



Neven

NEVEN

Preventiva i primjena:

otrovanja, rane, upale, želučane boli, meteorizam (jako stvaranje plinova u želučano-crijevnom traktu)

Hildegarda

"Neven je hladan i vlažan, ima u sebi veliku snagu zelenila i dobar je protiv otrova. Tko je pojeo otrov ili kome je on dan, taj neka skuha neven u vodi i nakon što je iscijedio vodu, neka ga tako topla stavi na želudac i on će smekšati otrov koji će biti iz njega izbačen. Neka taj čovjek odmah ugrije dobro vino. Budući da je pojeo otrov neka pije to polutoplo vino, pa će otrov ili ispuhnuti kroz nos ili će ga izbaciti putem pjene. A onaj kome zbog oštećenja uslijed kožnih bolesti nije koža na glavi glatka, neka odreže sa slanine onaj mekani dio, kao i debelu kožu. Neka uzme samo onaj tvrdi dio slanine i u mužaru to zgnječi zajedno s nevenom i neka time često maže glavu, pa će koža na njoj opet postati lijepom. A tko ima lišaj i kraste na glavi, taj neka uzme cvjetove i lišće nevena, iscijedi njihov sok, a zatim s tim sokom, nešto vode i brašna od žemičaka ili ražena brašna načini tijesto i tada neka njime obloži čitavu glavu, te prekrije krpom i kapom, dok se to ugrije i dok se tijesto raspadne, a tada neka ga odstrani. A potom neka opet pripremi tijesto na isti način i njime obloži glavu, te tako čini tijekom devet dana. Toliko puta koliko odstrani tijesto s glave, toliko puta neka ima pripremljen lug od soka nevenova cvijeta i njime isto toliko puta opere glavu i izliječit će se."

Oblici primjene

Kuha li se nevenov cvijet u vodi, prikladan je taj uvarak ponajprije ako se pri oteklinama i želučanim bolima nanese krpicom na odgovarajuća mjesta. Za liječenje rana može se u nekim ljekarnama nabaviti ljekovita mast koja se dobiva od prokuhanih nevenovih cvjetova pomiješanih s masti. Pri laganim otrovanjima pokazao se učinkovitim već iscrpak od nevenovih cvjetova. U tu se svrhu stavljaju cvjetovi u vino, ugriju (ne kuhaju se) i procijede. Ekstrakt se pije topao u malim gutljajima (1-2 puna čašica za liker).



Kadulja

KADULJA

Preventiva i primjena:

nečistoće kože, slabost mjehura, bolest žuči i jetre, noćno znojenje (menopauza), pomanjkanje apetita

Hildegarda

"Kadulja je tople i suhe prirode i raste više zahvaljujući sunčanoj toplini nego zahvaljujući vlazi zemlje. Ona koristi protiv bolesnih sokova, jer je suha. Sirovu i kuhanu dobro je jesti onima koje muče loši sokovi, jer ih ona suzbija. Uzmi kadulju, usitni je u prah i jedi taj prah s kruhom i on će smanjiti obilje loših sokova u tebi. A kome smeta smrad neke prljave stvari, taj neka stavi u nos kadulju i ona će mu pomoći. Ima li netko međutim previše sluzi ili mu zaudara dah, neka skuha kadulju u vinu, zatim je kroz krpu procijedi. Neka taj napitak često pije i on će smanjiti količinu loših sokova i sluzi u njemu. Ako onaj koji boluje od tih bolesti pati ponešto od uloga, tada neka skuha kadulju u vodi i to pije, pa će se smanjiti količina loših sokova i sluzi u njemu. Ako neko jelo koje ima mokri sok zadaje čovjeku boli u glavi, neka uzme kadulju i mažuran i komorač iste težine i više očajnice nego što je težina ovih ostalih biljaka. Neka sve to zgnječi u sok i doda mu dosta maslaca. Ili ako ga nema, neka doda mast i načini od toga ljekovitu mast, te njome maže glavu, pa će mu biti bolje. Ako se u čovjekovoj utrobi zbog želuca širi loš plin i zadaje mu boli, tada neka uzme kadulju i pet puta više bljuštaca nego kadulje i deset puta više rutvice nego kadulje. Neka te biljke kuha u novom loncu s vodom dok prvi put prokuhaju. Nakon što tada istisne vodu, neka stavi tako skuhane i tople biljke na mjesto gdje ga boli. I neka to poveže krpom. Ako netko zbog hladnoće želuca ne može držati urin, tada neka skuha kadulju u vodi i procijedi je kroz krpu i često pije taj topli napitak, pa će se izliječiti.

Prevladaju li međutim u čovjeku loši i zgusnuti sokovi i tjeraju ga da pljuje krv i povraća, tada neka taj čovjek neko vrijeme ne uzima nikakve lijekove, kako krv uzburkana lijekom ne bi izazvala čireve u njemu i istjecala više nego obično. Ali nakon što je krvarenje malo

prestalo, neka skuha kadulju u blagu i laganu vinu, pomiješanu s malo vode, uz dodatak nešto maslinova ulja ili maslaca. Kada je taj napitak prokuhao, neka ga procijedi kroz krpu i umjereno pije, ne natašte, već iza jela i on će ga ojačati i iznutra izliječiti."

Oblici primjene

Tinktura kadulje (ljekarna) u prvom je redu namijenjena za sprečavanje noćnog znojenja i to na taj način da njome natrljamo pazuhe ili pripravljamo kupke. Pri žučnim bolestima preporuča se čaj: Uzme se jedna čajna žličica sušenih i stucanih listova na jednu litru vode. Kadulja se treba upotrebljavati s oprezom, budući da su pri dugotrajnoj upotrebi moguća otrovanja. Inače se ona može bez razmišljanja upotrebljavati kao začin jelima i pri pomanjkanju apetita. Pri teškoćama s grlom i angini može se koristiti i kao sredstvo za grgoljenje.

SALVIA OFFICINALIS



Vrtna kadulja, Salvia officinalis i baršunasto dlakavu Salvia triloba pripadaju porodici usnača (Lamiaceae). To su polugrmovi s dugoljasto-jajastim lišćem koje je obraslo finim baršunastim dlačicama. Ljubičasto-plavi cvjetovi formiraju pršljenove poredane jedan iznad drugih. Kadulja naraste 30 do 60 centimetara.

ORIGANUM VULGARE (divlji mažuran)



Mravinac pripada porodici usnača (Lamiaceae). To je grm visine od 20 do 80 centimetara. Pri trljanju dijelova biljke osjeća se snažno aromatičan miris. Cvjetovi su crvenkasti, rjeđe bijeli i formiraju sastavljene cvatove na kraju ogranaka.



MRAVINAC (Divlji mažuran)

Preventiva i primjena:
psorijaza, nadražensot kože

Hildegarda

"A tko ima crvenu lepru, bez obzira da li odnedavno ili postoji već dulje, neka uzme sok mravinca i nešto manje očajnice i neka tome doda i ulje bunike i to veću količinu od prethodnih dviju biljaka, zatim i nešto vina, te to sve pomiješa i zatim neka se u parnoj kupelji, kada već želi izaći, namaže tom mješavinom. A nakon što je izašao iz kupelji, to će ga natjerati na znojenje. Zbog toga se treba preko toga često mazati jarčevim lojem koji je prethodno u posudi rastopio, a zatim leći u krevet dok se ne osuši. Nakon što se osušio neka opet uzme mravinac, zgnječi ga i doda pšenične posije i to miješa u toploj posudi. Kada se nakon mazanja osušio neka to stavi toplo na čireve lepre i preko toga poveže zavoj i tako pusti jedan sat dok se on od njega zagrijao."

Oblici primjene

Prirodna medicina preporučuje mravinac u prvom redu za vanjsku uporabu, u obliku kupelji, utrljavanja i pakunga protiv kožnih oboljenja.

Mješavina svježeg soka mravinca, očajnice i bunike, pomiješana s vinom, za utrljavanje nakon vruće kupke, može se nabaviti samo u ljekarni, na liječnički recept i smije je primjenjivati samo liječnik.

Mravinac je bliski rođak vrtnog mažurana. Hildegardino upozorenje u vezi s unutarnjom upotrebom čini se po današnjim shvaćanjima neosnovanim. U literaturi se često spominje djelovanje eterična ulja protiv grčeva.

U pučkoj se medicini mravinac, kao i vrtni mažuran, upotrebljava pri osjećaju težine u želucu. Djelovanje protiv grčeva koristi se pri grčevitim napadima kašlja, hripavca, ali isto tako i kod tegoba u području trbuha.



MATIČNJAK

Preventiva i primjena:

umor, bijele mrlje na rožnici u oku, potištenost, smetnje sa spavanjem, želučane tegobe

Hildegarda

"Matičnjak je topao i čovjek koji ga jede rado se smije, jer njegova toplina dira slezenu i tako razveseljava srce. Ali onaj kome raste bjelina u oku, taj neka istrgne matičnjak s korijenom iz zemlje i stavi tek istrgnutu biljku preko noći u izvorsku vodu, te je zatim zagrije u posudi, nakon što ju je izvadio iz vode. I tako je toplu stavi na bolesno oko. Neka to čini tijekom tri noći i bijele će mrlje u njegovu oku biti izliječene i nestat će."

Tumačenje

Biljka koju Hildegarda označava kao matičnjak ne može se jasno odrediti. Tu se isto tako može misliti i mrtva kopriva ili druge biljke što mirišu na limun. Matičnjak je u Srednjem vijeku dospio u Srednju Europu putem samostana iz Sredozemlja.

Oblici primjene

Ta je biljka, ako se upotrebljava izvana, dobro sredstvo protiv neuralgija, umora i migrene (kao biljna kaša ili tinktura). Prokuha li se svježa biljka (1 jušna žlica na 1/2 litre vode), tada vrijedi - ako se zimi pije topla, a ljeti hladna s nešto limuna, kao odlično osvježeno. Da bi se pripremio oblog za oči stavi se svježa biljka preko noći u hladnu vodu, zatim se u tu vodu umoči, mala lanena krpica i stavi na očne kapke.

Najvažniji su sastojci matičnjakova ulja citrali A i B (geranial i neral): Veoma skupo matičnjakovo ulje često se nadomješta jeftinijim tvarima. Ulje matičnjaka služi za proizvodnju esencija ili destilata (Karmelićanske ili Matičnjakove esencije). Matičnjak je sastavni dio čajnih mješavina za blago umirenje živaca.

Metvica



KUDRAVA METVICA

Preventiva i primjena:

ulozi, probava

Hildegarda

"Kudrava je metvica umjerene i žestoke topline, ali je još ponešto umjerena. Onaj koga muče ulози neka je zgnječi i procijedi njezin sok kroz krpu, te doda nešto vina. Taj napitak neka pije ujutro i navečer i noću, pa će se ulози povući. I kao što sol - ako je umjereno dodana ublažava svako jelo, dok je loše ako se jelu dodaje previše ili premalo, tako kudrava metvica ako se doda mesu, ribama ili drugim jelima ili kaši, daje tim jelima dobar okus i pruža dobar začin i grije želudac, te omogućava dobru probavu."

Tumačenje

Sistematika metvica bila je nekada nejasna, a ni danas ih nije lako sistematizirati. Kudrave metvice, zvane i Spearmint, sadrže jedva nešto malo mentola, ali zato sadrže karvon koji im daje onaj tipični miris i okus spearminta i kima. Paprena je metvica bila u Hildegardino doba nepoznata.

Oblici primjene

Hildegardina medicina preporučuje, kako kod probavnih smetnji, tako i kod uloga, napitak od sirova soka svježe biljke koji se uz dodatak nešto vina pije ujutro i navečer po jedna puna čašica za liker.

Prah sušene biljke popravlja okus hrane i može se dodavati svim jelima.

Lišće kudrave metvice nema - za razliku od paprene metvice - osobitih medicinskih odlika. Okus ulja klasaste metvice, osobito je prikladan da se njime daje aroma pastama za zube, vodi za ispiranje usta i gumi za žvakanje. Ako se lišće kudrave nane upotrebljava u uobičajenim količinama, tada nema štetnih popratnih pojava. Pri visokom doziranju tijekom duljeg vremenskog razdoblja može doći do nadraženosti želučano-crijevna kanala.