
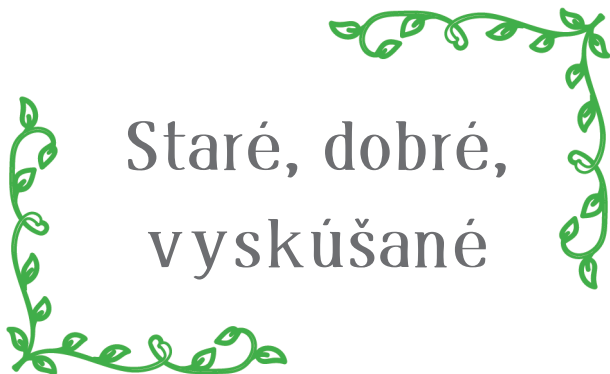


Agátka Sedliačková



**Staré,
dobré,
vyskúšané**

Rady a návody na liečenie chorôb
zobierané medzi ľuďmi

A decorative green vine wreath with small leaves, framing the title text.

Staré, dobré,
vyskúšané

Agátka Sedliačková

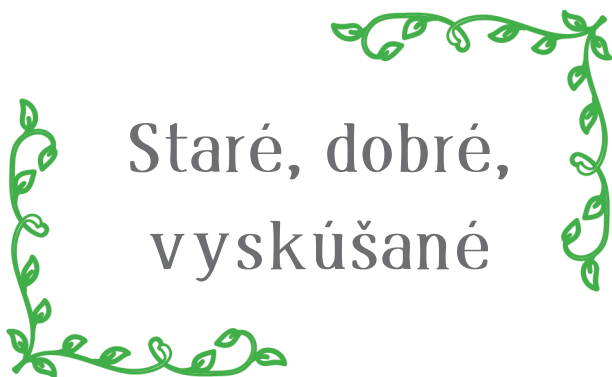


Copyright © HladoHlas Group, spol. s r. o., 2020
Text © Agátka Sedliačková, 2018
Cover © Sandhinī Devi Dasi, 2020
Cover Illustration © Olga Yastremska
Graphic Design & Layout © Pavel „Hirax“ Baričák, 2020

Vydalo vydavateľstvo HladoHlas Group, spol. s r. o.,
Rumunskej armády 1/6, 036 01 Martin, Slovensko,
www.hladohlas.sk, info@hladohlas.sk,
ako svoju 100. publikáciu v roku 2020
Jazyková redaktorka Anna Fričová
Text Agátka Sedliačková
Obálka Sandhinī Devi Dasi
Autor fotografií na obálke Olga Yastremska
Zalomenie Pavel „Hirax“ Baričák
Prvé vydanie, 2020
Vytlačila Tlačiareň P+M, Turany
Všetky práva vyhradené

Objednávky:
www.hladohlas.sk, info@hladohlas.sk

ISBN 978-80-89711-99-4

A decorative green vine border with leaves framing the title text.

Staré, dobré, vyskúšané

Rady a návody na liečenie chorôb
zozbierané medzi ľuďmi

Slovo vydavateľa

Prvýkrát som sa s Agátkou stretol v jeden prednáškový deň, na ktorý ma pozvala Adelka Banášová. Agátka už bola stará, no nikdy nezabudnem na vitalitu, lásku a radosť zo života, ktorá jej tryskala z čistých očí. Mladá duša v starom tele, chodiaca dobrota. Zoznámili nás a ja som jej sľúbil, že sa za ňou zastavím, keď budem mať cestu tým smerom.

A tak som za ňou občas chodil. V jej čakárni vždy čakali chorí ľudia s nádejou, že keď nepomohli vyštudovaní odborníci, azda pomôže ona. Chodil som sa k nej zasmiať, lebo vždy mala za plnú priehršť humorných príbehov zo života. Ale navštevoval som ju i preto, aby som na vlastné oči opäť videl človeka s toľkými prežitými rokmi, no napriek tomu s pozitívnym pohľadom na život. Agátka pre mňa symbolizovala chodiacu fakľu vitality a lásky v jednom. Bola jednoducho úžasná, žijúcim vzorom, ako sa má človek postaviť k životu, ktorý prináša aj nepríjemné či bolestivé dni.

Vždy bola plná humoru, no napriek tomu som z nej cítil pokoru a oddanosť Bohu. „Vieš, Paľko, niekedy si naschvál oblečiem svetřík naruby, aby som pred smutným pacientom vyslovila: Jaj, ja stará baba, no aha, ako som sa dnes obliekla. A on sa zasmee a všetko ide ľahšie.“

Nikdy nezabudnem, ako sme raz opätovne preberali témy, prečo prichádza choroba, a ona mi vážne povedala: „Paľko, kým človek neodstráni zo svojho srdca nenávisť, pomstu a zášť, nezdravie. Preto ľuďom radím, aby odpúšťali. Aspoň pred zaspáním by mali odpustiť, a pre mňa za mňa, nech dotyčného začnú ráno nenávidieť zno-

va, len nech si obviňovanie neberú do spánku. Kým neodpustia, nepomôže im nik. Ja to škodlivé z nich odoberiem s Božou pomocou, ale ak nezmenia postoj k svojim nepriateľom, choroba znova naberie na sile.“

Veľa z receptov, uvedených v tejto knihe, je už zastaraných, preto ich je treba čítať so zdravým úsudkom. Suroviny a potraviny spred polstoročia mali oveľa väčšiu nutričnú hodnotu a kvalitou mnohé predčili svojich dnešných prechemizovaných nasledovníkov. Ale hlavne doba pokročila, na mnohé choroby má dnes moderná medicína oveľa účinné prostriedky. Táto kniha však môže poslúžiť medicínskym bádateľom ako studnica faktov a na seba nadväzujúcich súvislostí hľadania liekov a technológií vyliečenia zdravotného problému. Agátka po celý svoj život zbierala recepty na prírodné liečenie po šírom okolí. Z nesmiernej úcty k nej vychádzajú tak, ako ich počula a zapísala. Dokonca nejaký čas pred svojím odchodom ma poprosila, aby som do tohto vydania doplnil ešte pár receptov, rád a modlitieb. Stalo sa.

Agátka, viem, že si si veľmi priala dožiť sa tejto knihy. Nestihol som ju pripraviť, kým si bola ešte medzi nami. No napriek tomu viem, že sa z nej tešíš aj teraz. Si v nebi, viem to ja, vedia to všetci, ktorí ťa poznali.

Ďakujem za to, čo si tu zanechala. Za pomoc, útechu a vyliečenie, ktoré si poskytla množstvu chorých počas svojho bytia na Zemi. Ďakujem za ukážku tvojho prežitého života, ktorý si premenila na majstrovské dielo. Lebo keď človek vidí na vlastné oči, znamená to pre neho najviac.

Pavel „Hirax“ Baričák

Slovo recenzentky

Liečiteľka zozbierala množstvo domácich receptov na prírodné liečenie. Vložila do nich svoje skúsenosti, pri ktorých využívala často aj obkladovú liečbu, čo môže byť dobrým doplnkom lekárskej terapie. Sú tu recepty prevzaté zo skúseností starších liečiteľov, zo starých herbárov a z ľudovej tradície. V niektorých prípadoch by sme ich už dnes nepoužili, lebo máme jednoduchšie, účinnejšie spôsoby liečby a niekedy aj bezpečnejšie. Tieto recepty sú označené ako prevzaté, „historické“.

Pre čitateľa sú demonštráciou toho, aké možnosti mali ľudia v minulosti a ako sa usilovali pomôcť aj pri ťažkých a nevyliciteľných chorobách, pri rôznych otravách, pohryznutiach, infekčných a zápalových ochoreniach, ktoré dnes liečime antibiotikami a inými vysoko účinnými liekmi. Mnohé liečivé rastliny v súčasnosti neužívame priamo, ale vo forme priemyselne upravených fytopřípravkov, keďže ich dávkovanie je takto presnejšie a nastane predávkovanie. Veľa receptov je odskúšaných, majú priaznivý účinok či už samy, pri slabšom priebehu ochorenia alebo ako doplnková liečba, či na doliečenie choroby.

Výsledok prírodnej liečby je niekedy prekvapujúci. V liečivej rastline sa nachádza vždy viac obsahových látok, ktoré sa svojím účinkom doplňujú a pôsobia komplexne na viac orgánov v tele. Preto tá istá liečivá rastlina je uvedená na liečenie viacerých ochorení. Orgány v našom tele sú tiež navzájom prepojené a je teda výhodné liečiť or-

ganizmus ako celok. Toto prepojenie niekedy v modernej medicíne chýba. Dokonca, keď jeden orgán liečime, druhý tým istým liekom preťažujeme.

V liečivých rastlinách je však i komplex prírodnej chémie a odporúčané dávky treba dodržiavať, aby bol výsledok optimálny a liečba priniesla úžitok. A napokon, liečivá rastlina ako živý organizmus vlastní aj svoju bioenergiu, ktorá pri prírodnej liečbe nie je zanedbateľná. Preto niektorí bylinkári a liečitelia odporúčajú užívať čerstvé rastliny a pri príprave čajov dbať aj na veľmi krátky čas extrakcie (napríklad Mária Trebenová). Takisto upozorňujú na to, že sušené rastliny strácajú za určitý čas túto svoju vitálnu energiu (asi za osemnásť mesiacov), aj keď sú dobre skladované a po stránke obsahu účinných látok vyhovujúce. Sem patrí aj prírodná homeopatická liečba a liečba Bachovými kvetmi, kde laboratórne nedokážeme nijaké účinné obsahové látky.

RNDr. Viera Hrochová

Poznámky a vysvetlivky autorky k radám a návodom na liečenie

Text je upravený formálne podľa abecedného poradia rôznych zdravotných problémov. Vzhľadom na svoj pôvod i podstatu neraz v ňom prevláda hovorová reč nad oficiálnou.

Často sa vyskytujúce termíny, ako sú zápar, odvar, čaj a iné, znamenajú:

Bylinný zápar: Vodu v neobitej smaltovanej nádobe alebo v nádobe z varného skla treba priviesť do varu, vhodiť do nej príslušné množstvo bylínok, okamžite odstaviť a prikryť. Bylinky sa lúhujú asi päť minút.

Bylinný odvar: Bylinné ingrediencie sa po predpísanom čase varenia nechajú odstáť v prikrytej nádobe asi päť minút, ak nie je predpísané inak.

Bylinný čaj: Bylinky sa varia asi dve minúty a lúhujú približne päť minút.

Ak sa výluh pripravuje na celodenné použitie (zväčša trikrát po jednom deci), nedopitý čaj treba odložiť, prikryť a udržiavať vlažný. Mal by sa vypiť do dvanástich hodín.

Macerácia: Bylinky sa dlhšie lúhujú v predpísanej tekutine pri izbovej teplote podľa predpisu.

Na obklady sa uprednostňuje konopná, resp. ľanová látka, tkaná najmä po domácky, pretože neobsahuje chemikálie používané pri továrenskom spracovaní, najmä bavlny. Ak takéto látky máme, treba ich odložiť.

Sadlo je surový vnútorný tuk, na rozdiel od masti. Čo sa týka bravčového (údeného) sadla, myslí sa sadlo z vnútornej strany rebier.

Uvádzané viaceré možnosti liečenia jednej choroby umožňujú chorému rozhodnúť sa len pre jeden spôsob, a to na základe dostupnosti liečivých prostriedkov, ale i prítlačivosti toho-ktorého spôsobu liečenia. Len v prípade neúspechu liečby alebo recidívy možno použiť iný odporučený spôsob liečenia.

Rady a návody na liečenie, uvádzané v tejto knižočke, nechcú nahradiť lekársku starostlivosť. Lekári by sa mali dostať k slovu ako prví. No nie sú vždy hneď dostupní, najmä na vidieku. Takisto počas epidémií možno v čakárňach zbytočne ochorieť. Najmä však dlhodobé užívanie liekov, napríklad na potláčanie bolesti, bez návštevy lekára, môže mať za následok poškodenie organizmu.

Veľmi dôležité však je uvedomiť si: Človek s neodčinnými ťažkými previneniami, so zlými úmyslami, s nevraživosťou k blížnym, s negatívnym myslením, so zameraním len a len na pozemské hodnoty, predovšetkým na materiálne statky, nemôže očakávať uzdravenie svojho chorého fyzického tela natrvalo, aj keby užíval čokoľvek.

Agátka Sedliačková

Recepty a rady

Choroby, jednotlivé orgány a časti ľudského tela sú zoradené do abecedného zoznamu. Veľakrát však autorka pri nejakom recepte spomína aj inú chorobu. Preto na konci knihy nájdete aj detailný obsah.

ABSCES (hnisavé ložisko, hľuza na povrchu tela)

Jedno čerstvé vajce s tromi polievkovými lyžicami hladkej múky treba uvariť nad parou na kašu. Kaša sa natrie na gázu, ktorá sa priloží na postihnuté miesto. Obklad je potrebné meniť každé tri hodiny.

Absces na pľúcach spojený s vykašliavaním krvi a hnisu

Desať gramov prášku z koreňa orecha kráľovského (vlašského) treba zjesť a potom zapiť. Užívať viac dní podľa potreby.

ANGÍNA

Priložiť teplý obklad na hrdlo zo semena ľanu siateho uvareného v sladkom mlieku na kašu.

Obklad z kvetu bazy čiernej. Príprava obkladu: Navlhčiť

mliekom tri polievkové lyžice kvetu bazy čiernej, chvíľu podusiť, vložiť do gázy a priložiť teplé na hrdlo. Zakryť teplou šatkou a nechať pôsobiť tri hodiny. Kúru treba vykonávať dva až tri dni po sebe.

Slaninku nakrájanú na tenké plátky treba namočiť do horúcej vody a priložiť ako obklad. Opakovať tri noci.

Pečené zemiaky rozotrieť s maslom a priložiť ako obklad. Zemiaky by mali byť bez chémie.

Obklad z cibule. Príprava cibulovej zmesi: Podusiť dve-sto gramov cibule, potom pridať dve polievkové lyžice vody a štyri čajové lyžičky semienok bedrovníka anízového (anízu). Dusiť ešte desať minút. Podusenú zmes treba dať do gázy, aby sa nesypala. Obklad nechať pôsobiť dve hodiny. Teplý prikladať jedenkrát denne až do zlepšenia stavu.

ASTMA

Posypať plátky reďkovky prírodným (rafinovaným) cukrom. Získanú reďkovkovú šťavu je dobré piť ráno a večer po jednom kalíšku.

Piť čaj z kvetov bazy čiernej, jesť med a maslo (ako doplnok terapie).

Pri astmatickom záchvate umývať hrud' horúcim octom (historické).

Astmatický kašeľ

Suchý list z podbeľu liečivého hodiť na žeravé uhlie a dym vdychovať.

Astmatický zádach

Odporúča sa piť čaj z kvetov bazy čiernej, jesť med a maslo. Užívať ako doplnok liečby.

BODNUTIE

Bodnutie hmyzom (ovad, osa, komár, včela...)

Bodnutie okamžite potrieť šťavou zo skorocelu kopijovitého alebo z cibule. Môže sa použiť aj ocot.

Tinktúra z paliny pravej a z alkoholu. Príprava tinktúry: Jeden diel paliny na päť dielov alkoholu. Macerovať jeden týždeň pri častejšom pretrepávaní. Natierať štetcom.

Potrieť vietnamským balzomom.

Bodnutie osou do jazyka

Pomaly prehltávať navlhčenú soľ z jednej malej lyžičky.

Bodnutie včelou

Postihnuté miesto potierať šťavou z hociktorého

slezu alebo šťavou zo skorocelu kopijovitého či z cibule.

BOLESTI HLAVY

Bolesť hlavy neurčená

Močiť nohy pätnásť minút v teplej vode.

Na jednu minútu tuho obviazať nohy okolo členkov.

Namočiť štvormo zloženú látku do bielej pálenky a priložiť.

Držať v ústach teplý ocot alebo dať do vína majorán záhradný a piť.

Bolesť hlavy reumatická

Prikladať pomliaždený čerstvý kelový list na čelo.

Obklad z kvetu bazy čiernej namočeného do octu na jednu hodinu. Potom vložiť do gázy. Pred priložením obkladu treba pokožku namastiť.

Bolesť hlavy v zadnej časti hlavy

Prikladať obklady z horúcej vody na bolestivé miesto.

Bolesť hlavy z prechladnutia

Obklad z mäty piepornej. Príprava obkladu: Jednu polievkovú lyžicu mäty zaliať štyrmi deci vody. Obklad priložiť na bolestivé miesto.

Bolesť hlavy z prepracovanosti

Vlažný obklad z tvarohu priložiť na čelo. Nechať pôsobiť dve hodiny.

Bolesť hlavy z tepla

Citrón rozrezať na polovičky a priložiť ich na spánky. Nechať pôsobiť dve hodiny.

Postaviť sa do studenej vody na štyri minúty.

Bolesť hlavy zo slnka

Môže byť spojené s nevoľnosťou a so zvracaním. Na dve hodiny sa treba uložiť do zatienenej, vetranej miestnosti a na čelo a spánky priložiť obklad zo studeného tvarohu zmiešaného s rozsekanou cibulou. Ingrediencie treba dať do gázy. Obklad vymeniť po pätnástich minútach. Počet obkladov podľa potreby.

BOLESTI MOČOVÝCH CIEST

Pri zápale

Obklad z ovsu alebo z ovsených vločiek a borievok. Príprava obkladu: Pol litra ovsu alebo ovsených vločiek navlhčiť, zohriať, po zohratí premiešať s jednou polievkovou lyžicou rozdrvených borievok a dať do plátenného vrecka. Obklad priložiť raz denne a nechať pôsobiť tri hodiny. Opakovať podľa potreby.

Odvar z celého maku. Príprava odvaru: Do troch deci vody pridať jednu malú lyžičku celého maku a variť päť minút. Odvar vypiť počas dňa po hltoch. Užívať asi dva týždne.

Do polítra vriacej vody pridať dve polievkové lyžice postrúhaného koreňa petržlenu záhradného a nechať povariť päť minút. Popíjať.

Bolesti močových ciest pri piesku

Užiť jedenkrát denne po jedle jednu polievkovú lyžicu čerstvého postrúhaného koreňa paštrnáka siateho s medom v pomere 1 : 1. Užívať dva týždne.

Kameň v močových cestách

Spáliť suchú betoniku lekársku a popol zmiešať s masťou zo slepačej polievky alebo s bravčovou masťou. Teplý obklad priložiť na celú noc podľa potreby.

Zohriaty ovos alebo z ovsené vločky a dve polievkové lyžice drvených borievok premiešať a urobiť obklad. Aplikovať podľa potreby.

Zmiešať tri polievkové lyžice kvetu rasce lúčnej rozdrveného na prášok a šesť polievkových lyžíc Glukopuru. Zmes dobre uzavrieť. Užívať podľa potreby jedenkrát denne pol kávovej lyžičky. Zapíť.

Postrúhať najemno reďkev čiernu, dať na porcelánový tanierik a prikryť porcelánovou šálkou. Potom užívať jedenkrát denne každý druhý deň po jednej čajovej lyžičke. Reďkev rozpúšťa aj kamene v obličkách.

Očistené zemiaky uvariť na kašu, dať do ľanového vrecka a teplé priložiť na mechúr. Opakovať podľa potreby.

Uviaznutý kameň v močovej trubici

Semená bôbu záhradného rozvariť s kozím alebo kravským mliekom na kašu, zmes natrieť na mokré plátno a celé lono obložiť.

Poznámka: Lieky na vypudenie kameňov, najmä obličkových, sa nemôžu užívať každý deň, lebo pri vychádzaní piesku veľmi trpí sliznica močovodov. Tieto orgány treba nechať oddýchnuť, šetriť ich. Treba sa vždy poradiť s lekárom. Dôležité je aj zistiť vopred ich veľkosť.

Aby sa netvoril kameň

Do dvoch deci vriacej vody vhodit' jednu čajovú lyžičku rozdrvených semien pivonky lekárskej a päť minút po-
variť. Odvar piť jedenkrát denne večer počas dvoch až
troch týždňov.

BOLESTI MOČOVÉHO MECHÚRA

Napariť sa nad odvarom z prasličky roľnej. Príprava od-
varu: Do jeden a pol litra vriacej vody dať osem polievko-
vých lyžíc (štyri hrste) prasličky a krátko povariť.

BOLESTI OČÍ

Oči umývať slanou vodou. Do pol litra vody pridať päť
gramov soli. Letnou slanou vodou umývať oči dva dni,
dva dni je prestávka a potom sa umývanie zasa opakuje.
Týmto spôsobom treba robiť slanú kúru jeden mesiac.

BOLESTI PO PROTITETANOVEJ INJEKЦИИ

Celkový kúpeľ z odvaru z ovsenej slamy. Príprava odva-
ru: Do jedného litra vody dať dvesto gramov porezanej
ovsenej slamy, päť minút variť, potom desať minút ne-
chať lúhovať a napokon naliať do piatich litrov vody na
kúpanie. Kúpeľ trvá približne pätnásť minút.

BOLESTI PO PÔRODE

Naparit' sa nad odvarom z majoránu záhradného. Do jeden a pol litra vody dať dve polievkové lyžice majoránu.

Bolesti utišuje priložený cínový tanier alebo pokrievka (historické).

Bolesti utišuje a placentu vypudzuje varené ľanové semeno a popol z dreva. Semeno ľanu treba variť spolu s popolom. Dať do plátenného vrecúška a priložiť na päty (historické).

Vypudenie placenty

Placentu vypudí aj kvet, vňat' a byl' nechtíka lekárskeho. Spáliť, pripraviť odvar a napariť sa nad ním.

BOLESTI UCHA

Nakvapkať do ucha pár kvapiek teplého olivového oleja alebo rozpusteného masla (nie horúceho) a potom priložiť na ucho ohriaty chlieb. Chlieb treba po ochladnutí znova zohriať. Zohriať ho možno ako hrianku, ale musí byť mäkký a nesmie sa nechať uschnúť. Týmto spôsobom sa zastaví aj zápal stredného ucha.

Pridať do pálenky soľ, namočiť do nej vatú a vložiť ju do ucha.

Nahriať jadierko z orecha kráľovského (vlašského) nad sviečkou, zabaliť ho do vaty a vložiť do ucha. Takto sa zastaví zápal aj bolesť, najmä keď sa to urobí okamžite.

Nakvapkať do ucha jánsky olej (aj keď je zápal). Príprava oleja: Čerstvý kvet ľubovníka bodkovaného dať do pohára, zaliať ho olivovým olejom a nechať stáť asi desať dní na slnku, kým sčervenie. Potom precediť cez gázu. Takto pripravený olej sa môže viackrát naliať na čerstvý kvet. Používa sa aj na popáleniny.

BOLESTI Z PRECHLADNUTIA

Obklad z rasce lúčnej. Drvenou rascou posypeme plátno namočené do bieleho vína alebo octu. Obklad prekryjeme ešte ďalším plátnom, aby nebol na holom tele. Prikladať dvakrát denne na štyri hodiny. Opakovať podľa potreby. Treba použiť vždy čisté plátno aj novú rascu.

BOLESTI ZUBOV

Odvar z májových listov duba letného alebo odvar z nátržníka husieho podržať v ústach. Príprava odvaru: Do pol litra vriacej vody pridať dve lyžičky nátržníka alebo dubových listov a chvíľu povariť. Hlboko vdýchnuť, zadržať a potom prudko a rýchlo viackrát vydýchnuť.

Čerstvý koreň skorocelu kopijovitého treba zabaliť do vaty a vložiť do ucha na strane bolestivého zuba.