

HERBÁCIÓ

A NÉPI GYÓGYRECEPTEK MAGAZINJA

Kozmetikumok, gyógyreceptek: növényekből, házilag

ÖREGEDÉST LASSÍTÓK

SEBKEZELŐ NÖVÉNYEK

MEGFÁZÁS ELLEN

vadgesztenyés visszérkrém
pemetefű elixír | zsályás orrtampon
citromos zokni | rózsás méz,
fenyőtea | napraforgómag tea
gesztenyés ételek | csutri répa
mustártea | arctonik
gyógynövényes arcmaszok
légfertőtlenítő növényekből
mellkas bedörzsölő



XIV. ÉVFOLYAM, 4. SZÁMA
2019/4 | 499 Ft

Szlovákiában: 2,94 € | Szerbiában: 300 Dín. | Romániában: 11,4 Lei

TARTALOM 54.

6 Vadgesztenye a bőrápolásban

visszeres végtagokra borogatás és fürdő, vadgesztenyés visszérkrém, vadgesztenye olajos kivonatának készítése, ízületi gyulladásra tinktúra, vadgesztenye pakolás, fürdő, arctonik, gyógynövényes maszk, gesztenyelisztes arcpakolás, vadgesztenye tinktúra, mosógesztenye, folyékony mosószer készítése

14 A jóféle édes szelíd gesztenye

zsályás-gesztenyés spagetti, kelbimbólevés pirított gesztenyével, sütőtök krémleves gesztenyével és narancssal, sütőtökragu gesztenyével, lencseleves gesztenyével, gesztenyés sült zöldségek, gesztenyés kelbimbó, gombás-gesztenyés tészta, mángoldos (spenótos) gesztenyeleves, gesztenyemártás húshoz, zöldségekhez,

MEGFÁZÁS ELLEN

20 Mielőtt ráfáznánk

jobb megelőzni, rendszeres tennivalóink, megfázás elleni táplálkozás, olajos öblögetés, mozgás, napfürdő, gyógyító alvás, immunerősítés: kasvirág, orbáncfű, aranyvessző, ginzeng, fagyöngy, édesgyökér, fermentált készítmények, kókuszolaj, C-vitamin bombák, immunerősítő cseppek, citromos-fokhagymás elixír

28 Tehetünk valamit még az utolsó pillanatban is...

légtértfőtlenítő, helyiségfertőtlenítő, cinkforrások, szelénforrások, A-vitaminforrások, C-vitaminforrások, C-vitamin koktél, E-vitaminforrások, sós lábfürdő, szó-dabikarbónás lábfürdő, felmelegedő fürdő, gyógyolaj a talpra, forralt bor, forró gyógyleves, teakeverék, meghűlésűző főzet

32 Orrdugulás ellen: fellelegezhetünk végre

gyógynövényes elixír, paprikatea, aromaterápiás inhaláló keverék, almaecet, vöröshagyma inhalátor, fenyősz inhaláló, orrdugulás elleni olaj, illóolajos inhaláló

34 Láz csillapítása

citromos zokni, ecetes vádli-borogatás, málnafőzet, cickafarktea, gyömbérgyökér forrázat, legyezőfű tea, a lázcsillapító fűzfa

36 Toroktünetek ,torokgyulladás, köhögés, hörghurut enyhítése

hagymás méz, gyógyméz köhögésre, fűszeres méz, borókatea, mézes lenmag, hagymaszirup, fenyőtea, ibolyatea, turbolyatea, mályvatea, napraforgómag tea, sóoldat gargalizáláshoz, mézes-almaecetes toroköblítő, citromszeletes borogatás, burgonyapakolás, lenmagos kataplazma, szerecsendió pakolás



42 Növényi segítőink meghűléskor

ánizsízszóp, bodza, eukaliptusz, hárs, ibolya, izsóp, kányazsombor, repkény, útifű, majoránna, martilapu, menta, ökörfarkkóró, méhbalzsam, örménygyökér, pemetefű, rozmaring, sarkantyúka, szil, – és homeopátiás szerek...

46 Öregedést lassító gyógynövények

páfrányfenyő, ázsiai gázló, borsmenta, fokhagyma, fűz, kasvirág, ginzeng, liget-szépe, máriatövis, kamilla, mezei zsurló...

48 Vágott sebek, horzsolások kezelése gyógynövényekkel

teafa, nadálytő, indiáncsalán, aloé, somkóró, ziliz...

50 Vírusölő gyógynövények

kasvirág, aranygyökér, boróka, citromfű, édesgyökér, csüdfű, shiitake, eukaliptusz...

52 Csutri répa

58 Zselatinos knőcs mozgásszervi bajokra, cold krém és virágvíz

15 év...



2020-ban a Herbáció magazinnak már a 15. évfolyama jelenik meg! Fizessen elő lapunkra, vagy ajándékozza meg szeretteit a Herbációval!

Nyomtatott kiadás előfizetés: 1680 Ft/év/4 lapszám

Digitális előfizetés: 3000 Ft/év/4 lap+4 korábbi+extra tartalmak

Telefonszámunk: 06 30 437 8900, nzs@herbacio.hu

Webáruházunk a www.herbacio.hu címről érhető el.



15 éve Herbáció...

A Földön körülbelül 360 000 növényfaj él. Ebből 20 000 ehető, iható, vagy valamilyen formában fogyasztható... A világ lakosságának a növényi alapú élelmiszereinek a 95 százalékát azonban mindössze 20 faj, és ezek fajtái adják. Mindebből következik, hogy eléggé egysíkú az emberek táplálkozása, a felhasznált növényfajokat nézve, a lehetőségekhez képest... Még egy kis adat: a Föld lakosságának a 80 százaléka csak gyógynövényekkel képes gyógyítani betegségeit, mert gyógyszergyári készítményekhez, orvosi ellátáshoz egyáltalán nem jut hozzá!

2020-ban a Herbáció magazin a 15. évfolyamát kezdi. Köszönjük Olvasóinknak, hogy ennyi ideje velünk tartanak, és igyekszünk ezután is azon munkálkodni, hogy továbbra is ötletekkel segítsük a kreatív növényhasználat iránt érdeklődőket. Ebben Önök is segítségünkre lehetnek azzal, ha előfizetik, vagy megvásárolják a Herbációt, de úgy is, ha témába illő recepteket küldenek nekünk, hogy azt közkinccsé tehessek.

NZR

Herbáció magazin megjelenések: február, május, augusztus, november hónapok közepén. (A Herbáció Plusz, Herbáció könyvek tematikus különszámok pedig alkalmanként jelennek meg, erről a Herbációban mindig hírt adunk.

E különszámok nyomtatott kiadásaira előfizetni nem lehet, csak az újságárusoknál vásárolhatók.) A Herbáció magazinnak eddig 54+9 füzete jelent meg.

A korábbi lapszámok tartalomjegyzéke megtekinthető a www.herbacio.hu internetcímen.

Megrendelés, információ: Email: nzr@herbacio.hu Telefon: 0630 437 8900
Előfizethető bármelyik postán, előfizetési csekk kérhető a hirlapelofizetes@posta.hu emailcímen is. Előfizetői adatváltozás bejelentése, előfizetői csekk kérése és reklamáció a Posta Hírlapcentrum **06 1 767 8262 telefonszámán.**

HERBÁCIÓ FÜZETEK 54.

Impresszum - ISSN 1788-0815 - Megjelenik negyedévente, kiadja a Kauten Alapítvány.
Kiadó-Főszerk.: Nagy Z. Róbert Munkatársak: Szántó Mária, Bódis Katalin, Nagy Annamária...

Cím: 5741 Kétegyháza, Móra u. 4. Tel: 0630 437 8900 Email: nzr@herbacio.hu

Nyomda: Oláh Nyomdaipari Kft, 1211 Budapest, Központi út 69-71. Felelős vezető: Oláh Miklós vezérig.

Terjesztés: Lapker Zrt., Magyar Posta Zrt., Pohírker Zrt., Hungaropress Kft., Kauten Alapítvány

Előfizetés: Központi Hírlap Iroda 1900 Budapest, Tel: 06 1 767 8262 hirlapelofizetes@posta.hu

A gyógyszerreceptek használata előtt kérje ki orvosa tanácsát!

ELŐFIZETÉS SAJÁT RÉSZRE, VAGY AJÁNDÉKBA...



Kedves Olvasóink is tapasztalhatták, hogy egyre kevesebb újságárusító hely van hazánkban, és a számuk folyamatosan csökken.

2020. január 1-től több, mint 2000 postán szűnik meg az újságárusítás.

Ha érdeklik a növények kreatív felhasználási lehetőségei, kérjük fizessen elő a Herbációra, hiszen egyre kevesebb helyen lehet már megvásárolni.

Herbáció nyomtatott kiadás előfizetés

Kérjük, ha érdekesnek találja lapunkat fizessen rá elő, ez egy évre 4 lapszámra, nyomtatott formában 1680 Ft. Ahogy már szlogenné vált a lapkiadók között: „az Önhöz legközelebbi újságárus, a saját postaládája”. Lapunk előfizethető bármelyik postán, vagy csekk kérhető a 30 437 8900 telefonszámon, vagy emailben a hirlap@posta.hu, vagy hirlapelofizetes@posta.hu címen.

ÚJ! Herbáció digitális kiadás előfizetés

A nyomtatott lapkiadás terjesztési lehetőségeinek beszűkülése miatt elindítjuk bővített digitális kiadásunkat is, erre előfizetni az nzr@herbacio.hu emailcímen lehet. A digitális kiadás ára 3000 Ft/év, amiért az előfizető kétféle formátumban (pdf és epub) megkapja az évenkénti 4 darab Herbáció magazin kiadást, valamint ebben benne vannak a különszámok is, amelyekből ha nem jelenik meg legalább 2 az adott évben, akkor a Herbáció témájához kapcsolódó e-bookot küldünk helyette... Digitális előfizetőink évente választhatnak még 4 régebbi lapszámot, amelyeket elküldünk digitális formátumban, illetve 3 régi könyv digitális változata is jár még ehhez - természetesen ezek is a kreatív növényhasználat témájúak. Digitális előfizetési szándékának jelzéséhez kérjük küldjön egy emailt az nzr@herbacio.hu emailcímrre és a levél tárgyába írja be hogy „digitális előfizetés”, válaszként megküldjük a részleteket.

HERBÁCIÓ PÁLYÁZAT

2020-ban lesz 15. éves a Herbáció magazin. Ebből az alkalomból „Herbáció-kreatív növényhasználat” címmel pályázatot hirdetünk, értékes nyereményekkel. Részletek a www.herbacio.hu oldalon. Várjuk receptjeiket!





Vadgesztenye a bőrápolásban

Ősszel az aranyló levelek közt vadgesztenyék bujkálnak, mellyel nemcsak a gyermekek, hanem a felnőttek is megtölthetik a kosarukat. A vadgesztenye fantasztikus gyógynövény. Szinte nincs is olyan része a fának, amit valamire ne lehetne használni. Szárított, összepréselt termése samponok, visszérkrémek, bőrápolási termékek elengedhetetlen hozzávalója.

A gesztenye alapvetően a mediterrán vidékek növénye, de a nálunk ismert közönséges vadgesztenye Közép-Európában is honos. Érdekes, hogy Észak-Amerikában több változata megtalálható, mint Európában. A szappanfafélék családjába tartozik, a népnyelv lógesztenyének, vagy bokrétafának is nevezi. A lógesztenye elnevezés a törököktől származik, rajtuk keresztül honosodott meg nálunk ez a közkedvelt fa. Megfigyelték, ha a köhögős lovaknak a vadgesztenye magját adták, gyorsan kigyógyultak. Az erdei vadaknak is kedvelt csemegéje a vadgesztenye, ugyanakkor embereknek, sőt kutyáknak is mérgező, tehát gyógyászati célokra kizárólag készítmények formájában használjuk! Ezen kívül pótkávét és enyvet is készítettek belőle. Egy francia orvos vizsgálta meg először rendszerezetten a gesztenye gyógyhatását 1896-ban, és a növénnel aranyér kezelésében elért sikerekről számolt be.

A vadgesztenye (*Aesculus hippocastanum*) Elő-Ázsiából és a Balkán-félszigetről származik. Csak a XVI. században jutott el az első vadgesztenyefa Észak-Görögországból Bécsbe. Ma már Németországban és hazánkban is gyakran előfordul parkokban és utak mentén. A fa nevééről Tabernaemontanus a következőket írta: „Azért hívják (németül) lógesztenyének, mert a lovak nyavalyáit gyógyítja.” A vadgesztenyét valóban adták kehes lovaknak. Illatos, fehér virágai tavasszal nyílnak, ősze szúrós termésében fényes, barna magok érnek. Levele, magja, kérge egyaránt gyógyhatással bír. A vadgesztenyemagokból nyert vizes alkoholos kivonatok, belsőleg alkalmazva széleskörűen elismert érfalvédő, ödéma-gátló és antioxidáns hatóanyagok, melyeket visszérproblémák, aranyérbántalmak és vénás keringési elégtelenség esetén javasolnak. Hatásosságukat klinikai vizsgálatok is igazolják. A vadgesztenye magjának legfontosabb hatóanyagai a triterpén szaponinok, melyekre az eszcin gyűjtőnévvel hivatkoznak. Az eszcin elnevezés tehát nem egy önálló molekulát, hanem több hasonló szerkezetű és tulajdonságú vegyület együttesét jelenti. A vadgesztenye kivonatait – eszcin-tartalmuknak köszönhetően – a nyugati és keleti gyógyászatban egy-



aránt a perifériás keringési rendellenességek kezelésében használják. Külsőleg, főleg kenőcsök formájában, alkalmasak visszérgyulladás, aranyeres bántalmak kezelésére. Több mint 5000 páciens megfigyelése során azt tapasztalták, hogy a vadgesztenye-kivonat az összes vizsgált tünetet enyhítette (fájdalom, fáradtság, lábak feszülése és dagadása).

Az idősödő és érett bőr elsősorban a vadgesztenye-kivonat antioxidáns és kötőszöveti erősítő hatásából profitál. Az antioxidáns hatóanyagok a külső (UV-sugárzás, vegyi anyagok, szennyezett levegő) és belső (pl. egészségtelen és kiegyensúlyozatlan táplálkozás, egyes betegségek) tényezők okozta oxidatív károsodások ellen nyújtanak védelmet, ezáltal késleltetnek és lassítanak bizonyos öregedési folyamatokat, valamint segítséget nyújtanak a gyulladások és irritációk megelőzésében. Másrésztől egyes irodalmak szerint a vadgesztenye kötőszöveti erősítő hatása a hialuronsav lebontását gátló tulajdonságra vezethető vissza, a mélyebb rétegekben található hialuronsav pedig az érfalak és a bőr rugalmasságáért felelős legfontosabb anyagok egyike. A kivonatok antioxidáns és gyulladáscsökkentő hatását az anti-ageing kozmetikumok mellett napvédő és napozás utáni készítményekben is használhatjuk.

A magok triterpén glikozidokat, flavonoidokat, szterolokat, illóolajat tartalmaznak. Krónikus vénaelgtelenség, fájó, vizesedő, dagadó, „nehéz-láb” problémák, lábszár-fekély és operációk utáni lágyszövet-dagadások kezelésére használjuk a vadgesztenye készítményeket. A magok szaponintartalma ödémagátló és vénák, artériák falát erősítő hatással bír. Hatásos még pattanásos arcbőr kezelésére is.

**A Herbáció
magazin webáruházában a ter-
mészetgyógyászati témájú könyvek mellett már
különleges cserjéket és
gyógynövénytöveket is vásárolhat!
www.herbacio.hu**

Az érfalak rugalmasságának megtartása, erősítése mellett például a rozáceás bőr ápolásában is jelentőséggel bírhat. Bár a rozácea kialakulásának pontos mechanizmusa nem ismert, az tudható, hogy többek közt az orcák kötőszöveti és érrendszeri sérüléséhez, gyengeségéhez kötődik. A fokozott értágulat okozta arcpír és égő érzés kiváltásáért pedig olyan folyamatok is felelősek, melyeket a vadgesztenye-kivonatokban található irritációt és gyulladást csökkentő, valamint antioxidáns komponensek ellensúlyozni tudnak. A bőrpír csökkentéséhez az összehúzó, adsztringens hatása is hozzájárul.

Az érfal-erősítő tulajdonság a sérülések utáni regenerációban is fontos, a vadgesztenye-kivonatokat hagyományosan a zúzódások, véraláfutások, horzsolások enyhítésére szánt krémekben, pakolásokban is használják. Ödéma csökkentő, összehúzó és érfalvédő hatásának a szem alatti sötét foltok, karikák kialakulásának megelőzésében, és a már kialakult duzzanatok, táskák enyhítésében is szerepet játszhat.





Házi receptek

Visszeres végtagokra borogatás és fürdő

A gesztenye levélből készült tea főzet külsőleg jó a visszeres végtagok borogatására. 2 dl forrásban levő vízhez 1-2 teáskanál levéltöretet adjunk, majd 8-10 percig áztassuk. Ezután szűrjük le, és öntsük a fürdő-, illetve lábvizünkbe.

Vadgesztenyés visszérkrém 1.

8-10 db vadgesztenyét hámozzunk meg, és reszeljük le, majd öntsünk rá annyi vodkát, amennyi a lereszelt térfogat kétszerese. Hagyjuk állni 2 hétig, majd az oldat tisztájából el is készülhet az első vadgesztenye krém: 5 g tinktúra, 10 g ricinus-olaj, 80 g shea vaj, 5 g méhviasz. Az olajokat és a viaszt olvasszuk össze, és hagyjuk addig lehűlni, amíg a kezünkkel meg tudjuk fogni (kb. 45-50 °C). Ezután tegyük hozzá a tinktúrát, és rakjuk a mélyhűtőbe. Miután megszilárdult vegyük ki, és hagyjuk krémesre olvadni. Nagyon látványos eredményekre képes, ha néhány hétig rendszeresen használjuk. Ha gyorsabb segítség kell (már minden nagyon fáj), akkor vegyük elő a pudingokhoz, vagy dzsemekhez használt zselésítőt. Az előírt sűrítő mennyiségének háromszorosát főzzük fel vízzel, ekkor egy nagyon sűrű zselét kapunk, amit a vadgesztenye tinktúrával hígíthatunk megfelelőre. Ez egy hűtőben tartandó krém, mert nagyon gyorsan megromlik, de egy nagyon koncentrált, így rendkívül hatásos.

Vadgesztenyés visszérkrém 2.

Áztassunk alkoholba 10 db megpuccolt és apróra vágott vadgesztenyét egy hétig, majd szűrjük le. Másik 10 db megpuccolt és áttört vadgesztenyét áztassunk 3-4 órán keresztül kb. fél kg kókuszszírban vízgőz felett. Ezen idő alatt jól kiáznak belőle az összetevők. Amikor elkészült szűrjük le, és keverjük össze a két különböző gesztenye kivonatot. Naponta kenjük be vele a visszeres lábat. Alkohol helyett használhatunk, házi pálinkát, vagy vodkát is. Rendszeres használatával csökkenthetjük a visszereket, és ízületi gyulladásokat.

Vadgesztenye olajos kivonatának készítése

Ez a készítmény ízületi gyulladásra és visszére ajánlott. Összehúzó hatása miatt kiváló ödémára is. Remek bőrpoló szer, rosaceás bőrt és száraz, kirepedezett bőrt is ápolhatunk vele.



Elkészítése: 2 literes üvegbe tegyünk 25 db kockára vágott vadgesztenyét, majd locsoljuk meg egy kevés alkohollal. Az alkohol minimum 70 fokos legyen, ezt gyógyszerhárból tudjuk beszerezni. Ha nincs, jó valamilyen erősebb pálinka is. Hagyjuk így állni egy napig. Másnap öntsük át egy vékony falú edénybe a gesztenyét, adjunk hozzá 250 ml olívaolajat és 100 g disznózsírt. Forraljunk fel egy edényben vizet. Amikor gyöngyözik, vegyük le a gázt takarékra, helyezzük a forrásban lévő víz fölé a gesztenyes tálat és 2 órára hagyjuk ezen a gőzfürdőn. Ezután vegyük le, majd hagyjuk kihűlni. Letakarva tegyük két napra hűvös helyre. 48 óra elteltével gázon melegítsük fel, de éppen csak annyira, hogy a zsír felolvadjon és le tudjuk szűrni. Szűrés után kifertőtlenített üvegbe öntsük át és jól zárjuk le az üveg száját.

Fájó ízületre, ízületi gyulladásra ajánlott az alábbi tinktúra

100 ml 38 %-os pálinkához keverjünk 2 evőkanálnyi szárított és porított vadgesztenyelevelet és 2 evőkanálnyi vadgesztenye-lisztet, majd légmentesen zárjuk le, és hagyjuk állni 10 napig. Ezt követően szűrjük le, és sötét üvegben tároljuk. Fájó, sajtó ízületekre alkalmazzuk bedörzsölő-szerként. Vadgesztenye lisztet beszerezhetünk bioboltban, de az is jó, ha a héj nélküli magot negyedeljük, majd az aprítógépre bízuk. Szárítsuk ki a zúzalékot.

Pakolás fájó, sajtó ízületekre

Két evőkanálnyi vadgesztenyelisztet keverjünk össze 2 evőkanálnyi búzaliszttel, és adjunk hozzá annyi 10 %-os étkezési ecetet, hogy kenhető péppé váljon. Fájó, sajtó ízületekre rakható pakolásként.

Fürdő visszérre és aranyérre

Két evőkanálnyi szárított és porított vadgesztenyelevelet és 2 evőkanálnyi vadgesztenye-lisztet forrázunk le 3 dl forrásban lévő vízzel, majd 8-10 perc után szűrjük le, a főzetet öntsük a fürdővízhez. Visszér, aranyér esetén jótékony kúra.

Bio arctonik

Öt liter ecetbe rakjunk 30 db meghámozott vadgesztenyét, 4 marék dió levelet, majd szórjuk meg 2 marék cickafark virággal és levéllel. Érleljük minimum 2 hétig, majd szűrjük le. Az esti arctisztítás után kenjük át vele az arcukat, majd hagyjuk rászáradni. Gyulladáscsökkentő, erősen tisztító, fertőtlenítő, pórus összehúzó hatású. Ugyanez a



szer 4-5 csepp levendula-, vagy rozmaring illóolajjal, 2/3-ad vízzel hígítva pompás hajóblító is lehet. Kisebb mennyiségben is készíthető az arányok megtartásával.

Arcpakolás pattanásos, gyulladt bőrre

Ehhez nem kell mást tennünk, mint hogy 5-6 db gesztenyét reszeljünk le, és keverjük össze egy kis mézzel úgy, hogy jó sűrű masszát kapjunk. Ezt kenjük fel az arcunkra, és hagyjuk rajta 10-15 percen keresztül, majd langyos vízzel mossuk le.

Gyógynövényes maszk

Egy kanál szárított körömvirágot, 1 kanál gesztenyevirágot és 1 kanál kamillavirágot forrázunk le egy pohár vízzel. Fedő alatt hagyjuk állni 15 percig. Ha kihűlt, adjunk hozzá egy kis kanálnyi étkezési keményítőt. Állandó kevergetéssel pépesítsük, míg krémes állagú lesz a maszk. Ezután kenjük fel az arcukra, hagyjuk hatni 15 percig, és meleg vízzel mossák le. Legalább egyszer használjuk hetente.

Vadgesztenye arcpakolás készítése pattanásos, vagy rosaceás bőrre

5-6 db gesztenye magbelet reszeljünk le és keverjük össze annyi mézzel, hogy sűrű, de kenhető legyen. Ezt vigyük fel az arcukra és legalább 10 percig hagyjuk rajta a vadgesztenyés pakolást, majd langyos vízzel mossuk le.



Vadgesztenyés arcmaszk zsíros és pattanásos bőr ápolására

Egy üvegtálban keverjük el egy negyed élesztőt egy evőkanál mézzel, majd adjunk hozzá annyi frissen lereszelt gesztenyét és tejszínt, hogy sűrű masszát kapjunk. A pépet vigyük fel az arcra, majd 20 perc hatóidő elteltével alaposan mossuk le a maszkot. A méz és a gesztenye is alkalmas a zsíros és pattanásos bőr ápolására, emellett nagyon jól fokozza a keringést. A méz ezen kívül tele van értékes tápanyagokkal, kitűnően fertőtleníti és hidratál. Az élesztő pedig megnyugtatja a gyulladt bőrt és leszárítja a pattanásokat.

Gesztenyelisztes arcpakolás fakó, látványosan száraz arcbőrre

Turmixoljunk össze 1 banánt, 1 teáskanál 100%-os argánolajat és 1 evőkanál gesztenyelisztet. Hígítsuk fel rózsavízzel, amíg sima állagú lesz és vigyük fel az arcbőrre. Hagyjuk az arcunkon 15 percig, majd mossuk le langyos vízzel. Ez az arcmaszk természetes mélyhidratáló, ideális 45 éves életkor felett.



Vadgesztenye tinktúra

A magokról lefejtjük a külső kemény barna héjat és a fehér belsejét kikaparjuk, egy üvegbe tesszük, felöntjük patikai alkohollal és minimum 3 hétig lezárva, sötét helyen érleljük. Időnként érdemes összerázni. A szűrést követően tároljuk sötét üvegben. Visszeres lábak kezelésére bedörzsölésére, vagy borogatásként használhatjuk. Erősíthetjük a tinktúra hatását, ha pár fészeknyi körömvirágot is teszünk az alkoholba. Az elkészült tinktúrához keverhetünk pár csepp rozmaring-, vagy levendula olajat.



Mosógesztenye

4-5 darab gesztenyét, 20-25 percig forró vízben áztassunk lefedve, majd pucoljuk meg. Ez nagyon fontos, mivel ha héjastól rakjuk a mosógépbe a barna héjak megfoghatják ruhákat. A belsejét szedjük ki, daraboljuk fel, vagy törjük össze. Így jobban kioldódik belőle a szaponin. Ezt követően kis vászonzacskóba, vagy páratlan zokniba rakjuk és a ruhák közé tesszük, mint a mosódiót és indítsuk el a mosógépet. Fehér ruhákhoz ajánlott a mosószóda használata is a vadgesztenye mosószer mellett.

Folyékony mosószer

6-8 szem gesztenyét áztassunk forró vízben, mivel így könnyebb leszedni a héját. Pucoljuk meg és vágjuk darabokra. Főzzük meg 1 liter vízben 15 percig. Ezután turmixoljuk össze, majd szűrjük le a levét és tegyünk bele 4-5 csepp 100 %-os tisztaságú levendula illóolajat. Tegyük a mosógépbe pl. a ruhák közé egy kupakba öntve (kb. 1 dl). Nem fogja meg a ruhákat, de biztonságból tehetünk hozzá folttisztító sót (nátrium-perkarbonát) is. *Felhasznált irodalom: www.cosmio.hu, www.hazikence.hu*

A jövőt senki sem ismeri,
de mi már sejtünk valamit...

Horoszkóp havilap

Az égbolt üzenete mindenkinek
Numerológia: a számok varázsa ★ Éves előrejelzés
Maja asztrológia ★ Szerelmi útmutató
Újhold előrejelzés ★ Egészség horoszkóp
Pénzügyi útmutató ★ A jegyek mitológiája

Keresse az újságárosoknál
és a bevásárlóközpontokban!





A jóféle édes szelíd gesztenye

A népnyelv jóféle édesnek nevezi az ősre beérő és gyűjthető szelídgesztenyét. Az év ezen szakában egy bögre illatos tea és a sült gesztenye illata feledteti velünk a kinti szürkéséget, hideget. A szelídgesztenye a bükkfafélék családjába tartozik, 2007-ben az év fájának választották.

Őshazája Délkelet-Európa, de már a rómaiak idején elterjedt szinte az egész kontinensen. Fontos táplálék volt, mert érett terméséből lisztet őröltek, amit sokféleképpen használtak fel a konyhában.

A június-júliusban virágzó gesztenyefák virágait gyakran látogatják a méhek és készítik a különlegességnek számító gesztenyemézet. Gyógyhatása egészen páratlan: megelőzi a trombózis kialakulását, visszérproblémák kezelésében is hatásos, csökkenti az érgyulladást, segíti az elalvást, nyugtat. Tartalmaz foszfort, kalciumot, vasat és magas az E-vitamintartalma, emiatt hatékony immunrendszer erősítő.

Az októberben érő gesztenyék vitamin-, és ásványianyagai közül kiemelkedő a B1-, B2-, B6-, C-, és E-vitamin, valamint a kálium, magnézium, vas-, réz-, és foszfor-tartalom. A gesztenye összetétele miatt előnyösen beépíthető a szív-, és érrendszer egészségét védő étrendbe. Rendszeres fogyasztása megakadályozza a trombózisok kialakulását, valamint alkalmas a visszértágulatok mérséklésére is.

Teája, amely nyálkahártyát megnyugtató hatású, hörghurut, valamint számarköhögés esetén, görcsös köhögési rohamoknál, asztmánál használatos.





Gyógyászati célokra levelét és termését gyűjtik. Több köhögéscsillapító és köptető készítmény alkotója. A vénás vérkeringést serkentő hatása miatt visszér, aranyér esetén is alkalmazzák. Elsősorban görcsök ellen használják. Gyümölcse és kérge gyomor-, és bélhurut, orrvérzés, vérköpés, lumbágó gyakran használt gyógyszere. Gyümölcseinek héja csersavtartalmánál fogva a hasmenés háziszere.

A kolostori gyógyászat legismertebb képviselője, Bingeni Hildegárd is előszeretettel alkalmazta a szelídgesztenyét gyomorproblémák, légzőrendszeri megbetegedések, ideges eredetű megbetegedések kezelésére.

Az őszi-téli étrendünkben bátran használjuk a gesztenyét, hisz nemcsak püréként, és nemcsak süteményekben van helye, hanem levesekben, köretekben, tésztaételekben, számtalan módon elkészíthetjük. A héjas változatot piacokon, zöldségboltokban beszerezhetjük, de főtt, előre csomagolt változatban is elérhető. Lehetőleg magyar, de mindenképp az Európából származót keressük!

-Zsályás-gesztenyés spagetti: 30 dkg csirkemellet csíkokra vágunk, olívaolajon megfuttatjuk, 2-3 zúzott fokhagymával, sóval, borssal, néhány aprított zsályalevéllel, és 15 dkg aprított gesztenyével összekeverjük, főzõtejszínnel felöntjük és forraljuk. A kifõzött tésztát beleforgatjuk és forrón tálaljuk. Húspótlókkal is készülhet...

-Kelbimbóleves pirított gesztenyével: a felaprított 20 dkg kelbimbót és ugyanany-



nyi gyökérzöldséget (répa, pasztinák, zeller) előfőzünk, majd felforrósított, zúzott fokhagymával ízesített vajban megpirítjuk őket. 20 dkg aprított gesztenyét adunk hozzá, friss, vagy szárított kakukkfűvel, sóval, borssal fűszerezzük, majd felöntjük vízzel és puhára főzzük. Amikor minden megpuhult, főzőtejszínnel dúsítjuk és meghintjük apróra vágott petrezselyemmel.

- Sütőtökrémleves gesztenyével és narancssal: megsütünk egy kilónyi felkockázott tököt, közben egy szál póréhagymát felkarikázunk és vajon megfonnyasztjuk. Rászórjuk a megsült tököket, szerecsendióval, sóval, fehérborssal és kevés zsályával ízesítjük, hozzáfacsarjuk egy narancs levét és felöntjük egy deciliter tejszínnel, forraljuk. Turmixoljuk és tálaláskor pirított gesztenyeszeletekkel és tökmaggal díszítjük.

-Sütőtökragu gesztenyével: a megsütött tököt forró vajon pirított hagymára dobjuk, sózzuk, szerecsendióval és kakukkfűvel ízesítjük, hozzáadjuk a feldarabolt gesztenyét, puhára pároljuk. Kínálhatjuk húsok mellé, de sajttal megszórva önálló ételként is tálalhatjuk.

-Lencseleves gesztenyével: 25 dkg lencsét babérlevéllel, sóval puhára főzünk. Közben 5 dkg szalonnát megpirítunk, 25 dkg szeletelt gesztenyét adunk hozzá, kakukkfűvel, majorannával, bazsalikommal ízesítjük, beleszeletelünk egy csípős paprikát és felöntjük sűrített paradicsommal. A lencséhez keverjük és sajtos, vagy fokhagymás pirítóssal tálaljuk. Igazi lélekmelegítő téli leves!

-Gesztenyés sült zöldségek: felszeletelünk-darabolunk tetszés szerinti mennyi-





ségben és összetételben édesburgonyát, zellert, sütőtököt, sárgarépat, pasztinákat, céklát, kelbimbót, kelkáposztát, és egy nagy sütőtálba szórjuk őket. Meglocsoljuk olívaolajjal, sózzuk, borsozzuk, borsikafűvel és zsályával megszórjuk, végül közékük tesszünk pár szem gesztenyét. Sütőben puhára sütjük. Ha kész, meglocsolhatjuk mézzel, adhatjuk önálló ételként, vagy köretként.

-Gesztenyés kelbimbó: apró kockára vágott füstölt szalonnát kiolvasztunk, majd hozzáadjuk a félbe-negyedbe vágott kelbimbót, sózzuk, borsozzuk, pirítjuk. Félidőben megszórjuk aprított gesztenyedarabokkal és puhára pároljuk. Ha elkészült, meglocsoljuk narancslével. Sülték remek körete.

-Gombás-gesztenyés tészta: laska-, vagy csiperkegombát felszeletelünk, és vaj-olaj keverékében megpirítjuk. Sózzuk, borsozzuk, petrezselyemmel megszórjuk és feldarabolt gesztenyét adunk hozzá. Puhára pároljuk, felöntjük főzőtejszínnel, kiforraljuk és beleforgatjuk a kifőtt tésztát.

-Mángoldos (spenótos) gesztenyeleves: felkockázott vöröshagymát vajon megdinsztelünk, darabolt fokhagymát és gesztenyét adunk hozzá, majd az apróra tépkedett leveleket is beletesszük. Sóval, szerecsendióval, fehérborssal fűszerezzük, felöntjük vízzel (vagy alaplével) és puhára főzzük. Összeturmixoljuk, felengedjük tejjel, felforraljuk és tálaljuk pirítóssal.

Ha nincs mángold, vagy spenót, néhány kelkáposztalevéllel is elkészíthetjük ezt a levest, mert a gesztenyével jól passzolnak. Aki szereti, néhány szelet zellergumót is belefőzhet a levesbe.



-Gesztenyemártás húsokhoz, zöldségekhez: kb. fél kilónyi gesztenyét megfőzünk és összetörjük, forró vajban átfogatjuk, sózzuk, borsozzuk. Felöntjük vízzel (zöldséglével) és tejszínnel, kiforraljuk, pürésítjük. Ízlés szerint adhatunk hozzá zsályalevelet, vagy petrezselymet.

-Gesztenyés paradicsomos zöldségragu: vajban megpirítunk egy nagy fej vöröshagymát apró kockára vágva és 2-3 gerezd zúzott fokhagymát adunk hozzá. Puhulási sorrendben adjuk hozzá a zöldségeket: sütőtök, gesztenye, sárgarépa, kelbimbó vagy kelkáposzta, zöldhüvelyű bab. Sóval, borssal és kakukkfűvel fűszerezzük és felöntjük sűrített paradicsommal (házi is lehet). Kiforraljuk és friss kenyérral tálaljuk.

A zöldségeket kedvünk szerint variálhatjuk. Aki szereti, készítheti szalonnával, sonkával, csirkehússal is - vagy növényi húspótlókkal...

A receptekből jól látszik, hogy mennyire sokoldalúan felhasználható és variálható a szelídgesztenye. Szinte valamennyi téli zöldséggel, gombákkal jól társítható, szereti a zsályát, borsot, kakukkfűvet, szerecsendiót, petrezselyem-és zellerzöldet. Próbálják ki, nem fogják megbánni!

A vadgesztenyés-szelídgesztenyés összeállítást készítette:

Horváth Adrien: <http://herba-otthon.hu>

Rosta Zsuzsanna: <http://illatorgia.simplesite.com>



XLI. évfolyam 2019. szeptember-október

Kertbarát

magazin

Alapította Bálint György 1977-ben



Hasznos és szórakoztató segítség a kertben

Ízelítő lapunk legutóbbi számának tartalmából:

- Teendők a zöldségtetőn
- Kavicskertek
- Gyümölcsös díszkert
- Pókhálós réteken
- Az opáljuhar őszi pompája
- Talajlakó kártevők
- Bűbájos bangiták
- Jóbogyók és rossz bogyók

Keresse az újságárosoknál, vagy fizessen elő akár egész évvel!

Már online változatban is: magyarmezogazdasag.hu/kertbaratmagazin

BŐSÉGES ISMERET A KERTÉSZET MINDEN TERÜLETÉRE A MEGÚJULT KERTI KALENDÁRIUMBAN!

Zöldségtermesztés

Gyümölcstermesztés

Szőlőtermesztés

Növényvédelem

Díszkertészet

Fűszerkertészet

Borászat

Fizessen elő gyorsabban:
www.magyarmezogazdasag.hu



Előfizethető továbbá: a Magyar Posta Zrt. Hírlap Üzletágánál (1900 Budapest, Tel.: +36-1-767-8262 | email: hirlapelofizetes@posta.hu) valamint az ország bármely postáján és a kézbesítőknél is.



WWW.MAGYARMEZOGAZDASAG.HU



Mielőtt ráfáznánk

Még a legjobb szándék és megelőző intézkedések ellenére is előfordulhat, hogy szembe kell néznünk egy meghűléses történéssel. Legyen szó személyes érintettségről, vagy akár egy családtag ápolásáról ez az összefoglaló jelentős segítség lehet bárki számára.

A megfázás és az influenza többnyire jellegzetes tünetekkel és lefolyással járó vírusos betegségek, melyekkel szemben az orvostudomány gyakorlatilag tehetetlen. A legtöbb, amit adhatnak, hogy egy időre biztosítják a pihenést, és a bakteriális felülfertőződés ellen antibiotikummal szolgálnak. Az antibiotikum nem intelligens, ezért válogatás nélkül elpusztítja az immunrendszer részét képező hasznos baktériumflórát is, továbbá a meggondolatlan felírásuk létrehozta az antibiotikum-rezisztencia problémáját. Megfontolandó tehát a test saját védelmi rendszerére és a természetre bízni a gyógyulást, ahelyett, hogy drasztikus eszközökhöz folyamodnánk.

Jobb megelőzni

A teljes gyógyulás időtartama az egyéni immunkompetencia függvényében 2-3 nap és 2 hét között változhat, jobb esetben. Bízom benne, hogy sokan egyetértenek abban, hogy kívánatosabb megelőzni, mint kezelni. A valódi prevenció azonban lényegesen korábban kezdődik, hiszen helyes életvezetési szokások mellett aligha akad ok arra, hogy komolyabb betegségeket éljünk át. Amennyiben erre mégis sor kerül, akkor pedig biztosak lehetünk benne, hogy annak már jóval előtte megvolt a fizikai és érzelmi oka is.

Nagyon furcsán hangzik, de mégis hálásnak kell lennünk ezért a szakaszért, mert bizonyos módon az életben maradásért történik. A testi tünetek megjelenése már csak a befejező része a teljes történetnek. Mivel bizonyos tettek, gondolatok és érzések következménye, ezért van lehetőség a megelőzésére...

Rendszeres tennivalóink

„A jövő orvosa nem orvosságot fog felírni a betegeinek, hanem érdekeltté fogja tenni őket abban, hogy étrendjük segítségével jó karban tartsák magukat, hogy megelőzzék a betegségeket.” (Thomas A. Edison)



Kiegyensúlyozott és mértéktartó táplálkozás: a mértékletes étkezés fokozza az immunkompetenciát, csökkenti a legtöbb betegség, vagy fertőzés kialakulásának kockázatát, továbbá segít megőrizni a csecsemőmirigy aktivitását. Habár 60 éves korra az eredeti méretének egytizedére zsugorodhat, ám még ekkor is lényeges szerepet játszik az immuntevékenységekben.

Minden számít, amit elfogyasztunk, ezért törekedni kell arra, hogy a lehető legjobb minőségű élelmet adjuk a testünknek. Az étrendünk legyen vitaminokban, ásványi anyagokban, enzimekben, antioxidánsokban gazdag, amely tartalmaz jó minőségű fehérjéket, és esszenciális zsírsavakat. Legalább 80 %-át növényi táplálékok (zöldségek, gyümölcsök, olajos magvak, teljes kiőrlésű gabonafélék, hüvelyesek, hidegen sajtolt olajok) alkossák.

Télen melegítő táplálékra van szüksége a testnek, fokozottan figyeljünk erre az élelmiszereink megválasztásánál. Ekkor a hosszabb főzési idő és a sütés is a meleg-energia felszaporítását célozza. Viszont a hideg időjárás és az ünnepi összejövetelek sem indokolják a nagyobb mennyiségű élelem fogyasztását, mivel ezzel párhuzamosan jelentősen csökken az aktivitásunk. Az A-, B-, C-, E- vitamin, valamint a cink, a vas, és a szelén különösen fontos az erős immunkompetencia meglétéért. Mivel a vitaminok és ásványianyagok között különleges kapcsolatok és együttműködés működik,



ezért egyik-másik beviteli arányát növelni nem célravezető. Fertőző betegség esetén a gyógyulási folyamatok támogatása érdekében esetleg lehetséges emelt dózist fogyasztani az összefüggések ismeretében és figyelembevételével. A prevenció különösen lényeges eleme az, hogy a mindennapok során is tiszteltben tartjuk a test méregtelenítő szakaszát, tehát a vacsorát befejezzük 18 óra előtt, valamint időnként intenzívebb salaktalanítást is végzünk. Az egyik legjobb ajándék magunknak, vagyis az emésztőrendszerünknek, ha tartunk hetente egy tehermentesítő napot. Egy nagyon egyszerű gyakorlat, amivel minden nap fokozhatjuk a méreganyagok kiürülését.

Olajos öblítés: a reggelente éhgyomorra elvégzett 10-15 perces olajos öblögetés méregtelenítő hatású, mivel leoldja és kivezeti a száj nyálkahártyáján keresztül kiválasztott méreganyagokat. Mindezen túl szükség esetén a torokfájdalmat is csillapíthatjuk vele. Hidegen sajtolt olajat használjunk, és a végén köpjük ki!

Mozgás, mértékletes testedzés: az egyéni teljesítőképességhez igazított, mérsékelt intenzitású sportolás kedvező hatással van az immunrendszerünk állapotára, míg a túlzásba vitt erőfeszítés éppen ellenkezőleg, határozottan káros a test számára.

A teljesítmény csökkenésén túl, megnöveli a sérülések és a fertőzések kockázatát, megterheli a szívet és a keringési rendszert, álmatlanságot, ingerlékenységet, hormonális változásokat, és anyagcserezavarokat eredményez.

Már egy friss levegőn tett séta is hasznosabb a semmittevésnél. A rendszeres testedzés pedig csökkenti a fertőzésveszélyt, serkenti a falósejtek és általánosságban a fehérvérsejtek aktivitását, az agyat fájdalomcsillapító, míg az immunrendszert láz-keltő anyagok termelésére ösztönzi. A verejtékezés során a legnagyobb méregtelenítő felületünkön, vagyis a bőrünkön keresztül történő leadás nagyobb fokozatra kapcsol. Egy esetleg bekövetkező meghűlés ellen is gyorsabban és hatékonyabban tud fellépni egy jó kondícióban tartott test.

Napfürdő: a napfelkelte és naplemente lágy fényében történő rövid megmártózás kellemesen hat a testre. Viszont a napozás nagy mennyiségben, és különösen az erős sugárzás idején, nagyon ártalmas. Az egy órás, vagy azt meghaladó erős napfény már maradandóan gátolhatja az immuntevékenységeket, ami akár 15 napig is eltarthat. Továbbá az is ellene szól, hogy a lesült bőrben megszűnik a D-vitamin képzése.



A gyógyító alvás: az alvás serkenti az antitestek képződését, erősíti az ellenállóképeséget. Az elegendő mennyiségű alvás jótékonyan befolyásolja a vércukorszint szabályozását, valamint preventív hatású a magas vérnyomás és a túlsúlyosság ellen. A szervezet akkumulátorainak feltöltője, ami biztosítja a jó kedélyállapotunkat is. Az izmok elernyedésekor kitágulnak az erek, ezáltal fokozódik a salakanyagok kiürülése. A gyengélkedő ember számára már önmagában is gyógyszer.

Az éjszaka ügyeletes főorvosa a melatonin, mely a tobozmirigy által termelt, rendkívül fontos hormon. Hatásos antioxidáns, erősíti a szervezet védekező erejét, meggátolja bizonyos daganatok keletkezését. Csak sötétségben jelenik meg, de akkor gondoskodik a nyugodt, mély alvásról. Könnyű kikövetkeztetni, hogy az éjszakai fények, a mesterséges megvilágítás és az elektroszmog csökkenti a termelődését.

A mély alvás idején a hipofízis szintén magasabb fokozatra kapcsol és rendületlenül termeli a növekedési hormont. Az STH gyermekkorban a növekedésért felelős, míg idősebb korban a regenerálódásért, valamint speciális védekezősejtek képződését serkenti. Az alvás közben továbbá felélénkül az interleukinok képződése, akik további fontos szereplői a kórokozókkal vívott harcnak.

Szellemi, érzelmi tényezők: a pozitív gondolatok és érzések, a kellemes érzelmek, az ellazulás fokozzák az immunkompetenciát. A szeretetteljes érzések, a humor,



a derűs és bizakodó életszemléletre váltás hatására már egy órán belül jelentősen megnő az ellenanyagtermelés. Az öröm ösztönzi az immunrendszert, hogy védje az életünket. A pozitív hozzáállású emberek 25-33 %-kal gyorsabban gyógyulnak.

Immunerősítő kúrák: a kiegyensúlyozott és mértéktartó táplálkozás elveit betartva folyamatosan veszünk magunkhoz olyan anyagokat, melyek kedvezően hatnak az immunvédekezésre. Ez elegendő kell, hogy legyen normál esetben, viszont amikor fokozottabb testi-, szellemi megterhelést élünk meg, nagyon jól tesszük, ha még időben gondolunk a védekezőrendszer támogatására. A kockázatosabb időszakok előtt és után néhány hét aktív immunizálás szerintem előrelátó és bölcs döntés.

-Kasvirág (Echinacea sp.): antibakteriális, vírus-, és gombaölő, gyulladáscsökkentő hatással bír. Közvetlenül hat a csecsemőmirigyre és különféle módokon stimulálja az immunrendszert. pl.: fokozza a falósejtek mikrobapusztító képességét, jelentősen megnöveli a T-sejtek termelődését, tönkreteszi a mikrobák szövetoldó enzimeit. Az őszi időszakban hasznos kúraszerűen használni valamilyen formában, pl.: tinktúraként, tea formájában, vagy homeopátiásan. (Echinacea 5CH, naponta egyszer 1 adag 2 hétig, majd 1-1 hét szünet után ismételhető még néhány alkalommal a kúra, amennyiben nem tapasztalunk szokatlan tüneteket, vagy kellemetlenségeket).

-Orbánfű (Hypericum perforatum): jótékony hatású a napfényszegény, depresszív hangulatú időszakokban. Javítja a kedélyállapotot, antibakteriális, vírusellenes és erősíti az immunrendszert.

-Aranyvessző (Solidago sp.): a téli időszakban különösen hasznos a veséket és a májat is támogatni, ebben számíthatunk rá, valamint szintén immunerősítő hatású.

-Ginzengfélék (Panax pseudoginseng, Eleutherococcus senticosus): javítják a szervezet alkalmazkodóképességét fizikai és érzelmi stressz esetén. A tajgagyökér tonizálja a csecsemőmirigyeket, ösztönzi a fehérvérsejteket, az interferon és az antitest-termelést. Lényeges szerepet kap vírusfertőzések megelőzésében.

-Fagyöngy (Viscum album): immunrendszer serkentő és daganatellenes hatással bír, de készítményei csak orvosi előírás és ellenőrzés mellett használhatók!



A Herbáció magazin régebbi lapszámai megrendelhetők digitális változatban, és egy részük még papíralapú magazinként is. A korábbi számok tartalomjegyzéke megtalálható a www.herbacio.hu internetcímen. Telefonszámunk 06 30 437 8900

-Édesgyökér (*Glycyrrhiza glabra*): növeli az interferonok előállításának mértékét, stimulálja a falósejteket. Kivonatának számos antimikrobás hatása van. Védi a szöveteket, különösen a májét, de még a csecsemőmirigyét is megvédi szteroidos kezelés alatt a zsugorodástól. Vírusfertőzések kezelésére az egyik legjobb lehetőség.

-Fermentált készítmények: az alapanyagok szerkezetében a fermentáció alatt bekövetkezett előnyös változások a kezdeti állapotnál értékesebb terméket eredményeznek. Az erjedés során ugyanis lebomlanak emészthetetlen, vagy kellemetlenségeket okozó anyagok (pl.: fitinsav), megemelkedik a vitamin és enzimtartalom. Speciális baktériumkultúrája jótékonyan működik közre a test saját baktériumflórájával. Tehát végül egy könnyebben emészthető, tartósítószer nélkül is hosszan eltartható nyers készítményt kapunk. Mindenesetre egy 3 hetes kúra után ajánlott 1 hónapos szünetet tartani, és csak azután fogyasztani újból. Az antibiotikus kezelést pedig feltétlenül érdemes kiegészíteni ilyen készítményekkel.

-Kókuszosolaj laurinsavtartalma stimulálja az immunrendszert, a szervezetben monolaurinná alakul, ami bizonyítottan antibakteriális, vírus-, és gombaölő hatással rendelkezik. A monolaurin hatásos a lipidbevonatú vírusok ellen, mint amilyen az influenzavírus.

Az őszi-téli időszak természetes C- vitamin bombái: homoktövis, sóskaborbolya, csipkebogyó, goji, galagonya. Mivel a C-vitamin nagyon sérülékeny vegyület, bánjunk vele kíméletesen. A homoktövisből, goji bogyóból és a borbolyából érdemes levet nyerni. A homoktövis termése gazdag C-vitaminban, de tartalmaz béta-karotint, E-vitamint, flavonoidokat, zsírsavakat, cukrokat is. Fokozza a szervezet ellenállóképességét, a kollagénszintézist, segíti a vas felszívódását. Az antioxidáns és immunerősítő hatású goji vitamintartalma kiemelkedő. A borbolya hosszúkás bogyói az antibiotikus és gyulladáscsökkentő hatású berberinen, és a számottevő mennyiségű C-vitaminon túl szerves savakat, cukrokat és szaponint is tartalmaznak. A savanykás gyümölcsöt csak kis mennyiségben ajánlott fogyasztani. A csipkehúst hideg vízben áztatva C-vitaminban gazdag italt kapunk, viszont az átermés rövid ideig tartó főzése után egy ásványianyagokban bővelkedő teát kortyolhatunk.

-Immunerősítő cseppek: öt finomra vágott fokhagymagerezdet tegyünk 200 ml bio citromlébe, és egy napig érleljük, többször felrázva. Naponta egy teáskanálnyit fogyasztható belőle, enyhén langyos vízben elkeverve.





-Citromos-fokhagymás elixír: 15 gerezd fokhagymát és 2 héjastól feldarabolt bio citromot turmixoljunk össze 500 ml vízzel. Kis lángon lefedve melegítsük fel, és amikor elkezd bugyogni, kapcsoljuk ki a hőforrást. Kihűlés után a szűrletben oldjunk fel egy evőkanál aszkorbinsavat és töltsük át tiszta üvegekbe. Hűtőszekrényben tartjuk. Naponta 3-5 alkalommal igyunk belőle egy jókora kortyot. Stimulálja az immunrendszert, gyulladáscsökkentő, lázcsillapító, értisztító hatású. Nálunk nagyon kedvelt lett, ezért sürgős esetben azonnal készítek egy adagot ebből a finomságból.

A fokhagyma erős antibiotikus, vírus-, és gombaölő, antioxidáns, köptető és vértisztító hatású. Tisztítja a légutakat, fertőtlenítő hatást gyakorol az emésztő-, és a légzőrendszerre. Elsősorban nyersen gerezdenként, illetve mézbe áztatva, de főzetként is ajánlott influenza, megfázás tüneteinek enyhítésére. A citrom immunerősítő, méregtelenítő, lázcsillapító, antioxidáns hatású, és támogatja a máj működését.

-Gyömbéres-citromos méz: egy befőttes üveget félig töltsünk meg meghámozott és feldarabolt gyömbérral és egy vékonyra szeletelt bio citrommal. Ha csak hagyományos van, akkor csak a levét facsarjuk ki és öntsük hozzá. Az üveget töltsük fel mézzel. Tartsuk hűtőszekrényben. Fogyasszunk naponta a szirupból egy evőkanálnyit.

A gyömbér gyulladáscsökkentő, láz-, és fájdalomcsillapító, görcsoldó, és melegítő hatású. Segíti az influenzavírus elpusztítását, és növeli a fertőzésekkel szembeni ellenállóképeséget. Keleten már az ókorban is a nátha és a köhögés gyógyszerének tartották.

Vásároljon különleges
növényeket, télálló bokrokat a Herbáció webáruházából!
www.herbacio.unas.hu





Tehetünk valamit még az „utolsó” pillanatban is...

Az úgynevezett „első tünetek” valójában nem az elsők. Amiket tünetnek vélünk az már a működésbe lépett immunrendszer válasza a fertőzésre. Minden erejét bevetve küzd az életünkért, mindent a gyógyulásunk érdekében tesz, mégha ezek az adott pillanatban kényelmetlenséget is okoznak nekünk.

Legyünk hálásak az erőfeszítéseiért, fogadjuk el az állapotot, és támogassuk a folyamatot a legjobb tudásunk szerint. Észleléseink és az előjelek felismerésére irányuló képességünk idővel finomodik, legyünk tehát figyelmesek. Mivel minél hamarabb lépünk, annál kisebb lesz baj.

A kórokozók részben a levegőben (cseppfertőzés útján), részben pedig fizikai kontaktus által terjednek. És már a „0. naptól” fertőz. Ezért a kézmosás és a fertőtlenítés sarkalatos pontja a védelemnek. Mindenképpen kerüljük el azt, hogy tisztátalan kézzel érnünk az arcunkhoz, vagy együnk valamit.

-Légtérfertőtlenítő: 2-3 csepp citrom illóolajat párologtatóba cseppentve fertőtleníthetjük a közösségi helyek légterét, a betegszobát, vagy akár a kórtermet.

-Helyiségfertőtlenítő: 5 liter vízhez adjunk 1 teáskanál környezetbarát mosogatószerben feloldott 5 csepp lavandin illóolajat. Ezzel az oldattal töröljük át a tárgyakat és mossuk fel a padlót. Lavandin helyett kakukkfű, vagy citrom illóolajat is használhatunk.

A védekezés kulcsfontosságú feladata az antitestképzés, de ez akkor megy végbe gyorsan és zökkenőmentesen, ha a táplálkozás során biztosítjuk a felépítésben résztvevő anyagokat. Jelentős mennyiségű cinknek, szelénnek, A-, C- és E-vitaminnak kell rendelkezésre állni az „építkezéshez”.

-Cinkforrások: dió, mogyoró, tökmag, földimogyoró, búzacsíra, édesburgonya, szárazbab, zöldbab, lencse, sörélesztő.

-Szelénforrások: dióbél, szezám, sörélesztő, spárga, brokkoli, hagyma, hüvelyesek.



-A-vitaminforrások: sárgarépa, sütőtök, cékla, fűszerpaprika, sárga gyümölcsök, zöld-, és narancssárga leveles zöldségek (paraj, sóska, kelkáposzta), petrezselyem, zellerlevél.

-C-vitaminforrások: savanyú gyümölcsök, fekete ribizli, sóska, valódi tejsavas erjesztéssel készített, nem hőkezelt savanyú káposzta, friss csírázöldségek, gyógy-gyomok: gyermekláncfű, tyúkhúr, kövér porcsin.

-C-vitamin koktél: egy kávéskanálnyi aszkorbinsavat oldjunk fel 1 pohár frissen nyert zöldség-, gyümölcslében, vagy citromos vízben. 2,5-3 óránként fogyasszunk belőle. Mivel a C-vitamin vízoldékony, és a felesleget a vese 3 órán belül kiszűri, ezért a megfelelő szinten tartása sokkal célravezetőbb, mint az extrém magas mértékben történő bevitele.

-E-vitaminforrások: csírázó magvak, búzacsíra, homoktövis, csipkebogyó, dióbél, mandula, mák, tökmag, napraforgómag, hidegen sajtolt olajok.

A hideg, nyirkos láb csökkenti a szervezet védekezőképességét, ezért a sós, gyógyteával, vagy illóolajjal (pl.: fahéj, gyömbér, kakukkfű, boróka, fenyő) gazdagított lábfürdő igazán kellemes és áldásos lehet ilyenkor is.



-Sós lábfürdő: egy lavórnyi kellemesen meleg vízben oldjunk fel egy evőkanálnyi só. 15 percig áztassuk benne a lábakat úgy, hogy a bokákat és esetleg az alsó láb-szár egy részét is ellepje. Méregtelenít, ellazít, átmelegíti a testet, megakadályozhatja a fertőzés kifejlődését vagy súlyosbodását.

-Szodabikarbónás lábfürdő: a fenti leírás szerint hajtjuk végre csak ez esetben szó-dabikarbónával. Lúgosító, méregtelenítő hatású.

-Felmelegedő fürdő: töltsünk egy lavórra 35 °C-os vizet, helyezzük bele a lábakat. Adagoljunk hozzá lassan forró vizet úgy, hogy 20 percen belül elérje a lábfürdő hőmérséklete a 40-43 °C-ot. Utána ajánlott pihenni 30 percet. Kiváló módszer kezdődő megfázások idejére. Az egész test érrendszerét ingerli, ezért a torok, a hörgők és az orrmelléküregek, valamint a húgyutak gyulladásainak esetén is hasznos.

-Gyógyolaj a talpra: egy evőkanál hordozóolajban oldjunk fel 1 csepp borsikafű illóolajat és kenjük a talpunkra. A borsikafű jótékonyan hat az immunrendszerre, rengeteg kórokozó ellen hatékony, feloldja a nyákot és segíti a kiürülését. Mivel meglehetősen gyengéd ezért gyermekek estében is biztonságosan alkalmazható. Köhögés, meghűlés, és gyomorrontás kezelésére készítsünk belőle a kicsinek forrázatot. 1-2 (felnőttek esetében 4) teáskanálnyi szárított drogot áztassunk egy csésze forró vízben 10 percen keresztül. Naponta három csészényi fogyasztható belőle.

-Forralt bor: a fertőtlenítő, mikrobaellenes, gyulladáscsökkentő és váladékoldó fűszerekkel (fahéj, szegfűszeg, bio narancs, vagy citromhéj stb.) gazdagított forró ital felmelegít, megelőz vagy gyógyít. Savas közeget teremt, amiben a vírusok nem tudnak szaporodni.

-Forró gyógyleves: egy egyszerű, finoman fűszerezett, kicsiny zsírtartalmú, könnyen emésztendő és gyorsan hasznosuló kókuszolajjal készített, húsmentes zöldségerőleves melegen a legjobb, amit ilyenkor elfogyaszthatunk. Kellemesen átmelegíti a testet, segít fellazítani és eltávolítani a mellkasban felgyülemlett váladékot, megemeli a torok hőmérsékletét, ezzel gátolja a vírusok tevékenységét. Gazdag hagymaleves is fogyasztható.



-Teakeverék: keverjük össze 20-20 g szárított bodzavirágot, csipkehúst, citromfűvet és 40 g málnalevelet. Ebből a keverékből 3 púpozott evőkanálnyit forrázunk le egy liter vízzel, majd 5 perc állás után szűrjük át termoszba. Fogyasszuk el több részletben, ízlés szerint mézzel édesítve.

-Meghülésűző főzet: 25 g édesgyökeret főzzünk 15 percig 500 ml vízben, hagyjuk állni 15 percig, majd szűrjük le. Fogyasszuk belőle, amikor a megfázás kezdeti tüneteit tapasztaljuk.

Az igazi édesgyökér antibakteriális, gyulladásgátló, méregtelenítő, antioxidáns, nyákoldó, köptető, köhögéscsillapító és immunerősítő hatású. A gyökér rágcsálása nyugtatóan hat a torok enyhe gyulladására. Két éves kor alatt, magas vérnyomás, súlyos máj-, és vesebetegség esetén, valamint várandós nőknek nem ajánlott. Magában kevésbé, inkább kombináltan használjuk. Köhögés csillapításához remek partnere a gyömbér, valamint a fehér-, és az erdei mályva.





Fellélegezhetünk végre

Talán az egyik legkellemetlenebb dolog, amikor azt érezzük, hogy „dem kapunk lebegőt”. Remek módszerek vannak ennek a problémának a megoldására.

-Gyógynövényes elixír: keverjük össze 10 g pemetefüvet, 30 g édeskömény magot, 15 g kasvirág gyökeret. A keverékből 1,5 evőkanálnyit főzzünk 4-5 percig 500 ml fehérborban. Még melegen szűrjük át termoszba, és a nap folyamán többször fogyasszuk belőle mézzel édesítve. A középkori recept alapján készített forralt bor felszabadítja az orrjáratokat.

-Paprikatea: egy liter vízben egy felszeletelt csípős piros paprikát lassú tűzön, 5 percig főzünk, majd szűrjük le. Meghűlés esetén kétóránként fél deciliter adható, ha túl erős, forró vízzel hígítsuk.

A nedvesinhaláció a hyperthermia lokálisan alkalmazott formája, mely gyakran alkalmazott eljárási forma megfázás és felső légúti betegségek kezelésénél. Fertőtlenítő hatású, csökkenti a köhögési ingeret, gyógyítja a nyálkahártyát. A gőz belélegzése hatékony a hőérékeny vírusok és baktériumok ellen, valamint a pára gyógyhatású anyagok közvetítőközegeként is szolgálhat.

-Aromaterápiás inhaláló keverék: 15-15 csepp citrom és kajepu, 30 csepp eukaliptusz, 10 csepp mirtusz illóolajat keverjük össze sötét üvegcsében. Egy liter forró vízhez 2 cseppet adjunk a keverékből.

-Almaecet: egy lábasban felmelegítjük a némi almaecettel elkevert vizet. Amint eléggé felforrósodott, öntsük át egy tálba, hajoljunk fölé és terítsünk a fejünkre egy törölközőt. Öt percen keresztül lélegezzük be az almaecetes gőzt.

-Vöröshagyma inhalátor: egy nagyobb, megtisztított hagymát reszeljünk le, majd tegyük egy tányérra a reszeléket. Hajoljunk fölé, takarjuk be a fejünket egy törölközővel. Lélegezzünk először orron át, aztán szájon át és „fürdössük meg” a szájnálkahártyát és a hangszalagokat is az antibakteriális illóanyagokban.



-Fenyőszinhaláló: egy marék fenyőhajtást főzzünk fel 2 liter vízben. Öntsük egy tálba a gőzölő főzetet és hajoljunk fölé, és terítsünk magunkra egy törölközőt.

A vadgesztenye (bokrétafa) levelek gyulladáscsökkentő és összehúzó hatású főzetével inhalálhatunk légúti betegségek esetén, de belsőleg használni tilos!

-Orrdugulás elleni olaj: 50 ml mandulaolajba keverjük 2-2 csepp bazsalikom, levendula, angyalgyökér és kajepu illóolajat. Naponta többször vattapálcikával, esetleg tiszta ujjal kenjük belőle az orrnyílásba.

Az angyalgyökér nyugtató, köptető, izzasztó, lázcsillapító hatású. A levendula illóolaja antiszeptikus, görcsoldó, nyugtató és sebgyógyító hatással rendelkezik. A kajepu olaja lázcsillapító, csökkenti az izomfájdalmakat, inhalációja torok és hangszálgulladás esetén nagyon sokat segít.

-Illóolajos inhaláló: egy zsebkendőre cseppentsünk 1-1 csepp citrom, eukaliptusz és levendula illóolajat, majd az orrunk elé tartva mélyen belélegezzük az illóolajok „gőzét”. Az úgynevezett száraz inhaláció nagyon hasznos praktika, ami bárhol bármikor alkalmazható. Sokkal biztonságosabb és egyszerűbben kivitelezhető, mint a nedves eljárás.

-Zsályás orrtampon: 1-2 zsályalevelet hajtogassunk össze, nyomkodjunk meg finoman, amíg nedves és puha lesz. Felgöngyölve helyezzük az orrnyílásba legfeljebb 10-15 percre. Valószínűleg már néhány perc után felszabadultabbnak érezzük a járatokat. Hasonlóan járhatunk el a lándzsás útifű levelével. Amennyiben gyereknél alkalmazzuk, maradjunk mellette a kezelés ideje alatt.

A zsálya gyulladáscsökkentő, fertőtlenítő, összehúzó, antioxidáns, antibiotikus. Gyógyítja a nyálkahártyát. Forrázatával gargalizálhatunk torokfájás és mandulagyulladás esetén, fürdővízhez adva élénkítő, immunerősítő fürdőt kapunk.



LÁZ ÉS TOROKTÜNET

Lázcsillapítás

A láz a gyógyulás kulcsfontosságú összetevője, türelmesen hagyjuk hatni. Rendszeresen ellenőrizzük a testhőmérsékletet és 40 °C felett már intézkedjünk.

-Citromos zokni: facsarjuk ki fél citrom levét és keverjük el egy pohár meleg vízzel. Itassunk át vele egy vékony pamut zoknit, csavarjuk ki, majd húzzuk fel. Vegyünk fel rá második réteggént egy pár gyapjú zoknit, pihenjünk fél órán keresztül ágyban fekvé. Ez a módszer a felsőtesttől a lábak felé tereli a vérkeringést, ezáltal mérsékli a lázat.

-Ecetes vádli borogatás: egy liter vízben keverjük el 60 ml ecetet, mártsunk bele két kendőt. Csavarjuk ki, majd tekerjük körbe külön-külön a térdtől lefelé a lábszárakat. Húzzunk rá egy vastag térdzoknit és esetleg bugyoláljuk be törölközőbe is. Kb. 30 percenként frissítsük. Csak forró testrészekre szabad felhelyezni hűtést, tehát hideg, gyenge vérkeringésű végtagokra semmiképpen se tegyünk hideget.





-Málnafőzet: főzzünk egy marék málnát kevés vízben, hagyjuk állni, majd szűrjük le. Reggel és este melegen fogyasszuk belőle lázcsillapítás céljából. Jó minőségű, házi málnaszörp is megteszi.

-Cickafarktea: egy kávéskanál szárított drogot forrázunk le 1 csésze vízzel. 5 perc múlva szűrjük át. A cickafark hasznos segítség lehet megfázás, lázas állapot, hörgőhurut tüneteinek enyhítésében. Kiváló köptető, gyulladáscsökkentő, lázcsillapító és baktériumölő hatású.

-A fehér fűz láz-, és fájdalomcsillapító, valamint gyulladáscsökkentő hatású. Influenza, láz, fejfájás esetén ajánlható a kergéből készített tea fogyasztása.

-Gyömbérgyökér forrázat: 30 g szárított gyökeret forrázunk le egy liter vízzel, 15 perc múlva szűrjük át. Három csészényit fogyaszthatunk naponta belőle. A Geum urbanum aromás gyökere lázcsillapító hatású. Jó hasznát vehetjük hurutok, megfázás, torokgyulladás esetén.

-Legyezőfűtea: két kávéskanálnyi drogot forrázunk le egy csésze vízzel, 10 perc állás után szűrjük le. A Filipendula ulmaria izzasztó, lázcsillapító hatású forrázatából meghűléses betegségek esetén 2-3 csészényit fogyaszthatunk naponta.



Toroktünetek, torokgyulladás, rekedtség, hörghurut, köhögés

A köhögés a test természetes reakciója, mely a légutak átjárhatóságát hivatott biztosítani. Az idegen anyagok és a felszakadt nyák eltávolításában nélkülözhetetlen. Szükséges tehát, de egy idő után rendkívül zavaró tud lenni. A köhögés típusa szerint kell szert választani.

Hurutos köhögés esetén a nyákdórok elfolyósítják a felgyülemlett váladékot, hogy legyen mit felköhögni. Míg a másik esetben növényi nyálkaanyagokat vetünk be, amik védőréteggel vonják be az érzékeny és fájdalmas nyálkahártyát, valamint enyhítik a kimerítő száraz köhögést. Az enyhe köhögést nem szükséges különösebben kezelni, mivel éppen hogy a gyógyulási folyamatot gyorsítja. Azonban a nagyon erős, köhögés, mely teljesen kifárasztja a beteget, csillapítást igényel. Indokolt esetben a következő egyszerű házi készítményekkel csökkenthetjük a kellemetlenségeket és fájdalmakat.

-Mézes hagyma: reszeljünk le 5 fej lilahagymát, adjunk hozzá 10 evőkanál jó minőségű folyékony mézet. Időnként kavarjuk meg és hagyjuk állni egy éjszakán át. Másnap óránként egy evőkanálnyit fogyasszunk el belőle, minél tovább a szájban tartva. Makacs köhögés ellen alkalmazzuk.

A méz fertőtlenítő, fájdalomcsillapító, nyugtató hatásán túl támogatja a máj munkáját is. A hagyma antibakteriális, prebiotikus hatású, felveszi és eltávolítja a méreganyagokat, segít elfolyósítani a letapadt nyákot.





-Rózsás méz: egy 2-3 dl-es üveget töltünk meg lazán permetezetlen, illatos rózsaszirmokkal. Töltjük fel az üveget mézzel. Fogyasztás előtt érleljük 6 héten keresztül. Átszűrhetjük, vagy benne hagyhatjuk a szirmokat, ahogy tetszik. A későbbiekben tartuk hideg, sötét helyen.

A rózsza immunerősítő, antibakteriális, vírusölő, görcsoldó, köptető, nyugtató hatással bír. Jótékony torokbántalmakra, csillapítja a köhögést.

-Gyógyméz köhögésre: 500 g folyékony mézbe tegyünk 4-4 teáskanál apróra tépett friss bazsalikomot, kakukkfűvet és oregánót. Négy hét áztatás után távolítsuk el a növényeket és tároljuk a mézet hűtőszekrényben. Naponta 3-6 alkalommal egy teáskanálnyi fogyasszunk. A bazsalikom hatékony számos baktérium ellen. Stimulálja az immunrendszert, hatására 20%-kal megemelkedik az antitestek termelődése. A kakukkfű *adsztringens*, köhögéscsillapító, váladékdoldó, antiszeptikus, baktericid, és görcsoldó hatással rendelkezik. Az oregánó fájdalomcsillapító, fertőtlenítő hatású, elősegíti a nyálkás váladék felszakadását. Forrázata is nagy szolgálatot tesz megfázás, influenza, köhögés és légcsőgyulladás esetén.

-Fűszeres méz: egy kicsiny üveg mézbe tegyünk ízlés szerint egy teáskanál porított fahéjat, édesköménymagot, ánizst, vagy kardamommagot.

Az édeskömény enyhe köptető, magjának forrázata gyógyítja a köhögést és a hörgőhurutot. A fahéj számos kórokozó ellen hatásos, valamint erősíti az immunrendszert. Az ánizs nyálkaoldó, köptető, fertőtlenítő és görcsoldó hatással rendelkezik. A kardamom köptető, izzasztó hatású, és segít a felső légúti panaszok esetén és a tüdő megtisztításában.



-Borókatea: fél kávéskanálnyi bogyót zúzzunk össze, forrázzuk le egy csésze vízzel. Naponta 2-3 alkalommal fogyasztható. A boróka átermésének méregtelenítő, gyulladáscsökkentő, fertőtlenítő hatású forrázatát köhögéscsillapításra használhatjuk.

-Mézes lenmag: törjünk meg fél csésze lenmagot adjunk hozzá egy csipet frissen porított borsot, majd mézzel keverjük pasztás állagúra. A lenmagyákat már több száz éve használják a köhögés enyhítésére.

-Hagymaszirup: szeleteljünk fel 2 megtisztított lila-, vagy vöröshagymát, tegyük a szeleteket egy befőttesüvegbe, szórjunk rá 250 g barnacukrot. A lezárt üveget tegyük langyos sütőbe és várjuk meg, amíg sziruposodik. Adagja gyerekek részére 2 teáskanálnyi naponta, felnőttek 4-5 alkalommal is bevehetnek 1-1 teáskanálnyt.

-Fenyőtea: 60 g friss fenyőrügyet (luc-, erdei-, jegenyefenyő) forrázzunk le 750 ml vízzel. 10 perc ázás után szűrjük át, végül mézzel ízesítve fogyasszuk el a nap folyamán 3 részre osztva.

A fenyők mozgósítják az életerőt, baktériumölő, és köptető hatással rendelkeznek. A fiatal rügyeket tavasszal frissen használjuk, de év közben bármikor gyűjthető teázni egy csokor tűlevél. Szirupja és forrázata hasznos tud lenni légúti betegségek, influenza, köhögés, és hörgőgyulladás esetén.

-Ibolyatea: egy kávéskanál szárított virágot leöntünk egy csésze forrásban levő vízzel. Tíz perc állás után átszűrjük. 3 csészényi fogyasztható naponta. Az ibolya kiváló segítség a légutak hurutos megbetegedésénél, mivel nyákkoldó és köptető hatású, ezen felül a köhögést is csillapítja.



-Turbolyatea: 5 g turbolyát forrázunk le 250 ml vízzel, 15 perc múlva szűrjük át. Hörg hurut, gégegyulladás esetén naponta 2 csészényit fogyasszunk étkezésektől távol. A turbolya méregtelenítő, gyulladáscsökkentő, jótékony hatású hörg hurut és orrmelléküreg- gyulladás esetén.

-Hagymahéjtea meghűléskor: főzzünk 5 percig egy marék megtisztított buroklevelet egy csésze vízben, majd szűrés után melegen kortyoljuk el. Mézzel, vagy barna nádcukorral édesíthető.

A vöröshagyma héja gazdag flavonoidokban. A cukornád nedve nyákoldó hatású és még az asztmás tüneteket is enyhítheti.

-Mályvatea: egy csésze hideg vízhez adjunk 1 evőkanál mályvagyökeret, és 6-8 órán keresztül áztassuk. Nagy lyukú szűrőn szűrjük át. Kortyolgassunk el lassan naponta 2-3 csészényit.

A gyulladáscsökkentő, antibakteriális, nyálkaanyag-tartalmú fehérmályvagyökér (*Althea officinalis*) más néven az orvosi ziliz légúti betegségek esetén melegen ajánlott. Bevonja a nyálkahártyát, csökkenti a kénző köhögési ingeret. Ezen felül fokozza a fehérvérsejtek baktericid képességét. Az erdei mályva (*Malva sylvestris*) tisztító, gyulladáscsökkentő teája nagyszerű választás köhögés, hörg hurut, fájó torok esetén.

Gargalizálásra is megfelelő. A papsajtmályva (*Malva neglecta*) szintúgy használható száraz, görcsös köhögés csillapítójaként.





-Napraforgómag tea: egy csésze natúr, hántolt napraforgómagot törjünk meg, és főzzünk 1 liter vízben 30 percen keresztül. Szűrjük át, majd 4 adagban fogyasszuk el, elhúzódó meghűléses betegség, makacs légcsőhurut esetén. A napraforgómag E-vitaminban gazdag, immunerősítő, jótékonyan hat a légző-, és kiválasztószervekre. Legjobb nyersen fogyasztani, pirítva finom csemege, könnyen csíráztatható.

-Sóoldat gargalizáláshoz: egy kávéskanál tiszta sót oldjunk fel 100 ml meleg vízben. Vegyünk a szánkba egy korty folyadékot és néhány percig öblögessük vele a torkot. Pillanatok alatt érezhető javulást tapasztalunk, mivel csillapítja a fájdalmat, az égő-kaparó érzést a torokban, és egyúttal fertőtleníti is azt. A só melegítő és méregtelenítő hatása, oldja a besűrűsödött nyakot és ismét szabad áramlást biztosít a nedveknek.

-Mézes-almaecetes toroköblítő: fél csésze mérsékelten meleg vízbe keverjünk el 1-1 evőkanál mézet és almaecetet. Használjuk fájó-kaparó torok öblögetésére, illetve orrdugulás megszüntetésére. Naponta 2-3 alkalommal használjuk a toroköblítőket.

-Citromszeletes borogatás: egy bio citromot szeleteljünk fel vékonyan. 4-5 szeletet helyezünk egy kisebb muszlinkendő, vagy gézcsík egyik végére, majd gyengéden tekerjük fel. Igazgassuk a torokra, és rögzítsük egy másik kendő segítségével. Hagyjuk a borogatást 30 percet hatni, majd távolítsuk el. Amennyiben égő, viszkető érzést tapasztalunk, azonnal vegyük le.

-Burgonyapakolás: 3-5 puhára főtt burgonyát, törjünk össze még forrón, a pürét halmozzuk egy kendőre. Egyengessük el úgy, hogy a nyakunk köré tudjuk majd tekeríteni. Minél melegebben alkalmazzuk, ami már elviselhető, ezt a csuklónkkal tudjuk ellenőrizni. Fedjük le azonnal egy gyapjúsállal, hogy minél tovább megőrizze a melegét. Addig hagyjuk fent, amíg melegnek érezzük. Naponta 2-5 alkalommal ismételhető. Segíti a váladék feloldódását.

-Lenmagos kataplazma: 60 g frissen őrölt lenmaglisztet főzzünk sűrű péppé 250 ml vízben. Egy vászondarabra kenjük rá egyenletes rétegben, és tegyük a mellkasra minél melegebb állapotban, de természetesen az égési sérüléseket elkerülve. Fedjük be egy darab gyapjúval, esetleg egy vastagabb összehajtogatott törölközővel, és tartsuk melegen.



-Szerecsendiós pakolás: vászonkendőre kenjünk vastagon növényi vazelint, esetleg más natúr zsíros krémet, majd szórjunk rá és keverjük bele fél teáskanál őrölt szerecsendiót. Fordítsuk a mellkasra, majd takarjuk le és rögzítsük gyapjúsállal. A szerecsendió gyulladásgátló, görcsoldó hatással bír.

-Ricottaborogatás torokgyulladásra: 250-300 g ricottát (vagy bio túrót) keverjük át és melegítsük fel. Ha van rá lehetőség, adjunk hozzá egy csipet frissen reszelt tormát, majd a krémet kenjük kb. 1 cm vastagságban egy vászondarabra, fektessük a nyakra és mellkasra, takarjuk be és rögzítsük egy gyapjúsállal. 6-8 órán keresztül hagyjuk hatni.

A torna gyökere gazdag C- és B- vitaminban, sok kalciumot, magnéziumot, káliumot, vasat, foszfort, és kéntartalmú vegyületeket tartalmaz. Méregtelenítő, gyulladáscsökkentő, nyákoldó hatású, jótékony hatású köhögés és hörghurut ellen.

-Mellkas bedörzsölő: egy teáskanálnyi mandulaolajhoz cseppentsünk 1-1 csepp izsóp, eukaliptusz, kakukkfű és teafa illóolajat. Kenjük be a mellkast és a hát felső részét.

-Méhbalzsam: főzzünk 500 g jujubalisztet 3,5 liter vízben 30 percen keresztül. Szűrés után a folyékony részben elkeverünk 2 kg cukrot és 3 kg guargumit. Felforraljuk, és besűrítjük, olajjal kikent lapos formába öntjük.

-A kínai datolya (Ziziphus jujuba) mikrobaellenes, nyugtató, immunerősítő és köptető hatású gyümölcsét torokgyulladás, hörghurut, köhögés, rekedtség esetén használják.



Növények serege meghűléshez

Ánizsízóp (*Agastache foeniculum*): gyulladáscsökkentő, izzasztó és vírusirtó hatású. Forrázatát orrdugulás, köhögés, és láz esetén is használhatjuk.

Bodza (*Sambucus nigra*): a virágaiból készített izzasztó, gyulladásgátló, köptető, hurutcsökkentő tea megfázásra és köhögésre használatos. A felső légutak nyálkahártyáját is erősíti.

Citromfű (*Melissa officinalis*): nyugtató hatásán túl baktérium-, és vírusölő a légzőrendszer területén.

Eukaliptusz (*Eucalyptus globulus*): lázcsillapító, antiszeptikus, köptető hatású. Elpusztítja az influenzavírust és a hörghurut kialakításáért felelős kórokozókat. A légzőrendszer számos betegsége esetén jó szolgálatot tesz hagyományos inhalálóként, vagy zsebkendőre cseppentve. Illatmécsesből párologtatva frissíti a légteret. Forrázata is kiváló az influenza kezelésére. Két éves kor alatt ne használjuk.

Hárs (*Tilia sp.*): a virágok nyugtató, izzasztó hatású forrázata segít influenza, köhögés, fejfájás esetén.

Illatos ibolya (*Viola odorata*): a virágok forrázata hurutoldó, köhögéscsillapító hatású, hörgőgyulladás kezelésére alkalmas. A virágszirup finom gyógyszer köhögés, megfázás ellen.

Izóp (*Hyssopus officinalis*): baktérium-, és vírusölő, izzasztó, hurutoldó, köhögéscsillapító, gyulladáscsökkentő, köptető, hörgőtágító hatású. Forrázata torokgyulladás esetén gargalizálásra is használható. Párologtatva illóolajával frissíthetjük és fertőtleníthetjük a betegszoba levegőjét.

Kányazsombor (*Alliaria petiolata*): főzete és friss nedve fertőtlenítő és köptető hatású. Légzőszervi panaszok, különösen hurutos köhögés kezelésére kiváló.



Kerek repkény (*Glechoma hederacea*): vértisztító, köptető hatású, meghűlés, láz és köhögés ellen alkalmazható. Zsenge aromás leveleit tavasszal salátához keverve is fogyaszthatjuk.

Lándzsás útifű (*Plantago lanceolata*): antiszeptikus, hurutoldó, köptető hatással bír. Segít nátha, torokfájás és rekedtség esetén. Leghatékonyabb frissen, de ha nem lehet hozzájutni, használhatunk szárítottmányt is tea, vagy öblögető készítéséhez. Levele nyersen fogyasztható.

Majoránna (*Origanum majorana*): fertőtlenítő hatású, megfázásra és influenzára.

Martilapu (*Tussilago farfara*): fokozza a váladékeltávolítás hatásfokát, nyálkatartalma révén csillapítja a légúti fájdalmakat. Forrázatát 2 kávéskanálnyi szárított drog és egy csésze forró víz felhasználásával készítjük. Naponta 2-3 csésze tea fogyasztható.

Menta (*Mentha sp.*): antibakteriális, fájdalomcsillapító, fertőtlenítő hatással rendelkezik. Gargalizálás során fertőtleníti a szájüreget és a torkot. Teájával megfázás, homlok-, és arcüreggyulladás esetén inhalálunk is.

Molyhos ökörfarkkóró (*Verbascum thapsus*): virágainak köptető és fájdalomcsillapító hatású forrázata segít influenza, hurut, köhögés, rekedtség, légcső-, és höröggyulladás esetén. Növényi nyálkaanyaga révén csillapítja a krónikus, száraz köhögést is. Teájához egy csésze forró vízhez egy evőkanál szárított drogot teszünk.



Méhbalzsam (*Monarda sp.*): ízletes teája fertőtlenítő és köptető hatású.

Örménygyökér (*Inula helenium*): a nyálkaanyag-tartalmú gyökeréből készült főzet köhögés és a légzőszervek gyulladásainak csillapítására használatos.

Pemetefű (*Marrubium vulgare*): váladékoldó hatású, évtizedek óta használják szirup és gyógycukorkaként köhögéscsillapításra.

Rozmaring (*Rosmarinus officinalis*): köptető, fellazítja az orr és a légutak váladékát meghűlés, influenza és allergia esetén.

Sarkantyúka (*Tropeolum majus*): magjai antibiotikus hatásúak a légzőrendszert megtámadó baktériumokkal szemben. Főzetével felléphetünk a meghűlés és a köhögés ellen.

Vörös szil (*Ulmus rubra*): főzete enyhíti a torokfájást és a köhögést.

Vadcseresznye / kései meggy (*Prunus serotina*): terméskocsánya, levele köhögéscsillapító.





Homeopátiás szerek

A tünetek beazonosítása után választhatunk a következő monokészítmények közül. Amennyiben nem sikerül az egyéni „diagnosztizálás”, ajánlott konzultálni egy homeopátával, aki még további szerekkel is szolgálhat.

Allium cepa: az orrból nagy mennyiségű, csípős váladék ürül, mely felmaródást okoz. Az orr alatti rész kivörösödik, a beteg hevesen tüsszög. A könnyezés enyhe, nem irritáló. Állapota friss levegőn javul.

Bryonia: lassan induló láz, nagyon száraz nyálkahártyák, rendkívül szomjasnak érzi magát. A száraz köhögés szegycsont mögötti fájdalmat okoz. Ingerült, nyugalomra vágyik, állapota javul, ha ezt megkapja. A hűvös levegőt szívesen fogadja.

Eupatorium: jellemző a levertség, szagató fejfájdalom, érzékeny-fájdalmas szemgolyók, erőteljes és szűnni nem akaró szomjúság. Hidegrázással, remegéssel kezdődő láz, miközben alig izzad. Az egész teste sajog, heves csont- és végtagfájdalmak jelentkeznek. Úgy érzi, mintha eltört volna a háta. A köhögés nagyon fájdalmas, különösen a mellkas területén.

Rhus toxicodendron: nedves, hideg időjárás valamint túleröltetés hatására kialakuló állapot esetére. A beteg fázik, nyugtalan, nem tud kényelmesen elhelyezkedni. Végtagjai merevnek, izmait fájdalmasnak és megkeményedettnek érzi. Gyengesége ellenére mégis mozgásra vágyik. A lázat kísérheti kiütés apró hólyagocskák formájában.

Kezdetben óránként vegyünk be 1-1 adagot, majd a gyógyulás előrehaladtával ritkítjuk napi 2-3 adagra.

Lassan, de biztosan célba érünk. Különösen, ha a természetre támaszkodunk. Ebbe beletartozik a test saját immunvédekezésének humánus módszerekkel történő észszerű támogatása, és az is, hogy szeretetteljesen fordulunk felé. Biztosítsunk számára időt ahelyett, hogy versenynek tekintenénk a gyógyulást, és elhamarkodnánk a visszatérést a kötelezettségeinkhez.

Nagy Annamária



Öregedés lassítása...

Számos növény van, amelyek segítik késleltetni az emberi szervezet öregedését. Az azonban tény, hogy a helyes életmód, a táplálkozás és a sok mozgás sokkal jobban karban tartja a testet, mintha önpusztító életmód és egészségtelen táplálkozás mellett néha öregedést gátló gyógynövényeket használunk – csak úgy alibi gyanánt...

Előző különszámunk a „Szuperhős növényi táplálékaink” nagyrészt olyan növényfajokról és receptekről szól, melyek gátolják az öregedést, amennyiben rendszeresen fogyasztjuk ezeket, és lehetőleg életvitelszerűen ennek szellemében teszünk mindent, nem csak kampányszerűen. Itt fel lehetne sorolni sok mindent, ám kiemelnénk, hogy egyre kevesebben fogyasztanak nyersen zöldséget és gyümölcsöt. A feldolgozott változatok lehet, hogy finomabbak, de az igazi a friss és a nyers. És akkor jöjjenek (lehetőleg a helyes életmód mellé) az öregedést gátló gyógynövények.

A páfrányfenyő (Ginkgo biloba) javítja az agy vérellátását, tehát ez a növény főleg a szellemi frissesség megmaradását támogatja. Mivel minden-mindennel összefügg, ha valaki szellemileg friss, annak jobb a közérzete, ezért fizikailag is frissebb lesz. Emellett hangulatjavító, szédülést és szorongást csillapító hatása is van.

Az ázsiai gázló (Centella asiatica) nálunk télen fagymentesen, tavasztól őszi kertben könnyen tartható növény. A friss leveleit salátába tehetjük, de szárítva teakeverékekbe használhatjuk. Sok antioxidánst tartalmaz így a szív-, és érrendszeri, valamint egyes daganatos betegségek kialakulási esélyét csökkenti.

A borsmenta (Mentha x piperita) hatásában az előzővel hasonló, csak hazánkban jóval ismertebb annál.





A fokhagyma (*Allium sativum*) baktérium és vírusellenes hatása mellett csökkenti a magas vérnyomást és a koleszterinszintet.

A fűzfa fajok (*Salix sp.*) kérge aszpirinszerű vegyületeket tartalmaz, melyek enyhítik az ízületi panaszokat, de segít az infarktus, vastagbél daganat kialakulását elkerülni.

A kasvirág fajok (*Echinacea sp.*) immunerősítő hatásuk miatt nem csak az idősebb korosztálynak ajánlottak.

A ginzeng (*Panax quinquefolius*) esetén már számos kutatás bizonyította, hogy általánosan jó hatású az idősödők, vagy krónikus betegségek miatt legyengült szervezetűek megerősítésére.

A ligetszépe (*Oenothera biennis*) gamma-linolénsav tartalma az érelmeszesedés megelőzésében segít. A cukorbetegséghez kapcsolódó idegsejt károsodás kezelésében is javulás érhető el vele.

A máriatövis (*Sylibum marianum*) a legjobb májvédő gyógynövény, a szervezet méregtelenítésével járul hozzá a vitalitás megőrzéséhez, minden korosztály esetén.

A kamilla (*Matricaria recutita*) nyugtató, és a gyulladós folyamatok gyorsabb lefolyását segítő hatása révén az ízületi fájdalmak csökkentésében segítheti az idősebbeket.

Végül a **mezei zsúrlót (*Equisetum arvense*)** érdemes kiemelni szilícium tartalma miatt, amire idősebb korban különösen nagy szükségünk van a csontok, erek és a bőr viszonylag jó állapotának megőrzése miatt.





Vágott sebek, horzsolások

Sebek esetén a gyógynövényekre több szempontból is számíthatunk. Fertőtlenítésre, gyulladás csökkentésre és hámosításra is vannak megoldásaik...

Teafa (*Melaleuca alternifolia*): égési és vágott sebek felülfertőzése ellen, de láb-gombásodás ellen is jó. Tályogra külsőleg baktériumölőként. A tiszta olaj erős, bőrizgató hatású lehet, ekkor cseppentsük valami vivőolajba (mandula olaj, olívaolaj). Csak külsőleg alkalmazzuk.

Aranygyökér (*Hydastis canadensis*) csakúgy mint más sárga gyökerű fajok (borbolya, mahónia), nagy mennyiségű fertőzés gátló anyagot tartalmaz a növény: berberint és hidasztrint. A zúzott gyökér dunsztkötésként használható sebekre.

Ázsiai gázló (*Centella asiatica*) aзиátsav tartalma gyorsítja a sejtképződést, ami sebek esetén előnyös. Bőrátültetések esetén klinikai vizsgálatok is vannak e növény jó sebgyógyító hatásával kapcsolatban.

Fekete nadálytő (*Symphytum officinale*): ennek az allotonin tartalma van jó hatással a sebek gyógyulására. Összehúzó hatású csersav tartalma szintén segíti a hegesedést. Pirrolizidin alkaloidjai nagyobb mennyiségben májkárosítók lehetnek, ezért az újabb kutatások belsőleges használatát már nem javasolják. Külsőleg használva ilyen veszély nem áll fenn, ezért is nagyon elterjedt a fekete nadálytő krém, mely minden bioboltban kapható.

Indiáncsalán (*Monarda punctata*): Zúzott leveleit vodkában áztatva kész is a sebgyógyító tinktúra. Mivel alkoholtartalmú, külsőleg használt szerről van szó, friss sebet ne kezeljünk vele, csak már varasodottat.

Felületi sebek gyógyulásának gyorsítására használható még a **kasvirág (*Echinacea sp.*)** mely immunerősítő hatásáról ismert elsősorban. Meg kell még említeni a **körömvirágot (*Calendula officinalis*)** melyből kenőcsök készíthetők – több receptet közreadtunk már korábbi számainkban.

Az **Aloe vera** is sebgyógyító hatásáról vált közismertté, bár mély sebek esetén nem ez a leghatásosabb szer, ám égéseknél, akár Nap okozta leégésnél az egyik leghatásosabb. Számos készítmény kapható aloéból, de házilag is kinyerhetjük az értékes zselét a növényből. A vera változat mellett az *Aloe arborescens* is magas hatóanyag-tartalommal rendelkezik, és könnyen tartható hazánkban is. Van egy másik növény,



szintén zselés levél-belsővel ez a **Bulbine frutescens**, már „fagyálló aloének” is nevezik – annak ellenére hogy nincs köze ehhez a növénycsoporthoz, ám hatása hasonló, és mínusz 8-10 fokig fagyálló, tehát kertben is tartható.

Jó még sebekre az **árnika (Arnica montana)**, a **fokhagyma (Allium sativum)** bár utóbbi érzékenyebb bőrűeknél irritációt okozhat.

Az orvosi somkóró (Melilotus officinalis) és az **orvosi ziliz (Althea officinalis)** vizes kivonatai borogatásként használva gyorsítják a sebek gyógyulását.

A **szegfűszeg (Syzygium aromaticum)** olaja eugenol tartalmának köszönhetően nem csak sebgyógyító, de fájdalomcsillapító hatású is.

A népi orvoslás említi még a méz használatát, főleg a propolisz tartalmút, mely a sebre kenve védőréteget képez azon.



Vírusok ellen

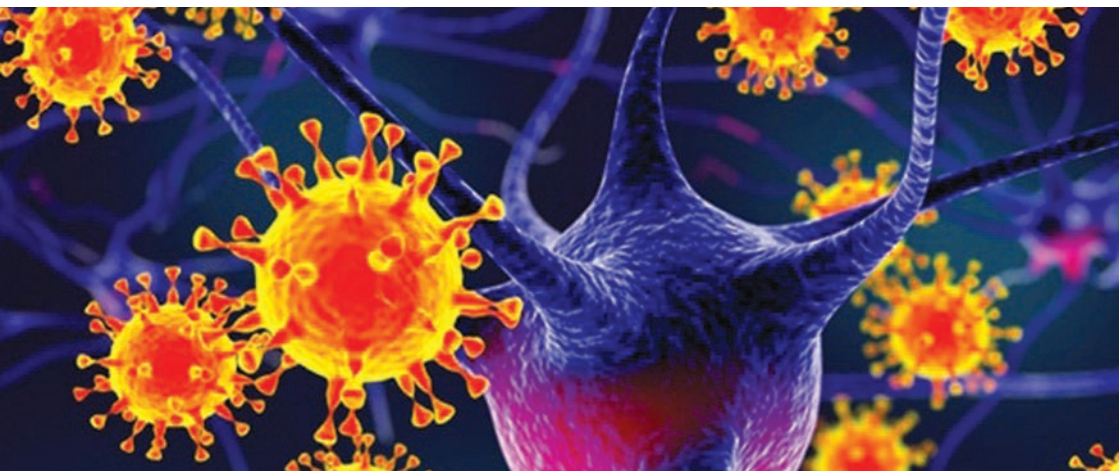
A vírusok különös élőlények, csak élő sejtben képesek szaporodni. És meglehetősen kártékonyak, hiszen előbbi tulajdonságuk miatt mindegyikük kórokozó. Igazából élőlénynek sem nagyon tekinthetők, mert csak egy fehérjeburokban lévő örökítőanyagból állnak.

Nincsenek különösebb életfolyamataik sem, mivel tevékenységük kimerül abban, hogy ha gazdasejtbe jutnak, akkor szaporodnak. Nem táplálkozik, nem lélegzik... Vírusellenes készítményekből a mai napig jóval kevesebb létezik, mint baktérium ellenesből. Növények közül van néhány, mely rendelkezik némi vírusellenes hatással, de az immunerősítő növények is igen hasznosak fertőzés esetén, hiszen azok a szervezet ellenálló képességét javítják. Érdeemes megemlíteni az adaptogén növények csoportját, ezek a szervezet adaptációját, alkalmazkodását segítik a környezetből jövő stresszt okozó folyamatokhoz, tényezőkhöz, amilyenek a vírusok is...

A kasvirágok (*Echinacea* sp.) itt is helyet kapnak, hiszen kávésav, cikóriasav és echinacin tartalmuk vírusellenes hatású. Egyik legismertebb immunerősítő növényünk, ám ennek hatásmechanizmusa még nem ismert.

Az aranygyökér (*Hydrastis canadensis*) berberin hatóanyaga immunrendszert erősítő.

A boróka (*Juniperus communis*) deoxi-podofillotoxin hatóanyaga számos vírus szaporodását gátolja sikeresen.





A citromfű (Melissa officinalis) a herpeszfertőzés gyorsabb lefolyását segíti.

A **csüdfüvek (Astragalus sp)** Kínából származnak, ott ismert immunserkentők. Hatására az emberi szervezetben jelen levő ölüsejtek aktivitása 30 százalékkal is emelhető.

Az édesgyökér (Glycyrrhiza glabra) 8 vírusgátló vegyületet is tartalmaz. Ebből hatásos szert készíthetünk gyökérforrázattal, amit utána még hagyunk ázni legalább 15 percig.

A fokhagymának (Allium sativum) baktériumölő tulajdonságán kívül vírusellenes hatása is van. A benne található kénvegyületek hatásosak az influenza vírusok ellen.

A shiitake gomba (Lentinus edodes) lentinin tartalmának vírusellenes, immunserkentő és daganatellenes tulajdonságai vannak. Vírusgátló tulajdonságát laboratóriumi kísérletekkel is igazolták.

Az eukaliptusz (Eucalyptus globulius) és a **gyömbér (Zingiber officinale)** is jó vírusellenes növényi alapanyagok.

Sokoldalú gyógynövényes fertőzés gátló

Kakukkfű és indiáncsalán az alapja timol tartalmuk miatt. Eukaliptusz és rozmaring cineol tartalmuk miatt. Menta, mirtuszhanga aszpirinhez hasonló metil-szalicilát miatt. Bármilyen más antibakteriális növény is kerülhet bele. Zúzzuk össze a növényeket, tegyük egy üvegbe és annyi vodkát öntsünk rá, hogy ellepje. Néhány nap állás után szűrjük le, majd sötét üvegben tároljuk. Öblögessünk, gargalizáljunk vele, de egy-egy korty lecsúszhat belőle...



CSUTRI RÉPA

Csutri répa

Tudományosan: Brassica napus L. var. napobrassica. Régen az Őrségben népszerű gyökérzöldség volt a csutrirépa. Ha már vendégeskedtünk az Őrségben, az asszonyok egy másik jellegzetes étellel, a tarlórépa, vagy kerékrépa főzelékkel is megismertettek bennünket. Érdeemes kipróbálni, olcsó és tápláló egytálétel. Akár a mákos laskának, vagy a csuttris bélesnek is jó kiegészítője lehet.

Előjáróban megtudtuk, hogy a kerékrépa nem azonos a bélesben használt rokonával, a csuttrival. A csuttri kimondottan emberi fogyasztásra használt, sárga színű, hosszabb gyökér. A lila színű, gömbölyded kerékrépat takarmányozásra is használják, és még ma is sok háztartásban savanyítva teszik el télire, hasonlóan a káposztához. De nem kell megijedni, savanyított változatát a nagyobb áruházakban zöldségeseknél is beszerezhetjük. Felhasználás előtt azonban okvetlenül kóstoljuk meg, hogy van-e benne elég a fűszerekből: sóból, borsból, babérlevélből. Ha nem találjuk elég jónak, ezeket a főzés során pótolni kell.

Közel 30 fajta karórépa ismert, van közöttük kerek zöld héjjal, a „Snow ball” (hólabda) nevű fehér húsú és fehér köntösű, a „Golden ball” sárga bőrű és húsú, akár a mi csuttri répánk. Nyersen, és főzve is ehető, édeskés ízűek. Bár édeskés, a cukortartalmuk kisebb, mint a cukorrépaé. Jellemzőjük, hogy sok C-vitamint, rostokat és B6- vitamint tartalmaznak. Nagyon régi kultúrnövények, főként a földközi-tenger partvidékén szokták termesztetni. Nedves hűvös klímát igényel. Kissé fagyérzékeny. A csuttri, akár csak karórépa testvérei apró magvú, ezért a talaját gondosan elő kell készíteni, vetéskor aprómorzsás, üledett, biológiailag is beérett magágyat biztosítsunk a számára. Marharépa-hoz hasonlít, de a nevét nem kell szégyellni, minden országban másként nevezik, különben is valamennyi termesztett répánk a Földközi-tenger partvidékén még ma is az ott található tengeri vadrépa- anyától származik. A talaj legyen legalább semleges, vagy enyhén lúgos kémhatású. Vethetjük répatestvéreivel, a takarmány-, és a tarlórépával együtt, de külön-külön sorba, a második évükben viszont, amikor magszedésre fogjuk őket, kerüljenek távol egymástól, mert könnyen elfajzanak. Jó vízgazdálkodású talajokon termesztendő, de a jó mészes ellátottságú tőzeg talajokon is megél. Vetésének az ideje március–április. A vetés után fontos a talaj tömörítése! 5-6 °C fokon 3-5 nap után kelnek. Fogyaszthatók a 6-8 cm nagyságúak, vetéstől 45-60 nap elteltével. A csuttri friss fogyasztásra, téli tárolásra július végén vethető, lévén



kétéves növény, emiatt viszont korán vetve hamar magszárba megy. A vetőmagot a második évben kell fogni!

25 cm-es sortávolságra vessük, és a vetést érdemes szitált komposzttal takarni. A palántákat 3-4 lomblevelés korában ültetjük szét. Ne ültessük túl mélyre, ha állandó helyre vetjük, akkor egyelni kell. Rendszeresen kapáljuk! Október végén, november elején takarítjuk be. Átlagos tenyészideje 18-20 hét. A túl korai betakarítás a tárolhatóságot rontja. Pincében, homokba vermelve tárolhatjuk. A répatest alakja és talajbeli elhelyezkedése tekintetében három típus: gömbölyű, lapított gömbölyű, és megnyúlt hengeres forma különíthető el. A kisebb, kerek szárú fajták a legrövidebb tenyészidejűek, a középhosszúak közepes, a nagy lapított gömb alakúak pedig hosszú tenyészidejűek. Nálunk lereszelve, egy kis virágmézzel megbolondítva nyalánksággént is asztra kerül, de rágyalulva különlegessé teszi a salátákat is. Így nyersen megőrzi a magas C-vitamin tartalmát, de emellett számottevő a B1-, B2-, B6-, és a P-vitamin készlete is. Miként minden sárga és narancssárga zöldség és gyümölcs, a csutri répa is erős antioxidáns, karotinoidokat és bioflavonoidokat tartalmaz, s mint ilyen, erősíti az immunrendszert, a látást, a szívet, csökkenti a rák kockázatát.

A gyökérezőzöldségekhez hasonlóan ásványianyagokban is gazdag, különösen vasban, kalciumban, foszforban és a káliumban bővelkedik, s értékét növeli,



hogy jelentős mennyiségben tartalmaz pektint is. Régen elsősorban rétesek töltelékéhez használták, köretként illik a vadhúsokhoz, a kolbászhoz, apróra darabolva belerakhatjuk zöldséglevesekbe, vagy krumplival felesben szerecsendióval és gyömbérral ízesítve, reszelt sajttal gazdagítva finom krémleves készíthető belőle. Megpirítva, mint a reszelt káposztát, kifőtt tésztát is ízesíthetünk vele. A csutris rétes töltelékhez a répát megtisztítjuk, lereszeljük, enyhén megsózzuk és hagyjuk egy kicsit állni. Később kinyomjuk a levét és zsírban, vagy olajban kisütjük, megszórjuk cukorral, majd azzal is tovább sütjük, hogy karamellizálódjon. Zsenge korában hámozás nélkül is ehető alapos mosás után. Levelei is ehetőek. Idősebb korában hámozni kell, majd sütik, be vagy raguba, levesbe, párolt ételekbe tehetjük. Savanyítható is.

Csutris-mákos és szilvás-tökmagos rétes

Hozzávalók: 1,3 kg liszt, másfél evőkanál só, kb. egy liter langyos víz. A csutris-mákos töltelékhez: 3 csutri (karó) répa, só, 2 evőkanál sertészsír, 20 dkg cukor, 20 dkg darált mák. A szilvás töltelékhez: 20 dkg aszalt szilva, 20 dkg friss szilva (vagy befőtt), 20 dkg darált tökmag, 15 dkg cukor. A tésztára: 3 dl étolaj, egy liter tejföl. A tepsik előkészítéséhez zsír.

A lisztet tálba szitáljuk, belekeverjük a sót, és langyos vízzel jó alaposan kidagasztjuk, hogy laza, levegős tésztát kapjunk. Lisztezett deszkára borítjuk, ott is átdolgozzuk, majd két részre választjuk, és mindkét bucit egyenként is kigyúrjuk. Étolajjal átkenjük a tetejét, ruhával letakarjuk, és másfél óráig pihentetjük.

A csutris töltelékhez a répát megtisztítjuk, lereszeljük, enyhén besózzuk, és abban állni hagyjuk. Kinyomjuk a levét, és felforrósított zsírban kisütjük. Tíz dkg cukrot belekeverünk, majd azzal is tovább sütjük, hogy a cukor megkaramellizálódjon. A mákhoz is keverünk ízlés szerint cukrot. A szilvás rétes töltelékéhez az aszalékot kis kockákra vágjuk, a szilvát is legalább négyfelé szeljük. A tökmagot ledaráljuk, és cukorral összekeverjük. A megpihent tésztát lisztezett abroszon először nyújtófával kicsit megsodorjuk, majd olajjal átkenjük a tetejét, és vékonyra széthúzzuk. A szélét legombolyítjuk, a tésztát olajjal, tejföllel, és töltelékkel bőségesen megszórjuk, majd a terítő segítségével két oldalról az asztal közepéig feltekerjük. Kizsírozott tepsiben rudakat vágunk belőle.

Ezeket még jó vastagon átkenjük tejföllel, és meglocsoljuk olajjal is. Előmelegített sütőben átsütjük, porcukorral megszórjuk a tetejét, és szeletekre vágjuk.



Csutrifőzelék gazdagon

A főzelékhez: egy kg savanyított répa, egy füstölt hátsó csülök és ízlés szerinti bõrke szükséges. A rántáshoz két nagy fej hagyma, zsír, liszt, pirospaprika kell.

A csülköt és a bõrkét előre megfõzzük, a répát kinyomkodjuk, majd a csülök levében tesszük fel főni úgy, hogy a lé bőven ellepje. Legalább egy órát főni hagyjuk. Idõközben a húsféléket felkockázzuk, és amikor a répa már majdnem kész, hozzáadjuk a léhez. Majd ahogy az õrségi asszonyok mondják, belerántunk.

A hagymás rántáshoz elõször felforrósítjuk a zsiradékot, majd bõséges liszttel kevés ideig kavargatjuk. Ekkor adjuk hozzá az apróra vágott hagymát, ezzel is tovább pirítjuk, majd végül adagoljuk a pirospaprikát. Felöntjük egy dl vízzel, simára keverjük, felforraljuk és a répa közé öntjük. A fõzeléket a rántással együtt megint felfõzzük. Friss, omlós kenyérral tálaljuk.

Készíthetünk csutri levest is habarással, vagy akár tejfõl nélkül is, de a szalafõi asszonyok azt vallják: aki szereti a jót, az tesz bele. Hasonlóképpen elhagyható a fõzelék-bõl a csülök is: ha valaki nem eszik húst, vagy böjtöt tart az advent idején, készítheti anélkül is.

Mivel nem ismertük a csutri répát, ezért elutaztunk a feleségemmel Szalafõre, ahol Gaál Zsuzsanna volt segítségünkre. A „Múltidéző porta” volt a szálláshelyünk, és rengeteg segítséget kaptunk e cikk megírásához. A porta maga a csoda! Elbûvölõ helyen, a falutól egy kicsit távolabb egy erdõkkel, mezõkkel tarkított ház együttesben laktunk, hallgatva a tulajdonos élménybeszámolóját, viszont akárhova küldött bennünket sehol nem láttunk csutrit! Azt mondták, hogy gyermekkorukba még volt, de mára kivesztek belõle. Azért sikerült egy helyen kapnunk, bár ezt nem az Õrségben, hanem attól távolabb ettük. Ha arrafelé járnak, keressék a csutri répát és az abból készült ételeket, hátha mégis találnak, kár volna kiveszni ebbõl az igazán finom ízû növénybõl! Keressék Gaál Zsuzsát a 36/30/3901694 számon, egy igazi tündérkével találkozhatnak, és még lehet, hogy elirányítja Önöket oda, ahol még lehet enni belõle. Nekünk sikerült!

**Grosz Tamás 5065 Nagykörú Tomori út 37.
Mobil: 20 9168711. Email: ragokamuvek@gmail.com**

Polaris – Életre kelt orchideák



Mára már teljes bizonyossággal megállapítást nyert, hogy elektromágneses természetű lények vagyunk. A másik vitathatatlán tény, hogy sejtjeink és az egész szervezetünk a biológiai elemek elve szerint működnek, feltöltődnek és lemerülnek, tehát az energiaszintjüktől függ, hogy hogyan fognak működni. Ha ezt összehasonlítjuk bármilyen elektromos töltésű készülékkel, például a mobiltelefonnal, megállapíthatjuk, hogy minden kifogástalanul fog működni, amennyiben az elem fel van töltve, ha az energia szintje csökken, a működés is fokozatosan leáll, végül teljesen lemerül.

Ugyanezek a folyamatok játszódnak le a szervezetünkben is. Amennyiben az energiaszint magas, egészségesek vagyunk, amint csökken az energia, gyengének érezzük magunkat, és egyéb tüneteket is észlelünk, végül megbetegszünk. Az energiát forrásból újítjuk fel (élelmiszer, levegő, Nap), de az elsődleges és legfontosabb energiaforrás a bioenergia, az életenergia (prána), amely lehetővé teszi az életet a bolygónkon. Az életkor előrehaladtával az emberi szervezetben egyre kevesebb ez az energia, a biológiai elemünk egyre gyengébb, következésképpen egyre kisebb a sejtjeink regeneratív képessége, és különféle egészségügyi problémák merülnek fel. Ennek tudatában az emberek mindent megtesznek, hogy szervezetükben növeljék ezen energia szintjét és áramlását, például akupunktúrával és különböző energetikai technikákkal, valamint a legmodernebb quantum készülékekkel is. Georges Lakhovszky orosz tudós, aki egy ideig Nikola Teslával is dolgozott, felfedezett egy egyszerű, de ugyanakkor hatékony készüléket, amelynek segítségével természetes módon feltölthetjük a szervezetünket bioenergiával. Mint ahogyan a mobiltelefonunk akkuját feltölthetjük az elektromos töltővel, ugyanígy a Polaris nevű lemezzel rövid idő alatt feltölthetjük biológiai elemeinket. Segítségével állandóan, ingyenesen és korlátlanul elérhető számunkra a környezetünkben levő életenergia. Annak idején Lakhovszky és Tesla e technológia segítségével gyógykezelték olyan betegségeket, amelyek manapság gyógyíthatatlannak számítanak. Kísérleteztek fertőzött növényekkel is, amelyek ezen energia segítségével nemcsak hogy kigyógyultak, hanem gyorsabban és magasabbra nőttek azoknál, amelyeket nem kezeltek ezzel az energiával.

A szlovénok 30–50 százalékkal nagyobb hozamot értek el

Mi is kísérleteztünk e téren. Az éppen hogy csak kikelt búza alá tettük a Polaris-t, és a búza 30 százalékkal is gyorsabban növekedett a többihez képest. A vetés előtt 24 órával egy éjszakán át a maggal teli zsák alá tettük a Polaris-t, és e magokból jobb hozamot kaptunk. Azok a növények, amelyeket az energiával feltöltött vízzel öntöztünk, szintén gyorsabban növekedtek. Ha a Polaris-t egy éjszakán át egy 100–200 literes műanyag hordó alá tesszük, az abból nyert vízzel az egész kertet megöntöztethetjük. A szlovénok ily módon öntözték tavaly a paradicsomot, és 30–50 százalékkal nagyobb termést szüreteltek. Megállapítást nyert továbbá, hogy azok a friss élelmiszerek, amelyeket ezzel az energiával kezelnek, sokkal tovább

elállnak, ha tehát a Polaris lemezt a hűtőszekrény legaljára tesszük, az élelmiszerek ízletesebbek lesznek, tovább elállnak. Ha a csapvizet csak fél órára a Polaris lemezre helyezzük, puhább és ihatóbb lesz, eltűnik a kellemetlen szaga, élő víz lesz, amely sokszorosan hasznosabb a szervezetünk és egészségünk számára. A Polaris lemez sok használója jelentkezett már, hogy elmondja, vagy leírja tapasztalatait. Íme a lučani Zorica Milovanović levele: Tisztelt uraim, Júlia barátnőm megkért, küldjem el önöknek az életre kelt orchideának a képét, amely az átültetés után szinte teljesen elhervadt. Minthogy nem tudtam megválni tőle, elkezdtem a többi növényhez hasonlóan, Polarissal kezelt vízzel öntözni. Egy idő múltán teljesen feltámadt, virágba borult. Júlia barátnőm, miután meglátta a feltámadt virágot, úgy döntött, megveszi a Polarist, a következő kommentárral: Ha ezt teszi a virággal, el tudom képzelni, hogy mi mindent tehet az egészségünkért. Teljesen tudatosan kezdtem el a Polarissal kezelt vízzel öntözni őket, mert tudtam, hogy életre kelnek, biztos voltam benne, hogy helyesen cselekszem. Minden jót, szerencsét és tökéletes egészséget kívánok. Tisztelettel Zorica.

www.polariskorong.hu

Életre kelt orchidea

Ezen életteremtő energia ereje tehát lenyűgöző, kreativitásunktól függ, hogy ezt az isteni ajándékot hogyan fogjuk kihasználni a javunkra, az egészségünk javításától kezdve a mezőgazdaságban, háztartásunkban és sok más téren. A Polarissal valóban megkezdődött a jövőnk. Mindenfajta fájdalom, ginekológiai és urológiai problémák, PMS esetében, klimakterikus problémák, sterilitás, legyengült libidó és potencia, kövérség, aranyér, székrekedés, bélproblémák, fájó gerinc és csuklók, szív-, és tüdőproblémák, pajzsmirigy, arcüreg-, homloküreg-, és fejfájás, hangulatváltozások stb. esetére.



A POLARIS Korong megrendelhető a +36 20 429 6260 telefonszámon és az info@polariskorong.hu emailcímen. Ára 11 990 Ft+ 1500 Ft postaköltség

A megalkotójáról

Dr. Dino Tomić nőgyógyász és szülész szakorvos 20 éve foglalkozik a klasszikus medicina korlátain kívüli más gyógykezelési módok felkutatásával: kvantum-, és biorezonanciás medicinával, homeopátiával, akupunktúrával és energiatechnikákkal. *(hirdetés)*





Zselatinos kenőcs

Artrózisra, gonartrózisra, gerincsérvre, mindenféle reumás bántalomra, spondilózisra használható az itt felsorolt gyógynövényekkel, de más fajokkal is készíthetjük az alaprecept útmutatásai szerint...

Hozzávalók (gyógynövények): aloé (1 darab), árnika virág (1 kávéskanál), babérlevél (3-4 db), borókabogyó (2 evőkanál), cickafark virág (1 evőkanál), csalánlevél (2-3 evőkanál), csipős paprika (2-3 darab karikára vágva), diólevél (1 kávéskanál), édesgyökér (2 evőkanál), farkasalma (1 kávéskanál), fehér üröm (1 kávéskanál), fekete nadálytő gyökér (2-3 evőkanál), fokhagyma (4 gerezd), piritógyökér (*Tamus communis* 3-5 evőkanálnyi reszelt gyökere), fűzfakéreg (1 kávéskanál), homoktövis termés (1 evőkanál), kamilla virág (1 kávéskanál), borostyán levél (3-5 darab), kapcsos korpafű (1 kávéskanál), körömvirág (1 kávéskanál), kurkuma (1-2 evőkanál), majoránna (1 kávéskanál), menta (1 evőkanál), mezei zsúrló (1 evőkanál), mogyorófa levele (2-3 darab), nyírfalevél (1 kávéskanál), orbáncfű, (1 kávéskanál), rozmaring (1 kávéskanál), télizöld meténg (1 evőkanál), nyárfarügy (2 evőkanál), szőlő levele (2-3 darab), tejoltó galaj (2-3 evőkanál), ugyanennyi vadgesztenye levele, tuja levele (1 evőkanál), reszelt torma (egy gyökér), százsorszép és rózsaszírom (3-4 evőkanál). 4-5 vadgesztenye mag összetörve és 1 kávéskanál réti legyezőfű (*Filipendula ulmaria*).

Megolvasztjuk az 1000 gramm vaját (ez helyettesíthetjük disznózsírral) és hozzáadjuk a gyógynövényeket. Egy kilogramm zsiradékhoz 10-20 dkg gyógynövény megy, azért ilyen nagy az intervallum, mert más a tömeg ha szárított, más ha friss gyógynövényt használunk. Addig főzzük ameddig serceg, összezsugorodnak a gyógynövények, ekkor levesszük a tűzről, állni hagyjuk, második nap újra felmelegítjük a készítményünket olvadáspontig, főzhetjük egy keveset (akár 10 percig is). A harmadik nap újra felmelegítjük a készítményünket és ezután leszűrjük. Ezt legegyszerűbben fémszűrőbe tett gézzel végezhetjük. A szűrés előtti nap elkészíthetjük a zselatint: 20 gramm zselatin porra teszünk kb. 20-30 ml gyógynövény főzetet, tehát ezt egy vizes főzetbe tesszük, nem a zsírosból vesszük ki. A zselatinport a gyógynövény főzettel elkeverve vízfürdő fölött melegítjük, ha a por oldódott, hozzáadjuk, és jól elkeverjük a zsíros résszel. Amennyiben korábban csináltuk meg a zselatinos részt, és az



szilárd, melegítéssel újra folyékonyá tesszük, mielőtt a zsíros résszel összekeverjük. A két fázist 60 °C körüli hőmérsékleten keverjük össze, mert ennél melegebb esetén a zselatin károsodik. 20 g tömjént megolvasztunk 20 gramm méhviasszal, összekeverjük, majd ehhez hozzákeverjük a kb. egy kilogrammnyi krémünkhöz. Én még adok az olvadékhoz 100-200 ml növényi olaj keveréket is (1 evőkanál lenolajat, szőlőmagolajat, kendermagolajat, pálmaolajat, szójaolajat, olívaolajat). Ha a kenőcsünk közbe kihűl, kicsapódik a méhviassz-tömjén keverék, az olaj keverék lehűti, a kenőcsöt akkor felmelegítjük, és jól összekeverjük.

Amikor egynemű keveréket kaptunk, hozzáadjuk a megolvasztott zselatint, jól összekeverjük (többet nem főzzük a készítményünket, nehogy a zselatin károsodjon). Még egyszer leszűrjük a készítményünket. Egy kis fekete salak-üledék lesz látható. Ez azért van, mert a zselatinnal a növényekből kivont cseranyag (cserzőanyag, tanninok) kicsapódik. A még folyékony állapotban levő kenőcshez adhatunk illóolajokat is: menta, levendula, boróka, eukaliptusz, fenyő. Mindegyikből néhány cseppet (5 cseppet). Tehetünk még más- több gyógynövényt is (én több mind 50 féle gyógynövényt teszek egy kenőcsbe). A kenőcshez még hozzáadhatunk A-, és E-vitamint (folyékony), én 10-10 ml adok hozzá, de lehet többet is. Még folyékony állapotban megfelelő tégelybe (kencés dobozba) töltjük, megcímkézzük.

Ajánlott: porckopásra (osteoarthritis, ízületi gyulladás, ami a porc lebomlásával végül elfogyásával jár, ízületi kopás), térdre (gonartrózis), gerincre (gerincservre), könyökre, segíti a zselés anyag újraképződését a porcok között, spondilózisra, neuropátiára, reumás bántalmakra, minden féle-fajta csontkinövésre (osteofitára, csontkinövés a hátgerincen), izomgörcsre. A krémmel kétszer-háromszor naponta bekenjük a fájós-beteg testrészt.

A kenőcs használatával egy időben be kell venni 5 gramm zselatint naponta, és sok folyadék fogyasztandó. Hat hónap alatt újra termelődik a zselés anyag a porcok között.

Márkus János, Nagyenyed, Erdély



Galenus készítményei

A Galenusi készítmények, vagy Galenicumok gyógynövényekből összeállított, összetett gyógyhatású készítmények (gyógyszerek). Elkészítésük egyszerű műveletekkel gyógyszerárakban, fitotékákban, vagy közvetlenül a felhasználó (beteg) által történik.

A gyógynövények alkalmazásában korlátlan lehetőséget biztosítanak: ilyenek a teakeverékek (3-5 drogból), kivonatok (hidegvizes áztatás), tinktúrák (etilalkohollal készülnek), egyes kenőcsök (lágú gyógyszerformák, unguentum), porkeverékek, oldatok ízjavításra (szörpök), egyes tabletták (porított drogból), forrázatok, főzetek. Készülhetnek házilag, gyógyszerárakban, üzemekben.

GALENUS-FÉLE COLD KRÉM

Hozzávalók: 40 g mandula-, vagy olívaolaj, 10 g méhviasz, 40 g rózsavíz, pár csepp rózsza illóolaj.

Az olajat és a méhviaszt bemérjük egy hőálló edénybe, vízfürdőbe téve addig melegítjük, míg a méhviasz el olvad. Ekkor kivesszük a vízfürdőből és folyamatos keverés mellett a rózsavizet hozzákeverjük. A keveréshez használhatunk elektromos tejhabosítót. A kihűlést segíthetjük, ha beleállítjuk az edényt hideg vízfürdőbe. Nem szabad túl sokáig keverni, mert a víz a kihűlés közben kiválik a krémből. Ha akkora mennyiséget készítünk, ami nem fogy el egy héten belül, akkor pár csepp tartósítószer is kell beletenni (pl. kálium-szorbátot).

ILLATOS VIRÁGVÍZ

Hozzávalók: Rózsza-, vagy levendula virágvíz, rózsaszirm, vagy levendula virág.

A Római Birodalom idején a keleti provinciákból importálták a rózsaoilajat és rózsavizet kozmetikai és gyógyászati céllal. A rózsaoilaj kinyerése közben egy intenzív aromájú hidrolátum keletkezik, mely jótékony hatású mind a bőrre, mind az érzékeinkre: ez a rózsavíz. Mámorító illata és kifinomult aromája, valamint kiváló öregedést gátló tulajdonságai teszik, hogy napjainkban is egyre több szerepet kap a mindennapi kozmetikában. Gyulladáscsökkentő, hidratálja a bőrt, leégés esetén is hatásos. Antibakteriális, tonizálja a bőrt és tisztítja a pórusokat. Anti-aging anyag, vagyis lassítja a bőr öregedését, hidratálja és revitalizálja a hajat is.

MEGJELENT! Szobanövények BOOKAZINE

Alapos, tartalmas (128 oldal), mint egy **KÖNYV**
Aktuális, mozgalmas, mint egy **MAGAZIN**

Mindössze **1980 Ft**



A könyv lexikonszerűen veszi sorra a lakásban sikeresen tartható növényeket. Már a növény kiválasztásakor segítségünkre lesznek a leírások, mert pontosan megtudjuk, hogy milyen körülményekre (hőmérséklet, páratartalom stb.) van szüksége a növénynek az egészséges fejlődéshez. Megtudjuk, hogy mekkorára fog nőni az évek alatt, így nem kerülünk abba a helyzetbe, hogy esetleg meg kell válnunk szeretett növényünkötől, mert kinötte a lakást. Megtudjuk, hogy mérgező-e, hogy mikor szükséges átültetni, mennyit kell locsolni és tápadozni, és hosszan sorolhatnánk a felmerülő kérdéseket, melyre válaszokat kapunk a könyvből. A lexikonszerű leírásokon túl számostippalálható a szobanövények tartásával kapcsolatban. A különleges növényekről és a betegségekről sem feledkeztünk meg.

Kapható az újságárusoknál, továbbá benzinkutakon, hipermarketekben, élelmiszerboltokban a könyvek között!

Megvásárolható személyesen az Ezermester Szerkesztőségében a 1145 Budapest, Mexikói út 35/A. címen, vagy **0 Ft** postaköltséggel megrendelhető 220-9065, 222-6392, +36-30-201-9668 telefonszámokon, illetve az **ezermester@ezermester.hu** e-mail címen!

KERTLAP **WEBÁRUHÁZ**

www.webaruhaz.kertlap.hu

- Növénynevelő LED lámpák
- Palántázás, csíráztatás, növénytermesztés
- Bio lombtrágyák, talajkondicionálók, lemosó permetezés
- Japán kerti szerszámok, metszőeszközök
- Különleges paprika és paradicsom magok
- ... és számos egyéb különleges kertészeti termék!



A Herbáció két könyve megrendelhető
1995 Ft/db+ postaköltség áron.

06 30 437 8900
[nzs@herbacio.hu](mailto:nzr@herbacio.hu)
www.herbacio.hu



„Herbáció Klub” - hírlevél emailben

Kedves Olvasóink, lapunknak a facebook-on már több, mint 11 ezer követője van, azonban a facebook rendszerének módosítása miatt, ha oda kiírnak valamit, az a követőknek csak a töredékéhez jut el. Ezért elindítjuk a hírlevél szolgáltatásunkat, melyben igyekszünk majd hasznos újdonságokról, programokról a népi gyógyászat és a kreatív növényhasználat érdekességeiről hírt adni. A hírlevél alkalmanként jelenik meg, nem gyakran, maximum havonta egyszer, és nem kereskedelmi jellegű lesz. Kérjük, akik korábban regisztráltak a herbacio.hu oldalon, ők most itt az új helyen is iratkozzanak fel a hírlevélre, mert a megváltozott adatvédelmi rendelkezések miatt a korábbi feliratkozásokban szereplő email címet nem használhatjuk, azokat törölnünk kellett.

A hírlevél kiküldését a Herbáció webáruház rendszere kezeli majd, így erre feliratkozni a

www.herbacio.unas.hu

oldalon lehet: a lap majdnem legaljáig görgetve a „hírlevél feliratkozás” résznél. A feliratkozás után a rendszer egy megerősítő emailt küld, az ebben lévő link hitelesítésével válik véglegessé a feliratkozás.

Figyelmükbe ajánljuk az 5. oldalon bemutatott új digitális előfizetési lehetőséget (3000 Ft/év), mely a Herbáció lapok digitális kiadásai mellett más, a témához illő elektronikus tartalmakat is nyújt az előfizetőknek, tehát a digitális előfizetők jelentős plusz tartalmakhoz is hozzájutnak.

Az ingyenes Herbáció Klub hírlevélre tehát a www.herbacio.unas.hu oldalon lehet feliratkozni, a digitális előfizetésre (ami 3000 Ft/év) pedig az nzr@herbacio.hu emailcímre küldött üzenetben lehet jelentkezni.

Természetesen az évenkénti 4 nyomtatott lapszámot tartalmazó 1680 forintos hagyományos előfizetés is működik: a Herbációra bármelyik postán elő lehet fizetni, a kézbesítőknél is, vagy csekk kérhető a hirlap@posta.hu email címen, vagy a 30 437 8900 telefonszámon...



A magazin megjelenését támogatja:

nka
Nemzeti Kulturális Alap



Varázsolja illatossá a közelgő ünnepeket.
Ajándékozzon hidegpárásítót szeretteinek!

„Virágbimbó”
sötét faszínű aromaterápiás
aroma diffúzor



15% kedvezmény
bármely hidegpárásítónkra
a Herbáció Magazin olvasóinak!

www.hidegparasito.hu

Kuponkód: VM15HERB