



## Prof. Zalmanov-féle terpentines, gyógynövényes kádfürdő kúra

A fürdőkúrák hatása régóta ismert, hazánk gyógy-, és termálvizekben gazdag, így erre a természeti kincsünkre komoly gyógyturizmus épült. Otthoni körülmények között azonban ritkábban alkalmazzuk a fürdőkúra lehetőségét, pedig érdemes...

A fürdőterápia az alábbi betegségekre kifejezetten javasolt: gerincsérv, lumbágó, nyak-váll szindróma, meszesedés, spondilosis, végtagok zibbadása, reuma, arthritis, artrosis, idegbecsípődés, gyulladás, asztma, allergia, szív-, és vérnyomás problémák, emésztési zavarok, székrekedés, urológiai problémák, potencia zavar, nőgyógyászati problémák, depresszió, túlsúly.

„Ha önök lélegzetvételük térfogatát tágítják, több oxigén áramlik az agyhoz, az összes többi szervhez, ha önök kinyitják hajszálereik tizezeit a kúra rendszerével (de nem gyógyszerekkel, hipnózissal, besugárással, sebészeti beavatkozással), akkor nem találnak egyetlen betegséget sem, amit ki nem küszöböl öngyógyításuk.” (prof. Zalmanov)

A Zalmanov-kúra nagyon elterjedt Oroszországban és Franciaországban. Sikeresen alkalmazzák sok népbetegség gyógyítására, pl. porckopás, öregkori cukorbetegség gyógyítására, stb. Betegség sok van, de egészség csak egy. Zalmanov doktor dolgozta ki a bőr felső rétege ereiben történő mikrokeringés regenerálásának, javításának módszerét terpentin emulzió segítségével. Pont itt, a hajszálerekben kezdődik az eltömődés, érelődugulás - ami sok súlyos betegség kezdete. Zalmanov doktor sok ezer embernek hosszabbította meg az egészséges életét.

Több mint fél évszázadon át gyógyította Európa és Amerika sok kiemelkedő emberét. Ezek a fürdők nemcsak stimulálják a vér mikrocirkulációját a hajszálerekben, hanem regeneráló hatásúak az egész szervezetre is, mivel gyógyító impulzusokat küldenek azoknak a szerveknek és rendszereknek, melyeknek erre szükségük van.

Nincs orvosság, amely lehetővé tenné az ízületek közötti porc regenerálását - ezt kénytelenek vagyunk műtéttel, műanyag porc, porckorong beültetésével gyógyítani.



A betegségek abszolút többségének az indító mechanizmusa a szervek sejtjei táplálásának zavaraiiban keresendő. Ezek oka a vér kapilláris (hajszálér) keringésének, vagyis a mikrokeringésnek sérülése, felborulása. A sejt szervezetünk funkcionális alapegysége. A sejtnak normális működéséhez lélegeznie, táplálkoznia, a salaktól megszabadulnia kell. Ezen hármas funkció ellátását számára a hajszálereken érkező vér biztosítja.

Kapillárisok (hajszálerek) - azok a legkisebb véredények, amelyek szervezetünk minden sejtéhez elérnek. Az életműködés során a hajszálér hálózat salakkal telítődik, a véráram benne lelassul, egyes szakaszokon teljesen leáll (pangás keletkezik). A sejtek nem kapnak oxigént, tápanyagokat, nem tudják leadni a szén-dioxidot, megszabadulni anyagcseréjük mérgező salakjától. Így történik a sejt önmérgezése, amittől az elpusztul. A szövetekben elpusztult sejtek egész szigetei és kiszáradt (összetapadt) hajszálerek jelennek meg. Ilyen folyamatok mennek végbe az összes szervben: a tüdőben (pnevmoszklerózis - tüdőér-elmeszesedés), a szívben (infarktus, kardioszklerózis), vesében, májban, agyban (insult-agyvérzés), az ízületek porckorongjaiban és a gerincben - ez az előregedés, a betegség alapvető oka. A hajszálér keringés javításával azonban fékezhetjük a betegség kifejlődését, elősegíthetjük a beteg szövetek regenerálódását.

### **A hajszálerek terápiája**

1921-ben Zalmanov Párizsban nyitotta az első klinikáját, ahol nagy sikerrel alkalmazta felfedezését. Nagy népszerűségnek örvendtek az Oroszországból jött doktor fürdőkúrái Olaszországban, Németországban és Svájcban is. A fürdők a vérkeringést regenerálják azokban a szervekben, amelyekben a keringés sérült.



Ezután maga a szervezet önállóan kezdi gyógyítani a problémás szervet. A fürdőkúra otthoni körülmények közötti alkalmazására kidolgozott metodika kiállta klinikai ellenőrzés próbáját. A különböző gyógynövények kivonatai homeopatikai (igen kis) mennyiségben vannak az oldatban és így nem képesek allergiát és mellékhatásokat előidézni.

Hogyan alkalmazzuk a kádfürdő kúrát otthoni körülmények között? A fürdőt rendszerint este, 2-3 órával az alvás előtt vesszük. Az utolsó étkezésnek is nem kevesebb, mint két órával előbb kell megtörténnie. Ki kell mérni az oldat vagy emulzió szükséges mennyiségét.

Oldjuk fel a szükséges mennyiségű oldatot vagy emulziót 1/2 liter (45-55 fokos) forró vízben és gondosan kavarjuk össze. 20 ml-el kezdjük, fokozatosan növeljük. Testünk érzékenyebb részeit kenjük be vazelinnal: a hónaljakat, ágyékokat, lábak közét, az esetleges karcolásokat. 16 percet fürdőzzünk. A fürdőzés után intenzív izzadás is bekövetkezhet (de nem feltétlenül), ezért 1/2-1 óra nyugalom, gyógynövény kivonatok (gyógyteák) bevitele szükséges. Utána ajánlatos lefeküdni és aludni.

### A fehér terpentines emulzió (receptje, összetétele)

Körülbelül egy liter emulzió elkészítéséhez szükségünk lesz 550 ml desztillált vízre, 40 g finomra reszelt szappanra, 6 g szalicilsavra, 20 ml kámforszeszre, 500 ml fenyőgyantából nyert terpentinre. Kámforszesz készítése: kámfor (Camphora) 10 g, etilalkohol (Alcohol aethylicus) 96° 70 g, desztillált víz (Aqua) q.s. ad 100 g. A jól elporított kámfort feloldjuk az alkoholba, és kis részletekbe-rendre hozzáadjuk a vizet, állandó kevergetés közbe, leszűrjük.

A fenyőgyantából nyert gyógyászati terpentin nagyobb patikákban beszerezhető, az emberi szervezetre oldó, serkentő és fertőtlenítő hatással is rendelkezik. Az előállított emulzió aludttej állagú.

Tárolásánál néha 2 vagy 3 fázisra oszlik, ezért használat előtt össze kell rázni. A fehér emulziót sötét helyen kell tárolni, szobahőmérsékleten egy évig is eláll. Elkészítéséhez kb. 1/2 óra szükséges. A kádfürdőt általában heti 2 alkalommal használjuk.

### A sárga terpentines oldat (receptje, összetétele)

Körülbelül egy liter sárga oldat elkészítéséhez 200 ml ricinusolaj, 150 ml oleinsav, 13,5 g kikristályosított marólúg (marónátron) – granulátum formájában és 500 ml fenyőgyantából előállított terpentin szükséges. Marólúg = nátrium hidroxid, marószó-



da, NaOH Az elkészült sárga oldat áttetsző sárgás színű, növényi olajra emlékeztető lesz. Jól zárható, sötét falú üvegedényben, szobahőmérsékleten tároljuk; sötét helyen. Minőségét egy évig megőrzi. A kádfürdőt általában másnaponként végezzük.

### **Terpentes bedörzsölő reumás és ízületi gyulladásra (köszvényre)**

Hozzávalók: 473 g tiszta terpentin, 473 g alkohol, 473 g olíva olaj és 1/3 kanál kámfor. (Ez egy oroszországi szibériai recept). Az alkohol lehet 70 fokos (ami feloldja a kámfort), lásd kámfor szesz-bedörzsölő készítése.

A kámfort feloldjuk a terpentinbe, hozzáadjuk az olíva olajat (Oroszországban petróleumot használtak) és az alkoholt. Használat előtt összerázzuk-felrázzuk a készítményt. Bedörzsöljük a beteg testrészt ameddig a bedörzsölő behatol a bőrbe, gyapjával betakarjuk a beteg testrészt (vagy egy ruhadarabbal), a kötést egész éjjel a beteg testrészen hagyjuk. Ez a kezelés gyorsan enyhíti a reumás bántalmakat-fájdalmakat és az ízületi gyulladást (artritist, köszvényet).

### **Krém reuma okozta ízületi és izom fájdalomra (antibiotikus hatású)**

100 g krém tartalmaz: 10 g kámfort, 10 g eukaliptusz olajat és 25 g tisztított terpentin olajat.

**Márkus János**



# Kertészeti tanfolyamok az Oázis kertészetben



Ismeretterjesztő tanfolyamok az Oázis Kertészet Oktatótermében, a galérián (Oázis Kertészet, 1011 Budapest, Kőbányai út 47.).



Biokertész nap  
Gyógynövény tanfolyam  
Gyümölcs tanfolyam  
kiskert tanfolyam  
Virágkötő tanfolyam

Tanulmányutak

Tanulmányutak eltérő helyszíneken, bel-és külföldön

A tanfolyamok hallgatói 7% kedvezményt biztosító Oázis törzsvásárlói kártyát kapnak

e-mail: [info@kertlap.hu](mailto:info@kertlap.hu);  
mobil: +36 30 919 5098

[www.kertlap.hu](http://www.kertlap.hu)



foto: kristina rogay