

Házi gyógynövény- patika



Andrew Chevallier

**Házi
gyógynövény-
patika**

Növényi
gyógymódok
a test, az elme
és a lélek jóllétéért



1. Megrendült egészség 17
2. Mi az egészség és mi a betegség? 25
3. Öngondoskodás és gyógyulás 43
4. Gyakori betegségek kezelése 57



5. Gyógynövényprofilok 165

6. A növényi gyógymódok
tudatos alkalmazása 221

Konzultáció egy fitoterapeutával 246

Ajánlott irodalom 246

Növénymutató 247

Név- és tárgymutató 248

Köszönetnyilvánítás 256



Bevezetés

Az ember ősidők óta használ növényeket gyógyításra és a fájdalom enyhítésére. A természetben több tízezer olyan növény található, amely segít a betegségek kezelésében, helyreállítja az egészséget és a jóllétet. Manapság már ritkaságnak számít, hogy a gyógynövények ismeretét nemzedékről nemzedékre adjuk tovább. Tudásunkat könyvekből és az internetről szerezzük, és a kutatásoknak köszönhetően szinte minden évben újabb információkat kapunk a gyógyhatású növényekről és felhasználási területeikről. A probléma csak az, hogy kevesen tudnak segítséget nyújtani a növényi gyógyszerek hatékony és magabiztos használatához.

A *Házi gyógynövénypatika* ezt a hiányt igyekszik pótolni egy otthon is használható kézikönyv formájában. Olyan tanácsokat és tippeket ad, amelyek a gyógynövények erejével segítik a hétköznapi egészségügyi problémák biztonságos és hatásos kezelését. Mint otthoni használatra szánt, gyakorlati kézikönyv, segítségére lehet kisebb balesetek esetén, világos útmutatást ad több mint száz, gyakori betegség és mindennapi tünet gyógyításához vagy enyhítéséhez (például vágások, horzsolások, fej- és torokfájás, szorongás, ingerlékenység, stressz, ízületi gyulladás, hólyaghurut, vérnyomásproblémák).

Önmagunkról vagy másokról gondoskodni nem mindig könnyű; időt, elkötelezettséget és kitartást igényel. A *Házi gyógynövénypatika* segít a megromlott egészségi állapot értelmezésében és okainak feltárásában. Ha azonosítjuk és összefüggésükben látjuk a tüneteket, illetve megértjük, mi szükséges a gyógyuláshoz és a felépüléshez, nagyobb eséllyel találjuk meg azt a hatékony, természetes gyógymódot, amely elősegíti a gyógyulást, és visszaállítja a jó közérzetet és az egészséget. A könyv egyszerű tanácsokat ad az érzelmi egészség és egyensúly – a testi egészség előfeltételeinek – támogatására, valamint a betegséget gyakran kísérő szorongás és stressz enyhítésére is.

Mindezek ellenére ez csupán egy könyv, és nem több: nem helyettesítheti a tapasztalt egészségügyi szakember által elvégzett vizsgálatot vagy kezelést. Ha te vagy a környezetedben valaki rosszul érzi magát, vagy az otthoni kezelés nem válik be, kérjük, fordulj szakemberhez. *Lásd „Megrendült egészség” (17–23. oldal).*





ÍGY HASZNÁLD A KÖNYVET

A *Házi gyógynövénypatikát* ugyanúgy használhatod, ahogy a füveskönyveket régen: vedd elő, amikor szükséged van rá, és lapozd fel a különféle egészségügyi panaszok enyhítését célzó hasznos gyógymódokért. Ez egy olyan kézikönyv, amely a tüneteket, panaszokat és betegségeket konkrét növényi gyógymódokkal kapcsolja össze, részletes tanácsokat ad a gyógynövény-kombinációkról, legideálisabb használatukról, az adagolásról és az óvintézkedésekről. A 4. fejezetben („Gyakori betegségek kezelése”) bemutatott gyógynövényes kezelésekről az 5. fejezetben („Gyógynövényprofilok”) még részletesebb leírásokat, és egyéb hivatkozásokat találsz, hogy át tudd tekinteni a további lehetőségeket is, és jobban megértsd a gyógynövények használatában rejlő lehetőségeket.

Csak keresd ki a megfelelő állapotot a 4. fejezetben, és jegyezd le a javasolt gyógymódokat – hányinger esetén például a fő gyógynövények között a kamilla, a levendula, a borsmenta és a gyömbér szerepel. Az 5. fejezetben minden gyógynövényről találsz egy-egy hosszabb leírást: további információkat arról, hogy az adott növényt mire használhatod, milyen formában és milyen adagolásban. A 4. fejezetben felsorolt gyógynövények közül nem mindegyik szerepel az 5. fejezetben – ezeket dőlt betűvel szedtük. A 247. oldalon található „Növénymutató” felsorolja a könyvben használt összes gyógynövényt ábécérendben, köznapi és tudományos nevük szerint. E lista segítségével biztosan a megfelelő gyógynövényt tudod majd beszerezni, amikor szükséged lesz rá.

Ha a könyvet elejétől a végéig elolvasod, alapos ismeretre tehetsz szert a fitoterápiáról, részletes tudásanyagod lesz az ajánlott öngyógyítási lehetőségekről és a legfontosabb gyógynövényekről, valamint útmutatást kapsz biztonságos és hatékony használatukra és elkészítésükre vonatkozóan.

Ha a különböző részeket akkor olvasod el, amikor éppen fontosnak vagy érdekesnek tartod, akkor apránként sajátíthatod el az ismereteket. Ahol csak lehetett, ott magának a betegségnek a leírása ugyanolyan hangsúlyt kapott, mint a tünetei és a megjelenési formái. A kettő együtt járul hozzá a sikeres öngyógyításhoz.

A 6. fejezetben („A növényi gyógymódok tudatos alkalmazása”) olvashatsz arról, hogyan készítheted el, és hogyan használhatod biztonságosan és hatékonyan a saját növényi gyógyszereidet. Találsz tanácsokat arra vonatkozóan is, hogy mi mindent tarts otthon a házi gyógynövénypatikádban, és hogy mely növényeket termesztethed magad is – a kertben, az erkélyen vagy az ablakpárkányon –, hogy bármikor kéznél legyenek.

BIZTONSÁG ÉS HATÉKONYSÁG

Az elmúlt mintegy negyven évben széles körben végzett kutatások azt mutatják, hogy a gyógynövények – különösen azok, amelyeket régóta ismerünk és használunk – terápiás jelentősége óriási. A ginkgóhoz, a koreai ginzenghez vagy az orbáncfűhöz hasonló növények igen elterjedt gyógyszerekké váltak, és hatásukat tudományosan is igazolták. Az itt ajánlott gyógynövények mindegyike kutatás tárgyát képezte, gyógyszerként való hatékonyságuk azonban tudományosan még nem minden esetben bizonyított. Mindazonáltal az olyan gyógynövényeket, mint a csalán és az olajfalevél, évezredek óta használják hagyományos gyógyszerként, és alkalmazásuk igen biztonságosnak tekinthető. Ahogy egyre több tudást és tapasztalatot szerzünk egy-egy növény testünkre kifejtett hatásáról, úgy kapunk egyre világosabb képet arról is, hogy miként használhatjuk őket gyógyszerként, terápiás céllal.

A fitoterápiában a gyógymód hatékonysága az összetevők minőségétől, a készítmény típusától – például forrázat, tinktúra vagy por – és az adagolástól függ. Ezek külön-külön is lényegesek. Ha rossz minőségű anyagot használunk, ha a növényeket nem megfelelő módon dolgozzuk fel, vagy nem megfelelő dózisban adagoljuk, akkor a hatékonyság és a biztonságos használat is veszélybe kerülhet. Röviden: a gyógynövénygyógyászatban a magas minőség alapvetés.





Az olykor igen összetett minőségi kérdésekre vonatkozó információkat a 6. fejezetben („A növényi gyógymódok tudatos alkalmazása”) olvashatod. A könyvben javasolt kezelésekhez meghatározott adagolás tartozik. Ezenkívül az 5. fejezetben („Gyógynövényprofilok”) találsz az egyes gyógynövények legjobb készítményeit és az ajánlott adagolásukat. A boltban kapható készítmények minősége miatt általában nem kell aggódnunk, hiszen szigorú minőség-ellenőrzésen esnek át, de nem is minden esetben olyanok, amilyennek hirdetik őket. Nem ritka a hamisítás, különösen a drágább gyógynövények esetében. A 6. fejezetben találsz útmutatást arra vonatkozóan, hogy honnan érdemes jó minőségű termékeket beszerezni.

Helyes használat mellett a könyvben ajánlott gyógynövények mind-egyike biztonságosnak tekinthető. Sokuk, például a gyömbér és a rozmaring, jól ismert fűszer és konyhai alapanyag is. Megfelelő használat mellett minimális mellékhatással kell számolni. Ritkán, de előfordulhatnak mellékhatások – jellemzően enyhe fejfájás, emésztési zavarok vagy hasmenés formájában. Az ilyen tünetek szinte mindig megszűnnek, ha abbahagyjuk az alkalmazást.

Bár a tünetek általában lassabban enyhülnek a növényi gyógymódok mellett, jó okunk van feltételezni, hogy a gyógyulás hosszú távon tartósabb lesz. Az 5. és a 6. fejezetben részletes tanácsokat adunk a szükséges óvintézkedésekről és a gyógynövények biztonságos használatáról.



KÖRNYEZETI HATÁS

A gyógynövények, mint minden őshonos növény, a természet szerves részét képezik. A közelmúltig a legtöbb gyógynövényt helyben gyűjtötték: réteken, erdőkben, hegyeken. Amikor a növényt kis mennyiségben szedjük le személyes és közösségen belüli felhasználásra, óvjuk az őshonos növényállományt, hiszen a közösségnek közvetlen érdeke fűződik a növény fennmaradásához. Ha azonban ellenőrizetlen módon, kereskedelmi céllal gyűjtjük be a vadonból, akkor bizonyos gyógynövények a kihalás szélére sodródhatnak. Az echinacea például egykor megszokott volt az észak-amerikai füves síkságokon, manapság viszont a kereskedelmi célú begyűjtés miatt ritkaságnak számít – bár paradox módon bizonyos echinaceafajok mára gyakori kerti növények. A kérdés összetett és messzire vezet. Míg például az első feljegyzett gyógynövény-kipusztulás – a sárgarépa családjába tartozó *Silphium* – a Kr. u. 1. században történt, addig gyógynövényekkel és fűszerekkel, például fahéjjal és szegfűszeggel már körülbelül 3000 éve kereskednek.

A legtöbb gyógynövényt ma már inkább kereskedelmi céllal természetből, mintsem a természetből gyűjtjük be. Ha szárított gyógynövényeket vagy valamilyen terméket vásárolsz, válassz ökológiai termesztésből származó vagy felelős termelői tanúsítvánnyal ellátott változatokat. A vadon élő, környezetileg fenntartható módon szedett gyógynövényeket kötelező ilyen tanúsítvánnyal ellátni. Számos gyógynövényt, köztük a fürtös poloskavészt és a rózsagyökeret (*Rhodiola*) továbbra is veszélyezteteti a túlzott kereskedelmi célú begyűjtés.

A gyógynövények felhasználásának legfenntarthatóbb módja természetesen az, ha magad termeszted őket biogazdálkodással a kertedben vagy az erkélyen, és frissen vagy szárítva használod, amikor szükséged van rájuk. Ezzel nemcsak a gyógynövények környezeti nyomát csökkented, hanem a rovarvilágot és a talaj minőségét is óvod. A méhek és a pillangók különösen kedvelnek bizonyos gyógynövényeket, például a citromfűvet és a kakukkfűvet.

A GYÓGYÍTÁS ÉS A NÖVÉNYVILÁG

Életünk végtelenül sokféleképpen fonódik össze a növényvilággal. Az állatvilághoz hasonlóan mi is közvetlenül vagy közvetve a természetben megtalálható levelektől, gyökerektől, magvaktól és gyümölcsöktől függünk. Gyógyszereinket, építőanyagainkat, de még a ruházatunkat is a növényeknek köszönhetjük. A növényvilághoz fűződő kapcsolatunk gyakorlati jellegű, mindig valamilyen célt szolgál. Az otthon használható gyógynövények e kapcsolat újabb példái.

Am a növényvilággal való kapcsolatunknak van egy olyan aspektusa is, amely nemcsak a testünkre, hanem a lelkünkre is hat. A napraforgó szépsége, a nyári reggelen illatozó lonc nyújtotta élmény, a téli erdő fagyos hűvössége – ezek a benyomások gazdagabbá teszik az életünket, és utat nyitnak a természet gyógyító erejének.

A kórházban fekvő betegek gyorsabban gyógyulnak, ha az ablakukból fákat és zöld növényeket látnak. Ha növényekkel körülvéve ülünk egy kertben vagy fák között az erdőben, az elménk megnyugszik, és a csendes derű állapotába kerülünk. A fitoterápiának önmagában nem része, hogy ilyen szempontból közelítsünk a növényvilághoz, de amikor legközelebb leülsz meginni egy csésze gyógyteát, vagy beveszel egy gyógynövényes kapszulát, jusson eszedbe, honnan származik.