

Urtefodbad

Lidt historie om de 4 urter:

Under den store pest i 1630 i Toulouse, var der fire røvere, der ganske ustraffet plyndrede de smittede huse og røvede fra de døende eller døde. De bukkede ikke selv under for sygdommen trods den risiko de løb. Slutteligt blev de fanget, ikke af sygdommen, men af myndighederne.

De blev dømt til døden, men man lovede dem dog deres frihed, hvis de ville røbe opskriften på den mærkelige væske de smurte sig ind i for at undgå smitte.



Herved kunne man måske redde tusindvis af liv. De fire røvere tilstod deres hemmelighed, den findes i dag i Toulous' arkiver. De smurte sig ind i en eddike, hvor i salvie, timian, lavendel og rosmarin indgik. Denne eddike lod de trække i 6 uger. Man ved i dag at disse krydderurter er antiseptiske og bakteriedræbende.

TIMIAN:

De gamle ægyptere kaldte den Tham og brugte den til balsamering, mens grækerne brugte den som kulinarisk urt. Den blev også benyttet til desinfektion af luften, og dermed som forebyggelse mod spredning af sygdomme. De romerske soldater badede i timian, før de skulle i kamp da man mente at det gav ekstra mod til soldaterne.

Anbefales mod elliptiske anfald, lammelse og nervesygdomme. En kop the om dagen giver åndsfriskhed, god fornemmelse i maven, ingen morgen hoste og almindelig velbefindende.

ROSMARIN:

Dronningen af Ungarn i det 14. århundrede var vild med en eliksir af rosmarin, merian og lavendel trukket på snaps i 5 uger. Virksom mod gigt, lammelse og svaghed i lemmerne, hovedpine, svimmelhed, fordøjelsesbesvær, nervøsitet, åndedræts besvær, vækker lever og galde til fornyet aktivitet og er ligeledes virksom mod impotens.

På grund af sin karakteristiske duft bruges udtræk af rosmarin tit som ingrediens i parfumer og sæber.



SALVIE:

I en gammel urtebog læser vi: "Da den hellige Gudsmoder måtte flygte for Herodes, bad hun alle markens blomster om at hjælpe sig, men ingen gav hende husly. Så bøjede hun sig til salvien, og se, her fandt hun tilflugt. Under dens tætte, beskyttende blade gemte hun og barnet sig for Herodes bøddler de drog forbi.

Gudsmoder sagde da til salvien, jeg giver dig kraft til at helbrede menneskene fra enhver sygdom red dem fra døden som du har gjort det med mig.” Siden da blomstrer den lille urt til menneskets helse og hjælp. Salvies latinske navn Salvia betyder frelse. Planten har fået dette betydningsfulde navn, fordi den i mange hundrede år har været velkendt for sine helbredende egenskaber. Salvie indeholder en lang række æteriske- og flygtige olier, der blandt andet giver den bakteriedæmpende og desinficerende egenskaber. Derudover har Salvie et indhold af østrogenlignende stoffer, der efter signende virker dæmpende på hedeture i forbindelse med overgangsalderen, og modvirker menstruationssmerter. Salvie bruges også som alternativ medicin mod ondt halsen, forkølelse, fordøjelsesbesvær og tandproblemer. Man ved også at blodomløbet øges, i urtefodbadet har det den gavnlige effekt, at det kan hjælpe til hurtigere at fjerne en evt. inflammation, hvis man eksempelvis er vrikket om på anklen.

[Retræteophold med Tid til ro på Kreta](#)

Lavendel:

Lavendel er de æteriske oliers universalmiddel. Kaldes på Kreta for det blå guld indenfor krydderurter. Den har været værdsat siden antikken for sin friske milde duft.

Oliens bakteriedræbende evne gør den også velegnet ved en lang række infektioner. Lavendelposer er stadig almindelige i skabe og skuffer med sengetøj. Plantens insektfordrivende egenskaber holder møllene på afstand.

Lavendel er den mest alsidige, højest skattede og mest anvendte af alle de terapeutiske æteriske olier. Den genopretter balance i alle kroppens systemer

Dens antiseptiske, antibakterielle og smertestillende egenskaber gør den værdifuld til behandling af sår og rifter, forbrændinger, blå mærker, bumser, allergi, insektstik og halsbetændelse.

Den kan fremme heling af huden ved forbrænding og solskoldning, er effektiv mod forkølelse, influenza og slimhindebetændelse, lindrer ved bronkiale problemer, høfeber, slim og astma.

Den kan hjælpe til at stimulere produktion af galde og hjælper ved fordøjelse af fedt, kan sænke blodtrykket og forhindre hjertebanken, forebygger og lindrer mavekramper, kvalme og fordøjelsesbesvær.

I fodbadet er den særligt god da den også siges at have den ekstra effekt, at den forstærker andre oliers effekt.

Psykisk kan lavendel virke beroligende, dulmende, antidepressiv, og følelsesmæssigt afbalancerende, god mod anspændthed, depression, søvnløshed, hovedpine.

Ligeledes kan den grundet sin beroligende effekt fremme en god nattesøvn.



[Læs mere om aktiviteterne på retræteopholdet](#)