Györgytea

XII. évfolyam 2. szám 2016 NYÁR

A Bükki Füvesember Egyesület lapja

Szerkeszti:
Lopes-Szabó Zsuzsa

Fűben-fában...

Egészségeden ha egyszer
rést üt kémiai vegyszer,
engedj utat fűnek, fának,
leveleknek és virágnak!
Mélyről eredő erekhez,
térj vissza a gyökerekhez!
Régi századok tudása
ne merüljön a homályba!...
Bajaidra, mikor lehet,
böngészd a füves-könyveket:
hogyha forgatod, meglátod,
nem marad el gyógyulásod!
Sanyargatnod sem kell tested,
hajlonganod és tépkedned,
szárítgatnod, válogatnod,
ezt elvégzik tündér-kezek,
kis csomagban átveheted
-akárcsak a patikában,-
EGÉSZSÉGED
GYÓGYTEÁBAN

Örömhír –szennyes világban:
igényünkben él a SZÉPSÉG
erőben és tisztaságban!
„FŰBEN-FÁBAN ORVOSSÁG
VAN!”

Örsi Éva

Orbáncfű

Közönséges orbáncfű
Hypericum perforatum L.

1. Eredet, botanikai leírás

A közönséges orbáncfű honos Európában, a mérsékelt égövi Ázsiában, az Indiai-szubkontinensen, Észak-Afrikában. A Bükk hegységben is bőséggel terem. Korábbi népes megnevezése Szent János füve, mivel első virágzása általában június 24-re János, illetve Iván napjára esik. Az orbáncfűfélék (*Hypericaceae*) családjába tartozó, lágy szárú évelő növény. A leveleket a fény felé tartva sok áttetsző pont figyelhető meg rajtuk, amelyek illóolajtartók, szélükön fekete mirigypontok találhatók. Innen ered a *perforatum* megnevezés. Népies neve (lyukaslevelűfű) is erre utal.

2. Hatóanyagai

Illóolajat, hipericinszármazékokat, (hipericin, hiperforin) flavonoidokat, tannint tartalmaz. Friss virágaiból olajos kivonatot (*Hyperici oleum*) készítünk

3. Története

Egész Európában, főleg Kelet-Európában démonoktól védő hatást tulajdonítottak szétdörzsölt levelének, a házak és istállók ajtajába akasztották csomóba kötve, hogy távol tartsák a rossz szellemeket. A druidák szent növénynek tartották, aminek már a szagától is megriadnak a gonosz szellemek. Orvosi tárgyú írásokban már az I. századtól szerepel. A XIII. századtól belsőleg szíverősítőként, külsőleg sebgyógyításra használták.

4. Gyűjtése

Teljes virágzásakor gyűjtjük a felső, maximum 40 cm-es virágos-leveles hajtását (*Hyperici herba*) júniustól szeptemberig. 4-5 kg friss herbából kapunk 1 kg száraz drogot.

5. Gyógyhatásai

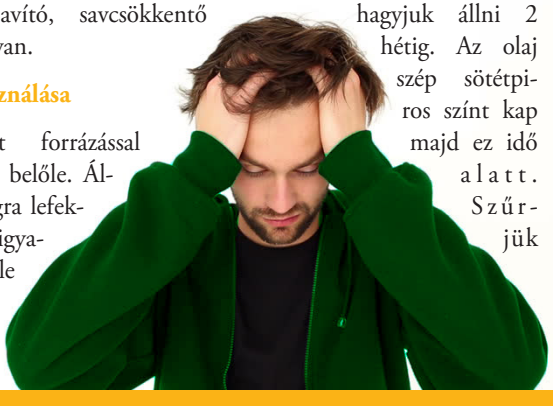
Az orbácfű egyre ismertebb, igen kiváló gyógynövény

idegességre és depresszióra. Igazi diadalmenetben vonult be a XX. században az akadémikus gyógyítás világába. Németországban, ahol az emberek 82 %-a választja a gyógynövényeket a gyógyszerekkel szemben, az orbáncfű teát antidepresszánsként, általános hangulatjavítóként, stresszoldóként, nyugtatóként írja fel az orvos.

Szezonális depresszióra, lelki betegségekre, még dadogásra is ajánlják. Segíthet a nikotin, alkoholfüggőség leküzdésében. Mivel igen erős immunerősítő hatása van, AIDS-es betegek terápiájának is része. Vírusölő tulajdonsága miatt HIV vírusnál, herpeszvírusnál, hepatitisz B és C vírusnál bizonyul hatásosnak. Használható még epehajtóként, görcsöldóként, vízhajtóként és nyálkaoldásra. Emésztésjavító, savcsökkentő hatása is van.

6. Felhasználása

Gyógyteát forrázással készítünk belőle. Álmatlanságra lefekvés előtt igyanak belőle egy csészével.



Depresszióra, idegi panaszokran napi egy csészével ajánlok belőle az esti órákban. 6 hétig szabad folyamatosan inni, utána 6 hét szünetet kell tartani. Emésztésjavításra, epeműködésre étkezés után 15 perccel egy csészével, alkalomszerűen. Savcsökkentésre napi egy-két csészével étkezés után 30 perccel. Vírusfertőzésre napi 3 csészével étkezés előtt.

Külsőleg fertőtlenítő és sebgyógyító tulajdonságánál miatt évszázadok óta használjuk az orbáncolajat a bőr nyugtatására.

Elkészítése: 500 g vadon termő orbáncfű virágra öntsünk 1 liter kukoricacsíra vagy olívaolajat. Tegyük napra és hagyjuk állni 2 hétig. Az olaj szép sötétpiros színt kap majd ez idő alatt. Szűrjük le, tegyük zárható üvegekbe. A felégett bőrt ezzel az olajjal kenegessük gyengéden. Az orbáncolaj jó visszérre, narancsbőrre és műtéti hegek gyógyítására is. Arcbőrbe is masszírozhatjuk, minden ránctalanító krémnél hatásosabb. Zúzódásokat néhány csepp olajjal átitatott kendővel kössünk be. Nyílt sebre tisztítás és fertőtlenítés után orbáncolajos kötést tegyünk, naponta kétszer cseréljük. Pajzsmirigy alulműködés esetén orbáncfű olajjal masszírozzuk a nyelőcső két oldalán található pajzsmirigyet.

7.Kutatások

A közönséges orbáncfű herbája megtalálható a VIII. Magyar Gyógyszerkönyvben és az ESCOP monográfiák között.

8. Figyelmeztetés

Vérhígító mellé nem ajánljuk, és azt is tudni kell, hogy a fogamzásgátló tabletták, antidepresszánsok, nyugtatók, epilepszia ellenes és fájdalomcsillapító gyógyszerek hatékonyságát csökkenti. Túlzott fogyasztása fehérbőrű egyéneknél fényérzékenységet okozhat.

Kit fenyeget a cukorbetegség?

A diabétesz kialakulásához kb. 7 évre van szükség. Ez alatt az idő alatt a betegnek nincs betegség tudata, sokszor nem is tudja, hogy cukorbaja van-viszont a szövődmények már ebben a stádiumban elkezdenek kialakulni.

Kinek kell különösen odafigyelni a cukorszintjére?

- akinek a családjában gyakran előfordult a betegség
- aki dohányzik
- aki túlsúlyos
- az a nő, akinek terhességi cukorbetegsége volt
- aki helytelenül étkezik és nem mozog eleget

A cukorbetegség korai tünetei:

- gyakori vizelés
- szokatlan mértékű szomjúság
- rendkívüli fáradtság
- idegesség
- homályos látás
- sebek lassú gyógyulása
- a kezek vagy lábak zsibbadása
- a fogíny, a bőr vagy a húgyhólyag gyakori gyulladása

Megelőzése lehetséges:

- egészséges táplálkozással (minden nap zöldség és gyümölcs, kevés vörös hús, kevés állati zsíradék, cukormentes italok, teljes kiőrlésű gabonák, növényi fehérjék fogyasztása)
- fizikai aktivitással (heti 150 perc olyan mozgás, ami emelkedett pulzussal és izzadással jár)
- az ideális testsúly kialakításával-megtartásával

Mozgás-hogyan kezdjem?

- Több lépcsőnjárás, felejtse el a liftet. Még akkor is, ha a negyediken lakik.
- Gyalogoljon többet. Munkahelyre, barátokhoz járjon gyalog. Ha messze van, szálljon le egy megállóval előbb a buszról, villamosról.

Testsúly csökkenés- nem kell lefogyni!

- 5-15-20 kg túlsúlya van? Nem tud lefogyni? Nem is kell.
- Kevesebb ennivalót tud a tányérjára tenni? Azt ugye tud. Akkor ne fogyásban gondolkozzon, hanem egyszerűen abban, hogy mostantól MINDIG egy kanállal kevesebbet szed a tányérjára.

17 810 féle növényt használunk arra, hogy gyógyítson bennünket

Mindenre kiterjedő vizsgálatokat végez az emberiség: a madarakat, a tengeri teknősöket, az erdőket és városokat, még az antibiotikumokat is elemezzük, de a növényvilág mostohagyerek a kutatásban.

Pedig a növények életünk minden területén fontos szerepet töltenek be: táplálnak és gyógyítanak bennünket, házakat építünk és ruhát készítünk belőlük.

Londonban, a Kew Gardens Királyi Botanikus Kertben tartották meg a világ első olyan szimpóziumát*, mely a növények állapotával foglalkozik. A jelentés összefoglalja, hogy mit tudunk ma a növényekről. Foglalkozik a növényeket fenyegető veszélyekkel mint pl. a klímaváltozás, a termőföld kizsigerelése, növényi betegségek . Javaslatot tesz a nemzetközi egyezményekre, melyekkel megakadályozható lenne a növények pusztulása.

A szakértők szerint az ún. szövetes, edényes vagy magasabb rendű növények** közül ma 391 000 fajt ismerünk, ezekből 369 000 virágos növény és 4979 károsan burjánzó faj. Minden évben kb. 1000 új fajt ismerünk meg, ezek főként 3 országból származnak: Ausztráliából, Kínából és Brazíliából.

A növények csak kb. egy tizedéről van valamilyen dokumentáció: ezeket azért tartjuk számon, mert használjuk őket valamire.

5000 növény táplál minket.

11 365 fajt építésre és textil készítésre használunk, mint pl. a fa, gyanta, parafa, gumi és színezékek.

17 810 féle növényt használunk arra, hogy gyógyítson bennünket!

1621 fajból készül üzemanyag.

1300 növényt használunk élvezeti célokra, ide tartoznak a kábítószerek és a dohány.

2505 mérgező faj létezik.

Ahogy az állatokat, a növényfajok 21 %- át is a kipusztulás fenyegeti. Ebből 31 % -ot a mezőgazdaság, 13 %-ot az urbanizáció, 4 illetve 3 %-ot a klímaváltozás és a levegő szennyezettsége irthat ki.

* https://stateoftheworldsplants.com/report/sotwp_2016.pdfstateoftheworldsplants.com/report/sotwp_2016.pdf

** azok a magasabb rendű növények, melyek szövetedényekkel rendelkeznek a növényi nedvek keringése céljából

Három fehér halál

Elferdült táplálkozási szokásaink következménye az elhízás, a bélbetegségek és az étel intoleranciák.

Mind gyakrabban szembesülünk vele, hogy valaki a baráti körből-családból allergiás valamilyen ennivalóra, túlsúlyos, vagy emésztési gondjai vannak.

Legújabb „divat" a **glutén intolerancia** vagy cölikália. A glutén egy olyan fehérje, ami a búzában található. Lebontásához enzimekre van szükségünk, különben nem tudjuk megemészteni. A búzaszemekben azért van a glutén, hogy megfeküdje a kártevők (és az emberfia..) gyomrát-hiszen a búza nem nekünk készül, a növény a fajfenntartásról gondoskodik, mikor búzaszemeket érlel.

Hogy azelőtt is ettek az emberek búzát és mégsem voltak allergiások, ez tény. De a búza ugyanúgy nem hasonlít ükapáink búzájára, mint a 100 évvel ezelőtti göcsörtös alma és a csúnyácska krumpli. A növénynemesítés következtében mindig jobb és szebb növényeket tudunk előállítani, melyek már sem külsejükben, sem összetételükben nem hasonlítanak elődeikhez. A mai búzából készült lisztben többszöröse található a hajdani gluténnek, aminek elsősorban a pékek örülnek, hiszen sokkal könnyebb belőle látványosan szép kenyeret, süteményeket készíteni. (Rossz nyelvek szerint a pékeknek megvannak a speciális módszereik, hogy még emeljenek a liszt gluténtartalmán).

Nem elég a többszörös glutén, mellé még sokkal több lisztet (péksüteményt, kenyeret) fogyasztunk. Gluténérzékenység esetén próbáljanak meg kevesebb lisztes ételt enni, ha nem tudnak ellenállni a kenyérféléknek. Ami egyébként nem csoda, hiszen a glutén -csakúgy mint a cukor- komoly **függőséget okoz.**

És éppen ezekből eszünk sokkal többet, mint azelőtt. **Európa cukorfogyasztása 100 év alatt évi 1 kg/fő -ről 35 kg-ra emelkedett.** A sok cukor tönkreteszi a fogainkat, beleinket, egész emésztőrendszerünket, aminek következménye az örökös puffadás, krónikus bélgyulladás, általános rossz közérzet. A mértéktelen

cukrorfogyasztás elhízáshoz, cukorbetegséghez vezet.

Hogy a sok só káros az egészségre, azt ma már mindenki tudja. **A túlzott sófogyasztásnak háromszor több halálos áldozata van, mint az országúti baleseteknek.**

A konyhasó néven ismert nátrium-kloridot az ipar tartósítás és ízjavítás céljából használja, és rengeteg adalékanyagot tesz hozzá. Megtalálható az előre elkészített ételekben, a zacskós levesekben, a pizzában, sajtokban, felvágottakban, sőt a csokoládéban, a fagylaltban, a lekvárokban és üdítőitalokban is, mert ízjavító tulajdonsága miatt a közepes minőségű terméket is eladhatóvá teszi. Az elfogyasztott mennyiség 17%- a található a kenyérben, 11%-a a sajtokban, 8 %-a felvágottakban és húsokban.

Túlzott fogyasztása szívpanaszokat, veseelégtelenséget, magas vérnyomást okoz azáltal, hogy felhalmozza szervezetünkben a nátriumot, ami vízvisszatartáshoz vezet, és nehezíti a szív munkáját.

Ugyanakkor sóra szükségünk van, mert életfontosságú anyagokat tartalmaz, segíti az emésztést, védi a sejteket Az életet mentő infúzió is sóoldat. A sóban található nátrium minden testfolyadékban megtalálható, a sejtek közötti kommunikáció nem létezhetne nélküle. A rómaiak, görögök, kelták gyógyítottak vele, a zsidók sóval dörzsölték be az újszülötteket, hogy megóvják őket a fertőzésektől. A középkorban is használták porrá őrölt formájában hintőporként, kenőcsként vagy tapaszként.

A gyógyításra használt só ma is az orvostudomány nélkülözhetetlen kelléke. Használjuk vérzés elállítására, fertőtlenítésre, vannak sóbarlangok, sópipák, sófürdők légző-és mozgásszervi betegségek kezelésére.

A megoldás a mértékletesség. A javasolt mennyiség 2-5 g naponta (átlagban ennek a duplája-háromszorosát fogyasztjuk!!), ezt érdemes tengeri só formájában elfogyasztani, mely csak 80 %-ban tartalmaz nátriumot. Használjanak sópótlókat, a húsféléket ne sózzák meg sütés-grillezés előtt. A zöldségeket gőzölve, só nélkül készítsék, a tészta főzővizébe só helyett tegyenek egy fej hagymát vagy egy cikk fokhagymát, használjanak más fűszereket, melyek kiemelik az étel ízét: borsot, kakukkfüvet, bazsalikomot, zsályát.

Egészségük, jó közérzetük érdekében tehát gondoljanak Oláh Andor, a híres orvos-természetgyógyász mondatára:

három fehér halál van: a fehér liszt, a fehér cukor és a só.

Az olívaolaj mire jó?

Nevemből nyilván kitalálják, hogy férjem nem magyar származású, azt viszont csak kevesen tudják, hogy a Lopez spanyol, a Lopes ellenben portugál családnév.

Portugáliához évtizedek óta fűz személyes vonzalom, melyet akkor tudtam elmélyíteni, amikor 4 éven át ott laktunk. A tengerpartok szépsége, a finom ételek, a kicsit szomorkás emberek, a déli tájak kopár szárazsága, az észak esős hűvössége ma is elbűvöl. Lisszabon az egyik kedvenc városom zegzugos utcáival, a hajdani gazdagságban épült palotáival, valamint nyüzsgő, zajos és vidám mindennapjaival.

Délen más az élet. A hűvös és esős ősz-tél után májustól októberig tart a forró szárazság, amikor egyáltalán nem esik az eső. Nyáron 12 és 4 óra között nem tanácsos az utcára menni, ahol a perzselő hőség szinte mellbevágja az embert. Sok a citrom-és narancsfa, ezen kívül paratölgyek, pálmafák, tűlevelű örökzöldek tarkítják a dimbes-dombos, legelésző-birkás horizontot.

És mindenhol jelen vannak a szintén örökzöld, évszázados olajfák, meg a friss ültetvények. Hosszú perceken keresztül lehet autózni mellettük, nézni a fiatal fák vékonyka törzsét, a levelek között az apró virágokat, vagy -az évszaktól függően - a világoszöld, tojásdad olajbogyókat.

Az olajfákat évszázadok óta termesztik arrafelé. 50-60 évvel ezelőtt az a hír terjedt el, hogy az olívaolaj káros az egészségre, ekkor -mivel nem volt igény az olajra- jóformán az összes fát kivágták, és napraforgót kezdtek ültetni a földekre.

Fordult a kocka, ma már tudjuk, hogy az olajfa hasznos növény: levele, bogyóinak olaja jót tesz egészségünknek. Ezért van az,

hogy ismét divatos lett az olajültetvény gondolata.

Az olívaolajat mi, magyarok kevéssé ismerjük. Azt nagyjából sejtjük, hogy jót tesz, még azt is tudják sokan, hogy a benne található omega zsírsavak miatt van ez így. De az emberek sokszor tanácstalanok, milyen olajat vásároljanak, mi a különbség a spanyol, a görög vagy olasz, netán portugál olajok között. Személy szerint az olasz olajat szeretem a leginkább, természetesen mindjárt a portugál után.... A kereskedelemben extra szűz és szűz olívaolajat lehet kapni. Ezek a jelzők a sajtolási technikára, illetve az olaj savtartalmára utalnak.

A konyhában leginkább hidegen érdemes használni. Próbálják ki a reggeli pirítóst olívaolajjal meglocsolni, meglátják, ritka finom ízt tapasztalhatnak. (Elegáns külföldi üzletekben kis tálkákban kínálják az olíva kóstolót, mellette apró kenyérdarabkák, melyeket mártogatni lehet). Salátaöntet a legjobb minőségű olívával készítsenek, erre különösen a gyümölcsös ízű olajok alkalmasak. Én főzéshez is csak ezt használom évek óta. Mindent készítek vele, sült húst, lecsót, pörköltet. A portugálok süteménybe vaj/margarin helyett is használják. Arra vigyázni kell, hogy napi 2 evőkanálnál többet ne fogyasszanak belőle, kalóriaértéke a többi zsíradékkal egyenértékű.

Kozmetikai termékek készülnek belőle, mivel bőrápoló, nyugtató és antioxidáns hatása van: szappanok, krémek, haj-és ajakbalzsamok, testápoló tejek alapanyaga. Leghíresebb olívaolaj alapú kozmetikai termékek a marseille-i és az aleppói szappanok, melyekkel a legkíméletesebb módon tisztálkodhatunk.

Az olaj gyógyhatásai közül talán legfontosabb a szív-és érrendszeri megbetegedéseket megelőző **telítetlen zsírsav** tartalma (omega 3 és 6). Ezen kívül tartalmaz még antioxidánsokat és jelentős mennyiségű **E-vitamint.**

Fontos a **májműködést** segítő hatása is. Segít a **székrekedés** megszüntetésében (reggel éhgyomorra 1 evőkanál olaj) és a kisebb **epekő** oldásában. Minden **bőrbajra** kiváló (bőrszárazság, bőrkeményedés, ekcéma, pikkelysömör, cserepes ajkak). **Hajregeneráló** hatása akkor érvényesül, ha pakolást készítünk belőle és egész éjjel a hajunkon hagyjuk. Kisgyerek ínyét kenjük be vele **fogzás** idején. **Szoptatáskor** gyógyítja a sebes mellbimbót. Beöntéshez is használják.

Levelének főzete (20-25 levelet egy csésze vízben felére főzünk, és langyosan isszuk reggel éhgyomorra) **vérnyomást és vércukor** szintet, valamint **húgysav szintet csökkent, vízhajtó és könnyítiazemésztést.**

Nulla szemét

A szemét ügye éve óta foglalkoztat. Hová tűnik, amit kidobunk? Mi lesz a műanyag zacskókkal és tálcákkal, papírokkal és maradék spagettivel? Hová lesz a kávézacc, a kapszulák? Na jó, a PET palackokat laposra gyűrve már évek óta újrahasznosítják, de a többi?

Nagyanyámnak nem volt szemetese. Az éghetőt elégette, az ételmaradékot (ha volt..) a disznóknak adta, a tejet, kenyeret cekkerbe pakolta, a vajat és a felvágottat papírban adták a boltban, ahol mindent kimérve lehetett vásárolni. Zöldséget, gyümölcsöt a piacon vásárolt, szintén saját cekkerbe.

Béa Johnson francia származású, Kaliforniában élő 2 gyerekes háziasszony könyvet írt a szemétről*. 395 oldalon keresztül azt taglalja, milyen pocséklás folyik a világban, mennyi haszontalan dolgot vásárolunk és mennyi mindent dobunk ki.

Néhány elrugaszkodott ötlettől eltekintve rengeteg hasznos tanács és elgondolkodtató ötlet van a könyben. A szerző úszómedencés, 3 garázsos, 280 m2-es házában egy nap arra döbbent rá, hogy életét felesleges dolgok vásárlásával tölti, melyek egyszeri használat után a lomtárban végzik. Elkezdte elemezni életmódjukat és azt, honnan jön a felesleges kacat és a sok-sok szemét. Rájött, hogy nagy részük a vásárláskor keletkezik, mivel rengeteg a csomagolóanyag. Azóta nagy tételben vásárol és saját dobozaiba, táskáiba pakolja a megvásárolt dolgokat.

Mi, európai emberek szerencsére messze vagyunk a pazarlásnak attól a fokától, ami Amerikában folyik. Nem tudjuk, miért nem kell a szárítógépbe (?) illatosító kendőt (?) tenni, miért ne használjuk a hűtőgép automata jégkocka készítő részét (?) azt viszont tudjuk, hogy nem kell kidobni az inget azért, mert leszakadt róla egy gomb.

Mióta elolvastam a könyvet, mind az 5 alapszabályt igyekszem betartani:

Nem fogadom el a boltokban sem a műanyag, sem a papírtáskát, még akkor sem, ha ruhaneműt vásárolok. Úgyis csak addig van rá szükségem, amíg hazaérek. Saját bevásárló táskáimba pakolok én is mindent, amit megveszek.

Csökkentem a mennyiséget. Nem veszek egy darabbal/dekával többet semmiből annál, amit elfogyasztunk.

Újra felhasználom a dolgokat. A kikerülhetetlen műanyag dobozkát például, amiben a túrót veszem, elmosom, tisztán viszem a boltba, ahol szó nélkül újratöltik nekem.

Újrahasznosítok. Svájc az újrahasznosítás paradicsoma! Papírt és kartont, elromlott háztartási gépet, tejespalackot és elemet, használt olajat, festéket és villanykörtéket is vissza lehet vinni az újrahasznosító központba. Ma már Magyarországon is sok ilyen központ létezik.

Komposztálok: szerencsére van kertünk. Konyhai zöld hulladék, tojáshéj, levágott fű és gallyak mind a komposztban végzik.

A Johnson család tökélyre vitt módszereit én nem tudom követni. Bár elgondolkodtató, hogy kiadásaik 40 %-kal csökkentek a gazdaságos életvitel miatt.

* Béa Johnson: Nulla hulladék otthon (Zero Waste Home - Zéro Déchet)

Rossz fogak, rossz egészség

Mióta tudom, hány komoly betegség melegágya lehet a rossz fog, azóta még jobban odafigyelek a fogaim egészségére.

Minden a **fogápolással** kezdődik. Ha lehet, naponta háromszor mossunk fogat, ha nincs mód rá, legalább reggel és este. Nyálunk napközben tisztán tartja a fogakat, de éjjel, amikor nincs rágás, nyáltermelés, a fogakat háborítatlanul támadja az elbomló ételmaradék. Napközben cukormentes rágógumit rágjunk, ha nem tudunk fogat mosni. (Erről tudom, megoszlanak a vélemények, az én fogorvosom tanácsolja).

A **tökéletes fogmosás** (akár manuális, akár elektromos fogkefével történik) naponta 3-4 percet kell, hogy igénybe vegyen. A fogakat nem szabad nagyon erősen dörzsölni, viszont mindhárom oldalukon (kívül, belül, felül) meg kell tisztítani.
Kicsit a fogtőnél lévő ínyt is meg kell dörzsölni. A fogmosás után a fogközöket is ki kell tisztítani **fogselyemmel**, utána az erre alkalmas kis kefével. Ezután követhezhet a **fogzuhany és a szájvíz.**
A nyelvet is tisztítani kell, erre való pici kaparókat lehet kapni a kereskedelemben, de a fogkefe érdes hátoldala is pont ilyen jó.

A bajt megelőzni a legjobb. Évente kétszer látogassák meg fogorvosukat akkor is, ha nincs panasz. A **higiénikushoz** is el kell menni évente legalább egyszer, hogy letisztítsa a fogakat, megnézze, az ínyünket, fogtöveinket, mielőtt a szuvasodás megkezdődik.

Táplálkozással is sokat tehetünk a fogak épségéért. Kerülni kell a túlzott cukorfogyasztást, édességeket, lekvárt, gyümölcsleveket, cukros üdítőket, helyette gyümölcsöt, gyógyteákat, vizet, zöldségeket kell fogyasztani. Különösen kisgyerekeknél veszélyes a sok cukor. A rossz tejfogak káros baktériumok melegágyai!

Az egészséges fogak nemcsak **szép mosolyt** garantálnak, de jó egészséget is. A rossz fogak krónikus fogínygyulladást okozhatnak, ami súlyos betegségekhez (infarktus, agyvérzés, cukorbetegség, veszélyeztetett terhesség, koraszülés, reuma, veseelégtelenség, elhízás) vezethet.

Hollywood gyermekei a környezetért

A leghíresebb sztárok utódai követik híres szüleiket a környezetvédelem és a jótékonysági szervezetek munkájában.

Will Smith gyermekei, Willow és Jaden a *Project Zambian* illetve a *Buy Life* HIV-ellenes harcban elkötelezett szervezeteket támogatják. www.buylife.org

Lourdes Ciccone, **Madonna** lánya a Malawiban és Kenyában iskolákat építő *Me to We* alapítvány munkájában vesz részt. www.metowe.com

Marlon Brando unokája, Tuki jelenleg orvosnak tanul, hogy később a harmadik világot segíthesse munkájával.

Arnold Schwarzenegger fia, Patrick a fogyatékkal élők számára ajánl fel adományokat.

Mick Jagger lánya Georgia M. Jagger a Greenpeace-szel együttműködő *Save the Arctic* szervezetet támogatja. www.savethearctic.org

A **Joli-Pitt** házaspár Kambodzsából örökbe fogadott fia, Maddox a MJP nevű környezetvédő szervezetben tevékenykedik, mely az erdők, a tiszta ivóvíz és élelem védelmét tűzte ki célul. www.mjpasia.org

Rumer Willis, **Bruce Willis és Demi Moore** lánya a *Vöröskereszt* elkötelezett híve. www.icrc.org

Miley Cyrus énekesnő a hajléktalanok védelmére hozta létre a *Happy Hippie Foundation* alapítványt. www.happyhippies.org

Kristen Stewart színésznő 500 000 dollárt adományozott a hurrikán áldozatainak.

Katy Perry énekesnő az *Unicef* nagykövete. www.unicef.org/media/media_71241.html

Ellen Page kanadai színésznő a családi erőszak ellen és a női jogokért harcol.

Rihanna hozta létre a Believe és a Clara Lionel gyermekvédelmi alapítványokat.

www.rihanna777.weebly.com/the-believe-foundation.html
www.claralionelfoundation.org/about/history-of-rihannas-giving/

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