

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-

zépkor tengeri hajósai, világjárói és kalandorai az egzotikus fűszereket behozták, a mustár egyike volt azon kevés fűszereknek, amelyekkel Európa szegényebb népeinek egyhangú ételeit némiképp ízletesebbé lehetett tenni.

Ma az üzletekben általában a mustárnövény magvait vásárolhatjuk meg. A fekete vagy barna bors (*Brassica nigra*) általában 2 m magasra nő, míg a mustárnövény (*Brassica juncea*) alacsony termetű, és ezáltal könnyebben betakarítható. Mindkét fajta csípős és fűszeres ízű, a fekete mustár pedig még erőteljesebb aromájú, és orvosi szempontból hatékonyabb. A fehér mustár (*Sinapis alba*) nagyobb magvairól ismerhető fel.

A mustárban is megtalálható az irritációt nem okozó glikozid, a szigrin, amely a mirozináz enzim hatására nagy hatékonyságú allil-mustárolajjá alakul. Ez a hatóanyag, valamint más kén- és rodanidvegyületek teszik a mustárt erős antibiotikus tulajdonságokkal rendelkező nagy hatékonyságú gyógynövénné.

A mustárt fűszerként még Sebastian Kneipp is melegen ajánlja, amikor *puffadás, teltségérzés, étvágytalanság* és *székrekedés* nehezíti életünket. A mustár növeli a bél nyálkahártyájának véráramlását, és alaposan *fertőtleníti* az egész bélrendszert. Hasonló hatása van a hagymának, tormának, fokhagymának, medvehagymának és a reteknek. A bélflorát normalizálják, és ezáltal az általános ellenálló képesség is javul. Akkor is ajánlatos nagy mennyiségben alkalmazni a fent nevezett növényeket, ha a szintetikus

antibiotikumok a bélflórát teljesen kibillentették egyensúlyából, amit az antibiotikumok használatakor mindig feltételeznünk kell.

Kneipp *krónikus fejfájással járó gyomorproblémák esetén* is sikerrel alkalmazta a mustárt.

A mustártapasz nagyon rövid idő alatt pirosodást és szúró-égő fájdalomérzést okoz a bőrön, ezért nagyon óvatosan kell vele bánni. A mustártapasz azonban nagyon jó szolgálatot tesz *a torok és a hörgők hurutos megbetegedéseiben, erőteljes hörghurutban, mellhártyagyulladásban, sőt még tüdőgyulladásban is, lázzal és keringési gyengeséggel járó gyulladásokban, valamint helyi fájdalmakban, pl. ízületi gyulladásban, reumában, isiászban és ideggyulladásban.*

Erőteljes irritáló hatása miatt soha nem szabad a mustáros borogatást közvetlenül a bőrre tenni, hanem először borítsuk be a bőrt egy nagyon vékony, nedves ruhával vagy gézzel. A frissen őrölt mustárt vízzel keverjük sűrű péppé, majd vékonyan kenjük rá egy ruhára, és tegyük az előtte beborított bőrre. A beteg először bizsergést érez majd, azután elkezd égni a bőre. Amikor a bőr kipirosodik, vegyük le a borogatást.

Enyhébb és kevésbé kellemetlen a mustárfürdő alkalmazása. Jó hatása van kezdődő megfázás vagy influenza esetén. Ezenkívül a kivörösödött fejből elvezeti a felesleges vért, és segít gyenge keringés, szédülés és légszomj esetén. *Köhögés, hörghurut és tüdőbetegségek* esetén is ajánlatos mustárfürdőt alkalmazni.

Lábfürdőhöz vegyünk 100 g mustárt, teljes fürdőhöz 400 g-ot. A magokat törjük szét, és 1/2-2 liter vízbe helyezzük 15 percre.

Ezután az egészet öntsük hozzá a láb- vagy kád-fürdőhöz. Fürödjünk benne 10-15 percig. A víz hőmérséklete legyen kb. 38 °C. 60 °C feletti hőmérséklet tönkreteszi az enzimet, és megakadályozza a mustármag hatását. Ilyen magas hőmérsékletet a fürdővíz természetesen nem ér el, kivéve, ha először forró vizet engedünk a kádba, majd azt hideg vízzel lehűtjük. A mustárt egy lenvászon zsákon keresztül is beleönthetjük a vízbe, és a zsákot azután beelógatjuk a fürdővízbe. Megfázásban vagy hörghurutban szenvedő gyermekeknél is alkalmazhatjuk a fenti fürdőt, de ilyenkor csak a megadott mennyiségek felét használjuk. Utána fekdjünk a meleg ágyba, és izzadjunk minél többet.

Végül szeretném Adamo Lonicero, XVII. századi orvos szavait idézni: „Aki minden reggel két mustármagot elfogyaszt, azt biztosan nem üti meg a guta ... a mustármag javítja az emlékezést és tisztítja az agyat.”

Nem is rossz, ugye?

Vízitorma

A vízitorma leginkább tiszta, hideg, lassan folyó vizekben él, és puha, zöld levelei szőnyegként borítják be a víz felületét. Gyökere olyan anyagot választ ki, amely védi a vizet a rothadástól és az algásodás-

tói. A vízitormának kiváló antibiotikus hatása van, ezért e könyv lapjain mindenképpen említést érdemel. Oda kell figyelni arra, hogy a növényt mindig frissen alkalmazzuk, száradás közben a glikonaszturtiin nevű mustárolaj-glikozid lebomlik, és ezután már nem lehet enzimek segítségével hatékony fenil-etil-mustárolajjára alakítani. A vízitormában természetesen más kéntartalmú vegyületek és rodanidok is találhatóak. Ezeknek köszönhetően a vízitorma nagyon hatékony természetes antibiotikum a hólyag- és a hörghurutnak. A növényben A-, C-, D-vitamin, valamint vas és jód található. Ásványianyag-tartalma a víz minőségétől függően változhat.

A vízitorma-készítmények *segítik a vérképzést, erősítik a gyomorműködést, elősegítik a sebgyógyulást, csökkentik a vérnyomást, és fájdalomcsillapító hatásuk is van.* A vízitorma télen is kiváló vitaminforrás, ezért érdemes nagy mennyiségben salátákba vagy zöldséges ételekbe keverni. Nagyon finom és egészséges étel a vízitormával, metélőhagymával és egy evőkanál lenolajjal készült fűszeres túró. A vízitormának kiváló vértisztító hatása van, és ezért a természetgyógyászatban előszeretettel alkalmazzák mindenféle bőrprobléma esetén. Ha hónapokon keresztül alkalmazzuk, ásványianyag-tartalmából kifolyólag kiváló szerepe a pajzsmirigy-alulműködésnek.

Hólyaghurut esetén atmoszféra készíthetünk friss vízitormából teát: 2 teáskanál apróra vágott levelet öntsünk le 1/4 liter forró vízzel, és 15 percig hagyjuk állni. Ebből naponta fogyasszunk el 4 nagy csészé-

vel. A hatóanyagok megóvása érdekében a kivonatot hidegen is elkészíthetjük. Ebben az esetben 100 g friss levelet egy liter hideg vízben egész éjszaka át áztassunk. Napközben kisebb részletekben fogyasszuk el. Ezzel tisztíthatjuk a vesét. *Közeledő megfázás és hörghurut esetén*, valamint tavaszi *salaktalanításhoz* nagyon hasznos a friss vízitormaié fogyasztása. Ezt gyümölcspréssel magunk is elkészíthetjük, vagy a bioüzletekben megvásárolhatjuk. Akut esetben ebből naponta 3 evőkanállal fogyasztunk el. *Reuma* és *bőrkiütések* kezelésére vagy salaktalanításra legalább hat héten keresztül naponta 2 evőkanállal vegyünk be. Ez a kúra *bélparaziták* ellen is hatékony, amelyek a mustárolaj-glikozidokat ki nem állhatják!

A vízitormát terhesség alatt nem szabad fogyasztani, mert az anyaméh enyhe összehúzódását okozhatja!

Az antibiotikus hatású növények áttekintésének a végén szeretnék a több ezer külföldön és belföldön honos teanövény közül gyógy- és élvezeti tea készítésére kettőt ajánlani: a körömvirágot és a lapachokérget.

Mindkettő saját kultúrkörében nagyon elterjedt, és a természetgyógyászatban széles körben használt növény. Baktériumgátló, gyógyulást elősegítő és ellenálló képességet erősítő hatóanyagokat tartalmaznak. Mint sok más, e könyvben említett antibiotikum súlyos esetben nem helyettesíti a szintetikus szereket, de megelőzőképp erősítik az immunrendszert, és gyakran feleslegessé teszik a túl erős

hatású, immunrendszert gyengítő antibiotikumok alkalmazását.

Körömvirág

A körömvirág az egyéves fészkesvirágzatúak családjába tartozik. Egyenes szára és a levelei erőteljesen szőrözöttek. A gyógyszerként felhasználható sárgás-narancssárgás virágai kb. 5 cm átmérőjűre nőnek. A virágok éjszaka bezáródnak, és az őszi sarló alakú, sötét színű magvak biztosítják ennek a ki-mondottan igénytelen növénynek a túlélését.

A körömvirág antibiotikus illóolajat, fájdalomcsillapító szalicilsavat, keserűanyag-glikozidokat, kalendent és kalendulint, flavonoidokat, szaponinokat, karotinoidokat, enzimeket és természetes színezékeket tartalmaz. Tehát itt is egy nagyon összetett gyógynövénnyel van dolgunk, amelytől számos érdekes gyógyhatást várhatunk.

A körömvirág jelentős *bőrápoló* és *bőrtisztító szer*, segíti a *sebgyógyulást*, más gyógynövények kiegészítő terápiája lehet *nőgyógyászati problémákban*, erősíti a vénákat, és segíti az *emésztőmirigyek* működését.

Külsőleg kenőcs, tinktúra vagy borogatás formájában *acne*, *furunkulusok*, *égések*, sőt *fekélyek* gyógyítására is alkalmas. A mélyen a bőr alatt elhelyezkedő *gyulladások*, szennyezett *gennyes sebek* nagyon jól reagálnak a körömvirágra. Hildegard von Bingen már a XI. században ugyanúgy, ahogy Sebastian