

Egészség pohárból

Valentin-napon teával koccintottunk

A véletlen folytán, vagy talán tudatosan február 14-re, Valentin-napra szervezte meg az Eleki Életmódközpont és a Kuckó NCSE a tavaly, 2016-ban elkezdődött Vegán Főzőkör előadás-sorozat idei második prezentációját a Gyógynövények használata címen.

Ez örömteli egybeesés, hiszen ezt a sortozatot 99 százalékban nők látogatják, ezáltal úgy érezhetik, hogy nekik szóló kedves gesztusként a rendezvény –, még akkor is ha már nem, vagy még szerelmesek –, mivel Szent Valentint (Bálintot) már a III. századtól a szerelmesek védőszentjeként ünnepelték az ókori rómaiak.

Ennek fényében nyitotta meg délután 5 órakor a Cnesa pincehelyiségében az összejövetelt Medgyesi Hajbel Anikó, üdvözölte az előadó Somogyi házaspárt, és a jelenlevőket, majd átadta a szót Magdolnának. Ő bevezetesként az asztalon lévő szakirodalom néhány könyvét mutatta be a téma kapcsán, mint pl.: Gyógynövénytár, Fűszer- és gyógynövények, Gyógyító borogatások és pakolások (Szendrei Kálmán, Csupor Dezső írók). Ezt követte a vetítéssel egybekötött ismertető több szegmense, számtalan gyógynövény bemutatója, amit a teljesség igénye nélkül közlünk.

A növényekkel való gyógyítás (fitoterápia) az emberiséggel egyidős, a használatuk a XIX. századig elsődleges volt a gyógyításban, de a gyógyszeripar előretörése változást hozott, megkezdődött a könnyelmű gyógyszerfogyasztás. Kérdés: Gyógynövényt vagy gyógyszert? Felelet: ne mindjárt pirulát! Azonban a gyógynövény nem csodaszer, a gyógyszert ne dobjuk ki! A gyógynövények betegség megelőzésére, kezelésére, egészség karbantartására szolgálnak.

Alkalmazásuk előnyei: ezek természetes anyagok, kevesebb a káros mellékhatásuk, vagy egyáltalán nincs, és egyszerre több szervet gyógyítanak, mivel összetett anyagok. Ezért a beteg összes betegségét vegyük figyelembe! Az egészséges élet alapelveit is tartsuk be! Ezek pl.: a mozgás, napfény, víz, táplálkozás, mértékletesség.

Milyen módon használhatók? Külsőleg (öblögetés, borogatás, pakolás, fürdő). Belsőleg: inhaláció (illóolajokkal), vagy tea. Ez a leggyakoribb használat.

Fontos tudnivalók ennek kapcsán: A forrázat, főzet, áztatás a növényi résztől függő, illetve a hatóanyagtól, így a levél, virág, hajtás egy részét forrázással, a csipkebogyót, fehér fagyöngyöt mályvát, szobahőmérsékleten áztatással alkalmazzuk! A gyökérrészekből, hánctól, magból főzetet készítünk!

A teafü mennyisége függ: szárított, vagy friss növényekből készül-e, felnőtt vagy gyermek, avagy terhes nők számára.

Használatuk: egy napon ellentétes hatásúakat ne, izesítésük legfeljebb mézzel, citromot semmiképp, mert a tea veszíti a hatóanyagából. Egyszerre 4-5 féle elegendő.

Kérdés a mikor? – Gyomoréteket étkezés előtt fél órával, hashajtókat, nyugtató teákat is este, elalvás előtt. Köhögéscsillapítót, keringésre hatót, vizelethajtót, hasmenést gyógyítót naponta többször.

Mennyiség? Átlagosan másfél litert fogyasszunk! A vizelet színétől és testsúlytól is függ. A túl sötét vizelet jelentése: keveset ittunk. Nyáron többet kell. A tea a gyógyszerrel, párhuzamosan használható. Felvetődött a kérdés: ha gyógyteát iszunk, akkor kevesebb gyógyszert fogyasszunk? Felelet: kérjük ki az orvos tanácsát!

Az előadó ezután szervrendszerenként felsorolta a különböző gyógyteákat. A légúti problémákra (pl. akác-, bodzavirág), szív- és érrendszeri betegségekre (pl. fehér fagyöngy, görögdiinnyemag), urológiai gondokra (csalán, tökmag, stb.), idegrendszeri bajokra (citromfű, levendula, stb.), daganatos betegségekre (vörös lóhere, fokhagyma, lenmag, stb.), vércukorszintre (áfonya, fokhagyma párolva napi 1-2 gerezd, dió, babérlevél, stb.)

Naponta iható élvezeti tea: csipkebogyó, menta, és mások, mint a gyümölcssteák, ám ne filtereseket használjunk, mert gyengébb minőségűek és aromával kezeltek.

Számtalan szaktanácsot hallottunk még, többek között: a tárolás üvegekben történjen, a szárított teák 6 hónapig használhatók, egyes teákat pl. fekélyre, gyomorra csak 6 hétig fogyaszthatjuk, majd tartsunk szünetet.

Sok-sok kérdés elhangzott, amelyekre kielégítő feleletet kaptunk Magdolnától. Lehel, a férj és szakelőadó is szólt a gyógyítás, házi gyógy módok alapelveiről, amely nem más, mint Isten gyógy módja. Idézte Thomas Edisont. „A jövő orvosa nem gyógyszereket fog adni, hanem felkelti a páciens érdeklődését az emberi szervezetről való gondoskodás, a betegségek okának is megelőzésének kérdéseiben.” Ennek kapcsán az előadó a betegség megjelenésének négy fő okáról szólt. Ezek az életmód, lelki okok, környezeti hatás, genetikai okok. Az utóbbiak is átalakíthatóak jó életmóddal. Megemlített egy Új kezdet nevű nyári életmód tábor is (júl. 30.– aug. 6. közt), amelyre lehet jelentkezni. Helyszín Zalakaros.

Befejezésül kamilla, bodza és kasvirág teát ízlelhetünk és koccinthatunk egymás testi és lelki egészségére.

Majd megcsodáltuk Tandi Andrea, Berényi Ágnes és a Foltvarrók kézműves remekeit, amelynek több kreációja, mint a szívek is, a Valentin-napi ünnephez, a szerelmesek napjához kapcsolódik.

Telesi M.

Fotók: Puskás Károly