

Bodolai Mónika:

## Szabó Gyuri bácsi mindent tud a bükki növényekről

Szabó Gyuri bácsi tudja, tanítja, nem őrzi meg magának, minden érdeklődőnek átadja. A túrák alkalmával még inkább megfiatalodik, ilyenkor pedig látszik, hogy ez a közege. Olyan, mintha Lófőtisztás minden növényével összeköszönne, a büszke galagonyákkal, a buja útifüvekkel, az egyszerű, megbújó galajokkal és a bájos szemvidítőkkel is. Mindenki örül a találkozásnak, ember és növény egyaránt.

2011-ben az EKF gyógynövénytermesztési felsőfokú képzésének gyakorlati idejét volt szerencsém Bükkszentkereszten tölteni. Ott ismertem meg személyesen is Gyuri bácsit és a természethez, növényekhez illetve az emberekhez való viszonyát.

A füvesember mindent tud a bükki növényekről, a gyűjtés és a feldolgozás fázisairól, így megtéveszteni, félrevezetni nem lehet, a felügyelet és az utolsó szó mindig az övé. A kollegáival szemben minden területen maximálisak az elvárások, annak érdekében, hogy a legmagasabb minőségi követelményeknek megfeleljenek meg a már kiporciózott teák. Aktív, tiszta, egyenes, hiteles. Kevesebb időt tölt már az üzemben, hiszen kinevelt szakemberek lettek a segítők; annál több meghívásnak kell eleget tennie, járja az országot, a világot. Az előadásából is ez sugárzik: az élet és nem a könyvszagú ismeret. Életéről és az életmódjáról, saját tapasztalatairól beszél, amikor a gyógynövényekről és a betegségek gyógyításáról szól.

Szabó Gyuri bácsi, a bükki füvesember előadásai mondhatjuk, hogy tömegeket vonzanak. Nem sok ilyen programról tudok, ami ekkora érdeklőségre tartana számot. Vajon mi lehet az oka, hogy egy szempillantás alatt megtelnek a művelődési otthonok termei?

Azért, mert trendi, „well” meg „fitt” mostanában a gyógynövény és a vele való foglalkozás? Azért, mert kiábrándultak az emberek a hagyományos orvoslásból és a „képzett” egészségügy áldásos tevékenységéből? Mert nem tudják megfizetni a gyógyszereket? Mert tudatosabban akarnak élni, összhangra törekedve, a belső külső környezetet harmonizálva? Mert tenni kívánnak önmagukért és az egészségükért?

Mindez együtt és az, hogy Szabó Gyuri bácsi az előadó. Pontos kezdéssel, pontos befejezéssel. Tiszta, érthetően, lendületesen, rengeteg tapasztalattal, emlékekkel, élménnyel fűszerezve, lebilincselő formában beszél. Nagyon fontos az, amit mond, és az, ahogyan teszi ezt. Türelemmel, szeretettel, szakértelemmel, a sokat emlegetett javasasszony nagymama által átörökített évszázados hagyománnyal a testében, a lelkében és a cselekedeteiben.

Azt mondja, hogy mindenki tegyen magáért! Ő tesz azért, hogy kevesebbnek látszódjon, mint a valós életkora. Számomra ez volt az egyik kulcs mondata.

Aktív részvétel szükséges a felhasználó részéről, ha a gyógynövényeket hívja segítségül, ha úgy érzi, baj van, ha rövidebb-hosszabb időre betegség üti fel a fejét. Vízet forralni, kimérni, áztatni, szűrni, várni, inni – és ez csak a végfelhasználás egyik legegyszerűbb változata, a gyógytea. De lehet tinktúra (alkoholos kivonat), macerátum (olajban áztatott), kenőcs, illóolaj is. Ezek még macerásabbak – ahogy az egyik elnevezés is mutatja és ezek „csak” végtermékek, melyek elkészülésére akár több hónapot is várunk kell, és ez idő alatt is naponta törödni az anyaggal.

A gyógynövények származhatnak természetéből és származhatnak gyűjtésből, ahogyan Gyuri bácsi is kitartó munkájával megalkotta a gyűjtői hálózatot Bükkszentkereszten, mely egyben fantasztikus közösség és meggyőződés, hogy a falu fennmaradásának is az egyik alapeleme.

A termesztés lehet nagyipari, úgy méretében (táblásított, monokultúrás), mint megmunkálásában (gépesített), kezelésében (műtrágyázott), és lehet ember léptékű, a táj adottságaihoz szervesen illeszkedő, a mezőgazdaság minden elemét figyelembevevő, ökológiai, fenntartható. Elgondolható, hogy melyik forrásból származhat a magasabb hatóanyag-tartalmú növény, amiről mi, végfelhasználók sajnos semmit sem tudunk, hiszen a pl. teákon nincs feltüntetve a származás helye.

És még ennél is „hatékonyabb” gyógynövények származnak, származhatnak gyűjtésből. Hiszen a növények nem elsősorban értünk tartalmazzák azt a sok jótékony összetevőt, melyeknek mi gyógyító hatást tulajdonítunk, hanem önmaguk védelme érdekében.

Minél kevésbé vannak elhurcolva természetes élőhelyükről, minél inkább ki vannak téve a természet erőinek, annál nagyobb mennyiségű hatóanyagot tartalmaznak, kedvezőbb összetételben. De ahhoz, hogy ezeket a gyógynövényeket megtaláljuk, ismerni kell a növényt, a „kedvenc” tartózkodási helyeit, milyen társnövényekkel fordul elő (élőhelyismeret), mikor, hol kell keresni. Emellett az elméleti, de praktikus tudás mellett azonban járni kell az erdőt, a mezőt, figyelni az időjárást, és megtalálni a megfelelő időpontot a begyűjtésre.

És Gyuri bácsi ezt teszi, tudja, tanítja, nem őrzi meg magának, minden érdeklődőnek átadja. A túrák alkalmával még inkább megfiatalodik, ilyenkor pedig látszik, hogy ez a közege. Olyan, mintha Lófőtisztás minden növényével összeköszönne, a büszke galagonyákkal, a buja útifüvekkel, az egyszerű, megbújó galajokkal és a bájos szemvidítőkkel. Mindenki örül a találkozásnak, ember és növény egyaránt.

Tehát tenni kell a harmóniáért, aktívan. Legyen a kibillenés lelki vagy már testi tüneteket öltött. Kezdjük ezt a vízforralással. Majd gondoljuk végig, hogy

jutott az a növény a konyhánkba és JÁRJUNK utána. Aktívan! Majd, ha ez már megy kényelmesen, lépünk Gyuri bácsi nyomdokaiba. Ismerjük meg a szűkebb, tágabb környezetünket, az ország egyik legcsodálatosabb hegységét, a Bükköt és annak fáit, bokrait, virágait. Ha ez egységet tud teremteni bennünk, mi is egységet tudunk teremteni a világgal. Ez meghozza a várt eredményt.

## Jótanácsok a túlterhelt máj esetén

Ezt a nagy terjedelmű, igen fontos szervünket nevezhetjük a test központi laboratóriumának is. Súlyra eléri az 1,2-1,5 kilogrammot, tehát a test legnagyobb szerve. Funkciói számosak, legfontosabb a méregtelenítés. Minden, amit megeszünk, megiszunk a májunkon halad keresztül, ami szétválogatja, osztályozza a táplálékot. Részt vesz a szénhidrát szintézisben, képes az elraktározott szénhidrátot „előhívni” a szervezetből. Naponta kb. 1 liter epét állít elő, mely kiválasztja a mérgező anyagokat és segít a zsíros ételek emésztésében. A máj a véralvadáshoz és az immunrendszer működéséhez szükséges fehérjéket állítja elő, szabályozza a kalcium szintjét a szervezetben, fontos szerepe van az ásványi anyag és vitamin anyagcserében.

Jól terhelhető, türelmes szervünk, viszont ha jelét adja betegségének, azt komolyan kell venni. A fejfájás, fáradtság a máj gyengeségére utalhat. Az ünnepek után ajánlatos egy tisztító kúrát végezni, hogy segítsünk májunknak a méregtelenítésben. Ehhez olyan gyógynövényekre van szükség, melyek serkentik az epetermelést, segítik a salakanyagok lebontását. Ilyenek a gyermekláncfű, a katáng, a máriatövis, a bodzavirág, a fekete ribizli, a dió, az ezerjófű, a csalán.

Általában is érvényes, hogy minden keserű anyagot tartalmazó tápláléknövény hasznos erre a célra, például a cikória, az articsóka, a torma és a fekete retek. Jó hatású a kömény, a mustár, a gyömbér, a menta és a fokhagyma.

Gyógyteából napi egy csészével igyanak 4 héten keresztül reggel éhgyomorral. Mivel ezek a növények keserűek, tanácsolom langyosan, nem hidegen fogyasztani őket. A tisztító kúra alatt koplaljanak is kicsit, ne egyenek zsírosakat, élesztős termékeket, olajban vagy zsírban sült ételeket. Kerüljék a túlzott kávé és alkohol fogyasztást, a csokoládét és a majonéz készítményeket.

gyorgytea.hu



<b>HOROSZKÓP</b>	<b>KOS (03.21.-04.20.)</b> Egy új szerelem nem kecsegtet túl sok reménnyel, és ha házassági terveivel volnának, azt is jobb kicsit későbbre halasztani. Ne higgye azt, hogy egyszerű dolgokat nem kell elmagyarázni, mert az mindenkinek világos, és magától értetődő.	<b>RÁK (06.22.-07.22.)</b> Nagyszabású terveivel legyen óvatos. Ne engedje el a füle mellett kedvese visszafogó tanácsait. Társa csak realista, de nem az ellen-sége. Életmódján a hó végén jó eséllyel változthat, rossz szokásoktól megszabadulhat.	<b>MÉRLEG (09.23.-10.22.)</b> A meddő vitáknál kedvezőbben „hasznosíthatja” pusztító indulatait, ha inkább a tavaszi nagytakarítással vezeti le azokat. Megújulást, enyhülést jelenlegi kapcsolatába a hónap végén a Vénusz hozhat.	<b>BAK (12.22.-01.20.)</b> Otthonát érintő sorskérdések vannak terítéken, de ne akarja azokat erőnek erejével megoldani. Adjon egy kis időt családtagjainak újonnan felvetett ötletei megemésztésére, és inkább a jó oldalait ecsetelje a dolognak, mintsem agresszív ultimátumokkal sokkolja őket.	<b>HOROSZKÓP</b>
	<b>BIKA (04.21.-05.20.)</b> A régi barátokkal való szakítása nem azért kerül sor, mert azok hűtlenné lettek, hanem mert ön változott oly mértékben, amit azok nem tudtak követni. Ez egy új életszakasz kezdete, most másféle kihívások várnak önre, másként kell életfeladatát megvalósítani.	<b>OROSZLÁN (07.23.-08.22.)</b> A kitartása hosszú időre garantálja a sikert. Pénzügyi lehetőségei is bővíülhetnek e hónapban, különösen más pénzt illetően. Ennek azonban az is feltétele, hogy nyitott szemmel járjon, és kapjon az adódó lehetőségek után.	<b>SKORPIÓ (10.23.-11.22.)</b> Munkahelyén állandó veszekedésben lehet része. Az alkalmazkodás hiánya vezethet örökös csatákhoz. Meghosszabbíthatja viszont kellemes napjait, ha a hónap közepén szabadságra megy. A hó végén már új szemmel tekint a világra.	<b>VÍZÖNTŐ (01. 21.-02.19.)</b> Az elkövetkező időszak sok harcot hozhat ilyen téren, de meglepően jó eredményekkel kecsegtet. Nagy energiával most komoly eredményeket érhet el a munkában és a szerelemben egyaránt. A szilárd Vízöntő nehezen hagyja abba, amit egyezzer elkezdett.	
	<b>IKREK (05.21.-06.21.)</b> Felesleges pénzt költsen inkább utazásra, kiránduljon kedvesével ismeretlen tájra a március közepi hosszú hétvégén! A jegyében együtt álló Jupiter és Hold leginkább azon a vasárnapon garantálja a romantikus hangulatot!	<b>SZŰZ (08.23.-09.22.)</b> Most különösen szüksége lesz a higgadságára. Elsősorban a hivatás és elérni kívánt célok válnak fontossá, nehéz lehet most a magánéletében „boldogulnia. Feszültségek alakulnak ki a szerelemben és kapcsolataiban. Hónap végére mindez már oldódik.	<b>NYILAS (11.23.-12.21)</b> A szellemi-lelki lustaságon valóban felül kellene kerekednie, de a fizikai lustaság néha igen termékeny lehet. A merengés, a jövő teremtő álmódzás akkor is hasznos és kreatív tevékenység, ha közben látszólag nem történik semmi. A változások mindig belülről kezdődnek.	<b>HALAK (02.20.-03.20)</b> A Vénusz a Neptunusszal összekapcsolódva egészen szokatlan és merész ötletekre bírja, melyeket képes lesz az álmódzásokból a megvalósításig vinni. Művészek, alkotói vénával megáldottak most nagyot alakíthatnak saját szakterületükön.	