

JÓ HA TUDOD...

NAGYANYÁINK EGYSZERŰ PRAKTIKÁIT... II.

- Asztmás voltam, a nagyfi hagymateával kezelt, ami nem a leginkább javasolt „gyógymód” – elsősorban a borzalmas íze miatt.
Mi jó még? Légzésgyakorlatok, friss levegő, úszás, és szintén a tökéletes légzés miatt: fűvós hangszer használata és a lufifújás olyasvalami, aminek gyakorlásával a helyes légzés elsajátítható.
Segít a sógőz, vagyis egy maréknyi só forrásban lévő vízhez adni, és ennek a gőzét három percen át mélyen belélegezni. Ez fertőtleníti és megtisztítja a nyálkahártyát.
- Méregtelenítésre, erősítésre zsályatea ajánlott, ez a máj és a vese méregtelenítő munkáját támogatja.
- Köhögési, fulladási rohamnál egy csepp kámforolaj egy kockacukorra cseppentve görcsoldó hatása miatt megkönnyebbülést hozhat, igaz, ennek is borzalmas az íze.
- Aztán itt a borsmenta fő alkotóeleme, a mentol: fürdővízhez adva segít megfázásnál, fertőzések leküzdésében, ezenkívül teaként erősíti a gyomrot és segíti az emésztést. A sokat emlegetett, és nem keveseknek gondot okozó koszmót (pici babák fején látható felrakódás) is sikeresen lehet vele kezelni: néhány púpozott evőkanál borsmentát fel kell főzni egy liter vízben, 10-15 percig állni hagyni, majd leszűrni; hajmosás után, amit ugye mindennap elvégzünk a kis csecsemőnél, ezzel öblítjük le a fejet, és érdemes kicsit be is masszírozni a fejbőrbe. Még valami: a borsmentatea fogfájásra, fogínyproblémákra is hatékony segítség, öblöggessünk vele.
- A cékla az egyik nagy kedvencem. A színe, a vágási felülete is gyönyörű, nem beszélve arról, hogy ásványi anyag és vitaminbomba a természetből. Szinte valamennyi vitamin megtalálható benne, valamint kálium, kalcium, foszfor, jód, vas, réz és nyomelemek is. Segíti az emésztést, enyhe vízhajtó, és a húgysav kiválasztását

serkenti, ami, ha lerakódik az ízületekben, tudjuk, sok panaszt okozhat. A cékla festékanyaga elősegíti a vörösvértestek képzését, vérszegénység esetén a legjobb természetes gyógymód. A rákos sejtek burjánzása ellen is hatásosnak mondják, mivel aktivizálja a sejtek légzését.

- Van még két aduász - így mondta a nagymamám -, és valóban így van. Hogy melyek ezek?
- A helyes légzés, amit úgy taníthatsz meg játszva a gyereknek, hogy versenyzel vele. Ki és be és ki és be, és nézd, hová száll a lélegzeted... Jó játék, hidd el, és nem is játék. Mindenkinek jót tesz. Elcsendesít, ha kiborít valami vagy valaki, időt ad a gondolkodásra... Számolj tízig, vagy vegyél húsz levegőt... Próbáld ki, és láss csodát.
- A víz, ami a nagyim szerint éppoly fontos, mint a levegő (szerintem is! – ha ugyan néha nem jobban):
- egy pohár tiszta víz
- egy zuhanyzás
- egy lábfürdő
- én azért hozzáteszem: lábfürdő helyett egy kád meleg víz, és talán napi 30 perc-1 óra úszás.



(Gyarmati Andrea gondolatai)