Györgytea

VIII. évfolyam 3. szám 2012 ŐSZ

A Bükki Füvészmester és Népgyógyászati Egyesület lapja

Szerkeszti:
L. Szabó Zsuzsa

Hírlevelünk tartalmából:

• **Erdélyben jártunk Gyuri bácsival**
Tanulságos kirándulás Böjte atyánál

• **Gyóynövénynapok július 21-22**
Tízezer ember Bükkszentkereszten

• **Súlyzókkal a hosszú életért**
Jó hír cukorbetegeknek

• **Múlt és jövő találkozása a CERN-ben**

• **Milyen teákat igyunk a náthaszezon előtt?**

• **Migrénkutatás**

• **Az aranyvesszőfű a máj gyógynövénye**

Erdélyi kapcsolat

Böjte Csaba nevét sokan ismerik Magyarországon. A ferences rendi szerzetes akkor vált híressé, mikor jó 15 éve a dévai romos kolostor zárját leverve beköltözött oda néhány, az utcáról összeszedett gyermekkel. Azóta mintegy 70 otthonban 2300 hányatott sorsú magyar gyermek kap a dévai Szent Ferenc alapítványtól meleg ételt, ruhát, jó szót.

Böjte atya tavaly meglátogatta Gyuri bácsit Bükkszentkereszten. Megnézte a bemutató kertet, beszélgettek gyógynövényekről. Aztán meghívta, látogasson el Erdélybe hozzá, hogy ott is kiránduljanak egyet, keressenek gyógynövényeket.

Szabó Gyuri bácsi már évek óta jár Erdélybe. Idén harmadszor vett részt a KÚT (Keresztény Úriemberek Társasága) budapesti alapítvány táborában, melyet tizenéves gyerekeknek szerveznek Madéfalva falucskában Székelyföldön. Az egyhetes tábor célja, hogy az erdélyi gyerekek bővebb ismereteket szerezhessenek a magyar kultúra és történelem nagyjairól. Gyuri bácsi a gyógynövényekről beszél minden évben, kirándulások alkalmával meg is mutatja a gyerekeknek, hol lelhetők fel ezek a környezetükben. Tavaly pályázatot hirdetett "A népi gyógyítás emlékei és gyakorlata a szülőfalumban" címmel. 27 mű érkezett, közöttük sok igen kiváló munka. Az ünnepélyes díjkiosztásra, ahová unokája, Zsófi és én is elkísértük, július 12-én került sor. Az első 3 helyezett egyhetes magyarországi tartózkodást, készpénzt, valamint könyvjutalmat kapott. A gyerekek augusztus végén érkeztek Bükkszentkeresztre.

Kádár Zsófi, Böjte Csaba, Szabó Gyuri bácsi, Szabó Zsuzsa

Utunk innen Csíksomlyóra, Böjte Csaba atyához vezetett. Első esti beszélgetésünk arról szólt, hogyan tudnánk segíteni a gyógynövények ismeretének tanításában az árvaház lakóinak. A csíksomlyói árvaház hatalmas épülete, ahol a szállásunk volt, 96 hátrányos helyzetű gyermeknek ad otthont. A helyi önkormányzattól bérelt ház impozáns méretű udvarán konyhakertet, gyógynövénykertet művelnek a gyerekek. Vannak állatok, kecske és disznó, tyúkok, kacsák, mindenminden adományból. A gyógynövények termesztéséhez már tavaly hozzáfogtak, az érdeklődés igen nagy, az eredmény biztató. Szakértő kéz és értelem hiányzik azonban ahhoz, hogy a későbbiekben megélhetést biztosítson ez a tevékenység az otthonból kikerülő fiataloknak.

Hogy a "terepet" is megnézzük, harmadnap kirándulni mentünk. Varázslatos tájakra vitt el bennünket Csaba testvér a székelyföldi hegyek közé. Egész napos programunk nézelődéssel, vadcseresznye evéssel, ásványvíz ivással igen vidáman telt. Ebédre szalonnát, friss kenyeret és hagymát kaptunk a kászoni otthonban, ahol 17 gyermeket gondoznak 2-től 14 év éves korig. Általános iskolába itt járnak, utána Csíksomlyóra költöznek, mert csak ott van középiskola.

A rövid látogatás alatt megdöbbentő történeteket hallottunk az utcáról összeszedett, kolduló, bántalmazott gyerekekről. Olyan tragikusak ezek a történetek, hogy nem is mondom el őket, nem akarom elszomorítani önöket. Egyet tudniuk kell azonban: ezeknek a jóravaló, hányatott sorsú, magyar nyelvet beszélő gyerekeknek nagy szükségük van ránk.

A csíksomlyói otthonban minden adományokból van. A reggeli kifli és parizer, a székek és asztalok, a gyerekek ruhái, a kecskék és tyúkok, a pajta gyönyörű szőttesei, melyek az oltárt veszik körül. A kertet a gyerekek művelik a nevelők irányításával. A fiúk fát vágnak, ásnak és kapálnak, a lányok mosnak, varrnak, takarítanak. A nevelők mindössze hárman vannak, felesleges embert nincs pénzük fizetni. A bejáratnál 96 pár kerti cipő tanúskodik arról, hogy itt kemény munka folyik. Tévé nincs az épületben, számítógépet csak a tanuláshoz használnak.
Mikor ott jártunk, a pajtában egy nagy szakállas, vidám fafaragó készítette önkéntes munkában kopjafáit, melyek az oltár két oldalára kerülnek majd. A Role együttes adott vasárnap este ingyenes koncertet. Egy helyi termelő hozott ajándék mézet a gyerekeknek. Egy budapesti orvosnő egy zsáknyi kötszert hagyott ott a kisebb balesetek ellátásához. Mesélték, kaptak már ajándékba ruhákat, ágyneműt, könyveket, galambokat, tojást és fatüzelésű kazánt is. Ki mit tudott adni, adta.

Ha többet szeretnének tudni az alapítványról, nézzék meg ezt a honlapot: www.devaigyerekek.hu vagy keressék Böjte Csaba nevét a böngészőben. Aki egyébként a Gyógynövénynapokra újra eljött Bükkszentkeresztre, hogy emberséget, szeretetet tanítson nekünk, és hogy megnézze a gyógynövény szedés és feldolgozás rejtelmeit. Rendhagyó beszéde nagy derültséget keltett a hallgatók között. Előtte való nap az egri bazilikában tartott szentmisét, kérdeztem tőle, ott is így beszélt –e, hogy dőlni kell a nevetéstől azon, amiket mesél. Mondta, igen, nem is tudja, mit szólt hozzá az érsek úr….

Biztos, hogy visszatérünk még Székelyföldre a gyerekekhez és Böjte atyához. Biztos, hogy adunk majd, amit csak adhatunk. Biztos, hogy mi meg még sokkal többet kapunk majd tőlük, mint amit valaha is adhatunk.

Egy szó sem hangzott el arról, milyen gondjaik vannak. Arról sem hallottunk, milyen nehéz a gyerekekkel. Nem kértek tőlünk semmit, de mindennek örültek, amit adtunk.

Gyógynövénynapok

Bükkszentkereszt, július 21-22

Hagyománnyá vált rendezvényünket évről-évre többen látogatják. Idén közel tízezer ember volt arra kíváncsi, mit újat tudunk mondani a gyógynövényekről.

Az előkészületek, hiszik vagy nem, már tavaly elkezdődtek. Novemberben le kellett foglalni a egészségszűrő kamiont, hogy még legyen júliusra szabad kapacitása. Februárban megrendeltük a nagysátrat, áprilisban kiosztottuk a feladatokat, májusban véglegesítettük a programot, júniusban elkészült a programfüzet és kiküldtük az első meghívókat.
Februártól törtük a fejünket, kik legyenek a vendég előadók. Ebben az évben szerencsénk volt, mert meghívottainkkal előzőleg találkoztunk. Szombaton Papp Lajos szívsebész professzor beszélt az EGÉSZségről. Vele a Duna televízióban ismerkedtünk meg és barátkoztunk össze. Hívó szavunkra szabadságát megszakítva eljött Bükkszentkeresztre, hogy arról beszéljen az embereknek, ami SZÍV- ügye: az egészséges életmódról, a betegségek megelőzéséről, a mozgás fontosságáról. Arról is szó volt, milyen káros a mértéktelen gyógyszerfogyasztás és hogy milyen fontos a helyes étrend, a testmozgás, a megfelelő testsúly. Elmesélte első zarándokútját, ahol sokat tanult arról, mit pakol be a hátizsákba a gyalog útnak induló bölcs zarándok. Meg arról, mit pakol be az, aki nem kérdezni meg tapasztaltabb társait…

Szombaton hallhatták még Juhász Tünde agrármérnök előadását arról, milyen jó fiziológiai hatása van a gyógynövényekkel töltött párnának, ágyneműnek. Segítségükkel leküzdhetjük elalvási és átalvási nehézségeinket.

Délután Gyűrűsi József természetgyógyász, épület-és környezetbiológus beszélt kutatási eredményeiről a bioenergetika területén. Ő több mint 13 éve méri műszerekkel a szervezetünkre terhelődő mesterséges, ember által előállított háttérsugárzások mértékét és káros hatásukat.

Vasárnap reggel Gyuri bácsi lánya, Lopes-Szabó Zsuzsa beszélt a stresszoldó, nyugtató és energiát adó gyógyteákról. Az orbáncfű, a citromfű és a kakukkfű azok a gyógynövények, melyek nem hiányozhatnak a családi háztartásból.

A vasárnap délelőtti vendégünk, akivel Bükkszentkereszten tavaly ismerkedtünk meg, Erdélyből érkezett. Böjte Csaba szerzetes ottjártában megnézte Gyuri bácsi gyógynövény kertjét, és azonnal kiderült, hogy kölcsönösen kedvelik és nagyra becsülik egymást. Böjte atya igen elfoglalt ember, mégis szakított ránk időt. Rendhagyó előadásán nagy vidámságot keltett történeteivel, melyekből sugárzott az emberek iránti szeretet, megértés, bölcsesség. Ugyanolyan mély derűvel beszélt arról, hogy lehet elsimítani a házastársi perpatvarokat, mint arról, hogyan kell a kallódó gyerekeket segíteni, okos szóval nevelni. Selejtes ember nincs, mondta, csak olyan, akivel nem törődnek. Mindenkiből ki lehet csalogatni jobbik énjét türelemmel, szeretettel, alázattal. Szavai, úgy hiszem, sokak lelkében vertek visszhangot.

Vasárnap délután Lakatos Márk, a Károly Róbert főiskola mérnöktanára Népgyógyászati hagyományok megőrzése: a bükki füvesember gyógynövény kertje címmel tartott előadást. Mivel hallgatóival minden évben részt vesz Bükkszentkereszten a gyógynövények gyűjtésében és feldolgozásában, őt is igen jól ismerjük. Kutatási területe a vadon termő gyógynövények kertészeti szaporítóanyag-előállítása, valamint a gyógynövényturizmus. Ezekről a témákról beszélt röviden, lényegretörően, érdekesen.

Gyuri bácsi előadása és nyilvános tanácsadása mindkét nap nagy hallgatóságot vonzott. A világbetegségekről és azok megelőzéséről beszélt. Hangsúlyozta, hogy egészségünkért mi magunk tehetünk a legtöbbet, és hogy a gyógynövények rendkívüli mértékben hozzájárulhatnak a betegségek legyőzéséhez. A tanácsadások a nagysátorban voltak. Ilyenkor mindenféle kérdések előjönnek, melyekre Gyuri bácsi legjobb tudása szerint válaszol. Emésztés, vérnyomás, bélgyulladás és ekcéma voltak a témák az idén többek között. A Babaprogramos kisfiú, aki a Gyuri bácsi teáinak köszönheti születését, nagy tapsot kapott.

A háziasszony az idén is a kedves Kertész Zsuzsa volt. Szakszerűen, rutinosan, vidáman és természetesen irányított bennünket és a sok vendéget két napon keresztül. Igazi "gazdasszonya" ennek a programnak, nélküle nagyon nehéz dolgunk lenne. Szerencsére szeret hozzánk jönni úgy tudom, meg is haragudna talán, ha nem hívnánk.

Egyéb tanácsadóinknál lehetett aurafotót készíttetni, masszázst kérni, csontokat ropogtattatni. Óriási sikerük volt a gyógynövény felismerő versenynek és a gyógynövénykerti túráknak.

Kellemes két napot töltöttünk együtt. Aki nem jött az idén, majd jöhet jövőre, aki ott volt, az is. Mindig szeretettel várjuk önöket.

Egyszerű izomgyakorlatokkal meg lehet előzni a cukorbetegséget

Súlyzókkal az egészségért-nem csak cukorbetegeknek

Heti két és félórai súlyzózással harmadára csökkenthető a cukorbetegség kockázata, tárja fel egy amerikai tanulmány, melyet a Harvard egyetemen végeztek.

Eddig is tudtuk, hogy a 2-es típusú, nem inzulinfüggő diabéteszre jó hatással van a tartós mozgás (séta, úszás, kocogás) de most először bizonyosodik be, hogy az izomerőt fejlesztő fizikai aktivitás is kedvezően hat a szervezetre és a betegség megelőzésére. Mivel az izomtömeg sok szénhidrátot igényel, a rendszeres mozgás a berozsdásodott szervezetet arra ösztönzi, hogy gyorsabban égesse el a vércukrot. Természetesen nem kell több tízkilós súlyok emelgetésére gondolni: egy-egy másfél kilós kicsi súlyzó vagy a csuklóra erősített súlypánt is megteszi. (Amit akár egy másfél literes, tele ásványvizes palackkal is lehet helyettesíteni).

Az is bebizonyosodott a kísérlet folyamán, hogy a mozgás mennyisége igen fontos tényező. A heti egy óránál kevesebb súlyzózás 12 %-kal csökkentette a cukorbetegség kockázatát, a heti egy két óra között végzett gyakorlatok 25%, míg a heti kettő és fél óra már 34 %-os hatékonyságot mutatott.

Hogyan lehetséges, hogy ilyen csekély erőfeszítés ekkora hatással van a szervezetre? Az orvosok nem tartják meglepőnek ezt a tényt. Cukorbetegeknél már egy szerű, könnyű fizikai munka (pl. vasalás) is előidézhet hypoglikémiát azaz a vércukorszint hirtelen esését. Ezért fontos, hogy a mozgás mennyiségét és időtartamát fokozatosan növeljük.

Az izomerőt fejlesztő mozgástípusok az állóképességre, szívre és légzőrendszerre kevés hatással vannak, azonban az izomerő fejlesztése és fenntartása szükséges az életvitelhez.
A háztartási vagy kerti munka, a cipekedés, lépcsőjárás izomerőt igényel. Fokozatos fejlesztése ezért könnyebbé teszi napi feladataink ellátását.

Az az élettani inger (pl. szapora légzés és pulzus), amelyet adott súly emelése vagy vitele vált ki, arányos azzal, hogy az erőfeszítés mennyit igényel a rendelkezésre álló maximális izomerőnkből. Minél közelebb jár az erőkifejtés az egyén maximális izomerejéhez, annál eredményesebb az izom fejlesztése szempontjából.

Nagy erőfeszítés helyett azonban sokkal biztonságosabb dinamikus jellegű, kis súlyokkal (1-1,5-2 kg) történő gyakorlatok végzése heti 2-3 alkalommal. A gyakorlatok végzése közben a légzést nem szabad visszatartani (préselni), mert ez egyrészt emelheti a vérnyomást, másrészt akadályozhatja a vénás vér visszaáramlását a szívbe, rontva ezáltal a szív és az agy vérellátását.

Tanácsos a nagy izomcsoportokat megmozgatni (váll, felkar, mellizmok stb.) olyan súlyokkal, amelyekkel kezdetben erőlködés nélkül tudjuk a gyakorlatokat végezni, eleinte 6-8 ismétléssel, majd pihenőt követően ezt a sorozatot 6-8 alkalommal ismételni. Ha ez könnyedén megy, először az ismétlések illetve a sorozatok számát emeljük 10-12-re, majd ha ez is panaszmentesen teljesíthető, csak akkor növelhető óvatosan a súly is. Az izomerőt fejlesztő mozgásoknál is szükséges bemelegítés és levezetés.

Egyéb, a témában végzett tudományos kísérlet azt is bebizonyították, hogy a mérsékelt intenzitású fizikai aktivitás 38 %-kal csökkenti az idő előtti halál esélyét . Ezek az eredmények olyan biztatóak, hogy egyes egészségügyi pénztárak komolyan fontolgatják az edzőtermek, tornaklubok bérleti díjának támogatását.

Forrás: Le Figaro, www. sportorvos.hu

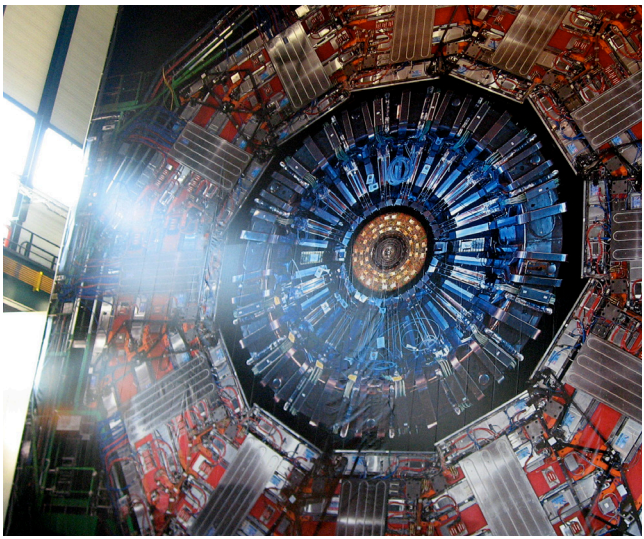
CERN

Szeretném felhívni a figyelmüket az atomkutatás, azon belül az atommagkutatás fontosságára.

Mielőtt azt hinnék, kicsit elment az eszem, mi köze ennek a gyógynövényekhez, emlékeztetném kitartó olvasóimat, hogy írtam már én ezeken a lapokon a mester navigátorról, aki Hawaii szigetéről Tahitibe hajózott, (2011 tavasz) Darwinról (2009 tavasz), a Napkirály fenekéről (2011 ősz), meg a kipusztulófélben lévő bagolypapagájról Új-Zélandon (2012 tavasz) és mindennek többékevésbé volt köze a gyógynövényekhez. (Én is a honlapunkról puskáztam, ott megnézhetik ezeket a cikkeket.) Szóval semmi meglepő nincs benne, ha ezúttal az atomkutatásról fogok beszélni.

Tehát: az Európai Nukleáris Kutatási Szervezet (franciául CERN), a világ legnagyobb részecskefizikai laboratóriuma Genfben található. Több mint 50 éves múltra tekint vissza, jelenleg 20 tagországa van. Magyarország 1992-ben csatlakozott.

Néhány hete látogatást tettem ebben az intézményben. A vezetést két, az Intézetben dolgozó magyar kutató fizikus végezte, akik az egész napos program keretében töviről hegyire elmagyarázták, mi folyik náluk.



Az atomi részecske az egy nagyon pici dolog. Ha az atom akkora, mint a Föld, akkor az atommag protonjai és neutronjai akkorák, mint egy olimpiai stadion. A kvarkok még kisebbek, kb. mint egy-egy teniszlabda. Persze szabad szemmel ezek egyike sem látható. Hogy tanulmányozni lehessen őket, fel kell gyorsítani a sebességüket, ezáltal meg lehet növelni az energiájukat, és mikor már elég "idegesek", össze kell ütköztetni őket, akkor láthatóvá válnak. Természetesen csak a számítógéppel vezérelt detektorok számára.

A gyorsítást egy 27 km hosszú, kb. félméter átmérőjű földalatti csőben, vákuumban végzik. Az ütközetetés meghatározott időközönként és helyeken történik. Az adatgyűjtés és elemzés aztán a tudósok dolga.

Az idegenvezetés annyira szakszerű volt, hogy én, aki a nukleráis fizikához pont annyit értek, amennyire azt egy átlagos fitoterapeutától-bölcsész tanártól elvárhatjuk, a nap végére elég jól felfogtam a lényeget. Egy fontos kérdés maradt bennem tisztázatlan: mi az ördögnek kell 27 km hosszú csőben ütköztetni felgyorsított részecskéket, és minek kell 2400 kutatót, mérnököt, technikust, gépészt és adminisztratív személyzetet alkalmazni, akik a részecskegyorsítók tervezését, építését és működtetését végzik, valamint előkészítik, futtatják, analizálják és értelmezik a bonyolult tudományos kísérletekben keletkező adatokat? Mi a célja ennek az egész gigantikus "gyárnak"?

A kérdésemre az a válasz érkezett, hogy azért, hogy megértsük a világ keletkezését.

Ez előtt a válasz előtt fejet hajtottam. Szerintem is fontos, hogy megértsük, honnan jövünk, ahhoz, hogy tudjuk, hová megyünk. Fontos a tudomány. Fontos, hogy a világ legjobb elméi azon törjék a fejüket, hogyan keletkezett a világ, hogyan lehet lézerrel szürkehályogot operálni, hogyan lehet kromatográfiával gyógynövény hatóanyagokat elemezni. Látják, el is jutottunk a gyógynövényekhez. Mert a népi tudás mellé fel kell sorakoztatnunk a tudomány eredményeit is, hogy a kettőt ötvözve a legjobb gyógyító módszereket tudjuk kidolgozni, mi természetgyógyászok, biológusok, gyógyszerészek, vegyészek, és orvosok. Együtt, egymásért, mindenkiért.

Köszönöm, hogy velem tartottak ezen a furcsa eszmefuttatáson.

Az internet születése

Az intenetet 1989-ben Tim Berners-Lee találta fel a CERN-ben. Az ott dolgozó tudósoknak, munkatársaknak szükségük volt egy belső kommunikációs csatornára a nagy távolságok és a hatalmas adathalmaz miatt. Ez a csatorna eleinte egy egyszerű navigációs rendszer volt mindössze néhány felhasználóval, melyek száma egyre bővült: laboratóriumok, egyetemek, kutatók kértek hozzáférést.

1994 májusában a CERN-ben egy konferencia keretében mutatták be és adták át a világnak ingyenes használatra a www. (world wide web)- t.

Hogy az internet mindenki számára hozzáférhető legyen és senki ne sajátíthassa ki, létrejött a www Nemzetközi Konzorcium, melynek célkitűzése, hogy a legnagyobb mértékben támogassa az internet fejlődését az emberiség javára. A konzorcium elnöke Tim Berners-Lee.

Ősz

“Batyuba szedte rongyait a nyár,
a pirosító kedve oda már,
oly váratlanul, ahogy érkezett. “

József Attila: Ősz

Vége a nyárnak, nem lesz már az idén kánikula, bágyadtabb a napsugár, és eljön az ősz, a betakarítás ideje. Begyűjtöttük a következő évre szükséges teamennyiséget is gyógynövényekből.

Milyen gyógyteákat ihatunk ősszel?

Elsőként javaslom a szokásos őszi tisztítókúra növényeit: a csalánt és a diót. Visszatérő olvasóink már tudják, az újaknak mondom: ezeket felváltva kell 4-6 hétig inni, egyik nap az egyikből, másik nap a másikból készítve a szokásos módon egy-egy csésze teát. Legjobb a nap kezdetén fogyasztani éhgyomorra, vagy valamelyik étkezés előtt üres gyomorra. Melléjük javaslom az aranyvessző és a nyírfalevél teáját délutánonként egy-egy csészével. Az előbbi a májat, emésztést, az utóbbi a húgyutakat tartja rendben. Gyuri bácsi Tisztító teakeveréke több olyan növényt is tartalmaz, melyek segítenek a tél eleji méregtelenítésben. Ebből egy zacskónyit kell elfogyasztani, naponta egy csészével.

Ősszel kell felvértezni magunkat a téli megfázások ellen. Immunrendszerünk erősítésére ajánlok növényeket, melyeket a salaktalanító kúra után kell elkezdeni fogyasztani. Először a **kakukkfüvet,** melyet fél adagban akár 6 éves kortól lehet fogyasztani napi egy csészével. Felnőttek is naponta igyák, természetesen egész adagban. A leghatásosabb immunerősítő az **orbáncfű**, melynek fogyasztásával azonban vigyáznia kell annak, aki vérhígítót, szívgyógyszert, fogamzásgátló tablettát vagy depresszió elleni gyógyszereket szed. Ilyen esetben mindenképp kérjék ki az orvos vagy a gyógyszerész véleményét.

A **mentafélék** (a borsos menta, a fodormenta, a vízi menta vagy a zöld menta) szintén jó náthát megelőző gyógynövények. A Bükk hegység jellegzetes mentája a fürtös menta, melyet megfelelő mennyiségben sikerült az idén begyűjtenünk. Naponta 1-3 csészével ihatnak belőle.

Immunerősítésre még ajánlom a **csipkebogyó** teáját is, mely magas C-vitamin tartalmánál fogva erősíti szervezetünket. Mivel a C-vitamin hő hatására elbomlik, ezt a teát hideg áztatással kell készíteni: 4-5 órára beáztatjuk a bogyókat, majd leszűrjük és megisszuk. Korlátlan mennyiségben, korlátlan ideig iható.

A **bodzavirág** immunrendszert serkentő hatása miatt szintén javallott ebben az időszakban. Keverhetik a csipkével: pl. az elkészített, langyosra hűlt bodzateába áztatva a csipkebogyókat kiváló hatású és jóízű gyógyitalt kapnak.

A **fagyöngy** javítja az immunrendszer működését, alkalmanként (hetente 1-2-szer) ebből is ihatnak egy-egy csészével. Ezt is hideg áztatással (12 órán át mészmentes vízben) kell elkészíteni.

Migrén

A nőknek gyakrabban van fejfájásuk, mint a férfiaknak. Gyakran hibáztatjuk ezért a hormonokat, a havi ciklust. Úgy tűnik azonban, hogy nem erről van szó, hanem arról, hogy a nők sokkal érzékenyebben reagálnak bizonyos impulzusokra.

A mágneses rezonancia segítségével először tudják a tudósok kimutatni, hogy fejfájásra hajlamos nők agya másképp működik, mint a férfiaké vagy a nem fejfájós nőké. Ha mondjuk az agyat egy háznak képzeljük, akkor a migrénes nőké nem csak építészetileg, hanem elektromos hálózatában is igen különböző a többiekétől. Ők ugyanis a fájdalomra sokkal hevesebben reagálnak. A fájdalomhoz kapcsolódó kellemetlen érzések általában is sokkal erősebbek a nőknél, mint a férfiaknál.

A migrén banális jelenség, ami férfiak és főleg nők millióit rendszeresen érinti. A fájdalom jellegzetesen a fej egyik oldalán jelentkezik és hevesebbé válik fizikai erőfeszítésre. Hányingerrel, hányással, hangra és fényre való érzékenységgel jár. Eltarthat néhány óráig vagy akár napokig is.
Az agyban ilyenkor a háromosztatú ideg rendellenes működése fehérjeszerű molekulákat, neuropeptideket szabadít fel a véredények körül, ez idézi elő a jellegzetes fájdalmat. Okai lehetnek egyes élelmiszerek vagy italok, stressz vagy kialvatlanság.

Jelenleg nem a betegség okait vagy a tüneteket vizsgálják, hanem csupán azt, hogyan kezeli a fájdalom információját a különböző nemű és életkorú emberek agya. Ennek ismeretében lehet egyénre szabni férfiaknál és nőknél a kezelést.

Gyógynövényekkel is harcolhatunk a migrén ellen. Gyógyteaként az őszi margitvirág, a kakukkfű és a borsmenta használható eredményesen a roham elején. Úgyszintén kiváló néhány csepp borsmenta illóolaj zsebkendőre cseppentve és belélegezve. Pásztortáska tintktúrával a halántékot és a tarkót kell bekenni, hogy az idegfájdalom csökkenjen.

Aranyvesszőfű
(Solidago gigantea)

Augusztusban virágzik az aranyvesszőfű, népies nevén aranyos ruta vagy istápfű. Ilyenkor érdemes szedni, a virágzás félidejében, mert a friss növény hatásosabb. Erdők szélén gyakori, sokfelé, nagy tömegben termő növény.

Az egyik legfontosabb méregtelenítő teánk. Kiváló tisztító hatása van. Májat, epét, vesét, hólyagot tisztít, vérnyomást csökkent. Az epe elégtelen működésére javasolt egy 3 hetes kúra: az első héten minden nap, a második héten minden másnap, a harmadik héten minden harmadik nap kell egy csésze aranyvesszőfű teát inni reggel, éhgyomorra. A kúra után heti egy csésze tea korlátlan ideig ajánlott.

A máj működésének elősegítésére szintén a fenti kúrát kell alkalmazni.

Akinek homok, vagy esetleg már apró kő van az epehólyagjában vagy az epevezetékében, azt aranyvesszőfű teával el lehet hajtani. Ekkor ebből napi két litert kell meginni, délelőtt egy és délután egy litert. Az egy liter teához egy púpozott evőkanál füvet számolunk. Ezt a mennyiséget rövid idő alatt – kb. két óra – kell meginni.

Akinek alacsony a vérnyomása, óvatosan használja az aranyvesszőfüvet, mert enyhén ugyan, de csökkenti a vérnyomást. Ez esetben először csak egy liter tea fogyasztása ajánlott a délelőtti órákban.

Az aranyvesszőfű teája a vese és a hólyag működését is segíti. Erre a célra csak addig kell inni a teát, amíg a vese és a hólyag nem működik rendesen. Ez általában két-három hetet jelent, addig viszont minden nap kell inni belőle egy csészével reggel, akár étkezés után is. Utána emlékeztetőül és az elért eredmény megtartására időnként, de legalább havonta két alkalommal, egy-egy csészével igyanak meg belőle.

Menstruációs görcsöket is kiválóan lehet oldani ezzel a teával. Ilyenkor a ciklus kezdete előtt 2-3 nappal kell egy-egy csészényit elfogyasztani, illetve a ciklus alatt is a nap bármely szakaszában, ha erre szükség van

Reumás és ízületi fájdalmakra is jó, továbbá izzasztóként és vizelethajtóként is hasznos. Ezekben az esetekben napi egy csésze teát igyanak meg délelőtt vagy reggel. Ezekre a bajokra csak kismértékben használ és nem közvetlenül, hanem más szerveken keresztül.

Vértisztító, ezért sebek borogatására, száj és garat tisztítására lehet használni.

Szív-és veseelégtelenségből adódó ödémáknál tilos a használata.

Akinek nincs semmi baja, annak is tudom javasolni, hogy ha ritkán is, 30 éves kor után igyon meg egy-egy csészényi teát az aranyvesszőfűből. Éppen azért igya, hogy ne is legyen semmi baja. Az aranyvesszőfű enyhe gyulladást kelt a szervezetünkben, aminek semmilyen káros hatása nincs, de beindítja annak védekezőképességét. Már csak ezért is érdemes inni belőle időnként egy-egy csészével.

1054 Budapest, Bank utca 6.
3557 Bükkszentkereszt, Kossuth utca 33. Telefon: (46) 390-278
www.gyorgytea.hu, www.diabess.hu