



GALAGONYA  
PROGRAM

# Házipatika tervező workshop

2024. március 5.





GALAGONYA  
PROGRAM

# Bemutató: Berczik Ágnes

- Biológus, fitoterapeuta, életmód tanácsadó és terapeuta, erdőfürdő vezető vagyok.
- Fő szakmai területem a prevenció.
- A GalagonyaProgram keretein belül élő és online gyógynövényismeret oktatással foglalkozom, gyógynövényes táborokat, workshopokat vezetek.
- Célom az emberek és a természet összekapcsolása, mely mindkét fél javát szolgálja.
- Családommal Gömörszőlősen élek, két tinédzser gyermekem van.



GALAGONYA  
PROGRAM

# Szelíd gyógymódok

- A magáért felelősséget vállaló embereknek szól mindez.
- Tudjuk megkülönböztetni a házilag kezelhető problémákat és az orvosi ellátást igénylőket.
- Az ebben az előadásban elhangzó tanácsok az alapvetően egészséges embereknek szólnak, akiknek a normál életük során fel-felmerülnek egészségügyi kihívások.



GALAGONYA  
PROGRAM

# A házi „jó boszorkány” kincsestára

- Életmód tanácsok, vitalitásgenerátorok, énidő, természetkapcsolat
- Étrend
- Mozgás
- Stresszkezelés
- Alvás
- Minőségi emberi kapcsolatok
- Akupresszúra, és egyéb energetikai kezelések, mozgásformák
- Gyógynövények



GALAGONYA  
PROGRAM

# Tervezzünk! Miért?

- A magunk által gyűjtött gyógynövény általában sokkal jobban hat.
- Ha túl kevés lett, venni kell, drága lehet, nehéz a jó minőséget garantálni.
- Ha túl sok lett, feleslegesen dolgoztunk vele, feleslegesen gyűjtöttünk be növényeket.
- Ez a kis gondolatébresztő is csak kb. 40 féle gyógynövényt tartalmaz, és valójában lehet, hogy még ennnyire sincs szükségünk, ha ügyesen kombináljuk őket.



GALAGONYA  
PROGRAM

# Vegyük számításba, mit tudunk:

- Az előző év(ek) tapasztalatai kincset érnek!
  - Ha van, használjuk.
  - Ha nincs, idén kezdjük el vezetni a feljegyzéseket.





GALAGONYA  
PROGRAM

# Tervezzünk!

- Hány főre számolunk?
- Gyerek / felnőtt?
- Milyen ismétlődő betegségek szoktak előfordulni?
- Szezonális betegségekkel számolni.
- Életkorhoz kapcsolatos eü. kihívásokkal számolni.
- Az évszakhoz kapcsolódó eü. kihívásokkal számolni.
- Háztartási balesetek ellátására gondolni.



GALAGONYA  
PROGRAM

## Példa:

	Légúti bet.	Ízületi pr.	Emésztési pr.	Bőrproblémák
Apa	1	Rendsz.	5	
Anya	2			
Kincső	4	2		Rendsz.
Gergő	1		1	Rendsz.

Lándzsás útifű szirupból: 1 üveg 2 dl. Egy betegség alatt elfogy 2 üvegnyi. Múlt évben volt 8 betegség, 16 üvegnyit kell készíteni. Lehet helyettesíteni fenyőrügy sziruppal is, de ahhoz kevesebb alapanyag van, viszont meg lehet inni szörpnek is, ha nem fogyna el.





GALAGONYA  
PROGRAM

# A leggyakoribb kihívások, amire megoldást keresünk:

- Közösségben terjedő légúti betegségek / meghűlések
- Kisebb bőrsérülések, háztartási balesetek, napégés
- Emésztési zavarok
- Ízületi problémák / izomfáradtság / izomláz
- Fejfájás
- Menstruációs fájdalmak
- Általános immunerősítés





GALAGONYA  
PROGRAM

## Légúti panaszok kezelésére:

- Lándzsás útifű / fenyőrügy szirup / oxymel (hurutoldó, köhögéscsillapító)
- Bodzavirág tea (hurutoldó, izzasztó)
- Hársfa tea (közérzet javító)
- Orvosi zsálya – Kakukkfű – Borsmenta (antibakteriális)
- Réti legyezőfű – láz- és fájdalomcsillapítás, antibakteriális
- Csipkebogyó (immunerősítésre)
- Propolisz / propoliszos méz



GALAGONYA  
PROGRAM

# Házilag kezelhető bőrsérülésekre

- Levendula illóolaj
- Körömvirág kenőcs
- Teák lemosásra: apróbojtorján, orvosi zsálya, kamilla, réti legyezőfű
- Aloe, kövirózsa

## Égésre / napégésre:

- Orbáncfű olaj, ha nincs érzékenység (fényérzékenyíthet!)
- Levendula / rózsa virágvíz permetezve

## Rovarcsípésre:

- Útifű levél frissen, vagy teaként
- Levendula illóolaj, akár töményen is



GALAGONYA  
PROGRAM

# Emésztési zavarok

- Borsmenta tea (hányinger ellen, teltségérzet csökkentésére, emésztés javításra)
- Étvágytalanságra minden keserűanyag: svédkeserű, gyermekláncfűgyökér, (kisezerjófű)
- Hasmenésre: akár egy erősebbre főzött fekete tea is, apróbojtorján, szederlevél tea
- Székrekedés ellen: aszalt szilva, szilvalekvár, útifű maghéj, lenmag, sok víz, és mozgás.
- Puffadásra: édeskömény, ánizs



GALAGONYA  
PROGRAM

# Ízületi problémák / izomfáradtság / izomláz

- Ízületi fájdalmakra: fekete nadálytő krém, méhméreg krém (étrend, életmód, kollagén!)
- Fűzfakéreg – külsőleg inkább
- Izomláz, izomfájdalom: fekete nadálytő krém, aromás masszázsolajok, akár házilag is: rozmaring, boróka, mentol, kámfor, kapszaicin + Mg-biszglicinát belsőleg, epsom sók fürdő külsőleg.
- Réti legyezőfű – belsőleg is
- Kúszó fajdbogyó / wintergreen



GALAGONYA  
PROGRAM

# Fejfájás

- Borsmenta
- Őszi margitvirág (migrén megelőzésére)
- Réti legyezőfű
- Kúszó fajdbogyó / wintergreen





GALAGONYA  
PROGRAM

# Menstruációs fájdalmak

- Vértést segítő: kakukkfű, aszpirin (és minden vérhígító hatású növény)
- Hormonális egyensúlyra ható növények: cickafarkfű, vörös here
- Fájdalomcsillapító: őszi margitvirág, levendula
- Vértéscsillapító: pásztortáska, palástfű





GALAGONYA  
PROGRAM

# Általános immunerősítés

- Csipkebogyó
- Homoktövis
- Antioxidáns „bombák”: fekete bodza és fekete berkenye bogyó, szeder.
- Bíbor kasvirág
- Kisgyerekeknek: időnkénti kakukkfűves fürdő
- Ganoderma (pecsétviaszgomba)
- Méz / propolisz / virágpó / méhpempő
- +1: Galagonya virágos ág vég 40 éves kor felett, nem immunerősítő, de preventív





GALAGONYA  
PROGRAM

# Mindennapi teának

- Csipkebogyó
- Szederlevél
- Apróbojtorján
- Gyümölcsteák (alma, körte, szilva, bodzabogyó, berkenye, ribizli)
- lehet ízesíteni is: kakukkfű, zsálya, izsóp, bazsalikom, menta, citromfű, levendula, oregánó stb. **EZEKET VÁLTOZATOSAN HASZNÁLJUK!**



GALAGONYA  
PROGRAM

Köszönöm a figyelmet!

