

Rendeletek útvesztőjében



Szerkeszti:
Lopes-Szabó Zsuzsa

A bürokrácia folytonosan szedi áldozatait. Ezzel minden nap szembesül, aki nyomtatványokat tölt ki, aki lejárt és aki átélt, aki érvényesít, lemond vagy eltöröl.

A gyógynövények nem járnak hivatalokba. Nevüket mi adtuk nekik, hatóságaik, személyi igazolványuk, lakcímkártyájuk és bejelentőjük nincs. Nem járnak le és nem lehet őket megújítani. minden egyes őket illető akció kizárolag emberi fontoskodás szüleménye.

Mostanában már azt sem tudják, minnek is minősülnek a világban.

Hogy melyik növény számít gyógynövénynek, azt is mi, emberek döntjük el kényünk-kedvünk szerint és rendkívül hiányos tudásunk alapján. Ők, a növények pedig egykedvűen tűrik, hogy skattyákba gyömöszöljük őket vagy kivegyük őket onnan.

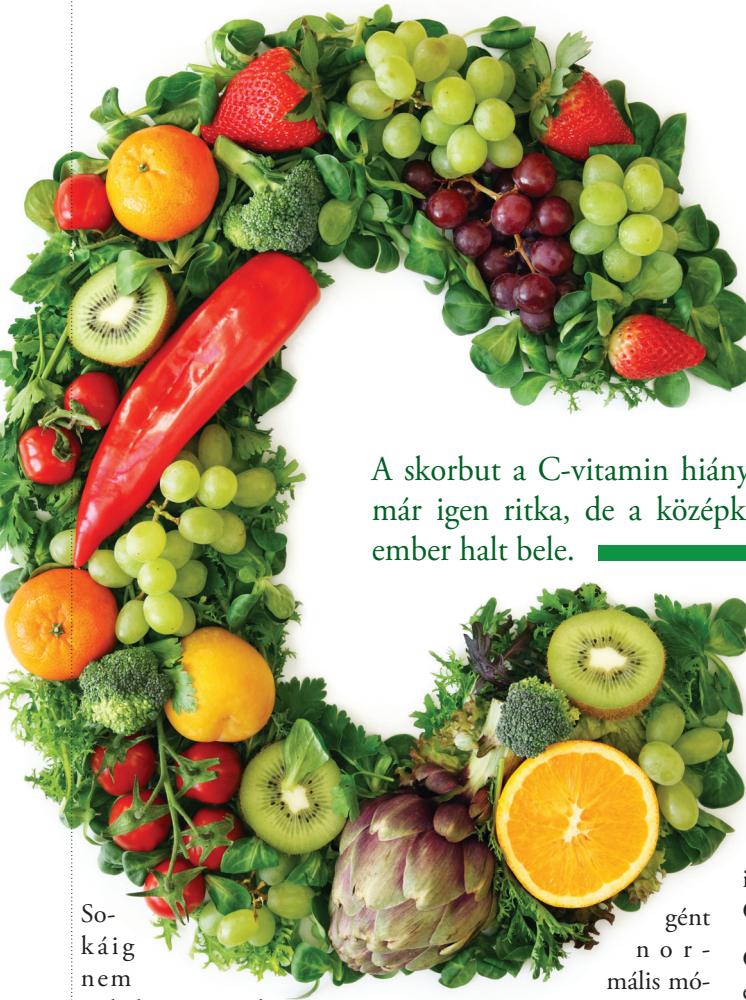
Legújabban azt sem engedi a bürokrácia, hogy elmondjuk róluk, mire is jók. Ennek, ha jól sejtem, nagyon nem örülnek. A kényes bodza biztos megharagszik, hogy senki nem tudja róla, milyen jó köhögés csillapító. A csipkebogyó dühtől pirosan mél-

tatlankodik majd immuerősítő érdemei elhallgatása miatt. Kedves Gyógynövények! **Sajnos a bürokrácia nem engedi többé, hogy a csomagoláson vagy a nevetekben utaljunk ki-válo gyógyhatásotokra.**

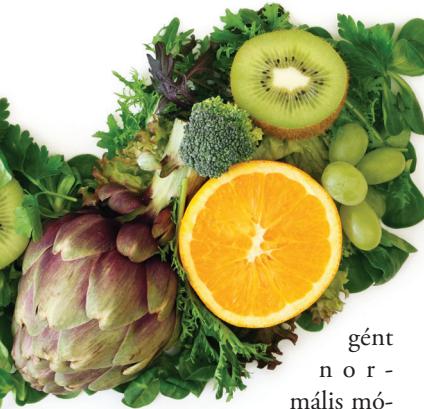
Kedves Gyógytea Fogyasztók! Töletek azt kérem, óvatosan bontsátok ki a zacskókat, nagyon csendben dugjátok közel a fületeket, hátha meghalljátok, mit mondanak ők maguk arról, mire is használhatók.

Még szerencse, hogy a növények ilyen szelídek, különben biztos kitörne a lázadás.

Túl sok és túl kevés C-vitamin



A skorbut a C-vitamin hiánya miatt alakul ki. Ma már igen ritka, de a középkorban közel egymillió ember halt bele.



Sokáig nem tudták, mi ennek a betegségnek az oka, és a megfejtés nem orvosoknak, hanem egy hajóskapitálynak köszönhető, aki narancsal etette a tengerészeit.

C-vitaminra van szükség ahhoz, hogy a szöveteinket "össz-szeragaszto", a kötőszövet fő komponensét alkotó kolla-

gent n o r -
mális módon előállítsa a szervezet. Hiányában felalazul a kötőszövet, enged a ragasztó, kihullanak a fogak, a köröközök elleni védelem sérül, majd hogynem elvenen elrothat a szervezet. A C-vitamin vízben oldódó vitamin, vagyis nem vagyunk képesek elraktározni és

rosszabb napokon előszedni, hanem folyamatosan szükséges fogyasztani, ezért hiánya elősorban azoknál jelenik meg, akik hosszú ideig nem jutnak megfelelő C-vitamin forráshoz.¹

C-vitamin "beszerezhető" élelmiszerkből (citrusfélék, zöld paprika, paradicsom, káposzta, brokkoli)

és



gyógynövényekből (csalán, csipkebogyó).

A vas felszívódásához nélkülözhetetlen.

A Béres cseppet sokan szedik C-vitamin tablettaikkal együtt, hiszen abban is van vas. Nem kell azonban tabletta, ha frissen facsart narancs- vagy citromlével, limonádéval vesszük be.

A C-vitamin levegőn és hő hatására elbomlik, ezért a felvágott citrom, narancs hamar veszít táptértekéből. Ha forró teába teszünk citromot, csak az íze marad meg, C-vitamin tartalma elvész. Főzéssel is vesztünk belőle, ezért a kevésbé drasztikus párolást (kukta, gyorsfőző) vagy a mikrohullámú sütőt ajánlják a zöldségek elkészítéshez. Előbb forrósítuk fel a vizet, csak akkor tegyük bele a zöldségeket. Az is károsítja az élelmiszereket, ha sokáig mossuk vagy ázni



hagyjuk.

A csalán azért fantasztikusan jó gyógynövény, mert benne együtt van meg a vas és a vas felszívódásához szükséges C-vitamin. Ezt forrázással készítjük. A C-vitaminban szintén gazdag csipkebogyóból viszont hideg vizes áztatással nyerünk finom, savanykás, üdítő teát, ami egyben immunrendszerünket is védi.

A C-vitamin hiány bőr alatti vérzéseket, általános gyengeséget, a fogíny megduzzadását, a fogak kihullását, sebek lassú gyógyulását okozza. Túlzott fogyasztásának hatása még nem tisztázott. Mivel sok antioxidáns van benne, ezért a rák, a tüdőbetegségek, a megfázás, szemhályog és memória-

vesztés esetén használják nagy dózisban. Ha hányingert vagy hasmenést okoz, abba kell hagyni nagy adagban való fogyasztását, egyébként általában nem káros a szervezetre.





Sok vizet iszunk

Víz nélkül nincs élet, mindenki tudja. Ha azonban másfél liternél többet iszunk egy nap, vészesen lecsökkenhet a só a szervezetünkben, ami szédiálishez, izomgörcsökhöz, kiszáradáshoz, hosszú távon túl alacsony vérnyomáshoz vezet.

Sokat beszélünk a problémáinkról

Beszélni, kibeszélni, megbeszálni, kommunikálni fontos. Ha azonban szüntelenül panaszunk barátainknak, ismerőseinknek, ha rágódunk és elemzünk, akkor nyugtalanok, idegesek, feszültek leszünk, mely depresszióhoz is vezethet. Ahelyett, hogy a problémára figyelnénk, inkább a megoldáson gondolkodunk.

Káros jó szokások

Sokszor gondolkodás nélkül teszünk dolgokat, anélkül, hogy tudnánk, valóban jót teszünk-e magunknak.

Íme néhány példa:

Sok vitamint szedünk

A vitaminok persze fontosak, létfontosságúak. A kiegyszűlyozott táplálkozás azonban tartalmazza mindenöt, amire szüksége van a szervezetnek. Fölösleges, néha egészségtelen külön tablettakat szedni. Egyes tanulmányok szerint egyenesen káros az egészségre túl sok ásványi sót (vasat, magnéziumot, cinket) vagy multivitamint, B6 vitamint és folsavat fogyasztani.

Nem eszünk elég zsíradékot

Karcsúságuk érdekében egyesek igyekeznek mindenféle zsíradékot száműzni a táplálkozásból, ami helytelen. A zsírtalan ételekből ugyanis hiányoznak például a fontos omega-3 és omega 6 zsírsavak, amelyek a szardíniában, a dióban, mogyoróban, lenmagban találhatók, és amelyeknek koleszterin- és vérnyomás csökkentő hatásuk van. Telítetlen zsírsavakra mindenki-nek szüksége van!

Tartunk a naptól

Télen nem túl nagy a kockázata annak, hogy leégünk, de ilyenek nyáron sem mernek napra menni az UV sugárzástól való félelem miatt. Pedig a napfényből nyerhető D-vitamin hiánya csontritkulást okozhat, ugyanis a kálcium csak ennek segítségével épül be csontjainkba. Napi 10 perc napon való tartózkodás elég ahhoz, hogy elkerüljük ezt a betegséget, még akkor is, ha csak arcunkat éri a fény. A napfény egyébként is fontos: felvidít, jobb hangulatra derít bennünket, a betegségek is jobban gyógyulnak a fény hatására.



Rákkutatás

Egy új tanulmány szerint az aszpirin napi szedésével megelőzhetők az emésztőrendszer rákos megbetegedései

Több mint száz éve, a felfedezése után újra virágkorát éli az aszpirin. Molekulája eredményesen csökkenti a lázat és a fájdalmat, véralvadást gátoló hatása van, és újabban az is kiderült, hogy bizonyos típusú rákos betegségek esetén is hatásos.

Ha naponta szedi valaki alacsony dózisban az aszpirint 10 éven keresztül, jelentősen csökken az emésztőrendszeri rák kialakulásának az esélye – közölte a *Annals of Oncology* című orvosi szaklap.

“Az aszpirin rákmegelőző hatása már régóta ismert, de a mostani tanulmányig nem tudtuk, hogy fogysztásának több-e az előnye, mint a hátránya” – jelentette ki Jack Cuzick professzor, a londoni Queen Mary egyetem igazgatója.

A kutatók csoportja megállapította, hogy a 10 éven keresztül

napi 75-100 mg-os dózisban szedett aszpirin 35 %-kal csökkenti a vastagbél rák kialakulását és 40 %-kal a túlélési esélyeket. A nyelőcső rák esetében 30-35% a csökkenés, a legjelentősebb pedig gyomorráknál volt tapasztalható. Itt a túlélési esély 50%-ra tehető, a betegség kialakulása pedig szintén 30 %-os csökkenést mutat.

Ezek mellé a pozitív hatások mellé nem kívánatos hatások is társulnak. Ugyancsak a fent említett tanulmány szerint a 60 évesnél idősebb korosztálynál az aszpirin fent leírt szedése mellett megnőtt a gyomorvérzések száma (2,2 %-ról 3,6 %-ra). “A kérdés felvetődik: kell-e ajánlani az aszpirit az egészséges embereknek is a nem kívánatos hatások ismeretében?” mondja Pierre-Laurent Puig, aki a párizsi Georges-Pompidou kórházból onkológus professzor.

Ha nem is mindenkinél, de

egyes nagyobb kockázatnak kitett csoportoknak feltétlen ajánlott az aszpirin napi szintű fogysztása. Cuzick professzor szerint ha az 50-65 éves korosztály minden nap szedné az aszpirint legalább 10 éven keresztül, 9 %-kal csökkenne a rákos betegségek, az agyvérzések és a szívinfarktus veszélye a férfiaknál és 7 %-kal a nőknél. Ez még akkor is figyelemreméltó adat, ha tudjuk, hogy Cuzick professzornak érdekeltségei vannak a Bayer gyógyszergyárnál...amely előállítja az aszpirint.

Vajon háyan tudják, hogy az aszpirin molekuláját oly sok más gyógyszerével együtt gyógykönyvből nyerjük? A fűzfákéregből, később a hazánkban is bőségesen termő réti legyezőfűből azonosított majd kémiai-lag előállított szalicilsav az alapja ma is az aszprinnak.

Ezt a nagyszerű molekulát is a természettől kaptuk.



Gyuri bácsi hitvallása

Magát csak füvesembernek szereti hívatni, pedig még tiszteletbeli professzori címe is van. Fitoterapautának is ritkán tituláltatja magát, ő leginkább a népi gyógyító elnevezést kedveli.



A népi gyógyítás kifejezés sajnos enyhe negatív zöngével bír egyesek fülében, mióta az előző rendszerben egyenlő szinten emlegették a babonával és tudatlansággal. Pedig a népi gyógyítás abból a tapasztalatból szerezett bölcsességből táplálkozik, melyhez minden jában hozzáteszünk, mikor elmondjuk, mikor mitől lettünk betegek vagy mitől gyógyultunk meg.

Orvosi, kissé cinikus meghatározás: egészséges az az ember, aki nem lett elég alaposan kivizsgálva...

Ha az egyensúly és jólét állapota megbomlik, akkor leszünk betegek. Elsősorban tehát az egyensúlyra kell vigyázunk, és ezt megtehetjük helyes életmóddal, mozgással, megfelelő táplálkozással és a

gyógyin övények segítségével.

Gyuri bácsi minden évben készít egy egész-ségvédő naptárat, ahol

- Egészségesek szeretünk lenni.
Ennek az állapotnak többféle definícióját is ismerjük:
 - a teljes testi, szellemi és szociális jólét állapota, nemcsak a betegség hiánya (WHO)
 - dinamikusan változó egyensúlyi állapot
 - a szervezet alkalmazkodó képessége a természeti és társadalmi környezet változásaihoz

szinte kézenfogva vezeti az olvasót egész évben tanácsokat adva, mikor mit igyon, mit tegyen, hogy elkerülje a betegségeket.

Ha beteg az ember, orvoshoz meg. Az orvos pedig orvosságot ír fel nekünk, mi másit is várhatnánk el tőle, amit aztán kiváltunk a patikában, azután beszedjük. Fel sem merül sok emberben, hogy nem ott kéne kezdeni a dolgot.

Ha nem szaladunk azonnal az orvoshoz, hanem otthon kúráljuk kisebb nyavalányainkat, időt és fáradásot takarítunk meg magunknak és a túlterhelt egészségügynek. **Hiszen a betegségeket a népi gyógyászat jóval a hivatalos orvoslás megjelenése előtt is kezelte ezzelazzal, változó eredmé-**



nyes-
seggel. (Ma sincs ez másként,
a tablettaik sem mindenható-
ak). Gyuri bácsi abban hisz,
hogy ezt a népi tudást őrizni
kell és át kell adni nemzedék-
ről nemzedékre. Az ő szellemi
és fizikai frissesége az ékes példa
arra, miyen hatásosak ezek
a kipróbált gyógymódok.

A **fokhagyma**, mindenki

tudja, természetes an-
tibiotikum és kiváló
vérhígító. Az **almaecet**
önmagában is oldja az
erekben a mészlerakódá-
st, az almaecetben
áztatott fokhagyma
pedig még hatéko-
nyabban pucolja ki ere-
inket (receptje megtalálha-
tó honlapunkon):

[www.gyorgytea.hu/
gyogynovenyek-betegsegekre](http://www.gyorgytea.hu/gyogynovenyek-betegsegekre)

meszesedés címszó alatt). Nagyanyáink **citrommal**, **mézzel**, **hagymával** gyógyították a meghűléses betegségeket, és azokra ma sem tudunk jobb módszert. A nyers **paradicsom** jó lázcsillapító. A mellkasra borogatásként meleg **lenpakolást** tettek annak idején, mely oldotta a nyál-

kalerekódást. Langos, **sós vízzel** kell gargarizálni, ha fáj a torkunk. A **gyógynövények** használata is a népi tudásban alapul. A **bodza** lázcsillapító, a **kökényvirág** hashajtó, a **kamilla** gyulladáscsökkentő, a **diólevél** vírusölő, a **menta** puffadás-gátló és étvágycsípítő, a **kakukkfű** elmulasztja a köhögést-folytathatnám a sort. Elődeink tudták, hogy sok kicsi és bosszantó betegségnek van meg az ellenszere a gyógyfűvekben, keressük mi is előbb azokat, mielőtt a drasztikusabb hatású orvosságokhoz folyamodnánk.

Nagy kár lenne kidobni ezt a kincset érő tudást, tanácsolom Önöknek, kövessék Gyuri bácsi példáját és tanításait.

Elsősegély cukorbetegeknek

Nem minden részeg az, aki az utcán rosszul lesz!



Sokszor szándékosan nem hajolunk le az utcán az ott fekvő emberhez, azt gondoljuk, részeg, kábítószeres, stb. Pedig lehet, hogy cukorbeteg és gyors segítségre van szüksége.

Kettes típusú cukorbetegek szervezete nem tud elegendő inzulin hormont előállítani vagy nem tudja azt feldolgozni. Ez azt eredményezi, hogy

a vér cukorszintje megemelkedik, és ez hosszú távon komoly szövődményeket okozhat - például szívbetegségeket, vakságot, veselégtelenséget, rossz vérkeringést.

A magas vércukorszint jelei a

- fáradékonyúság,
- fejfájás
- szomjúság
- bőséges vizelet
- homályos látás.

Amit MINDEN cukorbetegnek tennie kell:

Fontos, hogy ön, egész kör-

nyezete, barátai, családja, kollegái felismerjék a túl magas (hiperglikémia) vagy túl alacsony (hipoglükémia) vércukor szintjeit.

A vércukorszint hirtelen is leeshet. A hipoglükémia kezdeti jelei:

- gyengeség, remegés, rázkódás
- izzadás
- szédülés, fejfájás, a koncentráló képesség elvesztése
- idegesség, sírás
- éhség
- a száj és nyelv zsibbadása



Ha nem veszik észre vagy nem megfelelően kezelik, akkor

- koordináció elvesztése
- zavaros beszéd
- zavarodottság
- eszméletvesztés

következhet be. Ha bármielyiket tapasztalja ezek közül a jelenségek közül, azonnal gondoskodni kell a vércukor szint emeléséről.

Ezt így lehet megtenni:

- 5-7 zselés cukorka
- 3 teáskanál cukor vagy méz
- fél üveg cukros üdítő
- 2-3 szőlőcukor tabletta elfogyasztása.

Ha a magas vércukorszint (hiperglikémia) fent említett jeleit észreveszi magán, azonnal forduljon orvosához. Ennek a kockázata nagyobb a következő élethelyzetekben:

- kezeletlen cukorbetegség
- betegség, fertőzés, stressz
- bizonyos gyógyszerek (pl. szteroidok)
- kevés mozgás
- túl sok cukor fogyasztása

Ellenőrizze vércukor szintjét rendszeresen! Ez a legjobb módja, hogy a betegséget kezelní tudja.

Utazáshoz tanácsoljuk:

- Viseljen ismertető jelet (pl. karperec) magán arról, hogy cukorbetegsége van.
- Legyen a zsebében szőlcukor vagy más gyorsan oldódó szénhidrát forrás.
- Mindig legyen önnél tartályk ennivaló a váratlan helyzetekre, pl. száritott gyümölcs, keksz, müzli szelet.



Fecskefű

Vérehulló fecskefű
Chelidonium majus



1. Eredet, botanikai leírás

Évelő, lágy szárú, gyakori előfordulású növény, amely a mákfélék (Papaveraceae) családjának tagja. Hajtása az 1 m-es magasságot is elérheti, felső részén gyakran elágazik. Sárga virágai májustól a fagyokig folyamatosan nyílnak. Sérülés esetén a növény minden része narancssárga tejnedvet fakaszt.

2. Hatóanyaga

A drogok mintegy 30-féle alkaloidot tartalmaznak. Ezek az anyagok a levegőn gyorsan megbarnuló, sötétsárga tejnedvben találhatók, ezért olyan hatásos külsőleges alkalmazása a szemölcsök irtására.

3. Története

A növény latin neve görög

eredetű, azt jelenti, fecske. Ókorai szerzők feljegyzései szerint a fecskék a friss növényből egy csepp sárga nedvet cseppentenek a fiókáik szemébe, hogy hamarabb kinyíljön. Talán logikusabb magyarázat, hogy a fecskék viszszatérvével bújik elő a növény, lehet, hogy magyarul is ezért nevezzük fecskefűnek. Az alkimisták a bőlcsek kövénék kereséséhez használták és égi ajándéknak tartották. Paracelsus a növény sárga nedvét vértisztítónak, virágát epehajtónak használta.

4. Gyűjtése

Virágzáskor, május-júniusban gyűjtjük föld feletti virágos hajtását (*Chelidonium herba*). Gyöktörzsét (*Chelidonium rhizoma*) alkalmasabb összel gyűjteni a magasabb ható-

anyag-tartalom miatt.

5 kg friss herbából, 3 kg friss gyöktörzsből lesz 1 kg száraz drog.

5. Gyógyhatásai

A levélből forrázatot készíthetünk, ami sebekre borogatás-ként használható.

A gyökér gyógyhatása erősebb, mint a virágos száré.

Leginkább külsőleg használjuk. Mivel a mákfélék családjába tartozik és narkotikumot tartalmaz, hosszan tartó fogyasztása emésztési, idegi, légzési rendellenességeket, szívpanaszokat okozhat. Friss állapotban kizárolag a homeopátia használja. Szárítva is csak nagyon óvatosan szabad használni az előírt dózist (fél teáskanál száraz növény 1 liter vízhez) soha nem túllépve. Erős epehajtó, megnégyszere-



zi az epeváladék mennyiségeit. Májgörcsre és húgyvezetékre nyugtatólag hat. Nyugtatja a hörgőket és a bélrendszeret, méregtelenít és erősíti az immunrendszeret. De ezekre a bajokra vannak ugyanilyen hatásos és kevésbé veszélyes gyógynövények, inkább azokból készítsenek gyógyteát belső fogyasztásra.

6. Felhasználása

Gyógyteáját belsőleg nem ajánlom.

Külsőleg szemölcsökre, tyúkszemre, bőrkeményedésre alkalmazzuk. Hogy eredményes legyen a használata, a szemölcsöt lemossuk szódabikarbónás vízzel, és utána bekenjük a friss növényből nyert sárga nedvvel. Nyílt sebrelésre nem alkalmazható!

Kivonatot is készíthetünk belőle 10 gramm összemorzsolt fecskefűvel, 250 ml alma-

ecettel. Összekoverjük, egy hónapig fénytől védett helyen állni hagyjuk, minden 2-3 nap felrázzuk. Leszűrjük, naponta kétszer bekenjük a szemölcsöt vagy leragasztjuk a folyadékba márrott sebatapasszal, amit egy hétag naponta cserélünk. Ezt az oldatot epetisztításra is használhatjuk. Napi 5 cseppet egy fél pohár vízben feloldva igyunk meg étkezés előtt egy héten keresztül.

Alkoholos készítményhez a gyökeret is használhatjuk. A frissen szedett gyökereket megmossuk, kb. 1 cm-es darabokra vágjuk, felöntjük

gabona-szesszel, két hétag szabahő-mérsklelen-

érleljük. Naponta felrázzuk, utána leszűrjük. Napi három mokkáskanálnyit igyunk belőle étkezés előtt a máj és a hasnálmirigy működésének serkentésére, miómára, immunerősítésre. 4 hétnél tovább nem alkalmazható ez a módszer!

7. Kutatások

Rákellenes szert is készítettek belőle a XIX. században. Az óta tudjuk, hogy a rákot nem gyógyítja, de az áttétek kialakulását késleltetheti.

8. Figyelmeztetés:

Várandósság idején használata minden különböző, minden belsőleg, minden belsőleg tilos!





Az alábbi fordítás egy gyönyörű természetfilm szövege, melyet a Conservation International készített. Nézzék meg ezen a címen:
www.youtube.com/watch?v=WmVLcj-XKnM

Julia Roberts hangja:

Ezt mondja a Természet



Több mint 4,5 milliárd éve
vagyok itt, a Földön.

Huszonkétezer-ötszázszor
régebben, mint te.

Nincs szükségem az emberre. Az embernek van szüksége rám.

A jövőd tőlem függ. Ha gyarapszom, te is gyarapszol.
Ha hanyatlom, te is hanyatlasz.

Időtlen idők óta itt vagyok.
Nálad nagyobb teremtményeket
tápláltam, és nálad

nagyobb teremtményeket
ítéltem halálra. Az ÉN tengereimen, az ÉN termőföldemen, az ÉN folyóimon, az ÉN erdőimen múlik, hogy elpusztítanak vagy életben hagynak.

Hogyan éled az életed nap
mint nap, tisztaelsz engem
vagy nem, nem számít. Így
vagy úgy, a tetteid meghatározottak a végzeted.

De nem az enyémet.
ÉN a természet vagyok.
ÉN mindig itt leszek.

ÉN minden fejlődöm.

És te?



1054 Budapest, Bank utca 4.

3557 Bükkzentkereszt, Kossuth utca 33. Telefon: (46) 390-278

www.gyorgytea.hu, www.diabess.hu