Györgytea

XI. évfolyam 2. szám 2015 NYÁR

A Bükki Füvesember Egyesület lapja

Gyógynövényekről, még egyszer

Szerkeszti:
Lopes-Szabó Zsuzsa

A múlt hét végén egy szakmai konferencián vettem részt. Magánügy, mondhatja bárki. Nem, nem magánügy, mondom én. Mert a téma többek között a gyógynövények kutatása, a gyógytermékek jogi helyzete, a teák sorsa volt.

Okos előadásokat hallottunk ilyen-olyan vegyületekről, hatóanyagok hatásairól, a növények pénzben is kifejezhető értékéről, a tormáról és a cickafarkról, gombákról és arról, mi történik a bazsalikommal, ha nem locsoljuk megfelelően.

Számomra a legérdekesebb a Gyógynövény Bizottság munkájáról szóló előadás volt. Ez a bizottság foglalkozik a gyógynövények tulajdonságaival, hatóanyagainak vizsgálatával és összeállítja az ún. monográfiát, ami röviden de tömören jellemzi a növényt és felhasználási területeit. Igen lassan halad ez munka, sok ország kutatói vesznek benne részt. Összeülnek, összegzik tapasztalataikat, egyezségre jutnak.

Az utóbbi két évben többek között megírták a tanulmányokat az erdei málnáról és a dióról, az apróbojtorján és a kisvirágú füzike dolgozatok pedig most készülnek. Elképesztő módon a galagonya, a fekete áfonya és a kamilla elemzések is mostanáig várattak magukra. Nagy örömömre végre azzal is foglalkoznak a bizottságok, milyen gyógyteák adhatók biztonsággal kisgyerekeknek, hiszen eddig csak annyit tudtunk, nekik azért nem adható semmi 12 éves kor alatt, mert nem tudjuk, hogyan hatnak.

Örömmel láttam azt, hogy egyre több lelkes fiatal gyógyszerész, kutató figyelme fordul a gyógynövények felé. Bár évszázadok óta használjuk őket, annyi mindent nem tudunk róluk.

Sok erőt és kitartást kívánunk a munkájukhoz, és kíváncsian várjuk az eredményeket. Addig is lelkesen isszuk tovább a különféle gyógyteákat.

87 év

Időnként az az érzésem, édesapám visszafelé él, tudják, mint Benjamin Button.

60 éves koráig az történt vele, mint mindannyiunkkal: felnőtt, családot alapított, gyereket nevelt és dolgozott, hogy eltartsa szeretteit. Munkáját mindig becsülettel elvégezte, őt is mindig megbecsülték. Szerette, amit csinált. Mégis, nyugdíjazás után talált vissza ahhoz a szerelemhez és foglalatossághoz, ami újra értelmet adott a létezésének.

Sokan belerokkannak a nyugdíjas évekbe, különösen a régebbi időkben volt ez így. A szorgos mindennapok után, amikor kérdezés nélkül végezte az ember a dolgát, hirtelen rászakad a nagy szabadság, és az átmenetet nehéz feldolgozni. Tudomásul venni, hogy a telefon nem csöng többé, senki nem kérdezi, ezt vagy azt hogyan kell csinálni- nehéz kitölteni az űrt és az üres órákat.

Nem így Gyuri bácsi. Tudta, hogy elfoglaltság után kell néznie, különben nehéz napok várnak rá és a családjára egyaránt. Mivel ekkorra esett a rendszerváltás ideje is, már nem volt tiltott, legfeljebb megtűrt téma a népi gyógyítás és a gyógynövények használata. Ő pedig emlékezett, milyen gyakran használták a gyógyító füveket gyermekkorában, kézenfekvő volt te-

hát a megoldás, mivel foglalja el magát.

Emlékszem a kezdeti nehézségekre, a kemény gyűjtő munkára nyáron és a hajnali kelésekre, a maga varrta derékmelegítőre, hogy kibírja a kemény teleket a piacon. Kárpótlásul ott voltak a segítségre szoruló emberek, a hálás kofák és az arra tévedő, együttműködésre kész orvosok. Aztán a házalás, ajtókopogtatás, levelek írogatása minisztériumokba, hatóságokhoz, és a kudarcok sorozata, ami miatt aludni sem tudott.

A további eredményekről úgy hiszem, nem kell külön beszámolnom. Kitartása, makacssága meghozta gyümölcsét. 87 éves korára bekövetkezett az, hogy sokan ismerik és tisztelik, előadásait százak hallgatják, szűkebb hazájába, Bükkszentkeresztre úgy járnak az emberek, mint a gyógynövények mekkájába, könyvét a Tudományos Akadémia is említi mint hiteles forrásmunkát, a televízió rendszeres vendége, és számos kitüntetés jelzi, hivatalos fórumokon is elismerik munkásságát.

Ebben az évben Budapesten ünnepeltük születésnapját. Diszkréten, csendesen, ahogy ő szereti. Volt azért rengeteg telefon, köszöntés, kapott ajándékot, és tettünk egy sétát a szépen felújított Kossuth téren, ahol büszkén fényképeztette magát a Parlament lépcsőjén. Megcsodáltuk a József Attila szobrot és a Dunát, majd étteremben vacsoráztunk. Másnap is emlegette, milyen szép születésnapja volt. De azután boldogan tért vissza a falujába, többszáz diófa csemetéjéhez, a szépen növekvő galagonya bokrokhoz, a számos tennivalójához.

Kevés ember mondhatja el magáról, nyugdíj után következett be életének legaktívabb, legboldogabb időszaka. Ő ezen kevesek közé tartozik. Azt hiszem, sokak nevében kívánhatom, hogy még hosszú évekig hallgathassuk figyelmesen, még sokáig maradjon köztünk, tegye a dolgát, ossza meg tudását velünk és szolgálja az Ügyet, ami kitölti életét.

Magas vérnyomás, a néma gyilkos

A vérnyomás a szívből kiinduló nagy erekben keringő vér nyomását jelenti. Nagy általánosságban minél alacsonyabb ez a nyomás, annál egészségesebbek vagyunk.

A vér a tüdőkben jut a belélegzett oxigénhez. Ez a vér indul a szívbe, ahonnan azt az ereken keresztül pumpálja minden szervünkhöz. A nagy-és kisartériákon át egészen a hajszálerekig a vér látja el a sejteket az éltető oxigénnel és tápanyaggal. Az oxigénhiányos vér azután a vénákon át ismét a tüdőbe ér, s a folyamat újra indul. Amikor a szív a testbe löki a vért, nagy erőt fejt ki (szisztolés vagy felső vérnyomás érték), utána elernyed (diasztolés vagy alsó érték).

Az erek rugalmas gumicsőhöz hasonlítanak, melyeken folyamatosan áramlik a vér. Ha a vérnyomás hosszú időn keresztül túl magas, az erek belső fala kisebesedik, a járat beszűkül, az érfal elveszíti rugalmasságát. Ezt nevezzük érelmeszesedésnek vagy arterioszklerózisnak. Nagyobb kockázatnak van kitéve aki dohányzik, aki túlsúlyos vagy aki cukorbeteg.

A magas vérnyomás veszélyes. Tanácsos időnként otthon is mérni, bár minden orvosi rutinvizsgálatnak is része a vérnyomás mérés. Ha megállapítják a betegséget, vér-és vizeletvizsgálat valamint EKG elvégzése feltétlenül szükséges.

Az orvos nagy valószínűséggel gyógyszert fog javasolni a vér-

nyomás csökkentésére. Érdemes azonban először életmód váltással kísérletezni, mert sokszor ez is elég.

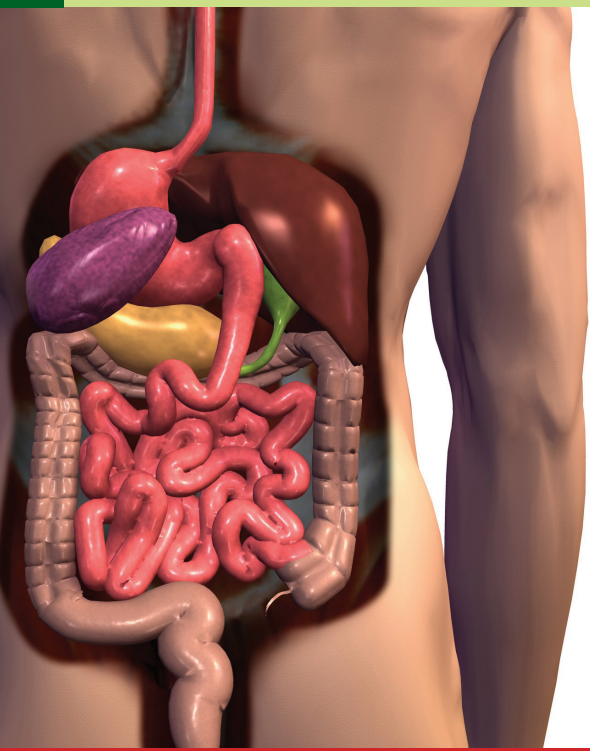
1. Radikálisan csökkenteni kell a sófogyasztást. Ezt legegyszerűbben otthon tehetjük meg, ha nem sózzuk az ételeket. Sajnos az élelmiszeripar rengeteg sót használ ízfokozóként, tehát el kell kezdeni a címkéket nézegetni, és kerülni azokat az éttermeket, ahol sósan főznek.

2. Megfelelő táplálkozással törekedni kell **az ideális testsúly elérésére.** A szokásos, sokat hangoztatott diéta mellett (sok hal, zöldség és gyümölcs, kevés állati zsíradék) a mennyiség is fontos. A megdönthetetlen aranyszabály: az alacsony kalóriabevitel tartós fogyáshoz vezet.

3. A mozgás sokat segít. Mivel a stressz is kiválthat magas vérnyomást, a séta, jóga, kocogás vagy úszás jótékony hatással van a vérnyomásra és általában jó közérzetet okoz.

4. Az alkoholfogyasztást is mérsékelni kell. Nem szükséges viszont teljesen lemondani róla, mert napi egy kis pohár (1 dl) vörös bor még használhat is egészségünknek.

A gyógynövények közül a galagonya virágos hajtásvég a szív legnagyobb segítője, mert az erek falait rugalmasan tartja, segíti a véráramlást. Megelőzésre mindenkinek ajánlott heti 1-2 csészével inni. Magas vérnyomás esetén akár naponta is fogyasztható, ilyenkor **pásztortáska és mezei zsurló** gyógynövényekkel ajánlatos egyenlő arányban összekeverni. (Gyuri bácsi Galagonya teakeveréke éppen ezekből a gyógynövényekből áll).



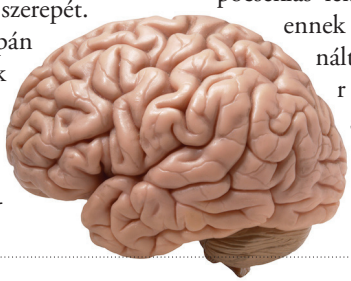
Beleinkről --erős idegzetűeknek!

Bélrendszerünk közel 8 méter hosszú, így a legnagyobb szervünk. Mégis kevés szó esik róla. Emésztésünk ritkán társalgási téma, és biztos nem beszélünk nyíltan a vécézési szokásainkról, a bélgázokról és arról, mikor hánytunk utoljára.

Mielőtt megbotránkoznának, hadd tegyem gyorsan hozzá, hogy egy könyv "ihlette" gondolataimat, amelyet egy huszonéves, a témából doktori disszertációt író német orvos írt. **Giulia Enders könyve Németországban eddig 1 millió példányban kelt** el és Svájcban is a könyves top lista élén áll. Magyar fordításban szintén megjelent a közelmúltban **Bélügyek** címmel.

Agytevékenységünkre igen büszkék vagyunk. Minden élményünket az agynak tulajdonítjuk, a jó érzést, örömöt vagy elégedettséget. Valóban, a filozófia és az atomfizika területei a fejre tartoznak, de énünk sokkal több ennél.

"A bélműködésünk sokkal fontosabb, mint eddig gondoltuk. A kutatók csak most kezdik megkérdőjelezni az agy abszolút vezető szerepét. A bélben nem csupán felfoghatatlanul sok ideg található, elképesztően sokfélék is. Egész arzenáljuk van különböző jelzőanyagokból, idegsejtekől és kapcsolódási módokból. Csak egyetlen olyan szerv van, amelyik ugyanilyen összetett: az agy. A bél ideghálózatát ezért bélagynak is nevezik, nagysága és az agyhoz hasonló kémiai bonyolultsága, összetettsége miatt. Furcsa energiapocséklás lenne, ha ennek a rafinált idegrendszernek csak any-



nyi lenne a dolga, hogy táplálékot szállítson és hogy időnként böffentsünk egyet-egyetlen test sem építene ki ilyen ideghálót egy szimpla fingcső kedvéért.

Az agy és a bél között igen szoros kommunikáció létezik a nervus vagus, a bolygóideg közvetítésével. Ez az ideg úgy működik, mint a fej központjába futó telefonkábel, amelyen keresztül a kiküldött munkatárs elmondja benyomásait. Az agynak azért van szüksége ezekre az információkra, hogy képet alkothasson, mi folyik a testben. Agyunk ugyanis annyira izolált és védett, mint egyetlen szervünk sem. Csontos koponyában ül, vastag agyhártya veszi körül. A vér sem közvetlenül éri: a vér-agy gát alaposan megválogatja, mi juthat el az idegsejtekkez és mi nem. A bél ezzel szemben a zsibvásár kellős közepén található. Legutóbbi étkezésünk minden molekuláját ismeri, kíváncsian elcsípi a vérben kavargó hormonokat, megkérdezi az immunsejtektől, hogy milyen volt a napjuk, áhítatosan figyeli a bélbaktériumok duruzsolását. Olyan dolgokat tud mesélni rólunk az agynak, amikről annak másküllönben sejtése sem lenne".[1]

A könyvben szó esik még a **baktériumokról**, helytelen székelési szokásainkról, az **antibiotikumok, pro-és prebiotikumok** hasznáról és ártalmasságáról, az **elhízás okairól**, és arról, miért **káros a folytonos fertőtlenítés.** A toxoplazma kapcsán megértjük, miért veszélyes nyers húst enni és hogy miért nem cserélheti a macskaalmot várandós anyuka.
A kiemelt érdeklődés a téma szokatlanságának és a fiatal lány élvezetes stílusának köszönhető. Olyan közvetlenül és közérthetően beszél kutatási területéről, mely magával ragadja az olvasót. Azon kívül olyan témákról beszél, melyek mindnyájunkat minden nap érintenek, és amelyek fontosságának mostanáig –úgy tűnik-nem volt tudatában a tudományos világ.

[1] *Giulia Enders: Bélügyek-a belek csodálatos világa és a jó emésztés Park könyvkiadó, 2015 132-133 oldal*

Pikkelysömör (psoriasis)

Ismeretlen eredetű és napjainkban nem gyógyítható bőrbetegség, mely folyamatos hámlással jár, oka a bőr hámszövet helytelen működése.

Leegyszerűsítve a dolgot, túl sok bőr keletkezik, burjánzik, ami aztán lehámlik. Pikkelyszerű piros foltok jelennek meg a bőrön, melyeket ezüstös hártya borít. **Leggyakrabban a könyök, hajbőr, térd érintett, de a test bármely pontján kialakulhat.** A lakosság kb. 2 %-a szenved ettől az inkább kellemetlen mint veszélyes betegségtől, leginkább fiatal felnőtteken alakul ki, nőknél és férfiaknál egyforma arányban. Családon belül a betegség nem, de a hajlam öröklődhet. **Nem ragályos betegség**, kellemetlen látvány, ezért sok betegnél gátlásokat okoz. A fellobbanó periódusban erős viszketéssel járhat.

Bőrünk sejtjei folyamatosan megújulnak, általában 3-4 havonta. A pikkelysömörös betegnél ez a folyamat kórosan felgyorsul, mindössze 3-7 napig tart, és emiatt alakulnak ki a plakkok a bőrön. Pontos oka nem ismert ennek a rendellenességnek, de az orvostudomány jelenlegi álláspontja szerint **autoimmun betegségről van szó,** amikor a test védekező mechanizmusa az egészséges sejteket is megtámadja. Függ az évszakoktól (nyáron kevésbé kellemetlen, a napfény jót tesz neki) és a beteg fizikai-pszichés állapotától.

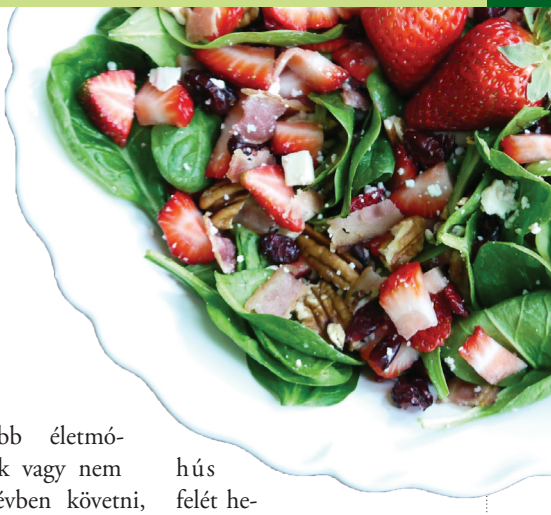
Kezelése főleg külsőleges, kenőcsöket, krémeket ad az orvos, ha ezek nem használnak, akkor nagyon durva szteroidos gyógyszereket, amiknek komoly nem kívánatos hatásuk van.

Gyógynövények közül belső fogyasztásra ajánlható a **diólevél**, a **vadárvácska tea**, valamint bármelyik gyulladáscsökkentő: **füzike férfiaknak, cickafark nőknek, kamilla, apróbojtorján, kakukkfű.** Segíthetnek a nyugtató teák: **citromfű, orbáncfű (körültekintéssel!), galagonya, akác, zsálya, levendula.**

Külsőleg leginkább az **orbáncfű olaja,** lemosásra gyújtványfű, tyúkhúr,dió, galaj.

Jótékony hatása van az akupunktúrás és a fényterápiás kezelésnek is.

Cukorbetegség nyáron



Évek óta rendszeresen találkozom, beszélgetek cukorbetegekkel és mindig azt hallom, nyáron sokkal jobbak az eredményeik, és jobb a közérzetük.

Eleinte nem értettem, mi lehet az összefüggés az évszakok és a betegség között. Aztán a további beszélgetésekből rájöttem, hogy összetett a válasz. Először is a téli nyomasztó ködös, hideg napok után jólesik kimozdulni, **sétálni, mozogni**. Sok embernek van kertje, ahol kezdődnek a tavaszi munkák, gondozni kell a virágokat, ha van gyümölcsfa, azt is, megjelennek a kártevők, van dolog. Ha veteményes kert van, ott még több a tennivaló. Miközben ás vagy gyomlál az ember, nem szaladgál percenként a konyhába nasiért, vagyis a **több mozgás mellett kevesebbet is eszik**.

Meg aztán amit eszik, az is másféle. Sok a gyümölcs, a friss zöldség, amire ki vagyunk éhezve a téli hónapok után. Tehát a táplálék is egészségesebb, kevesebb szénhidrátot, zsírt tartalmaz.

Ezek miatt a vércukor szintje csökken, még az is előfordul, hogy kevesebb inzulin, tabletta szükséges. Kár, hogy ezt az egészségesebb életmódot nem tudjuk vagy nem akarjuk egész évben követni, mennyivel jobb lenne akkor mindig a közérzetünk. Még az a szerencse, hogy a **Diabess-Györgyteát egész évben iszszák**, és kell is, mert a kisebb kilengéseket remekül ellensúlyozza télen-nyáron.

Végezetül egy friss recept a zsenge tavaszi hozzávalókkal:[1]

Epres spenótsaláta

20 dkg bébispenót, 8 dkg tonhalsaláta, 5 dkg felszeletelt fehér gomba, 10 dkg eper, 5 dkg felszeletelt lila hagyma, 2 evőkanál felaprított zellerszál, 1,5 evőkanál mandula forgács, 1 evőkanál citromlé, 10 dkg vegyes gyümölcskoktél, 1 dl joghurt.

Csak keverjék össze a hozzávalókat. Egy adagban 346 kcal, 20 g fehérje, 12 g zsír, 40 g szénhidrát található.

Kalória trükkök:

❶. A fasírtban a darált hús felét helyettesítsük felaprított gombával, kevesebb lesz a kalória- és zsírtartalma.

❷. Vajkrém helyett készítsünk kevés főtt, turmixolt brokkoliból light majonézzel, esetleg fokhagymával és mustárral egy egészséges kenyérre kenni valót.

❸. A spagetti főzőlevéhez az utolsó perben adjunk hosszában vékonyra vágott cukkinit, ezzel is elcsalunk néhány kalóriát.

[1] *Az ismert diabétesz újságból, a Diabetic Living-ből, amit sajnos már hiába keresek az újságosnál, tartok tőle, megszűnik. Nagy kár lenne!*

A növények titkos élete (1. rész)

A növények körülvesznek bennünket, növényekkel táplálkozunk, fák közé, rétekre megyünk pihenni, kirándulni, szobanövényekkel, virágokkal díszítjük a lakást.

A fák zöld színén megpihen a szemünk, mozdulatlanságuk megnyugvással tölt el minket. Élőlények…de valóban élnek? Hiszen nem sírnak, nem esznek, nem változtatják helyüket.

Pedig nagyon is élnek. Megszületnek és felnőnek, szerelembe esnek, gyermekeik születnek, táplálkoznak, néha megbetegszenek, időnként még idegesek is lesznek, majd egyszer csak meghalnak. Csak úgy mint mi, emberek.

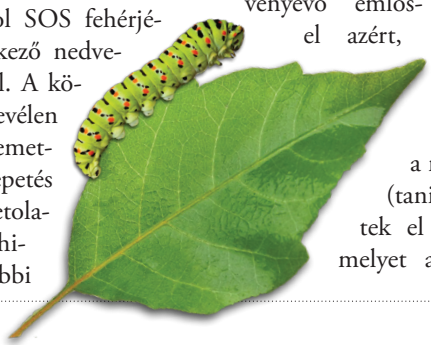
Hogyan kiáltanak segítségért a növények?

Azt hisszük, a növények nem beszélnek. Nagy tévedés! A kártevő által megtámadott levélke kiabálva figyelmezteti a növény többi részét és a környező növényeket is a veszélyre. A levelet rágcsáló hernyó támadására elsődlegesen így reagál a növény: a harapás okozta seb helyén azonnal olyan anyag keletkezik, mely akadályozza a kártevő nyálenzimjeinek lebontó képességét, így megnehezíti az emésztést. Ezért van az, hogy a hernyó körös-körül rágcsálja a levelet, nem egyenes irányban, elkerülve a támadás helyét.

Ezen felül a növény azonnal figyelmezteti a többi növényrészt a veszélyről, azokat is, ahol a hernyó még meg sem jelent. Ennek következtében mindenhol SOS fehérjéket, védekező nedveket termel. A következő levélen már kellemetlen meglepetés várja a betolakodót, hiszen a többi levél már "be van oltva".

Ennél is meglepőbb, hogy a megtámadott növény környezetében lévő növények is termelni kezdik a védekező nedveket. A légáramlattal olyan információkhoz jutnak, melyek óvatosságra intik őket. A szél erősségétől függően elég messzire eljut a hernyótámadás híre.

(Érdekes példa: az 1980-as évek elején Afrikában közel 2000 kudu -csavart szarvú antilopféle, nagy testű, növényevő emlős- pusztult el azért, mert az akácfák olyan anyagot (tanint) kezdtek el termelni, melyet az állatok



nem tudtak megemészteni. A fák egymásnak adták át az információt etilén kibocsájtásával, melyet azután a szél vitt fáról fára).

Ha lehet fokozni az ámuldozást: a növény másodlagos védekező rendszere által olyan anyagokat bocsájt ki (ezeket szintén hihetetlen távolságra viheti a szél), melyekkel a hernyó természetes ellenségeit hívogatja. Ebben az esetben például a parazita darazsat, mely a hernyó testébe helyezi petéit, hogy azok abból táplálkozva, azt elpusztítva fejlődnek ki.

A növények úgy mozognak, hogy nincsenek izmaik. Na és ez hogyan lehetséges? Például mitől nyílnak ki a virág szirmai? Azoknak a sejteknek a segítségével, melyek a szirom tövében helyezkednek el. Ha a sejtek megtelnek vízzel, felfúvódnak, a szirmokat alsó részükön nyomva kiegyenesítik azokat, a virág becsukódik. Ha a sejtek kiürülnek, összemennek, a nyomás csökken, a szirmok kifelé visszahullanak, a virág kinyílik. A sejteknek ezt a "felfúvódó" képességét a levelekben található fitokrómok (pigmentek, szétett fehérjék) szabályozzák.

Hány óra van, Kakukkfű asszony?

A **kígyóvirág** vagy **ernyős madártej** (Ornithogalum umbellatum) gyógynövény francia és angol neve (dame de onze heures, eleven-o'clock lady) egyaránt arra utal, hogy ez a növény 11 órakor nyitja ki virágját. A nap 24 óráját követő biológiai ritmus a növény belső órája, a fényérzékelő receptok szabályozzák a virágok nyílását. Számtalan növény zárja be virágját, ha borús az idő, ha esik, és éjszakára a legtöbb összecsukódik. Linné, a svéd botanikus, aki a növények rendszerét megalkotta, létre is hozott egy virágórát, amelynek számlapján az adott időben kinyílt virágok mutatták az óra állását.

Gyógyteák gyerekeknek

Mostanáig óva intettük a szülőket attól, hogy gyermekeik betegségét gyógynövényekkel gyógyítsák. Mivel kevés ilyen irányú vizsgálat készült, nem tudhattuk, mit ihatnak biztonsággal a 6 évesnél fiatalabb gyerekek.

Rengeteg szülő szeretné pedig megkímélni csemetéjét az erős gyógyszerektől, és szívesen kezelne egy-egy megfázást, kisebb köhögést gyógyteákkal. Az újabb tanulmányok most végre szabad utat adtak néhány népszerű és igen hasznos gyógynövénynek.

2 éves kortól már lehet adni kakukkfüvet, mentát és hársfát is. A kakukkfüves fürdőt eddig is ajánlottuk immunerősítésre, ilyen módon: 3 naponta kell 3 l kakukkfű teát kell önteni a fürdővízhez, a gyermek 20 percet tartózkodjon a vízben. Ha még kiskádban fürdik, akkor egy kis gézzacskóba kell tenni egy púpos evőkanálnyi teafüvet, ezt kell adni a fürdővizéhez. A kakukkfű illóolaja a bőrön keresztül is beszívódik. Most már tea formájában is ihatja a kisgyerek ezt a kiváló immunerősítő teát, akár megelőzés céljából is. Ebből a célból heti 2-3 alkalommal adjanak testsúllyal arányos adagot (15 kg-tól 0,75 gramm, vagyis kb. egy púpozott mokkáskanálnyi, 30 kg-tól 1,5 gramm, azaz egy csapott teáskanálnyi teafű, mindig 2, 5 dl vízzel forrázva). Megfázásra, köhögésre napi egy csészével ajánlok ugyanilyen mennyiséget. A **kakukkfüvet, mentát, hársfát** azonos arányban össze is keverhetik, akkor ebből a keverékből mérjék ki a testsúlynak megfelelő adagot.

Az örömhír kapcsán arról beszélgettük kollegáimmal, hogy miért van az, hogy az orvos egészen durva gyógyszereket is ad egészen kicsi gyerekeknek, a gyógyteákkal meg ilyen óvatosan bánunk. A kérdés költői, hiszen ahogy az előbb említettem, sajnos kevés számú kutatás készült ebben a témában.

Reméljük, mostantól változik majd ez a furcsa helyzet.

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