

Gyógynövény terápiák,
a sebek és sérülések
kezelése, javaslatok a gyógyításra

MARIA TREBEN

Sebek és sérülések



MARIA TREBEN

Sebek és sérülések



„Mindenekelőtt érvényes: megőrizni a nyugalmat! Csak az képes hatékony segítséget nyújtani, aki megfontoltan cselekszik és átlátja a baleset áldozatának sérülését.”

Maria Trehan

MARIA TREBEN

Sebek és sérülések

Megelőzés – Felismerés – Gyógyítás

DUNA INTERNATIONAL

A könyv megjelenését támogatta: Symbol Budapest

Fordította: Dr. Romhányiné Nagy Márta

Lektorálta: Dr. Balázs Andrea

Illusztrációk: Varga Emma

A mű eredeti címe: Wunden und Verletzungen

Copyright © 1999

Ennsthaler-Verlag, Steyr 1999-es kiadása alapján készült

Minden jog fenntartva.

A kiadó engedélye nélkül tilos a könyv bármilyen módon történő másolása, beleértve a fénymásolást és az elektronikus adathordozó eszközöket is.

ISBN 978 963 9919 64 8

Kiadja a DUNA International Könyvkiadó Kft.

1106 Budapest, Keresztúri út 8/a.

Telefon: 264 45 55, fax: 264 45 51

Felelős kiadó: a kft. ügyvezetője

Kiadóvezető: Baráz Miklós

Művészeti tanácsadó: Baráz Klára

Műszaki vezető: Marton Éva

A szöveget gondozta: Sipos Attila

Beltipográfia és a szöveg nyomdai előkészítése: Kedves László

Készült a Debreceni Kinizsi Nyomdában

Felelős vezető: Bördös János igazgató

Előszó

A NÉMET KIADÁSHOZ

Kereken tíz esztendeje, amikor az első könyve megjelent, Maria Treben kiteljesedett, bár sorscsapásoktól korántsem mentes, mégis boldog életútra tekinthetett vissza. Ugyancsak kétségbe vonta, hogy vajon akad-e egyáltalán, akit érdekelnek a gyógynövényekkel szerzett tapasztalatai és tanácsai, hiszen „a könyvesboltok dugig voltak már akkor olyan szép gyógynövényes könyvekkel, amelyeneket csak kívánni lehet”.

A helyzet azonban másként alakult. Az *Egészség Isten patikájából* című művét elkapták és rövid idő alatt a sikerlisták élére került.

Egy tekintélyes német napilap Maria Treben irodalmi elsőszülöttjét egyenesen „a század bestsellere” gyanánt minősítette. Idáig több mint 4 millió példány kelt el belőle, hét nyelvre lefordítva, s a szerzőjét világszerte elismert gyógynövényszakértői rangra emelte.

A sikert azonban nem adták, nem adják olcsón. Maria Treben kénytelen volt az élet nyugodalmas alkonyát a háttérben hajszájával fölcserélni. Olyan terhet vett a vállára, amellyel csak életerejé és egészséges életmódja révén birkózhatott meg. Önzetlenül hozta ezt az áldozatot, hogy már-már feledésbe merülő ismereteket közvetítsen az emberekhez.

Maria Treben mélységesen vallásos asszony; meggyőződéses és meggyőző erejű keresztény. Élethivatásának tekintette, hogy közkinccsé tegye tudását. Hiszen ez a tudás annak az Alkotónak a kegyelméből és hatalmából származik, mondta, aki „a gyógynövényeket emberemlékezet óta mindnyájunk javára szánta”. Ez a hivatástudat sokáig csak szunnyadhatott benne.

Maria Treben a Szudétaföld komlótermő táján, Saaz városában született. Apja nyomdatulajdonos és kiadó volt, anyja háziasszony. Tíz éves korában egy közlekedési bal-eset folytán apját elvesztette. Két évre rá anyjával és két húgával Prágába költöztek. A líceum elvégzése után, 18 éves fejjel a Prager Tagblatt szerkesztőségi gyakornoka lett. 14 esztendeig dolgozott már a lapnál, titkárnőként Max Brod, az ismert író mellett, amikor feleségül ment Ernst Trebenhez, a Felső-ausztriai Erőművek RT. mérnökéhez. Ettől fogva otthon a háztartásban tevékenykedett.

A fiatal pár a Cseh-erdő vidékén, Kaplitzban telepedett meg. Ott született egyetlen fiuk, Kurt.

A háború után, 1946-ban a családot kitelepítették. Egy évig különböző német táborokban húzták meg magukat, majd Ausztriában találtak megélhetést. 1954 óta a felső-ausztriai kisváros, Grieskirchen az otthonuk. Született három unoka, házat építettek, egyetértés és békesség tette teljessé a boldog családi életet.

Maria Treben már ifjú korában barátkozott a természettel és a növényekkel. Azok hatástulajdonságaira azonban csak a biológus Richard Willforddal kötött ismeretség után figyelt fel. Buzgón tanulmányozta a növények gyógyító

erejét, gondosan gyűjtötte a falusi öregek ezzel kapcsolatos ismereteit, tapasztalatait.

Első előadását szűk körben, 1971-ben tartotta. Később hallgatóinak száma nőttön nőtt. 1977-ig keresztül-kasul utazta egész Ausztriát, s mind népesebb hallgatóságnak adott elő. 1977-ben hívták meg első ízben a Német Szövetségi Köztársaságba. Az egyszerű háziasszony szavai mind több és több embert ejtettek varázsba. Az előadótermek szűknek bizonyultak. Már két-hárromezres tömegek látogatták a rendezvényeket, amikor egy kiadó rábírta, hogy előadási jegyzeteit könyvbe foglalja össze. Az eredmény ismeretes: a világsikerű *Egészség Isten patikájából*.

Ezúttal, ebben a könyvben Maria Treben a sebekkel és sérülésekkel kapcsolatos tudását összegezte.

*Wilhelm Heyne Kiadó
München, 1989*

Előszó

A MAGYAR KIADÁSHOZ

Sorozatunk egyes kötetei Maria Treben tapasztalatait, tanácsait betegségek szerint csoportosítva tartalmazzák. Az egyes gyógynövények ismertetésén, alkalmazási területein kívül számos hasznos tanáccsal szolgálnak életvitelünk, táplálkozási szokásaink megváltoztatására. A kötetekben található jól áttekinthető és könnyen kezelhető információk kiváló alapot nyújtanak az egyre inkább teret hódító wellness- és fitnessprogramokhoz, böjt-, diétás és méregtelenítő kúrákhoz, masszázshoz, relaxációs gyakorlatokhoz.

Kedves Olvasóinknak eredményes életmódváltozást, jó egészséget, a betegeknek mielőbbi javulást, gyógyulást kívánunk.

Szeretnénk hangsúlyozni, hogy ezek az információk nem helyettesítik a helyes orvosi diagnózis felállítását, az orvosi kezeléseket, a speciális gyógyászati eljárásokat, valamint az orvos által felírt gyógyszereket. Ezért panaszainkkal mindenképpen először forduljanak orvoshoz!

Budapest, 2010. június

FIGYELMEZTETÉS

Az ebben a könyvben ismertetett nézetek, javaslatok és terápiás módszerek nem tekinthetők úgy, mint amelyek helyettesítik a professzionális orvosi kezelést. Ezen tanácsok alkalmazását a szerző, a lektor és a kiadó az Olvasó kizárólagos belátására bízta.

A könyv szerzője, felelős kiadója, fordítója, lektora, szerkesztője és terjesztője, mindazon személyek tehát, akiknek közreműködése kapcsolatos e könyv megjelentetésével, semmiféle felelősséggel nem tartoznak az itt megadott információk esetleges vagy állítólagos, közvetett vagy közvetlen következményeiért.

Ezzel arra utalunk, hogy a Kiadó, amely a kiadvány megjelentetése során a legnagyobb gonddal járt el, a közölt adatokért felelősséget nem vállal.

A kiadó

Kneipp-féle zuhanyfürdők

BEVEZETÉS

A Kneipp-féle módszerek kiválóan alkalmasak arra, hogy a stresszt megelőzzük. Salaktalanítják a szöveteket és elősegítik az anyagcserét. Ehhez csupán az alábbiakra van szükség: mosdókagylóra, locsolótömlővel ellátott fürdőkádra, két hosszúkás, majdnem térdig érő műanyag vödörré és egy fürdővízhőmérőre.

A FELSŐTEST LEMOSÁSA

A felsőtest lemosása a legenyhébb alkalmazási mód, és ezért jól megfelel a terápia kezdetének. Ehhez szükség van egy durva, több rétegűre hajtogatott törölközőre, melyet friss, hűvös vízbe mártunk, és nem nyomkodunk ki túlzottan. Kezdjük a jobb kéz hát mosásával, majd a jobb kar külső oldalán át haladjunk a vállig. Ezután a tenyértől kiindulva a kar belső oldalán át haladva mossuk meg a hónaljat, nyakat, mellkast és a testet. Ezt követően a bal karnál járjunk el hasonlóképpen. A felsőtest mosása nem tart tovább két percnél.

HIDEG KARFÜRDŐ

A mosdókagylóban, melyben a karfürdőt vesszük, a vízszint olyan magas legyen, hogy a felkar közepéig érjen. A helyiség legyen meleg, a test és a lábak ugyancsak. Ha fázunk, nem szabad fürdőt vennünk. Mártsuk az ujjhegyeket, a kézfejet, az alkart és a felkart a hideg vízbe. Először a jobb kart, majd mellé a balt. Addig maradjunk a vízben, míg a következő reakció nem mutatkozik: erős összehúzó érzés vagy melegség, és enyhe pirosság (20-30 másodperc után).

Utána töröljük meg kezünket, és ha rövid ujjú ing van rajtunk, a karokat is. Hosszú ujjú ing esetén az ingujjat húzzuk a nedves karra, és melegítsük fel a karunkat lassú lóbálással.

MELEG KARFÜRDŐ

Ennél pontosan úgy járjunk el, mint a hideg karfürdőnél. A fürdetést gyógynövényadalékkal végezzük 38°C-os fürdővíz-hőmérsékleten, és a fürdő időtartama 10-12 perc legyen. Utána rövid hideg öblítést végezhetünk.

VÁLTOTT VÍZHŐMÉRSÉKLETŰ KARFÜRDŐ

Ez a fajta fürdő mindenekelőtt nem specifikus szívpanaszok esetén ajánlott. Egyik kádba töltsünk 38°C-os vizet. Másikba hideget vagy enyhén temperáltat. Ezután két karunkat mártsuk a felkar közepéig először a meleg vízbe öt

percre, majd rövid időre, kb. tíz másodpercre a hidegbe, és újabb három percre ismét meleg vízbe. Utána még egyszer tíz másodpercre a hidegbe. Csak a kézfejet töröljük meg, és mozgatással melegítsük fel.

EMELKEDŐ HŐMÉRSÉKLETŰ KARFÜRDŐ

Ez a fürdőfajta könnyítő és oldó hatást fejt ki, ezért különösképpen szívtáji görcsök és szívpanaszok, angina pectoris, szívgyengeség, sőt egyenesen szívinfarktus esetén alkalmazzák. Az emelkedő hőmérsékletű karfürdő a véredények tágulását okozza, és ezáltal fokozott vérkeringést idéz elő. Ezen túlmenően csökkenti a megnövekedett vérnyomást és tehermentesíti a szívet. Kezdjük 34-36°C-os vízhőmérséklettel, és forró víz hozzáadásával emeljük lassan (20-30 perc alatt) 39-41°C-ra. Először a jobb kart mérítjük a fürdőbe. Figyeljük, nem jelentkezik-e szívdobogás, vagy nem kezdünk-e el verejtékezni. A fürdő után melegen beburkolózva feküdjünk ágyba fél órára. Semmi esetre sem szabad kihűlni hagyni a fürdővizet, mert fokozottan fennáll az érgörcs veszélye.

LÁBFÜRDŐ

A kád olyan magas legyen, hogy a víz legalább a lábikra közepéig érjen. Az előfeltételek ugyanazok, mint karfürdőnél: meleg helyiség, meleg lábak, meleg test. Lassan mártsuk lábainkat a hideg vízbe. 10-20 másodpercig tartunk benne, amíg melegérzet nem lép fel. A lábakat ne

töröljük meg, hanem rögtön húzzunk fel harisnyát. Felmelegedéshez járkaljunk negyedórát.

A meleg lábfürdő és a váltott hőmérsékletű lábfürdő esetén ugyanazon elveket kövesse, mint a karfürdőknél.

TÉRDZUHANY

Ehhez beleállhatunk egy sekély mosdótálba vagy akár a fürdőkádba is. Használjunk tömlőt, melynek belső átmérője 18-22 mm legyen. Alkalmazhatjuk a szokásos zuhanytömlőt, amelyről lecsavarjuk a zuhanyfejet. A fenti méretű tömlőnél a víz mintegy ujjnyi hosszan zubogjon ki. Hideg fürdőnél a víz hőmérséklet 12-18°C, időtartama 40-60 másodperc. Váltott víz hőmérsékletű fürdőnél a hidegvíz hőmérséklete ugyanennyi, a melegé kb. 38°C. Mindig meleggel kezdjük, kétszer váltsunk, és hideggel fejezzük be. Ezen belül a meleg fürdő időtartama 1-2 perc, a hidegé kb. 20 másodperc. Utána ne törülközzünk meg, hanem húzzunk a nedves bőrre harisnyát, és erőteljes mozgatóssal melegítjük fel lábunkat. Ennél a fürdőnél is érvényes: meleg helyiség és meleg test, és mindig a jobb lábbal kezdjük.

Térdfürdőnél csak az alsótest legyen fedetlen. Először hátulról öntözzük a lábat, miközben a tömlőt ceruzaként tartjuk ujjaink között. Kezdjük a láb elülső oldalának locsolásával, és lassan haladjunk a térdhajlatig. Ott álljunk meg rövid időre és ügyeljünk rá, hogy a víz mintegy palástként az egész lábikrát elárassza. Haladjunk tovább a sarokig. A láb elülső és hátsó részének öntözése addig tartson, míg reakciót nem vált ki (enyhe vörösödést vagy melegérzetet), időtartama pedig átlagosan 8-10 másodperc legyen.

Ugyanezt csináljuk meg a másik lábbal is. Ezután locsoljuk rövid ideig a talpat, majd a lábszárat előlről. A jobb láb elülső részétől haladjunk a sípcsonton végig a térdkalácsig, melyet egyszer-kétszer körkörösén megkerülünk. Ezután a sípcsont másik oldalán haladunk lefelé a lábfejig. Ugyanezt megismételjük a másik lábnál. Azután kézzel söpörjük le mindkét lábról a vizet, és anélkül, hogy megtörölnénk, húzzunk harisnyát. Az utólagos felmelegítéshez sétáljunk legalább negyedórát.

A meleg térdfürdő pontosan azonos a hideggel, csupán a víz hőmérséklet 38-40 °C. A váltott térdfürdőnél meleggel kezdjük, míg intenzív vörösödés nem keletkezik, utána hideggel öntözzük, és kétszer váltsunk.

COMBUHANY

Kezdjük a jobb láb hátulsó oldalán a sarokig, majd a láb külső oldalán fel a medencéig. Időzzünk ott öt másodpercig. A belső oldalon haladjunk ismét vissza a sarokig, és ott azonnal folytassuk azonos módon a bal lábon, fel a medencéig és vissza. Ezt követően öntözzük a láb elülső oldalát fel egészen a lágyékhajlatig, ott álljunk meg öt másodpercre, öt másodpercig jobbra, ismét öt másodpercig balra, és a másik lábon vissza a sarokhoz. Végezetül rövid ideig locsoljuk meg a talpukat.

KARZUHANY

Kezdjük a jobb kéz külső oldalával. Onnan vezessük a víz-sugarat a karon fel a vállízületen át, ahonnan a vizet 5 má-

sodpercig egyenletesen folytatjuk lefelé végig a karon. Ezután a jobb kar belső oldalán a könyökhajlatig, ismét fel a vállizülethez, 5 másodpercig öntözzük, majd lefelé haladunk a kar belső oldalán. Ugyanezt megismételjük a bal karnál.

A karzuhanyhoz társulhat még az arczuhany is. Ennél az arcot a homloktól állig néhány hosszanti és keresztirányú húzással locsoljuk.

MELLKASZUHANY

Úgy végezzük, mint a karzuhanyt. Csak közben a jobb kar belső oldalától kiindulva három-ötször locsoljuk végig a mellkast nyolcas alakban.

VÍZTAPOSÁS

A vízszintnek olyannak kell lennie, hogy a lábikra háromnegyedét ellepje. Ha nem áll rendelkezésre taposómedence, könnyen elvégezhetjük a fürdőkádban is. Minden lépésnél ki kell emelnünk lábunkat a vízből. A víz hőmérséklete 12-18°C legyen, az időtartam egyéntől függően 15-30 másodperc. A vizet végül csak kézzel söpörjük le, ne törülközzünk meg, majd húzzunk száraz gyapjúzoknit és járkáljunk néhány percet a felmelegedéshez.

Tudnivalók a gyógynövényekről

A GYÓGYNÖVÉNYEK MEGHATÁROZÁSA

Ha önök az Isten kertjéből való gyógynövények keresésére indulnak, már ezzel nagy szolgálatot tesznek egészségüknek. Azáltal, hogy mozognak: távol lakóhelyük központjától, a tömött utcáktól – a szabad természetben. Idővel rá fognak jönni, milyen jólesőnek érzi ezt a testük, és milyen erős benne a vágy az ilyen hosszúra nyúlt séták iránt. Aki újoncként foglalkozik gyógyfüvekkel, az először szorítkozzon a természet megismerésére. A leírt helyeken keresse a gyógyfüveket, határozza meg azokat, és ily módon ismerje meg szűkebb környezetüket. Aki nem akar saját ítélőképességére hagyatkozni, az szakszerű vezetés mellett vegyen részt a gyógyfüves túrákon, hogy gyakorlati tapasztalatait összegyűjtse. Nem az ön egészsége forog kockán, hanem a természet védelme. Sok gyógynövény védelem alatt áll, számos növény a megtévesztésig hasonlatos a gyógyító hatásúakhoz, ám ezek haszontalanok és értelmetlen gyűjteni ezeket. Ön csak akkor fogjon a gyógynövények gyűjtéséhez, ha meghatározásuk terén már megszerezte a szükséges biztonságot.

A GYÓGYNÖVÉNYEK GYŰJTÉSE

Friss gyógynövényeket, melyek gyógyereje felülmúlja a szárítottakét, február végétől november végéig találhatunk. Enyhe tél folyamán még friss lándzsás vagy széles útifüvet, tejoltó galajt és vérehulló fecskefüvet is lelhetünk a természetben. A gyógyfüveket lehetőség szerint napos időben szedjük, mert a növények gyógyereje ilyenkor a legnagyobb. Ezen kívül ügyeljenek arra, hogy olyan növényeket gyűjtsenek, amelyek kevésbé szennyezett helyen és forgalmas utaktól, ipari létesítményektől távol nőnek. A növényeket a talaj fölött legalább kétujjnyival vágják le, és ne gyökerestől tépjék ki! Gyűjtéshez legmegfelelőbb egy vesszőkosár vagy papírzacskó. Műanyag zacskót ne használjanak! Még egy kérés: tartsanak mértéket a gyűjtéskor!

Ügyeljenek rá: természetvédelmi területeken tilos a virágok és gyógynövények szedése és gyűjtése, hogy ezeket a különösen szép és védett helyeket megőrizzék. Semmi esetre se szegjék meg a tilalmat!

A GYÓGYNÖVÉNYEK TÁROLÁSA

Amennyire lehetséges, a gyógynövényeket frissen használják fel. A mértékkel gyűjtött feleslegből képezzenek készletet. Vágják apróra a gyógyfüveket és lehetőség szerint mosás nélkül szárítsák meg. Ehhez terítsék szét a növényeket tiszta kendőn vagy csomagolópapíron és szárítsák árnyas, szellős helyen. Amikor már csontszárazak, töltsék őket kartondobozba, papírzacskókba vagy sötét üvegekbe. Fémdobozok, műanyag tartályok vagy zacskók nem

alkalmasak erre. A teakészítményekhez egész évben megfelelők a szárított gyógyfüvek. A több mint egy éve tárolt maradványkészlet mindenestre még alkalmas a gyógyfüves fürdőkhoz.

A GYÓGYNÖVÉNYEK HASZNÁLATA ÉS ÖSSZEÁLLÍTÁSA

Teakeverékeknél nincs arra szükség, hogy ön bármiféle meg-szorításnak alávesse magát, még akkor sem, ha az alkalmazott gyógynövények a legkülönbélebb betegségeket gyógyítják. Gyógyfüveink nem konkurencsi egymásnak, hatásukat tehát nem ellentétesen fejtik ki akkor sem, ha egyidejűleg fogyasztják őket. Az ajánlott teamennyiségek sem kizárólagos érvényűek, ha tudjuk, hogy a vesének naponta kb. két liter folyadékra van szüksége. Ám csak ezért nagy mennyiségű gyógyteát inni – ez a másik kerülendő végllet.

A gyógynövényeket mértékkel kell használni. Több gyógyfű a teában, kád- vagy ülőfürdőben nem jelent gyorsabb javulást. Sokkal fontosabb az a változás, amit a gyógyfüveink gyógyhatására való érzelmi ráhangolódásuk jelent. Foglalkozzanak többet a testükkel, figyeljenek magukba befelé, nyíljanak meg a gyógyító hatásnak ahelyett, hogy testileg és lelkileg teljesen hagynák eluralkodni magukon a betegségeket. Belső, érzelmi tartásuk ugyanolyan fontos a terápiás eredményhez, mint a gyógynövények helyes adagolása és alkalmazása. A receptek súlyadatai mindig szárított gyógynövényekre vonatkoznak, amelyek patikákban, gyógynövényboltokban és reformházakban vásárolhatóak

meg. Aki veszi magának a fáradságot, hogy friss gyógyfüveket gyűjtsön – melyek gyógyereje túlesz a szárítottakén –, a teáskanálban megadott adagolás helyett annyi friss gyógyfüvet vegyen, amennyit egy kéz ujjai képesek összefogni. Itt nem játszik szerepet, hogy egy nagyobb kéz pár levéllel többet tud megragadni.

Sokkal fontosabb az elkészítési utasítások pontos követése. A tea leforrázásánál soha ne forraljuk fel a gyógyfüvet, mert eközben minden hatóanyaga megsemmisül. Egy kád- vagy ülőfürdőhöz feltétlenül hozzátartozik az azt követő izzadás, ami szavatolja a célul kitűzött terápiás eredményt.

Fontos figyelmeztetés: Ha a receptek, teák, eszenciák vagy fürdőkezelések egyáltalán nem használnak, forduljon a páciens varázsingás tanácsadóhoz, aki a lakás, illetve a munkahely geopatikus erőit felkutatja. Az ő segítségével lehet majd sugárzásmentes helyeket találni, ahova az ágyat, illetve a dolgozóasztalt elhelyezhetjük, hogy ily módon a páciens kikerüljön a sugárzás hatásköréből.

Gyógyító növények

CSALÁN

A sokszorosan alábecsült csalán az Isten kertjéből származó legfontosabb gyógynövények közé tartozik. Vérképző és vértisztító hatását évente ki kellene használnunk egy tavaszi kúrával. Tavasszal gyűjtsük be a fiatal hajtásokat, és kezdjük el egy négyhetes teakúrát. Reggelente éhgyomorra kortyolgassuk el egy csésze teát, majd a nap hátralevő részében még két csészével. Ehhez egy csészére számítva egy púpozott teáskanálnyi csalánt forrázzunk le, fél percig hagyjuk állni, szűrjük le, majd kortyolgassuk el.

Ezt a tavaszi kúrát ősszel még egyszer ismételtethetjük, ha a friss hajtások újra megjelennek.

Megelőző intézkedésként egész évben igyunk meg naponta egy csésze csalánteát. Ehhez tavasszal és ősszel gyűjtsünk megfelelő készletet szárított csalánból.

FEHÉR FAGYÖNGY

A fehér fagyöngynek mint gyógynövénynek vérnyomás-szabályozó és keringést segítő tulajdonságai révén van legnagyobb jelentősége. Mindenkinek ajánlok évente egy hat hetes teakúrát. Három héten át igyunk naponta három csészével, két héten át két csészével, és az utolsó héten korlátozzuk a fogyasztást napi egy csésze fehér fagyöngy-

teára. Ez után a kúra után a vérnyomás és a keringés ismét helyre áll.

Áztassunk be tizenkét órára csészénként egy púpozott teáskanálnyi fehér fagyöngyöt hideg vízbe. Melegítsük fel a hideg oldatot és szűrjük le. Célszerű, ha előmelegített termoszba töltjük a napi teaadagot, különben fogyasztás előtt forró vízfürdőn fel kell melegíteni a könnyen hűlő teát. Aki vérnyomását és keringését fehér fagyöngy segítségével akarja javítani, igyon meg egy teljes éven át folyamatosan naponta egy csésze teát.

GYERMEKLANCFŰ

Amikor a gyermekláncfű virágában áll, kezdjük el egy kéthetes kúrát a gyermekláncfű friss szárával. Szedjük naponta tíz szálat virággal együtt, mossuk meg, vegyük le a virág-fejet, és rágjuk szét lassan a nyers szárat. Kimerült és fáradt embereknél a kúra alatt az életerő gyors felpezsdülése állapítható meg.

KAKUKKFŰ

Tapasztalatom szerint reggelente egy csésze kakukkfűtea mint kávéhelyettesítő valóságos csodaként hat. Frissnek érezzük magunkat, nem terheljük a gyomrunkat, eltűnik a gyakran súlyos reggeli köhögés, egy szóval frissnek érezzük magunkat egész nap. Csészénként egy púpozott teáskanálnyi kakukkfűvet forrázzunk le, fél percig hagyjuk állni, szűrjük le, majd kortyolgassuk el.

LÁNDZSÁS ÚTIFŰ

Friss lándzsás útifűlevelekből készült szirup vértisztítóként hat, és naponta minden étkezés előtt fogyasztani kellene belőle: felnőtteknek egy evőkanállal, gyermekeknek egy teáskanállal.

Két recept van a lándzsás útifűszirup elkészítéséhez:

1. Daráljunk le a húsdarálón egy púpozott maroknyi lándzsás útifűlevelet. Ezt a levélpépet öntsük fel egy pohárka vízzel, hogy valamivel hígabb legyen, adjunk hozzá 250 g mézet és 300 g nyerscukrot. Kis lángon, állandó keverés közben melegítsük ezt a keveréket közel forrásig. Amikor a levelek, a méz és a cukor sűrűn folyós masszává álltak össze, azon melegében töltsük tiszta üvegekbe, majd tegyük a szirupot hűtőszekrénybe.

2. Tegyük egy réteg frissen szedett és megmosott lándzsás útifűlevelet megfelelő agyag- vagy üvegedénybe, rá egy réteg nyerscukrot, ismét egy réteg levelet, míg az edény meg nem telik, hagyjuk lesüppedni a rétegeket, majd töltsük tovább az edényt. Amikor megtelt, légmentesen zárjuk le több réteg folpackkal, és a kertben védett helyen ássuk el. A gödör betemetése előtt az edényt deszkával fedjük le. Az egyenletes melegben a cukor-lándzsás útifűkeverék erjedni kezd. Nyolc hét múlva ássuk ki az edényt, főzzük fel a keletkezett szirupot, majd lehűtve töltsük üvegekbe.

MEDVEHAGYMA*

A medvehagyma vértisztító hatását, valamint gyomor- és bélrendszerünkre gyakorolt tisztító hatását tavasszal használjuk ki egy salakmentesítő kúrához. Áprilisban és májusban, mielőtt a medvehagyma virágozni kezd, gyűjtsük be friss, zöld leveleit, és nyersen fogyasszuk.

Megmosva és apróra vágva szórjuk meg vele mindazon ételeket, amelyeket egyébként is friss zölddel ízesítünk és díszítünk. Medvehagymával készíthetünk salátát is, vagy főzhetünk spenótot.

ZSURLÓ

Minden negyvenedik évét betöltött embernek hallgatnia kellene tanácsomra, és naponta meginnia egy csésze zsurlóteát. Ily módon lehet védekezni a csúz, a reuma és kopási tünetek ellen, amelyek a korosodással lépnek fel.

Csészénként egy púpozott teáskanálnyi zsurlót forrázunk le, fél percig hagyjuk állni, szűrjük le, és naponta egy csészényit kortyolgassunk el.

* Nyugat-Európában olyannyira kedvelt fűszernövény, hogy a tömeges gyűjtés veszélyeztetni kezdte állományát, ezért védetté nyilvánították. Hazánkban is igyekeznek védeni – a védett területeken gyűjtését nem engedélyezik –, de még nem védett. Könnyen összetéveszthető a mérgező gyöngyvirággal és az őszi kikericcsel.

Gyógyitalok

KIS SVÉDKESERŰ

Mindennemű fájdalommal és megbetegedéssel szembeni megelőző intézkedésként reggelente és esténként vegyünk be egy teáskanálnyi kis svédkeserűt némi vízzel vagy teával hígítva. A kis svédkeserű igazi életelixír, egészségünk nélkülözhetetlen védelmezője, amely nem hiányozhat egyetlen házi patikából sem. A recept az ismert svéd orvostól, Dr. Samstól maradt ránk, akinek egész családja – hála a svéd gyógyfüveknek – hosszú életkort ért meg.

A gyógyfűkeverék összetétele:

- 10 g aloe*
- 10 g angyalgyökér
- 5 g bábakalácsgyökér
- 10 g manna
- 5 g mirha
- 10 g természetes kámfor**
- 10 g rebarbaragyökér
- 0,2 g sáfrány
- 10 g szennalevél

* Aloe helyett enciángyökér vagy ürömpor is használható. (Az encián, illetve a tárnics Magyarországon szigorúan védett – A ford.)

** Kizárólag természetes kámfor használható!

10 g velencei tömjén
10 g fehér kurkumagyökér

Ezeket a gyógyfüveket töltsük üvegbe és öntsük le 1,5 liter 38-40%-os gabonapállinkával. Naponkénti rázogatással legalább 14 napig tartsuk a keveréket meleg helyen. A napi szükségletnek megfelelően szűrjük le kisebb mennyiségeket megfelelő edényekbe, és ezeket tartsuk hűtve. Hosszas pihentetéssel érik a kis svédkeserű gyógyereje. Maria Treben szerint ez a recept Paracelsustól származik, aki saját „elixír”-ével oly sok súlyos beteget meggyógyított.

Alkalmazási módok

- *Belsőleg:* megelőzésképpen fogyasszunk reggel és este egy-egy teáskanállal. Mindenféle rosszullét esetén három teáskanálnyiit hígítva. Rosszindulatú megbetegedéseknél két-három evőkanállal naponta a következőképpen: egy-egy evőkanállal fogyasszunk 1/8 liter gyógyteával hígítva; fele-fele részben minden étkezés előtt és után fél-fél órával.
- *Kis svédkeserűs borogatás:* A gyógyítandó hely nagyságától függően kisebb vagy nagyobb vattapamacsot nedvesítsünk meg kis svédkeserűvel és tegyük az érintett helyre, melyet előzőleg disznózsírral vagy körömvirágkenőccsel kentünk be. Erre jön egy valamivel nagyobb műanyag fólia, hogy a mosdásnál ne érje víz. Utána kössünk rá egy kendőt, vagy kötéssel pólyáljuk be. A borogatást a betegségtől függően hagyjuk fenn kettő-négy óra hosszat. Ha a beteg eltűri, akár egy éjszakán át is

fennmaradhat. A borogatás levétele után hintőporozzuk be a bőrt. Érzékeny bőrűeknél bőrpirosodás is előfordulhat, ezért náluk rövidebb ideig kell alkalmazni a borogatást, vagy egy időre teljesen el kell távolítani. Allergiára hajlamos betegeknél hagyjuk el a műanyag fóliát, és csak egy kendőt kössünk rá. Semmi esetre sem szabad megfeledkezni a bőr beszírozásáról! Amennyiben viszkető kiütést tapasztalnánk, körömvirágkenőccsel kezeljük.

ÉVES TEAKEVERÉK

A tavasz kezdetekor menjünk ki a természetbe és kezdjük el a gyógynövények gyűjtését. A kezdetet a martilapu első virágai jelentik, a befejezést pedig az ősszel szedett rózsalevelek. A következő gyógyfüveket gyűjtsük be a jelzett sorrendben, szárítsuk meg és készítsünk belőlük ősszel egy, az egészséget megőrző teakeveréket, amelyből naponta egy csészével igyunk meg a vacsorához. Egy csészére számolva egy púpozott teáskanálnyi gyógynövény-keveréket forrázunk le, fél percig hagyjuk állni, szűrjük le, majd kortyolgassuk el.

A teakeverék a következő egyenlő részekből áll:

Martilapu virága, később levelei

Kankalin virágzata

Illatos ibolya, levelek és virágok

Tüdőfű virágzata

Madársóska virága

Kerek repkény virágfeje (csupán fűszerezésül, egy kevés)

Csalán hajtásai
Palástfű levele és virága
Orvosi veronika levele, szára és virága
Eperlevelek
Földiszeder hajtása
Málna hajtása
Bodzabimbók, később virágok
Százszorszép
Hársfavirág, lehetőleg napos időben szedve
Kamilla, lehetőleg napos időben szedve
Réti legyezőfű virága
Körömvirág virága
Szagos müge levele, szára és virága
Kakukkfű virága, szára és levele
Citromfű levele, szára és virága
Borsmenta levele, szára és virága
Cickafark, lehetőleg napos időben gyűjtve, és csak fele
annyi mennyiségben, mint a többi növény
Orbánkfű virága, lehetőleg napos időben gyűjtve
Ökörfarkkóró virága, lehetőleg napos időben gyűjtve
Majoránna virága és levele (vad majoránna, másképpen
szurokfű)
Fenyőtű
Kisvirágú füzike levele, virága és szára
Tejoltó galaj levele, virága és szára
Rózsalevél, bármilyen színű (feltéve ha a neveléséhez
nem használtak műtrágyát)

KARCSÚSÍTÓ TEA

Az anyagcsere szabályozására – egy tea, mely normalizálja a testsúlyt, fokozza a jó közérzetet, megőrzi az egészséget, segít, hogy karcsúak és fiatalosak maradjunk. A szerveket, különösen a mirigyeket fokozott tevékenységre serkenti, elősegíti a zsírégetést, fokozza a vízel távolítást és gyorsítja az emésztést. Szabályozólag hat az egész anyagcserére, és ezzel a testsúly normalizálásához vezet. Egy tea mindazoknak, akik hajlamosak a zsírlerakódásra és karcsúbbak akarnak lenni.

Mindehhez az alábbi növényekre van szükség:

15 g kutyabengekéreg

10 g csipkebogyó

15 g moszat

8 g mályvalevél

10 g földieperlevél

15 g szederlevél

10 g sepróvirág

7 g csalánlevél

3 g orbáncfű

2 g cickafark, virág

Elkészítés: a gyógyfüveket jól keverjük össze. Csészénként egy púpozott teáskanálnyi teakeveréket forrázunk le, fél percig hagyjuk ázni, szűrjük le, és lassan kortyoljuk el. Kezdjük napi egy csészével, növeljük három csészéig hat héten keresztül, majd fokozatosan térjünk vissza egy csészére. A kúra befejezése után is ihatjuk a teát, naponta egy

csészényit a normál testsúly megtartása végett. A hatás fokozása érdekében hetente egyszer-kétszer vegyünk meleg kádfürdőt, és alaposan masszírozzuk át az egész testet.

TAVASZI TEA

Vértisztító hatása miatt ajánlom tavasszal hosszabb időn át ezt a teát mindaddig, amíg az alábbi gyógynövények frissen leszedhetők:

15 g csalánlevél, 50 g zsenge bodzarügy, 15 g gyermek-láncfű-gyökér és 50 g kankalinvirág. Ebből a gyógynövénykeverékből csészénként egy púpozott teáskanálnyit forrázunk le, három percig hagyjuk állni, szűrjük le, és naponta két csészével kortyolgassuk el. Érzékeny ínyencek mézzel ízesíthetik a teát.

BÖJT

Jó dolog hetente egyszer böjtölni. A böjtölés ebben az összefüggésben nem éhezést jelent, hanem az étkezési adagok felére csökkentését. Reggelire kezdjük müzslivel, amelybe a zabpelyhen, búzadarán, mazsolán, kevés tejen és mézen kívül egy almát is belereszelünk. Az ebéd legyen kevesebb, lehetőleg a fele annak, amit normál napokon fogyasztunk. A böjtölős napokat zárjuk le vaj nélküli kenyérral és egy almával. Ha ilyen napon éhségérzet lép fel, fogyasszuk gyógynövényteát kortyonként. Ez álljon azonos mennyiségű tejoltó galajból, körömvirágból, cickafarkból és citromfűből. A növényeket jól keverjük össze. Csészénként

egy púpozott teáskanálnyi teakeveréket forrázzunk le, fél percig hagyjuk ázni, szűrjük le és lassan kortyoljuk el.

Egy ilyen böjti nap minden egészséges embernek hasznos, jól érezzük magunkat, szabadnak és lendületesnek. Ezekben a napokban azonban lazább napi tennivalót tűzünk ki magunk elé.

HÁZI SZER

- Vánkoshuzatként tiszta vászon különösen jól tesz az egészségnek. Húsító, jótékonyan hat esetleges fejfájásokra és nyugodt álmot biztosít.

- Egy evőkanálnyi zöld csalánmagot egy banánnal keverjünk bele müzlibe. Rendkívüli módon fokozza a vitalitást.

- Mindenki számára létezik a fiatalság forrása: reggel időben felkelni, hogy sietség nélkül menjünk munkába, mivel „ki korán kel, aranyat lel”. A munka vidáman és egyenletesen kerül ki a kezünk alól. Belső vidámsággal kezdjük munkanapunkat, és ez lelkünket is eltölti. Ki ne akarna életében úgy felnőni, hogy közben fiatal maradjon?

A TREBEN CSALÁD TEAKEVERÉKE

Ízletes, egészséges, vitalizáló

A teát nem mérickskéljük grammra, hanem tavasztól októberig mindig érzés szerint adjuk a többihez, ami éppen nő. Terítsünk ki egy nagy papírt, legjobb a ház padlásán. A gyógyfügyűjtésből hazatérve a friss növényeket vágjuk apróra és terítsük szét a papíron. Kezdjük tavasszal az első virá-

gokkal. A jól illatozókból valamivel többet szedünk, a fanyar gyógyfüvekből kevesebbet. Hagyatkozzunk az érzésünkre, így a helyes keveréket fogjuk összeállítani. Barátainkat is vonjuk be ebbe, engedjük be otthonunkba a természet gazdag áldását.

Martilapu virága, május elején a levelei

Kankalin virágzata és levelei

Illatos ibolya, levelek és virágok, de lehet másfajta ibolya is

Tüdőfű

Madársóska virága és levelei

Kerek repkény (csupán fűszerezésül, egy kevés virág és levél)

Aprócsalán kora tavaszi első hajtásai

Palástfű levele és virága, később levele

Orvosi veronika levele, szára és virága

Eperlevelek, földiszeder és málna hajtása

Bodzabimbók, később virágok

Százszorszép

Hársfavirág

Kamilla virága

Réti legyezőfű virága

Körömvirág virága és levele

Szagos müge levele, szára és virága

Kakukkfű virága, szára és levele

Citromfű levele és szára, valamint virága, amennyiben rendelkezésre áll

Borsmenta levele és szára, virága, amennyiben rendelkezésre áll

Cickafark, nem túl sok

Ökörfarkkóró virága

Majoránna (vad majoránna, más néven szurokfű) virága és levele

Kisvirágú füzike levele, virága és szára

Apróbojtorján virága

Közönséges galaj levele, virága és szára

Aranyvessző szára, virága és levele

Rózsalevél, bármilyen színű rózsáé (feltéve, ha a neveléséhez nem használtak műtrágyát)

SEBEK ÉS SÉRÜLÉSEK

Tanácsok elsősegély esetére

Bármilyen sérülés ellátásához pontos, alapos ismeretek szükségesek. A hozzá nem értő beavatkozás végzetes kimenetelű lehet, ezért minden esetben szakemberhez kell fordulni! *(A lektor megj.)*

BEVEZETÉS

Mindenekelőtt érvényes: megőrizni a nyugalmat! Csak az képes hatékony segítséget nyújtani, aki megfontoltan cselekszik és átlátja a baleset áldozatának sérülését.

A következő szabályokra kell közben figyelemmel lennünk:

1. A súlyos sérülteket sem mozdítani, sem fölemelni nem szabad! Amennyiben közlekedési baleset folytán szétroncsolódott autóban találunk rájuk, óvatosan ki kell őket onnan húzni vagy emelni; mindenekelőtt orr- és szájvérzéskor áll fenn fulladásveszély.

Belső sérüléseknél vagy csigolyatörésnél a szakszerűtlen mozgatás tartós károsodásokat vonhat maga után. Ilyen esetben a sérülthöz nem szabad hozzányúlni.

2. Erős vérzéseknél, mérgezéseknél vagy a légzés leállásakor gyorsan kell cselekedni. Már néhány percnyi késedelem is halált jelenthet.

3. A sérültet nyugalomban kell tartani. Legjobb, ha takaróval vagy kabáttal letakarjuk. Semmi esetre se melegítsük, például melegítőpárnával. Ha a sérült hányt, óvatosan fordítsuk az oldalára, nehogy megfulladjon.

4. Azonnal orvosi segítséget kell hívni. Tisztázni kell a tényállást, hogy garantált legyen a gyors segítségnyújtás.

5. A sérültet óvatosan meg kell vizsgálni (pl. vannak-e rajta vérző sebek), hogy egy esetleges azonnali ellátásban lehessen részesíteni. Semmiképpen se mozdítsuk meg a sérültet! Szükség esetén a ruhadarabjait hasítsuk fel. Égett sebekről nem szabad a ruhákat eltávolítani!

6. Maradjunk nyugodtak és bátorítsuk a sérültet. Ez eloszlatja félelmét.

7. Félig vagy teljesen öntudatlan sérültnek ne adjunk folyadékot, mert megfulladhat. Ne próbálkozzunk rázogatóással vagy kiabálással felébreszteni.

8. Elsősegélynél ne adjunk alkoholt!

SEBEK ÉS AZOK ELLÁTÁSA

A sebek a szövetek külső hatásra létrejövő sérülései. A veszélyt ilyenkor nem annyira a vérzés jelenti, sokkal inkább a kórokozók bejutása általi gyulladások, mint lehetséges következmények. Ezért – miután a sérült elsősegélyben részesült – azonnal, de legkésőbb 8-12 órán belül orvosi ellátást kell kapnia. Csak felületi sérüléseknél, karcolásoknál, továbbá egyszerű, sima és nem túl mély vágásoknál válik szükségtelemmé többnyire további ellátás. Azokban az esetekben a tisztulás a kiszivárgó vér által magától történik.

Ügyeljünk rá: ne tisztogassuk a seb környékét! Ne öblítsük ki a sebet, ne szívjuk ki, ne rakjunk rá csíraölő folyadékot. Legjobb, ha érintetlenül hagyjuk és csak steril kötéssel fedjük be. Ha sürgős esetben semmi más nem áll rendelkezésre, használhatjuk egy tiszta zsebkendő belsejét vagy egy szalvétát. Kis sebeknél legcélszerűbb ragtapaszt és steril takarást alkalmazni. Semmi esetre se tegyünk közvetlenül a sebre műszálas anyagot vagy vattát!

Amennyiben erős a vérzés, használjunk nyomókötést. A steril kötés fölé helyezünk kötszerből vagy vattából készült tampont és pólyáljuk be az egészet jó szorosán.

Vigyázat: nehogy pangást okozzunk, ezért csak végszükség esetén folyamodjunk az elkötéshez; azokat a végtagokat, melyek sebe ízületek közelében található, a seb ellátását követően sínbe kell rakni.

VÉRZÉSEK

Verőerek vérzése az artériák sérüléséből származik, visszerek vérzése a vénákéból, szivárgó vérzés pedig a legkisebb erekből, miután a seb ellátása megtörtént. Egy verőér vérzésekor a vér gyakran messzire és pulzálva spriccel. Színe világos piros, ellentétben annak a vérnek a sötét színével, mely normál vérzés esetén egyenletesen folyik a vénákból. Minden esetben az a legfontosabb, hogy megőrizzük a nyugalmat! Az elvérzés veszélye nem olyan nagy, ahogy azt többnyire képzelik, mivel az erek gyorsan összehúzódnak.

A sérült testrészt lehetőség szerint emeljük meg és tegyünk rá szorítókötést, vagyis a sebre rakott kötszerre tegyünk további kötszerréteget és szorosán pólyáljuk át.

Vénás vérzésnél ez többnyire kielégítő.

Szivárgó vérzésnél is elegendő egy kötés és a nyugalom.

Vannak azonban olyan ütőérvérzések a nyaknál, a hónaljban és a comb belső részén, amelyek életveszélyesek. Sürgős esetben meg kell próbálni a vérzést úgy elállítani, hogy ujjunkat a vérző érre nyomjuk mindaddig, amíg az orvos ugyanezt meg nem teszi az érszorítóval. Az ujj nyomásával a szív irányában meg is állíthatjuk a vérzést. A nyaki ütőér-nél ez a gége magasságában a nyaki csigolyához való szorítással történik, a halántéki ütőérnél a fül előtt, az alsó állkapocs ütőerénél pedig egy ujjnyira az alsó állkapocs sarkától. A felkar ütőerénél felemelt karral, annak belső oldalán szorítjuk oda a felkarcsonhoz; ha a comb verőeréről van szó, nyomjuk azt két kézzel és hüvelykujjal az ágyékhajlatba.

Ha a magasított fekvés, a nyomókötés és az ujjal történő nyomás ellenére sem tudjuk a vérzést elállítani, duzzasztókötelet kell felrakni. Ehhez azonban ne használjunk se zsinórt, se drótot, se övet, se nadrágtartót. Ezek tartós idegkárosodást vagy az érintett végtag bénulását okozhatják.

A lekötés által a hiányos vérellátás miatt a végtagok elhalhatnak. Ezért a duzzasztókötéshez csak egy széles gumi pánt használható. A lekötés a szív irányában történik. Mindössze csupán másfél óra hosszat tarthat a lekötés, ám közben minden fél órában kb. egy percre fel kell oldani.

CSONTTÖRÉSEK

Csonttöréseknél különbséget teszünk nyílt és zárt törés között. Nyílt csonttörésnél a bőr a törés fölött sérül.

Ha ellenben a bőr sértetlen, zárt törésről beszélünk. Egy törést a fájdalomról ismerünk fel, mely már egy könnyed mozdulatnál is fellép a csonthártya feszülése miatt. Gyakran jelentkezik duzzanat a törés környezetében lévő erek szakadása miatt, ami vérömlenyhez (kék folt) vezet. Azonnali jelentkezése ennél fogva törést jelent. Természetellenes mozgathatóság és alakváltozás még külön is törésre engednek következtetni. Hozzuk a csontokat nyugalmi helyzetbe. Az orvos fogja megállapítani a törést röntgenvizsgálattal.

ELSŐSEGÉLY CSONTTÖRÉS ESETÉN

Legfontosabb a törött csont abszolút nyugalmi helyzete, és ezzel együtt a szomszédos ízületeké is. Nyílt törésnél azonnal sterilen be kell fedni a sebet. Tilos megérinteni a nyílt csontdarabokat, továbbá igazgatni a csontrészeket. Fekessük le kényelmesen a sérültet. A törés helyén hasítsuk fel a ruhát. A körülményes vetkőztetés fájdalmas és elmozdíthatja a csontokat. Készítsünk elő sín- és rögzítő anyagot. A sínbe rakással elkerülhető a zsírembólia (a csontvelő jut a vér által a tüdőbe), a törött részek elmozdulása, valamint az erek és idegek sérülése. Fából és lemezből készült szakszerű sínek többnyire nincsenek kéznél a baleset helyszínén. Helyettük használhatunk deszkákat, vastagra összetekert újságokat, sílécdarabokat vagy hasonlókat. A síneknek mindenesetre hosszabbnak kell lenniük, mint a sínbe rakandó végtag.

Nagyon fontos a sínekhez szükséges rögzítő anyag. Rögzítsük a síneket kötéssel vagy háromszög alakú kendővel.

Szíjat, zsebkendőt vagy hasonlót is felhasználhatunk. A sérült végtagok emelésekor a legnagyobb óvatossággal járjunk el. A törés helyét külön is támasszuk alá kézzel, nehogy elmozduljon. A sérültet takarjuk be és adjunk neki inni.

CSONTTÖRÉSEK FAJTÁI

Alkartörés

Nyugalmi helyzetbe hozás sínbe rakással (ujjhegytől vállmagasságig).

Alsó állkapocstörés

Az alsó állkapocs ferde állásáról ismerhető fel. Nyugalmi állapotba helyezés háromszög alakú kendővel, mellyel felkötjük az állkapcsot. A sérültet ülő helyzetben előrehajtott fejjel vagy az oldalán fekvé szállítsuk, hogy a vér kifolyhasson a szájából. Kötszerpólyát vagy zsebkendőt tegyünk a fogsorok közé.

Csuklótörés

Nyugalmi helyzetbe hozás sínbe rakással és karkendővel.

Bokatörés

Terheléses fájdalom és fájdalom a láb mozgatásakor. A tünetek hasonlóak, mint ficamnál. Lábujjaktól combközépig sínbe tenni.

Bordatörés

Erős fájdalmak jelentkeznek lélegzéskor, véres köhögés. Rögzítő kendő szorosan a felsőtest köré kötve. A kötözést a bordaívекnél (utolsó borda) kezdjük, amikor a sérült ki-
lélegzik. Elhelyezés megemelt testtel a sérült oldalon.

Combnyaktörés

Igen gyakran fordul elő idős embereknél elcsúszás, elesés után. Ennek a törésnek csak kevés tünete van. Csupán terheléskor fellépő fájdalom a csípőben és a térdben, valamint a láb enyhe kifelé fordulása utal ilyesfajta törésre. Óvatos szállítás.

Combtörés

Deformáció és mozgásképtelenség adott. Sínt felrakni hónaljtól sarokig (pl. egy seprűnyél segítségével), a belső oldalon sínezés a lábfejtől az ülepig.

Csigolyatörés

Fájdalmak a sérült csigolya környezetében, ágyékcsigolya törésekor fájdalom a medencetájékon is. A sérült képtelen rá, hogy mozogjon. Lehetőleg hagyjuk őt abban a helyzetben, amelyikben rátaláltunk, még ha az természetellenes is. Ha nem tapasztalunk görcsös testtartást, a hátára is fektethetjük a sérültet. Ha nagy fájdalmai vannak, dugjunk a nyakszirtje alá összetekert takarót. A szállítást csak képzett személy végezze!

Felkartörés

Deformáció és mozgásképtelenség adott. Karkendő és kar rögzítése kötésekkel, melyekkel a felkart a mellkashoz kötözzük.

Kézközéptörés

Lásd Csuklótörés.

Koponyatörés

Többnyire agyrázkódással, nyílt sebbel, émelygéssel, hányással, eszméletvesztéssel jár. Koponyaalapi törésnél száj-, fül-, orrvérzés lép fel. Órákkal később a szem körül monokliszerű vérömleny. Eszméletvesztés esetén a sérültet fektessük az oldalára. Ha az agyállomány kitüremkedik, ne nyúljunk hozzá! Nyugalom és rendkívül óvatos szállítás.

Kulcscsonttörés

Kinyújtott karral történő ütközés vagy közvetlen behatás által. Felismerhető a csüngő vállról és a kar felemelése közbeni fájdalomról. Szorítsunk egy párnát a hónaljba, és egy kar-kendő segítségével helyezzük nyugalomba a kart.

Lapockacsonttörés

Fájdalom a kar mozgásakor. Nyugalomba helyezés kar-kendővel.

Lábközéptörés

Erőszakos behatás nélkül is bekövetkezhet erős igénybevételeknél (menetelés). Csak szállítás kell, sínbe rakás nem szükséges.

Lábszártörés

Gyakorta közvetlenül a sípcsonton ismerhető fel, legtöbbször arról, hogy terheléskor fáj a láb. Sínbe kell tenni a csípőtől a bokaízületig. Egy második sínt rakjunk a láb belső oldalára.

Medencetörés

Erőteljes behatásra következhet be. Fájdalom jelentkezik a lábak mozgásakor. A húgycső vagy -hólyag sérülése véres vizeletet eredményezhet. Rendkívül óvatosan szabad csak szállítani a sérültet, legkedvezőbb háton fekvé, összekötött lábakkal.

Orrcsonttörés

Duzzanat az orr környékén, gyakran elmozdul az orr is, orrvérzések. Tegyük fel egy ún. „orrparittyát”. Megfelelő hosszúságú kötszert két oldalt vágjunk be hosszában úgy, hogy középen maradjon akkora ép rész, ami az orrot betakarja. A kettévágott részeket vezessük el a fej két oldalán úgy, hogy a felső csíkokat a fül alatt, az alsókat a fül fölött visszük el, majd hátul összekötjük. A dupla szárok biztosítják az orr teljes beburkolását.

Térdkalácstörés

Duzzanat az ízület környékén. A láb nem emelhető. Nyugalmi helyzetbe hozás, mint combcsonttörésnél.

SOKK

Az ún. „sebsokk” súlyos sérüléseknél vagy égéseknél léphet fel. Ilyen életveszélyes zavarok esetén az összes életfunkció felmondja a szolgálatot. A vér kifut a létfontosságú szervekből (agy és szív), és a hasüreg kitágult véredényeibe folyik.

A sokk tünetei: erős sápadtság, nedves és hideg bőr, lassú és gyenge légzés, gyors és alig érezhető pulzus, közömbösség a külvilággal szemben vagy láthatóan szenvtelen viselkedés. Úgy fektessük le a sérültet, hogy feje alacsonyabban legyen a lábánál, és takaróval védjük a túlhűlés ellen. Lazítsuk meg öltözékét, és óvatosan itassuk meg teával. Óvatos szállítás.

ESZMÉLETLENSÉG

Az okot nagyon nehéz megállapítani. Eszméletvesztés léphet fel sérülés utáni súlyosan sokkos állapotban, agyrázkódásnál, koponyatörésnél, gutaütésnél, cukorbetegségnél, máj- és vesebetegségnél, mérgezéseknél, bélelzáródásnál, hashártyagyulladásnál, hõgutánál, napszúrásnál vagy fagyásnál. Ellenõriznünk kell a légzést tükörrel vagy gyertya-lánggal. Adott esetben mesterségesen lélegeztessük a sérültet.

ÁJULÁS

Az eszméletlenséggel szemben az ájulás ártalmatlan. Okozhatja hosszas állás, rossz levegõ vagy ijedtség. Fek-

tessük lapos helyre a sérültet és nyissuk meg szűk ruházatát. Szükség esetén emeljük fel a lábait. Az arcot és mellkast hűtsük hideg vízzel. Szagoltassunk vele kölnvizet vagy hasonlót.

FICAM

Ficamnál két csont ízületi kapcsolata elcsúszik. Az ízület ellenáll. Ez fájdalommal, duzzanattal és mozgáskorlátozással jár együtt. Az ízületet pillanatnyi helyzetében kell nyugalmi állapotba helyezni.

RÁNDULÁS

Rándulásnál az ízületi szalagok és ízületi tokok a túlnyúlás és természetellenes elcsavarodás miatt megnyúlnak. A rándulás helye megduzzad érsérülések, vérömlenyek és az ízületben lévő folyadék többszörösének felgyülemzése folytán. Az ízület maga azonban megmarad normál helyzetében. Legcélszerűbb hűvös, nedves kötést és rugalmas pólyát rárakni. Nem szabad azonban nagyon szorosra tekerni.

ZÚZÓDÁSOK ÉS RONCSOLÓDÁSOK

Ilyesfajta súlyos sérüléseknél elsősegély szempontjából nincs sok tennivaló. Azonnal orvosi segítséget kell hívni.

Fejzúzódás

Fejre eséstől vagy a fejet ért ütéstől agyrázkódás és az agy kikapcsolása következhet be. Valamely agyi ér vérzése folytán

agynyomás léphet fel, amely halálhoz is vezethet. Az agyrázkódás tünetei: eszméletvesztés, fejfájás, émelygés, szédülés, továbbá hiányos emlékezőképesség.

Fektessek le a sérültet enyhén megemelt fejjel. Hányás esetén vagy orr-, ill. fülvérzéskor feltétlenül fektessük az oldalára. Terítsünk rá takarót, hogy védjük a túlhűlés ellen.

Mellkasroncsolódás

Mellkasroncsolódás léphet fel bordatörés által. Ilyenkor vér vagy levegő gyűlhet össze a tüdőben. A beálló légszomj miatt először nyissuk meg a sérült ruházatát. Nyílt tüdő-sérülésnél helyezünk fel steril légmentes kötést.

Hasi zúzódások és roncsolódások

Ütés vagy esés következtében megsérülhetnek a belső szervek, mint a lép, a máj, a vese vagy a hólyag. Ez bizonyos körülmények között hasüregi vérzéshez vezethet. Gyakran semmi mást nem lehet észrevenni a sérültön, mint a súlyosan sokkos állapotot. Óvatosan fektessük le, és ne adjunk neki inni. Nyílt sebet steril kötéssel kell ellátni.

FULLADÁS

Az ok többnyire idegen test lenyelése, amely a légcsőbe kerül. Az idegen test általában tartós, erős köhögés hatására ki-lökődik. Amennyiben mégsem, abban az esetben hajol-tassuk mélyen előre a sérültet, és a medencéjénél fogva emeljük fel, majd ütögessük a hátát. Minden esetben hív-junk orvosi segítséget, ha a fent leírt módon nem sikerül minden idegen testet eltávolítani.

ÉGÉS

Égést okozhat nyílt láng, forró tárgy, forró folyadék vagy gőz. Ha valakinek ég a ruhája, oltsuk a lángokat takaróval, kabáttal vagy szőnyeggel.

1. égési fokozat az, amelynél csupán a bőr vörösödik ki; itt különösebb kezelésre nincs szükség;

2. égési fokozatnál hólyagok keletkezhetnek. A hólyagokat semmi esetre sem szabad eltávolítani, mert azok kórokozó-mentes védelmet nyújtanak;

3. égési fokozat az, amikor a felső bőrréteg egy része elhal; életveszélyessé akkor válhat, ha a testfelületnek több mint harmadát érinti.

A 2. és 3. égési fokozatnál fektessük le a sérültet. A ruhát soha ne távolítsuk el az égett sebről! A szabadon lévő égési sebeket viszont fedjük le steril kötéssel. Adjunk a sérültnek teát kortyonként mindaddig, míg az orvosi segítség meg nem érkezik.

HŐGUTA

A hőséguta a testben fellépő hőpangáson alapszik. Forró, fülledt időben lehet kapni, ha a verejtékezés csődöt mond. Égető szomj, élénkvörös arc, szédülés és szorongás, száraz nyelv, forró bőr, majd hirtelen eszméletvesztés – ezek a jellegzetes tünetek. Fektessük a beteget hűvös, árnyékos helyre és nyissuk meg az öltözékét. Ha eszméleténél van, adjunk neki vizet vagy hideg teát. Mindenesetre rakjunk hideg, nedves kendőt a fejre, nyakszirtre és a testre. Ha szükség van rá, részesítsük mesterséges lélegeztetésben.

NAPSZÚRÁS

Napszúrást akkor lehet kapni, ha a fedetlen főt erős napsugarak érik. Tünetei az élénkvrös arc, fejfájás, gyors pulzus, hányás, eszméletvesztés. Elsősegélynyújtásnál úgy járjunk el, mint a hőguta esetében leírtak szerint. Azon kívül, amint visszanyerte eszméletét, adjunk a betegnek negyedóránként egy-egy pohár hideg vizet csipetnyi sóval, de összességében nem többet négy pohárnál.

ERŐSÁRAM OKOZTA SÉRÜLÉSEK

Ahol a testen be-, ill. kilép az áram, 1. és 3. fokú égések keletkezhetnek. Nedves bőr esetén e helyek környezete is megég. Belső égések, vesekárosodások és szívkamra-fibrilláció is felléphetnek. A következmény lehet akár azonnali halál is.

- *Elsősegély:* mindenekelőtt az áram kikapcsolása (biztosítékok kicsavarása vagy a csatlakozódugó kihúzása) révén.
 - Ha a sérült ruhája ég, a tüzet ne vízzel, hanem takaróval oltsuk el.
 - A sérültet fektessük le kissé megemelt felsőtesttel. Ha öltözete szűk, nyissuk meg, és légzésleállítás esetén alkalmazunk mesterséges lélegeztetést.
 - Ha a sérült eszméleténél van (előzetes légzésleállítás nélkül is), itassunk vele folyadékot (nem alkoholt vagy kávé!), és adjunk hozzá nátrium-hidrogénkarbonátot.
- Villámcsapásnál ugyanezek a szabályok érvényesek.

FAGYÁS

Fagyás észrevétlenül szokott bekövetkezni, és főként a ruházat által nem védett testrészeket érinti, mint orr, fül, ujjak és lábujjak. Szűk vagy nedves ruhadarabok és cipők viselése kedvez a fagyásnak.

A fagyás különböző súlyossági fokozatú lehet:

1. *fokozat*: a bőr sápadtsága, később pírja. A fagyott testrészeket melegítsük fel száraz, durva kendővel való dörzsölés, valamint mozgás által.

2. *fokozat*: a bőr elszíneződése mély vöröstől kékesliláig. Egyidejűleg érzéketlenség. Hólyagképződés. Az átnedvesedett és összeszűkült ruhát el kell távolítani, és a végtagokat gyorsan felmelegíteni. Mindeközben a fagyott személyt gyorsan meleg szobába visszük. Készítsünk neki forró fürdőt, először kevés vízzel a törzs számára, később a végtagoknak is. Adjunk neki forró italt. A fagyott végtagok később hajlamosak a keringési zavarokra. A fagydaganatok már enyhe fagy hatására is kiújulhatnak.

3. *fokozat*: a bőr és a mélyebben fekvő szövetek elhalása. A bőr fehér lesz és érzéketlen. Ezt később nagy szövetrészek leválása követi. A gyógyulás nagyon komplikált folyamat és fennáll a fertőzés veszélye.

TÚLSÁGOS LEHŰLÉS

Az egész testben fellép, ha a testhőmérséklet 22-25°C alá süllyed. Innentől a létfontosságú szervek már nem működnek. E sérülés előjelei: ásítással járó fáradtság, bizonytalan mozgás, látási zavarok, lassú pulzus és lassú légzés.

Rázogatással kell meggátolni, hogy a sérült elaludjon, és mozgásra kell kényszeríteni. Ha eszméletét veszti, el kell vinni a baleset helyéről, és közben figyelni a légzését. Óvatosan kell szállítani, mivel a hideg testrészek törésre hajlamosak. A beteget gyorsan 37°C-os kádfürdőben kell fölmelegíteni. Tarkóját ezzel egyidejűleg meleg borogatással temperáljuk. Amennyiben szükséges, mesterségesen lélegeztessük. A pihenéshez melegítsük az ágyat (hőpalackkal, fűtőpárnával) és adjunk forró italt a betegnek.

FULDOKLÁS

Fuldokláskor a behatoló víz eltorlaszolja a légutakat, így a szerencsétlenül járt személy megfulladhat. Ehhez gyakran hangrésgörcs is járul. Miután az érintettet kihúzták a vízből, hason fekvő helyzetben emeljük meg a medencéjénél fogva úgy, hogy a fej és a vállak lefelé csüngjenek, és rázogassuk, hogy a lenyelt víz kijöjjön. Közben ütögessük a lapockái közt. Bizonyos körülmények között meg kell hánytatni a szerencsétlenül jártat. A légzés leállása esetén mesterségesen lélegeztessük. Végül szárítsuk meg és csavarjuk meleg takaróba.

Csípések és harapások

ROVARCSÍPÉS

Óvatosan húzzuk ki a fullánkot anélkül, hogy a rajta csüngő méreghólyagocskát megnyomnánk. Azután folyassunk hideg vizet a csípés helyére és tegyünk rá jeget. A sebet ecseteljük kevés szalmiákszesszel. Lódarázscsípés vagy tömeges méh-, ill. darázscsípés esetén a sérültet fektessük hideg fürdőbe, melyhez nátrium-hidrogénkarbonátot adunk.

KULLANCSCSÍPÉS

Azok a kullancsok, amelyek teleszívják magukat, borsó nagyságúra is megnőhetnek. Semmi esetre se érnünk hozzájuk, és ne próbáljuk kitépni! Ehelyett ecseteljük be őket kevés olajjal vagy terpentinnel. Ha a kullancs ennek ellenére sem távolítható el a bőrből, csipesszel óvatosan csavarjuk ki. A rovarnak semmilyen része nem maradhat bent!

KUTYAHARAPÁS

A harapás helyére tegyünk normál kötést. Hogy a veszetséget kizárjuk, meg kell bizonyosodnunk, hogy a kutyát rendszeresen oltják veszettség ellen.

KÍGYÓMARÁS

A mi szélességi körünkön voltaképpen csak keresztres viperacsípések fordulnak elő. A négy mart pontról ismerjük fel: két erősebb egymás mellett, két gyengébb fölöttük. Okozhat fájdalmat, duzzadást, légszomjat, szédülést vagy hányást. Helyezzük nyugalomba a sérültet, majd egy nyakkendő, derékszíj vagy nadrágtartó segítségével a marástól tenyérynire a szív felé szorítsuk el az eret úgy, hogy vérzés induljon meg a mart sebeken keresztül. A pulzust a csuklónál azonban még egyen tapintható. A mérreg kiszívása csak akkor lehetséges, ha a segítő személy ajkán vagy szájában nincs seb. Azonnali orvosi beavatkozás szükséges.

SEBFERTŐZÉS

Tisztítatlan sebek begyulladnak és gyakran elgennyednek. Ezt a sebben lévő kórokozók idézik elő. Ha egy seb begennyesedik, további fertőzéstől már nem kell tartani. Vérmérgezés veszélye (vérmérgezésnél a kórokozók a véráramba kerülnek, és fertőzést okoznak) többé nem áll fenn. Nem vezet sejtiszövetgyulladásához, amelynél a kórokozók az irharéteg sejtiszövetében terjedhetnek szét.

KIMARÓDÁSOK

Kimaródások savak, lúgok és más kémiai szerek bőrre, nyálkahártyára és mélyebben fekvő szövetekre gyakorolt hatásaiként keletkeznek. A sérülés súlyossági foka függ a maró folyadék koncentrációjától és a folyamat időtartamától.

A szem kimaródása

Feszítsük szét hüvelykujjal a sérült alsó és felső szemhéját, és 10 cm magasból öntsünk vizet belső szemzugába. Ha mézfröccsenésről van szó, használjunk hígított bórvizet. Utána tegyünk mindkét szemre steril kötést.

A bőr kimaródása

Öblítsük le az érintett helyet csapvízzel. A ruhát azonnal távolítsuk el, a sérültet pedig fektessük kádfürdőbe, amelybe szódaoldatot adagolunk.

A nyálkahártya kimaródása

A száj, a nyelőcső és a gyomor sav okozta nyálkahártya-kimaródását arról a fehér pörkről ismerhetjük fel, mely az ajkon és a szájban jelenik meg (salétromsavnál ez sárga, kén-savnál fekete). A sérültnek bőségesen kell vizet, tejet, nyáklevest, szuszpendált krétát vagy hígított mézstejet innia.

A nyálkahártya lúg okozta kimaródásánál, amely az ajkakon és a szájban keletkező ragacsosan szétfolyó lepedékről ismerhető fel, adjunk a sérültnek bőségesen ecetes vagy citromos vizet, zabkását és rizsnyákot vagy tejet. Mindkét esetben tartózkodjunk a sérült hánytatásától.

Belső vérzések

ARANYÉRVÉRZÉS

Rendszerint veszélytelen. Mullpólyát kell használni.

GYOMORVÉRZÉS

A vér sötét, feketés vörös és kávézaccszerű. Szigorú ágy-nyugalom és diéta szükséges. Csak teát szabad kortyolgatni. A széklet fekete és kátrányszerű.

ORRVÉRZÉS

Gyakori orrvérzés mindenekelőtt fiataloknál fordul elő, továbbá olyanoknál, akik magas vérnyomásban, máj- vagy vesebetegségben szenvednek. Ülő helyzetben enyhén hajt-
suk hátra a fejet, és néhány percig nyomjuk össze a vérző orrlyukat. A légzés ezután szájon át történjen.

FÜLVÉRZÉS

Többnyire koponyatörésnél fordul elő. Semmi esetre sem szabad a hallójáratba bármit is bedugni, sem öblíteni. A beteget nyugodt helyzetben le kell fektetni, és a füleket külsőleg bekötni.

FOGÍNYVÉRZÉS

A szájüreget öblögessük hidrogén-peroxidos oldattal (egy evőkanál 3%-os oldat 1 liter vízhez elegendő).

MÉRGEZÉSEK

Sok olyan anyag van, amelynek fogyasztása mérgezést okozhat. Ilyenek: növények (pl. nadragulya, őszi kikerics, különböző gombák stb.), visszaélészerűen alkalmazott gyógyszerek, romlott ételek, vegyi anyagok, mértéktelen alkoholfogyasztás, gázok és gőzök. A rendszerint önkéntelen hányás eltávolítja a mérget a testből. Egy mérgezés jelei lehetnek sokk, gyenge pulzus, vérzések, elkékülés, bőrduzzanat, eszméletvesztés, émelygés, hányás, hasmenés, szorongás, izgalom, görcsök, bénulások.

Részletes tünetpéldák és kezelési módok a „Mérgezési tünetek és azonnali intézkedések” című fejezetben találhatóak.

Mérgezési tünetek és azonnali intézkedések

A mérgezések házi kezelése nagyon veszélyes. Nem hozzáértő ellátás végzetes bajt is okozhat! Bármely mérgezés esetén haladéktalanul orvoshoz kell fordulni!
(*A lektor megj.*)

ALKÁLIÁK, AMMÓNIA, KÁLI-NÁTRONLÚG

Száj-, torok- és gyomornyálkahártya kimaródása, a kötőhártya bepirosodása és duzzanata, nyelési nehézségek, öklendezés, hányás, kólika, hasmenés.

Semmi hánytatószer vagy gyomormosás, csak ecetes vagy citromos víz, savanyú bor, kis jégdarab. Ammóniagáz belégzésekor friss levegő, szemet vízzel kiöblíteni.

ALKOHOL

Bizonytalan járás, öntudatzavar és eszméletlenség, a sokk jelei, rángatózás, görcsök, alkoholbűz. Eszméletén levő beteget meghánytatni, utána hideg zuhany, jégtömlő, fekete-kávét, hővédelem, ledörzsölés.

ALTATÓSZER

Gyorsan bekövetkező mély álom. Merev pupilla, fájdalom iránti érzéketlenség, gyors pulzus, gyors légzés, végül légzési és keringési zavarok, bénulás.

Hánytatás, állati szén, erős babkávé, mesterséges lélegeztetés, szívmasszázs.

ANILIN, NITRO-BENZOL

Fejfájás, szédülés, elkékülő bőr, kábultság, légszomj, véres vizelet. Ruhát eltávolítani, bőrt vízzel leöblíteni, mesterséges lélegeztetés, oxigén. Alkohol, tej, olaj tilos!

ALOE

Gyomor- és bélgyulladás vérzéssel, véres vizelet, vizelési nehézségek.

Rizskása és zabnyák, bőséges víz és tea, sokk-kezelés, oxigén.

ARANYESŐ

Émelygés, hányás, szédülés, fejfájás, gyomorkólika, hasmenés, arcrángás, légszomj, szorongás. Hánytatás, állati szén, hashajtó, babkávé.

ARZÉN

Fejfájás, szapora légzés, szorongás, gyenge, gyors pulzus, szédülés, hányás, szomjúság, hasfájás véres hasmenéssel. Hánytatás, sokk-kezelés, hashajtó, tej, szén.

BENZIN

Fejfájás, bódulat, izgatottság, izomremegés, görcsök, eszméletlenség, benzintől búzló lélegzet. Ruhadarabokat eltávolítani, bőrt vízzel leöblíteni, friss levegő, hánytatás, mesterséges lélegeztetés, sokk-kezelés.

BOROSZLÁN

A boroszlán összetéveszthető a ribizlivel. Együtt jár a szájban és a torokban jelentkező égető érzéssel, heves gyomor-fájással, hányással, véres széklettel. Hánytatószer, hashajtó, jég, jeges víz, nyákos italok.

BÜRÖK

Ez a növény könnyen összetéveszthető a petrezselyem és a zellergyökér ehető zöldjével. A bürökmérgezés tünetei: szárazság és égető érzés a torokban, émelygés és hányás, hasmenés, szédülés, látászavar, szabálytalan pulzus, légzésgörcs és szívgyengeség.

Hánytatószer, hashajtó, széntabletta, mesterséges lélegeztetés, erős babkávé.

ECETESSZENCIA

Fehér kimaródás a száj nyálkahártyáján, hányás, fájdalom a nyelvcsőben, pulzus- és légzésgyorsulás, cianózis. Sok víz, tej és nyákleves.

ÉLELMISZER

Elsősegély mint hal- vagy húsmérgezésnél. Hánytató és hashajtó szerek, állati szén, mesterséges lélegeztetés, babkávé.

ÉTER

Kábultság eszméletlenségig, pupillatágulás, szív- és légzésbénulás. Elsősegély: sokk-kezelés, mesterséges lélegeztetés, oxigén.

FORMALDEHID

Nyálkahártya- és szempír, gyomorfájás, hányás, szorongás, nyelvőrcs, nyomás a halántékban, elkékülés. A mérgező anyag lenyelése esetén hánytatás, sok tojásfehérje, állati szén, nyugalom és meleg. Bőrkiaródásnál hígított ammóniás mosás.

GÁZ, SZÉNMONOXID

Ezek a mérgezések rendszerint rossz huzatú kályhánál, világító- és fűtőgázoknál, kipufogógázoknál lépnek fel.

A tünetek: fejfájás, szédülés, hányás, arcpír vagy elkékülés, eszméletvesztés, esetenként bénulás és görcsök.

Azonnal ablakot és ajtót nyitni!

Gázzal töltött helyiségbe tilos nyílt lánggal belépni!

Tilos elektromos kapcsolót működtetni, csöngetni az esetleges szikraképződés miatt!

Friss levegő, szívmasszázs, babkávé, légzés leállása esetén mesterséges lélegeztetés.

GOMBÁK

Hasfájás, hányás, hasmenés, görcsök, hallucináció, az ajkak és körmök elkékülése, gyötrő szomjúság. Mérgezési tünetek gyakran csak 8-12 órával később lépnek fel. Hánytatás, állati szén, nagy mennyiségű hashajtó, ricinusolaj, sokk-kezelés, nyers tej.

HAL- ÉS HÚSMÉRGEZÉS

Hányás, hasmenés, gyomor- és bélgyulladások, szédülés összeesésig, keringési zavarok.

Hánytató és hashajtó, állati szén, mesterséges lélegeztetés, babkávé.

HIDROGÉNCIANID, CIÁNKÁLI, MANDULA- ÉS SZILVAMAG, KESERŰ MANDULA

Keserű mandulaszag, könny- és nyálfolyás, ziháló lélegzés, fejfájás, szédülés, látási zavar, szív- és légzésbénulás.

Hánytatás, szén, mesterséges lélegeztetés, sokk-kezelés.
(60 szem keserű mandula már halálos hatású.)

HIGANY

Rendszerint krónikussá váló, alattomos mérgezés, kezdetben meghatározhatatlan tünetekkel, mint remegés, fokozott ingerlékenység, erős nyálfolyás. Később gyulladások és fekélyek jelentkeznek a bőrön, amelyek akár a csontig is hatolhatnak. Súlyos vesekárosodás. Akut mérgezésnél csípős, égető íz, véres hányás és hasmenés, véres vizelet vagy a vizeletkiválasztás szünetelése, sokk. Hánytatást kerülni! A bőrt bő vízzel vagy esetleg lúggal (hígított nátronlúggal) lemosni. Friss levegő! Nyers tej, nyers tojás, olajok, nyákpép, meleg szappanoldat.

INZULIN

Cukorbetegknél túladagolás esetén veszélyes vércukorszint-süllyedéshez vezet. Arcpír, gyengeség, remegés, izzadás, éhségérzet, görcsök, tudatzavarok. Szőlőcukor, nádcukor, édesített narancslé vagy édes tea.

JÓD

Jódtinktúra vagy jódgőzök idézhetnek elő mérgezést. Émelygés, hányás, nyálfolyás, fejfájás, a száj- és toroknyálkahártya bebarbulása és duzzanata, alacsony testhőmérséklet, eszméletvesztés. Hánytatószer, keményítőnyák, lisztpép, jégdarabkák.

KARBOL

Kelések és kiütések keletkeznek a bőrön, amelyek nem fájnak. Szájon keresztül történő méreganyag-bejutás súlyos ki-maródásokat, kábultságot, fülzúgást, szédülést, a száynyálkahártya kifehéredését, hányást, pupillaszűkületet, görcsöket okozhat. A vizelet zöldeeskék. Mély eszméletlenség, szörcsögő lélegzés, karbon szagú lehelet. A sérüléseket olívaolajjal lemosni. Szájon át történő bejutásnál azonnal olívaolajat vagy más növényi olajat beadni. Tojásfehérje, állati szén.

KÁLILÚG

A száj és a torok kimaródása ragacsosan szétfolyó lepedék, égető érzés a torokban, véres hányás, kólikaszerű fájdalmak, véres hasmenés.

Hánytatószer alkalmazása tilos! Ecetes és citromos víz, nyákleves, tej.

KÁLIUMBIOXALÁT, OXÁLSAV

Ezeket az anyagokat a fémtisztító szerek, rozsdá- és tinta-folt-eltávolító szerek tartalmazzák. Már igen kis mennyiség halálos! Száj- és nyelőcső-kimaródás, pupillatágulás, végtagok zsibbadása, keringési elégtelenség. Porított kréta, mész, víz, tojásfehérje-oldat, tej, erős babkávé.

Semmiféle hánytatószer!

KLÓR

Heves, görcsös köhögés, véres köpet, légszomj, szemégés és könnyezés, hurut orrfolyással, hangszalaggörcs, elkékülő bőr, hideg verejték (ezek a tünetek csak a klór belégzése után néhány órával jelentkeznek). Minden ruhadarabot eltávolítani, friss levegő, vízgőzt belélegeztetni, az érintett bőrfelületeket vízzel leöblíteni.

Mesterséges lélegeztetés tilos!

KOFFEIN, TEIN

(Túlzott kávé- vagy tea fogyasztás), émelygés, hányás, gyomorfájás, szívdobogás, szorongásos állapot, izzadás, szabálytalan pulzus, kézremegés, álmatlanság. Hánytató és nyugtató szerek, mesterséges lélegeztetés.

LÚG

Lásd: mint az alkáliáknál és a kálilúgnál. Semmiféle hánytatószer! Gyomormosás tilos! Ecetes vagy citromos víz, savanyú bor, jégkocka-darabkák, nyákleves, tej.

MASZLAG, NADRAGULYA

Arcpír, száraz bőr, tág pupilla, csillogó szem, látászavar, szomjúság, nyálkahártya-kiszáradás, tántorgás, vidám bődultság, szapora pulzus, gyorsuló légzés. Hánytatás, erős babkávé, pálinka, konyak.

METILALKOHOL, DENATURÁLT SZESZ, HAJVÍZ, LAKKOK

Fejfájás, fáradtság, álmatlanság, émelygés, hányás, hasfájás, nehéz légzés. Hánytatás, sok vizet és babkávét itatni, hideg vizet önteni a fejre, friss levegő.

MÉSZ

Ide tartoznak a mésznitrogén, mésztej, műtrágyák és égett mész okozta mérgezések. A kórkép ugyanaz, mint a káلیلúg általi mérgezésnél. Különösen veszélyeztetett a szem. Alkohol fogyasztás után a mész okozta mérgezési tünetek akár 30-szoros erősségűek is lehetnek. Kezelés ugyanaz, mint a káli-lúgnál. Sebeket bő vízzel erősen kiöblíteni, épp így a szemet is.

MORFIUM, ÓPIUM, KERTI MÁK

Bódulat, szédülés, fáradtság, hányás, szűk pupilla, csökkenő fájdalomérzet, légzésbénulás. Ha a beteg nem eszméletlen, hánytatót, szenet, fekete teát kell adni neki, egyébként mesterséges lélegeztetést alkalmazni.

NÁTRONLÚG

Lásd: káلیلúg. Semmiféle hánytatószer! Ecetes vagy citromos víz, nyákleves, tej.

NIKOTIN

Kábultság, égető és kaparó érzés a torokban, a bőr sápadt és hűvös, felületes légzés, később fulladási rohamok, émelygés, hányás, hasmenés, görcsök, hideg verejték, légzésbénulás. Hánytató, szén, eszméletlenség esetén szalmiákszeszt szagoltatni, mesterséges lélegeztetés, erős kávé.

NÖVÉNYVÉDŐ SZER

Émelygés, hányás, hasmenés, szűk pupilla, légszomj, szédülés, görcsök, idegfájdalmak, eszméletlenség. Erős mérgezésnél a halál negyedórán belül beáll! Friss levegő, eszméletén lévő balesetet szenvedettnél ricinusolaj, szén-suszpenzió. Tej semmi esetre sem! Hánytatószerként gyorsan meleg konyhasóoldatot itatni (egy pohár vízbe egy evőkanál só).

ÓLOM

Ólommérgezést túlnyomórészt a munkahelyen kaphatunk. Édeskés íz, hányás, bélkólika, görcsök. A méréganyag állandó jelenléte esetén vérszegénység és székrekedés.

Tejet és nyers tojást adni, hánytatás, mesterséges lélegeztetés, sokk-kezelés, hashajtó, macskagyökércseppek.

ŐSZI KIKERICIS

Égető érzés a szájbán és torokban, szomjúság, émelygés, hányás, fejfájás, véres hasmenés, sápadtság, hideg kéz és

láb, gyenge és szabálytalan pulzus, görcsök, látás- és beszédzavar, légszomj. Sokk-kezelés, hánytató, széntabletta, hashajtó, erős babkávé.

PÁFRÁNY

Émelygés, hányás, hasmenés, hasfájás, sárgaság, szédülés, ájulás, szívgyengeség. Vaksághoz is vezethet. Hánytatás, ál-lati szén, babkávé, lehetőség szerint oxigénlélegeztetés.

PETRÓLEUM

Elsősegély mint a benzinnél.

Ruhadarabokat eltávolítani, a bőrt vízzel leöblíteni, friss levegő, hánytatás, mesterséges lélegeztetés, sokk-kezelés.

ROVARCSÍPÉSEK

A csípés helyének duzzanata, bepirosodás, fájdalom. Sok csípés esetén légszomj és keringési zavarok, sokk lép fel.

A csípés helyét szalmiákkal, szódával, szappannal bekenni vagy cigarettahamuval beszórni, hűvös borogatás.

SAVAK

Ide tartoznak a kénsav, salétromsav (választóvíz), királyvíz, sósav (forrasztóvíz), ecetsav. A bőrön kivörösödés, duzzanat és pörkképződés lép fel. A száj nyálkahártyája kimaródik, és sárgásan elszíneződik. Nyálfolyás, hányás, erős hasi fájdalmak, véres széklet, erős nyelési nehézségek,

kínzó öklendezés. A gőzök belélegzésénél kimaródó szájnyalkahártya, köhögés és rekedtség. Hánytatást kerülni! Bőrt bő vízzel, esetleg lúggal (hígított nátronlúg) lemosni. Friss levegő; nyers tejet, nyers tojást, étolajat, nyákpépet, meleg szappanoldatot itatni.

SZALMIÁK

Elsősegély mint a kálilúgnál. Semmiféle hánytatószer! Ecetes vagy citromos víz, nyákleves, tej.

SZÉNSAV

Légszomj, szapora pulzus, pupillatágulás, fejfájás, szédülés, eszméletlenség. Friss levegő, mesterséges lélegeztetés, babkávé.

SZTRICHNIN (FÉREGIRTÓSZER)

Szorongás, izomgörcsök, merev, kemény izomzat, cianózis, kidülledő szemek, tág pupilla, légzésbénulás, fulladás. Az érintettet sötét, hűvös helyiségbe kell vezetni; hánytatás, mesterséges lélegeztetés.

Sebek és sérülések kezelése

ÁLTALÁNOS TUDNIVALÓK

Erős megfázásnál legtöbbször egyidejűleg gyötör köhögés, nátha és rekedtség. Nem szükséges naponta külön-külön teát inni mindegyikre, hanem a bemutatott gyógynövényeket egyenlő részben keverve készíthetünk teát, amelyet a nap folyamán elfogyasztunk. Ugyanezt tesszük, ha a lehetséges megbetegedések ellen megelőzőképpen használjuk a gyógynövényeket. Influenzás időszakokban előrelátóan vegyünk be a teával néhány csepp kis svédkeserűt. Nem kell takarékoskodni a teakeveréssel, főként akkor nem, ha az alkalmazott gyógyfüvek a legkülönfélébb betegségek ellenszeri. Isten kertjéből származó gyógynövényeink maguk keresik útjukat az emberi testben, pontosan ott hatnak, ahol szükség van rájuk. Gyógyerejük nem konkurensei egymásnak, hatásuk tehát nem lehet ellentétes akkor sem, ha egyszerre alkalmazzák azokat. A javasolt tea-mennyiségnek sincs jelentősége, ha tudjuk, hogy a vesének naponta kb. 2 liter folyadékra van szüksége. Ugyanígy kerülendő azonban a másik véglet, a gyógyteák mértéktelen fogyasztása.

A gyógynövényeket mértékkel fogyasszuk. Mennyiségileg több gyógynövény a teába, a kád- vagy ülőfürdőbe nem hoznak gyorsabb gyógyulást. Sokkalta fontosabb beállítottóságunk, ráhangolódásunk a gyógynövényekre. Foglal-

kozzunk többet a testükkel, figyeljünk befelé önmagukba, nyíljunk meg a gyógyító hatásoknak ahelyett, hogy hagyánánk a betegségeket önmagunkon lelkileg és szellemileg eluralkodni. Higgyék el nekem, az Önök belső érzelmi tartása éppoly fontos a gyógyulás sikeréhez, mint a gyógynövények helyes adagolása és alkalmazása.

A recepteken a súlyadatok mindig szárított gyógyfüvekre vonatkoznak, amelyeket Önök patikákban, gyógynövény-szaküzletekben és bioboltokban vásárolhatnak meg. Aki veszi magának a fáradságot, hogy friss gyógynövényeket szedjen – melyek gyógyereje meghaladja a szárított gyógyfüvekéét –, az adagolásul szolgáló púpozott teáskanál helyett annyi friss gyógynövényt szedhet, amennyit egy marok megragadni képes. Nem játszik szerepet, hogy nagyobb kéz pár levéllel többet markol. Sokkal fontosabb az elkészítési utasítások betartása. A tea leforrázásakor soha ne főzzük a gyógyfüvet, mert eközben az összes hatóanyag megsemmisül. Végül egy kád-, illetve ülőfürdőnél az utólagos izzadás feltétlenül hozzátartozik a célul kitűzött gyógyulási siker szavatolásához.

Az egyes betegségeket ábécérend szerint soroljuk fel. Ugyancsak megtalálhatók a hozzájuk tartozó javasolt gyógyító eljárások.

A „Sebek és sérülések gyógyításának terápiás eredményei” című fejezetben olvashat a gyógyfüvekkel már elért gyógyítási eredményekről. Ez adjon önnek bátorságot, hogy betegségét gyógynövényes kezeléssel enyhítse, illetve teljesen megszüntesse.

CSONTTÖRÉS

PALÁSTFŰTEA Csészénként egy púpozott teáskanálnyi palástfüvet forrázzunk le, fél percig hagyjuk ázni, szűrjük le, és napközben két csészével kortyolgassunk el.

PAPSAJTMÁLYVÁS FÜRDŐ Lábon és kézen lévő duzzanatok, amelyek csonttörésre vezethetők vissza, papsajtos fürdőkkel szüntethetünk meg. Kéz- vagy lábfürdőhöz áztassunk be két púpozott maroknyi papsajtot 5 liter hideg vízbe 12 órára. A hideg oldatot melegítsük fel és szűrjük le, a kezet vagy lábat 20 percig fürdessük benne.

DUZZANATOK

KÖRÖMVIRÁG-ESZENCIA A körömvirág* lehetőleg frissen szedett virágával töltünk meg nyakig egy üveget és öntsünk rá 38-40%-os gabonapálinkát. Az üveget tartsuk legalább két hétig meleg helyen. Az így nyert esszenciát forralt vízzel hígítsuk, ebbe áztassunk tiszta vászonkendőt és tegyünk nedves borogatást a daganat fölé.

KIS SVÉDKESERŰ Csepegtessünk egy vattapamacsra kis svéd-keserút, naponta többször ecseteljük vele a duzzanatot, és ily módon tartsuk nedvesen.

* A növény fészkes virágzata miatt allergizálhat.

ÉGÉSI SEBEK

Égések esetében a legfontosabb teendő az égett felület folyamatos hűtése, bármilyen krém és egyéb házi szer (tojás, tejföl, túró stb.) alkalmazása tilos! (A lektor megj.)

KÖRÖMVIRÁGKENŐCS Egy serpenyőben hevítsünk fel 250 g tiszta sertészsírt és szórjunk bele egy púpozott maroknyi körömvirágot (levelet, virágot és szárat), hagyjuk egyszer fel-habzani, keverjük erősen össze és vegyük le a serpenyőt a tűzhelyről. Lefedve hagyjuk az egészet éjszaka kihűlni. Másnap még egyszer melegítsük fel enyhén a serpenyőt, tartalmát egy tiszta vászonkendőn passzírozzuk át, a virágot, levelet és szárat préseljük ki, és az így nyert kenőcsöt töltsük zárható üvegekbe.

ORBÁNCFÜVES OLAJ Az orbáncfű* frissen szedett virágával töltsünk meg nyakig egy üveget és öntsünk rá lenolajat, hogy a virágokat ellepje. Az üveget legalább 3 hétig tartsuk meleg helyen, míg az olaj pirosas színt nem kap. Ezzel az olajjal kenegessük óvatosan az égési sebet.

KIS SVÉDKESERŰ Ha egy égési sebet újra meg újra benedvesítünk kis svédkeserűvel – így áll Dr. Samst régi kéz-

* A növény fényérzékenységet okozhat. Teájának gyakori fogyasztása esetén néhányan érzékenyebben reagálnak a napfényre, és hajlamosabbá válnak a leégésre. A világos bőrűeknél allergiás kiütéseket okozhat! Fogyasztásakor kerüljük a napozást! Ne fogyasszuk együtt sajtokkal, véralvadást gátló szerekkel. Egyes országokban csak receptre kapható.

iratában –, a sebtől elvonja a hőt, nem képződnek hólyagok, és a seb gyorsan gyógyul.

HÁZI SZER* Azonnali intézkedés, mint elsősegély: üssünk fel egy tojást, válasszuk szét a fehérjét a sárgájától, a tojásfehérjét kenjük fel egy tiszta vászonkendőre és tegyük az égési sebre.

FAGYDAGANATOK

DIÓ Két púpozott teáskanálnyi apróra vágott diólevelet forrázzunk le fél liter forró vízzel, fél percre hagyjuk ázni, szűrjük le és öntsük a fürdővízhez. Ezzel az erős diólevél-főzettel a fagydaganatok gyógyíthatók.

KÁLMOGYÖKÉRFÜRDŐ Fagydaganatokat jól lehet gyógyítani meleg kálmosgyökérfürdővel. Áztassunk be 5 liter hideg vízbe 12 órára 100 gramm kálmosgyökeret. A hideg oldatot melegítsük fel és szűrjük le. A sérült helyet fürdes- sük a lehűlt főzetben 20 percre.

KÖRÖM VIRÁGKENŐCS A fagydaganatokat naponta kenjük be körömvirágkenőccsel.

Egy serpenyőben hevítsünk fel 250 g tiszta sertésszirt és szórjunk bele egy púpozott maroknyi körömvirágot (levelet, virágot és szárat), hagyjuk egyszer felhabzani, keverjük

** Tilos! Égések esetében a legfontosabb teendő az égett felület folyamatos hűtése. Bármilyen krém és egyéb házi szer (tojás, tejföl, túró stb.) alkalmazása tilos!*

erősen össze és vegyük le a serpenyőt a tűzhelyről. Lefedve hagyjuk az egészet éjszaka kihűlni. Másnap még egyszer melegítsük fel enyhén a serpenyőt, tartalmát egy tiszta vászonkendőn passzírozzuk át, a virágot, levelet és szárat préseljük ki, és az így nyert kenőcsöt töltjük zárható üvegekbe.

FICAM

Ugyanazokat a gyógynövényrecepteket alkalmazzuk, mint a rándulásnál.

HÁTGERINCSÉRÜLÉS

CICKAFARK-ESZENCIA A tejoltó galajos kenőccsel történő bekenés mellett ajánlott a cickafark-eszenciás bedörzsölés. Töltsünk frissen szedett cickafarkvirágot egy üvegbe, és öntsünk rá 38-40%-os gabonapálinkát. Az üveget legalább két hétig tartsuk meleg helyen. Az így nyert eszenciával naponta dörzsöljük be a beteget.

TEJOLTÓ GALAJOS KENŐCS Hátgerincsérülésnél használjuk a tejoltó galajos kenőcsöt. Lentről felfelé, a gerincoszlop mentén naponta kenjük be a beteget a kenőccsel, melynek elkészítése a következő: egy serpenyőben hevítünk fel 250 g tiszta sertészsírt és szórjunk bele egy púpozott maroknyi tejoltó galajt. Az egészet rövid ideig hagyjuk egyszer felhabzani, keverjük meg jól és vegyük le a serpenyőt a tűzhelyről. Lefedve hagyjuk az egészet éjszaka kihűlni. Másnap még egyszer melegítsük fel a serpenyőt, míg a zsír eléggé folyékony lesz, hogy egy tiszta vászon-

kendőn át lehessen passzírozni. A kendőben visszamaradó növényt erősen préseljük ki, és az így nyert kenőcsöt töltjük zárható üvegekbe.

KÁDFÜRDŐK A bekenés és bedörzsölés mellett vegyünk felváltva kakukkfüves és cickafarkos kádfürdőt.

200 g gyógyfüvet áztassunk be 5 liter hideg vízbe 12 órára. A hideg oldatot melegítsük fel és öntsük a fürdővízhez. A kádba csak annyi vizet engedjünk, hogy a fürdőző szívét ne érje el. A fürdő időtartama 20 perc. Utána ne törülközzünk meg, hanem fürdőköpenybe burkolózva az ágyban izzadjunk egy órát.

HEGEK

KÖRÖMVIRÁGKENŐCS Egy serpenyőben hevítsünk fel 250 g tiszta sertészsírt és szórjunk bele egy púpozott maroknyi körömvirágot (levelet, virágot és szárat), hagyjuk egyszer felhabzani, keverjük erősen össze, és vegyük le a serpenyőt a tűzhelyről. Lefedve hagyjuk az egészet éjszaka kihűlni. Másnap még egyszer melegítsük fel enyhén a serpenyőt, tartalmát egy tiszta vászonkendőn passzírozzuk át, a virágot, levelet és szárat préseljük ki, és az így nyert kenőcsöt töltjük zárható üvegekbe. A körömvirágkenőcsöt felkenjük a vászonkendőre, amellyel a heget bekötjük, és amelyet naponta cserélünk. A kenőcs maradékából, beleértve a melegen kipréselt gyógyfüvet is, borogatást készíthetünk.

KIS SVÉDKESERŰ Dr. Samst régi kéziratában az olvasható, hogy valamennyi heg, forradás és vágás eltűnik, akkor is,

ha már jó ideje megvannak, ha negyvenszer nedvesítjük be kis svédkeserűvel.

IDEGSÉRÜLÉS

ORBÁNCFŰ Csészénként egy púpozott teáskanálnyi orbáncfüvet forrázzunk le, fél percig hagyjuk ázni, szűrjük le, és napközben elosztva három csészével kortyolgassunk el.

IZOMHÚZÓDÁS

KÖRÖM VIRÁG-ESZENCIA Izomhúzódásoknál a körömvirág-eszenciás borogatások gyors javulást ígérnek. Töltünk üvegbe egy maroknyi körömvirágot (a virágját), öntsünk rá egy liter 38-40%-os gabonapálinkát, és az üveget legalább két hétig tartjuk meleg helyen. Az így nyert esszenciát hígítjuk forralt vízzel, itassunk át vele egy tiszta kendőt, és a borogatást tegyük az érintett izomra.

KÍGYÓMARÁS

LÁNDZSÁS ÚTIFŰ Kígyómarásnál azonnali intézkedésként, ha nem lehet elég gyorsan orvost találni, segít a lándzsás útifű friss levele, melyet szükségképpen egyszerűen szétmorzsolhatunk a kezünkkel és rárakunk a mart sebre. Természetesen hatásosabb, ha megmossuk a levelet, és nyújtófával szétnyomjuk egy deszkán. A levélpépet rakjuk közvetlenül a sebre. Magától értetődően utána a lehető leggyorsabban orvost kell keresni.

KÖRÖMÁGYGYULLADÁS

ÁRNIKAESZENCIA A beteg körmöt naponta többször kenjük be árnikaeszenciával. Az árnika* szíromlevelét csavarjuk ki a zöld külső kehelyből és töltjük üvegbe. Ha kétharmadig megtelt, öntsünk rá 38-40%-os gabonapálinkát, és legalább két hétig tartsuk meleg helyen. A kész eszencia egy részét szűrjük le, másik részét hagyjuk tovább állni a szirmokon. A kis üvegcsékbe történő első lefejtés után a nagy üveget még egyszer feltölthetjük alkohollal. A 75%-os patikai szesszel készült árnikakeveréket hígítani kell feleannyi forralt, lehűtött vízzel, hogy elkerüljük a bőrgyulladásokat és -sérüléseket. Töményen ez a keverék a bőr kimaródásához vezethet.

KÖRÖMVIRÁGKENŐCS Egy serpenyőben hevítsünk fel 250 g tiszta sertészsírt és szórjunk bele egy púpozott maroknyi körömvirágot (levelet, virágot és szárat), hagyjuk egyszer felhabzani, keverjük erősen össze és vegyük le a serpenyőt a tűzhelyről. Lefedve hagyjuk az egészet éjszaka kihűlni. Másnap még egyszer melegítsük fel enyhén a serpenyőt, tartalmát egy tiszta vászonkendőn passzírozzuk át, a virágot, levelet és szárat préseljük ki, és az így nyert kenőcsöt töltjük zárható üvegekbe.

PAPSAJTOS LEMOSÁS Hideg vízbe áztassunk be egy 50 g papsajtot 12 órára. Alvás előtt 20 percig fürdessük a beteg kezét vagy lábat. Éjszakára kenjük be a gyulladt körmöt

* Fészkes virágzata miatt allergizálhat.

körömvirágkenőccsel és tegyük rá kis svédkeserűvel átitatott vattapamacsot.

ZSURLÓS LEMOSÁS A körömágygyulladást kezeljük zsurlós lemosással és fürdővel. Két púpozott teáskanálnyi zsurlót forrázzunk le fél liter forró vízzel, fél percig hagyjuk ázni, szűrjük le, és a főzettel mossuk a gyulladt körömágyat. 100 g zsurlót áztassunk be egy vödör hideg vízbe 12 órára. A hideg oldatot melegítsük fel, szűrjük le, és az egész lábat 20 percig fürdessük ebben a főzetben. Utána a lábfürdőhöz leforrázott gyógyfüvet tegyük egy kendőbe, és meleg borogatásként helyezzük a sebre.

KÖRÖMSÉRÜLÉS

Töredezett, beszakadt vagy sérült körmöt a boglárka friss nedvével vagy a hagyma levével kezeljük. A boglárka friss, vastag szárát vágjuk fel, és a kisarjadó nedvvel naponta kenjük be a körmöket. Felezzünk meg egy hagymát, és gyakorta dörzsöljük be vele a körmöket.

DIÓFA Gennyes kéz- és lábkörömnél ajánlom a diólevél-főzetes lemosást. Csészénként egy púpozott evőkanálnyi apróra vágott diólevelet forrázzunk le, fél percig hagyjuk ázni, szűrjük le, és napközben többször fürdessük meg benne a beteg körmöt.

LÁBIKRAGÖRCS

KAPCSOS KORPAFŰPÁRNA Szárított kapcsos korpafűvel, a rándulós hely nagyságától függően, 100-300 g gyógynövényt töltünk egy párnahuzatba és tegyük éjszakára a fájó helyre.

LÁGYÉKSÉRV

PALÁSTFŰTEA Lehetőség szerint frissen szedett palástfűből készítsük a teát. Csészénként egy púpozott teáskanálnyi palástfüvet forrázzunk le, fél percig hagyjuk ázni, szűrjük le, és napközben elosztva négy csészével kortyolgassunk el.

PÁSZTORTÁSKA-ESZENCIA Külsőleg dörzsöljük be a lágyéksérvet pásztortáska-eszenciával. Ehhez töltünk meg egy üveget frissen szedett, megmosott és apróra vágott pásztortáskával, és öntsünk rá 38-40%-os gabonapálinkát. Az üveget legalább két hétig tartsuk meleg helyen. Az így nyert eszenciával naponta többször dörzsöljük be külsőleg a lágyéksérvet.

LEFORRÁZÁS

ORBÁNCFÜVES OLAJ Orbáncfüves olaj leforrázásnál történő alkalmazásakor igen fontos, hogy a keverék lenolajjal készüljön. Ezzel az olajjal enyhén kenjük be a sérült bőrt. Magától értetődik, hogy ennek a házi szernek a használata után azonnal fel kell keresni az orvost.

Az orbáncfüves olaj készítéséhez töltsünk egy üvegbe orbáncfű virágát és bimbóit, és öntsünk rá lenolajat, hogy ellepje a virágokat. Zárjuk le az üveget és három hétig tart-
suk meleg helyen, míg az olaj vörösre nem színeződik.

HÁZI SZER* Azonnali intézkedésként válasszuk el a tojás-
fehérjét a sárgájától, kenjük a tojásfehérjét vászonkendőre
és rakjuk a leforrázott helyre. Utána azonnal orvoshoz kell
fordulni!

MŰTÉTI HEG

KÖRÖMVIRÁGKENŐCS Műtéti hegek körömvirágkenőccsel
szépen és gyorsan gyógyulnak.

Egy serpenyőben hevítsünk fel 250 g tiszta sertészsírt és
szórjunk bele egy púpozott maroknyi körömvirágot (leve-
let, virágot és szárat), hagyjuk az egészet egyszer felhabza-
ni, keverjük erősen össze, és vegyük le a serpenyőt a tűzhely-
ről. Lefedve hagyjuk az egészet éjszaka kihűlni. Másnap
még egyszer melegítsük fel enyhén a serpenyőt, tartalmát
egy tiszta vászonkendőn passzírozzuk át, a virágot, levelet
és szárat préseljük ki, és az így nyert kenőcsöt töltsük zár-
ható üvegekbe. A körömvirágkenőcsöt vastagon kenjük
egy vászonkendőre, amelyet a hegre helyezünk, és naponta
cserélünk.

* *Tilos! Égések esetében a legfontosabb teendő az égett felület folyamatos
hűtése, bármilyen krém és egyéb házi szer (tojás, tejföl, túró stb.) alkal-
mazása tilos!*

MŰTÉTI SEB

KÖRÖMVIRÁGKENŐCS Nagy kiterjedésű műtéti sebek gyógyulása többféle tünetekkel jár együtt. Különösen kellemetlennek érzi a beteg a gyógyulási folyamat alatt tapasztalható bőrfeszülést. Ilyesfajta feszüléseket enyhíthetünk körömvirágkenőccsel történő napi többszöri bedörzsöléssel.

Egy serpenyőben hevítsünk fel 250 g tiszta sertészsírt és szórjunk bele egy púpozott maroknyi körömvirágot (levelet, virágot és szárat), hagyjuk egyszer felhabzani, keverjük erősen össze, és vegyük le a serpenyőt a tűzhelyről. Lefedve hagyjuk az egészet éjszaka kihűlni. Másnap még egyszer melegítsük fel enyhén a serpenyőt, tartalmát egy tiszta vászonkendőn passzírozzuk át, a virágot, levelet és szárat préseljük ki, és az így nyert kenőcsöt töltsük zárható üvegekbe.

KIS SVÉDKESERŰ Nehezen gyógyuló sebek regenerálódását segíti a belsőleg alkalmazott kis svédkeserű. Naponta fogyasszunk belőle 3 evőkanállal, kevés vízzel vagy gyógyteával hígítva.

NYÍLT SEBEK

Nyílt sebet csak orvosnak kezelni! *(A lektor megj.)*

KAPCSOS KORPAFŰ A nyílt helyeket szórjuk be egész óvatosan és kíméletesen kapcsos korpafűliszttel. Ez a finom liszt olyannak érződik, mint a selyem, a korpafű szárított spóráiból nyerik ki.

KÖZÖNSÉGES MEDVETALP A közönséges medvetalp frissen szedett leveleit mossuk meg, és nyújtófával nyomjuk szét egy deszkán. A friss levélpépet rakjuk a beteg helyre és kössük le meleg kendővel. Természetesen készíthetünk pakolást is az ép, megmosott levelekből.

LÁNDZSÁS ÚTIFŰ Friss lándzsás vagy széles útifűlevelekből készített pakolás a nyílt sebek gyors gyógyulásához vezet. A friss leveleket mossuk meg, nyújtófával nyomjuk szét egy deszkán, és a friss levélpépet közvetlenül a sebre vigyük fel.

RÁNDULÁSOK

ÁRNIKAESZENCIA Rándulásoknál dörzsöljük be az érintett helyet árnikaeszenciával. Az árnika szíromlevelét csavarjuk ki a zöld külső kehelyből és töltsük üvegbe. Ha kétharmadig megtelt, öntsünk rá 38-40%-os alkoholt, és legalább két hétig tartsuk meleg helyen. A kész eszencia egy részét szűrjük le, másik részét hagyjuk tovább állni a szirmokon. A kis üvegcsékbe történő első lefejtés után a nagy üveget még egyszer feltölthetjük alkohollal. A 75%-os patikai szesszel készült árnika keveréket hígítani kell fele annyi forralt, lehűtött vízzel, hogy elkerüljük a bőrgyulladásokat és -sérüléseket. Töményen ez a keverék a bőr kimaródásához vezethet.

KAKUKKFÜVES OLAJ A rándulásokat külsőleg dörzsöljük be kakukkfüves olajjal. Frissen szedett kakukkfűlevelet töltsünk üvegbe, és öntsünk rá olajat, míg a növényt el

nem lepi. Az üveget három hétig tartsuk meleg helyen. A kakukkfüves olajjal naponta többször kenjük be a rándulást.

KÖZÖNSÉGES ACSALAPU A közönséges acsalapu friss leveleit mossuk meg, nyújtófával nyomjuk szét egy deszkán, és a levélpépet rakjuk a rándulás helyére.

RONCSOLÓDÁS

ÁRNIKAESZENCIA A zúzódásokat kenjük be naponta többször árnikaeszenciával. Az árnika szíromlevelét csavarjuk ki a zöld külső kehelyből és töltsük üvegbe. Ha kétharmadig megtelt, öntsünk rá 38-40%-os gabonapálinkát, és legalább két hétig tartsuk meleg helyen. A kész eszencia egy részét szűrjük le, másik részét hagyjuk tovább állni a szíromokon. A kis üvegcsékbe történő első lefejtés után a nagy üveget még egyszer feltölthetjük alkohollal. Az árnikaeszencia és patikából származó 75%-os szesz elegyét fele mennyiségű felforralt és lehűtött vízzel hígítsuk, hogy a bőrgyulladásokat és -sérüléseket megelőzzük. Töményen az árnikaeszencia a bőr kimaródásához vezethet.

FEKETE NADÁLYTŐ ESZENCIA Zúzódásokat fekete nadálytő eszenciás borogatással is kezelhetünk. A fekete nadálytő gyökerét kefével mossuk meg, vágjuk apróra és töltsük üvegbe. 38-40%-os gabonapálinkával öntsük le a gyökeret, míg el nem lepi. Legalább két hétig tartsuk az üveget meleg helyen. Az érintett testrész bőrét kenjük be vastagon körömvirágkenőccsel, hogy az eszenciában lévő alkohol ne

vonja el a bőr zsírtartalmát. Egy vattapamacsra csepegtesünk az eszenciából. A borogatást rögzítsük kendővel.

KÖRÖMVIRÁG-ESZENCIA Zúzódásoknál a körömvirág-eszenciás borogatások gyors javulást ígérnek. Töltsünk üvegbe egy maroknyi körömvirágot (a virágját), öntsünk rá annyi 38-40%-os gabonapálinkát, hogy a növényt ellepje, és az üveget legalább két hétig tartsuk meleg helyen. Az így nyert eszenciát hígítsuk forralt vízzel, itassunk át vele egy tiszta kendőt, és a borogatást tegyük a zúzódásra. Az érintett testrész bőrét kenjük be vastagon körömvirágkenőccsel, hogy az eszenciában lévő alkohol ne vonja el a bőr zsírtartalmát.

KÖRÖMVIRÁGKENŐCS Egy serpenyőben hevítsünk fel 250 g tiszta sertészsírt és szórjunk bele egy púpozott maroknyi körömvirágot (levelet, virágot és szárat), hagyjuk egyszer fel-habzani, keverjük erősen és vegyük le a serpenyőt a tűzhelyről. Lefedve hagyjuk az egészet éjszaka kihűlni. Másnap még egyszer melegítsük fel enyhén a serpenyőt, tartalmát egy tiszta vászonkendőn passzírozzuk át, a virágot, levelet és szárat préseljük ki, és az így nyert kenőcsöt töltsük zárható üvegekbe.

KAKUKKFŰPÁRNA Külső alkalmazáshoz töltsünk meg egy párnahuzatot szárított kakukkfűvirággal és -szárral, majd rakjuk a zúzódásra. Lefekvés előtt alacsony hőmérsékletű sütőben melegítsük meg a gyógynövénypárnát, és éjszakára rakjuk a fájó testtájékra.

SEBKEZELÉS

ÁRNIKAESZENCIA Friss sebeket kezeljünk külsőleg árnikaeszenciával. A sebet naponta többször lássuk el árnikaborogatással. Hogy a bőrbántalmakat megelőzzük, előzőleg kenjük be a bőrt kamillás vagy cickafarkos olajjal.

Az árnika szíromlevelét csavarjuk ki a zöld külső kehelyből és töltjük üvegbe. Ha kétharmadig megtelt, öntsünk rá 38-40%-os gabonapálinkát, és legalább két hétig tartsuk meleg helyen. A kész eszencia egy részét szűrjük le, másik részét hagyjuk tovább állni a szirmokon. A kis üvegcsékbe történő első lefejtés után a nagy üveget még egyszer feltölthetjük alkohollal. Az árnikaeszencia és patikából származó 75%-os szesz elegyét fele mennyiségű felforralt és lehűtött vízzel hígítsuk, hogy a bőrgyulladásokat és -sérüléseket megelőzzük. Töményen az árnikaeszencia a bőr kimaródásához vezethet.

FEKETE NADÁLYTŐ ESZENCIA A fekete nadálytő eszenciás borogatások minden sebet gyógyítanak, akár külsőleg, akár belsőleg. A fekete nadálytő gyökerét kefével mossuk meg, vágjuk apróra és töltjük üvegbe. 38-40%-os gabonapálinkával öntsük le a gyökeret, míg el nem lepi. Legalább két hétig tartsuk az üveget meleg helyen. Az eszenciával itassunk át tiszta kendőt és rakjuk a sebre. A felhelyezés előtt a bőrt kenjük be kamillás vagy orbáncfüves olajjal, hogy az eszenciában levő alkohol el ne vonja a bőr zsírtartalmát.

KAKUKKFÜVES KÁDFÜRDŐ Egy kakukkfüves kádfürdő elősegíti a seb gyógyulását. 200 g kakukkfüvet áztassunk be

hideg vízbe 12 órára. A hideg oldatot melegítsük fel és öntsük a fürdővízhez. A víz ne érje el a fürdőző szívét. A fürdő időtartama 20 perc. A fürdő után ne szárítkozzunk meg, hanem fürdőköpenybe burkolózva az ágyban izzadjunk egy órát.

KAMILLA* A kamillát minden sebfájdalomnál belsőleg használhatjuk. Csészénként egy púpozott teáskanálnyi kamillát forrázzunk le, egy percig hagyjuk ázni, szűrjük le, és a nap folyamán három-négy csészével kortyolgassunk el. Külsőleg kamillafőzetként használjuk a sebek mosására. Az adagolás azonos a kamillateáéval.

KAPCSOS KORPAFŰ Súlyosan beteg emberek teste, akik hosszú időn keresztül ágyhoz vannak kötve, a hosszú fekvés miatt kisebesedik. Hála a gyógyhatású kapcsos korpafűlisztnek, melyet nagyon finommá őrölve óvatosan a nyílt sebre szórunk, a sebek rövid időn belül bezáródnak.

KÁDFÜRDŐK Nagy felületű sebnél a lemosást pótoljuk zsurlós vagy papsajtos kádfürdővel. Egy kádfürdőhöz áztassunk be 5 liter hideg vízbe 200 g zsurlót 12 órára. A hideg oldatot melegítsük fel és öntsük a fürdővízhez. A víz ne érje el a fürdőző szívét. A fürdő időtartama 20 perc. A fürdő után ne szárítkozzunk meg, hanem fürdőköpenybe burkolózva az ágyban izzadjunk egy órát. Egy papsajtos kádfürdőhöz 200 g szárított papsajtra van szükség. Elkészítés és alkalmazás a fentiek szerint.

* Fészkes virágzata miatt allergizálhat.

KIS SVÉDKESERŰ Sebhelyek és hegek akkor gyógyulnak nyomtalanul, ha naponta elalvás előtt kis svédkeserűvel benedvesítjük őket. Csöpögtessünk kis svédkeserűt egy vattapamacsra, és ecseteljük be vele a helyet.

KÖRÖMVIRÁG A körömvirágtea segíti a sebek gyógyulását. Csészénként egy púpozott teáskanálnyi körömvirágot forrázzunk le, fél percig hagyjuk ázni, szűrjük le, és naponta egy-két csészével kortyolgassunk el.

KÖRÖMVIRÁG-ESZENCIA Forralt vízzel hígított körömvirág-eszencia alkalmas borogatásokhoz, különösen sebeknél, felfekvés okozta nyílt helyeknél és gennyes fekélyeknél. Töltsünk üvegbe egy maroknyi körömvirágot (a virágját), öntsünk rá egy liter 38-40%-os gabonapálinkát, és az üveget legalább két hétig tartsuk meleg helyen. Az így nyert eszenciát hígítsuk fele annyi forralt vízzel, itassunk át vele egy tiszta kendőt, és a borogatást tegyük a sebre. A borogatást csavarjuk át melegítő kendővel.

KÖRÖMVIRÁGKENŐCS Sebfájásokat gyógyít a körömvirágkenőcs. Egy serpenyőben hevítsünk fel 250 g tiszta sertészsírt és szórjunk bele egy púpozott maroknyi körömvirágot (levelet, virágot és szárat), hagyjuk egyszer felhabzani, keverjük erősen össze, és vegyük le a serpenyőt a tűzhelyről. Lefedve hagyjuk az egészet éjszaka kihűlni. Másnap még egyszer melegítsük fel enyhén a serpenyőt, tartalmát egy tiszta vászonkendőn passzírozzuk át, a virágot, levelet és szárat préseljük ki, s az így nyert kenőcsöt töltsük zárható üvegekbe.

KÖZÖNSÉGES ACSALAPU égő sebeket, rosszindulatú fekélyeket és mindenféle égést gyógyíthatunk a közönséges acsalapu friss leveléből készült pakolással. A frissen szedett leveleket mossuk meg, és nyújtófával nyomjuk szét egy deszkán. A levélpépet óvatosan rakjuk a sebre. Ezt a pakolást naponta többször ismételjük meg. Közben a sebet csak forralt, le-hűtött vízzel öblítsük ki, míg valamennyi levélpép-maradványt el nem távolítunk, mielőtt az új pakolást készítenénk.

KÖZÖNSÉGES MEDVETALP A közönséges medvetalp frissen szedett levelét mossuk meg, és nyújtófával nyomjunk szét egy deszkán, és a levélpépet rakjuk közvetlenül a zúzódásra. Kössük be meleg kendővel. Természetesen az ép, megmosott levelekből pakolást is készíthetünk.

LÁNDZSÁS ÚTIFŰ Friss lándzsás vagy széles útifűlevelek gyógyítják a legrégibb sebeket. A frissen szedett leveleket mossuk meg, és nyújtófával nyomjuk szét egy deszkán. A levélpépet kenjük közvetlenül a sebre. Ha a beteg a levélpépet nehezen viseli, le kell azt öblíteni. Kezdjük újra zsurlós és papsajtmályvás lemosással, majd próbáljuk meg újra feltenni a levélpépet, amíg a beteg már jóleső érzéssel viseli azt. A zsurló- és papsajtfőzettel éjszakára borogatást is készíthetünk. Egy tiszta kendőt átítatunk a főzettel, és a sebre helyezük. Ezt a borogatást egy meleg fedőréteggel (kendővel) betakarjuk. Nagy felületű sebek vagy nyílt felületek esetén a beteget éjszakára csavarjuk be vászonkendőbe, amelyet előzőleg bekenünk lándzsás útifű vagy széles levelű útifű leveléből készült friss levélpéppel.

MADÁRKESERŰFŰ Két púpozott maroknyi madárkeserűfüvet forrázzunk le fél liter forró vízzel. Fél percig hagyjuk állni, majd szűrjük le, és a főzettel mossuk le a beteg helyet.

MADÁRKESERŰFŰ-NEDV A frissen szedett madárkeserűfüvet mossuk meg, és nedvesen préseljük ki konyhai centrifugában. A friss nedvet naponta többször kenjük a sebre.

MEDVEHAGYMANEDV A medvehagymalevelek friss nedve, óvatosan az érintett helyre kenve, bezárja a nehezen gyógyuló sebeket.

ORBÁNCFÜVES OLAJ Az orbáncfüves olaj egyetlen házi patikából sem hiányozhat. Ez egy sokat dicsért szer nyílt sebeknél, friss sérüléseknél, vérömlenyeknél, egészen az égési sérülésekig és forrázásokig. Az orbáncfüves olajjal naponta többször kenjük be a sebet vagy a sérülést.

Az orbáncfű aranysárga virágát lazán töltsük üvegbe, és öntsünk rá olajat, hogy a virágokat ellepje. (Égési sérüléseknél lenolajat használjunk.) Az üveget legalább három hétig tartsuk meleg helyen, míg az olaj vörösre nem színeződik. Akkor az üveg tartalmát szűrjük át, tiszta vászonkendőn préseljük ki a leszűrt virágokat, majd az orbáncfüves olajat töltsük kisebb, sötét üvegcsékbe.

PALÁSTFŰ Igyunk palástfűteát annak vízhajtó és szíverősítő gyógyereje miatt gennyedő sebek, sebláz és kelések esetén. Csészénként egy púpozott teáskanálnyi palástfüvet forrázzunk le, fél percig hagyjuk ázni, szűrjük le, és naponta két-három csészével kortyolgassunk el.

PALÁSTFŰPAKOLÁS A palástfüvet alkalmazhatjuk külsőleg mint levélpéppakolást. A frissen szedett palástfüvet mossuk meg, és nyújtófával nyomjuk szét egy deszkán. A levélpépet óvatosan rakjuk a sebre. Ha a pakolást cseréljük, a sebet csak forralt, lehűtött vízzel öblítsük ki.

PAPSAJTMÁLYVA Kézen és lábon keletkezett sebeket papsajtmályvából készült fürdőkkel kezelünk ki. Két púpozott maroknyi papsajtot áztassunk be 5 liter hideg vízbe 12 órára. A hideg oldatot melegítsük fel és szűrjük le. Ebben a főzetben fürdessük kezünket vagy lábunkat 20 percig. A fürdő után tegyünk a sebre friss lándzsás útifüvelet. A frissen szedett leveleket mossuk meg, és nyújtófával nyomjuk szét egy deszkán. A levélpépet kenjük a nyílt sebre és rögzítsük kendővel. A borogatást hagyjuk fent egész éjjel.

TEAKEVERÉK Gennyes, nehezen gyógyuló sebeket mossunk olyan főzettel, amelyben egyenlő mennyiségben van összekeverve körömvirág és zsurló. Egy púpozott evőkanálnyi gyógyfűkeveréket forrázzunk le fél liter forró vízzel, fél percig hagyjuk ázni, szűrjük le, és a főzettel többször mossuk ki a sebet.

TEAKEVERÉK II. Belsőleg egy olyan teakeverékkel segíthetjük a sebgyógyulást, mely a következőkből áll: 100 g csalán, 300 g körömvirág és 100 g cickafark. Csészénként egy púpozott teáskanálnyi teakeveréket forrázzunk le, fél percig hagyjuk ázni, szűrjük le, és napközben elosztva négy csészével kortyolgassunk el.

TEJOLTÓ GALAJOS BOROGATÁS A tejoltó galajos főzettel készült meleg borogatás gyógyítja a sebeket. Két púpozott teáskanálnyi tejoltó galajt forrázzunk le fél liter forró vízzel. Fél percig hagyjuk állni, szűrjük át és itassunk át vele egy vászonkendőt. A borogatást helyezzük a sebre és egy melegítő kendővel csavarjuk körbe.

VERONIKAFŐZETES BOROGATÁS Éjszakára tegyünk a sebre meleg borogatást. Ez lehet veronikás főzet (a lentebb leírt módon), mellyel egy tiszta kendőt itassunk át, és meleg borogatásként rakjuk a sebre. A borogatást egy további kendővel melegen kell tartani.

VERONIKAFŐZETES LEMOSÁS Nehezen gyógyuló, gyulladt sebeket, mindenekelőtt a sípcsont környékén, kezeljük veronikafőzettel. Két púpozott teáskanálnyi veronikát forrázzunk le fél liter forró vízzel, fél percig hagyjuk ázni, szűrjük le, és a főzettel mossuk le a sebet.

VÉREHULLÓ FECESKEFŰ NEDV A sebszéleket mindenekelőtt kezeljük a vérehulló fecskefű friss nedvével. Ehhez mossuk meg a virágot, szárat, levelet és nedvesen nyerjük ki a nedvet konyhai centrifugával. A friss nedvvel kenjük be a sebszéleket. Ha a nedv beivódott a sebszéleken lévő bőrbe, kenjük be azokat körömvirágkenőccsel.

ZSURLÓS BOROGATÁS A zsurlós párakötés gyógyítja a rothadó sebeket is. Töltsünk két púpozott maroknyi zsurlót egy szűrőbe, amit a forrásban lévő víz fölé akasztunk. A zsurlót semmi esetre se tegyük a forró vízbe! A felszálló

vízgőzben a zsurló felforrósodik. Egy vászonkendőbe borítva tegyük a zsurlót a sebre, és több órán vagy egy éjszakán át hagyjuk rajta.

ZSURLÓS LEMOSÁS A zsurló egy további alkalmazási lehetősége a lemosás és a fürdők. Zsurlófőzetes lemosáshoz forraljunk fel két púpozott teáskanálnyi zsurlót fél liter vízzel, fél percig hagyjuk ázni, szűrjük le, és a főzettel többször mossuk le a sebet.

ZSURLÓS ÜLŐFÜRDŐ Lábon található nagyobb sebeknél ajánlatos a zsurlós ülőfürdő. Áztassunk be 100 g zsurlót hideg vízbe 12 órára. A hideg oldatot melegítsük fel és öntsük a fürdővízhez. A víz lepje el a fürdőző veséjét. A fürdő időtartama 20 perc, utána ne szárítkozzunk meg, hanem egy fürdőköpenybe burkolózva izzadjunk az ágyban egy órát.

SÉRÜLÉSEK

ÁRNIKAESZENCIA Mindenfajta sérülésnél ajánlottak az árnikaeszencia alkoholba áztatott szirmleveleiből készült pakolások. Töltsük a szirmleveleket egy kendőbe és rakjuk a sérült helyre. Az árnikaeszencia elkészítéséhez töltsünk meg egy üveget kétharmadig friss szirmlevelekkel, melyeket kicsavarunk a zöld külső kehelyből. Öntsünk rá 38-40%-os gabonapálinkát, és legalább két hétig tartsuk meleg helyen. A kész eszencia egy részét szűrjük le, másik részét hagyjuk tovább állni a szirmokon. A kis üvegcsékbe történő első lefejtés után a nagy üveget még egyszer fel-

tölthetjük alkohollal. A pakolás előtt az érintett bőrterületet kenjük be körömvirágkenőccsel, hogy az eszenciában lévő alkohol ne vonja el a bőr zsírtartalmát. A 75%-os patikai szesszel készült árnikakeveréket hígítsuk fele annyi felforralt, lehűtött vízzel, hogy elkerüljünk bőrgyulladást és sérülést. Töményen ez az árnikakeverék a bőr kimaródásához vezethet.

FEKETE NADÁLYTŐ ESZENCIA Az árnikaeszenciához hasonlóan ugyancsak univerzálisan alkalmazható a fekete nadálytő eszencia minden külső és belső sebnél, sérülésnél. A fekete nadálytő gyökerét kefével mossuk meg, vágjuk apróra és töltsük üvegbe. 38-40%-os gabonapálinkával öntsük le a gyökeret, míg el nem lepi. Legalább két hétig tartsuk az üveget meleg helyen. Körömvirágkenőcs egy serpenyőben hevítsünk fel 250 g tiszta sertészsírt és szórjunk bele egy púpozott maroknyi körömvirágot (levelet, virágot és szárat), hagyjuk egyszer felhabzani, keverjük erősen össze, és vegyük le a serpenyőt a tűzhelyről. Lefedve hagyjuk az egészet éjszaka kihűlni. Másnap még egyszer melegítsük fel enyhén a serpenyőt, tartalmát egy tiszta vászonkendőn passzírozzuk át, a virágot, levelet és szárat préseljük ki, és az így nyert kenőcsöt töltsük zárható üvegekbe.

ORBÁNCFÜVES OLAJ Az orbáncfű virágából állítsunk elő orbáncfüves olajat, melyet egészen finoman kenjünk a sérülésekre. Az orbáncfű aranysárga virágát és bimbóját lazán töltsük üvegbe és öntsünk rá olajat, hogy a virágokat ellepje. Az üveget legalább három hétig tartsuk meleg helyen, míg az olaj vörösre nem színeződik.

SZÚRT SEB

ÁRNIKAESZENCIA Szúrt sebnél dörzsöljük be az érintett helyet árnikaeszenciával. Hogy a bőrbántalmakat megelőzzük, előzőleg kenjük be a területet körömvirágkenőccsel. Az árnika szíromlevelét csavarjuk ki a zöld külső kehelyből és töltjük üvegbe. Ha kétharmadig megtelt, öntsünk rá 38-40%-os gabonapálinkát, és legalább két hétig tartsuk meleg helyen. A kész eszencia egy részét szűrjük le, másik részét hagyjuk tovább állni a szirmokon. Kisebb üvegekbe történő első lefejtés után a nagy üveget még egyszer feltölthetjük alkohollal. Az árnikaeszencia és patikából származó 75%-os szesz elegyét fele mennyiségű felforralt és lehűtött vízzel hígítsuk, hogy a bőrgyulladásokat és -sérüléseket megelőzzük. Töményen az árnikaeszencia a bőr kimaródásához vezethet.

KÖRÖMVIRÁGKENŐCS Az árnikaeszencia használata előtt alkalmazandó körömvirágkenőcsöt a következőképpen készítjük: egy serpenyőben hevítünk fel 250 g tiszta sertészsírt és szórjunk bele egy púpozott maroknyi körömvirágot (levelet, virágot és szárat), hagyjuk egyszer felhabzani, keverjük erősen össze, és vegyük le a serpenyőt a tűzhelyről. Lefedve hagyjuk az egészet éjszaka kihűlni. Másnap még egyszer melegítjük fel enyhén a serpenyőt, tartalmát egy tiszta vászonkendőn passzírozzuk át, a virágot, levelet és szárat préseljük ki, és az így nyert kenőcsöt töltjük zárható üvegekbe.

ORBÁNCFŰ Csészénként egy púpozott teáskánányi orbáncfüvet forrázzunk le, fél percig hagyjuk ázni, szűrjük le, és naponta két csészével kortyolgassunk el.

ÜTÉS OKOZTA SÉRÜLÉS

ÁRNIKAESZENCIA Ütés okozta sérülésnél külsőleg dörzsöljük be az érintett helyet árnikaeszenciával. Az árnika szirmlevelét csavarjuk ki a zöld külső kehelyből és töltsük üvegbe. Ha kétharmadig megtelt, öntsünk rá 38-40%-os gabonapálinkát, és legalább két hétig tartsuk meleg helyen. A kész eszencia egy részét szűrjük le, másik részét hagyjuk tovább állni a szirmokon. A kis üvegekbe történő első lefejtés után a nagy üveget még egyszer feltölthetjük alkohollal. Az árnikaeszencia és patikából származó 75%-os szesz elegyét fele mennyiségű felforralt és lehűtött vízzel hígítsuk, hogy a bőrgyulladásokat és -sérüléseket megelőzzük. Töményen az árnikaeszencia a bőr kimaródásához vezethet.

KÖZÖNSÉGES MEDVETALP A közönséges medvetalp frissen szedett levelét mossuk meg, és nyújtófával nyomjunk szét egy deszkán, a levélpépet rakjuk közvetlenül a zúzódásra. Kössük be meleg kendővel. Természetesen az ép, megmosott levelekből pakolást is készíthetünk.

ORBÁNCFŰ Belsőleg a szúrt sebeket orbáncfűteával kezeljük. Csészénként egy púpozott teáskánányi orbáncfüvet forrázzunk le, fél percig hagyjuk állni, majd a nap folyamán elosztva kortyolgassunk el két-három csésze teát.

VÁGOTT SEBEK

LÁNDZSÁS ÚTIFŰ Friss, megmosott lándzsás vagy széles útifüvet nyújtófával nyomjunk szét egy deszkán, és a levélpépet rakjuk közvetlenül a sebre.

PALÁSTFŰ Friss, megmosott palástfüvet nyújtófával nyomjunk szét egy deszkán, és a levélpépet rakjuk közvetlenül a vágott sebre.

KIS SVÉDKESERŰ Ha a vágott sebet legalább negyvenszer lemoszuk kis svédkeserűvel, eltűnik anélkül, hogy heg maradna utána, ahogy az Dr. Samst kéziratában olvasható.

VÉRÖMLENY

ÁRNIKAESZENCIA Vérömleny esetén dörzsöljük be árnikaeszenciával az érintett helyet. Az árnika szirmlevelét csavarjuk ki a zöld külső kehelyből és töltjük üvegbe. Ha kétharmadig megtelt, öntsünk rá 38-40%-os gabonapálinkát, és legalább két hétig tartsuk meleg helyen. A kész eszencia egy részét szűrjük le, másik részét hagyjuk tovább állni a szirmokon. A kis üvegekbe történő első lefejtés után a nagy üveget még egyszer feltölthetjük alkohollal. Az árnikaeszencia és a patikából származó 75%-os szesz elegyét fele mennyiségű felforralt és lehűtött vízzel hígítsuk, hogy a bőrgyulladásokat és -sérüléseket megelőzzük. Töményen az árnikaeszencia a bőr kimaródásához vezethet.



ÁRNIKA
(*arnica montana*)



CICKAFARK
(*achillea millefolium*)



FEKETE NADÁLYTÓ
(*symphytum officinale*)



KAPCSOS KORPAFŰ
(*lycopodium clavatum*)



KÁLMOS
(*acorus calamus*)



KÖRÖMVIRÁG
(*calendula officinalis*)

LÁNDZSÁS ÚTIFŰ
(*plantago lanceolata*)



MEZEI ZSURLÓ
(*equisetum arvense*)





ORBÁNCFŰ
(*hypericum perforatum*)



PAPSAJTMÁLYVA
(*malva neglecta*)



PÁSZTORTÁSKA
(*capsella bursa pastoris*)

FEKETE NADÁLYTŐ ESZENCIA A vérömlenyek hamar felszívódnak, ha fekete nadálytő eszenciával kenjük be őket. A fekete nadálytő gyökerét kefével mossuk meg, vágjuk apróra és töltsük üvegbe. 38-40%-os gabonapálinkával öntsük le a gyökeret, míg el nem lepi. Legalább két hétig tartuk az üveget meleg helyen. Az eszenciával naponta többször dörzsöljük be a vérömlenyeket.

KIS SVÉDKESERŰS BOROGLATÁS A vérömlényt mindenekelőtt kenjük be körömvirágkenőccsel, hogy a kis svédkeserűben lévő alkohol ne vonja el a bőr zsírtartalmát.

Csöpögtessünk megfelelő nagyságú vattapamacsra a kis svédkeserűből, majd rakjuk a vérömlenyre. Hőszigetelésül fedjük be a borogatást száraz vattával, a ruha védelmében borítsunk rá műanyag fóliát, és rögzítsük a borogatást egy meleg kendővel. A svédkeserűs pakolást legalább négy óra hosszat vagy egész éjszaka hagyjuk fent.

A svédkeserűs borogatás levétele után hintőporozzuk be a bőrt, hogy az esetleges viszketést megelőzzük.

KÖZÖNSÉGES MEDVETALP-PAKOLÁS A közönséges medvetalp frissen szedett levelét mossuk meg, és egy deszkán nyújtófával nyomjuk szét, majd a friss levélpépet rakjuk közvetlenül a vérömlenyre, és kössük be egy kendővel. Pakolást természetesen készíthetünk megmosott, egész levelekből is.

KÖRÖMVIRÁG-ESZENCIA Töltsünk üvegbe egy maroknyi frissen szedett körömvirágot (virágját), öntsünk rá egy liter 38-40%-os gabonapálinkát úgy, hogy az alkohol ellepje

a virágokat. Az üveget legalább két hétig tartsuk meleg helyen. Az így nyert eszenciát hígítsuk forralt vízzel, itassunk át vele egy kendőt, és a borogatást tegyük a vérömlenyre.

KÖRÖMVIRÁGKENŐCS A kis svédkeserű használata előtt alkalmazandó körömvirágkenőcsöt a következőképpen készítjük el: egy serpenyőben hevítsünk fel 250 g tiszta sertészsírt és szórjunk bele egy púpozott maroknyi körömvirágot (levelet, virágot, szárat), hagyjuk egyszer felhabzani, keverjük erősen össze, és vegyük le a serpenyőt a tűzhelyről. Lefedve hagyjuk éjszaka kihűlni. Másnap még egyszer melegítsük fel enyhén a serpenyőt, tartalmát egy tiszta vászonkendőn passzírozzuk át, a virágot, levelet és szárat préseljük ki, és az így nyert kenőcsöt töltsük zárható üvegekbe.

ORBÁNCFÜVES OLAJ Az orbáncfű virágát és bimbóit lazán töltsük üvegbe és öntsünk rá olajat, hogy a virágokat ellepje. Az üveget legalább három hétig tartsuk meleg helyen, míg az olaj vörösre nem színeződik. A vérömlenyeket naponta többször ecseteljük be ezzel a gyógyhatású olajjal.

VÉRZÉSCSILLAPÍTÁS

CICKAFARK Csészénként egy púpozott teáskanálnyi cickafarkot forrázzunk le, fél percig hagyjuk ázni, szűrjük le, majd kortyolgassuk el. A cickafark kiváló vérzéscsillapító.

FEHÉR FAGYÖNGY Áztassunk be tizenkét órára csészénként egy púpozott teáskanálnyi fehér fagyöngyöt 1/4 liter hideg vízbe. Melegítsük fel a hideg oldatot, szűrjük le és

kortyolgassuk el. A fehér fagyöngytea minden belső vérzésnél vérzéscsillapítóként hat. Orrvérzésnél hideg fehér fagyöngyteát kell az orrba csöpögtetni.

PÁSZTORTÁSKA Egy csészére számolva egy púpozott teáskanálnyi pásztortáskát forrázzunk le, fél percig hagyjuk ázni és szűrjük le, és kortyolgassuk el.

ZSURLÓ Csészénként egy púpozott teáskanálnyi zsurlót forrázzunk le, fél percig hagyjuk állni, szűrjük le, és kortyolgassuk el. A zsurló vérzéscsillapító hatását már a híres természetgyógyász, Kneipp lelkész is dicsérte.

ZÚZÓDÁS

ÁRNIKAESZENCIA Zúzódásokat kenjük be naponta többször árnikaeszenciával. Az árnika szíromlevelét csavarjuk ki a zöld külső kehelyből és töltsük üvegbe. Ha kétharmadig megtelt, öntsünk rá 38-40%-os gabonapálinkát, és legalább két hétig tartsuk meleg helyen. A kész eszencia egy részét szűrjük le, másik részét hagyjuk tovább állni a szíromokon. A kis üvegcsékbe történő első lefejtés után a nagy üveget még egyszer feltölthetjük alkohollal. Az árnikaeszencia és patikából származó 75%-os szesz elegyét felemennyiségű felforralt és lehűtött vízzel hígítsuk, hogy a bőrgyulladásokat és -sérüléseket megelőzzük. Töményen az árnikaeszencia a bőr kimaródásához vezethet.

FEKETE NADÁLYTŐ ESZENCIA Zúzódásokat fekete nadálytő eszenciás borogatással is kezelhetünk. A fekete nadálytő

gyökerét kefével mossuk meg, vágjuk apróra és töltsük üvegbe. 38-40%-os gabonapálinkával öntsük le a gyökeret, míg el nem lepi. Legalább két hétig tartsuk az üveget meleg helyen. Az érintett testrész bőrét kenjük be vastagon körömvirágkenőccsel, hogy az eszenciában lévő alkohol ne vonja el a bőr zsírtartalmát. Egy vattapamacsra csepegtessünk az eszenciából. A borogatást rögzítsük kendővel.

KÖRÖMVIRÁGKENŐCS Egy serpenyőben hevítsünk fel 250 g tiszta sertészsírt és szórjunk bele egy púpozott maroknyi körömvirágot (levelet, virágot és szárat), hagyjuk egyszer felhabzani, keverjük erősen össze, és vegyük le a serpenyőt a tűzhelyről. Lefedve hagyjuk az egészet éjszaka kihűlni. Másnap még egyszer melegítsük fel enyhén a serpenyőt, tartalmát egy tiszta vászonkendőn passzírozzuk át, a virágot, levelet és szárat préseljük ki, és az így nyert kenőcsöt töltsük zárható üvegekbe.

KÖZÖNSÉGES MEDVETALP A közönséges medvetalp frissen szedett levelét mossuk meg, és nyújtófával nyomjunk szét egy deszkán, és a levélpépet rakjuk közvetlenül a zúzódásra. Kössük be meleg kendővel. Természetesen az ép, megmosott levelekből pakolást is készíthetünk.

Sportsérülések kezelése

ACHILLES-ÍNSÉRÜLÉS

Nagyon sok sportoló szenved sarkának eme gyöngye pontja miatt. Edzés közbeni terhelése ugyanis elkerülhetetlen. Aki edz, szükségszerűen futással tölti az idő nagyobb részét. De éppen az Achilles-ín környezetében történő sérüléseknél van remény az abszolút gyógyulásra. Ha már az élsporolók azok, akik gyakorta nem követik ezt a szabályt, legalább azok jegyezzék meg, akiknek hobbijuk a futás. Aki ezt a sérülést semmibe veszi, és nem kúrálja ki teljesen, annak számolnia kell azzal, hogy akár már felálláskor is sérülések keletkezhetnek a lábaiban.

Alapvetően úgy előzhető meg ez a fajta sérülés, hogy kerüljük a túlerőltetést, és mindig kellően bemelegítünk, mielőtt az edzést elkezdenénk. Ugyancsak legjobb még azelőtt abbahagyni, mielőtt túlságosan kimerülnénk. Ez, hangsúlyozzuk, nem kizárólag a hivatásos sportolókra érvényes, hanem ugyanilyen mértékben az összes hobbi-sportolóra is. Aki esténként elvégzi a tíz kilométeres terepfutását, annak is ugyanúgy be kell melegítenie könnyű gyakorlatokkal. És pontosan az esti kocogásoknál fordul gyakran elő az inak túlterhelése. Ne követeljünk ilyen sokat a testünktől. Meglehet, az ön kondíciója több mint két kilométerre még megfelelő, de gondoljon az inaira is. Amint az Achilles-ínsérülés előjele – reggelente húzó fájdalom

a sarokban – mutatkozik, ajánlatos az abszolút kímélet és az alsó lábszár váltakozó hőmérsékletű fürdetése. Egyébiránt: jól figyeljen erre a reggeli tünetre! A nap folyamán el is tűnhet. Ez azonban nem jelenti azt, hogy megint minden rendben van. Ellenkezőleg: ennek a károsodásnak épp az a jellemzője, hogy napközben eltűnik.

Fontos a táplálkozás is. Egy háromhetes diéta már csodás hatású lehet. Erre az időre teljesen hagyjunk fel a hússal és a cukortartalmú ételekkel. A diéta közben igyunk naponta háromszor teakeveréket, mely csalánból, nyírfalevélből és zsurlóból áll. Egyébként együnk korpa- és tejkészítményeket, mindenekelőtt túrót és párolt zöldséget. Esténként mondjunk le a gyümölcsről!

ALSÓ LÁBSZÁR VÁLTAKOZÓ HŐMÉRSÉKLETŰ FÜRDŐJE
A lábat a térd alatti részig tegyük 5 percre nagyon meleg, majd 20 másodpercre hideg vízbe. Ezt ismételjük meg többször. A kezelést mindig meleggel fejezzük be. Utána húzzunk zoknit.

HÚZÓDÁS

Izomhúzódás és izomrostszakadás nagyon hasonló sérülési formák. A húzódásnál az izomszerkezet ép marad, míg a szakadásnál – mint már neve is mutatja – szétszakad. Később magától ismét összenő. Húzódásnál pontszerű, szúró fájdalmakat érzünk, különösen akkor, ha az érintett helyet nyomjuk. Szakadásnál fájdalmas mélyedés keletkezik, amely hamarosan átadja helyét egy vérömlenynek. Ezt a vérömlényt lehetőleg ne engedjük nőni. Ezt hűtéssel

tehetjük meg. A sérült tartsa az érintett helyet hideg víz alá. Még jobb egy jégkockával végzett körkörös, enyhe masszáz.

Hidegkezelésként nagyon jó az alább leírt borogatás.

Ez után az elsősegély után készítsünk kötést, mely a sérült izmot tehermentesíti. Ne kössük túl szorosra! Hagyjuk áramlani a vért. A véraláfutás helyén a gyógyulás csak lassan megy. Tanácsos még egy darabig a gyógyulást követően sportoláshoz rugalmas támasztókötést hordani. Hogy az ilyesfajta sportsérüléseket elkerüljük, érvényes a következő: az előkészítetlen, hideg izmok fogékonyabbak a sérülésekre, mint a bemelegítettek. Ezért sportjellegű erőltetések előtt mindig melegítsenek be. A túlerőltetés ugyancsak kerülendő, mivel fáradt izomzatnál nagy a sérülésveszély.

BOROGATÁS Bőségesen tegyünk sót hideg vízbe. Mártsunk bele egy vászonkendőt, majd csavarjuk ki. Ezt a kendőt rakjuk a mélyhűtőbe. A só megakadályozza, hogy a kendő megkeményedjen. Másfél óra múltán vegyük ki a kendőt és tekerjük a fájó testrész köré, és 20 percig hagyjuk rajta. Több órás szünet után ismételjük meg az eljárást.

IZOMGÖRCES

Izomgörcsnél az izom fokozott megfeszüléséről van szó. Rostjai olyan erősen húzódnak össze, ami fájdalommal jár. Ráadásul izomgörcsök okaként nem kizárólag az intenzív mozgás jön szóba. Túlhajszoltság, vérellátási zavarok, hibás megterhelés vagy stressz is okai lehetnek. A legtöbb esetben szerencsére elegendő, ha nyújtjuk az izmot,

ugyanígy jót tehet egy tartós nyomás az izomra. A hideg minden esetben árt! Ezért a makacs görcsöket legcélszerűbb meleggel kezelni. Meleg fürdő vagy meleg zuhany oldják a feszülést. Utána végezzünk kevés gimnasztikát, hogy az izomzat tovább lazuljon. Meleg szempontjából megelőző intézkedésként mindenekelőtt a helyes sportruházat ajánlott.

Mivel ásványi anyagok hiánya is okozhat izomgörcsöket, a sportolók főleg nyáron ügyeljenek rá, hogy testük kellő mennyiségű ásványi sóhoz jusson. Nagy hőségben a sportolók sok ásványi anyagot veszítenek az izzadással. Igyanak hát sokat és egyenek müzlit aszalt gyümölcsökkel, amelyekben nagyon sok ásványi anyag található.

IZOMLÁZ

Izomláz akkor lép fel, ha az izomzat tejsavak és egyéb savanyú anyagcseretermékek révén túlsavasodik. Ez a leggyakoribb panasz, amely egy sportolással foglalkozó embert érinthet. Az izomláz csak másnap reggel jelentkezik, nem közvetlenül a terepfutás vagy futballmeccs után. A felkelés kínokat okoz. A tagok minden mozdulatnál fájnak. Pedig a mozgás az egyetlen szer a pokoli izomláz ellen. Ön is vegyen erőt magán! Aki ilyenkor nem mozog eleget, nem tesz jót a testének. Persze minden hirtelen mozdulatot kerülni kell, mert fennáll egy húzódás veszélye. A kilazult, pihentetett izom óvatos masszírozása is sikert hoz. Egy kerékpártúra után tehát, ha a lábikrák fájnak, rakja fel a lábát magasan egy székre és kíméletes, pumpáló fogásokkal masszírozza meg. Egy meleg fürdő is csodás hatású

lehet, miközben óvatosan egyre mozgatjuk tagjainkat. A legjobb azonban mégis egy kis gimnasztika a meleg zuhany alatt. Csak nehogy közben elcsúszszanak! Akkor a gyakorlat éppen, hogy értelmét vesztené. Igen jól tesz egy laza helyben futás is, ha közben meleg vízszugár éri a lábakat. Ajánlhatók továbbá a Kneipp-féle váltott hőmérsékletű fürdők: feküdjön három percre meleg vízbe, majd zuhanyozzon 20 másodpercig hideg vízzel. Ezt ismételve meg többször. A test eközben maradjon mindig kellően meleg. Izomláz ellen mégis a legjobb szer, ha előzetes bemelegítéssel megelőzzük. Ezért nem túlságosan értelmes dolog, ha mindjárt az első napon csúcsteljesítményre törekszünk. A mozgásmennyiséget napról napra lassan kell emelni. Lassú kezdés az egyetlen helyes út. Ily módon nem csupán az izomláznak lehet elejét venni, hanem csökkenthetjük a szükségtelen sérülési kockázatokat is. Aki ugyanis edzés nélkül már sportprogramja első napján fákat akar kivágni, igen könnyen szenvedhet csonttörést, de még infarktust is kaphat.

TÁPLÁLÉK Az izomlázat megelőzendő – és nemcsak ezért – étkezzünk egészségesen. Aki sok lisztes ételt, édességet és húst eszik, lényegesen nagyobb hajlamot mutat az izomlázra, mint az, aki túlnyomórészt korpás kenyéren, gyümölcsön és zöldségen él. Fehérjét legjobb tejtermékek formájában fogyasztani.

TEAKEVERÉK Hogy meggyorsítsuk az anyagcseresalokok szervezetből való kihajtását, ajánlott egy teakeverék, amely egyenlő részben tartalmaz bodzavirágot, csalánt, cicka-

farkot és zsurlót. Csészénként egy púpozott teáskanálnyi teakeveréket forrázzunk le, fél percig hagyjuk ázni, szűrjük le és kortyolgassuk el.

ÍNHÜVELYGYULLADÁS

Ezt a bajt sok minden okozhatja: túlterhelés, túl kemény talaj, rossz sporteszközök, reumára való hajlam, gennygócok, sérülések, rosszul gyógyult ínszakadás és még sok egyéb. Egy ínhüvelygyulladás kockázatát jelentősen növeli még az is, hogy az ínszövetek vérellátottsága nagyon rossz. Nincs ugyanis saját érrendszerük, csupán a környezetüknek, ami az inak sérülésekor nehezíti a gyógyulást. Ezért az ínhüvelygyulladások igen hosszadalmasak. Ennél a sérülésnél az izom fokozott erőhatást fejt ki. Sportszerű edzéssel vagy foglalkozásszerű tevékenységnél fellépő túlterheléssel az izom nagyobbodik és erősödik. Az ín azonban, amely az izmot a csonthoz rögzíti, gyenge marad. Ez számos kis szakadást eredményez a túlterhelt szövetben, amely ennek következtében hegesedik. Az elhegesedett ín viszont egy érzékeny ínhüvelyben mozog, és ezáltal állandó dörzsölést gyakorol rá, ami végül annak gyulladásához vezet.

Akut gyulladásnál az inat azonnal tehermentesíteni kell és kötés segítségével nyugalmi helyzetbe hozni. Alkalmazzuk ugyanazt a „hidegkezelést”, amely a „Húzódás” címszó alatt olvasható. Ha ennek ellenére krónikussá válik az ínhüvelygyulladás, segítenek a forró búzadarás, fekete nádalytöves, agyag- vagy iszappakolások. Négy napon keresztül végezzük a pakolást néhány óráig, hagyjunk ki egy napot, majd ismételjük meg az egészet.

ZÚZÓDÁSOK ÉS RONCSOLÓDÁSOK

Zúzódásokat okoznak ütések, lökések vagy ütközések. Ezek tulajdonképpen mindennapi sérülések, amelyek nem csak sportos mozdulatoktól függenek. Az okozott fájdalmak pedig jelentősek. Azonnal vérömleny képződik, amely olykor mélyre is nyúlhat. A zúzódással szinte mindig együtt jár az izomzat roncsolódása. Emellett figyelni kell a belső szervek esetleges sérülésére. Elsősegélyként alkalmazzunk „hidegkezelést”. Itt ugyanaz érvényes, mint ami a „Húzódás” címszó alatt olvasható.

Sebek és sérülések kezelésének terápiás eredményei

HEGEK

...múlt nyáron, egy üdülőhelyen asztalomnál ült egy házaspár. Az asszony, csonttá soványodva, alighogy csak pár falatot evett, felállt és visszavonult a szobájába. Ez nap mint nap megismétlődött. Egy napon meglátogattam őt az Ön könyvével felvértezve, és ő nem utasított vissza. Nagy érdeklődéssel olvasta az Ön könyvét majd svédkeserűs borogatást rakott négy-öt operációtól elhegesedett hasára. Már másnapra javult az állapota, és napról napra jobb és jobb lett. Ezenkívül éjszakára kapcsos korpafűpárnát tett a beteg májára, és ahogy nemrég tőle értesültem, a korpafűpárna is jó gyógyulási eredményt hozott...

Gunhilde Julius, Beromünster/Svájc

...öt évvel ezelőtt műtétileg távolítottak el egy májfoltot a rüsztmőről, mely nagyon megnőtt és elváltozott. Ezt a májfoltot születésem óta viselem, de hirtelen nedvezni és fájni kezdett. Bár már akkor ismertem volna az Ön könyvét! Amikor a lábamon lévő műtéti heg nyáron ismét felrepedt, a kenőcs, amit az orvos adott, nem használt – ellenkezőleg, egyre rosszabb lett –, a sebet az Ön könyvéből

az Ön tanácsai szerint kezdtem kezelni. A körömvirág-kenőcs és a kis svédkeserűs borogatás rögtön segítettek...

Birgit Reinders, Wetzlar

...nagy örömmel és köszönettel vettem kézhez az Ön csomagját a svédcseppekkel, amit nagyon köszönök. Roppant csúnya hegek voltak az arcomon. Nagy örömmel tudathatom Önnel, hogy a svédcseppekkel történő kezelés eredményeként szép sima lett az arcom. Minden szépen begyógyult. Adjon Önnek az Úristen sok-sok évet, mert Ön az én megmentőm. Ön tett engem egészségessé...

Elisabeth Raschnizsch, Krapkowice/Lengyelország

...hegképződés ellen újból és újból kis svédkeserűt csöpögtettem a hegre, és az eredmény elképesztő volt. A hegeket már rövid idő után alig lehetett észrevenni...

Emil Obermann, Löwenberg/egykori NDK

IDEGGYULLADÁS

Egy rohrbachi (Felső-Ausztria) szemináriumon 50 német résztvevő volt, köztük egy müncheni asszony, Ilse Braun, aki nagy érdeklődése és különös segítőkészsége miatt tűnt fel nekem. Beszéltem többek között a vadgesztenyepárnáról, amely rövid időn belül súlyos ideggyulladást mulaszt el. Egy nap telefonhívást kaptam Braun asszonytól. Hihetetlen sikert ért el, amit szívesen mesélne el nekem szemé-

lyesen. Néhány nappal később eljött Grieskirchenbe, így ezt a valószínűtlenül hangzó történetet továbbadhatom önöknek. Braun asszony Münchenben lakik. Kissé távol, a városszélén, egy három nagy ház alkotta lakótömbben. A lakókat alig ismeri. Látásból mégis feltűnt neki egy fiatalasszony, aki hirtelenjében napról napra ferdébben tartotta magát. Beszélgetni kezdtek, és a fiatalasszony elmondta, hogy nyári hőségben nyitott autóablak mellett utazott, és hirtelen, úgyszólván egy éjszaka alatt, súlyos ideggyulladás lépett fel nála. Naponta ott van az orvosnál, az injekciók ellenére sem javul, ellenkezőleg, az az érzése, hogy egyre ferdébb lesz. Braun asszony emlékezett az előző évi őszi szemináriumról a vadgesztenyepárnára. Nem szólt semmit, de felhívott egy München melletti erdészházat, és rendelt háromkilónyi friss vadgesztenyét. Leszedte a vadgesztenyék barna héját, a világos magot felaprította, mixerrel szétmorzsolta, egy nagy huzatba töltötte (nagyobb, mint egy fejpárna), összevarrta, és a szomszédságában lakó fiatalasszonynak e szavakkal adta oda: „Itt van, tessék, az ön egészségére! Talán segít, éjszakára feküdjön rá!” A fiatalasszony már másnap kevésbé hajlottan járt, a második éjszaka után teljesen rendesen és egyenesen tudott járni.

Maria Treben

ÍNKEMÉNYEDÉS

...követtem az Ön „Deformációk” címszó alatti útmutatásait és ezzel kezeltem ínkeményedésemet (bedörzsölés árniká- és fekete nadálytő-tinktúrával és csalánfőzetes kéz-

fürdő). Már most javulást tapasztalok. Operáció már szóba sem jöhet. Kedves Treben asszony, nagyon hálás vagyok Önnek...

Mechthild Wurth, Zschocken/egykori NDK

NYÍLT SEB

Az alsó-ausztriai Neustiftben egy 1300 férőhelyes előadótermet zsúfolásig megtöltött 2000, a legkülönfélébb társadalmi helyzetű és foglalkozású ember. A nagy tömegre való tekintettel 24 tűzoltó is helyet foglalt a nézőtéren. Ez a nagy embertömeg az én előadásomat akarta hallani, amikor egy súlyos beteget hoztak fel a pódiumra. Az asszony térdtől bokáig merő seb volt, lábát már csak nyers hús fedte. A láb boka alatt egy kékes-vörös csomóhoz hasonlított. Az egész testében reszkető asszony sírva mesélte, már nem tudja, hová legyen a lábával, hetek óta elviselhetetlen fájdalmai vannak, sem feküdni, sem ülni nem tud, és ezért már túlvan néhány idegösszeroppanáson. Semmi nem segít, hogy a sebek begyógyuljanak, akárhova megy, az orvosi vélemény szerint amputálni kell. Ő azonban meg akarja tartani a lábát, nem hagyja amputálni. Idegileg teljesen tönkre ment és nem lát kiutat. „A gyógynövények nem tudják ezeket a bőrtelen felületeket egy éjszaka alatt lezárni, nagyon sok türelemre van szükség, és nagyon sok tennivalót igényel a gyógynövényekkel” – véltem én. Segítségképpen zsurlót kell leforrázni, papsajtot 12 órán át hidegen áztatni, majd összekeverni a kihűlt langyos zsurlóval. A bőrtelen nyershússebet gézzel vagy vattával óvatosan

ecsetelni kell ezzel a teával. Fürdőt semmi esetre sem szabad venni. A seb lemosása után jól megmosott, friss, szétnyomott és szétdörzsölt lándzsás útifüvet tegyünk a sebre és kössük be. A seb csak rövid ideig tűri el a friss levelek nyomását. Ezért ismét le kell szedni, teával és gézzel vagy vattával ecsetelni és állandó váltakozásban alkalmazni a teás mosást és a lándzsás útifű pakolást. Amint megindul a bőrképződés, a sebet, ugyancsak óvatosan, körömvirágkenőccsel kell bekenni. A kékes-vörös csomóvá duzzadt lábfejet azonnali kezdettel naponta kétszer 20 percig kell papsajtteában fürdetni. Az asszonyt kísérő lánya felírta a gyógyfüves kezelést.

Négy hónappal később meghívtak gyógynövényszentelésre az alsó-ausztriai Gross Siegharts, Dietmanns és Waidhofen között fekvő Maria Brünnl kegytemplomába. A kis templomocska egy erdő szélén áll egy meredeken lejtő tisztáson. A gyógynövényszentelés egy, a kegyelemtemplom előtt felállított oltáron történt. A hívek hatalmas számban jöttek el, az óriási embertömeg sűrűn tolongott, jó 5000 főre lehetett becsülni. A csendőrséget is be kellett vonni. 10 km hosszú autókígyó szegélyezte az országutat. Nagy tömeg vett körül, lassan szétvált egy asszony felé, aki megragadta könyökömet, és semmiféle rábeszélésre nem akart elengedni. A hullámozó emberáradatban lehetetlen volt lerázni őt. Csak amikor az oltárhoz léptem, akkor hagyott magamra, ám utána nyomban mellettem termett és átölelte a karomat. Nem ismertem rá Dohm asszonyra, mert a síró, idegesen rázkódó asszonyból közben életvidám ember lett nevető, jóságos arccal, aki boldogan nézegetett szét maga körül. Megkért, álljunk meg a tisztás felső peremén, leszaladt

a lejtőn, majd épp oly fürgén megint felkapaszkodott. Csupa boldogság volt és elmesélte, hogy mindent előírás szerint csinált; a seb begyógyult, lábán lassanként ismét bőr képződött, és két hónap múlva lába – az egész család öröme – ismét egészséges volt. Egy későbbi előadásom alkalmával újból találkoztam az asszonnyal. Frissnek és megfiatalodottnak látszott, és az ámuldozó tömegnek csodálatos gyógyulásáról mesélt. A gyógynövények következetes alkalmazása megmentette lábát az amputálástól.

Maria Treben

SEBKEZELÉS

...újra és újra nagy lelkesedéssel olvasom az Ön könyveit. Most én magam mesélhetek egy meglepő gyógyítási sikeréről. Hogy a „beteg” történetesen egy kutya, remélhetőleg semmit nem von le a gyógyítási siker jelentőségéből. Egy nap a műhelyben dolgoztam egy bizonyos páclével, és amikor a doboz kiürült, valaki megtöltötte terpentinnel, ami bizony egy súlyosan maró hatású keveréket eredményezett. Juháskutyánk nekiment, és az oldat a hátára ömlött. Lemostam vízzel és úgy gondoltam, rendben van a dolog. Három nap múlva azonban kihullott a szőre, volt kb. 10 négyzetcentiméternyi folt, ahol csupasz volt a bőr és már gennyesedett. A kutya már nem evett. Tömegével vittem haza a fekete nadálytő szárát és levelét és engedtem át a centrifugán. Kaptam egy zöld masszát, amelyet vastagon felraktam a gennyedző helyre. A kutya meggörnyedt a fájdalomtól. Naponta többször megismételtem a pakolást.

Három nap múlva a gennyezés jószerivel megszűnt, de a seb még nedvedzett. Ugye el tudja képzelni szorongásomat és rossz lelkiismeretemet? Hétvége volt, és egy állatorvost sem lehetett elérni. A „Mi a nadálytő” című brosúra (fuldai apátság) elolvasása után mégis visszanyertem bátorságomat és a nadálytőpépbe vetett hitemet. Lányom, aki betegápoló-tanuló, éppen a bőrgyógyászatban dolgozott, és nagyon dühös volt a „zöld izé” miatt, és aggódott, hogy a kutya belső szervei károsodhatnak. Így végül elmentünk az állatklinikára, ahol engem nagyon szigorúan megdorgáltak. Nem mertem mesélni a gyógyfüvekről. A seb már nézett már ki olyan rosszul. Kaptam egy fehér kenőcsöt, de nem kockáztattam meg az alkalmazását, hogy bizonyosságot szerezzek a nadálytőlevelek gyógyító erejéről. Az eredmény: tíz nap után a pörkök lehulltak, és a szőr nagyon szépen növekszik. Ha ezt az állatorvos tudná! Az ő véleménye szerint ez egy nagyon súlyos kimaródás volt. Én szeretnék köszönetet mondani azért, hogy az Úristen a gyógy-növények gyógyító ereje által érezte tökéletességét...

Hilde Steiner, Wels

...fiam megsebezte az ujját. Ujj néhány perc alatt a duplájára dagadt. Svédfüvekkel kötöttem be. A fiam rosszul lett és elsötétedett előtte a világ. Gyorsan svédcseppeket adtam kevés vízhez, és ezt itattam meg vele. Lefeküdt, és alig két óra múlva kutya baja sem volt. Még azt szeretném mondani, hogy fiamnak életveszélyes allergiája van...

Elisabeth Gajo, Untermünkheim

GYÓGYNÖVÉNYEK LEÍRÁSA





Árnika*

(arnica montana)

A gyógyhatású „hegyek margarétájá”-nak legismertebb német neve az árnika. Magyarul angyalitalnak, anyagyökérnek is nevezik. A 20-60 cm-re megnövő növény napos hegyi lejtőkön él (2500 m magasságig). De megtalálható fellápokon, pusztákon és középhegységekben is. A narancssárga virágfejek júniustól szeptemberig nyílnak, és aromás illatot árasztanak. Helyesen adagolva az árnika élénkítőleg hat a szívgyengeségre, serkenti az agy és a szív vérellátását. Levelét és virágát szárítva alkalmazzák a gyógyászatban. Gyakran használják a mindezekelőtt virágból nyert árnikatinktúrát. Ez univerzális gyógyhatású készítmény ütések okozta sérülésekre. Külsőleg alkalmazva regenerálja a szöveteket és minden más orvosságnál jobban szünteti meg a vérpangást, kék foltokat, roncsolódásokat, rándulásokat és ficamokat. Mély sebeket, keléseket és bizonyos esetekben makacs pattanásokat is lehet kezelni vele. Vigyázni kell a hígítatlan tinktúrával: a bőr kivörösödhet, és hólyagok keletkezhetnek rajta!

Szedése:

A virágokat nyíláskor kell leszedni, a gyökeret húzzuk ki a földből. Árnyékban szárítsuk. Néhány vidéken az árnika természetvédelem alatt áll.

* Fészkes virágzata miatt allergizálhat.



Cickafark

(achillea millefolium)

Az apró fehér vagy rózsaszín virágocskákból álló ernys virágzatú cickafarknak még számos egyéb neve is van: cickóró, cickafarkfű, csontvirág, egérfarkkóró, egérfarkúfű, kakastejvirág, pulykafű. Fésűs, fogazott leveleit kötésként alkalmazzák. Orvosiilag mind virágát, mind zöld részeit felhasználják. Szabályozza az emésztő nedveket, és ezáltal görcsoldóként hat. Nőknél idegeskedést vagy szabálytalan menstruációt is megszüntet a cickafark. Ezen kívül vértisztító, de segít a pattanások és sömörök gyógyításában is. Vérzéscsillapító, antiszeptikus hatása miatt fertőtleníti a sebeket. A cickafark megakadályozza a fertőzést.

Szedése:

Levelet és virágot közvetlenül a növény teljes kivirulása előtt szedjük. Minden száraz réten megtalálható.



Fekete nadálytő*

(*symphytum officinale*)

A népnyelvben fekete gyökérnek vagy összeforrasztó, ill. összeplántáló fűnek is hívják. Folyók mentén, mocsaras vidékeken nő, szögletes, érdes száraival és csüngő leveleivel tűnnek fel.

Mindenekelőtt az ínhüvelygyulladásnál, gyenge tagok és vérömleny esetén pakolás formájában. Gyógyító hatást fejt ki a növény csonttörésnél és trombózisnál tapasztalva. Belsőleg használva segít láznál, bronchitisnél, gyomorvérzésnél és mellhártyagyulladásnál. Mivel a növény tartalmaz néhány mérgező, a központi idegrendszert bénító anyagot is, óvatosan bánjunk az adagolással.

Szedése:

A növényt legjobb májusban gyűjteni, amikor a virágok kifejlődnek. A gyökeret tavasszal vagy késő ősszel ássuk ki.

* *Külsőleg alkalmazva (allantointartalma miatt) sebgyógyító hatású, de belsőleges alkalmazása nem javasolt, mert a drogban található pirrolizidin alkaloidoknak májtoxikus és karcinogén hatása van.*



Kapcsos korpafű (*lycopodium clavatum*)

A kapcsos korpafűnek a népnyelvben sok neve van, melyek közül leginkább a bélfrász elnevezés utal gyógyhatására. Egyéb nevei, mint pl. varázslófű, ásványi kén és kutyalánc inkább valami varázserőre utalnak. A növény, mint valami zöld kígyó bújik be a földbe. Kicsi, sűrű levelei vannak, melyek hajszálvékony csúcsban végződnek. Burjánzó szerteágazása miatt olykor egész szőnyeget képez. Hajtásai olykor 15 cm-re is megnőnek, végül villa alakú termőfüzért alkotnak, amelyek a spórákat tartalmazzák. A spórák fele részben zsíros olajat tartalmaz, azonkívül kis mennyiségű alkaloidot, mely a növényi részben található. A növény tengerszint felett 700 méterrel száraz talajú erdei fenyvesekben található meg, de leginkább savanyú, főleg homokos talajon él, északi erdőszéleken, hegyoldalakon. A népi gyógyászatban mind a spóráját, mind a növényt felhasználják. Külsőleg mindenekelőtt sebes bőrfelületeket és nedvedző ekcémát kezelnek vele. A spórákat reuma, kólika, hólyaggyengeség és hasmenés esetén alkalmazzák. A növényből készült tea nehézvizelés, reuma és kólika esetén hatásos.

Szedése:

A spórák július–augusztusban érnek be és a füzérekből kell kivenni őket. A gyógynövényt koranyáron szedjük száraz időben, és árnyékban, szabad levegőn szárítsuk.



Kálmosgyökér*

(*acorus calamus*)

A kálmos, amelyet gyomorgyökérnek is neveznek, kedveli a nedves környezetet. Ez a növény feltöltött területeken és lassú folyású vizekben nő. Magasra növő kardlevelek és zöldebbarna

torzsavirágzat jellemzik. Orvosságként csak a gyökerét használjuk fel; ennek friss állapotban fűszeresen keserű szaga van, ami idegnyugtató hatású. A gyökérkivonat aromás illatú, erős illóolajokat, keserűanyagokat tartalmaz. Ezek segítik az emésztést, szabályozólag hatnak a nyálra, gyomorsavra és a bélnedvmirigyekre. Ezáltal javul az általános anyagcsere, és nyugtató hatást gyakorol a központi idegrendszerre. A növény nedvét szemproblémák esetén használhatjuk, fagyásnál fürdőt készítünk belőle, és a gyökérből származó olajat hajhulláskor alkalmazzuk.

Szedése:

A növény minden részét októberben gyűjthetjük. Vigyázat, a gyökér nagyobb mennyiségben hánytatószer!

* Illóolajának azarontartalma miatt rákkeltő hatása van. Csak ellenőrzött drogot alkalmazzunk.



Körömvirág (calendula officinalis)

A körömvirágnak két fajtája van: egy duplavirágú nemesített és egy vad. Kiváló tulajdonságaik és kinézetük egyforma. Már a középkorban alkalmazták bélzavarok és májbajok esetén.

Ennek a narancssárga virágú növénynek ma még mindig sokféle hatást tulajdonítanak. Élénkítő és görcsoldó, alkalmazzák asztmánál, köhögésnél, álmatlanságnál, szívdobogásnál és szorongásos állapotnál. Körömvirágkenőcsként külsődleges felhasználása is sokrétű. Hegesítő tulajdonsága érvényesül zúzódásoknál, fagydaganatoknál, ekcémáknál és keléseknél. Sikerrel alkalmazzák bőrgyulladások és nyálkahártyapanaszok gyógyításánál.

Szedése:

A virágot és a leveleket a reggeli órákban szedjük, amikor a kehely még nem nyílt ki. Használhatjuk frissen, de árnyékban megszárítva is. Legjobb a virágot leginkább a kertben termesztetni.



Lándzsás útifű (*plantago lanceolata*)

A 30 cm magasra is megnövő növény levelei keskenyek, lándzsa alakúak. Másik fajtája a széles útifű, melynek levelei szélesek. Virágai mint gömb-szerű füzérek ülnek az egyenes szára-

kon. A növény útszéleken és oxigénben szegény talajokon terem. Gyógyszerként a nedvét, levelét és gyökerét használják, ritkábban a magját is. Hatóanyagai enyhén köhögésoldók, továbbá szabályozzák a bélműködést. Belsőleg alkalmazva segít fej-, fog- és fülfájásnál. A leveléből készült pakolás hatásos a sebkezelésnél.

Szedése:

Levelét tavasszal szedjük a virágzás kezdetéig, és lehetőleg gyorsan szárítsuk meg 30-50°C-on. Magját száraz időben gyűjtsük az érési időszakban, augusztustól októberig.



Mezei zsurló

(*equisetum arvense*)

A mezei zsurló – magyar népnyelvi elnevezései: kannamosófű, ólomimítófű, bábaguzsaly, cindrót, békarokka, sikárlófő, békaláb – kora tavasszal a talajban mélyen kúszó gyökértörzs-

ből először szürkésbarna termő hajtás jelenik meg, és csak utána fejlődik ki a terméketlen zöld hajtás, amely egy egészen kicsi zöld fenyőfára hasonlít. Gyógyhatása a száraz, zöld hajtásnak van. A zsurló vizelethajtó és vérzéscsillapító hatású. Ezenkívül rögzíti a tüdőszövetet és élénkíti a rosszul gyógyuló sebek gyógyulását.

Szedése:

Legkedvezőbb nyáron szedni. Szedése körültekintést igényel, mert összetéveszthető az erős hatású vegyületet (alkaloidot) tartalmazó mocsári zsurlóval!



Orbáncfű

(*hypericum perforatum*)

Az orbáncfűnek régidők óta számos gyógy- és természetfeletti erőt tulajdonítanak. A népnyelv csemegefűnek, patikai csengővirágnak, csengőlinkának, lyukaslevelűfűnek, lyukasfűnek,

Jézus fűvének, Júdás fűvének, kozmadinornak, Szent Antal virágának, Szent János fűvének, Szent János virágának, linkának is nevezi. A 90 cm magasra is megnövő növény sárga virágokat hoz, amelyek, ha ujjaink között szétmorzsoljuk őket, pirosra színeződnek. Szántóföldeken, valamint erdők és mezők szélén találjuk, akár 2200 m magasságig is. Gyógyításra a virágzó növényt frissen is és szárítva is használjuk. Teaként segít idegi panaszok, hisztéria és szabálytalan havi ciklus esetén, olaja pedig sebeknél, horzsolásoknál, idegzsábánál (hexensussz) és leégésnél.

A növény fényérzékenységet okozhat. Teájának gyakori fogyasztása esetén néhányan érzékenyebben reagálnak a napfényre, és hajlamosabbá válnak a leégésre. A világos bőrűeknél allergiás kiütéseket okozhat! Fogyasztásakor kerüljük a napozást! Ne fogyasszuk együtt sajtokkal, véralvadásgátló szerekkel. Egyes országokban csak receptre kapható.

Szedése:

Virágzás idején, július–augusztusban szedjük. A teljes növényt gyűjtsük, virágostul, szárástul, levelestül.



Papsajtmályva (malva neglecta)

Ennek a mályvaféleségnek papsajt a népszerű neve. A papsajt elnevezést jellegzetes termése miatt kapta. Számos fajtája létezik (kerti, király-, pézsma-, mezei), amelyek csinos növénykéek sárgás, olykor rózsaszín vagy ibolyaszín virággal. Már az antik népek gyógynövénynek tekintették. A papsajt mindezekelőtt a gyulladásokkal járó betegségekre fejt ki gyógyító hatást, sokkal inkább, mint bármelyik másik növény. Dagadt szövetek meglágyulnak úgy, hogy megkezdődik a gyógyulás. Külsőleg vagy belsőleg alkalmazva a papsajt megnyugtatja a szöveteket és eltávolítja a méreganyagokat. Mellhártyagyulladásnál éppúgy ajánlott, mint az emésztőrendszer vagy a vizeletkiválasztó rendszer kóros ingereinél. A papsajt csalhatatlan szer székrekedés ellen, gyökerének rágcsálása véd a fertőzésekkel szemben. Kiváló szer továbbá bőrtisztításhoz, akár pattanások, akár időskori foltok elmulasztásához.

Szedése:

A papsajt vadon mindenütt megterem. Júniustól augusztusig virágzik, ez egyben szedési ideje is. A virágok kék színe csak úgy marad meg, ha fénytől védve vannak. Gyökerét ősszel kell kiásni.



Pásztortáska

(*capsella bursa pastoris*)

A közönséges pásztortáska – melyet gyakran gyomnak néznek –, megterem szántóföldeken, utak mentén, kertekben. Pedig már a középkorban ismert volt, hogy gyógyereje vérzése-

ket csillapít. A Földközi-tenger vidékéről származik, ma már minden földrészen megtalálható 3000 m magasságig. A növény 30 cm-re nő meg, vannak tőlevelei, szárlevelei és apró, fehér virágai. Áprilistól szeptemberig virágzik. A növény legfontosabb hatóanyagai: cholin, acetilcholin, tyramin és diosmin. A pásztortáska orrpanaszoknál, sérüléseknél, vérköpés esetén és más belső vérzéseknél kiválóan alkalmazható.

Szedése:

Legjobb szedési időszak a kései nyár vagy az ősz, amikor már a termés egy része kialakult, de a szárok csúcsán még maradt egy kis bóbíta a beporzatlan virágokból. Maga a termés egy fordított szív alakú hüvely.

Maria Treben életrajzához

ÉLETE

Maria Treben, lánykori nevén Günzel, 1907. szeptember 27-én Saazban, az egykori Szudéta-vidéken született, középső leánycént egy háromgyermekes családban. Édesapjának könyvnyomdája volt, édesanyja a háztartási teendőket látta el otthon. Tízéves korában elveszítette az édesapját egy baleset következtében. Két évvel később az anya három leányával áttelepült Prágába. Maria Treben itt végzte el a középiskolát, a líceumi záróvizsga után a Prager Tagblatt szerkesztőségében kapott állást. Munkája teljesen kitöltötte az életét, mivel mellékesen Max Brod titkárnőjeként is dolgozott. A hivatalában eltöltött tizennégy év után feleségül ment Ernst Gottfried Trebenhez, aki a felső-ausztriai Erómű Rt. (Oberösterreichische Kraftwerke AG – OKAG) mérnökeként dolgozott. Ekkortól élete végéig a háziasszonyi teendőknél szentelte magát. Mivel férje a Cseh-erdőben nőtt fel, az ifjú pár Kaplitzba, a szülői házba költözött. Néhány évvel később világra jött egyetlen fiuk, Kurt Dieter.

1945 végén a Treben családot kitelepítették, Ernst Trebent pedig letartóztatták. Felesége az ezt követő két évet kisfiával több németországi menekülttáborban töltötte. Amikor Trebenék ismét egymásra találtak, új otthont alapítottak Ausztriában. Néhány évig a felső-ausztriai Mühlviertel-

ben éltek, mígnem 1951-ben Grieskirchenben telepedtek le, mert Ernst Trebent az OKAG körzetvezetővé nevezte ki. Itt épített családi házat, amelyben Ernst és Maria életük végéig együtt éltek.

GYÓGYFÜVEK – MARIA TREBEN ELHIVATOTTSÁGA

Maria Treben gyermekkorától erősen kötődött a természethez. Édesanyja, aki Kneipp tiszteletes lelkes híve volt, arra gondolt, hogy átadja gyermekének a természet és a növények szeretetét. Maria már fiatal lányként szert tett első tapasztalataira a házi szerekkel, azonban Richard Willfort biológussal való találkozása után élete váratlan fordulatot vett. Willfort nyitotta fel a szemét az általa ismert növények hatására. Hosszú sétáik alatt felkeltette érdeklődését a gyógynövények iránt és továbbadta neki gazdag ismereteit. Elkezdte kicserélni tapasztalatait idős falusiakkal, elolvasta az ódon füveskönyveket és teljesen elmélyült a gyógynövények világában. Régi recepteket próbált ki, gyógyfüveket gyűjtött házi használatra, elkészítette első eszenciáit, és megismerkedett gyógyító hatásukkal. Egyik ismerősétől megkapta a svédkeserű régi kéziratának a másolatát. Ezt egy svéd orvos állította össze, és tartalmazta a gyógynövénykivonatok előállításának receptjét is. Nagy lelkesedéssel olvasta a kéziratot, és a leírás alapján elkezdte összeállítani a hozzávaló füveket.

Nemsokára találkozott egy parasztasszonnyal, aki szörnyű fejfájásról panaszkodott. Maria adott neki a svédfüvekből, és javasolta, hogy készítsen belőlük a homlokára

borogatást. Másnap, amikor az asszony hogyléte felől érdeklődött, a fejfájásnak már nyoma sem volt. Ekkor kezdte a svédfüvek gyógyhatásának jelentőségét csodálni, és innentől állandó kísérői voltak életének, előadó-körútjairól sem hiányozhattak.

Maria Treben az *Egészség Isten patikájából* című könyvében foglalta össze a tapasztalatait. Ezt a művet folyamatosan bővítették, és kiegészítették a legújabb eredményekkel. Nagyon kedvelt a „Gyógyulás a természet erejével” című könyve (amely a korábbi „Gyógyeredményeim” című kötet új, átszerkesztett, könnyen kezelhető változata, betegségek szerint csoportosítva az olvasói leveleket [A szerk. megj.]), amelyben – az általa javallt – gyógynövények felhasználásával elért, aktuális eredményekről számolt be.

AZ ELŐADÁSOK

Az első előadást Bad Mühlackenben tartotta, Kneipp-kúra közben. Teljes volt a siker. Itt ismerkedett meg egy tisztelendővel, aki rábeszélte, hogy írjon cikket egy vallási folyóiratba a gyógynövényekről és alkalmazásukról. E publikáció révén gyűltek a felkérések és a levelek is, Ausztria-szerte hívták előadásokra.

1977-ben érkezett az első meghívás külföldről. Gyakran előfordult, hogy vagy háromezer hallgató töltötte meg az előadótermet, amelyben Maria Treben – lemondva a tiszteletdíjról – megtartotta előadását. 1984-ben engedett egy amerikai előadói körútra szóló meghívásnak is. Előadásai itt ugyancsak teljes sikerrel zajlottak.

A VÉG

Szeretettel és kölcsönös megértéssel eltöltött élet után, Mariát nagyon súlyosan érintette, amikor 1989-ben férje, teljesen váratlanul, meghalt. Ettől kezdve nem volt már igazi életkedve. Három évvel később, csaknem ugyanazon a napon, 1991. június 26-án követte őt.

Tartalom

Előszó	5
A német kiadáshoz	5
A magyar kiadáshoz	8
Figyelmeztetés	9
Kneipp-féle zuhanyfürdők	9
Bevezetés	10
A felsőtest lemosása	10
Hideg karfürdő	11
Meleg karfürdő	11
Váltott víz hőmérsékletű karfürdő	11
Emelkedő hőmérsékletű karfürdő	12
Lábfürdő	12
Térdzuhany	13
Combzuhany	14
Karzuhany	14
Mellkaszuhany	15
Víztaposás	15
GYÓGYNÖVÉNYEK ÉS HÁZI SZEREK	17
Tudnivalók a gyógynövényekről	18
A gyógynövények meghatározása	18
A gyógynövények gyűjtése	19
A gyógynövények tárolása	19
A gyógynövények használata és összeállítása	20

Gyógyító növények	22
Csalán	22
Fehér fagyöngy	22
GyermeklánCFű	23
Kakukkfű	23
Lándzsás útifű	24
Medvehagyma	25
Zsurló	25
Gyógyitalok	26
Kis svédkeserű	26
Éves teakeverék	28
Karcsúsító tea	30
Tavaszi tea	31
Böjt	31
Házi szer	32
A Treben család teakeveréke	32
SEBEK ÉS SÉRÜLÉSEK	35
Tanácsok elsősegély esetére	36
Bevezetés	36
Sebek és azok ellátása	37
Vérzések	38
Csonttörések	39
Elsősegély csonttörés esetén	40
Csonttörések fajtái	41
Sokk	45
Eszméletlenség	45
Ájulás	45
Ficam	46
Rándulás	46
Zúzódások és roncsolódások	46

Fulladás	47
Égés	48
Hőguta	48
Napszúrás	49
Erősáram okozta sérülések	49
Fagyás	50
Túlságos lehűlés	50
Fuldoklás	51
Csípések és harapások	52
Rovarcsípés	52
Kullancscsípés	52
Kutyaharapás	52
Kígyómarás	53
Sebfertőzés	53
Kimaródások	53
Belső vérzések	55
Aranyérvérzés	55
Gyomorvérzés	55
Orrvérzés	55
Fülvérzés	55
Fogínyvérzés	56
Mérgezések	56
Mérgezési tünetek és azonnali intézkedések	57
Alkáliák, ammónia, káli-nátronlúg	57
Alkohol	57
Altatószer	58
Anilin, nitro-benzol	58
Aloe	58
Aranyeső	58
Arzén	59

Benzin	59
Boroszlán	59
Bürök	59
Ecetesszencia	60
Élelmiszer	60
Éter	60
Formaldehid	60
Gáz, szénmonoxid	60
Gombák	61
Hal- és húsmérgezés	61
Hidrogéncianid, ciánkáli, mandula- és szilvamac, keserű mandula	61
Higany	62
Inzulin	62
Jód	62
Karbol	63
Kálilúg	63
Káliumbioalát, oxálsav	63
Klór	64
Koffein, tein	64
Lúg	64
Maszlag, nadragulya	64
Metilalkohol, denaturált szesz, hajvíz, lakkok	65
Mész	65
Morfium, ópium, kerti mák	65
Nátronlúg	65
Nikotin	66
Növényvédő szer	66
Ólom	66
Őszi kikerics	66

Páfrány	67
Petróleum	67
Rovarcsípések	67
Savak	67
Szalmiák	68
Szénsav	68
Sztrichnin (féregirtószer)	68
Sebek és sérülések kezelése	69
Általános tudnivalók	69
Csonttörés	71
Duzzاناتok	71
Égési sebek	72
Fagydaganatok	73
Ficam	74
Hátgerincsérülés	74
Hegek	75
Idegsérülés	76
Izomhúzódás	76
Kígyómarás	76
Körömágygyulladás	77
Körömsérülés	78
Lábikragörcs	79
Lágyéksérv	79
Leforrázás	79
Műtéti heg	80
Műtéti seb	81
Nyílt sebek	81
Rándulások	82
Roncsolódás	83
Sebkezelés	85

Sérülések	92
Szúrt seb	94
Ütés okozta sérülés	95
Vágott sebek	96
Vérömleny	96
Vérzéscsillapítás	98
Zúzódás	99
Sportsérülések kezelése	101
Achilles-ínsérülés	101
Húzódás	102
Izomgörcs	103
Izomláz	104
Ínhüvelygyulladás	106
Zúzódások és roncsolódások	107
Sebek és sérülések kezelésének	
terápiás eredményei	108
Hegék	108
Ideggyulladás	109
Ínkeményedés	110
Nyílt seb	111
Sebkezelés	113
GYÓGYNÖVÉNYEK LEÍRÁSA	115
Maria Treben életrajzához	127
Élete	127
Gyógyfüvek – Maria Treben elhivatottsága	128
Az előadások	129
A vég	130

Maria Treben Előadásai 12 részes sorozat

Az első könyv bevezető ára

495 Ft
bevezető
áron



*Egészséges táplálkozás
gyógynövényekkel*

Női betegségek

995 Ft

Gyermebetegségek

995 Ft

Férfibetegségek

995 Ft

Az allergia

995 Ft

Légúti betegségek

995 Ft

Egészséges táplálkozás gyógynövényekkel – Női betegségek – Gyermebetegségek – Férfibetegségek – Allergia – Légúti betegségek – Sebek, sérülések – Szív- és érrendszeri betegségek – Bőrbetegségek – Gyomorbetegségek – Fejfájás és migrén – Stressz a mindennapokban

**Megvásárolható kéthetente
az újságárusoknál, vagy
fizesse elő közvetlenül a Kiadónál.**

Könyvesbolti forgalomba nem kerül.

www.dunakiado.hu Telefon: +36-1-264-4555

E-mail: terjesztes@dunakiado.hu

MARIA TREBEN ELŐADÁSAI

Hogyan jut el Önhöz a sorozat?

– Kéthetente **megvásárolhatja** az újságárusoknál
995 Ft-ért – csak 14 napig!

(az első kötet bevezető áron: 495 Ft)

– **Előfizetéssel** – több mint 20% kedvezménnyel!

Egy összegben 12.000 Ft helyett 10.000 Ft-ért,

így **INGYEN** kap 2 kötetet

**MEGTAKARÍTÁS:
2000 Ft**

– **Részletfizetéssel**

Három részletben

3x3667 Ft, azaz 11.000 Ft-ért,

ekkor 1 kötetet kap **INGYEN!**

Az első kötet nem a csomag része,
külön kell megrendelnie 495 Ft-ért!

A fizetés módja:

- Első fizetés – az első csomag átvételekor,
a 2. kötet megjelenése, április 14. után: 3667 Ft
- Második fizetés – a júniusi csomag átvételekor
- Harmadik fizetés – a júliusi csomag átvételekor

A POSTAKÖLTSÉG A KIADÓT TERHELI.

**MEGTAKARÍTÁS:
1000 Ft**

Megrendelését feladhatja a **MEGRENDELŐLAPON**

vagy a **KIADÓBAN** személyesen

(1106 Budapest, Keresztúri út 8/A.,

az Örs vezér tértől egy HÉV-megállóra)

Tel.: +36-70-364-7433 Fax: +36-1-264-4551

e-mail: terjesztes@dunakiado.hu

www.dunakiado.hu

MEGRENDELŐLAP

A megrendelő neve (a számlára ez kerül):

Címe (a számlára ez kerül):

Postázási cím:

Napközben hívható telefon:

E-mail:

- MEGRENDELEM a 12 kötetes MARIA TREBEN ELŐADÁSAI sorozat 2-12 kötetét
egy összegű fizetéssel 12.000 Ft helyett 10.000 Ft-ért példányban
- MEGRENDELEM a 12 kötetes MARIA TREBEN ELŐADÁSAI sorozat 2-12 kötetét három
részletben történő fizetéssel 12.000 Ft helyett 11.000 Ft-ért (3x3667 Ft) példányban
- MEGRENDELEM a 12 kötetes MARIA TREBEN ELŐADÁSAI sorozat ELSŐ kötetét
495 Ft-os bevezető áron példányban
- MEGRENDELEM a 12 kötetes MARIA TREBEN ELŐADÁSAI sorozat ... kötetét
... példányban kötetenként 995 Ft/db-ért.

Az utánvét költségét a kiadó fizeti!

Feladó:

.....

.....

Duna International Könyvkiadó Kft.
1106 Budapest, Keresztúri út 8/A
Tel.: +36-1-264-4555
Fax: +36-1-264-4551
E-mail: terjesztes@dunakiado.hu
www.dunakiado.hu

DUNA INTERNATIONAL
KÖNYVKIADÓ Kft.
1442 Budapest 70

Pf. 129



*Gyógyulás
a természet erejével*
2198 Ft



*Maria Treben
új receptjei és élete*
2495 Ft



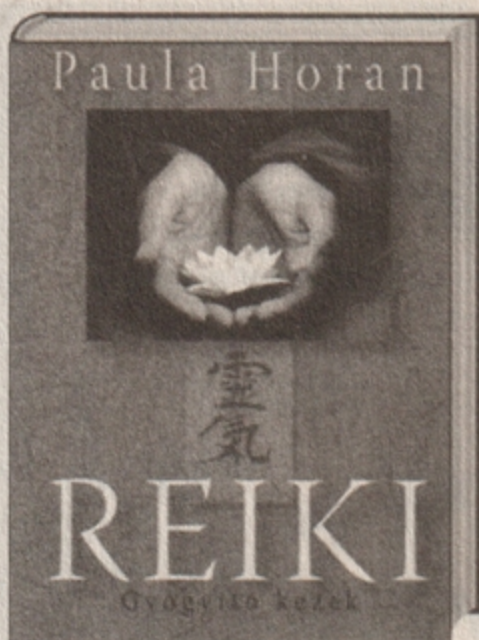
*Egészség
Isten patikájából*
2495 Ft



*Jubileumi
kiadás*
8998 Ft



Barbara Ann Brennan
Gyógyító kezek
 2998 Ft



Paula Horan
Reiki
 3495 Ft



Kurt Tepperwein
Betegségünk tükei
 2495 Ft



Rolf Merkle
Depressziót – soha többé
 2495 Ft



Vera Peiffer
Pozitív gondolkodás
 2495 Ft



Kurt Tepperwein
Mit árul el betegséged?
 2495 Ft



C. Calbom – M. Keane
Lékönyv 2.
 2495 Ft



John Bradshaw
A szeretet
 2495 Ft



Erich von Däniken
Megtévesztettek!
3495 Ft



Juanita Castro
Fidel Castro magánélete
3495 Ft



Lilly Marcou
Sztálin magánélete
3495 Ft



Bujtor
3995 Ft

A könyvek megrendelhetők a kiadónál,
DUNA INTERNATIONAL KFT.

1106 Budapest, Keresztúri út 8/A.

Telefon: 264-4555, fax: 264-4551

E-mail: terjesztes@dunakiado.hu, www.dunakiado.hu

Könyveink utánvétellel is megvásárolhatók.

MARIA TREBEN



Sebek és sérülések

A sebek és sérülések kezeléséhez szóba jöhető gyógynövények alkalmazási módja mellett olvashatók a könyvben gyógyeredmények, már jól bevált tippek sportsérülések esetén, sok érdekes a Kneipp-módszerek használatáról, valamint hasznos ismeretek gyógynövényekről és házi szerekéről.

A könyv fő részében alfabetikus sorrendben található a megbetegedések, megkönnyítve ezáltal a keresett betegség gyors megtalálását. A könyv végén olvashatók a legfontosabb gyógyeredmények, betegek, olvasók beszámolóí, levelei alapján.

A Maria Treben „Előadások” 12 részes sorozat következő kötetei:

*Szív- és érrendszeri
betegségek
Bőrbetegségek*

*Gyomorbetegségek
Fejfájás és migrén
Stressz a mindennapokban*

