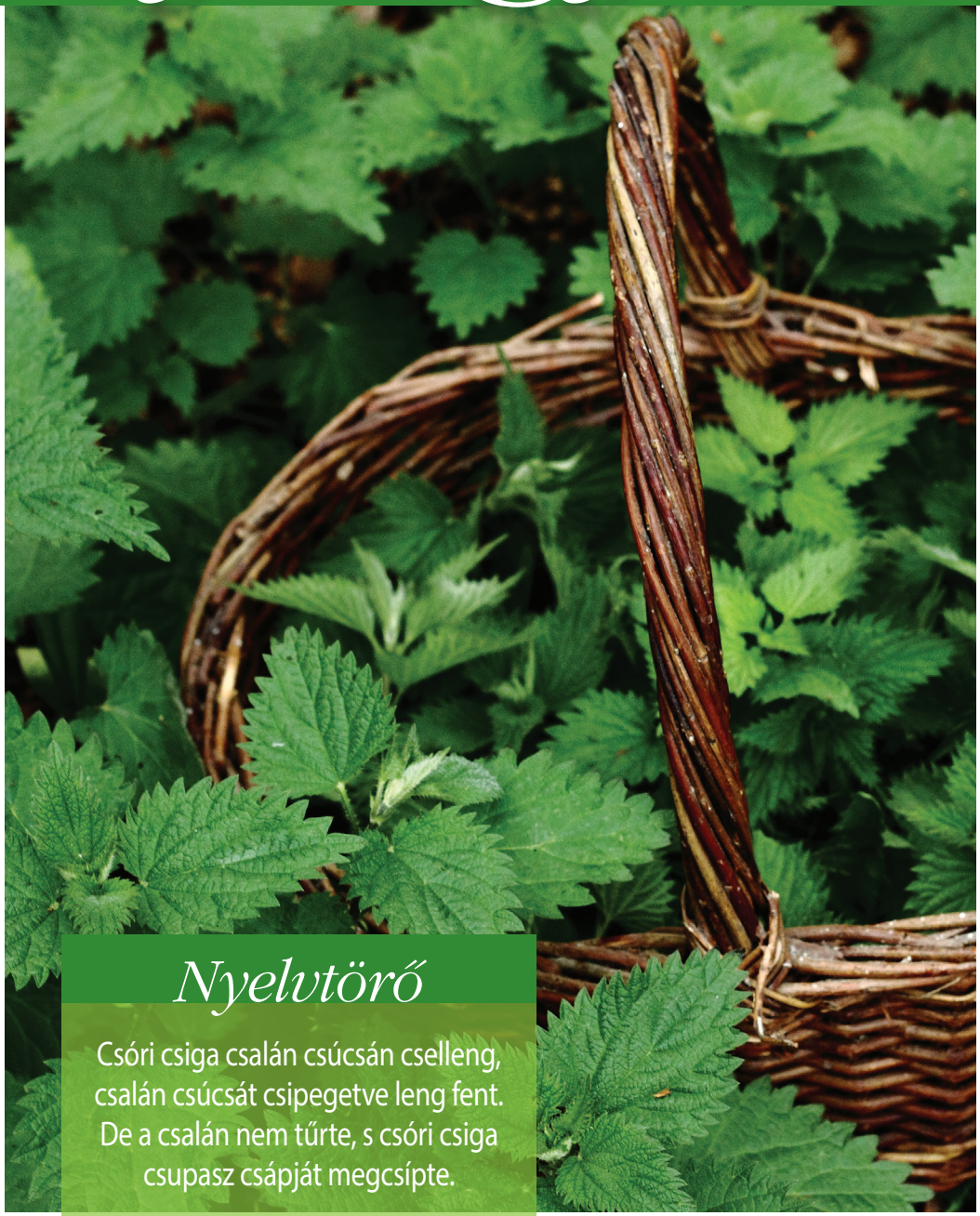
XIV. ÉVFOLYAM 2. SZÁM

Györgytea

2018. NYÁR

A BÜKKI FÜVESEMBER EGYESÜLET LAPJA



Nyelvtörő

Csóri csiga csalán csúcsán cselleng,
csalán csúcsát csipegetve leng fent.
De a csalán nem tűrte, s csóri csiga
csupasz csápját megcsípte.

Egy Csepp Figyelem
A CUKORBETEGEKÉRT

Magyarországon ma 750 ezer regisztrált cukorbeteg él, és ugyanennyien nem tudnak arról, hogy cukorbetegek. További 750 ezer ember küzd szénhidrátanyagcsere-zavarral, mely a cukorbetegség előszobája. A 2-es típusú diabétesz egészséges életmóddal megelőzhető, a szövődmények a korai felismeréssel részben elkerülhetők.

Az Egy Csepp Figyelem Alapítvány Magyarország egyik legjelentősebb nonprofit szervezete, mely 2005 óta küzd a cukorbetegség terjedése ellen.

Célja, hogy minél több ember ismerje meg a betegséget és annak veszélyeit. Országos elérésű programjaikkal szeretnék a magyar társadalom figyelmét felhívni az egészségtudatos életmódra, mellyel számos krónikus betegség – köztük a cukorbetegség – kialakulása is megelőzhető.

Programjaik közül néhány:

Patikai vércukorszintmérés, melyben 500 gyógyszertár vesz részt.

Országos ismeretterjesztő kampányok során egészség-ellenőrző szűréseket végeznek, melyekkel sok betegség már a kezdeti stádiumban elcsíphető.

A cukorbeteg gyerekekkel kapcsolatos mindennapi tudnivalókat és feladatokat beszélik meg óvodai és iskolai nevelőkkel, pedagógusokkal a Belevalók ill. Kids nevű országjáró programjaik keretében.

Egy Csepp Figyelem Alapítvány

Minden évben november 14-én a Diabétesz Világnap tiszteletére megrendezik az Egy Csepp Világnapot, ahol több ezer látogató szórakozhat a koncerteken, és tanulhat az egészségpiacon.

A Magyarország Cukormentes Tortája versennyel nemcsak az egészséges életmódra, de a vércukormérés fontosságára, a cukorbetegség szövődményeire és a megelőzés jelentőségére is fel kívánják hívni a figyelmet.

Az alapítvány életre hívója Erős Antónia. A támogatók között most a Györgytea is szerepet vállalt. Törekvésünk, hogy egy sikeres együttműködés keretében egymásra találjanak céljaink. A cukorbetegség ma még nem gyógyítható, így a megelőzésnek, a szövődmények kivédésének és korai felismerésüknek különösen fontos szerep jut. Ezekben segíthetnek a gyógynövények.

Diabess-Györgytea termékünk 12 éve van jelen a patikákban, gyógynövényboltokban, és ez idő alatt fényesen bizonyította, hogy van létjogosultsága a cukorbetegek életében.

Kérem, látogassanak el a **www.diabess.hu** illetve az **www.egycseppfigyelem.hu** oldalra.

Aki beteg, azért, aki nem, az pedig azért, hogy ne is legyen. ■

KITÜNTETÉS

Gyuri bácsi számos kitüntetést birtokol. Mégis a legbüszkébb azokra a kitüntető dicséretekre, melyeket a betegektől kap. Személyes találkozások, tanácsadások alkalmával számos ráköszönésben, köszöntésben van része, vagy épp levélben fejezik ki hálájukat fáradozásaiért, segítségéért, tanácsaiért ilyesféleképp: „Köszönöm a segítséget, meggyógyult anyukám. Hálával emlegetjük a nevét, kilábaltam a betegségből. A gyógynövényeknek köszönhetően sokkal kevesebbszer voltunk a télen betegek.” Az emberek megnézik fotóit és az előadásairól készült felvételeket, a hálás betegek felköszöntik őt születésnapján. Ezeket kitüntetésnek veszi, és nagyon örül nekik.

A hagyományos értelemben vett kitüntetéseket intézmények, alapítványok adják. Azokból is akad a kis faliszekrényben elég. 2007-ben kapta az elsőt, azóta szinte évente gyarapszik a gyűjtemény. Van alkotói díja a Borsod Megyei Önkormányzattól. Van Természetgyógyászatért díja a Természetgyógyász Szövetségtől, és van Magyar Örökség díja. Kapott már kitüntetést a Nemzetgazdasági Minisztériumtól, a Vidékfejlesztési Minisztériumtól, tiszteletbeli tanári címet a gyöngyösi Károly Róbert Főiskolától. Megyei Príma közönségdíjas, Bükkszentkereszt díszpolgára.

Legutóbbi kitüntetését, a Magyar Érdemrend Lovagkeresztjét 90. születésnapja alkalmából, munkássága elismeréseként, március 15. tiszteletére vehette át az emberi erőforrások miniszterétől.

A gyönyörű szép kereszt mellé kapott oklevél szövege:

„A magyar lakosság egészségének megőrzését és a hazai gyógynövényipar fellendítését népi gyógyászati örökségünk közkinccsé tételével szolgáló több évtizedes tevékenysége elismeréseként.

Magyarország Köztársasági Elnöke”

Nagy örömmel és büszkeséggel vette át, és helyezte a legkedvesebbek közé. Abba a bizonyos faliszekrénykébe.

Egy gyógynövény, MELYET MINDENKI ISMER

A gyógynövényismereti túrákon egy növényt fölösleges bemutatni: mindenki ismeri a csalánt. Ez a régen lenézett gyomnövény mára kivívta magának az elismerést számos gyógyhatásának, szerteágazó felhasználási területének köszönhetően.

Szinte hihetetlen, hogy milyen fontos anyagokat tartalmaz. Fehérjében annyira gazdag, hogy vetekszik a szójával: nyers súlyának 6-9%-a fehérje, míg szárítva ez 40%-ot is elérhet. Ez a fehérje esszenciális aminosavakat olyan tökéletes egyensúlyban tartalmaz, hogy vetekszik az állati eredetű fehérjékkel.

Háromszor olyan gazdag vasban, mint a spenót. Majdnem annyi a kalciumtartalma, mint a sajté, van benne foszfor, magnézium, kálium, klorofil. Hétszer annyi benne a C-vitamin, mint a citrusfélékben (narancs, citrom), és található benne A-vitamin is.

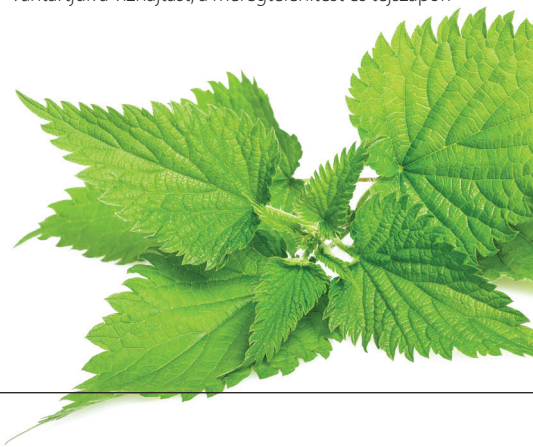
A csalán fiatal hajtásait gyűjtjük étkezési-gyógyászati célra. Egész évben hozzájuthatunk ezekhez, ha visszavágjuk a növényt. Más részeit is használjuk: a szívós szárból régente kötelet fontak, szövetet szőttek vagy halászhálót készítettek. A környezettudatos kertész tudja, hogy az erjesztett csalánlevelekből készült kellemetlen szagú oldat elriasztja a kártevőket (például a rózsatetveket), és egyúttal tápoldatként használható. Azt is megfigyelték, hogy az fűszernövények mellett növő csalán emeli azok illóolaj-tartalmát.

A csalánnak minden részét felhasználhatjuk a gyökértől a levélen át a magokig. Gyógyhatásai között nyilvántartjuk a vízhajtást, a méregtelenítést és tejszaporí-

A CSALÁN A KONYHÁBAN

Csalánleves

2 fej apróra vágott hagymát pároljanak meg egy kevés olívaolajon. Adjanak hozzá egy nagy tálnyi durvára vágott csalánlevelet folytonosan kevergetve. Két közepes nagyságú krumplit, 4-5 karikára vágott cukkinit is dobjanak a fazékba, sózzák, borsozzák, majd öntsék fel kb. másfél liter vízzel. Ha megpuhultak a zöldségek, adjanak hozzá még egy maréknyi nyers levelet, turmixolják össze. Ízlés szerint adhatnak hozzá tejszínt, tejfölt vagy tejet, de magában is finom és egészséges.



Csalános vaj

Szobahőmérsékletű vajat keverjenek simára, majd adjanak hozzá egy kevés olívaolajat, egy gerezd préselt fokhagymát, citromlevet és sót, majd a legvégén apróra vágott csalánleveleket. Ezzel a vajjal lehet szendvicseket készíteni, pirítós kenyeret megkenni. Rendkívül ízletes, tápláló eledel.

A csalán mint gyógyír

A csalánvizet a nyers növényből nyerjük. Egy tálkányi csalánlevelet szárral együtt préseljünk ki, a levet keverjük egy pohár vízbe, étkezés előtt igyuk naponta kétszer. Tisztító tulajdonságánál fogva jó hatással van a pikkelysömörre, az ekcémára és mindenféle bőrbetegségre. Csak frissen elkészítve használjuk.

A csalánfürdő enyhíti a reumás panaszokat. 3 maréknyi csalánlevelet szárral együtt vágjanak fel, egy edényben forraljanak 2 liter vizet, adjanak hozzá egy maréknyi tengeri sót, főzzék 10 percig. Leszűrve adják a fürdővízhez.

A csalántea gargarizálásra is alkalmas. A növény tanin hatóanyaga összehúzó hatású, emiatt eredményesen csökkenti az anginás rohamokat.

Hajápolásra a leveleket használjuk. 1 csészényi csalánlevelet 50 cl almaecetben kell lassú tűzön főzni 20 percig, egy éjszakán át pihentetni. Utána leszűrni, hozzáadni 5-5 csepp citrom, kakukkfű és cédrus illóolajat. Fénytől védve, hűvös helyen 2 hétig eláll. Ezzel az oldattal 30 perccel hajmosás előtt be kell kenni a fejbőrt, hajmosás utáni öblítésre is alkalmas.

tást. Tonizáló hatása miatt betegségek után ajánlunk egy 4 hetes csalánkúrát. Külsőleg használhatjuk a fájós testrészek csapkodására. Nagyanyáink tudták, hogy enyhíti a reumás fájdalmat – és a nagypapa csalánnal való élvezetes csapkodása vélhetően egyéb jellegű fájdalmakat is enyhített.

Összehúzó hatása miatt használhatjuk mindenféle vérzés csillapítására, hasmenésre. Szabályozza a vércukor szintjét, cukorbetegeknek is ajánlott. A gyökeréből készült főzet a prosztatamegbetegedésekre van jótékony hatással, a magocskáknak pedig vágykeltő sajátságot tulajdonít a hagyományos gyógyászat.

A csalánnak 80 fajtáját ismerjük világszerte, ezekből 11 honos Európában és 5 fajta Magyarországon. Közös ismertetőjegyük a csípős levél és a szirom nélküli, liliputi virágok, melyeket a szél poroz be. Új-Zélandon nő a csalánfa (Urtica Ferox), mely a 3-5 méter magasságot is elérheti, és a levelek csípésének helyét napokig érezzük. ■

A kisebb betegségeket enyhíthetjük a hagyományos gyógyítás természetes módszereivel. Ezek között fontos helyet foglalnak el a gyógynövények, melyekből készíthetünk teákat, de használhatjuk őket gargarizálásra, inhalálásra, alvópárnába és borogatásként is. A gyógynövények mellett más élelmiszerek is alkalmasak ez utóbbi célra: például a krumpli, a hagyma, a só, a cseresznyemag, a túró és a citrom. Használhatunk hígított illóolajokat, méhviaszt vagy éppen káposztát.

Borogatások

A házi borogatások szinte mindenre jók: fájdalomcsillapításra, köhögésre, zúzódásokra, fülgyulladásra, izomrándulásra, hasfájásra, alvási panaszokra és megfázásra. Alkalmazhatjuk hidegen és melegen: hidegen a heveny torokgyulladást, bokarándulást, ficamot kezeljük. Meleg borogatás való az idült panaszok enyhítésére: reumára, derékfájásra vagy pl. hörghurutra. A melegítést soha ne mikrosütőben végezzük, hanem meleg vizes palackok között, hajszárítóval vagy forró vizes edény fölé helyezett, felfordított fedőn. Nagyon elővigyázatosan kell eljárnunk, nehogy égési sebeket okozzunk a túl forró borogatással.

A megfázásra elsősorban a gyógyteákat ajánlom. Bár itt a nyár, mégis előfordulhat egy-egy megfázás, sokszor épp a nagy melegben használt légkondicionálás miatt. A torokfájás első tünete lehet a megfázásnak. Ezzel nem érdemes orvoshoz menni, segíthet a kamillás vagy kakukkfüves-szurokfüves inhalálás, borogatás. A kakukkfű teaként is ajánlott napi 1-3 csészével. Fürdővízben csökkenti a reumás panaszokat, és erősíti az immunrendszert. Tinktúrája külsőleg fájdalomcsillapító, belsőleg tea helyett fogyasztható.

Citrommal is lehet borogatni, amellett hogy isszuk C-vitaminban gazdag levét. A citromot karikára vágjuk, egy kendőre vagy papírtörlőre kiterítjük, majd ráhajtjuk a széleket, hogy egy hosszúkás csomagot kapjunk. Ezt rögzítjük körben a nyakra elölről, a nyakcsigolyákat kihagyva. Kb. 30 percig hagyjuk rajta, ha

nagyon irritálná a bőrt, előtte bekenjük valamilyen semleges krémmel, például babakrémmel vagy vazelinnel. Naponta egyszer alkalmazható.

A túró is szerepel nagymamáink praktikái között mint gyógyítószer torokfájásra. Egy negyed kiló langyosra melegített túrót fél centi vastagon terítsünk ki egy vékony, tiszta ruhára, kössük a fájós torokra. Naponta többször is tehetjük 20-30 percig. Hidegen alkalmazva rándulások, zúzódások borogatására alkalmas.

Fülfájásra használhatjuk a hagymát. A megtisztított hagyma rétegeit kiterítjük egy papírtörlőre, ráhajtjuk a széleket, összelapítjuk, így kipréseljük a levét, majd picit felmelegítve a fülre kötjük. Napjában egyszer alkalmazzuk.

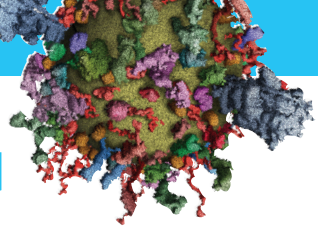
Ízületi fájdalmak csillapíthatók borogatásokkal. Elsősorban a fekete nadálytő gyökere ajánlatos erre a célra. A gyökérből készült tinktúrát közvetlenül is felvihetjük a bőrre, ha viszont hosszabb ideig akarjuk a fájós testrészen hagyni, vízzel hígítsuk, és egy tiszta kendőt itassunk át vele, így rögzítsük.

Mind az ízületi porckopás, mind a gyulladásos ízületi betegségek jól kezelhetők a káposzta levelével. Egy külső levelet használunk, melyet sodrófával vagy egy üres palackkal szétnyomkodjuk, és közvetlenül a bőrre helyezzük. Ruhával rögzítjük, 1 óráig hagyjuk a fájdalom helyén. Naponta egyszer végezzük. Ezzel a módszerrel kezelhetjük a lábvizesedést és a tejcsatornák gyulladását is. Kisgyermekek számára nem ajánlott.

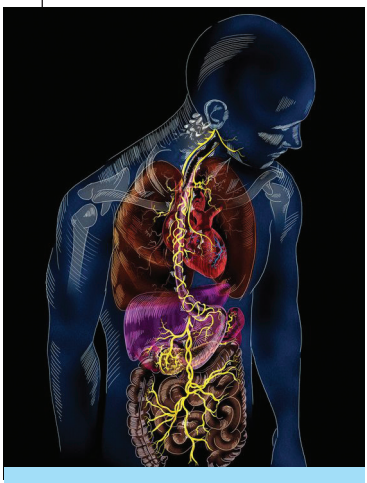
Az évszázad betegségeként ismert hátfájásnak számos oka lehet: túlsúly, rossz testtartás, stressz. Minden esetben érdemes kivizsgáltatni, de mindig jól csillapítható a fájdalom az orbáncolajos bekenéssel. Az olajjal bekent, felmelegített kendőt közvetlenül a bőrre helyezzük, ráteszünk egy szintén felmelegített párnát vagy gyapjúkendőt, esetleg melegvizes palackot. Bármeddig hagyhatjuk, akár egész éjszakára.

Ez a borogatás enyhíti a krónikus ízületi panaszokat, az isiászt, lazítja az izomfeszüléseket, alkalmas a leégés vagy az övsömör kezelésére.

Hasfájásra hatásos a kamillás borogatás. Forró kamillateába áztatott mosdókesztyűt kifacsarunk, egy másik, száraz mosdókesztyűbe tesszük, így helyezzük a fájó hasra. Menstruációs panaszok esetén éppolyan jól használható, mint emésztésjavításra és puffadásra. Ugyanerre a célra cseresznyemagos zsákocskát készítünk, azt felmelegítjük, a fájó hasra helyezzük. Csecsemők hasfájását is enyhíti.



A BOLYGÓIDEG



A szervezetünk rendkívül bonyolult, és még annál is hatékonyabb és észszerűbb működése mindig ámulatba ejt. Anatómiavizsgámra készülve érdekes fejezeteket olvastam fel a tankönyvből a férjemnek az emberi test működéséről. A harmadik-negyedik felolvasás után kérte, hogy ne tegyem többé – ijesztő volt számára a felismerés, hogy menynyire törékenyek és sérülékenyek vagyunk, milyen kevés kell ahhoz, hogy a testünk érzékeny egyensúlya (metasztázis) felboruljon.

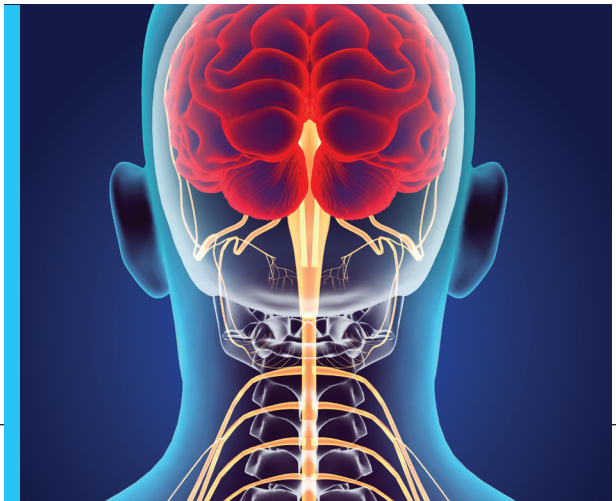
A bolygóideg csodákra képes. Jómagam nagyon keveset tudok erről a létfontosságú szerepet betöltő idegről. Nem vagyok egyedül: csak a XX. században fedeztük fel, hogy befolyásolja a szívritmust és az epilepsziát, gyulladásgátló szerepére pedig csak 2000-ben derült fény.

A paraszimpatikus idegrendszer a 'lusta' vagy bázisidegrendszerünk. A szimpatikussal ellentétben, mely stressz, feszültség, vészhelyzet idején lép életbe, a paraszimpatikus biztosítja a szervezet működéséhez szükséges energia megőrzését és újratermelődését.

Ez utóbbi fontos része a bolygóideg, mely információt közvetít az agy és a létfontosságú szervek (szív, tüdő, nyelőcső, gyomor, lép, máj, belek) között. Az agyban szabályozza a hangulatunkért, koncentrációnkért és az éberségünkért felelős neurotranszmitterek (szerotonin, dopamin, oxitocin, noradrenalin) adagolását. A szívben csökkenti a szívritmust egy nagyobb erőfeszítés vagy stresszhelyzet után. A lépben csökkenti a gyulladásos immun válaszadást. A gyomorban serkenti az emésztéshez szükséges gyomornedv kiválasztását. A májban hozzájárul a cukor optimális anyagcseréjéhez.

A krónikus gyulladásos betegségek egy része az ún. autoimmun betegségek, mint a Chron betegség, az 1. típusú diabétesz vagy a pikkelysömör. Ilyenkor az immunrendszer tévedésből akkor is tovább termeli a fagocita fehér vérsejteket, amikor már megszűnt a szervezetet fenyegető fertőzés vagy seb. A hibás üzenetet a bolygóideg eredményesen tudja korrigálni.

A bolygóideg karbantartása tehát rendkívül fontos egészségünk szempontjából. A folyamatos feszültség és stressz károsan befolyásolja működését, ennek következménye, hogy nem tudunk érzelmeinken uralkodni, kialakul a depresszió vagy a burn-out. Ezzel ellentétben a jóga, a meditáció, az éneklés, a sportolás jótékonyan befolyásolja működését, mutatnak rá a pszichológus kutatók, Agnieszka Golec de Zavala és Lantos Dorottya, a londoni egyetem munkatársai.



90 ÉV

Szabó Gyuri bácsi idén betöltötte 90. életévét. Sokan köszöntötték ebből az alkalomból: leghamarabb a Duna Televízió Családbarát műsora, melynek rendszeres vendége. Itt látható a műsor:

https://www.mediaklikk.hu/video/csalad-barat-2018-04-14-i-adas/

A közvetlen családtagokon kívül Kovács Kati, Mécs Károly, Bagdy Emőke, Zsadon Andrea, Szolnoki Tibor és a Hot Jazz Band voltak a vendégei a kedves, családias hangulatú műsornak. Levendulás jégkrémtortát és bejglitortát is kapott ajándékba az ünnepelt, és ami nem látszott a képernyőn: egy-egy vérpezsdítő zeneszám alatt Gyuri bácsi is táncra perdült a stúdióban.

A következő napon a munkatársak köszöntötték őt. Ajándékba egy Magyarország-térképet adtak, melyen gombostűkkel bejelölték azokat a helységeket, ahol valaha előadást tartott. Ő maga volt a legjobban meglepődve, hogy majd egydoboznyi tűre volt szükség a térképhez.

Legutoljára a szűk család köszöntötte őt: testvérei, sógora és sógornője, lánya, veje, unokái és azok párjai, dédunokái. 90 éves a legidősebb és 10 hónapos a legfiatalabb – ez az életkorkülönbség a négy generáció között.

Gyuri bácsi tökéletes fizikai, szellemi és lelkiállapota meghazudtolja korát. Mindennap 5-6 csésze gyógyteát iszik, másfél órás előadásokat tart, miközben szavát soha nem felejti. Célja és küldetése van, úgy érzi, szükség van a munkájára, tudására. Tervei vannak, gyógynövénytermesztésbe fogott, a mai napig serényen dolgozik.

Isten éltesse még nagyon sokáig jó egészségben!

HAVONTA NÉGY ÉVSZAK

Mit tud az átlagember a női szervezet biológiai működéséről? Csak azt, ami látványos: menstruáció, terhesség, szülés és szoptatás. Pedig a Föld lakosságának a fele folytonosan láthatatlan elemi erők ritmusának kiszolgáltatva él. A hormonoknak.

Mit tudunk a nőkről? Azt az egyet bizonyosan, hogy egész biztosan semmit sem lehet náluk tudni. Sokszor a nő maga sem érti magát, reakcióit, hangulatváltásait, szeszélyeit.

A természettől való elszakadás katasztrofális méreteket kezd ölteni, és beláthatatlanok a következményei. Kezdjük mindjárt azzal, hogy a saját testünket sem ismerjük. Azt nem is említem, hogy számtalan (talán a legtöbb) ember azt sem tudja, hol a mája, a lépe, a veséje. De nem tudunk a testünk jelzéseire hallgatni, nem értjük, vagy figyelmen kívül hagyjuk az üzeneteit. Ha fáradtak vagyunk, nem pihenünk meg, hanem megiszunk egy kávét. Ha idegesek vagyunk, nem megyünk egyet sétálni, hanem bekapunk egy nyugtatót. Nem akkor eszünk, amikor éhesek vagyunk, hanem amikor időnk van rá, és nem annyit, amennyire a testünknek szüksége van, hanem amennyit megkívánunk.

Nem annyit alszunk, amennyit kell, hanem amennyit mi jónak gondolunk: éjszakábanyúlóan fennmaradunk, reggel a vekkerre ébredünk.

A betegségeket sem ismerjük fel. Az orvos jó értelemben vett mesterember: elmondjuk a tüneteket, amiket jó esetben felismer, ajánl valamilyen gyógyszert, mit is ajánlana mást. Pedig lehet, hogy csak kerülni kellene bizonyos ételeket, bizonyos italokat, amelyek ellen tiltakozik a testünk. Tönkremegy a mája annak, aki sokat iszik. Elhízik az, aki sokat eszik, a túlsúly miatt magas lesz a vérnyomása, károsodik a szíve, az érrendszere.

A nők maguk sem értik, hogy milyen hatalmas erők irányítják az életüket. Ők, akik életet adnak, az anyaméhen keresztül titokzatos összeköttetésben állnak a természettel, amely meghatározza egész életüket. Miért van az, hogy a menstruációs ciklus éppen egy holdciklussal egyenlő hosszú, 29, 5 napos? Ugyanakkor ez alatt a közel 30 nap alatt a nő megéli a négy évszak változásait, ami pedig a naphoz kötődő ciklus.

A menstruáció a tél időszaka. A nő pihen, hangulata stabil, belső energiáira figyel. A sötétség, az árnyék, az apály időszaka ez. Azután következik a tavasz, amikor a fiatalság hormonja, az ösztrogén dominál. Ez a növekvő hold ideje, ilyenkor a nő tele van energiával, új dolgokra, új projektekre kész. Talán ez az évszak jellemzi leginkább a mai modern nőt.

Következik a nyár: a termékenység időszaka, mely a peteérés körüli néhány nap. A nő kész a befogadásra, a megtermékenyülésre, párkapcsolatra, szerelemre. A teliholdhoz hasonló teljességhez hasonlít.

Utána jön az ősz, a progeszteron-ösztrogén hormonok szintjének brutális esése. Ez a holdfogyatkozás, a frusztráció, a harag és elégedetlenség viharos időszaka. Egyes vélemények szerint ez a nő igazi természete.

Ha tisztában van a nő saját testének havonta lezajló négy évszakával, hamarabb megérti, miért nincs türelme a gyerekéhez, miért nincs kedve főzőcskézni a menstruáció előtti időszakban, vagy hogy miért nem tud a karrierjére koncentrálni a peteérés teliholdas napjain.

Megérteni a természettől való függésünket bölcsességet ad, és ha meg is szeretjük testünknek ezeket a változásait, akkor boldogok leszünk.

Mi a helyzet a fogamzásgátlót szedőkkel, akiknek a ciklusát mesterségesen idézi elő a hormontabletta? Attól eltekintve, hogy a fogamzásgátlóknak vannak nemkívánatos hatásai, annak a szomorú ténynek, hogy így a nő teljesen elszakad az őt körülvevő természettől, még nem látjuk a hosszú távú következményeit. Az mindenesetre elgondolkoztató, hogy a sokat emlegetett termékenységi problémák hátterét szintén nem ismerjük.

És mi a helyzet a menopauza után? A változó korra megszűnő ciklus után következik a bölcsesség időszaka. Az idősebb nő már nem függ a hold változásaitól, őt a nap vezeti. Úgy tud adni, hogy nem vár semmit cserébe, mivel már ismeri saját belső erejét. Összpontosíthatja energiáit a családjára, jótékonysági vagy társadalmi szerepet vállalhat,

Ennek az állandó változásnak és lüktetésnek a fontosságát megérteni egyaránt elengedhetetlen a nőnek magának, aki megkönnyebbülve veszi tudomásul, hogy nem vele van baj, és ugyanúgy a külvilágnak is értenie kell, hogy mi lehet az oka a folytonos változásnak.

Ha a férfiak követik a nőket ezen az úton, és megértik, mi történik bennük, akkor ők is visszatalálhatnak a természethez, és meglelhetik a kulcsot egy kiegyensúlyozott, boldog szerelemhez.

Július 7–8., szombat-vasárnap várjuk a szokásos Gyógynövénynapokra mindazokat, akik rendszeres látogatói a rendezvénynek, valamint azokat, akik most jönnek először.

Az idei témánk: hogyan maradjunk egészségesek, fiatalosak, szépek? További információk, beszámolók a honlapunkon. Gyógynövénytúráink, ha lehet, még népszerűbbek, mint eddig. Az idén másfél nappal a meghirdetés után már nem volt egy szabad hely sem. Örvendetes az érdeklődés, bízunk benne, hogy ez a „divat" sokáig él majd, ha már évtizedeken át kiszórtuk az ablakon elődeink tudását. Még nincs késő, hogy újra tanuljuk a hagyományos gyógyászat elévülhetetlen módszereit.

A Facebook nevű közösségi oldalt lehet szidni, dicsérni, akár szeretjük, akár nem, rengetegen nézzük, használjuk. Legkedvesebb Fb-ismerőseim egyike a bükkszentkereszti le-sem-merem-írni-hány-éves-Jutka néni, aki fantasztikus tájfotókkal örvendeztet meg nap mint nap. Jutka néni isteni kenyereket és süteményeket is süt, a recepteket pedig készségesen rendelkezésre bocsátja. Neki is, a fotóknak és a süteményeinek is nagy rajongója vagyok!

Lopes-Szabó Zsuzsa
SZERKESZTŐ

Meglátogattuk Mariska nénit, akire gyerekkoromból úgy emlékszem, mint a legkedvesebb mosolyú nénire Bükkszentkereszten. Jaaajj, Zsuuuzsika, mondta örömében, amikor meglátott. Pici szlovák akcentussal ejti a nevem, ő is, mint minden szlovák ajkú falubeli, nyújtja a magánhangzókat. Mariska néni egyidős édesapámmal. Míg volt tehene, tőle hordtuk a tejet. Ő volt az, aki a kezdet kezdetén együtt szedte a gyógynövényeket Gyuri bácsival, ő volt az is, aki puszta kézzel fosztotta a csalánt. Nem is reumás a keze így 90 felé.

Isten éltesse még nagyon sokáig!

KAPCSOLAT

Györgytea mintaboltok:

- 3557 Bükkszentkereszt, Kossuth u. 33.
- 1054 Budapest, Bank u. 4.
- 3530 Miskolc, Városház tér 13.

Telefon: (46) 390 278
www.gyorgytea.hu, www.diabess.hu
Facebook: fb.com/szabogyuribacsi
Mobil app: gyorgytea.hu/gyorgytea-mobil-alkalmazas