

FRANCISZKA GENSÓWNA

MAŁA
APTECZKA
ZIOŁOWA

1 9 3 9

FRANCISZKA GENSÓWNA

MAŁA
APTECZKA ZIOŁOWA

WARSZAWA

WYDAWNICTWO POLSKIEJ MACIERZY SZKOLNEJ
„KSIĘGARNIA POLSKA” TOW. POLSKIEJ MACIERZY SZKOLNEJ

1939

Centrala Bibliotek Racjonalnych
Wydz. Powiatowego
przy Inspektoracie Szkolnym
W CHELMIE

Nr. Inw.



633.88

Inspektorat Szkolny
W CHELMIE

3918 /c

~~360~~
~~320~~

Zabierając się do pisania tej malutkiej książeczki, uśmiecha mi się nadzieja, że zainteresuje się nią wiele mieszkanki wsi. Ile razy bowiem przemawiam o ziołolecznictwie do zgromadzonych gospodyń, zasypują mnie one pytaniami i prośbami o rady, na różne swoje i nie swoje dolegliwości.

Zainteresują się w pierwszym rzędzie te zabiegliwe i skrzętne kobiety, które za wzorem naszych prababek, zbierają corocznie znane od dawna zioła, jak: rumianek, miętę, kwiat lipowy, macierzankę i piołunek, by zaopatrzoną, choć tak skromnie apteczką, służyć domowym i sąsiadom potrzebującym poratowania.

W krótkiej, dorywczej pogadance, która ma na celu zachęcenie słuchaczek do ziołolecznictwa, nie można powiedzieć wszystkiego, co by te słuchaczki wiedzieć chciały: które zioła są najbardziej potrzebne, jak one wyglądają, kiedy je zbierać, jak przechowywać i w jakich używać cierpieniach.

Zresztą jaka słuchaczka zapamiętałaby to dobrze? Pomiesza się wszystko w głowie i pożytku tak z mówienia, jak i ze słuchania — niewiele.

Przyda się więc bardzo, choć taka malutka drukowana apteczka, z wypróbowanymi i życzliwymi ra-

dami, które może sobie każda mieszkanka wsi, w czasie wolnym od zajęć, przeglądać.

Mieszkając długie lata wśród chat i przyglądając się życiu wsi, zastanawiam się nad tym, czemu sprawa leczenia się ziołami nic a nic tu nie postępuje. I kiedy chorzy w mieście coraz więcej do ziół się uciekają, wieś ratuje się kupowanymi drogo lekarstwami, biedni zaś całkiem się bez nich obywają i cierpią, nie wiedząc o tym, że leki dla nich, nieraz cudowne rosną tuż, za progiem chaty.

Rumianek, miętę, kwiat lipowy, piołun i macierzankę znały już nasze prababki przed setkami lat. Dziś nie widzę, by coś przybyło na wsi do tych ziołowych wiadomości. Te tylko ziółka są znane, te czasem zbierane i to najczęściej do wianków jedynie, by w nagłej potrzebie zieleń tym święconym i mocno zakurczonym, okadzić wymię choremu bydłociu.

Najświatlejsze nieraz we wsi i najlepszej woli gospodynie, nie wiedzą, że na ich łąkach, na miedzach, pod płotami ogrodów, rosną zioła bezcennej wartości. Zioła deptane, tępione, które leczą uporczywe biegunki, cierpienia przewodów pokarmowych, rozkruszają kamienie wewnętrzne, regulują zbyt obfite krwawienia i inne.

Zioła te rosną po całej naszej polskiej ziemi! Same cisną się w ręce wiejskiej gospodyni. Proszą się prawie, by je brać, używać, dzielić się z drugimi, a przy ich pomocy koić cierpienia i miłość bratnią szerzyć.

Ziół zbadanych już doskonale i używanych w lecznictwie mamy bardzo dużo. Mamy też i książek spo-

ro z opisami o nich, ale że są to przeważnie książki obszerne, nie dla gospodyni wiejskiej, która latem ma roboty pełne ręce, dla niej więc, aby się bardzo wczytywać nie potrzebowała, piszę ten drobiazg, podając ku pożytkowi wsi najważniejsze tylko rzeczy.

Nieocenionym ziółkiem między lekami jest **świętojańskie ziele**.

Roślina wysoka więcej nieraz niż pół metra. Główne łodygi ma sztywne, listki nieduże, trochę wydłużone, a u góry, na czubkach gałązek żółte kwiatki o pięciu płatkach, które za potarciem wydzielają z siebie odrobinę czerwonego soku. Dzieci w sandomierskim nazywają to — krewką Pana Jezusa i ziela nie depczą.

Świętojańskie ziele rośnie na ugorach, nieużytkach, na miedzach, brzegami lasów i w ogrodach pod płotami. Kwitnie w końcu czerwca, około św. Jana. Dlatego też świętojańskim ziele nazwane. Roślinę tę nazywają jeszcze krzyżowym ziele, albo dziurawcem, bo listki, gdy na nie patrzeć pod słońce, wydają się jakby podziurawione.

Świętojańskie ziele zbiera się od zakwitnięcia, to jest od św. Jana, przez całe lato, dokąd są świeże kwiatki i niewiele jeszcze pochewek z nasieniem. Kraje się całą roślinę, oprócz sztywnych łodyg i suszy na przewiewnym strychu.

Oprócz wielu innych własności leczniczych, ziele to jest niezastąpionym lekarstwem, przeciw wszelkim biegunkom (rozwołnieniom) nawet zadawnionym.

Bobrek trójlistny.

Bobrek rośnie na mokrych łąkach, miejscami bardzo obficie.

Wczesną wiosną wyłania się już spod wody kiść stożkowata, rozstrzępiona, blado-różowych kwiatków bobrka trójlistnego, a gdy wody opadną tak, że można jako tako wtargnąć na łąkę, ukazują się nam całe gromady trójliścia, wyróżniające się jaśniejszą barwą wśród innych roślin naokoło. Każdy trójliść bobrkowy ma osobną swoją wiotką łodyżkę. Kwiatu już wtedy nie ma, bo też i niepotrzebny, tylko te właśnie liście jasno-zielone i gorzkie zbierać należy.

Trzeba się śpieszyć, by przed koszeniem łąk zbierać bardzo pożytecznego ziółka jak największy zapas. Gorzki bobrek leczy ciężkie nieraz cierpienia przewodu pokarmowego; na anemię i blednicę bardzo dobry.

Same liście krajać drobno i suszyć jak poprzednie.

Rdest ptasi.

Chwast ten pospolity, świńską trawą na wsi zwany, rośnie na ścieżkach, polnych drogach, między kamieniami, na brzegach żagonów, obok murów, płotów i wszelkich ogrodzeń.

Z korzenia płytko siedzącego, wychodzi snop łodyżek długich, ścielących się po ziemi. Nad małym, podługznym listeczkiem wyrasta wprost z łodygi

drobny, biały, lub różowy kwiateczek, nie większy od ziarnka prosa.

Rdest ptasi, ta roślina ścieląca się nam pokornie pod nogi i deptana przez nas obojętnie, jest dobroczynnym lekarstwem dla chorych na kamienie wątrobiane, nerkowe i pęcherzowe.

Zbierać rdest można przez całe lato i świeży, czy suszony, używać w potrzebie. Rdest trzeba gotować i pić na ciepło.

Tobołki.

Inaczej tasznik, albo mrzygłód. Rośnie wszędzie: w zbożu, na pastwisku, w ogrodzie warzywnym, nawet na rabatce z kwiatami. Wszędzie się wciśnie choć tępiony i w wypadku, gdy się ktoś skaleczy, a nie może krwi zatamować, dość jest wyskoczyć kilka kroków za próg domu, by zaraz wrócić z garścią świeżego ziela. Omyte w przegotowanej wodzie i rozgniecione w czystej szmatce, momentalnie krew tamuje.

Roślina wysmukła, wzrostem sięgająca nieraz pod kolana. Przy ziemi ma liście duże, mocno wycinane, a im wyżej tym mniejsze, o równych już brzegach listeczki. Listków tych w ogóle jest mało. Na wierzchołku rośliny bywa wiązka białych, nikłych kwiateczków, które po przekwitnięciu zamieniają się w płaskie sercowate łopatki z nasieniem.

Tobołki zbierać można przez całe lato, wybierając rośliny świeże, nie obciążone bardzo nasieniem.

W końcu lata, kiedy ogrody już pustoszeją, można znaleźć jeszcze ładne okazy tego zieleńca, lecz lepiej nie oglądać się na to i wcześniej zaopatrzyć apteczkę w lekarstwo, które wielką pomoc przynosi w krwawieniach wszelkiego rodzaju. Suszy się całą roślinę uciętą przy ziemi.

Srebrnik.

Srebrnik rośnie gromadnie na roli gliniastej, pod płotami, na rowach, przy drogach. Ma prosto z ziemi wyrastające liście, duże, mocno wycinane, podobne do piór, ze spodem srebrno-białym. Kwiat srebrnika jest żółty, nieduży, o pięciu płatkach i bardzo go skąpo.

Zbiera się całą roślinę w czasie kwitnienia. Używa się przy boleściach brzucha i przy kokluszu, a także przy rozwolnieniu i dyzenterii.

Opisałam szczegółowo pięć bardzo pożytecznych ziół, których własności lecznicze zupełnie są na wsi nie znane.

Tylko pięć. Nie myślę jednak, że tylko te zbierać należy. Do apteczki wsiowej przyda się ich więcej. Możemy sobie na nie pozwolić, boć przecież nic nie kosztują. Niżej podanych nie potrzeba szczegółowo opisywać, gdyż znane są wszystkim. Nie potrzeba też koniecznie zbierać ich aż tyle. Dość będzie tych, jakie się blisko znajdują.

Które zioła:**Jakie ich części zbierać:**

Perz	korzenie soczyste, bez trawy, wiosną
Poziomkę	liście i jagody
Pokrzywę małą	całą roślinę
Jeżynę	młode pędy z liśćmi
Kasztan	kwiat świeżo rozwinięty
Skrzyp polny (Koszerka)	całą roślinę ściętą przy ziemi
Podbiał	młode, świeże liście
Piwonię wielką czerwoną	płatki kwiatów
Bratki polne	kwiatki niebieskie
Babkę wąską	liście niepodziurawione
Bez czarny (dziki, psi)	kwiaty świeżo rozwinięte
Chaber-bławatek	kwiatki rozskubane
Kminek karolek	nasienie dojrzałe
Krwawnik	kwiat biały, świeży
Jagody czarne	owoc
Maliny	owoc i liście
Porzeczkę czarną	liście
Tysiącznik (centuria)	całą roślinę
Fasolę	łuszczyzny nieprzestarzałe
Nogietek	całe ziele, więcej kwiatów
Len	nasienie
Dąb	korę wiosną, żołądźcie jesienią

Do tego dodać trzeba koniecznie zioła zbierane dotąd na wianki: rumianek, miętę, kwiat lipowy, piołun i macierzankę.

Zbierać należy rośliny świeże, soczyste. Nie mokre i nie zakurzone. Nie trzeba też wciskać ich całymi pękami za belki, czy krokwie na strychu, bo szkoda na taką robotę czasu. Zioła w ten sposób przechowane nie mają dobrego smaku, ani żadnej wartości leczniczej.

Zaraz po zebraniu, choćby najmniejszej ilości, trzeba drobno skrajać i cienko rozłożyć na czystym, nie-drukowanym papierze.

Suszyć zioła najlepiej w cieniu, na przewiewnym strychu. Tak ususzone nie tracą swojej barwy. Gdy rozarte w palcach ziele rozsypuje się jak proszek, znak że już wyschło. Można wsypywać je do woreczków, a jeszcze lepiej do tekturowych pudełek, wyłożonych białym papierem.

Woreczki, czy pudełka opatrzone powinny być w napisy, co w sobie zawierają.

Gdy zbliża się zima, kiedy najwięcej na wsi chorują, a my w apteczce swojej mamy spory zapas ziół najpotrzebniejszych, możemy spokojnie w przyszłość patrzeć, bo przy pomocy Bożej mamy czym z chorobami wojować.

Każda z posiadaczek tej małej książeczki zrozumieć powinna, że zachęcając do ziołolecznictwa nie mam na myśli chorób ciężkich, niebezpiecznych, gorączkowych, zakaźnych.

Choć znamy cudowne własności ziół, zbadanych i stosowanych dziś przez wielu lekarzy, nie możemy jednak brać na swoją odpowiedzialność życia ludzkiego. Nie możemy podejmować się leczenia poważnej choroby płuc, serca, zapalenia stawów, ślepej kiszki i wielu innych. W wypadkach ciężkiej choroby konieczny jest lekarz.

Ziółka nasze mogą się bardzo przydać w najcięższych nawet chorobach, jako napój chłodzący i zdrowy, ale już w porozumieniu z lekarzem.

Lecz oprócz chorób ciężkich spotyka się na wsi bardzo dużo różnych niedomagań. Cierpiący nie ma gorączki, chodzi nawet i pracuje, lecz skrzywiony, kwękający, smutny, bez ochoty do życia.

Trapią często takich biedaków chroniczne (zadawnione) katarę przewodów pokarmowych, uporczywe zaparcia, lub biegunki, tworzące się kamyki w nerkach, pęcherzu, wątrobie.

Chory był u lekarza, wie co mu jest, ale nie ma możliwości leczenia się. Do miasta daleko, lekarstwa drogie, stracił też nadzieję, że „wyjdzie” i cierpi.

Tu mamy otwarte pole do działania! Apteczka nasza okaże się nieoceniona. Zdobędzie sobie zaufanie i wdzięczność pacjentów, da nam też dużo, dużo zadowolenia, ze spełnionego obowiązku miłości względem cierpiących i nieszczęśliwych.

Jakie najczęściej spotyka się cierpienia na wsi i jak je leczyć ziołami.

Artretyzm, reumatyzm trapi najczęściej ludzi na wsi nisko położonej, mieszkających w wilgotnych domach. Przykra to i przewlekła choroba. Ziółka nasze mogą jednak przynieść cierpiącemu dużą pomoc. Oczyszczą krew z chorobliwych osadów i zastąpią drogą, a niekiedy szkodliwą herbatę.

Poradzić można choremu napój z rdestu, tobołków, bzu czarnego, świętojańskiego ziela, strączyn fasoli, skrzypu, bratków, perzu, porzeczeki czarnej, krwawnika.

Najważniejszy jest tu **rdest**. Na cztery łyżki rdestu suszonego, brać innych ziół po jednej łyżce. Wymieszać i z czubatej łyżki takiej mieszaniny robić kubek napoju.

Napój można przyrządzać do smaku: z cukrem, z miodem, z cytryną, z mlekiem, jak się podoba, byle tylko pić dużo.

Bolące miejsca, czy zdrętwiałe, natrzepywać pokrzywą parzącą i prażyć na słońcu.

Angielska choroba u dzieci. Za napój dawać trzeba chorym kawę żołądźkową z mlekiem i herbatkę z bratków, babki, nogietka, macierzanki, jeżyny, poziomki. Jak najwięcej surowizn. Niemowlęciu dawać należy soki z marchwi i owoców, a starsze dzieci z ząbkami, chrupać powinny młode surowe jarzynki jak marchew, rzodkiewkę, kalarepkę, jeść strączki zielone, jagody, owoce dojrzałe, gotowane fasolki i bober.

Dobre są też dla takich dzieci kąpiele, choć ze dwa razy na tydzień: z babki, nogietka, macierzanki, tataraku, liści orzecha włoskiego. Bardzo dobrze robi bawienie się w piasku, na słońcu, byle tylko główka miała białą lekką zasłonkę (duży słomiany kapelusz).

Biegunka, rozwolnienie zdarza się u starszych, a częściej jeszcze u dzieci. Trwa niekiedy całymi tygodniami. Skończy się z tym bieda, jeśli tylko w apteczce naszej znajdziemy zapas świętojańskiego ziela. Ciepła herbata z niego, gdy ją chory popije cierpliwie przez parę dni, da pożądany skutek (także srebrnik i kurze ziele).

Do świętojańskiego ziela dodać można odwaru z jagód czarnych.

Boleści, wzdęcia, burczenie po brzuchu, uspokoi gorący napój z rumianku, mięty, świętojańskiego ziela, srebrnika, kminku. Można użyć każde ziółko osobno, lub też wszystkich po trosze. Chory musi przegłodzić się przy tym. Dopóki boleści nie miną, pożywiać się może tylko kleikiem z kaszy jęczmiennej, albo czerstwą bułką, przy herbacie z wymienionych ziół.

Kamienie w nerkach, pęcherzu, czy wątrobie rozkrusza rdest ptasi. Można jeszcze do czterech części rdestu, dodać po jednej skrzypu, świętojańskiego ziela i porzeczki czarnej.

Trzeba wyrzec się wszelkich innych napoi, a herbaty tej pić jak najwięcej. Z mlekiem, z cytryną, z sokami owocowymi.

Koklusz złagodzi podawana dzieciom herbatka ze srebrnika pół na pół z mlekiem. Dobrze też robi chorym przebywanie na świeżym powietrzu, byle nie w kurzu (specjalnie na koklusz — rosiczka).

Krwawienia miesięczne, zbyt długie i obfite reguluje napój z tobołków, pokrzywy małej, skrzypu, krwawnika, jeżyny, kwiatów kasztanu i rumianku (najlepsze tobołki).

Napojem z wymienionych ziół udało się nieraz zatrzymać wybuchy krwi gardłem, powtarzające się często u suchotników. Napój trzeba robić chłodny z dodaniem cytryny i pić zamiast herbaty dłuższy czas.

Krwawnice, hemoroidy. Choć choroba to miastowa, cierpienia ludzi, którzy przeważnie siedzące mają zajęcia, jednak spotyka się krwawnice i na wsi. Jest to pieczenie i ból w kiszce odchodowej, z której przy wypróżnieniach krew się często pokazuje. Niejeden chory na wsi cierpi cicho, a dolegliwość przykra, życie mu zatruwa. Lecz i na nią mamy lekarstwo.

Trzeba garść kory dębowej zalać pół litrem wody zimnej i gotować dłuższy czas, aż zrobi się ciemny płyn. Wrzucić w to garść rumianku, nogietka, babki, lub krwawnika, a po dobrym naparzeniu, przecedzić i płynem ciepłym robić przepłukiwania chorej kiszki, przy pomocy gruszki gumowej, kupionej w składzie aptecznym.

Zabiegi takie trzeba robić po każdym wypróżnieniu, a chory dozna ulgi w krótkim czasie.

Cierpiący na krwawnice wystrzegać się muszą korzennych przypraw, wszelkich wędlin i w ogóle wieprzowiny. Nawet potraw nie mogą krasić słoniną. Zamiast wieprzowej okrasy i masła — trzeba używać mleka, zamiast herbaty zagranicznej — polską, zdrową herbatkę z ziół.

Krew z nosa latem zatamuje świeże ziele tobołków. W całą roślinę dobrze wymyć w wodzie przegotowanej, zawinąć trochę waty aptecznej i w czystej szmatce rozmiąć, wata nasiąkniętą sokiem zielonym zatkać dziurkę w nosie.

Zimą można krew z nosa tamować mocnym naparem z tobołków suszonych.

Konwulsje. Choremu trzeba poradzić, by zamiast

innych napoi, używał stale herbatę z kwiatu piwonii czerwonej, kwiatu lipowego, macierzanki i jeżyny. Starannie przyrządzona herbata będzie bardzo dobra.

Mdłości, zrywanie na wymioty. Jeśli nie jest to zapowiedź jakiej poważnej choroby albo z przyczyny otrucia, pomoże herbata z mięty, lub świętojańskiego ziela.

Moczu zatrzymanie. Bardzo pomocnym lekarstwem na zatrzymanie moczu jest odwar z łuszczyn fasoli, ze lnu, jagód, skrzypu, albo znanego już od dawna lekarstwa — pietruszki.

Ulgę w tym cierpieniu przynosi naparzenie. Do naczynia nocnego wsypać trzeba sporo skrzypu i rumianku, zalać to ukropem, a gdy minie obawa sparczenia, posadzić chorego i okryć tak, by się nie ziębił i żeby para szła na podbrzusze. Potem zaraz musi położyć się do łóżka.

Nerki, pęcherz i wszelkie moczowych dróg cierpienia wymagają porady lekarskiej, ale gdy chory nie ma możliwości leczenia się w mieście, możemy poradzić mu herbatę: z rdestu, skrzypu, świętojańskiego ziela, łuszczyn fasoli, rumianku, nogietka, chabru, bzu czarnego, siemienia lnianego, jagód czarnych i czarnej porzeczki.

Nie potrzeba pić tego wszystkiego jednocześnie. Chory może sobie zmieniać zioła i dobierać takie, jakie mu ulgę przynoszą. Skuteczne są wszystkie, a chory na drogi moczowe musi wyrzec się kawy i herbaty, musi lecznicze, zdrowe ziółka wziąć sobie

za codzienny napój, dodając do nich: cukru, miodu, mleka, cytryny, lub soków owocowych.

Oczy, powieki zaczerwienione i spuchnięte, oraz wszelkie zaognione rany, przemywać lekkim naparem z babki, rumianku, nogietka, lub bławatka. Można też robić z tego naparu i czystej, aptecznej waty przymoczki (kompresiki) na chore miejsca.

Odmrożenia. Ręce, czy nogi odmrożone moczyć w odwarze kory dębowej, lub ziemniaków. Płyn musi być gorący, ile tylko można wytrzymać i moczyć w nim, póki nie wystygnie. Po wytarciu, zaraz chore miejsca posmarować wasełiną.

Skrofuły, wyrzuty, obrzęk gruczołów na szyi, leczy herbatka z bratków polnych, jeżyny, nogietka, babki. Napój można przyrządzać z mlekiem, albo sokami owocowymi.

Swędzenie w kiszce odchodowej trafia się często u dzieci, które drapią swędzące miejsca, albo płaczą, nie umiając określić swego cierpienia. W takim wypadku pomagają małe lewatywki z piołunu, albo wody z odgotowanego czosnku. Dziecko jeść powinno ziarnka z bani, a jeśli może, to czosnek, cebulę i chrzan (najczęściej bywają to drobne robaczki oscynris, które wywołują swędzenie — środki wyżej wymienione są na to bardzo dobre).

Upławy białe spotyka się na wsi często u kobiet. Nie łatwa to do wyleczenia choroba. Trzeba cierpliwie i długo pić herbatę ziołową, mieszając ją sobie z ziół następujących: biały kwiat pokrzywy głuchej, świętojańskie ziele, tobołki, krwawnik, rumianek,

macierzanka, pokrzywa parząca i szaflwia. Tę ostatnią kupić trzeba w aptece, bo trudno ją znaleźć w dzikim stanie.

Wątroba, żółtaczk. Bardzo dobrym lekarstwem na wątrobiane cierpienia są: świętojańskie ziele, krwawnik, perz i sok z marchwi surowej, cytryna — dziurawiec.

Zaziębienie z kaszlem, katar, chrypką i dreszczami uspokoi herbata zrobiona z bzu czarnego, kwiatu lipowego, świętojańskiego ziela i malin. Chorego trzeba w łóżku położyć, dać mu kubek gorącego napoju, a po wypiciu przykryć, by się spocił.

Przygotować trzeba koszulę na zmianę, by pod ręką była i zmienić ją prędko, nie ziębiąc chorego.

Ile to się tym sposobem przerwie chorób!

Zgaga. Na zgagę mięta jest doskonała. Źle robią ci, którzy ratunku tylko w sodzie szukają. Soda pomaga, lecz często używana szkodzi.

Żołądka cierpienia. Pod piersiami piecze, boli. Język obłożony. Ciężka strawa szkodzi i lekka szkodzi. Zdarzają się niekiedy wymioty. Chory traci siły, nie wie czym się pożywić, wszystkiego się boi. Lekarz powiedział, że to katar żołądka.

Na taką chorobę nie ma lepszego lekarstwa od ziół. Przede wszystkim bobrek trójlistny. Trzeba go wziąć cztery części, a po jednej: krwawnika, piołunu, centurii, mięty, świętojańskiego ziela i kminku. Napój z tego bardzo jest gorzki i zdarza się, że chory po dwóch dniach, kiedy mu lekarstwo jeszcze nie pomogło, nie chce pić więcej. Trzeba jednak zachę-

cić, by pił koniecznie, choć pół kubka rano, naczczo i po parę łyków przed każdym jedzeniem. Słodzić napoju, ani zaprawiać czymkolwiek nie trzeba. Po ośmiu lub dziesięciu dniach chory powinien się czuć coraz lepiej.

Wielu cierpiącym ziółka te pomogły. Nawet takim, których o raka w żołądku podejrzewano.

Sposób przyrządzania napoju.

Ziół suszonych wziąć czubatą łyżkę, albo tyle, ile w zamkniętą garść się zmieści, wsypać do imbryczka, zalać kubkiem zimnej wody i postawić do zagotowania.

Liście mają dosyć, gdy się raz zagotują, wszelkie zaś kory, jagody i nasiona suszone, muszą się dłużej gotować.

Napój jest o wiele smaczniejszy i ma ładny, przezroczysty kolor, gdy przed użyciem trochę dłużej postoi.

Polska herbata.

Nie tylko chorzy ludzie, lecz i zdrowi powinni pić swojską herbatkę. Nic nie kosztuje, nerwów nie drażni i odmładza. Sama nie piję innej tylko taką. Zbieram na nią: liście truskawek, malin, jeżyn, moreli, kwiaty akacji, lipy, róży, białej koniczyny, piwonii czerwonej, macierzankę, świętojańskie ziele i inne.

Nawet gości taką herbatką swojską częstuję i mówią, że dobra.

KIEDY ZBIERAĆ ZIOŁA

W MIESIĄCU	NAZWA ZIOŁ
marcu kwietniu i maju }	Babkę długą, bobrek, czubki jeżynowe, kasztan, listki brzożowe, listki poziomki, perz, piołun, piwonię czerwoną, podbiał, pokrzywę białą, rdest ptasi, srebrnik, tobołki.
czerwcu, lipcu i sierpniu }	Akację, bez czarny, chaber, dziurawiec (inaczej świętojańskie ziele), karolek, krwawnik, lipę, łuski fasoli, macierzankę, miętę, pokrzywę głuchą, rumianek, skrzyp polny, tysiącznik.
całe ziele	dziurawca, macierzanki, mięty, piołunu, pokrzywy, rdestu, skrzypu, tobołków (inaczej tasznika).
liście	babki, bobrku, brzozy, podbiału, poziomki, srebrnika.
kwiaty	akacji, bzu czarnego, chabru, głuchej pokrzywy, kasztana, krwawnika, lipy, piwonii, rumianku.

Zakończenie.

Ktoby pragnął lepiej zapoznać się z ziołolecznictwem, temu polecam książki, które mnie dużo nauczyły:

1) Zielnik lekarski, czyli opis 125 ziół leczniczych z podaniem ich uprawy i zastosowania D-ra Czarnewskiego, cena 10 złotych.

2) Nowy lekarz domowy D-ra Stan. Breyera, cena 10 złotych.

3) Nasze zioła i leczenie się nimi. Mgr. J. Biegańskiego, cena 6 złotych.

4) Kuracja roślinna. L. de Verdmon Jacquesa, cena 28 złotych.

~~Centrala Bibliotek Ruchomych
Wydz. Powiatowego
przy Inspektoracie Szkolnym
W CHELMIE~~

~~Mr. Lw.~~

~~Inspektorat Szkolny
W CHELMIE~~

360



10033993

PEDAGOGICZNA BIBLIOTEKA
WOJEWÓDZKA W CHEŁMIE

CZYTELNIA

61

GEN
MAK