

Farář Ferda: Jeho rady jsou stále in



František Ferda

Je rok 2020. O mravenečku Ferdovi jsem už dlouho neslyšela, ale farář Ferda se jako dobrý duch stále vynořuje. Proč v Pošumaví stále žije v srdcích a myslích mnoha lidí?

František Ferda se narodil 31. března 1915 v Dražkovicích na Nepomucku. **V životě zažil pár kotrmelců - vystudoval teologii, byl vysvěcen na kněze, v 50. letech vězněn „za protistátní činnost“, pracoval jako bednář v plzeňském pivovaru. Že všechno zlé je pro něco dobré, poznal ve věznici, kde pozvolna začal objevovat své léčitelské a jasnovidecké schopnosti.** Jeho spoluvězni byli první, na kterých svůj dar vyzkoušel a postupně jej piloval. Pomáhal kolegům v pivovaru a následně také v domově důchodců na Klatovsku, kam byl přidělen jako duchovní.

Stejně jako narůstal zástup těch, kterým farář Ferda pomohl, rostla i jeho sláva. **Jeho jasnovidecké schopnosti, díky nimž stanovoval velice přesné diagnózy chorob, udivovaly i lékaře specialisty.**

Jídlo je lék

Přesnou diagnózou však Ferdovo působení nekončilo. **Vždy razil zásadu, že pro člověka je nejlepším lékařem dobrá kuchyně. Varoval před konzumací přemíry masa a uzenin, sladkostí a pochopitelně také alkoholu a cigaret. Odmítal jakákoliv antibiotika a spoléhal na samouzdravovací schopnosti organismu.** Těm pomáhal pomocí šetrných diet, čisticích bylinných čajů a pomocí koupelí a obkladů. Zvláště obklady vzbuzovaly u odborné veřejnosti řadu odmítavých postojů, nicméně farářovy obklady ze syrové či

spařené cibule, z tvarohu, z česneku, z křenu lidem skutečně pomáhaly.

Veliký důraz kladl na životosprávu. Strava by měla být rozmanitá, ale od všeho bychom měli jen tak uzobávat. A **co nám chutná nejvíc, bychom měli zobat nejmíň**. Mnohé z jeho stravovacích zásad mají stále svou platnost, s některými je to komplikovanější, zvláště proto, že si ničíme životní prostředí nebo jsme z pohodlně.

Těžko asi budeme **pít pramenitou vodu**, jak nám Ferda doporučuje. Kde, zvláště ve větších aglomeracích, sehnat čistý pramen? A jeho rada, abychom převážně konzumovali **doma upečené žitné pečivo**, naráží na naši pohodlnost, přepracovanost či nedostatek volného času – nebudeme se přece hodiny patlat s těstem, když si žitný bochník můžeme během minutky opatřit v nejbližším obchodě.

S dalšími farářovými doporučeními už je to mnohem jednodušší. **Zeleninu do svého jídelníčku zařazovat můžeme** a odborníci na výživu to neustále doporučují. **Nic nám nebrání ani v konzumaci lískových ořechů, zázvoru, anýzu, bobkového listu, v pití moštu, čaje z bezových výhonků a bylinných čajů**

Omezit bychom měli uzeniny, syrové mléko, vodu z povrchových vodovodů, barvené limonády, máslo, hovězí polévku, ale také třeba cukroví z vánočních kolekcí a staré čokoládové bonbony. Naprosto nevhodné jsou podle Ferdy přední hovězí maso, sýry, rané brambory, žvýkačky, kouření, alkohol (kromě pilsenského piva!) a pro malé děti banány.

Co Ferda radil?

Pylová alergie: Ferda doporučuje **česnekovou inhalaci** – 4 stroužky česneku na 0,5 l vody.

Nachlazení: Vyzkoušejte **koupele v jeřabinách nebo cibuli, obklady z tvarohu a česneku, bezinkový či jeřabinový čaj.**

Kašel: Připravte si **domácí cibulový sirup**. 100 g cibule a 100 g cukru vařte 30 minut v 0,5 l vody.

Modřiny: Přikládejte **obklady ze syrové cibule.**

Bolest v krku: Pijte **čaj připravený z 1 lžice dubové kůry, 1 citronu a petrželové natě.** Vše svařeno v 0,5 l vody.

Průjem: Pít **odvar z kostivalu** – 2 lžice kostivalu na 0,5 l vody.

Zácpa: Připravte si **odvar z 5 vypeckovaných švestek na 0,5 l vody.**

Nespavost: Ve vodě **spařte lžici mateřídoušky**, nechte 7 minut odstát a poté scedte. Pijte 2 hodiny před spaním. K tomu se vyvarujte večerní konzumaci jablek, která také mohou způsobovat nespavost.

Bolesti kloubů: **Nastrouhejte 4 brambory, vymačkejte je a smíchejte se 4 lžicemi nastrouhaného křenu.** Vytvořte placku, zabalte ji do gázy a přikládejte na bolavé klouby.

Jeho rady platí stále

Farář Ferda je už sice po smrti, ale v srdcích a myslích místních obyvatel žije dál... **V nejedné rodině se předávají jeho rady, jak se stravovat a jak se léčit přírodními prostředky.**