

# Éjszakai vádli görcs? Soha többé!

Szörnyű arra ébredni, hogy iszonyú fájdalmas görcsbe szorul a vádlink, fel kell ülni, és néhány pillanattól akár percekig tartó csöndes agóniába merevedni, amikor legszívesebben ordítanánk a fájdalomtól. Visszaludni szinte lehetetlen, az ébredés, és az egész nap utána valami rettenetes lesz! Soha többé vádli görcs!

## Vádli és lábikra görcs – magnézium hiány és a háttér

A jelenség igen gyakran éjszaka tör rá az emberekre, feszítő fájdalmat okozva. A jelenség oka az oxigénhiány, ami a túlzott megterhelést (lehet az sport, vagy egyéb terhelés) követően lép fel. A vérellátási zavarok következtében a szervezet több magnéziumot igényelne, de nem tudja honnan elvonni. A magnézium az az anyag, amely szükséges az ingerületek továbbításához, az izmok elernyesztéséhez. Amikor fokozottan verítékezünk, sok magnéziumot veszítünk.



## Hajlam és gyakoriság, vagyis akik leggyakrabban erre a panaszra riadnak fel:

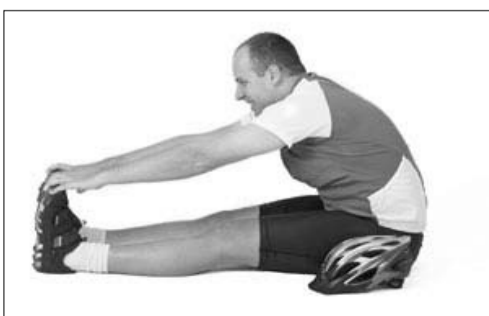
- kismamák, várandós nők
- a változó korban lévő nők,
- túlzott stressz alatt élő emberek,
- a visszérre hajlamosak (vagyis akinek anyukája és/vagy apukája is visszeres volt)
- a sportolók

## Magnézium pótlás mellett mit kell tenni még?

Akik gyakran tapasztalják ezt a tünetet, szedjenek megelőzésként magnéziumot, vagy növeljék erőteljesebben a magnéziumban gazdag ételek bevitelét a szervezetbe. A napi átlagos szükségletünk 300 mg. Ez kiegyensúlyozott étrenddel fedezhető. A magnéziumos pezsgőtabletta, szájon át szedhető magnézium és B6 vitamin tartalmú tablettá, valamint a gyógyszerárban kapható egyéb szerek napi 1-3 alkalommal szedve átlag 4-6 hetes kúra után hatásosak.

## A magnéziumban gazdag ételek a következők:

- Diófélék mindegyike
- Tökmag, tökmagolaj
- Szójatermékek
- Minden zöld színű zöldség, különösen a cukkini és a brokkoli
- Alma
- Banán
- Grapefruit



## Vérellátási gondok lehetnek a háttérben!

Ha ez után sem múlik el a lábikra görcse, akkor az vérellátási zavarra is utalhat, keressük fel orvosunkat, és vizsgáltsuk ki a problémát. Ezt megelőzendő a magnézium kúrát kiegészíthetjük és hatásosabbá tehetjük minden étkezés előtt elrágott (nem egészben lenyelt!) fokhagymagezeggel, vagy ha ez nem csúszik le, akkor fokhagyma kapszula szedésével. Az alkoholt tartalmazó szerekkel való bedörzsölés, a lábikramasszázs is segíti a vérellátást.

## Mit kell tenni? Gyorssegély lábikragörcs esetén!

- Fogd meg a lábujjaidat, tenyeredbe helyezve őket, húzd magad felé, miközben a tenyeredbe lépsz. Ezt valaki más is megteheti neked, ha nagyon nagy a fájdalom és nem tudod felhúzni a lábadat.
- Fuss pár apró kört, miközben teljes talpaddal végiggörgeted a talajon, különösen a sarkadat.
- Támaszd a lábad a falhoz, egész talpaddal felfektetve a fal síkjára, a térded zárjon ne derékszögénél kisebb szöveget.
- Tölts meg egy vödört majdnem forró (még elviselhető) vízzel és tedd bele a lábaidat – ehhez jó, ha segítséget kérsz! – és a fájdalom hamarabb elmúlik.

## Megelőzés és edzés

• A gyakorlatokat bárki végezheti, kismamák, nagymamák és sportolók egyaránt. Néhány perces gyakorlás, a napi sportos mozgás elemeként beiktatott apró gyakorlatok nagyon sokat segítenek a vádli görcs kialakulásának megelőzésében.

• Taposd el a csikket! – a sarokkal végzett gyakorlat. Imitáljuk a csikk elnyomását, mindkét sarokkal néhányszor végezzük a gyakorlatot.

• Tiprókázzunk! – varrjunk egy régi farmernadrág szárába nagyobbacska kavicsokat, és járjunk rajta oda-vissza. A tiprókát az egész család használhatja, és különösebb kézügyesség sem kell az elkészítéséhez!

• Hintázzunk! Tornáztassuk lábfejünket fel és le, hintázzunk lábfejünkön saroktól lábujjhegyig és vissza, mintha talpunk a hintaszék talpa volna!

• Rongylábazunk! – rázogassuk egész laza lábfejünket, előbb a bal, majd a jobb lábat.

## HarmoNet tipp:

ne viseljünk térd, vagy combfixet, melynek túl szoros a gumija, ez elzárja a lábak vérellátását! Széles, de nem túl szoros gumizású zoknit-harisonyát, és szilikonos rögzítésű combfixet válasszunk, lábaink védelme érdekében. Járjunk felváltva magas és lapos sarkú cipőben.

**Hartmann Ferenc,  
Forrás: HarmoNet**

# Búzavirág (Centaurea cyanus L.)

## Kék vagy vetési búzavirág

Égi virág a búzavirág, legalábbis egyik népi elnevezése szerint. A kékszínű tüneményt imolának, kékkonkolynak, vagy zsuksollatnak is mondják, de nemcsak nevei csengenek szépen (latinul például: Centaurea cyanus), külseje is igen mutatós.

A fészkesvirágzatúak (Compositae) családjába tartozó, Dél-Európából származó, nálunk különösen búza- és rozsvetések szélén, parlagokon, szárazabb réteken mindenfelé elterjedt, közismert, egyéves növény.

Vetése április hóban történik, de nem frissen trágyázott földbe, **gyűjtése pedig nem sokkal a virág nyílása után**, mert különben szép színét szárításnál elveszti. Ez gyógynövényként történő alkalmazásánál nagyon fontos, hiszen a hatóanyag a virág festékében található.

Szára lehet fél méter magas, elágazó, rövid szőröktől szürkészöld.

Levelei közül az alsók három keskeny szeletre osztottak, a felsőbbek egyszerűbbek, végül szálalakú, keskeny lándzsásak.

Virágfészkei sátorozók, gömbösek, kb. 1 cm vastagok. A virágok élénkek, csövesek, pártájuk mélyen hasogatott; májjustól virágzik.

Üdén nyíló virágait a fészekből kicsipegetve kell gyűjteni.

Ha napfényen szárítjuk, szintén elveszti színét. Minél szebb színt sikerül megőriznünk, annál értékesebb szirmokhoz jutunk. A keserűanyag, cseranyag, ásványi sók, és antocián festék keverékét kivonat, tea vagy az összezúzott szirmok formájában régen szemkötőhártya-gyulladásra használták borogatásként, de **szívnyugtató, vérnyomáscsökkentő** szert is nyertek belőle, és torokgyulladás elleni öblögetésre is ajánlották.

Feltétlenül árnyékos helyen kiterítve kell megszáritani, mert napfényen a virágok elvesztik eredeti szép kék színüket, kifakulnak, árujuk értéktelenné válik.

Kb. 5 kg frissen gyűjtött virágból kapunk 1 kg drogot.

A drog (Cyani flos) centaurin (knicin) keserűanyagot, cichoringlikozidát, antociánfestéket, cseranyagot, ásványi sókat stb. tartalmaz.

Forrázatát külsőleg **szemgyulladás** borogatására és **toroköblítőül** használják. Teáját magában nem fogyasztják, a drogot **étvágyjavító, görcsoldó és erősítő** teakeverékekhez adják.

A szárított virágok **enyhe hashajtóként** hatnak, és **tonizáló** tulajdonságuk is van: **erősítik a szervezetet a fertőzések ellen, jótékonyan hatnak a májra.**

Timsós vízbe áztatva a szirmokat **gyönyörű kékfestéket** nyerhetünk, mellyel az asszonyok régen ágyneműt festettek. Hatása azonban sajnos nem tartós.

Alkalmazzák teakeverékek díszítésére is. Régebben a „füstölővirág-keverék” alkatrésze is volt.

