Györgytea

IX. évfolyam 1. szám 2013 TAVASZ

A Bükki Füvészmester és Népgyógyászati Egyesület lapja

Egyetlen és megismételhetetlen Tavasz

Szerkeszti:
Lopes-Szabó Zsuzsa

Mindjárt vége a télnek, eltűnik a hó és jönnek a napos hetek, madárcsicsergés, ébredő természet. A fák nedvei már sebesen keringenek, készülnek a levelek születésére, a virágbimbók bontására.

Bükkszentkereszten még félméteres hó van, nemrég volt a szánkóverseny és javában fűtik a házakat. El se hiszi az ember, hogy a vastag hó alatt zöld a szagos müge, zöldell a kis téli metény, virágzik a tyúkhúr. A halottnak tűnő galagonyabokrok hamarosan újra virágba borulnak majd, és kékleni fog a mező a veronika apró virágától.

Olyan lesz ez a tavasz, mint a többi, gondolnánk. Pedig ez a tavasz mindnyájunk életében egyszeri lesz és megismételhetetlen. Soha többet nem lesz 2013 tavasza még egyszer. Esős lesz vagy meleg, sok lesz a napsütés vagy nem, mennyi virágot fog adni, még talány. De akárhogy is lesz, olyan különleges lesz, mint életünk hétköznapjai.

Mert életünk minden pillanata egyszeri és megismételhetetlen. Nem léphetsz kétszer ugyanabba a folyóba, mondta Hérakleitosz, a görög filozófus.

Mindig minden változik, még az is, amit változatlannak látsz. Minden percünk, minden tettünk most van és nem lesz még egyszer. Ennek fényében becsüljék meg a párjukat, gyerekeiket, a napfényt, a virágokat, a meleg otthonukat, a puha ágyukat, az ételüket és italukat, a kék eget és a szép, kerek világot.

Mindenek előtt becsüljék meg törékeny egészségüket. Egyik kedvenc mondásom Pápai Páriz Ferenctől, Apafi Mihály erdélyi fejedelem orvosától való: az egészség oly drága gyöngyszem, mely minden földi kincsek felett való.

Gyuri bácsival azon fáradozunk, hogy tudásunkkal, teáinkkal, tanácsainkkal és ezzel a kis újsággal is segítsünk Önöknek megóvni egészségüket, hogy zavartalanul élvezhessék 2013 gyönyörű tavaszát.

Lopes-Szabó Zsuzsa

Gyuri bácsi- híradó

A téli időszakban csak a természet pihen, Gyuri bácsi ilyenkor is korát meghazudtoló fürgeséggel tevékenykedik.

A karácsonyi időszakot ő is pihenéssel, családi körben töltötte, de januártól újra nekilátott a munkának, melyet fáradhatatlanul végez.

Hetente 1-2 előadást tart az ország különböző szegleteiben. Legutóbb Békéscsabán volt rá kíváncsi közel ezer ember, de az előadótermek mindig megtelnek, bárhová is megy. Hűséges kísérői ezután autóba ültetik és hazaviszik, de bizony van, hogy éjjel 2-kor kerül ágyba.

Számos médiaszereplése sem fárasztja, pedig hívják a televízióba, rádióba, telefonos interjúkat ad és újságíróknak nyilatkozik.

Az m1 Család-Barát című déli-előtti magazinműsorának viszszatérő vendége. Itt már úgy fogadják, mintha hazajönne, a kulisszák mögött is kikérik tanácsát. A műsor alatt a telefonhoz ül, ott válaszol a hívásokra, kérdésekre.

Szinte minden napra jutnak neki otthon is érdeklődő telefonok, levelek, sokan keresik kisebb-nagyobb bajaikkal. Őszintén örül, mikor (egyre gyakrabban) orvosok, gyógyszerészek kérik ki véleményét vagy szeretnének nála tanulni. Az a legnagyobb boldogság, mikor orvosok számolnak be betegeik gyógyulásáról, melyek Gyuri bácsi módszereinek köszönhetők.

A gyógyteákra mindig marad ideje. Naponta 3-4 csészével készít, mindjárt korán reggel. Minden nap issza az Egészségvédő teakeveréket, melyet azért állított össze, hogy minden fontos szerve munkáját segítse. Mellette hol dió, hol galagonya, hol orbáncfű teákat fogyaszt. Hetente egyszer készít füzike teát magának. Vizet soha nem iszik, helyette inkább kakukkfű, fürtös menta teát forráz, ha még mindig szomjas lenne. Semmilyen gyógyszert nem szed, mert nincs rájuk szüksége, pedig idén lesz 85 éves.

Tavasz végétől azután kezdődik majd a gyűjtés, a gyógynövényes időszak. Nyáron Böjte Csaba várja Erdélybe, hogy tanítsa az árvaházak lakóit gyógynövény ismeretekre. Várja őt az a sok ember is, aki jelentkezett a gyógynövény túráinkra. És várják őt szeretett gyógynövényei, a neki bókoló szarvasok, a hűs tisztások és a a bükki erdők csendje, ahol a világon a legjobban érzi magát.

Kukacos alma, egyenparadicsom

A fél világ allergiás valamire manapság. Gyerekkoromból nincsenek emlékeim ezzel kapcsolatban, nem ismertük a fogalmat, alig volt a környezetemben allergiás.

A tudomány egyik nagy rejtélye ez a napjainkban oly gyakori betegség, melynek sokszor nem ismerjük az okát és gyógyítani sem tudjuk.

Annyit tudunk csak, immunrendszerünk nem úgy működik, ahogyan kellene, mert funkciójában zavarják a mesterséges anyagok. Ezekből pedig bőven fogyasztunk, sokszor tudomást sem szerezve róla. Évekkel ezelőtt megmosolyogtuk a fejlettebb országokat, ahol már akkor felütötte fejét a bio-láz: drágább náluk a kukacos alma, mint a szép mosolygós, hibátlan. Ma, ha meglátjuk a boltok ládáiban a színre, méretre egyforma, illattalan földiepret, az íz nélküli paradicsomot, visszasírjuk a hazai idilli állapotokat, mikor még lehetett kapni igazi, zamatos, néha kukacos, vegyszermentes nyírségi almát.

Mit tehetünk gyógyfüvekkel az allergia ellen?

Először is segítenünk kell saját szervezetünknek a védekezésben. Első lépésként egy tavaszi tisztító kúrával ki kell űznünk minden lerakódott káros anyagot szervezetünkből. Utána nekiláthatunk az immunrendszerünk támogatásához.

Vannak gyógynövények, melyekkel erősíthetjük immunrendszerünket, elsősorban azok, amelyek sok C-vitamint tartalmaznak. Természetes források a szeder, paprika, a citrom és a narancs, gyógynövények közül a tyúkhúr, a csalán, stb. - a részletesebb felsorolást a 11. oldalon találják. Kiváló üdítőital is, megelőzésként is ajánlom. Természetes források

a szeder, paprika, a citrom és a narancs, gyógynövények közül a tyúkhúr, a cickafark és a fekete ribizlilevél.

Az allergia kezelését a tisztító kúra után az útifűvel kell folytatni. Egyedül ez növény képes elmulasztani az allergiát, ez is csak nagyon lassan, legalább egy évig kell folyamatosan inni. Aki ismeri Allergia teánkat, az azt is tudja, hogy már most, márciusban el kell kezdeni a fogyasztását, hogy megelőzhessük a nyári allergiákat.

Az allergia sokféle lehet, egyik megjelenési formája az ekcéma. Erre a bőrbetegségre is jó az útifű: a friss leveleket megmossuk, hátsó oldalukat megnyomkodjuk körömmel, a kiserkenő nedvet rákenjük a bőrre. Ha makacsabb ekcémáról van szó, éjszakára rá is köthetjük a sebes bőrre.

Cukorbetegek az inzulinra is allergiásak lehetnek. Nekik is, de minden cukorbetegnek ajánlom a Diabess-Györgytea teakeveréket, mely enyhíti a szövődmények okozta tüneteket, lassítja kialakulásukat.

Cickafark

Mezei cickafark
Achillea collina Becker

A mezei cickafark kámforos illatú, fehér virágú, hazánkban honos, lágy szárú, 50-80 cm magas, a fészekvirágzatúak (Asteraceae) családjába tartozó évelő növény. Gyöktörzzsel telel át. Többszörösen szeldelt levelei szórt állásúak. Júniustól késő őszig virágzik. Herbájából forrázatot készítünk.

Összehúzó hatása a benne található egyik hatóanyagnak, a tanninnak köszönhető. Ezen kívül flavonoidok, alkaloidok, kumarin és illatanyaga, az azulén teszik hasznos növénnyé a házi patikában.

A cickafarkfű már az őstörténet előtt ismert volt. Irakban egy neandervölgyi temetkezési helyen nagy koncentrációban találtak cickafarkfű virágport. Az ókori orvosok is használták. Dioszkoridész szerint a legjobb vérzéscsillapító, mindenféle sebre, fekélyre használható. Hippokratész fürdőként vérző aranyérre ajánlotta. Latin neve achillea millefolium arra utal, hogy Achillész, a trójai hős ezzel a növénnyel állította el a társai sebeinek vérzését.
A kelták rituális szertartással szedték.

A drogot a teljes virágzásban gyűjtött, kizárólag fehér színű virágot tartalmazó föld feletti, maximum 40 cm-es hajtása (Achillae herba), vagy a 2-3 cm-es szárral („csipet") gyűjtött virágzata (Achillae flos) adja. 4 kg virágos hajtásból 1 kg száraz herbát, 6 kg friss virágból 1 kg száraz virágot kapunk. Gyógynövényként gyűjthető a ritkábban előforduló közönséges cickafark (Achillea millefolium L.) továbbá a magyar cickafark (Achillea pannonica Scheele).

Kiváló gyulladáscsökkentő, hüvely- és méhgyulladásra, nyálkahártya és fogínygyulladásra használható. Sebösszehúzó, sebgyógyító hatású. Csökkenti a menstruációs vérzést és görcsöket. Hasi fájdalmakra, puffadásra, emésztésjavításra is kiváló. Serkenti az epeváladék termelést. Húgyúti betegségekben, légzőszervi bajoknál nélkülözhetetlen.

Gyógytea:

a szokásosnál enyhébb teát készítünk belőle, egy csapott evőkanál helyett csak egy csapott teáskanál füvet adunk 2,5 dl vízhez.

Bőséges, rendszertelen vérzésnél reggelente igyanak meg egy-egy csészével 2-3 héten keresztül a menses előtt és alatt. Petefészek, méhnyak vagy hüvelygyulladás esetén naponta 3 csészével ajánlott inni étkezések előtt. Nem gombás eredetű fertőzéseknél irrigálni is kell vele: 2,5 dl teával naponta kétfelé osztva, reggel és este. (Gombás eredetű fertőzésnél az irrigátort nem lehet kellőképp fertőtlení-

teni, ezért ilyenkor nem tanácsos irrigálni.) A teát olyan sokáig kell a hüvelyben tartani, ameddig csak lehet (pl. fürdőkádban feltett lábakkal, tamponnal).

Változó korban pásztortáskával, palástfűvel, levendulával, citromfűvel, komlóval, galagonyával egyenlő arányban keverve harmonizáló hatású. Ilyenkor lefekvés előtt kell inni belőle egy csészével.
Étvágyjavításra étkezés előtt, emésztés könnyítésére, az epetermelés serkentésére étkezés után igyanak meg egy csészével. Vérző aranyérre ülőfürdőt kell készíteni két evőkanál teafűből és két liter vízből, ezt kell a fürdővízbe önteni. 20 percig szabad csak a vízben maradni.

Húgyúti fertőzésnél heti 1 csésze teát igyanak meg étkezés előtt 4 héten keresztül. Ilyenkor fokozottan kell figyelni a megfelelő folyadékbevitelre, a pangó vizelet a baktériumok melegágya!

Légzőszervi megbetegedéseknél inhalálásra lehet használni a cickafarkfüvet: egy liter vízhez egy csapott evőkanál teafüvet adunk és a forró gőz fölé hajolva belélegezzük azt. Inni egy héten át naponta egy csészével kell ilyen esetben.

Külsőleg:

Összemorzsolt friss levele kisebb sebek vérzését azonnal elállítja. Nagyobb sebekre borogatásként tesszük.

Sajnos kis számú dokumentáció áll rendelkezésre erről a gyakran használt gyógynövényről, pedig sok területen bizonyul hatásosnak. Teája és illóolaja gyulladáscsökkentő, a virágban található azulén allergiát csökkent. A benne található szeszkviterpén laktonok rákellenes hatásúak. Az achillein és a flavonoid hatóanyagai külső és belső vérzést csökkentenek. Valószínű a flavonoidoknak köszönhető a görcsoldó hatás.

Figyelem, fekete üröm keresztallergiát okozhat. (aki allergiás a fekete ürömre, nagy valószínűséggel a cickafarkfűre is allegiás lesz). A virág illóolaj tartalma erős fejfájást, rosszullétet, hányást okozhat, ezért önmagában csak a virág fogyasztása nem ajánlott.

Hamvazó szerdától húsvétig

(Tavaszi méregtelenítés gyógynövényekkel)

Őszt ől tavaszig kevesebbet mozgunk, a szabad levegőn való sportolás csak a legelszántabbaknak való, legfeljebb sétálunk, ha nincs nagyon hideg. A szánkózás, síelés remek téli sportok, az idén szerencsére volt is elég hó, de ez sincs így minden évben. Tehát kevesebbet mozgunk, egészségtelenebbül étkezünk. Friss zöldségben, gyümölcsben szűkölködik a tél, van helyette azonban disznótoros, karácsonyi sütemények és szalonna, kolbász, amelyek a szervezetnek nem, a felesleges kilóknak viszont igen kedveznek.

A tél végi salaktalanítás, mely részben fogyókúra is, minden egészséges ember számára kívánatos és ezt ilyenkor, márciusban tanácsos elvégezni. A vallási szokás, a böjt, bölcsen gondoskodik arról, hogy 40 napig húsmentes diétával könnyítsünk szervezetünkön. Ha nem vallási, hát egészségügyi okokból ajánlom a húsmentes diétát a böjti időszakban, de legalább egy héten egyszer. Ez a nap hagyományosan a péntek. Tarthatnak egy héten egyszer gyümölcsnapot is, ilyenkor télen leginkább almával ajánlom. Napi 1-1,5 kg almát osszanak el 5 részre, minden étkezés helyett ezt egyék. Kiválóan tiszítja a beleket, serkenti az emésztést, lazítja a székletet, azaz méregtelenít. Mellette igyanak legalább 2 liter folyadékot, leginkább gyógyteát.

Olcsó és jó módszer a káposztával végzett speciális diéta. A fejes káposzta elsősorban gyomor, nyombél betegségekre, gyomorégésre, gyomorrontásra, reflux-ra nagyon hatásos. Savanyított változatban serkenti az emésztést, kitisztítja a beleket. Gazdag ásványi só és vitamin tartalma miatt vérszegénységre is ajánlom. Táplálékunk részeként fogyasztjuk, vagy nyersen facsart levéből iszunk napi 2-3 evőkanállal 6 héten keresztül. (Pajzsmirigy alultermelésből származó golyva esetén nem ajánlott a káposzta semmilyen formában való fogyasztása, mert a benne található egyik hatóanyag az okozója ennek a betegségnek).

Tisztító gyógynövényeink a diólevél és a csalán, melyekből felváltva (egyik nap egyikből, másik nap másikból) iszunk 6 héten keresztül egy-egy csészével reggel éhgyomorra.

A diólevél teája vértisztító, méregtelenítő, gyulladáscsökkentő. Hagyományos felhasználása: tonizáló, stimuláló, emésztést elősegítő és salaktalanító. Jól megfigyelhető hatása van az emésztőrendszerre és az izomzatra. Vértisztító, serkenti a máj tevékenységét és a vérkeringést.

A csalán az egyik legjobb vértisztító növény, feloldja az anyagcseréből származó salakanyagokat, eltávolítja a szervezetből a mérgeket. A vesét fokozottabb vízkiválasztásra serkenti, csökkentik a vér húgysavszintjét, ezért hatékonyan alkalmazható köszvény, ízületi gyulladások, reumatikus megbetegedés kezelésére. Tisztító, összehúzó hatásának gyomor- és bélhurut esetén is hasznát vehetjük. Teája élénkítő hatású, sok vitamint és ásványi anyagot (pl. vasat) tartalmaz. Fokozza a szervezet ellenállóképességét.

A vértisztítás mellett a májunkat, vesénket, bélrendszerünket is salaktalanítani kell. Ehhez a katángkóró teáját ajánlom, melyet 2-3 perces főzéssel kell elkészíteni, szűrni, ízesítés nélkül fogyasztani. Májtisztításra étkezés után, székletlazításra lefekvés előtt igyanak egy-egy csészével. Ez a növény testsúlycsökkentésre is alkalmas, ekkor napi 3 csészével kell inni belőle étkezés előtt 4 héten keresztül.
A bélrendszer tisztítására a gyújtványfű a legjobb. Mivel enyhe hashajtó hatása is van, ezt a teát is este ajánlom meginni. A gyógyfüvet forrázzuk, 15 percig állni hagyjuk, szűrjük, ízesítés nélkül langyosan isszuk. Naponta egy csészével elég.

A Gyuri bácsi Tisztító teakeverékében mindezek a növények együtt megtalálhatók. Praktikus dolog napi 3-4 csésze tea helyett egyet készíteni és reggel éhgyomorra meginni. Egy, maximum két zacskónyit ajánlok belőle.

Fiatal szülők kérdezik, gyereknek is ajánljuk-e a méregtelenítő kúrát. A válaszom az, hogy annak a gyereknek, amelyik egy héten legalább kétszer alaposan kifárad valamilyen fizikai aktivitásban (foci, biciklizés, kosárlabda) és jól meg is izzad, nem szükséges a gyógytea kúra. Ugyanis a verejtékezés az egyik legjobb módja a méregtelenítésnek. Gyerekek is kipróbálhatják viszont a húsmentes napokat, még akár a gyümölcsnapot is, de felesleges koplalással nem szabad megterhelni a fejlődésben lévő fiatal szervezetet. Ha mégis adnak gyógyteákat, óvatosan bánjanak velük: 6 éves korig fél adagban, 12 éves kortól egész adagban adhatók.

A dió

A diólevél az egyik leghatásosabb gyulladásgátló, tisztító hatású gyógynövény.

Használhatjuk belsőleg bármilyen gyulladásra, vértisztításra, külsőleg szemre, lábra, sebekre lemosóként vagy borogatásként.

De mi a helyzet a diófa gyümölcsével? Vajon annak is van-e valamilyen gyógyhatása?

A 10- 20 méter magasra megnövő diófa termése zöld burokban fejlődik. Egyik hatóanyaga, a hidrojunglon igen könnyen átalakul a kezünket megfogó zöldes-barnás színű junglonná. A dióban sok hasznos sav található, pl. omega- 3, mely jó hatással van a vérkeringésre.

Napi 40-80 gramm dió fogyasztása csökkenti a vérzsírok szintjét, növeli az érfal rugalmasságát. A dióban sok antioxidáns és rost található. Utóbbi tulajdonsága miatt rendszeres fogyasztásával elkerülhető a székrekedés és az abból kialakulható bélrák.

Ásványi sókat is tartalmaz a dió termése: foszfor, magnézium, vas, cink, valamint B6, B9 és E vitaminok vannak benne.

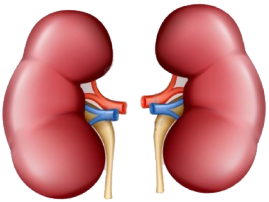
Egy Amerikában végzett kísérlet során 4 éven keresztül vizsgáltak 2100 olyan embert, akiknek nem volt Alzheimer kórjuk és betöltötték a 65 évet. A megfigyelés végén kiderült, az egyik csoportban 40 %-kal kevesebb volt az Alzheimer kialakulása. Ebben a csoportban a megfigyeltek sok diót, halat, csirkét, káposztát és brokkolit, salátát és friss gyümölcsöt ettek. Vagyis telítetlen zsírokban, omega 3-és 6-ban, E, B9 vitaminban gazdag, telített zsírsavakban és B12-ben szegény táplálékot fogyasztottak. Kerülték a vörös húsok, a vaj, a sajt és a belsőségek fogyasztását. A dió itt is fontos eleme volt a speciális diétának.

A dió fogyasztása tehát kedvezően hat az emberi szervezetre. Sokan azért nem eszik szívesen, mert sok benne a zsír, hízlal. Azt ajánlom, váltsák ki más zsírok fogyasztását a dióéval, melynek számos előnye van az állati zsírokkal vagy a más növényi olajokkal szemben.

Az olajos magvakra allergiás emberek ne egyenek diót. Ha duzzad vagy viszket a nyelvük, hagyják abba a fogyasztását, mert komoly problémákat okozhat, különösen gyerekeknél. Oxálsav tartalma miatt túlzott fogyasztása az arra hajlamos egyéneknél húgyúti- vagy vesekövet provokálhat.

Vese

A szervezetben keletkező káros bomlástermékeket a tüdő, a belek, a máj, a verejtékmirigyek és a vesék távolítják el. A vesék a vízben oldható anyagcsere végtermékekből képeznek vizeletet. A két vesénk a hasüreg felső-hátsó részében, kb. derékmagasságban helyezkednek el, feladatuk a vér folyamatos szűrése. Naponta kb. 1000 liter vér folyik át rajtuk, melyből 1,5 liter vizelet választódik ki.



Rendkívül bonyolult működésük egyrészt idegi, másrészt hormonális szabályozás következménye. Ha nem kielégítően működnek, a szervezetben felhalmozódnak a méreganyagok, zavar keletkezik a sav-bázis egyensúlyban, a folyadékháztartásban, súlyos vérszegénység, magas vérnyomás, emésztő- és idegrendszeri betegségek alakulnak ki.

A vesék helyes működésének fenntartása érdekében elsősorban megfelelő mennyiségű és jó minőségű folyadékot kell innunk. A kávé, fekete tea, szénsavas, cukros üdítők helyett igyanak tiszta vizet. A csapvíz elvileg nem tartalmazhat egészségre káros anyagokat, néha mégis a kelleténél több nátrium, klór vagy nehézfém van benne, ezért érdemes víztisztító berendezésen átengedni.

Szerencsére a szűrt, forralt vízből készíthetünk kitűnő gyógyteákat is, melyekkel kielégíthetjük a szervezet folyadékigényét. A veseműködést támogató gyógynövények közül elsősorban a csalánt, a nyírfalevelet, a zsurlót és a tejoltó galajt ajánlom. Megelőzésként heti 2 alkalommal igyanak meg valamelyikből egy-egy csészével. Mivel vízhajtó tulajdonságuk is van, legjobb a reggeli órákban meginni őket.

A csalán vértisztító is egyben, a nyírfalevéllel megelőzhető és oldható a kisebb vesekő, vesehomok. A zsurló kitűnő csonterősítő, a tejoltó galaj egész mirigyrendszerünket is karban tartja.

Gyuri bácsi olyan fontosnak tartja a vesék védelmét, hogy egy speciális teát is készített ebből a célból, melynek neve A vese védője. Ebből ajánlok mindenkinek heti 1-2 csészével. Egész évben folyamatosan iható ebben a mennyiségben.

A vörös bor mint gyógyszer

A borivók nagy örömére egyre több tudományos tény támasztja alá, hogy a címbeli állítás igaz. A kutatókat régen foglalkoztatja a "provençe-i rejtély": Dél- Franciaországban az emberek rengeteg sajtot esznek (állati zsír tartalmuk átlagban 40%) és utána jó sok testes vörös bort isznak. Ennek ellenére, vagy talán épp ezért, átlagéletkoruk magasabb, és sokkal kevesebb érrendszeri beteg van köztük, mint általában.

A magyarázat a következő lehet: a vörös borban nagyon sok polifenol (erős antioxidáns) található, mely segít megelőzni a rák és a szívbetegségek kialakulását azáltal, hogy a káros szabadgyököket megköti. A folyamatban a gyomornak van nagyon fontos szerepe. Az állati zsírban gazdag táplálékok (mint pl. a sajt vagy a vörös hús) emésztése közben mérgező anyagok termelődnek. Egyik ilyen a furcsa nevű malondialdehid, mely előidézi az érelmeszesedést, rákot, diabéteszt és más súlyos betegségeket. Ha a vörös bort étkezés közben vagy közvetlenül utána fogyasztjuk, semlegesíti ezeket a mérgező anyagokat, ezáltal megakadályozza, hogy kijussanak a gyomorból és bekerüljenek a véráramba, károkat okozva a szervezetben.

A jeruzsálemi egyetemen dr. Joseph Kanner és kutatói végeztek olyan kísérleteket, melyek a fenti magyarázatot alátámasztják. Hiba volt a véráramban keresni a borból származó antioxidánst, állítják: a folyamat a gyomorban zajlik. Ebből kiindulva egy másik alaptételt is megdöntenek: igenis egészséges az étkezés végén gyümölcsöt fogyasztani, hiszen a legtöbb gyümölcs nagy mennyiségben tartalmazza a fent említett polifenolokat (végső soron a bor is erjesztett gyümölcslé).

Legjobb tehát csírájában elkapni a problémát, megelőzni a rákot, szívbetegségeket: vagyis evés közben vagy rögtön utána meginni egy pohár jó vörös bort. Ha nem ihatják vagy nem szeretik a bort, egyenek gyümölcsöt az ebéd-vacsora után. Ugyanilyen jót tesz egy pohár emésztést javító gyógytea is, mint például az apróbojtorján, a bodza, a citromfű, a menta vagy az aranyvesszőfű- ugyanis ezekben a gyógynövényekben is nagyon sok az antioxidáns.

Tavaszi fáradtság

Sokat beszélünk róla, keveset teszünk ellene. A gyógyteák mellett arra is szükség van, hogy szervezetünk megfelelő táplálékhoz és éltető oxigénhez jusson.

Egyetlen és csalhatatlan módszer a több mozgás, lehetőleg a friss levegőn. Nem kell feltétlenül kocogásra vagy órákig tartó sportolásra gondolni, elég, ha gyalog mennek a munkahelyre, a buszról egy megállóval előbb leszállnak és sétálnak. A séta a legjobb testedzés, nem megterhelő, de megmozgatja az izmokat, az ízületeket munkára fogja, és ha jó levegőn végezzük, megtelíti a tüdőt friss oxigénnel. Ha rossz az idő, otthon végezzenek izomfejlesztő gyakorlatokat. A hasizom és a hátizmok edzése energiát ad, a testtartást javítja és ettől jobban érezük magunkat.

A fáradtság oka gyakran a vízhiány. Igyanak eleget még ha nem is érzik magukat szomjasnak. Töltsenek meg egy palackot gyógyteával, vigyék magukkal a munkahelyre, iskolába, igyák meg a nap végére.

A hideg-meleg zuhany nagyon jót tesz a vérkeringésnek, serkenti a szervezetet, elűzi a fáradtságot. A reggeli órákban a leghasznosabb. Ha nem tudják egész testüket ilyen módon edzeni, váltogassák a hideg és meleg vizet a lábukon, karjukon, tarkójukon.

Tárják ki az ablakot reggel, lélegezzenek tízszer jó mélyen. Még a nagyvárosokban is viszonylag friss a levegő a reggeli órákban. Az oxigén jót tesz az agyműködésnek, frissíti a szervezetet.

Étkezzenek megfelelően. A böjt időszakában könnyű ételeket fogyasszanak, tartsanak heti egy alkalommal gyümölcsnapot. Amit egész évben szem előtt kell tartani, tavaszszal fokozottan érvényes: kevés állati zsírt, sok ásványi sót, vitamint, rostos táplálékot egyenek. Ezeket természetes forrásokból fedezzék, ne tabletta formájában fogyasszák. Nem pénzkérdés: a káposzta, kelkáposzta, zeller, alma bab, lencse, napi néhány szem dió és aszalt szilva mindenki számára elérhető.

Ha elolvad a hó, és az ember úgy érzi, a füvet is megenné, már gyűjthető a salátának kiváló, magas C-vitamin tartalmú tyúkhúr és a gyermekláncfű, melynek levele (különösen a virágzás idején) rengeteg C-vitamint tartalmaz.

Igyanak gyógyteákat. Tonizáló, energiát adó minden olyan gyógynövény, mely sok C-vitamint tartalmaz: a csipkebogyó, a csalán, a fekete áfonya bogyó, a pásztortáska, a pemetefű, a porcsinfű és a réti legyezőfű. Naponta egy csészével igyanak belőlük felváltva a nap bármely szakában. A csipkebogyót hideg vizes áztatással, a többi teát forrázással készítjük.