

Ezt a keveréket naponta 2-szer vékonyan vigyük fel a beteg területre. 2-3 hét múlva a gombának el kell tűnnie. A hatékony gombakezeléshez hozzátartozik az egészséges étkezésre való áttérés is. Ez főleg a bélrendszer Candidas megbetegedésére igaz, de a bőr, a nyálkahártyák vagy a köröm gombásodására is érvényes.

A keveréket úgy tesztelheti, hogy egy cseppet a könyök belső oldalán a bőrbe dörzsöl, és megfigyeli, hogy 24 órán belül nem lép-e fel vörösödés vagy nem alakulnak-e ki hólyagocskák. Allergiások a biztonság kedvéért kétszer végezzék el ezt a tesztet.

Citrom

Ez a savanyú gyümölcs ma már minden zöldséggyümölcs üzletben kapható, és szinte minden háztartásban megtalálható. Ez nem volt mindig így, mert a citromot a déli országokból kell behozni, és még néhány évtizeddel ezelőtt is sokak számára megengedhetetlen luxusnak számított. A citrusfa 7 m magasra nő, őshazája Délkelet-Ázsia, valószínűleg Indiában és Burmában, és először a római időkben került a Földközi-tenger országaiba, ahol kiváló termőtalajra talált.

A citrom héja limonén és citráltartalmú illóolajat tartalmaz, a gyümölcshús pedig C-vitaminban, flavonoidokban, karotinoidokban és kumarinokban gazdag. A héjban ezenkívül pektin is található, amelynek gélesítő hatása van, és a koleszterinszintet

is jótékonyan befolyásolja. A citromlé segíti a máj és az epe működését, és a széles körben elterjedt vélemény ellenére, nem okoz savasodást a szervezetben. Sőt emésztéskor a citromsav bázikus káliumkarbonáttá alakul, amely a savakat semlegesíti, és a szervezetet némileg savtalanítja. A citrom összehúzó hatása révén enyhíti a *hasmenést* és a *vérzéseket* és hozzájárul a citromlé bőrápoló hatásához. A citromlé és olaj még a *narancsbőr kezelésében* is hatékony.

A citromlé *orr- és fogínyvérzés* esetén is segít.

Magas C-vitamin-tartalmának köszönhetően a citromlé gyorsítja a gyógyulási folyamatot, és aktiválja a szervezet védekezőrendszerét. Vízzel keverve a citromlé jó gargarizálóoldat *rekedtség*, valamint *torok- és mandulagyulladás* esetére. A C-vitamin megvédi a test sejtjeit az oxidációtól, és megakadályozza a káros szabad gyökök keletkezését.

Egy hatékony megfázás elleni teát azonos mennyiségű hárs- és bodzavirágból egy kis citromlével még értékesebbé tehetünk. A kamillatea ízét is javítja a citromlé, és közben megerősíti a bélrendszerre kifejtett hatást.

A citrom illóolaja kiválóan alkalmas a szoba levegőjének gőzlámpával vagy párologtatóval történő fertőtlenítésére. A limonén, amely minden citrusféle olajában megtalálható, vírusellenes tulajdonságokkal ruházza fel a citromolajat, ezért herpesz kezelésére is alkalmas. A limonén nem irritálja a bőrt, ritkán felléphet fotoszenszibilizáló hatás. Ezért citromolaj-tartalmú ápoló- és gyógyszerek külsőleg

alkalmazása után a kezelt területet ne tegyük ki közvetlen napsugárzásnak. Ha szájon át alkalmazzuk a citromolajat, a citrálnek és a limonénnek egyértelmű nyugtató hatása van az idegrendszerre és a pszichére. Naponta 2-3-szor 5 csepp illóolajat egy kis kenyérral nyugodtan bevehetünk. Jótékony hatása van idegesség, emésztési problémák pl. *puffadás, gyomorsavfelszökés, enyhe hasmenés, de megfázás és influenza* esetén is.

A narancsbőr sok nő számára nagy kozmetikai és súlyosabb esetben egészségügyi probléma is. Az alsóbb bőrrétegek szerkezete megváltozik, a bőr gödröcskés és lötytyedt, a narancs felületéhez hasonló lesz. Az alsóbb bőrrétegekből zsírsejtek kerülnek az úgynevezett irharétegbe, a coriumba. Ez közvetlenül a legfelső bőrréteg, az epidermisz alatt helyezkedik el, és általában számos kollagénrostot tartalmaz, amely a bőr rugalmasságáért és feszségéért felel. A zsírlerakódás hatására csökken a kollagéntermelés és az irharéteg elasztikus rostjainak aránya.

Narancsbőr kezelésére szolgáló testápoló olajat a következő illóolajokból készíthet: 100 ml jojoba- vagy mogyoróolajba keverjen 7-7 csepp eukaliptusz-, citrom-, cédrus-, zsálya- és ciprusolajat. A kritikus területeket ezzel naponta 2-3 alkalommal masszírozza be. Ez a kezelés javítja a keringést és a szövetek regenerációját. Négy hét után hagyjon 1-2 hét szünetet.

A természetes antibiotikumokról szóló fejezetben röviden említettük, hogy van még egy antibiotikus hatásokkal rendelkező hatóanyagcsoport. Biztosan emlékszik a mustárolaj-glikozid-tartalmú növényekre, azok tipikus képviselőivel, a mustárral, hagymával, tormával, póréhagymával, retekkel, fokhagymával, medvehagymával és vízitormával. Ezek mind a hagymafélék vagy keresztesvirágúak családjába tartoznak. A következőkben foglalkozunk egy kicsit a tormával, a mustárral és a vízitormával.

A fő hatóanyagot itt is az illóolaj hordozza, amellyel mindenki találkozott már hagymaszeletelés vagy tormareszelés közben. E növények erőteljes baktériumölő és gátló hatását az úgynevezett mustárolaj-glikozidok és a már korábban említett hidrogén-rodanid hozzák létre. A mustárolaj-glikozidok magas kéntartalmú anyagokból állnak, és a növényekben általában irritációt nem okozó formában fordulnak elő. Ha hagymát, tormát vagy egy marék mustármagot szagolgatunk, annak általában nincs irritáló hatása. A torma és a hagyma szeletelésekor vagy reszelésekor szigrin nevű irritációt nem okozó glikozid kapcsolatba kerül a mirozináz enzimmel, és egy pillanat alatt kialakul az irritációt kiváltó allil-mustárolaj. Az allil-mustárolaj egy erős hatású természetes antibiotikum. A vízitormánál hasonló biokémiai folyamat zajlik le.

Egy ősi bölcsesség szerint a torma különösen azokban a hónapokban igazán hatékony, amelyeknek a nevében „r” betű van. Csak a különböző évszakokban végzett munkaigényes laborvizsgálatokkal határozható meg, hogy emögött van-e valami igazság. Ezek a „falusi bölcsességek” gyakran hosszú évek tapasztalata alapján fogalmazódnak meg. Azt mindenesetre biztosan tudjuk, hogy a torma számos értékes hatóanyagot tartalmaz, és nemcsak fűszer-, hanem valódi gyógynövényként is alkalmazható az év minden hónapjában. A baktériumölő glikozidok és a hidrogén-rodanid mellett nagyon sok C-vitamin, kén és kálium található benne. A savanyú káposzta és a hagyma mellett a torma is védelmet nyújtott a tengerészek és a falusi szegények számára a C-vitamin-hiánybetegséggel, a skorbuttal szemben. Megfelelő adagolás mellett a torma gyógyító értelemben ingerlő hatást fejt ki a bőrre és a nyálkahártyára. Továbbá javítja a vese véráramlását és a *vizeletkiválasztást*. Nagymértékben növeli az epe termelését, elősegíti a *véráramlást*, elfolyósítja a túl sűrű váladékot és csökkenti a *köhögési ingert*. A hüvelykujj vastagságú, krémszínű, barna héjú gyökér vércukorszint-csökkentő glukokinintartalmának köszönhetően még cukorbetegségben is jótékony hatást fejt ki. A torma aktiválja a májat, a hasnyálmirigyet, az egész emésztőrendszert, és mindenfajta *emésztési zavar* és *étvágytalanság* esetén hatékony.

Hasmenésben nem szabad használni, de a székrekedés jól kezelhető vele. Akinek ismert mustár-

olaj- vagy tormaallergiája van, az természetesen nem fogyaszthat tormát, mustárolajat, vízitormát, sem külsőleg, sem belsőleg. Aki túlzott éjszakai iz-zadástól szenved, annak is le kell mondania a mus-tárolaj nagyobb mennyiségben történő alkalmazásá-ról, mert a panaszai súlyosbodhatnak. Mindent egybevetve, a torma kiváló *vértisztító szer*, és jóté-kony hatása van *reumás, köszvényes* és *neuralgiás fájdalmakban*. A felső légutak hurutja és a *húgyhó-lyaggyulladás* is kiválóan kezelhető vele. Egyik ismer-ősöm a közelgő megfázást úgy szokta kezelni, hogy néhány napig naponta 50 g friss vagy üveges reszelt tormát fogyaszt. Meglehet, hogy ez érzé-keny gyomrúak számára nem feltétlenül ajánlott, kissé durva terápia, de mindenesetre meggyőzően hatékony. Vesebetegeknek nem szabad ilyen nagy mennyiségű tormát fogyasztaniuk, mert fennáll a vesevérzés veszélye.

Köhögés, asztmás panaszok, valamint lázzal vagy láz nélkül járó megfázás esetén jó szolgálatot tehet a mézes torma. A méz némileg tompítja a torma ere-jét. Ennek fogyasztása feloldja a makacs váladékot, megkönnyíti a légzést, és elpusztítja a kórokozókat:

Egy evőkanál frissen reszelt tormát 3 evőkanál mézzel keverjük össze, és ebből naponta ötször vegyünk be egy teáskanállal.

Hatását 1 evőkanál apróra vágott hagymával tovább erősíthetjük. Ehhez a keverékhez adjunk 5 evőkanál vizet, és a keveréket forraljuk fel. Lehű-lés után a fent említett módon szedjük. Cukorbeta-gék ezt a készítményt nem fogyaszthatják.

Tormaborogatás reuma, isiász és fejfájás kezelésére: egy kb. 10 cm hosszú tormadarabot reszeljünk apróra, és egy kis vízzel keverjük belőle kenhető masszát. Ezt vékonyan kenjük rá egy lenvászonra, és tegyük a fájó területre. Fejfájás esetén is alkalmazhatjuk. Legfeljebb öt percig hagyjuk rajta, majd távolítsuk el, hogy ne alakulhasson ki a bőrön túlzott irritáció. Az érzékeny bőrt megelőzőleg kenjük be bőrápoló olajjal.

Nehezen gyógyuló sebek tisztítására és fertőtlenítésére alkalmas a tormatinktúra: egy fél szár tormát reszeljen le és öntse le 70%-os alkohollal. Két óra múlva puha pamutkendőn préseljük át, és adjunk a tinktúrához vele azonos mennyiségű vizet. Ezt a folyadékot naponta többször használhatjuk borogatás készítéséhez.

Tormatea láz, influenza és húgyúti fertőzések kezelésére: egy evőkanál durvára reszelt tormát öntsünk le egy csésze forrásban lévő vízzel, és lefedve hagyjuk állni 5 percig. Fogyasszuk belőle naponta 3-4 csészével.

Emésztési zavaroknál 1 teáskanál tormát keverjük bele egy csésze meleg tejbe, és naponta egyszer, lehetőség szerint esténként igyuk meg. Alkalmazzuk kúraszerűen 2-3 héten keresztül.

Mustár

A mustár évezredek óta a rendelkezésünkre álló és sokrétűen alkalmazott fűszer. Mielőtt a kései kö-