



**DR. TERSTYÁNSZKY EDIT**  
bőrgyógyász

**Gyermekkoromban a nagyszülői háznak kamilla- és levendulaillata volt. Száradtak a csokrok a konyhában, és a nagymama hol teát, hol borogatófözetet készített a kötőhártyagyulladásra vagy játszótéri sérüléseinkre.**

## Kötőhártyagyulladás és játszótéri sérüléseink

Ma bőrgyógyászként újra szembetalálkozom, a gyógynövények csodálatra méltó hatásaival és azzal az ősi bizalommal, amellyel a civilizáció ártalmaitól szenvedő emberek fordulnak a természetben fellelhető hatóanyagok felé. Gondolatban csokorba kötöttem néhány olyan növényt, mellyel egy „lakatlan szigeten” később bőrgyógyászként praktizálhatnék. Nézzük csak, milyen gyakori problémákra kellene megoldást találnom?

- Sebek gyógyítása
- Nyugtató, fájdalomcsillapítás
- Bakteriális, vírus- és gombafertőzések
- Viszketés megszüntetése
- Zúzódások, rovarcsípések
- Gennyes bőrelváltozások
- Vérzések csillapítása
- Bőr hidratálása
- Égés, forrázás
- Napfény okozta leégés

### **Kamilla**

A kamilla virágát az óegyiptomiak sebek gyógyítására összehúzó hatása miatt használták borogatáshoz. A vikingek hajmosáshoz alkalmazták, a szőke haj fényessé vált tőle. A XIX. században kamillás dunsztkötéssel küzdöttek

a sebek üszkösödése ellen. Kellemes aromájú, illóolaj-tartalma miatt számos bőrápoló szer illatanyaga. (Ma már tudjuk, hogy az immunrendszert stimulálja a makrofágok és a B-limfociták aktiválásán keresztül.)

### **Gyermeklancfű**

Leginkább az ápolit gyepszőnyeg ellenségeként mint gyomnövényt ismerjük. Gyógyító képességéről szóló hírneve azonban több mint ezeréves. A kínai orvosok furunkulus, fekély, viszketés gyógyítására használták. (Ma már tudjuk, hogy antioxidánsokat, A- és C-vitamint tartalmaz, segít megelőzni a sejtkárosodást.)

### **Cickafarkfű**

A legenda szerint a trójai háborúban Achilles katonatársa sebének vérzését állította el cickafarkfű levével. Sebek, égések kezelésében használták, ezért „sebfű”-nek vagy „növényi kötszer”-nek is nevezték. (Ma már tudjuk, hogy a növény vérzéscsillapító, fájdalomcsillapító, és gyulladáscsökkentő anyagokat tartalmaz.)

### **Orvosi zsálya**

Az ókori görögök és rómaiak hússok tartósítására, majd borogatáshoz

(aranyér), toroköblítőként (gégehurut és mandulagyulladások), zúzóadások, ficamok kezelésére, rovarcsípések ellen, fogínyvérzésre és izzadásgátlásra használták. (Ma már tudjuk, hogy erős antioxidáns anyagokat tartalmaz, ezért jó tartósítószer, tannintartalma pedig magyarázza az összehúzó hatást [fogínyvérzés, izzadásgátlás].)

## Gyömbér

Tengeri betegség ellen a kínai tengerészek kezdtek gyömbért rágni. Az immunrendszer fertőzéssel szembeni ellenálló képességét növeli, ezért influenza megelőzésére is használható.

## Eukaliptusz

A koala egyedüli tápláléka, sarló alakú levele Ausztrália szimbóluma. Különleges illata frissítő hatású.

A XIX. században a belőle nyert olajjal fertőtlenítették a katétereket, így katéterolajként vált ismertté. Elpusztítja az influenzavírusokat, baktériumölő hatása miatt kisebb sebek kezelésére is jó. (Ma már tudjuk, hogy levele azt a kémiai anyagot tartalmazza [eukaliptol], mely kellemes aromáját, illatát és gyógyító erejét adja.)

## Golgotavirág

Az Andok indiánjai e virágból frissítő teát főztek. Európában nyugtató, fájdalomcsillapító hatását használták. A levelek kipréselt nedvét borogatáshoz, sebek, forrázások gyógyítására, valamint fogfájáskor alkalmazták.

## Kakukkfű

Manapság leginkább mint konyhai fűszernövényt ismerjük. A középkorban a kakukkfüvet a bőrpanaszok legkiemelkedőbb ellenszerének tekintették.

Hatóanyagát külsőleg fertőtlenítésre alkalmazták. Az első világháborúban ez volt „A harci fertőtlenítő szer”. (Ma már tudjuk, hogy illóolaja timolt és karvakolt tartalmaz. Mindkét anyag tartósító, baktérium- és gombaellenes hatású.)

## Aloe vera

A történelem kezdete óta használják gyógyításra fertőzések, bőrbetegségek esetén, égések, aranyér, sebek, napfény okozta leégés kezelésére. Baktérium-, gomba- és vírusellenes hatása is bizonyított. A bőr hidratálása miatt különös becsben volt a szépitőszerek piacán. (Ma már tudjuk, hogy szalicilsav-tartalma felelős a fájdalomcsillapító és antiszeptikus hatásáért, ásványi anyagai a vízmegkötésért, antioxidánsai a bőr öregedés gátlásában segítenek stb.)

## Fekete nadálytő

2500 évre tekint vissza használata a sebek gyógyításában. Gyulladáscsökkentő hatásáról is híres volt.

Érdekesség: a vízben forralt növényből egy ragadós massa lesz, mely kihűlve megszilárdul. Ezt használták az ókori csatákban kezdetleges gipszkötésként, csontörögzésre. (Ma már tudjuk, hogy tartalmaz egy vegyületet, az allantoint, mely elősegíti az új sejtek növekedését. Számos bőrápoló krém aktív komponense.)

## Propolisz

A fákban rejlő ragadós gyanta a propolisz, ezt a méhek összegyűjtik, átalakítják, majd a kaptárt – mint egy steril szobát – kibélelik vele. Ezzel védik a méhcsaládot a fertőzésektől.

A méhpropolisz antibakteriális hatását felületi sebek, felülfertőzött bőrfolyamatok

kezelésére krémekben, oldatokban hasznosítják. Tudom, hogy a felsorolt növények földrajzilag, éghajlatilag más igények szerint élnek, de ismerve a szinergia elvét, miszerint a megfelelően kevert növényi hatóanyagok egymás hatását fokozzák, jó lenne egy olyan „mindentudó” készítmény „azon a bizonyos lakatlan szigeten”, mely a felsorolt leggyakoribb bőrpanaszokat egymagában biztonságosan kezelne.

# FOREVER

## Kiadja:

Forever Living Products  
Magyarország Kft.

## Szerkesztőség:

FLP Magyarország Kft.  
1067 Budapest, Szondi u. 34.  
Telefon: (36-1) 269-5373  
Fax: (36-1) 312-8455

## Főszerkesztő:

Dr. Miliesz Sándor

## Szerkesztők:

Kismárton Valéria,  
Petróczy Zsuzsanna, Pósa Kálmán

## Nyomdai előkészítés:

TIPOFILL 2002 Kft.

## Nyomtatás:

Veszprémi nyomda Zrt.  
Készült 48 750 példányban

**Címlap fotó:** Bakos Veronika  
**Hátsó borító fotó:** Dr. Miliesz Sándor

A cikkek tartalmáért  
a szerzők vállalják a felelősséget!  
Minden jog fenntartva!

## Fordítók, lektorok:

*Albán:* Dr. Marsel Nallbani  
*Horvát:* Darinka Aničić,  
Anić Antić Žarko  
*Szerb:* Tóth-Kása Otília,  
Molnár Balázs, Meseldžija Dragana  
*Szlovén:* Novak Császár Jolanda,  
Eurotranslate Ljubljana