

Dobro Ludu

MIESIĘCZNIK POŚWIĘCONY SPRAWOM
— :: — :: — ZDROWIA LUDU — :: — :: —

Redaktor naczelny i odpow.: Dr. med. Józef Juljan Herwich. Katowice, 3. Maja 40.

Redakcja i administracja: KATOWICE, Plac Wolności 9 I. p., tel. 31-41.
Konto: P. K. O. Katowice 307 802 — Cena prenumeraty: Wydanie „A” kwartalnie z przesyłką 2,— zł / Numer pojedynczy 80 gr. / Wydanie „B” miesięcznie 5,— zł.

Nr. 3.

Katowice / lipiec 1931

Rok 1.

Nasze zioła rodzinne. / Dr. med. Herwich, /
Katowice.

Piołun.

Piołun, (*artemisia vulgaris*) jest ziołem leczniczem, znanem już od wieków, które wszędzie można spotykać w naszych okolicach, jako ciemnoszare małe główeczki kwiatowe. Czynnik działający jest olejek „absintin”. Roślinę tę używa się tak w świeżym jak i w suszonym stanie, gotując ją w winie lub wodzie. Jeszcze łatwiej jednak o wino lub krople piołunowe w aptece. Piołun pomaga przede wszystkim przy wszelkich zakłóceniach żołądka lub kiszek, tak więc przy złym trawieniu, braku apetytu, bulgoceniu w brzuchu. Krople w ilości 1 łyżeczki co dwie godziny używa się z powodzeniem przy blednicy i cierpieniach żółciowych, połączonych z żółtaczką spuchliznie wodnej, i jako lewatywą przy robakach u dzieci. Ludzie, którzy z zawodu mają do czynienia z białym ołowiem, chroni piołun od zatrucia ołowiem. W przeciwieństwie do rośliny jest korzeń, suszony i potem tarty doskonałym środkiem przeciwko padaczce (epileksja), hysterji i innym cierpieniom nerwowym; używa się tedy zazwyczaj od 1 do 2 łyżeczek do kawy tego proszku z korzeni. Korzenie piołunu zbiera się najlepiej w jesień, po usychaniu zieliska, lub też na wiosnę, zanim zieleń zakwita. Odwar z ziół piołunu jest orzeźwiającą kąpielą dla nóg przy chorobliwym poceniu się; wogóle odwary te są dobrym środkiem dla pielęgnacji skóry. Przy końcu chcę nadmienić, że z piołunu wyrabiają napój wysokowy nazwany absynt, w Polsce ustawowo zakazany.

Żywokost.

Żywokost, (*symphytum officinale*) ma, jak na to już sama nazwa wskazuje, pewien związek z kośćmi ludzkimi (starodowne nazwy ludowe dla roślin prawie zawsze oznaczają ich sposób działania, gdyż nazwy te nie były przypadkowemi, tylko zostały one nadane przez prawdziwych znawców ziół na podstawie ich działania). Podobnie jak przy arnice, opisanej w ostatnim zeszycie, sta-