

## Az ecet...

### ...mint altató

Akinek problémát okoz az elalvás, azon segíthet az almaecet. A recept pofonegyszerű: 3 kanál mézhez 3 teáskanál almaecetet kell adagolni, jól összekeverni, majd lefekvés előtt 2 teáskanálnyit bevenni. Az almaecetben található kálium, vas és magnézium nyugtatólag hat. Ezt a receptet ajánlják azoknak a várandós nőknek is, akik émelygéssel viselik a terhességet.

### ... mint szájszagúzó

Aki kellemetlen szájszagtól szenved, egy pohár vízbe tegyen két teáskanál almaecetet, és reggel, este gargarizáljon a keverékkel. Aki pedig szereti az almaecet ízt, le is nyelheti, az almaecet segít rendet rakni a gyomorban is.

### ...mint izomlazító

Erős izomláz, húzódás esetén is jól jön az almaecet. Nem kell mást tenni csak egy kisebb törülközőt ecetbe áztatni, cayenne borssal megszórni, majd a kritikus területre helyezni, egy száraz törülközővel átkerni, majd 5-10 percig rajtahagyni.

### ...mint szagtalanító

Legyen szó a cigaretta, a fokhagyma, a hal és egyéb intenzív szagokról, a szagos helyiségbe egy csészényi ecetet kell elhelyezni, az pár óra leforgása alatt közömbösíti a kellemetlen illatanyagokat. Az intenzív szagokat a kezekről is eltünteti, aki például nem szereti, hogy cigiszagú a keze, mártsa ecetbe az ujjait, és máris megszabadult a kellemetlen szagoktól.

### ...mint folttisztító

Makacs foltok – tinta, vörösbőr, gyümölcslé – ellen hatékony lehet az ecet, a tiszta szivacsot ecettel át kell itatni, majd a foltot átörzöszölni vele. Téli időszakban, a felszórt utak miatt a csizmákon keletkező sófoltok eltávolítására is kiváló szer az ecet, ráadásul a bőr színét is felfrissíti - ugyanúgy kell eljárni, mint folttisztításkor.

### ...mint mosószer

Az utolsó öblítéskor érdemes egy kis ecetet a mosógépbe adagolni, amitől a színes ruhák színei felfrissülnek. Ezen kívül az ecet öblítő helyett is tökéletes, hiszen az öblítő nemcsak illatosít, de úgy varázsolja a ruhákat puhává, hogy megakadályozza a vízkőlerakódásokat – tudjuk jól, az ecet erre is kiváló. Makacs foltok, szennyeződések esetén már mosás előtt érdemes ecetbe mártani a ruhaneműt.

### ...mint tartósító

A kenyeres dobozt érdemes hetente egyszer ecetes-vizes szivaccsal áttörli, így a pékáruk tovább frissek maradnak, lassabban penészednek.

### ...mint szőnyegtisztító

Szőnyegtisztításkor is kiváló háztartási tisztító az ecetes víz, ami nemcsak a makacs foltokat távolítja el, de azt atkák ellen is hatékony, ráadásul a molylepkeket is távol tartja és a szőnyeg színét is felfrissíti.

### ...mint univerzális tisztítószer

Minden, amit ecetes vízzel törünk át, higiénikusan tiszta lesz, elsősorban az élelmiszerekkel érintkező területeket érdemes inkább ecettel, semmint mérgező kémikáliákkal tisztítani. Ecetes vízzel érdemes tisztítani a hűtőszekrényt, a mosogatógépet, és valamennyi háztartási berendezést – az ecet nemcsak csírátlanít, de makacs, zsíros szennyeződések is eltávolítja, és foltokat sem hagy maga után – ez utóbbi tulajdonságáért szeretik üvegfelületek (ablakok, akváriumok, tükrök, szemüvegek, kristály) tisztításakor bevetni. A megbarnult, megsárgult teás-és kávékannákat szintén ecettel kell átsúrolni, és az edények olyanok lesznek, mint újakorukban.

### ...mint vízköoldó és penészlő

A gőzvasaló, a vízfóráló, a kávéfőző, a mosógép belső tisztítását és vízkötelenítését is nyugodtan rá lehet bízni az ecetre. Ehhez nem kell egyebet tenni, mint ecetes üresjáratban majd tiszta vízzel is elindítani a gépeket.

A konyha mellett a fürdőszobában – a zuhanyfülkében, a fugákon és csempéken, a csaptelepeken, a zuhanyrózsákban, a vécécésésében, a fogmosó pohárban – is hatékonyan felveszi a kesztyűt a vízkő és feketepenesz ellen.

## Figyelem: csontpusztító ételek!

**Csontpusztító ételek:** a Caring.com összeállításában hat olyan élelmiszerről rántotta le a leplet, amelyek komoly károkat okozhatnak csontjainknak.

A megfelelő táplálkozás fő ismérve az, hogy az elfogyasztott étellel megfelelő tápanyagokat juttatunk a szervezetünkbe, amelyek, többek között, a csontjaink egészségét is megőrzik, illetve táplálják. Azonban az élelmiszerekben található anyagok nem csak táplálni, de bizony pusztítani, gyengíteni is tudnak. Íme az a hat, csontjaink számára leginkább kockázatos étel és ital, amelyekre jobb komolyabban odafigyelni:

### 1. Étkezési só

A só elvonja a kalciumot a csontokból, amelyek így gyengébbé, törékenyebbé válnak. Minden 2300 milligrammnyi nátrium elfogyasztásával 40 milligramm kalciumot veszünk, a dietetikusok mérései szerint. A legjobb dolog, amit tenni lehet a só káros hatásai ellen, a sóbevitel csökkentése, érdemes emellett a feldolgozott élelmiszerekre is odafigyelni, mivel azok általában eleve tartalmaznak sót is - az amerikai adatok szerint a sóbevitelünk 75%-a éppen ezekből a rejtett sóforrásokból származik.

### 2. Üdítőitalok

Az üdítőitalok kétszeres kockázatot rejtenek magukban a csontjainkat tekintve. A szénsavas italokban a foszforsav miatt tapasztalható a jellegzetes pezsgés, ám ez a vegyület sajnos megemeli a vizelettel a szervezetből kiürülő kalcium mennyiségét. Mindeközben pedig a szervezetet eltelítő üdítőkből hiányzik az a tápanyag, ami a tejben vagy a gyümölcslevelekben megtalálható.

A megoldás az, ha tartózkodunk az ilyen italoktól és inkább a tejtermékekre vagy vitamindús gyümölcsleveket választunk. A legegyszerűbb persze, ha egyszerűen vizet iszunk és az étrendünk valóban tápanyagokban gazdag.

### 3. Koffein

A sóhoz képest a koffein lényegesen kevésbé veszélyes, de attól még némi kalciumot szintén kivon a szervezetünkből. Minden 100 milligrammnyi koffeinre 6 milligramm elvesztett kalcium jut. Ez akkor jelent problémát, ha nem pótoljuk az elvesztett koffeint, például azért, mert túlzott mértékben fogyasztunk koffeines italokat, illetve azok mellett nem iszunk tejtermékeket és egyéb, a csontoknak hasznos italféléket.

Érdemes ezért reggel 1-2 csészényi kávénál többet nem fogyasztani, majd inkább más típusú italokat inni - és természetesen a kávé tejjel ivók már eleve többet tesznek a koffein kalciumelvonó hatásának ellensúlyozásáért.

### 4. A-vitamin

A többek között a tojásban, zsíros tejtermékekben, májban és vitaminnal dúsított élelmiszerekben megtalálható A-vitamin ugyan a látásunk és az immunrendszerünk számára rendkívül fontos elem. Azonban kiderült, hogy az A-vitamin túladagolható - egyes kutatók a jelenleg felnőtteknek ajánlott 5000 nemzetközi egységet (NE) is túlzottan tartják. A legérzékenyebbek a jelenlegi adatok szerint a változó kor után lévő nők, esetükben a csonttörések száma kétszeresére növekedett, amennyiben napi 5000 NE-nél nagyobb mennyiségben juttattak a szervezetükbe A-vitamint.

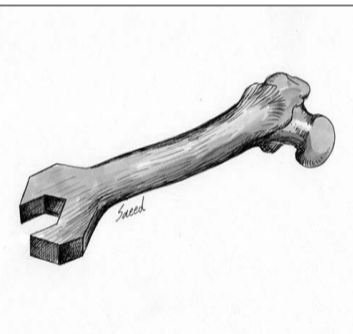
Az A-vitamin túlfogyasztás megelőzése érdekében érdemes csökkentett zsírtartalmú étrendet követni, és tojásfogyasztáskor inkább csak a fehérjét használni, mint a tojássárgáját (ez utóbbi tartalmazza ugyanis a tojásban lévő A-vitamint). Érdemes a multivitamin készítményeket is ellenőrizni, nem tartalmaznak-e több A-vitamint a kelleténél.

### 5. Alkohol

Az alkohol megakadályozza az elfogyasztott kalcium feldolgozását a szervezetben, azaz a csontok így nem jutnak hozzá a szükséges tápanyaghoz. A komoly alkoholfogyasztás emellett még megzavarja a csont építőelemeinek, az oszteoblaszt sejteknek a működését is. Az alkoholfogyasztást mindenképpen ésszerű mértékre kell csökkenteni, ami legfeljebb napi egy-egy pohárnyi (töménynek megfelelő) italt jelent.

### 6. Hidrogénezett olajok

A legfrissebb kutatások kimutatták, hogy a hidrogénezett növényi olajok elvesztik a bennük eredetileg megtalálható K-vitamint. A K-vitamin az erős csontok alapvető építőeleme és a zöld levelű zöldségek után a legjobb forrásuk az olyan növényi olajok, mint a z olívaolaj vagy a repceolaj. Ha elég zöldséget fogyasztunk, akkor nincs sok aggodnivalónk, de sütés-főzés alkalmával érdemes figyelniünk, hogy ne hidrogénezett olajat használjunk.



# Görögpszéna (görög lepkeszeg) (Trigonella foenum-graecum)

### Leírás és előfordulás:

egyéves lágyszárú növény. Hosszú karógyökeret fejleszt. Szára elágazó, magassága 40-60 cm. Leveli nyelesek, hármasan összetettek, a levélkéik 1-4 cm hosszúak, visszás tojásdad alakúak, felső részükön enyhén fogazottak. Az 1-2 cm hosszú sárga vagy halvány ibolyaszínű virágai a levelek hónaljában egyesével vagy kettesével, rövid kocsányon ülnek. A virágzás ideje június-július. Termése 10-12 cm hosszú, 0,5-1 cm széles hüvely, melyben sok, 4-5 mm-es nagyságú, kemény, sárgásbarna mag található. Őshazája a Földközi-tenger környéke.

### Felhasznált része:

a mag (*Foenugraeci* /=*Foeni-graeci*/ *semen* - *Ph. Hg.*!, = *Trigonellae foenugraeci semen* - *Ph. Eur.* 4.).

### Főbb hatóanyagok:

nyálkaanyagok, szteroid szaponinok, alkaloidok (főként trigonellin), flavonoidok, zsíros olaj, aminosavak és vitaminok.

### Főbb hatások:

belsőleg enyhe vércukorszint csökkentő, nyákolódó; külsőleg lágyszárú (a gyulladt bőr feszülését enyhítő és nyugtató).

### Ajánlott napi adagja:

cukorbetegség és magas koleszterin-szint esetén napi 25 gramm, étvágytalanságnál 1-3 x 1-6 gramm drog, ill. azzal egyenértékű készítmény, külsőleg 50 gramm drogból 1/4 liter vízzel készült borogatás.

### Felhasználás:

köhögéscsillapító teák és vércukorszint csökkentésére szánt kivonatok alkotórészeként, ill. a bőr gyulladós folyamatainak mérséklésére pépes borogatás formájában.

A görögpszéna kivonatát kozmetikai készítmények (krémek, testápolók) alkotórészeként és parfümök illatanyagaként is felhasználják.

Magvai más fűszerekkel együtt gyakori alkotórészei az indiai fűszerkeverékeknek (pl. sambhar, curry), míg Egyiptomban és Etiópiában kenyerek ízesítésére használják a lepkeszeg magvait.

