

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

Kneipp a modern korban seb és bőr kezelésére javasolta. Vizsgálatok kimutatták, hogy mindenekelőtt a bőr gennyes *Staphylococcus-fertőzései* reagálnak jól a körömvirág-kezelésre. A *nőgyógyászaiban* a körömvirág főleg az idegességben és vérszegénységben szenvedő nők havivérzését könnyíti meg, és csökkenti a görcsös fájdalmat.

Hatékony *körömvirágkenőcsöt* a gyógyszerárban is vásárolhatunk, vagy akár mi magunk is előállíthatunk. Tépjük le 20 g friss narancsszínű szirmot, és öntsük le ugyanannyi olívaolajjal. A keveréket kissé melegítsük meg, vagy tegyük ki a napra. Legalább 12 órán át hagyjuk állni. Az olajat, amely most már tartalmazza a hatóanyagokat, keverjük össze 5-5 g előzőleg megolvasztott kakaóvajjal és méhviasszal. Hagyjuk kihűlni, és fél éven belül fogyasszuk el. Ezt azután használhatjuk csecsemőknél popsikenőcsként, vagy nehezen gyógyuló sebek, acnék, furunkulusok, hegek, körömágygyulladás vagy ágyban fekvő betegek fekélyeinek kezelésére. Kiszáradt, kérges kéz ápolására is ideális.

*Körömvirágteát* a következőképpen készíthetünk: 2 teáskanál árnyékban szárított körömvirághoz adjunk 1/4 liter forrásban lévő vizet. 10 percig hagyjuk állni. Ezzel a teával gargarizálhatunk vagy öblögethetünk *fogíny-, torok- vagy gégegyulladás* esetén, de használhatjuk *kiütések vagy nehezen gyógyuló sebek* borogatására is. Fogyasszon belőle naponta három csészével a *vénák erősítése*, a *menstruáció* harmonizálása és a *gyomor-bél rendszer* nyálkahártyájának védelme érdekében. A körömvirág-

tea, amelyet az esetek többségében allergiások is fogyaszthatnak, alkalmas például *krónikus gyomor-nyálkahártya-gyulladás* kezelésére.

A *körömvirág-tinktúra* hosszabb ideig eltartható, mint a saját készítésű kenőcs, és a körömvirág gyógyhatása tinktúrában nagyon jól érvényesül: tegyünk 20 g szirmot 10 napra **100** ml 60%-os alkoholba. Kávészűrőn szűrjük át, és közvetlenül is alkalmazhatjuk fisztulák és furunkulusok ecsetelésére, vagy borogatás készítéséhez vízzel hígítsuk 1:10 arányban.

## Lapachokéreg

A lapacho a lapachofa belső vörös színű kérge, amely a dél-amerikai Andokban honos. Nevezik még iperoxónak, pau-d'arcónak, taheebónak és kesuának.

Az andoki indiánok orvosai és sámánjai már több száz évvel ezelőtt is használták ezt a növényt. Az inkák előszeretettel nevezték „életadónak”. A **700** évig is élő fa megdöbbentő gyógyító erejét a nyugati kutatók csak az utóbbi 20 évben fedezték fel újra. A lapachotea gyógyítja a *gombák* és *egyéb kórokozók* által okozott *fertőzéseket* és *fájdalomcsillapító* hatása is van, főleg az ízületekben. Ezenkívül javítja a vér minőségét, és tisztítja a nyirokfolyadékot, immunrendszerünk „fehér vérét”. E tulajdonságainak köszönhetően vannak orvosok, akik ezt a

teát rákos betegeknek is javasolják kiegészítő terápiaként.

Ha óvatosan és nagy odafigyeléssel végezzük, akkor a kéreg lehántása nem árt a fának, mivel nagyon gyorsan visszánő. Nagyon hatékony antibiotikumokat és számos ásványi anyagot tartalmaz.

A tudósok vasat, kalciumot, magnéziumot, mangánt és ritkább nyomelemeket, például stronciumot, báriumot, jódot és bórt is kimutattak benne. Ezenkívül találtak benne egy xiloidin nevű anyagot is, amely erőteljes csíraölő hatást fejt ki vírusokra, baktériumokra és gombákra is. A benne található különböző hatóanyagok élénkítik a szervezetet, és számos betegség gyógyulását elősegítik.

A lapachoteát a következőképpen készíthetjük el: 4 evőkanál lapachokérget 1 liter vízben 5 percig kis lángon főzünk, és végül 15 percig hagyjuk állni. Termoszból fogyasszunk el egy liter teát egész napra elosztva, vagy készítsük csészénként frissen, megfelelő mértékben csökkentett mennyiségű kéregből.

Ez a tea külsőleg és belsőleg is jótékony hatású *gombás fertőzések* esetén, és kiválóan segíti más gombásodás elleni szerek hatását. A bél *Candida*-fertőzésében is jótékony hatású, kéz-, lábkörmök, valamint a nemi szervek gombásodása esetén pedig borogatásként vagy fürdőben is alkalmazható. Ilyenkor azonban a sikeres gyógyulás érdekében több héten keresztül következetesen kell a teát alkalmazni. Ugyanígy alkalmazható a lapachotea ekcéma, viszketés, egyéb bőrbetegségek és nehezen gyógyuló sebek kezelésére. Még neurodermatitis

(idegi alapon kifejlődő bőrfolyamat) és psoriasis (pikkelysömör) esetén is sikerült lapachotea-kezelés hatására enyhülést megfigyelni.

A következő teakeverék alkalmas *gyomor- és bél-fekély* kezelésére: naponta háromszor frissen készítünk el egy lapachokéregből, édesgyökérből és kamillavirágból álló teát. Ha nem kedveli a kamilla ízét, akkor használhat helyette borsmentalevelet is. A kamilla azonban hatékonyabb.

## Acne

Az acne manapság az egyik leggyakoribb bőrprobléma. A legismertebb, hormonális alapú formája pubertáskorban lép fel, és kb. a 25. életévig jellemző az arc, a nyak, a hát és a mellkas faggyúmirigyekben gazdag területeire. Vegyszerek vagy kozmetikumok is előidézhethetnek acnét. Hasonlóképpen egyes gyógyszerek, pszichés hatások és számos élelmiszer, például csokoládé, édességek és természetesen a cukortartalmú italok is állhatnak a háttérben. A sajt, a citrusfélék, a hagyományos margarin vagy a mogyorófélék az arra érzékeny embereknél a tüneteket tovább ronthatják. Az érintetteken minden esetben pattanások, kelések, faggyúval telt miteszerek és az ezekből visszamaradó hegek alakulnak ki. Ha az érintett helyeket túl gyakran nyomkodjuk, kapargatjuk, akkor fennáll a veszélye a bakteriális fertőzés kialakulásának.

Ahelyett, hogy drága, szintetikus úton előállított szereket és hagyományos szappant használnánk, hosszú távon jobb, ha kizárólag enyhe fertőtlenítő hatású természetes anyagokkal ápoljuk a bőrünket: tisztítsuk bőrünket bioüzletekben kapható pH-semleges mosakodógéllal vagy tisztítótejjel. A legfelső, elhalt bőrrétegek eltávolítására szolgáló mel-

lékhatás nélküli maszkot gyógyiszapból vagy mandulaagyagból egy kis vízzel összekeverve mi magunk is készíthetünk. A lemosáshoz készítsen langyos teát zsályából, zsurlóból, vagy egy tál meleg vízbe tegyen egy kis almaecetet. Arcgőzölés hatására ellazulnak és megnyílnak a pórusok, és a teafa, a bergamott, a muskátli, a körömvirág, a zsálya vagy a kamilla gyógyító illóolajai eljutnak a különböző bőrrétegekbe. Hagyja, hogy a gőz az arcán megszáradjon, és végül egy vattapamacson tiszta vagy jojobaolajjal hígított teafaolajjal kenje be az egyes pattanásokat. Tartósító- és kötőanyagokat nem tartalmazó teafaolaj-, zsálya-, hamamelis- és *Aloe vera*-tartalmú természetes kozmetikumok és friss növényi krémek kaphatók minden jobb bioüzletben. A far nagyobb területeinek kezelésére mi magunk is könnyen készíthetünk vizes alapú teafaolaj testápolót: 150 ml desztillált víz, 30 csepp teafaolaj és 5 csepp grépfrútmagkivonatot keverjük össze, minden alkalmazás előtt jól rázzuk fel, és naponta kétszer vékonyan vigyük fel a bőrre.

Kerüljük vagy csökkentsük a fent említett élelmiszerek mennyiségét, és fogyasszunk elsősorban salátákat, zöldséget és teljes kiőrlésű lisztből készült termékeket. Nemcsak az édességek, hanem ugyanígy a fűszeres ételek is acnék kialakulásához vezethetnek. A csípős mustárt, tabascót, chillit és más hasonló fűszereket csak mértékkel alkalmazzuk. Fűszerezéshez használjunk inkább bazsalikomot, oregánót vagy petrezselymet. Minden étkezés előtt fogyasszunk egy pohár ásványvizet, amelybe

előzőleg egy kis almaecetet és egy csepp propolisz-kivonatot tettünk. Ez savtalanítja a szöveteket, és segíti a salakanyagok kiválasztását, amelyek a fagygyúmirigyeket izgatják.

Szomjúság ellen érdemes naponta több csésze bőr- vagy vértisztító teát inni. Kevertessen össze a gyógyszertárban százszorszépet, vadárvácskát, körömvirágot és csalánt azonos arányban.

### Mandulagyulladás

A mindannyiunk által ismert torokmandula-gyulladást és a garat környékén található nyirokcsomók gyulladását leggyakrabban *Streptococcus* baktériumok, ritkábban vírusok okozzák. Az akut mandulagyulladás tipikus tünetei a mandulák vörösödése és megdagadása, valamint gennyesedése, legtöbbször kétoldali torokfájással, főleg nyeléskor. Gyakran a beszédet is befolyásolja, és a fertőzést láz is kíséri.

Ezeknél a panaszoknál érdemes növényi eredetű antiszeptikus hatóanyagokat gargarizálásra használni. Tegyük 5-5 csepp teafaolajat, grépfrútmag- és propoliszkivonatot egy pohár meleg vízbe, és ezzel a folyadékkal gargarizáljunk legalább naponta háromszor. Meleg vízzel kevert citromlevet is használhatunk, amely fertőtlenítő és összehúzó hatása miatt kiváló gargarizálószer. Ezenkívül fogyasszunk folyékony ételeket és sok folyadékot.



Leginkább a meleg zsálya-, oregánó- és körömvirágtea alkalmas a mandulagyulladás kezelésére, főleg ha adunk hozzá egy fél teáskanál aloélevet, és egy kis erdei mézzel izesítjük. Az *Aloe vera* a szervezet ellenálló képességét kiválóan javítja, és ezért főleg azoknak érdemes hosszabb időn keresztül rendszeresen alkalmazni, akik krónikus mandulagyulladásra hajlamosak. Ha naponta 10-10 ml aloé- és zöldbúzafű-levet egy pohár frissen facsart narancslében elfogyasztunk, az egészséges módon stabilizálja az immunrendszert.

Akut betegség esetén pihenjen sokat, tartsa a torok környékét melegen úgy, hogy egy kakukkfű- vagy eukaliptuszojjal átítatott sálat teker rá.

## **Arterioszklerózis**

Ez a köznyelvben „érelmeszesedésnek” nevezett jelenség napjainkban az érrendszerben előforduló leggyakoribb kóros elváltozás. Számos belső és külső faktor, mint a magas vérnyomás, a jelentősen megnövekedett vérzsír- és vércukorszint, a vér- és szöveti savasodás, a hosszú éveken át tartó alkohol- és nikotinfogyasztás vagy a nagy pszichés nyomás mellett feltehetőleg baktériumok is szerepet játszanak ennek létrejöttében. A baktériumok a véredények belső falát benépesítik és károsítják.

A károsodott, porózus érfalon koleszterin, zsírok és mészevegyületek rakódhatnak le, és ettől az erek fala megvastagodik, és rugalmatlanná válik.

Ezeknek a rugalmatlan véredényeknek az átmé-  
rője csökken, így a vér a szűkület előtt feltorlódik,  
és a távolabbi területek sav- és tápanyagellátása  
elégtelen lesz.

Ha olyan létfontosságú szervek, mint a szív vagy  
az agy előtt történik mindez, annak súlyos, sőt ese-  
tenként halálos kimenetele is lehet.

A beszűkült erek bypass-műtéttel való pótlása  
manapság a leggyakoribb szíven végrehajtott be-  
avatkozás.

Éppen ezért ajánlatos idejében változtatni élet-  
módunkon és étkezési szokásainkon, főleg úgy,  
hogy az olyan rizikófaktorokat, mint az alkohol,  
nikotin és nőknél a fogamzásgátló tabletták elhagy-  
juk. Fogyasszon sok vitaminban dús zöldséget és  
gyümölcsöt, folyadékot, csökkentse az állati zsírok  
mennyiségét, és helyettesítse inkább értékes növé-  
nyi olajokkal, amelyeket legjobb, ha hidegen fo-  
gyasztunk.

Az érfalak sima felületének és rugalmasságának  
megőrzése érdekében és azért, hogy a minimális  
mennyiségű lerakódott anyagok is újra feloldódja-  
nak, javasolt egy több hónapig tartó italkúrát tar-  
tani, a következő hozzávalókból: 50-50 ml aloé- és  
zöldbúzafűié, valamint 5 csepp grépfrútmagkivo-  
nat és fokhagymalé. Ezután azonnal fogyasszunk el  
egy kis pohár frissen préselt narancslevet, amely jó-  
ízű és C-vitamint tartalmaz. A fokhagymalevet  
természetesen fokhagymakapszulával is helyettesít-  
hetjük.

Ezenkívül a vérkeringés javítása és az erek izomzatának edzése érdekében válasszon egy Önnek szimpatikus sportágat, és mozogjon sokat a friss levegőn.

## Arthritis

Az arthritis egy vagy több ízület gyulladása, amely lehet akut vagy krónikus. Ennek hátterében gyakorta húzódások és egyéb sérülések állnak. Az ízületek közelében történt sérüléseken keresztül kórokozók, általában *Streptococcusok* juthatnak a mélyebb szöveti rétegekbe, és gyulladást okozhatnak. Az arthritis nemritkán általános anyagcserezavar vagy fertőzés tünete vagy következménye. Krónikus formája, amely sok fiatalt is érint, gyakran reumás jellegű. Ilyenkor a környező lágy szövetek is begyulladnak és megdagadnak. A krónikus arthritis leggyakrabban szinte észrevétlenül a kézben és az ujjakban jelentkező hideg- és zsibbadásérzéssel kezdődik. A kéz és az ujjak főleg reggelenként merevek, duzzadtak és erőteljesen fájnak.

A panaszokat minden esetben enyhíti a tiszta aloélével és egy-két csepp teafaolajjal átitatott pamutból készült borogatás, amit legjobb, ha egész éjszakára a beteg területre helyezünk. A betegség krónikus reumatoid formájának kezeléséhez először melegítsük meg a fenti keveréket, és adjunk hozzá egy-két csepp rozsmaringolajat. Ez javítja a szövetek véráramlását, és gyorsítja a gyógyulási fo-

lyamatot. Jojoba- vagy mandulaolajba kevert teafaolajjal meg is masszírozhatjuk a beteg területet. A fenti olajok 5-5 cseppjéből készült keverék naponta könnyen elkészíthető, és hamar érezhető javulást hoz. Fájdalmas duzzadással járó akut ízületi gyulladás, mint például reumatoid arthritis esetén segít, ha gyógyszerárban kapható alkoholos levendulaoldattal rendszeresen bemasszírozzuk a területet. Főleg krónikus és reumatikus formákban hatékony a mustártapasz vagy borogatás reszelt tormával.

A fenti eljárásokat hosszú távú belsőleges terápiával is kiegészíthetjük: egy pohár vízbe tegyünk 8-8 csepp grépfrútmag-, aloé- és propoliszkivonatot, és ezt több héten át naponta készítsük és fogyasszuk el. Főleg reumás és köszvényes panaszok esetén jól bevált vértisztító szerként alkalmazható a torma. Lehetőleg minél több ételünkbe tegyünk belőle. Ezenkívül anyagcsere-alapú krónikus megbetegedés esetén tanácsos az étkezésünkbe minél több bázikus kémhatású ételt, főleg zöldséget és gyümölcsöt, lehetőleg nyers természetes formában fogyasztani. Az ízületek kímélése érdekében próbáljuk elkerülni vagy csökkenteni a túlsúlyt.

## **Hólyaghurut**

Ha a külvilágból főleg a húgycsőön keresztül baktériumok, vírusok vagy a bélflóra lakói bejutnak a húgyhólyagba, akkor az azt borító belső nyálkahár-

tya begyulladhat. Sokkal ritkábban fordul elő mechanikus (katéter) vagy vegyi (intimspray) úton előidézett fertőzés. A betegség nőknél gyakrabban fordul elő, mint férfiaknál, mert a nők rövidebb húgycsöve kisebb akadályt jelent a betolakodó kórokozók számára. A kórokozók megtapadását minden esetben elősegíti a felfázás.

Tipikus tünetei a folyamatos vizelési inger, a vizelés közben fellépő égő érzés, a sűrű vizelet, az alhasi görcsök és esetenként láz is.

Nagyon fontos a medence tájékát mindig melegen tartani, és a fájdalom ellenére sok folyadékot fogyasztani, mert csak így tudjuk a kórokozókat és a gyulladás melléktermékeit kimosni.

A legjobb, ha naponta többször elfogyasztunk egy-egy nagy csésze hólyag- és veseteát, amelyből nem maradhat ki a borókabogyó, aranyruta, nyírfa-levél vagy csalán, és tegyük hozzá 5-5 csepp teafaolajat, valamint propolisz- és grépfrútmagkivonatot. Ehhez vegyünk be fokhagymaolaj-kapszulát. Még jobb, ha az ételeinket minél több friss fokhagymával, vízitormával és tormával ízesítjük. Mindhárom növény kiválóan fertőtleníti a húgyutakat.

Külsőleges használatra forraljunk fel naponta 250 ml vizet, hagyjuk kihűlni, és adjunk hozzá egy teáskanál aloé-levet, valamint 3-3 csepp teafa- és kakukkfűolajat. Ezzel a keverékkel naponta többször vattapamacs segítségével ecseteljük be a húgycső végződését. Ezenkívül készítsünk meleg ülőfürdőt: három evőkanál friss aloé és 10-10 csepp

teafa- és szantálfaolaj kiváló kiegészítője lehet a kb. 5 liter, lehetőség szerint meleg vizes fürdőnek.

## Hörghurut

A hörgők akut gyulladása általában megfázás vagy fertőzés esetén alakul ki, és fájdalmas köhögéssel, sűrű köpettel, szörcsögő légzéssel, valamint fejfájással és mellkasi fájdalommal jár.

A krónikus hörghurut oka lehet hosszú éveken át tartó cigarettafogyasztás, a szennyezett levegő, a csapadékos éghajlat vagy a rossz étkezési szokások. Okozhatja azonban tüdő- vagy szívbetegség. Főleg idősebb korban a szív erejének csökkenése miatt vér torlódhat fel a tüdőben, amely nehézlégzéssel és köhögési ingerrel jár.

A sokkal gyakoribb, fertőzőes forma megelőzésére és annak megfelelő kezelésére kiválóan alkalmasak a természetes antibiotikumok.

Tegyünk naponta háromszor egy-egy evőkanál aloélevet, zöldbúzafűlevet, valamint 3 csepp grépfrútmag- és propoliszkivonatot egy nagy csésze meleg hörghurutteaiba. A tea tartalmazhat például ánizst, édesköményt, martilaput, oregánót, kakukkfűvet, borsikát vagy lándzsás útifűvet.

Rendszeres arczölés 5-5 csepp teafa-, levendula- és kakukkfűolajjal megakadályozza a fertőzés továbbterjedését, és csillapítja a köhögési ingert. Mindhárom említett olaj párologtatóba helyezve kiválóan alkalmas a levegő tisztítására. Kifejezetten