

Majdnem csodaszer – a fokhagyma

A fokhagyma nemcsak ételünknek ad kellemes, pikáns ízt, de számos gyógyászati haszna is van. Az alábbiakban ezekből sorolunk fel néhányat, próbáljuk ki, mielőtt bizonyos panaszainkkal rögtön a gyógyszerek után nyúlnánk!

Húgyúti fertőzések

A legismertebb ellenszere az ilyen fertőzéseknek az áfonyalé, de a fokhagymában gazdag étrenddel – a fokhagyma gombaölő tulajdonságainak köszönhetően – sikeresen vehetjük fel a harcot egyes húgyúti fertőzések ellen is.

Rák

Ha legközelebb fokhagymával főzünk, kicsit korábban vágjuk fel a fokhagymát, és hagyjuk legalább tíz percig állni, mielőtt az ételbe tesszük. Amerikai rákkutatók szerint a fokhagyma ilyen módon egyharmadával többet őriz meg a rákellenes kénvegyületeiből, mint ha azonnal megfőzzük vagy megsütjük.

Lábgomba

A fokhagyma igen hatásos gombaölő. Főzzünk meg néhány gerezdet vízben, majd hűtsük le langyosra, és áztassuk ebben a lábunkat. Ne féljünk, a gerezdekben, felvágatlanul megfőtt fokhagyma semmilyen szagot nem hagy maga után.

Nátha

A nátha első jeleire próbáljuk ki a következő tippet: 2 gerezd hámozatlan fokhagymát tegyünk a mikróba 25 másodpercre, hagyjuk kihűlni, majd hámozzuk le és együk meg. A fokhagyma kénvegyületei erősítik az immunrendszert, és segítenek leküzdeni a fertőzéseket.

Egy hasznos tipp

Ha a rózsabokrok mellé fokhagymát ültetünk, a kártevők messzire elkerülik a virágzó bokrot.

Health.com
InforMed Hírek
Dobos, L., InforMed Hírek

Az altatók lehetséges mellékhatásai

Sokan szednek vényre felírt altatót, és ezzel kapcsolatban egy sor kérdés fogalmazódik meg a betegekben. Kell-e félnem a mellékhatásoktól? Hogy fogom érezni magam másnap reggel? Megbízhatók-e ezek a gyógyszerek? Az alábbiakban néhány gyakori problémát sorolunk fel, és azt is, hogy mit tehetünk a megoldásuk érdekében.

Másnaposság

Sokakat aggaszt, másnap nem fog-e fájni



a fejük, nem szédülnek vagy émelyegnek-e majd, esetleg nem kelnek-e nehezebben a szokásosnál. Ezek lehetséges, ámde elkerülhető mellékhatások. Ha az orvos a megfelelő gyógyszerrel írta fel, és azt az előírt mennyiségben szedjük, nem szabad másnaposnak lennünk. Az olyan régiebbi gyógyszerek, mint pl. a benzodiazepinek inkább okoznak ilyen tüneteket, mert lassabban múlik el a hatásuk.

Rászokás, függőség

A rászokástól való félelem is gyakori, azonban ez a gond is megoldódni látszik az újabb típusú gyógyszerek megjelenésével. Ha valaki sokáig szedi az altatókat, azzal elfedheti az álmatlanság valódi okát. Sokan hiszik, hogy függővé váltak az altatótól, holott csupán nem kezelték az álmatlanság mögött lévő okokat.

Visszatérő álmatlanság

Az altatókról az egyik legfontosabb tudnivaló az, hogy hogyan és mikor hagyjuk abba a szedésüket. Ha hirtelen hagyjuk abba, visszatérhetnek ugyanazok a tünetek, és az alvászavarok is súlyosbodhatnak. Fontos, hogy csakis az orvossal való megbeszélés után és aszerint hagyjuk el az altatót.

Keserű, vegyszeres szájíz

Az egyik altató csomagolásán fel is tünteti a gyártó, hogy kellemetlen szájízt okozhat, van, akinél szájszárazság lép fel.

A nemi életre gyakorolt hatások

Az előírás szerint szedett gyógyszereknél általában nincs káros mellékhatás, de pl. a az egyik altató tizenhatszorosára emeli a melatonin hormon szintet, mely hatással van a tesztoszteronszintre is, így változhat a libidó és a menstruációs ciklus is.

Alvajárás, evés, autóvezetés

Vannak, akik reggel nem emlékeznek vissza, hogy álmukban járkáltak, ettek, sőt autót vezettek. Az evéssel még nem is lenne gond, ha nem hagynák nyitva a gáztűzhelyet. Az alvajárás meglehetősen ritka azonban, mégis, az esetleg veszélyes gyógyszereket kötelező figyelmeztetéssel ellátni.

Kényszeres viselkedés

Egyes altatók szedésénél előfordul szédülés, émelygés, de mellékhatásként gyakran lép fel kényszeres szerencsejáték, kényszeres evés vagy kényszeres szexuális szokások. A dopamint tartalmazó gyógyszerek az agyban a motíváció és a jutalmazás központjaira hatnak, ezért ajánlatos az ilyeneket szedőket szűrni kényszeres viselkedés szempontjából.

A gyógyszerek ára

Ez ugyan a szó szoros értelmében nem mellékhatás, de mindenképpen hátrány. Nem minden gyógyszert támogat egyformán a biztosító, és előfordul, hogy néhány hónap után olcsóbbra kell cserélni az altatót.

Más gyógymódok

Az alvással foglalkozó szakemberek szerint a kognitív viselkedésterápia a hosszú távú alvászavarok legjobb megoldása. Ráadásul, a tablettától eltérően, olcsó.

Health.com
Dobos, L., InforMed Hírek

Vasfű, közönséges

(Verbena officinalis)

"Már az ókorban is gyógynövényként használták"

Népies neve:

acélfű, uborkafű, közönséges vasfű

A növény leírása:

A vasfűfélék (Verbenaceae) családjába tartozik. Parlagon, folyópartokon, utak mentén termő, évelő növény. Szárazságtűrő és napfényt kedvelő növény.

Hogyan gyűjtjük?

Gyógyászati célra a növény virágos, leveles hajtásának felső részét használják. A növény a nyári hónapokban virágzik, gyűjtési ideje július-augusztusra esik.

Mi van benne?

A növényi drog, amely enyhén sós ízű, iridoid glikozidokat (verbenalint), kávésav-származékokat, flavonoidokat és nyomokban illóolajat tartalmaz.

Mire jó?

A legfrissebb kutatások (Hong Kong-i Egyetem) szerint a vasfű megakadályozza az idegrendszer sejtjeinek az életkor előrehaladtával történő degradálódását.

Jótékonyan hat a gerincvelőre. Nagyon hatékony az idegrendszer különböző zavarainak kezelésében: stressz, depresszió, memóriazavarok, Alzheimer-kór, pánikrohamok stb.

Mintegy ötven betegség kezelésében hatásos! Bizonyítottan jó nyálkaoldó, immunerősítő, köhögést csillapító hatású, felső légúti hurutok kezelésére használják. A népi gyógyászatban a légző- és emésztőrendszeri panaszok enyhítésére alkalmazták, így máj- és epebántalmak esetén is.

A növény közismerten jó erősítő, étvágyfokozó hatású.

Hogyan használjuk?

* Aldott állapotban lévő nők ne használják!

Tea: 3 dl forró vízzel 2 teáskanálnyi szárított vasfüvet forrázunk le.

Konyhai alkalmazás: Sokan használják a sószegény, diétás ételek fűszerezésére, levelek, köretek ízesítésére.

Jó tudni!

A háziasszonyok a savanyúság téli eltevésénél ízesítőként alkalmazzák.

Uborkafű népies neve onnan származik, hogy gyökerét savanyúság eltevéséhez gyűjtik.

Az ókorban már ismert gyógynövényként használták. A vasfű a kelta papok oltarát díszítette. Az ókori Rómában vérszegénység ellen használták.

Az ókori Egyiptomban a vasfüvet Ízisz könnyének nevezték.

