

Do zdravja z
Mario Treben



Vsakodnevni stres



Preprečevanje – prepoznavanje – zdravljenje

Do zdravja z Mario Treben

Vsakodnevni stres

Do zdravja z Mario Treben

VSAKODNEVNI STRES

Preprečevanje – prepoznavanje – zdravljenje

Predstavitve, predlogi in terapevtske metode, ki so navedene v tej knjigi, niso nadomestilo za strokovno medicinsko zdravljenje. Vsaka uporaba nasvetov, ki so zapisani v tej knjigi, je prepuščena izključno lastni presoji bralca.

Avtorica, založba, svetovalec, prodajalec, trgovec in druge osebe, ki so povezane s to knjigo, ne prevzemajo odgovornosti za morebitne posledice, ki so rezultat direktne ali indirektne uporabe informacij iz te knjige.

Opozarjamo, da so vsi podatki kljub skrbni obdelavi brez jamstva in da je vsakršna odgovornost založbe izključena.

»Zdrav spanec je za človeka tako nujen kot dihanje. V spanju se mora naše telo spočiti in nabrati moči za naslednji dan. Najbolj dragocen je spanec pred polnočjo. Če se v posteljo odpravimo zgodaj, potrebujemo manj spanja in tudi zgodnje vstajanje nam ne povzroča težav.«

(Maria Treben)

Vsebina

Predgovor	9
I. Dobro je vedeti o zdravilnih zeliščih	11
II. Zdravilna zelišča in domača zdravila.....	15
III. Seznam zdravilnih zelišč.....	27
IV. Bolezni telesa in duha	109
V. Nasveti za preprečevanje bolezni	173
VI. Kopeli, oblivi, ovitki.....	177
O Marii Treben	187

Predgovor

Dragi bralci,

pred vami je ena izmed knjig zbirke »Do zdravja z Mario Treben«. Govori o stresu in boleznih, ki so posledica stresa. Poleg namigov za uporabo zdravilnih zelišč pri boleznih boste v njej našli tudi nasvete za preprečevanje bolezni, koristne informacije o zdravilnih zeliščih in domačih zdravilih ter seznam zdravilnih zelišč. V glavnem delu knjige so najpogostejša obolenja navedena po abecednem vrstnem redu, kar vam bo omogočalo, da boste zlahka poiskali želeno informacijo. Dodatno so ob vsaki bolezni telesa in duha navedeni doslej najpomembnejši primeri uspešnega zdravljenja.

Osnova za to knjigo je znanje o zdravilnih zeliščih, ki ga je Maria Treben objavljala v preteklih letih. Že mnogo let je minilo od takrat, ko je napisala knjigo »Zdravje iz Božje lekarne«. Knjigo so do danes prodali v več kot 8 milijonih izvodov in jo prevedli v številne tuje jezike, kar je Marii Treben prineslo sloves svetovno priznane strokovnjakinje za zdravilna zelišča. Več o tem je navedeno v kratkem opisu njenega življenja, ki je na koncu te knjige.

Opozarjamo vas, da je ob pojavu bolezenskih znakov nujno treba pravočasno obiskati zdravnika, ki vam bo pomagal pri pravilni diagnozi bolezni. Brez zdravniške diagnoze bi lahko po nepotrebnem ogrozili svoje zdravje. Kadar boste posegli po zdravilnih zeliščih, to zaupajte tudi svojemu zdravniku. Obstajajo

številni zdravniki, ki že vedo, kako s pridom izkoristiti zdravilno moč zelišč. Avtorji so si prizadevali, da bi zapisali vse do zdaj zbrane izkušnje o boleznih, ki so posledica stresa. O številnih drugih pomembnih področjih bodo v okviru te zbirke prav tako izšle knjige, ki vam bodo kot priročniki zagotovo v pomoč.

Če vam bodo predlagani načini zdravljenja pripomogli k uspešnemu zdravljenju, bi nas veselilo, če nas boste o tem pisno obvestili. V novih izdajah te knjige bomo namreč te izkušnje dodajali in tako vlili poguma še mnogim drugim ljudem.

»Stremim k temu, da ljudi ne bi opozarjala le na zdravilna zelišča in njihovo moč, temveč predvsem na vsemogočnost Stvarnika, ki s svojo roko varuje naše življenje in ga določa. Pri njem iščemo pomoč in tolažbo, v težki bolezni pa ponižno in pobožno izbiramo zelišča iz Njegove lekarne. On nas vodi in obdaruje ter usmerja naše življenje po svoji volji!« (*Maria Treben*)

I.

Dobro je vedeti o zdravilnih zeliščih

Prepoznavanje zdravilnih zelišč

Svojemu zdravju boste naredili veliko uslugo že, če se boste odpravili iskat zdravilna zelišča z Božjega vrta. Kajti gibal se boste na prostem, v naravi, stran od urbanih središč in nabito polnih cest. Sčasoma boste ugotovili, kako dobrodejno to vpliva na vaše telo in kako močno je njegovo hrepenenje po teh podaljšanih sprehodih. Kdor se bo z zdravilnimi zelišči začel ukvarjati popolnoma na novo, naj se najprej omeji na raziskovanje narave. Poskušajte poiskati zdravilne rastline na opisanih mestih, prepoznavajte jih in se na tak način seznanite z vašo bližnjo okolico. Kdor se ne zanese popolnoma na svojo presojo, se lahko udeleži kakšnega od zeliščarskih pohodov pod strokovnim vodstvom in tako nabere več praktičnih izkušenj. Pri tem ne gre toliko za ogrožanje lastnega zdravja kot za varstvo narave. Številne zdravilne rastline so zakonsko zaščitene,* nekatera zelišča, ki so na videz povsem enaka zdravilnim, so za človeka nekoristna in jih zato ne smemo brez razloga trgati. Šele ko boste dosegli potrebno stopnjo gotovosti glede prepoznavanja rastlin, se lahko lotite nabiranja.

* Vedno upoštevajte določbe zakona o ohranjanju narave.

Nabiranje zdravilnih zelišč

Sveža zelišča, ki po svoji zdravilni moči prekašajo posušena, nabiramo od konca februarja do konca novembra. V milih zimah lahko celo pozimi naletimo na sveže zeli ozko- in širokolistnega trpotca, lakote in krvavega mlečnika. Če je le mogoče, nabirajmo zelišča v sončnih dneh, saj je takrat njihova zdravilna moč največja. Poleg tega bodite pozorni na to, da nabirate rastline, ki rastejo na manj onesnaženih mestih ter stran od prometnih cest in industrijskih obratov. Rastlin nikoli ne pulimo skupaj s koreninami, temveč jih odrežemo za dva prsta nad tlemi! Za nabiranje je najbolj primerna pletena košara ali papirnata vrečka. Plastične vrečke niso primerne. In še prošnja: Pri nabiranju bodite zmerni!

Upoštevajte, da si v naravnih rezervatih prizadevajo ohranjati te posebej lepe in edinstvene kraje, zato je tam trganje in nabiranje rož in zelišč prepovedano. Te prepovedi se morate brezpogojno držati!

Hramba zelišč

Če je le mogoče, zelišča uporabljamo sveža. Če nam kljub zmernemu nabiranju ostane presežek, si naredimo zalogo. Zelišča na drobno narežemo in po možnosti neoprana posušimo. To naredimo tako, da jih porazdelimo na čiste krpe ali ovojni papir, jih postavimo na senčno, zračno mesto in pustimo, da se posušijo. Ko so zelišča suha kot poper, jih shranimo v kartonske škatle, papirnate vrečke ali temne kozarce. Pločevinaste škatle, plastične posode ali vrečke niso primerne. Za pripravo čaja lahko posušena zelišča uporabljamo eno leto. Ostanke, ki smo jih shranjevali dlje kot eno leto, pa lahko na vsak način še vedno uporabimo za zeliščne kopeli.

Pomemben namig: Če recepti, čaji, esence in kopeli ne bi pomagali, bi bilo dobro poklicati bajaličarja, ki bi z nihalom ali bajalico preveril, če so morda v stanovanju ali na delovnem mestu geopatska polja. Z njegovo pomočjo lahko poiščemo mesta brez sevanja, na katera nato namestimo npr. posteljo ali pisalno mizo in tako bolnika sevanju ne izpostavljam več.

Uporaba in mešanje zelišč

Pri mešanju zelišč za čaj se ni treba omejevat, tudi če so uporabljena zelišča namenjena zdravljenju najrazličnejših bolezni. Zdravilna zelišča med seboj ne konkurirajo, tako da se njihov učinek ob sočasni uporabi ne more medsebojno izničiti. Tudi količine čaja, ki jih priporočamo in jih boste spili, so popolnoma neškodljive, kajti ledvice za dobro delovanje potrebujejo približno dva litra tekočine dnevno. Vseeno pa se je treba izogibati drugi skrajnosti, to je, da bi zeliščne čaje pili v ogromnih količinah. Zdravilna zelišča moramo uporabljati zmerno. Tudi večja količina zelišč v čaju, polni ali sedeči kopeli ne bo pripomogla k boljšemu zdravljenju. Mnogo pomembnejša je naša čustvena naravnost do zdravilnih učinkov naših zelišč. Namesto da dopustite bolezni, da vas duševno in duhovno popolnoma obvlada, se raje bolj posvetite svojemu telesu, prisluhnite si, odprite se zdravilnemu učinku. Za uspešno zdravljenje je vaša notranja čustvena naravnost enako pomembna kot pravilno odmerjanje in uporaba zdravilnih zelišč.

Navedba teže v receptih se vedno nanaša na posušena zelišča, ki jih lahko kupite v lekarnah, zeliščnih prodajalnah in trgovinah z zdravo prehrano. Kdor se bo potrudil in nabral sveža zdravilna zelišča – njihova zdravilna moč prekaša moč posušениh zelišč –, naj namesto navedenega odmerka ene čajne žličke uporabi toliko svežih zelišč, kolikor jih lahko zaobjamejo prsti

ene roke. Pri tem ni pomembno, če večja roka lahko zgrabi par lističev več. Mnogo pomembnejše je, da natančno sledimo navodilom za pripravo. Zelišč pri kuhanju čaja nikoli ne smemo prevreti, saj se pri tem uničijo vse učinkovine. Po opravljeni polni ali sedeči kopeli se moramo nujno dobro prepotiti, saj to pripomore k uspešnemu zdravljenju.

II.

Zdravilna zelišča in domača zdravila

Bela omela

Najpomembnejši zdravilni lastnosti bele omele sta uravnavanje krvnega tlaka in krepitev krvnega obtoka. Vsakemu bi svetovala vsakoletno šesttedensko kuro s čajem iz omele. Tri tedne dnevno popijemo po tri skodelice, dva tedna po dve skodelici, zadnji teden pa pitje čaja omejimo na eno skodelico na dan. Po tej kuri se krvni tlak in krvni obtok ponovno uravnata. Za eno skodelico vzamemo zvrhano čajno žličko omele in jo dvanajst ur namakamo v mrzli vodi. Zatem hladni pripravek pogrejemo in precedimo. Najbolj pripravno je, če dnevni odmerek pogretega čaja shranimo v termovki. Če se čaj ohladi, ga je treba pred pitjem pogreti v vroči vodni kopeli. Kdor želi s pomočjo omele spodbuditi krvni tlak in krvni obtok, naj nadaljuje s pitjem ene skodelice čaja na dan celo leto.

Čemaž

Čemaž čisti kri in očiščevalno deluje na naš želodec in črevesje, zato je idealen za spomladanske očiščevalne kure. V aprilu

kami ali varnostnimi zaponkami in ga prekrijemo s toplo odejo. Kako dolgo bomo ovitek pustili na koži, je odvisno od namena: ali želimo, da ovitek toploto odvzame, da jo ohranja ali da pospeši znojenje. V zadnjem primeru lahko to traja tudi do dve uri.

Ovitek za meča

Notranja ruta iz grobega platna naj bo velika približno 80 x 80 cm. Primerna je tudi vsaka velika brisača. Ruto do polovice potopimo v mrzlo vodo. Mokro polovico nato po dolgem nekoliko prepognemo in tesno zategnemo okrog meč, tako da obdaja nogo od gležnja do kolena. Suhi del rute položimo čez mokri del. Čez vse to ovijemo še volneno odejo. Prav tako je priljubljen še en način za namestitev preprostega ovitka za meča: vzamemo dolge bombažne nogavice in jih namočimo v mrzlo vodo, ki smo ji dodali malo kisa. Nogavice nato ožamemo in si jih nadenemo. Čeznje oblečemo še debele volnene dokolenke in ležemo v posteljo. Termoforja, ki ju namestimo k podplatom in med goleni, bosta poskrbela, da bo telo ostalo dovolj toplo.

Ovitek za trup

Za ovitek potrebujemo ruto v velikosti 80 x 180 cm. Lahko uporabimo tudi veliko brisačo ali manjšo rjuho, ki jo po dolgem prepognemo in do polovice namočimo v vodo. Od tu naprej postopamo enako kot pri ovitku za prsi, s to majhno razliko, da se pacient na rute uleže tako, da njegovo telo lahko ovijemo od sredine stegna do predela nekoliko nad popkom.