienie gruczołów, jako też wrzody i opuchlinę.

Bolączki zapalne narówni z gruczołami rozpędza okład z potłuczonych liści ślazu poziomego, o ile dość wcześnie te okłady zastosować. Spóźnione — zmiękczają i dopomagają do obrania się i uśmierzenia bólu.

Wiele osób co pewien czas dostaje bolączek na karku, które, gdy zaczną ropicć, sprawiają przykry ból i niewygodę wobec zwyczaju noszenia przez mężczyzn sztywnych kołnierzyków. Chcąc zapobiec tworzeniu się tego rodzaju wrzodzików, należy natychmiast, gdy tylko formować się zaczną, smarować eterem (otrzymać można w aptece), powtarzając smarowanie co parę godzin, a wrzodzik nigdy nie powiększy się i z wolna zniknie.

46. GRUCZOŁY MLECZNE W PIERSIACH. Jeżeli w piersiach kobiet karmiących lub u kobiet starszych, które już utraciły regularność, utworzą się w piersiach bolesne gruczoły z opuchliną piersi lub zapaleniem, doskonałym środkiem jest przykładanie płatków, maczanych w soku rojnika pospolitego, a gdy go niema pod ręką, kupić w aptece maści rozchodniko-

wej, wysmarować pierś dobrze i przyłożyć nadto płatek tąż maścią cienko nasmarowany. Okład zmieniać codziennie.

Można też powyższe środki zastąpić okładami z potłuczonych liści i łodyg pietruszki ogrodowej, lecz okład wówczas zmieniać należy dwa razy na dobę. Jeżeli niema zapalenia, a jedynie chora wyczuwa stwardnienie gruczołów w piersi, można robić często zmieniane okłady z potłuczonych na miazgę lub rozgotowanych na papkę liści mięty pieprzowej.

Wewnętrznie takim chorym zalecam pić trzy razy dziennie po szklance naparu z kwiatów ногіетка ogrodowego.

Silnie *zaognione* i *n a p u c h ł e* piersi matek okładać należy dobrze rozgotowanym szczawiem pospolitym z zieleń kminku, wziętych w równych częściach. Papkę, z tych ziół przygotowaną, rozsmarowywać na płótnie i do chorej piersi przykładać, zmieniając gdy okład wyschnie.

47. GRUŻLICA. SUCHOTY PŁUC. Jakkolwiek ściśle są różnice między gruźlicą a suchotami, to jednak z powodu ich częstego spotykania razem choroby te zamieszczone są tu w jednym artykuli, a to ze względu na jednakić niemal środki, jakie zalecić można w tych razach.

Przebieg choroby i jej postęp, oraz rezultat zależny jest przeważnie od samego chorego i opieki nad nim, a właściwie od przestrzegania zaleceń, mających na celu powstrzymanie rozwoju choroby. Nie wyłącza się też możliwości zupełnego wyleczenia, o ile choroba nie zdążyła jeszcze poczynić zbyt poważnych spustoszeń w organizmie.

Gruźlica osiedlić się może w którejkolwiek części ciała, a z tych najczęściej obiera sobie siedlisko w stawach, naokoło wrzodów i na błonach surowicznych wogóle.

O ile lekarze stwierdzą u chorego gruźlicę, ten zawsze najlepszy wybór uczyni, jeżeli rozpocznie kurację słoneczną, najzbawienniej w tym razie działającą, lecz nie według jakichkolwiek wskazówek lub podręczników, ale w jednym z zakładów, specjalnie temu poświęconych, o których adresy nietrudno się dowiedzieć. A i między zakładami temi wybór staranny uczynić potrzeba, dowiadując się pilnie, czy zakład zostaje pod

kierunkiem sumiennego lekarza i czy nad kuracjuszami jest stała opieka lekarska w czasie kąpeli, znany bowiem jest nie-jeden już wypadek, że chorzy, pozostawieni na słońcu bez opieki i należytych wskazówek, popadali w stan, zniewalający wezwania do nich pogotowia ratunkowego.

Suchoty płucne są najczęściej rezultatem zaniedbania długotrwałego kaszlu lub kataru, zaziębienia, nadmiaru pracy umysłowej, niedokrwistości, a wreszcie odziedziczonej po przodkach skłonności do tej choroby. Jeżeli osoba delikatna przeziębii się, dostanie kataru, połączonego z suchym kaszlem, a temperatura ciała spadnie, piersi i ręce zaczną się pocić, należy udać się do lekarza, bo stan taki grozi suchotami. Nie powinien się jednak chory przerażać, bo w początkach choroba ta jest uleczalną, byleby prowadzić życie higjeniczne i zażywać środki niżej przepisane.

Przedewszystkiem chory powinien zamieszkać w okolicy lesistej, suchej, piaszczystej i przebywać o ile można najdłużej na powietrzu, chroniąc się przed zaziębnieniem, a korzystać z dni słonecznych, by mógł codziennie 20—30 minut plecy i piersi obnażone naprzemian wystawiać na bezpośrednie działanie promieni słonecznych. Na spoczynek chodzić najpóźniej między 9 a 10 godziną wieczorem, wstawać wcześniej, a odpoczywać w południe. Spać latem przy otwartem oknie, a zimą w pokoju dobrze przed wieczorem przewietrzonym. W pokoju chorego niezbędny jest wentylator. Ostatni pokarm przyjmować na 2—3 godziny przed udaniem się na spoczynek.

Unikać wszelkich ruchów gwałtownych, głośniejszej rozmowy, śpiewu, podnoszenia ciężarów, zbiorowiska ludzi, a wzamian zato często bujać się w odpowiednim fotelu na biegunach, po kilka godzin dziennie, co ma bardzo dodatni wpływ na chorego.

Oprócz wszelkich trunków, unikać należy potraw korzennych, słonych lub kwaśnych. Najlepsze są, obok mleka koziego, pokarmy roślinne, gotowane i pieczone owoce, polewka ze ślimaków, galareta z raków i wogóle pokarmy lekkostrawne.

Jako środki lecznicze zalecić można: zażywać codziennie sok z ogórków surowych rano i wieczór, poczynając od łyżki stołowej na raz, a powiększając dawkę stopniowo, dochodzić aż

do filiżanki dziennie; w czasie tym nie można używać nabiału.

W ciągu kilku tygodni jeść codziennie po kilka funtów poziomek.

Pić po trzy szklanki odwaru z cebuli morskiej, w wielu domach w doniczkach hodowanej. Na szklankę wody bierze się kawałek liścia długości 6 do 8 cali, a ponacinawszy go gęsto, gotować przez 15 minut. Znakomicie ułatwia to odejście flegmy z płuc i goi je.

Za napój zwykły pić sok wyciśnięty z bluszczu ziemnego, zmieszany z serwatką.

Lodygę, kwiat i liście poziwnika, zwanego też kocipy-skim, zaparzać i pić po 3 — 4 szklanek dziennie.

Wywar z porostu islandzkiego i korzeni perzu pić po 3 — 4 szklanek dziennie, biorąc po łyżeczce każdego do szklanki wrzącej wody. Ziela należy gotować 3 — 5 minut i następnie trzymać jeszcze 10 minut na blasze gorącej.

Liście aloesu drobno pokrajane uprażyć z masłem świeżym i miodem, i używać po pół łyżeczki co 2 godziny, albo pić aloes gotowany z korzeniami ślazu.

Bardzo też skuteczne jest lekarstwo następujące: przecaczniku, podbiału, driakwi podgryzionej, dzikiego majeranku i izopu po jednej garści, korzeni omanu i podbiału po dwie łyżki stołowe, korzeni karby i dzięglu, oraz nasienia karby (karulek pospolity) i anyżu po łyżce stołowej zmieszać razem, wsypać w cienki woreczek płócienny, zalać dwoma garncami wody i dodawszy cztery łyty miodu, gotować, zbierając starannie szumowiny. Po pewnym czasie próbować czy płyn dostatecznie długo gotował się przez włożenie jajka kurzego do tegoż płynu; o ile jajko pływać będzie po powierzchni, odwar należy zlać do słoja, a po dwóch dniach przelać do butelek i zachować do użytku. Płynu tego pić należy po dwie filiżanki dziennie w ciągu kilku tygodni.

Dobrym też środkiem jest ślaz poziomy (cała roślina z korzeniem), gotowany w mleku, które pić należy po 2 — 3 filiżanki dziennie.

Pić herbatę z następujących ziół: 2 łyżki stołowe liści i kwiatu rzepiku pospolitego, 2 łyżki kociegonyśka, łyżkę kory dębowej z dwuletnich gałązek zdjętej i 4 łyżki ziela z kwiatem i strączkami tobołków pospolitych; zmieszawszy zioła razem, wrzucić do garnka wrzącej wody i gotować 15 minut, a następnie wywaru tego pić po kieliszku od wina co 2 godziny.

Kwiat dziurawca, gotowany w winie i zażywany codziennie (po precedzeniu) po 3 kieliszki, w wielu razach leczył suchoty.

Pić sok z agawy z miodem co dwie godziny po małej łyżeczce od kawy.

Proszek z liści babki wąskolistnej i podbiału, w równych częściach, zażywać po 2, a w cięższych przypadkach po 3 łyżeczki od kawy dziennie.

Co rano na czczo brać na koniec noża utartego chrzanu, zmieszanego z łyżeczką miodu; w godzinę po chrzanie wziąć łyżeczkę oliwy z cukrem, poczem nie przyjmować pokarmu wcześniej aż po upływie 2 godzin. Początkowo po tem lekarstwie kaszel się powiększy, ale tem zrażać się nie należy. Po 5 — 6 tygodniach takiej kuracji zażywać tylko przed snem po łyżce oliwy aż do zupełnego wyzdrowienia, nie biorąc już chrzanu z rana. Dobrze też jest przy innych środkach brać codziennie po łyżeczce od kawy soku z chrzanu wyciśniętego; już po kilkunastu dniach będzie polepszenie.

Pić sok z trzebuli, zmieszany z miodem, po trzy filiżanki dziennie.

Surowy korzeń żywokostu ścierać na tarce i mieszać z miodem; mieszaniny tej brać łyżeczkę na czczo i łyżeczkę na noc, a w ciągu dnia pić po 2 filiżanki herbaty z babki pospolitej.

W krwotokach płucnych dobrym środkiem jest codzienne używanie po 2 filiżanki herbaty z ziela krwiściagu lekarskiego, lub po 10—15 kropli soku surowego, z tej rośliny wyciśniętego.

Dzieciom w podobnym wypadku dawać można 5 razy dziennie po łyżeczce odwaru z młodej kory dębowej, a starszym po łyżce stołowej.

Wymieniwszy tu wiele środków, zaznaczam, że nie należy rozumieć, aby środki te używać jednocześnie, lecz można próbować, który z nich choremu więcej ulgi niesie, albo też w braku jednego z wymienionych środków stosować inny, jaki łatwiej lub szybciej można otrzymać.

Przy pojawieniu się biegunki u suchotników zawsze dobrze jest dawać im stale za napój przez czas pewien wywar z dziurawca i korzeni kurzego ziela, a gdyby to nie wstrzymywało — patrz: biegunka.

48. GARDLANE SUCHOTY. Jedynym znanym mi i wypróbowanym środkiem jest codzienne rano i wieczorem zażywanie proszku z węgla lipowego. Pierwszego dnia zażywa się na raz na koniec noża, a codziennie zwiększając dozę, trzeba dojść w ciągu dni 7 do całej łyżeczki od kawy na raz i zażywać ten proszek w ciągu kilku tygodni. Można go pić z herbatą lub mlekiem, mieszając na łyżce stołowej. Prócz tego należy trzy razy dziennie zażywać po łyżce stołowej oleju lnianego.

Znałem też kobietę chorą na *suchoty gardlane*, a wyleczoną codziennem jadeniem na czczo całego mlecza z jednego śledzia, wyjmowanego świeżo z beczki.

49. GRZYBKIE. BETKIE. PLEŚNIAWKIE. (*Soor*). U niemowląt grzybki występują od pierwszych tygodni życia w jamie ustnej, gdy matki nie utrzymują jej i brodawek swych piersi w należytej czystości. *Objawy*: na błonach śluzowych jamy ustnej występują białe lub kremowe naloty, utworzone z plam, o wyglądzie zsiadłego mleka, a właściwie będące białymi ziarnkami. Jednocześnie zjawia się u chorego dziecka biegunka i osłabienie.

Leczenie: środkiem, najszybciej usuwającym grzybki, jest smarowanie co 4 godziny jamy ustnej miodem praśnym, dobrze wymieszanym ze sproszkowanym boraksem. Bierze się łyżeczkę boraksu do łyżki stołowej miodu.

Dobrym też środkiem okazał się sok z rojnika pospolitego, zmieszany ze śmietaną.

Nie należy zapominać, że zaniedbanie tej choroby dopomaga do przejścia jej w głąb organizmu i wówczas może ona być groźną dla dziecka.

U st a r c ó w i d o r o s ł y c h również występują grzybki w charłactwach, chorobach wyniszczających, suchotach płucnych, raku, biegunkach przewlekłych, ropieniach długotrwałych, w zapaleniu pęcherza, gorączce połogowej i innych chorobach ostrych. Wystąpienie grzybków u dorosłych jest prawie zawsze zapowiedzią bardzo złego stanu chorego. Same grzybki usuwają się u dorosłych przy pomocy tych samych środków co i u dzieci, albo przez płókanie jamy ustnej odwarem szałwji; leczyc jednakże potrzeba i chorobę, której grzybki towarzyszą.

50. HEMOROJDY. W kiszce odchodowej tworzą się gruczoły z powodu rozdęcia żył; gruczoły te wydobywają się n a z e w n ą t r z i wówczas chory uczuwa nieznośny ból piekący, oraz ból głowy, krzyża, lędźwi i nielad w trawieniu. K r w a w e m i nazywamy wówczas, gdy nabrzmiałe żyły pękają i krew wycieka nazewnątrz z kiszkii odchodowej, co choremu pewną ulgę w cierpieniach sprawia. Hemorojdy powstają wskutek długotrwałego zaparcia stolca, używania siedzenia z otworem w środku, częstej jazdy konnej, upadku, długich i męczących przechadzek. N a g ł e z a t a m o w a n i e k r w o t o k u z b y t o b f i t e g o j e s t n i e b e z p i e c z n e.

Leczenie: Wystrzegać się przyczyn choroby, a w razie zaparcia stolca przyjmować wywar ze strączków senesowych lub olej rycynowy, ale nigdy nie używać aloesu. Chory powinien leżeć w spokoju, zachować dietę i używać ciepłych kąpieli z wywarem siana lub skrzypu.

Zaleca się kleiki, serwatkę do picia, jarzyny i owoce jako pokarmy stałe. W razie silnego krwotoku przed przybyciem lekarza robić kompresy z wody z sokiem cytrynowym lub octem.

Środkami, sprawiającymi ulgę, są: łyżka stołowa korzenia z cykorji polnej, gotowana w dwóch szklankach wody aż do wygotowania się połowy; zażywać co dwie godziny po łyżce stołowej.

Można też zażywać codziennie z rana, na koniec noża, proszku z korzeni kopytnika pospolitego w mleku.

Znakomitym środkiem jest naparzanie chorego odwarem skrzypu. Garść skrzypu gotuje się w 1½ kwarty wody 15 minut, a następnie wlewa w naczynie nocne, do którego wpuszcza się mały kamień rozpалony; chory utrzymuje się na krześle bez deszczułki siedzeniowej, okryty aż do dołu wokół prześcieradłem, a naczynie z odwarem podstawia się pod siedzenie tak, aby uchodząca z naczynia para uderzała w okolice ujścia kiszki odchodowej. Naparzanie trwać powinno 10 — 15 minut, po czem chory kładzie się do łóżka. Naparzanie powtarzać codziennie.

W zupełnie podobny sposób robić można naparzanie z wywaru całej głowy kwiatowej słonecznika, gdy ten znajduje się w pełni rozkwitu. Kilkakrotnie udało mi się tem naparzaniem, dwukrotnie tylko powtórzonem, wyleczyć zupełnie hemoroidy u osób, którym groziła operacja.

W hemoroidach krwawiących wewnątrz używać należy odwaru z młodej kory szalkaku. Brać łyżeczkę drobno pokrajanej kory na szkanke wody i gotować 20 minut. Zażywać cztery razy dziennie po pół szklanki na raz.

Jeżeli hemoroidy nie ukazują się nazewnątrz, a objawiają się bólem krzyża, pić herbatę z korzenia pokrzywy małej, cztery razy dziennie po małej szklance. Podobnie działa herbata z liści poziomki leśnej.

W braku tych środków używać można trzy razy dziennie po 2 łyżki stołowe odwaru z konitritu. Bierze się 5 gramów łodygi liści na kwartę wody wrzącej. *Ostrzegam*, że to lekarstwo brać należy z pewną ostrożnością, bo większe dawki działają zbyt silnie na żołądek. Wreszcie w cierpieniach *hemoroidalnych* wogóle znakomicie działającym środkiem jest następujący: korzenia podróżnika, zwanego też cykoryą polną, korzeni perzu i brodawnika po łucie, nasienia kminku 5 gr., zalać pół kwartą wody, gotować 15 minut i pić cztery razy dziennie po pół szklanki tej herbaty.

Przeciw hemoroidom, zewnętrznie ukazującym się, autor pracy niniejszej posiada środek specjalny, przy którego po-

mocy występujące gruczoloły usunięte być mogą w ciągu 48 godzin. Lekarstwo z opisem użycia otrzymać można wyłącznie u autora pracy niniejszej, zamieszkałego w Strudze, w pobliżu stacji tejże nazwy kolejki mareckiej, pod Warszawą.

51. HISTERJA. Występuje niemal wyłącznie u kobiet, jako dziedziczne lub nabyte osłabienie tkanek nerwowych; nabyte być może wskutek nadmiernej pracy umysłowej, zmartwień, wzruszeń, życia beczynnego, chorób wycieńczających, rozpusty lub nie zadowolenia płciowego, zatrucia kawą lub alkoholem i t. d.

Objawy występują w różnych postaciach i dotyczą naprzemian różne organy; chora jest niecierpliwa, cierpi na bóle głowy, często poziewa, płacze, śmieje się naprzemian, dostaje drgawek, traci przytomność, sztywnieje i t. p.

Leczenie: w ataku ubranie chorej najpierw należy rozpiąć, okna w mieszkaniu otworzyć, twarz skropić wodą zimną i dawać wachać eter, wodę kolońską, amonjak, a po przyjściu do przytomności — pozostawić w spokoju pod troskliwą opieką.

Chcąc nerwy doprowadzić do porządku, należy przez czas dłuższy pić herbatę z ziół następujących: marzanki wonnej (brać całą roślinę przed rozkwitem) 25 gr., liści jeżynowych tyleż, macierzanki 12 gr. i kozłka pospolitego 35 gr., albo: ziela i kwiatów ogórecznika lekarskiego 25 gr., korzeni cykorji pospolitej (podróżnik) 25 gr. i 12 gr. ziela kardybenedyktu.

Dobrze też działa napar ruty i kozłka w równych częściach.

Każdą z tych mieszanek prócz ostatniej gotować dwie minuty i naparzać jeszcze minut 10, a pić napój ciepły trzy razy dziennie po szklance. Zaleca się nadto częste nacieranie pulsów, skroni i piersi olejkim rucianym.

Herbatę z ruty z kozłkiem pije się dwa razy dziennie po małej filiżance. Olejku rucianego można dostać w każdej aptece.

52. HIPOCHONDRJA. Choroba polega na stałym przygnębieniu wskutek siedzącego życia i przepracowania umy-

słowego. *Leczenie*: przechadzki, sympatyczne towarzystwo, podróże dłuższe, nacieranie ciała wodą chłodną, uregulowanie żołądka w zatwardzeniu. Z ziół najlepiej działa herbata z dziurawca pospolitego, której pić stale po 3—4 szklanek dziennie.

Dla zmiany można też czasem w kilkodniowych przerwach pić herbatę z ogórecznika lekarskiego z macierzanką.

53. INFLUENZA. Lekarstwa, przepisane dla zwalczania febry, zawsze z dobrym skutkiem były stosowane i w tej chorobie, a szczególnie herbata z równych części tysiącznika, rumianku rzymskiego i trójlścia. W wielu razach, o ile chory na influencję miał pod ręką miód stary, po wypiciu małej szklaneczki na noc, powracał do zdrowia. Mocny sen i silne poty usunęły chorobę.

54. IRYTACJA. Nagłe wstrząśnienie nerwowe z powodu oburzenia przy wrodzonej popędlivosti. Jest ona przyczyną wielu poważnych chorób, jak bicie serca, spazmy, epilepsja, żółtaczka, apopleksja, zaburzenia żołądkowe, osłabienie wzroku i t. d. Smutnym następstwem wzburzenia zapobiega użycie w małych przerwach świeżej serwatki lub wody osolonej, zaraz po wybuchu gniewu, a wystrzegać się piwa, wina, lub wódki, bo te trunki o śmierć przyprowadzić mogą.

Jeżeli po gniewie następuje b l a d o ś ć t w a r z y, s p a z m y lub k o n w u l s j e, dawać pić słabą, letnią herbatę z rumianku lekarskiego; w razie m d ł o ś c i — trzymać ocet pod nosem i dawać lekką herbatę z sokiem cytryny, po łyżeczce co kilka minut.

55. ISCHJAS. Ból nerwu kulszowego, najprzykreszyszy ze wszystkich nerwobólów. Chory odczuwa ból w biodrze i pięcie, potęgujący się przy stąpaniu. Chwilami ból zupełnie ustępuje, lecz wkrótce znowu powraca. Przyczyną może być przeziębienie, a więc tło reumatyczne lub ucisk nerwu kulszowego przez zastoiny krwi w mięśniach.

Leczenie: boże drzewko gotować w winie i odwar ten pić codziennie po 3 — 4 kieliszków, albo korzenia omanu łyżkę

stołową gotować 15 minut w kwarcie wody i, osłodziwszy miodem, pić po przestudzeniu rano i wieczorem po kieliszku od wina. Na miejsce bolące przykładać posiekaną i utłuczoną rzodkiew świeżą.

Najskuteczniejszym lekarstwem na ischjas, jak się okazało w mej praktyce, jest następujące: 80 gr. bożego drzewka, 35 gr. trójliścia, 30 gr. kwiatu bzu czarnego, 20 gr. rozmarynu i 35 gr. bukwicy lekarskiej zmieszać dobrze razem i mieszanki tej brać po łyżeczce na szklankę wody, gotować 1 — 2 minut, następnie jeszcze dobrze na blasze kuchennej naparzyć i pić rano, w południe i wieczorem po szklance, a zewnętrznie nacierać biodro i całą nogę nalewką spirytusową, według następującej recepty: domowym sposobem przyrządzonego spirytusu mrówczanego 4 łyżki stołowe, nalewki na kasztanach 2 łyżki, tyleż nalewki na kwiatach sosnowych, nalewki na ziarnach bieluniu dwie łyżki i łyżeczkę spirytusu kamforowego. Płyn wcierać dobrze, poczem nogę owinać ceratką i naciągnąć ciepłe kalessony. Wcieranie powtarzać dwa razy dziennie: rano i przed spoczynkiem nocnym; po rannem nacieraniu należy godzinę pozostawać jeszcze w łóżku. Starannie stosowany środek powyższy nigdy nie zawiódł chorego, a nawet wyleczenie następowało tak szybko, że chory nie dowierzał sobie, iż ból bezpowrotnie przeminął, co jednak nie uwalniało go od przyjmowania jeszcze czas pewien lekarstwa wewnętrznego.

Stosowana też herbata z bożego drzewka, w równych częściach z korzeniem i zieleń wilżyny ciernistej, przyjmowana czas dłuższy w ilości trzech szklanek dziennie, również ulgę chorym sprawiała i chorobę usuwała.

Wreszcie doskonałym okazał się plaster z kalafonji (patrz sposób przyrządzenia w części II-ej), który przyłożyć należy na miejsce bolące i zdjąć go po trzech dniach.

56. JEŻYCZKA OBRZMIENIE. Obrzmienie to zdarza się często u dzieci (mówią, że jeżyczek opadł). Skutecznym na to lekarstwem jest płókanie odwarem z młodej kory dębowej.

57. JĘZYKA PORAŻENIE. Sparaliżowany język wyleczyć można o ile dość wcześnie podamy choremu do żucia korzeń biedrzeńca pospolitego.

58. JĘZYKA ZAPALENIE. Choroby tej przyczyną jest oparzenie, skaleczenie, ukąszenie, obtarcie przez ostre brzegi zębów spróchniałych lub z powodu ospy, skrofuiów, raka, artretyzmu i zatrucia rtęcią. Prócz obrzęku języka, chory doznaje dreszczów przy podwyższonej temperaturze ciała, połykanie utrudnione. *Leczenie*: płókać zimnym odwarem kory dębowej, tatarakowego korzenia, ziarn jałowcowych lub szałwji.

59. KAMIENIE W NERKACH. Najczęściej powstają z nadużycia trunków, mięsa, wskutek podagry, otyłości lub siedzącego życia. *Objawy*: nagłe napady silnych bólów w okolicy nerek, gorączka, dreszcze, poty, niekiedy krew w moczu. Z chwilą przejścia kamyczków do przewodów nerkowych bóle przemijają.

Leczenie: Pić wiele maślanki, mleka, jeść winogrona, borówki, poziomki, ogórki. W czasie ataku robić okłady gorące lub kąpiele ze skrzypu albo słomy owsianej.

Usunąć kamyki z nerek można przez picie: koziego mleka z proszkiem z jagód jałowcowych (łyżeczkę proszku na filiżankę mleka), biorąc z filiżanki dziennie: rano i wieczór, a w ciągu dnia pić herbatę ze skrzypu i jagód czarnej porzeczki, w równych częściach. Można też pić po dwa do trzech kieliszków dziennie odwaru z rzeżuchy włoskiej; w tym celu bierze się nasienia łyżeczkę, gotuje w szklance wody 15 minut i pije częściowo po ostudzeniu.

Zażywanie po 3 łyżeczki dziennie soku z tobołków pospolitych również sprzyja usuwaniu kamieni z nerek.

Mieszanina z równych części nawłoci pospolitej (gałązki kwietne) i majeranu ogrodowego, zaparzana w wodzie wrzącej i używana w ilości 3-ch szklanek dziennie, w wielu razach kamienie z nerek wypędzają.

Znany mi jest wypadek wyleczenia się z cierpień kamienia nerkowego takiego chorego, któremu jako jedyny środek

zalecano operację. Przed zaryzykowaniem życia chory ów spróbował następującego środka: 60 gramów listków ruty zmieszano z 30 gr. bozego drzewka, razem miało utłuczono i proszek z winem zarobiono na ciasto, które następnie ususzono, poczem chory przyjmował 2 razy dziennie po 4 gramy miało utartego ciasta w kieliszku octu miodowego.

Z licznych jeszcze środków, istnieje najczęściej i przede wszystkim zalecany, a polegający na piciu soku z marchwi czerwonej. Po oskrobaniu marchwi należy utrzyć ją na tarce, a następnie przez płótno sok wycisnąć. Soku tego niech chory pije początkowo po dwie, a następnie po trzy i cztery szklanki dziennie, w ciągu 2 — 3 tygodni. Przy lekarstwie tem dobrze jest jeszcze co drugi dzień wypić jedną szklankę odwaru skrzypu. Znaczna liczba chorych poważnie wyłącznie temu lekarstwu zawdzięcza życie, gdy z powodu nagromadzenia się w nerkach piasku, tenże wywołał groźne zapalenie.

60. KAMIENIE W PĘCHERZU. *Objawy:* bezustanne parcie, pobudzające do oddawania moczu, silne bóle po oddaniu moczu, przy oddawaniu moczu nagle przerywanie wyciekania, zatrzymywanie się moczu w pęcherzu i swędzenie w otworze uretry; w moczu osadza się piasek, częstokroć z krwią zmieszany; uczucie ucisku w podbrzuszu, lżejszego podczas leżenia nawznak, a wzmagającego się, gdy chory stoi. Zaniedbanie usunięcia kamieni z pęcherza powoduje jego zapalenie, a to ostatnie wywołuje narośle gąbczaste na ścianach pęcherza lub ich psucie się, gorączkę wyniszczającą.

Leczenie. Przedewszystkiem przestrzegać należy dietę, a pić i jadać to wszystko, co zalecono przy kamieniu w nerkach. Lekarstwa tam przepisane również można z pomyślnym skutkiem stosować. Nadto znakomitem lekarstwem okazało się nasienie marchwi dzikiej. Łyżkę stołową nasion zalewa się kwaterką wody wrzącej, a gdy naciągnie, pije się z rana i na noc po 2 filiżanki, czyli razem cztery dziennie; napój pić należy dobrze ciepły. Można też nasienie zemleć na proszek i zażywać po jednej drachmie codziennie.

Równie skutecznie działa picie po kilka filiżanek dziennie herbaty z listków mącznicy lekarskiej.

Zaznaczyć muszę, że w żadnej chorobie niema tak niepewnych środków, jak w chorobach kamieni, a to dlatego, że samo formowanie się i skład ich są bardzo różne, a więc też gdy nie pomaga jedno lekarstwo, próbować należy drugie, trzecie i t. d.

Z pośród wielu próbowanych środków zalecić jeszcze można: odwar z korzenia wilżyny ciernistej i pietruszki zwyczajnej, wziętych po 30 gr. każdego na jedną kwartę wody. Gotować 5 — 8 minut i pić cztery razy dziennie po małej filiżance.

Proszek z bylicy (starte liście) zażywać w winie lub miodzie dwa razy dziennie po 10 gr. na raz.

Wreszcie zalecić jeszcze można mocną herbatę ze skrzypu i nasion kopru ogrodowego, którą pić cztery razy dziennie po małej filiżance.

61. KAMIENIE W WĄTROBIE. Objawiają swe istnienie, a właściwie przeciskanie się przez przewody żółciowe, silnym bólem w podżebrzu prawem i w dołku; ból ten rozchodzi się ku plecóm przez pas i sięga aż pod łopatki, towarzyszą mu: dreszcze, gorączka i wymioty żółciowe; często odchodzi uryna, oraz ukazują się zimne poty. Ucisk gorsetem, zmartwienie, jedzenie zbyt wiele mięsa, siedzące życie i trunki są przyczyną tej choroby.

Leczenie. Próbować można środków wyżej w chorobach pod Nr. Nr. 59 i 60 podanych, ale najlepszym okazał się odwar z rdestu ptasiego (2 części) i skrzypu (jedna część). Łyżkę stołową ziół na szklankę wody gotować 1—2 minut i pić ciepły po 3 — 4 szklanek dziennie. W letniej porze lepiej używać rdestu w stanie zielonym, jako nierównie silniej działającego.

Sok z marchwi czerwonej również w tej chorobie z korzyscią używany być może.

Znakomicie też działa herbata z dziurawca, w możliwie największej ilości przez czas dłuższy za napój używana, a jeszcze

lepszy skutek wywiera, gdy do dwóch części dziurawca dodamy jedną część ziela witułki lekarskiej.

62. **KASZEL SUCHY.** Kaszel przeważnie objawia się po zaziębieniu, jako jeden z objawów dróg oddechowych, a więc przy zapaleniu opłucnej, oskrzeli, płuc, w suchotach, astmie. Leczyć należy przede wszystkim chorobę, kaszel wywołującą, jeżeli jednak jest on przyczyną tylko przejściowego przeziębienia, do łagodzących środków należy: proszek z liści bukwicy lekarskiej, zmieszany z miodem, przyjmowany po łyżeczce od kawy co dwie godziny; sok z gotowanej marchwi czerwonej, wyciśnięty i przesmażony aż do gęstości ulepkę, dawany w podobnych dawkach, silnie wpływa na uśmierzanie kaszlu suchego; picie wody, w której wygotowały się kartofle, również uśmierza ataki tego kaszlu.

Z rozlicznych środków zalecić jeszcze można, jako najszybciej i najskuteczniej działające:

Pić po dwie małe szklanki dziennie naparu z korzenia paproci pospolitej, biorąc po pół łyżeczki korzenia na szklaneczkę wody.

Pić po trzy szklanki dziennie herbaty z sanikuły europejskiej.

Herbata z pokrzywy wielkiej i korzeni perzu przygotowana, a użyta jako napój zwykły. Herbata powyższa powinna być przed użyciem przecedzona przez gęste płótno.

Wywar z owsa i korzenia cykorji pospolitej, zażywany w ilości 4 — 5 filiżanek dziennie. Na garniec wody bierze się 6 garści owsa i garść cykorji; gotować pół godziny.

Przed udaniem się na spoczynek wypić filiżankę herbaty z korzenia ślazowego i kurdybanu, zwanego też bluszczikiem ziemnym (w równych częściach), osłodzonej miodem z ubitem żółtkiem świeżego jaja.

Przy chrypcie i żganiu w głębi piersi — dobrem jest lekarstwem przyjmowanie co pół godziny po łyżce stołowej odwaru z siemienia lnianego.

Jeszcze skuteczniej działa, gdy do odwaru tego dodać herbaty z szałwji.

Wybornym też środkiem jest używanie co pół godziny po łyżeczce kleiku z korzeni storczyku. Sposób przyrządzenia: wydobyte na wiosnę korzenie, po opłókanu z piasku i odarcu ze skórki, przez sześć godzin moczy się w wodzie, a następnie wyjęte korzenie gotuje się w wodzie świeżej pół godziny i suszy w cieniu. Do użycia brać kilka takich korzonków, utłuc na mialki proszek i zalewać zwolna wrzącą wodą (na pełną łyżeczkę proszku szklanka wody), ciągle mieszając, aby się krupki nie tworzyły, poczem postawić na ogniu i gotować 10 minut, również stale mieszając, a następnie precedzić i miodem osłodzić. Gdyby kleik był zbyt gęsty, można go pewną ilością wody gorącej rozrzedzić. Kleik ten najuporczywsze kaszle suche niezawodnie uśmierza.

Zaznaczam, że wszelkie napoje należy pić ciepłe.

63. KASZEL FLEGMISTY. Środki najskuteczniej rozrzedzające i zrzucające flegmę:

a) Korzenia, ziela i kwiatu ślazowego po sześć łyżek, ziela przetacznika, podbiału i maku polnego po trzy łyżki każdego zmieszać, a wzięwszy garść na $1\frac{1}{2}$ kwarty wody, gotować aż do zostania połowy; pić po łyżce stołowej co dwie godziny.

b) Korzeni perzu osiem łyżek, brodawniku trzy łyżki, słodkogorzu dwie łyżki, rumianku lekarskiego dwie łyżki, zmieszawszy, wygotować w sposób wyżej podany i podobnie używać.

c) Odwar cebuli morskiej (patrz sposób przyrządzenia, opisany w suchotach).

d) Kocipyska cztery łyżki i trzy łyżki szanty zmieszać razem i tej mieszaniny brać po $1\frac{1}{2}$ łyżeczki na szklankę wody, dobrze zaparzać i zażywać po trzy szklanki dziennie; dobrze jest napój słodzić miodem.

Jeżeli chory silnie poci się podczas snu, należy do powyższych herbat dodawać szałwji, albo też pić herbatę z samej szałwji.

64. KATAR CHRONICZNY PŁUC. Leczy tę chorobę odwar z pączków nierozwiniętych topoli lub osiny; pić należy

trzy razy dziennie po szklance, oraz oddychać parą tegoż odwaru. Na kwartę wody bierze się pełną garść pączków świeżo zerwanych.

Albo pić herbatę z kwiatu bzu pospolitego i bluszczu ziemnego, w równych częściach, trzy razy dziennie po filiżance.

Za stały napój używać można herbaty z płucnika lekarskiego.

Z dobrym skutkiem używać też można herbaty z krzyżownicy gorzkiej, pijąc po dwie filiżanki dziennie. Zaparzać pełną łyżeczkę na szklankę wody.

Dwie łyżeczki bagna, cztery łyżeczki kocipyska i dwie łyżeczki pokrzywy wielkiej zmieszać razem i ziół tych brać łyżeczkę na filiżankę wody, zagotować 1 minutę i pić po trzy filiżanki dziennie.

Bardzo skutecznem też jest lekarstwem odwar z korzeni storczyka, przepisywany w kaszlu suchym (sposób przyrządzenia patrz: kaszel suchy).

Katar chroniczny łatwo też wyleczyć pić po 2 filiżanki dziennie herbaty z korzenia omanu. Na kwartę wody 25 gr. korzenia, gotować kilka minut, przecedzić i zażywać.

Katar płuc względnie szybko usunąć też można pić dowolnej ilości herbaty z kwiatu, liścia i korzeni podbiału zwyczajnego, a szczególnie, gdy chory ma nadto kaszel z wydzielaniem flegmy.

65. KATAR KISZEK. Nadmierne używanie wody do picia, złe i nieregularne odżywianie się, niedojrzałe owoce, nadużycie lekarstw i zaziębienie są przyczynami tej uporczywej choroby. *Objawy*: brak apetytu, pragnienie, ból brzucha, biegunka, osłabienie, często wymioty, zgaga, a w przewlekłym stanie choroby wychudnienie i obfitość śluzu w kale.

Leczenie: unikać potraw korzennych, kwasów, słodczy, surowych owoców, grochu, chleba. Na brzuch robić ciepłe okłady i smarować rozgrzaną oliwą. Co trzy godziny zażywać po łyżce stołowej odwaru z piołunu i szałwji. Jako stały napój pić kleik z ryżu.

W wielu razach skuteczny okazał się odwar z korzeni

omanu; brać pełną łyżeczkę korzenia na kwartę wody, gotować 15 minut i następnie płyn ciepły pić małymi dawkami co pewien czas.

Herbata z ziela rzepiku pospolitego, po 2—3 filiżanek dziennie zażywana, leczy tę chorobę. Na filiżankę wody brać szczyptę ziela i szczyptę nasienia lnianego. Gotować 5 minut.

Wreszcie znakomitym środkiem okazują się powidła z jagód dojrzałych bzu czarnego, przyjmowane po 3 łyżeczki dziennie przez kilka tygodni aż do wyleczenia.

66. KATAR NOSA. Katar nosa jest dowodem przeziębienia głowy lub nóg i polega na zapaleniu błony śluzowej nosa, które również może być wywołane mechanicznie przez podrażnienie, np. przy wciąganiu nosem pyłu, jaki wydobywa się z trzepanych mebli, futer lub czyszczenia koni. W tych ostatnich wypadkach usunięcie przyczyny jest jedynym radykalnym lekarstwem. Zniewolonym do tego rodzaju czynności zaleca się zakładanie w nos waty higroskopijnej, zmaczanej w oliwie i utrzymywanej w nosie podczas czynności.

Katar z przeziębienia usunąć można przez moczenie nóg w dobrze osolonej ciepłej wodzie, wywołanie potów przez wypicie na noc pół szklanki soku malinowego z gorącą herbatą, oraz przepłókiwanie nosa wodą osoloną.

Usuwa też katar nosa inhalacja zimna 5% mentolem lub olejkami terpentynowym.

67. KATAR KRTANI. Korzenie żywokostu gotować kilka minut w wodzie i odwar ten pić co pewien czas łykami, jako napój stale używany w tej słabości.

68. KATAR ŻOŁĄDKA następuje wskutek zatrucia alkoholem, przejedzenia, szybkiego jedzenia bez zżucia, ruchu męczącego zaraz po przyjęciu posiłku; picia zimnej wody lub lodów po gorącej potrawie, zaziębienia, a wreszcie u osób osłabionych i psychicznie przygnębionych.

Objawy: ból w dołku po jedzeniu, brak apetytu, odbijanie, zgaga, drażliwość, biegunka lub zaparcie stolca, cera żółta, osłabienie ogólne.

Chorobę tę leczyć można temi samemi środkami, co katar kiszek (patrz Nr. 65), a nadto dawać można choremu herbatę z goryczki żółtej lub tysiącznika, których na pierwsze dawki bierze się pół łyżeczki jednego lub drugiego na filiżankę wody i pije trzy razy dziennie; powoli ilość branych ziółek zwiększać stopniowo aż do pełnej łyżeczki na filiżankę wody. Na noc dobrze jest połykać 8 do 10 ziarn gorczycy.

Równie dobrym środkiem jest odwar z kurzego ziela; na szklankę wody łyżeczkę korzenia, gotować 5 minut i pić po dwie szklanki dziennie, albo herbata z rdestu z rozmarynem, w równych częściach, przyjmowana po trzy szklanki dziennie.

69. KISZEK BEZCZYNNOSĆ. Brzuch pełny, wzdęty, brak apetytu, a nawet odraza do pokarmów, zaparcie stolca, odchody ciemne, stwardniałe, gorączka. Najskutecznijszem lekarstwem okazała się herbata z rzepiku pospolitego, używana trzy razy dziennie po szklance. Bierze się na szklankę wody łyżeczkę korzeni i ziela razem pokrajanych.

Po ustąpieniu choroby należy czas dłuższy pić po dwie filiżanki dziennie mleka, w którym przez pięć minut były gotowane ziarna anyżu. Małą łyżeczkę nasienia na filiżankę mleka. Środek ten znakomicie *wzmacnia osłabione kiszeki*.

70. KISZEK OWRZODZENIE. Leczą niezawodnie powidła z jagód bzu czarnego, przyjmowane dwa razy dziennie po łyżeczce od herbaty, w ciągu kilku tygodni.

71. KISZKI WYPADNIĘCIE. Zdarza się wypadanie kiszek stolcowej u dzieci, najczęściej przy długotrwałej bieguncie. Najpierw należy ostrożnie kishkę palcami, zmoczonymi w oliwie, wprowadzić do wewnątrz, a następnie dawać odwar kory dębowej (młodej), biorąc pół łyżeczki na filiżankę wody, gotować 5—10 minut i zażywać po łyżeczce co godzina. Niezależnie od tego należy dziecko kąpać w odwarze kory i owoców tarniny. Na garniec wody garść kory drobno pokrajanej i garść owoców. Środek niezawodzący nighdy.

72. KISZEK ZAPALENIE. Może być gwałtowne i słabsze, lecz długotrwałe. Objawy pierwszego wypadku są: silny, stały, palący ból w jednej stronie brzucha, wzmagający się przy ucisku; obstrukcja, wymioty początkowo śluzowate, a później nawet odchodami kiszkowemi, silne pragnienie, puls słaby i wogóle wszystkie objawy, obserwowane przy gorączkach zapalnych.

W tym wypadku konieczne jest natychmiastowe wezwanie biegłego lekarza, przed przybyciem którego dawać można choremu co godzina po łyżce stołowej oleju lnianego.

W wypadku zapalenia przewlekłego, objawiającego się stałym bólem w brzuchu, ujawniającym się przeważnie dopiero po naciśnięciu chorego miejsca, oraz zupełnym brakiem apetytu, a po zjedzeniu pokarmów — występującymi drgawkami febrycznemi, wymiotami lub odbijaniem się, również najlepiej wezwać pomocy lekarskiej, a jedynie w braku lekarza zażywać niżej podane środki.

Doświadczony lekarz w każdym razie jest niezbędny bodajby dla ścisłego określenia choroby, która ma wiele objawów wspólnych z nerwowym bólem kiszek i żołądka, w których ból brzucha pod uciskiem nawet się zmniejsza, apetyt jest, lecz chory żąda co chwila czegoś innego do jedzenia lub potraw, których rzadko kiedy używał.

Ze środków, które można zalecić, najskuteczniejszym okazał się następujący: łyżkę siemienia lnianego gotować w $\frac{1}{2}$ kwarcie wody przez 15 minut, a gdy nieco ostygnie, dolać szklankę mleka gotowanego i trzy łyżki miodu przasnego. Wymieszawszy dobrze, zażywać co pół godziny po łyżce stołowej. Zewnętrznie należy robić okłady z utartego i sparzonego wodą wrzącą siemienia lnianego.

Bardzo też pomocnym środkiem jest używanie za napój herbaty z korzenia perzu.

Zalecić też jeszcze można codzienne zażywanie rano i wieczór po 10—12 kropli piołunowych w gorącej wodzie lub picie mocnej herbaty z piołunu, a za napój odwar z ryżu.

W czasie choroby pożyteczne są codzienne półkapiółki w odwarze z otrąb pszennych.

Działalność kiszek pobudzić można, pijąc odwar ze świeżych kwiatków nogietka (suszone działają znacznie słabiej), lub z korzenia rzepiku pospolitego.

73. KOKLUSZ. Napastuje najczęściej dzieci, rzadziej osoby dorosłe. Kaszel ten jest uporczywy, a tak charakterystyczny, że opisywać go szczegółowo niema potrzeby; ogół zna go dobrze.

Najpewniejszym środkiem na przerwanie koklusu jest zmiana powietrza, a więc dzieci przewieźć należy do innej miejscowości, ale suchej, lesistej, gdzie już po kilku dniach pobytu napady kaszlu bezpowrotnie znikają.

Z lekarstw dotąd najskuteczniejszym środkiem okazał się napar z korzenia kosaćca florenckiego, znajdującego się w aptekach pod nazwą *korzenia fiołkowego*. Dwa łyty korzenia drobno pokrajanego gotować 30 minut w $\frac{1}{2}$ kwarcie wody i wywar ten dawać dzieciom co 2 godziny po łyżeczce od kawy, a dorosłym po łyżce stołowej.

W wielu razach odwar kardybenedyktu i bagna (w równych częściach), zażywany po łyżce stołowej co godzina, a nawet i częściej, nader zbawienny wywierał skutek. Na szklankę wody brać łyżkę stołową mieszaniny i gotować 2—3 minut.

Również skutecznymi lekarstwami okazały się jeszcze środki następujące: napar ze świeżych liści fiołków (suszone działają nieco słabiej); garść liści na kwaterek wody wrzącej, zaparzyć i dawać dzieciom po łyżce stołowej co godzina, a dorosłym po 3—4 filiżanek dziennie.

Odwar z młodych listków porzeczki czarnej, zmieszany z sokiem z owocu tejże porzeczki (na szklankę odwaru dwie łyżki soku), używany po trzy filiżanki dziennie.

Odwar z równych części jagód róży polnej i korzeni żywokostu, zażywany co 15 minut po łyżeczce od kawy. Na pół kwarty wody bierze się dwa kieliszki od wina jagód róży i dwa łyty żywokostu; gotować 10 minut, osłodzić miodem i po ostudzeniu zażywać.

Małym dzieciom pomaga również herbata z kwiatów bzu czarnego. Można też kwiat ten dodawać do innych

mieszanek, powyżej wskazanych, w proporcji $\frac{1}{4}$ części do całej ilości ziół zmieszanych, albo mieszać w równych częściach kwiat bzu czarnego i liście podbiału zwyczajnego i herbatę z tej mieszaniny pić za napój stały.

W *kokluszu* pomaga też zażywanie proszku z liści płucnika (*Pulmonaria offic.*) z miodem. Brać łyżeczkę proszku na 2 łyżki stołowe miodu, dobrze wymieszać i zażywać kilka razy dziennie po łyżeczce.

74. KOLAN OBRZĘK. Jeżeli kolana lub nogi powyżej kostek nabrzmieją, a opuchlina jest stwardniała, gorąca i bolesna, należy 3 razy dziennie aż do skutku owijać miejsca bolące płótnem, zmaczanem w odwarze siana. W garnek napchać siana drobnego, zalać wodą i gotować 15 minut. Okład trzymać godzinę; na płat zmoczony nawijać należy ceratkę, a na nią jeszcze chustkę wełnianą lub flanelę.

75. KOLKI. KŁUCIE W BOKU. Jeżeli kłucie chory odczuwa w głębi piersi i potęguje się ono przy oddychaniu, a jest stale w jednym miejscu — patrz zapalenie płuc lub oskrzeli. Jeżeli ból jest więcej powierzchowny, to chociaż i wówczas oddychanie do pewnego stopnia jest utrudnione, będzie to ból reumatyczny, zajmujący częstokroć całe piersi aż do karku. Chory nie doznaje uciśnienia, ale miewa kaszel suchy. Gorączki prawie wcale niema lub bardzo małe podwyższenie temperatury. Choroba to bardzo pospolita, ale nie niebezpieczna.

Leczenie: pić wiele herbaty z kwiatu bzuowego lub lipowego, albo z melisy i dziewanny, w równych częściach zmieszanych. Nosić ciepły kaftanik flanelowy.

76. KOLKI W BRZUCHU. W okolicy pępka i niżej chory doznaje silnych bólów, najczęściej nerwowych, połączonych częstokroć z parciem na stolec lub mocz, nudności, pot zimny i osłabienie tętna. U m a ł y c h d z i e c i kolka brzuszna pojawia się z powodu przeziębienia, złego pokarmu, wiatrów lub robaków. U o s ó b s t a r s z y c h przyczyny mogą być te

same lub też kolka jest objawem poważniejszej choroby, jak np. katar kiszek i t. p.

Leczenie polegać musi przede wszystkim na dokładnem zbadaniu chorego i usunięciu przyczyny. Ogólne leczenie polegać musi na smarowaniu brzucha ciepłą oliwą, robienie ciepłych okładów z siemienia lnianego, gotowanego w mleku lub z odwaru owsa. Wewnątrz: zaparzyć w szklance mleka łyżkę nasion kopru włoskiego, gotować 5 minut i pić wywar gorący. Odwar z melisy również dobry skutek wywiera.

77. KOLKA WĄTROBOWA. Objawia się wielkim bólem w prawym boku, tuż pod żebrem ostatniem, a to z powodu przedostawania się kamieni przez przewody żółciowe; oprócz bólów, chory doznaje dreszczów, gorączki, wymiotów.

Leczenie: eter na cukrze wewnątrz, ciepłe zaś okłady na bok z siemienia lnianego, często zmieniane. Pić trzy razy dziennie odwar z korzenia arcydzięgla lekarskiego i liści koliboku, biorąc po pół łyżeczki każdego na szklankę wody, lub kwiat rdestu wodnego wygotować w winie i napój ten zażywać po łyżce co godzina. Dobrze też skutkuje herbata z piołunu, szałwji i jałowcu, razem zmieszanych.

78. KOLKA WIETRZNA. *Objawy*: brzuch wzdęty, a jednak nie twardy; gdy wiatry odchodzą, chory doznaje ulgi. Bóle przenoszą się z jednego miejsca na drugie; gorączki i pragnienia niema. Kolka ta pochodzi z pokarmów odymających, od zjedzenia wielu gruszek, rzepy, białej kapusty i t. p.

Leczenie: brzuch rozcierać ciepłemi chustami wełnianemi lub okładać płatami, zmoczanemi w wodzie zimnej z octem lub okowitą. Wewnątrz dawać do picia herbatę z rumianku lekarskiego lub z nasion anyżu i kopru włoskiego, albo wreszcie herbatę z mięty.

Bardzo także skuteczną jest herbata z kwiatu dziurawca: dwie łyżeczki ziela na szklankę wody, zagotować i pić dobrze ciepłe po 3—4 szklanek dziennie.

79. KOŁTUN. W pewnem miejscu głowy, a częstokroć na całej głowie włosy płaczą się i zlepiają w zbitą masę lub

rodzaj warkocza. W wyższym stopniu choroby objawia się nadczułość włosów i narośle na paznogciach. Chorobę tę poprzedza zwykle znużenie, zawroty głowy, febra, poty o właściwym sobie, lecz silnym zapachu. Gdy się jednak kołtun zwinie — objawy te giną. Jeżeli kołtun przedwcześnie obciąć, to rezultatem tej operacji bywa paraliż, głuchota, ślepotą i t. d. Choroba to uporczywa i częstokroć przez całe życie trwająca i opierająca się wszelkim próbom jej wyleczenia.

Kołtun, coraz rzadziej obecnie pojawiający się, jest, a przynajmniej był w Polsce chorobą miejscową, epidemiczną, a napastował przeważnie lud wiejski. Zdaje się, że przyczyną jego było przede wszystkim niechlujstwo w utrzymywaniu ciała, wstręt do kąpieli i mydła, a oprócz tego zbyt ciepłe okrycia głowy u kobiet i szczególne własności wód zaskórnych, czerpanych wyłącznie ze studzien do użytku wewnętrznego, a może nawet i własności włosów osób pochodzenia sarmackiego, gdyż u Rosjan lub Niemców choroby tej nie napotymano.

Że choroba ta nie ma siedliska w samych włosach, mamy dowód, iż po przedwczesnem obcięciu kołtuna zachodzą pewne poważne zmiany chorobliwe w niektórych częściach organizmu chorego.

Leczenie: chorego należy zbadać dokładnie, by przekonać się o jego ogólnym stanie zdrowia; częstokroć usunięcie jakiejś zadawnionej choroby, a szczególnie na tle nerwowem, leczy i kołtun. Jeżeli nic nie znaleziono chorobliwego w organizmie, zalecić należy środki napotne, a więc herbatę z kwiatów lipowych, bzu czarnego, malin suszonych, a następnie dawać choremu co dwie godziny po łyżce stołowej odwaru z trocin drzewa gwajakowego (tylko w aptece dostać można, jako drzewo sprowadzane z krajów przyzwrotnikowych). Łyżeczkę trocin lub wiórków tych wsypać do szklanki wody i gotować 20 minut.

Kołtun leczy się czas dłuższy, a dojrzałość jego poznać można po utracie blasku włosów skołtunionych i przykro woniejącym zapachu ich. Wówczas sam kołtun może być odjęty, co czynić lepiej stopniowo go podcinając, a jeszcze lepiej upalając gorącym żelazkiem.

80. KONWULSJE U DZIECI. Najczęściej występują u dzieci w czasie wyrzynania się ząbków, albo z powodu robaków, przestachu lub złego odżywiania, chorób chronicznych, wysypek, zapalenia nerek i mózgu.

Jeżeli choroba zjawiła się na tle nerwowem (np. z przestachu), to najlepiej dać dziecku kilka kąpeli co drugi dzień w odwarze kozłka pospolitego. Garść korzeni na garniec wody, gotować 15 minut pod pokrywą. Jeżeli przyczyną jest niestrawność — dać na przeczyszczenie olejku rycynowego lub lewatywę.

Wogóle należy odszukać przyczynę i ją starać się usunąć. Przy ząbkowaniu dawać kąpiele w odwarze z siana i korzeni tataraku.

Jeżeli ukazała się gorączka, co zwiastuje poważniejszą chorobę wewnętrzną, starać się o zmniejszenie gorączki przez omywanie dziecka wodą chłodną z octem i zimne okłady na głowę, a następnie wezwać doświadczonego lekarza.

81. KOŚCI PRÓCHNIENIE. Jeżeli kość próchnieje w jakiegokolwiek części szkieletu ludzkiego, najlepszym środkiem są okłady z wywaru słomy owsianej i skrzypu. Na garniec wody wrzucić pół funta skrzypu i 6 — 8 garści pokrajanej słomy owsianej. Gotować pod pokrywą pół godziny, maczać w tym płynie, gdy nieco przestygnie, płaty, owijać miejsce bolące i obrzękłe kilka razy dziennie, trzymając okład 20 — 30 minut.

Drugi środek: do kwarty piwa zwyczajnego wsypać trzy garście nasienia soczewicy, rozgotować na masę względnie gęstą i smarować nią płaty, przykładając na miejsce zajęte, codziennie okład zmieniając.

82. KOŚCI DARCIE. Dokuczliwy ból ten można usunąć bezpowrotnie przez codzienne zażywanie po 25 — 30 kropli soku, wyciśniętego ze świeżego ziela piołunu.

83. KRWI NIECZYSTOŚĆ. Jest ona przyczyną licznych niedomagań naszych, a przedewszystkiem wyrzutów skórnych, czy raków i t. p. Dla oczyszczenia krwi podaje tu kilka

środków, by chory mógł sobie przyrządzić lekarstwo z t a k i c h ziół, jakie będzie miał pod ręką.

Korzenia łopianu i perzu po osiem łyżek, korzenia ślazu pospolitego cztery łyżki, ziela słodkogorzu dwie łyżki, nasion kopru włoskiego łyżkę, zmieszać razem; garść tej mieszaniny gotować w dwóch kwartach wody, aż do wygotowania się połowy, a po ostudzeniu przecedzić, zioła dobrze wycisnąć i otrzymamy wywar pić po szklance dziennie, najlepiej z rana. Jeśli ktoś zechce używać go po obiedzie, to nie wcześniej, jak w trzy godziny.

Sproszkowanego aloesu na koniec noża i dwa razy tyle piołunu na szklankę wody wrzącej zagotować, przecedzić i wypić z rana lub wieczorem, powtarzając to codziennie najmniej przez dwa tygodnie.

Utluc w moździerzu nasienie warzęchy lekarskiej, wycisnąć otrzymany olejek i ten zażywać po 8 — 10 kropli dziennie, przez czas dłuższy.

Młodych listków poziomki zwyczajnej 3 łyżki, tyleż listków rzeżuchy lekarskiej i cztery łyżki kwiatu tarniny zmieszać razem i mieszaniny tej brać po łyżeczce na szklankę wody, by przygotować odpowiednią herbatkę; pić po dwie szklanki dziennie.

W takiej jak powyższy środek ilości pić herbatę z liści pokrzywy małej (parzawki) i liści i kwiatów brodnika mleczastego, czyli dmuchawca, zmieszanych razem.

Krwawniku, dymnicy lekarskiej i marzanki wonnej zmieszać razem i ziół tych brać łyżeczkę na szklankę wody, zaparzać i pić rano i wieczór po szklance przez czas dłuższy.

84. KRĘGOSŁUPA SKRZYWIENIE. Jeżeli zauważymy krzywiznę u małego dziecka, należy stosować następujący zabieg: na twardym materacu położyć kocyk lub ciepłą chustkę wełnianą, a na niej płótno zmaczane i wyciśnięte w gorącym wywarze z siana i słomy owsianej, dziecko ułożyć na wznak, owinąć płótnem, potem szczelnie kocykiem i przykryć kołderką. Po 1—1½ godzinie zdjąć płótno, dziecko ubrać w koszulę i okryć czemś ciepłym. Zabieg ten robić w ciepłym po-

koju i powtarzać codziennie przez 3 — 4 tygodni; dziecko przez cały czas kuracji nie powinno wstawać z łóżka.

85. KRWOTOKI ZEWNĘTRZNE. Przyczyna ich uszkodzenie naczyń krwionośnych: rany klute, darte, cięte lub miażdżone. Jeżeli krwotok jest silny, potrzeba tamować go przez ucisk kompresem, a prócz tego jeżeli naruszone jest większe naczynie krwionośne w nodze lub ręce, należy nieco wyżej rany silnie podwiązać, brzegi rany ku sobie zbliżyć i zeszyć.

Rany mniejsze można zalepiać plastrem lepkiem, np. angielskim, którego dostać można w aptece. Krwotoki z ran mniejszych tamuje doskonale popiół ze świeżo spalonej bawełny lub płótna, albo nasienie widłaka, sprzedawane w aptekach do zasypywania dzieciom miejsc od potu wyprzanych.

Bardzo szybko tamują krew pogniecione listki tobołków pospolitych, o ile ziele to mamy pod ręką w stanie zielonym.

Tak samo też działa sok, wyciśnięty ze świeżej pokrzywy małej lub utłuczona na miazgę i przyłożona na ranę przytula żółta, albo można też ranę posypać proszkiem, zrobionym z liści tego ziele.

86. KRWIOPLUCIE. Ocet nalany na jagody malinowe i z miodem przegotowany, a brany po łyżeczce co godzina, wstrzymuje stanowczo krwioplucie.

Odwar z galasówek dębowych, przyjmowany po szklaneczce trzy razy dziennie, również jest skutecznym środkiem. Na małą szklaneczkę wody brać trzy galasówki potłuczone i gotować 10 minut.

Można też pić po 2 szklanki dziennie herbaty z młodej kory dębowej i tasznika z winem. Na szklankę wody mała łyżeczka kory, 2 łyżeczki ziele tasznikiem zwanego i 2 łyżki stołowe wina; gotować kilka minut.

Z pomyślnym rezultatem również używali chorzy herbaty z krwawnika pospolitego. Brać liści i kwiatów łyżkę stołową na kwaterkę wody, sparzyć wrzątkiem i pozwolić 10 minut naciągnąć; pić po małej filiżance trzy razy dziennie.

Ostrzegam, że osoby plujące krwią nie powinny używać wiele ruchu, unikać głośnej rozmowy, nie śmiać się głośno i nie pić płynów rozpalających i gorących.

Krwotoki, pochodzące z ostrego pyłu lub ostrych wyziewów, wymagają używania tych samych środków, a prócz tego zażywania dwa razy dziennie po łyżce oleju lnianego i picia często napojów kleikowatych.

87. KRWAWY WYMIOTY. Krew wylewa się do żołądka i wyrzucana jest przez wymioty. Krew w tym razie jest czarniawa i ścięta, a chorzy przed wymiotami doznają kłiwosci i ugniatania w żołądku. *Leczenie.* Pić napoje lekko kwasowate, kleikowate: maślanke, serwatke, herbatę z owsa z soki cytrynowym. Na dołek przykładac wodę zimną z octem. Stale czas pewien pić należy herbatę z krwawnika, której sposób przyrządzania patrz wyżej pod Nr. 86.

88. KRWOTOKI PŁUCNE. Pić trzy razy dziennie po filiżance odwaru z kocanków, albo po 2 kieliszki od wina odwaru z bukwicy lekarskiej. Ten ostatni odwar przygotowuje się w ten sposób: na szklankę wody wziąć kieliszek wina i łyżkę stołową liści bukwicy; zagotować i przez kilkanaście minut jeszcze naparzać; pić na zimno.

Bardzo też skutecznem lekarstwem jest nalewka spirytusowa na tobołkach pospolitych, zażywana po 10 — 15 kropli, w razie potrzeby, albo herbata z liści jastrzębca kosmaczka, których bierze się, jak zwykle innych ziół, łyżeczkę od kawy na szklankę wody, zaparza dobrze i pije po dwie szklanki dziennie.

89. KRWOTOKI Z NOSA. Ususzywszy dobrze młodą, drobno pokrajaną, korę dębową, zetrzeć ją na mialki proszek i zażywać jak tabakę. Ustaje też krwawienie po zatkaniu nosa pogniecionymi listkami świeżych tobołków pospolitych lub po włożeniu w nos roztartego świeżego listka pietruszki ogrodowej.

Z dobrym skutkiem można przeciągać nosem odwar zimny ze skrzypu, albo z liści przytulji żółtej. Zążywanie proszku z utartych liści tej ostatniej rośliny wywołuje również skutek pożądaný.

Tak samo skuteczny jest proszek z suszonego korzenia żywokostu; zrobić zwitek z waty, zwilżyć go nieco i obsypać proszkiem, a następnie w nos wsunąć.

Jeżeli krew z nosa płynie bardzo obficie, chory powinien siedzieć na łóżku, w chłodnem powietrzu, szyję odkryć, wystawiając na wolny dostęp powietrza, nogi zaś aż do kolan zanurzyć w letniej wodzie i trzymać w niej, dopóki krwotok nie ustanie. Na kark przykładać płyty, zmaczane w zimnej wodzie i zmieniać co kilka minut.

Bardzo silny krwotok z nosa dał się zatamować przez przyłożenie przekrojonej cebuli ogrodowej, położonej na karku i przymocowanej bandażem.

90. KRWOTOK Z MACICY. Pić herbatę z zieleń i kwiatów krwawnika, w ilości 3 — 4 filiżanek dziennie. Odwar galasówek dębowych również powstrzymuje te krwotoki. Trzy galasówki na kwartę wody gotować potłuczone 5 — 10 minut i zążywać trzy razy dziennie po kieliszku od wina.

Napar z jastrzębca kosmaczka pić po trzy filiżanki dziennie. Gotować 10 minut korzenie kuklika goździkowego (łyżeczkę na szklankę wody) i po ostudzeniu pić po dwie szklanki dziennie.

Doskonałym środkiem jest też okład na brzuch z octu, zmieszanego na pół z wodą; okład ten zmieniać należy co 20 minut, albo i wcześniej, gdy się tylko zagrzeje; jednocześnie chorej podawać herbatę ze skrzypu, którą należy pić łykami.

91. KRWOTOKI POPORODOWE. Dla złagodzenia krwotoków macicznych poporodowych zaleca się chorej dawać co pół godziny na koniec noża miálkiego proszku z cynamonu, albo też łyżeczkę takiegoż proszku wygotować 3 — 5 minut w szklance wody i odwar ten po ostudzeniu dawać chorej po łyżce co 15 minut.

92. KRZYŻA BÓL. Nacierać dwa razy dziennie nalewką spirytusową z korzenia dzięgla leśnego, zmieszaną w równych częściach z octem, z dodaniem na kieliszek mieszaniny pół łyżeczki oliwy. Równie dobrze działa nacieranie sokiem z chrzanu, zmieszanym w równych częściach z wódką żytnią.

Można również nacierać spirytusem mrówczanym rano i wieczór, byleby to była nalewka na mrówkach, a nie chemicznie spreparowana. Nalewka powinna mieć kolor ciemno-żółty.

Wewnątrz zalecam herbatę z kwiatu lipowego, po szklance na noc, a z rana szklankę odwaru z jagód jałowcowych.

93. KURCZE MACICZNE. Bardzo szybko uśmierzyć można kurcze maciczne przez picie co kilka minut gorącego odwaru nasion srebrnika pospolitego, gotowanych w mleku 5 minut, oraz robienie okładów na miejsce bolące z tegoż odwaru. Na kwartę mleka brać garść nasion.

Następujący wywar również uśmierza kurcze: na kwartę wody wrzącej brać garść kwiatu rumianku lekarskiego i łyżkę stołową korzeni kozłka pospolitego, gotować kilka minut, a po zupełnem ochłodzeniu pić po łyżce stołowej co godzina.

Najdokuczliwsze bóle i kurcze maciczne nader szybko uśmierza napar trzech lub czterech listków muszkatki, zgotowanych w filiżance mleka; po wypiciu tego napoju w kilka minut bóle bezpowrotnie przechodzą. Dobrze też działa, choć powolniej, herbata z dziurawca pospolitego, za napój używana.

94. KURCZE MIĘŚNI. Objawiają się silnymi bólami lub znieczuleniem, najczęściej w łydkach, twarzy, palcach, a ich powodem przeziębienie, przestraszenie, wysiłek fizyczny lub zapalenie ośrodków nerwowych.

Leczenie polega na rozcieraniu flanelą, zmoczoną w spirytusie kamforowym.

Jeżeli kurcze takie zdarzają się często, należy czas pewien pić herbatę z ziela srebrnika pospolitego, po jednej szklance codziennie. Na szklankę wody brać dwie łyżeczki ziela.

Osobom, przebywającym przez czas dłuższy w lodowniach, piwnicach chłodnych i t. p. ubikacjach, zdarza się *stężenie karku*. W tym wypadku należy choremu dać szklankę odwaru z srebrnika pospolitego, a następnie podawać co godzina po łyżce stołowej tegoż odwaru.

95. KURCZE NERWOWE. Leczy herbata z dziurawca i korzeni kozłka pospolitego. Na pół kwarty wody brać trzy łyżeczki kwiatów dziurawca i jedną korzeni kozłka, gotować parę minut i pić po dwie szklanki dziennie.

96. KURCZE PĘCHERZA. Objawy: nagłe silne bóle kurczowe w szyjce pęcherza moczowego, zatrzymanie moczu, a niekiedy wymioty i omdlenie. Napar ze skrzypu; pełną łyżeczkę wygotować w szklance wody i pić gorący. Brzuch i krocz wysmarować ciepłą oliwą, a następnie robić ciepłe okłady z wywaru siana lub skrzypu.

97. KURCZE PIERSIOWE. Najczęściej napadają w nocy, a szczególnie po zjedzeniu sera przy kolacji. Najlepiej pomaga choremu wcieranie spirytusu kamforowego, a w braku tego środka użyć można wody z tęgim octem; wcierać należy w piersi i plecy. Na brzuch i boki robić gorące okłady, choremu pod głowę położyć dwie lub trzy poduszki, aby mógł leżeć w pozycji półsiedzącej.

Chorzy, którym podobne ataki powtarzają się, powinni przed udaniem się na spoczynek przyjmować pewien czas po 8 — 10 ziarn gorczycy. Za napój dawać herbatę z rumianku lekarskiego.

98. KURCZE U DZIECI. Korzeni podbiału wielkiego łyżkę stołową na pół kwarty wody gotować kilka minut i napój ten ciepły dawać dzieciom po łyżce stołowej co godzina, a niemowlętom co dwie godziny po łyżeczce.

Uśmierza też kurcze smarowanie olejkim rozmarynowym. Dobrze jest takie dzieci często prowadzić po trawie zrosiałej boso, ale po ukończonym spacerze nogi szybko obuć i dalej z dzieckiem już po suchem miejscu spacerować.

99. KURCZE ŻOŁĄDKA. Kurczom żołądka towarzyszą zawsze bóle ciągłe, gwałtowne, odbijanie się, clikliwości, nawet wymioty. W wyższym stopniu choroby boleści stają się nieznosne, twarz, ręce i nogi stygną, chorzy dostają bicia serca, spazmów i konwulsji. Ból żołądka pochodzi może z wielu przyczyn; najczęściej bywa z niestrawności, z potraw kwaśnych, fermentujących, ciężkich, z kwasów w żołądku, zaflegmienia i wiatrów, albo z zepsutej żółci, z nagromadzenia się krwi przy zatrzymaniu regularności, w czasie ciąży, bólów reumatycznych i t. p.

Najlepszym lekarstwem na kurcze powyższe jest herbata z rumianku i wierzchołków kwitnących krwawnika, lecz należy ją pić po 2 lub 3 filiżanki dziennie, przez czas dłuższy. Na dół robić gorące okłady z odwaru siana.

Jeżeli b r z u c h j e s t w z d ę t y, najlepiej pić zwolna napar mięty. Jeżeli odbijają się kwasy, przyjmując na koniec noża sody oczyszczonej lub zwyczajnej kredy sproszkowanej.

Uśmierza kurcze również herbata z ruty, zażywana trzy razy dziennie po małej szklance, zawsze wypijanej małymi łykami, a można też zamiast herbaty brać dwa razy dziennie po 10 kropli nalewki spirytusowej na rucie.

W b a r d z o s i l n y c h k u r c z a c h dać można nawykłemu do trunków choremu mały kieliszek nalewki orzechowej (patrz sposób jej przyrządzenia w cz. II), a nie używającym trunków trzy razy po łyżeczce od kawy, w półgodzinnych przerwach.

Przy p o w t a r z a n i u się kurczów, zamiast zwykłej herbaty, pijać napar z macierzanki, a w razie silnych kurczów zażyć 5—6 kropli olejku macierzankowego na cukrze. Dostać można w aptekach. Po dwóch godzinach lekarstwo można powtórzyć.

Dobrze też robi herbata z kwiatów nogietka.

Wybornym również środkiem okazał się sok ze świeżych liści rojnika pospolitego lub herbata z ziela srebrnika pospolitego.

Chcący uniknąć tej choroby powinni używać tylko pokarmy lekkostrawne, nie jadać sera, starej tłustości, ciężkiego chle-

ba, ciasta z zakalcem, suchych legumin, kartofli, kapusty białej, sałaty, kwasów, piwa, a po jedzeniu nie powinni chodzić szybko.

100. KWASY W ŻOŁĄDKU. Najpewniejszym środkiem jest przez dłuższy czas picie po dwie szklanki herbaty z tysiącznika, którego brać łyżeczkę na szklankę wody i dobrze zaparzać.

101. LISZAJE. Są to jedne z licznych wyrzutów skórnych, mające oznaki charakterystyczne, różniące ich od wysypek, podlegających zupełnie innemu leczeniu. Liszaje — to małe kupkami siedzące pęcherzyki na czerwonych plamach, w jednym lub wielu miejscach ciała, sprawiające ból świerbiący, palenie. Częstokroć z pęcherzyków wydziela się ciecz wodnista, ostra, co jest powodem zlewania się pęcherzyków z sobą i tworzenia strupów.

Odróżniamy liszaje *suche* i *mokre*. Te ostatnie są wówczas, gdy łuszcząca się skóra jest stale wilgotna. *Wewnętrzne* środki jedne i te same pomagają na oba rodzaje liszai.

Przyczyn tej choroby jest wiele, ale najczęściej jest ona dziedziczną lub następstwem choroby wątroby, żółtaczką, wilgotnego mieszkania, stale wstrzymywanego pocenia się ciała, a u dzieci — częstego przeładowywania żołądka niestosownymi dla nich pokarmami.

Leczenie. Pić trzy filiżanki dziennie odwaru z słodkogrze, mieszając ten wywar pół na pół z serwatką; miejsca zajęte przez liszaj okładać płacami, zmaczanymi w tymże odwarze lub z zielonej łupiny orzecha włoskiego.

Z dobrym skutkiem pić mogą chorzy wywar z przetacznika lekarskiego i nogietka (kwiat i liście), w równych częściach; brać łyżeczkę mieszaniny na szklankę wody, gotować 2 minuty i pić trzy razy dziennie po szklance. Równie wielce skutecznem okazało się picie kilku filiżanek dziennie odwaru z rzepiku pospolitego; gotować razem z kawalkiem lukrecji.

W braku innych środków goi też liszaje maść z gliny, zmieszanej z octem, a dobrze przez ucieranie wyrobionej.

Zewnętrznie: kąpać chorego w odwarze białej koniczyny; można też liszaje mokre smarować sokiem z liści nogietka, a najskuteczniejszym okazało się smarowanie rano i wieczór surowem żółtkiem jaja.

Maść nogietkowa doskonale goi liszaje mokre (sposób przyrządzenia patrz w części II).

Ze środków wewnętrznych zalecić jeszcze można herbatę z dymnicy lekarskiej i młodych, tylko co rozwiniętych listków jeżyny. Łyżeczkę tej mieszanki zagotować jedną minutę wieczorem, pozostawić na noc i rano, na czczo wypić, powtarzając to przez dni kilka.

Chorzy na liszaje powinni części ciała zajęte tą chorobą codziennie omywać wodą z mydłem dziegciowem, wyrabianem przez wszystkie fabryki mydeł toaletowych.

Jest jeszcze *liszaj żrący*, zwany też „*wilkiem*“; wyleczyć go można okładami z gliny na maść zarobionej mocnym odwarem ze skrzypu.

102. ŁUSZCZKA NA OKU. Przedstawia się jako krostka na oku zaczerwienionem. Zaniedbanie łuszczki grozi ślepotą.

Najzupełniej pewnym i najszybciej działającym środkiem jest wdmuchiwanie w oko przez piórko gęsie, z obu końców obcięte, mieszaniny: miałko utłuczonego goździka korzennego z równą ilością miałko zmielonego cukru. Wdmuchiwać dwa razy dziennie przez 3—4 dni, biorąc na raz ilość proszku, równającą się wielkości ziarna grochu.

103. MACICZNE CIERPIENIA. *Czyszczenie popołogowe* ułatwia herbata z bylicy pospolitej. Wierzchołków tego ziele zaparzyć łyżeczkę w dwóch szklankach wody i pić trzy razy dziennie po małej filiżance.

Bóle maciczne uśmierza herbata z dziurawca, pita za napój stały, a prócz tego naparzanie podbrzusza i krocza parą z wywaru chmielu.

Herbata z nasion anyżu również pożądana w tym razie skutek wywołuje. Łyżeczkę niezbyt pełną nasion na szklankę

wody gotować 5 minut i pić chłodną po 2 filiżanki dziennie, łykami, co kilka minut.

W *osłabieniu* macicy wzmacnia ją herbata z kwiatów i ziela majeranku; pić 2 szklanki dziennie.

104. **MACICY STWARDNIENIE.** Codziennie przez dni 14 brać ciepłą kąpiel w odwarze ślazu poziomego. Na garniec wody bierze się garść ziela całego z korzeniem. Kąpiel trwać powinna 15 do 20 minut.

105. **MACICY WYPAD.** Na trzy garnce wody dolewać kwartę wywaru z kory śliwy tarniowej i w tem brać kąpiel codziennie aż do skutku. Zdierać korę z gałązek, pokrajać drobno i brać garść na kwartę wody, w której gotować korę 15 minut.

106. **MDŁOŚCI.** Zająć łyżeczkę okowity, w której przez czas dłuższy moczony był rozmaryn.

Dawać do wachania kwiat bazyłka ogrodowego.

Dawać co pół godziny po łyżce stołowej herbaty z piołunu, zmieszanego z lawendą.

Brać po 15 kropli (na cukrze) soku z rojownika pospolitego (melisy), zmieszanego z okowitą.

Stale czas pewien pić codziennie po szklance herbaty z korzenia goryczki żółtej. Brać korzenia nie więcej, jak pół łyżeczki na szklankę wody i gotować kilka minut.

107. **MIEŚNI OSŁABIENIE.** Trzy razy dziennie pić herbatę z kory młodych gałązek wierzbowych, biorąc małą łyżeczkę kory (wewnętrznej) na szklankę wody i na koniec noża stołowego drobno pokrajanych korzeni tataraku; gotować 2—3 minut, albo w takiejże ilości pić herbatę z łądyg, liści i kwiatów przywrotnika pospolitego.

108. **MIEŚNI STEŻENIE.** Dwa razy dziennie wcierać po dwie łyżki stołowe okowity, w której moczono przez dni kilkanaście: 25 gr. lawendy, 12 gr. rozmarynu, oraz po 6 gr. melisy i macierzanki.

Skuteczny, choć słabszy, jest środek, składający się z olejku walerjanowego (kozłkowego) i spirytusowej nalewki rozmarynowej, w równych częściach zmieszanych i wcieranych w dotknięte stężeniem miejsca.

109. MIEJSCA ZATRZYMANIE. Często się zdarza po porodzie, że miejsce nie wydała się sposobem naturalnym, a wówczas chorej dać należy dwie do trzech łyżek stołowych soku, wyciśniętego z świeżych liści szanty białej, a w braku pod ręką świeżej rośliny, można dawać herbatę z liści suszonych; bierze się liści takich 20 gr. na kwartę wody, dobrze zaparza i po przedczeniu daje chorej po pół szklanki co godzina.

110. MIGDAŁÓW OBRZMIENIE. Na pół kwarty wody wrzącej wrzucić dwie łyżki stołowe liści i kwiatów rzepiku pospolitego i zagotowawszy chwilę, przestudzić, a następnie odwarem tym płókać gardło co 15 minut.

111. MIGRENA. Jednostronny lub wędrujący ból głowy, połączony z nudnościami, wymiotami, wrażliwością na głoś i światło. Chory powinien spokojnie leżeć w ciemnym pokoju, pić czarną kawę z cytryną i herbatę z mieszanki: aloesu, macierzanki, kwiatów bzu czarnego i korzeni dzięgła, wziętych w równych ilościach na wagę. Łyżeczkę tej mieszaniny należy 5 minut gotować w szklance wody i pić po dwie szklanki dziennie. Uśmierza najsilniejsze bóle migrenowe.

Zewnętrznie działać można korzystnie przez przykładanie do bolącego miejsca liści witułki zwyczajnej, prażonych w mocnym occie winnym.

Jedna z pań skarżyła się na *migrenę* stale ją prześladowającą, a której żadne z lekarstw, dotąd używanych przez nią, ulgi nie przynosiło. Zaleciłem pić codziennie po dwie filiżanki herbaty z kwiatu pierwiosnka lekarskiego. Po dwumiesięcznej kuracji ból coraz rzadziej się pojawiał, aż wreszcie zupełnie ustąpił. Miałem możność sprawdzenia w 6 miesięcy później, że migrena ani razu nie zaatakowała tej osoby. Ostrzegam

jednak, że pierwiosnek *ogrodowy nie ma tych własności leczniczych*, a z leśnych brać należy tylko ciemno-żółte.

112. MOCZ KRWAWY. Wygotować 5 lub 6 główek czosnku w trzech szklankach wody i ciepły odwar pić co dwie godziny po pół szklanki.

Dobry też skutek wywiera picie trzech szklanek dziennie odwaru z rzepiku, lub kleiku z nasion babki wąskolistnej, zalanych ciepłą wodą i przez pewien czas w tejże wodzie, aż do puszczenia kleju, trzymanyh.

113. MOCZU ODEJŚCIE Z BÓLAMI. Co pół godziny zażywać po łyżce stołowej kleiku ze storczyka. Sposób przyrządzenia: wydobyte na wiosnę korzonki, obdarte ze skóry, moczyć w wodzie przez sześć godzin, poczem gotować pół godziny i w cieniu ususzyć. W razie potrzeby kilka korzonków zemleć na proszek i wsypać do szklanki wrzącej wody, dobrze mieszając, aby się krupki nie porobiły; po przecedzeniu zażywać, jak wyżej wskazano.

114. MOCZENIE MIMOWOLNE PODCZAS SNU. Na cztery godziny przed udaniem się na spoczynek niechaj się dziecko wstrzymuje od przyjmowania płynów. Za napój dawać herbatę z liści i jagód borówki brusznicy, a nadto niechaj codziennie przez pięć minut dziecko chodzi po kolana w zimnej wodzie.

Pomaga również czas dłuższy używana za napój herbata z dziurawca pospolitego, lub zażywanie dwa razy dziennie na koniec noża proszku z utartych żołądzi dębowych.

115. MOCZU WSTRZYMANIE. Moczyć wypędz herbatę ze skrzypu, z korzenia pietruszki, ze szparaga. W razie potrzeby pić po pół filiżanki co godzina. Równie dobrze skutkuje odwar z korzenia dzięgla leśnego.

Na czczo jedzona rzodkiew również mocz pędzi.

W wypadkach, potrzebujących nagłej pomocy, przede wszystkim zaleca się herbatę ze skrzypu, jako najszybciej

działającą, albo równie szybko działającą herbatę z korzenia wilżyny ciernistej. Zaparzyć łyżeczkę korzenia na szklankę wody i pić co 3 godziny po pół szklanki, aż do skutku.

Babka wodna, jako herbata użyta, również skutecznem jest lekarstwem. Zaparzać liście we wrzącej wodzie przez 10 minut.

116. MOCZOWODÓW ZAFLEGMIENTE. Jeżeli pochodzi z choroby pęcherza lub nerek, należy najpierw przyczynę usunąć, czyli leczyć właściwą chorobę. Jeżeli jednak zaflegmienie jest tylko przejściowe, pić herbatę trzy razy dziennie po szklance z babki wąskolistnej.

Dobra też jest herbata z jagód lub liści porzeczki czarnej i kwiatów lnicy pospolitej, których bierze się po pół łyżeczki na filiżankę wody; gotować minutę, a po ostudzeniu pić po dwie filiżanki dziennie.

117. MOWY UTRATA. Gdy język jest sparaliżowany, a tem samem mowa utracona, częstokroć pomaga trzymanie w ustach octu chrzanowego, przyrządzonego w sposób następujący: dwie łyżki chrzanu utartego zalewa się kwartą mocnego octu winnego i stawia w ciepłe na 24 godziny, poczem już zdany jest do użytku; ocet ten bierze się w usta i potrzymawszy czas pewien, zamienia na świeży.

Również skutecznem okazało się trzymanie w ustach wody, w której czas dłuższy moczył się kwiat pomornika (arniki).

Zalecić też jeszcze można żucie kory z wilczego łyka.

118. MÓZGU ZAPALENIE. Choroba bardzo groźna, objawiająca się bólem głowy, mdłościami, konwulsjami, krzykiem przeraźliwym u dzieci, obstrukcją; chory patrzy zezowato przez zamglone oczy, zgrzyta zębami, a twarz naprzemian blednie i czerwienieje. Wzrok nie znosi światła, a ucho — nawet szelestu.

Zaleca się natychmiastowe wezwanie biegłego lekarza, gdyż choroba ta często występuje jako komplikacja chorób innych, jak gruźlica, róża lub tyfus.

Leczenie przed przybyciem lekarza polegać może na okładaniu głowy chorego wodą zimną z solą i octem, daniu lewatywy z serwatki lub ciepłej wody z octem. Dopomagać do pocenia się chorego przez podawanie herbaty z kwiatu bzu, melisy lub rozmarynu z kwiatem lipowym. Jeżeli rzuci się krew z nosa, nie tamować jej, ale przez parę z wody ułatwiać płynie, a gdy zauważymy dreszcze lub występujące poty ciepłe, wówczas zimne okłady z głowy na pewien czas należy usuwać.

119. NEREK OWRZODZENIE. Na wiosnę, gdy śláz poziomy kwitnie i ma zarazem nasienie, z rośliny tej sok wycisnąć i pić po łyżce stołowej co godzina, a gdyby soku nie było, wycisnąć, należy roślinę w małej ilości wody rozgotować na papkę i z tej już sok łatwiej wycisnąć; będzie on słabszy, ale jeszcze skuteczny.

120. NEREK ZAPALENIE. Kamienie nerkowe, przeziębienie, nadużycia takich środków, jak jodyna, salicyl, terpentyna, oto najczęstsze przyczyny zapalenia nerek, objawiającego się dreszczami, gorączką, bólem w okolicy nerek, parciem na mocz, zawierający krew, ropę i znaczną ilość białka.

Najpierw choremu zaleca się powstrzymanie od trunków, ciemnego mięsa, jaj na miękko gotowanych, korzeni i innych przypraw drażniących, jak np. cebula.

Jeżeli kamienie są przyczyną zapalenia, to należy starać się o ich usunięcie, ku czemu środki podane są przy opisie właściwej choroby, a tu przypomnę tylko, że nie należy pomijać wskazanego tam środka na kamienie w nerkach, polegającego na picu soku z marchwi.

Jeżeli mocz odchodzi z bólem w pęcherzu, to zalecić można picie po dwie szklanki dziennie odwaru z korzeni wilżyny ciernistej; łyżeczkę korzeni gotować w szklance wody kilka minut. Nadto brać kąpiele ciepłe w odwarze ze słomy owsianej. Słomy napchać w trzygarncowy garnek, zalać wodą, gotować pół godziny i odwar otrzymany wlać do wody kąpielowej. Kąpiel trwać powinna 15—20 minut, a powtarzać ją codziennie. Gdyby nie było możliwości urządzenia ką-

pieli, można ją zastąpić okładami dobrze ciepłymi z tegoż samego odwaru.

Dobrem też jest lekarstwem odwar z korzenia bzu hebdy; proszku z tego korzenia dwa razy na koniec noża wsypać do filiżanki, zaparzyć i pić dwa razy dziennie po pół filiżanki.

Tak samo dobrze działa herbata z kwiatu tarniny. Pić po filiżance dziennie w ciągu dni 5—8, albo szalwja z witułką w równych częściach zaparzana i używana w ilości dwóch szklanek dziennie.

121. NERWÓW OSŁABIENIE. Najlepszym środkiem na wzmocnienie osłabionych nerwów jest bezwzględny odpoczynek umysłu przez czas dłuższy, przebywanie na świeżem powietrzu, drobne zajęcia w ogrodzie, spacer po leśie, sympatyczne towarzystwo, unikanie zgiełku, irytacyj i częste posilanie się pokarmami odżywczymi, a łatwostrawnymi.

Wewnątrz przyjmować należy: co dwie godziny po łyżce naparu z bazyli anyżowej. Wziąć garść ziela, zalać pół kwartą wody wrzącej, dobrze przykryć, a gdy wystygnie zażywać. Albo pić trzy razy dziennie po małej szklance wywar z korzenia brodawnika mleczystego, którego brać łyżkę stołową na kwartę wody i 15 minut gotować.

Dobra też jest herbata z równych części dziurawca i korzeni kąsiny niskiej, zażywana po dwie szklanki dziennie. Mieszanie tę gotować należy najmniej pięć minut.

Herbata z mącznicy w wielu razach znakomite robiła skutki; dwie łyżki stołowe ziela na trzy szklanki wody, gotować 15 minut i pić po dwie filiżanki dziennie.

Podobnie działa herbata z ruty ogrodowej i korzenia goryczki żółtej, przyjmowana co dwie godziny po łyżce stołowej. Sposób przyrządzenia, jak herbaty poprzedniej.

Jeszcze zalecić mogą herbatę z ziół następujących: macierzanki, szalwji, ruty ptasiej, bazyli anyżowej lub melisy po sześć łyżek, kwiatu krwawnika i wrotyczu po cztery łyżki, korzeni krwawnika lub kozłka po dwie łyżki, zmieszać, naparzać po łyżeczce w szklance wrzącej wody i pić po kieliszku od wina co 2 godziny.

122. NEWRALGJA. Przeciągi, przeziębienie, uderzenie, próchnienie zębów i t. p. — oto przyczyny tej dokuczliwej choroby, objawiającej się w bardzo silnym bólu wzdłuż całego przebiegu nerwu, albo też w jednym miejscu, bez wszelkich objawów zapalnych.

Leczenie: nacierać spirytusem kamforowym albo okładać świeżą pokrzywą. W wielu razach udało się ból usunąć przez długie wcieranie spirytusu na ziarnach bieluniu, o ile dłuższy czas naciągał siły leczniczej z nasion.

123. NÓG OSŁABIENIE. Codziennie moczyć nogi w silnym odwarze kory wierzbowej, zdartej z pędów jedno-roczych lub dwuletnich. Napchawszy garnek korą pokrajaną, zalewa się wodą i gotuje pół godziny, a następnie moczy nogi w nieco ostudzonym odwarze, albo macza w nim płaty, owija nogi, utrzymując okład do wyschnięcia. Moczenie trwać powinno 30 minut.

Wzmacnia też nogi lub ręce kąpiel w wywarze korzeni rzepiku pospolitego, w podobny sposób przyrządzona.

124. NÓG POCENIE. Przez tydzień codziennie moczyć nogi w ciągu 20 minut w odwarze słomy owsianej lub kory dębowej. Słoma lub kora powinny się gotować 40 do 50 minut.

Dobrze też skutkują kąpiele nóg w odwarze bożego drzewka.

125. NÓG PUCHLINA. Zawijać nogi w otręby pszenne i pić odwar młodej kory wierzbowej, z dodaniem kwiatu lipowego i krwawnika. Pół łyżeczki kory i pół zmieszanych ziół na szklankę wody, gotować 10 minut. Pić po trzy filiżanki dziennie.

126. NÓG ZIĘBNIĘCIE. Codziennie chodzić boso po zrosiałej trawie, w ciągu 20—30 minut. Jeżeli niema możliwości czynić tego zabiegu, można go zastąpić chodzeniem po wannie, do której nalano wody na 5—6 centymetrów głęboko. Po takim spacerze włożyć obuwie i jeszcze czas jakiś chodzić po pokoju.

127. OBERWANIE. *Naderwanie*. Wskutek dźwigania ciężaru nad siły, chory odczuwa ból krzyża i osłabienie. Wziąwszy garść ziela świętojańskiego (dziurawiec), przesmażyć je ze świeżem masłem, łyżkę tej mieszaniny osolić szczyptą soli kuchennej; zmieszać z dwiema szklankami piwa i napój tak przyrządzony wypić powoli.

W ciężkim wypadku pić codziennie to samo przez dni kilka.

Korzeń kąsiny niskiej nalać okowitą, a gdy postoi najmniej dni 14, zdatna będzie nalewka na lekarstwo, którego pić po dwa kieliszki dziennie.

Nie znoszący trunków mogą ten sam korzeń wygotowywać w wodzie przez kilkanaście minut i wywar pić dwa razy dziennie po szklaneczce.

128. OBSTRUKCJA. *Zatwardzenie*. Przyczyną — nadużycie środków przeczyszczających, choroby nerwowe, życie siedzące, nieodpowiednie odżywianie się. Unikać większej ilości mięsa, sera, trunków, korzeni, a jadać wiele jarzyn, owoców, mleka, chleba razowego, maślanek.

Leczenie: nie każdy organizm reaguje na każde z lekarstw, to też podano tu większą ilość środków, zalecając kolejne ich próbowanie. Najczęściej pomaga herbata ze świeżych łądyg, liścia i kwiatów nogietka, do których dodaje się nieco mniejszą porcję korzeni perzu. Mieszaniny tej brać dwie łyżeczki i gotować 1 minutę w szklance wody. Herbatę taką pić należy dni kilka codziennie rano na czczo i przed udaniem się na spoczynek.

Jedzenie na noc kilku jabłek przez czas dłuższy codziennie, na długi przeciąg czasu reguluje żołądek. Tak samo działa jedzenie codziennie na czczo dwóch pomarańczy.

Można też pić trzy razy dziennie po filiżance herbaty z kwiatu dziewanny, a w ciężkich przypadkach dawać lewatywy z wywaru tegoż ziela.

Kto stale cierpi na obstrukcję, powinien co drugi dzień pić szklankę herbaty ze srebrnika pospolitego, biorąc dwie łyżeczki ziela na szklankę wody wrzącej.

W ciężkich przypadkach skutecznem jest picie co trzy godziny po kieliszku od wina wywaru z liści bazyliki ogrodowej, wygotowanych w winie i oliwie. Na kwartę wina garść liści i pół szklanki oliwy.

Dzielny skutek sprawia wywar z kory szalkaku kruszyny. Brać pół łyżeczki kory suszonej na szklankę wody i pić małymi dawkami.

Wielu osobom usunęło obstrukcję następujące lekarstwo: trzy strączki senesu i dwie drobno pokrajane figi nalać dwiema szklankami wody i zostawić tak przez noc. Nazajutrz wypić na czczo tę wodę przez czas ubierania się (nie duszkiem) i wyjść na półgodzinny spacer, a po powrocie, przed śniadaniem starać się o wypróżnienie. Stopniowo zmniejszać ilość liści i fig, ażebym dojść do czystej wody. Niektórym osobom lepiej działało picie tego środka wieczorem.

Szybko podczas obstrukcji przeczyszcza użycie łyżeczki suszonych jagód bzu-hebdu.

Działanie powyższych środków można udoskonalić przez łączenie wymienionych ziół z trójliściem, wziętym w połowie ilości ziela zasadniczego. Zupełnie z tym samym skutkiem dołączałem wiele razy ogórecznik lekarski. W *obstrukcji* polecam też zażywać rano i wieczór po łyżce stołowej świeżej oliwy do jedzenia.

W licznych też wypadkach cięższych niedomaganie dało się usunąć przez obfite jedzenie jagód poziomkowych codziennie, a gdy ich brakło — picie herbaty z liści tej rośliny.

129. OCZY. OSŁABIENIE WZROKU. Z kwiatów chabru (bławatek) obciąć płatki niebieskie, nasypać we flaszkę, zalać okowitą 40°, a gdy płyn ten postoi w słońcu kilka tygodni, nacierać nim rano i wieczór powieki zewnątrz.

Wzmacnia również wzrok wywar z kwiatów nogietka. Garść kwiatów naparzyć w kwarcie wody wrzącej, a gdy przestygnie i naciągnie, po przecedzeniu maczać w płynie szmatki i na noc na oczy przykładać.

Nacieranie 3—4 razy dziennie wywarem kopru włoskiego, również dobrze na osłabiony wzrok wpływa.

Ogórek zwyczajny obrać ze skórki, pokrajać w talarki, ułożyć w słoiku i zalać mocną okowitą, a gdy czas dłuższy postoji, zlać, precedzić i otrzymanym płynem rano i wieczór smarować powieki.

130. ÓCZ KATARAKTA. Jeżeli dość wczesnie chory zacznie używać podanego niżej środka, może mieć nadzieję, że uniknie jeszcze zupełnej utraty wzroku. Na jedną część utartych ziarn soczewicy nalać 10 części winnej okowity, postawić w słońcu lub w ciepłe, a po dwóch tygodniach przefiltrować i płynu tego codziennie zażywać po 4—6 kropli.

131. ÓCZ ROPIENIE. Zaparzyć liście i kwiaty nogietka, a po ostudzeniu maczać w tym płynie płatki i na noc przykładать na oczy.

Zrobić odwar ze świetlika lekarskiego i tym płynem kilka razy dziennie oczy przemywać, a na noc przykładать na oczy płatki w tymże płynie maczane. Niezależnie od tego, codziennie z rana zażywać w mleku po łyżeczce proszku z tegoż świetlika lekarskiego.

Wziąć łyżeczkę izopu, zaparzyć w szklance wrzącej wody, otrzymany napar precedzić i maczane w nim płatki przykładать na oczy, zmieniając po wyschnięciu.

Sok ze świeżych liści ruty ogrodowej wycisnąć i wpuszczać go dwa razy dziennie po kropli w chore oko, a w braku świeżej rośliny, liście suszone zaparzać dobrze i maczane w tym odwarze płatki przykładать na oczy.

Jeżeli z ócz *łzy płyną*, można robić częste okłady z odwaru kurdybanu. Brać dwie łyżeczki małe ziela na szklanekę wody, gotować 2 minuty, albo: wziąć świetlika lekarskiego i babki szerokolistnej po łyżce stołowej, namoczyć tę mieszaninę w szklance wody kminkowej przez dwa dni, a po przefiltrowaniu codziennie wpuszczać w oko chore po kilka kropli.

Woda kminkowa przyrządza się w ten sposób, że łyżkę stołową kminku gotuje się kilka minut w szklance wody, studzi i precedza.

132. **ÓCZ ZAPALENIE.** Leczy zmieszany w równych częściach wywar z korzenia podróznika i kwiatu chabru. W tej mieszance maczać płaty i przykładać na oczy.

Skutecznym też jest utłuczony korzeń świeży kopru ogrodowego, z którego robi się okłady, albo wywar z liści babki wąskolistnej, lub odwar z liści orzecha włoskiego. Maczać płatki i robić okłady, zmieniane po wyschnięciu. Wywar z babki, o ile nie jest zbyt silny (dość małą łyżeczkę na szklankę wody, zaparzać kilka minut), może być użyty i do przemywania oczu, a skutek pożądaný często wówczas wywiera.

Całą roślinę lub sam korzeń brodawnika mleczonego (dmuchawiec) drobno pokrajany moczyć w wodzie 36 godzin i po przefiltrowaniu tej wody, ogrzewszy ją nieco na kuchni, często w ciągu dnia oczy przemywać. Pewien 14-letni chłopiec wyleczył się tym środkiem z zastarzałego zapalenia oczu.

Równie dobrym środkiem jest wywar ze świetlika lekarskiego, którym kilka razy dziennie oczy przemywać, a na noc przykładać na oczy płatki w tym odwarze zmaczane.

Pół łyżki kwiatu ślazowego (lekarskiego) gotować 5 minut w 2 szklankach wody, przecedzić, ostudzić, dodać 5 kropli spirytusu kamforowego i w tem maczane płatki płócienne przykładać na oczy.

133. **ODCISKI. NAGNIOTKI.** Zmieszać na maść proszek kredy z utartym czosnkiem i na noc przykładać, a po dwóch dniach odcisk można będzie palcami odjąć.

Łatwo też zmiękcza odcisk smarowanie rana i wieczór sokiem, wyciśniętym z rojnika pospolitego.

134. **ODBICIE PIĘTY.** Lud wiejski, chodzący prawie stale boso, często odbija sobie pięty, które wówczas puchną i nierzadko nabiegają ropą pod grubą skórą, co zmusza chorych do powstrzymywania się od pracy codziennej. Dotychczas jedynym skutecznym środkiem, przez lud stosowanym, są okłady chorej pięty pomiotem gęsim.

135. **ODLEŻENIE.** Jeżeli chory nie miał dostatecznej opieki nad czystością pościeli i równem jej układaniem, co naj-

skuteczniej zapobiega odleżynom, to zaczerwienione części ciała należy zmywać odwarem pomornika, a pod łóżkiem stawiać miednicę z wodą, codziennie zmienianą.

Można też użyć środka następującego: 100 gramów kwasu bornego, 20 gr. kamfory i dwie garście mąki kartoflanej zmieszać dobrze i tem rany zasypywać.

136. ODPARZELINY MIĘDZY PALCAMI. Moczyć przez 20 minut nogi w wywarze drobnego siana lub słomy owianej. W tym celu zawiązuje się w woreczek kilka garści siana lub posiekanej słomy, woreczek kładzie w naczynie i polewa wrzątkiem w takiej ilości, w jakiej potrzeba do zanurzenia nóg wyżej kostek. Gdy wywar ostygnie nieco, wówczas chory nogi zaczyna moczyć i powtarza to dwa razy dziennie przez kilka dni. Znam wypadki uzdrowienia chorych, którym już ciałogniło.

137. ODMROŻENIE. Nogi lub ręce odmrożone moczyć w wodzie, w której gotowano rzepę, albo kartofle; albo też rzepę upieczoną i na miazgę utłuczoną przykładać na miejsca odziebione.

Można też odmrożone części ciała codziennie z rana owijać płatami, zmaczanymi w odwarze siana, trzymając okład godzinę, a wieczorem te same członki moczyć przez pięć minut w wodzie zimnej. Jeżeli utworzą się pęcherze — nie należy ich zdzierać.

Leczy również odmrożenie rozgotowana na papkę kasza jaglana. Okłady zmieniać należy co dwie godziny.

Odmrożone członki moczyć w odwarze selerów, nieco osolonym, a wyleczyć można wówczas nawet, gdy już na miejscach odmrożonych ukazują się rany; odwar jednak musi być użyty tak gorący, jak tylko chory znieść może; w miarę stygnięcia, dolewać gorącego. Moczyć codziennie przez 20 minut.

W wielu razach pomagało przykładanie obranej ze skórki i na tarce utartej cebuli zwyczajnej, rozsmarowanej na płatek.

Moczenie nóg w odwarze kory dębowej, po kilku zabiegach usuwa odziebieliznę.

Na rany z odmrożenia przykładac płatki, nasmarowane maścią z łyżki oliwy z taką ilością łoju baraniego lub stearyny, rozpuszczonych na ogniu, a po ostudzeniu dodać roz-tarte żółtko jaja surowego.

Doskonałym środkiem jest maść z bożego drzewka, ponieważ wyleczone nią rany nigdy się nie odnawiają. Przewijać dwa razy dziennie. Sposób przyrządzenia patrz w części II-iej pracy niniejszej.

Równie wyborową maść otrzymać można z ziarn soczewicy (patrz cz. II).

Moczenie nóg lub owijanie części odziebionych płatami zmaczanymi w odwarze całego ziela kardybenedyktu nigdy nie zawodzi.

Jeżeli ktoś co rok odziebia niektóre członki, temu radzę w czasie lata odziebiane miejsca nacierać jagodami poziomkowemi.

Chcąc się uchronić od odmrażania nóg, najpewniejszym ku temu środkiem jest w ciągu kilku dni, codziennie z rana, bieganie szybko przez pięć minut boso po śniegu. Po powrocie do mieszkania natychmiast nałożyć pończochy i obuwie i chodzić czas pewien po pokoju.

Jeżeli odmrożenie t w a r z y l u b n o s a pozostawiło po sobie ś l a d y w postaci odmiennej barwy skóry, to plamy te należy nacierać 2 razy dziennie „elastycznym kolodjum“, sprzedawanem w aptekach.

Stale *odmrażające* się r ę c e zalecałem dwa razy dziennie moczyć przez dni parę w wodzie dobrze cieplej, w której moczył się przedtem chrzan utarty. Korzeń chrzanu utarty zalewa się wrzącą wodą i gdy kilkanaście minut postoi w przykrytem naczyniu, środek gotowy jest do użycia. Moczy się chore członki dotąd, dopóki płyn nie ostygnie zupełnie.

Jeżeli chcemy uniknąć odziebienia, należy przed wyjściem lub wyjazdem na pół godziny umyć się dobrze, a nawet przez chwilę zamoczyć w niej twarz, ręce lub nogi, następnie lekko wytrzeć do sucha, nie trąć ciała zbyt mocno.

138. ODRA. Zaraźliwa ta choroba najczęściej napastuje dzieci, lecz że jest podobną w początkach do ospy, podajemy tu objawy charakterystyczne odry, by ją łatwiej można było poznać.

Choroba rozpoczyna się ziębieniem i gorączką naprzemian, z suchym kaszlem, kichaniem i katarzem; oczy są nieco zaczerwienione, łzy z nich płyną. Drugiego dnia chorzy są ociężaלי i niecierpliwi, twarz nieco nabrzmiewa, zjawia się skłonność do snu, ból głowy, trudność w oddychaniu, a czasem wymioty lub biegunka.

Trzeciego lub czwartego dnia na twarzy ukazują się plamy czerwone, jakby od ukąszenia pcheł, następnego dnia zlewają się one w wielkie plamy czerwone, ukazujące się jednocześnie i na całym ciele, a szczególnie na grzbiecie. Wysypka ta przynosi ulgę choremu i najczęściej choroba bez złych następstw 9-go dnia mija zupełnie.

Leczenie polega na diecie i utrzymywaniu w mieszkaniu świeżego powietrza, a największą troską powinno być staranie, aby chorego na odrę nie zaziębić. Okna należy przysłaniać, aby światło nie raziło oczu chorego. Za napój dawać kleik owsiany lub jęczmienny. Zachować umiarkowanie w jedzeniu, a szczególnie unikać potraw kwaskowych. Oczy bolące przemywać ciepłym mlekiem.

Najbaczniej zaleca się natychmiast po ukazaniu się pierwszych plamek czerwonych dawać choremu po łyżeczce, co godzina, miodu pitnego, który dopomaga do szybszego wydobywania wyrzutów nazewnątrz.

W razie wymiotów okładać brzuch ciepłymi chustkami i pić ciepłą herbatę z kwiatu bzuowego lub lipowego, osłodzoną miodem.

Ostrzegam, że odra zaziębiona, czego objawem będzie przedwczesne zniknięcie wyrzutów, spowodza zapalenie płuc, a często i śmierć.

139. OGNIPIÓR. Dobrze znany wyrzut skórny u dzieci leczy się przez częste omywanie twarzy wodą z domieszką wyciągu z pomornika; wyciąg ten sprzedawany jest w aptekach

pod nazwą „tynktury arniki“. Również ognipiór schodzi, jeżeli przykładamy zmieniany codziennie okład z utłuczonych i na masę uprażonych liści szczawiu końskiego.

140. OPALENIE OD SŁONCA. Ustępuje przy myciu się w odwarze korzenia pietruszki lub smarowaniu na noc sokiem, wyciśniętym ze świeżych ogórków.

141. OPARZENIE. Ranę lub opuchlinę smarować olejem lnianym, zmieszanym z białkiem jaja, a na wierzch przyłożyć płat, zmoczony w wodzie. Płat ten zmieniać co godzina, a smarowanie powtarzać dwa razy dziennie.

Pomaga również okładanie oparzonego miejsca meszkiem, znajdującym się na kwiatach ostu.

Zaleca się też masę następującą: pół szklanki oleju lnianego, pół szklanki wody wapiennej (z apteki) i dobrą garść mąki żytniej zmieszać razem i zarobić na wolne ciasto, które rozsmarowywać na płótnie i przykładać na miejsca oparzone.

Bardzo skuteczną jest też masę następująca: garść świeżych liści łopianu, łyżkę pokrajanego korzenia tegoż ziela i pół szklanki masła świeżego bez soli zasmażyć na wolnym ogniu, a po ostudzeniu smarować płaty i przykładać na oparzeliznę.

Dobrze też jest przykładać utarte na miazgę kartofle. *Ból z oparzenia* usuwa się natychmiastowo przez polanie oparzelizny wodą sodową.

Jeżeli wskutek oparzelizny ukążą się rany głębsze, smarować oliwą, w której czas dłuższy moczony był kwiat dziurawca.

Chorému dawać można pić kwaśne mleko, zimną limonjadę, maślanekę, barszcz kwaskowy.

W razie *oparzenia ust* płókać zimnem mlekiem lub trzymać w ustach kwaśną śmietanę.

Oparzonego kwasem siarczanym obsypywać sproszkowaną sodą. *Do oka spalonego wapnem* zapuszczać po kilka kropel gliceryny lub oliwy.

142. OPŁUCNEJ ZAPALENIE. Przy zapaleniu płuc lub częstokroć samodzielnie występuje zapalenie błony, otacza-

jącej płuca. *Objawy* te same co i w zapaleniu płuc, ale chory najczęściej uskarża się na nieznośny ból w boku i ma kaszel suchy. Choroba ta o tyle jest niebezpieczna, że często powoduje wysięk do jamy między płucem a klatką piersiową, a wysięk ten daje powód do różnych następstw niebezpiecznych.

Leczenie: bok zajęty bólem okładać twarogiem, zmieniając, gdy wyschnie; suchy twaróg można zmiekczać przez rozrobienie go serwatką lub mlekiem. Bańki suche zawsze choremu wielką ulgę sprawią. Wewnątrz dawać napar z szałwji i babki wąskolistnej lub z rdestu ptasiego, podbiału i kwiatu bzu czarnego, w równych częściach.

143. OSKRZELI ZAPALENIE. Choroba ta występuje często u przeziębionych, albo w odrze, tyfusie, ospie, a polega na stanie zapalnym błony, wyściełającej drogi oddechowe. Objawia się dreszczami, kaszlem, dusznością, bólem głowy, uciskiem w piersiach, bólem w dołku sercowym, brakiem apetytu i gorączką.

Leczenie: po postawieniu suchych baniek piersi wysmarować łożem kozłowym, a wewnątrz dawać herbatę z krwawnika i podbiału po trzy do czterech szklanek dziennie.

Jeżeli w płucach zatrzymuje się flegma, dawać choremu napar mocny z kocipyska i babki wąskolistnej, osłodzony miodem. Chory niechaj zachowuje ścisłą dietę.

144. OSŁABIENIE OGÓLNE. Codziennie w ciągu kilku dni brać kąpiele w ciepłej wodzie, do której wlać odwaru z macierzanki. Kąpiel brać należy pod przykryciem, aby aromat nie ulatniał się.

Również dobra jest kąpiel z korzenia tataraku. Na jedną kąpiel gotuje się garniec korzeni w ciągu pół godziny.

W *osłabieniu nóg* należy moczyć je codziennie po 20 minut w odwarze młodej kory wierzbowej. Garnek napełnić korą, zalać wodą i gotować godzinę.

Omywanie codzienne całego ciała wywarem z korzenia przytulji bardzo wzmacnia chorych osłabionych. To samo powiedzieć można o nacieraniu ciała odwarem z korzeni dzięgla leśnego, z dodaniem nieco octu.

Wewnątrz zalecam pić po dwie szklanki dziennie herbaty z liści i kwiatu bylicy pospolitej, zmieszanej z nieco mniejszą ilością krwawnika. Skuteczne też jest picie po dwa kieliszki od wina dziennie miodu lub wina, w którym moczył się dni kilkanaście pokrajany korzeń omanu. Na kwartę płynu brać nie więcej jak dwa łuty korzenia.

Herbata z piwonji (liście) również działa wzmacniająco na osłabiony lub wycieńczony chorobą organizm.

Niemoc płciową przy osłabieniu ogólnem usuwa picie codzienne 2 filiżanek mocnego odwaru bukwicy lekarskiej. Łyzeczkę pełną ziela na szklankę wody gotować 10 minut na wolnym ogniu.

145. OSPA. Dwa są rodzaje ospy: prawdziwa i fałszywa, zwana też wietrzną.

Ospa prawdziwa objawia się w sposób następujący: gdy dziecko, które nie miało ospy zaszczepionej, doznaje osłabienia, traci apetyt, dostaje gorączki, jest niespokojne, ma bóle głowy, krzyża, nudności, oddech krótki, twarz nabrzękłą i nadzwyczajną skłonność do snu, a śpi niespokojnie, — należy przewidywać, że będzie miało ospę.

Trzeciego lub czwartego dnia objawy powyższe nieco się zmniejszają, występują poty i ospa zaczyna się wysypywać. Z początku ma postać punkcików czerwonych, wielkości główki od szpilki. Najpierw zazwyczaj wysypuje się na wardze górnej, później na policzkach i czole, a następnie na szyi, pierśsiach, ramionach, łędźwiach i nogach; stopniowo wysypka robi się wynioślejszą i szerszą.

Zwykle krosty wysypują się w ciągu czterech dni, poczem wierzch ospy bieleje, gdy spód jest czerwony. Oddech nabiera właściwego, bardzo przykrego zapachu, twarz silnie nabrzmiewa, a za nią kolejno ramiona i całe ciało.

Siódmego lub ósmego dnia choroby pęcherzyki poczynają żółknąć i dojrzewać, napęniają się ropą, dochodząc niekiedy do wielkości grochu cukrowego, poczem zaczynają podsychać, opuchlina twarzy schodzi, chory otwiera oczy, jeżeli miał przedtem zamknięte. Wyrzuty podsychają w takim porządku, w ja-

kim powstawały, chorzy stają się weselsi, sen i apetyt wraca, a najdalej 14-go dnia choroba się kończy.

W wypadkach złośliwych choroba kończy się śmiercią.

Leczenie: Dzieci zupełnie zdrowe przechodzą tę chorobę niemal bez gorączki i bez wielkiego osłabienia, a wówczas należy tylko przestrzegać, aby chory nie przeładowywał żołądka, aby w mieszkaniu było świeże powietrze, a w żadnym razie *nie cieplejsze nad 14 stopni Réaumur'a*. O dwa stopnie może być cieplejsze, ale dopiero wtedy, gdy nastąpi ropienie.

Wystrzegać się należy najłżejszego nawet zaziębienia, jako też i zbytniego rozgrzania. Chory powinien pić wiele wody z mlekiem, a gdy się ospa wysypuje, można dać choremu raz jeden nieco herbaty z kwiatu bzowego.

W czasie nalewania ospy dawać choremu owoce kwaskowate świeże, gotowane lub suszone. W cięższej chorobie, gdy krosty zlewają się z sobą, osłabionym dawać można 2 — 3 razy dziennie nieco wina.

Jeżeli w chorobie o c z y z a k l e j o n e są materją, należy je zwilżać mlekiem ciepłym i koniecznie raz na dzień tak odmoczony uchylać, by materja wyciekła. Gdy n o s z a t k a n y jest krostami i dziecko oddycha ustami rozwartemi, smarować nos i ciemię miodem przasnym, a wewnątrz nos przestrzykiwać pokarmem lub mlekiem ciepłym.

Po odbytej ospie przestrzegać używania pokarmów tłustych i trudnych do trawienia, a wogóle zachować dietę, jeżeli nie chcemy ulec innym wyniszczającym chorobom, jakie zwykły napastować rekonwalescentów po ospie.

Pamiętać również należy, że krosty oczyszcza się zmaczną w letniej wodzie watą i zasypuje pudrem *ryżowym*.

Aby z a p o b i e c b l i z n o m od początku zaraz twarz smarować mieszaniną nafty (łyżkę) i oliwy (cztery łyżki), lub gliceryny łyżkę z dwiema łyżkami wody. Usta płókać odwarem ślazu, osłodzonym miodem.

Ospa wietrzna ma przebieg łagodniejszy i szybciej się kończy; wysypka różni się kształtem od prawdziwej, składając się z małych pęcherzyków, wypełnionych cieczą wodnistą lub

zupełnie próżnych, albo wreszcie krosteczek i pęcherzyków, częściej na grzbiecie, a nie na twarzy występujących.

Leczenie polega na zachowaniu ścisłej diety, wystrzeganiu się zaziębnienia i utrzymywaniu czystości w mieszkaniu, gdzie chory leży.

Ostrzega się, że ospa fałszywa jest również zaraźliwą, a tem samem dzieci zdrowe należy natychmiast z mieszkania usunąć do innego lokalu, a dzieciom, nie mającym ospy szczepionej, co rychlej zaszczepić.

Mieszkanie, pościel i bieliznę chorego dobrze zdezynfekować.

146. OTŁUSZCZENIE. Odbywać codziennie dłuższe spacer, unikać potraw mącznych, przynajmniej godzinę dziennie pracować fizycznie na świeżem powietrzu i pić po 2 do 3 filiżanek dziennie herbaty z mieszaniny: dwie łyżki stołowe krwawnika i jedną łyżkę skrzypu. Na filiżankę wody brać łyżeczkę od kawy tej mieszaniny i gotować 2 minuty.

147. OTRZEWNEJ ZAPALENIE. Jak większość chorób, tak i zapalenie otrzewnej czyli błony brzusznej zawdzięczamy przeważnie zaziębnieniu. Może też być przyczyną uderzenie lub udzielenie się z innych, przyległych organów wewnętrznych, będących w stanie zapalnym.

Objawy: bóle nieznośne, gorączka, dreszcze, obstrukcja, wymioty, wzdęcie brzucha.

Leczenie: oprócz ścisłej diety mlecznej, chory używać może soków owocowych i kleiku. Na brzuch robić okłady ciepłe z odwaru ślazu; przy wysokiej gorączce — okłady zimne.

148. PARALIŻ. Powstaje zwykle po apopleksji, zewnętrznych obrażeniach karku, kręgów grzbietowych i lędźwiowych, wywichnięć, złamań, zbyt silnego mrozu, z powodu silnie rozwiniętego artretyzmu, po gwałtownem uniesieniu lub z nagłej trwogi i t. p. Objawia się utratą władania sparaliżowanym członkiem, który częstokroć utracą jednocześnie czucie. Ogarnia albo całe ciało, albo jeden bok jego, albo niektóre tylko członki,

Leczenie. Dieta nie dla wszystkich paralityków zalecana może być jednakowa. Flegmatykom zalecić można rzeczy ostre i korzenne: czosnek, cebulę, gorczycę, chrzan, rzeżuchę, majeran, tymian, kmin, chleb z anyżem, mocne piwo i tęgę winą. Osobom krwistym, młodym, wymienionych środków unikać należy.

Wogóle też paralitycy nie powinni jadać wiele kartofli, rzepy, wodnistych jarzyn, kapusty, sałaty, nawet mleka, potraw mlecznych i większej ilości owoców. Jadać wiele mięsa z młodych zwierząt, ptactwa, kruche wędliny, śledzie, chleb dobrze wypieczony, a zawsze wszystkie potrawy dobrze solone. Za napój używać mogą wodę z miodem, a często szklankę czystej wody zimnej, pamiętając, że paralitykom napoje ciepłe szkodzą tak samo jak wilgoć, długi sen, zbyt uczynny wypoczynek. Wiele dobrego robi im ruch, przechadzki, konna przejażdżka. Zbyt ciepło utrzymywać się nie powinni, ale części sparaliżowane zawsze powinny być owinięte sukniem lub flanelą.

O ile nie minęło 24 godzin od dotknięcia chorego paralizem, prawie zawsze skutecznem lekarstwem okazywało się następujące: dobrego octu winnego zmieszać z solą pół na pół, mieszać to długo, a postawiwszy w spokoju poczekać, aż się sól na dnie ustoi, wówczas zlać płyn i dać choremu kwaterkę na raz do wypicia.

Wogóle sparaliżowanym zalecać można do picia odwar z kwiatu pomornika, po 3 — 4 filiżanek dziennie; gdy sparaliżowane są tylko ręce lub nogi, należy w worek wsypać zebrane w lesie mrówki, zanurzyć worek ten z mrówkami w wodzie wrzącej, a parę puszczać na sparaliżowane członki, powtarzając to najmniej dni kilka, zmieniając mrówki co trzecią lub czwartą kąpiel, a postępować tak dotąd, dopóki chory nie zacznie uczuwać klucia, a następnie i władzy w sparaliżowanych członkach.

Przy paraliżu tylko jednej strony ciała skutkował też często odwar z korzenia omanu. Brać łyżkę stołową korzenia na kwartę wody, wygotować dobrze i pić po pół szklanki trzy razy dziennie.

Zewnętrzne lekarstwem dobre jest nacieranie spirytusem mrówczanym (na mrówki nalewanym), zmieszonym z równą ilością spirytusu, który czas dłuższy był nalany na kwiaty lawendy prawdziwej. Wcierać należy zawsze z dołu do góry.

Częstokroć pomagało nacieranie ciała sparaliżowanego suchą ręką albo ostrą chustą wełnianą; smaganie chorych części świeżą pokrzywą; nacieranie olejkiem macierzankowym, zmieszonym ze spirytusem.

Znam paralytyka, wyleczonego następującem lekarstwem: cztery garście liści bukwicy lekarskiej, po garści rozmarynu i szalwii wygotować w trzech kwartach wody tak, aby została połowa płynu, a wówczas płyn przecedzić i zioła wycisnąć i w otrzymanym płynie gotować 20 minut dwa funty świeżego jałowcu, poczem płyn zlać i znów gotować z dwoma funtami cukru na syrop, dodając do niego 12 gr. sproszkowanego senesu, tyleż imbiru i 18 gr. proszku z korzenia tataraku. Tak przygotowany środek zażywać po łyżce stołowej rano i wieczór.

149. PARCHY. Niewielkie ranki na głowie, między włosami, wydzielające płyn kleisty, smrodliwy, wywołujące bolesne swędzenie i tworzące się strupy. Choroba pojawia się w dwóch stopniach: lżejszym (Favus) i cięższym (Tinea), pokrywającym głowę większymi strupami, więcej zjadliwymi, bo przenikającymi do korzonków włosowych.

Leczenie: Włosy przystryc, ale niezbyt krótko, aby nie przeziębiał głowę, całe ciało i część głowy zajętej chorobą utrzymywać nader czysto, zmywać letnią wodą z mydłem, a strupy smarować oliwą.

Gdy zaś te środki okażą się niedostatecznymi, wziąć jedną część soku z noska chróścielowego i dwie części sadła niesolonego, już przetopionego, mieszać razem i gotować pół godziny, a gdy ostygnie, codziennie tą maścią na noc głowę smarować. Rano omywać letnim odwarem korzenia omanu.

Bardzo skutecznem jest też smarowanie miejsc zajętych olejkiem wrotyczowym, albo zmywanie dwa razy dziennie mocnym wywarem z ziela wrotyczu pospolitego.

Garść liści bluszczu w occie zamoczona przez kilka dni lub dłużej, leczy parchy, gdy się tą masą omywa części zajęte, dwa razy dziennie.

Wielokrotnie leczono parchy smarowaniem codziennem maścią z końskiego szczawiu (sposób przyrządzenia patrz część II-ga).

U zwierząt miałem możność wyleczyć parch przez codzienne kąpiele w mocnym odwarze bagna lub przez okłady płatami w takimże odwarze maczanemi.

150. PAZNOGCI PĘKANIE. Paznogcie miękną i nie pękają, gdy są codziennie rano i wieczorem nacierane skórką cytrynową.

151. PĘCHERZA KATAR. Objawia się uciskaniem i paleniem, oraz kurczami w okolicy pęcherza; mocz albo oddawany jest z niezwykłą łatwością, albo odwrotnie — odchodzi zaledwie kroplami. Mocz zawsze jest mętny, ze śluzem, albo też zupełnie jak woda przezroczysty. Przyczyną choroby jest przeziębienie, obecność kamieni w pęcherzu, choroby weneryczne, zbyt długie przetrzymywanie moczu albo zbyt energiczne leczenie cewki moczowej.

Leczenie. Unikać trunków. Pić codziennie po 2—3 szklanki odwaru z suszonych korzeni rdestu łąkowego lub plamistego. Drobno pokrajane korzenie gotować 15—20 minut. Na brzuch okłady ciepłe.

Można też z dobrym skutkiem pić herbatę z rozmarynu, biorąc małą łyżeczkę liści i kwiatu na szklankę wody wrzącej, w której się ziele zaparza.

Zalecam też herbatę z ziół: 2 łyżki krwawnika, łyżkę nawrotka i łyżkę korzenia tatarakowego zmieszać razem, a biorąc łyżeczkę mieszaniny, gotować ją kilka minut w szklance wody i po przecedzeniu zażywać. Dziennie brać dwie szklanki.

Albo: łyżkę nasion widłaka gwoźdźistego i kwiatów i liścia zankła dwie łyżki gotować 10 minut w dwóch kwartach wody i zażywać co pół godziny po łyżce stołowej.

Z kataru pęcherza wyleczył się też pewien jegomość, pijąc dwa razy dziennie herbatę z liści i jagód porzeczki czarnej. Młode liście lub jagody najpierw sparzyć należy wodą wrzącą, a następnie ususzyć i zachować do użytku. Brać na szklanek wody łyżeczkę pełną do herbaty, gotować 1 minutę, a gdy jeszcze nieco postoi, pić 2 — 3 szklanek dziennie.

152. PĘCHERZA ZAPALENIE. *Objawy:* Piekący ból w stronie pęcherza, nazewnątrz opuchlina, gorączka, ból się wzmaga przy dotknięciu, mocz czerwony, odchodzi z trudnością, obstrukcja, febra, tętno silne, w wyższym stopniu choroby wymioty, mocz z materją. Przyczyną choroby bywają uderzenia zewnętrzne, wpływ podagry lub choroby wenerycznej, kamienie w pęcherzu, brzemiennosc, poród i przerwa w odpływach miesięcznych.

Leczenie: Pić odwar z gałązek kwiatowych nawłoci pospolitej, biorąc tego zieleń nieco więcej jak łyżeczkę i pół łyżeczki skrzypu na szklanek wody; zagotować, potrzymać jeszcze na ogniu kilka minut i pić po dwie filiżanki dziennie.

Dobrym też środkiem są krople z konopi, brane po 3 — 4 krople trzy razy dziennie na cukrze. Krople te otrzymuje się w sposób następujący: nazbierawszy młodych czubków konopnych, gdy kwitną, sok z nich wycisnąć i zmieszać go z taką ilością koniaku.

Skutecznem też jest zażywanie trzech łyżeczek stołowych dziennie soku ze świeżych liści rojnika pospolitego.

153. PĘCHERZA OWRZODZENIE. Jeżeli w urynie znajduje się ropa, chory ma gorączkę stale i ból w pęcherzu nie ustępuje, należy choremu dawać trzy filiżanki dziennie herbaty z liści i kwiatów (najlepiej świeżych) ślazu poziomego, biorąc na pół kwarty wody łyżkę stołową zieleń.

154. PIECZENIE W ŻOŁĄDKU. Pić dwa razy dziennie, łykami, herbatę z korzenia, liści i nasion dzięgla leśnego, biorąc łyżeczkę od kawy tej mieszaniny na filiżankę wody; gotować parę minut.

155. PIEGI. Znane powszechnie plamki żółte na twarzy i rękach, wogóle trudne są do usunięcia. Zalecanych środków gotowych, jakie sprzedawane są w składach aptecznych, wystrzegać się należy, gdyż albo nie skutkują, albo działają szkodliwie na cerę. Z pośród środków roślinnych zalecić można codzienne rano i wieczór smarowanie twarzy sokiem z niedojrzałych porzeczek, albo sokiem z liści nogietka lub sokiem z cytryny, zmieszanym z odwarem pietruszki lub wreszcie sokiem cytrynowym, zmieszanym z olejkim migdałowym.

156. PIERSI STWARDNIENIE. Najczęściej zdarza się u matek w okresie utraty odpływów miesięcznych.

Leczenie. Drobnopokrajane liście noska chróścielowego gotować w mleku na papkę i przykładać na bolące piersi.

Dobrze też robią okłady ze świeżych liści olszowych.

Zaognione i popuchłe piersi matek dobrze jest okładać rozgotowanymi liśćmi szczawiu pospolitego, izopu i kminku, wziętych w równych częściach; lepiej jest użyć zioła świeżo zerwane.

Smarowanie maścią rozchodnikową (dostać można w aptece) zawsze też dobry wywiera skutek. Na wsi przygotować sobie można samemu maść taką: podczas kwitnienia (w czerwcu) zebrany *rozchodnik* posiekać i smażyć go w tłuszczu wieprzowym, a gdy się dobrze przesmaży, przecedzić, zlać i do użytku zachować. Jeżeli choroba wypadnie w czasie lata — można okładać świeżymi liśćmi rozchodnika, dobrze utłuczonymi. Okład zmieniać codziennie.

157. PIERSI UCISK. Pić herbaty po trzy szklaneczki dziennie, zaparzonej z dziurawca i izopu. Mieszaniny tej brać łyżeczkę od kawy na małą szklaneczkę wody wrzącej.

158. PIJAŃSTWO. W silniejszym zatruciu alkoholem wywołać wymioty, głowę obłożyć płacami zmoczonymi w wodzie zimnej i dać filiżankę mocnego odwaru kawy. Ręce i nogi pijaka moczyc w gorącej wodzie. Można też dawać herbatę z kardybenedyktu.

Chcąc odzwyczaić pijaka od wódki, należy w sekrecie przed nim zaprawiać mu gorzałkę esencją z korzenia kopytnika pospolitego. Łyżkę stołową korzenia gotować w pół kwarcie wody 15 minut i odwaru tego wlewać po łyżce stołowej na szklanekę wódki, a oprócz tego dodawać do wszelkich zup i sosów nieco wódki i skrapiać nią ubranie i pościel; wiedzieć jednak o tem nie powinien, aby tem łatwiej obrzydził sobie używanie alkoholu.

159. PLAMA NA OKU, albo tak zwane b i e l m o można usunąć sokiem z ruty, zmieszanym z miodem na wolnym ogniu. Przy ogrzaniu należy zszumować i płyn ciekły zapuszczać, gdy ostygnie.

160. PŁCIOWE POPEŁDY. Stłumić można przez używanie codziennie dwóch filiżanek odwaru z korzenia, ziela i kwiatu grzybienia, zwanego też lilją wodną. Na filiżankę wody bierze się pół łyżeczki korzenia i łyżeczkę ziela; gotować dwie minuty, a potem niechaj jeszcze naciąga kilka minut.

161. PŁUC ZAPALENIE. Jedna z chorób groźnych, na którą medycyna bezradnie niemal spogląda, pozostawiając naturze walkę z chorobą. Rozpoczyna się ona dreszczami i ziębieniem, poczem nadchodzi silna gorączka, zwiększająca się ku wieczorowi; ból głowy, puls szybki, ból w piersiach i boku przy oddychaniu i kaszlu, a w płwocinach często krew się ukazuje.

Leczenie: bańki suche zawsze choremu ulgę przynoszą, a osobom pełnokrwistym — bańki cięte. Pierś i plecy owinać płótnem, na którym rozsmarowano krochmal rozrobiony octem na bardzo rzadkie ciasto. Okład ten robić bezustannie, zmieniając, gdy wyschnie. Za napój stały przegotowana woda z kwaskowemi sokami owocowemi, słabym wino co 2 godziny po łyżce stołowej, a używającym trunki wódkę lub koniak z mlekiem.

Jeżeli jest możliwość, zaleca się wezwanie lekarza, a przed jego przybyciem dać można herbatę z liści fiołków. Nogi mo-

czyć w letniej wodzie. Przy trudnem oddychaniu, trzy lub cztery razy dziennie oddychać parą odwaru z siana, do którego dolano nieco octu.

Nie jadać nic stałego, a pić kleik owsiany lub jęczmienny.

162. PODAGRA. Ból w stawach z opuchliną zapalną, niekiedy przechodzącą w stwardnienie podagryczne. Ponieważ ogół mylnie sądzi, że podagra jest tylko chorobą lokującą się w stawie wielkiego palca u nogi, uważam za obowiązek podania obszerniejszych o tej chorobie wskazówek, aby leczenie nie było źle skierowane.

Podagra bywa *jawna* i *skryta*. Pierwsza z nich — podagra ostra, prawidłowa (arthritis acuta, regularis), objawia się w towarzystwie febry i napastuje zazwyczaj w lutym i marcu, poczem znika na kilka miesięcy, a nawet na rok cały. Występuje nagle, zajmuje jeden ze stawów, sprawia nieznośne bóle, zaognienie, opuchlinę stawu i stan febryczny. Atak trwa 3 — 4 tygodni, poczem kończy się zwykle kwaśnym potem, i uryną gęstawą, z białym, a niekiedy z czerwonym osadem. Zajmuje różne stawy i od nich bierze nazwę: *podagra* — w stopie, *gonagra* — jeżeli w kolanie, *chiragra* — jeżeli w rękę, *omagra* — w łokciu i t. d. Częstokroć nagle przeskakuje z miejsca na miejsce (arthritis vaga).

Bywa też podagra jawna, chroniczna (ar. chronica). Atakuje w czasie nieokreślonym i bez stanu febrycznego. Trwanie ataku również nieokreślone — czasem kilka dni, tygodni, a czasem kilka miesięcy, a bóle bezustannie zmieniają miejsce pobytu.

Podagra *chroniczna* pozostawia po sobie zawsze ślady w stwardnieniach obrzęków, wskutek których częstokroć stawy tracą zdolność zginania.

Podagra nieprawidłowa, *skryta* (ar. occulta, anomala) ma zupełnie inne objawy. Zajmuje ona najczęściej organa *wewnętrzne*, wywołując w nich bóle lub bezbolesne zakłócenie prawidłowego funkcjonowania, niemal zawsze bardzo niebezpieczne dla chorego, np.: w żołądku (bóle, spazmy, kwasy, zaflegmienie, wymioty), w głowie (ból, zawroty głowy, głucho-

tę, ślepotę), w piersiach (kaszel chroniczny, astmę, bóle), w całym systemie nerwowym (hipochondrję, spazmy, paraliż), w nerkach (lithiasis), w organach brzusznych (cierpienia hemoroidalne), w systemie limfatycznym (pocenie, puchlinę wodną).

W niektórych razach wywołuje nazewnątrz: stwardnienia, opuchliny, wysypki chroniczne i t. p.

Wszystkie wyżej wymienione cierpienia poznać można jako podagryczne po tem, że poprzedziły je objawy samej podagry.

Przyczyną choroby jest anormalny stan soków żywotnych, które nabyły skłonność do zgęszczania się, zakwaszania, wapnienia, a to z powodu złego działania organów trawienia. Czyniąc zadość wymaganiom natury, wszystkie objawy podagryczne wskazują właśnie na to, że w danym organizmie brak siły do wyrzucenia z niego pierwiastków chorobotwórczych, ku których wydaleniu podagra dopomaga. Jeżeli więc jej się to uda, chory na pewien czas jest zwolniony od bólów podagrycznych, a w przeciwnym razie materia chorobotwórcza powstaje nazewnątrz lub rzuci się na organa wewnętrzne.

Tem się różni podagra od reumatyzmu.

Nabyciu podagry dopomagają: nadużycia trunków, próżniacze życie, nadużycia w stosunkach płciowych, a szczególnie nagle powstrzymanie się od nich po wielu ekscesach, powietrze wilgotne, utrata regularności, przekrwienia hemoroidalne. Najczęściej jednak podagra jest dziedziczną i wówczas występuje częstokroć już w latach młodzieńczych.

Leczenie: w ataku bólu dobrze jest nacierać miejsce zajęte sokiem chrzanu, zmieszanym z octem.

Korzenia łopianu garść dobrą gotować w dwóch kwartach wody do zostania połowy, a po przecedzeniu pić po trzy filiżanki dziennie. Jadać wiele szparagów i poziomek.

Zażywać trzy razy dziennie proszku z bylicy, po pół łyżeczki od kawy.

Nacierać miejsca bolące oliwą, w której czas dłuższy moczyły się wierzchołki dziurawca.

Jadać najmniej trzy selery dziennie i wypijać wodę, w której się gotowały. Środek ten najczęściej skutecznie pomagał.

Pić po trzy szklanki dziennie odwaru z korzenia goryczki żółtej. Pełną łyżeczkę korzenia gotować w szklance wody 10 minut, albo taki sam odwar z korzeni wilżyny ciernistej.

Wreszcie wielu chorych uleczyło się następującym środkiem: dwa łuty siemienia lnianego gotować w niesolonym rosole czas pewien (około 15 minut), przecedzić i wypić ciepłe. Powtarzać to codziennie przez dwa miesiące, poczem przez miesiąc następny powstrzymać się od tego lekarstwa, a zażywać codziennie po pół grama chininy; następnie znowu powtarzać używanie środka pierwszego, jedząc nadto przy mięsie wiele gorzczy. Jedno z pism francuskich podaje następujący środek, z zapewnieniem, że chorobę uleczyć można w ciągu kilku dni: zmieszać w równych częściach kwiat jesionowy z lipowym, gotować 3 godziny i w odwarze tym brać 2 razy dziennie kąpiele nożne. Próba niekosztowna, a skutek może być pożądanym. Jeśliby ktoś próbował tego środka, to proszę o zawiadomienie autora o skutku listem, pod adresem, podanym w tej pracy.

Zaleca się próbowanie środków powyższych, gdyż jednemu pomagał jeden, a drugiemu inny. Jak bowiem różne są przyczyny choroby, tak i różne usuwają je lekarstwa.

163. POKARM MATEK. Jeżeli ukaże się zapalenie piersi matek karmiących, sparzyć mocno utarte nasienie kminu ogrodowego, zmieszać je z ciastem i takim plastrzem okładać piersi.

Przestawszy karmić, należy piersi okładać pakułami konopnemi, by pokarm rozpędzić. Tak samo działają też okłady z liści mięty pieprzowej.

164. POKARMU BRAK. Pić mleko, w którym kilkaście minut gotowało się nasienie czarnuszki. Pić po dwie filiżanki odwaru nasienia karulku pospolitego; brać łyżeczkę do szklanki wody i gotować 10—15 minut, albo tak samo przyrządzonego odwaru nasienia anyżu.

Gdy karmiące są słabowite i wycieńczone, niechaj piją odwar gotowanego słodku z jęczmienia z karulką, a nie tylko będą miały czem karmić, ale i same lepiej będą wyglądały i sił nabiorą.

Odwar z liści i nasion kopru ogrodowego również pomnaża pokarm.

Jeżeli pokarm karmiącej jest chudy, wodnisty, należy pić po dwie filiżanki dziennie naparu z bukwicy lekarskiej, a mleko będzie pożywne.

165. POLUCJA. *Upust nasienia w nocy*. Wyniszczająca ta choroba nakazuje unikania nawet myśłą wszelkiego podniecenia płciowego, czytania romansów i t. d. Pić dziennie po dwie filiżanki naparu z liści mącznicy lekarskiej. Na dwie filiżanki wody brać pełną łyżeczkę ziela i gotować aż do pozostania połowy. Gdyby po użyciu ujawniła się skłonność do wymiotów, należy dozę ziela zmniejszyć.

166. PORÓD PRZEDWCZESNY. Jeżeli otwór macicy u brzemiennych jest otwarty dość szeroko, chcąc uniknąć porodu przedwczesnego, należy codziennie pić po dwie filiżanki herbaty z korzenia i kwiatu omanu; mieszaniny tej bierze się dwie łyżeczki na pół kwarty wody i gotuje 10 minut.

167. PORÓD UŁATWIA. Jeżeli przy porodzie, mimo długotrwałych bólów, dziecko na świat nie przychodzi, można dać chorej filiżankę wina, w którym wygotowano szczyptę szałwji (liści). Wąchanie tegoż naparu również skutek przyspiesza. Połóg też ułatwia następujący środek, wielokrotnie z pożądanym skutkiem kobietom brzemiennym w ostatnich dniach ciąży zalecany: garść liści kopru ogrodowego i łyżkę jego nasienia zalać półkwartkiem wody, wrzucić 50 gr. cukru i gotować 10 minut, a następnie dolać do tego łyżeczkę oliwy i kieliszek wina. Zażywać cztery razy dziennie po łyżce stołowej na kilka dni przed położeniem, a w ostatniej chwili, gdy poród się zbliża, wziąć po raz ostatni na raz dwie łyżki tegoż środka.

168. POTÓW UŁATWIENIE. Jeżeli choremu wskazane jest pocenie się, należy mu dawać herbatę: z kwiatu dziewanny, kwiatu bzu czarnego, kwiatu lipowego, malin suszonych lub dawać sok z malin na pół z wodą wrzącą zmieszany, na raz szklankę lub taką samą porcję gorącej limonjady.

169. POTÓW WSTRZYMANIE. Zbytne pocenie się wstrzymuje picie po 3 — 4 filiżanek dziennie naparu z liści szalwji, gotowanych najmniej 10 minut.

170. PRYSZCZE. Pić herbatę z mieszaniny: szalwji, rozmarynu i piołunu po łyżce, krwawnika, jałowcu, babki wąskolistnej, pokrzywy wielkiej, dziurawca i tysiącznika po dwie łyżki i skrzypu trzy łyżki, a mieszaawszy dobrze, brać po łyżeczce na pół szklanki wody, zagotować i po ostudzeniu pić trzy razy dziennie po małej filiżaneczce.

171. PRZEPUKLINA. RUPTURA. Pomijając przepukliny, tworzące się w jamie mózgowej, płucnej i t. d., objaśnię najczęściej zdarzające się wewnątrz i zewnątrz powłok jamy brzusznej, z których tylko te ostatnie dostępne są do badania i leczenia. Z zewnętrznych odróżnia się: pępkową, brzusznią, pachwinową, udową. Każda taka przepuklina powstaje skutkiem tego, że przez otwór, przypadkowo niezarośnięty lub rozszerzony, wydostają się kiszk i wypychają przed sobą powłoki brzuszne, wskutek czego przepuklina przedstawia się pod postacią różnej wielkości guza.

Najczęściej zdarza się przepuklina pachwinowa; u mężczyzn do worka jądrowego przedostają się kiszk i, częstokroć kreski, a nawet nerka, wątroba i t. d.; u kobiet ta przepuklina znajduje ujście do warg wielkich.

Przepuklina tworzy się najczęściej wskutek silnego wstrząśnienia, skoku z góry i t. p. Najlepiej jest wezwać natychmiast lekarza, by kiszk i zapomocą manipulacji ręcznej na właściwe miejsce wprowadził.

Udzieci częściej zdarza się przepuklina pępkowa, wskutek krzyku. Również tylko biegły lekarz może tu dopomóc, a recydywom zapobiegają odpowiednie przepaski.

O ile ruptura nie jest zastarzałą, udaje się czasem zapobiec recydywie przez picie trzy razy dziennie po kieliszku wina, w którem moczyło się boże drzewko i robienie zewnątrz okładów z wywaru młodej kory dębowej. Małym dzieciom dawać dwa razy dziennie na koniec noża proszku z nawrotka z wodą.

172. PUCHLINA BRZUCHA WIETRZNA. *Objawy:* bóleści w okolicy pępka, brzuch wzdęty, boki zapadłe, nie przelewa się pod naciskiem, jak w puchlinie wodnej.

Leczenie: pić herbatę z mieszaniny: rumianku lekarskiego, jagód jałowcowych, mięty i kopru włoskiego (nasiona), w równych częściach; brać trzy łyżki stołowe na $\frac{3}{4}$ litra wody, gotować 10—15 minut i zażywać po trzy filiżanki dziennie, gdy zupełnie napój ostygnie. Nadto pijać wiele zimnej wody; dobrze robią też lewatywy z naparu rumianku, z kawałkiem mydła, ale zupełnie zimne, bo ciepłe szkodzą.

Puchlinę brzucha, rąk lub nóg łatwo wyleczyć w następujący sposób: ukopać korzeni jałowcowych, dobrze wypłókać w wodzie, ususzyć i spalić na popiół, którego brać na koniec noża, wsypać do kieliszka wódki i wypić rano na czczo, poczem najmniej godzinę nic nie jeść. Powtarzać to codziennie aż do zupełnego wyzdrowienia. Napozór lekarstwo to zdaje się być niepewnem, a jednak czynione próby zawsze dodatni wywierały skutek. Zalecam też środek ten tym, którzy od wódki nie stronią.

173. PUCHLINA BRZUCHA WODNA. Wogóle chorzy na puchlinę wodną powinni wystrzegać się pokarmów trudnostrawnych, odymających i tłustych; nawet mleko i potrawy mączne im nie służą. Jeść mogą świeżą, pieczoną zwierzynę, szparagi, zupę szczawiową, rzodkiew, sałatę z rzeżuchy, zupę cebulową, owoce kwaskowate. Należy dobrze solić potrawy. Do mięsa podawać chorym kwaszone ogórki, a do potraw imbir, anyż, jagody jałowcowe. Za napój mogą używać stare wino z wodą lub z sokiem cytrynowym.

Przedewszystkiem w puchlinie brzucha działać należy na wątrobę i nerki, a więc zmieszać: kurzego ziela (korzeni), ja-

góś jałowcu, liści piołunu i rozmarynu, każdego po pełnej łyżeczce, zaparzyć dobrze w litrze wody, przecedzić i pić po trzy filiżanki dziennie. Na brzuch robić okłady z tartej rzodkwi. Za napój stały dobrze jest pić herbatę z jasnoty białej.

Dobrze też jest pić na czczo sok z cebuli ogrodowej z sokiem kopru włoskiego, po łyżeczce od kawy.

Jeżeli uryna nie odchodzi, dawać herbatę z macierzanki lub czubku tureckiego, w równych częściach ze skrzypem, po filiżance co 4 godziny, a w przerwach po łyżce powideł z jagód jarzębinowych. Zewnątrz robić okłady ze świeżych lub rozprażonych w wodzie liści brzoźowych.

Z dobrym też skutkiem podawać można choremu: trzy razy dziennie po szklance odwaru z korzenia łopianu, biorąc łyżkę na pół litra wody; gotować kilkanaście minut.

Pół garści korzenia lubczyka moczyć w garncu wody zimnej kilkanaście godzin i w niej zmaczanymi płacami okładać brzuch i miejsca zajęte, zmieniając okłady po wyschnięciu.

Herbata z ziół: korzenia bzu niskiego, rozmarynu i skrzypu po trzy łyżki, zmieszać razem i mieszaniny tej zaparzać po łyżeczce w szklance wody wrzającej; pić po trzy szklanki dziennie. Sok z korzenia i kory bzu czarnego, zażywany dwa razy dziennie po łyżeczce, częstokroć zbawienny skutek wywierał.

Herbata z korzenia tegoż bzu czarnego, używana w ilości 2 szklanek dziennie, również znakomity skutek wywiera.

Jeżeli puchlina wodna okazała się po zapaleniu nerek, znakomicie działa picie za stały napój odwaru z młodych listków brzozy.

W ciągu dni 12 wyleczyła się z wodnej puchliny pewna pani, pijąc codziennie po cztery filiżanki kawy z soczewicy palonej. 25 gr. upalonych i zmielonych jak kawa ziarn soczewicy sparzyć czterema filiżankami wody wrzającej i dać jeszcze czas pewien naciągnąć. Pić po przecedzeniu.

174. PUCHLINA KOŃCZYN. Puchlinę zsiniałą obok ran leczy się okładami z wywaru siana. Maczać płaty, owijając i zmieniać, gdy przeschną.

Również pomaga moczenie nóg spuchniętych w odwarze

kopytnika pospolitego; po wymoczeniu natrzeć nogi sokiem cytrynowym, z wódką zmieszanym.

Odwar z kory dębowej lub wiórów, zażywany trzy razy dziennie po kieliszku od wina, w wielu razach puchlinę nóg wyleczył.

Puchlina z pewnością ustępuje, gdy ukopawszy korzeni jałowcu, spalimy je na popiół i popiołu tego zażywać będziemy codziennie na czczo na koniec noża w wodzie lub wódce. Powtarzać to należy codziennie, aż do wyzdrowienia, pamiętając, że po użyciu tego środka jeść można dopiero w dwie godziny.

175. PUCHLINA SERCA. Ciało omywać wodą z octem, a za napój pić odwar z kwiatu bżowego, rumianku i owoców jałowcu, w równych częściach, razem zmieszanych i zaparzanych po łyżce stołowej na szklanek wody wrzącej.

Znakomicie też działa picie po dwa do trzech małych kieliszków dziennie wina rozmarynowego. Na kwartę starego dobrego wina białego wsypać garść liści rozmarynowych, pozostawić najmniej na dobę i następnie precedziwszy, zażywać, albo pić dwie filiżanki dziennie odwaru z tego ziela; brać pół łyżeczki na filiżankę wody, zaparzać kilkanaście minut na gorącej blasze kuchennej.

176. PUCHLINA SZYI. Pić po kilka filiżanek dziennie herbaty ze ślazu poziomego, a nazewnątrz robić okłady z wywaru młodej kory dębowej.

177. PUCHLINA SKÓRY WOGÓLE. Do wyboru zalecane są środki następujące: Herbata z listków jałowcowych, zażywana w ilości 2—3 szklanek dziennie.

Sok z piołunu pospolitego, brany po łyżce co dwie godziny.

Zażywać cztery razy dziennie na koniec noża proszku z korzenia tatarakowego.

Pić mocny odwar z biedrzeńca pospolitego po trzy filiżanki dziennie. Garść liści i korzeni gotuje się 15 minut w kwarcie wody.

Zażywać dwa razy dziennie po małym kieliszku nalewki chrzanu na winie, biorąc jedną część chrzanu tartego, a cztery części wina.

Pić przez czas dłuższy po trzy kieliszki dziennie wina, w którym kilkanaście minut gotowało się ziele bylicy pospolitej.

178. RAK WEWNĘTRZNY. Wogóle choroba raka jest jedną z chorób najgroźniejszych. Nowotwór ten rozwija się najczęściej w organach o budowie gruczołowej, jak gruczoły moczowe, macica, żołądek, a częstokroć pojawia się też w kiszkiach, wątrobie i t. p. Tkanka łączna na zajętych tą chorobą organach rozrasta się szybko i przyjmuje postać gąbki, której oczka są wypełnione masą komórek rakowatych. Zewnątrz rak przedstawia się jako wrzód rozlany, albo w formie guza żółtawego.

Jedno z pism angielskich podało następującą receptę na raka, zaręczając za skuteczność środka; wycisnąć sok z przytulji białej i pić go trzy razy dziennie po łyżce stołowej, lecz po trzech dniach stale należy dawkę zwiększać tak, aby już 8 lub 9-go dnia pić trzy razy dziennie po pół kieliszka od wina. O ile rana jest i nazewnątrz, smarować ją dwa razy dziennie tymże sokiem.

Sławny ks. S. Kneipp zaręczał, iż widział chorego na raka wewnątrz uleczonego pić odwaru na winie z kory młodych gałązek dębowych.

Ponieważ w tak groźnej chorobie nic lekarstwa apteczne dopomóc nie mogą, więc też chory nie straci na tem, gdy powyższych środków próbować będzie.

179. RAK ZEWNĘTRZNY. Tenże ks. Kneipp radzi raka zewnętrznego dwa razy dziennie zmywać roztworem ałunu. W tym celu ałun sproszkowany rozpuszcza się w wodzie; na szklankę wody łyżeczkę ałunu.

Utarte nasienie soczewicy gotować w piwie do gęstości maści i tem nasmarowane płatki przykładać na rany zrakovacie.

Kwiat chmielu roztarty na proszek i z tłuszczem zmieszany, uśmierza bóle rakowe.

Raka zewnątrz dobrze jest posypywać dwa razy dziennie proszkiem z korzenia tatarakowego.

180. RANY. Jest bardzo wiele środków skutecznych na gojenie ran, podajemy niżej tylko najskuteczniejsze i najszybciej działające. Z nich wybrać można taki środek, jaki najłatwiej zdobyć można.

Okłady z wywaru rdestu wężownika lub z dziurawca pospolitego leczą nawet rany z a s t a r z a ł e.

Liście, lodygę i korzeń marchewnika razem utłuc na miazgę i tem robić okłady, dwa razy dziennie zmieniane.

Rany zastarzałe okładać płatkami, maczanemi w odwarze z liści olszowych, zmieniając, gdy wyschną.

Pączki brzozy nalać spirytusem tak, aby je pokrył we flaszcze, postawić w słońcu lub w ciepłym miejscu, a gdy nalewka nabierze koloru brunatnego, zlać płyn i zmieszać go z równą ilością wody przegotowanej i ostudzonej. W tym płynie maczać płatki i przykładać na rany.

Wszelkie *skaleczenia, ukłucia* i t. p. doskonale goją się, jeżeli na ranę przyłożymy świeży, roztarty korkiem na miazgę listek geranji.

Doskonale gojąca maść: kwiat, liście i korzeń podróznika utłuc na miazgę i zmieszać ze smalcem lub masłem niesolonem.

Rany krwawiące okładać płatkami, maczanemi w nalewce na kwiatach nogietka, rozcieńczonej wodą. W tym celu oskubać kwiatki nogietka, zalać spirytusem, a gdy postoją w słońcu dni kilkanaście, nalewkę zlać i zmieszać z równą ilością wody, przegotowanej i ostudzonej.

Doskonale goi rany sok wyciśnięty z listków bożego drzewka. Tym sokiem smarować ranę dwa razy dziennie.

Jątrzące się rany zasypywać proszkiem z utłuczonego korzenia goryczki żółtej.

Rany k r w a w i ą c e dobrze też jest okładać liśćmi z rdestu ptasiego lub plamistego, utłuczonych na miazgę.

Rany *piersi kobiecych* posypywać proszkiem z utartych liści i kwiatu dziewanny.

Sok wyciśnięty z agawy znakomicie goi rany sokiem tym dwa razy dziennie smarowane. Tak samo działa sok z liści babki wąskolistnej, lub okłady samymi liśćmi zmiażdżonymi.

Świeże rany bardzo szybko goją się, gdy je posypywać proszkiem z utartego płucnika lub przetacznika lekarskiego.

Proszek z ruty z miodem zmieszany jest znakomitą maścią na wszelkie rany.

Wreszcie gotowej maści na gojenie wszelkich ran dostać można u autora niniejszej pracy.

Uwaga. Jeżeli chcemy zapobiec tworzeniu się w ranach dzikiego mięsa, należy je posypywać proszkiem z utartych liści i kwiatu dziewanny. Proszek ten gubi też już wyrosłe *mięso dzikie*.

Praktyka dowiodła, że rany goją się też nader szybko, jeżeli posypywać je często proszkiem z utartych liści suszonych przytulji żółtej, a jeszcze silniej działa takiż proszek z rdestu wodnego; goi on nawet bardzo zastarzałe rany i dzikie mięso.

181. RANY ZGANGRENOWANE. Na garść kwiatów dziurawca nalać pół kwarty wody i gotować 15 minut, poczem ziele wycisnąć, płyn otrzymany przecedzić i maczane w tej esencji płaty przykładać na ranę.

Równie dobrem jest: 15 łutów sproszkowanej kory dębowej gotować w garncu wody dotąd, dopóki nie zostanie więcej, jak nieco mniej, niż $\frac{3}{4}$ litra. W przecedzonym płynie tym maczać płaty i przykładać na ranę, zmieniając najpierw co pół godziny, a potem rzadziej.

182. REGULARNOŚĆ POBUDZA. Wstrzymanie odływów miesięcznych u kobiet zdarza się z różnych przyczyn, nie zawsze też można bezkrytycznie dawać środki na ich pobudzenie. Jeżeli np. wkrótce po zatrzymaniu menstruacji są bóleści w brzuchu i zjawia się stan febryczny, to jest on zwiastunem zapalenia i wówczas w żadnym razie stosować nie można środków ku pobudzeniu odływów, ale udać się do lekarza spe-

cialisty, a przedtem można tylko robić ciepłe kąpiele nóg, naparzania ze skrzypu, ciepłe okłady na brzuch.

Jeżeli odpływy ustały nie nagle, zwolna zmniejszając się, należy starannie zbadać chorą, czy brzemienność nie jest tego przyczyną, co niezamężne kobiety zawsze ukrywają. Środki pobudzające podawać można wówczas jedynie, gdy wszelkie podejrzenie pod względem powyższego upadnie.

Regularność może być wstrzymana wskutek *blednicy*, *niedokrwistości*, z tego odżywiania się, po ciężkich chorobach, przy upławach, chorobie wenerycznej, z powodu robaków, obstrukcji stałej i t. p. W tych wypadkach przeważnie na nic zdałoby się pędzenie krwi, jeżeli organizm posiada jej zbyt mało, a tem samem wówczas leczyć należy przyczynę, a regularność sama pojawi się w czasie właściwym.

Przeziębienie jest częstą przyczyną utraty regularności, a wówczas działać można środkami następującemi: wziąć szczyptę wierzchołków bylicy pospolitej na szklankę wody wrzącej, dobrze zaparzyć i wypić, powtarzając to trzy razy dziennie aż do skutku.

Jedzenie gotowanego bobu lub polewki z niego przyrządzonej jest również dobrym środkiem.

Pić po szklance rano i wieczorem piwa, w którem wygotowano liście i łodygę tatarki.

Sok z rzodkwi wyciśnięty mieszać z miodem i zażywać po łyżce stołowej co godzina.

Pół łąta nasienia fiołków żółtych utłuc i z winem zmieszawszy, na raz wypić.

Pić po dwie szklanki dziennie herbaty z kwiatów malwy czarnej.

Jednym ze skuteczniejszych środków jest picie dwa razy dziennie po szklance herbaty z korzenia dzięgla leśnego, albo codziennie z rana zażywać na koniec noża w mleku proszku z kopytnika pospolitego.

Jeżeli towarzyszą bóle, pić należy dwa razy dziennie herbatę z liści piołunowych.

Nawet długo trwający brak odpływów przywraca herbata z ruty i nasion pietruszki ogrodowej. Łyzeczkę ruty i pół łyżeczki nasion gotować 10 minut i pić po szklance codziennie.

Podobnie działa mocny odwar kurzego ziela, zażywany codziennie po pół szklanki.

Gdy bóle są silne, najskuteczniej działa herbata z szanty, zażywana codziennie po trzy małe filiżanki.

183. REGULARNOŚĆ ZBYTNIĄ WSTRZYMUJĄ.

U wielu kobiet regularność trwa czas zbyt długi, dochodzący do trzech tygodni i dłużej. Wówczas pić zalecam po dwie szklanki dziennie odwaru z młodej kory dębowej, biorąc łyżeczkę na szklankę wody, w której gotować 5 — 10 minut.

Herbata z ziela pokrzywy malej, zażywana trzy razy dziennie po filiżance, również dobry skutek okazuje, albo odwar z kory szalkaku kruszyny, podobnie jak z kory dębu pić po dwie filiżanki dziennie.

Z jagód lub ziela jemioly białej odwar, zażywany po dwie filiżanki dziennie aż do skutku, szybko stan normalny przywraca. Na filiżankę wody brać łyżeczkę ziela lub jagód, gotować 2 — 3 minuty.

Wiele kobiet doznaje *boleści w czasie odpływów miesięcznych*; tym zalecić można środek następujący, niezawodnie bóle uśmierzający: na szklankę mleka wziąć łyżeczkę srebrnika pospolitego, gotować 5 minut, a po precedzeniu pić taką porcję trzy razy dziennie.

Maciczne cierpienia (najczęściej zdarzające się w czasie menstruacji): kurcze, rznięcie, skłonność do womitów i t. p. natychmiastowo uśmierza wypicie filiżanki mleka, którem sparzono 3 — 4 listki muszkatki.

184. REUMATYZM. Choroba ta, mająca zwykle siedlisko w mięśniach lub stawach, objawia się silnymi bólami, zwiększającymi się przy ruchach. Przyczyną jest przeziębienie i wilgoć, to też chory przedewszystkiem unikać powinien zamieszkiwania domów nowych, wilgotnych, chodzenia po wil-

gotnem powietrzu, przemoczenia nóg, używania napojów rozpalających i obfitego picia wody. Herbata i kawa są również szkodliwe.

Długotrwała ta choroba jest częstokroć powodem krzywizny niektórych członków ciała, a nawet zupełnego ich bezwładu.

Środków na uśmierzanie bólów i wogóle wyleczenie tej przykrej choroby jest wiele, lecz tu są podane tylko wypróbowane, i to z zastrzeżeniem, że gdy pomagały niektórym chorym, przez innych stosowane — okazały się bezskutecznymi. A więc należy próbować kilku, według wyboru własnego.

Pić codziennie cztery filiżanki herbaty z kwiatu krwawnika złocienia.

Pić po dwie szklanki dziennie odwaru z liści borówek czarnych, biorąc na szklankę wody łyżkę stołową liści.

Zaleca się szczególnie jedzenie w dużej ilości poziomek, są one bowiem nadzwyczaj skuteczne, jako zawierające w sobie kwas salicylowy. Sławny botanik Linneusz wyleczył się z reumatyzmu, a nawet i silnej podagry, stosując przez trzy lata kurację poziomkową. Gdy zbraknie poziomek świeżych, pić herbatę z suszonych, lub z ich liści.

Pić trzy razy dziennie po szklance herbaty z liści i kwiatu tawuły łąkowej: garść ziela na kwartę wody.

Jeżeli chory odczuwa też darcie w kościach, bardzo pomaga kąpiel z odwaru prósza siana. Prósze wsypać w worek, zanurzyć we wrzącej wodzie lub nią nad wanną polewać worek z zieleń, a następnie zanurzyć go w wodzie, w której kąpać się 20 — 25 minut. Powtarzać to codziennie.

Pić herbatę z izopu po dwie szklanki dziennie.

Łyżkę ziarn soczewicy utrzeć na proszek i zalać 10 łyżkami koniaku, postawić w cieple i po 14 dniach przefiltrować, a następnie codziennie po kilka razy zażywać po 4 — 6 kropli na cukrze.

Picie 2 szklanek dziennie odwaru z liści borówek brusznic w wielu razach było dostatecznym środkiem do wyleczenia reumatyzmu, o ile nie był zastarzały.

Korzeń srebrnika pospolitego, moczony w białem winie przez dni 20, leczy cierpienia reumatyczne, jeżeli chory wina takiego używać będzie po dwa kieliszki dziennie.

Z pośród środków *zewnętrznych* zalecane są następujące: zebrane w lesie mrowisko z mrówkami wsypać do wanny, zalać wrzątkiem, a dodawszy niezbędną ilość wody cieplej, kąpać się w tym odwarze co drugi dzień przez 15 — 20 minut. Mrowisko zmieniać co czwartą kąpiel, czyli trzy kąpiele brać można w jednej wodzie, odgrzewanej, ale należy zawsze wannę okrywać płótnem, by zapach nie uchodził.

Liść aloesu usiekać i przyłożyć do miejsca bolącego; po pewnym czasie wyciągnie on ostry wyrzut na skórze, uśmierzy ból, wyrzuty się zgoją i reumatyzm przejdzie.

Dobry też skutek wywiera nacieranie miejsc bolących nalewką spirytusową na muchomorach czerwonych. Wcierać należy aż do sucha. Równie dobrze działa muchomor szczelnie napchany w butelkę, ubity pałeczką i zalany spirytusem, a następnie zakorkowaną butelkę włożyć w gnój koński, trzymając dotąd, dopóki nie puści soku czerwonego, który zlać, dodać na $\frac{1}{2}$ kwarty płynu kieliszek spirytusu i przechowywać do użytku. Sok ten wcierać w miejsce bolące.

Świeże pączki brzozy zalać spirytusem, a gdy płyn postoi i ściemnieje, smarować nim członki zreumatyzmowane.

W bardzo ciężkich przypadkach reumatyzmu pomaga codzienne natrzepywanie chorego miejsca w ciągu 5 — 8 minut świeżemi pokrzywami małemi. Reumatyzm nawet bardzo zadawniony niejednokrotnie tym środkiem został wyleczony.

Nieznosne bóle reumatyczne i artretyczne, nawet przy silnych obrzękach, gdy już żadne środki nie skutkowały, ustąpiły w dni kilkanaście po ukąszeniu przez kilka pszczoł, przystawionych do miejsc cierpiących.

Mieszanina nalewek spirytusowych: na kasztanach tartych, mrówkach, kwiatach sosnowych i nasionach bieluniu, z dodatkiem methylium salicylicum (kupić w aptece 20 gramów), zmieszanych w równych częściach, zawsze z dobrym skutkiem była używana. Mieszaninę tę wcierać w część ciała, dotkniętą reumatyzmem, codziennie wieczorem w stosunku

pięciu łyżek stołowych na jedną całą nogę, następnie owinać flanelą. Dobrze jest jednocześnie codziennie pić po dwie szklanki herbaty z młodych listków brzozy białej.

185. ROZWOLNIENIE CHRONICZNE. Przy chronicznym rozwolnieniu znakomicie działa jedzenie na surowo dojrzałych poziomek i jagód czarnych. Należy rozpocząć od małej ilości. Niektóre osoby wyleczyły się też, jedząc węgierki obdzierane ze skórki.

Dobrze też działa kawa żołądźkowa z żółtkiem lub śmietanką.

Bardzo dobrym środkiem jest codzienne picie jednej szklanki na czczo herbaty z dziurawca i tysiącznika, wziętych po pół łyżeczki.

Herbata z kurzego ziela (korzeń) i macierzanki, w ilości dwóch filiżanek dziennie lub herbata z liści jeżyny w takiejże ilości używana niezawodny skutek wywołuje.

186. RÓŻA. Róża najczęściej powstaje z powodu zakażenia drobnych nawet ranek, a szczególnie u osób, mających skłonność do tej choroby. Samą chorobę poprzedzają dreszcze i gorączka, poczem występuje ciemno-czerwony obrzęk skóry, często pokrytej pęcherzami; przy ucisku chorzy odczuwają ból piekący. Miejsce zajęte przez różę ściśle odznacza się nacieklą brzegiem, który posuwa się coraz dalej. Chorobie stale towarzyszą: brak apetytu, senność, majaczenie, ból głowy, wymioty.

Leczenie: Nawet bardzo uporczywą różę wyleczyć można środkiem następującym: z utartego nasienia konopi wycisnąć mleko, przecedzić przez flanelę i zostawić przez noc w chłodnym miejscu; rano zlać część wodnistą, jaką się na wierzchu ustoi, a osad rozłożyć na płótnie do osiknięcia, przez co otrzymamy masę koloru popielatego. Tą masą smarować miejsce przez różę zajęte, a gdy w ciągu dnia zaschnie, powstałą skorupę rano dnia następnego zdjąć lekko końcem tępego noża, nie przyciskając chorej skóry, by nie wywołać nowego zapalenia. Zabieg ten powtarzać aż do usunięcia róży.

Jeden z lekarzy niemieckich stale leczył różę liśćmi noska chróscielowego, a w tym celu zalecał albo świeże liście pokrajane gotować w mleku na papkę, albo dwie garście liści suszonych gotować w dwóch kwartach wody aż do zostania połowy; w płynie tak otrzymanym, po ostudzeniu i przecedzeniu, maczać płaty w czworo złożone i okładać części chore, zmieniając okład co godzina.

W dwóch wypadkach wypróbowałem skuteczności środka następującego: łyżeczkę glejty (dostać można w każdym składzie farb) na dobrą szklankę octu winnego gotować do pozostania mniejszej części; płyn powinien mieć wówczas kolor szaro-biały. Tak przyrządzonej esencji bierze się 8 — 10 kropli na kwartę wody rzecznej, dobrze miesza i w wodzie tej macza płaty, przykładając na miejsca bolące, aż do wyleczenia. W jednym wypadku była róża z fistułami; okłady te ropę wyciągnęły, ból ustał i róża znikła po 8 dniach.

Niektóre osoby wyleczyły się z róży zapomocą okładania pogniecionymi świeżymi liśćmi podbiału lub rojnika pospolitego. Inni robili okłady z rozgotowanych w wodzie na papkę liści i kwiatów bzu czarnego.

Jako napój chory zawsze powinien używać herbatę z korzeni perzu. Łyżeczkę pełną na szklankę wrzącej wody, gotować 1 minutę.

Bardzo dobrze wpływa na pomyślny przebieg tej choroby, gdy niezależnie od środków zewnętrznych, dajemy choremu wewnątrz trzy razy dziennie na koniec noża proszku z utartych liści podbiału z wodą lub mlekiem.

187. RZEŻĄCZKA. TRYPER. Choroba, której lekceważyć nie wolno, bo jeżeli zostanie wpędzona do wewnątrz, wywoła niewątpliwie inną, groźniejszą, a niewyleczenie należyte zawsze odbije się prędzej czy później na organizmie. *Leczenie* polega przede wszystkim na powstrzymaniu się od stosunków płciowych i ścisłej diecie roślinno-mlecznej. Trunków, kawy, potraw korzennych — unikać. Pić wiele kleików, brać często kąpiele ciepłe, unikać podrażnienia płciowego, brać środki lekko przeczyszczające.

Dobrze jest pić po 2 — 3 szklanek dziennie odwaru z wiórów dębowych, z dodatkiem korzenia pietruszki ogrodowej.

Równie dobrym środkiem jest: na dobrą garść pokrajanych korzeni turzycy piaskowej nalać trzy kwarty wody i gotować do zostania połowy, a precedziwszy pić za napój zwykły po dwie szklanki dziennie. Tak samo przyrządzony odwar z kory wierzby kruchej i w takiejże ilości zażywany podobnie też dobry skutek wywiera.

O ile można dostać świeżego ziela warzęchy lekarskiej, jest ono znakomitem lekarstwem (suszone nie skutkuje), gdy go się zaparza jak herbatę i pije po dwie szklanki dziennie, biorąc łyżeczkę pełną ziela na szklankę wody.

Przy bolesnem urynowaniu pić herbatę z rumianku lekarskiego ze skrzypem, w równych częściach.

188. SERCA BICIE. Biciem serca nazywamy silne jego poruszenia, którym towarzyszy trudność oddychania, omdlenie. Przeważnie jest to objaw innej choroby, jak hipochondrja, histerja, nagromadzenie się gazów w żołądku, obstrukcja, robaki, hemoroidy, przerzucenie się podagry, świerzbu i t. d. Najrzadziej zdarza się jako samoistna choroba serca, a więc leczenie polegać może na ścisłem określeniu przyczyny, na którą działać należy.

Unikać przedewszystkiem wysiłków fizycznych i psychicznych, tytoniu, alkoholu, kawy, potraw wzdymających i znacznej ilości płynów.

Z ziół zalecić można: korę dębową, piołun, szałwję i korzeń dzięgla leśnego w równych częściach, brać tej mieszaniny po łyżeczce na szklankę wody, gotować 15 minut i pić trzy razy dziennie po kieliszku od wina, albo garstkę liści kozłka lekarskiego zalać szklanką gorącej wody, szczelnie przykryć i po 12-tu godzinach napar ten wypić, powtarzając to dwa razy dziennie.

Doskonale też pomaga herbata z liści ogórecznika lekarskiego, zażywana po dwie filiżanki dziennie, oraz w takiejże

ilości przyjmowana herbata z równych części mięty pieprzowej i melisy.

Również używać można herbaty z krwawnika (2 części) i ruty (jedną część) razem zmieszanych; pić po dwie filiżanki dziennie, albo pić po 2 kieliszki dziennie wina, wpuszczając do każdego z nich po 10 — 12 kropli soku, wyciśniętego z ruty.

Cierpiący czas dłuższy na *bicie serca*, gdy inne środki nie pomagały, spróbował następującego lekarstwa: garść ogórecznika lekarskiego i garść melisy wrzucić do 50 gr. wody, zmieszanej z 50 gr. octu winnego, a następnie kilka minut gotować to razem na ogniu. W gorącym płynie maczać następnie płyty i na serce przykładać, zmieniając co pół godziny. Środek ten okazał się skutecznym najzupełniej.

Wreszcie dobrym środkiem jest zażywanie codzienne kieliszka wódki, w której czas dłuższy moczono kwiat konwalji.

189. SERCA OSŁABIENIE. Kwiatu i nasienia goździka brodatego pełną łyżeczkę na szklankę wrzącej wody długo zaparzać i pić codziennie po dwie szklanki.

Bardzo wzmacnia serce i pobudza go do czynności herbata z korzeni dyptanu białego; małą łyżeczkę na filiżankę wody, gotować pięć minut i pić codziennie po dwie filiżanki.

Jabłecznik, używany za napój, doskonale wzmacnia serce. Sposób przyrządzenia: pokrajać jabłka w talarki, sparzyć wrzącą wodą, a gdy kilka minut postoi, dodać nieco cukru i soku cytrynowego dla lepszego smaku i podawać stale choremu.

Kwiat szczawiu pospolitego namoczyć w winie, a po kilkunastu dniach używać tego napoju trzy razy dziennie po małym kieliszku.

Bardzo dobrze działają też krople z ruty, brane w wodzie dwa razy dziennie po 6 — 10 kropli na raz, ale *nie więcej!* W tym celu moczy się rutę dni kilka w winie lub wódce.

W *osłabieniu serca* wielce pomocną jest herbata z melisy; herbaty tej pić należy po 4 filiżanki dziennie przez czas dłuższy, przerywając na dwa dni co 8 do 10 dni. Jednocześnie środek ten uspokaja *nerwy* i *wzmacnia pamięć*.

190. SERCA ROZSZERZENIE. Wyleczyć można odwarem z liści i kwiatu rdestu wodnego. Garść ziela bierze się na kwartę wina, gotuje kilka minut i odwar ten pije codziennie po dwa kieliszki od wina, przez czas dłuższy.

191. SKÓRY PEKANIE. Miejsca popękane na noc nacierać wywarem rumianku lekarskiego, zmieszanym z mlekiem.

Dobrze też jest moczyć chore ręce lub nogi w odwarze siana przez 15 minut, poczem na jedną minutę zanurzyć w wodzie zimnej. Powtarzać to codziennie przez dni kilka, aż do skutku.

192. SKROFUŁY. Chorobie tej podlegają dzieci rodziców skrofulicznych, pijaków lub chorych na choroby weneryczne, kobiet anemicznych, albo wychowane w złych warunkach higienicznych. Chorzy mają cerę bladą, twarz obrzmiałą, ciało gąbczaste, jakby nalane, głowę wielką, wargę górną grubą, piersi wąskie, brzuch wystający. Łatwo ulegają katarom, cierpieniom ocznym, gardlanym i usznym, obrzmieniu gruczołów szyi, pachwiny i pod pachami.

Nadewszystko dzieciom skrofulicznym zaleca się przebywanie na świeżem powietrzu, w słońcu, noszenie ciepłej odzieży flanelowej, kąpiele w wodzie z solą i odwarem liści orzecha włoskiego lub siana. Za napój dawać odwar z jagód tarniny lub korzeni perzu, dwa razy dziennie po filiżance, dolewając mleka koziego.

Nadto wystrzegać się przeładowywania żołądka, a szczególnie niewłaściwymi pokarmami; ta uwaga stosuje się do wszystkich dzieci, które najczęściej z tego właśnie powodu różnym chorobom podlegają. Niektóre bowiem matki troskliwość swą o zdrowie dzieci akcentować zwykły przeładowywaniem ich łakociami, słodyczami, ciastkami, wędlinami, nie bacząc, że zrobiwszy w ten sposób śmietniczek z żołądka swego dziecka, wiele rozlicznych cierpień w wieku późniejszym same dla niego przygotowują.

Z lekarstw roślinnych zalecić jeszcze można w skrofulach picie, zamiast zwykłej herbaty, naparu z liści i kwiatów nogietka.

Skutecznem też jest przyjmowanie po łyżce stołowej rano i wieczór wina orzechowego, przyrządzonego w sposób następujący: świeżych liści orzecha włoskiego dwie lub trzy garście utrzeć na miazgę i zmieszać z kwartą wina słodkiego (Malagi); gdy postoi dni kilka, zdatne jest do użytku.

Herbata z korzenia tataraku również jest wybornym środkiem. Brać po pół łyżeczki korzenia na filiżankę wody i gotować 15 minut. Pić po dwie filiżanki dziennie, a jednocześnie brać kąpiele w odwarze liści i korzeni tatarakowych.

Można też pić odwar z liścia agawy amerykańskiej, biorąc około dwóch łytów na szklanekę wody; zażywać trzy razy dziennie po małej filiżance.

Doskonały ma wpływ na wyleczenie skrofulów przez dłuższy czas za napój używana herbata z ziela świętojańskiego (dziurawiec), lub krwawnika.

Kąpiele z odwaru macierzanki również są bardzo cennym środkiem.

Herbata z mieszaniny: bratków, jasnoty białej, trójliścia i ziela rzeżuchy lekarskiej, w równych częściach zmieszanych, znakomicie wpływa na zdrowie dzieci, którym dawać należy zamiast zwykłej herbaty rano i wieczorem.

Dzieciom *skrofulicznym* zalecane kąpiele majerankowe bardzo dobrze robiły. Do małej wanienki wody należy używać 200 gr. ziela majeranku, gotowanego kilkanaście minut. W jednej i tej samej wodzie odgrzanej brać można dwie kąpiele. Kąpać dziecko należy co drugi dzień.

Pewne dziecko bardzo *skrofuliczne* wyleczyło się po zaleceniu picia 2 razy dziennie herbaty z dymnicy lekarskiej. Zaparzano 5 gramów ziela w filiżance wrzącej wody i tę herbatę dziecko piło powoli raz z rana, drugi raz wieczorem. Ostrzegam jednak, aby ziela nie brać więcej nad wskazaną normę.

193. SKURCZ SZCZĘKI DOLNEJ. Co drugi dzień brać kąpiel w odwarze słomy owsianej, a nadto cztery razy dziennie pić mleko gorące z koprem ogrodowym (nasiona), gotowane 10 minut.

194. ŚLEDZIONY CIERPIENIA. Jakkolwiek cierpienia śledziony występują łącznie z innymi chorobami, jako ich przyczyny lub rezultat, to jednak dobrze jest bezpośrednio działać na ten organ, co częstokroć w znacznym stopniu pomaga i usunięciu choroby, towarzyszącej tym cierpieniom.

Brać po pół łyżeczki liści witułki na szklankę wody wrzącej, dziesięć minut zaparzać, a gdy nieco przestygnie, pić dwa razy dziennie po szklance.

Trzy razy dziennie pić po szklance herbaty z liści przetacznika lekarskiego, biorąc dobrą garść ziela na kwartę wody.

Kuracja winogronowa znakomicie działa na śledzionę. W tym celu chory za jedyny pokarm niech używa przez 8—14 dni tylko winogron, chleba i wody.

Pić po dwie szklanki dziennie herbaty z korzenia mydlnicy i kory wierzbowej, biorąc w równych częściach mieszaniny po pół łyżeczki na szklankę wody, w której gotować należy 10 — 15 minut.

W obrzmieniu śledziony skuteczną jest herbata z nogietka lub krwawnika (młode listki).

Silną opuchlinę śledziony wyleczyć się udało przy pomocy następującego środka: wziąć równe części szałwji, babki wąskolistnej i malej pokrzywy, liście te dobrze przesuszyć, zetrzeć na proszek i zażywać trzy razy dziennie, biorąc na koniec noża stołowego na jeden raz. Zażywać można w opłatku lub w wodzie.

Śledziony stwardnienie uleczono przez przykładanie plastra z rozgotowanego ziela i kwiatu rumianku w occie. Okład przykładać ciepły i zmieniać 2—3 razy dziennie. Wogóle w cierpieniach śledziony bardzo skuteczne są kąpiele następujące: pół garnca owsa i po 100 gr.: bylicy, rumianku i ślazu (korzenia) gotować w 3 garncach wody około 15 minut, a po przedczeniu płyn wlać do wody w wannie i w niej posiedzieć około 40 minut, kąpiel w tejże wodzie odgrzewanej można brać codziennie; po trzech kąpielach wodę należy zmienić, o ile choroba nie ustąpiła po tych pierwszych kąpielach.

195. SŁUCHU STĘPIENIE. W wielu razach pomaga przeciąganie nosem mocno osolonej wody.

Skuteczny też jest środek następujący: cebulę ogrodową wydrążyć, w otwór nasypać pół łyżeczki karulku pospolitego, otwór zatkać i tak przygotowaną cebulę upiec, a następnie sok z niej wycisnąć i w stanie jeszcze ciepłym wpuszczać w ucho po kilka kropel dwa razy dziennie.

Jeżeli słuch cierpi z powodu reumatyzmu, należy wycisnąć sok z czosnku i namoczoną w nim watę wkładać w ucho, zmieniając codziennie przez czas dłuższy.

Należy też pamiętać, że częstokroć słuch tępieje z powodu zanieczyszczenia ucha woszczyną, a więc przede wszystkim z niej ucho oczyścić przez wlanie kilku kropli ciepłej oliwy, a następnego ranka należy przestrzyknąć ciepłym mlekiem lub herbatą z rumianku.

196. ŚLINY PŁYNIE. Bywa u osób, które dłuższy czas leczyły się merkurjuszem. Pewien młodzieniec wyleczył się z tej choroby piciem codziennie po dwie szklanki herbaty z zieleń szanty, branego po łyżeczce na szklankę wody. Pić lekarstwo należy aż do skutku.

197. SOLITER. TASIEMIEC. Obecność solitera w organizmie objawia się boleściami w dołku, szumem w gardle, ustępującym po wypłókanu ust wodą słoną i uczuciem przesuwania się obcego, zimnego, lepkiego ciała. Najpewniejszym jednak objawem jest odnajdywanie w odchodach chorego kałków robaka w postaci tasiemki.

Z pośród licznych środków zalecam te tylko, które miałem możność wypróbować, jako najskuteczniejsze, a więc dla osób nie lubiących przyrządzać sobie lekarstw służyć może środek najprostszy — codzienne jedzenie na czczo rzepy czarnej, a soliter po kilkunastu dniach wyjdzie.

Pewny też środek: 25—30 ziarn dyni, drobno posiekanych wsypać do garneczka, zalać dwiema szklankami wody, wrzucić na koniec noża proszku z utartych liści piołunu i gotować aż do zostania połowy płynu, który precedzić i na czczo wypić,

a w 12 godzin później wziąć na przeczyszczenie oleju rycynowego.

Niezawodnym też jest proszek z korzeni paproci leśnej. Korzenie wykopać, opłókać, obrać ze skórki, ususzyć i zemleć na proszek, którego starannie odważyć 18 gr. i tę ilość równie starannie rozdzielić na dziewięć części, z których każdą wysypać do gotowej kapsułki opłatkowej (dostać można w składzie aptecznym), a następnie zażywać trzy razy dziennie po jednej kapsułce, biorąc codziennie po użyciu pierwszej kapsułki łyżkę oleju rycynowego.

Gdy inne środki nie mogły usunąć z kiszek solitera, niezawodnym okazał się następujący: 100 gr. ziarenek dyni, wyłuskanych z łupin, utłuc na miazgę i mieszać z sokiem borówek czerwonych lub powidłami z tychże. Tak przyrządzone lekarstwo zjeść na czczo, a w dwie godziny przyjąć zwykłą dawkę oleju rycynowego. Po tym środku soliter zawsze wychodzi w całości, nie znosi bowiem ani przez chwilę tak ziarn dyni, jak i borówek czerwonych.

198. STŁUCZENIA. Miejsca stłuczone, choćby były spuchnięte, okładać płatkami, zmaczanymi w odwarze pomornika lub liści piołunu, albo też smarować maścią z utartych liści ruty z oliwą.

199. STRUPY NA GŁOWIE. Wywarem z szanty nacierać głowę codziennie lub dwa razy dziennie zmywać głowę słodką śmietanką.

Z dobrym skutkiem można też robić okłady utłuczonymi liśćmi bzu karłowatego (hebdy).

Smarować maścią z kobylego szczawiu. W tym celu utarty korzeń tego ziele smażyć w maśle niesolonym, a po przececzeniu i ostudzeniu brać do użytku.

Strupy u dzieci. Choroba stale napastująca większość dzieci rodziców uboższych. Jeżeli strupy te nie pochodzą ze skrofulów, usunąć je można przez niżej podane środki, a usunąć należy, aby się po ciele nie rozszerzały, bo dzieci wiele od nich cierpią. Ukazują się one zazwyczaj najpierw na czaszce,

a następnie przenoszą się na twarz, szyję, za uszami, na bródkę i t. d.; zlewając się, tworzą całe skorupy, pod którymi wyrzucają się nowe krosty i szerzą się coraz więcej.

Dzieci takie przede wszystkim należy w dni pogodne prowadzić po słońcu, nie pozwolić im sypiać na piernatach, a od czasu do czasu dawać na lekkie przeczyszczenie. Same strupy 3 razy dziennie obmywać odwarem z otrąb, a następnie okładać kataplazmami z mąki kartoflanej z ryżem, rozgotowanej na papkę. Jeżeli kataplazmów przykładać nie można, to po obmyciu strupów smarować pędzelkiem, zmoczonym w oliwie i zasypywać proszkiem z ryżu lub z krochmalu.

Dzieciom takim nie można dawać nic ostrego do picia i baczyc, aby nie przeładowywały żołądka, a miały pod dostatkiem świeżego powietrza.

200. STRZYKANIE W TWARZY, W USZACH LUB W GŁOWIE. Uszyć z cienkiego, używanego płótna odpowiedniej wielkości torebkę, napęlnić ją kwiatem rumianku lekarskiego i dobrze ogrzawszy, na miejsca bolące przykładać.

201. SWĘDZENIE SKÓRY. Jeżeli oczyszczenie skóry wodą ciepłą z mydłem nie pomogło, należy ciało nacierać wodą słoną lub spirytusem, nalany na kwiaty sosnowe. Wewnątrz pić codziennie przez dni kilkanaście herbatę z pokrzywy wielkiej lub liści orzecha włoskiego, po dwie szklanki.

202. ŚWIERZB. Choroba ta ma siedlisko swoje wyłącznie w skórze, a objawia się drobnymi pęcherzykami, napęlnionymi białawym płynem lub gęstą materją. Pęcherzyki te występują najpierw między palcami rąk i w przegubach łokciowych, poczem rozszerzają się po ramionach, nogach i całym ciele, sprawiając silne świerzbie, szczególnie wieczorem. Świerzb jest nader zaraźliwy, a należycie nie wyleczony, w porze zimowej ukrywa się w skórze, by za nadejściem pory cieplejszej znowu powrócić.

Zaziębieniem lub niewłaściwymi lekami świerzb może być wpędzony do wewnątrz i wówczas wywołuje groźne choroby, szczególnie nerek. Gdyby więc wyrzuty nagle znikły, należy

natychmiast wziąć na poty kwiatu bzu, kąpiel ciepłą i położyć się do łóżka.

Leczenie polega przede wszystkim na utrzymaniu w czystości ciała i pościeli, ponieważ brud nie tylko sprzyja, ale najczęściej jest przyczyną samej choroby.

Chorego utrzymywać należy w temperaturze umiarkowanej; za napój dawać mleko i odwar z jęczmienia, zaprawiony sokiem owocowym. Gardło dwa razy dziennie przepłókiwać wodą słoną i, naturalnie, pamiętać o zupełnem odosobnieniu chorego od innych osób razem mieszkających; bieliznę chorego i pościelową wygotowywać w wodzie z ługiem lub szarem mydłem.

Środki lecznicze: rano i wieczór pić herbatę z korzenia omanu, po filiżance na raz, biorąc łyżkę korzenia na filiżankę wody; gotować 10 minut. Można też pić po trzy szklanki dziennie przegotowanego soku brzoźowego lub po pół szklanki wywaru z łądyg słodkogorzu; na szklankę wody łyżeczkę ziela, gotować pięć minut.

Pomaga również odwar rzepiku pospolitego z lukrecją, pity po 4—5 filiżanek dziennie.

Pić po trzy filiżanki dziennie herbaty z dymnicy lekarskiej i zewnętrznie smarować ciało olejkami anyżowym, rozczynionym pół na pół okowitą.

Dobrze też robi omywanie ciała odwarem świeżej kory wewnętrznej, zdartej z młodych gałązek szakłaku kruszyny.

Gotować w piwie ziele kokoryczu lekarskiego i tem codziennie omywać skórę przez świerzb zajęta.

Świerzb leczono też przez picie herbaty z liści i kwiatów przetacznika lekarskiego. Brać garść ziela na kwartę wody, zagotować i pić po 3 szklanki dziennie, a nadto odwarem tym zmywać części ciała przez wyrzuty zajęte.

202. SZKARLATYNA. Jest to jedna z chorób epidemicznych, a dla życia bardzo groźnych, napastująca najczęściej dzieci. Oznaki jej są wielce zbliżone do odry, ale w szczegółach różnią się znacznie. Najpierw chory doświadcza dreszczu, ma gorączkę, ból głowy, ucisk w dołku sercowym, wstręt do po-

karmów, cliliwość, ból gardła, a niekiedy i wymioty. Drugiego lub trzeciego dnia na twarzy, szyi i plecach ukazuje się mnóstwo drobnych punkcików czerwonych, rozszerzających się zwolna, a po złączeniu się tworzących plamy szkarłatne. Te same plamy ukazują się następnie i na innych częściach ciała. Nozdrza i brzegi powiek również są zaczerwienione, a wszędzie pod plamami skóra nabrzmiewa.

Okolo siódmego dnia czerwoność zaczyna niknąć, a skóra się łuszczy.

W chorobie tej chory doznaje utrudnień w przełykaniu, a gruczoły podszczękowe nabrzmiewają. W silniejszym stopniu choroby w ustach i w gardle powstają wrzody gangrenowate, pokryte strupkami i grzybkami. Oddech niezmiernie utrudniony, głos słaby i chrapliwy, wyziewy nadzwyczaj przykrej woni, a wreszcie ostra biegunka. Wówczas stan chorego uważać należy za niebezpieczny.

Pamiętać należy, że zaziębnienie chorego na szkarlatynę grozi wodną puchliną.

Zaleca się wezwanie zdolnego lekarza, o ile niema go w pobliżu, stosować następujące zabiegi: utrzymywać chorego w ciepłym (ale nie nadmiernie) pokoju, oddzielnie od pozostałej rodziny, za napój dawać herbatę z kwiatu bzu czarnego, letnią wodę z domieszką mleka, potrosze owoców dojrzałych: gardło przepłókiwać wodą z mlekiem, a gdy się ukażą wrzody. płókać usta odwarem z ruty, z dodatkiem dwóch łyżek octu winnego na szklankę odwaru i jednej łyżki miodu przasnego.

Dobrze też jest dawać choremu dwa razy dziennie po filiżance herbaty z arcydzięgla lekarskiego, a gardło płókać dwuprocentowym roztynem ałunu lub odwarem z jagód róży polnej.

Baczną zwracać uwagę na to, aby chory spluwał wysięki z wrzodów w ustach i gardle, albo też dziecko chore ułożyć w łódeczku tak, by wysięk ten sam z ust wypływał.

Zewnątrz szyję okładać płatami, maczanymi w wywarze rumianku, gotowanym w winie białem.

Po przebyciu szkarlatyny chorzy nie mogą wychodzić z mieszkania przez kilka tygodni.

203. SZKORBUT. Długą tę i uporczywą chorobę pozna-
je się po gąbczastych, obrzękłych dziąsłach, krwawiących za
najlżejszym dotknięciem, po cuchnącym oddechu, twarzy ob-
rzęklej koloru blado-ółowianego, oraz po nocnych bólach pier-
si i okolicy żołądka, a w dalszym rozwoju choroby po żółtych
i sinych plamach na ciele, oraz złośliwych wrzodach na nogach.
Zęby ruszają się i częstokroć wypadają.

Najskuteczniejszym lekarstwem w początkach choroby jest
wyłączne używanie pokarmów roślinnych i kwasów natural-
nych, a więc chorzy używać powinni wiele owoców w stanie
surowym lub gotowanym, różnych sałat z octem, wszelkich ja-
rzyn, mleka, a nie jadać nic solonego, wędzonego, ryb, sera,
słoniny.

Dziąsła dwa razy dziennie nacierać cytryną.

Pić po 2—3 szklanek dziennie herbaty z rdestu wodnego.

Można też zażywać codziennie po 15—20 kropli soku, wy-
ciśniętego z rzeżuchy lekarskiej, mieszając sok ten z mlekiem.

Jeżeli w danej miejscowości łatwiej byłoby otrzymać
szczaw pospolity, to sok z niego, zażywany co godzina po pół
łyżeczki, również znakomity skutek wywiera.

Sok z łopianu pospolitego tenże przynosi skutek, zażywa-
ny w takiej samej dozie.

Sok z brzozy można również zażywać, przyjmując co dwie
godziny łyżkę.

W r o d z i k i n a d z i ą s ł a c h smarować należy sokiem
ze skoczka czerwonego, zmieszanego z równą ilością miodu.

Znakomitym środkiem jest żucie przez czas pewien chrza-
nu lekarskiego.

204. TYFUS BRZUSZNY. (*Typhus abdominalis*). Ob-
jawy: zarażony przed kilku dniami tyfusem zaczyna niedoma-
gać wogóle, poczem trzeciego lub czwartego dnia choroba roz-
poczyna się kilkakrotnymi dreszczami. Najważniejszym obja-
wem jest następnie gorączka stała, obniżająca się co rano,
a wzmagająca się wieczorem; początkowo podwyższanie tem-
peratury idzie powolnie, ale gdy osiągnie najwyższego stop-
nia natężenia, wówczas dni kilka w tym stanie się utrzymuje.

Obok podniesionej temperatury puls i oddychanie stają się częstsze, trawienie złe, apetytu brak, język suchy, obłożony, pragnienie znaczne, ból głowy, uderzenia serca słabe, moczu mało, śluzowa opuchnięta. Chory bredzi bezustannie lub nagle zrywa się. Początkowo obstrukcja, później biegunka, brzuch wzdęty, plamy na podbrzuszu.

Wogóle choroba to bardzo groźna i zaraźliwa, a więc o leczeniu jej przez otoczenie nie może być mowy i wezwać koniecznie należy biegłego lekarza, który da odpowiednie wskazówki. Przed jego przebyciem można dawać choremu herbatę z dziurawca za napój stały, żywić go mlekiem, kleikiem, jajkami na miękko, sokiem, wyciśniętym z mięsa wołowego, dawać wiele wina słodkiego, ciało omywać wodą zimną.

Na ból głowy sprawiają choremu wielką ulgę okłady zimne.

Gdy chory zaczyna przychodzić do zdrowia, strzec się podawania potraw wiele i niełatwo strawnych. Zalecane są w dalszym ciągu kleiki, rosół, jajka, nieco mięsa z kurcząt.

205. TYFUS PLAMISTY. Objawy podobne jak wyżej podane, ale choroba szybciej postępuje, osłabienie większe, gorączka piekąca, pot smrodliwy, oddech również o niemiłym zapachu, na ciele plamy, dowodzące rozkładu organizmu, moc ciemny, biegunka, krew z nosa i w odchodach, puls bardzo słaby. Lekarz powinien się starać o wzmożenie sił chorego i zapobiegać rozkładowi. Chory powinien być utrzymywany chłodno, pokój często przewietrzać, ciało omywać wodą zimną. Wreszcie postępować tak samo, jak wyżej wskazano.

206. UCIECIE PALCA. Autor „Spisu roślin lekarskich“ p. I. Grześkowski podaje fakt zrośnięcia się uciętych palców przy następującym sposobie postępowania: odcięte przez maszynę palce, po odszukaniu ich w sieczce, opłókanu w wodzie, przyłożono do pozostałych końców u ręki, a należyście dopasowawszy, obłożono łubkami, obwiązano, i natłukłszy kamieniem na kamieniu świeżych liści krwawnika, po zmieszanu tej masy z masłem niesolonem, obwinięto palce. Następnie zmieniano okład, gdy tylko wysechł poprzedni.

Autor zaświadcza, że palce zrosły się najzupełniej już po dniach kilku.

Na tejże zasadzie możnaby takąż maść przykładać *do wszelkich ran głęboko ciętych*.

207. UDERZENIA. Miejsca stłuczone okładać dobrze ciepłym odwarem z dziurawca pospolitego, zwanego też zieleń świętojańskim.

208. UKĄSZENIA. Jakkolwiek ukąszenia owadów nie są dla życia groźne, ale są mocno dokuczliwe. W razie ukąszenia przez muchę złośliwą, komara, pszczołę lub szerszenia (ukąszenie dość groźne), miejsce bolące dobrze natrzeć przekrojoną cebulą lub eterem, lecz przedtem koniecznie należy wyjąć żądkło szczypczykami lub w razie braku, czystymi paznociami.

Można też ukąszone miejsca zmyć nalewką z pomornika lub octem aromatycznym.

Okładać pogniecionymi liśćmi rojnika pospolitego.

Przy ukąszeniu płazów jadowitych jest większe niebezpieczeństwo i wówczas z pomocą natychmiast śpieszyć należy. Najmniej bólu sprawiające i najdoskonalsze w skutkach jest wypalenie rany rozpalonem *do białości* żelazem, np. gwoździem, poczem na chore miejsce przystawić suchą bańkę, by krew wysała, a wreszcie zrobić na ranę okład z wody z octem, lub spirtusem. Za napój dawać choremu herbatę z rumianku, a jeszcze lepiej z przytulji żółtej.

Działa też skutecznie napuszczenie rany i następnie częste jej smarowanie sokiem, wyciśniętym ze srebrnika pospolitego.

Rany od pokąsania psa (nie wściekłego) najlepiej smarować oliwą, w której czas dłuższy moczyły się kwiaty dziurawca pospolitego.

Na ukąszenie owadów wypróbowanym też środkiem jest natarcie ukąszonego miejsca kawałkiem selera. Ból ustąpi natychmiast, a puchlina zjawia się bardzo rzadko i to wówczas tylko, gdy nie dość szybko zastosowano ten środek.

209. UPŁAWY. Jest to choroba kobiecych organów płciowych, objawiająca się wydzielinami białej, czasem żółtej

lub zielonkawej, gnijącej cieczy. Wydzieliny zjawiają się stale lub perjodycznie, przed lub po odbytej regularności miesięcznej. Trwając czas dłuższy, wyniszczają organizm.

Upławy tak są rozpowszechnione wśród kobiet, że znaczna ich większość podlega tej chorobie; niestety, lekkomyślność nakazuje im starannie ukrywać chorobę, a tem samem starać się o jej wyleczenie, co ostatecznie rujnuje ich zdrowie, a częstokroć i fundamenty spokoju życia rodzinnego.

P r z y c z y n y tej choroby są: życie siedzące, bezczynne, przy dobrem odżywianiu się, zbyt lekka odzież w porze zimowej, wilgoć w mieszkaniu, częste stosunki płciowe, siedzenie nad ogrzewaczem, podrażnienia płciowe bez zadośćuczynienia, czytanie romansów erotycznych, źle wyleczony świerzb, żółtaczka, blednica, ukryte hemoroidy, wstrzymanie menstruacji, obstrukcja czyli zaparcie chroniczne, robaki w kiszkiach, stwardnienie lub rak macicy.

Choroba to nader przewlekła i z trudnością dająca się usunąć i nie wszystkim jeden i ten sam środek pomoc przynosi.

Przedewszystkiem też, o ile można, starać się należy o usunięcie przyczyn choroby, a następnie ubierać się ciepło i codziennie używać wolnego ruchu na świeżem powietrzu.

Z wielu środków zalecić można, jako najskuteczniejsze, środki następujące do wypróbowania, co komu szybciej ulgę przyniesie.

Pić dwa razy dziennie po szklance herbaty z ziela, zwanego zębikiem lub zębownikiem albo rzepieniem, biorąc szczypkę łądygi i liścia na szklankę wody wrzącej. Ziele to rośnie tylko w Niemczech południowych i w aptekach tutejszych trudno go dostać. W razie potrzeby można je sprowadzić.

Częstokroć z dobrym skutkiem chore piły herbatę z koniczyzny białej, albo z odwaru przemrożonych jagód jarzębinowych, po dwie szklanki dziennie.

Tak samo też działała herbata z młodych korzeni ślazu lekarskiego lub dziurawca pospolitego.

Liście barwinku w winie gotowane, po dwie filiżanki dziennie. Wiele osób wyleczyło się, zażywając codziennie po

kieliszku wódki, w której czas dłuższy moczył się kwiat konwalji.

Dobrym również środkiem jest sok z ogórków surowych, zażywany codziennie, poczynawszy od dwóch łyżek stołowych, stopniowo doza zwiększana być winna do dwóch filiżanek na raz. Ilość powyższą zażywać należy dwa razy dziennie, ale w tym czasie wcale nie używać nabiału.

Herbata z kwiatu i liści pokrzywy wielkiej, używana codziennie, albo sok z młodych pokrzyw małych (żegawek), pity kilka razy dziennie po łyżeczkę od kawy.

Albo: skorupkę z jednego jajka utłuc bardzo miałko, wysypać do szklanki, wlać łyżkę wody i wypić z rana *na czczo*. Powtarzać to dzień po dniu aż do skutku.

Pić codziennie po dwie filiżanki odwaru z liści bożego drzewka.

W okolicach nadrabskich lud leczy się w tej chorobie herbatą z kwiatów pokrzywy małej, zmieszanych ze stokrotkami.

W wielu razach pomogło picie dwóch szklanek dziennie odwaru z młodej kory wierzby kruchej.

Korzeń ślazu poziomego utrzyć na proszek i w winie gotować 10 minut (łyżeczkę proszku na pół szklanki wina), a po przecedzeniu pić przed udaniem się na spoczynek.

Przy każdym leczeniu wewnętrznym zaleca się, jako zabieg nader skuteczny, nasiadówki następujące: 200 gr. kory dębowej i pół szklanki ziarn siemienia lnianego razem gotować 15 minut, przecedzić, wlać w głębszą, niż zwykła, miednicę i dobrać odpowiednią ilość wody. Nasiadówka trwać powinna najmniej 15 minut; powtarzać taką kąpiel codziennie aż do zupełnego wyleczenia. Dobre też są nasiadówki z odwaru zębownika lub z odwaru kory i owoców śliwy tarni (*Prunus spinosa*). Tam, gdzie wiele innych środków stosowano bezskutecznie, ten ostatni nigdy nie zawiodł.

Jedna z kobiet wyleczyła się przez picie mieszaniny: białej koniczyny, róży, pokrzywy wielkiej i tobołków pospolitych, w równych częściach; łyżeczkę tych ziół gotować w szklance mleka, a po przecedzeniu pić po 2 takie porcje dziennie.

Inna wyleczyła się, pijąc po dwie szklanki dziennie herbaty z liści poziomkowych i krwawnika.

Naprzemian z nasiadówkami lub też jednocześnie robić należy wstrzykiwania do pochwy macicznej (irygatorem specjalnym, z długą kanką) z odwaru korzenia driakwi podgryzionej.

Jeżeli choroba zadawniona i powyższe środki okazały się zbyt słabo działającymi, należy przygotować następujące lekarstwo: 2 pełne łyżki drobno pokrajanego korzenia gałgantu (kupić w aptece) wsypać w butelkę, dodać 4 — 5 goździków korzennych, przetłuczonych, zalać wszystko szklanką wódki zwyczajnej i niech tak stoi w słońcu lub cieple 24 godzin. Używać następnie codziennie rano po jednej łyżeczce od herbaty.

Na *białe upławy* często z dobrym skutkiem zalecano picie po 4 — 5 kieliszków od wina dziennie wody, w której moczył się chrzan zwyczajny. Na garniec wody bierze się 4 łuty utartego korzenia chrzanu, a gdy w cieple postoi 2 dni, przecedzić i osłodzić, a następnie zażywać przez dni kilka.

Wogóle dobrym środkiem są też nasiadówki w wywarze korzenia tatarakowego.

210. USZÓW CIERPIENIA. *Ból w uszach* uśmierza sok z liści kopru ogrodowego wyciśnięty i wpuszczany do ucha kroplami przez pewien czas codziennie, aż do skutku, lub jednorazowe wpuszczenie w ucho jednej kropli soku z przytulji żółtej. *Szum w uszach* uspokaja sok z rzodkwi, zmieszany z olejkim ze słodkich migdałów i winem białym. Wpuszczać cztery razy dziennie po jednej kropli.

Jeżeli ucho jest wewnątrz *spuchnięte*, puchlina ustąpi po wstrzyknięciu soku ze szczawiu pospolitego.

Cieczenie z uszu, połączone z gorączką, obrzękiem i bólem, leczyć wstrzykiwaniem (2 razy dziennie) w chore ucho naparu ciepłego ze skrzypu z rumiankiem. Ucho po przestrzyknięciu należy zatkać lekko watą.

Bóle w uszach ustępują też po wpuszczeniu kilku kropli w ucho soku z korzenia dzięgla leśnego, zmieszanego z olejkim koprowym i rumiankowym.

211. WĄTROBY CIERPIENIA. Przy *stwardnieniu* wątroby lub kamieniach żółciowych zaleca się picie herbaty z kurzyśladu polnego, po trzy szklanki dziennie, albo trzy razy dziennie po pół szklanki soku z marchwi czerwonej.

Znakomitym środkiem w wielu cierpieniach wątroby okazało się jedzenie codziennie, przed udaniem się na spoczynek, paru sztuk jabłek surowych.

Same kamienie żółciowe, a tem samem i bóle z tego powodu pochodzące usuwa sok, wyciśnięty z cebuli morskiej, zmieszany z octem winnym i miodem, a zażywany trzy razy dziennie po małym kieliszku od wódki.

Również dobrze działa korzeń cykorji polnej (podróznika), kopany na wiosnę, zmieszany z rdestem; brać jedną łyżeczkę mieszaniny na pół kwarty wody, wygotować do połowy i pić co dwie godziny po łyżce stołowej.

Sok szczawiu pospolitego, w połowie z winem zmieszany i zażywany trzy razy dziennie po małym kieliszku, wybornie oczyszcza wątrobę.

Pić po trzy szklanki dziennie odwaru z dziurawca pospolitego, lub witułki; tej ostatniej bierze się 6 gr. na filiżankę wody wrzącej.

212. WĄTROBY ZAPALENIE. Ostre rozpoczyna się dreszczami, gorączką, kluciem w boku aż po łopatkę, zwiększającym się przy kaszlu, ruchach lub ucisku; język obłożony, apetytu brak, skóra i błony śluzowe żółto zabarwione.

Zapalenie chroniczne ma objawy te same, ale wolniej występujące, poprzedzone uczuciem ciężaru w boku, pełnością w prawem podżebrzu i żółtaczką, a nadto występuje kaszel, wymioty i osłabienie ogólne.

Oprócz umiarkowania w jedzeniu i picu, oraz unikania alkoholu, potraw ostrych, korzennych, zaleca się herbatę z kory dębowej z winem trzy razy na dzień po filiżance.

Również bardzo jest skuteczną herbata z dwóch części rdestu ptasiego, a po jednej części szałwji i rozmarynu. Brać łyżeczkę mieszaniny na szklankę wody, gotować chwilę i pić 3 szklanki dziennie.

213. WĄTROBY PUCHLINA. W obrzmieniach wątroby pić można po jednej szklance dziennie herbaty ze srebrnika pospolitego.

Bardzo z a d a w n i o n ą chorobę szybko wyleczyła herbata z następującej mieszaniny: 50 gr. kwiatów dziurawca, 25 gr. liści krwawnika i 25 gr. ziela i kwiatów rzepiku pospolitego. Brać łyżeczkę ziół na szklankę wody wrzącej, dobrze zaparzyć i pić trzy razy dziennie po szklance.

Równie dobrą jest herbata z tobołków pospolitych, dziurawca i kwiatów nogietka, w równych częściach zmieszanych; pić również trzy razy dziennie po szklance.

Wreszcie brać również można dwa razy na dzień łyżeczkę małą proszku z korzenia dzięglu leśnego z winem.

214. WESZKI W CIELE. Nasienia dzięglu leśnego łyżeczkę utrzyć na proszek, zmieszać z trzema łyżeczkami sadła i smarować tem miejsca zajęte rano i wieczór, a następnie często chodzić do kąpieli.

215. WŁOSÓW WYPADANIE. Zmywać głowę przez czas pewien co 2 lub trzy dni odwarem wrzosu leśnego, albo odwarem z korzenia łośnianu. Do łośnianu można dodać jeszcze garstkę kąkolu. Dobrze też działa mycie głowy w odwarze liści i łodygi pokrzywy malej.

Nacierać skórę głowy naprzemian odwarem kory dębowej, olejem rycynowym i rzodkwią czarną (murzynką).

Garść anyżu gotować w pół kwarty wody 15 minut i tym odwarem co drugi dzień skórę głowy nacierać.

Prócz środków zewnętrznych, gdy włosy wypadają, koniecznem jest używanie wewnątrz herbaty z kwiatów dziewanny; pić po dwie filiżanki dziennie.

216. WOLE. Istota choroby polega na obrzęku gruczołu szyi, znajdującego się przed tchawicą. Obrzęk ten z wolna ustępuje pod okładami z mocnego odwaru kory dębowej. Wziąć pół funta kory z młodych gałązek dębu, zalać dwiema kwartami wody i gotować pół godziny. Jednocześnie codziennie z rana

wcierać olejek ze słodkich migdałów; wcieranie dokonywać należy z góry na dół, najmniej 20 do 30 minut.

Wewnątrz jest wielce pożytecznem zażywanie dwa razy dziennie na koniec noża proszku z gąbki palonej lub mąki z bobu suszonego (ziarna), w równych częściach zmieszanej z proszkiem gąbki palonej.

217. WRZODY W GARDLE. Płókać ciepłym odwarem z fig i zygmarmu lekarskiego, a szyję okładać ciepłym kataplazmem lub pić co godzinę po łyżeczce soku z cebuli ogrodowej, zmieszanego z miodem i proszkiem ruty, branych w równych częściach.

218. WRZODY KARBUNKUŁOWE. Garść ruty zalać kwaterką octu winnego, dobrze na maść utrzeć razem i tą maścią robić okłady, zmieniając po wyschnięciu.

Równie dobrze robią okłady z pogniecionych świeżych łądyg z kwiatem rozchodnika.

219. WRZODY W PŁUCACH. Garść bylicy gotować w kwarcie wina dziesięć minut, osłodzić miodem i pić codziennie po jednej filiżance z rana, lub trzy razy dziennie zażywać po łyżce stołowej z mlekiem soku z przetacznika lekarskiego.

220. WRZODY W PIERSIACH MATEK. Wrzody te leczy maść następująca: garść liści bożego drzewka, 25 gr. bobu, 6 gr. bardzo mało mielonej miry i 3 gr. utłuczonego szafranu zmieszać razem, zalać winem i domieszawszy łyżkę niesolonego smalcu wieprzowego, gotować 20 minut. Po ostudzeniu dokładnie rozetrzeć w naczyniu szklanem i tem piersi okładać.

Równie dobrze skutkują: okłady z utłuczonych liści i łądyg nogietka, oraz picie po dwie szklanki dziennie herbaty z tegoż zieleń i kwiatów, albo okłady z piernika, zwanego miodownikiem, rozgotowanego w mleku.

221. WRZODY W ŻOŁĄDKU. Powstają w blednicy, niedokrewności, albo w chorobach serca, płuc i zboczeniach re-

gularności. *Objawy*: chory odczuwa stale silny ból w dołku, potęgujący się po jedzeniu, nudności, wymioty, zgagę, często w wymiocinach znajduje się krew; wypróżnienie kiszek czarne, fusowate; chory często omdlewa, chudnie.

Leczenie polega przede wszystkim na ścisłej diecie. Podawać można choremu tylko zimne mleko łyżkami lub kleik i rosół.

Jako środek leczniczy zaleca się nalewkę z kwiatów pomornika; 50 kropli nalewki na szklankę przegotowanej i ostudzonej wody, zażywać po łyżce stołowej co godzina.

Można też dawać choremu codziennie dwie szklanki odwaru z rdestu ptasiego, ale pić powinien tylko łyżkami co pewien czas.

Równie dobrym jest w tenże sposób zażywany odwar młodej kory dębowej, której bierze się 25 gr. na kwartę wody i gotuje 15 minut, lub co godzina łyżkę herbaty z kozieradki pospolitej, zmieszanej z piołunem lub szałwią, a osłodzonej miodem. Na szklankę wody bierze się pół łyżeczki kozieradki i pół łyżeczki piołunu lub szałwji; po naparzeniu i przecedzeniu herbatę osłodzić łyżeczką miodu praśnego.

222. WRZODY ZEWNĘTRZNE. Przyczyną ich powstawania są zepsute soki organizmu. Chorzy unikać powinni potraw ostrych, korzennych, wędzonych.

Leczyć można: maścią ze zmiażdżonych kwiatów nogietka, przesmażonych z masłem niesolonem, a jednocześnie pić herbatę z tychże kwiatów.

Chcąc przyspieszyć pęknięcie wrzodu, należy wziąć liści i łyka ze świeżych gałązek lipowych, ugotować to w mleku i przyłożyć na wrzód zaogniony, a po kilku godzinach wrzód pęknie.

Dobrze też jest robić okłady z liści olszowych lub ze skrobi białych kartofli.

Przyspiesza też pęknięcie wrzodu okład z utartych liści bożego drzewka lub młodych pokrzyw małych.

Podobnie działają okłady ze zmiażdżonych liści piwonji wonnej.

Dwa razy dziennie wymywanie wrzodów odwarem szałwji przyspiesza ich zagojenie.

Wrzód o t w a r t y posypywać codziennie proszkiem z soku aloesowego.

Również przyspiesza pęknięcie rozdrobniony na papkę proszek z utartych nasion kozieradki pospolitej.

Wrzody zapalne okładać płatami, zmoczanymi w odwarze korzenia rdestu wężownika, a otwarte dwa razy dziennie omywać tym odwarem.

Goją też szybko okłady z utłuczonych liści bluszczu ziemnego (kurdyban), albo z ziela kurzyśladu polnego.

223. WRZODZIANKI. Jeżeli pojawiają się często, pić napar z samych koron kwiatowych chabru (bławatka), lub z liści orzecha włoskiego. Gdy się zbiera wrzodzianka, nacierać ją kilka razy w ciągu dnia eterem, a rozejdzie się szybko. O ile już się utworzyła — leczyć jak wrzód zewnętrzny.

Mającym skłonność do wrzodzianek gorąco zalecam brać codziennie kąpiel ciepłą, najmniej w ciągu miesiąca, a raz na zawsze tej dolegliwości się pozbędą. Do wody można dodawać wywaru z siana.

224. WŚCIEKLIZNA. Jakkolwiek w kraju posiadamy lecznicę specjalną, gdzie przeciw wścieklicznie stosowane są szczepienia, zabezpieczające pokąsanych przez zwierzęta wściekłe od wybuchu tej strasznej choroby, to jednak ze względu na cel pracy niniejszej, oraz na odległość Warszawy od licznych miejscowości kraju, pozostających bez szybkiej komunikacji, chcę dać możność pomocy na miejscu i zalecam środki niżej podane, zaznaczając, że z leczeniem pokąsanych nie można ani chwili zwlekać.

Według świadectwa doktora medycyny J. Dziankowskiego, lekarza wojsk narodowych w r. 1794, stanowczo leczącym wścieklicznę środkiem jest następujący: liści świeżych lub suszonych babki wodnej, zwanej też żabieńcem, wziąć 25 gr. na pół kwarty wody, wygotować do połowy, otrzymany płyn osłodzić miodem i podzieliwszy go na cztery dozy, wypić w ciągu dnia. Powtarzać to przez dni czternaście, a o ile lekarstwo

to dość wcześnie będzie stosowane, to jest przed wystąpieniem oznak gwałtownych, nigdy nie zawiedzie.

Tenże lekarz podaje i drugi środek, równie skuteczny: kwiat i ziele kurzyśladu czerwonego ususzyć i utrzeć na proszek, a następnie zażywać dwa razy dziennie po pół drachmy, czyli tyle, ile zaważy *trzydzieści* ziarn pieprzu, zwiększając dążę aż do całej drachmy na raz (waga 60 ziarn pieprzu).

W notatkach odręcznych po ś. p. ks. Mateuszu Lisieckim z Wójcina (ziemia wieluńska) znalazłem przepis na wyleczenie wścieklizny, wypróbowany przez tegoż w ciągu lat 45 w kilkuset wypadkach, co nawet zaświadczaają papiery urzędowe z roku 1839 — 1840, znajdujące się w archiwum biura powiatu wieluńskiego. Przepis ten jest następujący: całą roślinę trędownika knotowego, z korzeniem i łodygą zebrać w czerwcu lub lipcu, ususzyć w cieniu; korzonki, utłukłszy na proszek, zażyć na czczo na koniec noża. Łodygę, kwiat i liście drobno pokrajać, brać po szczypcie na pół kwarty wody, wygotowywać pod przykryciem i pić za napój rano i w południe po szklance; wszystko to powtarzać przez dni 14.

Trzodzie chlewnej, psom, kotom dawać powyższy proszek z korzenia trzy razy dziennie.

W razie napadu wścieklizny u człowieka lub zwierzęcia, co objawi się przez ukazanie się piany z jamy ustnej, dać natychmiast 5 — 20 ziarn nasienia bieluniu, zwanego też durną rzepą. Chory zapadnie w długi sen i obudzi się zdrowym, a gdyby paroksyzm powtórzył się, to i lekarstwo powtórzyć należy.

Stryj autora pracy niniejszej, będący proboszczem we wsi Męka (ziemia sieradzka), pozostawił notatkę, w której zapewniał, że wielu włościan uleczył środkiem na początku wskazanym (babka wodna), a na rany od ukąszenia zalecał przykładać płaty, zmaczane w mocnym odwarze z ziela jastrzębca-kosmaczka.

Pewnym też środkiem jest sposób następujący: ranę dobrze wymyć wodą, a następnie wcierać w nią codziennie czosnek utłuczony i przez 9 dni zażywać silny wywar czosnku 2 razy dziennie po filiżance, jadając potrawy z czosnkiem.

225. WSTRZĄS MÓZGU. Nalewki spirytusowej na liściach i kwiatach pomornika wziąć jedną łyżkę na dziesięć łyżek wody i dawać choremu po łyżce stołowej co godzina.

226. WYCIĘNCZENIE. Zwykle przyczyną wycięnczenia jest długotrwała choroba, jak anemja, blednica i t. d. Leczy się z dobrym skutkiem żółtkami, użytymi w sposób następujący: jedno surowe żółtko ubić z jedną łyżeczką dobrego miodu przasnego i zjeść, następnego dnia użyć dwie takie porcje, trzeciego — trzy i tak stopniowo dojść do 15 żółtek dziennie. Naturalnie, nie na raz, ale w ciągu całego dnia. Potem zmniejszać porcję codziennie o jedno żółtko. Po pewnym czasie kurację znowu w ten sposób powtórzyć.

Dzieciom ilość maksymalną żółtek zmniejsza się stosownie do wieku.

Radzę przed rozpoczęciem kuracji zważyć się, a waga po kuracji najdowodniej przekona chorego o skuteczności tak niewinnego środka.

227. WYRZUTY I WYSYPKI. Należy złagodzić ostrość krwi, a w tym celu używać: po trzy szklanki dziennie odwaru z liści szczawiu końskiego albo takąż ilość odwaru z korzenia łopianu, oraz brać w tymże odwarze kąpiel, bodajby jedną, trwającą 20 minut. Korzeń tak do picia, jak i do kąpeli gotować najmniej pół godziny.

Można też zalecić używanie herbaty z korzenia i liści brodawnika mleczowego, w ilości dwóch filiżanek dziennie, najmniej w ciągu dni 14. Ziele to z dobrym skutkiem zastąpić też można herbatą z korzeni perzu.

Dwa razy dziennie zażywać proszku z ziela srebrnika pospolitego, biorąc na raz na koniec noża.

Chłopiec 14-letni bardzo wiele cierpiał od stale ukazujących się na ciele *wyrzutów skórnych* i bolączek. Krew najwidoczniej była zanieczyszczona. Zaleciłem codziennie pić rano i wieczór po małej filiżance herbaty z marzanki (barwicy) wonnej. Po kilkotygodniowej kuracji dziecko było zdrowe.

Dzieci często napastowane są przez *różyczkę*. Są to blade-różowe plamy, nie wzniesione nad skórą, nieregularne, pa-

łące i swędzące. Wyrzuty takie trwają kilka dni, poprzedzone gorączką i osłabieniem. Chorym zalecam leżenie w łóżku i używanie za napój odwaru z korzeni perzu, osłodzonego miodem lub soki wiśniowym. Pić należy taką ilość, jaką chory zechce. Im więcej, tem lepiej.

Trąd z twarzy ustąpi, jeżeli codziennie rano i na noc chory będzie myć twarz sokiem burakowym, zmieszanym z saletrą.

228. WYMIOTY. Następują często u d z i e c i, przeważnie z nieodpowiedniego karmienia. Dawać po 3 — 5 kropli miętowych na cukrze. Bardzo silne wymioty powstrzymać można herbatą z nasion szczawiu końskiego. Uartego nasienia łyżkę sparzyć szklanką wody wrzącej, przecedzić, ostudzić i dawać po kilka łyżek na raz, zależnie od wieku chorego.

Wymioty kurczowe u brzemiennych wstrzymuje picie po łyżce herbaty z liści melisy.

Wymioty krwawe najpewniej uśmierza herbata z młodej kory dębowej, brana co 15 minut po łyżce stołowej.

Jeżeli żadnego z powyższych środków niema pod ręką, to dawać można po łyżeczce mocnego odwaru kawy palonej, dobrej.

229. WZDĘCIA I KOLKI. Pić za napój herbatę z korzenia, liści i nasion dzięgla leśnego lub trzy razy dziennie po łyżce wywaru z kory dębowej i korzenia tataraku.

Bardzo skuteczny środek: 8 gr. anyżu, tyleż kwiatu dziewanny, 30 gr. rodzyneków i łyżkę cukru wygotować razem w dwóch kwartach wody i pić trzy razy dziennie po pół szklanki. Jadać potrawy lekkostrawne, a wogóle pić mało.

230. WZROKU OSŁABIENIE. Cierpiącym na osłabienie wzroku zaleca się picie rano i wieczorem herbaty z melisy, albo na koniec małego noża proszku z ziela świetlika lekarskiego.

Smarowanie powiek sokiem z korzenia tatarakowego również wzrok wzmacnia.

Przemywać oczy spirytusem z wodą, w którym moczone potłuczone nasienie kopru ogrodowego; brać łyżkę spirytusu,

dwie łyżki wody i czubatą kopru. Im dłużej stoi, tem środek skuteczniejszy.

Sam mając wzrok *bardzo oddawna osłabiony*, zacząłem codziennie zażywać po 2 kieliszki wina, w którym gotował się przez kilka minut utarty na proszek korzeń ślazu poziomego. Wzrok powoli, ale stale wzmacniał się i pomimo zapewnień okulistów, że niema rady na jego wzmocnienie, dotychczas mogę pracować i widzę niegorzej, aniżeli przed kilkunastu laty, gdy rozpocząłem kurację. Wino powyższe zażywałem przez miesiąc, poczem przerywałem kurację, by powtórzyć ją za 2 — 3 miesiące. Obecnie zażywam ten środek dwa razy na rok w ciągu 2 — 3 tygodni za każdym razem.

231. ZAFLEGMIENTE PŁUC. Cztery krople nalewki pomornikowej na pięć łyżek wody, przyjmować co godzina.

232. ZAPALENIE OKOSTNEJ. Nacierać miejsce bojące nalewką z bożego drzewka; na pół kwarty wódki wrzuca się garść liści bożego drzewka i moczyć dni kilkanaście.

233. ZAPALENIA STAWÓW. Rozrobić dobrze glinę z octem i tem okładać, zmieniając, gdy się dobrze rozgrzeje lub wyschnie.

Kwiaty bzu czarnego i rumianku lekarskiego zaszyć w poduszeczkę, dobrze nagrzać i przyłożyć, owiązawszy naleźycie.

234. ZAPALENIA ZEWNĘTRZNE. Liście z łodygą krwawnika utłuc na miazgę i masą tą okładać, lub też smarować maścią z pączków topoli. Maści tej dostanie się w aptekach pod nazwą „topolowej“.

235. ZASTRZAŁ. Chory palec włożyć w świeże surowe jajko (po odcięciu wierzchołka skorupy nożem ostrym), obwinąć dobrze, aby płyn nie wyciekał i tak przetrzymać 24 godziny, poczem okład zdjąć i wymoczyć palec w letniej wodzie. Gdyby w ranie okazała się jeszcze ropa, można przykładać płatki, nasmarowane rozgotowaniem na papkę nasieniem kozieradki.

236. ZATRUCIA. Jeżeli po skaleczeniu się następuje silny obrzęk, dreszcze i gorączka, będzie to dowód *zakażenia krwi*. Członek skaleczony należy wówczas cały owinąć i wraz z tym opatrunkiem włożyć do gorącego odwaru z siana. Moczzenie trwać powinno kilka godzin.

Jeżeli jest pod ręką mleko kwaśne lub maślanka, można też w nich tak samo moczyć.

Po *spożyciu jakiegokolwiek trucizny* należy przedewszystkiem starać się o jej usunięcie z żołądka, a w tym celu wzbudzić wymioty przez łechtanie w gardle piórkiem lub wypicie szklanki wody z mydłem.

Następnie dawać środki odpowiednie: zatrutemu *roślinami* lub *grzybami* daje się do picia odwar kory dębowej, w mleku gotowanej. Garść kory pokrajanej na litr mleka, gotować kilkanaście minut. Albo zażywać co trzy godziny po łyżeczce od kawy sproszkowane nasienie szczawiu pospolitego.

Zatrutemu *wilczemi jagodami* dawać pić wino węgierskie, wodę na pół z octem, sok cytrynowy lub serwatkę.

Przy otruciu *śniedzią miedzianą* (grynszpanem) daje się co kwadrans łyżkę oleju lnianego, wodę z cukrem, mleko.

Zatruty *alkoholem* niechaj pije kawę czarną lub szklankę wody osłodzonej z trzema kroplami amonjaku.

Fosforem — po wymiotach, dać kilka kropli terpentyny, a nie dawać mleka, tłuszczów i alkoholu.

Otrutym *kwasami*: *siarkowym* lub *azotowym* dawać wodę z mydłem, kredę, masło, ale wymiotów nie wywoływać.

Zepsutemi rybami — dać w wodzie łyżkę stołową węgla sproszkowanego, a następnie kawy czarnej.

Kwasem karbolowym — mleko i olejek migdałowy z olejkiem rycynowym.

Sublimatem rozbić jajko, a wypuszczone białko zmieszać z wodą, dobrze rozbić i dawać pić jak najwięcej.

237. ZĘBÓW BÓL. Jeżeli *dziecku* z trudnością wyrzynają się ząbki, dać mu do gryzienia kawałek słoniny świeżej ze skórką, niesolonej, a twarz smarować olejkiem migdałowym. Dobrze też jest, gdy dziąsła nacieramy cytryną.

Z powodu bólu zębów opuchnięte policzki latem okładać świeżemi liśćmi podbiału, a zimą temiż liśćmi, namoczonemi w letniej wodzie. Usta płókać codziennie odwarem kory dębowej, zmieszanym z wodą (łyżkę mocnego odwaru na pół szklanki wody).

Ból spróchniałego zęba ustaje, jeżeli przez kilka minut trzymać w ustach gęsty roztwór sody oczyszczonej, albo nalewkę na rosicze (na łyżkę wody 15 kropli nalewki spirytusowej).

Na ząb spróchniały kłaść watę, napuszczoną olejkim goździkowym i takiż kawałek waty włożyć w ucho po stronie bolącego zęba.

Ból z powodu spróchniałych zębów uśmierza też żucie korzenia irysu błotnego, albo korzenia tataraku.

W *reumatycznym* bólu zębów zmaczać płatek w nalewce spirytuśowej chrzanu zwyczajnego i przykładać na miejsce bolące, zmieniając po wyschnięciu.

Wziąć 8 części ziela warzęchy lekarskiej, trzy części okowity i tyleż wody, gotować do zostania dwóch trzecich części mieszaniny; tak otrzymanego płynu wpuścić 2 — 3 krople *w ząb spróchniały*, a ból natychmiast ustępuje.

W *nerwowym* bólu zębów płókać usta odwarem z łupin główek makowych, nogi moczyć w dobrze cieplej wodzie z popiołem drzewnym, a za napój pić herbatę z melisy.

Odwar z liści dębowych w wodzie na pół z octem gotowanych, użyty do częstego płókania i przez kilka minut w ustach trzymany, *u ś m i e r z a k a ż d y b ó l z ę b ó w*.

Żucie korzenia dzięgla leśnego również koi ból zębów; w ząb dziurawy wpuścić kroplę soku z tegoż korzenia wyciśniętego. Wogóle wielu osobom w bólu zęba przynosiło ulgę w cierpieniu położenie odkrojonego kawałka cebuli zwyczajnej na ząb lub na dziąsło obok bolącego zęba.

Pamiętać należy, że kto raz na ból zębów używał zbyt ostrych środków, słabsze wówczas już uśmierzyć bólu nie zdołają, a więc zawsze rozpoczynać od herbaty, odwaru, a wreszcie od nalewek spirytusowych rozcieńczanych wodą.

238. ZGAGA. Nawet bardzo dokuczliwa ustaje często po zjedzeniu jednej lub dwóch żołądź. Suchą żołądź utłuc na proszek i zażyć w wodzie lub w mleku. Podobnie też działa używanie proszku z korzenia tatarakowego; trzy razy na dzień, na koniec noża każdorazowo.

Zgagę leczy też wyskok winny z korzenia goryczki żółtej. Drobnopokrajanego korzenia namoczyć w winie, a po 14 dniach wino zlać, zakorkować i przechować. Przed każdym jedzeniem pić takie wino po małym kieliszku.

Częstokroć natychmiastowo zgaga ustępuje po połknięciu gąłki, wielkości ziarna grochu, ulepionej z kredy uszkrobanej i zarobionej na ciasto z octem winnym.

239. ZGNIECENIA. Zgnieciony członek ciała owinać płatkami, zmaczanymi w wodzie, do której dodano nalewki spirytusowej pomornika (na pół litra wody 30 — 40 kropli); gdy zacznie się goić — można robić okłady nieco silniejszym roztworem.

Bardzo skutecznie też działają okłady świeżymi utłuczonymi liśćmi krwawnika.

240. ZŁAMANIE KOŚCI. Po zestawieniu złamanej kości i obstawieniu jej łubkami posmarować maścią z żywokostu lub krwawnika (sposób przyrządzenia patrz w części II-ej).

Najdoskonalszym środkiem jest żółtko od jaja, zmieszane z taką ilością soli kuchennej, aby razem tworzyło masę gęstą, którą przykładają się nie bezpośrednio na ciało, lecz po owinięciu złamanego członka muslinem. Maścią smarować należy dość grubo i dopiero obwiązać bandażem.

Kość pod tą maścią zrasta się silniej i miejsce zrośnięcia nigdy nie daje się odczuwać boleśnie przy zmianie pogody.

241. ZŁE TRAWIENIE. Jadać na czczo cebulę zwykłą albo pić trzy razy dziennie po filiżance herbaty z anyżu (nasiona) lub liści trójliścia. Jeżeli trawienie po kilku dniach

zażywania wybranego lekarstwa nie poprawia się, należy zbadać dokładnie przyczynę i chorobę leczyć według wskazówek w odpowiedniej rubryce udzielonych.

242. **ŻOŁĄDKA OSŁABIENIE.** Korzeń gałgantu gotować w winie 15 minut i pić rano i wieczorem po kieliszku od wina. Na osłabienie podobnie działa też herbata z melisy, łykami zapijana w ilości dwóch szklanek dziennie.

Na korzeń omanu, drobno pokrajanego, nalać wody (garść korzenia, litr wody), moczyć kilkanaście dni i pić codziennie po pół szklanki rano i wieczorem.

Równie dobrze działa herbata z przetacznika lekarskiego i dziurawca, w równych częściach zmieszanych; łyżeczkę mieszaniny na szklankę wrzącej wody, dobrze zaparzyć i pić po dwie szklanki dziennie.

Dobrym też środkiem na cierpienia żołądkowe jest żucie i polykanie ziarenek jałowcu, codziennie powtarzane. Należy zacząć od czterech ziarn dziennie i zwiększać ilość codziennie o jedno ziarno, a gdy chory dojdzie do ziarn 12, znowu brać codziennie o jedno ziarno mniej.

Jeżeli zajdzie potrzeba *oczyszczenia żołądka*, najlepiej wziąć na koniec noża aloesu, zmieszać z łyżeczką miodu przasnego i zażyć.

Zaflegmienie żołądka wyleczyć można środkiem następującym: cztery krople nalewki spirytusowej pomornika zmieszać z sześcioma łyżkami wody i zażywać po łyżce co godzina.

Zdarza się chorym uczuwanie *zimna w okolicy żołądka*, a wówczas należy pić cztery razy dziennie ciepłą herbatę po małej filiżance, przyrządzoną w sposób następujący: wziąć 6 łyżek stołowych tysiącznika, gotować w litrze wody 10 minut, a następnie do tego wrzącego odwaru wrzucić jeszcze dwie łyżki piołunu, tyleż mięty pieprzowej i łyżkę korzeni kozłka pospolitego, ale natychmiast odwar z ognia zestawić i pozwolić mu stać w cieple 15 minut, by wrzucone zioła dobrze zaparzyć. Po przecedzeniu można używać.

Zgłosił się do mnie chory, który stale uczuwał nieznośny *ból w żołądku* przed jedzeniem. Choroba trwała już od dłuż-

szego czasu i nie można było na nią znaleźć rady. Co pewien czas chory doznawał drętwienia rąk po łokcie. Zaleciłem mu dwa razy dziennie zażywać po łyżeczce mialko utartego węgla z drzewa lipowego. Po upływie kilku dni chory czuł się znacznie lepiej, a po 10 dniach choroba zupełnie ustąpiła.

Inne cierpienia, jak katar, zapalenie i t. d., patrz w odpowiednich chorobach.

243. ŻÓŁCIOWE CIERPIENIA. Wogóle w cierpieniach żółciowych pomaga herbata z korzenia tataraku; brać łut korzenia na kwartę wody, gotować 15 minut i pić po trzy małe filiżanki dziennie.

Podobnie używane ziele tysiącznika również znakomicie oddziaływa.

W wielu też cierpieniach pomaga herbata z piołunu z aloesem; piołunu łyżeczkę a aloesu na koniec noża na szklanę wody, zaparzać 10 minut.

244. ŻÓŁTACZKA. Ciężka ta choroba, rujnująca organizm, wyleczona być może tylko przy starannem wystrzeganiu się tego, co dla chorego jest szkodliwem. Przyczyną choroby jest żółć zepsuta, wydzielająca się z chorej wątroby.

Leczenie polega przedewszystkiem na tem, aby żółć zepsutą wydalać z organizmu. W tym celu zaleca się dawać choremu ciepłe lewatywy z rumianku, a za napój obficie podawać serwatkę, oraz kleik jęczmienny z miodem i sokiem cytrynowym.

W cięższych przypadkach — herbatę ze skórek pomarańczowych lub czubka tureckiego.

Jako lekarstwa bezpośrednio działające na usunięcie choroby są: odwar z korzenia berhawji kosmatej, po trzy filiżanki dziennie.

Sok z brodawnika mleczowego (dmuchawiec). Z ziela i korzenia wycisnąć soku kwaterkę, zmieszać go z kwartą serwatki i zażywać co pół godziny po łyżce stołowej.

Wielu chorym pomagało picie po łyżce wywaru z liści kokoryczu lekarskiego i ruty ptasiej. Garść mieszaniny gotuje się w kwarcie wody do zostania połowy i pije po łyżce co godzina.

Jeżeli chory jest silnie opuchnięty, wyleczyć się może, przyjmując sok z szanty, zmieszanej z winem. Zażywać co godzina łyżkę stołową, a nadto codziennie przyjmować trzy razy po dwa żółtka z jaj świeżych, surowych, z wodą zimną.

Dobry też skutek wywiera picie po dwie filiżanki dziennie herbaty z jaskółczego ziela. Zaparzać po pół łyżeczki na filiżankę wody.

Najuporczywsza żółtaczka po trzech dniach ginęła, jeżeli chory miał możność pić po trzy szklanki dziennie odwaru z kwiatów *żółtej* suchołustki, zwanej też nieśmiertelnikiem dzikim.

W kilku wypadkach żółtaczka ustąpiła, gdy chorzy zażywali trzy razy dziennie po małym kieliszku wina, w którym przez dwa tygodnie moczony był chmiel, albo też lepszy jeszcze skutek otrzymamy, pijąc codziennie po 2 szklanki mleka, do którego wlewa się na 1 szklankę łyżkę stołową soku, wyciśniętego z młodych kielków chmielu. Jedna z chorych tym środkiem wyleczyła się szybko wówczas, gdy inne lekarstwa nie pomagały.

Prócz środków powyższych, skutecznymi też okazały się jeszcze: herbata z całego ziela kurzyśladu polnego, herbata z liści i kłącza kopytnika pospolitego, herbata z całej rośliny (zebranej przed kwitnieniem) marzanki wonnej, herbata z ziela i kwiatów bukwicy lekarskiej, herbata z ziela, kwiatów i strączków nasiennych tobołków pospolitych, herbata z liści poziomki zwyczajnej, sok, wyciśnięty z ziela rzeżuchy lekarskiej, zażywany codziennie po łyżeczce rano i wieczorem, zmieszany z wodą; herbata ze szczawiu pospolitego lub z liści agawy, osłodzona miodem, herbata z liści świetlika lekarskiego.

Herbaty powyższe przyrządza się przez wrzucenie łyżeczki ziela do szklanki wrzącej wody, stawia w ciepłe i pozwala zaparzać się 10 minut, poczem pije trzy szklanki dziennie.

Doświadczenie dowiodło, że połączone zioła lepszy wywierają skutek, a więc zalecam łączenie ziół tu wymienionych po dwa i więcej, w równych częściach i dopiero z takich mieszanek herbatę przyrządzać.

wane rośliny lecznicze łatwo spieniężyć w większym składzie materiałów aptecznych lub nawet w pobliskich aptekach, które dotychczas zaopatrują się w ten towar u rolników zagranicznych.

Ostrzegam równocześnie, że zbierać rośliny w lasach i po polach należy z wielką uwagą, gdyż łatwo o pomyłkę, niektóre bowiem z roślin leczniczych wielce są podobne do trujących. W początkach więc lepiej uciekać się do rady znajomych a doświadczonych kobiet wiejskich, między którymi jest wiele znających doskonale niektóre zioła.

Bardzo też ważnem jest, aby rośliny zbierać w porze odpowiedniej, umiejętnie je suszyć i przechowywać.

Szczególną uwagę zwracać powinniśmy na porę roku i pogodę.

Kiedy zbierać i które z roślin — poucza nas rozdział trzeci części niniejszej.

Jako wskazówkę wagi pierwszorzędnej pamiętać potrzeba, że nie można nigdy zbierać roślin *z rosą lub w porze deszczowej*. Roślina zebrana powinna być zupełnie sucha. W czasie *wielkiego upału* również nie mogą być zioła zbierane, gdyż wskutek wielkiego gorąca roślina omdlewa i traci część soków swoich, a tem samem i własności leczniczych.

Przechowywać zebrane i ususzone rośliny najlepiej w szczelnie zamkniętych pudełkach drewnianych lub blaszanych, wyłożonych czystym papierem, a w ostateczności w torebkach papierowych, umieszczonych po napelnieniu w workach płóciennych. Zioła silnie aromatyczne najlepiej przechowywać w słojach szklanych z przykrywami lub w papierze pergaminowym.

Korzenie wykopywać można z ziemi albo w późnej jesieni, gdy lodyga uschnie, albo też wczesną wiosną, gdy roślina zaledwie pierwsze listki puszczać zaczyna.

Wydobyte korzenie dobrze w zimnej wodzie wypłókać, oczyścić z bocznych, cienkich korzonków, i jeżeli są grube i długie, pokrajać w cienkie paseczki lub w kostkę i w cieniu ususzyć, by nie zatęchły lub nie spleśniały.

Korzeni aromatycznych w żadnym razie w słońcu suszyć nie można, bo ono wyciągnie olejki lotne, pozbawiając korzenie najcenniejszej własności.

Jeżeli niema możliwości wysuszenia grubych korzeni w miejscu przewiewnym, można je suszyć w piecu po chlebie, zważając bacznie, by się zbyt nie wysuszyły, albo nie spiekły.

Liście i łodygi ziół zebranych należy w cieniu, w miejscu przewiewnym, cienko rozesać na czystym płótnie i co pewien czas przewracać, aż do ususzenia, strzegąc od kurzu.

Czas zbierania tych części roślin wskazany jest w dalszym ciągu pracy niniejszej.

Liście z drzew i krzewów zbiera się po okwitnieniu, w czasie ich najwyższej zieloności, a suszyć tak, jak wyżej wskazano. Z niektórych drzew, jak np. z brzozy białej, liście zbiera się wczesną wiosną, gdy tylko z pączków wychodzić i rozwijać się zaczęły, a przed nabraniem koloru zielonego.

Pączki drzew zbiera się na wiosnę, przed rozwinięciem, gdy tylko dostrzeżemy, że już pokryły się masą lepłą. Zebrane idą natychmiast na właściwy użytek lub na przechowanie po ususzeniu w cieniu.

Kwiaty zbierać w początku ich rozwoju, przed opadnięciem z nich wielce skutecznego lekarstwa, w pyłku zawartego. Zebrane możliwie szybko suszyć w cieniu cienkimi warstwami i starannie przechowywać w zamknięciu, a szczególnie wonne, tracące swe własności lecznicze przy przechowywaniu w naczyniach otwartych.

Owoce muszą być zebrane po dojrzeniu, lecz nie mogą być przestale, a tem mniej gnijące. Suszenie owoców pokrajanych w plasterki lub ćwiartki najlepiej dokonywa się w piecu po chlebie. Jagody suszy się w całości tak samo, jak niektóre z małych owoców, np. żółędzie.

Kora z drzew i krzewów zbiera się na wiosnę lub wczesną jesienią, ale zawsze wówczas tylko, gdy roślina już lub jeszcze jest pełna soków. Korę krajać drobno i suszyć w nie zbyt ogrzanym piecu.

Kora najskuteczniejsza jest z gałązek dwu, trzy i czteroletnich, oprócz wypadków, gdy wskazane jest zbieranie z ga-

łązek jednorocznych lub z krzaków, bez odpowiedniej wskazówki.

Nasiona zbiera się zupełnie dojrzałe, zdrowe i pełne, a po przesuszeniu przechowuje w pudełkach.

2. Jakie części roślin zbierać należy.

Całe rośliny z korzeniami: Dzięgiel leśny, Kardybenedykt, Kurzyślą polny, Miodunka lekarska, Rzepik pospolity i Trędownik knotowy.

Rośliny powyższe przechowywać można w całości. Co do innych, niżej wyszczególnionych roślin, to jakkolwiek często zbiera się wszystkie ich części, przechowywać jednak należy każdą część oddzielnie, a przepis przy opisie choroby wskaże, którą część rośliny użyć wypadnie.

Korzenie: Arcydzięgla lekarskiego, Berhawji kosmatej, Biedrzeńca pospolitego, Brodawnika mleczowego (Dmuchawiec), Bukwicy lekarskiej, Bzu niskiego, Chrzanu, Dzięgla leśnego, Goryczki żółtej, Kurzego ziela, Krwiściągę, Kozłka pospolitego, Kąsiny niskiej, Karby, Kopytnika, Kardybenedyktu, Kopru ogrodowego, Kuklika goździkowego, Lubczyka, Łopianu, Malwy czarnej, Marchwi czerwonej, Marchewnika, Mydlnicy, Nawrotka, Omanu, Perzu, Pietruszki ogrodowej, Podbiału, Podróznika, Pomornika górskiego, Paproci samczej, Pietruszki polnej, Przytulji, Rzewnia pospolitego (Rabarbar), Rdestu łąkowego, Rzepiku pospolitego, Ślazu lekarskiego, Ślazu poziomego, Śliwy tarni, Szczawiu pospolitego, Storczyka, Szparaga, Tataraku, Tarniny, Turzycy piaskowej, Trawki wonnej, Wilżyny ciernistej, Żywokostu.

Gałązki i łodygi: Bożego drzewka, Dębu, Konopi, Marchewnika, Pomornika górskiego, Przywrotnika pospolitego, Słodkogorzu, Skrzypu.

Pączki: Brzozy, Malwy czarnej (pączki kwiatowe), Osiny, Topoli czarnej.

Liście lub całe ziele: Agawy, Arcydzięgla, Babki wodnej, Babki średniej, Babki szerokolistnej, Babki wąskolistnej, Barwinku, Bazyłka ogrodowego, Borówki czernicy, Borówki bru-

sznicy, Brzozy, Biedrzeńca pospolitego, Bylicy, Brodawnika mleczonego, Bluszczu ziemnego, Bożego drzewka, Bazyli anyżowej, Bzu leśnego, Chmielu, Czubka tureckiego, Dzięgla leśnego, Dębu, Driakwi podgryzionej, Dymnicy lekarskiej, Dziurawca, Fiołka, Geranium, Gryki, Izopu, Jałowcu, Jastrzębca kosmaczka, Jaskółczego ziela, Jemioly pospolitej, Jeżyny, Kocipyska, Krwawnika pospolitego, Kurdybanu, Krwiściagu, Konopi, Krzyżownicy gorzkiej, Koliboku, Kapusty, Kopytnika pospolitego, Kozłka lekarskiego, Konitritu, Kianianki, Kopru ogrodowego, Koniczyny białej, Kurzyśladu polnego, Kozieradki, Lawendy, Lipy, Lnicy, Łopianu, Mięty, Macierzanki ogrodowej, Marzanki wonnej, Melisy, Majeranku, Mącznicy, Nostrzyka lekarskiego, Nogietka, Noska chróścielowego, Nawrotka, Ogórecznika lekarskiego, Ołownicy, Olszyny, Orzecha włoskiego, Ostu, Piołunu, Podróznika lekarskiego, Porzeczki czarnej, Pierwiosnka lekarskiego, Poziomki, Podbiału, Przetacznika, Pokrzywy malej, Pokrzywy wielkiej, Płucnika lekarskiego, Przytulji białej, Przytulji żółtej, Pomornika górskiego, Rdestu łąkowego (ptasiego), Rozmarynu, Ruty ogrodowej, Ruty ptasiej, Rzepiku pospolitego, Rzeżuchy lekarskiej, Rdestu wężownika, Rojnika pospolitego, Rdestu wodnego, Rosiczki, Rozchodnika, Senesu, Siana, Ślazu lekarskiego, Ślazu poziomego, Selera, Świetlika lekarskiego, Skoczka czerwonego, Srebrnika pospolitego, Szanty, Szczawiu pospolitego, Szczawiu kobyłego, Szałwji, Tataraku, Tawuły łąkowej, Tobołków pospolitych, Tysiącznika, Trzebulki, Topoli czarnej, Tasznika, Trójliścia, Wierzby, Wilżyny ciernistej, Witulki, Wrzосу, Warzęchy lekarskiej, Wrotyczu pospolitego, Zębownika, Zygmaru lekarskiego, Żankla pospolitego.

W rozdziale niniejszym przez „całe ziele“ należy rozumieć ziele bez korzenia, ale wraz z łodygą (nie same listki), np.: Kianianka, Rozmaryn, Rzepik i t. p.

Kwiat: Bzu czarnego, Bratków, Bylicy pospolitej (wierzchołki), Chabru (Bławatek), Dziurawca, Dziewanny, Goździka ogrodowego (z łodygą), Grzebionatki ogrodowej, Jasnoty białej, Kocipyska, Koniczyny białej, Kurzyśladu czerwonego, Konwalji, Krwawnika, Kocanki piaskowej, Konopi, Lawendy

prawdziwej, Lipy, Malwy czarnej, Miodunki lekarskiej, Nostrzyka lekarskiego, Nogietka, Nawłoci pospolitej, Ostu, Pokrzywy małej, Pomornika górskiego, Rumianku lekarskiego, Rumianku rzymskiego, Rdestu wodnego, Przywrotnika, Przytulji żółtej, Sucholustki żółtej, Ślazu lekarskiego, Szczawiu pospolitego, Słonecznika, Storka, Śliwy-tarni, Warzęchy lekarskiej, Wrotyczu pospolitego, Zankla pospolitego.

Kora: Dębu, Bzu czarnego, Jesionu, Lipy, Szakłaku, Wierzy, Wilczego łyka.

Owoce: Berberysu, Borówki czernicy, Borówki brusznicy, Cytryny, Dębu, Gałki muszkatelowej, Jałowcu, Jemioły białej, Jabłoni, Jarzębiny, Jeżyny, Kaliny, Kasztana pospolitego, Maliny, Ogórka, Orzecha włoskiego, Poziomki, Porzeczki czarnej, Pomarańczy, Róży polnej, Śliwy, Śliwy tarni, Ślazu poziomego, Wiśni, Winogron, Tarniny.

Nasiona: Anyżu, Babki pleśnika, Bazyłka ogrodowego, Bieluniu, Bujanu, Bobu, Cytwaru, Chmielu, Dyni v. bani, Fiołków żółtych, Glistnika, Gorzycy, Kopru ogrodowego, Kopru włoskiego, Karulku pospolitego, Kozieradki, Karby, Konopi, Kawy, Komosy przeciwwrobaczej, Lnu, Marchwi polnej, Owsa, Ryżu, Rzeżuchy, Ślazu lekarskiego, Senesu (strączki), Soczewicy, Szczawiu pospolitego, Szczawiu kobyłego, Widłaka goździkowego, Wrotyczu pospolitego.

Kłącza: Buraka czerwonego, Cebuli ogrodowej, Kartofli, Kopytnika pospolitego, Rzodkwi, Rzepy czarnej, Selerów.

Grzyby: Muchomor czerwony.

Łupiny: Makowe, orzechowe (zielony miąższ zwierzchni).

3. Czas zbierania ¹⁾.

Cały rok. Borówka brusznica (L.), Borówka czernica (L.), Cebula morska (L.), Muszkatka (L.), Tatarak (R.), Agawa amerykańska (L.).

¹⁾ Cyfra, postawiona obok nazwy ziela, znaczy, że zbierać je można jeszcze w tyluż miesiącach następnych. Litery oznaczają: L—liście, Ł—łodygę, Z—całe ziele, R—korzeń, S—korę, N—nasienie, O—owoc, G—gałązki, P—pączki, K—kwiaty.

Marzec. Arcydzięgiel lekarski (1. R.), Bez niski (1. R.), Chrzan (1. R.), Dzięgiel leśny (1. R.), Jałowiec (2. R.), Jeżyna (1. R.), Kopytnik pospolity (1. R.), Oman (2. R.), Perz (2. R.), Pierwiosnek lekarski (1. Z.), Storzcyk (1. R.), Tar-nina (1. K.), Żywokost (1. R.).

Kwiecień. Berhawja kosmata (R.), Brzoza (P. L.), Błuszcz ziemny (2. Z.), Brodawnik mlecзовy (L. R. 2), Bukwica lekarska (R.), Biedrzeniec (R.), Goryczka żółta (R.), Kurze ziele (R.), Krwiściąg (R.), Kozłek pospolity (R.), Kopytnik (R.), Lubczyk (R.), Łopian (R.), Marchewnik (R.), Mydlnica (R.), Podbiał (1. R.), Podróżnik (1. R.), Płucnik lekarski (1. L.), Rzewień (1. R.), Śláz lekarski (R.), Szczaw pospolity (1. L. R.), Pierwiosnek (L. K.), Słodkogorz (1. L.), Osina (L.), Topola czarna (1. P.), Szakłak (1. K.).

Maj. Babka pleśnik (1. Z.), Bagno (G. L. 6), Berberys (K. L.), Bratki (K. 3), Fiołek (L.), Bukwica lekarska (2. L.), Dąb (1. L. G. K.), Dzięgiel leśny (1. L.), Fiołek (L.), Jaskółcze ziele (L.), Krwawnik (1. L.), Kokorycz lekarski (L. K.), Konieczyna biała (L. 4), Konwalja (L. K.), Krzyżownica gorzka (L. K.), Jesion (L.), Kurdyban (L. K.), Mącznica (L.), Nawrotek (L. K. 2), Podbiał (L. 2), Pokrzywa mała (L. 2), Porzeczką czarna (L.), Poziomka (L.), Przymiot (L. K. 4), Podróżnik (L. 2), Rdest łąkowy (L. Ł. 4), Rdest ptasi (L. 4), Rdest wodny (L. 4), Rozmaryn (L. K. 2), Rumianek lekarski (K. 2), Sosna (K.), Śliwa tarń (K.), Srebrnik pospolity (L. 3), Ruta (L. 2), Szałwja (L. 1), Tasznik (Z. 4), Trójliść (Z. 1), Tatarak (L. 2), Żankiel (L. K. 2), Żywokost (L. K. 4).

Czerwiec. Arcydzięgiel lekarski (Z.), Babka wąskolistna (L. 1), Babka szerokolistna (L. 1), Barwinek (Z.), Bez czarny (K.), Bez karłowy (L.), Berberys (K.), Fiołek (R.), Jaskółcze ziele (K.), Goździk brodaty (Z. K. 3), Chaber (K.), Jastrzębiec kosmaczek (Z. 2), Jasnota biała (K. 3), Kaniańka (Z. 2), Kolibok (L.), Kardynedykt (Z. 1), Konitrut lekarski (Z. 2), Krwawnik pospolity (1. K.), Kurzyślád czerwony (L. K.), Kurzyślád polny (L. K.), Lubczyk (L. K.), Mięta (L. 2), Marzanka wonna (L. K.), Nogietek (Z. K. 3), Nosek chróścielowy (L. 3), Ogórecznik lekarski (L. K. 1), Orzech włoski (L.),

Poziomka (O.), Przetacznik (Z. 2), Rdest ptasi (Z.), Rojnik pospolity (L.), Rosiczka (Z.), Rzepik pospolity (Z. 3), Rozchodnik (Z. 2), Rozmaryn ogrodowy (L. 2), Róża polna (Z. P.), Ruta (Z. 2), Rzeżucha lekarska (L. K. 2), Skoczek czerwony (L.), Słonecznik (środek z tarczy kwiatowej), Ślaz lekarski (L.), Szanta (Z. K. 2), Tawuła łąkowa (L. K.), Trędownik knotowy (Z. R. 1), Turzyca piaszkowa (Z.), Wilżyna ciernista (L. 1), Warzęcha lekarska (Z. K. 1), Zygmarsk lekarski (L.).

Lipiec. Anyż (K. 1), Babka wodna (Z. 1), Barwinek (Z.), Bazylek ogrodowy (Z.), Bylica (czubki ziela 1), Cykorja polna v. Podróżnik (L. K. 1), Czubek turecki (L. K.), Dzięgiel leśny (L. K. 1), Dziurawiec pospolity vel Ziele świętojańskie (L. K. 1), Jeżyna (L.), Izop (L. K. 1), Kąkol (K.), Kocanka piaszkowa (L. K.), Koniczyna biała (K. 1), Kocipysk (Z. K. 1), Krwiściąg (L.), Lipa (K.), Lawenda (K.), Majeranek dziki (L. K.), Malwa czarna (pączki kwiatowe), Melisa (L.), Nogietek (K. 3), Nostrzyk lekarski (L. K. 3), Orzech włoski (nie-dojrzały owoc), Paproć samcza (R. 3), Piołun (L. K.), Pomornik górski (L. K. 2), Portulaka (L.), Porzeczka czarna (O.), Przytulja biała (L. K.), Przytulja żółta (L. K. 2), Świetlik lekarski (Z. K. 1), Skrzyp (Ł. 3), Ślaz lekarski (K.), Tyśiącznik (L. 1), Tobolki pospolite (Z.), Witulka (L. 2), Widlak gwoździsty (K. 1).

Sierpień. Bob (N.), Bukwica lekarska (L. K.), Bylica (L.), Driakiew podgryziona (L. K.), Jaskółcze ziele (K.), Jeżyna (L.), Kąsina niska (Z. 2), Kopytnik pospolity (Z.), Macierzanka (Z.), Majeranek dziki (Z.), Malwa czarna (K.), Melisa (Z.), Nawłoc pospolita (L. K.), Podróżnik lekarski (Z.), Suchołustka żółta (K.), Świetlik lekarski (L. K. 1), Szczaw kobyli (Ł. N.), Zygmarsk lekarski (K.).

Wrzesień. Anyż (N.), Babka pleśnik (N.), Bania vel Dynia (O.), Bez czarny (O.), Bielun (N.), Berberys (O.), Bujan (N.), Chmiel (L. N.), Fiolek żółty (N.), Karulek pospolity (N.), Koper ogrodowy (N.), Koper włoski (N.), Kurzyśląd czerwony (N.), Kurzyśląd polny (N.), Muchomor czerwony (grzyb), Oset (puszek z kwiatów), Pierwiosnek (R.1), Przy-

tulja biała (L. K.), Przytulja żółta (L. K.), Róża polna (O.), Szczaw pospolity (R. 1), Tobołki pospolite (L. K.), Wrzos (Z.).

Październik. Arcydzięgiel lekarski (R. 1), Bez czarny (R.), Biedrzeniec pospolity (R.), Brodawnik mleczysty (R.), Bylica (R.), Cykorja polna (R.), Dąb (O.), Driakiew podgryziona (R.), Goryczka żółta (R.), Jałowiec (O.), Jabłoń (O.), Jarzębina (O.), Kasztan pospolity (O.), Kąsina niska (R.), Konopie (N.), Kozłek pospolity (R.), Łopian (R.), Marchew ogrodowa (R.), Perz (R. 1), Pietruszka ogrodowa (R. 1), Pietruszka polna (R.), Rabarbar vel Rzewień (R.), Ślaz lekarski (R.), Wilcze łyko (kora), Wilżyna ciernista (R.), Żywokost (R.).

Listopad. Chrzan (R.), Jałowiec (R.), Lubczyk (R.), Tarnina (kora), Zygmarsk lekarski (R.).

Grudzień. Jemioła pospolita (G.).

4. Podział kwiatów leczniczych według ich kolorów.

Białe. Babka wodna, Bazylek ogrodowy, Bez karłowaty, Biedrzeniec pospolity, Bób, Grzebionatka ogrodowa, Izop, Jasnota biała, Kartofle, Koniczyna biała, Konwalja, Kozieradka, Kozłek pospolity, Krwawnik pospolity, Melisa, Muszkatka, Przytulja biała, Rabarbar, Rosiczka, Rumianek lekarski, Rumianek rzymski, Rzeżucha lekarska, Świetlik lekarski, Tarnina, Tatarka, Tobołki pospolite.

Błękitne. Barwinek, Bluszcz ziemny, Cykorja polna, Driakiew podgryziona, Izop, Krzyżownica gorzka, Len, Lawenda, Majeranek, Modrak vel Chaber, Przetacznik lekarski, Rozmaryn lekarski, Soczewica.

Brunatno-białe. Babka pleśnik.

Czerwone. Bujan, Bylica, Goździk brodaty, Kąsina niska, Kolibok, Kopytnik pospolity, Kurzyśląd polny, Nosek chrościewy, Oset, Piwonja, Płucnik lekarski, Rdest wodny, Skoczek czerwony, Ślaz lekarski, Trędownik knotowy.

Czarno-purpurowe. Malwa czarna.

Fioletowe: Fiolek, Szałwja, Witulka.

Lila: Mięta pieprzowa, Wrzos.

Purpurowe: Krwiściąg, Kurzyślą czerwony, Podbiał.

Różnokolorowe: Bratki, Goździk brodaty.

Różowe: Grzebionatka ogrodowa, Kokorycz lekarski, Macierzanka, Mącznica, Rojnik pospolity, Rozmaryn ogrodowy, Róża polna, Tysiącznik, Wilcze łyko, Wilżyna ciernista, Zygmark lekarski.

Zielonawe: Arcydzięgiel lekarski, Kurdyban, Rdest ptasi, Ruta ogrodowa, Szakłak.

Żółte: Brodawnik mleczwaty, Czubek turecki, Dynia, Dziewanna, Dziurawiec pospolity, Fiołek żółty, Jaskółcze ziele, Goryczka żółta, Kocanka piaszkowa, Kocipysk, Kozieradka, Kuklik goździkowy, Kurze ziele, Lnica, Lubczyk, Nawłóć pospolita, Nawrotek, Nogietek, Nostrzyk lekarski, Oman, Ogórek, Pierwiosnek lekarski, Piołun, Portulaka, Przymiot, Przytulja żółta, Rzepik pospolity, Rozchodnik, Słonecznik, Suchołustka żółta, Żywokost.

Żółtawo-białe: Bez czarny, Jarzębina, Kasztan, Lipa, Tawuła łąkowa.

Żółtawo-zielonawe: Agawa amerykańska, Śláz poziomy.

5. Lecznicy podział ziół i ich części.

Gorączkę uśmierzające: Berberys, Bazylek ogrodowy, Bez czarny, Kozieradka pospolita, Pokrzywa mała, Witulka lekarska.

Kamienie kruszą: Bylica (proszek z liści), Cebula morska, Konopie, Kurzyślą polny, Rdest wężownik, Rdest ptasi, Marchew czerwona.

Krew czyszczą: Arcydzięgiel lekarski, Dzięgiel leśny, Bratki, Cykorja polna, Dziurawiec, Jałowiec, Jasnota biała, Jeżyna, Krwawnik pospolity, Kwiat lipowy, Nogietek, Orzech włoski, Piołun, Pokrzywa mała, Poziomka, Rdest ptasi, Rumianek lekarski, Rzeżucha lekarska, Śláz pospolity, Słodkogorz, Tatarak, Turzycza piaszkowa.

Kurcze i bóle uśmierzają: Bez czarny, Boże drzewko, Bylica, Izop, Kozłek lekarski, Lipa (kwiat), Malwa czarna, Mięta,

Pietruszka, Pierwiosnek lekarski (korzeń), Rumianek lekarski, Rumianek rzymski, Ruta (w bólach porodowych), Rzepik pospolity, Śláz lekarski, Srebrnik pospolity, Tatarak.

Kaszel łagodzące i rozrzedzające flegmę: Babka szerokolistna i wąskolistna, Bluszcz ziemny, Brodawnik (korzeń i liście), Chrzan, Czubek turecki, Dzięgiel leśny, Fiołek, Jęczmień, Koper ogrodowy i włoski, Kocipysk, Lnica, Marchew, Miód, Malwa czarna, Miodunka, Perz, Podbiał, Przetacznik, Pomornik górski, Rzepik pospolity (wstrzymuje szybki rozwój choroby płuc), Śláz, Siemię lniane, Żywokost.

Moczopędne: Bylica pospolita, Barwinek, Biedrzeniec pospolity, Bratki, Brodawnik, Brzozy sok, Dziurawiec pospolity, Jałowiec, Koper, Łopian, Mącznica, Marzanka wonna (pędzi żwir), Ogonki wiśniowe, Perz, Pietruszka ogrodowa i dzika, Pomornik, Piotun, Rzepik pospolity, Rzodkiew, Seler, Skrzyp, Turzyca piaszkowa, Wierzba (kora), Wilżyna ciernista.

Mleczność wzmagają: Anyż, Koper włoski.

Nerek działanie pobudzają: Dąb, Jałowiec, Lubczyk lekarski, Mącznica lekarska, Pietruszka, Wilżyna ciernista.

Nerwy pobudzają: Arcydzięgiel lekarski, Bylica pospolita, Bazylja ogrodowa, Brodawnik mleczowaty, Bukwica lekarska, Dzięgiel leśny, Dziurawiec pospolity, Krwawnik, Karulek pospolity, Kuklik goździkowy, Lawenda prawdziwa, Macierzanka, Melisa, Pierwiosnek lekarski, Pomornik górski, Ruta, Rozmaryn, Rumianek lekarski, Szałwja, Szanta, Tatarak, Wierzba, Wrotycz pospolity.

Nerwy uspokajają: Kardybenedykt, Kozłek lekarski, Rumianek rzymski, Piwonja, Miodownik.

Napotne: Arcydzięgiel lekarski, Anyż, Bez czarny, Czosnek, Cebula, Dzięgiel leśny, Kąsina niska, Kozłek lekarski, Lipowy kwiat, Łopian, Melisa, Nogietek, Maliny, Perz, Podbiał, Pomornik górski, Tawuła łąkowa, Wrotycz (kwiat), Żywokost.

Nasenne: Brodawnik mleczowaty, Mak (łupiny makówek niedojrzałych).

Pobudzające działalność narządów trawienia: Brodawnik mleczowaty, Bazylek ogrodowy, Berberys, Borówka czernica, Cykorja vel Podróżnik, Goryczka żółta, Dziurawiec pospolity,

Jałowiec, Karulek pospolity, Kurze ziele, Kopytnik (na macicę), Kąsina niska, Koper włoski, Mącznica lekarska, Majeran ogrodowy, Mięta, Nawrotek, Nostrzyk lekarski, Oman, Orzech włoski (zielone łupiny owocu), Piołun, Pokrzywa zwyczaj., Pomornik górski, Ruta, Szczaw pospolity, Szczaw kobyli, Trójliść, Tysiącznik, Tatarak, Tobałki pospolite, Wrotycz, Ziarna gorczycy, Żołądź.

Przeczyszczające: Bukwica lekarska, Bazylek ogrodowy, Bez czarny, Brodawnik mleczerwaty, Kąsina niska, Rzepik pospolity, Rozchodnik, Nogietek, Śliwki suszone, Senes (strączki).

Przeciwwrobacze: Cytwar, Goryczka żółta, Kopytnik, Kocanka piaszkowa, Kozłek lekarski, Paproć samcza, Piołun, Rojnik pospolity, Rządkiw, Trójliść, Wrotycz pospolity.

Przeciwnigilne: Aloes, Dąb, Goryczka żółta, Jeżyna, Macierzanka, Mięta, Rojownik, Rumianek, Rzeżucha lekarska, Szałwja.

Przeciwpotne: Szałwja.

Regularność pobudzające: Bylica, Biedrzeniec, Goryczka, Krwawnik, Malwa czarna, Melisa, Oman, Pietruszka dzika (nasienie), Ruta, Szanta, Szczaw pospolity, Trójliść.

Rozmiękczone: Babka wąskolistna, Kozieradka pospolita, Kurzyślak polny, Len (nasienie), Lnica, Nostrzyk lekarski, Podbiał, Rojnik pospolity, Rozchodnik.

Rany goją: Rzepik pospolity.

Rozpędzające: Krwawnik pospolity, Seler.

Ściągające: Dąb, Borówka czernica, Borówka brusznica, Brzoza, Chrzan, Kurze ziele, Nogietek, Piołun, Porzeczek czarna, Pomornik górski, Przywrotnik pospolity, Rdest ptasi, Szałwja, Szczaw kobyli, Tobałki pospolite, Wierzba.

Wzmacniające: Arcydzięgiel (kiszki wzmacnia), Dąb, Cebula ogrodowa, Bylica, Izop, Kozłek lekarski, Mącznica lekarska, Majeranek, Nawrotek, Orzech włoski, Przetacznik, Piołun, Pomarańcza, Przywrotnik pospolity (mięśnie), Porzeczek czarna, Tatarak, Tawuła łąkowa.

Wiatry pędzą: Anyż, Dzięgiel leśny, Karulek pospolity, Koper włoski, Mięta, Tatarak.

Wymioty wywołują: Bez czarny (kora, korzeń), Bukwica lekarska (korzeń), Kopytnik, Pierwiosnek lekarski (korzeń), Rozchodnik.

Wymioty wstrzymują: Babka szerokolistna, Czubek turecki, Kokorycz lekarski, Koper ogrodowy, Kawa, Melisa, Pietruszka polna (korzeń).

6. Apteczka domowa.

W miastach wiele z wymienionych w pracy niniejszej ziół leczniczych dostać można z łatwością w każdej aptece. Na wsi nabycie kilkogroszowego lekarstwa częstokroć połączone jest z trudnością i kosztami, a co najważniejsze, w nagłych wypadkach opóźnia niesienie pomocy, która zawsze jest skuteczniejszą, o ile wcześniej podaną będzie.

Z tych względów zalecam gorąco, szczególnie szanownym paniom, zamieszkującym dwory wiejskie, nauczycielkom, nauczycielom i pozostałej inteligencji wiejskiej urządzenie apteczek domowych, których drobny wydatek i nieco trudu, celem uzbierania i ususzenia roślin, sowiec wynagrodzi zadowolenie moralne, jakie otrzymujemy po uratowaniu chorego od śmierci, a bodajby tylko po wydarciu go z rąk grożącej nieszczęściem choroby.

Jakkolwiek wszystkie opisane w pracy niniejszej zioła i środki lecznicze mogą się przydać, to rozumiejąc, że nie wszędzie i nie każdemu udałoby się skompletowanie z nich pełnej apteczki, poniżej wymieniam te tylko, które uważam za najniezbędniejsze w każdym domu, jako najczęściej używane w zdarzających się chorobach.

Zioła: Arcydzięgiel, Boże drzewko, Babka pleśnik, Babka szerokolistna i wąskolistna, Bagno, Berberys, Bez czarny (przynajmniej kwiat), Borówka brusznica, Brodawnik mleczowaty, Brzoza, Bukwica lekarska, Bylica, Cebula morska (w doniczce), Chaber, Chrzan, Cytryna, Czosnek, Dąb, Dzięgiel leśny, Dziewanna, Dziurawiec, Goryczka żółta, Jałowiec, Karulek, Koci-

pysk, Koper ogrodowy i włoski, Kozłek pospolity, Krwawnik, Kurze ziele, Len (nasienie), Lipowy kwiat, Macierzanka, Melisa, Mięta pieprzowa, Nogietek, Oman, Orzech włoski, Perz, Piołun, Podbiał, Pokrzywa wielka, Pomornik, Poziomka, Przetacznik, Rdest ptasi, Rojnik pospolity, Rozchodnik, Rozmaryn, Rumianek lekarski i rzymski, Ruta, Rzepik pospolity, Senes, Skrzyp, Ślaz poziomy, Szałwja, Szczaw pospolity i kobyli, Tatarak, Trójlisz, Tysiącznik, Żywokost.

Uwaga. Nie podaję tu części poszczególnych roślin, gdyż wskazane są w rozdziale 2 części niniejszej.

Nasiona: Anyż, Bieluń, Bób, Gorczyca, Jałowiec, Jarzębina, Karulek, Koper ogrodowy i włoski, Rzeżucha lekarska, Soczewica, Szczaw kobyli, Tatarka, Senesowe strączki.

Powidła. Z owoców bzu czarnego i jarzębiny.

Soki. Z cytryny, rzodkwi, czosnku, ogórków, brzozy, rojnika pospolitego.

Proszki. Z palonych kości wołowych (daje się dzieciom na koniec noża dwa razy dziennie na wzmocnienie), z trójliscia, kopytnika pospolitego, bukwicy lekarskiej, nasion marchwi polnej, jagód jałowcowych, ziela bylicy, korzenia tataraku, kwiatu dziewanny, korzenia goryczki żółtej, korzenia paproci samczej, korzenia dzięgla leśnego, nasion szczawiu pospolitego, z kory szakłaku kruszyny.

Nalewki. Z nasion bieluńiu: na pełną garść dojrzałych nasion wziąć pół litra spirytusu i postawić w słońcu, wstrząsając codziennie zawartość butelki. Nalewka ta użyta być może nie wcześniej jak po sześciu tygodniach, a im dłużej stoi, tem skuteczniejsza.

Zupełnie w ten sam sposób przyrządza się nalewkę na świeżo zebranych *kwiatach sosnowych*.

Spirytus mrówczany otrzymujemy w ten sposób: butelkę wypłukaną octem, którego zostawić w tejże butelce pół łyżeczki, w maju, na noc wkładamy w mrowisko dnem do góry, a gdy nazajutrz butelkę wyjmujemy, będzie ona co najmniej do połowy napełniona mrówkami; zalać mrówki czystym spirytu-

sem tak, aby butelkę napełnić i postawić w słońcu na kilka tygodni. Biorąc do użytku, zlewamy z wierzchu każdorazowo, pozostawiając nadal mrówki w pozostałym spirytusie.

Nalewka *chmielowa*: na 12 części winnej okowity (po dług wagi) wziąć trzy części chmielu, moczyć dni 14, poczem przecedzić i zlać do innej butelki.

Nalewka *orzechowa*: na litr spirytusu wziąć sześć do ośmiu niedojrzałych (w końcu lipca) orzechów włoskich, z zieloną skórką zewnętrzną, pokrajać i wrzucić w spirytus, a postawiwszy w słońcu, można w miarę potrzeby zlewać po sześciu tygodniach.

Nalewka *kasztanowa*: dziesięć dojrzałych kasztanów dzikich obrać z czerwonej ich skórki, utrzeć na tartce i zalać litrem spirytusu, a gdy postoi w cieple dwa miesiące, zdatna będzie na lekarstwo.

Nalewka *przeciwcholeryczna*: na kwartę mocnego spirytusu wziąć 15 gr. korzeni dzięgla leśnego, dwa gramy korzenia tatarakowego, tyleż miry, tyleż cynamonu, cztery gramy aloesu, pięć goździków korzennych, jeden gram wanilji, pół grama kamfory, tyleż gałki muszkatołowej i pół grama szafranu, po utłuczeniu każdego, zmieszać w butelce i postawić w słońcu na dwa tygodnie, poczem przefiltrować płyn otrzymany, dodać ubytek spirytusu, rozpuścić na ogniu funt cukru lodowatego w pół kwarty wody i zmieszać z poprzednio otrzymanym płynem, a gdy jeszcze dni kilka postoi, likier zdatny jest do użytku.

Nalewka *żmijowa*: w maju schwytaną żmiję włożyć do butelki, zalać szklanką spirytusu, zakorkować i zachować. Po kilku miesiącach, gdy spirytus żółknie, zlać go można do innej butelki, dolać cztery szklanki wódki zwyczajnej i w potrzebie zażywać.

Nalewka na *pomorniku*, zwana *arniką*. Kwiat pomornika włożyć do butelki i zalać spirytusem dwa razy wyżej, jak sięga sam kwiat, a gdy postoi w słońcu cztery tygodnie, tynktura gotowa do użytku.

Nalewki: *dzięgłowa*, *podróżnikowa* i z *ruty*: garść korzeni

dziegła leśnego lub tyleż ziela podróżnika albo ruty zalać dwiema szklankami spirytusu i postawić w słońcu na dni 14 każdą.

Nalewka *rojnikowa*: jedną łyżkę soku, wyciśniętego z liści zmieszać z dwiema łyżkami wody i taką ilość spirytusu, a po kilkunastu godzinach można używać.

Nalewka *blawatkowa*: nazbierawszy kwiatów blawatka (chaber), obciąć nożyczkami same płatki kwiatowe, włożyć do butelki i zalać wódką 40° tak, aby płyn dobrze pokrywał listki kwiatowe, poczem trzymać w słońcu 4 — 6 tygodni, a przece-
dziwszy, używać w potrzebie.

Nalewka *ogórkowa*: wziąć szklankę pokrajanego miąższu ze świeżego ogórka, zalać dwiema szklankami spirytusu i postawić na dni 14 w słońcu, poczem przecedzić i zachować.

Nalewka *brzozowa*: pączki brzeziny zebrane w kwietniu zalać spirytusem tak, aby je pokrył we flaszce, a gdy nalewka w słońcu lub ciepłe nabierze koloru brunatnego, zlać płyn, i zmieszać go z równą ilością wody przegotowanej i ostudzonej.

Nalewka *nogietkowa*, znakomita na rany krwawiące: kwiaty nogietka zalać spirytusem tak, aby je pokrył na kilka cali wyżej w butelce i gdy postoi kilka tygodni, może być używany z wodą do przykładania na r a n y k r w a w i ą c e.

Maście: *nogietkowa*: całe główki kwiatowe smażyć ze smalcem niesolonym dotąd, dopóki kwiaty nie stracą zupełnie soczystości, poczem przecedzić przez płótno i zlać do słoika.

Maść *z bożego drzewka*: wziąć garść drobnych posiekanych liści bożego drzewka, dwie łyżki smalcu niesolonego i dwa łuty wosku, wszystko to razem dobrze przesmażyć na wolnym ogniu, przecedzić i zachować.

Maść *z soczewicy*: łyżkę sproszkowanych ziarn soczewicy przesmażyć z dwiema łyżkami smalcu gęsiego i zachować do użytku.

Maść *szczawiowa* na parchy, strupy i wyrzuty: pogniecionych liści dwie łyżki i łyżkę utartego korzenia szczawiu koby-lego smażyć w trzech łyżkach smalcu niesolonego, przecedzić i dodać utartej na proszek siarki pół łyżki stołowej, a dobrze utarłszy razem, zachować do użytku; doskonała też jest maść

z tegoż korzenia szczawiu końskiego, utartego na tarce i zmieszanego z odpowiednią ilością śmietany.

Maść krwawnikowa: garść kwiatu i liści krwawnika pospolitego utłuc na miazgę i zmieszać z niesolonym tłuszczem wieprzowym, z którym dobrze utrzeć należy. Zupełnie tak samo przyrządza się maść z *żywokostu*, tylko zamiast liści i kwiatu bierze się utartego korzenia.

Olejki. *Dziwannowy i nogietkowy* przyrządza się w ten sposób, że płatki odpowiedniego kwiatu dobrze się miażdży, wkłada do buteleczki, szczelnie korkuje i wystawia na pewien czas na działanie słońca. Otrzymany na spodzie olejek ostrożnie zlać do innej buteleczki i przechować.

Dziurawcowy otrzymuje się ze świeżych kwiatów dziurawca pospolitego, które zalewa się świeżą oliwą, szczelnie korkuje i wystawia na słońce. Po trzech tygodniach już można olejek używać, ale nie należy go z kwiatów zlewać.

Jablecznik. Pokrajać jabłka obrane w talarki, sparzyć gorącą wodą, niech kilkanaście minut naciągną, dodać odpowiednią do smaku ilość cukru i soku cytrynowego, a przechowywać w miejscu chłodnym.

Plaster do choroby Nr. 55: dwie łyżki sproszkowanej kałafonji rozrobić na maść odpowiednią ilością spirytusu, a następnie rozsmarować na gęstem płótnie i przechować do użytku w suchem i chłodnym miejscu.

Oprócz wyżej wymienionych środków leczniczych, w apteczce domowej powinien być zawsze pewien zapas: plastra angielskiego, waty higroskopijnej, miodu przasnego, octu mocnego, spirytusu kamforowego, olejku terpentynowego, olejku migdałowego, terpentyny francuskiej, oleju lnianego, olejku goździkowego, eteru, gliceryny lub oliwy i sody oczyszczonej.

Ponieważ w każdym domu często potrzebny jest plaster angielski, podaję tu sposób na jego przyrządzenie: pokrajać na małe kawałki: 65 gr. dobrego kleju (karuku), dodać do tego 12 gr. gumy arabskiej i 4 gr. miążkiego cukru i gotować to razem w litrze wody, a następnie dolać 100 gr. spirytusu na 80°,

przecedzić i powlec tą masą materję rozciągniętą na ramie. Powlekanie robi się masą gorącą i należy powtarzać kilkakrotnie, ale dopiero po wyschnięciu warstwy poprzednio nałożonej.

Uwaga ogólna. Przy każdym zaleconem lekarstwie wskazana jest doza, jaką choremu dawać należy. Dozy te wskazane są dla osób dorosłych. Wrazach wyjątkowych wskazana też jest ilość lekarstwa dla dzieci. Jeżeli tej ostatniej wskazówki niema, to należy przyjąć normę ogólną, że dzieciom do lat 5 daje się część czwartą, lub jeszcze mniej, zależnie od wieku, a dzieciom od lat wyżej 5 do 13—połowę dozy, wskazanej dla osób starszych. Młodzieży starszej — trzy czwarte części tego, co dorosłym. Wogóle lepiej dać nieco mniej, aniżeli za wiele. Jeżeli nie wskazano stosunku ilości ziela do wody na herbatkę—brać należy łyżeczkę na szklankę wody.

OPIS ROŚLIN I PRODUKTÓW w części pierwszej zalecanych

ze wskazaniem chorób, w których mogą być użyte.

1. AGAWA AMERYKAŃSKA. (*Agave americana*). Rośnie w Ameryce. U nas hodowana jest w cieplarniach pod niewłaściwą nazwą *aloesu*, do którego jest podobna. Liście ma tylko korzeniowe, na ziemi w różyczkę rozpostarte, olbrzymie, ku górze zwężające się nieznacznie, grube i mięsiste, a na brzegu kolcem potężnym uzbrojone. Głębik pionowy, dochodzący do 20 stóp wysokości, w górze rozgałęzia się wiechowato. Kwitnie bardzo rzadko; kolor kwiatów zielonawo-żółty.

Nr. Nr. chorób: 192, 244.

2. ALOES. (*Aloe socotrina vel spicata*). Rośnie na przylądku Dobrej Nadziei. Wydaje sok gumowo-żywiczny, ostry, przeczyszczający. W aptekach jest sprzedawany pod nazwą *aloesu*.

Nr. Nr. chorób: 8, 27, 47, 83, 111, 184, 222, 242.

3. AŁUN. Siarczan podwójny, złożony z siarczanu gliny i ammonji, jest środkiem silnie ściągającym. Dostać można pod właściwą nazwą w każdej aptece.

Nr. Nr. chorób: 8, 27, 179, 202.

4. ANYŻ. *Anyżek. Biedrzeniec anyż*. (*Pimpinella anisum*). Rośnie dziko w Egipcie i Syrii. U nas korzystnie hodowany dla nasion, używanych w medycynie, zawierających olejek lotny, gumę, żywicę, niewielką ilość żelaza, kwas jabłecz-

ny i kwas lędźwinowy. Własności napotne, moczopędne; pobu-
dza strawność, wypędza wiatry, wzmacnia żołądek i wpływa
na obfitsze wydzielanie mleka. Kwitnie w lipcu i sierpniu. Na-
siona zbierać w sierpniu i wrześniu, gdy nabiorą koloru szaro-
brunatnego.

Nr. Nr. chorób: 6, 18, 23, 33, 47, 69, 78, 103, 164, 173, 215,
229, 241.

5. ARCYDZIEGIEL LEKARSKI. *Dzięgiel wielki*.
(*Angelica Archangelica*). Rośnie dziko w miejscach górzystych
i lesistych, wilgotnych. Łodyga przeszło dwa łokcie wysoka,
gładka, wewnątrz pusta, liście duże, podwójnie pierzaste, gład-
kie. Kwitnie w lipcu żółto-zielonawo. Korzeń gruby, mało roz-
gałęziony, zewnątrz brunatny, wewnątrz biały. Roślina o woni
przyjemnej, korzennej. W lecznictwie używa się korzeń i zie-
le, lecz to ostatnie działa słabiej. Zawiera w sobie żywicę gu-
mową, gorzknik wyciągowy, olejek lotny i kwas walerjanowy;
działa na organizm moczopędnie, osłaniająco, przeciwwskazanie,
napotnie, pobudza nerwy i krew czystą.

Nr. Nr. choroby: 3, 77, 222.

6. BABKA PLEŚNIK. (*Plantago psylum*). Rośnie na
rolach, kwitnie w czerwcu. Liście ma równo szerokie, kosmate,
lepkie. Nasienie brunatne, lśniące, zawiera w sobie wiele kleju
o własnościach rozmiękczejących.

Nr. choroby: 43.

7. BABKA SZEROKOLISTNA. (*Plantago major*). Ro-
śnie około dróg, przy ścieżkach, na dziedzińcach. Liście korze-
niowe jajowate, w nasadzie w ogonek zwężone, pod spodem
o 5—7 wydatnych żeberkach, zwykle w różyczkę na ziemi roz-
postarte; kłos wyprostowany; nitki białe, pylniki żółte; torebki
zawierają około 10 ziarn. Użytek z liści, które zbierać można
całe lato, zawierają w sobie kwas garbnikowy, gorzknik wycią-
gowy, sól kuchenną, sole alkaliczne. Własności roztwarzające
i czyszczące krew.

Nr. choroby: 131.

8. BABKA WĄSKOLISTNA. (*Plantago lanceolata*). Odmiana babki szerokolistnej, o tych samych własnościach leczniczych, tylko silniej działających. Odróżnić ją można po liściach lancetowatych, odlegle ząbkowanych, kłosa krótki, brunatny lub czarniawy. Rośnie również tam, gdzie i szerokolistna. Zbierać liście i nasienie.

Nr. Nr. chorób: 5, 26, 33, 44, 47, 112, 116, 132, 142, 143, 170, 180, 194.

9. BABKA WODNA. *Żabieniec*. (*Alisma plantago*). Rośnie nad brzegami rzek i jezior, w rowach i na moczarach. Na wysokiej łodydze ma liście jajowo-okrągłe, zaostrome. Korzenie drobne, cienkie. Kwitnie białe od lipca do września. Owoc z trzema tępejmi rogami. Liście i kłącza zawierają w sobie wiele gorznika, ułatwiającego się jednak przy suszeniu.

Nr. Nr. chorób: 15, 224.

10. BAGNO. (*Ledum palustre*). Rośnie w lasach. Krzew na kilka stóp wysoki, przykryj i mocnej woni, odstręczającej mole. Liście wąskie, podobne do rozmarynowych. Kwiaty białe. Zbierać można całe lato. Ziele to zawiera olejek eteryczny, kwas ledatinowy. Własności ściągające, silnie działające na błony śluzowe płuc, krtani, nieco odurza i dlatego częstokroć służy za domieszkę do piwa. Nieoceniony środek leczniczy w astmie.

Nr. Nr. chorób: 5, 64, 73, 149.

11. BARWINEK. (*Vinca minor*). Rośnie w niektórych lasach, a często hodowany jest w ogrodach. Kwiaty dość duże, piękne, błękitne, na długich szypułkach. Liście niemal bez ogonków, na końcach lancetowate, czasem owalnie podługne o brzegach gładkich, skórkowate, lśniące, jasno-zielone, nieopadające. Łodyga krótka, rozkładająca się na ziemi. Zawiera w sobie garbnik i gorzknik.

Nr. choroby: 209.

12. BAZYLEK OGRODOWY. *Bazylija anyżowa*. *Bazylika*. (*Ocimum basilicum*). Dziko rośnie w Azji, u nas uprawiany jest w ogrodach. Łodyga na łokieć wysoka, kanciasta,

w górze puszysta. Liście jajowate, gładkie, lekko piłkowane, ciemno-zielone, od spodu posiadające czarne plamki — to gruczołki, zawierające olejek lotny, pachnący. Kwiat biały, o miłej aromatycznej woni. Kwitnie w lipcu i wówczas należy całą roślinę ścinać, suszyć i w zamkniętym naczyniu przechowywać. Własności chłodzące, pobudzające, napotne, krew czyszczące.

Nr. Nr. chorób: 106, 121, 128.

13. BERBERYS. KWAŚNICA. (*Berberis vulgaris*). Krzew silnie rozgałęziony, dochodzący do ośmiu stóp wysokości, o korzeniu drzewiastym, nadzwyczaj włóknistym, okrytym korą ciemno-żółtą. Liście w jesieni czerwone. Kwiaty drobne, żółte. Jagody kwaśne. Rośnie dziko w lasach. Kwitnie od maja do lipca. Jagody zbierać od sierpnia do października; posiadają one wiele wolnego kwasu jabłecznego i cytrynowego, barwnik czerwony i klej. Własność uśmierzania gorączki (najskuteczniejszy środek), kurczów i wzmacniania strawności.

Nr. Nr. chorób: 24, 40, 43.

14. BERHAWJA KOSMATA. (*Boerhavia hirsuta* Willd). Roślina z rodziny nocnicowatych, rośnie dziko w Ameryce Południowej, u nas bywa hodowana w ogrodach. Korzeń ma własności przeczyszczające i wzbudzające womity. W Brazylii używana jest jako najpewniejszy środek leczniczy w żółtaczce. Żądać w aptekach.

Nr. choroby: 244.

15. BEZ CZARNY, POSPOLITY. (*Sambucus nigra*). Rośnie w miejscach wilgotnych, na brzegach lasów nad rzekami, w ogrodach, jako krzew o silnym pniu, z popielatą, popękaną korą, na młodych pędach zielono-szarą. Młode gałęzie mają rdzeń biały, gąbczasty. Liście pierzaste, piłkowane. Kwiaty w baldaszkach koloru żółtawo-białego, o zapachu korzennym. Owoc stanowi jagodę czarną z sokiem czerwonym. Kora i liście mają silny zapach nieprzyjemny. Owoc smaku słodkiego. Kwitnie w maju i czerwcu, zbierać po rozkwitnięciu. Jagody, korę i korzenie zbierać w jesieni. Korzeń i kora silnie rozwalniają

i pobudzają do wymiotów. Kwiat działa napotnie, moczopędnie, czyści krew, uśmierza gorączkę. Składniki: jabłczan potasowy, cukier, śluz, szczawian wapniowy, siarka, garbnik, żywica, kwas walerjanowy i olejek lotny.

Nr. Nr. chorób: 5, 16, 20, 28, 30, 31, 39, 55, 64, 65, 70, 73, 75, 79, 111, 118, 138, 142, 145, 168, 173, 175, 186, 202, 233.

16. BEZ KARŁOWATY, NISKI. (*Sambucus ebulus*). Rośnie w gajach olszowych jako niski krzak o łodydze zielonej, z rdzeniem gąbczastym. Kwiaty białe, mocnego odoru, z czerwonymi pylnikami. Jagody kuliste, czarne, wielkości grochu. Do użytku leczniczego używane są liście, kwiat i kończyny gałązek, jako posiadające substancję wyciągową, cukier śluzowy, sole potasowe i olejek lotny, działające napotnie, rozwalniająco i moczopędnie.

Nr. Nr. chorób: 120, 128, 173, 199.

17. BIEDRZENIEC POSPOLITY, *rozpikamień*. *Dzięgiel prawdziwy*. (*Pimpinella saxifraga*). Roślina na półtorej stopy wysoka, często na łąkach, miedzach, pastwiskach, w gajach i zaroślach napotykana. Korzeń grubości małego palca, brudno-żółty, wewnątrz białawy, wypełniony sokiem mlecznym. Łodyga delikatna, nieco gałęzista; liście jajowate, nieforemnie ząbkowane. Kwiaty w baldaszkach białe lub różowe. Owoce jajowate, gładkie, ciemno-brunatne. W lecznictwie najczęściej używany jest korzeń, wycinany u roślin trzyletnich, zawierający: ostrą żywicę, cukier, mączkę, olejek lotny, aromatyczny, kwas lędźwinowy (*Acid. benzoicum*). Roślina pobudza wydzielanie śluzu, działa moczopędnie i napotnie.

Nr. Nr. chorób: 18, 33, 57, 177.

18. BIELUN. *Dęderewa*. *Durna rzepa*. *Cygańskie zieleni*. *Pindyrynda*. (*Datura stramonium*). W podwórzach, obok dróg, parkanów, w rowach przydrożnych, w ogrodach między warzywami rośnie to zielsko o wielkich, rozłożystych, lśniących liściach, z kwiatem o wielkiej koronie białej, sfałdowanej, a lejkowatej. Owoc wielkości dużego kasztana, okryty kolcami, pęka po dojrzeniu na 4 równe części, wysypując mnóstwo ziarn

czarnych, płaskich, nerkowatych. Liście i nasiona zawierają alkaloid, działający podobnie do atropiny, lecz o wiele silniej; w samych nasionach znajduje się jeszcze ciało krystaliczne *stramonina*. Roślina działająca silnie odurzająco, koi bóle nerwowe, ale używać jej można tylko zewnątrznie, gdyż działa trująco. Bez szkody dla zdrowia jadana jest tylko przez kozy.

Nr. Nr. chorób: 4, 40, 55, 122, 184.

19. BLUSZCZ ZIEMNY. *Bluszczik ziemny. Kurdyban.* (*Hedera terrestris. Glechoma hederacea*). Nazwę tej rośliny podaję według dzieła Scardona p. t. „Aphorismi do cognoscondis et curandis morbis“ z r. 1782. W innych dziełach botanicznych nazwy tej nie znalazłem. Zestawiając jednak opisy wyglądu zewnętrznego i sposobu działania, oraz składników chemicznych ziela *Hedera terrestris* i *Glechoma hederacea*—kurdybanu, przyszedłem do wniosku, że jest to jedna i ta sama roślina, a przynajmniej ta ostatnia wszystkie własności lecznicze pierwszej posiadająca. Dałem też i obie nazwy łacińskie obok siebie, celem uniknięcia błędu.

Ziele to rośnie w lasach, sadach i na rolach mokrych, pełzając po ziemi. Kwiat żywo błękitny, o woni słabej; trwa przez kwiecień, maj i czerwiec. Zbierać przy okwicie. Oprócz olejku lotnego, posiada w sobie gumę żywiczną, kwas garbnikowy i gorzknik wyciągowy, a działa moczopędnie i rozpuszcza śluz. Do użytku zalecane są liście.

Nr. Nr. chorób: 33, 42, 47, 64, 131, 149, 222.

20. BORAKS, czyli *boran sody*. Przedstawia się w postaci kryształów. Znajdywany jest w niektórych jeziorach Chin i Tybetu, na których brzegach osiada w kryształach. Znaleziono go też w Kalifornji w stanie naturalnym, ale najwięcej otrzymywany jest obecnie sztucznie z kwasu bornego i węgla sody. W medycynie często jest stosowany.

Nr. choroby: 49.

21. BORÓWKA CZERNICA. *Jagodzina.* (*Vaccinium myrtillus*). Dobrze znana wszystkim roślina leśna o listkach

lśniących, nieopadających, rodząca smaczne czarne jagody. Liście zbierać w maju i czerwcu. Posiadają one kwas garbnikowy i chinowy, sole wapniowe, gumę, a jagody — garbnik, jabłeczny garbnik i cukier. Działanie łagodnie ściągające.

Nr. Nr. chorób: 7, 22, 59, 184, 185.

22. BORÓWKA BRUSZNICA a. czerwona. (*Vaccinium vitis idaea*). Mniejsza od poprzedniej, pospolita w suchych lasach sosnowych; liście skórkowate, pod spodem kropkowane. Jagody karminowe, używane na konfitury zimowe. Ziele posiada w sobie kwas cytrynowy i jabłeczny, garbnik, działa też ściągająco-chłodząco.

Nr. Nr. chorób: 3, 114, 184, 197.

23. BOŻE DRZEWKO. (*Arbutum*). Krzak o łodygach drzewiastych, z listkami pierzastymi, dusząco pachnącymi, koloru srebrzysto-popielatego, rosnący chętnie w ogródkach włościańskich, tworząc żywopłoty. Zawiera olejek lotny, białko, potas. Działa pobudzająco na nerwy. Koi ból, uśmierza kurcze. Pchły i pluskwy nie znoszą jego zapachu.

Nr. Nr. chorób: 55, 59, 124, 137, 171, 180, 209, 220, 222, 232.

24. BÓB. *Bober*. (*Faba vulgaris* Moen, vel *Vicia Faba*). Bób jest rośliną, hodowaną w ogrodach warzywnych dla swego owocu w strąkach. Ziarna jego nie należą do potraw wykwintnych, ale do smacznych i nader pożywnych. Kwitnie biało. Owoc zbierać, gdy strąki przybiorą barwę czarną.

Nr. Nr. chorób: 182, 216, 220.

25. BRATKI. *Fiołek trójbarwny*. (*Viola tricolor*). Rośnie na ugorach i miedzach, a w ogrodach stanowi ich ozdobę. Kwiaty ma zwykle w trzech kolorach: białym, żółtym i błękitnym, aż do fioletu. Kwitnie od maja do jesieni. Zbierać wierzchołki z nierozwiniętymi pączkami kwiatów lub z kwiatami. Zawiera w sobie olejek lotny, salicynę, gumę, białko, śluz i ostry gorznik. Czyści krew, pobudza wydzieliny skórne, roztwarza śluz.

Nr. Nr. chorób: 33, 192.

26. BRODAWNIK MLECZOWATY. *Dmuchawiec. Mlecz. Mniszek.* (*Leontodon taraxacum*). Rośnie na łąkach, pastwiskach, gruntach uprawnych, miedzach. Korzeń głęboko zapuszczony w ziemię, soczysty, napełniony sokiem mlecznym tak samo, jak cała roślina. Z pośród liści, tuż przy korzeniu wyrastających, wychodzi łodyga wewnątrz próżna, zakończona kwiatem żółtym, o wąskich listkach. Po okwicie na miejscu kwiatka ukazuje się kula z puchu, łatwo dającego się zdmuchnąć. Kwitnie całe lato. Liście zbierać na wiosnę, a korzenie brać tylko od roślin starszych.

Zawiera: sok mleczny, mydlny gorzknik wyciągowy, cukier śluzowy, gumę, mączkę, żywicę, wolny kwas krzemowy, siarczan, azotan potasu i wapnia, sól, mangan. Działa nasenne, uspokajająco, wzmacnia błony śluzowe, czyści krew, niszczy naskórek.

Nr. Nr. chorób: 11, 29, 33, 50, 63, 83, 121, 132.

27. BRZOZA BIAŁA. (*Betula alba*). Rośnie w lasach, przy drogach, na piaskach i moczarach, wyróżniając się atłasowo-białą korą pnia. Drzewo dobrze wszystkim znane, kwitnie w kwietniu i maju, a lecznictwu dostarcza liści, które zbierać należy na wiosnę, zaraz po rozwinięciu się pączków, gdy jeszcze nie nabiorą koloru zielonego, oraz soku, zbieranego po nacięciu pnia wczesną wiosną, przed rozwinięciem pączków liściowych. Sok i liście zawierają: cukier, istotę wyciągową, chlorek, salicyl i dwuwinian potasu. Działanie moczopędne, przeciwbaczące, krew czyszczące. Z kory pędzą *dziegieć*, używany w lecznictwie w wyrzutach skórnych.

Nr. Nr. chorób: 4, 28, 173, 180, 184, 201, 203.

28. BUJAN (*Paeonia officinalis*). Znana roślina, hodowana w ogrodach dla pięknego kwiatu, zwana też *peonją* lub *piwonją*. Kwiat ma wielki, czerwony, różowy, cielisty lub nakrapiany, zwykle pełny, kwitnie w czerwcu. Nasienie kuliste. Do użytku zbiera się w jesieni korzenie.

Nr. choroby 30.

29. BUKWICA LEKARSKA. (*Betonica officinalis*). Rośnie na brzegach lasów, łąkach leśnych, przy drogach, pod parkanami. Wiotka łodyga, okryta szorstkim włosiem, ma liście sercowate na długich szypułkach. Kwiaty na wierzchołku łodygi, ukazujące się w lipcu i sierpniu, w kształcie kłosa, koloru purpurowego. Ziele i kwiat mają olejek lotny, o woni balsamicznej, gorzki. Działanie korzenia podniecające do wymiotów; ziele wywołuje wyrzuty, podnieca nerwy, wypędza śluz, pobudza do kichania. Zbierać w końcu sierpnia.

Nr. Nr. chorób: 55, 62, 88, 144, 148, 244.

30. BURAK ĆWIKŁOWY. (*Beta vulgaris rapacea*). Znany w warzywnictwie burak czerwony, używany jako jarzyna, uprawiany powszechnie. Korzeń buraka najbogatszy jest w cukier.

Nr. Nr. chorób: 2, 36, 227.

31. BYLICA POSPOLITA. (*Artemisia vulgaris*). Roślina do trzech łokci wysoka, rosnąca przy drogach i na ugorach, ma łodygę gałęzistą, brudno-czerwoną, korzenie drzewiaste, grube, liście zębione, szerokie, z wierzchu gładkie, pod spodem omszone, białawe. Kwitnie w lipcu i sierpniu żółto lub czerwono, kwiat wiechowaty o zapachu balsamicznym. Korzeń wykopuje się w jesieni, ale do użytku służą tylko jego rozgałęzienia boczne. Zawiera: olejek lotny, żywicę, potas, białko, a działa pobudzająco na nerwy i leczy złe trawienie.

Nr. Nr. chorób: 7, 25, 30, 33, 60, 103, 144, 162, 177, 182, 194, 219.

32. CEBULA OGRODOWA. (*Allium cepa*). Znana ogólnie cebula do użytku kuchennego, we wszystkich ogrodach warzywnych hodowana, wymagająca jednak najbogatszej w próchnicę ziemi i starannej uprawy. Działanie cebuli silnie podniecające, drażniące skórę, pobudzające trawienie.

Nr. Nr. chorób: 18, 30, 33, 42, 43, 89, 137, 173, 195, 208, 217, 237, 241.

33. CEBULA MORSKA. (*Scilla maritima*). Botanika tę roślinę mianuje „*Cebulicą nadmorską*“. Rośnie dziko nad brzegami morza Śródziemnego. U nas hodowana jest w bardzo wielu domach w doniczkach, dla liści i kwiatu białego, oraz do użytku leczniczego, ponieważ własności jej znane są od dawna ludowi wiejskiemu. Cebulę ma wielką, mięsistą, liście szerokie, również mięsiste. Zawiera żywicę, cukier, gumę. Działanie diuretyczne.

Nr. Nr. chorób: 63, 211.

34. CHABER. *Bławatek. Modrak.* (*Centaurea cyanus*). Znany powszechnie kwiatek, koloru niebieskiego, rosnący w zbożach, na miedzach i pastwiskach. Kwiaty zbierać w dzień pogodny. Działa skutecznie na nerwy wzrokowe i przewody moczowe.

Nr. Nr. chorób: 129, 132, 223.

35. CHMIEL. (*Hanulus lupulus*). Roślina trwała, o długiej, giętkiej, wijącej się łodydze, rosnąca dziko, a w celach przemysłowych starannie uprawiana w plantacjach, do użytku przy wyrobie piwa i miodu. Z rośliny tej używane są tylko szyszki, czyli torebki z nasieniem, posiadające pierwiastek gorzki, aromatyczny, podniecająco odurzający.

Nr. Nr. chorób: 6, 103, 179, 244.

36. CHRZAN POSPOLITY. (*Cochlearia armoratia*). Znana roślina o grubym, rozgałęziającym się korzeniu, przenikliwego, gryzącego zapachu, używanym jako przyprawa kuchenna. Korzenie chrzanu kopać można zawsze, najlepiej jednak w późnej jesieni i przechowywać w piasku, w piwnicy. Uprawiany w ogrodach ma smak i zapach łagodniejszy. Zawiera w sobie ostry olejek lotny, żywicę, mączkę, cukier i gumę, wzmacnia trawienie, działa podniecająco i roztwarzająco.

Nr. Nr. chorób: 9, 16, 47, 92, 117, 137, 162, 177, 209, 237.

37. CHRZAN LEKARSKI. (*Cochlearia officinalis*). Roślina ta wyrasta dziko w Szwecji, Danji, Laponji, oraz nad

brzegami mórz i na wysokich górach, jak Alpy, Karpaty. Łuszczynki ma kuliste, na parę linii długie. Korzenie kopać w jesieni. Medycyna zaleca w skorbucie używanie tego właśnie gatunku chrzanu, na podstawie jednak wieloletniego doświadczenia przekonałem się, że chrzan pospolity z powodzeniem zastępuje odmianę zagraniczną, gdy jej w aptecce dostać nie można.

Nr. Nr. chorób: 177, 203.

38. CYTRYNA. (Citrus). Owoc z drzewa, hodowanego w krajach ciepłych, rozpowszechniony w użyciu, stanowi przedmiot obszernego handlu. Sok owocu tego zawiera kwas cytrynowy, a skórka olejek wonny, w fabrykacji perfum używany. W medycynie sok jest środkiem przeciwniepalnym, chłodzącym i nieco rozwalniającym.

Nr. Nr. chorób: 23, 31, 36, 43, 54, 87, 150, 155, 173, 174, 203, 244.

39. CYTWAR. (Artemisia contra). Cytwarem nazwane są ziarna bylicy cytwarowej, rosnącej w Palestynie. U nas ziarn tych dostać można w każdym składzie materiałów aptecznych.

Nr. choroby: 38.

40. CZARNUSZKA OGRODOWA. (Nigella sativa). Ma kwiaty blado-niebieskie lub brudno-białawe, pylniki tępe; torebki najeżone, zrosłe z sobą w jeden owoc; nasiona czarne, kątownate. Pochodzi z południowej Europy i Afryki. Zasiewa się w ogrodach warzywnych dla ziarn aromatycznych, którymi piekarze posypują chleb i bułki.

Nr. choroby: 164.

41. CZERWIEN ŁAKOWY. (Calla palustris). Rośnie na łąkach błotnistych i trzęsawiskach. Ma liście sercowate, pochwę płaską, zewnątrz zieloną, wewnątrz białą; jagody po dojrzeniu czerwone. Ziele posiada własność niszczącą pierwiastki jadowite i truciznowe. Kwiat ma własność gwałtownego wzbudzania potów.

Nr. choroby: 43.

42. CZOSNEK. (*Allium sativum*). Roślina z rodziny li-
lbowatych, której łodyga przy korzeniu rozrasta się w cebulę,
dającą się dzielić na kilka części. Uprawiana w ogrodach jako
przyprawa kuchenna i ulubiona potrawa wielu narodów połud-
niowych. Z cebulek wydziela się olejek, o ostrej, przenikliwej,
a charakterystycznej woni. Działanie rozgrzewające, wzmacnia-
jące, rozrzedzające, napotne i moczopędne.

Nr. Nr. chorób: 38, 42, 112, 133, 195, 224.

43. DĄB. (*Quercus*). Dobrze znane drzewo w naszym
kraju, o pięknych, głęboko wciętych liściach, kwitnące na wio-
snę, jednocześnie z rozwojem liści. Owoc dębu nazywamy żo-
łędzią; zbiera się w jesieni. Korę z gałązek najlepiej zbierać
na wiosnę, liście w maju i czerwcu. Obficie zawiera garbnik,
kwas dębinkowy, kwercynę, żywicę, czerwien dębową, jabłczan
wapniowy, cukier, fosforan, tłuszcz woskowy, gumę, pektynę
i talcum. Działanie mocno ściągające, wzmacniające naczynia
wewnętrzne; owoc bardzo pożywny. Szlachetne to drzewo jest
nieocenionym środkiem kuracji roślinnej.

Nr. Nr. chorób: 1, 9, 24, 28, 35, 36, 47, 56, 58, 71, 86, 89,
90, 114, 124, 125, 137, 171, 174, 176, 178, 181, 183, 185, 187,
188, 209, 212, 215, 216, 221, 228, 229, 236, 237, 238, 245.

44. DRIAKIEW PODGRYZIONA. *Piotruziele*. (*Sca-
biosa succisa*). Rośnie na mokrych łąkach, kwitnie błękitno
w sierpniu, liście lancetowate. Korzeń ciemno-brunatny, jakby
nadgryziony, kopać go w jesieni. Zawiera niedokwas żelaza,
białko indygowe, sól, kwas garbnikowy i gorzknik wyciągowy.
Działa napotnie, ściągająco, przeciwwskazanie, oczyszcza krew.

Nr. Nr. chorób: 5, 47, 209.

45. DYMNICA LEKARSKA. *Kokorczyk lekarski*. *Pta-
sia ruta*. *Rutka polna*. (*Fumaria officinalis*). Mała, delikatna
roślina z drobnymi, pierzastymi listkami, niemal klinko-
watymi. Czerwone kwiateczki ułożone w drobne kiście, rozru-
cone wiechowato na wszystkich gałązkach. Rośnie na miedzach,
rolach uprawnych i w ogródkach jako chwast, którego żadne

ze zwierząt domowych nie jada. Zbiera się całą roślinę w maju lub czerwcu, podczas kwitnienia. Zawiera w sobie alkaloid gorzki, zwany fumaryną, potas, wapno, klej, barwnik żółty. Działanie: przeczyszczające, wzmacniające żołądek, orzeźwiające.

Nr. Nr. chorób: 83, 101, 192, 201, 244.

46. DYNIA. *Bania*. (*Cucurbita pepo*). Roślina o długich łodygach z liśćmi wielkimi, omszonymi. Kwitnąca żółto, rodząca znany owoc mięsisty, uprawiana w ogrodach do użytku kuchennego. Na użytek lekarski służą ziarna, które wydobywać należy z wnętrza owocu w późnej jesieni, dobrze opłókać, przesuszyć i zachować.

Nr. choroby: 197.

47. DZIEGIEL LEŚNY. (*Angelica silvestris*). Rośnie na łąkach wilgotnych, w zaroślach, nad brzegami wód. Korzeń ma gruby, gałęzisty, wewnątrz biały, o mocnej, aromatycznej woni. Łodyga dochodzi do dwóch łokci wysokości, szaro-kutnerowata. Liście wielkie, pierzaste, ostro piłkowane. Korzeń kopać na wiosnę. Zawiera on kwas dziegłany, mączkę, żywicę, cukier i olejek lotny. Działa podniecająco, napotnie, moczopędnie i czyści krew.

Nr. Nr. chorób: 7, 26, 43, 47, 92, 111, 115, 144, 154, 182, 188, 210, 213, 214, 229, 237.

48. DZIEWANNA. (*Verbascum thapsus*). Z wielu gatunków dziewanny do celów leczniczych wyszukiwać należy „lekarską“, rosnącą na gruntach piaszczystych, ugorach, lub jej gatunek udoskonalony, posiadający więcej kwiatów, umyślnie uprawiany. Łodygę ma do dwóch łokci dochodzącą, prostą, liście podługne, drobno karbowane, kwiaty żółte średniej wielkości, mile pachnące. Cała prawie roślina pokryta jest białym lub żółtawym włosem. Kwitnie od czerwca do września. Zbierać liście i kwiaty podczas pełnego rozwoju, ale tylko w suchą pogodę, po oschnięciu rosy. Z kwiatów bierze się same listki, bez kielichów. Zawiera w sobie olejek lotny, gumę, żywicę, tłuszcz, cukier śluzowy, jabłczan, fosforan potasu i wapnia;

chlerek potasu, sole wapniowe, kwas krzemowy, niedokwas żelaza. Herbatę z dziewanny *należy cedzić przez gęste płótno lub watę*, aby oddzielić włoski, wywołujące kaszel przez drażnienie błon śluzowych w gardzieli.

Nr. Nr. chorób: 1, 4, 5, 27, 75, 128, 168, 180, 229.

49. DZIURAWIEC POSPOLITY. *Świętojańskie ziele. Krzyżowe ziele. Przestrzelon.* (*Hypericum perforatum*). Rośnie w rowach przydrożnych, na miedzach, w rzadkich lasach, na stokach gór. Korzeń ma gałęzisty, łodygę prostą, więcej niż łokieć wysoką, w górze rozgałęzioną, liście podłużno jajowate, pod światło przezroczysto-kropkowane. Kwitnie od końca czerwca do września; kwiatki pięciopłatkowe, również kropkowane, a właściwie usiane gruczołkami, napełnionymi olejkiem lotnym. Zbierać kwiat i liście podczas rozkwitu. Prócz wspomnianego olejku lotnego, zawiera śluz, gumę, żywicę, białko i substancję właściwą *hiperycynę*. Jedno z najcenniejszych ziół kuracyjnych.

Nr. Nr. chorób: 3, 7, 9, 13, 28, 33, 35, 40, 47, 52, 61, 78, 93, 95, 103, 114, 127, 141, 157, 162, 170, 180, 181, 185, 192, 204, 207, 208, 209, 211, 242.

50. FIGA. (*Ficus carica*). Drzewko, pochodzące z Azji Mniejszej, a oddawna zaaklimatyzowane w południowej Francji, Hiszpanji, Portugalji, we Włoszech i in. krajach południowych Europy. Osada kwiatowa tego drzewka, po dojrzeniu staje się mięsistą i jest jadalną pod nazwą figi, znajdującej się w każdym handlu towarami kolonialnymi. Kwitnie trzy razy do roku w stanie dzikim, w stanie uprawnym daje dwa zbiory: letni gorszy i jesienny. Działanie owocu odmiękczejące, roztwarzające i otwierające.

Nr. Nr. chorób: 128, 217.

51. FIOLEK. (*Viola odorata*). Znany powszechnie kwiatek pachnący, skromnie kryjący się w trawie przy drogach lub na trawnikach przez bydło nie wypasanych. Kwitnie w końcu marca i kwietnia. Liście i korzenie zbierać w maju lub czerwcu.

Posiada własności rozmiękczające, pobudzające wydzieliny skórne. Oprócz oleju lotnego zawiera wioleinę, białko, salicynę.
Nr. Nr. chorób: 73, 161.

52. FIOŁEK ŻÓŁTY. (*Viola biflora*). Rośnie w górach Karpackich, kwitnie żółto, liście ma nerkowate, zupełnie tępe. Użytek tylko z nasienia, które zbierać w jesieni. Działa bezpośrednio na jajniki u kobiet.
Nr. choroby: 182.

53. GAŁKA MUSZKATOŁOWA. (*Myristica moschata*). Gałką nazywamy ziarna nasienne muszkatowca korzennego, hodowanego w Ameryce podzwrotnikowej. Kwiat i ziarna mają własność podniecającą. Dostać można w handlach korzennych.
Nr. choroby: 7.

54. GAŁGAN. *Galgant*. (*Alpinia galanga*). Roślina żyjąca w Indjach. Sprowadzany jej korzeń znajduje się w aptekach. Posiada własności wysoce podniecające.
Nr. Nr. chorób: 209, 242.

55. GĄBKA. (*Spongiae*). Szkielet zwierzątka bardzo prostej organizacji, oczyszczony z masy żywotnej, galaretowatej. Zwierzątka te, zaliczone do rzędu bezjelitowych, żyją w morzu Śródziemnym i oceanie Indyjskim. Znane są powszechnie jako przedmiot codziennego użytku przy myciu.
Nr. choroby: 216.

56. GLISTNIK. *Jaskółcze ziele*. (*Chelidonium majus*). Rośnie na gruzach, pod murami i nad brzegami stawów, jezior. Korzeń skaleczony wydaje sok mleczny, żółtawy. Łodyga również soczysta, liście pierzaste, kwiaty żółte, ukazujące się od maja do sierpnia. Zbierać tylko młode listki w marcu i kwietniu, gdyż później ziele jest zbyt *trujące*. Pierwiastki: barwnik żółty jadowity, żywica, guma, sole.
Nr. Nr. chorób: 11, 38, 244.

57. GORCZYCA. (*Sinapis alba*). Do użytku leczniczego brane są tylko ziarna tej rośliny, rosnącej dziko w południowej

Europie, a u nas tylko w celach handlowych uprawianej. Zawiera w sobie ciało białkowane, zwane *myrozyną* i kwas myronowy, z których pod wpływem wody powstaje olejek lotny, gorzycowy, bardzo gryzący, własności ostrych.

Nr. Nr. chorób: 18, 68, 97.

58. GORCZYCA ŻÓŁTA. (*Gentiana lutea*). Dziko rośnie w Alpach. U nas hodowana w ogrodach dla wielkich kwiatów koloru żółtego. Użytecznym jest tylko korzeń, gdy dojdzie grubości wielkiego palca; kopać wczesną wiosną, rozdzierać wzdłuż i suszyć. Ma w sobie olej tłusty, kwas gentyzynowy, pektynę, szczawian wapniowy, cukier i glukozyd. Działa przeciwnie, wzmacnia trawienie, wypędza robaki.

Nr. Nr. chorób: 3, 9, 68, 106, 121, 162, 180, 238.

59. GOŹDZIK BRODATY. (*Dianthus plumavius*). Rośnie w ogrodach; raz zasiany, sam się wysiewa następnie. Kwiaty ma różnokolorowe: białe, różowe, ponsowe, kropkowane.

Nr. choroby: 189.

60. GOŹDZIK KORZENNY. (*Caryophyllus aromaticus*). Jest to właściwie zasuszony pączek kwiatowy goździkowca korzennego, pierwotnie z wysp Moluckich pochodzącego. Zawiera w sobie olejek lotny, nader aromatyczny, używany do wyrobu pachnidel. Działanie pobudzające, kojące i rozpalające.

Nr. Nr. chorób: 102, 209, 237.

61. GRZYBIEN BIAŁY. *Lilja wodna*. (*Nymphaea alba*). Rośnie w stawach i zatokach rzek. Kwiaty ma wielkie, piękne, woniejące, prawie śnieżnej białości, otwierające się z rana w dzień pogodny. Ziele zawiera w sobie mączkę, ślaz, cukier, garbnik, kwas galasowy, ostrą żywicę i tłuszcz. Kwiaty działają słabo narkotycznie.

Nr. choroby: 160.

62. IZOP LEKARSKI. (*Hyssopus officinalis*). Rośnie na gruzach i murach starych. Łodyga dorasta łokciowej wysokości, w górze rozgałęziona i omszona, liście całobrzegie, bez-

ogonkowe, lancetowate, owłosione. Kwiaty ciemno-błękitne, a czasem różowe lub białe. Woń aromatyczna, podobna do kamforowej. Kwitnie w lipcu; zbierać w sierpniu. Zawiera w sobie olejek lotny, olej tłusty, gorzknik, garbnik i hyssopinę. Uspokaja kurcze, orzeźwia, wzmacnia.

Nr. Nr. chorób: 5, 47, 131, 156, 157, 184.

63. JABŁKA. Powszechnie znany owoc jabłoni, hodowanej w wielu odmianach w naszych sadach. Najlepsze z nich: liczne odmiany renet, kalwile, sztetyny, papierówki, glogierówki i w. innych. Owoc ten jest jednym z najpożyteczniejszych dla naszego organizmu. Znakomicie działa na wątrobę, ułatwia czynności żołądka, chłodzi.

Nr. Nr. chorób: 9, 128, 189, 211.

64. JAJA. Produkt otrzymywany od ptactwa domowego, niedoceniany przez ogół pod względem pożywności. Gotowany na twardo lub smażony trudnostrawny.

Nr. Nr. chorób: 7, 12, 28, 29, 62, 137, 141, 209, 226, 235
236, 240, 244.

65. JAŁOWIEC. (*Juniperus communis*). Krzew niezbyt wysoki, zawsze pokryty igliwem, rosnący wolno. Owoc w kształcie jagód dojrzewa w drugim roku, ma smak słodkawym, mocno aromatyczny. Po ususzeniu używany jest jako kadzidło. Rośnie w lasach, na piaskach, nie lubi przesadzania. Jagody zbierać, gdy szernieją, korzenie zimą, a młode gałązki w czerwcu i lipcu. Zawiera: olejek lotny, żywicę, воск, cukier, gumę, wapń, octan potasowy.

Nr. Nr. chorób: 5, 15, 16, 37, 42, 58, 59, 77, 92, 148, 170, 172,
173, 174, 175, 177.

66. JASTRZĘBIEC KOSMACZEK. (*Hieracium pilosella*). Rośnie na suchych piaszczystych gruntach, na miedzach. Kwiatogłówki cytrynowo-żółte, otwarte z rana, pod wieczór zamykają się. Zbierać ziele z kwiatem w czerwcu i lipcu. Wzmacnia mięśnie, chłodzi.

Nr. Nr. chorób: 88, 90, 224.

67. JARZĘBINA. (*Sorbus aucuparia*). Znanе drzewo o liściach pierzastych, ma kwiaty białe, ułożone w grona baldaszkowe; owoc karminowy, drobny, kulisty, smaku cierpko-kwaśnego, zbierany po pierwszych przymrozkach. Rośnie w lasach i ogrodach.

Nr. Nr. chorób: 173, 209.

68. JASNOTA BIAŁA. *Pokrzywa głucha*. (*Lamium album*). Roślina trwała, wszędzie rosnąca; pod płotami, przy drogach, w miejscach opuszczonych. Łodyga i gałęzie czworograniaste, liście pojedyncze, naprzeciwległe, jajowo-owalne, z brzegami piłkowanymi, a powierzchnią kosmatą. Kwiaty białe w gronach. Użytek tylko z liści, działających podobnie jak szałwja, mięta, rozmaryn, tylko słabiej. Zawiera: asparaginę, sole alkaliczne, olejek lotny, gorzknik, nieco kleju i śluz.

Nr. Nr. chorób: 9, 32, 173, 189.

69. JEMIOŁA POSPOLITA *v. biała*. (*Viscum album*). Rośnie na pniach i gałęziach różnych drzew, jak: sosny, jodły, modrzewie, lipy, topole, wierzby, wiązy, jesiony i klony. Łodygę ma rozgałęzioną, z liściem przeciwległym, bezogonkowym, koloru jasno-zielonego. Kwiaty drobne, żółto-zielone, kupkami w kątach liści i gałązek umocowane. Jagody kuliste, wielkości grochu, białe, wypełnione sokiem lepkiem, dojrzewające w czasie zimy. Używa się całe ziele z kwiatem, jak również i owoc. Zawiera: klej gumowo-żywiczny, olej tłusty, garbnik, sól, śluz, wapń i cukier.

Nr. Nr. chorób: 30, 183.

70. JESION. (*Fraxinus excelsior*). Rośnie w lasach wilgotnych, jako drzewo znacznej wielkości. Kwitnie w kwietniu i maju. Liście pierzaste, składają się z 4 do 7 par listków przeciwległych i jednego wierzchołkowego. Kwiaty pozbawione są zupełnie okrycia, t. j. kielicha i korony, a składają się z dwóch pręcików i słupka.

Nr. Nr. chorób: 31, 162.

71. JEŻYNA. (*Rubus fruticosus*). Łodyga kolczasta z liśćmi pod spodem biało omszonymi. Owoce po dojrzewaniu

lśniaco czarne, złożone z obsiadłych pesteczek wokół stożkowego osadnika, podobnie jak malina. Smak jagód dojrzałych słodki. Rośnie w lasach, rowach i urwiskach. Kwitnie od czerwca do września. Liście zbiera się w czasie lata, a korzenie w lutym i marcu. Owoc po dojrzeniu. Korzeń posiada właściwości moczopędne i rozwalniające, to też jest doskonałym środkiem w wodnej puchlinie. Liście i owoc działają odżywczo, tworzą krew, przeczyszczają lekko i bezboleśnie.

Nr. Nr. chorób: 9, 28, 39, 51, 101, 185.

72. JĘCZMIEN. (*Hordeum distichum*). Dobrze znana roślina zbożowa, uprawiana w gospodarstwach rolnych na cięższych i dobrze uprawnych gruntach, wyróżniająca się kłosem o grubych ziarnach i długich wąsach.

Nr. Nr. chorób: 20, 138, 161, 244.

73. KALINA ZWYCZAJNA. (*Viburnum opulus*). Krzew, rosnący w lasach wilgotnych, zaroślach, na łąkach, nad wodami. Liście ma szerokie, przeciwległe, o dużej, płaskiej koronie. Jagody czerwone, gładkie, lśniące.

Nr. Nr. chorób: 40, 43.

74. KAMFORA. Olejek stężały, pochodzący z kamforowca, rosnącego w Chinach, Japonji i Kochinchinie. Ma woń silną, w wodzie prawie jest nierozpuszczalna, a rozpuszcza się tylko w spirytusie i eterze. Na organizm działa silnie pobudzająco na nerwy i naczynia krwionośne; w większej ilości jest trującą.

Nr. Nr. chorób: 38, 39.

75. KANIANKA. (*Cuscuta minor*). Łodyga prawie nitkowata, koloru czerwonego, bezlistna, pasorzytnie rosnąca około roślin sąsiednich, których sokami żyje. Kwiaty ma drobne, czerwone lub białawe, w kupki zebrane. Dobrze znana rolnikom i ogrodnikom roślina, oplatająca i niszcząca tym sposobem koniczynę, wykę, mak, lucernę, macierzankę.

Nr. choroby: 109.

76. *Karba v. KARULEK POSPOLITY, v. Kminek.* (*Carum carvi*). Korzeń marchewkowaty. Łodyga prosta, kanciasta. Liście pierzasto ucinane. Kwiaty z 5 płatków białych lub różowych. Smak mocno korzenny. Rośnie dziko na pastwiskach i łąkach, ale jest hodowany i w ogrodach. Kwitnie w maju i czerwcu; ziarna zbierać, gdy zaczynają ciemnieć. Mają one siłę wzmacniania strawności, pędzą wiatry i wzmacniają nerwy. Składniki: olejek lotny, olej zielony, воск, garbnik, cukier i potas.

Nr. Nr. chorób: 14, 42, 46, 47, 50, 131, 156, 163, 164, 195.

77. *KARDYBENEDYKT v. Czubek turecki.* (*Cnicus benedictus*). Roślina ze Wschodu pochodząca, u nas w ogrodach hodowana. Łodygę ma szorstko owłosioną, rozgałęzioną, liście podługne, ząbkowane. Kwitnie na wierzchołkach w lipcu. Zbierać przed rozkwitem lub razem z kwiatem. Wzmacnia nerwy, rozswalnia, czyści krew, mocz pędzi. Główne składniki — rozliczne sole, knicyna, żywica i olejek lotny.

Nr. Nr. chorób: 51, 73, 158, 173, 244.

78. *KASZTAN.* (*Castanea vulgaris*). Znacznej wielkości drzewo, o liściach wielkich, ogonkowych, wyraźnie piłkowanych. Kwiat biały, różowo cieniowany. Owoc w zielonej kolczastej łupinie. Smak owocu gorzko-cierpki, opada w jesieni i wówczas należy zbierać.

Nr. Nr. chorób: 55, 184.

79. *KARTOFLE v. ziemniaki.* (*Solanum tuberosum*). Dobrze znana wszystkim roślina, której kłącza, znajdujące się w ziemi przy korzeniach, są główną podstawą odżywiania się włościan. Kłącza kartofla wydają pożywną mączkę, cukier i alkohol. W liściach, owocach i pączkach tej rośliny jest solanina, substancja narkotyczna.

Nr. Nr. chorób: 62, 137, 141, 222.

80. *KAWA.* (*Coffea arabica*). Drzewko kawowe pochodzi z Abisynji, a dopiero później przeniesione było do Arabji,

gdzie dotąd jest na szeroką skalę uprawiane. Ziarna tej rośliny zawierają kofeinę, a przyrządzony z nich napój wywiera pewne specjalne działanie na funkcje mózgu. Napój z ziarn palonych jest w powszechnem użyciu.

Nr. Nr. chorób: 31, 158, 228, 236.

81. KĄKOL *v. Kąkolnica zbożowa*. (*Agrostemma githago v. Lychnis githago*). Roślina jednoroczna, wyrastająca w lecie między zbożem i odznaczająca się kwiatem purpurowo-różowym, kształtu kielichowatego. Zbierać nasienie.

Nr. choroby: 215.

82. KĄSINA NISKA. (*Carlina acaulis*). Rośnie dziko na wapnistych ugorach, wzgórzach, na łąkach. Łodyga krótka, pojedyncza, zakończona główką kwiatową, początkowo koloru blado-żółtego, później czerwonego. Liście w krąg ułożone, ścielą się po ziemi, pierzasto rozcinane. Ziarna okrywa włos rdzawy. Korzeń brunatny, podziurawiony, składniki: wapń, różne sole, żywica i inulina. Działa podniecająco na żołądek i na nerwy, oraz napotnie. Większe dawki wywołują wymioty i rozwolnienie. Zbierać korzenie dwuletnie i przechowywać do użytku.

Nr. Nr. chorób: 121, 127.

83. KOCANKA PIASKOWA. (*Gnaphalium arenarium*). Rośnie na nieurodzajnych gruntach piaszczystych, na miedzach. Łodyga pojedyncza, liście wydłużone, lancetowate. Kwiaty cytrynowo-żółte, o woni miodowej. Kwitnie od lipca do jesieni. Zbierać zaraz po rozkwicie. Kwiaty chronią odzież od moli.

Nr. Nr. chorób: 38, 88.

84. KOCIPYSK *v. Poziewnik*. (*Galeopsis ochroleuca grandiflora*). Rośnie na polach piaszczystych, ugorach i między zbożem. Łodyga omszona, do 50 cm. wysokości; liście podługne, grubo piłkowane, owłosione. Kwiat omszony, lepki, blado-żółty, gronami wiszący, ukazuje się w lipcu. Składniki: niedokwas żelaza, potas, fosforan, siarka, żywica, guma, sól,

tłuszcz, sole wapienne. Działanie podniecające, znacznie ułatwia usuwanie flegmy z płuc.

Nr. Nr. chorób: 5, 33, 47, 63, 64, 143.

85. KONWALJA. (*Convallaria majalis*). Znana dobrze roślina, wczesną wiosną kwitnąca białą, powszechnie dla milej woni lubiana. Kwiaty dzwonkowate, zwisłe. Rośnie dziko w lasach.

Nr. Nr. chorób: 188, 209.

86. KOLIBOK (*Carduus marianus*). Piękna roślina z jasno-zielonym liściem, o nierównie wycinanych brzegach, z kolcami. Kwiat ma wielki, czerwony, obstawiony kolczastymi listkami. Do użytku służą jego liście, które zbierać należy w czerwcu i lipcu. Mają one własności uśmierzające bóle nerwowe.

Nr. choroby: 77.

87. KOMOSA PRZECIWROBACZA. (*Chenopodium anthelminticum*). Ziarna komosy sprowadzane są z Ameryki Południowej, gdzie rośnie dziko. Dostać ich można w składach aptecznych.

Nr. choroby: 38.

88. KONICZYNA BIAŁA. (*Trifolium repens*). Roślina pastewna, rosnąca dziko na łąkach, miedzach, w ogrodach. Liście okrągłe, trzyplatkowe. Kwiaty brudno-białe, kuliste. Zbierać w czasie kwitnienia.

Nr. Nr. chorób: 101, 209.

89. KONOPIE. (*Canabis sativis*). Znana powszechnie rolnikom roślina jednoroczna, uprawiana w celu otrzymania włókien na płótno i nasion, z których wytłaczają olej.

Nr. Nr. chorób: 152, 163, 186.

90. KONITRUD ZWYCZAJNY. (*Gratiola officinalis*). Rośnie gromadnie na mokrych łąkach, nad rzekami. Liście ma szczupłe, lancetowate, przeciwległe, nieforemnie, drobno piłkowane, gładkie; kwiaty wyrastają z kątów liści, białe, cza-

sem cieliste. Roślina zawiera w sobie pierwiastki żywiczne, ostre, nadające jej własność silnie rozwalniającą.

Nr. choroby: 50.

91. KOPER OGRODOWY. (*Anethum graveolens*). Rośnie w ogrodach. Raz zasiany, sam się zasiewa. Łodyga dość wysoka, o liściach wiechowatych, z silnym zapachem aromatycznym. Nasienie w gronach baldaszkowatych, zbiera się, gdy nabiera koloru ciemnego w jesieni.

Nr. Nr. chorób: 6, 11, 60, 132, 164, 167, 193, 210, 230.

92. KOPER WŁOSKI. (*Foeniculum officinalis*). Rośnie dziko w zachodniej i południowej Europie. U nas uprawiany jest tylko w ogrodach. Nasienie ma większe i jaśniejsze od kopru ogrodowego. Kwitnie od lipca do września, a zbiera się, gdy uschnie łodyga i nasienie. Ma własność powiększania ilości mleka i pędzenia wiatrów. Używane są tylko nasiona.

Nr. Nr. chorób: 14, 15, 23, 76, 78, 129, 172, 173.

93. KOPYTNIK POSPOLITY. (*Asarum europaeum*). Rośnie dziko w lasach wilgotnych i na wzgórzach wapiennych. Kłęb rozgałęziony, czołga się po ziemi. Liście duże, nerkowate, całobrzegie. Kwiaty wewnątrz ciemno-czerwono-brunatne, o woni aromatycznej, nieco pieprznej. Kwitnie do czerwca. Zbierać liście w sierpniu, a kłącza kilkoletnie w jesieni lub wcześniej na wiosnę. Proszek z liści suchych silnie pobudza kichanie. Wogóle roślina działa moczopędnie, wywołuje wymioty. Pierwiastki: asaryna, gorzknik wyciągowy.

Nr. Nr. chorób: 33, 50, 158, 174, 182, 244.

94. KOSACIEC BŁOTNY. (*Iris pseudo-acorus*). Rośnie na błotach między tatarakiem, odznaczając się kwiatem dużym, blado-żółtym. Do użytku służą kłącza, mające smak ostry, ściągający i podniecający. Składniki: obfitość mączki, olejek lotny.

Nr. choroby: 237.

95. KOSACIEC FLORENCKI. (*Iris fiorentina*). Korzeń tego gatunku kosaćca sprzedawany jest w aptekach pod

nazwą *korzenia fiołkowego*. W stanie świeżym jest zbyt gwałtownie działającym środkiem rozwalniającym. Po ususzeniu działa łagodniej na błony śluzowe płuc i trzewiów.

Nr. choroby: 73.

96. KOZIERADKA BŁĘKITNA *v. lekarska, v. pospolita*. (*Trigonella foenum graecum*). Roślina ta w Europie rośnie tylko nad Adrjatykiem. W Niemczech uprawiana jest w plantacjach specjalnych i dostarczana do składów aptecznych. Łodyga rośliny dochodzi do dwóch łokci wysokości, liście ma ząbkowane, jajowate, kwiaty żółte lub białe, owoc kanclasty, skrzywiony w kształt rogu koziego. Woń nasienia ostra i przenikliwa. Działanie nasienia silnie rozmiękczejące.

Nr. Nr. chorób: 221, 222, 235.

97. KOZŁEK POSPOLITY. (*Valeriana officinalis*). Korzeń krótki, łodyga wewnątrz pusta, karbowana, liście pierzaste, kwiaty białe, czasem czerwone. Woń wstrętna, smak korzenny. Rośnie nad brzegami rzek i strumieni. Użyteczny tylko korzeń, zbierany w jesieni. Należy starannie odróżniać kozłka od silnie trującego szaleju. Pierwiastki: olejek lotny, kwas walerjanowy, mączka, guma, szczawian wapna, jabłczan, żywica, fosforan potasu. Działa kojąco na nerwy, ożywia, podnieca, uśmierza kurcze, wypędza robaki.

Nr. Nr. chorób: 6, 30, 51, 80, 93, 95, 121, 188, 242.

98. KRWAWNIK POSPOLITY. (*Achillea millefolium*). U nas jedna z najpospolitszych roślin, napotykana wszędzie; rośnie gromadnie, krzewi się silnie, tworząc mocną darni. Łodyga sztywna, nieco rozgałęziona, liście wąskie, pierzastodzielne, ułożone w pióra. Kwiaty białe, ułożone baldaszkowato, czasem lekko zaróżowione. Zapach korzenny, balsamiczny, gorzki. Kwiat z zieleń zbierać od czerwca do jesieni. Same liście najlepsze są młodziutkie. Składniki główne: olejek lotny, gorzknik, guma, żywica, nieco siarki. Zbyt wielkie dawki kwiatu wywołują zawroty głowy.

Nr. Nr. chorób: 9, 14, 16, 32, 41, 83, 86, 87, 90, 99, 121, 125, 143, 144, 146, 151, 170, 184, 188, 192, 194, 206, 209, 213, 234, 239, 240.

99. **KRWISCIĄG LEKARSKI.** (*Sanguisorba officinalis*). Rośnie na łąkach nieco wilgotnych, w zaroślach; dorasta czasem dwóch stóp wysokości. Liście pierzaste przeciwległe. Kwiaty drobne, skupione w kłosa jajowo-podługie, ciemno-purpurowe. Działanie silnie ściągające. Użytek z całej rośliny, prócz korzenia.

Nr. Nr. chorób: 28, 47.

100. **KUKLIK GOŹDZIKOWY.** (*Geum caryophyllatum*). Rośnie w gajach i zaroślach, pod płotami ogrodów. Liście lirowato pierzaste. Kwiaty żółte, małe; oście owocowe haczykowate.

Nr. Nr. chorób: 43, 90.

101. **KURZE ZIELE.** (*Potentilla tormentill*). Rośnie na mokrych łąkach, ugorach, w przerzedzonych lasach. Kwitnie w czerwcu i lipcu. Korzeń ma twardy, chrapowaty, wewnątrz czerwono-żółty, liście łodygowe trzydzielne, z listkami pobocznymi. Kwiaty żółte. Korzenie kopać na wiosnę lub w jesieni. Wywar z korzenia tej rośliny wzmacnia strawność, uśmierza kurcze, mocno ściąga. Pierwiastki: szczawian wapna, żywica, czerwien, garbnik żelazisty, kwas octowy i chinowy.

Nr. Nr. chorób: 7, 28, 47, 173, 182, 185.

102. **KURZYŚLAD CZERWONY.** (*Anagallis pratensis*). Rośnie na miejscach uprawnych, sam się rozmnażając. Łodygi ma delikatne, po ziemi rozestane; liście jajowate. Kwitnie ponsowo w czerwcu. Zbierać podczas kwitnienia. Użyteczne jest również i nasienie. Działa napotnie, moczopędnie, czyści krew, rozwalnia. Wewnątrz należy używać z umiarkowaniem, gdyż działa silnie. Składniki: niedokwas żelaza i siarki, cyklamina, gorzknik, oraz sole natronowe i potasowe.

Nr. choroby: 224.

103. **KURZYŚLAD POLNY.** (*Anagallis arvensis*). Rośnie na polach między zbożem; gałązki ma czworokanciaste, liście jajowate, spiczaste, pod spodem czarno-kropkowane.

Kwiaty brudno-ponsowe, pylniki żółte. Działanie i składniki te same co w kurzyśladzie czerwonym, ale działają słabiej.

Nr. Nr. chorób: 211, 222, 244.

104. LAWENDA PRAWDZIWA. (*Lavandula vera*). U nas rośnie w ogrodach, uprawiana dla zapachu. Roślina trwała, pokryta popielatymi włoskami. Liście wydłużone, tępe, mile pachnące. Kwiaty błękitne, wrzecionowato-skupione; kielich czerwony. Smak kamforowo gorzki, woń ostra. Zbiera się same kwiaty nierozwinięte. Silnie pobudza nerwy.

Nr. Nr. chorób: 3, 37, 106, 108, 148.

105. LEN. (*Linum usitatissimum*). Przez trwałość swych włókien roślina ta stoi w rzędzie najpożyteczniejszych, powszechnie też jest znana i uprawiana, zdobiąc swym drobnym kwieciem błękitnym nasze pola. Ziarna lnu zawierają w sobie obfitość oleju o własnościach silnie rozmiękczejących.

Nr. Nr. chorób: 18, 20, 36, 48, 62, 65, 68, 72, 76, 77, 86, 141, 209, 236.

106. LIPA. (*Tilia parvifolia*). Rośnie pojedynczo, służy do obsadzania dróg, parków. Gałęzie wspaniałe, korona gęsta, pień o grubej korze, liście sercowate, ząbkowane. Kwiaty bledo-żółte o woni miodowej, ukazują się w lipcu. Zbierać kwiaty w suchą pogodę, niezupełnie rozwinięte, a przed ususzeniem obrać z liści okrywkowych. Drzewo spalać na węgiel. Pierwiastki: olejek lotny, guma, cukier, żywica, śluz, garbnik. Działanie napotne, pobudzające nerwy, uśmierza kurcze, czyści krew, wzmacnia narządy trawienia.

Nr. Nr. chorób: 2, 5, 16, 18, 22, 43, 48, 75, 79, 92, 118, 125, 138, 162, 168, 222, 242.

107. LNICA POSPOLITA. (*Linaria vulgaris*). Rośnie na gruntach piaszczystych, na polach jałowych, między kamieniami. Łodyga walcowata, gładka, liście śpiczasto lancetowate, gładkie. Kwiat w kształcie kłosa, cytrynowo-żółty, smak gorzki, woń wstrętna. Zbierać od lipca do września. Składa się

z śluzu roślinnego, soli kuchennej, niedokwasu żelaza, siarki, solanu krzemowego i gumowego. Pędzi mocz, poty, rozwalnia.

Nr. choroby: 116.

108. LUBCZYK. (*Levisticum officinalis*). Uprawiany jest w ogrodach. Wyrasta na 1 m. do 1 m. 50 cm. wysokości. Korzeń gruby, mięsisty, wewnątrz biały, pachnący. Kwiaty żółte. Nasienie płaskie, lekkie. Kwitnie w czerwcu. Do użytku zbierać korzenie czteroletnie, grube. Działanie wzmacniające, orzeźwiające i rozrzedzające flegmę.

Nr. choroby: 33.

109. ŁOPIAN. (*Lappa officinalis*). Roślina wielkogłowa, liście wielkie, omszone. Kwitnie w lipcu i sierpniu. Rośnie na łąkach, gruzach, w rowach, na gruntach dobrych. Korzeń zbierać w jesieni. Działanie krew czyszczące, moczopędne, napotne, rozwalniające. Pierwiastki: isulina, cukier, garbnik, olejek eteryczny.

Nr. Nr. chorób: 29, 83, 141, 162, 203, 215, 227.

110. MACIERZANKA OGRODOWA. (*Thymus vulgaris*). Rośnie na wygonach, nad drogami i miedzami, zwykle w kępach; uprawiana też jest w ogrodach. Kwitnie od czerwca i sierpnia i wówczas też zbierać ją należy. Łodyga jej czołga się po ziemi, liście ma jajowato-podługne, pod spodem usiane gruczołkami. Kwiaty różowe lub purpurowe. Wogóle roślina ta należy do silnie aromatycznych, krew czyszczących i moczopędnych. Składniki: kwas garbnikowy, mączka, substancja mydlna, olejek lotny.

Nr. Nr. chorób: 4, 51, 52, 99, 108, 111, 121, 144, 148, 173, 185, 192.

111. MAJERAN DZIKI *v. ogrodowy*. (*Origanum majorana*). Roślina u nas tylko w ogrodach hodowana, pochodząca z Afryki północnej. Liście podługno-jajowate, albo eliptyczne, całobrzegie, z obu stron kosmate; kwiaty drobne, pospolicie żółtawo-białe, tworzące kłosa prawie czworograniaste. Kwitnie w lipcu i wówczas też zbierać ziele do użytku należy.

Ułatwia wydzielanie flegmy, pędzi mocz, wywołuje poty, wzmacnia. Pierwiastki: kwas garbnikowy, sole, olejek lotny.
Nr. Nr. chorób: 47, 59, 103, 192.

112. MAK OGRODOWY. (*Papaver somniferum*). Łodyga i liście sine, kwiat kolorowy, z którego wydobywa się w końcu lata główka z nasieniem. Uprawiany jest na polach i w ogrodach, gdyż prócz nasienia, do różnych celów używanego, daje on jeszcze tłusty olej, o słodkawym smaku. Z naciętych młodych zawiązków makówek wycieka sok, zawierający opjum.
Nr. Nr. chorób: 33, 34, 237.

113. MAK DZIKI *v. polny*. (*Papaver rhoeas*). U nas bardzo pospolity na polach, między zbożem. Torebka nasienna prawie kulista, gładka. Płatki kwiatów okrągławe, barwy ponsowej; posiadają pewną kleistość i gorycz, co nadaje im własności rozmiękczone i lekko narkotyczne.
Nr. choroby: 63.

114. MALINA. (*Rubus odoratus*). Krzew, silnie rozrastający się z korzenia, ma łodygę do 2 mtr. dochodzącą, pokrytą drobnymi kolcami. Liście trójlistne, kwiaty na wierzchołkach i w kątach liści osadzone. Owoc z drobnych, soczystych pestkowców złożone, wydające obficie sok czerwony, o nader miłym, swoistym zapachu. Owoc zbiera się w lipcu. Rośnie dziko w lasach, oraz hodowana jest w ogrodach.
Nr. Nr. chorób: 66, 79, 86, 168.

115. MARCHEW CZERWONA. (*Daucus carota*). Po wszechnie znana roślina, hodowana w ogrodach warzywnych. Korzeń ma pojedynczy, długi lub krótki, pionowy, koloru czerwonego, twardy, kruchy. Liście pierzaste, aromatyczne. Sok z korzeni wyciśnięty i zażywany przywraca utracone siły.
Nr. Nr. chorób: 38, 59, 61, 62, 120, 211.

116. MARCHEW POLNA. (*Daucus sylvestris*). Rośnie dość obficie na nieuprawnych gruntach i przy płotach ogrodowych. Korzeń twardy, drzewny, biały, bez żadnego zapachu,

do niczego niezdatny. Liście więcej kosmate niż marchwi ogrodowej, również bezużyteczne. Nasienie, podobne do nasienia pietruszki, jedynie użyteczne.

Nr. choroby: 60.

117. MALWA CZARNA *v. Czarna róża*. (*Althaea rosea*). Hodowana w ogrodach ma wyniosłą łodygę z kwiatami krótko szypułkowymi, wielkimi, koloru prawie czarnego, woni bardzo słabej. Kwitnie od lipca do października. Zbierać przed zupełnem rozkwitnieniem. Składniki: wapiń, potas, dużo śluzu. Działanie roztwarzające, uśmierzające kurcze.

Nr. Nr. chorób: 5, 182.

118. MARCHEWNIK *v. Szczwół plamisty, v. Pietrasznik*. (*Conium maculatum*). Wyrasta około dróg, w ogrodach zaniebanych, około płotów, na cmentarzach, zwaliskach. Czasem dosięga wzrostu człowieka. Korzeń ma wrzecionowaty, gruby, białawy, nieprzyjemnego odoru. Łodyga bardzo rozgałęziona, walcowata, wydrążona, gładka, sino-zielonawa, u dołu upstrzona plamkami brudno-czerwonawymi. Liście obszerne, porozrywane na części podłużne, zwykle głęboko ząbkowane. Kwiaty drobne, białe. Owoc okrągławo-jajowaty, prawie kulisty, złożony z dwóch połówek, mających każda po 5 żeberek. Wszystkie części rośliny wydają przy roztarciu woń przykrą, jadowitą. Jest on gwałtowną trucizną dla ludzi i zwierząt.

Nr. choroby: 180.

119. MARZANKA WONNA *v. Barwica wonna*. (*Asperula odorata*). Rośnie w cienistych borach bukowych. Kłęb czołgający się wypuszcza pojedyncze czworokątne łodygi z liśćmi lancetowatymi. Kwiat biały, pachnący, pojawia się w maju i trwa przez czerwiec. Ziele zbierać przed kwitnieniem i suszyć szybko w cieniu. Czyści krew, pędzi żwir moczowy, wspiera stolcowanie. Pierwiastki: kumaryna, żelazisty garbnik, gorzknik, olejek lotny.

Nr. Nr. chorób: 51, 83.

120. MĄCZNICA *v. Niedźwiedzie grono*. (*Arbutus uva ursi*). Rośnie na ziemiach piaszczystych i po wrzosowiskach.

Mała ta krzewina, cały rok zielona, ma rozgałęzioną łodygę, liście odwrotnie jajowate, kwiaty różowe, nieco zwisłe, w gronkach; jagody kuliste, lśniące, mączyste. Zbierać liście od maja do lipca. Wzmacnia, łagodnie pobudza, roztwarza, pędzi mocz. Składniki: kwas galusowy, garbnik żelazisty, żywica, guma, gorzknik wyciągowy, arbutyna, sól jabłeczny i wapń.

Nr. Nr. chorób: 60, 121, 165.

121. MELISA. (*Melissa officinalis*). Rośnie dziko po polach i hodowana jest też w ogrodach. Łodygi ma kanciaste, liście jasno-zielone, kwiaty drobne, białe. Po roztarciu ziele wydaje woń cytrynową. Kwitnie w lipcu i sierpniu i wówczas też liście zbierać należy. Pobudza nerwy i narządy trawienia, pędzi mocz. Pierwiastki: gorzka substancja wyciągowa, garbnik żelazisty, guma, żywica, winian potasu i terpena (olejek lotny). Nr. Nr. chorób: 9, 13, 16, 17, 40, 43, 75, 76, 106, 108, 118, 168, 188, 189, 228, 230, 237, 242.

122. MIĘTA PIEPRZOWA. (*Mentha piperita*). Dobrze znane ziele o woni balsamicznej, silnej. Rośnie dziko w miejscach wilgotnych, nad brzegami rzek, strumieni, w rowach, a w ogrodach też jest często pielęgnowana. Liście ma po brzegach piłkowane; kwiaty koloru liljowego. Zbiera się liście w czasie kwitnienia od czerwca do sierpnia. Składniki: olejek lotny, smaku pieprzno-miętowego, gorzknik wyciągowy i kwas garbnikowy. Uspokaja bóle i silnie pobudza do czynności niemal wszystkie części organizmu.

Nr. Nr. chorób: 5, 15, 16, 21, 32, 40, 43, 46, 78, 99, 163, 172, 188, 228, 242.

123. MIGDAŁY GORZKIE. (*Amygdalus communis*). Dobrze znany owoc drzewa migdałowego, różniący się od migdałów słodkich niemiłą goryczą. Migdał gorzki zawiera w sobie znaczną ilość kwasu pruskiego, co też czyni go niebezpiecznym w użyciu w większej ilości. Zawiera też olejek lotny, o miłym zapachu, będący przedmiotem handlu.

Nr. choroby: 42.

124. MIGDAŁY SŁODKIE. Odmiana poprzednich, będąca owocem drzewka pierwotnie pochodzącego z Afryki, a dziś hodowanego niemal w całej Europie cieplejszej. Różni się od poprzedniego smakiem słodkim, brakiem zapachu i nie działa tak trująco jak pierwszy. Wyrabiany z niego olejek jest bezwonny.

Nr. Nr. chorób: 33, 34, 210, 236, 237.

125. MIÓD. (Mell). Powszechnie znany produkt, wydzielany przez pszczoły, które zbierają go z wielu kwiatów i liści. Woń i barwa miodu zależą od pożywienia pszczół. Składniki: glukoza, lewuloza, kwas mleczny, materia śluzowa, barwnik, substancje aromatyczne i nieco wosku. Miód po sfermentowaniu wydaje napój alkoholowy, zwany miodem pitnym. Strzec się należy miodu zafałszowanego mąką lub syropem kartoflanym. Czysty miód, w wodzie rozpuszczony, nie daje osadu. Nr. Nr. chorób: 5, 8, 11, 20, 26, 33, 40, 43, 47, 49, 53, 62, 63, 72, 73, 86, 138, 143, 145, 148, 159, 182, 202, 203, 211, 217, 220, 221, 242, 244.

126. MLEKO i przetwory z niego: ser, serwatka. Mleko krowie używane być może wówczas tylko, gdy niema możliwości otrzymania mleka koziego, jako najlepszego dla chorych. Mleko stanowi jedyną substancję specjalnie na pokarm przeznaczoną; zawiera wszystkie konieczne części składowe pokarmów i w najłatwiejszej do strawienia formie. Składniki: woda, tłuszcz, białko, cukier mleczny, sole mineralne.

Nr. Nr. chorób: 12, 14, 18, 26, 28, 29, 33, 47, 49, 54, 72, 76, 87, 93, 118, 138, 142, 145, 191, 192, 199, 203, 220, 236, 244.

127. MRÓWKA. (Formica). Owad błonkoskrzydły z grupy żądłowych. Odwłok samic i mrówek roboczych posiada gruczoły, wydzielające kwas mrówkowy. Kwas ten otrzymywany też jest sposobem chemicznym, lecz działanie jego jako lekarstwa jest różne od kwasu, bezpośrednio przez mrówki wydzielanego, a z tego powodu, o ile w części pierwszej pracy niniejszej zalecany jest do użytku spirytus mrówczany, nie na-

leży nabywać go w aptekach, ale przyrządzać bezpośrednio z mrówek, przez zalanie ich spirytusem i wystawienie na słońce przez czas dłuższy. Dla schwytania większej ilości mrówek należy odszukać w lesie mrowisko, w które włożyć butelkę z odrobiną miodu wewnątrz, albo wypłókaną octem, do góry dnem, a mrówki butelkę zapełnią.

Nr. Nr. chorób: 4, 39, 55, 92, 184.

128. MUCHOMOR CZERWONY. (*Amanita muscaria*). Grzyb trujący, rośnie w lasach od sierpnia do końca jesieni. Zawiera kwas mucharowy, amanitynę i muskarynę. Odpowiednio przyrządzona nalewka spirytusowa, używana *zewnątrznie*, uśmierza kurcze i bóle reumatyczne.

Nr. choroby: 184.

129. MUSZKATKA. *Geranja*. (*Geranium odoratissimum*). Delikatne ziele doniczkowe, pochodzące z przylądka Dobrej Nadziei, u nas niemal w każdej chacie włościańskiej hodowane. Liście mocno wcinane, miękkie, mocnej, przyjemnej woni. Kwiatki drobne, białe.

Nr. Nr. chorób: 93, 180.

130. MYDLNICA LEKARSKA. *Mydlik*. (*Saponaria officinalis*). Korzeniak pełzający, o łodydze prostej, wyrastającej pół metra wysokości, ma liście podługne, lancetowate, naprzemianległe. Kwiaty duże, jasno-cielistego koloru. Rośnie po brzegach rzek, w zaroślach, ogrodach, pod płotami. Zbierać korzenie roślin starszych wiosną lub w jesieni, ale przed suszeniem obierać z części drzewnych i włókien. Składniki: saponina, guma, śluz, żywica, szczawian wapna.

Nr. choroby: 194.

131. NAWŁOĆ POSPOLITA. (*Solidago virga aurea*). Rośnie w gajach, zaroślach i lasach, ale nie czysto piaszczystych, ani zbyt bagnistych. Łodyga dochodzi do dwóch łokci wysokości. Liście podługne, piłkowane. Kwiaty złoto-żółte, bezwonne, trwające od lipca do jesieni. Zbierać kwitnące gałązki. Działanie silnie moczopędne. Składniki: żywica, śluz, gorzknik

i olejek lotny, oraz barwnik żółty, wydobywany w celach przemysłowych.

Nr. Nr. chorób: 59, 152.

132. NAWROTEK. *Przywrotek. Gęsiotłapka*. (*Alchemilla officinalis*). Rośnie dziko na mokrych łąkach, pastwiskach, brzegach ciemnych lasów. Łodygi długie, kosmate, ścielą się po ziemi. Liście ostro piłkowane, owłosione o woni balsamicznej. Kwiaty zielonawo-żółte. Zbierać od maja do lipca, w czasie kwitnienia, gałązki z kwieciem i liściem. Wzmacnia sprężystość mięśni, pobudza przemianę materij. Pierwiastki: garbnik, gorzknik wyciągowy.

Nr. Nr. chorób: 7, 107, 151, 171.

133. NOGIETEK. *Pazurki*. (*Calendula officinalis*). Na każdej glebie i w każdym ogródku napotykamy ten miły i pożyteczny kwiatek koloru pomarańczowego, o łodydze grubej, rozgałęzionej, omszonej, z liśćmi jajowato wydłużonymi, nieznacznie ząbkowanymi i jakby lipkami. Nasienie w kształcie półksiężyca. Kwitnie całe lato aż do mrozów. Zbierać całe ziele od sierpnia, w miarę ukazywania się kwiatów. Składniki: pachnący olejek lotny, kalendulina, guma, sole fosforanowe i jabłeczno-kwaśne, potas, wapń i gorzknik wyciągowy. Podnieca, roztworza, ściąga, pędzi moczu i poty, czyści krew i wzmacnia kiszki.

Nr. Nr. chorób: 1, 46, 72, 99, 101, 128, 129, 131, 155, 180, 192, 194, 213, 220, 222.

134. NOSEK CHRÓŚCIELOWY. (*Geranium robertianum*). Rośnie dziko na gruntach kamienistych. Liście ma wpoprzek dzielone i następnie jeszcze rozdzielające się na mniejsze listeczki. Kwitnie czerwono w czerwcu. Liście zbierać można całe lato. Sok z nich przegotowany ze smalcem jest dobrem lekarstwem na parchy, jeżeli niem smarować miejsca zajęte.

Nr. Nr. chorób: 12, 149, 156, 186.

135. NOSTRZYK LEKARSKI. (*Melilotus officinalis*). Dziko rosnący można napotkać w zbożach, ale rzadko. Nale-

ży go uprawiać w ogrodach. Łodyga do 1 m. wysoka, prosta, rozgałęziona. Liście z trzech płatków piłkowanych złożone. Kwiaty żółte, drobne, ukazujące się przez lato i jesień. Zbierać w czasie kwitnienia. Zawiera olejek lotny, kumarynę, gorzknik, śluz, kwas lędzinowy. Działa pobudzająco, rozmięczająco.

Nr. choroby: 45.

136. OCET WINNY. Otrzymać można w większych handlach win i składach aptecznych.

Nr. Nr. chorób: 7, 11, 30, 38, 40, 43, 54, 78, 86, 87, 90, 97, 117, 118, 148, 161, 218, 238.

137. OGÓRECZNIK LEKARSKI. (*Borrago officinalis*). Rośnie dziko na gruzach i w ogrodach. Dochodzi 70 cm. wysokości. Łodyga szorstko owłosiona, liście dolne jajowate, wyższe podłużne, nieco kędzierzawe. Kwiaty błękitne lub czerwone, na wierzchołkach gałązek. Ziarło jajowate, czarne, brózdowane. Smak i woń ogórkowa. Zbierać w czasie kwitnienia i suszyć szybko, często przewracając. Zawiera w sobie: śluz, żywicę, asparaginę, saletrzan potasowy i wapienny, oraz olejek lotny. Działa moczopędnie, wzmacnia nerwy i krew czyści.

Nr. Nr. chorób: 51, 52, 128, 188.

138. OGÓREK ZWYCZAJNY. (*Cucumis sativus*). Dobrze każdemu znana roślina, wydająca długi owoc mięsisty, przyrządzany na rozliczne sposoby w gospodarstwie domowym, jako dodatek do potraw.

Nr. Nr. chorób: 47, 59, 129, 140, 173, 209.

139. OLIWA. Produkt importowany z krajów południowych, powszechnie znany i użytkowany.

Nr. Nr. chorób: 25, 40, 47, 66, 76, 92, 96, 128, 137, 141, 145, 149, 195, 198.

140. OLSZA *v.* *Olszyna*. (*Alnus*). Drzewo rosnące nad brzegami wód, w miejscach niskich i błotnistych, tworząc niekiedy obszerne lasy. Liście ma prawie okrągłe, karbowane, skórkowe, z wierzchu ciemno-zielone, a pod spodem jaśniejsze.

Nr. Nr. chorób: 156, 180, 222.

141. OMAN. *Łomian.* (*Inula helenium*). Spotkać można w lasach zacienionych, wilgotnych. Uprawiany też jest w ogrodach. Korzeń ma gruby, rozgałęziony; łodygę walcowatą, brózdowaną, gęsto owłosioną. Liście korzeniowe duże, pod spodem omszone. Kwiaty wielkie, żółte, trwające przez czerwiec i lipiec. Zbierać korzenie rośliny trzyletniej, na wiosnę. Działa moczopędnie, podnieca, wydobywa śluzu, wzmacnia żołądek, pobudza menstruację. Składniki: inulina, helenina, wolny kwas octowy, żywica.

Nr. Nr. chorób: 9, 26, 47, 55, 65, 68, 144, 148, 149, 166, 201, 242.

142. ORZECH WŁOSKI. (*Juglans regia*). Znanie piękne drzewo, o aromatycznym zapachu liści, które zbierać należy w lipcu. Smaczny owoc, w lecznictwie używany jest przed dojrzaniem i w tym celu zbiera się w lipcu. Liście, układane w psich budach, chronią psy w czasie lata od pcheł. Działanie roztwarzające, ściągające, wzmacniające, czyszczące krew i wypędzające robaki. Składniki: gorycz orzechowa, kwas cytrynowy i jabłeczny, cukier, mączka i kwas garbnikowy.

Nr. Nr. chorób: 7, 16, 17, 36, 101, 132, 192, 201, 223.

143. OSET. (*Carduus nutans*). Rośnie w rowach, przy płotach, w podwórzach, nie dając się wytępić. Roślina opatrzona kolcami. Kwitnie czerwono. Zbierać puch po okwitnieniu, wczesną jesienią.

Nr. choroby: 141.

144. OSINA. (*Populus tremula*). Drzewo, dorastające 60 stóp wysokości. Liście ma okrągławe, tępo zakończone, nieforemnie ząbkowane, na długich ogonkach. Rośnie w lasach i przy drogach.

Nr. Nr. chorób: 5, 64.

145. OTRĘBY. Otrębami nazywamy oddzieloną w młynie zwierzchnią łuskę ziarn pszenicy lub żyta.

Nr. choroby: 72.

146. OWIES. (*Avena sativa*). Znana i powszechnie uprawiana na paszę dla koni roślina.

Nr. Nr. chorób: 10, 43, 59, 62, 76, 81, 84, 87, 120, 124, 136, 138, 161, 193.

147. PAPROĆ POSPOLITA. (*Aspidium filix mas.*). W lasach rośnie na całych przestrzeniach. Liście wielkie, pierzaste, w kształt parasola się rozścielające. Łodyga o kantach ostrych, drzewiasta.

Nr. Nr. chorób: 1, 62, 194.

148. PERZ POSPOLITY. (*Triticum repens*). Roślina o pełzającym korzeniu białym, cienkim, lecz trudnym do wypłenienia z gruntu, ukazująca się na powierzchni jako dość smaczna trawa. Rośnie na każdej glebie. Korzenie zbierać na wiosnę i w jesieni. Zawierają one wiele mąki, bardzo pożywnej, cukier, gumę. Z suszonego korzenia można wypiekać (po zmieleniu na mąkę) smaczny chleb pożywny, a szczególnie z domieszką $\frac{1}{3}$ części mąki żytniej.

Nr. Nr. chorób: 33, 47, 50, 62, 63, 72, 83, 128, 186, 192, 227.

149. PIERWIOSNEK LEKARSKI. (*Primula officinalis*). Roślina o krótkiej łodydze, na której nasadzone listki tworzą na ziemi jakby koronę. Kwiaty cytrynowo-żółte, z plamami pomarańczowymi. Rośnie na polach, łąkach, przy drogach. Korzeń działa uspokajająco na nerwy. Kwiat i liście zbierać w marcu i kwietniu. Działają napotnie, moczopędnie, poślniecająco. Składniki: primulina, sole potasowe, sól kuchenna, gorzknik wyciągowy.

Nr. Nr. chorób: 6, 40, 41, 111.

150. PIETRUSZKA OGRODOWA. (*Petroselinum sativum*). Ogólnie znana roślina w warzywnictwie, uprawiana dla pachnących korzeni, kwitnąca w czerwcu i lipcu. Nasienie zbierać we wrześniu, a korzeń w późnej jesieni. Pierwiastki: apiina, szczawian wapniowy, terpena, olej. Działa roztwarzająco, uśmierzająco, moczopędnie, pobudzająco.

Nr. Nr. chorób: 9, 45, 60, 89, 115, 140, 155, 182, 187.

151. PIOŁUN. (*Artemisia absinthium*). Rośnie dziko przy drogach, około murów, na nasypach. Korzeń ma gałęzisty, łodygę okrągłą, dość wysoką, liście szaro-białe, kwiaty żółte, ukazujące się w lipcu. Zbierać w czasie kwitnienia lub nieco wcześniej. Pierwiastki: absyntyna, sole mineralne, potas, gorzka żywica, olejek lotny, białko. Powstrzymuje biegunkę, wzmacnia żołądek, krew czyści, wypędza robaki.

Nr. Nr. chorób: 5, 7, 9, 21, 23a, 25, 32, 38, 65, 68, 72, 77, 82, 106, 170, 173, 177, 188, 194, 198, 221, 242.

152. PIWONJA. *Bujan*. (*Paeonia*). Hodowana w ogrodach dla wielkiego, pięknego kwiatu, w różnych kolorach.

Nr. Nr. chorób: 30, 144, 222.

153. PŁUCNIK LEKARSKI. *Porost ziemny*. (*Pulmonaria officinalis*). Rośnie w zaroślach i lasach. Korzeń drzewiasty, łodyga prosta, szorstka. Liście korzeniowe sercowate, a łodygowe podługowate, szorstkie, z białymi plamkami. Kwiaty czerwone, później błękitnieją, trwając od marca do maja. Pierwiastki: wapń, śluz. Zbierać liście korzeniowe. Działają one silnie podniecająco na wydzieliny i ściągająco.

Nr. Nr. chorób: 64, 73, 180.

154. PODBIAŁ ZWYCZAJNY. *Grzybień. Kaczeniec*. (*Tusilago farfara*). Kłaczce okrągławe, mięsiste, łodyga prosta, liście dość wielkie, spodem welniaste, nerkowate, ukazujące się dopiero po rozkwicie. Kwiaty ukazują się wczesną wiosną, rurkowate, koloru purpurowego. Rośnie na brzegach rzek, stawów, przy źródłiskach i na mokrych łąkach. Zbierać po okwitnieniu. Składniki: garbnik żelazisto-zieleniący, gorzknik wyciągowy, mangan, śluz, wapń, siarka. Wydala flegmę, pobudza błony śluzowe do czynności, pędzi poty, rozmiękcza.

Nr. Nr. chorób: 5, 18, 39, 44, 47, 63, 64, 73, 98, 142,

143, 186, 237.

155. PODRÓŻNIK. *Cykorja polna*. (*Cichorium intybus*). Rośnie na brzegach lasów, przy drogach, na miedzach, łą-

kach i koło domów. Korzeń ma wielogłowy, mięsisty. Łodyga rowkowana, rozgałęziona, do 1 metra wysoka. Liście szorstkie, pierzaste. Kwiaty modre, trwające od lipca do września. Zbierać w sierpniu. Zawiera: kwas krzemowy, cukier, żywicę, siarczan potasowy, gorzknik wyciągowy, azotan, sól amonową. Działanie: podnieca apetyt, czyści krew, niszczy kwasy.

Nr. Nr. chorób: 20, 50, 62, 132, 180, 211.

156. POKRZYWA MAŁA. *Parzawka*. (*Urtica dioica*). Łodyga prosta, liście sercowato-podłużne, koloru jasno-zielonego, pokryte wraz z łodygą włoskami kolącymi. Rośnie pod płotami, na rumowiskach lub w ogrodach z dobrą glebą. Zbierać w maju. Zawiera ostrą substancję wyciągową, niedokwas żelaza, kwas mrówczany, siarczan wapnia, garbnik, śluz, siarkę, potas, gumę. Pędzi mocz, krew czyści, uśmierza gorączkę, rozrzedza flegmę.

Nr. Nr. chorób: 9, 28, 50, 83, 85, 122, 148, 183, 184, 194, 209, 215, 222.

157. POKRZYWA WIELKA. (*Urtica divica*). Roślina różniąca się od pokrzywy malej wyższym wzrostem, ciemniejszą zielenią, większymi liśćmi i mniej piekącymi włoskami, oraz słabszym działaniem na organizm.

Nr. Nr. chorób: 5, 11, 13, 62, 64, 170, 201, 209.

158. POMARAŃCZA ZWYCZAJNA. (*Citrus aurantium*). Owoc drzewa pomarańczowego, pochodzącego z Azji zwrotnikowej, hodowanego obecnie w cieplejszych krajach Europy i Ameryki. Nader soczysty owoc ołznacza się orzeźwiającym, kwaskowato-słodkim smakiem. Skórka zewnętrzna zawiera w sobie olejku lotnego, o miłym zapachu.

Nr. Nr. chorób: 30, 128, 244.

159. POMIDOR. (*Lycopersicum esculentum*). Pochodzi z Ameryki cieplejszej; hoduje się we wszystkich ogrodach i wydaje dobrze znany owoc okrągławy, czerwonej lub żółtej barwy, o mięsistej soczystości, kwaskowatej, dość ostrej woni samego ziela.

Nr. choroby: 212.

160. POMORNIK. (*Arnica*). Rośnie na łąkach bagnistych, ma liście zaraz przy korzeniu, ścielące się po ziemi, jajowate. Łodygę na 50—60 cm. wysoką, a na niej kwiat duży o silnym zapachu. Kwitnie w czerwcu i lipcu. Pędzi mocz, wywołuje poty, przyspiesza oddech i tętno, podnieca nerwy. Pierwiastki: kwas korzenny i garbnikowy, guma, arnicyna, olejek lotny, żywica, sole wapienne.

Nr. Nr. chorób: 39, 117, 135, 139, 148, 198, 208, 221, 225, 231, 239, 242.

161. POROST ISLANDZKI. (*Lichen islandica*). Rośnie tylko na północy w Europie, to też dostać go można tylko w aptekach i składach aptecznych.

Nr. choroby: 47.

162. PORTULAKA. *Kurza noga*. (*Portulaca sativa*). Napotykamy ją między warzywami. Łodyga rozpościera się po ziemi, zwykle czerwonawa, soczysta. Liście podługne, gładkie, mięsiste. Kwitnie żółto.

Nr. choroby: 32.

163. PORZECZKA. (*Ribes*). Dobrze znany krzak w sadach, wydający owoce kuliste, kwaskowate, używane na soki i konfitury, oraz do wyrobu wina porzeczkowego.

Nr. choroby: 155.

164. PORZECZKA CZARNA. *Smrodynia*. (*Ribes nigrum*). Krzak porzeczkowy, odznaczający się jagodami zupełnie czarnymi, wydający ostry, niemiły zapach, chociaż z owoców są nader smaczne konfitury. Liście zbierać w maju, a owoce w lipcu. Działanie napotne, ściągające, moczopędne i wzmacniające. Składniki: ostrej, przenikliwej woni olejek lotny, kwas jabłeczny i cytrynowy, cukier śluzowy.

Nr. Nr. chorób: 59, 73, 116, 151.

165. POZIOMKA. (*Fragaria vesca*). Rośnie dziko w lasach. Łodyga przyziemna, krótka; liście trzylistkowe, piłkowane. Kwitnie białą w maju i czerwcu, wydając następnie smaczne, orzeźwiające jagody, jasno-czerwonego koloru. Li-

ście zbierać w kwietniu i maju, a owoce w czerwcu i lipcu. Pierwiastki: kwas jabłeczny i cytrynowy, natron, kwas garbnikowy i krzemowy, cukier, kwas salicylowy. Działa ściągająco i oczyszcza krew.

Nr. Nr. chorób: 28, 43, 47, 50, 59, 83, 128, 137, 162, 184, 185, 209, 244.

166. PROSO ZWYCZAJNE. (*Panicum miliaceum*). Roślina z rodziny trawowatych, odznacza się wiechą obszerną, rozpięchłą, w wierzchołku zwisłą, liściem szerokim o pochewkach kosmatych, ziarnem drobnem, kulistym, żółtawem lub brunatnem. Pierwotnie pochodzi z Indyj, obecnie uprawiane na dobrych ziemiach. Z nasienia otrzymujemy kaszę jaglaną.

Nr. choroby: 137.

167. PRZETACZNIK LEKARSKI. (*Veronica officinalis*). Rośnie gromadnie na pastwiskach i suchych wolnych miejscach. Korzeń ma włóknisty, łodygę napół leżącą, liście jajowate, piłkowane, kwiatki drobne, bledo-niebieskie. Kwitnie od czerwca do sierpnia i wówczas zbierać należy. Działa podniecająco na błony śluzowe, roztwarza flegmę. Składniki: śluz, gorznik wyciągowy, garbnik.

Nr. Nr. chorób: 5, 39, 47, 63, 101, 180, 194, 201, 219, 242.

168. PRZYMIOT. *Ołownica*. (*Senecio vulgaris*). Ziele na pokarm kanarkom podawane, rośnie w ogrodach, kwitnie żółto całe lato.

Nr. choroby: 42.

169. PRZYTULJA BIAŁA. (*Galium aparine*). Rośnie na suchych łąkach. Liście wydłużone, kwiaty białe od lipca do września trwające. Ziele zbierać w czasie kwitnienia.

Nr. Nr. chorób: 144, 178.

170. PRZYTULJA ŻÓŁTA. *Mlecznik*. *Marzanna*. (*Galium verum*). Różni się od poprzedniej kwiatem żółtym. Właściwości lecznicze posiada takie same jak poprzednia, nieco jednak silniej działa na organizm, a mianowicie na pobudzanie

przemiany materyj. Pierwiastki: kwas garbnikowy i korzenny, sól kuchenna, sole: wapienne, sodowe, potasowe.

Nr. Nr. chorób: 85, 89, 208.

171. RABARBAR. *Rzewień lekarski*. (Rheum officinalis). Piękna roślina o grubym korzeniu kłębiastym, dziurkowanym, zawierającym sok szafranowo-żółty. Łodyga do 4-ch łokci dochodząca, gruba, mięsista. Liście wielkie, pięciołatkowe. Kwiaty białe. Korzenie kopać w jesieni. W wielu ogrodach hodowana jest dla ozdoby i smacznego kompotu z niej przyrządzanego. Działanie wzmacniające żołądek i rozpuszczające. Składniki: garbnik, kwas rzewniowy, szczawian wapniowy, żywica, guma, śluz, barwnik żółty i olejek lotny.

Nr. choroby: 7.

172. RDEST ŁĄKOWY *v. Wężownik*. (Polygonum bistorta). Rośnie gromadnie na łąkach wilgotnych, łodygę ma prostą, do metra dochodzącą. Liście podłużno jajowate. Kwitnie różowo od maja do września, kwiatki w kłosek zebrane. Zbierać od początku kwitnienia. Działanie silnie pobudzające. Składniki: szczawian potasu, mączka i obfitość kwasu garbnikowego.

Nr. Nr. chorób: 151, 180, 222.

173. RDEST PLAMISTY *v. czarny*. (Polygonum persicaria). Rośnie około wsi, przy polach, sadzawkach, rowach. Liście lancetowate lub eliptyczne, często oznaczone plamą czarniawą na wierzchu. Kwiaty czerwone, zielone lub białe. Nasienie czarne. Działanie nieco słabsze od innych rdestów.

Nr. choroby: 180.

174. RDEST PTASI. *Sporysz*. (Polygonum aviculare). Rośnie na drogach i pustych miejscach około zabudowań. Łodyga rozściela się po ziemi, puszczając ścielące się też gałązki z liśćmi lancetowatymi. Kwiatki maleńkie, prawie zielone. Zbierać w czerwcu do końca sierpnia. Pierwiastki: fosforan potasu i wapnia, białko indygowie. Kwas garbnikowy, guma,

mączka. Znakomicie działa w kamieniach pęcherzowych, biegunkach, chorobach wątroby. Nierównie silniej działa ziele w stanie świeżym lub zaraz po ususzeniu. Długo przetrzymywane działa bardzo słabo lub wcale.

Nr. Nr. chorób: 5, 7, 61, 68, 142, 180, 221.

175. RDEST WODNY. *Plonnik wodny*. (*Polygonum amphibium*). Rośnie na mokradłach, w zalewanych rowach. Korzeń ma perzowaty, liście eliptyczne, pływające, gładkie. Kwiaty czerwone. Pachnie odrażająco. Smak kwaskowaty. Odwar z niego lepiej przyrządzać na winie, aniżeli wodzie, jeżeli pragniemy szybszy osiągnąć skutek.

Nr. Nr. chorób: 77, 190, 203.

176. ROJNIK POSPOLITY. *Skoczek czerwony*. (*Sempervivum tectorum*). Nieoceniona ta roślina rośnie na wzgórzach, w lasach, na ziemi piaszczystej, oraz na murach i dachach. Z pośród mięsistych, jasno-zielonych, w różyczkę ułożonych liści wznosi się łodyga omszona, u góry okryta kwiatami różowemi. Kwitnie w lipcu i sierpniu. Liście zbierać od czerwca. Działanie chłodzące, uśmierzające kurcze, ściągające, moczopędne i wypędzające robaki. Pierwiastki: kwas jabłeczny, wapń, sole mineralne i ostra substancja wyciągowa.

Nr. Nr. chorób: 36, 45, 46, 49, 99, 133, 152, 186, 203, 208.

177. ROSICZKA. (*Rosera rotundifolia*). Rośnie na łąkach torfiastych, mokrych. Liście jajowate; głąbik dwa razy dłuższy od liści. Kwiaty białe. Gruczołkowate włoski tej rośliny wydzielają kropelki płynu.

Nr. choroby: 237.

178. ROZCHODNIK. (*Sedum acre*). Rośnie na gruntach piaszczystych, wzgórkowatych, na słońce wystawionych. Łodygi ma rozdzielone na gałązki, okryte krótkimi listkami, bezogonkowymi, mięsistymi, pod spodem nieco wypukłymi, gładkimi, kwitnie w czerwcu i lipcu. Kwiat na wierzchołku gałązki, żółty, pięciopłatkowy. Zawiera w sobie wiele białka, pierwiastek ściągający, kwas jabłkowy, z wapnem skombino-

wany. Wewnątrz użyty sok rozwalnia i skłania do wmitów. Na wrzody złośliwe i rany jest środkiem znakomitym.

Nr. Nr. chorób: 156, 218.

179. ROZMARYN OGRODOWY. (Anthos). Krzewina dość znana o ostrym zapachu, hodowana w wielu ogrodach wiejskich. Na dość wysokiej łodydze ma liście wąskie, od spodu białawe. Kwitnie różowo. Działanie silnie pobudzające, wzmacniające nerwy. Składniki: gorzknik, żywica, kwas garbnikowy i ostrej woni olejek lotny.

Nr. Nr. chorób: 40, 45, 68, 98, 106, 108, 118, 148, 170, 173, 175, 212.

180. ROZMARYN LEKARSKI. (Rosmarinus officinalis). Hodowany w doniczkach i ogrodach. Ma długie liście skórkowate, ciemno-zielone, od spodu szaro omszone. Kwiaty błękitne od kwietnia do czerwca. Zbierać w czasie kwitnienia. Działa słabiej, aniżeli poprzedni.

Nr. choroby: 55.

181. RÓŻA POLNA. (Rosa canina). Rośnie dziko pod płotami i w zaroślach leśnych. Liście pierzaste, ząbkowane, kwiaty jasno-czerwone lub prawie białe. Owoce czerwone, jagowate. Liście i pączki zbierać w czerwcu, jagody w jesieni. Składniki: olejek lotny, kwas dębinkowy i garbnikowy, guma, a w owocach kwas jabłeczny i cukier.

Nr. Nr. chorób: 73, 202, 209.

182. RUMIANEK LEKARSKI. (Matricaria chamomilla). Rośnie dziko na polach i łąkach. Jako znany ogólnie kwiatek biały z zapachem sobie właściwym, szczegółowego opisu nie wymaga. Zbierać należy podczas kwitnienia, odróżniając od rumianku polnego „psim“ zwanego, mającego zapach niemiły. Jak niedocenianą przez ogół jest ta miła i pożyteczna roślina, w tak wielu wypadkach niedomagania ludzi lecząca, miałem sposobność przekonania się, zrobiwszy próbę: kilka jednakowej wielkości kawałków mięsa cielęcego obsypałem proszkiem z różnych ziół i proszkami, używanymi jako

przeciwnie, a między innymi i chininą; jeden kawałek mięsa obsypany był proszkiem z kwiatu rumiankowego. Po pięciu dniach tylko ten ostatni kawałek mięsa nie uległ zepsuciu, gdy wszystkie inne mniej lub więcej uległy rozkładowi.

Nr. Nr. chorób: 5, 13, 15, 16, 19, 33, 42, 43, 44, 54, 63, 93, 97, 99, 172, 175, 187, 191, 194, 195, 200, 202, 208, 210, 233, 244.

183. RUMIANEK RZYMSKI. *Maruna*. (*Anthemis nobilis*). Z postaci podobny do rumianku poprzedniego, ale kwiaty ma większe i pełne, a zapach silniejszy. Hodowany jest w ogrodach. Działanie ból kojące, krew czyści, nerwy uspokaja. Składniki: olejek lotny, gorzknik, nieco śluzu.

Nr. Nr. chorób: 5, 31, 53, 195.

184. RUTA OGRODOWA *v. ptasia*. (*Ruta graveolens*). Hodowana jest w ogrodach. Na prostej, gładkiej łodydze z pierzastymi liśćmi, ma kwiaty jasno-zielone. Kwitnie od czerwca do sierpnia. Liście zbierać przed kwitnieniem, a całe ziele podczas rozkwitu. Pobudza i wzmacnia strawność, podnieca nerwy, uśmierza bóle. Składniki: olejek lotny, mączka zielona, białko, kwas wolny, gorzknik wyciągowy.

Nr. Nr. chorób: 1, 3, 40, 41, 42, 51, 59, 99, 121, 131, 159, 180, 182, 188, 189, 198, 202, 217, 218, 244.

185. RYŻ ZWYCZAJNY. (*Oryza sativa*). Pierwotnie w Indjach, a dziś jest zasiewany prawie na całej kuli ziemskiej, w klimatach ciepłych, na miejscach mokrych. Ziarno ryżu, używane jako potrawa, w powszechnym jest użyciu. Do celów leczniczych używać należy gatunków lepszych.

Nr. Nr. chorób: 28, 65, 68.

186. RZEPA. (*Brassica rapa*). Liczne odmiany tej rośliny, różniące się barwą, smakiem i wielkością korzenia, hodowane są powszechnie w ogrodach.

Nr. Nr. chorób: 137, 197.

187. RZEPNIK POSPOLITY. (*Agrimonia eupatoria*). Roślina o pojedynczej wysokiej łodydze, ma liście pierzaste,

nieparzyste, grubo piłkowane przy osadzie. Kwiaty blado-żółte, drobne. Owoce podługne, czepiają się odzieży i znane są pod mianem „wszów dziadowskich“. Rośnie na każdej glebie między jarzynami, w rowach, przy płotach. Kwitnie od czerwca do sierpnia i wówczas ziele z korzeniem zbierać i suszyć należy. Pędzi mocz i poty, ułatwia trawienie, ściąga. Zawiera w sobie garbnik, śluz, gorzknik wyciągowy i olejek lotny.

Nr. Nr. chorób: 33, 47, 65, 68, 69, 72, 101, 110, 112, 123, 201, 213.

188. RZEŻUCHA LEKARSKA. (*Nasturtium officinalis*). Rośnie dziko przy źródłach, rzeczkach, mokrych rowach. Łodygę ma pustą, pełzającą po ziemi. Liście pierzaste, prawie sercowate. Kwiaty białe. Zbierać przed końcem czerwca. Zawiera olej gorczyczny, niedokwas żelaza, sole alkaliczne, garbnik, jodek potasowy, olejek lotny. Działa przeciwnie, ściągając, wzmacnia trawienie, pędzi mocz, krew czyści.

Nr. Nr. chorób: 39, 83, 192, 203, 244.

189. RZODKIEW OGRODOWA (*Raphanus sativus*). Roślina powszechnie w ogrodach hodowana dla kłacza o smaku ostrym, wzmacniająca trawienie, wypędzająca robaki.

Nr. Nr. chorób: 9, 38, 55, 115, 173, 182, 210, 215.

190. SELER. (*Apium graveolens*). Dobrze znana gospodyniom roślina o wonnym korzeniu, hodowana między warzywami do potrzeb kuchennych. Znakomicie działa w podażrze spożywanie selerów.

Nr. Nr. chorób: 4, 9, 39, 162, 208.

191. SENES. (*Senna*). Roślina przeważnie znajdująca się w Afryce. W użyciu są tylko liście, zwane strączkami senesowemi. Działanie swe zawdzięczają k a t a r t y n i e, której zawierają wiele. Działanie silnie przeczyszczające.

Nr. Nr. chorób: 40, 50, 128, 148.

192. SIANO. Pod tą nazwą ogólną rozumiemy zbiór różnych traw, wyrastających na łąkach, a zbieranych na paszę

dla koni i bydła. W lecznictwie najlepsze są okruszyny siana, jako zmieszane z kwiatem i nasieniem.

Nr. Nr. chorób: 7, 39, 50, 74, 80, 84, 96, 99, 136, 137, 161, 174, 184, 191, 192, 236.

193. SKRZYP. *Koszcza. Jedlinka.* (*Equisetum arvense*). Rośnie na polach i w lasach wilgotnych lub gliniastych. Kłęcz podziemny, gałęzisty, wypuszczający łodygi. Kłós podłużny, walcowaty. Zamiast liści ma miotelki iglicowe. Zbierać od lipca do jesieni gałązki płonne. Działanie silnie moczopędne, ściągające, czyszczące narządy trawienia. Zawiera pierwiastki: kwas korzenny, wapń, potas i gorzknik wyciągowy.

Nr. Nr. chorób: 5, 7, 19, 21, 25, 39, 50, 59, 60, 61, 81, 89, 90, 96, 101, 115, 146, 152, 173, 187.

194. ŚLEDŹ. (*Clupeida*). Dobrze znana, najpożyteczniejsza ze wszystkich gatunków ryba, poławiana na brzegach krajów Europy północnej i środkowej. Najlepsze śledzie pochodzą z Holandji. Czarnomorskie źle są solone.

Nr. Nr. chorób: 18, 48.

195. ŚLIWA. (*Prunus fruticosa*). Powszechnie znane drzewo, wydające w jesieni smaczne, soczyste owoce. Za najlepszy gatunek uważane są „węgiarki“, które dla chorych obierać należy ze skórki.

Nr. choroby: 185.

196. SŁODKOGORZ. (*Solanum dulcamara*). Krzewina dziko wyrastająca w miejscach nieco wilgotnych, gajach olszowych, zaroślach. Ma łodygi giętkie, wspinające się. Kwiaty fioletowe. Zbierać tylko łodygi. Jagody zawierają w sobie truciznę. Cała roślina ma pierwiastki alkaliczno-narkotyczne. Działanie: czyści krew, pobudza do wymiotów.

Nr. Nr. chorób: 33, 63, 101, 201.

197. SŁONECZNIK. (*Helianthus annuus*). Wspaniała roślina, bardzo rozpowszechniona w ogródkach wiejskich, odznaczająca się wyniosłą postacią i wielkim kwiatem, z którego nasion wytłaczany jest wyborowy olej, a też nasiona chętnie

jadane przez dzieci. Łodyga i liście stanowią wyborną paszę dla kóz i bydła. Składniki: znaczna ilość oleju tłustego, śluz, gorzknik wyciągowy, cukier, żywica, guma.

Nr. Nr. chorób: 31, 50.

198. ŚLAZ POZIOMY. *Serek*. (*Malve neglecta*). Rośnie na ścieżkach, w rowach przydrożnych. Liście ma drobne, okrągłe, jakby w krzaczek ułożone. Poznać go łatwo, ponieważ owoc jego ma kształt małych serków, którymi dzieci chętnie się bawią. Zawiera w sobie wiele soli mineralnych i śluz roślinny, co czyni go jedną z najużyteczniejszych roślin.

Nr. Nr. chorób: 18, 26, 45, 47, 62, 63, 83, 104, 119, 145, 147, 153, 176, 209.

199. ŚLAZ POSPOLITY, *leśny, lekarski*. (*Althaea officinalis*). Błędnie nazywany jest leśnym, gdyż w lasach nigdy go nie napotykamy. Rośnie na łąkach, między krzakami, lub hodowany jest w ogrodach. Kwiaty ma błękitno-czerwone lub czerwone. Liście i kwiaty zbierać w czerwcu do września, a korzeń mięsisty w jesieni. Działanie uśmierzające, rozpuszczające. Pierwiastki: obfitość śluzu roślinnego, sól wapienna, potas, barwnik.

Nr. Nr. chorób: 2, 7, 132, 194, 209, 230.

200. SOCZEWICA. (*Ervum lens*). U nas roślina ta rzadko jest uprawiana. Kolebką jego są kraje Europy południowej i Ameryka. Liście ma pierzaste, wąsate; kwiaty drobne, liljowe z fioletowymi żyłkami; strączki małe, gładkie, dwunasionowe, o nasionach drobnych, prawie kulistych, łatwiej od grochu strawnych.

Nr. Nr. chorób: 81, 130, 137, 173, 179, 184.

201. SOSNA ZWYCZAJNA. (*Pinus sylvestris*). Dobrze znane drzewo, w lasach naszych rosnące, wiecznie zielone, o liściach szpilkowych; kwiaty na końcach gałązek, barwy blado-żółtawej. Pierwiastki: olejek lotny terpentynowy, żywica, guma, gorzknik. Zbierać kwiaty w maju.

Nr. Nr. chorób: 4, 55, 184, 201.

202. SÓL KUCHENNA. Zbyt dobrze znany minerał, aby go opisywać bliżej.

Nr. Nr. chorób: 5, 23, 33, 34, 40, 42, 43, 54, 66, 127, 148, 192, 195, 240.

203. STORCZYK PLAMISTY. (*Orchis maculata*). Pospolita roślina na łąkach wilgotnych i w lasach. Najużyteczniejszy jest korzeń; przedstawia on dwie bulwki nierówne. Łodyga wysoka, o liściach lancetowatych, śpiczastych, gładkich, na stronie wierzchniej czarnymi plamkami usianych, zakończona kłosem kwiatów purpurowych. Hodowane są jego rozliczne odmiany w ogrodach, dla pięknych kwiatów. Korzeń zawiera w sobie znaczną ilość salepu.

Nr. Nr. chorób: 62, 64, 113.

204. SREBRNIK POSPOLITY. (*Potentilla anserina*). Rośnie przy drogach, na łąkach, obok gnojowisk. Łodyga czołga się po ziemi. Liście pierzaste, szypułkowe, mające po kilka łatek grzebieniasto-piłkowanych. Kwiaty żółte ukazują się w maju i trwają do sierpnia. Zbierać całe ziele w czasie rozkwitu. Działa ściągająco i uśmierza kurcze. Zawiera: niedokwas żelaza, śluz, sole wapienne, siarkę, kwas garbnikowy, żywicę i gorzknik wyciągowy.

Nr. Nr. chorób: 93, 94, 99, 128, 183, 208, 213, 227.

205. STOKROTKA. (*Bellis perennis*). W cieplejszych okolicach kraju rośnie dziko. Odmiany ogrodowe mają kwiaty białe, różowawe lub srokatę. Kwitną wczesną wiosną, niemal całe lato.

Nr. choroby: 209.

206. STULISZ DROBNOPIERZASTY. (*Sisymbrium sophia*). Rośnie dziko pod płotami. Łodyga na półtorej stopy wysoka, u góry gałęzista. Listki gęste, cienkie, jak nitka; po okwitnięciu ma cieniuchne strączki, a w nich nasienie drobniejsze od ziarn tabaki. Działanie: uspokaja bóle głowy. Zbierać nasienie w jesieni.

Nr. choroby: 40.

207. SUCHOLUSTKA ŻÓŁTA. *Nieśmiertelnik dziki*. (Helichrysum). Znanie kwiatki z listkami, jakby z suchej słomy, ukazujące się na ugorach piaszczystych, drogach i miedzach, przy końcu lata.

Nr. choroby: 244.

208. ŚWIETLIK LEKARSKI. (Eufrosia officinalis). Rośnie na suchych łąkach, pastwiskach, na brzegach lasów. Liście ma jajowate, piłkowane; kwiaty białe, liljowo-prążkowane. Zbierać w sierpniu i wrześniu. Uśmierza kurcze, ściąga, chłodzi. Zawiera kwas krzemowy, garbnik żelazisty, gorzknik, sole alkaliczne.

Nr. Nr. chorób: 131, 230.

209. SZAFRAN. (Crocus sativus). Rośnie dziko na Wschodzie. Uprawiany jest bardzo mozolnie w niektórych krajach Europy południowej. W handlu znajdują się znamiona kwiatu tej rośliny, pod nazwą szafranu, często fałszowanego kwiatkami granatu, krokoszu i in. Zawiera 40 — 50% polichroitu, żółty olejek eteryczny, tłuszcz, cukier gronowy, barwnik. Działa pobudzająco, przeciwkurczowo, a w dawkach większych wywołuje zawrót i krwotoki.

Nr. choroby: 220.

210. SZAKŁAK. (Rhamnus cathartica). Krzew ciernisty, rosnący w zaroślach wilgotnych, często nad brzegami łąk, dorastając 10 — 15 stóp wysokości. Liście ma jajowate, drobno piłkowane. Kwiaty żółtawo-zielone, w małych wiązeczkach.

Nr. choroby: 50.

211. SZAKŁAK KRUSZYNA. (Rhamnus frangula). Rośnie w lasach olszynowych, nad brzegami wód biejących. Wyrasta do 4 metrów wysokości. Na ciemno-brunatnej korze pnia widoczne są plamki białe. Liście podługzne; kwiaty drobne, białawo-zielonawe. Jagody wielkości grochu, do jedzenia niezdatne. Zbierać korę z młodych gałązek, przed rozwinięciem liści. Kora gałązek jednorocznych wywołuje mdłości, w celach leczniczych należy więc zbierać ją z gałązek dwuletnich. Pro-

szek z kory usmażony w maśle jest dobrem lekarstwem na parchy i świerzbę u psów.

Nr. Nr. chorób: 128, 183, 201.

212. SZAŁWJA. (*Salvia officinalis*). Krzew zawsze zielony, z kwiatami fioletowymi, woni balsamicznej. Liście lancetowate, szaro-zielone. U nas hodowany jest w ogrodach, a dziko rośnie w Europie południowej. Zbierać na początku czerwca liście, razem z wierzchołkiem łodygi. Działanie przeciwnilne, pobudzające, przeciwpotne, wiatry pędzące. Zawiera olejek lotny, żywicę, garbnik i gorzknik wyciągowy.

Nr. Nr. chorób: 2, 3, 24, 25, 32, 36, 43, 49, 58, 63, 65,
68, 77, 120, 121, 142, 148, 167, 169, 170, 188,
194, 212 221 222.

213. SZCZAW KOBYLI. (*Rumex - hydroila - pattecum-Polygonaceae*). Rośnie na miedzach, ugorach, w rowach przydrożnych, między okopowami. Korzeń potężny, rozgałęziony, żółtawy. Liście wielkie, lancetowate, karbowane, na łodydze do dwóch stóp, wysokiej. Owoc podobny do tatarki, utrzymujący się na drobnych pręcikach, wiechowato w górnej części łodygi rozłożonych. Działanie silnie ściągające.

Nr. Nr. chorób: 28, 139, 149, 199, 227, 228.

214. SZCZAW POSPOLITY. (*Rumex acetosa*). Dobrze znana roślina, znajduje się na łąkach, oraz hodowana w ogrodach warzywnych, o liściach podługowatych, korzeniowych, o smaku szczawiowym. Zbierać w maju i czerwcu. Działanie: czyści krew, pobudza apetyt. Zawiera: kwas szczawiowy i krzemowy, sól szczawiovą, mangan i sole wapienne. Nr. Nr. chorób: 3, 9, 40, 46, 156, 173, 189, 203, 210, 211, 236, 244.

215. SZANTA. (*Marubium vulgare*). Podobna do melisy, lecz większa; ma od korzenia tylko jedną, grubszą gałęziastą łodygę; liście ząbkowane, szorstkie; kwiaty drobne wokół łodygi. Cała roślina wydziela woń ostrą. Rośnie niepostrzeżenie w ogrodach. Zbierać w czasie kwitnienia od czerwca do

września. Działanie moczopędne, uśmierzające bóle, pobudzające, rozpuszczające, czyści krew.

Nr. Nr. chorób: 33, 63, 109, 182, 196, 199, 244.

216. SZPARAG ZWYCZAJNY. (*Asparagus officinalis*). Dziko rośnie na polach suchych w wielu krajach Europy południowej i środkowej, lecz niezdatny jest do użycia, o ile nie jest ulepszony przez hodowlę ogrodową. Zawiera asparaginę, dzięki której używany jest do środków leczniczych.

Nr. Nr. chorób: 9, 115,

217. TATARAK. *Szuwar. Ziele tatarskie.* (*Acorus calamus*). Rośnie w wodach stojących. Korzeń gruby, gałęzisty, o miłej woni. Liście wprost z korzenia wyrastające, długie, jasno-zielonego koloru. Korzenie wydobywać wczesną wiosną lub podczas suszy letniej. Silnie pobudza żołądek do czynności, wzmacnia nerwy, uśmierza bóle, goi rany. Zawiera: olejek lotny, żywicę.

Nr. Nr. chorób: 1, 4, 26, 33, 39, 58, 80, 144, 148,

151, 177, 179, 192, 209, 229, 237, 238, 243.

218. TARNINA. (*Prunus spinosa*). Rośnie nad drogami i na wzgórzach. Krzak ma długie kolce, liście lancetowate, kwiaty białe, owoc nieco mniejszy od wiśni. Liście i kwiaty zbierać w marcu do maja, a korę w jesieni. Zawiera pierwiastki: kwas krzemowy, potas, gorzknik wyciągowy, garbnik w korze, olejek lotny w kwiatach.

Nr. Nr. chorób: 71, 83, 105, 120.

219. TASZNIK. (*Capsela bursa pastoris*). Najpospolitszy z pośród chwastów, rosnący wszędzie, a poznać go łatwo po listkach trójkątnych, drobnych. Działanie ściągające.

Nr. choroby: 86.

220. TATARKA. *Gryka.* (*Fagopyrum tataricum*). Roślina znana w gospodarstwie rolnem, mało wybredna na glebę. Łodyga czerwona, z białym lub różowawym kwiatem i ziarnami trójgraniastymi, z których wyrabiana jest kasza tatarczana i kaszka krakowska zwana.

Nr. choroby: 182.

221. TAWUŁA ŁAKOWA. (*Spirea ulmara*). Krzew dość wysoki, rozrastający się z korzenia. Liście zupełnie podobne do jarzębiny. Kwiaty drobne, białe, w bukiety piramidalne ułożone. Rośnie na łąkach, a w ogrodach hodowany jest dla wczesnej zieleni, jaką się okrywa zaraz po mrozach. Działanie ściągające, czyszczące błony śluzowe.

Nr. Nr. chorób: 13, 184.

222. TOBOŁKI POSPOLITE *v. polne*. (*Thlaspi arvense*). Rosną na polach, około dróg, między zbożem i warzywem. Kwiaty tej rośliny są drobne, białe; łuszczyнки wielkie, okrągławe, mocno spłaszczone, gładkie. W każdej komórce 6—8 ziarn kulisto jajowatych. Na bujnym gruncie dorasta 50 cm. wysokości. Zapach ma czosnkowy.

Nr. Nr. chorób: 7, 31, 47, 85, 88, 89, 209, 213, 244.

223. TOPÓŁ CZARNA. (*Populus nigra*). Znanie wielkie, rozłożyste drzewo, o liściach sercowatych, rosnące bardzo szybko, sadzone przy drogach, na miedzach. Zawiera olejek lotny w pączkach liścieniowych, gumę, żywicę.

Nr. Nr. chorób: 5, 64, 234.

224. TRAWKA WONNA. *Jundziłł*. (*Anthoxantum odoratum*). Korzeń trwały o mocnym zapachu. Kłos jajowo-podłużny, żółtawo-kasztanowaty, kłoski krótkie, ogonkowate, krótką ością zakończone. Działanie pobudzające nerwy, wywołujące poty. Zbierać korzenie w jesieni.

Nr. choroby: 43.

225. TRĘDOWNIK KNOTOWY. (*Scrophularia nodosa*). Rośnie w miejscach wilgotnych, cienistych, nad brzegami bagien i strumieni. Na korzeniach ma węzły okrągławe, twarde. Łodyga kanciasta. Liście jajowate, ząbkowane; kwiaty drobne, brudno-czerwonawe. Sok tej rośliny gubi parchy i krosty u trzody chlewnej.

Nr. choroby: 224.

226. TRÓJLIŚĆ. *Bobek trójlistny*. *Koniczyna wodna*. (*Menyanthes trifoliata*). Walcowata łodyga dość wysoka, silnie rozgałęziona. Liście z trzech listków złożone, na długich

szypułkach, drobno piłkowane, po brzegach koloru czerwonego. Kwitnie w maju i czerwcu bladoróżowo, groniasto. Rośnie na bagnach, błotnistych łąkach i w wodach stojących. Liście zbierać w czasie kwitnienia. Wzmacnia żołądek, lekko rozswalnia, pobudza trawienie, wypędza robaki. Zawiera: menjatywę, mączkę, gumę, cukier, kwas jabłeczny wolny, octan potasu.

Nr. Nr. chorób: 3, 4, 31, 38, 53, 55, 128, 192, 241.

227. TRZEBULA. *Czechrzyca*. (*Anthriscus cerefolium*). Roślina ta pochodzi z Europy południowej. U nas hodowana jest w ogrodach, pod nazwą trybulki. Liście ma miękkie, wiotkie, dwa razy składane o listkach pierzastosiecznych, prawie gładkich. Nieliczne kwiaty białe, drobne. Owoc podłużny, sztydłasty, gładki. Woń całej rośliny przyjemna, aromatyczna; smak korzenny, bez ostrości i goryczy.

Nr. Nr. chorób: 26, 47.

228. TURZYCA PIASKOWA. (*Carex aneria*). Rośnie dziko na miejscach bagnistych. Liście odstające, na końcu prawie trójkątne. Kłosa brunatno-rdzawe. Owoce jajowato-podłużne, blado słomiaste. Kwitnie w maju i czerwcu i wówczas zbierać należy. Zawiera żywicę balsamiczną, potas, kwas krzemowy, gorzknik wyciągowy, sól kuchenną, śluz, mączkę i potas. Wspiera przemianę materij.

Nr. choroby: 187.

229. TYSIĄCZNIK. *Centurja*. (*Erythrea centaurium*). Ziele o małej łodydze, w górze rozgałęzionej, liściach lancetowatych, kwiatach różowych, ukazujących się w lipcu i sierpniu; wówczas też całą roślinę zbierać należy. Spotykamy ją na wilgotnych, słonecznych polanach. Działanie: wzmacniające trawienie. Pierwiastki: gorzknik, saletra, potas i centauryna.

Nr. Nr. chorób: 3, 5, 7, 9, 31, 39, 41, 44, 53,

68, 100, 170, 185, 242, 243.

230. WARZĘCHA LEKARSKA. (*Cochlearia officinalis*). U nas hoduje się w ogrodach. Dziko rośnie w okolicach nadmorskich. W celach leczniczych używana najlepiej działa

w stanie świeżym; suszona wiele traci na sile. Dostać można w większych składach aptecznych. Zawiera w sobie różne sole alkaliczne, białko i siarczany olejek lotny.

Nr. Nr. chorób: 83, 187, 237.

231. WICZKA KONICZA. *Krzyżownica gorzka*. (Polygala amara). Roślina ta rośnie u nas na łąkach mokrych, torfiastych; wyrasta zwykle kępiasto i odznacza się liściem korzeniowym, odwrotnie sercowatym, tępym, dużym; łodygowe liście mniejsze, podługne. Kwiaty drobne, błękitnawe, ułożone w gronka. W aptekach można dostać, ale sprowadzane z Ameryki, co najlepiej świadczy o naszym gospodarstwie w tym zakresie.

Nr. Nr. chorób: 33, 64.

232. WIDŁAK GWOŹDZISTY. (*Lycopodium clavatum*). Rośnie w lasach nieco wilgotnych, cienistych. Łodyga rozpościera się po ziemi; gałązki jej wznoszą się do góry; liście szczupłe, równowąskie, śpiczaste, rozrzucone, w wierzchołku kończą się długim włosem; kłosa wierzchołkowe podwójne, szypułkowe, walcowate, uformowane z łusek. W końcu września kłosa te wydają za poruszeniem obfity, drobniutki, siarczysto-żółtawy pyłek, nadzwyczaj zapalny. Proszek ten używany jest w teatrach do ogni sztucznych, a w aptekach do osypywania pigułek. Działanie lecznicze chłodząco suszące. Zawiera w sobie olej tłusty, alkaloid lotny, cukier i wiele popiołu.

Nr. Nr. chorób: 85, 151.

233. WIERZBA. (*Salix fragilis*). Znane drzewo, rosnące nad brzegami wód, na mokrych łąkach, łatwo się mnoży z sadzonek na wiosnę. Liście ma lancetowate, ząbkowane, gałązki młode koloru żółtego. Kora ma woń balsamiczną. Zbierać korę z dwuletnich gałązek na wiosnę. Zawiera: salicynę, kwas garbnikowy, wapń, sole potasowe i sodę.

Nr. Nr. chorób: 11, 24, 28, 107, 123, 144, 187, 194, 209, 245.

234. WILCZE ŁYKO. (*Daphne mezereum*). Krzew do metra wysoki, rośnie w gajach cienistych, kwitnie w mar-

cu różowo. Jagody ma czerwone, kuliste, błyszczące, trujące. Kora ma własności wezykatoryjne.

Nr choroby: 117.

235. WILŻYNA CIERNISTA. *Lisiogon*. (*Ononis spinosa*). Małeńka podkrzewina o nieprzyjemnej woni, rośnie na polach piaszczystych, ugorach, pastwiskach i przy drogach. Odznacza się dużym różowym kwiatem, łodygą ciernistą. Kwitnie w czerwcu i lipcu; zbiera się tylko korzenie trzyletnie w jesieni, chociaż i liście tej rośliny są dobrem lekarstwem, gdy herbatę z nich pić w bólach pęcherza lub nerek. Składniki: ononina, siarka, sól, żywica, mączka, winian potasu i wapnia, niedokwas żelaza.

Nr. Nr. chorób: 2, 4, 36, 44, 55, 60, 115, 162.

236. WINOGRONO. (*Fructus Vitis vinifera*). Owoc krzewu winorośli zwyczajnej, pochodzącej pierwotnie z Mingrelji i Georgji. Obecnie hodowany na wielką skalę w cieplejszych krajach Europy, a u nas również w wielu ogrodach starannie pielęgnowany, dla smacznych, soczystych jagód. Zawiera pierwiastki: cukier, pelargonjan etylu, olejek lotny, śluz, pektynę, gumę, ciała wyciągowe i proteinowe, glicerynę, kwas bursztynowy, sole i części mineralne.

Nr. Nr. chorób: 43, 59, 194.

237. WIŚNIA. (*Prunus cerasus*). Powszechnie znane u nas drzewo, wydające obficie białe kwiaty na początku maja, a w lipcu soczyste owoce, z których wyrabiamy soki i konfitury.

Nr. choroby: 43.

238. WITUŁKA. (*Verbena officinalis*). Rośnie pod płotami, na gruzach. Łodyga gałęzista, szorstka, z liśćmi podługowatymi. Kwitnie w kształcie kłosów, barwy fioletowej. Zbierać liście od lipca. Działa ściągająco, chłodzi, rozmiękcza, pędzi poty, wzmacnia, roztwarza śluz.

Nr. Nr. chorób: 40, 61, 111, 120, 194, 211.

239. WROTYCZ POSPOLITY. (*Tanacetum vulgare*). Rośnie dziko na polach, w zaroślach, ogrodach. Liście ma głęboko porożcinane; kwiaty żółte w baldaszkogrona ułożone. Woń ziela balsamiczna. Zbierać gałązki i liście w czerwcu i lipcu, a nasiona w jesieni. Zawiera pierwiastki: tanacetynę, kwas jabłeczny, żywicę, gumę, garbnik, воск i olejek lotny. Działa na narządy trawienia wzmacniająco. Zapachu ziela nie znoszą pchły, mole i pluskwy.

Nr. Nr. chorób: 121, 149.

240. WRZOS. (*Calluna vulgaris*). Rośnie wszędzie na miejscach suchych, a szczególnie w lasach suchych. Dobrze znana roślina o kwiatach drobnych, koloru lila.

Nr. choroby: 215.

241. ZĘBOWNIK. *Rzepień pospolity*. (*Xanthium strumarium*). Wyrasta przy płotach, na dziedzińcach, gruzach, około dróg, a wyróżnia się liściem szerokim, sercowatym, szorstkawym; owoc ma podłużny, w wierzchołku dwoma dziobkami śpiczastymi opatrzone i najeżony tęgą haczykową szczeciną. Z owocu tego możnaby otrzymywać farbę żółtą.

Nr. choroby: 209.

242. ZYGMARK LEKARSKI. (*Althaea officinalis*). Rośnie na Wołyniu i Podolu, gdzie znany jest pod nazwą „Prawoślazu lekarskiego“. Kwiaty ma blado-różowe.

Nr. choroby: 217.

243. ŻANKIEL ZWYCZAJNY. *Sanikula europejska*. *Rannik*. (*Sanicula europea*). Rośnie w lasach cienistych Europy środkowej. Łodyga półtorej stopy wysoka, ma liście korzeniowe podługowate, w kształcie nerek. Kwiaty czerwone ukazują się w maju i czerwcu. Liście z kwiatami zbierać podczas kwitnienia. Działa napotnie, moczopędnie, czyści, wzmacnia i pobudza nerwy. Zawiera: żywicę, sole potasowe, garbnik, olejek lotny.

Nr. Nr. chorób: 62, 151.

244. ŻMIJA ZYGZAG. (*Pelias berus*). Gad dobrze ludowi wiejskiemu znany, żyjący w zaroślach, poręczach, miejscach kamienistych. Ukąszenie żmii jest bardzo niebezpieczne, chociaż u nas rzadko śmiertelne.

Nr. choroby: 31.

245. ŻYWOKOST. *Kosztynał*. (*Symphytum officinale*). Rośnie na łąkach bagnistych. Korzeń ma wrzecionowaty, gruby, soczysty, z wierzchu czarny, wewnątrz biały. Łodyga szorstkolistna, wysoka. Kwiaty białe lub różowe, ukazują się od maja do września. Korzeń kopać wczesną wiosną lub w jesieni. Działanie lekkościąające, łagodzące drażnienia. Pierwiastki: klej śluzowaty, cukier, mączka, garbnik, kwas dębiankowy, jod, wapń, asparagina, kwas krzemowy, sól kuchenna.

Nr. Nr. chorób: 47, 67, 73, 89, 240.

Wszelkich wyjaśnień szczegółowych i wskazówek w ramach wątpliwych autor niniejszej pracy udziela osobiście lub listownie, o ile w liście są załączone 2 znaczki pocztowe po gr. 20.

Zioła własnej plantacji i zbiorów wydawane są tylko zgłaszającym się odbiorcom.

Adres: Struga, stacja kolejki mareckiej pod Warszawą.
L. Verdmon Jacques.

S P I S T R E Ś C I.

Przedmowa.	5
------------	---

CZĘŚĆ WSTĘPNA.

Objaśnienie budowy ciała ludzkiego.	7—17
Wskazówki ogólne, dotyczące zapobiegania chorobom.	17
Stosowanie wskazywanych lekarstw.	27

CZĘŚĆ PIERWSZA.

Choroby i środki zaradcze.	29—172
Spis alfabetyczny chorób.	250

CZĘŚĆ DRUGA.

1. Zbieranie roślin.	173
2. Jakie części roślin zbierać należy.	176
3. Czas zbierania ze wskazaniem, w jakich miesiącach, które części i jakich roślin zbierać należy.	177
4. Podział kwiatów leczniczych według ich kolorów.	181
5. Leczniczy podział ziół i ich części.	182
Gorączkę uśmierzające.	182
Kamienie kruszące.	182
Krew czyszczące.	182
Kurcze i bóle uśmierzają.	182
Kaszel łagodzące.	183
Moczopędne.	183
Mleczność wzmagają.	183
Nerek działanie pobudzają.	183
Nerwy pobudzają.	183
" uspokajają	183
Napotne.	183
Nasenne.	183
Pobudzające działalność narządów trawienia	184
Przeczyszczające.	184
Przeciwwrobacze.	184
Przeciwnilne.	184
Przeciwpotne.	184

Regularność pobudzające.	184
Rozmiękczejące.	184
Rany goją	184
Rozpędzające.	184
Rozrzedzające flegmę.	184
Ściągające.	184
Wzmacniające.	184
Wiatry pędzą.	184
Wymioty wywołują.	185
„ wstrzymują.	185
6. Apteczka domowa i sposoby przyrządzania leków.	185
Proszki.	186
Nalewki.	186
Maście.	188
Olejki.	189
Plaster.	189
Opis roślin i produktów ze wskazaniem chorób, w których mogą być użyte.	191—247
Spis alfabetyczny.	254

Spis alfabetyczny chorób.

Angielska choroba	29	Chiragra.	124
Angina	30, 55	Cholera.	40
Apetytu brak	31	Choleryna.	42
Artretyzm	31	Chrypka.	42
Astma	32	Chudnienie ciała	43
		Cieczenie z ucha.	43
Betki	70	Cuchnienie z nosa.	44
Bezsensność	34	„ z ust.	44
Bicie serca	141	Cukrzyca.	44
Biegunka	35	Czkawka.	45
Biegunka krwawa	47	Członków drżenie.	45
Bielmo na oczach	37		
Blednica	37	Darcie w kościach.	45
Boku bóle	38	Duszność.	32, 46
Bołaczki z zapaleniem	65	Dyzenterja.	47
Bóle głowy	58	Działel puchlina.	45, 151
„ krzyża	94	Dzikie mięso.	46
Brodawki	38		
„ piersiowe karmia-		Egzema.	48
cych	39	Epilepsja.	48
Brzucha boleści.	39, 86		
„ puchlina wietrzna.	39	Febra.	51
„ „ „wodna	129	Fistula.	52
„ „ „rozdęcie.	129	Flegma.	53
	39	Fluksja.	54

Gangrena.	54	Kiszek bezczynność.	83
Gardlane suchoty.	70	„ owrzodzenie.	83
„ wrzody.	159	„ zapalenie.	84
Gardła zapalenie.	30	Kiszki stolcowej wypadnięcie.	83
Gazy żołądkowe.	55	Koklusz.	85
Glisty.	56	Kolan obrzęk.	86
Głosu utrata.	57	Kolki.	86, 164
Głowy bóle.	58	„ w brzuchu.	86
„ zawroty.	60	„ wątrobowe.	87
Głuchota.	60	„ wietrzne.	87
Gonagra.	124	Kołatun.	87
Gorączka.	61	Konwulsje u dzieci.	89
„ mleczna.	62	Kończyn puchlina.	130
„ nerwowa.	62	Kości darcie.	89
„ połogowa.	62	„ próchnienie.	89
„ u dzieci.	62, 64	„ złamanie.	168
„ zgnięta.	63	Kręgosłupa skrzywienie.	90
„ żółciowa.	63	Krup.	30
Gruczołów przyusznych za-		Krwawe wymioty.	92
palenie.	64	Krwi nieczystość.	89
Gruczoły.	65	Krwioplucie.	91
Gruczoły mleczne w piersiach.	65	Krwotoki płucne.	92
Gruźlica.	66	„ poporodowe.	93
Grzybki w ustach.	70	„ zewnętrzne.	91
		„ z macicy.	93
		„ z nosa.	92
Hemoroidy.	71	Krzywica.	29
Hipochondrja.	73	Krzyża ból.	94
Histerja.	73	Kurcze maciczne.	94
		„ mięśni.	94
Influenza.	74	„ nerwowe.	95
Irytacja.	74	„ pęcherza.	95
Ischjas.	74	„ piersiowe.	95
		„ u dzieci.	95
Języczka obrzmienie.	75	„ żołądka.	95
Języka porażenie.	76	Kurzajki.	39
„ zapalenie.	76	Kwasy w żołądku.	97
Kamienie w nerkach.	76	Liszaje: such., mokry i żrący.	97
„ w pęcherzu.	77		
„ w wątrobie.	78	Łuszczka na oku.	98
Karbunkul.	159		
Kaszel flegmisty.	80	Macicy stwardnienie.	99
„ suchy.	78	„ wypad.	99
Katar chroniczny płuc.	80	Maciczne cierpienia.	98
„ kieszek.	81	„ krwotoki.	93
„ krtani.	82	„ kurcze.	94
„ nosa.	82	Malarja.	51
„ pęcherza.	120	Mdłości.	99
„ żołądka.	82	Miejsca zatrzymanie.	100
Katarakta.	108		

Mięśni kurcze.	94	Oskrzeli zapalenie.	114
„ osłabienie.	99	Oslabienie mięśni.	99
„ stężenie.	99	„ ogólne.	114
Migdałów obrzmienie.	100	„ wzroku.	107, 164
Migrena.	100	Ospa.	115
Mleczne gruczoły.	65	Otluszczenie.	117
Mocz krwawy.	101	Otrzewnej zapalenie.	117
Moczenie mimowolne we śnie.	101	Paraliż.	117
Moczowodów zaflegmienie.	102	„ języka.	76
Moczu bolesne oddawanie.	101	Parchy.	119
„ wstrzymanie.	101	Paznogci pękanie.	120
Mowy utrata.	102	Pęcherza katar.	120
Mózgu wstrząs.	163	„ kurcze.	*95
„ zapalenie.	102	„ owrzodzenie.	120
		„ zapalenie.	120
Naderwanie.	106	Pęcherzowe kamienie.	77
Nagniotki.	109	Piecznienie w żołądku.	121
Nerek owrzodzenie.	103	Pięgi.	122
„ zapalenie.	103	Piersi kobiecych rany.	134
Nerkowe kamienie.	76	„ matek owrzodzenie.	159
Nerwów osłabienie.	104	„ stwardnienie.	122
Newralgja.	105	„ ucisk.	46, 122
Niemoc płciowa.	115	Piersiowe brodawki matek.	39
Nosa cuchnienie.	44	„ kurcze.	95
„ katar.	82	Pięty odbicie.	109
„ krwotok.	92	Pijaństwo.	122
Nóg osłabienie.	105	Pleśniawki.	70
„ pocenie.	105	Plama na oku.	123
„ puchlina.	105	Plucie krwią.	91
„ ziębnięcie.	105	Płciowe popędy.	123
		Płuc katar chroniczny.	80
Oberwanie.	106	„ owrzodzenie.	159
Obstrukcja.	106	„ rozedma.	52
Oczu bielmo.	37	„ suchoty.	66
„ katarakta.	108	„ zapalenie.	123
„ ropienie.	108	Płucne krwotoki.	92
„ zapalenie.	109	Pocenie się nóg.	105
Odbicie pięty.	109	Podagra.	124
Odciski.	109	Pokarm matek.	126
Odleżenie.	109	Pokarmu brak.	126
Odmrożenie.	110	Polucja.	127
Odparzeliny.	110	Poporodowe krwotoki.	93
Odra.	112	Poród przedwczesny.	127
Ogniópór.	112	„ ułatwia.	127
Okostnej zapalenie.	165	Potów ułatwienie.	128
Omagra.	124	„ wstrzymanie.	128
Opalenie od słońca.	113	Próchnienie kości.	89
Oparzenie.	113	Pryszcze.	128
Opłucnej zapalenie.	113	Przepuklina.	128

Puchlina dziąseł.	45, 151	Szkorbut.	151
„ brzucha wietrzna.	39, 129	Szum w uszach.	60
„ brzucha wodna.	129	Szyi puchlina.	131
„ kończyn.	130	Śledziony cierpienia.	145
„ serca.	131	Śliny płynienie.	146
„ skóry wogóle.	131	Świerzb.	148
„ szyi.	131	Świnka.	64
„ wątroby.	158	Tasiemiec.	146
Rak wewnętrzny.	132	Tężec karku.	95
„ zewnętrzny.	132	Trawienie złe.	168
Rany.	133	Trąd na twarzy.	164
„ piersi kobiecych.	134	Tryper.	140
„ zgangrenowane.	134	Tyfus brzuszny.	151
Regularność pobudza.	134	„ plamisty.	152
„ wstrzymują.	136	Ucha wysięk.	43
„ z bólami		Ucięcie palca.	152
w brzuchu.	136	Ucisk w piersiach.	46
Reumatyzm.	136	Uderzenia.	153
Robaki.	56	Ukąszenia.	153
Rozedma płuc.	32	Uplawy.	153
Rozwolnienie chroniczne.	136	Ust cuchnienie.	44
Róża.	136	Uszów cierpienia.	156
Różyczka u dzieci.	163	Uszu cierpienie (szum).	60
Ruptura.	128	Wątrobiane kamienie.	78
Rzeżączka.	140	Wątrobową kolka.	87
Serca bicie.	141	Wątroby cierpienia.	157
„ osłabienie.	142	„ puchlina.	158
„ puchlina.	131	„ zapalenie.	157
„ rozszerzenie.	143	Weszki w ciele.	158
Skóry pękanie.	143	Wielka choroba.	48
„ puchlina.	131	Wilk.	98
Skrofuły.	143	Włosów wypadanie.	158
Skrzywienie kręgosłupa.	90	Wole.	158
Skurcz szczęki dolnej.	144	Wrzody w gardle.	159
Słuchu stepienie.	146	„ karbunkułowe.	159
Snu brak.	34	„ w kiszka.	83
Soliter.	146	„ w nerkach.	103
Stawów zapalenie.	31, 165	„ w pęcherzu.	120
Stłuczenia.	147	„ w piersiach matek.	159
Strupy na głowie.	147	„ w płucach.	159
„ u dzieci.	147	„ w żołądku.	159
Strzykanie w głowie.	147	„ zewnętrzne.	160
„ w twarzy.	147	Wrzodziaki.	161
„ w uszach.	147	Wścieklizna.	161
Suchoty gardlane.	70	Wstrząs mózgu.	163
„ płuc.	66	Wstrzymanie moczu.	101
Swędzenie skóry.	148	Wycięczenie.	163
Szkarlatyna.	149	Wymioty.	164
		„ krwawe.	92

Wyrzuty.	163	Zawroty głowy.	60
Wysypki.	163	Zębów ból.	166
Wzdęcia i kolki.	164	Zgaga.	168
Wzroku osłabienie.	107, 164	Zgangrenowane rany.	134
Zaflegmienie moczowodów.	102	Zgniecenia.	168
„ płuć.	165	Zgorzel.	54
Zapalenie gardła.	30, 55	Ziębnięcie nóg.	105
„ grucz. przyuszn.	64	Zimnica.	51
„ języka.	76	Złamanie kości.	168
„ kiszek.	84	Żołądka katar.	82
„ mózgu.	102	Żołądka kurcze	95
„ nerek.	103	„ osłabienie	169
„ oczu.	109	„ zaflegmienie	169
„ okostnej.	165	„ zimno	169
„ opłucnej.	113	Żołądkowe gazy.	55
„ oskrzeli.	114	„ kwasy.	97
„ otrzewnej.	117	„ wrzody.	159
„ pęcherza.	120	Żółciowe cierpienia	170
„ płuć.	123	Żółtaczka	170
„ stawów.	31, 165	Żył rozszerzenie	172
„ zewnętrzne.	165		
Zastrzał.	165		
Zatrucia.	166		
Zatwardzenie.	106		

Dla zwierząt:

Morzysko u koni	(dodatek)
Parchy u zwierząt	„

Spis alfabetyczny polski nazw roślin i innych środków leczniczych.

Agawa amerykańska	191	Bez karłowaty	194
Aloes	191	„ niski	194
Ałun	191	„ pospolity	194
Anyż	191	Biedrzeniec pospolity	195
Anyżek	191	Bieluń	195
Arcydzięgiel lekarski	192	Bluszcz ziemny	196
		Bluszczyk	196
Babka pleśnik	192	Bławatek	200
„ szerokolistna	192	Bobek trójlistny	242
„ wąskolistna	193	Bober	197
„ wodna	193	Boraks	196
Bagno	193	Boran sody	196
Bania	203	Borówka czernica	196
Barwica wonna	219	„ brusznica	197
Barwinek	193	Boże drzewko	197
Bazylek ogrodowy	193	Bób	197
Bazylika	193	Bratki	197
Bazylija anyżowa	193	Brodawnik mleczerwaty	198
Berberys	194	Brzoza biała	198
Berhawja kosmata	194	Bujan	198, 227
Bez czarny	194	Bukwica lekarska	199

Burak ćwikłowy	199	Gryka	241
Bylica pospolita	199	Grzybień	227
		„ biały	206
Cebula morska	200	Izop lekarski	206
„ ogrodowa	199	Jabłka	207
Cebulica nadmorska	200	Jagodzina	196
Centurja	243	Jaja	207
Chaber	200	Jałowiec	207
Chmiel	200	Jarzębina	208
Chrzan lekarski	200	Jaskólcze ziele	205
„ pospolity	200	Jasnota biała	208
Cygańskie ziele	195	Jastrzębiec kosmaczek	207
Cykorja polna	227	Jedlinka	236
Cytryna	201	Jemiola biała	208
Cytwar	201	„ pospolita	208
Czarna róża	219	Jesion	208
Czarnuszka ogrodowa	201	Jeżyna	208
Czechrzyca	243	Jęczmień	209
Czerwień łakowy	201	Jundziłł	242
Czosnek	202		
Czubek turecki	210	Kaczeniec	227
		Kalina zwyczajna	209
Dąb	202	Kamfora	209
Dęderewa	195	Kanianka	209
Dmuchawiec	198	Karba	210
Driakiew podgryziona	202	Kardybenedykt	210
Durna rzepa	195	Kartofle	210
Dymnica lekarska	202	Karulek pospolity	210
Dynia	203	Kasztan	210
Dziewanna	203	Kawa	210
Dzięgiel leśny	203	Kąkol	211
„ prawdziwy	195	Kąkolnica zbożowa	211
„ wielki	192	Kąsina niska	211
Dziurawiec pospolity	204	Kminek	210
		Kocanka piaskowa	211
Figa	204	Kocipysk	211
Fiołek	204	Kokorycz lekarski	202
„ trójbarwny	197	Kolibok	212
„ żółty	205	Komosa przeciwwrobacza	212
		Koniczyna biała	212
Gałgan v. gałgant	205	„ wodna	242
Gałka muszkatołowa	205	Konitrud zwyczajny	212
Gąbka	205	Konopie	212
Geranja	222	Konwalja	212
Gęsiolapka	223	Koper ogrodowy	213
Glistnik	205	„ włoski	213
Gorczyca	205	Kopytnik pospolity	213
„ żółta	206	Kosaciec błotny	213
Goździk brodaty	206	„ florencki	213
„ korzenny	206		

Koszcza	193	Modrak	200
Koszywał	247	Mrówka	221
Kozieradka błękitna	214	Muchomor czerwony	222
„ lekarska	214	Muszkata	222
Kozłek pospolity	214	Mydlik	222
Krwawnik pospolity	214	Mydlnica lekarska	222
Krwiściąg lekarski	215		
Krzyżowe ziele	204	Nawłóć pospolita	222
Krzyżownica gorzka	244	Nawrotek	223
Kuklik goździkowy	215	Niedźwiedzie grono	219
Kurdyban	196	Nieśmiertelnik	239
Kurza noga	229	Nogietek	223
Kurze ziele	215	Nosek chróścielowy	223
Kurzyśląd czerwony	215	Nostrzyk lekarski	223
„ polny	215		
Kwaśnica	194	Ocet winny	224
		Ogórecznik lekarski	224
Lawenda prawdziwa	216	Ogórek zwyczajny	224
Len	216	Oliwa	224
Lilja wodna	206	Olsza v. olszyna	224
Lipa	216	Ołownica	230
Lisi ogon	245	Oman	225
Lnica pospolita	216	Orzech włoski	225
Lubczyk	217	Oset	225
		Osina	225
Łomian	225	Otręby	225
Łopian	217	Owies	226
Macierzanka ogrodowa	217	Paproć pospolita	226
Mak dziki v. polny	218	Parzawka	228
„ ogrodowy	218	Pazurki	223
Majeran dziki	217	Perz pospolity	226
„ ogrodowy	217	Pierwiosnek lekarski	226
Malina	218	Pietrasznik	219
Malwa czarna	219	Pietruszka ogrodowa	226
Marchew czerwona	218	Pindyrynda	195
„ polna	218	Piołun	227
Marchewnik	219	Piotruziele	202
Maruna	234	Piwonja	198, 227
Marzanka wonna	219	Płonnik wodny	232
Marzanna	230	Płucnik lekarski	227
Mącznica	219	Podbiał zwyczajny	227
Melisa	220	Podróżnik	227
Mięta pieprzowa	220	Pokrzywa głucha	208
Migdały gorzkie	220	„ mała	228
„ słodkie	221	„ wielka	228
Miód	221	Pomarańcza zwyczajna	228
Mlecz	198	Pomidor	228
Mlecznik	230	Pomornik	229
Mleko	221	Porost islandzki	229
Mniszek	198	„ ziemny	227

Portulaka	229	Słonecznik	236
Porzeczka	229	Smrodynia	229
„ czarna	229	Soczewica	237
Poziewnik	211	Sól kuchenna	238
Poziomka	229	Sosna zwyczajna	237
Proso	230	Sporysz	231
Przestrzelon	204	Srebrnik pospolity	238
Przetacznik lekarski	230	Stokrotka	238
Przymiot	230	Storczyk plamisty	238
Przytulja biała	230	Stulisz drobnopierzasty	238
„ żółta	230	Sucholustka żółta	239
Przywrotnik	223	Szafran	239
Ptasia ruta	202	Szakłak	239
Rabarbar	231	„ kruszyna	239
Rannik	246	Szałwja	240
Rdest czarny	231	Szanta	240
„ łąkowy	231	Szczaw kobyli	240
„ plamisty	231	„ pospolity	240
„ ptasi	231	Szczwół plamisty	219
„ węzownik	231	Szparag zwyczajny	241
„ wodny	232	Szuwar	241
Rojnik pospolity	232	Ślaz lekarski	237
Rosiczka	232	„ leśny	237
Rozchodnik	232	„ pospolity	237
Rozmarny lekarski	233	„ poziomy	237
„ ogrodowy	233	Śledź	236
Rozpikamień	195	Śliwa	236
Róża polna	233	Świetlik lekarski	239
Rumianek lekarski	233	Świętojańskie ziele	204
„ rzymski	234	Tarnina	241
Ruta ogrodowa	234	Tasznik	241
Rutka polna	202	Tatarak	241
Ryż zwyczajny	234	Tatarka	241
Rzepa	234	Tawuła łąkowa	242
Rzepień pospolity	246	Tobołki pospolite v. polne	242
Rzepik pospolity	234	Topola czarna	242
Rzewień lekarski	231	Trawka wonna	242
Rzeżucha lekarska	235	Trędownik knotowy	242
Rzodkiew ogrodowa	235	Trójliść	242
Sanikuła europejska	246	Trzebula	243
Seler	235	Turzyca piaskowa	243
Senes	235	Tysiącznik	243
Ser	221	Warzęcha lekarska	243
Serek	237	Wiczka konicza	244
Serwatka	221	Widłak gwoździsty	244
Siano	235	Wierzba	244
Skoczek czerwony	232	Wilcze łyko	244
Skrzyp	236	Wilżyna ciernista	245
Słodkogórz	236	Winogrono	245

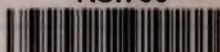
Wiśnia	245	Ziemniaki	210
Witulka	245	Zygmark lekarski	246
Wrotycz pospolity	246		
Wrzos	246	Żabieniec	193
		Żankiel zwyczajny	246
Zębownik	246	Żmija zygzak	247
Ziele tatarskie	241	Żywokost	247

Spis alfabetyczny wyrazów łacińskich.

Achillea millefolium	214	Aspidium filix mas.	226
Acorus calamus	241	Avena sativa	226
Agave americana	191		
Agrimonia eupatoria	234	Bellis perennis	238
Agrostemma githago	211	Berberis vulgaris	194
Alchemilla officinalis	223	Beta vulgaris rapacea	199
Alisma plantago	193	Betonica officinalis	199
Allium cepa	199	Betula alba	198
„ sativum	202	Boerhavia hirsula Willd	194
Alnus	224	Borrigo officinalis	224
Aloe socotrina v. spicata	191	Brassica rappa	234
Alpinia galanga	205		
Althaea officinalis	237, 246	Calendula officinalis	223
„ rosea	219	Calla palustris	201
Amanita muscaria	222	Calluna vulgaris	246
Amygdalus communis	220	Canabis sativis	212
Anagallis arvensis	215	Capsella bursa pastoris	241
„ pratensis	215	Carduus marianus	212
Anethum graveolens	213	„ nutans	225
Angelica Archangelica	192	Carex arenaria	243
„ silvestris	203	Carlina acaulis	211
Anthoxanthum odoratum	242	Carum carvi	210
Anthemis nobilis	234	Caryophyllus aromaticus	206
Anthos	233	Castanea vulgaris	210
Anthriscus cerefolium	243	Centaurea cyanus	200
Apium graveolens	235	Chelidonium majus	205
Arbotanum	197	Chenopodium anthelminticum	212
Arbutus uva ursi	219	Cichorium intybus	227
Arnica	229	Citrus	201
Artemisia absinthium	227	„ aurantium	228
„ contra	201	Clupeida	236
„ vulgaris	199	Cnicus benedictus	210
Arthritis acuta	124	Cochlearia armoratia	200
„ anomala	124	„ officinalis	200, 243
„ chronica	124	Coffea arabica	210
„ occulta	124	Conium maculatum	219
„ vaga	124	Convallaria majalis	212
Asarum europaeum	213	Crocus sativus	239
Asparagus officinalis	241	Cucumis sativus	224
Asperula odorata	219		

<i>Cucurbita pepo</i>	203	<i>Lamium album</i>	208
<i>Cuscuta minor</i>	209	<i>Lappa officinalis</i>	217
		<i>Lavandula vera</i>	216
<i>Daphne mezereum</i>	244	<i>Ledum palustre</i>	193
<i>Datura stramonium</i>	195	<i>Leontodon taraxacum</i>	198
<i>Daucus carota</i>	218	<i>Levisticum officinalis</i>	217
„ <i>sylvestris</i>	218	<i>Lichen islandica</i>	229
<i>Dianthus plumarius</i>	206	<i>Lycopersicum esculentum</i>	228
		<i>Lycopodium clavatum</i>	244
<i>Ervum lens</i>	237	<i>Lychnis githago</i>	211
<i>Erythraea centaureum</i>	243	<i>Linaria vulgaris</i>	216
<i>Equisetum arvense</i>	236	<i>Linum usitatissimum</i>	216
<i>Eufrosia officinalis</i>	239	<i>Lithiasis</i>	125
		<i>Malve neglecta</i>	237
<i>Faba vulgaris</i> Moen.	197	<i>Marubium vulgare</i>	240
<i>Fagopyrum tataricum</i>	241	<i>Matricaria chamomilla</i>	233
<i>Ficus carica</i>	204	<i>Melilotus officinalis</i>	223
<i>Foeniculum officinalis</i>	213	<i>Melissa officinalis</i>	220
<i>Formica</i>	221	<i>Mell</i>	221
<i>Fragaria vesca</i>	229	<i>Mentha piperita</i>	220
<i>Fraxinus excelsior</i>	208	<i>Menyanthes trifoliata</i>	242
<i>Fumaria officinalis</i>	202	<i>Myristica moschata</i>	205
		<i>Nasturtium officinalis</i>	235
<i>Galeopsis ochroleuca grandiflora</i>	211	<i>Nigella sativa</i>	201
<i>Galium uparine</i>	230	<i>Nymphaea alba</i>	206
„ <i>verum</i>	230	<i>Ocimum basilicum</i>	193
<i>Gentiana lutea</i>	206	<i>Ononis spinosa</i>	245
<i>Geranium odoratissimum</i>	222	<i>Orchis maculatus</i>	238
„ <i>robertianum</i>	223	<i>Origanum majorana</i>	217
<i>Geum caryophyllatum</i>	215	<i>Oryza sativa</i>	234
<i>Glechoma hederacea</i>	196		
<i>Gnaphalium arenarium</i>	211	<i>Paeonia</i>	227
<i>Gratiola officinalis</i>	212	„ <i>officinalis</i>	227
		<i>Panicum miliaceum</i>	230
<i>Hanulus lupulus</i>	200	<i>Papaver rhoeas</i>	218
<i>Hedera terrestris</i>	196	„ <i>somniferum</i>	218
<i>Heliantus annuus</i>	236	<i>Pelias berus</i>	247
<i>Helichrysum</i>	239	<i>Petroselinum sativum</i>	226
<i>Hieracium pilosella</i>	207	<i>Pimpinella anisum</i>	191
<i>Hordeum distichum</i>	209	„ <i>saxifraga</i>	195
<i>Hypericum perforatum</i>	204	<i>Pinus sylvestris</i>	237
<i>Hyssopus officinalis</i>	206	<i>Plantago lanceolata</i>	193
		„ <i>major</i>	192
<i>Inula helenium</i>	225	„ <i>psyllium</i>	192
<i>Iris florentina</i>	213	<i>Polygala amara</i>	244
„ <i>pseudo-acorus</i>	213	<i>Polygonum amphibium</i>	232
		„ <i>aviculare</i>	231
<i>Juglans regia</i>	225	„ <i>bistorta</i>	231
<i>Juniperus communis</i>	207	„ <i>persicaria</i>	231

<i>Portulaca sativa</i>	229	<i>Senecio vulgaris</i>	230
<i>Populus nigra</i>	242	<i>Senna</i>	235
„ <i>tremula</i>	225	<i>Sinapis alba</i>	205
<i>Potentilla anserina</i>	238	<i>Sisymbrium sophia</i>	238
„ <i>tormentill</i>	215	<i>Solanum dulcamara</i>	236
<i>Primula officinalis</i>	226	„ <i>tuberosum</i>	210
<i>Prunus cerasus</i>	245	<i>Solidago virga aurea</i>	222
„ <i>fruticosa</i>	236	<i>Sorbus aucuparia</i>	208
„ <i>spinosa</i>	241	<i>Soor</i>	70
<i>Pulmonaria officinalis</i>	227	<i>Spirea ulmara</i>	242
<i>Quercus</i>	202	<i>Spongiae</i>	205
<i>Rachitis</i>	29	<i>Symphytum officinalis</i>	247
<i>Raphanus sativus</i>	235	<i>Tanacetum vulgare</i>	246
<i>Rhamnus cathartica</i>	239	<i>Thlaspi arvense</i>	242
„ <i>frangula</i>	239	<i>Thymus vulgaris</i>	217
<i>Rheum officinalis</i>	231	<i>Tilia parvifolia</i>	216
<i>Ribes</i>	229	<i>Trifolium repens</i>	212
„ <i>nigrum</i>	229	<i>Trigonella foenum graecum</i>	214
<i>Rosa canina</i>	233	<i>Triticum repens</i>	226
<i>Rosera rotundifolia</i>	232	<i>Tusilago farfara</i>	227
<i>Rosmarinus officinalis</i>	233	<i>Urtica dioica</i>	228
<i>Rubus fruticosus</i>	208	„ <i>divica</i>	228
„ <i>odoratus</i>	218	<i>Vaccinium myrtillus</i>	196
<i>Rumex acetosa</i>	240	„ <i>vitis idaea</i>	197
„ <i>hydraea patteum</i>		<i>Valeriana officinalis</i>	214
„ <i>polyg.</i>	240	<i>Verbascum thapsus</i>	203
<i>Ruta graveolens</i>	234	<i>Verbena officinalis</i>	245
<i>Salix fragilis</i>	244	<i>Veronica officinalis</i>	230
<i>Salvia officinalis</i>	240	<i>Viburnum opulus</i>	209
<i>Sambucus ebulus</i>	195	<i>Vicia Faba</i>	197
„ <i>nigra</i>	194	<i>Vinca minor</i>	193
<i>Sanguisorba officinalis</i>	215	<i>Viola biflora</i>	205
<i>Sanicula europaea</i>	246	„ <i>odorata</i>	204
<i>Saponaria officinalis</i>	222	„ <i>tricolor</i>	197
<i>Scabiosa succisa</i>	202	<i>Viscum album</i>	208
<i>Scilla maritima</i>	200	<i>Vitis vinifera</i>	245
<i>Scrophularia nodosa</i>	242	<i>Xanthium strumarium</i>	246
<i>Sedum acre</i>	232		
<i>Sempervivum tectorum</i>	232		



WYDAWNICTWA M. ARCTA

<i>Atlas ziół leczniczych.</i> 74 rysunki kolorowe na 46 tablicach, w opr.	6 —
<i>Rośliny lecznicze.</i> Atlasik kieszonkowy. 46 rysunków kolorowych na 12 tablicach.	3 —
<i>Mały atlas roślin leczniczych.</i> 32 rysunki kolorowe na 12 tablicach, z tekstem.	3 —
<i>Biegański J.</i> Apteczka domowa przy dworze, szkole, plebancji i fabryce. Pierwsza pomoc.	— 80
— <i>Hodowla ziół lekarskich.</i> Podręcznik praktyczny. Wyd. 4-te.	4 50
— <i>Nasze zioła lekarskie i ich stosowanie w leczeniu.</i> opracowanie popularne.	3 —
— <i>Ogródek lekarski przy szkole.</i> Hodowla roślin lekarskich.	— 80
— <i>Podręcznik dla zbierających zioła lekarskie i produkty zwierzęce dla użytku aptecznego.</i> Wyd. 3-cie, z 76 rysunkami.	1 50
<i>Atlasik anatomiczny.</i> Z rysunkami kolorowymi na 12 tablicach.	3 —
<i>Mały atlas anatomiczny.</i> 12 tablic kolorowych, z tekstem.	3 —
<i>Budowa ciała ludzkiego</i> plastycznie przedstawiona w ruchomych obrazach.	6 —
<i>Budowa ciała kobiecego</i> plastycznie przedstawiona w ruchomych obrazach.	6 —
<i>Ciało kobiety.</i> Anatomiczny model rozkładany, kolorowy, z objaśnieniami.	3 —
<i>Ciało mężczyzny.</i> Anatomiczny model rozkładany, kolorowy, z objaśnieniami.	3 —
<i>Pierwsza pomoc w nagłych wypadkach.</i> Atlasik kolorowy.	3 —
<i>Łazarowicz K. dr.</i> Pierwsza pomoc w nagłych wypadkach. Wyd. 3-cie, z 60 rys.	1 50
<i>Noll dr.</i> Zarys anatomji, fizjologii i higieny. (Historja naturalna człowieka). Wyd. 4-te, w opracowaniu dr. Z. Wojno, ze 144 rysunkami i 2 tablicami.	2 —
<i>Wernic L.</i> Zasady anatomji, fizjologii i higieny. Wydanie 3-cie.	3 40

