

JÓ HA TUDOD...

NAGYANYÁINK EGYSZERŰ PRAKTIKÁIT... I.

- A csalán a hajra és a körömre van gyógyító hatással. Vértáncsillapító hatása erős menstruáció esetén nagyon jó.
- Ecet, gyümölcscecek: gyorsítják a zsír égetését, torokfájásnál érdemes őket gargarizálásra használni. Forró vízbe tégy egy evőkanállal, add meg, fokozza az ellenálló képességet, és szépitőszernek is jó, fürdővízbe töltve serkenti a bőr vérellátását, rózsássá teszi azt.
- Glaubersó: rengetegen kínlódnak krónikus emésztési problémákkal. A legtöbbjük hashajtót szed, ami nem a legjobb megoldás. De ha éhgyomorra iszol egy pohár meleg vizet késhegynyi glaubersóval, az mindjárt segít. A glaubersó a tengervíz alkotóeleme, megtalálható sóbányákban, gyógyforrások vizében is. (Goethe Karlsbadba, a mai Karlovy Varyba járt kúrákra.)

Fürdők: az olajos fürdő száraz bőrre nagyon jó. Tejes-mézes fürdő: fokozza az anyagcserét, felfrissít, puhává, selymessé teszi a bőrt. Szénavirág-fürdő: ízületi fájdalmakra, és húzódásokra jó (szénakivonat kapható a gyógynövényboltokban).

- Hólyaghurut, felfázás esetén: zsurlótea, kamilla- vagy apróbojtorján-tea nagyon jó lehet. A másik, szintén hatékony megoldás a melegkrumpli-borogatás (héjában főtt meleg krumplit tegyél konyharuhába, és helyezd a has aljára). Jó, ha savasítjuk a vizeletet, ehhez egy pohár meleg vízbe önts egy evőkanál almaecetet, ez kioldja a baktériumokat a szervezetből
- Méz: ez is sokszor szerepelt a nagymamám arzenáljában. Kívülre és belülre is. Bár tartott is kicsit tőle, mert azt mondta, hogy az arra érzékeny emberek kiütésesek lehetnek tőle (azóta köztudott, a méz olykor allergizálhat is).

- Pattanásokra: élesztő, diéták, gyógytea, csalánte, nyírfalevél volt a javaslat.
- Retek: az epepanaszokra hatásos, segíti az emésztést.
- Benőtt, gennyes köröm esetén paradicsomot húzott a fájdalmas ujjunkra, és bedunsztolta; reggelre lement a pirosság, megszűnt a fájdalom.
- Rovarcsípésre is akadtak javaslatok: illóolajok, eukaliptusz. A darázs utálja a levendulát, néhány cseppet kockacukorra cseppentett, el kellett szopogatni, ideig-óráig távol tartotta a támadókat. A csípést a nyállal elkevert só csillapítja.
- Sárgarépa: segít a barnulásban.
- A spárga vízajtó.
- A spenót és a zeller tisztít, méregtelenít.
- Az uborka megszépíti a bőrt.



(Gyarmati Andrea gondolatai)