Györgytea

IX. évfolyam 3. szám 2013 ŐSZ

A Bükki Füvészmester és Népgyógyászati Egyesület lapja

VÁLTOZÁS

Szerkeszti:
Lopes-Szabó Zsuzsa

Olyan sokszor halljuk, meg kéne változnod. Sokszor mondjuk magunknak is, meg fogok változni, nem leszek többé ingerült, makacs, irigy vagy féltékeny, abbahagyom a dohányzást, az ivást, ezentúl korábban kelek és minden nap futni megyek reggel, stb. Választási kampányok épülnek a "változás" szlogenre. Mindenki változást akar, jobbat, szebbet, mást.

Én azt mondom, ne változzon semmi. Tartsuk meg jó szokásainkat, régi bevált értékrendünket, őrizzük meg hagyományainkat. Nem kell megváltoznunk, csak elő kell hívnunk magunkból az ott rejtőzködő jót. Hiszem, hogy mindenkiben rengeteg jó van. Micsoda adakozás indult a vörös iszap tragédia után- 2 milliárd forint gyűlt össze. Az ez évi árvízkárosultaknak eddig 466 millllió forintot adott az ország. Pedig válság van, sok a munkanélküli, minden forintnak helye van.

Ez év nyarán ismét volt Gyógynövény Nap, ismét járt nálunk Böjte Csaba. A Szent Ferenc alapítvány árváinak gyűjtöttünk ebből az alkalomból – és mindenki megnyitotta a pénztárcáját, odaadta azt az összeget, amit nélkülözni tudott. Olyan büszke voltam azokra az emberekre, akik ott ültek a sátorban és kinyílt a szívük a jóra.

Nehogy megváltozzanak, csak azt kérem tőlük.

Lopes-Szabó Zsuzsa

Alzheimer ellen: fekete áfonya

Hasmenésre, vércukorszint csökkentésre, köhögésre és lázcsillapításra használható. Vérnyomáscsökkentésre, visszérre, hajszálér betegségekre és aranyérre az ereket tisztító, tonizáló hatóanyaga, az antocian teszi alkalmassá.

Gyümölcsének, levelének is számtalan kedvező hatása van egészségünkre. Magyarországon ritka, a magasabb hegyvidéket és a savanyú kémhatású talajt kedveli. Erdélyben bőséggel terem, az utak mentén gyakran árulják hamvas, sötétkék, apró gyümölcsét.

Amellett, hogy rendkívül ízletes akár nyersen, akár lekvárként vagy szörpként fogyasztva, gyógyító tulajdonságai is vannak. Levele és bogyója is összehúzó, fertőtlenítő, antibakteriális hatású. Hasmenésre, vércukorszint csökkentésre, köhögésre és lázcsillapításra használható. Vérnyomáscsökkentésre, visszérre, hajszálér betegségekre és aranyérre az ereket tisztító, tonizáló hatóanyaga, az antocian teszi alkalmassá. Használható még vese- és epekőbántalmak ellen is. Javítja a látást: retina problémákra, szürkehályogra használható. A II. világháború alatt megfigyelték, hogy a bombázógépek pilótái jobban láttak éjjel, ha felszállás előtt áfonyát ettek.

Nemrégen még egy reményteli, fontos tulajdonságát fedezték fel: fogyasztásával javítható a

Böjte Csaba fotója Erdélyben készült.

memória. Legújabb kísérletek során megfigyelték, hogy azok az egerek, melyeket egy hónapon át áfonyával tápláltak, hamarabb kitaláltak a labirintusból, mint a kontrollcsoport állatai. Ezen az eredményen felbátorodva az Egyesült Államokban 70 év feletti, Alzheimer kórral kórházban ápolt betegeken végeztek kísérleteket.

Az egyik csoport 12 héten keresztül naponta 2 pohár áfonyalevet kapott. A másik csoport olyan gyümölcslevet ivott, melyben nem volt áfonya. A kísérlet végén összehasonlító teszteket végeztek a memóriával kapcsolatban: szavak sorrendjének megjegyzése, páros asszociációk, stb. és azt tapasztalták, az áfonyalevet ivó csoport jóval jobban teljesített.

Az Alzheimer kór, a 80 év feletti lakosság 30 %-át érintő, csak az utóbbi évtizedekben "népszerűvé" vált betegség egyelőre nem gyógyítható.
A betegség lényege, hogy az idegsejtek körül kóros fehérje plakkok alakulnak ki, az agyi vérellátást biztosító erek és az agytörzs beszűkül.

A beteg eleinte feledékenynyé válik: a betegség az agy memóriaközpontját támadja meg leghamarabb. Ilyenkor még tudatában van a beteg az állapotának, konstatálja a problémát, ez szomorúvá, időnként agresszívvé teszi.

Azután a hosszú távú emlékezet kezd gyengülni, míg teljes emlékezethiány keletkezik. A beteg nem tudja, hogyan kell enni, inni, nem ismeri meg gyermekeit, házastársát, nem tudja, ki ő maga.

A betegség kialakulásakor megfigyelhető az agysejtek pusztulása, mely az acetilkolin hiánya miatt következik be. Ennek az anyagnak a gyógyszer formában való bevitele lassítja a betegség kialakulását. És most úgy tűnik, a fekete áfonya is segíthet.

A fekete áfonya terméséből "varázsital" készíthető, mely tisztítja a vért és az agyat, élénkíti a memóriát. Receptje:

Fél liter pálinka
200 g nyers áfonyabogyó összetörve
2 rúd fahéj
5 szegfűszeg

Keverjük össze a hozzávalókat, hagyjuk érni 1 hónapig szobahőmérsékleten, napfénytől védve. Szűrjük le. Igyunk belőle 25 ml-t étkezés előtt magában vagy kevés folyadékba keverve.

Cukorbetegségre, bél- és gyomorpanaszokra, puffadásra, hasgörcsökre, látásjavításra is kiváló.

Málna

Rubus idaeus L.

Gyógyhatása levelének van. Csak a vadon termő málna levele értékes, csak az gyógynövény. Májustól szeptemberig gyűjtjük.

Az egész északi féltekén honos, 1-2 méter magasra megnövő cserje, szárát apró szőrök borítják. Nem szereti a mediterrán vidéket és a hideg síkságokat sem, a sziklás, erdős területeken érzi jól magát. Gyümölcséért termesztik is, készül belőle lekvár, szörp, pálinka. A híres osztrák linzertorta is málnalekvárral van töltve. Fehér virága május-júliusban nyílik, termése július végére fejlődik ki.

A Rubus nemzetségnév a latin ruber szóból ered, jelentés vörös, amely a termés levének vörös színére utal. A málna honos Európában, Ázsia mérsékelt égövi részein, elterjedt Észak-Amerikában. A rózsafélék (Rosaceae) családjába tartozik. Összetett levele 5, ritkábban 7 levélkéből áll, amelyek felszíne ráncos, a levélkék fonáka fehéren molyhos. Fürtvirágzatában a virágok fehér színűek, bókolók. Nemesített, termesztett fajtái adják a közismert gyümölcsöt.

Hatóanyagai: többek között cserzőanyagot, flavonoidokat, tannint, polipeptideket, A-B-C-D-és E- vitaminokat, vasat, kálciumot, foszfort és magnéziumot tartalmaz. C-vitamin tartalma különösen jelentős.

Dioszkoridész a növény latin nevét (Idaeus) a krétai Ida hegytől eredezteti, ahol Zeus gyerekkorát töltötte.
A rontás alatt álló csordát át kell hajtani a málnabokorban, tartják Nagy- Britanniában. Németországban a halottas házban málnaágakat szórnak a földre, hogy a halott lelke hamar megnyugvást találjon.

Molière idejében azt tartották, gyógyítja a gyomorfájást.
Kínában a májat gyógyítják vele, valamint a női nemi szervek stimulálására, a menstruáció szabályozására és a szülés megkönnyítésére használják.
Az Egyesült Államokban a mai gyógyfüvesek egy csipet cayenne borssal a kéz és a láb vérkeringésének javítására, gyömbérrel együtt pedig hányinger ellen használják.
Már 1941-ben megjelent a Lancet nevű, elismert brit orvosi szaklapban, hogy a málnalevél egy olyan hatóanyagot tartalmaz, melynek kedvező hatása van a méh izmaira.

Gyógyhatása levelének van. Csak a vadon termő málna levele értékes, csak az gyógynövény. Májustól szeptemberig (Rubi idaei folium) gyűjtjük. 4-5 kg friss levélből lesz 1 kg száraz drog.

Kellemes ízű, vízhajtó hatású gyógytea készíthető belőle. Számos bajra hoz enyhülést, például bélgörcsökre, gyomorfekélyre Enyhíti a hányingert, segíti az emésztést. Összehúzó

hatású, hasmenés esetén is ihatjuk a teáját.
Gyereknek adhatjuk hasfájásra. Torokfájásnál gargarizálásra, afta, fogínyvérzés esetén szájöblögetésre használjuk.
Tonizáló hatása van a miometriumra (a méh simaizomzatára) így erősíti a tolófájásokat, megkönnyíti a szülést. Fájdalmas menstruációt enyhít. Fehér folyásra irrigálni kell vele.
Immunrendszer erősítő és lázcsillapító tulajdonsága is van.

Külsőleg bőrfertőzésekre, szembántalmakra használhatjuk.
A levelekből forrázatot készítünk. Termesztett változatával ellentétben az erdei málnalevélből kitűnő gyógyteát lehet készíteni. Legjobb éhgyomorra, ekkor szívódnak fel belőle legjobban a hatóanyagok.

Idült vastagbélgyulladásnál napi egy csészével kell inni, amíg a gyulladás el nem múlik. Köszvény ellen is napi egy csészével szükséges, csökkenti a húgysavat. Nátha, láz esetén iszogassanak erdei málnalevél teát, csökkenti a kellemetlen tüneteket.

Enyhíti a görcsös menzeszt, erősíti a méhfalat, ezért vetélés kivédésére is használják. Mivel a méhizom működését szabályozza, a pete megtapadása után 12 hétig, és szülés előtt és után 2-3 hétig is ajánlatos inni napi egy csészével belőle.

Erősíti a fogakat, a körmöt, a csontokat, védi a bőrt. Pattanások elmulasztására is használják, ilyenkor a napi egy csésze teaivás mellett a bőrt külsőleg is kell mosogatni a teájával.

Élénkítő, frissítő hatása miatt mindennapi fogyasztásra is ajánlott. Gyerekek ötéves kortól ihatják fél adagban, azaz csapott teáskanálnyi teafűből 2,5 dl forró vízzel készítve.

Gyógynövény Nap hetedszer

Közismert rendezvényünket az idén is Jámbor Flórián, Bükkszentkereszt polgármestere nyitotta meg.

Jámbor Flórián, Szabó Gyuri bácsi, Böjte Csaba

Július 20-21-én Bükkszentkereszten szerencsére nagyon szép idő volt. Azon a hét végén sok ember jött ismét meghallgatni az előadásokat, velünk ünnepelni a gyógynövényeket. Kár lett volna, ha az eső elriasztja őket.

Szabó Gyuri bácsi és lánya dedikálnak

Szombaton vendégünk volt Dr. Taraczközi István, a Magyar Természetgyógyász Szövetség elnöke, orvos. Előadásának témája a gyógyító táplálkozás volt. Délután dr. Bálint György, ismertebb nevén Bálint gazda beszélt a gyógynövényként is használt fűszernövények hasznáról, gondozásukról. Schäffer Erzsébet szívet melengető előadása arról szólt, a “csoda bennünk van”, és bármikor előhívható.

Vasárnap délelőtt Böjte Csaba

Bálint gazda

mesélt arról, milyen fontosak a gyerekek az életünkben. Hozott is magával néhányat mutatóba: népviseletbe öltözött gyerekkórus kísérte őt Erdélyből. Délután dr. Nagy Ágnes orvos-természetgyógyász a stressz oldásáról beszélt, és vidám zenére meg is mozgatta a hallgatóságot.

Gyuri bácsi és jómagam is tartottunk előadást mindkét nap. Az előadások utáni tanácsadásokon mindenki feltehette a kérdéseit.

Egyéb természetgyógyász szolgáltatások, gyógynövény ismereti verseny, egészségügyi szűrő mérések, vércukor és vérnyomás mérés, gyógynövény rajzok kiállítása, könyvdedikálások kaptak még helyet a kétnapos rendezvényen.

Schäffer Erzsébet

Gyógynövény felismerő verseny

Gyuri bácsi előadása

Levendula

Mindenki ismeri ezt a lila virágú, illatos növényt, melyet nemcsak a fürdőben, a gyógyászatban, hanem a konyhában, vagy dekorációként az egész lakásban is használunk.

Gyuri bácsi gyógynövény kertjében hatalmas fejű levendula bokrok mutatják, ez a kényesnek tartott délszaki növény kiválóan tűri a hideget és a fagyokat. Az igazi levendula a francia, nemesített változata, melyet angol levendulának hívnak, nem olyan illatos és nem is fagytűrő. A francia levendula virága sötétlila, illata erős, levelei is sötétek. Ma már csak luxusparfümök előállításához és terápiás célokra használják, az olcsóbb kozmetikai készítményekben a hibrid változatok illóolaja található.

A téli fagyok után a szürke ágakat látva azt hinné az ember, elpusztult a levendulája. Nem így van: a halottnak hitt ágak egyszer csak elkezdenek friss leveleket hajtani, melyek eleinte szinte kékes színűek. A virágok nyár közepén jelennek meg. Akkor kell őket levágni, mikor félig nyitott állapotban vannak, olyankor a legintenzívebb az illatuk, olyankor van bennük a legtöbb illóolaj. A szárról a teljes száradás után fosztjuk le a virágokat, melyeket aztán alvópárnában, szekrények illatosítására és a molyok távol tartására használhatunk. Házilag is készíthetünk illatpárnát vagy zacskót tüllből, színes szalaggal átkötve. Ha nincs időnk vagy tehetségünk ehhez, egy régi harisnya szára is megteszi: térdnél elvágjuk, megtöltjük levendula virágokkal, utána csomót kötünk rá.

A levendula gyógyító hatása is a virágban van. Forrázva keserű, ezért kis mennyiségben, más, nyugtató gyógynövényekkel együtt ajánljuk. Mindössze egy csipetnyit tegyenek egy adag komló, citromfű, galagonya vagy orbáncfű teafűhöz. Este igyák meg altató hatása miatt. Ideges szívdobogást, migrént, szédülést, melankóliát szüntet, enyhe vízhajtó. Alvási zavarok, idegesség, ideges gyomor-és bélpanaszok esetén ajánlott. Nyugtató, epehajtó, epeműködést szabályozó hatása van. Túlzott mennyiségben fogyasztva (több mint napi egy csésze tea vagy 5 csepp illó-

olaj) szédülést, émelygést, fejfájást, hányást okozhat. Inhalálásra légúti gyulladások, hörgőgyulladás esetén használhatjuk. Illóolaja külsőleg, zúzódások bedörzsöléses kezelésére kiváló. Antibakteriális hatása sebek, megégett, gyulladt bőr, rovarcsípés kezelésére teszi alkalmassá.

Még számtalan felhasználási területe van. Háziállatok szőrét dörzsöljük be levendula virágokkal, távol tartja a bolhákat. A vasaláshoz levendula illatú vizet készíthetünk: 5 liter vízben áztatunk 10 evőkanálnyi levendula virágot 8 napon keresztül. Utána palackokba szűrve tároljuk.

Finom ételek, italok, sütemények is készülnek levendulával. Magyarországon talán még szokatlan ez a felhasználási módja, de más országokban szívesen eszik-isszák a levendulát.

Sárgabarack ital levendulával: 1,5 dl vízet főzzünk fel, dobjunk bele 3 szál friss levendula szárat virággal, fedjük le, hagyjuk kihűlni. Ha kihűlt, dobjuk ki belőle a levendulákat. Fél kg érett sárgabarackot magozzunk ki, vágjuk kis darabokra, mixeljük össze 2 natur joghurttal, a levendulás vízzel és 2 evőkanál cukorral. Hűtve fogyasszuk.

Még készíthetünk levendulás szilvalekvárt az idén. 1 kg szilvához 400 gramm kristálycukor, 2 citrom, 400 gramm (vagy ízlés szerint kevesebb) levendulaméz, 1 kávéskanál friss levendula virág szükséges. Egy megfelelő méretű edénybe tegyük a kimagozott szilvát, a cukrot, a citromok levét és hagyjuk álllni 6 órán keresztül. Utána adjuk hozzá a mézet és a virágokat. 45 percig főzzük, vagy addig míg a kívánt sűrűséget eléri. Üvegekbe rakjuk. Semmilyen tartósítószer nem szükséges, ha a megtöltött üvegeket azon forrón a fejükre állítjuk és így hagyjuk kihűlni.

(A levendulamézet a méhek virágzáskor készítik. Mielőtt méhészkedésre adtam a fejem, nem értettem, hogyan lehetséges akácmézet, hársmézet vagy gesztenyemézet kapni. Azóta tudom, hogy a méhek a darazsakkal és más rovarokkal ellentétben egyszerre csak egyféle virágot látogatnak. Épp ezért olyan fontos a szerepük a beporzásban: virágról virágra repülve önkéntelenül azt a feladatot is elvégzik. A levendula méz tehát a kizárólag levendula virágporából előállított, levendula ízű és illatú méz).

És végül egy sütemény: Madelaine (piskótatésztából készült aprósütemény) levendulával és sárgabarack krémmel.
150 g cukrot keverjünk össze 125 g liszttel, 100 g őrölt mandulával, 3 csepp levendula illóolajjal, 115 g olvasztott vajjal és egy csipet sóval. Adjuk hozzá 3 tojás keményre felvert fehérjét. 180 fokra előmelegített sütőben, kis formákban (lehet muffin papír, de ne töltsük tele!) süssük 10 percig. Fél kg barackot összefőzünk 3 evőkanál cukorral, 2 ág levendula virággal és kevés vízzel. Ha a barack megpuhult, kidobjuk a levendulát és a barackot turmixoljuk. A krémet levendula virágokkal díszítjük, a süteménynyel tálaljuk.

Mit együnk, hogy elkerüljük a betegségeket?

Hogy mit igyunk, azt már tudjuk: sok-sok gyógyteát.
Víz helyett is, odafigyelve, gondosan válogatva és váltogatva őket.

Tudjuk, hogy a galagonya karban tartja a szívműködésünket, az aranyvessző a májunkat, a tejoltó galaj a vesénket.
A tudomány legújabb felfedezése, hogy ételeinkkel is védhetjük egészségünket és hogy súlyos, netán halálos betegségek is elkerülhetők, ha bizonyos típusú élelmiszereket fogyasztunk.

A prevenciós táplálkozás nem újkeletű tudomány. 30 éve kutatják a tudósok, hogyan befolyásolja egészségünket az étel, amit megeszünk. Döbbenetes eredményekről számolnak be: a helyes táplálkozás átlagban 20 %-kal csökkenti a rák kialakulásának kockázatát, 25%-kal a vastagbél rákét, 30 %-kal a veserákét, 40 %-kal a nyelőcső rákét. A húgyhólyag rák és a gyomorrák esélye 50 %-kal kisebb, ha megfelelően étkezünk. Ha mellette nem dohányzunk, védjük magunkat a napsugár káros hatásától és naponta 30 percet mozgunk, 70 %-kal csökkenthetjük a rák kockázatát. Ugyanígy kivédhetjük a cukorbetegséget, az Alzheimer kórt vagy a szívinfarktust is.

Nem minden eledelnek van jó hatása az

egészségünkre: a zöld színű zöldségek, a piros bogyós gyümölcsök, a citrusfélék, a kurkuma, a zöld tea, a hagyma és a fokhagyma a leghatásosabb fegyverek a betegségek megelőzésében.

Hogyan működnek ezek?

Testünk naponta 1millió rákos sejtet állít elő. Hogy ezekből kialakul-e a betegség, az attól függ, milyen hatékonysággal tudja a szervezetünk őket elpusztítani. A 40 év feletti nők 30 %-ának van mikrodaganat a mellében, a férfiak 40 %-ánál figyelhető meg a prosztata mikrodaganata. Az emberek 98 %-a hordozza a pajzsmirigy rák lehetőségét. Ha megfelelően étkezünk, a táplálékban található rákellenes sejtek megakadályozzák a tumor kialakulását. Testünkben biokémiai harc folyik, melynek során a fitokemikáliák gyulladásgátló, antibakteriális, antioxidáns, koleszterin csökkentő jótékony hatása megvéd minket a betegségektől.

Ezek természetesen nem csodaszerek. A már kialakult rákot nem lehet brokkolival gyógyítani. Az is igaz, nem tudunk annyi póréhagymát enni, hogy hatékonyan védjük immunrendszerünket. A megoldás egy kiegyensúlyozott, egészséges diétában rejlik: minél kevesebb állati zsíradék, vörös hús és készétel. Helyette zöldség, gyümölcs, hal, gabonafélék, magok és növényi zsiradékok.

Amikor elmeséltem ezt a férjemnek, hümmögött, majd azt mondta: na jó, de akkor miben fogunk meghalni…?

A legkiválóbb élelmiszerek a következők:

- **Minden hagymaféle: vöröshagyma, fokhagyma, póréhagyma, snidling erősíti az immunrendszert. Ugyancsak az immunrendszerre jók a citrusfélék, a kivi. A banán tele van B6 vitaminnal, ami stimulálja a limfocitákat előállító nyirokrendszert.**
- **A cukorbetegség megelőzhető sok eper, olívaolaj, teljes kiőrlésű gabonák, fahéj és kakukkfű fogyasztásával.**
- **A csontokat erősíti az összes algaféle. De tudjuk, hogy erre a zsurló is kiváló!**
- **A koleszterin szintet tartja rendben minden zsíros hal, a szardínia, a makréla, a lazac, a csonthéjas magvak és újra a hagyma, fokhagyma.**
- **Mellrák ellen a nők fogyasszanak lenmagot, brokkolit, káposztát, zöld teát és sok petrezselymet.**
- **A keserű csokoládé, a dió és olaja, a vörös bor védik az ereket, a szívet.**
- **Alzheimer kór ellen a legjobb étel a mazsola, legjobb ital a vörös bor. A memóriát serkenti a mandula, dió, mogyoró, gesztenye, a spenót és a saláta, a lencse és a csicseriborsó.**
- **A vastagbél rákos daganata elkerülhető málnával és bogyós gyümölcsökkel mint pl. a ribizli, áfonya, szeder, földieper.**

Hírek

Megnyílt az első Györgytea mintabolt Budapesten

Az V. kerület Bank utca 4. szám alatt 2013. július 18-án megnyitottuk első mintaboltunkat. Itt találkozhatnak továbbra is Gyuri bácsival, megvásárolhatják a teáinkat, könyveinket. Szakképzett eladóink továbbra is szívesen adnak felvilágosítást a termékekkel kapcsolatban. Hétköznap 9-18 óráig, szombatonként 9-14 óra között várjuk önöket.

Készül az újabb naptár

Októberre várható Gyuri bácsi 2014 évi egészségnaptára. Közkívánatra a jövő évben ismét testre szabott tanácsokat kaphatnak a gyógyteák fogyasztásával kapcsolatban. Minden hónapban megmondjuk, milyen teákat igyon az, aki meg szeretné őrizni egészségét.

Végetértek a gyógynövény túrák

Az idén még több csoport még nagyobb létszámmal látogatott el hozzánk, hogy megismerje a gyógynövényeket és megtanulja gyűjtésük, felhasználásuk módját. Nagy örömünkre egyre több orvos és gyógyszerész vesz részt ezeken a túrákon. Jövőre terveink szerint még gyakrabban, még több ilyen alkalmat szervezünk majd.

Megjelent harmadik könyvünk

Az Ünnepi Könyvhétre megjelent harmadik kötetünk, melynek szerzője Lopes-Szabó Zsuzsa, címe: A bükki füvesember nyomában.
71 gyógynövény történetéről, gyógyhatásukról, hatóanyagaikról és a felhasználásuk módjáról, a magyar gyógynövényes gyógyítás évszázadairól olvashatnak részletesen, valamint arról, hogyan kell gyógyszerek mellett inni gyógyteákat, mit mivel lehet összekeverni, milyen teákat ihatnak kismamák, gyerekek. A könyv végén abc sorrendbe foglalva megtalálják, melyik betegségre milyen gyógynövényeket ajánl a népgyógyászat.

1054 Budapest, Bank utca 4.
3557 Bükkszentkereszt, Kossuth utca 33. Telefon: (46) 390-278
www.gyorgytea.hu, www.diabess.hu