



Kenőcsök készítése házilag

A kenőcsök kiválóan alkalmasak arra, hogy a bőrt táplálják, és emellett hatóanyagokat is bejuttathatunk velük. Alábbi összeállításunkban egyszerűen elkészíthető, mégis rendhagyó krémekből adunk egy kis ízelítőt...

Kenőcs alaprecept: 250 g olívaolaj, 200 g olvasztott vaj, és 50 g méhviasz kell hozzá. Összekeverjük ezeket az anyagokat melegen, hozzáadjuk a kívánt gyógynövényeket, egy hétig állni hagyjuk, de mindennap felolvasztjuk, és jól összekeverjük, leszűrjük, és kész is a kenőcs alapunk. Így 500 g krém-alapot kaptunk. Ehhez hozzákeverhetjük a további hatóanyagokat.

Például gyógynövények olajos-alkoholos kivonatát, illóolajakat, sőt propoliszt is lehet benne főzni (150 g propoliszt, vagy ha 80 g szalicilsavat teszünk bele, akkor 16%-os szalicilos krémet kapunk, esetleg lehet benne főzni friss, vagy szárított fekete-nadálytő gyökeret, sőt körömvirágot, kamillát is).

Zsíros pattanásos bőrre javallt: zsálya levél, borsmenta levél és levendula

Száraz bőrre javallt: orvosi ziliz levele, akácfa virága

Saját módszer: 60 g száraz gyógynövényt főzök 500 g disznózsírban, ameddig serceg, ha összemegy a növény, leveszem a tűzről, állni hagyom 3 napig, de mindennap felmelegítem olvadáspontig, harmadnap majd újra felmelegítem, leszűröm, keveset hűlni hagyom, de még melegen, folyékony állapotban megfelelő edénybe töltöm. Egy másik edényben felolvasztok 20 g fenyőgyantát és 30 g méhviaszt, leszűrés után összekeverem a két olvadékot, ha szükséges újra leszűröm. Zsír helyett lehet használni vaját, vagy margarint. Szimpla csomagolt margarint, a dobozos margarin nem jó, nem sikerül a kenőcs, sok víz lesz benne. Én így készítem a kenőcsöket, nem használok vízfürdőt. Minden kenőcshöz adok méhviaszt és fenyőgyantát, mert több ideig eltartható, és nagyobb a gyógyászati hatása, a kenőcs így nem lágyl meg nyáron sem. Minden készítményemet megcímkézem: kenőcs neve, gyógyászati hatás, használati utasítás, dátum, és a készítmény pontos receptje.

Legújabbán készített kenőcs alapom: egy jó marék (45 g) friss körömvirágot „főztem” háromszor, közben egy-egy nap állással 500 g disznózsírban, vagy vajban, leszűrtem, az olvadékhoz adtam 12 g méhviaszt és 12 g fenyőgyantát. Ehhez fogok idővel adni különböző száraz gyógynövényt (60 g), vagy 80 g szalicilt.



Méhviasz és fenyőgyanta alapkrém

100 g méhviasz, 50 g fenyőgyanta, 1000 ml étolaj (napraforgó, vagy olívaolaj), 250 g margarin kell hozzá. Először megolvasztjuk a méhviaszt, fenyőgyantát és a margarint. Le vesszük a tűzről az edényt és hozzákeverjük az étolajat, ha kihűl, akkor újra felmelegítjük és újra jól összekavarjuk. Leszűrjük dupla gézen, vagy egy fémszűrőn (fém szita, nagyobb teaszűrő), egy keveset hűlni hagyjuk, de nem várjuk meg, hogy a készítmény megszilárduljon, hanem így melegen még folyékony állapotban megfelelő üvegedénybe (kis méretű tégely, csavaros dugóval) vagy üres műanyag orvosságos dobozokban töltjük. Megcímkézzük (készítmény neve, gyógyhatásuk), és hideg helyen tároljuk. Ezzel a kenőccsel 2-3-szor naponta vékony rétegben bekenjük a beteg, fájós testrészt. E kenőcs hatása: reumás fájdalmak, ízületi gyulladás, érszűkület, visszérfekély, trombózis, övsömör ellen. Nehezen gyógyuló sebekre, izomfájdalmak, pikkelysömör (psoriasis), égések, napozás utáni leégés, furunkulus, szőrtüszőgyulladás, fiatalkori pattanás esetén is alkalmas, de borotválkozás utáni kenőcsként, ráncosodás ellen, kézápolónak, valamint rovarcsípések ellen is jó.

A Herbáció magazin webáruházában a természetgyógyászati témájú könyvek mellett már különleges cserjéket és gyógynövénytöveket is vásárolhat!

www.herbacio.hu



Másik változata e recept elkészítésének: 15 g fenyőgyanta, 5 g méhviasz, 80 ml étolaj a hozzávalói. Először megolvasztjuk a fenyőgyantát és a méhviaszt, ebbe az olvadékba jól belekeverjük az étolajat, ha netalán kihűlne, újra felmelegítjük, ismét jól összekeverjük. Dupla gézen leszűrjük, keveset hűlni hagyjuk, még folyékony állapotban megfelelő edényben töltjük. Az étolajban főzhetünk (3 napig, naponta ismételve) egy marék körömvirágot, leszűrjük, ebbe olvasztjuk bele a fenyőgyantát és a méhviaszt az ismert módon.

Harmadik módszer: 200 g vajat fölolvastunk, ehhez az olvadékhoz hozzáadunk egy mogoró nagyságú méhviaszt, jól összekeverjük. E keverékhez még hozzákeverünk 2-3 kanál fenyőgyantát. Adhatunk még hozzá 2-3 szem tömjént. Megfelelő üvegbe, üres műanyag orvosságos dobozokba, ha van lapos gyógyszerári kenőcsös dobozba töltjük. Mindhárom változat nagyon jó, hatásos. Én rengeteget készítettem ebből a kenőcsből.

Kenőcs pattanásra, sebekre, égésre

Hozzávalók: 14 g körömvirág (*Calendula officinalis*), 14 g útifű levél (*Plantago major*), 7 g fehér üröm (*Artemisia absinthium*) föld feletti része, 7 g feketenadálytő gyökér (*Symphytum officinale*) - előbbiekből 7 g körülbelül egy kávéskanálnyi.

Afentigyógynövényeket ajánlatos ledarálni kávédarálón (szárazgyógynövényeket használunk). 500 g disznósírban „főzzük” a gyógynövénykeveréket, ameddig serceg, közben kevergetjük. Három napig állni hagyjuk, de mindennap felmelegítjük olvadáspontra, jól összekeverjük. Harmadik napon újra felmelegítjük, ameddig megolvad és leszűrjük, dupla gézen, így folyékony állapotban a megfelelő téglékben öntjük. Ezzel a kenőccsel bekenjük a sebeket, kisebb égéseket és pattanásokat.





Diófalevél kenőcs sebekre

Hozzávalók: 15 g diófalevél (*Juglans regia*), 100 ml étolaj, 15 g méhviasz

A diófalevél porát beáztatjuk az étolajba, 7 napig állni hagyjuk benne. Az edényt gőzfürdőbe állítjuk, 20-30 percig hagyjuk ott. Leszűrjük, dupla gézen, vagy fém szűrőn, hozzáadjuk a méhviaszt. Újra ráhelyezzük az edényt a vízfürdőre, 30 percig hagyjuk, állandóan kevergetjük. Megfelelő üvegcsébe töltjük.

Kamilla kenőcs

Hozzávalók: 2 marék kamillavirág (60 g), 500 g disznózsír, vagy vaj

Megolvasztjuk a vajat és belekeverjük a kamillavirágot, hagyjuk, hogy egyet lobbanjon (egy fővés). Három napig állni hagyjuk, de mindennap felolvasztjuk, jól összekeverjük, leszűrjük gézen, vagy fém szűrőn, megfelelő tégelyekbe öntjük. Sebforrasztó hatással rendelkezik, simává, bársonyossá teszi a bőrt (a régi sebeket, hegeket halványítja).

Szurokfű kenőcs

Hozzávalók: 20 csepp szurokfű illóolaj, 10 g cink oxid

Melegen összekeverjük az illóolajat a cink oxiddal, ameddig egy finom pasztát (kenőcsöt) nyerünk. Ekcémát gyógyít.

Búzaliszt kenőcs

Hozzávalók: 4 evőkanál fehér búza liszt, 1 pohár tej, 100 g margarin, vagy vaj

A kissé megpirított lisztet összekeverjük a tejjel, óvatosan, hogy ne csomósodjon meg. Ehhez hozzáadjuk (keverjük) a vajat, ameddig egynemű keveréket kapunk. Rühesség orvoslására ajánlott. Bekenjük az érintett testrészt, 10 órát állni hagyjuk. Lemossuk búzadara (korpá) és orvosi ziliz gyökér (*Althaea officinalis*) macerátummal: 500 ml vízbe teszünk egy kávéskanál búzadarát (vagy korpát) és egy kávéskanál ziliz gyökeret, ezt állni hagyjuk 8 órát, leszűrjük, egy kicsit megmelegíthetjük használat előtt.

Kenőcs mézből

Hozzávalók: 1 evőkanál méz, 1 evőkanál fehér, búzaliszt

Öszekeverjük jól a mézet a liszttel. Ez a kence elősegíti, sietteti a genny összegyűlését, és így kifakad a gennyes seb. Furunkulus kezelésére ajánlott.

Márkus János