HÍRLEVÉL
Györgytea
VII. évfolyam 3. szám
2011. ŐSZ
A Bükki Füvészmester és Népgyógyászati Egyesület lapja

Szerkeszti:
Lopes-Szabó Zsuzsa

Betakarítás

Vége a nyárnak, nem lesz már az idén kánikula, bágyadtabb a napsugár, és eljött az ősz, a betakarítás ideje. Eltesszük a körtét, almát, szőlőt, a répát és a krumplit jó hűvös, száraz pincébe, hogy aztán télen legyen mihez nyúlnunk. És begyűjtöttük már a következő évre szükséges teamennyiséget is gyógynövényekből.

A természet azt adja és úgy, ahogyan éppen kedve tartja. Az idén nem sok galagonyát adott, szűkmarkúan bánt a szurokfűvel, viszont bőkezűen mérte az aranyvesszőt, a macskamentát és a somkórót. **Gyuri bácsi tapasztalata szerint azért van sok egyes növényekből, mert nagy szükségünk lesz rájuk jövőre, tehát több megfázásos és felső légúti betegségre, gyakori máj-és epepanaszokra számíthatunk.**

Ez nem jó hír. Viszont ha nem termett sok szurokfű, akkor kevesebb bajunk lesz a mirigyrendszerünkkel, ha nem kell majd annyi galagonya, akkor a szívünk is rendben lesz. Ajánlom azért ezeket a növényeket is a betegségek megelőzése, az egészség megőrzése érdekében.

Hogyan kell fogyasztani a gyógyteákat, megtudhatják 2012-es gyógynövény naptárunkból. A tavalyihoz hasonlóan az idén is készítünk olyan kapaszkodót, melynek segítségével egész évben egészségesek maradhatnak. Majd minden napra találnak tanácsot arra nézve, milyen teát igyanak az évszaknak és a szerveik működésének megfelelően. A naptár az idén kisebb méretű és reményeink szerint praktikusabb lesz. Október közepétől keressék irodáinkban és honlapunkon.

Önöknek csak annyi dolguk lesz majd, hogy napirendünk részéve tegyék a gyógynövények használatát. A munka nehezét mi már elvégeztük.

Közellenség a cukorbetegség

A diabétesz „olyan csendes járvány, amelynek felbecsülhetetlen mértékű emberi, társadalmi és gazdasági következményei vannak”.

(L. Lazouras, ENSZ, 2006.)

A világon 2007-ben 246 millió cukorbetegről tudtak. Évente 3,8 millió ember hal meg a diabétesszel összefüggésben.

Magyarországon naponta 2 cukorbeteg megvakul, és naponta 7 cukorbetegnek amputálják a lábát. Míg 2006-ban a lakosság 6,6%-a volt cukorbeteg, addig 2025-re várhatóan a lakosság 11,2%-a lesz az.

Ma hazánkban kb. félmillióra becsülik a cukorbetegek számát - pontos statisztika nem áll rendelkezésre. Ebből közel 150 ezer ember követ speciális diétát, közel negyedmillió szed tablettá(ka)t, és mintegy 130 ezer cukorbeteg használ inzulint.

Valószínűleg még közel félmillió embert érint a cukorbetegség „előszobájának” is nevezhető állapot, a csökkent glükóztolerancia állapota. Ezért óriási a jelentősége annak, hogy tudatosuljon a társadalomban: amennyiben a kockázati tényezőket nem kezelik megfelelően, a cukorbetegség végzetes kimenetelű szív- és érrendszeri betegség lehet. A hazánkban lévő cukorbetegek számát pontosan meghatározni nem lehet, mivel ezt a betegséget (orvosi nevén diabétesz mellitusz) központilag nem regisztrálják.

Különböző módokon becsülik, hogy mennyi lehet az ismert és nyilvántartott betegek száma.

Egy 2008–2009 -ben végzett országos szintű, reprezentatív felmérés eredménye az lett, hogy a 20 és 69 év közötti lakosság körében 7,5 százalék volt a 2-es típusú diabétesz előfordulási gyakorisága. A cukorbetegségnek azonban van előállapota, amelyet prediabétesznek is neveznek.

Ebben az állapotban még működik a hasnyálmirigy, de már nem kielégítően, már nem tudja elég jól bejuttatni a sejtekbe a cukrot. A sejtek ellenállnak az inzulinnak, ezért is nevezik ezt az állapotot inzulin rezisztenciának. ennek a hatása: a sejtek „éheznek", és rosszul dolgoznak. A cukor pedig a vérben marad, és ez az állapot akár évekig is eltarthat.

A szervezet még több inzulin termelését követeli a hasnyálmirigytől, amely végül elfárad és beadja a kulcsot.

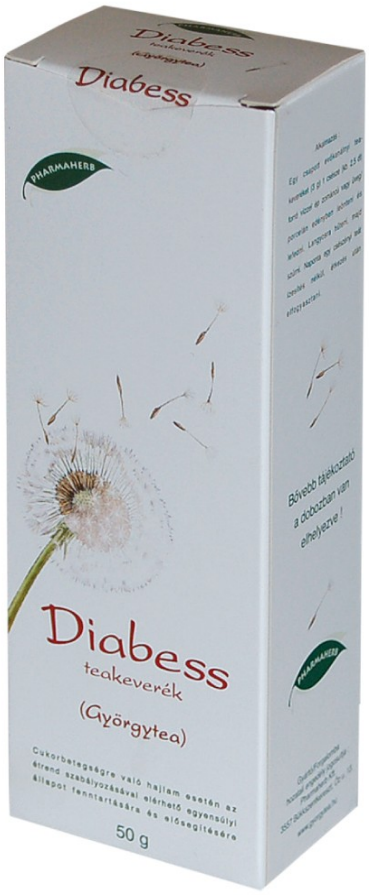
Hogyan lehet ezen segíteni? Sajnos, a diabétesz nem gyógyítható, de ennek ellenére sokat tehetünk az állapotunk megőrzéséért: a táplálkozással, a testmozgással, rendszeres önellenőrzéssel és a gyógyszeres kezelés betartásával.

A glükóz intolerancia igen elterjedt és még a cukorbetegségnél is ritkábban diagnosztizált állapot. Pedig ilyenkor még visszafordítható és végleg elkerülhető a cukorbetegség.

- **testsúlycsökkenéssel.** Ha csak 5 kg-ot fogyunk, már 61 %-kal csökkentjük a cukorbetegség kialakulását! Egy 8 hetes, 600 kalória/nap féle diéta végleg megszabadíthat a betegségtől, állítják a Newcastle University tudósai a legfrissebb kutatási eredmények alapján. Ha csökken a zsír a hasnyálmirigyben és a májban, az inzulin termelés visszaáll a normálisra.
- a helytelen táplálkozási szokások átalakításával (több rost, minden étkezésnél)
- kevesebb cukor, kevesebb zsír
- minden nap 2 evőkanálnyi telítetlen zsír (olívaolaj vagy repceolaj)
- naponta 5 gyümölcs
- néhány szem mogyoró, mandula vagy dió minden nap, az étkezések között
- több hal, kevesebb hús, kevesebb tejtermék
- több magnézium: szója, teljes kiőrlésű gabonák, fehér bab, datolya, barna rizs, lencse
- több testmozgás: napi 1 óra séta + heti 1-2 aktív sport vagy konditerem.

Na és persze ott vannak a gyógynövények!

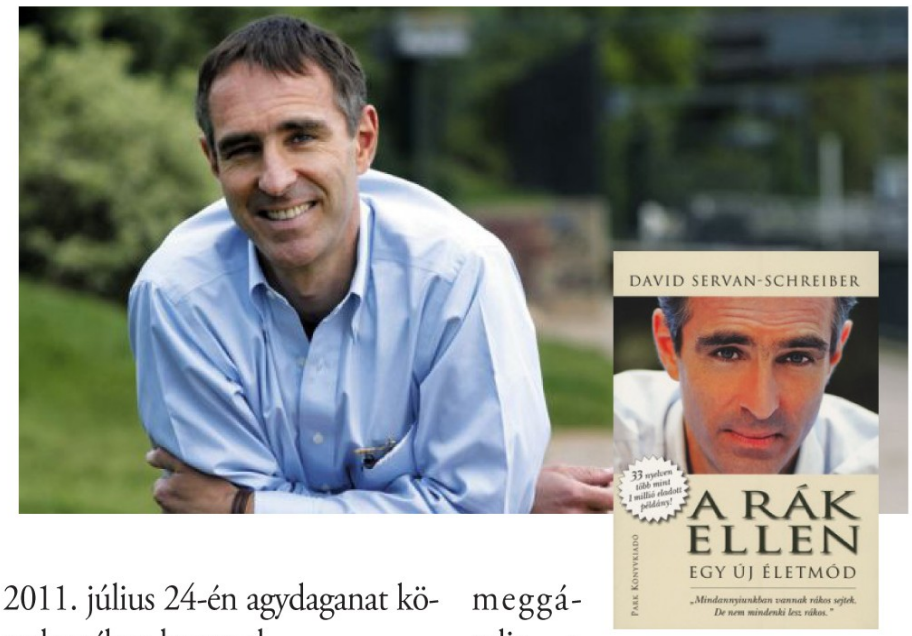
Fogyasztó gyógynövények az akác, a katáng, a gyújtovány-



fű, a veronika, a tyúkhúr. Testsúlyt csökkent a Karcsúsító teánk és a Tisztító teakeverékünk. Ha pedig már magasabb a cukorszint, ajánlom a Diabess-Györgytea fogyasztását. Róla mindent megtudhatnak a **www.diabess.hu** honlapon.

A rák ellen

Dr. David Servan-Schreiber francia tudós, kutató orvos az egyik legismertebb rákellenes könyv írója.



2011. július 24-én agydaganat következtében hunyt el.

Való igaz, a rákot ő sem tudta legyőzni. De története jó példa arra, hogy mi mindent tehetünk mi magunk e félemetes betegség leküzdésében.

31 éves volt, elhivatott orvos, neurológus, mikor kiderült, rosszindulatú agydaganata van. A szokásos kezelések és a műtét után megkérdezte onkológusát, mit tehet, hogy a rák ne térjen vissza. Az orvos azt mondta: csak folytassa előbbi életvitelét, nem számít, mit változtat. Néhány évvel később a rák valóban kiújult. Ekkor határozta el, hogy kezébe veszi a sorsát.
Orvosként meglehetős mélyen sikerült beleásnia magát a témába.

Megtudta, hogy mindnyájan hordozunk rákos sejteket, még ha csak néhányat is. Van természetes védekező rendszerünk is, hogy ezek nehogy elszaporodjanak és agresszívvá váljanak. Ilyen védekező rendszer az immunrendszerünk, mely meggátolja a gyulladások kialakulását és csökkenti a daganatokhoz vezető erek számát, a vérellátást. Azt is megtudta, hogy vannak élelmiszerek, melyek rákellenes tulajdonságokkal rendelkeznek.

A kutatásból könyvek születtek, legismertebb a *Rák ellen -Egy új életmód (Anticancer- A New Way of Life)* című, mely magyarul is megjelent.

Ebben arról ír, hogy

- a nyugati típusú táplálkozás betegségek melegágya
- a cukorfogyasztás és a stressz kedvez a ráknak
- a be nem gyógyult sebek, fertőzések megakadályozzák az egészség helyreállítását
- a testmozgás, a jóga és a meditáció segíti a szervezetet a rák legyőzésében.

Tanácsokat ad, hogyan csökkenthetjük a környezet káros mérgeit, hogyan billentsük helyre lelki egyensúlyunkat, és végül arról beszél, hogyan kell együtt használni az akadémiai és az alternatív gyógymódokat.

Ez a bátor és elhivatott tudós 20 évig harcolt a rákkal. Példája mutatja, hogy a gyógyításban a betegnek aktívan részt kell vennie, mindent meg kell tennie magának is, hogy meggyógyuljon.

Ha minden rákos beteg meghosszabbíthatja 20 évvel az életét az ő tanácsai segítségével, Dr. David Servan-Schreiber nem élt hiába.

A Napkirály feneke

1686. februárjában XIV. Lajos francia király egy igen kényes helyen növekvő furunkulustól szenved. Orvosai lemosásokkal gyógyítják, amiket a király hősiesen tűr. A furunkulus eltűnik, ám a kenőcsök és borogatások ellenére hamarosan újra megjelenik.

Így aztán a királyi borbély segítségét kéri az Udvar, aki bemetszést hajt végre a nemes hátsón. Azután egy másodikat, egy harmadikat... úgy tűnik, a királyi sipoly gyógyításához radikálisabb eszközre van szükség, jelenti ki a borbély. Az orvosok nem értenek egyet a jelentéktelen lakáj javaslatával, és továbbra is a szokott módon, kenőcsökkel és borogatással kezelik a királyt. Akinek végül is elege lesz a fájdalomból, és borbély véleményét kéri.

Ő pedig előáll javaslatával egy radikális beavatkozással kapcsolatban A király beleegyezik a műtétbe azzal a feltétellel, hogy a borbély előzőleg „gyakorlatot szerez".

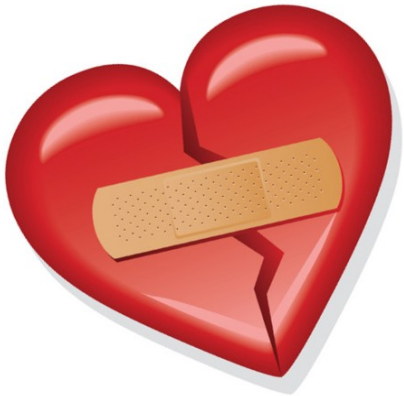
Furunkulusban nincs hiány a 17. századi Franciaországban. Prostituáltakon, koldusokon „gyakorol" a borbély, a műtétek nem egyszer halálos kimenetelűek. Ugyanazon év november 18-án a királyt végül megoperálja Charles-François Félix, a bátor borbély. A műtét fényesen sikerül, egy hónappal később a király végleg gyógyultnak tekinthető. Hálából aranynyal és ajándékokkal jutalmazza a királyi fenség az egyszerű borbélyt.

Ő azonban mást kér: hogy a király szervezzen speciális oktatást abból a célból, hogy „végleg szétválasztódjon a borbélyság a sebészettől".

A király beleegyezik. Innentől számítjuk tehát, a királyi hátsónak köszönhetően, a modern sebészet kezdetét.

Ces histoires insolites qui ont fait la médicine (Jean-Noël Fabiani 2011)

„Szeresd a szíved”



Néhány egyszerű életmódbeli változtatással védheti szívét, a test motorját.

Tegye le a cigarettát

A dohányzás növeli a vérrögök kialakulását, csökkenti az erek rugalmasságát, ami infarktushoz, agyvérzéshez vezethet. A leszokás után 1 évvel felére csökken ez a kockázat, 15 év után pedig csak annyi a kockázat, mint azoknál, akik sosem dohányoztak.

Mozogjon

A rendszeres testmozgás csökkenti a vérnyomást, megelőzi a magas vérnyomás kialakulását. Elkerülhető így az elhízás, a magas koleszterinszint.

Figyelje, mit iszik

Egy vagy két kis pohár vörös bor jót tesz a szívnek, növeli a „jó” koleszterin (HDL) szintjét. Ennél többet inni nem szabad, az alkohol növeli a vérnyomást.

Csökkentse a feszültséget

Kicsi stressz nem árt, de ha túl sok az aggodalom és a félelem, az árt a szívnek. Tanuljon meg

relaxálni, lazítani, esetleg jógázzon, ha érzi, hogy ideges.

A sófogyasztásra is figyeljen

A sok só magas vérnyomáshoz vezet, ami szívbetegségek kialakulását hozza magával. Napi 3 gramm (egy mokkáskanálnyi) sónál többet ne fogyasszon. Vigyázat, a kenyérben, készételekben, még a fagyiban is van só, ezt be kell kalkulálni a napi mennyiségbe.

Kerülje az elhízást

A súlyfölösleg növeli a koleszterinszintet, a vérnyomást és így a szívbetegségek kockázatát. Egyen kevesebbet és hagyja el az üres kalóriát tartalmazó ételeket (kekszek, sütemények, cukrozott italok). Helyettük egyen több friss gyümölcsöt és gabonaféléket, igyon gyógyteákat.

5 szívből jövő jó tanács:

- hagyja otthon az autót, gyalog menjen, ahová csak lehet
- sétáljon minden nap 20 percet
- táncoljon! Lehet otthon is, egyedül is, egy jó zenére a rádióban vagy a cd lejátszóban
- vegye le a sótartót az asztalról
- a lift helyett válassza a lépcsőt

Éljenek a férfiak!

Mit tehetnek a férfiakért a növények? Hajhullásra a csalánteával való öblítést ajánlom. Lelki egyensúlyuk érdekében igyanak rendszeresen citromfű teát. A kényesebb témákhoz pedig keressék Gyuri bácsi Férfiak teája gyógynövény keverékét, melyet férfitársainak készített.

Beszélünk róluk, szeretjük őket, néha zsörtölődünk velük, máskor becézgetjük őket-de nem tudunk nélkülük élni. A nők gondjaival vannak tele az újságok, a tévé és a reklámok, de mi van szegény, szegény férfiakkal?

Pedig nekik is vannak gondjaik: félnek az öregedéstől, a kopaszodástól, az elhízástól, az intellektuális és szexuális teljesítményük csökkenésétől, attól, hogy már nem találjuk őket hódítónak.

Hogyan maradhatnak fiatalok, egészségesek és szépek a férfiak?

Mozgás

Ha nem jártak eddig sportolni, itt az ideje. Bármely korban bele lehet fogni, bármely formában. Idősebb korban legjobb a séta, de még az izomépítést is el lehet kezdeni, persze módjával. Az izomállomány csökkenése elhízáshoz, eséskor csonttöréshez vezet.

Étkezés

Férfiaknak is fontos a diétára figyelni, hogy jó formában maradhassanak. Idősebb korban kevesebb kalóriára van szükség, amit leginkább zöldségekből és gyümölcsökből tanácsos bevinni, kerülni kell a zsíros ételeket, a sok fehérjét, a túlzott vörös hús fogyasztást. A dohányzás komoly szív-és érrendszeri betegségekhez vezet, a túlzott alkoholfogyasztás károsítja a májat és az agysejteket.

Lelki egyensúly

A nyitott szellem, a kreativitás, az érdeklődés új dolgok iránt segít elkerülni a szellemi leépülést, az Alzheimer kórt. Fejtsenek keresztrejtvényt, járjanak társaságba, kiállításokra, előadásokra. Csatlakozzanak valamilyen klubhoz. Kezdjenek el sakkozni, ultizni. Utazzanak. Olvasás nélkül ne teljen el napjuk: lelkük egészsége érdekében olvassanak minden nap.

Szex

Mindenki az erejének és kedvének megfelelően. A hálószobai testgyakorlatok kellemes módon őrzik meg a fizikai és szellemi erőnlétet. Egyes élelmiszerek, illóolajok stimuláló hatásúak. Egyenek sok gyömbért, zellert, tojást, enyhén csípős fűszereket, használják a narancsvirág, jázmin, a szantálfa vagy a rozmaring illóolaját.

Prosztata

50 felett ajánlatos legalább évente ellenőrzésre járni, különösen, ha a gyakori éjszakai vizelések rendszeressé válnak. A jóindulatú prosztatagyulladás könnyen kezelhető, de könnyen rosszindulatúvá is válhat, érdemes odafigyelni.

A köszvény visszatér

Végezzenek rendszeres tisztító kúrákat Tisztító teakeverékünkkel, és mellette igyanak napi egy csésze erdei szederlevél teát. Ezen kívül felváltva ajánlom még inni az apróbojtorján, a csalán illetve a nyírfalevél teákat szintén naponta egy-egy csészével.

Ez az 5 000 éves nyavalya sokáig a királyok betegsége volt: V. Károly és VIII. Henrik is szenvedtek tőle. A középkorban a tehetősebb osztály tagjai között fordult elő nagy számban, aztán néhány száz évre el is felejtettük, hogy létezik, egészen a XX. századig.

Ma a reumatikus betegségek leggyakoribb formája, a felnőtt lakosság 4-15 %-át érinti. Ennek egyik oka az életkor kitolódásában keresendő, hiszen a köszvény 30 éves kor alatt alig jelentkezik, viszont sok 80 év feletti idős ember szenved tőle.

Angliában, Kínában éppúgy ismert, mint Afrikában. Férfiak között gyakoribb, a legjobban érintett ország pedig Új-Zéland, ahol 50 évvel ezelőttig ismeretlen volt, ma pedig a maori lakosság 15 %-a szenved köszvényes rohamoktól.

Ennek oka egy örökletes rendellenességben és a táplálkozás „civilizációs” átlakulásában keresendő.

A vörös húsokban, tenger gyümölcseiben, sörben, és más alkoholos italokban, cukrozott üdítőkben gazdag étrend kedvez a kialakulásának. Ezek az ételek vezetnek a húgysavszint megemelkedéséhez, mely kristályok formájában csapódik ki és rakódik le az ízületekben. Ha a lerakódott kristály felszabadul és „vándorútra” indul, elviselhetetlen görcsös fájdalmat érez a beteg, leginkább a nagy lábujjban. Ez a fájdalom magától is elmúlik néhány nap alatt, de a betegség ettől nem tűnik el. Ha elhanyagolják, komoly mozgásszervi és veseproblémákat okozhat.

A köszvény kialakulása elkerülhető egészséges diétával. Kerülni kell a fent említett ételeket-italokat, helyettük több zöldséget, főzve és nyersen, halat és barna rizst fogyasszanak. Sokat segít egy kanálnyi almaecet és egy kanálnyi méz egy pohár meleg vízbe keverve, reggel éhgyomorra fogyasztva. Kerüljék a sok nátriumot tartalmazó ételeket, leginkább a sót.

Kakukkfű (thymus serpyllum)

3000 méter magasan is megnő még ez a kedves, apró, lilás virágú gyógynövény, melyet fűszerként is használunk. A meszes talajt kedveli leginkább, ezért bőven terem a Bükk hegységben. Óvatosan szedjék, mert könnyen kifordul a gyökere.

Latin neve (thymus) azt jelenti: bátorság, erő. Az egyiptomiak és az etruszkok a testek bebalzsamozásánál használták. A görögök a templomok oltárán égették, így tisztelegve az isteneknek. A szlávoknál szent növény volt, a Szűzanya növénye, ukrán neve (mala materinka, anyácska) is erre utal.

Nagyon jó fertőtlenítő hatású gyógytea készíthető belőle, mely megvéd a betegségektől, erősíti immunrendszerünket. Kezelhető vele köhögés, hörgőgyulladás, és vírusos betegségekre is használják már újabban.

A nők növényének nevezik, mert vérzési rendellenességek esetén is használ. Dioszkoridész, a híres görög orvos májbetegségekre, bélgörcsökre, agyi keringési panaszokra és vízhajtóként használta. Linné, a neves botanikus, akiknek a növények rendszertani besorolását köszönhetjük, migrénes fejfájását kúrálta vele.

Külsőleg bőrfertőtlenítő, sebgyógyító hatású. Kisgyermekek fürdővizében enyhíti a hasi görcsöket, erősíti az immunrendszert. A Bükkszentkereszten egy évig helyettesítő kedves háziorvosunk is abban fürdette a gyerekeit egész télen, nem is hiányoztak soha az óvodából. Olyan viszont előfordult, hogy csak ők ketten nem voltak betegek.

Az idén sok kakukkfű termett mifelénk. Így szedtük, így került zsákokba, hogy majd Önök finom teát készíthessenek belőle:

"Édes kakukkfű, tarts inkább velünk. Kicsiny virágodra vigyázz a tág mezőn, mert jönnek felelőtlen lábak, akik letaposnak. Jönnek könyörtelen kezek, akik kitépnek. Jönnek olyanok is, akik óvatos kézzel elkérik bódító virágod. Illatozz nekünk naphosszat, hogy hírül adjuk: most készül a szívet-lelket erősítő teafű. Most kacagjon minden kisgyerek, mert a fürdőjük nemsokára friss, édes, gyógyító kakukkfűvel telik meg. Most tárja tágra tüdejét minden lány és fiú, most készüljön szép ruhában minden nő és férfi, mert a kakukkfű, a kicsiny kakukkfű, minden gyengeség eltiprója, készen áll. Minden alattomos kórokozó ellensége, minden lappangó idegen kitessékelője, felvértezve sorakozik zsákokban, raktárban, kicsattanva a kora nyári mező minden éltető erejétől." (K.Zs.)

Mennyit igyunk?

- agyunk 73 %
- fogaink 10 %
- tüdőnk 83 %
- szívünk 73 %
- májunk 71 %
- veséink 79 %
- izmaink 79 %
- csontjaink 31 %
- bőrünk 64 %
- a vérplazma 90%-ban tartalmaz vizet.

A szervezetünknek a megfelelő működéshez vízre van szüksége. Testünk 60-65%-a vízből áll

Ez egy 70 kg súlyú embernél 42-45 litert tesz ki. Hogy mennyi víz van a testben, függ a nemtől, kortól, testsúlytól. A nők zsírtömege általában nagyobb a férfiakénál, ezért a női tesben 5-10 %-kal kevesebb víz van. A csecsemők testének 75 %-a, azaz a háromnegyede víz! Ezért is nagyon fontos, hogy a kisbabák, kisgyermekek mindig elegendő folyadékhoz jussanak.

De mennyit kell naponta innunk, hogy „felszínen maradjunk?"

Azt mondják, minél többet iszunk, annál egészségesebbek leszünk. Ez nem igaz. Semmilyen vizsgálat nem bizonyítja, hogy a túlzott vízfogyasztás méregtelenít, vagy hogy bármilyen módon javítaná a szervezet működését. Hogy eleget iszunk-e, a vizeletünk színe mutatja. Minél világosabb, annál jobb.

A víz, amit megeszünk

A gyümölcsökben, zöldségekben van a legtöbb víz, a görögdinnyében és a fejessalátában pl. 95%. A tejtermékek 80, a húsfélék 70, a sajtok 35-50, a kenyér 30 %-ban tartalmaznak vizet.

Nem akkor kell inni, mikor szomjasak vagyunk, a szomjúság már a kiszáradás jele. Idős emberek ritkán szomjasak, nekik és családjuknak fokozottan oda kell figyelni arra, hogy napközben többször igyanak. A fejfájás, migrén, fáradtság, szédülés is lehet a kiszáradás jele.

Gyógyteákat inni a legjobb

Gyógyító hatásuk mellett felforralt vízzel készítjük őket, tehát abszolút biztonságosak. Szomjúság oltására, folyadékpótlásra az élvezeti teákat ajánlom: télen a Téli, nyáron a Nyári teakeverékünket. Mindkettő frissítő, jóízű, a szervezetet erősítő növényekből készül, és napjában több csészével is lehet inni belőlük. Korlátlan mennyiségben fogyasztható a citromfű, az apróbojtorján, a macskamenta és a csipkebogyó teája.
Utóbbit (már bizonyosan tudják) hideg áztatással készítjük.

A víz, amit elveszítünk

Napi 2-2,5 liter vizet veszítünk a vizelettel, az izzadással és a kilégzéssel. Napi 1 litert pótolunk ebből a szilárd táplálék felvétele során. Tehát további 1,5 literre van szükségünk folyadék formájában. Ez persze változhat: nagy melegben, fizikai erőfeszítéskor, fiatal korban több vízre van szükségünk.

Mit igyunk?

Legjobb folyadék a tiszta víz és a gyógytea. A víz ne legyen palackos, a műanyag palackban toxikus gázok keletkeznek, melyek rákkeltő hatásúak. Többféle ásványvíz vizsgálata során ezekre az anyagokra bukkantak az EWG (Környezetvédelmi Kutató Intézet) munkatársai: kloroform, haloacetil sav (HAAs), acetamifén, koffein, arzén, klór*. A palackok előállításához használt

és a vízben megjelenő millióféle kémiai anyag (izobutén, toluén, polimerek) mind rákkeltőek. A palackokat tölteni és szállítani kell, ami környezetszennyező. Helyette vegyünk házi vízszűrő berendezéseket (pl. Brita) és igyunk csapvizet. A vizet fémpalackban tároljuk, ha magunkkal akarjuk vinni a munkahelyre.

Mikor igyunk?

Napközben arányosan elosztva, folyamatosan hidratálva testünket. Egyszerre nagyobb folyadékmennyiség kiválasztása igen megterheli a veséket.

Forrás: Dr. Florence Constant
L' Illustré (Zürich) , No. 33. 2011. aug. 17. 65. old
*A fordító járatlanságából adódóan a vegyületek magyar nevei eltérőek lehetnek.

Röviden

Az **V. Bükkszentkereszti Gyógynövény Napok** az idén is sok látogatót vonzottak. Nagy sikerük volt a vendégelőadóknak, a **magyar Szent Korona replikának,** és új teánknak, a **Nyári teának**, melyet először

kóstolhattak a Gyógynövényház udvarán. **Kertész Zsuzsa** az idén is vidáman és nagy hozzáértéssel vezette a kétnapos programot, melynek egyik főszereplője Gyuri bácsi, a nagytudású füvesember, az Egyesület elnöke volt.

Következő rendezvényünk a Budapesti Egyesületi Rendezvény, melyet **november 19-én** tartunk a szokott helyen, a **Műszaki Egyetem** épületében Budán, a Pázmány Péter sétányon.

Gyuri bácsi tiszteletbeli professzor

Szeptember 3-án Gyöngyösön a **Károly Róbert főiskola rektora tiszteletbeli főiskolai tanári** címet adományozott **Gyuri bácsinak.** Szeptember-október folyamán három előadást tart a bükki füvesember a főiskola hallgatói számára gyógynövényekről.

Csángó malac az irodában

A Bankárképző intézmény jövendő pénzügyi szakemberek képzését végzi. A hallgatók feladata, hogy minden évben egy jótékonysági célú pénzgyűjtő akciót szervezzenek. Ez idén a mi **egyesületünk is felvállalta** egy perselymalac „hízlalását". Az összegyűjtött pénzből a csángó gyermekek **magyar tanulását** támogatják majd.

Zöld tanácsok háziasszonyoknak:

Az **ecet oldja a vízkövet** a kávéfőzőben, a vízforralóban, gőzvasalóban. Ecetes vízzel tisztítható az ablaküveg, tükör, csempe. Fertőtlenítő hatása is van. A mosogatógépben az öblítő helyett használva szép csillogást ad a poharaknak.
A **szódabikarbóna** karcolásmentesen **tisztítja a krómot**, az ezüstöt, a munkaasztalt. A mosógépben fokozza a mosópor hatékonyságát, megelőzi a vízkőképződést.

2012-es naptár

Már készül jövő évi falinaptárunk, melyben **minden naphoz beírtuk, milyen teát kell inni**, hogy egész évben egészségesek maradhassunk.

1054 Budapest
Bank utca 6.
Tel.: 06-1-269 3359

3557 Bükkszentkereszt
Kossuth utca 33.
Tel.: 06-46-390 278

info@gyorgytea.hu
www.gyorgytea.hu