Györgytea

XIV. ÉVFOLYAM 1. SZÁM

2018. TAVASZ

A BÜKKI FÜVESEMBER EGYESÜLET LAPJA

A Fa

Ha megsuhint, rügybizsergető, bolond szél,
ágaim hegyén serken a lomb, új levél
zöldjén megpihen szemed, barázdált kérgem
hangyák hadi ösvénye, s a legfőbb gondom,
fagy ne érjen, ha óvatos barkám bontom.
Új évgyűrűmet a mindenséggel mérem…

Molnár Jolán: A Kertben
(részlet)

ÖRÖM ÉS BOLDOGSÁG[1]

Az öröm megöli a boldogságot. Bár mindkettő pozitív érzés, az elsőt úgy érzékeli agyunk, hogy valami jó, és szeretne belőle még, a másodikat pedig úgy, hogy csordultig van, és nem kér többet.

A vágy és a belőle származó öröm a kárpótlás'központ' stimulációjából adódik, amelynek kulcsa az agy felső részében termelődő dopamin. Ez a neurotranszmitter létfontosságú életünkben, és olyan fontos tevékenységek motorja, mint az evés vagy a szaporodás.

A kábítószerek, a szerencsejátékok és a vásárlás szintén dopamint termelnek, amely izgatja neuronjainkat. A neuronok szeretik, ha izgatják őket, ezért fejlesztenek receptorokat. De az izgatásnak is van határa. Ha állandóvá és túl erőssé válik, kezdődnek a problémák. A felszíni receptorok számát csökkenti a neuron, tehát ha ugyanazt az örömérzést szeretnénk elérni az agyban, még több dopaminra van szükségünk. Ez vezet aztán a függőséghez.

A boldogság érzése ennél kevésbé azonnali, sokkal inkább lelki síkon történik. Agyi szinten egy másik neurotranszmitterre, a szerotoninra van hozzá szükség. Ennek a működése sokkal összetettebb. Míg a dopaminnak 5 agyi receptora van, a szerotonin 15-tel rendelkezik. Szintézise egy aminosavtól függ, amelynek működése ellenhatásban van más aminosavakkal, melyek pedig a dopamintermeléshez szükségesek. Vagyis a dopamin termelése semlegesíti a szerotonintermelést. Ha túlságosan keressük az ilyen-olyan örömöket, boldogtalanok leszünk. És ez nem más, mint kémia.

Sajnos a dopamin stimulálása kereskedelmi fogás lett. Már az elnevezések is hamisak: happy meal, happy hour. A facebookon nyomott minden egyes like szintén egy lökés a dopaminnak.

A két fogalom összekeverése, az örömé és a boldogságé károsan hat az egyénre és a társadalomra is. Ez az oka, hogy egyre több a függőségben szenvedők száma (túl sok öröm), és egyre több a boldogtalanságból adódó depressziós beteg.

[1] Le Matin Dimanche Science 7 février 2018

Gyulladások A SZERVEZETBEN

A gyulladás nem betegség, hanem tünet: immunrendszerünk válasza fertőzésre, daganatra vagy más jellegű rendellenességre, mely megtámadja a szervezetet. A gyulladás lehet heveny, hirtelen fellobbanó, mint pl. a mandulagyulladás, és krónikus, mint pl. a Chron-betegség, a bélrendszer gyulladása. Egyfajta gyulladás az érelmeszesedés, a szklerózis multiplex, az allergia és az ízületi kopás is. A helytelen életmód és táplálkozás is hozzájárul kialakulásukhoz.

A hosszan tartó gyulladás legyengíti a szervezetet, tehát minél hamarabb meg kell szüntetni: a legtöbb esetben antibiotikummal kezelik. Ezzel az a baj, hogy nem csak az idegen baktériumokat pusztítja el, hanem a saját több milliárd, szükséges és velünk békés egyetértésben élő baktériumot is.

Erre is gyógyszert ír fel az orvos, ún. prebiotikumot, amely segít helyreállítani az elpusztult mikroorganizmusokat.

Jobb megoldás lenne, ha ezek elpusztítása nélkül is meg lehetne szüntetni a gyulladást.

Erre képesek a gyógynövények. Közülük nagyon soknak van gyulladáscsökkentő hatása, például a kamillának, a körömvirágnak, az apróbojtorjánnak, a diónak, az útifűnek, a füzikének, a zsályának, az aranyvesszőnek, a cickafarknak.

Az azonos betegségre ható növényeket ugyan össze lehet keverni, de nagyon sokat nem tanácsos egy-egy keverékbe tenni, mert kiolthatják egymás hatását. Ezért elég 4-5-félét használni egyszerre, és azokból készíteni gyógyitalt.

A kamilla az egyik leghatásosabb, méltán ismert gyógynövény, mely alapja lehet egy ilyen keveréknek. Ha adunk hozzá egy kevés útifüvet, elég sok körömvirágot, némi cickafarkot és apróbojtorjánt, egészen kiváló keveréket kapunk, melyből szükség esetén napi 1-3 csészével lehet inni akár folyamatosan is.

Aki nem szeretné maga előállítani ezt a teát, készen is megvásárolhatja Kamillás teakeverék néven a Györgytea üzletekben vagy a webáruházban.

A táplálkozás is segít leküzdeni a gyulladást. Antibakteriális hatású a fokhagyma, melyet már egész kis gyerekeknek is lehet adni. Nyersen a leghatásosabb, naponta 2-3 cikket, a bátrabbak egy egész fejnyit fogyasszanak belőle. Szintén jó hatású a vöröshagyma. A gyömbér, a fahéj, a bors, a szerecsendió gyakran kerüljenek az asztalra. Minden antioxidánsokban gazdag étel jót tesz, mint pl. a gyümölcsök, a zöldségek, melyeket frissen készítsenek, lehetőleg jó minőségű bio alapanyagból. Általában az egészséges étkezés és a mozgás segít a beteg állapotán. Kerülni kell a nehéz ételeket és az alkoholt.

A BETEGSÉG VÁLOGAT[1]

Méghozzá nemek szerint. Mindkét nem rendelkezik biológiai és viselkedésbeli különbségekkel, amelyek befolyásolják a betegségek gyakoriságát, súlyosságát és formáját nőknél és férfiaknál.

A biológiai különbség férfi és nő között 15-ször nagyobb, mint két férfi között. A női XX- és a férfi XY-kromoszómák ugyanis minden sejtünkben jelen vannak, vagyis sejtjeink mindegyike rendelkezik ilyen vagy olyan nemmel. Az Y-kromoszóma ellenáll a szklerózis multiplexnek (ritkább férfiaknál), míg az X-kromoszóma megvéd a ráktól (nagyobb százalékban a nőket). Más tényezők is szerepet játszanak a betegségek nemek szerinti megoszlásában. Társadalmi, kulturális, gazdasági okokat is kereshetünk. Hosszú ideig a férfiak többet dohányoztak és több alkoholt fogyasztottak, mint a nők, és bár a különbség csökken, a férfiaknál még mindig háromszor gyakoribb a májzsugor, mint a nőknél. Az életmód is nagy szerepet játszik. Az ápolónőknél 25%-kal gyakoribb a tüdőrák a belélegzett tisztítószerek miatt. A fejlődő országokban, ahol a nők nyílt tűzön főznek, és belélegzik a füstöt, szintén gyakrabban fordul elő ez a halálos betegség.

A férfiaknál háromszor gyakoribb a májzsugor, mint a nőknél

Mindezeket a tényezőket vizsgálva azt látjuk, hogy egyes betegségek gyakoribbak vagy súlyosabbak egy-egy nemnél. A csontritkulás négyszer annyi nőt betegít meg, mint férfit, az autizmus viszont négyszer gyakoribb a kisfiúknál, mint a kislányoknál. Az Alzheimer-kór egyformán sújtja mindkét nemet, de míg a nőknél feledékenység és beszédbeli nehézségek, depresszió és szorongás formájában jelentkezik, addig a férfiaknál az agresszivitás a fő tünete.

Az infarktus esetében is vannak különbségek, melyek tragikus következményekkel járhatnak. Mivel a nőknél nem jelentkezik a tipikus tünet, vagyis a mellkasi szorítás, ők más jelekből (fáradtság, szédülés, légszomj) veszik észre, hogy baj van. Így átlagban egy

órával később érkeznek a sürgősségi osztályra, mint a férfiak. A túlélési esélyük pár nap alatt a felére csökken emiatt. Ráadásul sokkal nehezebb megtalálni az elzáródás helyét, mivel a női erek átmérője kisebb, és körülményesebb hozzájuk férni.

Mi a helyzet a klinikai vizsgálatokkal? A nőkön 30%-kal kevesebb vizsgálatot végeznek, a klinikai állatok is leginkább hímek. Nem vicc: előfordult, hogy nőgyógyászati jellegű daganatos betegségek rizikófaktorait is férfiakon kutatták. Az egyes számú női halálok, a szívinfarktus kutatását is kizárólag férfiakon végzik.

Az előítéletek még jobban kiemelik a nemek közötti egyenlőtlenséget. A „gyengébb nem" klisé miatt a női fájdalmat gyakran lebecsülik. Mivel fizikailag gyengébbnek tartják őket, a szívmasszázst is csak csínján alkalmazzák. Ha egy nő az utcán szívrohamot kap, kisebb esélye van, hogy újraélesztik, mint egy férfinak, mert a környezet fél fájdalmat okozni, és nem szívesen érinti meg a nő mellkasát.

A férfiak is áldozatul esnek a sztereotípiáknak. A nőknél sokkal gyakoribb csontritkulás rendkívüli módon alul van diagnosztizálva a férfiaknál, pedig a combnyaktörések egyharmadát ez okozza.

Betegeknek és orvosoknak, mindnyájunknak tanácsos lenne megszabadulni ezektől a káros beidegződésektől, melyek gyakran a neveltetésből származnak. Például egy férfi fájdalomtűrő küszöbe jóval magasabb, ha nő végzi a vizsgálatot. Összeszorítja a fogát azért, mert a kisfiúkat így neveljük: „egy férfi nem sír". „Legyél erős, fiam".

Sajnos a feminista mozgalmak néha hátráltatják ezt a folyamatot. Ha betegségről van szó, nem lehet egyenlőnek tekinteni a férfiakat és a nőket. Évekkel ezelőtt nagy port vert fel az az eset, hogy egy bizonyos altatót kisebb dózisban írtak fel a nőknek, mint a férfiaknak. Ennek csupán fiziológiai oka volt, nem a hátrányos megkülönböztetés: a női szervezet roszszabbul reagált a gyógyszer nemkívánatos hatásaira, mint a férfiaké, hosszabb idő alatt tudta azokat semlegesíteni. Ugyanakkor a feministák hívták fel a figyelmet a klinikai vizsgálatokat illető aránytalanságra. Ez az egyenlőtlenség az oka annak, hogy az utóbbi években Amerikában több gyógyszert is ki kellett vonni a forgalomból, mert a csak férfiakon végzett klinikai tesztek során nem derült ki, hogy a nőknél súlyos mellékhatásuk van. Vannak biztató jelei annak, hogy a hátrányos megkülönböztetés, mely leginkább a nőket sújtja, csökkenhet. Egymás után alakulnak az egyesületek, szervezetek, melyeket női kutatók, orvosok, gyógyszerészek illetve betegek hoznak létre.

A tudósok is elismerik, hogy az orvosi egyetemeken tanítani kellene a férfiak és nők közötti biológiai különbségeket. Ennek ellenére alig van egyetem, ahol valóban tananyag lett a férfi- és női egészség. ■

A csontritkulás négyszer annyi nőt betegít meg, mint férfit

[1] Ça m'interesse janvier

Diabétesz ötletek

1 A vércukorszint-csökkentés 10 módja[1]

Adjon lökést a fogyásnak

A testsúlyfelesleg nem csak esztétikai probléma. A túlsúlyos emberek számára a testsúlycsökkenés jelentős minőségi változást hoz egészségi állapotukban, javít közérzetükön.

Az elhízással gyakran párosul a 2-es típusú cukorbetegség, tehát a cukorbetegnek az általagosnál is fontosabb a megfelelő testsúly elérése és/vagy megtartása.

Minél hamarabb hozzáfog a friss cukorbeteg a karcsúsító programhoz, annál jobb, mert így sokkal több inzulint termelő béta sejtet tarthat életben. A testsúly 5-7%-os csökkenése jelentős mértékben mérsékli az inzulinrezisztenciát, és lejjebb viszi a vércukor szintjét.

NÉHÁNY TIPP, MELY SEGÍTHET:

- Ne gondoljon fogyókúrára

A fogyókúra szó azt sugallja, hogy egyszeri cél gyors eléréséről van szó. Inkább tanulja meg, mennyi kalóriát és szénhidrátot tartalmaznak egyes ételek, tanulja meg a fogyasztható adagokat, illetve mindazt, hogy ezek a tényezők hogyan befolyásolják a vér cukorszintjét.

- Gyakorolja a helyes szokásokat

Kezdje a napot egy finom reggelivel, hogy lökést kapjon az anyagcsere. Hetente legalább egyszer mérje meg a testsúlyát, hogy lássa, jó úton halad. Esténként a tévé helyett – vagy akár előtte – végezzen könnyű testmozgást. A fizikai aktivitás sokkal több jót tesz velünk, mint csupán a testsúlycsökkentés. Erősíti a szervezetet, elősegíti megfelelő szinten tartani a vércukorszintjét, oldja a stresszt.

- Ne vegyen csábító falatokat

Ha a család tudja, hogy fogyókúrába fogott, megértik, miért nem vásárol és készít bizonyos élelmiszereket.

- Írja le

Vezessen naplót arról, hogy mit eszik, annak érdekében, hogy lássa, milyen ételektől vagy magatartástól kell tartózkodnia, ha fogyni akar, és a helyes vércukorszint elérésére törekszik.

[1] www.diabeticlivingonline.com

2 Dolgozzon ki egy egészséges étrendet

Ez az egyik kulcskérdés a vércukorszint kordában tartásához. Az elmúlt években a cukorbeteg embereket nagyon szigorú diétára fogták. Ma a szakértők rájöttek, hogy nincs olyan egyenétrend, amely mindenkinek egyformán megfelel.

Legjobb egy táplálkozási szakértővel (dietetikussal) kidolgozni a testre szabott étrendet, amely megfelel a saját szükségleteknek és ízlésnek.

A MEGFELELŐ ÉTREND:

- Legyen kiegyensúlyozott: tartalmazza a megfelelő mennyiségű szénhidrátot, fehérjét, zsírokat, vitaminokat, ásványi sókat és rostokat.
- Legyen a cél napi 2-4 adag gyümölcs, 3-5 adag zöldség, 6 vagy annál több adag teljes kiőrlésű gabona.
- Tartalmazzon kevés telített zsírt.
- Kevés só legyen benne.
- Segítsen fenntartani az ideális testsúlyt.
- Legyen benne kedvenc étel, alkalmanként egy-egy édesség, desszert vagy sós rágcsa.

A 2-es típusú cukorbetegek általában jobban tudják kontrollálni a vércukorszintjüket, ha a bevitt szénhidrát és az étkezések egyenlő arányban vannak elosztva a nap folyamán. Ha kialakul a napi rutin, könnyebb váltani az új életstílusra, és ami még fontosabb, könnyebb karbantartani a vércukrot.

Folytatása következik

Hasznos és gyakorlatias tanácsokat kaphat a www.diabess.hu weboldalon és a Diabess facebook oldalon (www.facebook.com/diabesstea/)

A MOSOLY HATALMA

Hányszor mosolygott már ma? Tízszer? Ötvenszer? Százszor? Ha nem tudja megszámolni, az nagyon jó jel. Az embereknek csak 17%-a mosolyog kevesebbszer, mint naponta hússzor. A gyerekeknél ne is próbáljuk megszámolni: legtöbbjük naponta négyszázszor mosolyog!

A mosoly ugyanúgy, mint az ásítás, ragadós. Ha ránk mosolyog valaki, hajlamosak vagyunk ugyanolyan arckifejezéssel, mosollyal válaszolni.

Mosoly és mosoly között persze van különbség. Van visszafogott mosoly (pl. Japánban, ahol nem illik kimutatni az érzelmeket), van gonosz mosoly, ami a kárörömé, van erőltetett és műmosoly, utóbbiak inkább ellenszenvet váltanak ki, mint rokonszenvet.

A mosoly mint jelenség komolyan foglalkoztatja a tudósokat. Az egészségre gyakorolt hatása rendkívül pozitív: a sokat mosolygó emberek 7 évvel tovább élnek.

Ennek oka, hogy a mosolygáshoz szükséges 17 arcizom mozgatása csökkenti a stresszt. Agyunk azon méri fel, milyen hangulatban vagyunk, hogy a járomcsont izmait hogyan használjuk. Amikor mosolygásra használjuk őket, az agy azt érzékeli, hogy elégedettek vagyunk, és csökkenti a szervezetben a kortizon – vagy stresszhormon – mennyiségét.

A mosolygás endorfint, boldogsághormont szabadít fel. Ez a hormon fájdalomcsillapító hatású, hasonlóan a morfiumhoz. Negyedóra kiadós nevetés már 10%-kal emeli fájdalomtűrő küszöbünket. Közben szívverésünk lassul, csökken a vérnyomás.

A mosoly nem mindig a boldogság jele. Három csoportba osztják: létezik az öröm, a kapcsolatteremtés (mások rokonszenvét kivívni hivatott) és a felsőbbrendűség (dominancia) mosolya. Az öröm mosolyát a vakon született csecsemők is tudják produkálni, mert genetikailag van belénk kódolva. A mosoly egyébként a legelső arckifejezés, ami már a terhesség 24. hetében megfigyelhető a magzatnál. Valószínűleg ott is a elégedettség kifejezésére szolgál. A csecsemők kb. az ötödik héten kezdenek mosolyogni, és csak a 8–12. hónapban képesek viszonozni egy mosolyt, nagyjából akkor, amikor az első fogak megjelennek.

A mosolynak pénzben kifejezhető értéke is van: egy fiatal lány két és fél éven keresztül végezte a következő kísérletet a világ különböző országaiban: „koncertjegyet egy mosolyért" táblát akasztott a nyakába az adott ország nyelvén, és mosolyogva kiállt a koncertterem vagy stadion elé. Néha csak öt percet kellett várnia, néha 4 órát, de az esetek 83%-ában kapott egy ingyenjegyet valakitől, összesen 2600 euró értékben, ami nagyjából 86 euró mosolyonként…

Székrekedés

Ha a székletürítés nehéz, elégtelen és nem spontán, székrekedésről beszélünk. Oka lehet a lassú bélmozgás vagy a széklet távozásának a nehézsége.

A székelési problémákat 8 fő okra vezethetjük vissza:

1. Rostanyag hiánya

A rostok elősegítik a bélmozgást. Nagyon jó rostforrás minden gabona, főleg a korpák, a zöldségek közül a zöldborsó, a zöldbab, a gyümölcsök közül a málna, a szeder, a füge és a körte. Napi 30 gramm rost az ajánlott mennyiség.

2. Elégtelen folyadékfogyasztás

Folyadékból napi 2-2,5 litert tanácsos fogyasztani tiszta víz vagy gyógyteák (hárs, menta, citromfű) formájában. Ez a mennyiség biztosítja a test számára szükséges folyadékot és a laza székletet.

3. Elégtelen májműködés

A lusta máj nem termel elég epeváladékot, mely szükséges a jó emésztéshez. A máj működését segíthetjük gyógynövényekkel: a katáng, menta, citromfű, ezerjófű a legjobbak erre a célra.

4. A székrekedést okozó ételek, gyógyszerek

Az ételek közül székrekedést okozhat a rizs, a banán, a birsalma, az áfonya. Az alkohol is rendelkezik ilyen hatással. Egyes gyógyszerek (antidepresszánsok, altatók, neuroleptikumok, görcsoldók) szintén gyakran okoznak székrekedést.

5. Izomgyengeség

A feszes has- és medenceizmok elősegítik a könnyű székelést. Ezek erősítése gyakran enyhít a problémán.

6. Felborult bélflóra

Gyógyszerek, pl. antibiotikumok nemkívánatos hatása lehet a felborult bélflóra. Pre- és probiotikumokat nyerhetünk íróból, kefirből, de ma már tabletta formájában is előállítják ezeket.

7. Stressz

Az idegesség is előidézhet székelési nehézségeket. Nyugtató teák, stresszoldó légzésgyakorlatok segíthetnek.

8. Helytelen táplálkozás

Bizonyos vitaminok, nyomelemek, ásványi sók hiánya is előidézheti a szorulást. Kiegyensúlyozott táplálkozás javasolt. ■

MÉG MINDIG NÁTHA

Számtalan formában lehetséges a megfázás tüneteit enyhíteni. Magát a betegséget nem tudjuk még orvosolni, bár rengeteg ezt célzó, vény nélküli készítmény kapható a gyógyszertárakban. Ezek ártalmatlan és legnagyobbrészt teljesen hatástalan kapszulák, pezsgőtabletták és cseppek, melyek csak pénztárcánkat könnyítik, közérzetünket nem.

Az ágynyugalom elengedhetetlen a meghűléses betegségek esetén, mert ha lábon hordjuk ki a náthát, kialakulhatnak a szövődmények (arcüreggyulladás, mellhártya- vagy tüdőgyulladás, bronchitis), melyekkel akár kórházba is kerülhetünk.

Legjobb módszer itt is a megelőzés. Erős immunrendszerrel nagyobb esélyünk van arra, hogy kivédjük a sokak által elkerülhetetlennek vélt megfázást. C-vitamin fogyasztása akár gyümölcsök, akár zöldségek, akár gyógyteák formájában sokat segíthet. A csalán, a csipkebogyó nagy mennyiségben tartalmaznak C-vitamint.

Egyik legjobb immunerősítő gyógynövény az orbáncfű, a téli hónapokban heti 2-3 csészével tanácsos inni teáját. Aki ilyet nem ihat, fogyassza a kakukkfű- vagy a mentateákat.

Rendszeres kézmosás, gyakori szellőztetés is sokat segít. Mivel a betegség leggyakrabban cseppfertőzés útján terjed, kerülni kell a testközeli kontaktust beteg emberekkel. A vírusok hatótávolsága 1 méter, ha ennél közelebbről köhögnek, tüsszögnek ránk, jó eséllyel kapjuk el a fertőzést.

Orrunk védekező szerepe ilyenkor még jobban előtérbe kerül, és apró gesztusokkal támogathatjuk is ezt a fontos előbástyát.

Meglepő tudnivalók az orrunkról

Sajnos túl jól ismerjük a náthát. A meghűléses betegségek a leggyakoribb fertőzések közé tartoznak, melyet a felnőttek évente átlag háromszor, a kisebb gyermekek tízszer kapnak el. A legelső tünet gyakran az orrfolyás, tüsszentés, azt vesszük észre, hogy az orrunk nem szelel rendesen. És bár annak ellenére, hogy azt gondoljuk, mindent tudunk az orr működéséről, mégis meglepő tények derülhetnek ki ezzel kapcsolatban.

Orrunk több mint egymilliárd szagot és illatot tud megkülönböztetni (szaglásunk jóval fejlettebb, mint ízlelésünk). Az illatok eljutnak agyunkhoz, és különböző érzelmeket váltanak ki. A szagláson kívül az orrnak más, rendkívül fontos szerepe is van. Levegővételkor megszűri, melegíti és párásítja a belélegzett levegőt. Hangképzéskor az orrüreg rezonanciája is szerepet játszik. Amikor meg vagyunk fázva, bizonyos (nazális) hangokat nehezen tudunk képezni, mert az orrjárat el van dugulva.

A tüsszentés ereje egy hurrikánéval ér fel

A tüsszentés spontán reflex, melyet nem tudunk szabályozni. Szúró, csiklandó érzéssel kezdődik az orrban, ami egész testünkre kiterjed, majd a levegő robbanásszerűen távozik az orron és a szájon át, mely meghaladhatja a 180 km/h sebességet. Ez pedig valóban felér egy hurrikán sebességével.

Orrunk egyre nagyobb

Az orr az evolúció során egyre nagyobbodott, és a korral együtt növekszik. Ha megnézzük nagyszüleink fotóit, azt látjuk, az ő orruk kisebb volt, mint a miénk, és a saját orrunk is egyre nagyobb lesz, ahogy öregszünk. 97 éves korban 0,8 cm-rel nagyobb az orrunk, mint 30 évesen. Ennek oka, hogy a porcok sejtjei és a nyálkahártya szövetállománya csökken a kor előrehaladtával, emiatt az orr laposabbá válik és megnyúlik.

Japánban az orrfújást gusztustalan és illetlen dolognak tartják

Ehelyett inkább szipognak, mert azt egészségesebbnek gondolják. Pedig ha visszaszívjuk az orrváladékot, az az arcüregbe juthat, és akár arcüreggyulladást is okozhat. Az orrváladék tanulmányozása (pl. az orrpiszkálásé) sajnálatos módon, bár jól érthető okok miatt, még mindig tabunak számít.

Rossz idők járnak az orrunkra télen

A túlfűtött helyiségekben kiszárad a bőrünk. Ugyanez történik az orr nyálkahártyájával is. Ezért fontos, különösen télen, hogy gondoskodjunk a páradús levegőről, és védjük orrunkat a kiszáradástól.

Tengeri sós, langyos vízzel végezzünk naponta orröblítést. Ha hosszabb ideig zsúfolt, zárt helyiségben tartózkodtunk (pl. repülőn, vonaton) utána otthon öblítsük ki az orrunkat.

Érdemes orröblítő készüléket beszerezni, melyet akkor is használhatunk, ha meg vagyunk fázva. Diólevélteával való öblögetés kitisztítja az orrjáratokat és az orrmelléküregeket, kezdődő arcüreggyulladást kezelhetünk vele, vagy akár meg is előzhetjük kialakulását. ■

CSODÁLATOS NÖVÉNYEK

Hasznos tudnivalók és érdekességek
A bükki füvesember nyomában **című könyvből**

A **kakukkfű** javítja a vérkeringést, köptető hatású, alvópárnába téve megszünteti az alvási panaszokat. Depresszióra, étvágyjavításra egyaránt jó. Másnaposságból adódó fejfájásra is használjuk. A középkorban leprát, tetvességet kezeltek vele.

A **málnalevél** vízhajtó, összehúzó hatású, segíti az emésztést. Torokfájásra ugyanúgy használhatjuk, mint szülés megkönnyítésére. Az Egyesült Államokban a kéz és a láb vérkeringésének javítására használják egy csipet Cayenne borssal összekeverve.

A **fokhagyma** számos jó tulajdonsággal rendelkezik: vérhígító, vérnyomást csökkent, serkenti az immunrendszert, erősíti az antibiotikumok hatását. Már az ókorban ismerték: az egyiptomi piramisok építői fokhagymát kaptak erősítőül, a gladiátorok egész testüket fokhagymával kenték be.

A **pásztortáska** mindenféle vérzést csökkent, javítja az alsó végtagi vérkeringést, csökkenti a menstruációs fájdalmakat. Alkoholos kivonata, a tinktúra izomfájdalmaknál (edzés, fitnesz) nélkülözhetetlen. Az I. világháborúban gyógyszerek híján szintén vérzéscsillapításra használták.

A **zsurló** veseműködést szabályoz, csontok, körmök erősítésére használjuk. Csontritkulás esetén porrá őrölve fogyaszthatjuk. Köszvény, reuma ellenszere. Ez a növény a dinoszauroszokkal egyidős, maradványait 350 millió éves kőolajszármazékok elemzése során találták meg.

Az **apróbojtorján** hasmenésre, májgyulladásra, rekedtségre kiváló. Énekesek, dohányosok, sokat beszélő foglalkozásúak (pl. tanárok) rendszeresen fogyasztják. Szájban lévő sebeket gyógyít. Az ókorban szürke hályogra, a középkorban emlékezetkiesésre ajánlották. Az amerikai indiánok lázcsillapításra használták.

APRÓBOJTORJÁN

Lopes-Szabó Zsuzsa
SZERKESZTŐ

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