

A gyógynövények otthoni alkalmazási lehetőségei külsőleg



Gyakran ez tüneti kezelés, fájdalom csillapítás, ami fontos, de szükséges a betegséget kiváltó okok megkeresése, orvoslása!

A képanyaghoz tartozó előadás hanganyaga a <https://kerak.hu/hangtar> mappában található.

- **Préselt nedvek:** friss, tisztított és aprított növényi részből sajtolás vagy centrifugálás útján nyert nedv,



Milyen módon alkalmazzuk a gyógynövényeket, kivonataikat külsőleg?

- Száj öblítés, fogínyápolás, torokgyulladás kezelésére fertőtlenítő, gyulladáscsökkentő hatású gyógynövényeket, teájukat használhatjuk: kamilla, cickafarkfű, kakukkfű, apróbojtorján, cserszömörce, fokhagyma, vagy sóoldatot, citromos vizet, (5 percig, 1-3x naponta).



Ajakon kialakult herpesz vírus fertőzést:
ecsetelhetjük citromfű teával

Inhalálás



Szárazon (illóolajjal) vagy Meleg gőzzel

Mikor használjuk, milyen betegségeknél?

Légúti gyulladásoknál, bőrproblémákra (mitesszerek) régóta alkalmazott egyszerű házi gyógymód

Mivel? Csinálhatjuk gyógynövényekkel, gyógyteákkal, kivonataival az illóolajokkal vagy éppen sóoldattal is.

Hányszor naponta? 2-3x

Meddig egy-egy alkalommal? Kb. 5-10 perc

Mire ügyeljünk az inhalálásnál?

Az inhalálást mindig forró, de már nem lobogó vízzel végezzük, azonnal fedjük le, ha forr, hogy el ne illanjanak az értékes gyógyító anyagok.

I-2 perc elteltével már fölé is hajolhatunk egy nagy törülközővel. Ügyelve arra, hogy az edény stabil, biztonságos helyen legyen, ami fölé kényelmesen le tudunk telepedni.

Fontos, hogy a törülköző a nyakunkat, fejünket egyaránt elfedje, hogy a jótékony gőzt ne tudjon kiszökni.

A lélegzetvételünk legyen lassú, nyugodt, és lehetőleg minél mélyebb, hogy így valóban alapos gyógygőzzel boríthassuk a légutaink gyulladt területeit.

Egy csészényi vízhez kb. 2 evőkanálnyi teafüvet tegyünk, dupláját, mint a teához.

Inhalálás után a legjobb, ha hideg vízzel leöblítjük az arcunkat, a kitágult erek összehúzására, ez után érdemes egy alapos törülközést és orrfújást követően jól bebugyolálni magunkat, és lehetőleg ágyban, betakarózva pihenni.

A lényeg, hogy huzat, vagy hideg levegő ne érjen minket!

Orrjáratok öblítése

A nátha-, gyulladások csökkentése, az orrjáratok kitisztítása, por és kórokozók eltávolítása.

Öblítő oldat:

Konyhasó vagy *szódabikarbóna* (1/2 tk.) egy csésze langyos vízhez vagy *kamilla*, *kakukkfű*, *mályva* teához hozzá adva.

Egy tű nélküli fecskendővel benyomjuk az egyik orrjáratba az oldatot, míg el nem jut a torokig, majd a másik orrlyukba fecskendezünk.

Legjobb reggel és este végezni 1-2 hétig.

Inhalálással is kiegészíthető a kezelés (a fenti növényeken kívül: *eukaliptusz*, *levendula*, *rozmaring illóolajjal*).

Aprított *hagyma*, *torma* szagolgatása, mélyen belélegezve is gyógyító, fellazítja a nyálkát, fertőtleníti.

Meleg borogatások heveny, kezdődő gyulladásoknál

Torokra: a hő hatására a felületi véredények tágulnak, így a torok, légcső vérbőssége enyhül, a gyulladás csökken.

30-40°C-os vízbe mártsunk egy vászon törölközőt,

15-20 percenként cseréljük, 1-2 órán keresztül alkalmazzuk, 1-3x naponta.

Gyulladáscsökkentő gyógynövényekkel (kamilla, cickafarkfű, kakukkfű) kiegészíthetjük a meleg hatását.

Hasi görcsökre, puffadásra: meleg (3 percig) – hideg (fél percig) borogatás váltakozva.

A **vesére görcs** vagy **fertőzés** okozta fájdalmak enyhítésére: Forró, vizes borogatás (vagy forró vizes palack). 42 °C, 10-15 perc, 1-3x naponta.

Utána töröljük meg a bőrt és öltözzünk fel melegen.

Heveny **hólyaggyulladásnál:** a medence tájára tett forró borogatás enyhíti a fájdalmat. Idült gyulladásnál viszont a hideg borogatás hatékonyabb.

Meleg borogatás

Hátra: nyugtató, lazító pakolás, oldja a stressz miatti izomfeszülést, csökkenti a depressziót, elősegíti az alvást.

A hát felületére tesszünk egy száraz, vászon ruhát, majd a meleg, megnedvesített törölközőt (amelyet csak el tudunk viselni).

10-15 percig tartjuk a meleget, cseréljük kb. 3 percenként. A kezelés után szárítsuk meg a bőrt a háton és takarjuk be, tartsuk melegen.

(A hatás kiegészítéseként nyugtató hatású illóolajokat /levendula, citrom, rózsaszín stb./ is párologtathatunk, kellemes zene mellett.)

Fülre: középfülgyulladás, fülfájás enyhítésére.

Mártsunk be egy ruhát forró vízbe majd tegyük a fülünkre.

De egy zacskót vagy műanyagpalackot is megtölthetünk forró vízzel.

Borogatás (pakolás) a szemre

Szem gyulladások, szemfertőzések esetén a szem tonizálására

Növényei: *szemvidítófű*, *csipkebogyó*, *zöldtea*

Menete: a filtert mártsuk 1 percre forró vízbe, hogy átmelegedjen, fertőtlenítsdön, a hatóanyagok kezdjenek kioldódni.

Tegyük a szemre és tartsuk rajta 5-10 percig.

Utána mossuk meg az arcunkat vízzel és szárítsuk meg.

Naponta 2-3x ismételhetjük.

„Forróvízes” pakolása: **írisz-, sugártest-, a kötőhártya gyulladásra, glaukomára.**

Fertőzés esetén *szemvidító* vagy *kakukkfű* teás borogatás pl. egy gézdarabbal.

Tartama: 3-5 perc. Naponta 2-3x. Majd töröljük meg a szemet szárazra.

Hideg pakolás (jéghideg víz): enyhíti a **szemgyulladást, fájdalmat és a vírusos kötőhártyagyulladás okozta viszketést.**

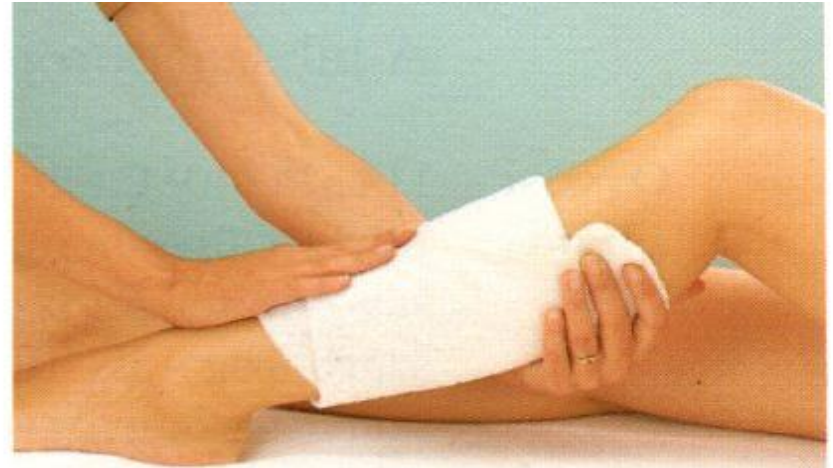
Faszén pakolás: **ödéma, kötőhártya-, szemhéj gyulladás, árpa és más szemfertőzés esetén.**

1 tk *faszénre* kevés langyos vizet teszünk, hogy pépes legyen. Majd gézre tesszük és a szemre hagyjuk 20-30 percig vagy egy éjszakára is lehet. Rögzítsük a pakolást, hogy a helyén maradjon egy hálóval stb. Növelhetjük a szívó hatását őrölt *lenmaggal* (1-1 arány).

Hűtő borogatások



1



2

Lábszárborogatás láz esetén

- 1 Két kisebb lenvászon kendőt langyos (állott) vízbe mártunk, kicsavarjuk,
- 2 simán és szélesen mindkét lábszárra rátekerjük,

Hideg borogatás krónikus ízületi fájdalmakra, gyulladásra

Belsőleg: csipkebogyó, aranyvessző, zsurló, nyírfalevél, tyúkhúr

Külsőleg: Borogatás (vizes kivonattal/teával): körömvirág, orbáncfű, kamilla, cickafarkfű

Visszérgyulladásra: kamilla, cickafarkfű, körömvirág, vadgesztenye kivonatos hideg borogatás.

Orrvérzésre

Tegyünk jeges vízbe mártott ruhát a homlokra, arcunkra és alkalmazzunk enyhe nyomást két ujjunkkal az ott lágy részére.

Fejbőr és haj ápolás

- **Hajkorpára, zsírosodásra:** kakukkfű, kamilla, csalán, bojtorjángyökér (Bánfi sampon), zsurló (belsőleg búzacsíra, sörélesztő, olajos magvak, hüvelyesek fogyasztása).
- *A probléma oka:* lehet bakteriális vagy gombás fertőzés, belső gyulladás, kialakulhat hideg vagy túl száraz levegő hatására.
- *Alkalmazás:* A teaként készített kivonatot hajmosás után masszírozzuk a fejbőrbe, majd néhány perc után öblítsük le.
- *Öblítőszer:* A citromlé öblítéshez jobb, mint az ecet megőrzi a fejbőr megfelelő savasságát (1l vízhez 1-2 citrom leve).

Kozmetikai kezelések

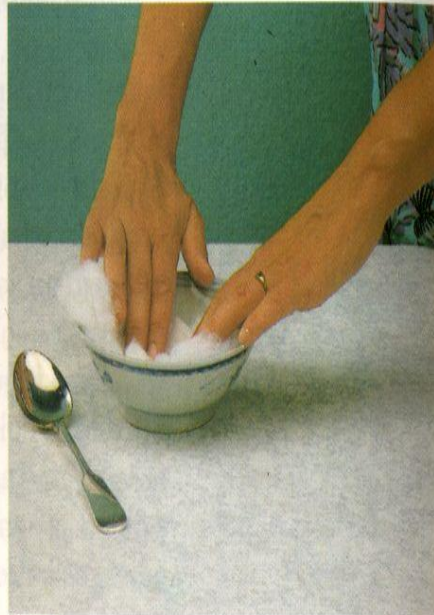
- Zsíros, pattanásos arc bőr kezelésére: egyenlő mennyiségben vadgesztenyelevél, levendulavirág, zsályalevél, diólevél, útifűlevél, libapimpófü, borsosmentalevél.
- Négy púpozott evőkanálnyi növényi keveréket 1/2 liter forrásban levő vízzel leöntünk. A forrázatot félórás állás után szűrjük, majd langyosan használjuk. Nagyon jó hatású hetenként alkalmazni.

- **Száraz, pikkelyes arcbőr** keverék :
egyenlő mennyiségben hársfavirág,
papsajtlevél, zilizlevél, kamillavirág,
akácvirág

Borogatás árnika tinktúrával (Svédcsappal)



1



2

Árnika-borogatás

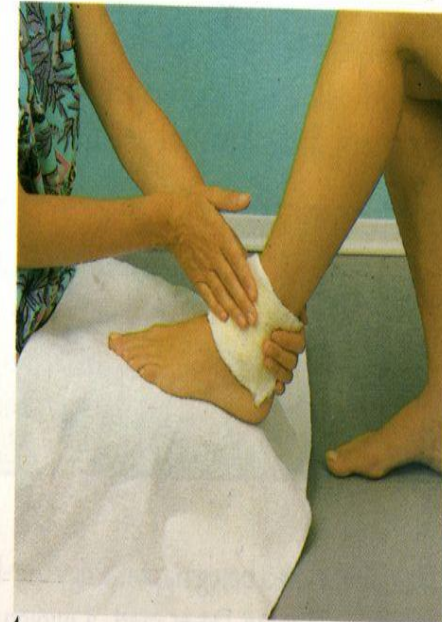
- 1 1 evőkanál árnikakivonatot és 5 evőkanál vizet egy kis tálkában összekeverünk,
- 2 megfelelő nagyságú vattacsomót megnedvesítünk benne,
- 3 a folyadékot könnyedén kinyomjuk,
- 4 a nedves vattát a fájós részre tesszük,



5

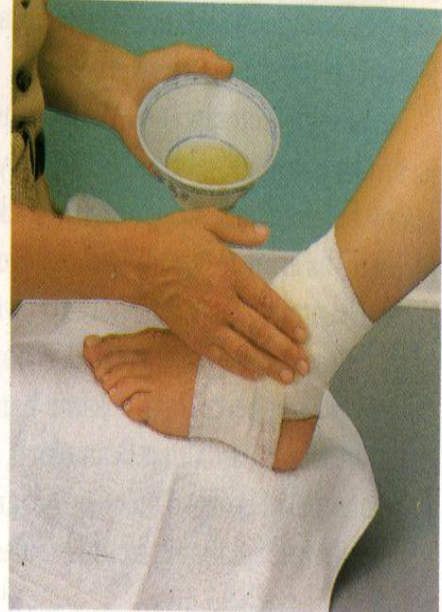


3



4

- 5 esetleg letakarjuk egy vékony pamutkendővel és megerősítjük kötéssel,
- 6 a borogatás felfrissítésére a vattát és a kötést kívülről a vizes gyógynövénykivonattal megnedvesítjük.



6

Gyógynövény fürdők



➤ *Fürdő*: **Teljes** vagy **részfürdő**

Nagyon hatékony kezelési módszer! (bőr, tüdő, nőgyógyászati betegségek) A bőrön keresztül jelentős a felszívódás, szappan oldatok, detergenssek a felszívódást 2-3x-ra növelik. Lehet egész vagy rész fürdő.

A fürdőhöz 200-500g teafüre, 1-2 liter forró vizet öntünk, majd ezt adjuk a fürdővízhez. A fürdővíz 33-40°C-os legyen. (Cickafarkfű, Citromfű, Mezei zsurlófű, Rozmaring, Kamilla, Vadgesztenye termés, levél.)

Felnőtteknél 30-60 perc, gyermekeknél 10-15perc. Naponta max.1x.

Fokozza a mérgeanyagok kiválasztását az utóizzadás ágyban, 30-60 perc

Ülőfürdő

Vesegörcs fájdalom, húgyuti gyulladás enyhítésére forróvizes ülőfürdő.

Hőmérséklete: 36-42°C, 10-15 percig.

A vizet ne hagyjuk kihűlni, töltsünk utána.

Naponta 1-3x. Utána törölközzünk meg és öltözzünk fel melegen!

Részfürdő – Lábfürdő

- **Fáradt lábnak, ízületi fájdalmakra, izzadó lábnak:** kamilla, borsmenta, rozmaring, levendula

- **Hideg lábnak** (belsőleg citrusfélék),
fürdőnek: rozmaring, eukaliptusz olaj

- **Vérellátási zavar (ischémiás)** és vénás keringési esetén váltófürdő:
Forró vízben (36-42°C) 5 percig, majd hideg vízben (12-15°C) 10-15
másodpercig.

3-5x. Ezután dörzsöljük le a lábat hidegvizes ruhával, majd vegyünk fel meleg zoknit.

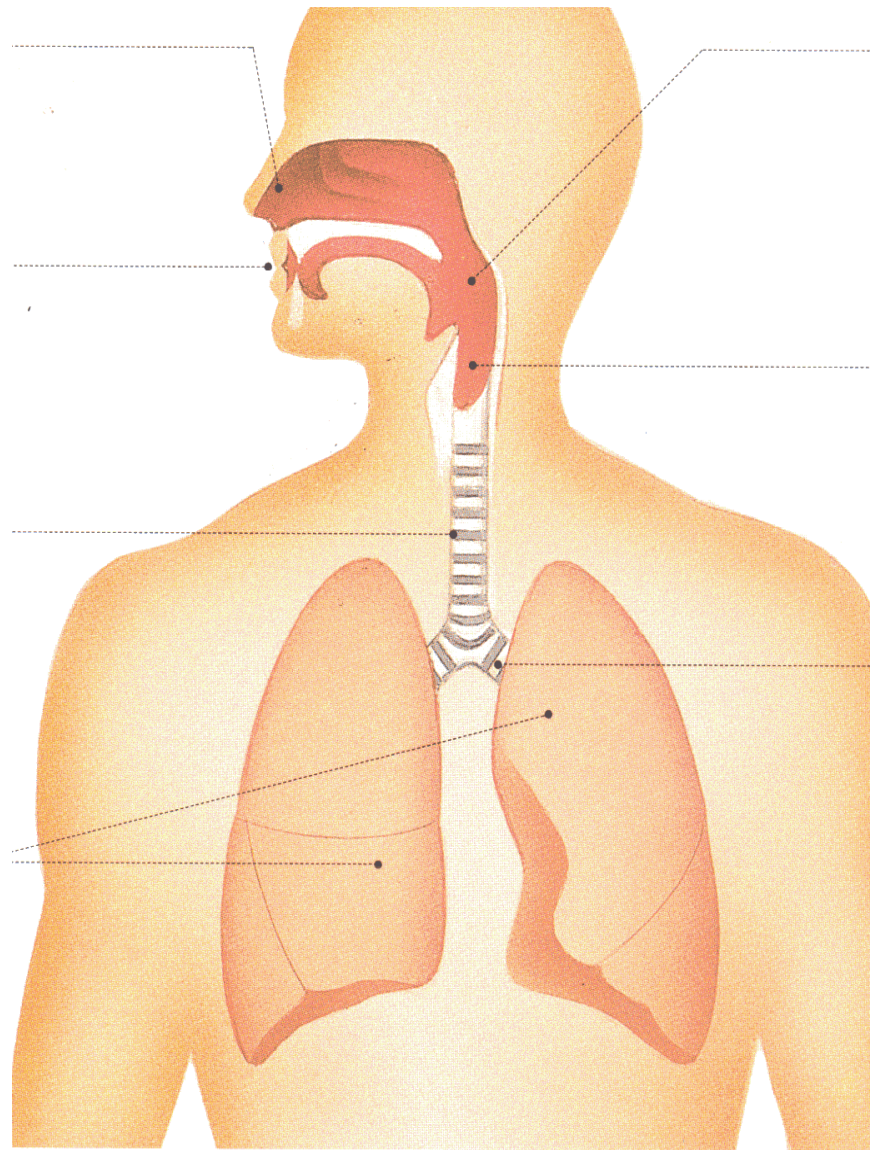
Borogatás: artériás keringés javítására – Ginko biloba levele.

Vénás keringés javítására (fáradt lábra, és visszeres vénák fájdalmára) –
Vadgesztenye termés, levél.

Lábizzadás - Lábfürdő

- Kamilla
- Cszerszömörcelelevél
- Diólevél
- Zsurló
- Tölgyfakéreg

Légúti gyulladásoknál **fürdőkhöz** használható gyógynövények



Kamilla



Teljes vagy részfürdőként,
Borogatásra- a szem
gyulladásainál,
árpa kezelésére

- légúti gyulladásoknál
- rosszul gyógyuló sebekre
- krónikus ekcémánál
- aranyeres csomóknál
- hasi görcsöknel

Cickafarkfű-fürdő



Hatása nagyon hasonló a kamilláéhoz.
Teljes fürdőként, gyulladás csökkentő,
erősítő.

Ülőfürdő nőgyógyászati eredetű
keresztcsonti fájdalmakra.

Kakukkfüvek (mezei, kerti)



- köhögés
- görcsös köhögés
- tüdőtagulat
- szamárköhögés



Borsmenta



Fenyőtű- fürdő



fekete



erdei



luc



jegenye



- Légúti gyulladásokra
 - Reumatikus fájdalmakra
- (1-2 fürdő hetenként)

Az idegrendszert nyugtató gyógynövény fürdők



Kamilla



Citromfű



Nyugtató, feszültségoldó
- ideges szívpanaszoknál
- elalvási zavaroknál
- általános nyugtalanság esetén

Levendula



- frissítő, nyugtató,
segíti az elalvást
- klimax tünetei enyhítésére

Ízületi fájdalmak enyhítése gyógynövényekkel



Rozmaring



- reumás panaszok
- alacsony vérnyomás
- vérellátási zavarok
- visszerek fájdalma
- ficam
- zúzódás esetén

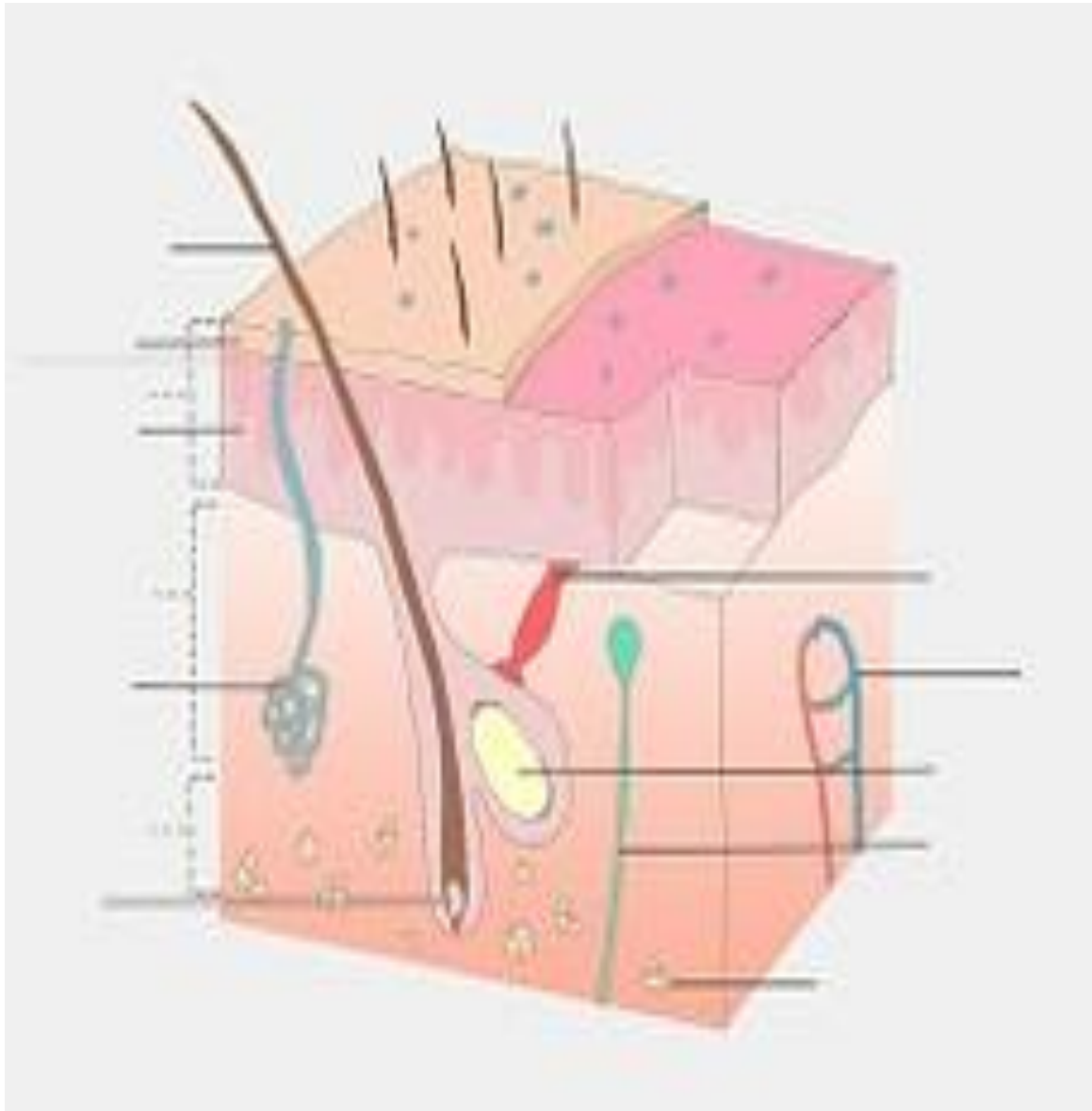
Kamilla



Borsmenta



Bőrbetegségeknél, sebeknél, fekélyeknél





- ekcéma
- nehezen gyógyuló sebek
- vérellátási zavarok
- neurodermatitisz
- visszérgyulladás
- reuma

Tölgyfa kéreg



- Ekcéma
- Láb izzadás



Szemölcs kezelésre



Vérehulló fecskefű tejnedvével
ecsetelés



Fokhagyma

- Szemölcsre is hatásosnak tapasztalták
- Vírusölő, antibakteriális, antifungális (1918-as influenzában többen használták eredményesen)
- Lepra belsőleg, külsőleg



Aloe



- Égés (naptól, röntgensugár stb.) , fertőzött-, gennyes sebek, fekélyek, bőrgyulladás, kiütések, akne, lázhólyagok, pikkelysömör, övsömör, pelenkakiütés, gombásodás, száraz bőrre, bőrkeményedésre
- Hajápolás (korpára, más fejbőr problémákra)
Levélből turmixolt gél samponként bedörzsöljük a fejbőrbe, hajba a mosás előtti este.

Körömgomba kezelésre

- Ecetes vízben áztatás
- Fokhagyma
- Teaolajos ecsetelés
- Oregáno olaj

Külső alkalmazás: Pakolás feketenadálytő liszttel



1



2



3



4



5

1. A fekete nadálytő lisztet egy tálban forró vízzel és néhány csepp salátaolajjal megkeverjük,
2. villával csomómentes pépet készítünk belőle,
3. a pépet közvetlenül a fájdalmas részre, a bőrre kenjük,
4. tiszta ruhával letakarjuk,
5. kötéssel rögzítjük és azt hosszabb ideig rajta hagyjuk.

Pakolások

- Vadgesztenyés: visszérgyulladásnál
- Káposztaleveles: fájó ízületre
- Búzacsíra, sörélesztő: hajhagymák erősítése, fejbőr táplálása

Növényi olajok alkalmazása (magolajok és illóolajok)



Kivonatok készítése: olajjal

- Kivonás olajokban (jobb minőségű, lassabban avasodó olajban pl. oliva-, kukoricacsíra-, szója-, lenmag olaj stb.)

Töltsünk meg egy üveget a növényvel, részeivel, majd töltsünk rá annyi olajat, hogy ellepje.

- Körömvirágos olajat (lehetőleg csak sziromból készítsük): sötét helyen, 8-10 napig áztatjuk, majd szűrjük.
- Orbáncfűből: áztatjuk 3-4 hétig szobahőmérsékleten és szűrjük.

Az olajokat kivonás után sötét, hűvös helyen, hűtőben tároljuk.



A körömvirágból készült olaj, krém kiváló sebgyógyító, gyulladásgátló, fertőtlenítő hatású. Alkalmazható nehezen gyógyuló sebekre, műtéti hegekre, fekélyre, rovarcsípésre, égési és fagyási sérülések kezelésére, mert kiváló hegesítő.

A visszérre szintén nagyon jótékony hatással van, még gyulladt visszér esetén is hatásos. **Ekcéma, rosacea** esetén is ajánljuk, mert hatékonyan enyhíti ezeket a bőrproblémákat is, enyhíti a viszketést, nyugtatja a bőrt.

Középfülgyulladásra, fülfájásra a körömvirág krémből, olajából 1-2 cseppet vattára tenni és a fülbe helyezni. Vagy csupán 1-2 csepp olivaolaj vagy kövirózsa, fokhagyma kivonat is gyógyító.



Az orbáncfű nagyon sokoldalú gyógynövényünk

Olaja nyugtatja, szépíti, ápolja a bőrt. Kozmetikai célú felhasználása elsősorban a ránctalanítás, de, rendszeres használata enyhíti a szarkalábakat is. A narancsbőrt is érdemes orbáncolajjal kenegetni, hogy javuljon az állapota. Jótékony hatása van ekcémára, rosaceára is. Az orbáncolajat ajánlhatjuk a borotválkozás után igénybe vett bőr megnyugtatóására is

A lenmag olaj

Az omegaszavak tökéletes összetételű forrása.

- antioxidáns,
- gyulladás csökkentő,
- javítja az erek állapotát,
- a sejtek membránképzésében,



Az olaj használata: - kisebb felületen is hasznos a bőr bekenése pl. valamilyen gyulladásnál (bélgyulladás, puffadás esetén borsmenta illóolajjal kiegészítve)
- nagyobb felületen: a karok, lábak bekenése 15—30 percre, hatékony felszívódás.

Bőrápoló krém készítés házilag

Zsíros arcbőrrre (a hámosodást segíti, gyulladást csökkentő)

Hozzávalók: 1 ek megdarált (kávédaráló) fehérmályvagyökér, 1 ek méz
pár csepp citromlé, kevés víz. Összekeverjük, sűrű péppé, a megtisztított
arcbőrrre kenjük kb. 1 órát, majd bő vízzel lemossuk, hetente 1x elegendő,

Napraforgómag-krém (gazdag E-vitaminban, táplálja a bőrt)

Hozzávalók: 1 marék darált napraforgómag, 1 ek méz, 1 ek olaj, kevés víz
Összekeverjük sűrűn pépesre, arcra felkenve kb. 20-30 percig rajta hagyjuk.

Uborkakrém (bőr tápláló)

3 ek reszelt uborka, 1 ek szójatej. Turmixoljuk. 20-30 percig az arcon hagyjuk.
De tehetünk csak uborka szeleteket is önmagában az arcra.

Sárgarépakrém (hámosodást segíti)

3 ek szójaliszt, 5 ek sárgarépalé, 1 ek méz, pár csepp citromlé, kávéskanál olaj,
víz. Turmixoljuk, az olajat lassan hozzáadjuk. Hetente 3-4x is használhatjuk,
hűtőben tartva eláll.

Aknés bőrre búzakorpakrém

Hozzávalók: 2dl savanyúkáposztalé, 6-8 ek búzakorpa, vagy búzacsíra,

I ek olivaolaj

Összeturmixolni, I óra állás után használható.

Esténként kenjük be arcunkat min. I órára, majd langyos vízzel lemoshatjuk

Kukoricakrém (száraz bőrre)

I ek kukoricaliszt, I ek méz, I ek szójatej

Összekeverni, arcra kenve 20 percig hagyjuk rajta, hetente 2x.

Tápláló, frissítő krém fáradt bőrre

Paradicsomos (Sárgarépas) krém:

I ek paradicsomlé, I ek porcukor

Turmixoljuk, bőrre kenjük, 5 percig bemasszírozzuk, 15-20 perc után lemossuk

Kókuszkrém

2 ek kókuszreszelék, I dl víz. Kevés méz

Turmixoljuk.

Diókrém

I cs diótej, 3-4 kanál búzakorpa, I ek méz. Turmixolás



EGÉSZSÉGES TEST



Gyakorlati útmutató
a testápoláshoz



DOL. GEORGE D. PAMPLONA-ROGER



Dr. CALVIN THRASH
Dr. AGATHA THRASH

HÁZI

GYÓGYMÓDOK



VÍZTERÁPIÁS,
MASSZÍROZÁSOS,
FASZENES

ÉS MÁR EGYSZERŰ KEZELÉSEK





Barbara és Peter Theiss

Erdők, mezők patikája

- A család
 - az orvos
 - a gyógynövények
- együtt
az egészségért

