

dr. Kmeth Sándor

# HERBÁRIUM

Az általános rendszerező élettan,  
a „Javasgyógyászat” tankönyve



Szeged, 2012 december vége



### *Ajánlás*

*Ajánlom e munkát azoknak,  
akik önmaguk és embertársaik gyógyítói kívánnak lenni,  
hogy sikeresen elvégezhessék mindama javítást,  
ami az egészséghez szükséges!*

### *Köszönetnyilvánítás*

*Köszönet szüleimnek, akik elültették bennem a növények,  
a természet iránti érdeklődés magvát, és köszönet fiamnak,  
aki jelenlétével és lelkesedésével támogatott a könyv megírásában,  
valamit köszönet mindazoknak,  
akik valamely módon segítettek e mű létrejöttét.*



# Tartalomjegyzék

Bevezető szellemi fonál.....	11
I. A gyógynövények gyűjtése, szárítása, tárolása.....	13
II. A gyógynövények elkészítési és felhasználási lehetőségei.....	15
III. A gyógynövények különleges elkészítési lehetőségei.....	18
IV. Ismertető a gyógynövények használatához.....	20
Alma.....	39
Aloé.....	43
Angyalgyökér.....	47
Aranypecsét.....	52
Aranyvessző, erdei.....	56
Áfonya, fekete.....	60
Ánizs.....	63
Árnika, hegyi.....	67
Átoktüske.....	71
Babér.....	74
Bakfű.....	78
Balhafűmag.....	81
Bazsalikom.....	85
Bodza, fekete.....	89
Bojtorjángyökér, nagy.....	92
Boróka.....	96
Bors.....	100
Borsmenta.....	104
Cickafark.....	109
Citrom.....	113
Citromfű.....	118
Csalán.....	121
Csillagánizs.....	126
Csombormenta.....	129
Dió, közönséges.....	132
Eukaliptusz.....	136
Ezerjófű, kis.....	139
Édesgyökér.....	144
Édesköménymag.....	148
Fagyöngy, fehér.....	152
Fahéj.....	155
Fehérhere (lóhere).....	403



## TARTALOMJEGYZÉK

Fekete nadálytő .....	159
Fűzfa, fehér .....	167
Fodamenta .....	104
Fokhagyma .....	163
Galagonya .....	170
Ginszeng .....	173
Gyermekláncfű .....	177
Gyíkfű .....	181
Gyömbérgyökér .....	184
Gyújtoványfű.....	188
Hársfa .....	191
Hibiszkuszvirág.....	195
Izsóp .....	199
Kakukkfű .....	203
Kamilla (Orvosi székfű).....	207
Kankalin.....	211
Kardamom.....	214
Kasvirág .....	218
Katángkóró .....	221
Kálmos .....	224
Kávé.....	228
Kender.....	232
Királydinnye.....	236
Komló.....	239
Koriander.....	242
Körömvirág .....	246
Kurkuma .....	250
Lándzsás útifű .....	253
Len, házi.....	257
Levendula .....	260
Lucerna .....	264
Macskagyökér .....	268
Majoránna .....	271
Martilapu .....	275
Mák.....	278
Málna .....	281
Mályva, fehér (ziliz).....	284
Narancs .....	288
Orbánfű.....	291
Ökörfarkkóró .....	295



## TARTALOMJEGYZÉK

Paprika, csípős .....	299
Parlagfű.....	304
Páfrányfenyő .....	309
Pásztortáska.....	312
Pemetefű .....	315
Peremizs (örvénygyökér).....	319
Petrezselyem.....	322
Rebarbara .....	326
Ricinus .....	329
Rozmaring .....	332
Rózsa .....	336
Salamonpecsét.....	339
Sáfrány .....	342
Szantálfa.....	346
Szeder .....	349
Szegfűszeg.....	352
Szeklice, sáfrányos .....	342
Szemvidítófű .....	356
Szena .....	359
Szerecsendió .....	362
Szezámrag.....	366
Szilfa, vörös vagy vörhenyes.....	370
Szurokfű.....	373
Tárnicsgyökér.....	377
Tisztesfű, orvosi.....	78
Torma .....	380
Tölgy.....	284
Tüdőfű, pettyegetett .....	388
Ürömfű, fehér és fekete.....	391
Vasfű.....	395
Vérehulló fecskefű .....	399
Vöröshere (lóhere).....	403
Zeller .....	406
Zsálya, orvosi .....	410
Zsurló, mezei.....	414
Testi kórképek és élettani hatások szerint javasolható gyógynövények .....	418
Lelki kórképek és lélektani hatások szerint javasolható gyógynövények.....	450
Gyógynövények energetikai és minőségbeli hatásai .....	460
Felhasznált irodalom, és forrásmunkák jegyzéke.....	464





## Bevezető szellemi fonál

Remélhetőleg egyre inkább teret nyer az a szemlélet, mely szerint a testi egészség, illetve a betegségek és tünetek szoros összefüggésben állnak a lélekben zajló folyamatokkal, a lélek pillanatnyi állapotával.

Persze nem kell egyből elfogadnunk, hogy minden betegség lelki eredetű, de azt azért észrevehetjük, hogy a lelki és a testi folyamatok együtt jelennek meg, és együtt is változnak.

Az ősi világképek többsége azt állítja, hogy a lélek elsődleges a testhez képest, így a lélek „formálja” maga köré a testet, és működteti azt a „halál” pillanatáig. Vagyis a lélek adja az életerőt az életben maradáshoz, mert a test lélek nélkül csak oszló hulla.

Nos, a lelki folyamatok sem véletlenszerűen válnak, alakulnak valamilyenné.

A lelki állapotok az elmében jelenlévő szellemi beállítottság szerint formálódnak, az ember szemléletben tetten érhető értékrend, szabályok, határok, alapján. Ezek, és az események viszonya az, amely képes módosítani az uratlanul működő elme a lelki állapotot, s azon keresztül a testi állapotot is.

A gondolat az, amely vezeti a lelki folyamatokat, amely, ha csapong, akkor zavar keletkezik lélekben és testben egyaránt.

Ezért a gondolat tudatos irányítása az egyensúly megteremtéséhez, illetve az egyensúlyban maradáshoz elengedhetetlenül szükséges.

Az irányítás tudatos megszerzése, és megtartása az élettani folyamataink felett az elérendő cél, mert ez az ember egészségét, boldogulását, és szabadságát eredményezi. Így megszűnhet a kiszolgáltatottsága minden szinten.

A hagyományban fellelhető ősi gyógyászati rendszerek nagyrésze is ezeket a célokat fogalmazza meg, kimondva, vagy kimondatlanul és ehhez kapcsolódnak élettani elveik, gyógyító módszereik.

A magyar gyógyítói világképben, a javasok gyógyászatában is megtalálhatók mindezek, bár a több évezredek, szándékos rombolásnak köszönhetően már csak nyomokban, és sokszor csak kikövetkeztethetően.

Ezért szükséges volt a világ távolinak tűnő kultúráit segítségül hívni a restaurálás folyamatához és meríteni az egyiptomi, a görög, az indiai, a tibeti, a kelta és más gyógyászati rendszerekből. Így azok, az akkor kapott ismereteiket most visszahatják annak a kultúrkörnek amely egykor táplálta őket, amelytől azt vélhetően eredetileg is kapták.

Az élni tudás ismeretét, az élettant, a magyar kultúrkörben az anyatejjel, az anyanyelvvél szívták magukba felmenőink, és valójában a fennmaradt magyar nyelvnek köszönhetően tesszük ezt tudattalanul a mai napig mi is.

Ezen ismeretek megszerzése, és saját magunkra vonatkoztatása az a varázsütés, amely életre keltheti bennünk újra a történelem előtti boldog idők világképét, és



őseink szellemiségét.

Ezt a célt kívánja szolgálni e mű is, mely a maga módján újszerű, mégsem tartalmaz semmi olyan újdonságot, melyre ne lehetne ráébredni saját kútfőből is.

Egyedülálló, mert az alapját képző egyszerű gyógyászati rendszer segítségével az olvasó képes meghatározni a diagnózist, és képes összehangolni azt a terápiával az egyéni hajlamainak és pillanatnyi állapotának megfelelően.

Így meghatározható, hogy egy beteg állapot esetén kinek, mikor, mit és hogyan kell alkalmaznia gyógyszerként ahhoz, hogy kibillent állapotát egyensúlyivá, egészségessé alakíthassa.

A növényi gyógyszerek „eszközök”, melyek akkor alkalmasak a gyógyulás elősegítésére, ha tudjuk az alkalmazás helyes módját. Ehhez ugyanolyan rendszer alapján kell meghatároznunk az egyes gyógyszerek hatását, mint amilyen rendszer alapján határozzuk meg a „betegségeket”, vagyis az állapotok egyensúlyitól eltérő jellegét.

Hippokratesz rendszere alapján egy betegség lehet hideg, meleg, száraz, vagy nedves típusú, mint ahogy egy növény is lehet hűtő, melegítő, szárító, vagy nedvesítő hatású. Ha ezeket ellentétesen egymáshoz párosítjuk egyensúlyra törekedve, akkor már készíthetünk egy egyszerű kezelési tervet.

Megjegyzendő, hogy a 16. században Melius Péter „Herbárium” című munkájában is ilyen elvek alapján határozza meg és csoportosítja a növényeket, betegségeket. Márpedig ő se Indiában, se Tibetben, se az ősi Egyiptomban nem járt, de találkozott az akkori Erdély élő hagyományával.

A javasok gyógyászata, mint Általános Rendszerező Élettan is hasonló elveken épül fel, melyben az életerőt három jól meghatározható összetevőre: szél, tűz és víz energiára bontja, ezekkel jellemez minden egyensúlyitól eltérő, kibillent „beteg” állapotot. Valamint ez alapján segít meghatározni az egyensúly helyreállításához szükséges gyógymódot és gyógyszert.

Ennek a gyógyászati rendszernek megfelelően kerültek feldolgozásra és ismertetésre a könyvben megtalálható gyógynövények, a megszokottól eltérő alapossággal és részletességgel.





# Királydinnye

(*Tribulus terrestris*)



## ELŐFORDULÁSA

A világ különböző tájain előforduló, rendkívül kis igényű, a sivatagos körülményeket is igen jól tűrő, félfás szárral, sárga virággal, párosan szárnyalt levéllel rendelkező növény. A sokszor centis átmérőjű, zöldessárga színű termésén 6–10 vékony, tühegyes, sötétszínű tüske meredezik. Nem tévesztendő össze a fűfélékhez tartozó, ki-



rálydinnyeként emlegetett átoktűskével, amely küllemében és hatásában is eltér, bár mindkettő kifejezetten alkalmas a homokos talajok megkötésére.

### GYÚJTÉSE

Nyár közepétől érik. Érdemes a termést teliholdközeli időpontban begyűjteni, száraz, naptól védett helyen szárítani, majd szellőzést biztosító edényben tárolni. A szedéshez tanácsos metszőollóval vagy ollóval és vastag bőrkesztyűvel felkészülni.

### FELHASZNÁLÁSA

Csak a termés használható. A nyers vagy a szárított termésből egészben, darabolva vagy porított formában főzetet, tinktúrát készíthetünk.

### ÍZE

érettségétől függően aromás (3), keserű (2), édes (2), savanyú (2).

### ENERGETIKAI HATÁSA

A szelet csökkenti, a tüzet fokozza, a vizet csökkenti, de nem szárít.

### ÁLTALÁNOS HATÁSA

Hevítő vértisztító, vízhajtó, hurutcsökkentő, emésztést fokozó, szöveti tisztító, szövetburjánzást csökkentő, pangást szüntető, emésztést serkentő, méregtelenítő, dugulást szüntető, szélhajtó, idegnyugtató. Erős ajzószer, fokozza a nemi potenciált és a férfiasághoz tartozó hormonok termelődését.

### LÉLEKTANI HATÁSA

Tisztítja az érzélemvilágot, felszámolja a lusta, renyhe állapotokat. Elűzi a mérgeket a gondolatvilágból, szünteti a szellemi impotenciát. Fokozza a gondolat teremtőerejét, a kreativitást. Erősíti a magabiztosságát érzését, gerjeszti a nemi vágyat és a tettekkészséget.

### RÉSZLETES ISMERTETÉSE

A test vízpályáiról kihajtja a pangó nedveket, hurutokat, ezért főzete alkalmas a gyomorhurut, a gyomorrontás kezelésére. Erősíti a gyomor emésztőenergiáját, emésztőnedv-termelését.

A bélcsatorna további részein is emésztőenergiát és emésztőnedv-hatékony-ságot fokozó hatású. Javítja a tápanyag felszívódását és hasznosítását. Főzetének fogyasztása segít eltávolítani a bélfalakra a lerakódásokat, szennyeződéseket. Csökkenti a belek hurutosodását, nyálkatartalmát, ezért közvetve a belek fertőző, gombás betegségeinek kezelésére is alkalmas. Szünteti az erjedést elősegítő táptalaj mennyiségét.



A máj szöveteire tisztító hatású, csökkenti a májszövet zsírtartalmát. Segíti a májat méregtelenítési tevékenységében, így az egészségesebb epét képes termelni.

A hasnyálmirigybe beszoruló nyves nyákot képes feloldani, kihajtani. A lépet is hasonló módon tisztítja.

Tisztító hatását a szervezetre a veséken keresztül fejti ki legerősebben. Erőteljesen tisztítja a vese szűrőrendszerét, fokozza annak áteresztőképességét, és szünteti a zsírok, mérgek általi dugulását. A veseeredetű derékfájást képes szüntetni. Vesegyulladás esetén is alkalmazható pucoló főzete, de csak mértékkel. Vesekő feloldásához kúraszerű alkalmazása javallt. Az elejétől a végéig fertőtleníti a húgyutakat, ezért felfázások, fertőzések esetén javallt.

Az idegrendszerre kettős hatást fejt ki: egyrészt enyhén nyugtató, működést stabilizáló hatású, másrészt, ellentmondónak tűnő módon, felajzott, éber állapotot képes előidézni, miközben megőrzi az elme higgadtságát. Csökkenti az idegeket ingerlő, ingerküszöb-csökkentő mérgek jelenlétét.

A női kismedence reprodukív szerveit a csatornák kipucolásával közvetve erősíti. A méh nyálkahártyájának regenerálódását az áramlás helyreállításával segíti, ezért fogyasztása szülés után, illetve a menstruáció utolsó napjaiban ajánlott. Petefészek- és veseciszták esetén igen hatásos, főleg borókával, petrezselyemmel, zsurlóval kombináltan. A nedvkeringés újraéledésével mindkét nem belső nemi szervei erősödnek, frissülnek. A herék kapillárisainak megtisztításával lehetővé teszi a nedvek akadály nélküli áramlását, ezért herevisszér-gyulladás kezelésénél és csökkent spermiumtermelés esetén ajánlott. Fokozza a férfi nemi hormonok és a spermiumtermelődését, valamint a nemi vágy erejét. Erre épül afrodisziákus hatása is, melyet tejes párlatának fogyasztásával válthatunk ki a leghatékonyabban.

### ELLENJAVALLAT

nem ismert.

