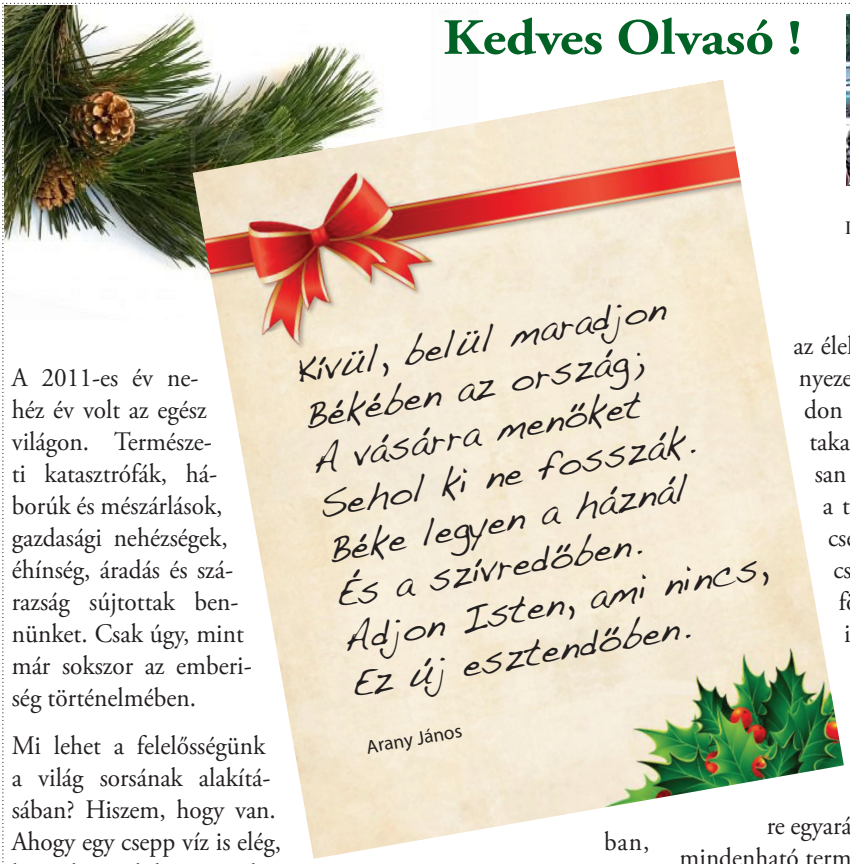
HÍRLEVÉL
Györgytea
VII. évfolyam 4. szám 2011 TÉL
A Bükki Füvészmester és Népgyógyászati Egyesület lapja

Kedves Olvasó !

Szerkeszti:
L. Szabó Zsuzsa



A 2011-es év nehéz év volt az egész világon. Természeti katasztrófák, háborúk és mészárlások, gazdasági nehézségek, éhínség, áradás és szárazság sújtottak bennünket. Csak úgy, mint már sokszor az emberiség történelmében.

Mi lehet a felelősségünk a világ sorsának alakításában? Hiszem, hogy van. Ahogy egy csepp víz is elég, hogy kicsorduljon a pohár, egy-egy csepp kell, hogy a sziklát kivájja, egy ember is fontos dolgokat tehet szűkre szabott földi létében.

Befolyásolhat másokat. Felderítheti környezetét, meleg szeretetet adhat családjának, barátainak. Vidámabbá teheti kollegáit. Udvarias lehet a boltokban, az utcán. Rámosolyoghat egy kisgyerekre. Megoszthatja ebédjét a barátjával. Kölcsönadhatja kedvenc könyvét.

És vigyázhat környezetére. Megtanulhatja, hogyan kell természetbarát módon élni: kevés energiát használni, szétválogatni a szemetet, nem pazarolni az élelmiszert. Környezetbarát módon tisztálkodni, takarítani. Okosan kihasználni a természet kincseit. Megbecsülni a termőföld ajándékait, megőrizni az erdők, mezők tisztaságát. Vigyázni állatra-növényre egyaránt. Tisztelni a mindenható természetet, melynek mi is gyermekei vagyunk.

Arany János egyszerű, szívhez szóló soraival kívánok Önöknek egy boldog, szép jövőt, egészséget, vidámságot a 2012-es esztendőre.

L. Szabó Zsuzsa

Ünnepre készülve

Karácsony, születésnap, családi vagy baráti összejövetel, a háziasszony mindig kifut az időből.

Hogyan szervezhetjük meg ügyesen és feszültségtől mentesen ezeket a nevezetes eseményeket?

Két héttel előtte

Döntsük el, mi lesz a fő étel. Ha előételt, a végén édességet is akarunk, olyan receptet válasszunk, ami előre elkészíthető.

Ellenőrizzük, hogy megvan minden szükséges hozzávalónk, ha nem, vásároljunk be. Így elkerülhetjük az ünnepek előtti tumultust, sorban állást.

Vásároljuk meg az innivalókat. Készítsük el és fagyasszuk le amit lehet: a házi fagylaltot, a sütemény tésztáját, zöldségpürét, a pulykába-csirkébe való tölteléket vagy a desszerthez használt gyümölcsvelőt. Tetessük félre a hentesnél az ünnepi alkalomra szánt húst, csirkét vagy halat. Így biztosak lehetünk benne, hogy megleszenek a legfontosabb hozzávalók.

Egy héttel előtte

Foglaljuk le a „segítséget”— házastársunk, gyerekeink tegyék szabaddá az ünnep előtti délutánt, hogy segíteni tudjanak.

Előtte való nap

Készítsük el a levest, az előételt. Sok olyan étel van, ami jól eláll egy napig a hűtőben.

Aznap

Reggel osszuk szét a feladatokat: ki megy kenyérért, ki teríti meg az asztalt, ki segít a konyhában.

Ha a minden a tervek szerint ment, a házasszonynak marad ideje egy órácska pihenésre a nagy esemény előtt. Egy meleg fürdő, szépítkezés és smink mind hozzáadnak az alkalom sikeréhez.

Téli bosszúságok

Hogyan kerülhetjük el a téli betegségeket? Néhány egyszerű tanács következik:

Levegő tisztítás

A munkahelyre vigyenek párologtatót, melybe citrom, levendula vagy eukaliptusz illóolajat cseppentenek. Egy alkalommal 15-20 cseppnél ne legyen több, különben fejfájást okoznak. Ez a mennyiség elegendő egy délelőttre. Ezek az olajok megtisztítják a levegőt, ártalmatlanná teszik a baktériumokat és vírusokat, így nem terjed az influenza.

Eldugult orr

Segít rajta a diólevél teával való belső mosogatás, vagy az inhalálás: egy edénybe öntsenek kamilla, kakukkfű, bodza vagy borsmenta teát, hajoljanak fölé és szippantsák be mélyen a gőzt. Takarják be fejüket egy törülközővel, hogy ne illanjon el a gyógyító forró levegő. Fülgyulladás, torokgyulladás esetén is hasonló módon járjanak el. Kisgyerek is kezelhető ilyen módon, de mellé felnőtt felügyelete kell, nehogy leforrázza magát.

A fiziológiai sóoldat, mely patikákban kapható, szintén nagyon hatásos. Otthon is készíthetnek ilyet egy liter forró vízhez egy evőkanál nagyszemű tengeri sót hozzáadva. Vigyázat, több só irritálhatja a nyálkahártyát! Langyosra hűtve mossák vele belülről az orrjáratokat.

Torokfájás

Gargarizáljanak naponta háromszor zsályával, kamillával, borsmentával vagy apróbojtorjánnal. Ezekből a gyógynövényekből teát is igyanak, keverhetik őket egyenlő arányban. Naponta 2-3 csészét ajánlok.

Egy másik recept: egy fél citrom levét egy fél pohár vízbe öntjük, hozzáadunk egy kanál mézet, ezt kortyolgatjuk hidegen. Nyugtató és fájdalomcsillapító hatása van.

Köhögés

Bodza, szurokfű, útifű a legjobb gyógynövények köhögésre. Útifűből sűrű szirupot is készíthetnek, még találnak friss növényt. Egy üveg aljára megmosott friss útifű leveleket teszünk, majd ugyanolyan vastagságú réteg cukrot adunk hozzá. Ismét útifű réteg következik, majd ismét cukor, míg az edény meg nem telik. Két hétig szobahőmérsékleten lefedve állni hagyjuk, naponta megforgatjuk. Ha kész, naponta 1-3 evőkanállal iszunk belőle magában vagy hígítva. Gyerekek különösen szeretik.

Ha éjszaka nagyon köhögnek, lefekvés előtt kapjanak be egy kanál olívaolajat. Készítsenek mézet az éjjeliszekrényre, jól csillapítja a makacs köhögést.

Nátha

Izzasztó hatású a bodza teája. Keverhetnek bele hársat, csalánt, borsmentát. Minél forróbban tudják inni, annál jobb. Lehetőleg már ágyban fekve igyák, akkor izzadnak tőle a legjobban. Rendkívül hatásos ilyenkor a forró lábfürdő is. Ágyban fekve kell meginni a következő italt is, mely izzasztó hatásával messze űzi a bacilusokat: egy ágacska friss kakukkfű (száraz is megteszi), egy kanál méz, két teáskanál citromlé, 2,5 dl forró víz.

Változó kor

Nehogy azt higgye a kedves olvasó, hogy kivételt teszek az 50 körüli hölgyekkel, mikor erről a témáról írok. Minden családban van egy változó korba lépő feleség, anya, anyós, nagymama vagy nagynéni, aki időnként pokollá teszi a hozzátartozói életét a hangulatváltozásaival. Mindnyájunk érdeke tehát többet tudni erről a nehéz időszakról .

Egy kedves anekdota jut eszembe: egy alkalommal az egyesületi irodánk telefonját én vettem fel. A vonal másik végén egy férfihang tudakolta, van-e teánk a változó kori problémákra. Ajánlottam neki a Nők teáját. Kérdeztem, sürgős-e a vásárlás. A válasz ez volt, egy sóhaj kíséretében: naaaagyon.

Szerencsés esetben viszonylag könnyen megúszható a híres-hírhedt klimax. Kiegyensúlyozott, nyugodt körülmények között, magával békességben élő nő gyorsan és szinte tünetmentesen billen át a hormonok libikókáján a másik oldalra. Sokan viszont évekig kínlódnak a hőhullámokkal, az éjszakai verejtékezéssel, a rendszertelen vérzésekkel, és maguk szenvednek a legjobban a hangulatuk ingadozásától.

A hormontermelés csökkenésével jár számos kellemetlen dolog: a bőr öregedése, száradása, a csontok ritkulása, a pajzsmirigy működésének rendellenessége, a hasra-mellre-karokra rakódó zsírpárnák, a sorozatban jelentkező nőgyógyászati gyulladások, vizelettartási problémák, és még sorolhatnánk.

Gyógynövényekkel csökkenthetőek a tünetek, pótolható a hiányzó hormonmennyiség. Három olyan növény is van, mely nem hiányozhat az 50 feletti nő háztartásából: a cickafarkfű, a pásztortáska és a palástfű.

A **közönséges cickafark** kámforos illatú, fehér virágú növény. Már az ókorban is ismert volt vérzéscsillapító hatása. *Latin* neve achillea millefolium arra utal, hogy Achillész, a trójai hős ezzel a növénnyel állította el a seb vérzését. Összehúzó hatása a benne található egyik hatóanyagnak, a taninnak köszönhető.

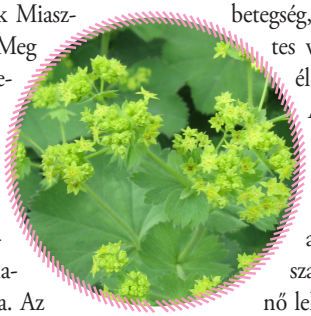
Ezen kívül flavonoidok, alkaloidok, kumarin és illatanyaga, az azulén teszik hasznos növénnyé a házi patikában. Bőséges, rendszertelen vérzésnél reggelente igyanak meg egy-egy csészével 2-3 héten keresztül. Antibakteriális hatása miatt petefészek, méhnyak vagy hüvelygyulladás is kezelhető vele, ilyenkor naponta 3 csészével ajánlott inni étkezések előtt.
Változó korban harmonizáló hatású, erre a célra keverhetjük levendulával, citromfűvel, komlóval, galagonyával egyenlő arányban. Ilyenkor lefekvés előtt kell inni belőle egy csészével.

A **pásztortáska** ugyancsak menstuációs ciklus szabályozó. Ez a tulajdonsága a középkor óta ismert. A méhizmokat stimulálja, így csökkenti a menstruációs fájdalmakat. Vérzéscsillapításra már Néró császár görög származású orvosa, Dioszkoridész is használta. A középkorban nem ismerték ennek a növénynek gyógyhatását, virágkorát az I. világháborúban élte, mikor szintén vérzést csillapítottak vele.

Flavonoidok, szaponinok, gyanta, kálium és kálcium, valamint C-vitamin találhatók benne. Forrázva készítjük teáját: egy csapott evőkanálnyi teafüvet kell 2,5 dl vízzel leforrázni, 15 percig lefedve állni hagyni, langyosan fogyasztani. Változó korban napi egy csészével jól enyhíthetők a kellemetlen tünetek.
A neve arra utal, hogy pásztorok is használták állatgyógyászati célokra. Juhoknak adták ellés után, óránként egy-egy kávéskanálnyit a nyers növény kipréselt nedvéből a méhvérzés csillapítására.

A **palástfű** egész Európában megtalálható, réteken, legelőkön elterjedt növény. Jellegzetes kerek leveleiről ismerhető fel. A levelek formája miatt hívják Miasszonyunk palástjának. Meg talán azért is, mert a legenda szerint fogyasztásával visszanyerhető az elvesztett szüzesség. Hazánkban védett növény, csak termesztett változata használható gyógyászati célokra. Az alkimisták szent víznek tartották, gyűjtötték és használták a levél közepén képződő, a növény által kiválasztott rendkívül tiszta cseppet.

A XX. század elején a híres svájci orvos, Künzle tisztelete ajánlotta fehér folyásra, méhgörcsökre, szülés utáni problémákra. Ma is gyulladásra, méhvérzésre, menstruációs panaszokra ajánljuk. Gyulladás esetén napi 1-3 csészével igyanak. Külsőleg narancsbőrre, visszérre használható véráramlást könnyítő tulajdonsága miatt. Erre a célra 1 liter teát készítünk 40 gr teafűből, belemártunk egy nedvszívó kendőt, és ezzel borogatjuk a problémás testrészt naponta háromszor.



Fontos, hogy a nők megőrizzék fizikai és szellemi aktivitásukat, hogy könnyebben áthidalhassák a nehézségeket. A változó kor nem betegség, természetes velejárója az életciklusnak. A megértő, tapintatos család sokat segíthet a nehéz időszakba érkező nő lelki egyensúlyának megőrzésében.

Vigyázzanak hát feleségükre, lányukra, anyjukra és nagymamájukra mindazok, aki még sokáig szeretnék vállukra hajtani fejüket, mikor szomorúak.

A vakvezető kutya és a bank

Szeptember végén kiraboltak. Egyedül ültem a lezárt autómban a piros lámpánál, mikor a könyökével betörte a jobb oldali ablakot egy kapucnis fiatalember, és a földön fekvő táskámat ugyanazzal a mozdulattal kiemelte.
Minden iratom, telefonom, pénzem odalett. A nagy ijedtség után kezdődött a személyi, jogosítvány, lakcímkártya beszerzése. És persze a bankkártyáké.

Ebben az ügyben jártam egy bankfiókban, ahol nem tudtam harmadjára sem elintézni, amit akartam. Dühtől fortyogva robogtam ki, hogy a szűkre szabott időmben elmenjek egy távolabbi fiókba.Trolira akartam szállni, de észrevettem, hogy nincs jegyem. Így, ha lehet még dühösebben, elmentem a legközelebbi metróig, majd le az alagútba.

Ahogy egyre lejjebb ereszkedtem a mozgólépcsőn, lassan beúszott a látóterembe a Kossuth téri megállóban elhelyezett szobor. A görög mitológia vak jósa, Teiresziász ül ott egy bottal és vakvezető kutyával, Oláh Mátyás László alkotása. Először a kutyát láttam meg, majd a botot, végül az egész kompozíciót. És belémhasított a kérdés: mi lenne, ha nem látnék? Hogyan boldogulnék a világban? Hogyan intézném a bankot, metrójegyet és a bevásárlásaimat? Hogyan gyönyörködnék a reggeli napsütésben, a frissen hullott hóban, a gyerekek okosan csillogó szemében? Vajon akkor is ilyen ádázul kívánnám a bankok vesztét? Akkor is így haragudnék az egész világra?

Kisétáltam a peronra, már jóval kevésbé dühösen. Mire a szerelvény befutott, átértékelődött számomra az egész világ. Örültem, hogy látom a fényeket, az arcokat, a saját kezemet. Eltörpült a bosszúság és elöntött a hála, amiért LÁTOK.

Azóta, ha mérges vagyok, csak a szoborra kell gondolnom. Meg arra a sok emberre, akik fogyatékkal élnek sokszor boldogabban és elégedettebben, mint egészséges embertársaik.

Ne haragudjanak, hogy személyes dolgaimmal vettem igénybe idejüket.

A kis történetem tanulsága mindössze annyi, hogy kézitáskánkat soha ne hagyjuk az autó utasterében.

Ezt tanultam a kutyámtól:

- Sose hagyd ki egy jó móka lehetőségét.
- Minden nap szaladj, játssz, hancúrozz.
- Sose akarj másnak látszani, mint ami vagy.
- Ha hazajön, akit szeretsz, szaladj elé és üdvözöld.
- Ha jól megfontolt érdekedben áll, engedelmeskedj.
- Tudasd másokkal, ha behatolnak a felségterületedre.
- Szúnyókálj délután, nyújtózkodj, mikor felkelsz.
- Egyél kedvvel és jó étvággyal.
- Engedd, hogy a friss levegő és a szél cirógassa az arcod.
- Legyél hűséges.
- Ha el van temetve, amit keresel, addig ass, míg meg nem találod.
- Ha valakinek rossz kedve van, maradj csöndben, ülj mellé és simulj hozzá.
- Érd el, hogy rád figyeljenek, hagyd, hogy megsimogassanak.
- Ne harapj, ha a morgás is megteszi.
- Forró napokon igyál sok vizet és feküdj egy árnyas fa alá.
- Ha boldog vagy, táncolj és mozogj.
- Ha megszidnak, ne duzzogj... tégy úgy, mintha mi se történt volna.
- Ragaszkodj a falkádhoz.
- Élvezd az egyszerű sétákat.
- Maradj örökre szép emlék szeretteid emlékezetében.

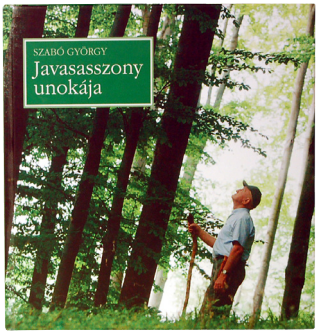
Forrás: www.maritimelawcenter.com

Ajándékba is adható

„Javasasszony unokája” még egyszer

Újabb kiadást ért meg Szabó György Javasasszony unokája című gyógynövényes könyve. Az első megjelenés, 2004 óta oly sok esemény történt, hogy szükségét láttuk egy zárszónak, amelyből megtudhatják, hogyan alakult a teák és a Szabó család sorsa az utóbbi 7 évben.

Az újabb kiadás bővült néhány fejezettel, a gyógynövények közül pl. a dióval és a bodzával, a részletes szövegek közül a Babaváró rendszer leírásával. Benne maradtak a hasznos receptek, melyeket Gyuri bácsi javasol különböző betegségekre. Ára változatlanul 3000 Ft. Már kereshetik irodáinkban, interneten.



Falinaptár

Gyorsan fogy, de még kapható Gyuri bácsi egészségnaptára a 2012-es évre. Keressék irodáinkban. Ára 1000 Ft.

Új tea, a Bükki Varázs: egy csésze finom tea a szarvasok birodalmából

A Bükk hegység Gyuri bácsi szerint Magyarország legszebb vidéke. Minden objektivitást nélkülöz ez a megállapítás, helyesbítsünk hát így: nekünk a legszebb.

Innen származik a Bükki Varázs teánk is, a szarvasok földjéről. A legjobb növényeket válogattuk bele. Az erdei málnalevél hatóanyagokban gazdag, kiváló gyógynövény, melyből jóízű tea készíthető. Az apróbojtorján védi a légzőszerveinket, megelőzhető vele a nátha, az influenza. Az illatos macskamenta a legfinomabb gyógynövény, melyet kizárólag a Gyuri bácsi gyógynövény kertjéből lehet beszerezni. Szintén a megfázásos betegségek előzhetők meg vele.

A Bükki Varázsban nincsenek mesterséges színezők, ízjavítók vagy adalékanyagok, csak tiszta erdei gyógynövények. Ezeket a természet háborítatlan csendjében gyűjtjük, ahol még szarvassal is találkozhatunk. Olyan igazi bükki teát szerettünk volna készíteni, melyet mindenki ihat, ha csak egy csésze üdítő italra vágyik. Édesíthetik kevés mézzel, ami még jobban kiemeli finom ízét. Naponta többször lehet inni belőle, szünetet sem kell tartani. Hat éves kor felett gyerekeknek is bátran adható.

1054 Budapest, Bank utca 6. Telefon: (1) 269-3359, Mobil: (30) 418-9412
3557 Bükkszentkereszt, Kossuth utca 33. Telefon: (46) 390-278, Mobil: (30) 590-4505
info@gyorgytea.hu, www.gyorgytea.hu