



## Zselatinos kenőcs

Artrózisra, gonartrózisra, gerincsérvre, mindenféle reumás bántalomra, spondilózisra használható az itt felsorolt gyógynövényekkel, de más fajokkal is készíthetjük az alaprecept útmutatásai szerint...

**Hozzávalók (gyógynövények):** aloé (1 darab), árnika virág (1 kávéskanál), babérlevél (3-4 db), borókabogyó (2 evőkanál), cickafark virág (1 evőkanál), csalánlevél (2-3 evőkanál), csipős paprika (2-3 darab karikára vágva), diólevél (1 kávéskanál), édesgyökér (2 evőkanál), farkasalma (1 kávéskanál), fehér üröm (1 kávéskanál), fekete nadálytő gyökér (2-3 evőkanál), fokhagyma (4 gerezd), piritógyökér (*Tamus communis* 3-5 evőkanálnyi reszelt gyökere), fűzfakéreg (1 kávéskanál), homoktövis termés (1 evőkanál), kamilla virág (1 kávéskanál), borostyán levél (3-5 darab), kapcsos korpafű (1 kávéskanál), körömvirág (1 kávéskanál), kurkuma (1-2 evőkanál), majoránna (1 kávéskanál), menta (1 evőkanál), mezei zsúrló (1 evőkanál), mogyorófa levele (2-3 darab), nyírfalevél (1 kávéskanál), orbáncfű, (1 kávéskanál), rozmaring (1 kávéskanál), télizöld meténg (1 evőkanál), nyárfarügy (2 evőkanál), szőlő levele (2-3 darab), tejoltó galaj (2-3 evőkanál), ugyanennyi vadgesztenye levele, tuja levele (1 evőkanál), reszelt torma (egy gyökér), százsorszép és rózsaszírom (3-4 evőkanál). 4-5 vadgesztenye mag összetörve és 1 kávéskanál réti legyezőfű (*Filipendula ulmaria*).

Megolvasztjuk az 1000 gramm vaját (ez helyettesíthetjük disznózsírral) és hozzáadjuk a gyógynövényeket. Egy kilogramm zsiradékhoz 10-20 dkg gyógynövény megy, azért ilyen nagy az intervallum, mert más a tömeg ha szárított, más ha friss gyógynövényt használunk. Addig főzzük ameddig serceg, összezsugorodnak a gyógynövények, ekkor levesszük a tűzről, állni hagyjuk, második nap újra felmelegítjük a készítményünket olvadáspontig, főzhetjük egy keveset (akár 10 percig is). A harmadik nap újra felmelegítjük a készítményünket és ezután leszűrjük. Ezt legegyszerűbben fémszűrőbe tett gézzel végezhetjük. A szűrés előtti nap elkészíthetjük a zselatint: 20 gramm zselatin porra teszünk kb. 20-30 ml gyógynövény főzetet, tehát ezt egy vizes főzetbe tesszük, nem a zsírosból vesszük ki. A zselatinport a gyógynövény főzettel elkeverve vízfürdő fölött melegítjük, ha a por oldódott, hozzáadjuk, és jól elkeverjük a zsíros résszel. Amennyiben korábban csináltuk meg a zselatinos részt, és az



szilárd, melegítéssel újra folyékonyá tesszük, mielőtt a zsíros résszel összekeverjük. A két fázist 60 °C körüli hőmérsékleten keverjük össze, mert ennél melegebb esetén a zselatin károsodik. 20 g tömjént megolvasztunk 20 gramm méhviasszal, összekeverjük, majd ehhez hozzákeverjük a kb. egy kilogrammnyi krémünkhöz. Én még adok az olvadékhoz 100-200 ml növényi olaj keveréket is (1 evőkanál lenolajat, szőlőmagolajat, kendermagolajat, pálmaolajat, szójaolajat, olívaolajat). Ha a kenőcsünk közbe kihűl, kicsapódik a méhviassz-tömjén keverék, az olaj keverék lehűti, a kenőcsöt akkor felmelegítjük, és jól összekeverjük.

Amikor egynemű keveréket kaptunk, hozzáadjuk a megolvasztott zselatint, jól összekeverjük (többet nem főzzük a készítményünket, nehogy a zselatin károsodjon). Még egyszer leszűrjük a készítményünket. Egy kis fekete salak-üledék lesz látható. Ez azért van, mert a zselatinnal a növényekből kivont cseranyag (cserzőanyag, tanninok) kicsapódik. A még folyékony állapotban levő kenőcshez adhatunk illóolajokat is: menta, levendula, boróka, eukaliptusz, fenyő. Mindegyikből néhány cseppet (5 cseppet). Tehetünk még más- több gyógynövényt is (én több mind 50 féle gyógynövényt teszek egy kenőcsbe). A kenőcshez még hozzáadhatunk A-, és E-vitamint (folyékony), én 10-10 ml adok hozzá, de lehet többet is. Még folyékony állapotban megfelelő tégelybe (kencés dobozba) töltjük, megcímkézzük.

Ajánlott: porckopásra (osteoarthritis, ízületi gyulladás, ami a porc lebomlásával végül elfogyásával jár, ízületi kopás), térdre (gonartrózis), gerincre (gerincsérvre), könyökre, segíti a zselés anyag újraképződését a porcok között, spondilózisra, neuropátiára, reumás bántalmakra, minden féle-fajta csontkinövésre (osteofitára, csontkinövés a hátgerincen), izomgörcsre. A krémmel kétszer-háromszor naponta bekenjük a fájós-beteg testrészt.

A kenőcs használatával egy időben be kell venni 5 gramm zselatint naponta, és sok folyadék fogyasztandó. Hat hónap alatt újra termelődik a zselés anyag a porcok között.

**Márkus János, Nagyenyed, Erdély**