

Domowe roślinne środki lecznicze na podstawie *Kalendarza „Szkolnictwa”* – organu nauczycieli ludowych na Rok Pański 1896

Home herbal remedies based on the “*School*” *Calendar* of 1896

Marek Smoła¹ 

¹ Akademia Tarnowska, Wydział Ochrony Zdrowia (University of Applied Sciences in Tarnow, Faculty of Health Sciences, Poland)

Varia

Abstrakt

Artykuł jest edycją źródłową pochodzącego z XIX wieku tekstu opublikowanego pierwotnie w kalendarzu stanowiącym dodatek do czasopisma *Szkolnictwo*, adresowanego do nauczycieli szkół ludowych. O ile tekst wydrukowano w 1895 r. w języku polskim, o tyle jednak pochodzi on z niemieckiej publikacji ks. Sebastiana Kneippa, duchownego i wybitnego znawcy medycyny naturalnej. Jego publikacja *Meine Wasserkur* (z 1886 r.) już w 1890 r. została przetłumaczona na język polski. Szybko okazało się, że proponowana przez niego metoda kuracji jest zbieżna z praktykowaną w ludowości Galicji choćby naturalną – ziołową medycyną. Stąd popularność publikacji ks. Kneippa, która stała się podstawą porad publikowanych w *Kalendarzu* z 1895 r. i w niniejszej publikacji.

Abstract

The article is the source edition of the text originating from the XIX century and primarily published in the calendar contributing the addition to the magazine entitled *Szkolnictwo*, addressed to the teachers of folk schools. Although the text was published in print in 1895 in Polish, it comes originally from the German publication of Sebastian Kneipp, priest and prominent authority in the field of natural medicine. His work entitled *Meine Wasserkur* (from 1886), was translated into Polish as early as in 1890. It soon turned out that the treatment method proposed by Kneipp is consistent with folk herbal medicine practised in Polish Galicia. Therefore, the work of Kneipp became the basis of advice and guidance published in *Calendar* in 1895 as well as this very publication.

Słowa kluczowe

- medycyna ludowa
- Galicja XIX w.
- szkolnictwo ludowe

Keywords

- folk medicine
- Polish Galicia, 19th century
- folk schooling and education

Korespondencja

Marek Smoła
e-mail: m_smola@atar.edu.pl
Akademia Tarnowska
Wydział Ochrony Zdrowia
ul. Adama Mickiewicza 8
33-100 Tarnów, Poland

Informacja o artykule

Historia artykułu (Article history)

- Received: 2023-07-17
- Accepted: 2023-08-04
- Published: 2023-10-10

Wydawca (Publisher)

University of Applied Sciences in Tarnow
ul. Mickiewicza 8, 33-100 Tarnow, Poland

Licencja (User license)

© by Authors. This work is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License CC-BY-SA.

Konflikt interesów (Conflict of interest)

None declared.

Finansowanie (Financing)

This research did not received any grants from public, commercial or non-profit organizations.

Druga połowa XIX w. przyniosła znaczne osiągnięcia w zakresie nauk medycznych. Studia lekarskie owocowały rozwojem nowych specjalizacji, badania uniwersyteckie otwierały przed ludzkością możliwości ratowania wielu osób dzięki szczepionkom lub podwyższaniu się świadomości korzystania z praktyk zwykłej higieny. Uczelni opatentowały nowe aparaty medyczne, ułatwiające diagnozowanie i leczenie. Lekarze coraz częściej zwracali uwagę na systematyczną gimnastykę, której rozwój spotęgował się właśnie w drugiej połowie XIX w.

Trzeba mieć świadomość, że wszystkie te osiągnięcia – o ile imponujące sprawiają wrażenie w zestawieniu podobnych sobie działań i w porównaniu z wcześniejszymi okresami – ciągle nie osiągały dużej dostępności. Wielu mieszkańców mniejszych miejscowości – nie mając możliwości skorzystania z lekarskich porad i fachowych środków medycznych – posiłkowało się sprawdzonymi już przed wiekami domowymi sposobami leczenia, wykorzystując do tego celu rosnące na kwietnych łąkach rośliny.

Prezentowany poniżej tekst został wydrukowany w *Kalendarzu* na 1896 r.¹ wydanym wraz z pismem Szkolnictwo adresowanym do nauczycieli szkół ludowych, najbardziej prostych organizacyjnie, często jednoklasowych, będących za to w wielu małych miejscowościach Galicji jedynymi instytucjami nie tylko edukacji dzieci, ale także szerzenia pewnej świadomości wśród mieszkańców. Samo czasopismo ukazywało się na terenie Galicji, najswobodniejszej pod względem sytuacji narodowej części ziem polskich znajdujących się pod zaborami. Problemem mieszkańców Galicji był jeszcze mniejszy dostęp do nowoczesnej medycyny niż w krajach zachodniej Europy, a nawet innych prowincjach cesarsko-królewskiej monarchii Austro-Węgier. Pewnie dlatego autorzy – co wyłożyli we wstępie – *Potrzeba wiadomości lekarskich* – zdecydowali o umieszczeniu w materiałach dla nauczycieli wielu porad z dziedziny medycyny ludowej. W obecnym przyczynku zamieszczono część z nich, odnoszących się produktów z apteczki domowej zaproponowanej niemieckiemu odbiorcy przez znanego w tamtejszym środowisku dra Sebastiana Kneippa.

Warto przyrzeć się temu bawarskiemu teologowi, filozofowi i lekarzowi (choć bez dyplomu), nazywanemu *kapłanem cholery i wodnym doktorem*. Urodzony w 1821 r. w rodzinie tkacza znalazł wsparcie w dalszych członkach rodziny i lokalnych duchownych, którzy ułatwili mu naukę w liceum i uzyskanie matury. Od początku edukacji poznawał tajniki ziołolecznictwa, a podejmując studia teologiczne musiał zmagać się z postępującą chorobą własną, wówczas śmiertelną, gruźlicą płuc. Ratując się zastosował w praktyce rozwiązania wypracowane przez lekarza z niemieckiej wówczas Świdnicy

na Śląsku, Johanna Siegmunda Hahna, dotyczące zastosowania w leczeniu zimnej wody. Nie tylko z korzyścią dla swojego zdrowia metody te zastosował, ale jeszcze rozwinął, tworząc z nich własny system leczniczy. Wyniki opublikował w popularnej książce *Meine Wasserkur*². Znalazł się w niej również rozdział poświęcony ziołolecznictwu. Kneipp w ogóle uważał, że działania medyczne, czy – szerzej – służące poprawie funkcjonowania organizmu, powinny mieć charakter kompleksowy. Dodawał też: „W zachowaniu umiaru leży przyczyna porządku. Każde za dużo, jak i za mało, powoduje zamiast zdrowia, chorobę”. Zmarł w 1897 r.³

Sława księdza Kneippa dotarła i na ziemię polskie. Jego proste porady dotyczące wytwarzania domowych środków leczniczych z ziół znakomicie przecież współgrały z posiadaną przez polską wieś wiedzą na ten temat.

Publikowany poniżej tekst jest dokładnym przedrukiem z *Kalendarza*. Ingerencje wydawcy dotyczą jedynie uwspółcześnienia pisowni i interpunkcji. Śródtytuły pochodzą z pierwodruku.

Potrzeba wiadomości lekarskich

Ze wszystkich darów Bożych najdroższe jest *zdrowie*. Za nic majątek i największe skarby świata, kiedy zabraknie zdrowia do ich używania. A przeciwnie największe ubóstwo i najboleśniejże doświadczenia i troski lżejsze są, gdy służy zdrowie, a dodaje sił do ich dźwignia. Lecz jeżeli Bóg zesła chorobę, wtedy nie należy opuszczać się na doradę sąsiadek – ale wezwać pomocy lekarza, a ten już powie, jak się chory ma zachować i jakie zażyć lekarstwa. Ponieważ zaś nie tylko we wsiach ale i mniejszych miasteczkach kraju naszego, nie mamy na miejscu lekarzy – przeto każdy roztropny człowiek znać powinien chociażby najważniejsze przepisy, z pomocą których mógłby zaradzić złemu, zanim lekarz przybędzie. Otóż ze względu na to, że znajomość zasad o utrzymaniu zdrowia oraz zasad jak się zachować należy w chorobie dzieci, żony lub swej własnej, jest nader mało rozpowszechnioną, przeto umieściliśmy w niniejszej rubryce najważniejsze przepisy, według których rozumnie postępując, odzyskać można utracone zdrowie. Na wstępie wspomnimy o *apteczkach domowych*, które należy utrzymywać w każdym domu, aby nieść pomoc czy to sobie, czy to sąsiadowi w każdej potrzebie. Nie trzeba znowu rozumieć, aby mając apteczkę domową obejść się bez lekarza, lecz przeciwnie, jak to już wyżej powiedziano, skoro choroba do domu zawita, należy wezwać rady lekarskiej, albowiem nie ma przykrzejszego wyrzutu sumienia jak ten, żeśmy nie dopełnili powinności. Żeby zaś i lekarstwo mieć w gwałtownej potrzebie pod ręką i nie posyłać po nie

do odległej apteki, każdy zapobiegliwy ojciec lub matka może je mieć w własnym domu. Bo cóż łatwiejszego, jak w porze właściwej nazbierać kwiatów, liści, korzonków i owoców roślin lekarskich, które po łąkach, polach, ogrodach rosną, a zbierane i osuszone, długo dadzą się przechowywać. Do roślin lekarskich należą: perz, listki poziomkowe, kwiat bzu, kwiat lipowy, rumianek, mięta, ruta, kminek, gorczyca, centuria, suszone borówki itp. Jest to rzecz bardzo pojedyncza, nie wymagająca ani kosztów ani zabiegów, a bardzo wdzięczna, bo można mieć pod ręką lekarstwo zapobiegające na razie rozwinięciu się każdej choroby albo odwróceniu teje.

Apteczka domowa według ks. S. Kneippa

1. Aloes (*Aloe vulgaris* L.)

Aloes bywa używany tak zewnętrznie jak i wewnętrznie z dobrym skutkiem. Mikstura z proszku aloesu 1–2 razy na koniec noża, zagotowanego z łyżką miodu, przeczyszcza dokładnie żołądek bez najmniejszego bólu. Zewnętrznie użyty aloes posiada taką samą siłę czyszczącą jak i na wewnątrz. Kto ma oczy bolejące, mętne, czerwone, krwią zachodzące, z których materia i nieczystości cieką, ten niech sporządzi sobie z aloesu wodę do oczu. Jest ona znakomitą. Do flaszki sypie się aloesu tak na koniec noża; nalewa gorącą wodę, miesza parę razy i woda do oczu jest gotową do użycia. Tą wodą omywa się oczy 2 lub 3 razy na zewnątrz. Nie potrzeba się odstraszać, gdy z początku swędzi i szczypie trochę. Rany tak świeże jak i zadawnione, leczy aloes bardzo szybko. Środek ten czysty i czyszczący, gdziekolwiek będzie użytym (na oczy czy na rany) nie zaszkodzi nigdy.

2. Babka (*Plantago lanceolata*)

Jeżeli lud przy robocie skaleczy się, to szuka prędko liścia babki i tak długo dusi go i rozgniata, dopóki nie wyda parę kropel soku. Wprost na świeżą ranę leje się sok lub macza w nim płateczek i na ranę przykładają. Jeżeli liść nie wyda soku, tylko zwilgnie natarty, to przykładają także takie rozduzione liście. Czy jest przy tym może niebezpieczeństwo zakażenia krwi? Wcale nie. Owszem taki opatrunek w pierwszej chwili choć pojedynczy, nieraz jednak jest najlepszym, gdyż goi rany prędko. Sok z babki jak gdyby nić złota ściąga rozdartą ranę; a jak na złocie rdza nie osiada nigdy,

podobnie od babki stroni zgnilizna i gnijące ciało. I na wewnątrz działanie tej rośliny wielce jest skuteczne. Oby setki ludzi zbierało na wiosnę lub w lecie liście tej rośliny, rozcierało ją, wygniatało soki i piło je! Tyśiącom wewnętrznych dolegliwości, które niby grzyby z nieczystej krwi i nieczystych soków pochodzą, można by zapobiec. Są to rany, z których krew wprawdzie nie płynie, ale dlatego właśnie są one więcej niebezpiecznymi. Herbata z suszonych liści babki wybora jest przeciw wewnętrznemu zakażeniu.

3. Bez czarny (*Sambucus nigra*)

W dawnych czasach w pobliżu domu rósł zawsze bez czarny; teraz wytępiono go i wyrzucono. A jednak w każdym domu powinien być chowanym i pielęgnowanym, gdyż z tego krzewu skutecznymi są liście, kwiat, owoce, kora i korzenie. Na wiosnę stara się silna natura wydalic z ciała, niektóre substancje, które podczas zimy nagromadziły się w nim; kto nie zna tych przypadków, tak zwanych słabości wiosennych jak wyrzuty, rozwolnienie, kolka itp. Kto chce na wiosnę soki i krew wyczyścić i zależele materie w lekki, naturalny wydzielic sposób, ten niech weźmie 6–8 liści bzu czarnego, pokroi cienko, jak tytoń i gotuje je przez 10 minut. Przez dłuższy czas pije się rano na czczo filiżankę tego odwaru a w godzinę później spożywa śniadanie. Herbata ta bardzo pojedyncza, poprawia krew, czyści w świetny sposób organizm człowieka i zastępuje biednym ludziom pigułki, rozmaite zioła alpejskie itp. rzeczy, które w eleganckich pudełkach do dziś dnia obiegają w handlu, a bardzo często dziwaczne sprawiają skutki. Jak na wiosnę, podobnie w każdej innej porze roku można sobie taką kurację urządzić. Nawet suszone liście dają świetny odwar rozpuszczający i wycyszczający. I kwiat bzu przeczyszcza także, o tym chyba nikt nie wątpi. Byłoby dobrze, aby w każdej aptece domowej było pudełko suszonego kwiatu. Zima jest długa, mogą zdarzyć się wypadki, w których podobny rozwalniający i napotny środek bardzo skutecznie działa; herbata ta nie może szkodzić nigdy. Z organizmu, w którym zagnieździć usiłuje się wodna puchlina, wypędza herbata z korzenia bzu tak silnie wodę, że żadne inne lekarstwo nie może mu sprostać w tym względzie; a przy tym działanie jego jest zupełnie niewinne. Jagody w jesieni ugotowane jada się jako powidło. Jagody ugotowane z cukrem a jeszcze lepiej z miodem, wybora oddają przysługę osobliwie zimową porą takim ludziom, którzy przeznaczeni do siedzącego życia mało mają ruchu. 1 łyżka takich powidełek w szklance wody rozpuszczona daje wyśmienity chłodzący napój, wyczyszczca żołądek, pędzi urynę i działa korzystnie na nerki.

4. Bobrek trójlistny (*Menycintes trifoliata*)

Roślina ta rośnie obficie w pobliżu płynącej wody, lub tam gdzie rzeka tworzy bagna, pomiędzy innymi kwaśnymi trawami. Ma 3 listki, stąd nazywa się trójlistkiem. Herbata z tej rośliny jest bardzo dobrą na żołądek; wzmacnia trawienie i tworzy dobre soki żołądkowe. Trójlistek namoczony w spirytusie daje gorzką wódkę wyborną na żołądek.

5. Borówka czarna (*Vaccinium myrtillus*)

W każdym domu powinna gospodyni porządną ilość borówek ususzyć i przez rok zachować. Służą one do wielu rzeczy. 2–3 pełne dłonie borówek daje się do flaszki i polewa się dobrą wódką lub spirytusem. Im dłużej namoczone stoją (choćby cały rok), tym lepszy jest wyciąg, borowiak i ostrzej i lepiej działa jako lekarstwo. Kto cierpi na lekkie rozwolnienie, niech bierze od czasu do czasu kilka surowych borówek, pogryzie i połknie; bardzo często pomaga ten niewinny środek. Silne, przewlekłe rozwolnienie z wielkimi boleściami połączone, gdy się niekiedy i krew pokazuje, uśmierza łyżka borowiacu w 1/8 litra ciepłej wody rozpuszczona. Po 8–10 godzinach to samo lekarstwo można powtórnie zażyć; po raz trzeci zażywać je nie będzie już potrzeba. Proszę znaleźć w aptece najniewinniejsze a mimo to pomocniejsze lekarstwo! W niebezpiecznych czerwonych, biegunkach krwawych wewnętrznie zażyty wspomaga borowiac wybornie zewnętrzną działaność wody (okład na brzuch z wody i octu). Między nastojami naszej domowej apteki, jest borowiac (nastój z borówek) pierwszym i nieodzownym.

Używa się go we wszystkich wyżej wspomnianych przypadkach jako najlepszego leku na brzuch. Dawka bierze się według stopnia boleści: najmniejsza wynosi 10–12 kropeł na cukrze, silniejsza około 30 kropeł, a najsilniejszą jest łyżeczka od kawy w ciepłej wodzie lub winie zażyta.

6. Centuryra (*Erythraea Centarium*)

Herbata z centurii wyprowadza z żołądka wiatry; wypędza niezdrowe i nieużyteczne kwasy; wzmacnia i poprawia soki żołądka, działa korzystnie na nerki i wątrobę. Jest ona najlepszym środkiem na zgagę (pieczenie w żołądku). Kto cierpi na zaburzenie krwi, niedokrewność, nawały krwi itp. niech szuka pomocy w centurii.

7. Kora dębowa

Kory dębowej świeżej lub suszonej używa się często jako lekarstwa. Młoda kora dębowa dłuższy czas (1/2 godziny) gotowana daje bardzo wzmacniający odwar. Ręcznik zamoczony w nim i użyty jako opaska na szyję, rozpuszcza i ściąga grube (obrzemiałe) szyje; leczy wole (podgardle), gdy nie jest zbyt wielkie i stwardniałe (jedyne środki na to); usuwa gruczoły; jako płukanka ściąga zaflegmienie w gardle. Płukać co godzinę. Kto cierpi na wypadnięcie odbytnicy, niech używa pilnie kąpeli nasiadowych z odwaru kory dębowej, i od czasu do czasu weźmie lewatywę z rozcieńczonego odwaru. Niebezpieczne i najuporczywsze flstuły w odbytnicy leczy ten odwar najszybciej. Także twarde obrzemia jeźli nie są zapalone, leczone tym odwarem znikają szybko. Herbata z kory dębowej działa jak żywica wzmacniając wewnętrzne naczynia.

8. Dziewanna (*Verbascum Schraderi Meyer*)

Kwiat dziewanny w zimowej porze daje znakomitą wodę do płukania gardła i bardzo skuteczną herbatę w dolegliwościach gardła, katarach, zaflegmieniu piersi, braku oddechu.

9. Dziurawiec pospolity (*Hypericum perforatum*)

Dziurawiec był pierwiej dla swej wielkiej skuteczności ziele czarownic zwany (także świętojańskie ziele). Dziś zapomniano o nim. To ziele wywiera wielki wpływ na wątrobę; a herbata jest znakomitym dla niej lekarstwem. Mała domieszka aloesu wzmacnia jego działanie, a skutki można widzieć w moczu, w którym całe kosmyki pływają materii chorobotwórczych. Bóle głowy pochodzące z wodniczych cieczy, albo gnecenie w żołądku, małe zaflegmienie piersi i płuc – leczy odwar dziurawca szybko. Matki, którym dzieci moczające pod siebie wiele kłopotu sprawiają, umięją nie jedno opowiedzieć o wzmacniających skutkach tej herbaty. W braku dziurawca można we wszystkich tych przypadkach użyć krwawnika (*Achilea millefolium*).

10. Fijotek (*Viola odorata*)

Gdy na wiosnę z powodu częstych zmian powietrza, dostaną dzieci silnego kaszlu lub koklusz, ugotuj

troskliwa matko garść zielonych lub ususzonych liści fiołkowych (można użyć także korzeni, lecz trzeba je rozgnieść przed gotowaniem) w 1/4 litra kipiącej wody i dać dziecku, co 2–3 godziny, po 2–3 łyżki tej herbaty. Dorośli mogą się wyleczyć z zadawnionego koklusz, pijąc 3 razy dnia filiżankę herbaty. Suchotnikom łągodzi ona kaszel i pomaga do wydzielenia śluzu. Brac ją trzeba jak lekarstwo, co 2–3 godziny po 2–5 łyżek stołowych. Herbaty tej używa się w bólu głowy, lub gdy gorączka w głowie jest silną, wtenczas macza się także szmatkę w herbacie i kładzie się ją na czoło. Jeszcze lepiej omyć głowę a szczególnie tylną część głowy tym wywarem. Znam wypadki, w których nastąpił wkrótce spokój i sen. W obrzmieniach szyi jest ta herbata doświadczoną wodą do płukania. Można także zmazać opaskę na szyję w odwarze fiołkowych liści, zamiast we wodzie. Kto cierpi na brak oddechu, który pochodzi z nagromadzonych gazów w żołądku i kiszki i z niezdrowych pierwiastków, ten niech sobie zrobi małą kurację fiołkową t.j. niech pije przez czas dłuższy codziennie 2 wielkie lub 3 małe filiżanki herbaty. Liście fiołkowe rozgniecione i przyłożone na rozpalone obrzmienia, ochładzają i rozpędzają je; ugotowane w occie używają się jako wywar do okładów na podagrę.

11. Jałowiec (*Juniperus communis*)

Któż nie zna jałowcu? Jako kadzidło roztacza woń przyjemną w pokojach i oczyszcza powietrze. Nie jestem przyjacielem tak zwanych „wykadzań” octem, cukrem itp., gdyż pojąć nie mogą, jak można mieć przy tym świeże powietrze. Jeżeli jednak chodzi o to, aby miejsca, gdzie leżeli chorzy na zaraźliwe choroby lub umarli itd. dezynfekcjonować, tj. uczynić je nie zaraźliwymi, lub w czasie zaraźliwych epidemii, oczyścić powietrze przez silne wykadzenie, wtenczas pochwalam i polecam kadzenie jałowcem. On wypędza dokładnie wszelkie grzybki, bakterie i jak tam jeszcze zowią się zaraźliwe zarodki choroby unoszące się w powietrzu. Podobny skutek wywiera jałowiec na wewnątrz ludzkiego organizmu. Wykadza on usta, żołądek, i chroni przed zarazą. Kto w usługiwaniu ciężko chorych (szkarlatyna, ospa, tyfus, cholera itp.) wystawiony jest dzień i noc na niebezpieczeństwo zarażenia się, ten niech żuje zawsze ziarenka jałowcu (6–10 dziennie). One wracają ustom smak właściwy i pomagają do dobrego trawienia. Niszczą przy tym szkodliwe zarodki, wyziewy itd. wciskające się przez nos lub usta. Słabowici na żołądek niechaj poddadzą się doświadczonej kuracji jałowcowej postępując w tym porządku: Pierwszego dnia żuje się 4 ziarenka; drugiego dnia 5 ziarenek;

trzeciego 6; czwartego 7; i tak co dzień o jedno ziarnko więcej brać należy, aż dojdzie się w 12tym dniu do 15 ziarenek. Potem opuszcza się co dzień jedno ziarnko, aż po 10 dniach spadnie na 5 ziarenek. Znam wielu, których żołądek przepełniony gazami a wskutek tego osłabiony, został oczyszczony i wzmocniony tą pojedynczą kuracją. Z dawien dawna używają jałowcu z dobrym skutkiem w cierpieniach nerek, wątroby, w kamieniu moczowym lub nerkowym; także i w tych wypadkach, gdzie potrzeba złe gazy, zgniłe, wodniste i śluzowate materie wyprowadzić z ciała. Oprócz jagód, używa się młodych gałązek jałowcowych na herbatę w początkach wodnej puchliny, a to dla poprawy krwi. Olejek jałowcowy kupić najlepiej w aptece. Nalewkę może sobie każdy sam zrobić z wina, wódki lub spirytusu. Nie pochalam takiego gospodarza lub gospodyni, którzy starannie solą i marynują mięsiva i kapusty, którzy nim punktualnie i bojaźliwie pomieszkania swe wykadzają, a o ciało swe mało dbają, dozwalając mu gnąć i nędznąć. Dla tej chatynki duszy, dla naszego ciała należy kilka razy w roku urządzić także kadzenie z jałowcu, on czyści i ułatwia oddychanie.

12. Koper włoski (*Foeniculum officinale*)

Nasiona kopru nie powinno brakować w żadnej aptece, gdyż choroby, na które pomaga, często się zdarzają tj. kolka w towarzystwie kurczów. W razie przypadku niech prędko zaparzy matka łyżkę kopru w filiżance mleka przez 5–10 minut. Gotowy napój pije chory, tak ciepły, jak tylko znieść może, nigdy jednak za gorący, gdyż można się wewnątrz poparzyć. Skutek jest zwykle dobry i prędko. Szybko rozchodzące się ciepło uśmierza kurcze, kolka słabnie i znika. Zewnątrz nie robi się na brzuch ciepły okład z wody i octu (pół na pół). Proszek z kopru włoskiego, jak pieprz na potrawy posypany, wypędza wiatry ze żołądka i z dolnych narządów. Proszek z kopru sporządza się, jeżeli się go w rurze (piecyku) przysuszy i zmiele na młynku od kawy. Koper włoski kupuje się w aptece. Jako woda do oczu nie jednemu jest on znany. Gotuje się 1/2 łyżki stołowej w proszku kopru włoskiego w wodzie i tym odwarem 3 razy dnia oczy przemywa. Mocniej działają pary na oczy i z większą siłą czyszcząca. Do każdej pary na głowę, dla osiągnięcia silniejszego rozpuszczenia wewnątrz, dodają 1 lub 2 łyżki proszku z kopru włoskiego. Tak więc z każdą parą na głowę, połączoną jest para na oczy. Podobne skutki jak koper sprawuje kminek (*Carum carvi*) i anyż. Bardzo często używa się 2 lub wszystkie 3 środki razem zmieszane.

13. Lipowy kwiat (*Tilia grandifolia et parvif.*)

Dzisiaj tylko starzy ludzie dawnej szkoły zbierają ulubione pierwszej lipowe kwiecie. Mają słuszną i niech wierni pozostaną dawnym obyczajom. Herbata z lipowego kwiatu jest obok herbaty z bzu znaną jako wyborny środek na poty. Co do potów, tak jak w ogóle dziś postępują, wyduszając je po barbarzyńsku z ciała, mam me specjalne zapatrywania, zupełnie niekorzystne dla owej metody, natomiast używam chętnie kwiatu lipowego na pary, które pobudzają do potów. Świetnie działa lipowa herbata przeciw starym kaszłom, w zaflegmieniach piersi i oskrzeli, w dolegliwościach brzucha pochodzących z zaflegmienia nerek. Zamiast kwiatu lipowego używam bardzo często dziurawca z domieszką krwawniku.

14. Malwa (*Althea rosea*)

Między kwiatami w ogrodzie nie powinno brakować malwy. Kiedy dobry Stwórca jej kwiecie barwił kolorami, to z barwą udzielił po kropli soku leczniczego każdemu listeczkowi. Herbata z kwiatu malwy, osobliwie czarnej malwy leczy dolegliwości gardła i zaflegmienie piersi. Zwykle miesza się malwę z kwiatem dziewanny. Bardzo użytecznym jest kwiat malwy jako napar, osobliwie jako para dla uszu i do wdychiwania (inhalacji).

15. Mięta pieprzowa (*Mentha peperite*)

Mięta liczy się do głównych środków wzmacniających żołądek, polepszających trawienie. Już silny zapach wskazuje, że to ziele ze względu na swą siłę leczniczą do pierwszorzędných należy. W silnych boleściach głowy ziele mięty przewiązane na czole uspokaja i ból łagodzi. Herbata z mięty pieprzowej używana rano i wieczór, po filiżance, polepsza trawienie, nadaje wygląd świeży i czerstwy. Tę samą usługę sprawia proszek jeżeli się go używa codziennie 1–2 razy na koniec noża z wodą lub w potrawach. Osłabionym chorobami, cierpiącym na bicie serca, na nudność, częste wymioty powinno się często dawać proszek i herbatę z mięty pieprzowej. Herbata przyrządzona pół na pół z wodą i winem a przez dłuższy czas używana codziennie po filiżance, oddała zgnięty oddech i nieprzyjemne cuchnienie z ust. Odwar mięty przyrządzony z octem i zażywany łyżeczkami (1–2 łyżeczek kawy) łagodzi

wybuchy krwi. W mleku ugotowana mięta i ciepła wypita usuwa bóle brzucha. Każda gospodyni powinna tej szlachetnej roślinie, obok ruty, wyznaczyć kącik w ogrodzie. Zachód wynagradza już orzeźwiający zapach, jeżeli liście ręką potrzemy.

16. Miód

Wieśniacy umieją na zewnętrzne wrzody sporządzać maść z miodu. Kto nie ma wprawy wrzody takie leczyć wodą, temu radzę stanowczo zamiast używać rozmaitych smarowideł, chwycić się tego pojedynczego a tak przecież skutecznego środka. Sposób przyrządzenia maści jest całkiem prosty. Bierze się połowę miodu, a połowę białej mąki, miesza razem dodawszy nieco wody. Taka maść z miodu powinna być dość tęga, a nie płynna. I wewnątrz zażyty działa miód bardzo dobrze w małych dolegliwościach. Nie wielkie wrzody żołądka ściągają prędko i goi. Nie radzę używać czystego miodu, tylko zwykle z jakąś herbatą. Bez domieszki działa miód za silnie, zanim się go przełknie, już czuć jak drapie po gardle. Kto ma połknięcie utrudnione, z powodu kataru lub innego cierpienia, niech miodu łyżeczkę od kawy zagotuje w 1/4 litra wody i tym płucze gardło. Każdy śpiewak robi sobie taką płukanek, a jest ona słodka i wyśmienita. Gdybyś nawet kilka kropel połknął przy płukaniu nie potrzebujesz się obawiać zepsucia żołądka, lub otrucia. Czyszcząca i wzmacniająca woda do ócz z miodu jest od dawna znana. Gotuje się łyżeczkę od kawy miodu w 1/4 litra wody przez 5 minut i przykłada na szmateczce. Jeszcze jedno leży mi na sercu. Znam starca mającego więcej niż lat 80. Ten sporządza sobie sam wino miodowe. Daje łyżkę stołową patoki do kipiącej wody i zagotowuje ją przez chwilę. Napój taki dobrze smakuje, wzmacnia i jest bardzo zdrowym. „Moje zdrowie, moją czerstwość w starości – powiada – zawdzięczam temu winu miodowemu”.

17. Pierwiosnek (*Primula officinalis*)

Tylko ciemnożółty pierwiosnek ma wartość w lecznictwie. Już sam zapach zdradza, że w tych kwiatuskach tkwi osobliwszy sok leczniczy. Skoro zgryziesz 2–3 kwiatki, uczujesz zaraz, że treść lekarską w sobie mieszczą. Kto ma skłonność do słabości stawowych, gośćca, niemocy członków, albo już na tę chorobę cierpi, niech pije dłuższy czas po filiżance odwaru z pierwiosnka. Gwałtowne cierpienia rozejdą się i z wolna zupełnie znikną.

18. Piołun (*Artemisia absinthium*)

Piołun zalicza się do najczęściej znanych lekarstw przeciw cierpieniom żołądkowym. Wyprowadza z żołądka wiatry, poprawia i wzmacnia soki, przynosi dobry apetyt i dobrą strawność, czy to jako herbata użyty, lub też w stanie sproszkowanym.

Bibliografia

- [1] *Kalendarz „Szkolnictwa” organu nauczycieli ludowych na rok Pański 1896*. Nowy Sącz; 1895.
- [2] Kneipp S. *Meine Wasserkur, durch mehr als 30 Jahre erprobt und geschrieben zur Heilung der Krankheiten und Erhaltung der Gesundheit*. Kempten: Verlag der Jos. Kösel'schen Buchhandlung; 1886.
- [3] Kneipp S. *Moje leczenie wodą na podstawie 30-letniego doświadczenia dla leczenia chorób i utrzymania zdrowia*. Kempten: nakł. Księgarni Józefa Kösel; 1891.
- [4] Locher C, Pforr C. The legacy of Sebastian Kneipp: Linking wellness, naturopathic, and allopathic medicine. *J Altern Complement Med*. 2014;20(7):521-526. doi: 10.1089/acm.2013.0423.