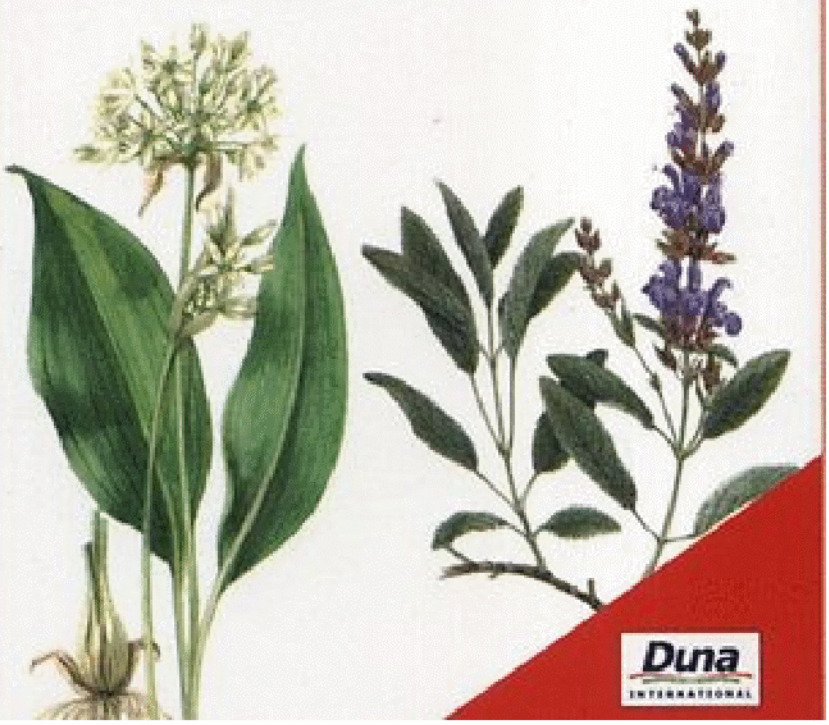
Gyógynövény terápiák, a fejfájás és migrén kezelése, javaslatok a megelőzésre

MARIA TREBEN

Fejfájás és migrén



Duna INTERNATIONAL

„A vidámság mindig jó dolog, különösen a mai, nagyon komoly, súlyos betegségekkel sújtott világban. Az ember maradjon szíve mélyén vidám, hogy a nehéz órákat kiegyensúlyozottá tudja tenni."

Mária Preber

MARIA TREBEN

Fejfájás és migrén

Megelőzés – Felismerés – Gyógyítás

DUNA INTERNATIONAL

A könyv megjelenését támogatta: Symbol Budapest

Fordította: Dr. Villányi György
Lektorálta: Dr. Balázs Andrea
Illusztrációk: Varga Emma

A mű eredeti címe: Kopfschmerzen und Migrane
Copyright © 1995
Ennsthaler-Verlag, Steyr 1995-ös 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 65 5

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: Bördős János igazgató

Előszó

A NÉMET KIADÁSHOZ

Egy új sorozat legifjabb kötetét tartja Ön előtt, mely a fejfájásról és a migrénről szól. Teljesen átdolgozott és kiegészített műről van szó. A gyógynövények betegségek esetén való alkalmazása mellett megtalálják a gyógy eredményeket, javaslatokat betegségek megelőzésére, általános tanácsokat fejfájás és migrén esetén, útmutatásokat lazító-gyakorlatokhoz, továbbá a gyógynövényekről és házi szerekről szóló hasznos tudnivalókat, valamint egy gyógynövényleírást is. A fő részben, hogy könnyen megkereshesse a kívánt részt, ábécérendbe gyűjtve találja a betegségeket. Az utóbbiakhoz mellékeltük az eddig elért legfontosabb gyógy eredményeket fejfájás, migrén és a kísérő betegségek esetében.

A könyv Maria Treben éveken át publikált gyógynövényismeretén alapul: már több mint tíz esztendeje jelent meg első könyve *Egészség Isten patikájából* címmel. A mai napig több mint hatmillió példányban adták el, számos nyelvre lefordították, Maria Treben pedig világszerte elismert gyógynövényszakértő lett általa. Az erre vonatkozó részt a könyvben található rövid biográfia tárgyalja.

Vegye azonban figyelembe, hogy betegségre utaló tünetek jelentkezése esetén feltétlenül keressen fel orvost, és kérjen tanácsot a diagnózis felállításához. Orvosi diagnózis nélkül szükségtelenül veszélyeztetné egészségét. Avassa be orvosát, ha gyógynövényekhez folyamodik. Sok orvos van, aki a gyógynövények alkalmazását hasznosnak tartja.

A szerzők azon fáradoztak, hogy az összegyűjtött valamennyi tapasztalatot lejegyezzék a fejfájásról és a migrénről. Sok más lényeges területről is megjelennek a sorozat kötetei, amelyek bizonyosan hasznos kézikönyvvé válnak az Ön számára.

A szerzők kérik, ne adjanak fel rendeléseket gyógynövényekre, mert ezek szállításával nem foglalkozunk. Nem foglalkozunk gyógyítással sem,

nem fogadunk látogatókat vagy telefonhívásokat. Írásos felvilágosításra sincs lehetőség.

Örülnénk, ha levélben értesítene minket, ha a gyógyításban a javasolt kezelésekkel eredményeket ér el, mivel a mű új kiadását kiegészítjük, és így sok embert bátoríthatunk.

„ ... azon fáradozom, hogy az embereknek ne csak a gyógynövényeket és a hatásukat mutassam be, hanem mindenekelőtt a Teremtő mindenhatóságát. Az Ő kezében van az életünk, és Ő határozza azt meg. Súlyos betegség alkalmával Nála keresünk segítséget és vigaszt, áhítattal és alázattal az Ő patikájában találunk gyógynövényeket. Rajta múlik, hova vezet, és mivel ajándékoz meg bennünket, az ő akarata irányítja életünket."

Maria Treben

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, masszázsokhoz, 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 panaszaikkal mindenképpen először forduljanak orvoshoz!

Budapest, 2010. július

FIGYELMEZTETÉS

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

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

Javaslatok a betegségek megelőzéséhez

Sokan elvárják testüktől, hogy kifogástalanul működjön, korlátlanul terhelik, és kimeríthetetlennek gondolják a szervezet öngyógyító erejét. Veszélyesen él az, aki átengedi magát ennek az öncsalásnak! Testünk karbantartására ugyanis ápolásra, gondozásra, alapos edzésre és pihenési időre van szükség. Az egészséggel nem lehet büntetlenül rablógazdálkodást folytatni! Természetesen nem könnyű az ésszerű gondozásra tanácsot adni. Ha valakit elkerült a szokásos tavaszi nátha, azt mondják, hogy szerencséje volt. Csak kevés embernek jut eszébe, hogy szerencsés embertársukat testének megfelelő edzettsége miatt kerülte el a fertőzés. Sokan azt mondják, minek csináljanak fagyöngykúrát, amikor rendben van a vérkeringésük? Nos, nem tehetünk többet, mint hogy értelmes ajánlásokat adunk a megelőzésre. Mindenkinek magának kell eldöntenie, mennyit ér neki az egészsége! Mindenesetre az Úristen mindenről gondoskodott, ami az egészséghez és jó közérzethez szükséges. Adományai felhasználásához egy kevés munkálkodást kér tőlünk csupán.

TESTEDZÉS

A fény-, levegő- és vízfürdő fontos az egészség számára, így lehet a testet edzeni, és betegségekre kevésbé érzékennyé tenni. Különleges jelentősége van a hideg víznek, amely szabályozza a szív és érrendszer működését, továbbá javítja a bőr vérellátását. A következő előírásokat kell figyelembe venni:

a) A testnek elég melegnek kell lennie, amikor hidegvízkúrát alkalmazunk. A legjobb, ha a meleg ágyból kikelve veszünk hideg fürdőt. Este séta vagy megfelelő torna segítségével melegedjünk fel.

b) A fürdőszoba kellő hőmérsékletű legyen. Az ablak maradjon zárva, nehogy huzat keletkezzék. A hidegvízfürdő után gyorsan fel kell melegednie a testnek. Ideális megoldás, ha egy időre visszafekszünk a melegen tartott ágyba.

c) Az edzőgyakorlatokat nem szabad eltúlozni, mert a test könnyen hozzászokhat ezekhez az ingerekhez, és később nem reagál megfelelően.

Ne alkalmazzuk mindig az összes lehetőséget, hanem esetenként váltogassuk azokat.

MOSDÁS HIDEG VÍZZEL

Ha reggel így kezdjük a napot, és lefekvés előtt megismételjük ezt, a mosdások megedzik testünket. Így megfázás, időjárással szembeni érzékenység és influenza ellen jobban fel vagyunk vértezve, mint azok, akik ezt puhányságból elmulasztják. Feltétlenül mosdókesztyűt kell használnunk, amellyel a mosdást lent, a jobb lábnál kezdjük. Először mindig a jobb, azután a bal lábat, hasat, hátat és főképpen a szív környékét kell lemosni. A mosakodás gyors, automatikus legyen. A szív tájékát kétszer, háromszor dörzsöljük körbe. Pompás, az egész testen szétáradó melegséget ad a ledörzsölés egy száraz frottírtörülközővel. Ezzel a módszerrel kezünk-lábunk mindig meleg marad, mi pedig

kiegyensúlyozottak leszünk. Az esti mosdás mindenekelőtt a jó alvás biztosítéka.

BŐRDÖRZSÖLÉS

Valódi sörtekefével dörzsöljük végig reggel száraz bőrünket. Jobb oldalon kezdjük, mindig a szív irányába haladva. A láb felől haladjunk a váll felé. Ne gyakoroljunk túlságosan erős nyomást, csupán a bőr piruljon ki. Ezt követi a bal oldal. A mellhez és a háthoz nyeles kefét használjunk, mindkét oldalon középről kiindulva. A hasat körkörösen, alulról kezdve jobbra, az óramutató járásával megegyezően dörzsöljük. Utána zuhanyozzunk, hogy a száraz bőrpikkelyeket teljesen leöblítsük.

FUTÁS HARMATOS FŰBEN

Akinek saját füves kertje van, tavasszal használja ki az alkalmat arra, hogy reggel mezítláb a harmatos fűben néhány kört fusson. Erre május a legalkalmasabb hónap. A nap már felmelegíti a talajt, de ugyanakkor a talaj belső mozgásai még jelentősek. A mezítlábas futás nemcsak a vérkeringést szabályozza, de erősíti az egészséget is. Egyenes testtartással, mélyen lélegezve, tíz percig fussunk a harmatos fűben. Visszatérve a lakásba, a nedves lábakat dörzsöljük szárazra és vegyünk fel zoknit. Így nem fogunk megfázni! A harmatos füvön futástól javul a vérkeringés, emiatt soha nem lesz hideg a láb! Másrészt a napot jóval kiegyensúlyozottabban kezdhetjük. Reggeli madárcsicsergés mellett élvezhetjük az első, isteni napsugarakat és felélénkülünk a tágas égbolttól.

HÓTAPOSÁS

Reggel felkelünk, melegen felöltözködünk, és mezítláb futunk a frissen esett havon. Ez azonban igazán csak a nagyon edzetteknek való, olyanoknak, akik nyáron már hozzászoktak a futáshoz a harmatos fűben. Az a legfontosabb, hogy valóban fussunk, mert így tarthatjuk melegen a testet. Kezdetben ne maradjunk a hóban egy percnél tovább. Hótaposás közben csukott szájjal, orron keresztül lélegezzünk be és a szájon

keresztül ki. A friss téli levegő élénkítően hat az egész szervezetre. A lakásba visszatérve a nedves lábakat dörzsöljük szárazra és vegyünk fel zoknit.

A VIZES ZUHANY

Az ember csaknem két négyzetméternyi bőrfelülettel rendelkezik, amely kereken 300 000 hideg- és 25 000 meleg érzékelő ponttal (receptorral) van ellátva. Ezek a pontok valamennyien reagálnak a Kneipp tisztelendő által ajánlott „Zuhanyokra és alkalmazásokra".

Minden erősen igénybe vett embernek, főleg ha a nagyvárosban él, csak javasolható a Kneipp-kúra. Javát szolgálja az edzettségnek, a vérellátásnak, az anyagcserének és javítja az általános jó közérzetet. A „Kneipp-zuhany" főleg szív- és érrendszeri zavaroknál segít, valamint kiváló hatású keringési problémák esetén. Alkalmazása fejfájás és migrén enyhítésére is kiváló. A víz sokféle alkalmazása közül mindenekelőtt a felsőtest lemosása, a térdzuhany, a hideg-meleg vizes lábfürdő és a víztaposás alkalmas kezelésre.

Nem mindenki tud és akar szanatóriumban Kneipp-kúrát végezni, ahol szakképzett fürdőmesterek naponta több zuhanyt, borogatást és fürdőt készítenek a vendégnek. Néhány évente jót tesz az ilyen tartózkodás, bár egyáltalán nem feltétlenül szükséges. Kneipp-kúrát ugyanis otthon is nagyon jól végezhetünk. Ehhez csupán egy mosdóra, egy lefolyócsöves fürdőkádra, két hosszú, térdmagasságú műanyag vödörre és egy fürdőhőmérőre van szükségünk.

Ilyen módon kiválóan gyakorolható a klasszikus Kneipp-módszer: változó hőmérsékletű és hideg karfürdő mosdókagylóban, lábfürdő, víztaposás, valamint térd- és combzuhany.

Felsőtest mosása

A felsőtest lemosása a legenyhébb eljárás és ezért terápiakezdésnek kiváló. Ehhez egy durva, többször összehajtott törülköző szükséges, amelyet friss, hideg vízbe mártunk és nem csavarunk ki túlságosan. A jobb kézhát mosásával kezdjük, majd a jobb kar külső oldalán át haladunk a vállhoz és a belső részen vissza. A tenyér belsejétől végighaladunk felfelé a kar belső oldalán, megmossuk a hónaljat, a nyakat, a mellet és a hasat.

Utána ugyanígy járunk el a bal karral. A mosakodás összesen nem tart tovább két percnél.

Karfürdő hideg vízzel

A mosdókagylóban lévő víz, mellyel a karfürdőt végzi, olyan magas legyen, hogy a felsőkar közepéig érjen. A helyiség legyen meleg, éppen úgy, mint a test és a lábak. Nem szabad úgy fürdenünk, hogy közben fázunk. Merítse az ujjhegyeket, kézfejet, alsókart és a felsőkart a hideg vízbe. Először a jobb kart, majd hozzá a bal kart. Maradjon addig a vízben, amíg a következő hatás mutatkozik: erős összehúzó vagy meleg érzés és enyhe kivörösödés (kb. 20-30 másodperc után).

Majd szárítsa meg a kezét és rövid ujjú ingben a karokat is. Hosszú ujjú ingben húzza fel az inget a vizes kar fölé, és lengetéssel melegítse fel.

Karfürdő meleg vízzel

Ennél ugyanúgy járunk el, mint a hideg vizes karfürdőnél. Gyógynövény hozzáadásával és 38 °C-os hőmérsékletű vízzel végezzük 10-12 percig. Utána elvégzünk még egy gyors hideg vizes leöblítést.

Karfürdő hideg-meleg víz váltogatásával

A váltott hőmérsékletű vízzel végzett karfürdő, elsősorban nem specifikus szívpanaszoknál javallott. Készítünk egy 38 °C-os fürdőt. Egy másodikat hideg vagy enyhe hőmérsékletű vízzel. Ezután merítsük először öt percig meleg vízbe a karunkat, a felsőkar feléig. Utána merítsük rövid időre, kb. tíz másodpercre a hidegvízbe, majd tegyük ismét három percre meleg vízbe. Ezután még egyszer tíz másodpercre hideg vízbe. Szárítás nélkül rázza le a kezét, és mozgatással melegedjen fel.

Karfürdő egyre melegebb vízzel

A melegedő vízzel történő karfürdő enyhítő és lazító hatást fejt ki. Emiatt különösen szívtájéki görcsök, szívfájásos rohamok, angina pectoris, szívgyengeség és szívinfarktus után alkalmazzák. A növekvő hőmérséklet az erek kitágulását és a vérellátás fokozódását eredményezi. Ezen kívül csökkenti a magas vérnyomást és tehermentesíti a szívet. 34-36 °C-os

hőmérsékletű vízzel kezdjük és forró víz hozzá-öntésével lassan (20-30 másodperc) 39-41 °C-osra növeljük. A jobb karjával kezdje. Hagyja abba, ha szívdobogás lép fel vagy elönti az izzadság. Utána melegen betakarózva fél órára feküdjön ágyba. Semmi esetre sem szabad lehűteni a karfürdőt, mert érgörcs veszélye állhat fenn.

Lábfürdő

Olyan magas legyen a kád, hogy a víz legalább az alsó lábszár közepe fölé érjen. Az előfeltételek ugyanazok, mint a karfürdőnél: meleg helyiség, meleg lábak, meleg test. Lassan merítsük a lábakat a vízbe. Maradjunk 10-20 másodpercig a vízben, míg a melegérzet beáll. Ne töröljük meg a lábakat, hanem húzzunk rögtön zoknit. Járkáljunk negyed órát, hogy ismét felmelegedjünk. A meleg lábfürdő és a váltott hőmérsékletű lábfürdő ugyanazt az elvet követi, mint a karfürdő.

Térdzuhany

Ehhez lapos zuhanytálcába vagy a fürdőkádba is beállhat. Használja a zuhany szokásos gégecsövét, amelyről csavarja le a zuhanyrózsát. Szüksége van egy tömlőre mely lehetőleg 18-22 mm belső átmérőjű. A felülről irányított zuhanyból ujjnyi hosszan folyjék a víz. Hideg zuhanynál 12-18 °C-os legyen a víz és 40-60 másodpercig tartson. A hideg víz hőmérséklete váltakozó hőmérsékletű zuhanynál ugyanennyi, a meleg víz kb. 38 °C-os legyen. Mindig meleggel kezdjük, kétszer váltakozzon, és hideggel fejezzük be. A meleg zuhany időtartama egy-két perc, a hidegé kb. 20 másodperc legyen. Ezután ne szárítkozzunk meg, hanem a nedves bőrre húzzuk fel a zoknit. Erős mozgatással melegítsük fel. A zuhanynál is érvényes: a meleg helyiség, valamint a meleg test, és mindig a jobb lábbal kezdjük.

A térdzuhany végrehajtásához csak az alsótest legyen fedetlen. Először visszafelé öntözünk, eközben a csövet úgy fogjuk ujjaink közé, mint egy ceruzát. A láb elülső részével kezdjük a zuhanyt, és lassú vonásokkal menjünk a térdhajlatig. Ott kicsit időzzünk el és ügyeljünk arra, hogy a víz, mint egy kabát körbevegye az egész vádlit. Ezután locsoljunk tovább a sarokig. A láb elülső és hátsó részének locsolása a reakció (enyhe kivörösödés vagy melegérzet) fellépéséig tart, átlagosan 8-10

másodpercig. Ugyanezt végezzük a másik lábon is. Ezután rövid ideig locsoljuk a talpat, utána elöl a lábszárat. A jobb lábszár elülső részétől haladunk a sípcsonton át a térdkalácsig, amelyet egyszer-kétszer körbejárunk. Ezután a sípcsont másik oldalához megyünk, le a lábfejig. A másik lábbal ugyanígy teszünk. Ezt követően lerázzuk a vizet mindkét lábról, és anélkül hogy megtörölnénk, zoknit húzunk fel. Hogy ismét felmelegedjünk, legalább negyed óráig sétálgassunk.

A meleg vizes térdzuhanyt 38-40°C-os hőmérsékletű vízzel ugyanúgy végezzük, mint a hideg vizest. A váltott hő-mérsékletű térdzuhanynál az intenzív vörösség fellépéséig először meleg, majd hideg vízzel öntözünk, és kétszer cserélünk.

Combzuhany

A jobb lábszár hátsó részétől kezdjük a sarokig, utána a lábszár külső oldalán fel a medencéig, ott öt másodpercig elidőzünk. A belső oldalon visszamegyünk a sarokhoz és onnan rögtön a bal lábszáron hasonló módon vissza a medencéig. Ekkor a lábszár elülső oldalán öntözünk felfelé a combhajlatig, itt öt másodpercig maradunk, öt másodpercig öntözünk jobbra és ismét öt másodpercig balra, majd a másik lábon visszatérünk a sarokhoz. Végezetül röviden megöntözzük a talpat.

Karzuhany

A jobb kar külső oldalán kezdjük. Innét vezetjük a vízsugarat felfelé a karon, a vállízület fölé, ahonnét öt másodpercig egyenletesen folyatjuk a karra a vizet. Ezután a jobb kar belső oldalán folyatjuk a könyökhöz, ismét fel a váll-ízülethez, itt öt másodpercig locsolunk és a kar belső oldalán haladunk lefelé. A bal karon hasonló módon végezzük az öntözést.

Karzuhanyhoz kapcsolhatjuk az arczuhanyt is. Eközben hosszanti és keresztvonásokkal locsoljuk az arcot a homloktól az állig.

Mellkaszuhany

Úgy végezzük, mint a karzuhanyt. Csak közben a jobb kar belső oldalától kiindulva locsoljuk a mellkast három-öt nyolcas formájú hurkot leírva.

Víztaposás

A víz olyan magas legyen, hogy a vádli háromnegyed részét ellepje. Ha taposókád nem áll rendelkezésre, akkor a fürdőkádban is könnyen végezhetjük. Minden egyes belépésnél ki kell emelni a vízből a lábat. A víz hőmérséklete 12-18 °C-os legyen, időtartama érzéstől függően 15-30 másodperc. A végén a vizet szárítás nélkül, csak kézzel húzzuk le. Utána húzzunk száraz gyapjú zoknit, járkáljunk néhány percig, hogy ismét felmelegedjünk.

GYÓGYNÖVÉNYEK ÉS HÁZI SZEREK

Tudnivalók a gyógynövényekről

GYÓGYNÖVÉNYEK MEGHATÁROZÁSA

Ha egyszer Isten kertjéből származó gyógynövények keresésére indul, máris nagy szolgálatot tesz egészségének. Hiszen ipari központoktól és nagy forgalmú utcáktól távol eső, szabad természetben mozog. Idővel meg fogja látni, milyen jóleső érzés lesz testének, és milyen erősen vágyódik majd hasonló kiadós séták után. Aki nem régóta foglalkozik a gyógynövényekkel, elsősorban a természet megismerésére hagyatkozzon. Kutassa fel a gyógynövényt a leírt helyen, azonosítsa be, és ilyen módon ismerkedjen meg szűkebb környezetével. Aki nem akar megbízni ítélőképességében, gyógynövényszakértő vezetésével vegyen részt kiránduláson, hogy hasznos tapasztalatokat gyűjtsön. Eközben nem az egészségünk veszélyeztetéséről van szó, hanem a természet védelméről. Sok gyógynövény védett, néhány – amely megtévesztésig hasonlít a gyógyhatásúakra haszontalan, ne szedjük alaptalanul. Csak ha a növény meghatározásában kellő biztonsággal rendelkezik, akkor induljon gyűjteni.

GYÓGYNÖVÉNYEK GYŰJTÉSE

Február végétől november végéig találunk friss füveket, melyek hatóanyaga magasabb a szárítotténál. Enyhe tél idején találunk még frissen a természetben lándzsás és széles levelű útifüvet, közönséges galajt, valamint vérehulló fecskefüvet is. Lehetőleg napsütéses időben szedjük a növényeket, mert hatóanyag-tartalmuk akkor a legmagasabb. Ezen kívül ügyeljen arra, hogy olyan növényeket szedjen, amelyek kevésbé szennyezett helyeken, nagy forgalmú utaktól és ipari létesítményektől távol nőnek. Legalább kétujjnyi szélességben, a talaj felett vágjuk el a szárát, és ne gyökerestől tépjük ki! Fűzfa kosár vagy papírzacskó alkalmas

leginkább a gyűjtéshez, a műanyag szatyor nem. És még egy kérés: tartson mértéket a szedésnél!

Vegye figyelembe, hogy a természetvédelmi területeken – azért hogy megmaradjanak ezek a különösen szép és megóvásra méltó helyek – tilos szedni és gyűjteni a virágokat, illetve a gyógynövényeket. Okvetlenül tartsa be a tilalmat!

GYÓGYNÖVÉNYEK TÁROLÁSA

Amennyire lehet, friss gyógyfüveket használunk. A mértékkel összegyűjtött feleslegből tartalékot képezhetünk. A gyógyfüveket apróra vágjuk, és mosás nélkül szárítjuk. A növényeket száraz kendőre vagy csomagolópapírra helyezzük, és árnyékos, szellős helyen kiszárítjuk. Ha csont-szárazak, kartondobozokba, papírzacskókba vagy sötét üvegekbe tesszük el. Mellőzzük a bádogdobozokat, valamint a műanyag edényeket és zacskókat. A szárított gyógyfüvek egész évben alkalmasak a teakészítésre. Az egy évnél régebbi készlet gyógynövényfürdő készítésére használható.

Fontos tanács: amennyiben a receptek, teák, eszenciák és fürdők nem mutatnak hatást, akkor be kellene vonni egy „varázsvesszős" kutatót, aki felkutatja a káros kisugárzású tereket a lakásban és a munkahelyen. Segítségével megtalálhatjuk azokat a sugárzástól mentes helyeket, ahová például az ágyat vagy az íróasztalt állítjuk, hogy ne tegyük ki hosszabb sugárzásnak a beteget.

GYÓGYNÖVÉNYEK FELHASZNÁLÁSA ÉS ÖSSZEVÁLOGATÁSA

Teakeverékek esetében nem kell korlátoznia a fogyasztást, még akkor sem, ha a felhasznált növények a legkülönbözőbb betegségek ellen hatnak. A gyógynövények nem egymás versenytársai, azaz nem is közömbösíthetik egymás hatását, ha egyidejűleg fogyasztják azokat. A javasolt teamennyiségek is teljesen jelentéktelenek, mert a vese kb. 2 liter folyadékot igényel naponta. Azonban éppen emiatt nagyobb mennyiségű gyógytea fogyasztása a másik kerülendő túlzás lenne. Gyógynövényt csak mértékkel szabad használni. Sokkal több gyógyfű a teában vagy a fürdővízben nem hoz nagyobb eredményt a gyógyulásban. Sokkal

fontosabb az érzelmi hozzáállás változása, gyógynövényeink gyógyhatása iránt. Foglalkozzon többet testével, mélyedjen el önmagában, nyíljon meg a gyógyító hatásnak ahelyett, hogy hagyja magát lelkileg és testileg a betegségtől uralni. Bensője, érzelmi tartása éppen olyan fontos a gyógyulás eredményére, mint a gyógynövények helyes adagolása és alkalmazása.

A súlymegjelölések a receptek esetében mindig szárított gyógyfüvekre vonatkoznak, melyeket patikákban, gyógynövényüzletekben és reformházakban vásárolhat meg. Aki vesz fáradságot arra, hogy friss gyógyfüvet gyűjtsön – amelyek hatóanyag-tartalma magasabb a szárítottakénál az előírt púpozott teáskanál adagja helyett annyi friss növényt szedjen, amennyit az egyik kéz ujjaival össze tud fogni.

Nem számít eközben, hogy egy nagyobb kéz néhány levéllel többet tud összefogni. Sokkal fontosabb az elkészítés utasításának pontos követése. A tea forrázásánál sose főzzük a füvet, mert közben megsemmisülhet az összes hatóanyag. A célul kitűzött gyógyulási eredményhez feltétlenül hozzátartozik az teljes vagy ülőfürdő után rendszerint fellépő izzadás.

Gyógyító növények

CSALÁN*

A mélységesen lenézett csalán Isten kertjének legfontosabb gyógynövényei közé tartozik. Minden évben érdemes tavaszi kúraként vérképző és vértisztító gyógyerejét igénybe venni. Tavasszal gyűjtsünk fiatal hajtásokat, és kezdjük el négy hétig tartó teakúránkat. Reggel éhgyomorra, kortyonként igyunk meg egy csésze teát, további kétcsészényit pedig részletekben a nap folyamán. Csészénként egy púpozott teáskanál csalánt forrázzunk le, fél percig hagyjuk állni, szűrjük le, és kortyonként igyuk meg. Ezt a tavaszi kúrát ismételjük meg ősszel, amikor ismét kinőnek a csalán fiatal hajtásai. Megelőző célzattal egész éven át megihatunk naponta egy csésze csalánteát. Tavasszal és ősszel tegyünk félre ehhez elegendő készletet a szárított csalánból.

FEHÉR FAGYÖNGY**

A fagyöngynek, mint gyógynövénynek vérnyomás-szabályozó és vérkeringést stimuláló hatása miatt van igen nagy jelentősége. Mindenkinek javaslom, hogy évente tartson hathetes fagyöngytea-kúrát. Háromhéten át igyunk naponta három csészével, két héten keresztül két csészével, az utolsó héten pedig csökkentsük le a fagyöngytea fogyasztását egy csészére. A kúra után a vérnyomás és vérkeringés szabályos lesz. Tizenkét órán keresztül áztassunk be csészénként egy púpozott teáskanál fagyöngyöt hideg vízbe. Utána melegítsük fel, és szűrjük le a keveréket. Célszerű a napi teaadagot hőpalackban tárolni, hogy ne kelljen a kihűlt teát újra felmelegíteni. Aki rendben szeretné tartani vérnyomását és vérkeringését, igyon továbbra is, egész éven keresztül naponta egy csésze fagyöngyteát.

*** Magas ásványianyag-tartalma miatt nagy mennyiségben fogyasztva rosszullétet, allergiát okozhat.**
**** A növény toxikus fehérjéket tartalmaz, ezek kioldódhatnak a teakészítés során, így gyári készítmények fogyasztása javasolt.**

GYERMEKLÁNCFŰ

Amikor a gyermekláncfű virágzik, tartsunk kéthetes kúrát friss gyermekláncfűszárak segítségével. Gyűjtsünk naponta tíz virágzó gyermekláncfűszárat, mossuk meg, távolítsuk el a virágfejet, és lassan rágjuk össze a friss szárat. Ideges, fáradt emberek életkedvük gyors felélénkülését fogják tapasztalni a kúra alatt és után.

KAKUKKFŰ*

Kávé helyett reggelente egy csésze kakukkfűtea igazán csodát tesz. Frissnek érezzük magunkat, nem terheljük meg a gyomrot, a gyakori reggeli köhögés eltűnik, egész nap sokkal jobban érezzük magunkat. Csészénként egy púpozott teáskanál kakukkfüvet öntsünk le forró vízzel, fél percig hagyjuk állni, szűrjük le, és kortyonként igyuk meg.

LÁNDZSÁS ÚTIFŰ

A friss lándzsás útifűlevelekből készített szirup vértisztító, minden étkezés előtt naponta kell bevenni. Felnőttek egy evőkanálnyit, gyerekek egy teáskanálnyit fogyasszanak. A lándzsás útifű-szirup készítésére két recept is van:

1. Daráljunk le négy tele maroknyi, frissen megmosott lándzsás útifűlevelet húsdarálón. Ezt a levélpépet egy adag vízzel szaporítjuk, hogy valamivel hígabb legyen, hozzáadunk 25 dkg mézet és 30 dkg nyerscukrot. A keveréket kis lángon állandóan kavarva addig melegítjük, amíg majdnem felforr. Amikor a levelek, a méz és a cukor sűrű masszává állt össze, melegen betöltjük tiszta üvegekbe, és a szirupot hűtőszekrénybe tesszük.
2. Megfelelő agyag- vagy üvegedénybe beteszünk egy réteg frissen szedett és megmosott lándzsás útifűlevelet, rá egy réteg nyerscukrot, újból egy réteg levelet, és cukrot, amíg az edény megtelik. Megvárjuk, amíg a rétegek elsimulnak, a hiányzó mennyiséget utánatöltjük.

**** Timoltartalma miatt nagyobb mennyiség fogyasztása orvosi felügyeletet igényel. Óvatosan kell alkalmazni legyengült és idős személyednél, ellenjavallt terheseknél. A timol fokozhatja a pajzsmirigy működését.***

Amikor az edény megtelt, az utolsó réteget befőzőcelofánnal légmentesen lezárjuk, és a kertben védett helyen elássuk. Az edényt fedjük be egy deszkával, mielőtt a gödröt betemetjük. A cukorlándzsás útifű keverék a föld egyenletes melegétől erjedni kezd. Nyolc hét után kiássuk az edényt, a keletkezett szirupot megfőzzük, és lehűtve üvegekbe töltjük.

MEDVE HAGYMA*

A medvehagyma vértisztító hatását, valamint gyomor- és bélrendszer tisztító képességét használjuk fel tavasszal szervezetünk salaktalanítására. Áprilisban és májusban a medvehagyma virágzásának kezdete előtt gyűjtsük össze friss, zöld leveleit, melyeket nyersen fogyasszunk el. Megmosott és apróra vágott medvehagymát szórhatunk minden olyan ételre, amelyet friss zölddel szeretünk ízesíteni és díszíteni. Medvehagymaleveleket saláta elkészítéséhez vagy spenótfőzéshez is használhatunk.

ZSURLÓ

Negyvenéves kor felett mindenkinek érdemes naponta meginni egy csésze zsurlóteát. így védekezünk az idős korban bekövetkezhető csúz, reuma és csontkopás ellen. Csészénként egy púpozott teáskanál zsurlót forrázzunk le, fél percig hagyjuk állni, szűrjük le, és naponta egy csésze teát igyunk kortyonként.

**** 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

Mindenfajta fájdalom és betegség megelőzése céljából minden reggel és este vegyünk be egy teáskanálnyi kis svéd keserűt, kevés vízben vagy teával felhígítva. A kis svéd keserű igazi életelixír, egészségünk nélkülözhetetlen védelmezője, amelynek egyetlen házi gyógyszertárból sem szabad hiányoznia. A receptet a híres svéd orvos, dr. Samst adta meg, akinek egész családja magas életkort ért meg a svédcseppeknek köszönhetően. A gyógyfűkeverék összetétele:

10 g aloé*
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
10 g velencei tömjén
10 g fehér kurkumagyökér

**** Aloe helyett enciángyökér vagy ürömpor is használható. (Az encián, illetve a tárnics Magyarországon szigorúan védett.)***
**** * Kizárólag természetes kámfor használhatói***

A gyógynövényeket üvegekbe tesszük, és felöntjük 1,5 liter 38-40%-os gabonapálinkával. Az öntetet naponta felrázzuk, és legalább 14 napon át meleg helyen állni hagyjuk. Napi használatra megfelelő edénybe kis mennyiséget szűrünk le, ezt hűvös helyen kell tartani. A tárolás előrehaladásával beérik a kis svéd keserű gyógyereje. Maria Treben szerint ez a recept Paracelsustól származik, aki híres elixírjével nagyon sok súlyos beteget gyógyított meg.

Alkalmazási módok

• *Belsőleg:* megelőzésként reggel és este hígítva egy teáskanállal vegyünk be. Mindenfajta rosszullét esetén bevehetünk hígítva három teáskanállal. Rosszindulatú megbetegedések esetén naponta 2-3 evőkanállal a következőképpen fogyasszuk: minden egyes teáskanál kis svéd keserűt 1/8 liter gyógyteával felhígítunk és fél órával minden étkezés előtt és után isszuk.

• *Borogatás svédfüvekkel*: kisebb vagy nagyobb vattadarabot az alkalmazási területnek megfelelően megnedvesítünk svéd keserűvel, és a kezelendő részre helyezzük, melyet előzőleg disznózsírral vagy körömvirágkenőccsel bekentük. Erre jön egy valamivel nagyobb műanyag bevonat, hogy a fehérnemű ne legyen foltos. Utána rákötünk egy kendőt, vagy körbetekerjük pólyával. A borogatást megbetegedéstől függően 2-4 óráig hagyjuk hatni. Ha a páciens elviseli, hagyhatjuk a borogatást éjszakára is. A borogatás levétele után hintőporozzuk be a bőrt. Ha ennek ellenére érzékeny egyénnél bőrirritáció lép fel, rövidebb ideig alkalmazzuk a borogatást, vagy egy időre mellőzzük. Allergiás személyeknél hagyjuk el a műanyag bevonatot, és csak egy kendőt kössünk rá. Semmi esetre se felejtsük el bekrémezni a bőrt! Ha viszkető bőrkiütés lép fel, körömvirágkenőccsel kezeljük.

ÉVES TEAKEVERÉK

Tavasz kezdetén menjünk ki a szabad természetbe, és fogjunk hozzá a gyógynövények gyűjtéséhez. Ezt a martilapu első virágaival kezdjük, és az ősszel leszedett rózsalevelekkel fejezzük be. A most következő gyógynövényeket a feltüntetett sorrendben szedjük le és szárítsuk meg.

Ősszel egy egészséget megőrző teakeveréket állítsunk össze, amelyből vacsorához naponta igyunk meg egy csészényit. A gyógynövénykeverékből csészénként egy púpozott teáskanálnyit öntsünk le forró vízzel, hagyjuk állni fél percig, szűrjük le, és kortyonként igyuk meg.

A keveréket azonos mennyiséggel számolva a következőkből készítsük el:

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
Orbáncfű 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

Ez a tea szabályozza az anyagcserét, normalizálja a testsúlyt, jobb lesz a közérzetünk, egészségesen, fiatalosan és karcsún tart. Élénkíti a szerveket, különösen a mirigyeket serkenti fokozottabb működésre, elősegíti a zsírok elégését, fokozza a vizelet eltávolítását, és gyorsítja az emésztést. Szabályozza a teljes anyagcserét, és ez a testsúly normalizálásához vezet. Ezt a teát annak ajánljuk, aki meg akar szabadulni a zsírpárnáktól, és karcsúbb szeretne lenni. A következő gyógynövényekre van szükség:

15 g kutyabengekéreg
10 g csipkebogyó
15 g moszat
8 g mályvalevél
10 g földieperlevél
15 g szederlevél
10 g seprővirág
7 g csalánlevél
3gorbáncfű
2 g cickafark, virág

Elkészítés: a gyógynövényeket jól össze kell keverni. Egy csészéhez egy púpozott teáskanálnyit forrázzunk le, fél percig hagyjuk állni, szűrjük le, és lassan, kortyonként igyuk meg. Napi egy csészével kezdünk, növeljük a mennyiséget egészen három csészéig, hat héten át ezt a mennyiséget fogyasszuk el, azután fokozatosan csökkentsük a mennyiséget egy csészére. A normális testsúly megőrzése céljából a kúra befejezése után is ihatunk napi egy csésze teát. A karcsúsító tea hatásának növelésére heti egy-két alkalommal vegyünk meleg vizes fürdőt, és az egész testet I laposan masszíroztassuk meg.

TAVASZI TEA

Mindaddig, amíg az ismertetett gyógynövényeket frissen le tudjuk szedni, tavasszal vértisztító hatása miatt igyuk a következő, ún. tavaszi teát:

15 g csalánlevél
50 g zsenge bodzarügy
15 g gyermekláncfűgyökér
50 g kankalinvirág

Csészénként egy púpozott teáskanálnyi fentebb ismertetett gyógynövénykeveréket öntsünk le forró vízzel, hagyjuk három percig állni, szűrjük le, és igyunk meg naponta két csésze teát kortyonként. ínyencek kevés mézzel édesíthetik a teát.

BÖJT

Helyes hetente egy alkalommal böjtölni. A böjtölés nem éhezést, hanem az ételadagok felére csökkentését jelenti. Reggelire müzlit fogyasszunk, amelybe a zabpelyhen, búzadarán, mazsolán, egy kevés tejen és mézen kívül egy almát is belereszelhetünk. Ebédre az átlagosnál kevesebbet, ha lehet, feleannyit együnk. A böjtnapot este vaj nélküli kenyérrel és egy almával fejezzük be. Ha egy ilyen napon éhségérzetünk keletkezik, igyunk kortyolva gyógynövényteát. Ez tartalmazzon azonos mennyiségű közönséges galajt, körömvirágot, cickafarkot és citromfüvet. A gyógynövényeket alaposan keverjük össze. Csészénként egy púpozott teáskanálnyit forrázzunk le, hagyjuk fél percig állni, szűrjük le, és kortyolva igyuk meg.

Az ilyen böjtnap az egészséges embereknek is javára válik, jobban, szabadabban és vidámabbnak érezzük magunkat. Böjtnapot azonban csak könnyebb napi teendők mellett tervezzünk be.

HÁZI SZEREK

• A len párnahuzat különösen jót tesz egészségünknek. Hűsít, csillapítja az esetleges fejfájást, nyugodt álmot biztosít.

• Egy evőkanál zöld csalánmagot és egy banánt keverjünk a müzlibe. Rendkívüli módon növeli az életerőt.

• Mindenki számára adott az ifjúság forrása! Reggel idejében keljünk fel, hogy a munkánkat sietség nélkül végezhessük el, hiszen „aki korán kel, aranyat lel". így a munka frissebben és egyenletesebben halad. Napi munkánkat egész lelkünket átható belső derűvel kezdjük. Ilyen módon ki ne állná meg a helyét az életben, ki ne maradna fiatal?

A TREBEN CSALÁD TEAKEVERÉKE

Ízletes, zamatos, serkentő

A teát ne grammra mérjük ki! Tavasztól egészen októberig egészítsük ki érzés szerint. Legcélszerűbb, ha a ház padlásán kiterítünk egy nagy papírt. Visszatérve a gyűjtőútról, ezen szórjuk szét az apróra felvágott gyógynövényeket. Tavasszal, az első virágoknál kezdjünk hozzá. A kellemes illatúakból egy kicsit többet, a fanyarokból valamivel kevesebbet használjunk fel. Saját ízlés alapján állítsuk össze a megfelelő keveréket. Örömmel fogjunk hozzá a munkához, engedjük be otthonunkba a természet bőséges 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)

FEJFÁJÁS ÉS MIGRÉN

Általános tanácsok fejfájásra és migrénre

BEVEZETŐ

Becslések szerint az ipari országok népességének több mint 30%-a szenved fejfájásban. Ez az egyik legelterjedtebb és legősibb betegségtünet. Ahhoz azonban, hogy megértsük, miért szenvednek annyian fejfájástól és migréntől, el kell ismerni, hogy ezeknek a panaszoknak az okai folyvást gyarapodtak.

Korunkat stressz és zaklatottság jellemzi. Kikapcsolódásra, az emberek mai életmódja alapján, alig marad hely és idő. Aki például hét végén vidéken szeretne felüdülni, aligha talál erre módot.

Mindenki ismeri: végtelen kocsisor hömpölyög szembe az autópályákon, hegyeken és tavakon. Kipufogógáz és zaj jelöli az utat a természetbe. Hétvégi kirándulók ezrei nyomulnak az üdülőkörzetekbe. A gyerekek nyűgösek, a vendégházban stresszes a kiszolgálás és mindezen felül talán még egy alacsonyan repülő gép is elzúg az „idill" felett. Aligha kerülhetjük el ezeket a kortünetet, mivel a társadalom tagjaként a társadalom fejlődése is ránk nyomja bélyegét. Már gyermekként érezzük a teljesítménykényszert az iskolában, és később a szakmai életben, munka közben pedig folyton a sikerek kényszerítő hatása alatt állunk. Ez a legbiztosabb út egy betegséghez, fejfájáshoz és más panaszokhoz.

Aki ezt felismerte, alaposan meg fogja gondolni, hogyan teremthet magának értelmes kiutat ebből a taposómalomból. Megvan a lehetőség a kikapcsolódásra, ha hallgat macára, testét nem munkaeszköznek látja, hanem felismeri és enged gyengéinek és igényeinek. Túl sokan dolgoznak saját egészségük ellen, és ezzel tönkreteszik magukat. Nem veszik észre a testük által kibocsátott apró jeleket, így elnyomják fáradtságukat, és késő éjszakáig dolgoznak. Ez mehet egy ideig, de nem sokáig. Csak aki ismeri és hagyatkozik testi és lelki igényeire, csak az marad hosszú távon is egészséges és energikus. Eközben nagyon különbözőek lehetnek az

igények. Egyikünk öt perces séta alatt kikapcsolódik, másikunk egy órás délutáni alvást igényel ahhoz, hogy ismét energikus legyen. Ezért nem lehet általános receptet adni. Egy dolog azonban mindenkire érvényes: Csak annak van egyáltalán lehetősége arra, hogy elkerülje a betegségeket és fájdalmakat vagy meggyógyítsa magát, aki ismeri testét, és tudomásul veszi annak szükségleteit.

FEJFÁJÁS

Bevezető

Fejfájás egészen különböző módokon léphet fel, és az okai is eltérőek lehetnek. Lehet egy átmulatott éjszaka következménye vagy súlyosabb betegség tünete. Az utóbbi azonban szerencsés módon viszonylag ritka eset. A fejfájás alanyainak kerek 65%-a szenved migrénben, 25%-a stresszes eredetű fejfájásban és a páciensek csupán 10%-ánál más megbetegedés ismertetőjele a fájdalom.

Fejfájások osztályozása

Mivel a fejfájások egészen különböző módokon jelentkeznek, jellemzőiket két csoportba osztják.

1. *Felszíni fájdalom:* jól lokalizálható, erős, nyilalló, égető, bizsergő, erősen metsző.
2. *Mélységi fájdalom:* rosszul lokalizálható, szorongató, szaggató, nyomó, feszítő; kísérő jelenségei gyakran az émelygés és a hányás.

Máig azonban még nem létezik a fejfájásoknak általánosan elfogadott besorolása. Használható az elsődleges és másodlagos fejfájás megkülönböztetése. Elsődleges fejfájásnál a fájdalom önálló panasz, míg a másodlagos fejfájásnál csupán más betegség tünete.

Az elsődleges fejfájásokhoz tartoznak az érhez kapcsolható fejfájások (például migrén), az izom összehúzódása miatti és a feszültség miatti fejfájás, éppúgy, mint a fejsérülés utáni krónikus fejfájás.

A másodlagos fejfájásokhoz sorolják azokat a fájdalmakat, melyek agydaganat révén lépnek fel, magas vérnyomás esetén, agyér rendellenességei esetén, agyvérzés, agyhártyagyulladás, túl alacsony vérnyomás, idegfájdalom, valamint szénmonoxid-, alkohol- és nikotinmérgezés esetén.

A másodlagos fejfájás kezeléséhez fel kell ismerni a kiváltó okot vagy az alapul szolgáló betegséget. Ha ezeket elhárítottuk, illetve meggyógyítottuk, többnyire maguktól elmúlnak a fájások, melyek tulajdonképpen csak a betegség tünetei.

Ezzel szemben más a helyzet az elsődleges fejfájásoknál. Itt főleg a migrén okoz nagy problémát az érintetteknek, mivel rendkívül fájdalmas, és a fájdalmak napokig elhúzódhatnak. A feszültség okozta fejfájás ugyanolyan fájdalmas, mivel azonban izommerevségből ered, oka gyakran megbüntethető. Néha harapási rendellenesség következménye, amelyet fogszabályozással el lehet hárítani. Az állcsont rossz helyzete miatt izommerevség lép fel, ami fejfájást vált ki. Mégis elég gyakran nem ismerik fel a feszítő fejfájás okát, és abból indulnak ki, hogy migrénről van szó. A behatárolás valóban nehéz, mivel a feszítő fejfájás és migrén tünetei majdnem ugyanazok.

A feszültség okozta fejfájás

A fejfájást egy megmerevedett izom hozza létre és nem csak lelki megerőltetésnél lép fel. Az izommerevségnek számos oka lehet. Mint már említettem, néhány esetben az állkapocs rendellenes helyzete az ok. Azt is fenyegeti a fejfájás, aki alvás közben csikorgatja fogait, vagy keményen a fogakra harap. Ebben az esetben azonban elmúlik a fejfájás, mihelyt a fogorvos vagy a fogszabályozó orvos megszüntette az okot.

Az izommerevség többnyire rossz testtartásból, ülő tevékenységből és hirtelen megerőltetésből ered. Ez azonban még nem biztos, hogy fájdalmas. Fejfájást többnyire csak úgy kapunk, ha ehhez a megfeszített állapotú izomhoz még stressz is járul. A stressz lehet lelki eredetű: családi veszekedés, sikerkényszer, szellemi túlerőltetés, zaj, ideges és ingerült embertársak. Mindegy, hogy mi a stressz oka, a test mindig egyformán reagál: az izmok megfeszülnek, és fájni kezdenek- így indul a fejfájás.

A felvázolt feltételek sok emberre érvényesek, és még sincs mindenkinek krónikus fejfájása. Valójában minden embernek más a stressz tűrési küszöbe. Egyikünk jobban megbirkózik a túlmunkával, sorscsapással, drukkal, míg másnál a legkisebb krízis már pánikot és így feszítő fejfájást vált ki. Bizonyított, hogy aggódó, izguló emberek inkább hajlamosak a fejfájásra, mint a „stabil természetűek".

Aki krónikus feszítő fejfájásban szenved, vigyáznia kell testére. Állapítsa meg, honnan ered a feszült állapot. Ezzel a céllal vizsgálja meg testtartását. Ha tartási szokásról van szó, amely a fej, a nyak és a váll izomzatát hosszabb ideje merev helyzetben tartják, próbáljon meg munka közben másik testtartást felvenni. A lazítógyakorlatok is, amelyek ebben a könyvben ismertetésre kerülnek, segítenek a feszült állapot lazításában. Gyakran már három perc elegendő, hogy a merevséget és vele a fejfájást megelőzzük. Ezen kívül feszítő fejfájás esetében rendszeres sporttevékenység javasolható az alapvető lazításhoz.

MIGRÉN

Bevezető

A migrén világszerte elterjedt betegség, melynek oka sokrétű, de még mindig nem teljesen tisztázott. Elsősorban ér okozta betegség. A következő módon hat: A véredény – többnyire az artéria – összehúzódik, az átáramló vér olyan erősen kitágítja az érfalat, hogy ingerli, begyullad és fáj. Ha a vér az agyba áramlik, lüktető fájdalmat érzünk, ami a migrénre nagyon jellemző. A migrént főleg erős, állandóan visszatérő fejfájás jellemzi. A fájdalmak többnyire csak a fej egyik oldalán lépnek fel.

Ez a tény adta a betegség nevét is: a migrén a „hemicrania" szóból ered, ami annyit jelent, hogy „félfejű". Egyoldalú migrén esetében a fájdalom a szemtől távolra kisugározhat, főleg lefelé, hogy végül érinti az egész arcféltekét. Alkalomszerűen kétoldali fejfájás is fellép, ekkor mindenesetre nem sugároz ki olyan messze és elsősorban a homlok és a fejtető környékén jelentkezik. A fájdalom eltérő erősségű és a tompa dobogástól az elviselhetetlen hasító szúrásig terjed. A beteg a szemekben vagy a szemek mögött érzi a fájdalmat, gyakran a koponya belsejében, sosem a fejbőrön.

A migrénes betegnek nagy az igénye a testi és a szellemi nyugalomra. Kellemetlen számára a mozgás éppúgy, mint a fényingerek és a zajok. Sok migrénes beteg számára a lesötétített szoba az egyetlen hely, ahol tartózkodni tud. A legtöbb beteg roham alatt nagyon ingerlékeny, ami a családban és a munkában lehangoltsághoz és veszekedéshez vezet. Ezért a migrénes betegeknek, amennyire lehet, teljes nyugalmat kell biztosítani.

A migrénes rohamok gyakran émelygéssel és hányással járnak. A betegnek többnyire már az evés gondolata is kellemetlen. Aki nyugodtan lefekszik, annak enyhülni fog az émelygése. Gyakran azonban a roham vége felé annyira fokozódik, hogy a hányás „megváltásként" jön és a roham véget ér. Lényegesen ritkábban, de éppúgy lehetséges a hasmenés fellépése migrénes roham alatt.

A betegnek gyakran különösen komoly félelemérzete jelentkezik, amely az ilyen rohamokat kíséri. A páciens kétségbeesettnek, fáradtnak és levertnek érzi magát, a betegség vigasztalansága rányomja bélyegét egész életérzésére.

A migrénnek különböző megjelenési formája létezik. Ebből az alábbi hármat különböztetjük meg:

A klasszikus migrén

Az úgynevezett „aura" révén tűnik ki. Az összes migrénes beteg kétharmada szenved ebben a fajta migrénben. A rohamot megelőzi az előérzet, úgyszólván felkészíti rá a beteget. Ez idegrendszeri zavar és kihagyás. Ez kereken a betegek felénél látászavart okoz. Villámokat és szikrákat, hullámvonalakat és színeket látnak, ezután gyakran vakfoltot, (skotom), ami növekszik és gyakran a fél arcot elborítja vagy szürke, homályos ködbe merül. Ez a vakfolt gyakran csipkés mintázatú vonalakkal élesen körülhatárolt, melynek jellemző kettős körvonalú cikkcakkja csak a migrén aurájában létezik. Már a 19. században „várfalminta" vagy „erődminta" fogalmat használtak rá.

Más migrénes betegnek olyan előérzete van, melynek semmi köze a vizuális érzékeléshez. Náluk bizsereg az arcfélteke és a végtagok, hallásuk tompul. A beszélőképesség is megsínyli. Néhányan nem képesek már pontosan artikulálni vagy teljesen kimarad a beszéd. Szédülés, kábaság és zavartság lehetséges az előérzet alatt. Néha csak másodpercekig tart, ritkább esetekben órákig is, legtöbbször azonban tíz és harminc perc közötti ez az időtartam.

Ha ez elmúlt, elkezdődik a fájás. Ez a klasszikus migrén esetében nagyon erős és émelygés, hányás, néhány esetben hasmenés kíséri.

A közönséges migrén

A klasszikus migrénnel ellentétben ennél a fajtánál nincs figyelmeztető előjel. A kísérő jelenségek azonban ugyanazok lehetnek és a fájdalom is lehet éppen olyan erős.

A cluster-fejfájás

(Cluster-fejfájás alatt migrénszerű idegbántalmat kell érteni. Szokatlanabb, mint a klasszikus és a közönséges migrén, periódusokban jelentkezik, ami körülbelül két héttől három hónapig is eltarthat. Közöttük több hónaptól egy évig terjedő fájdalommentes időszakok vannak. Súlyos esetekben 24 órán belül többször jelentkezhetnek ezek a fejfájások, mindig körülbelül két órás időtartammal – innen a cluster név, ami azonos jelentésű a „köteggel". Ebben a migrénfajtában lényegesen gyakrabban szenvednek a férfiak, mint a nők, összességében mégsem nagyon elterjedt és a migrénbetegek csupán négy százalékát érinti.

A fejfájások nagyon erősek ebben az esetben és gyakran a szemek között ülnek. Ettől ered a szemek könnyezése is vagy kivörösödése, ami kísérheti a fájdalmakat. Lehetséges az orrdugulás is az érintett oldalon.

MIGRÉNES ROHAM

A migrén legtöbb esetben reggelenként kezdődik, későbbi napszakokban ritkábban lép fel. Persze amennyiben a fejfájás a magas vérnyomástól ered, már ébredésnél érzi a fájdalmakat. A felkelés még tovább erősíti a fájdalmakat. Az úgynevezett cluster-fejfájás azonban minden napszakban felléphet, éjjel is. A roham ellen — amilyen korán csak lehet – a könyvben ismertetett gyógyhatású szerekkel kell fellépni. Ezáltal ha az időtartam gyakran nem is rövidül le, legalább a fájdalmak enyhülhetnek.

KIVÁLTÓ TÉNYEZŐK

A migrén a véredények megbetegedése. Kiindulhatunk abból, hogy roham esetén az erek, melyek a fejet látják el, először összehúzódnak és utána ismét kitágulnak. Ez a folyamat okozza a fejfájást. Mivel migrénes roham esetén a véredények nagy részében változás megy végbe, valószínű, hogy test azonos anyagok váltják ki. Bár nem egyértelmű, hogy mikor és hogyan megy végbe, de a stressz és a megrázkódtatás biztosan kiváltó tényezők. Erős stressz és sokk esetén, sérülések vagy allergiás reakciók

révén a test ugyanis több hormont (katecholamint, többek között adrenalint tartalmaz), illetve kémiai anyagokat (hisztamin) termel.

Ezen kívül létezik egész sok olyan feltétel, melyek fejfájást váltanak ki. Ide tartozik a mindennapi rutin változásai, túl kevés vagy túl sok alvás, idegesség, zaj, fény, bizonyos ételek, megerőltetés, időjárás és szagok. Hogy ábrázoljuk, milyen hatással lehetnek ezek egyes esetekben, röviden vegyük végig ezeket a feltételeket.

NAPI RUTIN MEGVÁLTOZÁSA

A fogalom alá olyan különböző dolgok tartoznak, mint például a többműszakos munka, új munkahely, szabadság és néha akár a hétvége is. Munkahelyi változás gyakran összekötődik bizonytalansággal és stresszel, valamint ezek a tényezők ismételten a fejfájást kiváltó tényezők közé tartoznak. Azonban néhány embernek a változás nem kell, hogy feltétlenül negatív és stresszhez kapcsolódó legyen.

Csak csak akkor kapnak fejfájást, amikor hétvégén vagy i szabadság alatt a munkadrukk lekerül a vállukról.

AZ ALVÁS

A legtöbb ember akkor kap fejfájást, amikor túl keveset iszik, ez olyan állapot, ami visszavezethető a stresszre és a napi túlterhelésre. Emiatt migrénes roham esetén legszívesebben lefekszenek és alszanak. Azonban vannak érintettek, akik akkor panaszkodnak fejfájásról, amikor késő reggel, hosszú alvás után kelnek fel. Itt azt gyanítják, hogy a hosszú nyugalmi idő alatt túl sok széndioxid gyülemlik fel a szervezetben. Az alvásra vonatkozóan tehát érvényes: a legjobb rendszeres időhöz hozzászokni, ami nem túl hosszú és nem túl rövid.

AZ IDEGESSÉG

Főleg gyerekek kapnak idegesség esetén fejfájást, ami egyébként örömtől eredő is lehet. Azonban felnőtteknél is kiválthat fejfájást egy izgató élmény, társadalmi kötelezettség vagy nagy öröm.

A ZAJ ÉS A FÉNY

A migrénes betegek különösen érzékenyek az érzékszervekre ható ingerekre. Erős ingerek, mint például a hangos zaj és a vakító fény, rohamot válthatnak ki náluk. Ekkor egy lesötétített és nyugodt helyiségre vágynak, ahol nyugalmat találhatnak. Aki migrénben szenved, inkább kerülje el az olyan helyeket, mint például a diszkó. Az állandó számítógépes munka is fejfájást idézhet elő. Ebben az esetben nagyon fontos egy lehetőleg jó képernyő, ami nem vibrál és a sajátos szín és kontraszt beállítása révén nyugtatóan hat. Ugyanez érvényes a tévékészülékre is. Ezért mindig a legkedvezőbben kell beállítani.

AZ ÉTKEZÉS

Mivel migrénroham alatt nagy ellenszenv áll fenn az étellel szemben, ami émelygéssel, hányással vagy hasmenéssel jár együtt, sokáig úgy vélték, hogy a migrén okát a táplálkozásban kell keresni. Ez nem így van. Ennek ellenére bizonyos ételek kiválthatnak néhány embernél rohamot. Ez leggyakrabban a sajt, minden zsírban sült étel, a csokoládé, a citrusfélék, az alkohol, a tea, a kávé és a tengeri állatok.

Rájöttek, hogy bizonyos kémiai anyagok, melyek előfordulnak a szervezetben és az agyműködésért, valamint a vérkeringésért együttesen felelősek (tiramin és amin), néhány élelmiszerben különösen koncentráltan fordulnak elő. Ide tartoznak a sajtféleségek, mint a penészsajt, a Cheddar és Stilton, ezen kívül a bab és a citrusfélék. Persze az is lehet, hogy bizonyos ételekre allergiásak. Ebben az esetben a test allergiás reakciója a migrén kiváltó tényezője.

Valószínűleg az alkohol révén a véredények kitágulása okozza, hogy fejfájás lép fel sok alkoholfogyasztás, főleg nehéz vörösborok és úgynevezett tömény italok után. Ezért azoknak az embereknek, akik migrénben szenvednek, ajánlatos vörösbor helyett fehérbort inni, mivel a vörösbor magasabb koncentrációban tartalmaz fejfájást kiváltó anyagot (amin). Erősen fűszerezett vagy zsíros ételek, valamint a csokoládé kiválthatnak migrénes rohamot. Ezért ezek élvezetét kerülje vagy korlátozza a beteg.

MEGERŐLTETÉS ÉS TESTI IGÉNYBEVÉTEL

A testi és szellemi megerőltetés, valamint a túlzott igénybevétel közismert kiváltó tényezője a migrénes rohamoknak. Roham alatt is rosszabbodhat a fejfájás testi megerőltetés révén. Aki fizikai tevékenység okán fejfájást kap, vizsgáltassa ki, hogy valójában nem a nyakcsigolya váltja-e ki eredetileg a fejfájást.

AZ IDŐJÁRÁS

A legtöbb migrénes beteg, a roham kiváltó tényezőjeként az időjárásra panaszkodik. Különösen az időjárás változás vagy szélsőséges időjárási viszonyok, mint a forróság, hideg vagy szárazság vált ki náluk fejfájást. Főleg az Alpok térségében tavasszal, a meleg és száraz szél felelős a fejfájások gyakoribbá válásáért.

A SZAGOK

Különösen a nők vizsgálják meg, hogy fejfájásuk nem függ-e össze a parfümök használatával. Előfordulhat, hogy bizonyos szagok okozhatnak fejfájást. Azonban ide nem csak parfümök tartoznak, hanem sok olyan egyéb dolog, mint például a virágok, a kipufogógáz és a cigarettafüst.

MIGRÉN NŐKNÉL

Nőknél körülbelül háromszor olyan gyakran lép fel migrén, mint a férfiaknál. Ezért gyanítható, hogy a nő bizonyos hormonállapota kedvez a migrén fellépésének. Ugyanis többnyire az első menstruáció idején lép fel és a változókor alatt gyakran ismét eltűnik. Ekkor a migrénes roham a ciklus elejére összpontosul, a havi vérzés alatt és után, valamint terhesség folyamán nagyon ritkán jelentkezik. Fogamzásgátló tabletták gyakori mellékhatásának számít a fejfájás. Gyakran a tablettaszedés havi szünete után kezdődik. Ekkor nem migrénről van szó. Azonban ha migrénes rohamban szenved, ez a tabletta bevételével rosszabbodhat.

Egyre több nő dolgozik teljes vagy részmunkaidőben, és eközben még gondoskodniuk kell a családról és a háztartásról is. Ez a kettős teher természetesen stresszt hoz magával, ami aztán kiváltja a migrént. Ha migrénje van, figyelmeztesse rá családját. Oktalanság lenne eltitkolni és ezzel esetleges ingerültségét magyarázat nélkül hagyni. Migrénes roham

esetén nyugalomra és figyelmességre van szüksége. Ezért nevelje rá gyerekeit, hogy segítsenek Önnek.

Ezzel kétféle dolgot ér el: nem kell minden terhet egyedül viselnie, és a gyerekek megtanulják ellátni magukat, amikor Ön migrénben szenved, és egy ideig a lesötétített hálószobában fekszik. Ebben az esetben legyen tekintettel családja arra, hogy nyugalomra van szüksége, és ne hangoskodjon.

FEJFÁJÁS GYERMEKEKNÉL

Sok gyermekbetegséget kísér fejfájás. A fejfájás gyakran olyan klasszikus gyermekbetegségek korai ismertetőjele, mint a mumpsz vagy a kanyaró. A gyerek dörzsöli a fejét és jelzi, hogy furcsán érzi magát, fájdalma van, többnyire dacos lesz és étvágytalan. Megérkezik a láz, ami 39-40 fokig is felmehet. Ezek a tünetek számunkra a szokásos fertőzéses betegségek kísérő jelenségeiként ismertek. Ilyen jelek esetén fektesse le gyermekét és tartsa melegen. Semmi esetre sem szabad evésre kényszeríteni, innia azonban sokat kell.

Azonban migrén áll fenn, ha a fejfájás émelygéssel kísérve mindig visszatér, anélkül hogy hozzá kapcsolódó fertőző betegség követné. Ekkor többnyire a homlokon ül a fájdalom, és izgalom esetén jelenik meg. Mindenesetre a klasszikus migrén előjelével gyerekek esetében ritkán találkozhatunk. Ha azonban gyermeke fényingerekről és villámokról számol be, nyugtassa meg és kérdezze ki pontosan, hol bukkannak fel, és hogy néznek ki.

Néha egyidejűleg has- és fejfájásról panaszkodhat a gyerek. Lehet, hogy a fejfájás csak kísérő jelenség, és a hasfájás a valódi betegség. Emellett enyhe gyomorrontásról lehet szó, de vakbélgyulladás is felhívhatja ilyen módon magára a figyelmet. Mégis vigyázzunk: lehetséges, hogy hasfájással járó migrén. A helyes diagnózis felállításához alapos kikérdezés szükséges, kísérje figyelemmel gyermekét és jegyezze fel, hogy mikor és milyen gyakran vannak rohamai, honnan eredhetnek, és milyen hosszú ideig tartanak.

Azok a gyerekek, akik hasfájással járó migrénben szenvednek, felnőttként olykor közönséges vagy klasszikus migrént produkálnak. Ha gyermeke teljesen váratlanul kap fejfájást és még egyéb tünet is fellép,

mint például a ferde nyak, leeresztett szemhéj vagy epilepsziás roham, rögtön kérjen orvosi tanácsot. Ilyen jelenségek mögött olyan súlyos betegségek rejtőzhetnek, mint az agyhártyagyulladás vagy az agy megbetegedései.

Összességében tekintve azonban a legtöbb gyermekfejfájásnak szerencsére nincs komoly oka és olyan könnyű szerekkel kezelhető, mint a tea és a homlok hideg vizes borogatása.

A MIGRÉNES BETEGEK

Bár a külső feltételeknek nagy befolyása van a migrén kialakulására, mégis talán a betegség fő oka magában a páciensben van. Számos tanulmány mutatja, hogy azok az emberek, akik migrénben szenvednek, bizonyos személyiségjegyekben hasonlítanak, azaz bizonyos személyiségstruktúra kedvez ennek a betegségnek. Úgy néz ki, mintha a félelem határozná meg a migrénes beteg állapotát. Számos tette és tulajdonsága a félelem ellen irányuló védekezési mechanizmus. Ezzel egy tépelődő ember képét vázolják fel, aki kényszer alatt cselekszik. Társadalmi szemszögből nézve a migrénes betegnek igen értékes tulajdonságai vannak. Többnyire nagyon kifejezett a rendérzéke a magánéletben és a munkában egyaránt. Nagyon gondos mindenben és kifogástalanul viselkedik Lelkiismeretes, munkáját tökéletesen végzi, készséges, hamar ajánlkozik felelősséget viselni tudó emberként. Ezért gyakran bíznak rá olyan feladatokat, amelyekre tulajdonképpen még túl fiatal vagy nem elég kompetens. De ha túlterheltnek érzi is magát, sosem fogja bevallani, mivel örül a bizalomnak, énje pedig ezáltal erősödik, és persze megrovást sem szeretne kapni. Ezenkívül alapvető félelme enyhül. De egyszer elfogy az ereje és ez az elvárt teljesítmény és a tényleges teljesítőképesség közti aránytalansághoz vezet. Ha a szervezet egy ilyen helyzetben migrénrohammal válaszol, és félelemérzet, valamint szorongás áll be, akkor a migrénes beteg ezt a stresszel magyarázza. Sosem ismerné el, hogy tartalékai kimerültek, és tulajdonképpen pihenésre van szüksége. Ezáltal mindig maga állítja elő a stresszt, mivel az lényének egy része.

A migrénes beteg betegségéhez való hozzáállását lénye határozza meg. A gyógyszerekhez vagy orvos látogatásához mindig azt az elvárást csatolja, hogy a rohamot szüntessék meg, hiszen hátráltatja

teljesítőképességét és aktivitását. Az ilyen viselkedéssel még inkább elősegíti betegségét.

A legnagyobb nyugalomban gondolja át életkörülményeit, ismerje fel a stressz eredetét, majd szüntesse meg. Aki megérti a feloldhatatlan összefüggést betegsége és lénye között, az reménykedhet enyhülésben vagy gyógyulásban.

A fejfájás és migrén kezelése gyógynövényekkel

Az alábbi felsorolt betegségek ábécésorrendbe vannak szedve. A javasolt kezelési módot mindig az egyes megbetegedéseknél találja.

A *Gyógy eredmények a fejfájás és migrén kezelésében* című fejezetben máris utána olvashat az elért gyógynövényes kezelési eredményeknek. Ez felbátorítja, hogy a megbetegedést gyógynövényes kezeléssel enyhítse, illetve teljesen elmulassza.

ÁLTALÁNOS GYENGESÉG

ZSURLÓ Csészénként egy púpozott teáskanál zsurlót forrázzunk le, hagyjuk állni fél percig, és kortyonként fogyasszuk el. Legalább egy csésze zsurlóteát igyon meg.

BÁGYADTSÁG

FAGYÖNGY* Tizenkét órára beáztatunk egy púpozott teáskanál fagyöngyöt egy csésze hideg vízbe. Utána a hideg ázalékot felmelegítjük, leszűrjük és kortyonként naponta legfeljebb három csésze teát iszunk. Hasznos a napi adagot kissé felmelegítve termoszkannába tölteni.

ÉMELYGÉS

CICKAFARK Csészénként egy púpozott teáskanál cickafarkat leforrázunk, fél percig állni hagyjuk, leszűrjük és kortyonként, naponta egy-két csészével iszunk.

**** A növény toxikus fehérjéket tartalmaz, ezek kioldódhatnak a teakészítés során, így gyári készítmények fogyasztása javasolt.***

GALAGONYA Egy púpozott teáskanál galagonyát (a gyógynövény leveleit és virágait is használjuk) csészénként leforrázunk, fél percig állni hagyjuk, leszűrjük és kortyonként, egy napra elosztva két csészével iszunk.

GALAGONYAESZENCIA A frissen szedett virágokat és terméseket, mindkettőt azonos mennyiségben, üvegbe töltjük és 38-40%-os gabonapálinkával leöntjük. Az üveg legalább két hétig melegben álljon. Az eszenciából naponta 4-10 cseppet vegyen be.

KIS SVÉDKESERŰ Teával vegyen be három teáskanál kis svédkeserűt, ami a régi kézirat szerint megszünteti a szédülést és az émelygést.

ÉTVÁGYTALANSÁG

GALAGONYA Egy púpozott teáskanál galagonyát (leveleit és virágait használjuk) csészénként leforrázunk, fél percig állni hagyjuk, leszűrjük, és kortyonként naponta két csészével iszunk.

GALAGONYAESZENCIA Frissen szedett virágokat és terméseket, mindkettőt azonos mennyiségben, üvegbe töltjük és 38-40%-os gabonapálinkával leöntjük. Az üveg legalább két hétig melegben álljon. Az így kinyert eszenciából naponta 4-10 cseppet vegyen be.

KAKUKKFÜVES TELJES FÜRDŐ Egy vödörnyi (6-8 liter űrtartalmú) friss vagy 200 gramm szárított növényt tizenkét órára hideg vízbe áztatunk. Testalkat szerint, gyerekeknek elég egy kisebb mennyiség. Utána a hideg ázalékot felmelegítjük, és a fürdővízbe öntjük. A szívtájék ne kerüljön a víz alá. A fürdési idő 20 perc, végül nedvesen, fürdőköpenyben izzadjunk egy órát az ágyban.

KÁLMOS* Egy csapott teáskanál kálmosgyökeret tizenkét órára 1/4 liter vízbe beáztatunk (egy csészéhez elegendő), utána kicsit felmelegítjük, leszűrjük, és kortyonként fogyasztjuk. Ez visszahozza az étvágyat. Emellett hetente vegyen kálmosgyökérrel teljes fürdőt.

**** Illóolajának az aromatartalma miatt rákkeltő hatása van. Csak ellenőrzött drogot alkalmazzunk***

KÁLMOS – TELJES FÜRDŐ 200 gramm kálmosgyökeret tizenkét órára öt liter hidegvízbe áztatunk. Utána felmelegítjük a hideg keveréket, és a fürdővízhez tesszük. A fürdőkádban csak annyi víznek szabad lenni, hogy a fürdőző szívét ne érje a víz. A fürdés időtartama 20 perc. Utána ne szárítkozzon meg, hanem vegyen fel fürdőköpenyt, és egy órát izzadjon az ágyban.

MEZEI KATÁNG Csészénként egy púpozott teáskanál mezei katángot (leveleket és virágokat használunk) forrázzunk le, hagyjuk állni fél percig, szűrjük le és két csésze teát egy napra elosztva, kortyonként igyunk meg.

ZSÁLYA* Csészénként egy púpozott teáskanál zsályát forrázzon le, hagyja állni fél percig, szűrje le és olyan forrón, ahogy csak lehet, naponta két csésze teát igyon meg.

KIS SVÉDKESERŰ Egy teáskanál kis svédkeserűt fél csésze gyógyteával hígítunk, ezt megfelezve evés előtt és után fél órával igyuk.

FÁRADTSÁG I.

BORSMENTA** Csészénként egy púpozott teáskanál borsmentát leforrázunk, fél percig hagyjuk állni. Majd szűrjük le és kortyonként, legfeljebb három csészével igyunk egy nap.

CSALÁN*** Csészénként egy púpozott teáskanál csalánt leforrázunk, fél percig hagyjuk állni, leszűrjük és kortyon-ként, naponta legfeljebb négy csészével iszunk.

Illóolajának tujontartalma miatt csak rövid ideig alkalmazható.
***** Mentoltartalma miatt kisgyerekek^n^él és mentolra érzékenyek esetében alkalmazása veszélyes (szív- és légzésbénulás).***
*** * * Magas vastartalma mellett egyéb ásványi elemeket is tartalmaz (cink, réz, kadmium stb.), ezek gyakran rosszullétet, allergiát okozhatnak.***

KAMILLAOLAJ A kamillaolaj elűzi a fáradtságot a végtagokból, ha lefekvés előtt enyhén olajjal dörzsöljük be. A friss kamillavirágokat üvegbe töltjük, leöntjük olajjal, (az olaj lepje el a virágokat) és három hétre melegbe állítjuk az üveget.

FÁRADTSÁG II.

KIS SVÉDKESERŰ Aki fáradtnak, kimerültnek és kedvetlennek érzi magát – gyakran hosszú utazás és megerőltető értekezlet kísérőjelensége –, svédfüvek segítségével hamar új életerőt nyerhet. Egy adag kis svédkeserű, kevés vízzel hígítva, a halántékra, a homlokra, a lecsukott szemhéjakra és a fülek mögé kenve, hamar az általános közérzet javulásához vezet. Ezért egy üvegcse kis svédkeserű sose hiányozzon az úti csomagból és az aktatáskából.

ÜLŐFÜRDŐK Azonos mennyiségű aranyvesszőt és citromfüvet keverjünk össze, a zsurló és a kakukkfű ideális fürdőadalék kimerültség esetén. Tizenkét órára beáztatunk 100 gramm füvet öt liter hideg vízbe. Utána felmelegítjük a hideg keveréket, és átszűrve a fürdővízhez öntjük. A kád eközben csak annyi vizet tartalmazzon, hogy a fürdőző veséje fedve legyen. A fürdő időtartama 20 perc. Utána ne törülközzünk meg, hanem bújjunk fürdőköpenybe, és egy órát izzadjunk az ágyban.

FÁJDALOM

KÖRÖMVIRÁGKENŐCS A svédkeserűs borogatás előtt felvitt körömvirágkenőcsöt a következőképpen állítjuk elő: 250 gramm tiszta disznózsírt serpenyőben felmelegítünk és egy összemarék körömvirágot (levelét, virágát és szárát) a forró zsírba szórjuk. Hagyjuk az egészet kicsit sercegni, jól megkeverjük, és az edényt levesszük a tűzről. Lefedve hagyjuk éjjelre kihűlni. Következő nap még egyszer kicsit felmelegítjük, a tartalmat egy tiszta vászonkendőn átszűrjük, a leveleket, virágokat és a szárat kifacsarjuk és az így nyert kenőcsöt zárható üvegekbe töltjük.

KIS SVÉDKESERŰ Fájdalom esetén, teljesen mindegy hol lép fel, segít a svédkeserű. Belsőleg a fájdalom erőssége szerint naponta háromszor egy

teás- vagy evőkanál kis svédkeserűt, kevés vízzel vagy teával hígítva vegyünk be.

Külsőleg bedörzsöléshez és borogatáshoz használjuk a kis svédkeserűt. Az érintett bőrfelületet vastagon bekenjük körömvirágkenőccsel, hogy az alkohol ne szárítsa ki a bőrt. A fájó helyet hígított kis svédkeserűvel bedörzsöljük, vagy ezzel megnedvesített vattacsomót helyezünk rá.

FEJFÁJÁS

A fejfájásoknak sok oka lehet. Olykor-olykor csaknem mindenki szenved tőle, de sok embert állandóan kínoz. Sok esetben migrénről van szó, ami lehet krónikus. Azonban bűnös lehet az időjárás, egy hirtelen időváltozás (a főnszél az Alpok térségében), a rossz szellőzés, az alkohol és a nikotin is. Ezekben az esetekben meglehetősen gyorsan elmúlik a fejfájás. Ha a fájások azonban mindig ugyanazon a fejrészen lépnek fel, keresse fel orvosát. Ez daganatra vagy érelváltozásra is utalhat. Egész sor idegfájdalom és csigolya-megbetegedés létezik, amelyek fejfájásokkal hívják fel magukra a figyelmet, éppúgy, mint a magas vérnyomás és a vesebetegségek.

CICKAFARK Csészénként egy púpozott teáskanál cickafarkat leforrázunk, fél percig hagyjuk állni, leszűrjük, és kortyonként isszuk.

CSALLÁN 1/4 liter vízhez adjunk egy púpozott teáskanál csalánt, épp csak felfőzzük, fél percig állni hagyjuk, és kortyonként isszuk Hasznos a napi adagot kissé felmelegítve termoszkannába tölteni. Gond nélkül megihatunk naponta két liter csalánteát.

GALAGONYA Egy púpozott teáskanál galagonyát (a gyógynövény leveleit és virágait is használjuk) csészénként leforrázunk, fél percig állni hagyjuk, leszűrjük és kortyonként, egy napra elosztva, két csészével iszunk.

GALAGONYAESZENCIA Frissen szedett virágokat és terméseket, mindkettőt azonos mennyiségben, üvegbe töltjük és 38-40%-os gabonapálinkával leöntjük. Az üveg legalább két hétig melegben álljon. Az így kinyert eszenciából naponta 4-10 cseppet vegyen be.

KANKALIN* A friss vagy a szárított virágzatot (csészénként egy púpozott teáskanállal) leforrázzuk, és fél percig hagyjuk állni, amíg a tea világos aranysárga színezetet nem mutat. Naponta legfeljebb három csészével igyunk kortyonként elosztva.

KIS SVÉDKESERŰ Erős fejfájás esetén, vegyünk be gyógy-teával naponta két-három alkalommal egy evőkanál kis svédkeserűt. 1/8 liter teához egy evőkanál kis svédkeserűt adunk. A leghatásosabb, ha ezt a keveréket evés előtt és után fél órával vesszük be, ez negyed csészét jelent étkezés előtt és után.

BOROGATÁS KIS SVÉDKESERŰVEL A kis svédkeserűs borogatás felhelyezése előtt a halántékot és a homlokot bekenjük körömvirágkenőccsel, hogy a svédkeserű alkoholtartalma ne vonja el a bőr zsírtartalmát. Egy megfelelő nagy vattacsomót kis svédkeserűvel megcsöpögtetünk és felhelyezzük a fej sajgó részére. Ezt a borogatást kötéssel vagy vászonkendővel rögzítjük, és attól függően, miként viseli a beteg, 2-4 órán át hagyjuk hatni.

FÉLELEMÉRZET

FAGYÖNGY Egy púpozott teáskanál fagyöngyöt tizenkét óráig áztassunk 1/4 liter vízben, utána kicsit felmelegítjük, leszűrjük, és kortyonként legfeljebb három csészével igyunk naponta.

GALAGONYA Egy púpozott teáskanál galagonyát (leveleit és virágait használjuk) csészénként leforrázunk, fél percig állni hagyjuk, leszűrjük, és kortyonként elosztva két csészével iszunk naponta.

GALAGONYAESZENCIA Frissen szedett virágokat és terméseket, mindkettőt azonos mennyiségben, üvegbe töltünk, és 38-40%-os gabonapálinkával leöntjük. Az üveg legalább két hétig melegben álljon. Az így kinyert eszenciából naponta 4-10 cseppet vegyen be.

** Nagy mennyiségben fogyasztva hányingert, fejfájást okoz.*

FAGYÖNGY A fülzúgás, a magas vérnyomás vagy a fejben erős vértolulás mellékjelensége. Itt használ a szívet és a keringést segítő szerként bevált fagyöngy. Tizenkét órára beáztatunk csészénként egy púpozott teáskanál fagyöngyöt hideg vízbe. Utána a hideg ázalékot felmelegítjük, leszűrjük, és kortyonként isszuk. Naponta két-három csészével igyunk, a legjobb étkezés előtt és után. Hasznos a napi adagot kissé felmelegítve termoszkannába tölteni.

GALAGONYA Egy púpozott teáskanál galagonyát (a gyógynövény leveleit és virágait is használjuk) csészénként leforrázunk, fél percig állni hagyjuk, leszűrjük és kortyonként egy napra elosztva, két csészével iszunk.

GALAGONYAESZENCIA A frissen szedett virágokat és terméseket, mindkettőt azonos mennyiségben, üvegbe töltjük és 38-40%-os gabonapálinkával leöntjük. Az üveg legalább két hétig melegben álljon. Az így kinyert eszenciából naponta 4-10 cseppet vegyen be.

GÓLYAORR-ESZENCIA A gólyaorr frissen mosott és apróra vágott virágait, levelét, szárát üvegbe töltjük és 38-40%-os gabonapálinkával leöntjük, majd a lezárt üveget legalább két hétre melegbe állítjuk. Az eszenciával naponta többször kenjük be a fül belsejét.

KÖRÖMVIRÁGKENŐCS 250 gramm tiszta disznózsírt serpenyőben felmelegítünk és egy tele marék körömvirágot (levelét, virágát és szárát) a forró zsírba szórunk. Hagyjuk az egészet kicsit sercegni, jól megkeverjük és levesszük a tűzről. Lefedve hagyjuk éjjelre kihűlni. Következő nap még egyszer kicsit felmelegítjük, a tartalmat egy tiszta vászonkendőn átszűrjük, a leveleket, virágokat és a szárat kifacsarjuk, és az így nyert kenőcsöt zárható üvegekbe töltjük.

VÉREHULLÓ FECSKEFŰ* Csészénként egy csapott teáskanál vérehulló fecskefüvet leforrázunk, fél percig hagyjuk állni, leszűrjük és kortyonként, egy nap egy csészével iszunk.

**** Belsőleg alkalmazva kellő elővigyázatosságot igényel. Készítményei orvosi rendeletre használható***

VÉREHULLÓ FECSKEFŰ FRISS LEVE Tea helyett a vérehulló fecskefű friss levét, kevés langyos vízzel hígítva is ihatjuk. Gyümölcsprésben a frissen szedett növény leveleit, virágait és szárát kipréseljük. Naponta egy teáskanál frissen préselt levet iszunk, amit előzőleg egy csésze vízzel felhígítunk.

HÁZI SZER Kicsi, kézhez álló frottírkendőt hideg vízzel átitatunk – nedves legyen, de ne tocsogjon –, és éjszakára a szívre helyezzük. Erre jön egy műanyag fólia és egy száraz törülköző hőszigetelésként.

KIS SVÉDKESERŰ Egy svédkeserűvel átitatott vattapamacs, amelyet a fülbe dugunk, hamar elűzi a kellemetlen fül-zúgást. Előzőleg kenjük be a fület körömvirágkenőccsel.

HASMENÉS

KAMILLA* Csészénként egy púpozott teáskanál kamillát leforrázunk, fél percig állni hagyjuk, leszűrjük, és kortyonként egy napra elosztva, három csészével igyunk meg.

KÁLMOS Egy csapott teáskanál kálmosgyökeret **12** órára egy csésze hidegvízbe beáztatunk. Utána kicsit felmelegítjük, majd leszűrjük. Egy nap csak egy csészével szabad inni. A három főétkezés előtt és után kortyonként igyuk. A teát minden korty előtt forró vizes ételmelegítőben melegítsük.

KÖRÖMVIRÁG** Csészénként egy púpozott teáskanál körömvirágot leforrázunk, fél percig hagyjuk állni, leszűrjük, és napközben kortyonként két csészével igyunk meg.

MEDVEHAGYMA Vértisztító tulajdonsága mellett a medvehagyma főleg a gyomor- és a bélműködés szabályozására is bevált. Tavasszal gyűjtsünk friss medvehagymaleveleket, i melyeket mosás és apróra vágás után

** Allergiát okozhat.*
** * Allergiát okozhat.*

fogyasszunk el. A petrezselyemhez hasonlóan szórjunk medvehagymát minden olyan ételre, amelyet rendszerint petrezselyemmel vagy metélőhagymával ízesíthetünk és díszítünk. Medvehagymával salátát is készíthetünk, vagy megfőzhetjük spenóttal.

A MEDVEHAGYMA ESZENCIÁJA A medvehagyma levelei szárított állapotban sajnos elveszítik gyógyhatásúkat. Hogy ne kelljen lemondani a gyógynövényről a tavaszi időszakon kívül, medvehagyma-eszenciát készítsünk. A medvehagyma apróra vágott leveleit és hagymáját sötét üvegedénybe töltjük, 38-40%-os gabonapálinkával leöntjük és legalább két hétre, melegre állítjuk. Ebből az eszenciából naponta legfeljebb négyszer 10-12 cseppet kevés vízzel felhígítunk, vagy gyógyteába keverünk.

ORBÁNCFŰTEA Csészénként egy púpozott teáskanál orbáncfüvet forrázzunk le, hagyjuk állni fél percig, majd szűrjük le. Kortyonként naponta egy csészével igyunk meg.

PORCSINFŰ Csészénként egy púpozott teáskanál porcsinfüvet leforrázunk, fél percig hagyjuk állni, leszűrjük és napközben két csészével kortyonként isszuk.

ZSÁLYA Csészénként egy púpozott teáskanál zsályát leforrázunk, fél percig állni hagyjuk, leszűrjük, és naponta két csészével kortyonként isszuk meg.

KIS SVÉDKESERŰ A hasmenés súlyosságától függően naponta három teáskanál vagy három evőkanál kis svédkeserűt vegyünk be, meleg vízzel vagy gyógyteával hígítva. Ajánlatos a svédkeserű adagját mindig fél órával minden étkezés előtt és után bevenni.

**** 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 sajtokká, véralvadásgátló szerekkel- Egyes országokban csak receptre kapható.***

HÁNYÁS

KÖRÖMVIRÁGKENŐCS A svédkeserűs borogatás előtt felvitt körömvirágkenőcsöt a következőképpen állítjuk elő: 250 gramm tiszta disznózsírt serpenyőben felmelegítünk és egy összemarék körömvirágot (levelét, virágát és szárát) a forró zsírba szórjuk. Hagyjuk az egészet kicsit sercegni, jól megkeverjük, és az edényt levesszük a tűzről. Lefedve hagyjuk éjjelre kihűlni. Következő nap még egyszer kicsit felmelegítjük, a tartalmat egy tiszta vászonkendőn átszűrjük, a leveleket, virágokat és a szárat kifacsarjuk, és az így nyert kenőcsöt zárható üvegekbe töltjük.

KIS SVÉDKESERŰ Vegyünk be naponta három teáskanál kis svédkeserűt gyógyteával vagy vízzel felhígítva. Egy teáskanál svédkeserűt fél csésze gyógyteával hígítunk, amit mindig fél órával minden egyes étkezés előtt és után iszunk.

BOROGATÁS KIS SVÉDKESERŰVEL A gyomortájék bőrfelületét vastagon bekenjük köröm virágkenőccsel, hogy a svédkeserű alkoholtartalma ne vonja el a bőr zsírtartalmát. Egy megfelelő nagy vattacsomót kis svédkeserűvel megcsöpögtetünk és felhelyezzük a sérült gyomortájékra. Ezt a feltétet kötéssel vagy vászonkenővel lerögzítjük és a borogatást alkattól függően 2-4 órán át hagyjuk hatni.

KÁBULTSÁG

KIS SVÉDKESERŰ Egy adag kis svédkeserű, kevés vízzel hígítva, a halántékra, a homlokra, a csukott szemhéjakra és a fülek mögé kenve, hamar az általános közérzet megélénküléséhez vezet.

KERINGÉSI GYENGESÉG

Keringési betegség akkor támad, ha az egyik keringést stabilizáló erőtényező legyengül. Ha tehát a szív ereje meggyengül, a vérnyomás leesik, a test izomzata túl keveset mozog, vagy nem elég szapora a légvétel. Aki keringési gyengeségben szenved, gyöngének és

kedvetlennek érzi magát. A figyelem-összpontosítás gyengülése, sápadtság, szédülés és fejfájás tapasztalható.

Ha valaki keringési gyengeségben szenved, főleg arra ügyeljen, hogy a szívműködést erősítse vagy stabilizálja a vérnyomást. Ajánlatos a test izomzatát könnyű sporttevékenységgel vagy masszázzsal aktiválni, valamint a keringést helyes légzéssel segíteni.

TEAKEVERÉK A szív és a keringéshez a következő keveréket készítsük el:

l0g libapimpó	20 g fehér fagyöngy
10g árnika	10 g tarackbúzagyökér
10 g földitömjéngyökér	10 g cickafarkfű
10 g hólyagos moszat	l0 g porcsinfű
10 g babhéj	10 g galagonyaág vég
l0 g füstikefű	10 g zsurlófű
10 g izlandi zuzmó	10 g kutyabengekéreg
10 g kálmos gyökér	10 g kerti rutafű
10 g bojtorján	10 g tövises iglicegyökér
10 g gyermekláncfűgyökér	10 g szúrós gyöngyajak
20 g matétea	10 g pásztortáska
10 g citromfű	l0 g kenderkefű

A megadott mennyiségeket jól keverjük össze. Egy csésze teához egy púpozott teáskanál növényt adunk, amit tizenkét órára hideg vízbe áztatunk. Utána a hideg ázalékot felmelegítjük, leszűrjük, megédesítjük egy teáskanál mézzel és reggel, este kortyonként egy csészével iszunk.

KERINGÉSI ZAVAROK

CICKAFARK Csészénként egy púpozott teáskanál cickafarkat leforrázunk, fél percig hagyjuk állni, leszűrjük, és kortyonként két-három csészével iszunk naponta.

FAGYÖNGY A fagyöngy nagyszerű gyógynövény minden szív- és keringési panasz esetében. Általános gyógyhatása lehetővé teszi, hogy a

magas vérnyomást csökkentse, az alacsony vérnyomást pedig emelje. 12 órára beáztatunk egy púpozott teáskanál fagyöngyöt egy csésze hideg vízbe. A hideg ázalékot felmelegítjük, leszűrjük, és kortyonként isszuk. Naponta három csésze teát igyunk meg. Hasznos a napi adagot kissé felmelegítve termoszkannába tölteni.

KIS SVÉDKESERŰ A kis svédkeserű tisztítja a vért és segíti a keringést. Gondosan vegyünk be reggelente és esténként vízzel vagy teával hígítva egy teáskanál kis svédkeserűt.

A keringési zavar súlyosságától függően, emelhetjük az adagot naponta három teáskanálról két-három evőkanálra. Ekkor egy evőkanál svédkeserűt fél csésze gyógyteával hígítunk, aminek egyik felét fél órával étkezés előtt, másik felét étkezés után, kortyonként isszuk.

HÁZI SZER Kicsi, kézhez álló frottírkendőt hidegvízzel átitatunk – legyen nedves, de ne tocsogjon –, és éjszakára helyezzük a szívre. Erre tegyünk egy műanyag fóliát és egy száraz törülközőt hőszigetelésként. Emellett ajánlott minden egyes meleg fürdő után hideg vízzel lezuhanyozni vagy megmosakodni. Ez felpezsdíti a keringést és növeli a teljesítőképességet.

KIMERÜLTSÉG

CSALÁN A kimerültség, mint a fáradtság és a teljesítménycsökkenés is gyakran a szervezet vashiányának eredménye. Eredményes javulást ígér a vastartalmú, friss csalán. Négyhetes tavaszi és őszi teakúra gondoskodik az életerő gyors visszatéréséről. Csészénként leforrázunk egy tele marék friss csalánlevelet és szárat, fél percig hagyjuk állni, leszűrjük, és kortyonként isszuk.

CSALÁNKÚRA Reggeli előtt fél órával, egy csésze csalánteával kezdődik. A teát kortyonként isszuk. A nap többi részében kortyonként beosztva két további csésze friss csalánteát igyunk. Hasznos a napi adagot kissé felmelegítve termoszkannába tölteni.

LÁZ

MARTILAPU* Egy csapott teáskanál martilapugyökeret áztassunk be tizenkét órára egy csészényi hideg vízbe. A hideg ázalékot utána szűrjük le, és kortyonként igyuk. A láz súlyosságától függően napközben egy-két csészével igyunk.

PALÁSTFŰ Csészénként egy púpozott teáskanál palástfüvet leforrázunk, fél percig hagyjuk állni, leszűrjük, és kortyonként két-három csészével naponta igyunk meg.

KIS SVÉDKESERŰ A fent említett teák egyikével naponta 1-3 evőkanál kis svédkeserűt veszünk be, a láz magasságától függően, mégpedig egy evőkanálnyit fél csésze teával hígítva, amit megfelezve fél órával az étkezés előtt és után iszunk.

HÁZI SZER Éjszakára ecetes vizes nedves zoknit húzunk, vagy ecetes vízzel átitatott kendőt csavarunk a vádli köré.

MIGRÉN

Migrén esetében időszakosan visszatérő, mindkét vagy egy oldalon fellépő fejfájásról van szó. A migrénes roham percektől napokig tarthat. A nők lényegesen gyakrabban szenvednek ilyen rohamtól, mint a férfiak. Ehhez még gyakran émelygés, hányás vagy hasmenés is járul. Az is előfordul, hogy enyhe fejfájás után kis szikrák jelennek meg a látótérben, az érintett hirtelen kettősen lát. Tüzes jelek villannak a szem előtt és a betegnek olyan érzése van, mintha nyomnák a szemét. A fejfájás biztos a legjellemzőbb vonása a migrénnek, azonban sok más is társul hozzá.

Migrén esetén minden inger kínoz, például a hangok, a fény, az érzékelések stb. További lényeges tünete a migrénnek a hányás. Ha a beteg az ételre gondol, rosszul lesz, gyakran hánynia kell. Az összes beteg kerek egyharmadánál látási zavarok lépnek fel, többnyire a roham kezdeti fázisában. Tíz-húsz percig tart, ritkán órákig.

**** Pirrolizidin-alkaloid tartalma miatt májtoxikus, hosszú időn át ne alkalmazzuk.***

A figyelem gyengül, néhány érintettnek még a szavak formálásával is nehézségei vannak. A migrén tulajdonképpeni oka most is ismeretlen, de sok egyedi okot ismerünk, melyek kiválthatják a rohamot. Irányadó a túlzott megterhelés és a magas követelmény félénk, korrekt vagy becsvágyó jellemnél. Az öröklési tényezők is szerepet játszhatnak éppúgy, mint az alkalmi okok: menstruáció, baleset, testi megerőltetés, időjárás és a stressz. A hiányos testi terhelés, például a rossz testtartás munka közben, éppúgy kiválthat migrént.

Sok migrénes betegnek át kellene gondolnia, hogy megtalálta-e a helyes életritmusát. Nem szabad magát túlterhelni, hanem kikapcsolódásra és jó alvásra kell törekednie. Ezért minden esetben kerülni kell az idegességet, túlterhelést és az ingeráradatot.

CICKAFARK A cickafarktea rendszeres fogyasztása teljesen megszüntetheti a migrént. Csészénként egy púpozott teáskanál cickafarkat leforrázunk, fél percig hagyjuk állni, leszűrjük és nagyon forrón, kortyonként, naponta egy csészével iszunk.

KANKALIN Erős migrénes rohamok esetén gyors enyhülést ígér a kankalintea. Csészénként egy púpozott teáskanál kankalinvirágot leforrázunk, fél percig hagyjuk állni, leszűrjük és melegen isszuk, kortyonként legfeljebb két csészével.

NYUGTALANSÁG

CICKAFARK A cickafark nyugtató hatása megszünteti a gyötrő belső nyugtalanságot. Naponta kortyonként igyunk meg két-három csésze cickafarkteát. Egy csészéhez egy púpozott teáskanál cickafarkat leforrázunk, fél percig hagyjuk állni és leszűrjük.

CICKAFARK - ÜLŐFÜRDŐ A tea mellett egy cickafark-ülőfürdő gyorsítja a megnyugvást. 100 g cickafarkat (az egész növényt használjuk) tizenkét órára beáztatunk hideg vízbe. Utána a hideg ázalékot felmelegítjük, és a fürdővízhez öntjük. Fürdés közben a fürdőző veséjét lepje el a víz. A fürdési idő 20 perc. Utána ne törülközzünk meg, hanem fürdőköpenyben egy órát izzadjunk az ágyban.

SZÉDÜLÉS

Szédülés esetén nem betegségről van szó, hanem a szervezetben jelentkező zavar tünetéről. Súlyos esetekben előfordul émelygés, szikrák a szem előtt, izzadás, vagy akár ájulás is. A szédülési rohamok néhány másodperctől napokig is eltarthatnak. Jelentkezhet spontán rohamban vagy lassan erősödve is.

Vannak ártalmatlan okai, mint a túl alacsony vérnyomás – hirtelen felállástól vagy nagy megerőltetéstől; azonban a szédülés révén súlyos betegségek is jelentkezhetnek. Az agy vérkeringési zavara – például migrén esetén vagy idősebb korban érelmeszesedés esetén — szintén okozhat szédülési rohamot. Ártalmatlan és tulajdonképpen nem betegségjele a szédülés mozgás és hegyi betegség esetén. Aki túl alacsony vérnyomásban szenved, mindig hagyjon időt a felállásra. Egy csésze kávé vagy tea csodát tehet. A migrén is veszít kellemetlenségéből. A legdicséretesebb a hideg zuhany. Aki gyorsan le akarja küzdeni a szédülést, feküdjön le, és polcolja fel a lábait. Aki ezt megtanulta, autogén tréninggel is segíthet magán.

CICKAFARK Csészénként egy púpozott teáskanál cickafarkat leforrázunk, fél percig hagyjuk állni, leszűrjük és amilyen forrón csak lehet, kortyonként naponta egy-két csészével iszunk.

FAGYÖNGY Tizenkét órára beáztatunk egy púpozott teáskanál fagyöngyöt egy csésze hideg vízbe. Utána a hideg ázalékot felmelegítjük, leszűrjük és kortyonként, naponta három csésze teát igyunk meg. Hasznos a napi adagot kissé felmelegítve termoszkannába tölteni.

GALAGONYA Egy púpozott teáskanál galagonyát (a gyógynövény leveleit és virágait is használjuk) csészénként leforrázunk, fél percig állni hagyjuk, leszűrjük és kortyonként, egy napra elosztva két csészével iszunk.

GALAGONYAESZENCIA Frissen szedett virágokat és terméseket, mindkettőt azonos mennyiségben, üvegbe töltjük és 38-40%-os gabonapálinkával leöntjük. Az üveg legalább két hétig melegben álljon. Az így kinyert eszenciából naponta 4-10 cseppet vegyünk be.

MEDVEHAGYMA A szédülés vagy nyomás érzete a fejben gyakran magas vérnyomásra vagy érelmeszesedésre vezethető vissza. Erre hatásos

gyógynövény a medvehagyma. Tavasszal gyűjtsünk friss medvehagymaleveleket, amelyeket megmosva és apróra vágva nyersen fogyasszunk el. A petrezselyemhez hasonlóan szórjunk medvehagymát minden olyan ételre, amelyet rendszerint petrezselyemmel, vagy metélőhagymával ízesíthetünk és díszítünk. Medvehagymával salátát is készíthetünk, vagy megfőzhetjük spenóttal.

A MEDVEHAGYMA ESZENCIÁJA Hogy egész éven át biztosítsuk magunknak a medvehagyma gyógyhatását – szárítva elveszítik hatásukat a levelek – medvehagyma eszenciát rakunk el. A medvehagyma apróra vágott leveleit és hagymáját sötét üvegedénybe töltjük, 38-40%-os gabonapálinkával leöntjük, és legalább két hétre melegre állítjuk. Az így nyert eszenciából naponta négyszer 10-15 cseppet veszünk be, amit előzőleg kevés vízzel felhígítunk.

VERONIKA Csészénként egy púpozott teáskanál veronikát leforrázunk, fél percig hagyjuk állni, leszűrjük és lefekvés előtt kortyonként, egy csészével igyunk meg.

KIS SVÉDKESERŰ Szédülés esetén, külsőleg és belsőleg alkalmazva segít a kis svédkeserű. Naponta három teáskanál kis svédkeserűt kevés vízzel vagy gyógyteával felhígítva vegyünk be.

Külsőleg elegendő lehet gyakrabban a nyitott üvegbe szagolni. A kis svédkeserűt lehet teáskanálra is önteni és lassan felszívni az orron keresztül. Nedvesítsen meg egy kendőt némi vízzel hígított kis svédkeserűvel, és helyezze a homlokra. Ugyancsak segít nyirkos kendővel a nyakcsigolyát megnedvesíteni.

SZORONGÁS

MEDVEHAGYMA-ESZENCIA Sajnos a medvehagyma levelei száraz állapotban elveszítik gyógyhatásúkat. Hogy ne kelljen lemondani a gyógynövényről a tavaszi időszakon kívül, medvehagyma-eszenciát rakunk el. A medvehagyma apróra vágott leveleit és hagymáját sötét üvegedénybe töltjük, 38-40%-os gabonapálinkával leöntjük és legalább két hétre melegre állítjuk. Az így nyert eszenciából naponta legfeljebb

négyszer 10-12 cseppet kevés vízzel felhígítunk, vagy gyógyteába keverünk.

TÚLFESZÍTETTSÉG

KAKUKKFÜVES TELJES FÜRDŐ Ideges, túlfeszített emberek rendszeresen vegyenek hetente egy-két alkalommal kakukkfűből készült teljes fürdőt. Egy vödörnyi (6-8 liter űrtartalmú) friss vagy 200 g szárított növényt tizenkét órára hideg vízbe áztatunk. Utána a hideg ázalékot felmelegítjük, és a fürdővízbe öntjük. A szívtájék ne kerüljön a víz alá. A fürdési idő 20 perc, utána nedvesen fürdőköpenybe bújva izzadjunk egy órát az ágyban.

TÚLZOTT MEGERŐLTETÉS

VERONIKA Szellemi megerőltetés esetén, ami gyakran nagy idegességhez vezet, segít a veronikatea fogyasztása. Csészénként egy púpozott teáskanál veronikát leforrázunk, fél percig hagyjuk állni, leszűrjük és esténként lefekvés előtt, kortyonként isszuk.

VÉRKERINGÉSI ZAVAR

CSALÁNOS LÁBFÜRDŐ A csalán friss szárait és leveleit beáztatjuk tizenkét órára öt liter hidegvízbe. Ezután a hideg ázalékot felmelegítjük, és a lábfürdő vizéhez öntjük. A növényt nem szűrjük le, a fürdési idő 20 perc.

CSALÁNOS TELJES FÜRDŐ **200** g szárított vagy friss csalán-szárat és levelet öt liter hidegvízbe, tizenkét órára beáztatunk. Utána a hideg ázalékot felmelegítjük, leszűrjük, és a fürdővízbe öntjük. A fürdőző szívtájéka ne kerüljön víz alá. A fürdési idő **20** perc, végül ne szárítkozzunk meg, fürdőköpenybe bújva egy órát izzadjunk az ágyban.

MOSDÁS CSALÁNNAL A csalán friss szárait és leveleit öt liter hidegvízbe, tizenkét órára beáztatjuk. Ezután a hideg ázalékot felmelegítjük. Ezzel a csalánfőzettel mossa meg a test érintett részeit, mint például a szívtájékot szívkoszorúér szűkület esetén, és közben finoman masszírozza.

FEKETE NADÁLYTÖVES TELJES FÜRDŐ **500** gramm szárított fekete nadálytő-levelet vagy a friss növényt tizenkét órára öt liter hideg vízbe áztatunk. Ezután felmelegítjük, leszűrjük, és a fürdővízhez öntjük. A fürdőző szívtájéka ne kerüljön víz alá. A fürdési idő **20** perc, utána ne szárítkozzunk, hanem fürdőköpenybe bújva egy órát izzadjunk az ágyban.

GALAGONYA Egy púpozott teáskanál galagonyát (leveleit és virágait használjuk) csészénként leforrázunk, fél percig állni hagyjuk, leszűrjük és kortyonként, egy napra elosztva, két csészével iszunk.

GALAGONYAESZENCIA Frissen szedett virágokat és terméseket, mindkettőt azonos mennyiségben, üvegbe töltünk, és 38-40%-os gabonapálinkával leöntjük. Az üveg legalább két hétig melegben álljon. Az így kinyert eszenciából naponta 4-10 cseppet vegyen be.

KÖRÖMVIRÁGKENŐCS 250 gramm tiszta disznózsírt serpenyőben felmelegítünk és egy púpozott marék körömvirágot (levelét, virágát és szárát) a forró zsírba szórunk. Hagyjuk az egészet kicsit sercegni, jól megkeverjük, és az edényt levesszük a tűzről. Lefedve hagyjuk éjjelre kihűlni. Következő nap még egyszer kicsit felmelegítjük, a tartalmat egy tiszta vászonkendőn átszűrjük, a leveleket, virágokat és a szárat kifacsarjuk, és az így nyert kenőcsöt zárható üvegekbe töltjük.

KIS SVÉDKESERŰS BOROGATÁS Az érintett testtájak bőrfelületét vastagon bekenjük disznózsírral vagy körömvirágkenőccsel, hogy a svédkeserű alkoholtartalma ne vonja el a bőr zsírtartalmát. Egy megfelelő nagy vattacsomót kis svédkeserűvel átitatunk és felhelyezzük. Ezt a borogatást kötéssel vagy vászonkendővel rögzítjük, és attól függően, hogyan viseli a beteg, 2-4 órán át hagyjuk hatni.

Gyógyeredmények a fejfájás és migrén kezelésében

FÁJDALOM

... a svédfüvek segítettek nekem rendkívüli fájdalmamnál, mely három éve időközönként újból és újból rám tört. Ez a fájdalom hasonlít egy súlyos derékzsábához. Az orvosi tájékoztatás szerint erős akut fájdalomról van szó, amit a legerősebb fájdalomcsillapítóval kell kezelni. A mellékelt utasítás egy oldalt írt a nagyon veszélyes mellékhatásokról. Az erős gyógyszerek szedése ellenére a két héttel ezelőtti legutóbbi fájdalomrohamomon nem tudtak segíteni. Csupán enyhe javulást könyvelhettek el. Ezért kis svédkeserűs borogatással próbálkoztam. Már egy óra múlva csak egészen gyengén éreztem a fájdalmat és a következő nap fájdalommentes voltam. Csodaként ért és a férjemet is meggyőzte a svédkeserű egyedülálló hatása, aki eddig kissé hitetlenül állt a természetes szerekkel szemben, és most ő maga is szedi. Amerikai barátnőm, aki engem ez idő alatt látogatott meg, és mindent látott, rögtön megvásárolta magának az Ön könyvét, és reméli, hogy Amerikában is megkapja a svédfüveket. Egyelőre bőséges készletet halmozott fel itt nálunk belőle...

Annegret Müller, Flensburg

… évekkel ezelőtt a környékünkön tartott előadást, ez arra indított minket, hogy rögtön beszerezzük a kis svéd keserűt. A „csodaszer" először akkor került alkalmazásra, ami kor kislányunk erős hasfájás miatt egy éjjel sem tudott aludni és mindig sírdogált. Az volt a benyomásunk, hogy valami nincs rendben a hasában. A gyerekorvos úgy vélte, hogy pszichés problémáról van szó. Utánanéztünk a könyvében és megtaláltuk a kis svéd keserűre való utalását és borogatást helyeztünk fel neki. Az első hasára tett borogatással végigaludta a gyerek az egész éjszakát. Csaknem fél évig tettem így és többé nem mutatkozott a fájdalom...

Móniba Schkfer, Peuerbach

...három hete szed a feleségem naponta két teáskanál svédkeserűt. Néhány nap múltán eltűnt a fej- és alhasi fájása, valamint rossz közérzete is megszűnt. Az erős munkahelyi megterhelés ellenére rendkívül jól érzi magát...

Róbert Müller, Hartha / egykori NDK

FEJFÁJÁS

.. .én magam 25 éves vagyok és évek óta állandó fejfájásban szenvedek. Több hetes cickafarktea-kúra enyhülést hozott...

Gisela Konrád, Kritzendorf

FÜLFÁJÁS

... nemrég éjjel fülfájást kaptam. Emlékeztem a tanácsára, két-három csepp kis svédkeserűt csepegtettem a fülembe, benedvesítettem egy vattacsomót és a fülembe dugtam. Utána ismét lefeküdtem. Tíz perc múlva elmúlt a fülfájás...

Annemarie Weber, Breisach

HASMENÉS

... 31 éves vagyok és a kezelőorvosok szerint Colitis ulcerosám van. A beadott gyógyszerek ellenére továbbra is hasmenésem volt és a székletben mindig volt vér. Az Ön könyve által végre legyőztem ezt a betegséget, amiért nagyon hálás vagyok Önnek...

Veronica Schuster, Söhrenwald

KERINGÉSI ZAVAR

... Először a keringésemmel bajlódtam, utána jött egy szívmegbetegedés és mintha ez nem lenne elég, a pajzsmirigyem és az epém is megbetegedett. Teljesen elkeseredtem. 56 évesen korkedvezménnyel nyugdíjba kellett mennem. Egy éves orvosi kezelés után szakítottam minden gyógyszerrel és csak az Ön könyvében található receptek szerint jártam el, amelyet

véletlenül kaptam kézhez. Svéd keserűjét bearanyoznám. Szeretném Önnek sokszor és szívből megköszönni a nagyszerű segítségét...

Anneliese Huber, Rottenmann

... foglalkozásom révén nagyon ki vagyok téve a stressznek és emellett még el kell látnom a háztartást, a kertet és az állatokat. Ezért kevés idő marad a kikapcsolódásra. Elszántam magam egy fagyöngykúrára az Ön könyvéből. Meg kellett állapítanom, hogy teljesítőképességemet lényegesen erősebbnek érzem...

Susanne Mader, Welzow / egykori NDK

KIMERÜLTSÉG

... véletlen folytán ismertem meg az Ön csodálatos gyógy-növényes könyvét és rögtön elkezdtem egy csalánkúrát. Csodásan felfrissültnek érzem magam. A lábam már nem fáj és a hátfájások is enyhültek...

Linda Deppe, Grandcour / Svájc

MIGRÉN

... évek óta erős migrénben szenvedtem, orrvérzéssel egybekötve. Mindkettőt cickafarkteával gyógyítottam. Fájdalmaim elmúltak, hála istennek nincs már szükségem injekcióra és tablettákra...

Helga Meier, Heidelberg

SZÉDÜLÉS

... hosszú ideig nagyon erősen szédültem. Ekkor kezdtem el inni a könyve szerint a cickafarkteát. Két hét múlva megszűnt ez a kellemetlen állapot...

Anton Weber, Nürnberg

VÉRKERINGÉSI ZAVAR

... jó ideje már találkoztam egy szomszédasszonnyal, aki már alig tudott járni. Néhány percenként meg kellett állnia a lábak súlyos vérkeringési zavara miatt. „Ha már semmi sem használ, mindkét lábat el kell távolítani." – mondta a betegnek egy doktornő a kórházban. Felhívtam a figyelmét az Ön könyvére, ő pedig elkezdett naponta friss csalánból

lábfürdőt készíteni. Három hónappal később képes volt fájdalom nélkül órákig járni. A végzett vizsgálatok örvendetesek voltak, amputációról már szó sem volt. Képzelhetik, mennyire boldog a szomszédasszonyom.

Irmgard Ronneburger, Marl

Lazító gyakorlatok

ÁLTALÁNOSSÁGBAN

A legtöbb fejfájást a stressz okozza. Itt azonban stresszről csak általánosan, az érintettek lelki alkatától függetlenül beszélhetünk. Ide tartozik a túlfeszítettség, amely munka vagy autóvezetés közben jön létre. Aki időnként lazító-gyakorlatokat végez, elkerülheti a gyakori fejfájásokat. Aki már érzi a nyomást a fejében, rövid időre hagyja abba az éppen végzett tevékenységet és tornázzon kicsit.

A mozgásgyakorlatok nagyon fontosak a krónikus fejfájás kezelésében. Ellazítják a testet, ami izom-összehúzódásból eredő, feszítő fejfájás esetében különösen hatékony. Gyakran ugyanis a helytelen testtartás vagy előnytelen testhelyzetben végzett munka vétkes az izom-összehúzódásért. Gimnasztikai gyakorlatok és masszírozás révén fellazulnak az izmok, ami lelki ellazuláshoz is vezet. Ne hagyjuk figyelmen kívül, hogy szélsőséges lelki igénybevétel is feszítő fejfájáshoz vezethet. Minden esetben érvényes: gyakrabban lélegezzünk mélyeket, és próbáljunk meg néhány pillanatra elfelejteni a munkát vagy a mérgelődést. A stressz elkerülése ugyanis mindenkor kiváló fejfájás elleni szer.

MASSZÁZSGYAKORLATOK

A könnyen elsajátítható masszázsgyakorlatokhoz nem szükséges erős kéz. Ezért nyugodtan gyermekét is megkérheti, hogy masszírozza meg. Ez biztosan szórakoztatni fogja. A lejegyzett mozdulatokat többször kell végrehajtani.

1. Tenyérrel végigsimítunk a tarkótól a vállig és innen ferdén lefelé a gerincoszlopig.
2. Egymásra helyezzük a tenyereket, és erős nyomással simítjuk a gerincet a nyaktól a fenékig.

3. A fej alsó felén fültől a gerincig végig, folytonos köröket írunk le az ujjakkal.

4. A háton, ferdén lefelé a gerincoszloptól erőteljes simításokat végzünk.

5. A vállizmokat gyúrjuk egy ideig, enyhe nyomással.

6. Enyhe nyomással végezzünk mindkét hüvelykujj begyével apró, körkörös mozdulatokat a gerinc mindkét oldalán. Ez a bőr alatti kötőszövet fellazulásához vezet.

7. Az ujjakkal körkörös mozdulatokat végezve simítsuk le a nyakat, középről kifelé.

8. Végül mindkét kézzel masszírozzuk végig testünket a fej alsó hátsó részétől, mindkét vállon át a felkarig, és még egyszer a gerincoszlopon egymásra tett tenyérrel.

GIMNASZTIKAI GYAKORLATOK

A felsorolt gyakorlatok lazítják a váll és a nyak izomzatát. Nagyon egyszerűen elvégezhetők, és nem kell a ruhát levetni hozzájuk. Ezért gond nélkül végezheti hétköznapokon is. Minden egyes gyakorlatot többször kell egymás után elvégezni.

1. Húzza fel a vállakat a fülhöz, majd hirtelen engedje le.

2. Felváltva lendítse a karokat lazán előre és vissza.

3. Vállmagasságba nyújtsa ki a karokat és körözzön.

4. Lendítse a karokat a test előtt ide-oda, balról jobbra és vissza.

5. A nyakon kulcsolja össze a kart, húzza hátra a lapockát, majd engedje le ismét lazán a karokat.

6. Felváltva húzza fel a vállakat, bal vállat fel, közben a jobbat le és fordítva.

7. Laza karkörzés.

8. A következő módon kulcsolja össze a háton a kezeket: a bal kéz felülről, a jobb kéz alulról nyúl és fordítva.

9. Felsőtesttel hajoljon oldalra, és közben hagyja a karokat lazán himbálózni; mindkét irányba végezze a gyakorlatot.

10. Helyezze a jobb fülét a jobb vállára. Majd a fejet egészen lassan fejkörzéssel helyezze át a bal vállra.

11. A jobb váll fölött pillantson rá a jobb sarkára, majd bal oldalon végezze ugyanígy a gyakorlatot.

12. Fordítsa oldalra a fejét, és közben kissé emelje meg az állát.

A gyakorlatokat néhány laza, előre, hátra karlendítéssel zárja le.

AKUPRESSZÚRA

Ez a módszer kiválóan alkalmas a fejfájás öngyógyítására. Ez az akupunktúra továbbfejlesztése, aminél az ujjhegyek nyomását és könnyű körző mozgásokat alkalmazunk. Az ujj megfelelő pontra gyakorolt nyomása sok szenvedéstől megszabadít. Az akupresszúra megszünteti a fájdalmat és lerövidíti a betegséget. Ami azonban a legfontosabb a migrénben szenvedők számára: megszabadít a félelem és stressz szervi következményeitől.

Ha megtaláltuk a helyes pontot, rányomjuk a hüvelyk vagy a mutatóujjat, és körkörös masszírozással kezdünk. Másodpercenként két-három kört végezzünk. A masszírozó ujj azonban mindig az egyszer elfoglalt ponton marad. A körző mozgás révén csak a bőrt mozdítjuk el az izomzaton vagy a csontozaton. Az akupresszúra mindig párhuzamosan folyik, a megfelelő pontokat a test mindkét oldalán egyidejűleg nyomjuk. Nagyon fontos, hogy a kezelést csak teljes nyugalomban és ellazulva végezzük. Ha a kezelés helye fájni kezd, hagyjuk abba.

Fejfájás és fáradékonyság esetén ajánlatos a szem környékének akupresszúrája. A szem-akupresszúrára érvényes: a szemet tartsuk csukva, és közben ne erősen nyomuk a szemgolyót.

Migrén esetén a bal és a jobb hüvelykujj hegyével lefelé is felfelé masszírozzuk a szemüreg kiemelkedő részét i jobb és a bal szemöldök belső pereme alatt. Eközben a másik négy ujjat egyesével behajlítva a homlokra helyeztük. Minden egyes akupresszúra esetén 64 pontmasszázs szükséges.

AUTOGÉN TRÉNING

Az autogén tréning kiváló lehetőség a kikapcsolódásra. Figyelem-összpontosító gyakorlatokon alapul és könnyen elsajátítható. Aki elsajátítja, az ismeri testét és az önmagához vezető utat. Ezáltal válik lehetővé a testtel harmóniában lévő, oldott életforma.

Az autogén tréning alapja a saját testünk ismerete. Ehhez mindenekelőtt az is hozzátartozik, hogy megtanuljunk helyesen lélegezni, kikapcsolódni és egészségesen aludni. Az autogén tréning segít elérni ezt a harmonikus állapotot. Persze ehhez sok idő és türelem szükséges. A gyakorlatokat gyakran ismételve és kitartóan kell végezni, csak ekkor áll be a kívánt eredmény. Csalódik, aki azt gondolja, hogy autogén tréninggel gyors megoldást találhat fájdalmaira és álmatlanságára. Nem szabad átsiklani afelett, hogy olyan világban élünk, amely messze áll a kikapcsolódás és a testtudatosság ideális körülményeitől. Az autogén tréninget legjobb irányítás alatt tanulni: ehhez számos tanfolyamot kínálnak. Példaként szemléltetek egy alapgyakorlatot:

Az alábbi megadott csoportokból feszítsünk meg minden egyes izomcsoportot öt-hat másodpercig. Csak a lábfejet feszítsük rövidebb ideig, mert különben könnyen görcs léphet fel. A feszítési idő eltelte után mondjuk a „nyugodt" vagy „ellazult" jelszavakat magunknak. Most valószínűleg tisztán érzi a különbséget a feszült és ellazult állapot között. Eközben irányítsuk figyelmünket elsősorban az ellazulásra, hiszen a feszültséget akarjuk elhárítani.

Az izomcsoportok:

1. Domináns kéz és alsókar
2. Domináns felsőkar
3. Nem domináns kéz és alkar
4. Nem domináns felkar
5. Homlok
6. Arc felső része és az orr
7. Alsó arc és az állkapocs
8. Tarkó és nyak

9. Mell és vállak, felső hátgerinc
10. Hasizom
11. Domináns alsócomb
12. Domináns lábfej
13. Nem domináns felsőcomb
14. Nem domináns alsócomb
15. Nem domináns lábfej

Aki így megismerkedik testével és megtanulja az egyes testrészek, izmok, szervek érzetét kifejleszteni, az képes lesz uralkodni a koncentrációs és lazítógyakorlatok segítségével a fájdalmon is.

GYÓGYNÖVÉNYEK LEÍRÁSA

Cickafark
(achillea millefolium)

A fehér vagy rózsaszínű virágokból, törékeny ernyővé alakuló növénynek még számos neve van: cickafarkfű, egérfarkúf, ezerlevelűfű. Fésűszerű fogazott leveleit gyakran sebkötésként használják. Gyógyításra virágai és szára is alkalmas. Serkenti az emésztőnedveket, ezáltal görcsoldó hatása van. Cickafarkkal kezelni lehet nőknél az idegességet vagy a rendszertelen menstruációt. Ezenkívül vértisztító, pattanások és sömör esetében is segít. Csillapítja a vérzéseket, és fertőtleníti a sebeket. Cickafarkkal nincs több fertőzés.

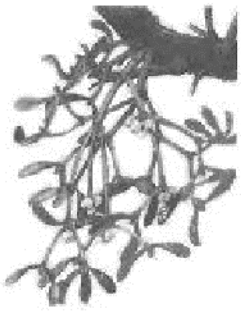
Szedése:
A leveleket és a virágokat a növény teljes kivirágzása előtt szedjük. A növény megtalálható minden száraz réten.

Csalán*
(urtica urens)

Bizonyára mindenkinek volt már fájdalmas tapasztalata ezzel a növénnyel. Pedig az érintésre belénk fecskendezett anyag (acetilkolin és hisztamin) teszi egyúttal értékes gyógynövénnyé. Serkenti az egész szervezet anyagcseréjét. Ám a legkülönfélébb betegségekre is hatnak tulajdonságai. Főként vizelethajtó. Ezt vegye mindenki figyelembe, aki reumában, köszvényben, vizeletpangásban, húgykőben szenved. Megszünteti a hasmenést, csillapítja a vérzéseket, valamint a kellemetlen nyákelválasztást nátha esetén. Tisztítja a vért, ezért különösen kedvelt tavaszi salaktalanító kúrák alkalmával. Ősidők óta ugyanúgy fogyasztják, mint a spenótot. Levesbetétként is használják, gazdag vas-és magnéziumtartalma a testháztartás hasznára válik. C-vitamin tartalma szintén figyelemre méltó.

Szedése:
A kertben és a szabad természetben minden csalánfaj előfordul. Igény szerint minden évszakban szedhető. A növényi részeket friss állapotban használjuk fel! Júniustól októberig virágzik. Óvakodjunk a gyomirtó szerektől!

**** Magas ásványianyag-tartalma miatt nagy mennyiségben fogyasztva rosszullétet, allergiát okozhat.***



Fehér fagyöngy*
(viscum album)

Félparazita, mely télen könnyen észrevehető a kopasz faágakon. Előszeretettel tenyészik gyümölcsfákon és egyes vidékeken főleg nyárfán. Orvosi szempontból a sárga fagyöngy a legjelentősebb. Túlzott adagolása mérgez. Következménye érzékelésvesztés és fokozódó bénulás. Különösen a bogyók veszélyesek, emiatt csak a zöld részeket, leveleket és az ágakat használjuk fel. Persze helyes adagolásnál értékes szere a vérnyomás szabályozásának. Továbbá vízhajtó és görcsoldó.

Szedése:
A fagyönggyel borított ágakat ősz vége felé szedjük. Gondosan távolítsuk el a rajta lévő bogyókat. A szárítmányt árnyékban hagyjuk szikkadni, tördeljük apró darabokra, és sötét üvegedénybe rakjuk el.

**** A növény toxikus fehérjéket tartalmaz, ezek kioldódhatnak a teakészítés során, így gyári készítmények fogyasztása javasolt***

Galagonya

(crataegus monogyna)

A galagonya a rózsafélék családjába tartozik. A cserje, amelyet cserjések közelében vagy világos lomberdőkben találunk, gyakran öt méter magasra is megnő. A galagonya már ősidők óta gyógyító hatású növényként ismert. Eközben elsősorban a virágait és a termését használták, mely a szívre hatásos anyagot tartalmaz. A modern orvostudományban kimutatták, hogy a szív vérkeringését 80 százalékkal megemeli. A galagonyakészítmények előnye, hogy nincs mellékhatásuk magas vérnyomás, szívizomgyengeség és az agy vérkeringési zavara esetén.

Szedése:

Kerülje az útszélen álló galagonyacserjéket. A héjat tavasszal fejtsük, frissen és szárítva használjuk. Az apró, vörös terméseket ősszel szedjük, míg a virágokat legjobb bimbóként szedni.

Kamilla*

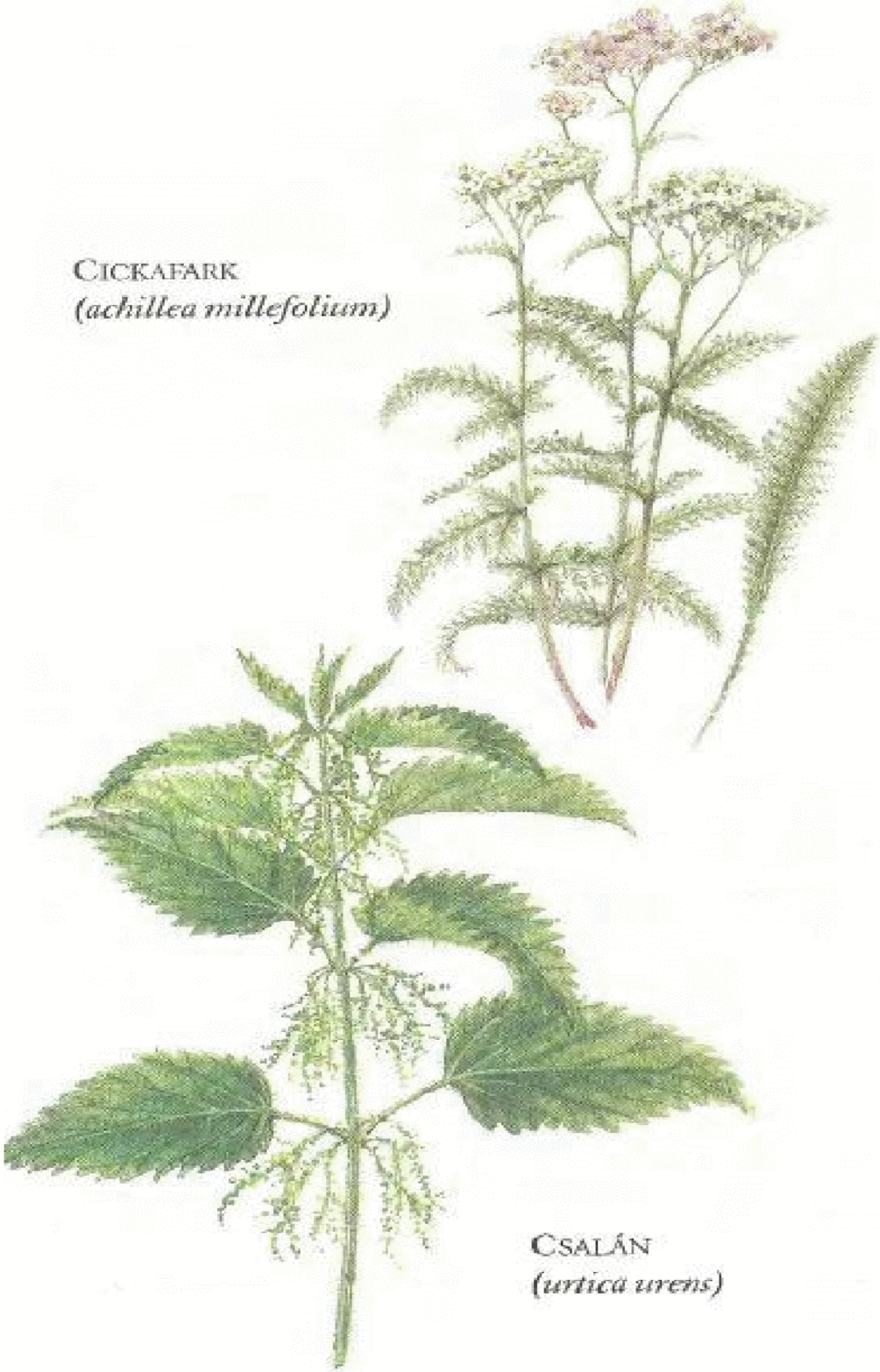
(matricaria chamomille)

20 éve még mosolyogtunk nagyanyáink kedvenc növényén. Mára azonban ismét tudjuk becsülni a kamillavirág gyulladás gátló hatóanyagait. Legnagyobb jelentőségét illó olajának tulajdonítják. Ez szűkíti a hajszálereket is (melyek gyulladásnál kitágulnak), valamint görcsoldó hatása is van. Gyomorpanaszokkal, görcsökkel, hascsikarással, bélpanaszokkal járó betegségekre gyógyhatást gyakorol a kamilla akár főzet, ülőfürdő formájában vagy bedörzsöléssel. Forrázás után fejti ki igazán hatását, amikor a semleges proazulén-c magas hőmérsékleten hatékony azulénná alakul át. Túlzott adagolását kerüljük, mert már nagy hígításban (0,005 ezrelék) is elpusztítja a baktériumokat.

Szedése:

Utak mentén, szántóföldeken termő kamillát csak száraz időben szedjünk, utána hamar, vékony rétegekbe szétterítve szárítsuk ki.

*** Allergiát okozhat.**



CICKAFARK
(achillea millefolium)

CSALÁN
(urtica urens)

FEHÉR FAGYÖNGY
(viscum album)

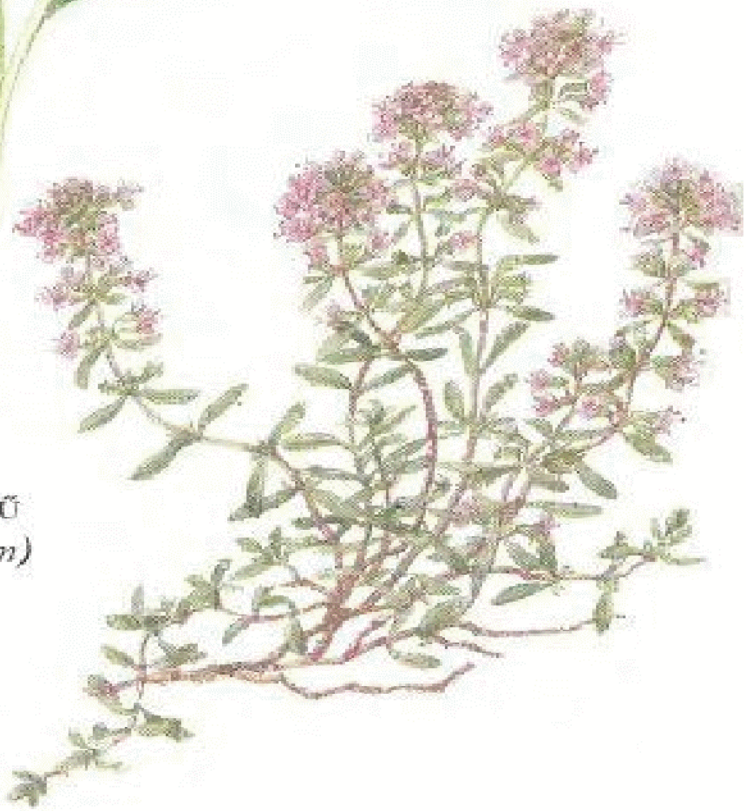
GALAGONYA
(crataegus monogyna)

KAMILLA
(matricaria chamomille)

KALMOS
(acorus calamus)

KÖRÖMVIRÁG
(calendula officinalis)

MEDVEHAGYMA
(allium ursinum)



MEZEI KAKUKKFŰ
(thymus serpyllum)

MEZEI KATÁNG
(cichorium intybus)

TAVASZI KANKALIN
(primula officinalis)

VÉREHULLÓ FECSKEFŰ
(*chelidonium majus*)

ZSURLÓ
(*equisetum arvense*)

Kálmos*

(acorus calamus)

A kálmos, bécsisásnak is nevezik, kedveli a nedves helyeket. Töltéseken és lassú áramú vizekben nő. A növény hosszú, kard alakú leveleivel és barnás zöld torzsavirágzattal tűnik ki. Esetében a szárított gyökértörzset használják orvosságként. Aromás illatú, erős ízű illóolajat tartalmaz keserű glikozidával és cseranyaggal. Ez serkentőleg hat főleg a nyálat, a gyomornedvet és bélnedvet kiválasztó mirigyekre. Ezáltal segíti az általános anyagcserét, és ezen kívül nyugtató hatást gyakorol a központi idegrendszerre. A növény nedve hatásos továbbá szembetegségeknél, belőle készített fürdők fagyásnál és a gyökér olaja külsőleg hajhullásnál.

Szedése:

Októberben gyűjtjük a növény valamennyi részét. Vigyázat! A gyökér nagy mennyiségben hánytatószerként hat.

**** Illóolajának az aromatartalma miatt rákkeltő hatása van. Csak ellenőrzött drogot alkalmazzunk.***

Körömvirág*
(calendula officinalis)

Kétfajta körömvirág létezik: a termesztett dupla szirmú és a vadon növő. Már a középkorban javasolták bélpanaszok és májbetegségek ellen. Narancssárga színű virágainak még ma is jótékony hatások egész sorát tulajdonítják. Élénkítő és görcsoldó hatása miatt használják asztmára, köhögésre, álmatlanságra, szívrohamra, valamint szorongásra. Külsőleg is sokoldalúan alkalmazható. Sebgyógyító tulajdonságú zúzódásoknál, fagyásnál, ekcémánál, valamint keléseknél. Eredménnyel alkalmazzák a bőr és nyálkahártya gyulladása esetén. Nők, akik szabályozni akarják a menstruációjukat, nem fognak csalódni a körömvirágban.

Szedése:

Virágait és leveleit hajnali órákban szedjük, amikor kelyhei még nem nyíltak ki. Frissen szedett vagy árnyékban alaposan kiszárított növényi részeket használjuk fel. Legjobb, ha kertben termesztjük.

**** Allergiát okozhat.***

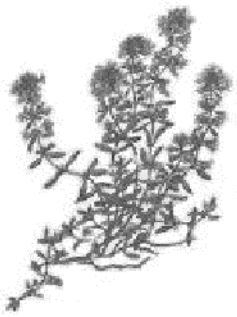
Medvehagyma*
(allium ursinum)

A medvehagyma – amit a németek vadfokhagymának és boszorkányhagymának is hívnak – tulajdonságai lényegében megegyeznek a mi fokhagymánkéval. 40 cm-re nő meg, árnyékos, nedves helyeken, cserjésekben és erdőkben terem. Fehér virággömbje erőteljes illatú. Levelei vértisztító hatásúak, eszenciája kedvezően hat a memóriára és a bronchitiszre. Hatásosan alkalmazható magas vérnyomás, érelmeszesedés, valamint felfúvódás esetén is.

Szedése:

Vigyázzunk! Ne tévesszük össze a mérgező őszi kikericcsel! A medvehagyma levele áprilisban és májusban terem. Frissen szedett leveleket használjunk, mivel szárítva veszítenek hatóanyagukból. Hagymáját ősszel szedjük.

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



Mezei kakukkfű*

(thymus serpyllum)

Az ajakos virágúak családjához tartozik. Nálunk napos erdőszéleken fordul el. Az apró félcserje júniustól szeptemberig virágzik és erős aromás illatot áraszt. Gyógyítási célokra a növény talaj feletti, teljes virágzó részét használjuk fel. Ebből is a felső virágzó hajtásokat részesítsük előnyben. Az illóolaj, melyet a kakukkfű tartalmaz, görcsoldóként és fertőtlenítőként hat. Emiatt gyakran légzőszervi megbetegedéseknél használják. Asztmás és bronchitiszes megbetegedések enyhíthetők vele. Élénkíti az étvágyat, ezáltal fűszerként is közkedvelt. Esetenként túl erősen serkentheti a pajzsmirigyet, ezért túlzott adagolásától óvakodjunk.

Szedése:

Gyógyítási célokra a talaj feletti teljes virágzó növényt használjuk fel.

Timoltartalma miatt nagyobb mennyiségben fogyasztása orvosi felügyeletet igényel. óvatosan kell alkalmazni legyengült és idős személyeknél, ellenjavallat terheseknél. A timol fokozhatja a pajzsmirigy működését

Mezei katáng
(cichorium intybus)

A mezei katángot cikóriának is nevezik és ezzel a névvel lényegesen ismertebb. Gyökeréből ínséges időkben pótkávét, a cikóriakávét készítették. A mezei katáng egy méteres, és ahogy neve mutatja, főleg mezőkön található meg. Virága kék, amely csak napsütéskor nyílik ki, és nagyon hamar elvirágzik. Gyógy-hatása főleg étvágytalanság, epekiválasztási zavar és máj funkciós zavar esetén hívja fel magára a figyelmet. Az anyagcserezavar eredetű panaszok elmúlnak a mezei katáng fogyasztása révén. Gyakran bőrpanaszok, illetve tisztátalan bőr esetén alkalmazzák.

Szedése:

A virágzó növényt júliusban szedik, a gyökeret késő ősszel ássuk ki. Mindkettőt a levegőn szárítjuk.

Tavaszi kankalin
(primula officinalis)

Az aranysárga virágú kedvelt tavaszi virágot minden réten megtaláljuk. Gyógynövényként becsülik bronchitisz esetén, valamint vizelethajtóként is alkalmazható. Jótékony hatást tulajdonítanak teájának migrén, köszvény és reuma esetén. Azonos hatással bír az alacsonyabb növésű száratlan vagy közönséges kankalinnal, mely halványabb sárga virágú.

Szedése:

Gyökerét, mely hatóanyagban a leggazdagabb növényi rész, szeptemberben szedik. A tavaszi kankalin hazánkban védett.

Vérehulló fecskefű*
(chelidonium május)

A vérehulló fecskefű mindenütt felüti a fejét és kibontja karéjos leveleit a négy virágszirommal. Ha letörjük a szárat, narancsszínű nedv gyöngyözik el. Vigyázat! Ez a nedv mérgező éppúgy, mint a gyökér. Ezért csak külsőleg használjuk a fecskefüvet. így a növény vizelethajtó és hashajtó. Kifejezetten ajánlott köszvényre és reumára is. Sárgaság elleni vagy a máj egyéb gyulladásának speciális szere. Gyógyítja az epeutak hurutossá-gát, megszünteti a szorongásos állapotot. Nyugtató hatással bír, elősegíti az alvást és görcsoldó, de más területeken is vannak gyógyeredményei. Megszünteti a sömört, a szemölcsöt és a tyúkszemet.

Szedése:

Virágzás kezdetén szedjük a fiatal növényt. A növény minden része hatásos. Óvatosan ássuk ki, hogy a szár ne törjön el, és a nedv ne folyhasson ki.

Belsőleg alkalmazva kellő elővigyázatosságot igényel. Készítményei orvosi rendeletre használhatók.

Zsurló

(equisetum arvense)

A növény – más néven kannamosófű, bábaguzsaly, cindrót, békarokka – vékony gyökértörzse kora tavasszal először barnás zöld spóratermő hajtásokat hoz; a zöld meddőhajtás később jelenik meg és egy kicsinyített fenyőfára hasonlít. Gyógyítási célokra csak a szárított, zöld hajtást használják Vizelethajtó és vérzéscsillapító hatású. Erősíti a tüdőszövetet és elősegíti a nehezen gyógyuló sebek hegesedését.

Szedése:

A legjobb nyáron gyűjteni.

Maria Treben életrajzához

ÉLETE

Maria Treben, lánykori nevén Günzel, 1907. szeptember 27-én Saazban, az egykori Szudéta-vidéken született, középső leányként 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 végezte 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 felsőausztriai Erőmű Rt. (Oberösterreichische Kraftwerke AG – OKAG) mérnökeként dolgozott. Ekkortól élete végéig a háziasszonyi teendőknek szentelte magát. Mivel férje a Cseh-erdőben nőtt fel, az ifjú pár Kaplitzba, a szülői házba költözött. Néhány évvel később világra jött egyetlen fiuk, KurtDieter.

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 Mühlviertelben 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 Richárd 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 Mühllackenben 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 6
A német kiadáshoz. 6
A magyar kiadáshoz 8
Figyelmeztetés 9
Javaslatok a betegségek megelőzéséhez 10
Testedzés 11
Mosdás hideg vízzel 11
Bőrdörzsölés 12
Futás harmatos fűben 12
Hótaposás 12
A vizes zuhany 13
GYÓGYNÖVÉNYEK ÉS HÁZI SZEREK 18
Tudnivalók a gyógynövényekről 19
Gyógynövények meghatározása 19
Gyógynövények gyűjtése 19
Gyógynövények tárolása 20
Gyógynövények felhasználása és összeválogatása 20
Gyógyító növények 22
Csalán 22
Fehér fagyöngy 22
Gyermekláncfű 23
Kakukkfű 23
Lándzsás útifű 23
Medvehagyma 24
Zsurló 24
Gyógyitalok 25
Kis svédkeserű 25

Éves teakeverék 26
Karcsúsító tea 28
Tavaszi tea 28
Böjt 29
Házi szerek 29
A Treben család teakeveréke 30
FEJFÁJÁS ÉS MIGRÉN 32
Általános tanácsok fejfájásra és migrénre 33
Bevezető 33
Fejfájás 34
Migrén 36
Migrénes roham 38
Kiváltó tényezők 38
Napi rutin megváltoztatása 39
Az alvás 39
Az idegesség 39
A zaj és a fény 39
Az étkezés 40
Megerőltetés és testi igénybevétel 40
Az időjárás 41
A szagok 41
Migrén nőknél 41
Fejfájás gyermekeknél 42
A migrénes betegek 43
A fejfájás és migrén kezelése gyógynövényekkel ... 45
Általános gyengeség 45
Bágyadtság 45
Émelygés 45
Étvágytalanság 46
Fáradtság 1 47
Fáradtság II 48
Fájdalom 48
Fejfájás 49
Félelemérzet 50
Fülzúgás 51
Hasmenés 52

Hányás 54
Kábultság 54
Keringési gyengeség 54
Keringési zavarok 55
Kimerültség 56
Láz 57
Migrén 57
Nyugtalanság 58
Szédülés 58
Szorongás 60
Túlfeszítettség 61
Túlzott megerőltetés 61
Vérkeringési zavar 61
Gyógyeredmények a fejfájás és migrén kezelésében 63
Fájdalom 63
Fejfájás 64
Fülfájás 64
Hasmenés 64
Keringési zavar 64
Kimerültség 65
Migrén 65
Szédülés 65
Vérkeringési zavar 65
Lazító gyakorlatok 67
Általánosságban 67
Masszázsgyakorlatok 67
Gimnasztikai gyakorlatok 68
Akupresszúra 69
Autogén tréning 70
GYÓGYNÖVÉNYEK LEÍRÁSA 72
Maria Treben életrajzához 94
Élete 94
Gyógyfüvek-Maria Treben elhivatottsága 94
Az előadások 95
A vég 97