XIV. ÉVFOLYAM 3. SZÁM

Györgytea

2018. ŐSZ

A BÜKKI FÜVESEMBER EGYESÜLET LAPJA

Őszi éjjel
izzik a galagonya
izzik a galagonya
ruhája.
Zúg a tüske,
szél szalad ide-oda,
reszket a galagonya
magába.
Hogyha a Hold rá
fátylat ereszt:
lánnyá válik,
sírni kezd.
Őszi éjjel
izzik a galagonya
izzik a galagonya
ruhája.

WEÖRES SÁNDOR

DIÓHÉJBAN

Gyógynövénynap Bükkszentkereszten, július 7–8.

Nagyon szép idő volt. Sokan voltak. Az előadók érdekesen beszéltek, és hasznos dolgokat tudtunk meg tőlük.

Monspart Sarolta a rá jellemző vehemenciával elmondta, mi mindenre jó a mozgás, pl. párkeresésre is. Meg arra, hogy ne lottyadt körte legyen a fenekünk, hanem feszes fokhagyma.

Kovács Katalin olimpiai bajnok a csalódásokról, akaratról és a doppingolásról beszélt.

Soltész Erzsébet dietetikus hasznos tanácsokat adott ételérzékenységgel kapcsolatban. **Orbán Zoltán**tól megtudtuk, mi az összefüggés a hererák és a fecskék pusztulása között, valamint, hogy miért tépték szét a pápa békegalambjait a sirályok.

Kriston Andrea tabutémákat feszegetett, amikor az inkontinencia kialakulásáról, a húgyhólyag, a húgycső, a végbél süllyedéséről beszélt.

Volt szó a hosszú élet titkáról, az öregedés evolúciójáról, és arról, hogy miért szeretnénk mindnyájan egészségesen meghalni. Volt ingyenes vércukormérés, táplálkozási tanácsadás (nem csak) cukorbetegeknek, gyógynövénytúrák és egészségügyi szűrőkamion.

Én ezt tanultam az idei gyógynövénynapon Monspart Saroltától:

Az orvosdoktor Henricus Cornelius Agrippa von Nettesheim 1527-ban, Kölnben adta ki „A tudományok bizonytalanságáról és hiábavalóságáról" című szatirikus könyvét.

„…gyógymód megjelenésében nincs nagyobb segítség, mint a tapasztalat, hiszen köztudomású, hogy a legtudósabb orvosokat is gyakran lefőzte valami parasztanyóka, aki egyetlen növénnyel vagy füvecskével sikerrel járt ott, ahol a legnevesebb orvosok összes méregdrága és bonyolult gyógyszerükkel kurdarcot vallottak.

Ők ugyanis, miközben érthetetlen keverékeikben zagyválnak egybe különböző gyógyszereket (noha a természet minden egyes esetre gondoskodott megfelelő orvosságról), és így próbálják a betegségeket elűzni, inkább következtetésekre, mintsem okokra és logikára támaszkodnak, és a teljes orvostudományt puszta találgatássá és spekulációvá alacsonyítják. Az anyóka ezzel szemben egyetlen, egynemű orvosság hatását és jellemzőit megismerve, megbízható és kipróbált, természetes módszerrel képes meggyógyítani gyakran még a súlyos kórt is."

Jövőre is várjuk önöket. ■

Folsav, AZ ÉLET VITAMINJA

1941-ben fedezték fel ezt a vízben oldódó B⁹-vitamint. Szervezetünk nem tudja előállítani, ezért kizárólag az élelmiszerekből jutunk hozzá. A folsav a sejtosztódásban és a vérképzésben játszik fontos szerepet. Felnőtt szervezetnek napi 300 mikrogramm mennyiségre van szüksége belőle.

Különösen fontos a terhesség első heteiben, mert az idegrendszer kialakulásához és a gerincoszlop bezáródásához elengedhetetlenül szükséges. Tanácsos már a fogantatás előtt 3 hónappal odafigyelni a fogyasztott folsav mennyiségére, és pótolni, ha hiányzik. Mivel a táplálékban átlagosan csak 200 mikrogrammhoz tudunk hozzájutni, érdemes olyan ételeket fogyasztani, melyek nagyobb mennyiségben tartalmazzák: leveles zöldségek, müzli, tejtermékek, lazac, máj, hüvelyesek (bab, lencse).

Ha az édesanya szervezetében elegendő folsav van, 70-100%-kal csökkenthető a nyitott gerinc (spina bifida) veszélye. A nyitott gerinccel született csecsemőket a születés után azonnal meg kell operálni, de még a sikeres műtét után is kialakulhat inkontinencia vagy járási nehézség.

Nem csak kismamáknak fontos a folsav: tanulmányok bizonyítják, hogy jóvoltából megelőzhető a depresszió, a demencia, gyerekeknél a hiperaktivitás. Előnyös hatása van a vérkeringésre, a spermatermelésre, és csökkenti az allergiás tüneteket, lassítja a bőr öregedését.

A folsav a fentieken kívül megtalálható még az élesztőben, a körtében, dinnyében, a tojássárgájában, a gyógynövények közül a mentában, a rozmaringban és a szurokfűben.

A TÖKÉLETES DESSZERT
egészséges, könnyű receptek

VEGAN CSOKOLÁDÉPUDING

Keverjen össze 300 g puhára főzött vagy konzerv fekete babot 50 ml juharsziruppal, 30 g kakaóporral, ízlés szerint vaníliával. Adható hozzá banán vagy bogyós gyümölcsök.

SÜTŐTÖK GRATIN

Kockára vágott sütőtököt kenjünk be mézzel, süssük meg puhára. Fahéjjal megszórva hidegen, melegen egyaránt fogyasztható.

BOLDOGSÁGGOLYÓK

Keverjünk össze 25 g őrölt mandulát, 25 g őrölt diót, 70 g mag nélküli datolyát, 30 g szárított sárgabarackot, egy evőkanál fahéjat, egy evőkanál chiamagot, szükség szerint adjunk hozzá vizet. Formázzunk golyócskákat belőle. Ízlés szerint meg lehet őket forgatni kókuszreszelékben, darabosra összetört magvakban.

JEGES MÁLNA

100 g fagyasztott málnát törjön össze, adjon hozzá 3 tojásfehérjét, verje fel géppel 3 percig. Adjon hozzá 3 evőkanál barna cukrot, keverje még 1 percig. Mentalevéllel díszítve azonnal is fogyasztható, vagy 30 percig hűthető fagyasztóban.

BANÁNFAGYLALT

Két banánt vágjon karikára, fagyassza le. Keverje össze 2 kávéskanál kakaóporral, egy narancs lereszelt héjával, és 10 szem piros borssal. Fogyasztás előtt tegye pár percre a fagyasztóba.

Még több egészséges, finom receptet találnak kedves barátnőm, Houwelling Zsófia természetgyógyász, akupunktőr és táplálkozási szakértő videóin. Keressék a zsebibogyó filmecskéket a YouTube csatornán.

Mi újság alul?

Egy könyvtől kölcsönöztem a címet ehhez az íráshoz. Dr. Lissa Rankin szülész-nőgyógyász, és néhány éve arról írt könyvet, amit munkája során tapasztalt. Szülésről és terhességről van szó a könyvben, menstruációról, mellek méretéről és szexről 80 éves kor után. Mindazokról a témákról, amelyek a nőket foglalkoztatják.

A szexualitás életünk fontos része. Szerepe a fajfenntartás, a szaporodás. A társasági disznó vicceket leszámítva mégis hihetetlen csend veszi körül a témát. Hatalmas hiányosságok vannak a felvilágosítás terén is: a szülők nem mernek nyíltan beszélni róla, így a fiatalok (csakúgy, mint régen) egymással sutyorognak, és (nem úgy, mint régen) a Google-ban böngészve pornóoldalakról „tájékozódnak". Az iskolának nem feladata az, amit a szülőnek kell elvégezni, mégis vannak erőfeszítések, melyek nem sokat segítenek.

Tudjuk, hogy nem helyes ez így. Ezért fontos a könyvek, a sajtó, a felvilágosítás szerepe.

A „Bélügyek" (Giulia Enders) című könyv elsöprő sikere után most egy másik könyv jelent meg a test titkairól, ezúttal a női hüvelyről. Egy norvég szerzőpáros (Nina Brochmann és Ellen Støkken Dahl, mindketten orvostanhallgatók) művének angol címe „The Wonder Down Under" esetleges fordításban: „A csoda, ott lent". A könyv azonnal hatalmas sikert aratott: öreg és fiatal, nő és férfi olvassa, az öregek sóhajtozva, bár akkor olvastam volna, amikor fiatal voltam, a fiatalabbak a gyerekeiknek veszik, a tudományos világ ujjongva ünnepli hiánypótló és közérthető volta miatt, még a mélyen konzervatív oslói Legfelsőbb Bíróság is a hónap könyvének kiáltotta ki.

A női hüvely méltatlanul agyonhallgatott olyan tabutéma, ami azért mindenkit, férfit és nőt, nyilván más okokból, érdekel. Ennek a szervnek, ahonnan mind származunk, neve sincs: vagy anatómiai, szakmai kifejezést használunk rá vagy trágár szavakat. A férfi nemi szervekkel ezerszer többet foglalkozik a tudomány, és a köztudat is, a vaginát viszont méltatlanul és szégyenteljesen agyonhallgatjuk.

Feminista érzelmeimet félre-

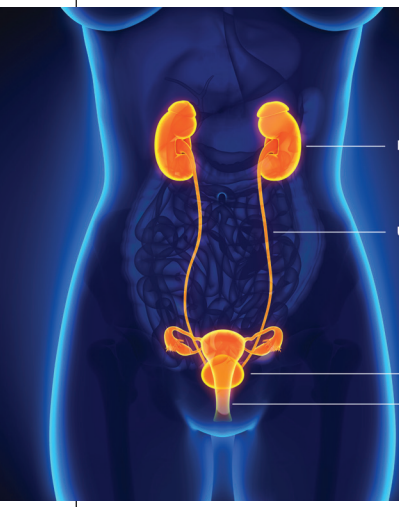
téve hiszem, hogy ez nem véletlen. Mint ahogy nem véletlen, hogy a világ 30 országában folyik ma is a női nemi szervek megcsonkítása, melynek 200 millió nő esett már áldozatul. Csecsemőkor és serdülőkor között végzik a külső nemi szervek eltávolítását, abból a célból, hogy a nő ne élvezze a szexet, vagyis ne vágyjon rá, tehát ne keressen házasságon kívüli kapcsolatot. A férjek így akarnak biztosak lenni abban, hogy születendő gyermekeik tőlük származnak. Ez az emberi jogokat lábbal tipró beavatkozás a legelterjedtebb Afrikában, de a Közel-Keleten és Ázsiában is gyakorolják. Katar, Szíria, Omán, India, Afganisztán, Pakisztán országokban jelen van, Etiópiában eddig 2,7 millió nő esett áldozatul, Szomáliában a nők 98%-át csonkítják meg.

Európában 10-20 év börtönnel büntetik akkor is, ha a beavatkozást külföldön végzik olyan kislányokon, akik állampolgárok vagy legálisan tartózkodó bevándorlók az adott európai országban.

A nő, aki ezt olvassa, valószínűleg nem élte át ezt a barbár dolgot. De azt tudja, hogy a nőiségével kapcsolatos témákat még nem volt képes megemészteni a társadalom. Hogy a menstruáció „piszkos” dolog, azt abból (is) tudjuk, hogy az intimbetétek reklámjaiban a felszívott testnedv véletlenül sem piros, hanem gusztusos világoskék. Ha a hasgörcsök miatt otthon kell maradnunk, inkább azt hazudjuk a munkahelyen, hogy lázasak vagyunk. A női szexualitás a tudománynak sem témája: hosszú évek óta létezik a kék vitamin, a Viagra, a rózsaszín párját talán mostanában kezdik forgalmazni Európában.

Legfontosabb feladat, hogy a felvilágosítás és a nevelés során a betonnál is szilárdabban beültessük kislányaink és kamasz lányaink fejébe, hogy nőiségüket büszkeséggel és méltósággal viseljék, hogy fontos a testüket ismerni, és hogy a szerelmet joguk van élvezni. ■

KISDOLOG



Amikor a külső hőmérséklet csökken, hűvösödnek a napok, ne csak a felsőtestre vegyenek melegebb ruhát, gondoljanak a derekukra, a hátukra is. A vese és a húgyvezetékek nem jól viselik a hideget: a véredények a bőrben és a nyálkahártyákban összehúzódnak, így a kórokozónak szabad útjuk van, mivel az immunsejtek nehezebben jutnak be ezekre a területekre. Ha a vizelési inger túl gyakran jön, csípős, fájó érzés kíséri, szinte biztos, hogy felfázásról van szó. A nők jól ismerik ezeket a tüneteket, mivel az ő húgyvezetékük szűkebb, náluk többször alakul ki, ráadásul a fertőzés gyakran átterjed a hüvelyre is. A férfiaknál a kor előrehaladtával jelentkezik gyakrabban. A kellemetlen tünetekért a baktériumok felelősek: ha túlságosan elszaporodnak a húgycsőben, a húgyhólyagban fertőzés alakul ki.

Általában nincs következménye, gyakran magától is elmúlik néhány napon belül. Veszélyesebb azokra nézve, akik immunrendszeri betegségben vagy veseelégtelenségben szenvednek.

Mi a teendő? A baktériumok a pangó vizeletben szaporodnak, ezért fontos vizeléskor teljesen kiüríteni a húgyhólyagot, és sok folyadékot fogyasztani. A nők ügyeljenek arra, hogy székelés után a végbélnyílást hátra-kifelé töröljék, hogy ne kerülhessen széklet a hüvelybe. Nem ajánlott az illatosított intim kendők és spray-k használata, melyek szintén irritálják a hüvely flóráját.

Megoldás? Saját példát hozok: hosszú, makacs felfázásommal szemben tehetetlennek bizonyult az orvostudomány. Nagy tudású urológusom és segítőkész nőgyógyászom hasztalan konzultáltak az ikszedik fertőzés kapcsán. Nem használtak az antibiotikumok, melyeket már injekcióban kaptam, és mégis újra és újra visszajött a fertőzés. Ekkor kértem meg édesapámat, segítsen a gyógynövényekkel.

Én nem hiszek a csodákban, az „egy nap alatt meggyógyultam" legendákban. Mégis azt kell mondanom, már a második csésze gyógytea után jobban lettem, egy hét alatt teljesen eltűntek a tüneteim, amik azóta soha többé nem jöttek vissza. Amikor érzem azt a bizonyos csiklandó-csípős érzést, azonnal megiszom 1-2 csésze teát ugyanabból a keverékből, és egész biztos lehetek benne, hogy nem lesz bajom.

Ez a keverék azóta már mindenki számára hozzáférhető, kapható a boltjainkban.

Úgy hívják, Apróbojtorjános teakeverék. ■

Vigyázat, mérgező!

Az ősz, a vénasszonyok nyara sokakat csábít a természetbe. Enni-innivalót is visz magával az ember, ha kirándulni megy, de ha egy hideg vizű forrásra bukkan, iszik a vizéből, ha egy-egy érett bogyót meglát, megkóstolja.

A természetes vizek fogyasztása nem mindig veszélytelen, mert lehetnek bennük kórokozó baktériumok. A bükki karsztvizek általában nagyon tiszták, de az ország más vidékein előfordulhat, hogy nem megfelelő minőségű a forrásvíz. Mindenképp kerülni kell a forrásvizeket nagy esőzések után, vagy tavasszal, hóolvadás idején, amikor megnőhet a szennyeződés mértéke.

Egészen októberig lehet szamócát találni, csipkebogyót, galagonyát szedni. Amit a földön találunk, minden esetben jó alaposan meg kell mosni, mert a vadállatok vizelete és széklete megfertőzheti sok, az emberre veszélyes kórokozóval.

Az ősz ajándékai között a gombák előkelő helyet foglalnak el, bár az idei szárazság nem kedvezett növekedésüknek. A gombamérgezésekről ijesztő híreket hallunk minden ősszel. Aranyszabály, hogy csak az gyűjtsön gombát, aki jól ismeri őket, valamint, hogy a mérgező gomba nem mindig rossz ízű. Olcsó vicc: minden gombát meg lehet enni, de van, amelyiket csak egyszer. A Magyar Mikológiai Társaság honlapján (http://www.gombanet.hu/mergezo-gombak) adekvát információhoz juthatnak, ami, félreértés ne essék, nem egyenlő egy gombaszakértői tanfolyammal, úgyhogy amikor gombázni indulnak, már tudniuk kell, hol fogják bevizsgáltatni a zsákmányt.

Egyéb, akár halálos veszélyek is leselkednek az óvatlan természetjáróra: a nadragulya (belladonna, álomhozófű, bolondítófű) az egyik legmérgezőbb növény Magyarországon. Cseresznye nagyságú, fekete színű termésből 3-4 bogyó elfogyasztása is halálos lehet.

A farkasalma külsőleg kiváló gyulladáscsökkentő és gombaölő, de ha megesszük aprócska, almához hasonlító, erősen rákkeltő termését, komoly veseelégtelenség alakulhat ki. Egyes somfajok (veresgyűrű som) termése is enyhén mérgező. A piros földitök kúszó növény, csinos, piros bogyói erős hasmenést, nagyobb mennyiségben halált okozhatnak.

Kullancsok ősszel is vannak még. A kullancsveszélyről szóló részletes cikket megtalálják honlapunk nyomtatott hírlevél archívumában (www.gyorgytea.hu, 2017. nyári szám 9. oldal).

Kellemes, emlékezetes kirándulásokat kívánok a gyönyörű őszi természetben. Ne rontsa el semmi az örömüket – remélem, ebben segítettek a fenti információk. ■

HAGYOMÁNYOS GYÓGYÍTÁS

Sokan ismerik a jelenséget, sokan használják előnyeit, kevesen tudják, mit is takar.

Az orvoslás története egyidős a betegségek történetével. Amikor megbetegedett az ember, kereste a gyógyírt, amit a természetben talált meg, mivel ő is része (volt) a természetnek. A gyógyulást ott találta meg, ahol a táplálékát is: a növényekben és állatokban. Kereste itt, kereste ott, megkóstolt ezt-azt, és vagy arra jött rá, hogy nem használ, vagy arra, hogy könnyít a baján, és hát volt, aki az életével fizetett a tudásért.

A gyógyítás tudománya, a tapasztalat egy törzs vagy közösség olyan tulajdona volt, melyet nemzedékeken keresztül gyarapítottak, és – eleinte legalábbis – szájról szájra terjedt. Az írásbeliséggel már leírható volt az egyre bővülő tudás, mely így biztosabban maradt fenn.

Mi a helyzet ma? Ma orvosok gyógyítanak bennünket, akiket tudós intézményekben képzünk magunknak meghatározott követelmények alapján. A kutatások és fejlesztések eredményeként végzünk lézeres műtéteket, bele tudunk látni az emberi testbe anélkül, hogy fel kellene azt vágni, létezik génsebészet. Közel 80 szakterület van, ahol az orvosok speciális tudással rendelkeznek, és speciális gyógyítást végeznek. Kialakult a gyógyszerészet tudománya is, mely az orvoslással karöltve gondoskodik gyógyulásunkról.

Hol van itt helye az ősember által gyűjtögetett gyökereknek és bogyóknak? Rég kinőttük ezeket a primitív dolgokat, mondhatná a mai ember. Csakhogy azt is látja a ma embere, hogy a nagy lépések ellenére, melyeket megtettünk a gyógyítás terén, még mindig nem tudunk mit kezdeni a rosszindulatú daganatos betegségek egy jó részével, nem tudjuk gyógyítani a cukorbetegséget, hogy csak a legfontosabb és leggyakoribb halálozási okokat említsem. És ott az egyszerű nátha, melyre szintén nincs hatékony orvosság. Számtalan vírus keletkezett, melyeket nem tudunk legyőzni gyógyszerekkel. A gyógyszerek nemritkán súlyos, nemkívánatos hatást váltanak ki a szervezetben, és az is előfordul, hogy bár az egyik betegséget gyógyítják, egy másikat előidéznek.

A hagyományos gyógyításnak (melyet népgyógyászatnak is hívnak) több módszere is van. Az egyik ilyen a gyógynövényekkel való gyógyítás, a fitoterápia, mely a természetgyógyászat legracionálisabb ága. A mai gyógyszerek MINDEGYIKE gyógynövényekből kivont hatóanyagokból készül vagy készült eredetileg.

A patikában kapható orvosságok 25%-a tartalmaz ma is növényi eredetű anyagot. A világ lakosságának 80%-a gyógynövény alapú termékeket használ.

Az Egészségügyi Világszervezet (WHO) az Egyesült Nemzetek Szervezetéhez (ENSZ) tartozik, és épp az idén áprilisban ünnepelte fennállásának 70. esztendejét. Feladata a nemzeti egészségügyi szolgálatok kialakítása, fejlesztése és felügyelete az adott ország törvényhozóival, egészségügyi dolgozóival, civil szervezeteivel és a privát szektorral karöltve. Szintén feladata támogatni a világ országait abban, hogy emberközpontú, mindenki számára hozzáférhető és megfizethető, biztonságos és hatékony egészségügyi szolgálatot hozzanak létre. Célja, hogy megszilárdítsa a megfelelő tájékoztatás és a tapasztalaton alapuló törvényalkotás rendszerét.

A 2014–2023 évekre kidolgozott programjukkal folytatják a 2002-ban már megkezdett és azóta rendszeresen korszerűsített stratégiát: beintegrálni a hagyományos gyógymódokat a mai modern orvoslásba,

és lehetővé tenni, hogy a szakemberek, orvosok és egészségügyi dolgozók képzésének része lehessen a tradicionális gyógyítás.

A betegségek gyógyítását az orvos, a gyógyszerész és a fitoterapeuta együtt végzi, és egyik sem alábbvaló a másiknál. Csupán más módszerekkel dolgoznak. Az orvos felelős a diagnózis felállításáért és a terápia kidolgozásáért, a gyógyszerésznek ismernie kell a gyógyszereket, és megfelelő tájékoztatást kell adnia a betegnek, a fitoterapeuta pedig kiegészítő termékeket, gyógynövényeket ajánl és életmódtanácsokat ad.

A gyógynövények szerepe a gyógyításban kettős: egyrészt használjuk őket a betegségek gyorsabb leküzdésére, az enyhébbeket akár magukban is gyógyíthatják, másrészt, ami talán ennél is fontosabb: segítségükkel megelőzhetjük a kialakulásukat.

Hasznosságukat és fontosságukat ma már kevesen vonják kétségbe.

Új csomagolásban a régi teák

Időről időre szükségünk van újdonságokra. Szeretjük az új kihívásokat, az új lakásunkat, lelkesen várjuk az új évet, vásárolunk új könyveket, zenét és ruhákat, szert teszünk új barátokra. Szeretjük az új termékeket, vagy a régi termékeket új csomagolásban. Ebből kiindulva úgy gondoltuk, meglepjük önöket egy újdonsággal: új külsőt kapnak a teáink. Megtartottuk a letisztult vonalakat, mert azok tükrözik a tartalmat: a hamisítatlan, természetes, hazai gyógynövényt, melyhez nem adunk semmit, és nem is veszünk el belőle. Reméljük, fogják szeretni az új dobozokat, zacskókat. Szívesen vesszük véleményüket, mondják el kollégáinknak, mit gondolnak a változásról. Számítunk erre, mint ahogy arra is, hogy kitartó fogyasztói maradnak az egészségüket védő gyógyteáinknak.

GYURI BÁCSI GYÓGYNÖVÉNYTEÁI
Gyuri bácsi Gyógynövényteái
GYÖRGYTEA
HAGYOMÁNY ÉS GONDOSKODÁS

Lopes-Szabó Zsuzsa
SZERKESZTŐ

Álmatlanság esetén

Új csomagban kapják majd az Erdő csendje nevű teánkat is, melyet nyugtató és enyhe altató tulajdonsága miatt szeretünk. Az álmatlanság a lakosság 16%-át érintő olyan probléma, mely a stresszből, feszültségből ered, és károsítja az egészséget. A Macskagyökér teakeverék kifejezetten álmatlanság esetére ajánlott. A teák mellett ügyeljenek arra, hogy kerüljék az alkoholfogyasztást esténként, teremtsenek nyugodt körülményeket az alváshoz. Segíthet a jóga, a meditáció, a légzőgyakorlatok. Egy pohár tej, melybe ízlés szerint mézet, egy csipet reszelt szerecsendiót tesznek, langyosra hűtve szintén nyugtató hatású. Ha a szélgörcsök miatt nem tudnak elaludni, ajánlom a fürtös menta gyógyteát. Enyhére főzve nyugtató, altató hatású is. Étkezés után 15 perccel kell meginni, hogy kifejtse hatását. Dél-európai recept a citromhéjtea. Egy citrom héját vékonyan lehámozzák, egy csészébe teszik, és forró vízzel leöntik. Emésztést könnyítő, nyugtató hatása van.

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