

## Fájdalomcsillapítók Kneipp patikájából

Ősszel és télen megszorodik az ízületi panaszokkal, különféle fájdmakkal küszködők száma. Számukra szeretnénk most néhány szelíd hatású módszert bemutatni Kneipp apát patikájából. A Kneipp-terápia alapítójáról, Kneipp tiszteletesről (1821-1897) kapta a nevét. Természetesen nem ő volt az első, aki a természetközeli gyógy módokról gondolkodott. Más módszerek híján már a korábbi évszázadok orvosai is arra kényszerültek, hogy a természethez nyúljanak vissza. Így már Hippokratész (sz.: Kr. e. 470) is a következő öt pillér alapján gyógyított:

1. Étél megvonása, vagy speciális étrend -diéta
2. Hideg és meleg víz alkalmazása -hidroterápia
3. Dörzsölés és gyúrás -masszázs
4. Sporttevékenység -mozgásterápia
5. A helytelen életmód korrekciója -életmód-terápia

A Kneipp-kúra alappillérei

A Kneipp-terápia kialakulásához vezető út következő állomásaként Dr. Siegmund Hahnt és fiát, Dr. Johann Hahnt tekinthetjük, akik a 18. században a vízzel való gyógyítást különös súllyal szorgalmazták. Ők is ajánlották a friss levegőn végzett testmozgást, a helyes táplálkozást és a különböző pakolásokat. Tanításukat életük során nem tudták elfogadtatni, ám könyvük nyomán Kneipp tiszteletes 1849-ben először magát, majd egyre többeket gyógyított meg. Kidolgozta a víz különféle alkalmazási lehetőségeit, amely más pillérekkel együtt a Kneipp-terápia megalapításához vezette. Ennek alapját öt pillér képezi.

- Hidroterápia , amely különböző hőfokú víz alkalmazásával váltakozó hőmérsékleti ingereknek teszi ki a testet, és ezzel vegetatív reakciót vált ki.

- Egészséges táplálkozás s, amely különösen hangsúlyozta a zöldségfélék, gyümölcsök és tejtermékek szerepét. A teljes értékű élelem nagyon fontos volt számára.-

- Fitoterápia , szelíd gyógynövényekkel, amelyek ugyan lassabban hatnak, de jóval kevesebb mellékhatást fejtenek ki.-

- Mozgásterápia , amely ésszerű és rendszeres-testmozgáson alapul. Ennek célja nem a teljesítmény, hanem az egészséges edzettség.-

- Rendterápia , amely azt tanítja, hogyan élhet az ember összhangban

önmagával, miként találhatja meg a saját testi-lelki ritmusát.

- Kneipp szerint a fájdalomcsillapításnál is figyelembe kell venni mind az öt alappillért, bár koncentrálnánk a fitoterápiára és a hidroterápiára (beleértve a különböző fürdőket és pakolásokat), a mozgásterápia, a táplálkozás és a rendterápia általános érvényű szabályait sem hanyagolhatjuk el.

#### Fájdalomcsillapító gyógynövények

**GYERMEKLÁNCFŰ:** a fájdalomcsillapítás direkt és indirekt formájánál egyaránt igen értékes a gyermekláncfű. Az egész növény felhasználható, annak gyökerével együtt. Keserűanyagai mellett réz- és cinktartalma említésre méltó, mivel ezek a gyulladásban fontos szerepet játszó vas antagonistái. Epe- és vízajtó hatása mellett a kötőszövetekre kifejtett hatása is jelentős, ezért reuma és köszvény kezelésében nagy segítséget jelent. Pozitív mellékhatása, hogy csökkenti az epekőképződést.

**FONTOS!** Nem ajánlott súlyos gyomorpanaszok, epeútelzáródás és epehólyaggyulladás esetén.

Elkészítésekor egy kávéskanálnyit teszünk hideg vízbe, felforraljuk, és 10 percig állni hagyjuk.

Adagolása: napi 2x1 csészével igyunk, tavaszi kúrák esetén hat hétig. Fogyasztása préselt lé, vagy tavasszal saláta formájában is ajánlott.

**CSALÁN:** a népi gyógyászatban és a modern fitoterápiában egyaránt a reuma kezelésére használják. Gyökerének és magvainak enyhe vízajtó hatása van (talán viszonylag magas káliumtartalma miatt), de reumatikus panaszok kiegészítő kezelésére is alkalmazzák.

**ÖRDÖGKAROM:** a reumatikus betegségformák több területén is hatékony, így ízületi kopásnál vagy reumás gyulladásnál. Gyulladáscsökkentő és fájdalomcsillapító, keserűdrogjainak köszönhetően jó az étvágytalanság megszüntetésére, valamint a gyomorsav-túltermelés megakadályozására is. Franciaországban és Németországban végzett kísérletek azt igazolták, hogy ez a kezelés négy hét után nem csupán egyenértékűnek bizonyult a fenil-butazonos kezeléssel, de felül is múlta azt a fájdalomcsökkenés, mozgékonyosság és reggeli merevség kategóriákban.

Elkészítése különleges, mivel egy evőkanányi szert kell leönteni kétcsészényi forró vízzel, aminek azután 8 órát állnia kell szobahőmérsékleten.

Adagolása: három csésze, étkezés előtt 4-6 héten át.

**ŐSZI KIKERICS:** a köszvény kezelésénél félóránként 10-15 cseppet adnak a növény magvából kinyert folyadékból.

**FONTOS!** Mivel azonban a colchicinnek számos mellékhatása is van, úgymint: hasmenés, hányás, hasfájás és vérképzési zavarok, és a hagyományos orvoslás hatásos gyógyszereket nyújt a panaszok kezelésére, ennek a növénynek az alkalmazását csak óvatosan ajánljuk.

**FŰZ- ÉS NYÁRFA:** a fájdalomcsillapítással legrégebben összefüggésbe hozott szaliciltartalmú gyógynövények. A szalicilvegyületek is a fűzfáról kapták nevüket. A fűzfakéreg lázcsillapító, fájdalomcsökkentő és antireumatikus hatást fejt ki, ennek megfelelően láz, fejfájás és reuma esetén használják. Alkalmazását az teszi jelentőssé, hogy az antireumatikumokkal történő kezelés rettegett mellékhatásaitól (például gyomorpanaszok) mentes. Ugyanakkor szalicil-túlérzékenység esetén asztmát okozhat.

A szalicol szalicilsavvá alakulása lassú folyamat, ezért csak kb. 2 óra elteltével fejt ki hatását, amely azonban 8 órán át fennáll. Ennek megfelelően a fűzfakérgyet nem akut fájdalomknál, hanem hosszabb terápiáknál alkalmazzák.

Elkészítése: egy kávéskanál apróra vágott szert keverjük egy csésze hideg vízbe, forraljuk fel, és hagyjuk 5 percig állni.

Adagolása: napi 3-5 csésze.

**FONTOS!** Terhesség alatt a fűzfakéreg használata nem javasolt.

**NYÁRFA:** a szalicilsav-származékok jelenléte a nyárfakéreg és -levél alkalmazásánál is meghatározó szerepet játszik. Továbbá cink-lignant tartalmaz, ami a megnagyobbodott prosztatata kezelésénél jelentős. Ezenkívül cumarin is van benne. Egyéb tulajdonságai megegyeznek a fűzfakéregével. Gyulladáscsökkentő, fájdalomcsillapító és vízajtó hatású.

**SZÉNAVIRÁG:** a Kneipp-terápia ismer néhány külsőleges kezelési módot is a fájdalom csillapítására. A legfontosabb ezek közül a szénvirág. A latin *Flos graminis* gyűjtőnév foglalja össze az ide tartozó növényeket, ám hatóanyagaik és összetételük tekintetében teljesen különbözőek. Ezért nem találjuk őket egyetlen gyógyászati szakkönyvben sem, nem lehet őket kategorizálni és-kutatni. A Kneipp-kúrában kiváló hatásuk miatt mégis megkerülhetlenné váltak. A széna tárolásakor keletkezett hulladékok tartoznak ide, főleg virágok, magvak és más föld feletti növényi részek, amelyek sok cumarint és illóolajat tartalmaznak. Javítják a véráramlást, fájdalomcsillapítók, segítik az ellazulást fürdő, gőz vagy pakolás formájában. A legismertebb a szénaszák, amelyet 40-42 fokra felmelegítve helyeznek a test különböző részeire. 30-50 percig hagyják rajta. A fokozott véráramlás egyértelműen a meleg számlájára írható, és hosszú ideig megmarad. Mellékhatásként ritkán allergiás tünetek lépnek fel.

**ÁRNIKA:** külsőleg a virágzatát használják fel fájdalomcsillapító, gyulladáscsökkentő, csíraölő és véráramlást javító hatása miatt. Teáját és tinktúráját sérülések és nehezen gyógyuló sebek kezelésére is alkalmazzák. **FONTOS!** Az árnik a legerősebb allergiakeltő növények egyike. Gyomor- és bélműködési zavarokat, szédülést, remegést, tachycardiát és más tüneteket is okozhat, ezért nem javasolják belsőleges alkalmazását.

**BORSMENTA:** idegfájdalmak esetén a mentaolajat helyileg alkalmazzák. A borsmentát belsőleg főként görcsoldó és étvágyjavító szerként használják. Mentoltartalma miatt külsőleg is fájdalomcsillapító és hűtő hatást fejt ki. Fej-, izom- és idegfájdalmak esetén különösen hasznosnak bizonyult. A hidegérző idegrostokat aktiválja, amelyek a fájdalominger továbbítását csökkentik, emellett pedig kimutatható a véráramlás-javító hatás.

**FIGYELEM!** Csecsemőknek, kisgyermekeknek és érzékeny személyeknek nem javasolt.

**ORBÁNCFŰ:** külsőleg olajként használják, amit házilag is könnyen el lehet készíteni. 25 g friss virágot mozsárban összetörünk, majd összekeverjük 500 ml olíva- vagy búzacsíraolajjal. Beletöltjük egy hosszú szájú üvegbe, és 3-5 napig lezáratlanul erjedni hagyjuk. Azután lezárjuk, és 6 hétre kiteszük a napra.

Reumatikus panaszok esetén jó fájdalomcsillapító, emellett a bőr is nagyon jól tűri az olajat. Belsőleg adva közép súlyos depressziók esetén igazolták jótékony hatását. Fontos a nagyobb dózisos adagolás (amely nem érhető el minden készítménnyel) és a hosszú távú alkalmazás.

Fájdalomcsillapító tömjén

Az utóbbi időben egy újabb növényre figyeltek fel a reumatikus fájdalmak leküzdésére irányuló kutatásokban: az indiai tömjénre (*Boswellia serrata*). Ott használják, ahol az egyszerűbb szerek már nem hatnak, de még nem akarnak kortizonhoz nyúlni. Ez erősíti a hatást, mivel a tömjén más úton befolyásolja a gyulladást. A gyantája különösen jelentős, ez nyugaton kész készítményként is kapható. Érdeemes kísérletezni vele, mivel nincsenek mellékhatásai.

Mihalec Gábor

Forrás: Ideál - Reformélelmód magazin

A cikkben szereplő természetgyógyászati módszerek nem a tényeken alapuló orvostudomány eredményein nyugszanak.