

# ÖSSZEGYŰJTÖTT MORZSÁK

*Lajos Atya és Szabó György (a füvesember) tanácsaiból  
és egyéb hasznosságok*

**„HADD TERJEDJEN A JÓ, - VETNI KELL, BÁRKI IS ARAT.”**

*„Minden rét és mező, valamennyi hegyoldal és lankás mind megannyi patika” (Paracelsus)  
= ISTEN PATIKÁJA*

*A nevetés a lélek pihenése.*

*A vidám kacagás a lélek tüszentése.*

*Csak a szívünkkel látunk jól ...*

*Ahol szeretetet vetünk, ott öröm sarjad.*

*A tövis, amely az életben szúr, rózsát terem az örökkévalóságban.*

*A természet gyógyít, ha lassan is, de gyógyít.*

*Aki téged mindenestől megteremtett, mindenestől visszakövetel magának.*

*Isten útjai vezethetnek sötétségbe, de mindig világosba torkollnak.*

*Ti Isten temploma vagytok, és az Isten lelke lakozik Bennetek.*

*Életed legfontosabb pillanata a jelen pillanat, legfontosabb embere, akivel most kell leülnöd beszélgetni. Legfontosabb teted a szeretet.*

*Ne tartályok legyünk, hanem források.*

*Minden szép, amire szeretettel nézünk.*

*Az orvos nem ura, hanem csak szolgálja a természetnek. Ezért úgy illik, hogy az orvoslás tudománya a természet akaratát kövesse.*

*Ha Istennek nem lenne rád szüksége ott, ahová helyezett, nem rendelt volna oda.*

*A Teremtő három orvost rendelt a számunkra: Dr. Csend, Dr. Diéta, Dr. Humor*

*Amikor azt hiszed, hogy minden elveszett, a nap a hegyek mögé csak nyugodni tér.*

*Örüljünk mindig annak, amink megvan! A világ mindig olyan, amilyennek látjuk!*

*S ha mindezt megvalósítottuk, úgy” hőtíg” megélünk.*

## NAGYON FONTOS TANÁCSOK:

Minden nap séta a friss levegőn !!! + Légzőgyakorlat: orron be, szájon lassan ki.

Nyers gyümölcsök: CSAK AZ ÉTKEZÉSEK KÖZÖTTI IDŐBEN FOGYASZTHATÓK !!!

Gyógyteákat IS EKKOR FOGYASSZUNK, ÉS LEGALÁBB FÉL ÓRÁVAL  
ÉTKEZÉS ELŐTT !!!

Zöldség- és gyümölcsleveket (sárgarépa, cékla, stb.) UGYANÍGY !!!

**BETEGSÉGEK OKAI:**

Kriticizmus: ízületi gyulladást,

Düh: keléseket

Sértődés: tumort okoz,

Bűntudat pedig behozza a fizikai fájdalmat a szervezetbe.

A GYÜMÖLCSÖK, ZÖLDSÉGEK, GYÓGYNÖVÉNYEK JÓTÉKONY HATÁSAINAK  
ISMERETE ÉS ALKALMAZÁSA  
NEM HELYETTESÍTI AZ ORVOSI DIAGNÓZIST ÉS KEZELÉST !!!

!!! AZ ALÁBBI GYÓGYMÓDOK KIEGÉSZÍTÉSEKÉNT OLVASD EL AZ ANYAG VÉGÉN  
LÉVŐ BÜKKSZENTKERESZTESI FÜVESEMBER (SZABÓ GYÖRGY) TANÁCSAIT IS !!!

**AGYÁLLAPOT ERŐSÍTÉSE:**

*Rendszeresen fogyasszunk néhány szem mazsolát, diót, vagy mandulát. A szőlőcukor is az agy egyik fő tápláléka.*

*Jó az endívia saláta, mert az fokozza az agytevékenységet*

**AGYÉRELMESESEDÉS:**

*Jellemző a fülzúgás, feledékenység, fejfájás ésszemfáradékonyság*

*Jó rá az akácméz. Az akácméz kihúzza a salakot a szervezetből, és lehúzza a vérnyomást.*

*Tanuljunk állandóan, mert az élesíti az agyat. Vagy keresztretjtvény-fejtés, megtanult versek ismétlése, nyelvtanulás.*

**AGYMŰKÖDÉST SEGÍTI:**

*dió almával*

**ALLERGIA:**

*Feketeretek-leve reggelente, kúraszerűen – egy kis pohárnyit.*

*Szeleteljük fel a retket, és hintsük meg kandis-cukorral. Ezt a gyógyító levet igyuk meg Makrobiotikus étrend !*

**ALVÁSZAVAR:**

*Száritott almahéj-tea.*

*Fél liter vízben 3 percig lassan főzni, majd citromfűvet rádobni.*

*Kihűlés után citrommal és mézzel ízesíteni.*

**ANYAGCSEREZAVAR:**

*Dió – gyümölcscsel együtt eléri a kívánt hatást.*

*Érdemes a diót megpróbálni íróval vagy sárgaréppával együtt fogyasztani.*

**ARANYÉR:**

*Tölgyfakéreg-ülőfürdő, vagy kamillás fürdő.*

*Csalánlevél főzettel mosogatni rendszeresen a beteg testrészt, de a gyermekláncfű is jó.*

*Fontos, hogy rendszeresen fogyasszon a beteg aszalt szilvát !*

**ARCÜREGGYULLADÁS:**

*Egészséges étrend!*

*Búzacsira, saláta, spenót, paradicsomlé – mert antibiotikum van bennük !*

**ASZTMA**

*Mellőzük a tejet, tejterméket !!!, a lisztes készítményeket !!, az édességet !!*

*Mérsékeljük a folyadék túlfogyasztását !!*

*Torma mézzel elkeverve.*

*Jó a szíverősítő galagonya-tea vagy rozmaring, ill. citromfű-tea.*

**ASZTMAROHAM:**

*Cseppentsünk levendulát forró vízbe, és ezt lélegezzük be !*

**ATOMPOR FERTŐZÉS:**

*Jelei lehetnek: izzadás, gyengeségérzet, fehér arc.*

*Javallott: naponta almahéjtea, nyers saláta.*

*Masszírozni rendszeresen: vese-, mellékpajzsmirigy-, anyagcsere-stb. pontokat.*

**AURA:**

Ha nem akarjuk, hogy kilyukadjon az auránk, három hétre PATISSONBÓL készítsünk pörköltet

**BAKTÉRIUMÖLŐ**

hatóanyagok: A keskeny útifűben, mentában, citromfűben, zsályában, a kolostorkertek virága, csodaszer: baktérium- és gombaölő, fertőtlenítő és gyulladásgátló a forrázata.

**BELEK méregtelenítése:**

körte

**BÉLFÉRGEK ellen:**

(Gyerekeknél ☺ nyers sárgarépa és nyers csemegekukorica)

**BÉLRENDSZERI PROBLÉMÁK:**

dió – almával is . Vastagbél működését segíti.

2 kávéskanálnyi koriander magot áztassunk 1 csésze forró vízbe 10-15 percig. Étkezések között igyuk meg. Kiküszöböli a baktériumokat, enyhíti a felfújódást és a telítettség érzését. Segít a gyomorgörcsöt oldani.

**BÉLRENYHESEG:**

Hagyma: „az egészség elixírje.

Kúraszerű használata tanácsos. Só nélkül !!! De mézzel, olajjal, paradicsommal együtt lehet.

**BÉLTAKARÍTÓ:**

szilva, aszalt szilva

(Az aszalt szilvát mindig mossuk le forró vízzel !!!!)

**BÖJT :**

Hetente 1x ajánlatos.

Pl. egy egész nap csak aszalt szilvaleves (szükség esetén + kevés barna kenyér. !!!Figyelem: az aszalt szilvát mindig mossuk le forró vízzel !!!)

**BŐRRÁK:**

Mindenféle rák a nyiroknál jelentkezik.

Fontos, hogy a verejték kijöjjön.

Csak a bodza virága jó teának.

Lásd még: „Rák”

**CÉRNAGILISZTA-hajtó:**

a fokhagymás tej.

**CUKORBAJ:**

Az orvosi szakvélemény fontos, de az étkezés átállítása is !!!

C-vitamin pótlására savanyú káposztát.

Cukor helyett REGGEL kevés méz még megengedhető, mert a szemnek viszont nagyon jót tesz.

SOK MOZGÁS A SZABADBAN !!!!!

Napi másfél liter tea: babháj, zsálya, csalán

Nyersen: petrezselyem. Nyers zöldség és gyümölcs (a gyümölcs cukrozás nélkül!)

Benedekfü teája legyen időnként, de meghatározott rendben.

Igen fontos a nagylábujj masszírozása.

Búza helyett korpa és dió keveréke, és zöldségleves.

Fontos az ágynyugalom is. Az ágyemelegben regenerálódik a hasnyál.

Vízajtó lehetséges még külön is: tarackgyökérből.  
ÉPÍTŐ, P O Z I T Í V GONDOLATAI LEGYENEK !!!

#### **COLITIS ULCEROSA:**

lásd: fekélyes VASTAGBÉL

#### **CSÍPŐIDEG GYULLADÁS:**

fekhely legyen mindig kemény, és feküdjünk mindig laposan.  
Szükséges az ülőfürdő. Ebbe tegyünk borókaágacsát. Bedörzsölni a fájó tagot lehet úgy, hogy alkoholba áztatunk 10 napra páfránygyökeret, leszűrjük, és ezzel dolgozunk naponta.  
Vagy alkalmazhatunk páraötétést kámforszeszes kivonattal, vagy kamilla- ill. cickafarkfűvel.  
Tea: Bodza vagy orbáncfű  
Nem szabad hidegre ülni és álldogálni sem !!!

#### **CSONTERŐSÍTŐ:**

Pl. szezámag (az egyik legjobb kalcium-forrás), petrezselyem, cseresznye

#### **DEPRESSZIÓ:**

Dió – almával, citromfű

#### **EKCÉMA:**

Z A B T E A fogyasztása. Hosszú ideig éljünk vele!  
Napi adag: 1 liter vízhez 1 kanál zab, lassú tűzön 10-15 percig főzzük.  
Fontos a nyers koszt !

#### **EKCÉMA ÉS EGYÉB KIÜTÉSEK:**

Forró kamilla teában „fürösztetni”, majd tejes étolajjal bekenni (2 ek étolajba fél kávéskanál forralt tejet kell tenni)  
+ ZABTEA fogyasztása

#### **ELEKTROSMOG ELLEN:**

Friss sárgarépa vagy leve

#### **EMLÉKEZŐTEHETSÉG erősítése:**

Igyunk rendszeresen bodzateát és citromfűteát!  
Fogyasszunk legalább 1 csokor petrezselymet naponta.  
Tanuljunk versrészleteket, memorizáljunk.

#### **EPEKŐ, EPEHOMOK:**

Reggelente kúraszerűen egy kis pohárnyi fekete retek leve.  
- szeleteljük fel a retek, és hintsük meg kandis cukorral. Ezt a gyógyító levet igyuk.

#### **EPILEPSZIA:**

Forduljunk orvoshoz!  
Ha nincs orvosi segítség: Homlokra, tarkóra kelkáposzta pakolást tenni 1-1 órára.  
Mindig a kelkáposzta belső oldalát használjuk fel. Elgöngyöljük egy üveggel a kelkáposzta rostjait, hogy ne törjön. Utána bedörzsölni olívaolajjal ezt a tájat 3 percig.  
Este lefekvés előtt bevenni méz kevert olívaolajat. (2 ek)  
Főzzünk fűszermentesen, mert a fűszer előidézhetheti az epilepsziás rohamot.  
Cukor helyett mindig mézet használjunk.  
Főzzünk húsmentesen. Diéta: tilos a szesz, kávé, bab, borsó, vörös- és fokhagyma, bors, mustár, szalonna, füstölt húsok.

Cickafark vagy rozmaring tea.

### **ÉDESÍTÉS:**

Lehetőleg akácmézzel, ne cukorral

### **ÉGÉSI SEBEK :**

Kézen: reszelt nyers burgonya (nyers) mézet az égési sebre.

- Megégett bőrfelületet először is azonnal hideg víz alá tenni, míg a tüzesség le nem csillapszik.

Utána 2 tojás fehérjét felverni, és az égett bőrre rákenni – lassan, rétegesen !! (Első réteg megszárad, hártját képez, rá a második réteg, stb. kb.)

Máásnapra a **BŐR IS REGENERÁLÓDIK, NYOMA NEM MARAD AZ ÉGÉSNEK !!!**

### **ÉRELMESZESEDÉS:**

Alma, szezám, idősebb korban: galagonya-tea

1 és negyed liter vízben felforralni 20 dkg cukrot, mikor langyos lesz, hozzáadni 8 dkg darabokra vágott tormát, 8 dkg darabokra vágott fokhagymát, 2 egész citrom héját felszeletelve, és a levét belenyomni.

Mindezeket egy 2 literes uborkásüvegbe tesszük. Jól összekeverjük. Lazán lekötjük papírral, és 14 napig hűvös helyen állni hagyjuk. Közben párszor felkeverjük. Leszűrve üvegbe palackozzuk, bedugaszoljuk.

Dózis: reggelente, éhgyomorra egy-egy kupicával fogyasztunk belőle.

Ez a mennyiség egy kóra. Kis pauza után megismételhetjük.

**ÁLTALÁNOS FELFRISSÜLÉST ÉS KÖZÉRZETJAVULÁST EREDMÉNYEZ. AZ EREK BŐVÜLTEK LESZNEK. SZABADABB LESZ A KERINGÉS, MEGTISZTUL MINDEN FELESLEGES MÉSZLERAKÓDÁSTÓL. ELMARAD A SZÉDÜLÉS, FEJFÁJÁS.!**

**ÉRRENDSZERI BAJOKRA: cickafark-tea**

### **ÉRSZŰKÜLET a lábban:**

Az orvos tanácsán kívül:

Ne fogyasszunk erős fűszereket, és kerüljük a só fogyasztását!

### **ÉRTISZTÍTÓ:**

petrezselyem, fokhagyma

### **ÉRPÁNT-ÉRZÉS A COMBON:**

Meridián masszírozás rendszeresen. + Étrendátalakítás

### **FAGYÁS:**

Levendulaolaj – jó ecsetelőszer.- a viszkető bőrt bekenni vele.

### **FEHÉRFOLYÁS:**

Makrobiotikus étrend követése. Fehér fagyöngy teát(hideg vízben áztatni) inni, és fürdőt készíteni belőle (a fagyöngyöt csak hideg vízben áztatjuk, nem főzzük).

A betegség gyógyulása hosszadalmas.

### **FEJFÁJÁS:**

Reszelt torma vagy vöröshagyma gézbe csavarva, tarkóra.

### **FEKETE HÁLYOG**

(népi elnevezés): Forduljunk azonnal orvoshoz !

### **FOGÍNYGYULLADÁS:**

*Hagyma: „az egészség elixírje” (Kúraszerű használata tanácsos!)  
SÓ NÉLKÜL!, de mézzel, olajjal, paradicsommal együtt lehet.*

### **FORGÓCSONTOK fájdalma:**

*Borban megfőzött, darával összekevert kakukkfű.  
Ezt a főzetet kell a fájó testrészre helyezni.*

### **FOLYADÉKBEVITEL:**

*lásd: „Helyes IVÁS-ról”*

### **FÜLFÁJÁS:**

*Tarkóra tett fokhagymapakolás  
Fokhagymagerezd tisztítva fülbe téve – amíg az orvoshoz érünk.  
Forró sót NEM AJÁNLOTT a fájó helyre tenni, mert a gennyet szétdobja!  
Jobb a felvágott, megforrosított vöröshagyma bekötve egy zsebkendőbe, majd a fülre téve, és puha ruhával betakarva. Segít a gyulladás gyorsabb lejátásában.*

### **FÜLZÚGÁS ellen:**

*Orvoshoz fordulni (lehet agyérelmeszesedés is).  
Akácméz rendszeres fogyasztása.  
Kövirózsa levelének elragcsálása*

### **GOMBÁK ELLEN:**

*Kakukkfű tea. 1 teáskanál növényt leforrázunk 2 dl vízzel.  
Hagyjuk állni 4-5 percig. Leszűrjük, reggel és délután fogyasztjuk.*

### **GÖRC SOLDÓ:**

*Citromfű !Teaként vagy nyersen fűszerként.  
- „Erősíti a főt, jót tesz a testnek, elhajtja a rossz gondolatokat, tisztítja a légzést”*

### **GYOMOR**

*Jó a gyomornak a reggel fogyasztott nyers burgonyalé*

### **GYOMORFEKÉLY:**

*Nyers krumpli leve, étkezés előtt meginni. Csak kúraszerűen!  
Nyers sárgarépa-lé is jó.  
- akácvirág+fehérárvacsalán+kálmosgyökér Egyenlő arányú keverékükből 1-1 evőkanálnyi  
leforrázni reggelente, 20 percig állni hagyni, majd leszűrni. Főétkezések előtt 3 részletben meginni.  
-Cickafark, +apróbojtorján+fehérmályva+körömvirág+édesgyökér teakeverék.*

### **GYOMORRONTÁS:**

*Folyadékot igyunk, DE NE CUKROSAT !  
Könnyű ételek, pl. vízben főtt burgonya – amíg a gyomrunk meg nem nyugszik.  
Citromfű-, menta-, kakukkfű tea*

### **GYOMOR-RENYHESEG:**

*Hagyma – kúraszerű használata só nélkül!!!, lehet mézzel, olajjal, paradicsommal együtt.*

### **GYOMORSAV:**

*HA SOK: Nyers krumplilét inni az étkezések előtt fél órával.*

*Savas ételek, húсок, tejtermékek mellőzése.*

*HA KEVÉS: Keserűt fogyasztani. Ezerjófű tea .*

*Emésztőrendszer erősítésére: cékla-lé, vagy -saláta olajjal, almával, hagymával. Kúraszerűen fogyasztani, időnként szünettel.*

#### **GYULLADÁSOK**

*Gyulladások ellen Zsálya-tea: 1 liter forrásban lévő vízbe 1 ek aprított zsályalevél. Pontosan 3 percig forraljuk, tűzről levéve egy kis kanál mentalevelet bele. 10 percig állni hagyjuk, és leszűrjük.*

*homlok-gyulladásra: Egészséges étkezés !*

*Búzacsira, saláta, spenót, paradicsomlé – mert antibiotikum van bennük.*

#### **HAJHULLÁS:**

*Oka lehet: gyenge vérkeringés, szívgyengeség, májbetegség, hajgomba vagy a haj festése. Meg kell szüntetni az előidéző okot!*

*Azután a hajgyökér megerősítése: ecetben főzött csalángyökérrel bedörzsölni a fejbőrt.*

*Levendula-olaj + alkohol fele-fele arányban. Bedörzsölni a fejbőrbe.*

#### **HALLÁS: NAGYOTHALLÁS:**

*Kövirózsa levelét megtörve, a kijövő cseppet a fülbe téve. Ezt addig ismétljük, amíg a hallásunk nem javul.*

*A fülcsont mögötti részt finoman masszírozni.*

#### **HANGSZÁL PROBLÉMA:**

*Édesgyökérrel, fekete cukrot vagy szalmiák cukrot szopogatni.*

*Légcső-gégefő masszírozás.*

#### **HASNYÁLMIRIGY GYULLADÁS:**

*A-, E-vitaminhiány a szervezetben, esetleg zsírmáj vagy alkohol van jelen.*

*-Élénkítő: Kákics – salátának !!! Így háromszor annyi vas, C- és A-vitamin van benne, mint hasonló más növénybe.*

#### **HÖRGHURUT:**

*Levendulát cseppentsünk forró vízbe, és ezt lélegezzük be.*

*Reszelt tormát – fejünket pokróccal kicsit letakarva – lélegezzük be.*

*Torma mézzel elkeverve.*

#### **IDEG-BÉNULÁS, GYULLADÁS, ZSÁBA:**

*Diéta, káposztapakolás a gerincre, sok mozgás,*

*Szklerózis multiplex) türelem, masszírozás: vese, hólyag, mirigynél.*

*- Ülőidegzsába: ld. „Ü”*

*- Csípőideg-gyulladás : ld. „CS”*

#### **IDEGRENSZERI – Még nem szervi baj állapotában:**

*Teák: gyermekláncfű gyökér, zsurló, csipkebogyó, cickafark egyenlő arányban. Természetes táplálkozás.*

*Önszuggesszió, reflexmasszázs.*

#### **INFLUENZA ellen:**

*- Reszelt alma céklával, citromos vízzel.*

*A kicentrifugázott levük még jobb !!!!*

*- Gyógyteák: kakukkfű, körömvirág, zsálya, hársfa, bodza*



- káposzta, csalán, torma
- Fokhagymát szétnyomni, mézet rá, és úgy lenyelni
- vöröshagymára fél citrom leve – úgy enni.
- Vöröshagyma héját rövid ideig főzni, ízesíteni mézzel. Segíti a felköhögést.
- Reszelt tormát – fejünket egy picit betakarva – lélegezzük be.
- Váladéktól megszabadulni: Kakukkfű tea (csak forrázni szabad !
- Majorannát kevés zsíron, fedő nélkül forrósítsunk fel. Amilyen melegen csak bírja a kezünk, kenjük fel a majorannát a beteg hátára és V-alakban elöl a mellkasára is.
- Állati fehérjék (tej, hús, vaj, stb.) teljes mellőzése
- Gyümölcs, zöldség, gabonafélék, burgonya fogyasztása
- Sok folyadék, és könnyen felszívódó szénhidrátok (fehérkenyér, zsemle, méz, stb.)

#### **INFLUENZA + LÁZ ellen:**

Nyers cékla, alma és citrom leve – centrifugálva.

#### **ISIÁSZ:**

Állogálni nem szabad. Hidegben és hidegre sose üljön le! Kiváltképp legyen óvatos a „beres”-hónapokban.

Teája lehet bodza, orbáncfű és nyírfalevél keveréke.

A borban megfőzött, darával összekevert kakukkfű-főzetet a fájó testrésze helyezni.

Nyáron felvágott paradicsomot tegyünk rá.

#### **A helyes IVÁS-ról:**

2 phár víz rögtön felébredés után – segíti a belső szervek működését.

1 pohár víz 30 perccel étkezés előtt- elősegíti az emésztést

1 pohár víz fürdés előtt - csökkenti a vérnyomást

1 pohár víz lefekvés előtt - megelőzi az agyvérzést, és az alvás közben gyakran előforduló szívrohamot.

#### **KELÉS :**

Nyers mézet rátenni. Fertőtleníti, tartósít.

Hámozott, karikázott krumplit reggel és este a fájós részre.

#### **KOLESZTERIN-Csökkentő:**

Pl. hidegen sajtolt olaj (olivaolaj), reszelt torma, petrezselyem, méz fokhagymával, csalánteá.

#### **KÖHÖGÉS ellen:**

1 fej héjas vöröshagyma főzete mézzel, citrommal. 10 percenként 1-1 korty gargarizálva majd lenyelve.

#### **KÖSZVÉNY:**

Szőlő, alma, naspolya,  
gyermekláncfű kefirbe keverve.

Jó a reggel fogyasztott nyers burgonyalé.

Rozmaringot 10 napig áztatunk alkoholban, majd leszűrjük. (A 10 nap alatt néha rázzuk fel.

Ezzel kenjük a fájós testrészeket.

Rozmaring-főzet: segíti az agyműködést is, frissíti az emlékezetet, jó szél- és epehajtó. Javítja az emésztést.

#### **KULLANCSCSÍPÉS:**

Igen fontos a csalánteá hosszadalmas fogyasztása. Rendszeres, naponkénti masszírozás: fej, hipofízis, gerinc és idegvégződések pontjainál.

### **KULLANCSÉLTÁVOLÍTÁS ŐRSÉG-I MÓDRA:**

*Nyálazzuk meg a gyufa fejét, majd közvetlenül a- belénk fúródott- kullancs teste mellett lassan körözzünk, mintha kenegetnénk. A kullancs pár másodperc múlva átmászik a gyufára, mert nagyon szereti a foszforos illatot, képes elhagyni miatta a testünket, és így még véletlenül sem marad bennünk a feje sem.*

### **KULTÚRMÉRGEK:**

*Kedvenc mérgeink:*

*pl. a kávé: epesav okozója. Igen rosszat tesz a vesének.*

*a cukor: 1 kockacukor elvihet egy napi összes vitamint a szervezetből.*

*Lásd még: „Mérgek”-nél*

### **L Á B :**

*Hideg lábakat este csalánteában áztatni.*

*Jó és nyugtató az esti rozmaring-lábfürdő*

### **LÁBDAGADÁS:**

*Főzésnél konyhasó helyett tengeri só minimális mennyiségben !!!*

*Csak akkor az ételbe, ha már készen van !*

### **LÁBÉRSZÜKÜLET:**

*Fokozzuk a vérkeringést: Kinyújtott lábbal háton fekvé, majd oldat fekvé, aztán hason és végül a másik oldalon fekvé körözzünk! Majd térdben behajlított lábbal ugyancsak irjunk le köröket mind a négy helyzetben. Dolgozzunk mind a két lábbal !*

*Vigyázat: a hirtelen mozdulatok károsak lehetnek !*

### **LEGYEK, SZŰNYOGOK ellen:**

*Bazsalikom ablakba, balkonra*

*Fahéj-szegfűszeg-főzetet kis tálkákba kirakni (asztalra, ágy mellé)*

*(a vaníliás cukor nem jött be!)*

### **LÉGÚTI BETEGSÉGEK:**

*Kakukkfű, torma, vöröshagyma nyers reszelt,*

*Káposzta, csalán, szezámag*

*Vöröshagymára fél citrom leve – úgy enni.*

### **LÉGCSŐHURUT:**

*Hagyma: „az egészség elixírje.*

*Kúraszerű használata tanácsos. Só nélkül !!! De mézzel, olajjal, paradicsommal együtt lehet.*

*Reszelt tormát – fejünket egy picit betakarva – lélegezzük be.*

*Váladáktól megszabadulni: Kakukkfű tea (csak forrázni szabad !*

### **LUMBAGO :**

*Orbánfű-olajos bedörzsölés*

*- virágát befőttesüvegbe + felönteni olivaolajjal. 2 hétig napon tartjuk, majd leszűrjük. Sötét üvegben, hűvös helyen tároljuk.*

### **MÁJ –nak jó:**

*a reggel fogyasztott nyers burgonyalé,*

*Gyermekláncfű kefirbe*

### **MÁJSORVADÁS:**

*Csipkelekvár vagy tea maggal együtt fogyasztva.*

*Tea: 1 liter naponta: zsurló, orbáncfű, csalán, tarackgyökér egyenlő mennyiségben Ezt este beáztatni, reggel felforralni.*

### **MEDDŐSÉG ESETÉN:**

*Csalánteá, fontos a gólyaorr-fű tea.*

### **MÉZ :**

*IDŐSEK NE FOGYASSZANAK PEMPŐS MÉZET !*

*LÉPES MÉZET NE EGYÜNK! MÁRMINT LÉPET NE!*

### **MÉREGTELENÍTÉS:**

*= az immunrendszer erősítése, a szervezet teljes kitisztítása, a máj erősítése.*

*- Izzasztás,*

*- Nyersen sárgarépa- és céklalé fogyasztása nagy mennyiségben*

*- Hús mellőzése*

*- gyógyteakurák: bodza, hárs, csalán(napi másfél-két liter!),*

*diólevél, zsurlófű, cickafark, körömvirág, nyírfalevél*

*HÁROMFÉLE TEÁNÁL TÖBBET NE KEVERJÜNK ÖSSZE, MERT A SZERVEZET NEM EMÉSZTI MEG, NEM DOLGOZZA FEL!*

*Ezeket a teaféléket ne alkalmazzuk szív- és érrendszeri megbetegedéseknél !!!*

*- Alma-kúra: Étkezés előtt naponta 3 alkalommal enni. „Naponta 3 alma az orvot is távol tartja” !*

*- Belek méregtelenítése: körte*

*- Szervezet kimosója: dinnye*

### **MÉRGEK:**

*Kedvenc mérgeink:*

*pl. a kávé: epesav okozója. Igen rosszat tesz a vesének.*

*a cukor: 1 kockacukor elvihet egy napi összes vitamint a szervezetből*

### **MÉRGEZÉS (Toxémia):**

*Leárnyékolni a fekhelyet.*

*Salátaféléket kell készíteni, de só nélkül !*

*Csalánteát kell készíteni.*

*A folyadék desztillált víz legyen!*

*Masszírozás – különösen az ujjhegyeket !*

### **MIRIGYEK-nek jó:**

*Gyermekláncfű – aprítva, kefirbe keverve*

*Reszelt torma*

### **NÁTHA :**

*- Zsebkendőre levendulát csepegtetni, és ezt belélegezni.*

*- Mellkast disznózsírral kengetni.*

*- Jó meleg, mézzel ízesített gyógyteát inni.*

*- Majorannát kevés zsíron, fedő nélkül forrósítsunk fel. Amilyen melegen csak bírja a kezünk, kenjük fel a majorannát a beteg hátára és V-alakban elöl a mellkasára is.*

### **NYIROK-GYULLADÁS:**

*Egészséges étrend !*

- Búzacsira, saláta, spenót, paradicsomlé – mert antibiotikum van bennük.

#### **NYOMBÉLFEKÉLY:**

Cickafarkfű – főzete védi a nyálkahártyát, segíti a sejtek regenerálódását. Antiszeptikus, hámosító, összehúzó hatású.

#### **NYOMELEM- ÉS VITAMINSZÜKSÉGLET:**

Búzacsira, gabonamagvak csirái, olajos magvak  
Összes nyomelem: szilvában

#### **OLAJTERÁPIA:**

Ha úgy érezzük, egészségünk nincs egészen rendben:

*Az egy evőkanálnyi olajat csak szűrcsölni-szívni kell, és persze ha megfehéredett, kiköpni! A gyógyító eljárást a szervezet bonyolítja tovább. Azonnal megkezdni az olaj a gyógyítást.*

*Figyelem!!!: Kiköpés után a szájat kiöblíteni, kitisztítani, mert a „folyadék mérgező”!!!  
EZT AZ OLAJAT LENYELNI TILOS !!!*

#### **ORMELLÉKÜREG-GYULLADÁS:**

- Reszelt tormát – fejünket egy picit betakarva – lélegezzük be.

#### **ÖREGEDÉS-LASSÍTÓ:**

Fokhagyma

#### **PATTANÁSOS ARCRA:**

Tyúkhúr-saláta

#### **PÁRAKÖTÉS:**

Lehetséges kámmal, kamillával, cickafarkfűvel vagy almaecettel.

#### **PROSZTATA:**

Nagyobbodásnál: naponta 1 kanál tökmagolaj

#### **RÁK –Megelőzés:**

*Az orvosi kezelések, előírások mellett: SZIGORÚ ÉTREND !! DE a nyers koszt még egészségesebb !*

*TILOS: állati fehérjét, lisztes ételeket, édességet enni !*

*Szilva : sejtburjánzást csökkentő*

*Cseresznye,*

*Bőrráknál: Teának csak a bodza virága jó !*

#### **REUMA:**

- Szőlő, alma, naspolya, gyermekláncfű kefirbe keverve.

- Jó a reggel fogyasztott nyers burgonyalé.

- Élő macska szőrzetéből puha anyagú zacskóba tenni, majd ezt a fájó gócba fektetni.

- Reszelt torma gézbe csavarva, 10-20 percig a fájó részre. !!! Előtte jól bekrémezni !!!

#### **ROVARCSÍPÉSRE:**

- Nyálazzuk be a csípés helyét, és tegyük rá:

*összezúzott fokhagymát, vagy összezúzott vöröshagymát, vagy nyers burgonyát, vagy orvosi zsálya levelét.*

**SALAKTALANÍTÁS:**

*Akácmez reggel, gyermekláncfű-saláta, körte*

**SCLEROSIS MULTIPLEX:**

*Diéta, különösen az aludttej jó! Agyag- vagy káposztapakolás hátul a gerincre.*

*Masszírozás a mirigy-, anyagcsere-, vese- stb. pontokon.*

*Sok mozgás, és TŰRELEM, TŰRELEM, TŰRELEM.*

**SEB :**

*(Gennyes seb) Hámozott, karikázott krumplit tegyünk reggel és este a fájós részre.*

**SZAMÁRKÖHÖGÉS:**

*Fekete retek: kivájt közepébe mézet tenni, amikor már leveses, meginni.*

**SZÁJSZAG, Rossz szájíz:**

*ánizsmag rágcsálása*

**SZEM :**

*Először mindenképpen orvoshoz fordulni.*

*Együnk nyerszet naponta: pl. fokhagyma, petrezselyem, használjunk fűszerként kakukkfűvet, mentát, csalánt.*

*Dió – almával is, sárgarépa*

*-Gyengülő látás: Kérhetünk az orvostól A,B,E-vitamint.*

*(Igen jó a ligetszépe olajos változata teába éppúgy mint a szembe csöpögtetve.)*

*- Kettős látás: Naponta igyunk 7 dl almahéj-teát (csak piros héjú almából !!!)*

*- forraljuk 5 percen keresztül LASSÚ FŐZÉSSEL !*

*Fogyasszunk rendszeresen nyers ételeket.*

**SZÁRAZ SZEMRE**

*Kamillás vattát tegyünk. A kamillát ne főzzük, csak forrázzuk le.*

*Ha főzzük, savas lesz, és az nem jó*

**SZEMGYENGESÉG veleszületett:**

*A-vitamin és sárgarépa-lé egész életében.*

**SZÉDÜLÉS:**

*Az okot kell felderíteni. De jó, ha a kéz kisujj tövét belülről megmasszírozzuk, így visszanyerhetjük egyensúlyunkat.*

*Homlokunkra gyakoroljunk nyomást.*

**SZÉDÜLÉS, GÖRCS, IDEGESSÉG:**

*Feltételezhető a magnézium hiánya.*

*Javasolt: kukorica, borsó, zabpehely, héjazott mandula.*

**SZÉKREKEDÉS:**

*Lehetőségek a gyógyulásra: hashajtó elhagyása. Hasmasszírozás.*

*Megpróbálni, mire áll át a szervezet szívesen:*

*aszalt szilva,*

*lenmag egyben, kevés vízzel bevenni. Szilvalekvár,*

*homoktövis lekvár, Tamarin lekvár. Ha bírja az epe: reggelire egy evőkanál oliva olaj.*

*Feketeretket felszeletelni, meghinteni kandis cukorral. Ebből a gyógyító léből inni reggelente egy kis pohárnyival – kúraszerűen használva.*

#### **SZÍV:**

*Alma, szőlő, mazsola, galagonya-bogyó ill. –tea.*

#### **SZÍVBAJOK, -PANASZOK:**

*Tea: 1 és negyed liter vízben felforralni. 20 dkg cukrot, amikor langyos, hozzáadni 8 dkg darabokra vágott tormát, 8 dkg darabokra vágott fokhagymát, 2 egész citrom héját felszeletelve és a levét belenyomni. Mindezeket egy 2 literes uborkásüvegbe tenni. Jól összekeverni, lazán lekötni papírral, és 14 napig hűvös helyen állni hagyni. Közben felkeverni.*

*Dózis: Reggelente éhgyomorra egy-egy kupicával fogyasztani.*

*Ez a mennyiség egy kúra. Kis pauza után megismételhető.*

*Általános felfrissülést és közérzetjavulást eredményez. Az erek bővültek lesznek. Szabadabb lesz a keringés, megtisztul minden felesleges mézlerakódástól. Elmarad a szédülés és fejfájás is.*

#### **SZÍVINFARKTUS:**

*Ha csak a gyanú is fennáll, HÍVJUNK AZONNAL ORVOST!*

*Addig pedig gondoskodjunk a beteg nyugalmaról.*

#### **SZÍVIZOM:**

*Mazsola, szárított szőlő*

#### **SZÍVIZOMGYULLADÁS:**

*Mindig legyen rendben vizeletünk, székletünk. A gyulladást ugyanis a húgysav okozza. Savtermelő ételek mellőzése, igyunk tyúkhúr-teát.*

#### **SZÜRKEHÁLYOG:**

*Sós szemfürdő:*

*- 1 liternyi állott vízbe tegyünk egy kávéskanál nem jódos jót.*

*Tegyük arcunkat csukott szemmel a vízbe, és a víz alatt nyissuk ki a szemünket.*

*Számoljunk 3-ig. Majd becsukjuk a szemünket, kijövünk a vízből, kinyitjuk szemünket, és pislogunk néhányat. Ezt megismételjük háromszor. Csak az arcot mossuk meg utána, a szemet és környékét ne! Kb. másfél óráig ne menjünk ki a levegőre, nehogy megfázzon a szemünk. Ezt a kúrát naponta !*

*- Együnk sárgarépat, vagy igyuk a levét rendszeresen.*

#### **TAVASZI FÁRADTSÁG:**

*zsenge csalán felaprítva, vajba keverve, barna kenyéren*

#### **TOROKGYULLADÁS:**

*Búzacsira, saláta, spenót, paradicsomlé – mert antibiotikum vann bennük.*

#### **TÜDŐTÁGULÁS:**

*Levendulát cseppentsünk forró vízbe, és ezt lélegezzük be!*

#### **TYÚKSZEM:**

*Fogyó holdkor sózott vagy ecetes hagymát 3 órán át rajta tartani, utána könnyen kivehető. Szappannal kevert fokhagyma is ugyanolyan jó.*

## **ÜLŐIDEGZSÁBA:**

- Meleget ne alkalmazzunk a testre ! Szükséges az ágyban-maradás gyógyulásig. A fekhely legyen mindig kemény, és feküdjünk mindig laposan.
- Szükséges az ülőfürdő. Ebbe tegyünk borókaágacskát. Bedörzsölni a fájó tagot lehet úgy, hogy alkoholba áztatunk 10 napra páfránygyökeret, leszűrjük, és ezzel dolgozunk naponta.
- Vagy alkalmazhatunk páraötétést kámforszeszes kivonattal,
- vagy kamilla- ill. cickafarkfűvel.
- Tea: Bodza vagy orbáncfű
- Nem szabad hidegre ülni és álldogálni sem !!!

## **VASTAGBÉL:**

### **- VASTAGBÉL PROBLÉMA:**

*A joghurt-evés megállítja a rothadást.  
Dió – almával is. Segíti a vastagbél működését.*

### **- VASTAGBÉLNYULLADÁS:**

*Makrobiotikus étrend!  
Tej, tejtermékek, lisztes készítmények, édességek mellőzése!  
Torma mézzel elkeverve*

### **- FEKÉLYES VASTAGBÉL:**

*(Colitis ulcerosa)*

*Minden Szaturnusz év rossz a számára.  
A colitisnél mindig számításba kell venni valamilyen, esetleg fel nem ismert allergiát vagy asztmát is!*

*Amennyiben nem búzaérzékeny, térjen rá a makrobiotikus étrendre:*

- étele 55 %-a legyen gabona.
- teája álljon a bélnyugtató zsálya, csalán és apróbojtorjából.
- hagymát ne egyen!

*Presszúrapontok: patkóbél, nyirok, bél, gyomor a megfelelő sorrendben.*

*Nyers saláta.*

**GONDOLATAI NE HÁTRA, CSAK ELŐRE NÉZZENEK !!!**

## **VESE**

### **-BAJ:**

*Csipkelekvár vagy tea maggal együtt fogyasztva.*

*Tea: 1 liter naponta: zsurló, orbáncfű, csalán, tarackgyökér egyenlő mennyiségben Ezt este beáztatni, reggel felforralni.*

*Nyirok-masszírozás, naponta két órán át.*

### **- Élénkítő:**

*Gyermekláncfű (kákics) salátának. Így háromszor annyi vas, C- és A-vitamin van benne, mint más hasonló növényben.*

## **VESZETT ÁLLAT HARAPÁSA:**

*Az orvosi ellátás után a sebre reggel és este almaecetes kelkáposzta pakolás szükséges.*

## **VÉRCUKORSZINT CSÖKKENTÉSE:**

- Fehér mustármagból 3 csapott kávéskanállal közvetlen a főétkezés előtt, rágás nélkül kevés vízzel lenyelni. Tegyük ezt 3 hétig, utána következzen hosszabb szünet.
- Fogyasszunk minden nap egy-egy csokor petrezselymet.
- Igyunk rendszeresen csalánteát. ! A csalánt csak forrázni !!!!)

## **VÉRKERINGÉS-SERKENTŐ:**

*Rozmaring-fürdő, csalán-tea*

*Hagyma ! – kúraszerűen használva só nélkül! De mézzel, olajjal, paradicsommal együtt lehet.*

## **VÉRKERINGÉS-ZAVAROK:**

*(Magas vérnyomásra is)*

*1 és negyed liter vízben felforralni:*

*20 dkg cukrot, amikor langyos, hozzáadni 8 dkg darabokra vágott tormát, 8 dkg darabokra vágott fokhagymát, 2 egész citrom héját felszeletelve és a levét belenyomni. Mindezeket egy 2 literes uborkásüvegbe tenni. Jól összekeverni, lazán lekötni papírral, és 14 napig hűvös helyen állni hagyni. Közben felkeverni.*

*Dózis: Reggelente éhgyomorra egy-egy kupicával fogyasztani. Ez a mennyiség egy kúra. Kis pauza után megismételhető. Általános felfrissülést és közérzetjavulást eredményez. Az erek bővültek lesznek. Szabadabb lesz a keringés, megtisztul minden felesleges mézlerakódástól. Elmarad a szédülés és fejfájás is.*

## **VÉRNYOMÁS:**

*- MAGAS vérnyomás:*

*- Fagyöngy tea. Éjszaka áztatni 1 dl vízben egy csipetnyi fagyöngyöt. Reggel éhgyomorra meginni.*

*- Akácméz reggel.*

*- Sárgarépa és leve (napi 10 gr)*

*- 5 fej fokhagymát apróra vágni, és 300 gr 96 fokos alkoholban 1 hónapig áztatni.*

*Naponta felrázni. 1 hónap után leszűrni. Adagolás: reggeli előtt 1 mokkáskanállal, kevés vízzel bevenni.*

## **VÉRNYOMÁS-SZABÁLYOZÁS:**

*Rizskúra:*

*A rizst rövid ideig főzzük, majd gőzben több órán keresztül állni hagyjuk. Fogyasszunk hozzá almakompótot.*

## **VÉRRÖGKÉPZŐDÉS**

*Képződését akadályozza: petrezselyem, olajos magvak, hidegen sajtolt olajak*

## **VÉRSZEGÉNYSÉG:**

*- Vasas alma: négy vasszöveget tegyünk este az almába reggelig, vagy reggeltől estig. Húzzuk ki a szöveget, együk meg az almát. Héjából 5 perces főzéssel készítsünk finom teát.*

*- Sárgarépalé!! – Mindig citromosan, almával préselve, és utána együnk pár szem diót vagy olajos magvat.*

## **VÉRTISZTÍTÓ:**

*fokhagyma, torma, petrezselyem*

## **VISSZÉR,**

*Vénatágulás:*

*Kakukkfű-, rozmaring-, bormenta- vagy zsálya-tea.*

*Cickafark-tea*

*Két félét is összekeverhetünk ezekből*

*Kelkáposztalevél- pakolás:*



- Torzsát és vastag ereket kivágni, a megmosott leveleket egy üveggel elgöngyölni, a fájós erekre rátekerni, majd meleg ruhával betakarni.  
(a levelet csak fászlizzuk, ne fóliázzuk a lábat!  
Napi 1-4 órát legyen rajta mindaddig, amíg az eredmény nem lesz tökéletes.  
Mindig a káposzta BELSŐ felét használni !

#### VITAMINHIÁNY-betegség:

##### Hagyma:

Kúraszerű használata tanácsos. Só nélkül !!!!! De mézzel, olajjal, paradicsommal együtt lehet.

#### VÍZHAJTÓ:

pl. málna

#### ZÖLDHÁLYOG:

**SZIGORÚAN TILOS A SZEMFÜRDŐ !!!!!**

Igyunk vízajtó teát: a víz elvezetése a szervezetből a szemben is csökkenti a nyomást.  
Vizsgáltsuk meg a vesénket és pajzsmirigyünket, mert ezek lehetnek a fő okok.  
Igyunk rendszeresen csalán- vagy zsurló teát.

#### ÁSVÁNYI ANYAGOK SZEREPE - LEGFONTOSABB MAKRO- ÉS MIKROELEMEEK:

##### Napi szüks.

##### **Cink**

7-10 mg

##### **Fluor**

3,1-3,8 mg

##### **Foszfor**

700 mg

##### **Jód**

200

mikrogramm

##### **Kalcium**

800-1000  
mg

##### Hol hat:

Gyorsítja a sebek gyógyulását, fontos a hormonműködéshez  
Inzulin és különböző enzimek alkotórésze,  
Gyomorbetegknél kevesebb szívódik fel.

Csontképzés, fogképzés, csonterősítő  
Fogszuvasudást csökkenti

**! Túladagolás veszélyes !**

**Nagyobb fluortartalmú ásványvizet kerülni !!!**

Szénhidrát-anyagcsere, sav-bázis-egyensúly,  
Az izommunka fontos tényezője. Csont- és fogerősítő

Az energiaraktározás és -felszabadítás fontos anyaga.

Energia, nélkülözhetetlen a normális  
pajzsmirigyműködéshez!

**! Struma kialakulását akadályozza**

Felelős a csontok épségéért, a fogakért,  
Csontszilárdító, csontképző, csontsűrűségfokozó  
Idegrendszer, szívizom, allergia, asztma  
Hiánya miatt felléphet gyulladás, elhúzódik a  
vérárvadás, gyengülhet az emlékezőtehetség

**! Fontos:**

- **Tablettát ne étkezés előtt vegyük be !**

- **Felszívódáshoz szükséges: C --vitamin  
+ segít: D-vitamin**

##### Miben található:

Máj, dió, spárga, őszibarack  
Belsősegek, tengeri ételek, marhahús,  
búzacsira

Zsázsa, kecsketej, kecskesajt, cékla, paraj,  
savanyú-káposzta, vörös- és  
fehérkáposzta, tojássárga, zab,  
fokhagyma., tengeri hal, fluorozott ivóvíz,  
tea, kávé, hering

Korpa, árpa, bab, télborsó, rozs,  
tojássárga, vörösfonya, cékla zöld  
levele, vörös-káposzta, uborka,  
Napraforgómag, búza, dió,  
baromfiús, alma, sárgabarack,  
sárgadinnye, tej.

Mák, Óvári-sajt, hús, hüvelyesek, hal,  
Articsóka, gomba, saláta, dió, ásványvíz,  
nyers tojássárga, paradicsom, szamóca,  
körte, sült-burgonyahéj, fokhagyma,  
ananász, csukamájolaj, spenót hagyma,  
tejtermékek, tengeri hal

Korpa, mandula, citrom, oliva,  
lefőlözött tej, iró, savanyú-káposzta,  
hagyma, paraj, tojássárga, saláta,  
endívia, lencse, hüvelyesek, zöldségek  
gyermekláncfű, csalán, szezám, mag,  
Pannonia-sajt, glutinliszt, szőlő,  
őszibarack, cseresznye, szilva,  
görögdinnye, füge, narancs,  
petrezselyem, mák, dió, hús, hal

	<b>- Felszívódást gátolja: tea, kávé, növényi rostok(cellulóz), gabonakorpa, spenót, sóska</b>	
<b>Kálium</b>	Fontos az izmok épüléséhez és az idegek működéséhez	<u>Teljes- és fölözött tej</u> , Búzakorpa, <u>aszalt szilva</u> , endívia, paraj, <u>dió</u> , körte, paradicsom, sárgarépa, lencse, római saláta, hagyma, káposzta, zsázsa, zab, melasz, oliva, <u>fehér bab</u> , szeder, <u>banán</u> , görögdinnye, <u>csalán</u> , <u>mazsola</u>
200 mg-tól	<u>Káliumvesztés</u> következtében az izomgyengeség a bénulásig fokozódhat.	Fehérbab: marhahús, bab
<b>Kén</b>	A méregtelenítésben nagyon fontos. Fertőző betegségek megjelenésénél van nagy szerepe a szervezet védekezésében. Aminosavak építőköve	Karalábé, tojás, mandula, rozs, téliborsó, árpa, hántatlan rizs, fokhagyma, aszalt őszibarack, kelkáposzta, retek, mogoró, uborka, füge, sárgarépa, datolya
<b>Klór</b>	Ideg- és izomműködés, ízületi betegségek	Sajt, kecsketej, rozs, répa- és céklazöld, fehér- és vöröskáposzta, héjas uborka, savanyú-káposzta, paraj, spárga, retek, sárgarépa, saláta kókuszdió, datolya
<b>Króm</b>	Koleszterincsökkentő, vérsűrűség- és vércukorszint-szabályozó	<u>Búzacsira</u> , teljes kiörlésű gabona, <u>kenyér</u>
30-100 mikrogramm		
<b>Magnézium</b>	Megelőzheti az öregedési folyamatot, az érelzáródást, csökkentheti az infarktus megjelenését. Rákmegelőző hatású. Csontképzés, fogképzés, izomműködés, idegek fejlődése, ízületek épsége	Korpa, rozsliszt, borsó, aszalt alma és kajsziabarack, mandula, kókuszdió, amerikai mogoró, paraj, uborka, saláta, citrom, narancs, szőlő, füge, mák, citrom, hüvelyesek, <u>fehérbab</u> , <u>őszibarack</u> , <u>levélzöldség</u> , <u>tengeri ételek</u>
300-350 mg	<u>Hiánya ingerlékenységet, izomgyengeséget, járászavart, szédülést, depressziót okozhat.</u> <b>Felszívódást segíti: E- és B-vitamin</b> <b>Túladagolással fokozódik a kalcium- és foszforkiválasztás !!</b>	<u>! tökmag</u> , <u>dió</u> , <u>mogoró</u>
<b>Mangán</b>	Nagy mértékben fokozza a vas hatását. Számos élettani működésben vesz részt.	Zsázsa, petrezselyem, endívia, mandula, borsmenta, fenyőmag
2-5 mg	Csontsűrűséget fokozza, enzimműködést segíti	<u>Teljes kiörlésű kenyér</u> , <u>szárított gyümölcsök</u> , <u>zabpehely</u> <u>Tojás</u> , <u>durumtészta</u> , <u>tejtermék</u> , <u>gabonafélék</u>
<b>Molibdén</b>	Allergia-csökkentő	
75-250 mikrogramm		
<b>Nátrium</b>	Szabályozza a vízháztartást, segít az ízületi betegségeknel. (Só. Itt nem a hiány, inkább a <u>tobzódás veszélye fenyeget!</u> A só nem étel, nincs benne vitamin, nincs szerves ásvány, még tápanyag sincs.) <b>DE:</b> Elrabolja a test kalciumát, mérgezi a szívet, és a szervezet idegrendszerét túlérzékenyvé teheti. A só minden elembe benne van, ne sózzunk még rá! <b>Túlfogyasztásnál: magas vérnyomás, gyomorrák</b>	Spárga, uborka, zeller, póré, paraj, sárgarépa, lencse, szamóca, cékla, füge, kókuszdió, diók, alma, <u>só</u> , <u>marhahús</u> , <u>sertéshús</u> , <u>szardínia</u> , <u>sajt</u> , <u>kukoricakenyér</u> , <u>savanyúkáposzta</u> , <u>ketchup</u>
550 mg-tól		
<b>Réz</b>	Oxigénfelvételt segítő, vasháztartást szabályozza	<u>Belsősegek</u> , <u>szárított hüvelyesek</u> , <u>csokoládé</u> , <u>napraforgómag</u>
1-1,5 mg		
<b>Szélén</b>	<u>Rák megelőzése</u> , szívinfarktus-védelem, reuma, <u>izületi gyulladás</u> , <u>öregedésllassító</u> , immunrendszer-védő és erősítő	<u>Búzacsira</u> , korpa, paradicsom, szőlő, <u>Húsok</u> , <u>tengeri halak</u> , <u>őszibarack</u> , <u>szilva</u>
30-70 mikrogramm	<b>! Tablettás túladagolás: MÉRGEZŐ !!!</b>	

<b>Szilícium</b>	<i>A kötőszövetek segítője. Haj- és körömerősítő</i>	Spárga, héjas uborka, zab, paraj, teljes búza, hántolatlan rizs, árpa, szamóca, káposzta, datolya, füge, dió, mandula, zöld körte, <u>burgonya</u> , <u>köles</u>
5-10 mg		
<b>Vas</b>	<i>Nélkülözhetetlen ! Vérképző, oxigéncsere-segítő, koncentráció-fokozó</i>	Teljes búza, árpa, lencse, zöld zöldség, <u>csalán</u> , <u>paraj</u> , saláta, tojássárga, szilvák, <u>bab</u> , bogyók, szőlő, körte, alma, <u>barack</u> , mazsola, füge, mandula, fehér káposzta, <u>dió</u> , <u>máj</u> , <u>sertésmáj</u> , <u>bab</u> , <u>barack</u> , <u>szójaliszt</u>
10-15 mg	<i>Hiánya a hiánybetegséget húzza maga után, és a vérszegénységet. Jelentkezhet szívtáji fájdalom, törékeny köröm és haj, stb. ! Felszívódása: C-vitaminnal ! Felszívódást gátolja: elemi cink</i>	

## VITAMINOK

<i>Napi szükségl.</i>	<u>Mire jó:</u>	<u>Hol található</u>
<b>A</b>	<i>Szem/látásgyengülés, nyálkahártya, bőr felrepedése ellen, immunrendszer erősítése <u>Felszívódását segíti: E-vitamin</u></i>	<u>Halmájolaj</u> , tengeri hal, margarin, tejszín,, tejtermékek, Saláta, petrezselyem, paraj, görögdinnye, körte, sárgabarack(+karotin!), sárgadinnye(+karotin!), Paradicsom, ! Vaj, dió, <u>sárgarépa</u> , alma, őszibarack, *Máj, * sajt, * <u>tojássárgája</u> ,
1 mg		
<b>B1</b>	<i>Szívgyengeség-, ideggyengeség ellen, agyi oxigénhiány ellen, izom- és idegerősítő, emlékezőképesség javítása</i>	Hántolatlan rizs, <u>zabpehely</u> , teljes kiörlésű gabona, <u>földimogyoró</u> , zöldségek, körte, gabonacsira, <u>hüvelyesek</u> , fokhagyma, <u>burgonya</u> ! <u>Élesztő</u> , őszibarack, <u>dió</u> , <u>sertéshús</u> , <u>máj</u> , alma, <u>Élesztő</u> , olajos magvak, leveles zöldségek, hal, szárnyasok, gomba, káposzta, spenót, brokkoli, szója, alma, körte, <u>csirkemáj</u> ! <u>tej</u> , máj, <u>túró</u> , <u>tojás</u> , sajt, dió, őszibarack
1-1,2 mg		
<b>B2</b>	<i>Bőr-, haj-, körömerősítő, gyomor- és bélrendszeri tünetek ellen, növekedési probléma (csökkenés) ellen, fáradtság ellen, zsírégető</i>	Szárnyasok, kenyér, karalábé, kukorica, káposzta, <u>máj</u> , <u>teljes kiörlésű gabona</u> , <u>borjúhús</u> , ! <u>hal</u> , <u>róka</u> <u>gomba</u>
1,2-1,5 mg		
<b>B3</b>	<i>Energiaképző (zsír- és szénhidrátégés), idegerősítő, bélhurut és fáradtság ellen. Hiánya fáradtságot, koncentrációs zavarokat okoz</i>	Gomba, <u>belső</u> ségek
13 mg		
<b>B5</b>	<i>Gyorsítja a sebgyógyulást, Erősíti az immunrendszert</i>	
6 mg		
<b>B6</b>	<i>Idegesség, álmatlanság ellen, zsírsanyagcsere-zavar ellen, Fehérje-anyagcsere-szabályozó Hiánya esetén fáradtság, nagyobb fertőzésveszély</i>	Máj, korpa, borsó, uborka, tej, hús, <u>hüvelyesek</u> , <u>búzacsira</u> , <u>hal</u> , alma, körte, dió, mazsola, szilva, tojás, barnakenyér, szójatermékek ! <u>élesztő</u> <u>belső</u> ségek
1,2-1,5 mg		
<b>B8</b>	<i>Vércukorszint-szabályozó</i>	Szárnyasok, gombák, magvak, tojássárgája, Spenót, körte ! alma,
		Máj, <u>marhahús</u> , <u>hering</u> , <u>tojás</u> , alma, körte, saláta, spenót, hüvelyes zöldség ! <u>tej</u> , <u>tejtermékek</u>
<b>B12</b>	<i>Nélkülözhetetlen a vérképzésben, növekedésben, idegerősítő, emésztési probléma ellen</i>	
3 mikrogramm		
<b>C</b>	<i>Levertség, fáradtság, vérzékenység, lázas fertőző betegségek ellen, <u>vesebeteg</u>eknek, <u>dohányos</u>oknak, <u>segíti a</u> immunrendszert és a</i>	Narancs, gyümölcslevek, karfiol, , körte, sárgadinnye, ! fekete ribizli, kökény, őszibarack, <u>brokkoli</u> , <u>kivi</u> , <u>káposzta</u> , <u>paradicsom</u> , alma, dió, <u>burgonya</u> ,
100 mg-tól		

	<u>szabadgyökök lekötését.</u> rák ellen véd! Győrsítja a sebgyógyulást, Vese- és májbetegség, csonttrikulás , angolkór ellen, csontok fejlődésére, 5 mikrogramm	<u>paprika.</u> *hagyma, *csipkebogyó, *citrom, *savanyított káposzta, *citrusfélék, *szamóca, Csukamájolaj, vitaminokkal dúsított tejtermékek, szárnyasok, máj, vörös- és fehérhús, <u>avokado</u> , vaj, margarin, gomba, szardínia, makréla ! Hering, tonhal, lazac, tejtermékek, <u>tojássárgája.</u> Hús, tej, saláták, napraforgó, baromfihús, hal, káposztafélék, <u>hüvelyesek</u> , <u>növényi olajok</u> !, petrezselyem, gabonamagvak csirái, , <u>búzacsira</u> , tojássárgája, <u>margarin</u> , pulyka, dió *olajos magvak, *hidegen sajtolt olaj, <u>levélzöldségek</u>
<b>D</b>		
<b>E</b>	Izomsorvadás ellen, vérszegénység ellen, „vérhígító”, jobb oxigénszállítás, erek és 12-14 mg ellenállóképesség erősítője, szív- és keringési rendszer védője, megvéd a rákkeltő szabad gyököktől	Hús, tej, saláták, napraforgó, baromfihús, hal, káposztafélék, <u>hüvelyesek</u> , <u>növényi olajok</u> !, petrezselyem, gabonamagvak csirái, , <u>búzacsira</u> , tojássárgája, <u>margarin</u> , pulyka, dió *olajos magvak, *hidegen sajtolt olaj, <u>levélzöldségek</u>
<b>F</b> (telítetlen zsírsav)	Bőrbetegségek (ekcéma) ellen, Májelzsírosodás ellen, szaporodási képesség csökkenése ellen, <b>!!De</b> <b>TÚLADAGOLÁSNÁL:vérrögképződés</b> <b>Epekőképződés Koleszterin-növekedés !</b>	Búzacsira, napraforgó, szójabab, dió, mandula, avokádó, tej, sajt (Edami), joghurt, pulykahús ! olivaolajok, hal, szezámag
<b>Folsav</b>	Fehérvérsejtek számának növelésére, vas jobb felszívódására!	Zöld növények levelei, brokkoli, spenót, sárgadinnye <u>Tojás, zabpehely</u>
<b>H</b> 30-60 mikrogramm	Energiahasznosító	
<b>K</b> 60-80 mikrogramm	Vérzékenység ellen, vérzescsillapító, Csontépítő a D-vitaminnal <u>együtt !!</u>	Zöld növények, káposzta, paraj, <u>sertéshús</u> , <u>növényi olaj</u> , levezöltségek, <u>kelbimbó</u> <u>édeskömény</u>
* = + antioxidánsokvannak bennük: a szabad gyökök ellenségei, lekötői ! - a legtöbb antioxidáns van a vörösborból, szőlőben, gyümölcsben, zöltségben		

## VÉRCSOPORT SZERINTI TÁPLÁLKOZÁS

### H A S Z N O S :

<b>A</b>	Mogyoró, hüvelyesek, szóják, Búzaliszt-kenyér és tészta, Rizs, sárgarépa, fokhagyma, spenót, Zeller, eper, szeder, görögdinnye, Citrom, szárított gyümölcsök, Szardínia, lazac
<b>B</b>	Sajtfélék, savanyított tejtermékek Szója-élelmiszerek, káposzta, Retek, mustár
<b>O</b>	vöröshagyma, spenót, spárga, Tökmag, saláta, articsóka, füge, Szilva, cseresznye, ananász, hering
<b>AB</b>	szőlő, szilva, kivi, kecskesajt, savanyított tejtermék, gesztenye, hagymafélék, burgonya

### NEM-, VAGY RITKÁN AJÁNLOTT:

szalonna, máj, marhahús, sör
sertéshús, csirkehús, , kacsahús, borsó, lencse
füstölt húsok, kukoricaolaj, pácolt ételek, kávé, fekete tea
füstölt ételek, görögdinnye

## JAVASOLT FŰSZEREK:

<i>ÁNIZS:</i>	<i>Emésztést serkenti, étvágyjavító, szélhajtó és nyákoldó. Epekiválasztást elősegítő. Csecsemők szélhajtó teája.</i>
<i>BAZSALIKOM:</i>	<i>Idegnyugtató, köhögéscsillapító, vizelethajtó. Toroköblítőnek is ajánlott. Kelések érlelésére is kiváló.</i>
<i>BORSIKA:</i>	<i>Alacsony vérnyomás, bélhurut, felfúvódás esetén is kiváló a teája.</i>
<i>ÉDESKÖMÉNY:</i>	<i>Nyákoldó, emésztést elősegítő, vízhajtó, tejszaporító hatású.</i>
<i>FŰSZERPAPRIKA:</i>	<i>A-, B-, C-vitamint tartalmaz. Hajszálerősítő hatása van. Reuma elleni bedörzsölő-szer is.</i>
<i>KÖRMÉNY:</i>	<i>Emésztést elősegítő, epehajtó, nyákoldó hatású. Teája víz- és szélhajtó.</i>
<i>KAKUKKFŰ:</i>	<i>Gyógynövényként mindegyik változata használatos. Epehajtó, bélféregűző (mert timol fertőtlenítő van a növényben).</i>
<i>KAPOR:</i>	<i>Emésztést serkentő, bélféregölő, szélhajtó.</i>
<i>KORIANDER:</i>	<i>Szélhajtó, emésztést javító, vértisztító.</i>
<i>LESTYÁN:</i>	<i>Epekő- és húgykőoldó, vizelethajtó a teája.</i>
<i>PETREZSELYEM:</i>	<i>Étvágyjavító, vesekő-oldó, vízhajtó, hólyaghurut ellen ajánlott.</i>
<i>ROZMARING:</i>	<i>Idegerősítő, görcscsillapító, epehajtó, szélhajtó.</i>
<i>ZSÁZSA:</i>	<i>Baktériumölő hatású. Saláták ízesítéséhez kiváló.</i>
<i>KURKUMA:</i> <i>(indiai sáfrány)</i>	<i>Rák, ízületi gyulladás, hasnyálmirigy-gyulladás, cukorbetegség ellenszere, hatásos az Alzheimer-kór megelőzésében, vértisztító, májvédő, vérkeringés-javító, vérrög-gátló, sebgyógyító, emésztésjavító</i>
<i>(CURRY):</i>	

## GYÜMÖLCSÖK

### Legfontosabb vitaminjai és ásványi anyagai, gyógyító ereje

<b>Alma</b>	A-, B- és C-vitaminok, Kalcium, foszfor, vas	Magas rost- és víztartalma miatt székrekedés és hasmenés ellen is ajánlott. Általános méregtelenítő hatás, koszorúér betegségek megelőzése Segít a tüdő- és prosztatatarák elleni harcban Csökkenti az Alzheimer-kór veszélyét
<b>Ananász</b>		Felgyorsítja a műtétek utáni gyógyulást Csökkenti az asztmás gyulladást
<b>Áfonya</b>		Segít az antioxidánsok szintjének visszaállításában Visszafordítja az agyműködés öregkori hanyatlását Megelőzi a húgyúti fertőzések kialakulását
<b>Vörös áfonya</b>		Enyhíti a prosztatafájdalmakat Lassítja a leukémia, a tüdő- és vastagbélrák sejteinek növekedését Megelőzi a húgyúti fertőzések kialakulását
<b>Banán</b>		Segít a zsírégetésben Csökkenti a leukémia, vastagbél- és veserák kockázatát Gyermekeknél csökkenti az asztmás tüneteket
<b>Eper</b>		Véd az Alzheimerkórral szemben Csökkenti a „rossz” koleszterin szintjét Lassítja a vastagbél-, száj- és prosztatatarák fejlődését
<b>Cseresznye</b>		Enyhíti az ízületi fájdalmakat és a köszvényt Csökkenti a „rossz” koleszterin szintjét Csökkenti a gyulladásokat
<b>Gránátalma</b>		Csökkenti a „rossz” koleszterin szintjét Segít a prosztatatarák elleni harcban
<b>Görögdinnye</b>	A-vitamin, kálium, vas	. Vese tisztításában, hörghurut és köszvény gyógyításában segít. Csökkenti a petefészek-, száj-, garat-, prosztatatarák kockázatát
<b>Kivi</b>		Csökkenti a ráncok kialakulását Csökkenti a vérrögök kialakulásának kockázatát, és a vér zsírtartalmát Csökkenti a székrekedést
<b>Körte</b>	A-, B- és C-vitaminok	Gyomor- és bélhurutsillapító, emésztőrendszer nyálkahártyájának nyugtatója, csökkenti a gomorsavtermelést. B-vitaminja a központi idegrendszert erősíti.
<b>Mangó</b>		Immunrendszer támogatója Csökkenti a „rossz” koleszterin szintjét Szabályozza a vér homocisztein-szintjét, így védi az artériákat
<b>Málna</b>		Akadályozza a száj-, mell-, vastagbél- és prosztatatarák fejlődését A benne lévő antioxidánsok védik a DNS épségét Csökkenti a „rossz” koleszterinszintet
<b>Narancs</b>		Csökkenti a „rossz” koleszterin szintjét Csökkenti a száj-, torok-, mell- és gyomorrák, ill. a gyermekkori leukémia kockázatát A benne található pektin csökkenti az étvágyat
<b>Papaya</b>		Az <u>enzimek</u> segítik az emésztést

<b>Őszibarack</b>	A- és C-vitamin, szelén, magnézium, kalcium, cink	Csökkenti a tüdőrák kockázatát Elősegíti a zsírégetést Intenzív méregtelenítő. Segít aknés bőr, hajhullás, töredező körmök esetén, az érlelmeszedés megelőzésében, valamint a változókor panaszainak enyhítésében.
<b>Sárgabarack</b>	A-vitamin + elővitaminja (Karotin), kálium, kalcium, foszfor	A karotin nélkülözhetetlen a tökéletes látáshoz. Dohányos légzőrendszerrel és repedező körmöknél segít.
<b>Sárgadinnye</b>	Folsav, A- és C-vitamin, A-vitamin elővitaminja (karotin) kalcium, foszfor, vas	Immunrendszer támogatója. Rendszeres fogyasztása megakadályozza az aranyér kialakulását. Puffadás és gyulladással járó bőrbetegség ellen.
<b>Szeder</b>		Növeli a csontsűrűséget Csökkenti az étvágyat Elősegíti a zsírégetést
<b>Szilva</b>	Kálium	Szívrogmus-működés segítője. Zsírbontó és vízhajtó hatás. Az <u>antioxidánsok</u> védenek a DNS károsodásától Védnek a klimax utáni csontritkulástól Aszalt szilva: krónikus székrekedés ellen, vastagbél-problémákra
<b>Szőlő</b>	Kálium, szelén	Vírusölő, akadályozza a rákos sejtek szaporodását, Stressz okozta panaszok és krónikus fáradtság ellen <b>MÉRTÉKLETES VÖRÖSBORFOGYASZTÁS TÁVOL TARTJA A SZÍV- ÉS ÉRRENDSZERI BAJOKAT.</b>

## ZÖLDSÉGEK

### gyógyító erejük

<b>Avokado</b>	Idegesség, magas vérnyomás, sejtkárosodás	<u>B-vitamin</u> nyugtatóan hat az idegrendszerre. Magas kálium-tartalom csökkenti a vérnyomást. <u>E-vitamin</u> befogja a szervezetben a szabad gyököket. 100 g fedezi a napi káliumszükséglet negyedét. <u>C-vitamint</u> rácszepegtetve az <u>E-vitamin</u> ideális kiegészítője. Csökkenti a máj károsodását, a szájrak veszélyét, valamint a kolleszterinszintet
<b>Articsóka</b>		Segíti a véralvadást <u>Magas antioxidáns-tartalmú</u> Csökkenti a „rossz” koleszterin szintjét.
<b>Brokkoli</b>	Rák, Húgyúti fertőzés Csontritkulás Megfázás	<u>A C-vitamin és a flavonoidok</u> erősítik az immunrendszert. A mustárolajok védelme a kórokozók ellen. <u>A kalcium</u> stabilizálja a csontokat, és enyhíti az allergiát. <u>Rákellenes zöldség.</u> Csökkenti a prosztatata-, húgyhólyag-, hasnyálmirigy-, gyomor- és mellrák esélyét 200 g fedezi a napi C-vitaminszükségletet. <u>Nyersen vagy enyhén párolva fogyasztani.</u>
<b>Borsó</b>	Magas koleszterinszint,	Növényi anyagok ( <u>szaponinok</u> ) koleszterincsökkentők és védnek a rák ellen.

	fáradtság, rák	<i>A <u>vas</u> segít a vérszegénységben (fáradtság oka). 150 g fedezi a napi vasszükségletet és a szükséges rostanyagok ötödét. Rövid ideig pároljuk!</i>
<b>Burgonya</b>	Idegesség, Húgyúti fertőzés Mégfázás	<i>A <u>B1-vitamin</u> és a niacin erősíti az idegeket. A <u>kálium</u> jó vízajtó A <u>fehérje</u>, a <u>C-vitamin</u> és a <u>folsav</u> erősítik az immunrendszert. 200 g fedezi a napi káliumszükséglet felét. Héjában főzzük a kálium és a vitaminok miatt !!! Csökkenti az agyvérzés kockázatát Csökkenti a gyomorrák és a májbetegségek kockázatát Véd a megvakulás ellen Daganatmegelőző hatású Antioxidánsai, proteinjai, vitaminjai segítenek megőrizni a fiatalságot.</i>
<b>Édesburgonya= Batáta</b>	Gazdag szénhidrátban, bétakarotinban, E-, C-, B1, B2, B6-vitaminok, Kalcium, Vas, Magnézium, Mangán, Kálium, Foszfor, Nátrium, Szelén, Réz, Cink	<i>Csökkenti az agyvérzés kockázatát Csökkenti a gyomorrák és a májbetegségek kockázatát Véd a megvakulás ellen Daganatmegelőző hatású Antioxidánsai, proteinjai, vitaminjai segítenek megőrizni a fiatalságot.</i>
<b>Csicsóka</b>	<u>Kálium, Foszfor,</u> <u>Magnézium, Vas,</u> <u>C-, B1-, B2-, B3-</u> <u>vitamin, rost,</u> <u>szénhidrát</u>	<i>Az <u>inulin</u> segíti a szervezet maximális öngyógyító tevékenységét. Az inulin magához vonzza a jó baktériumokat a bélben. Az inulin segít az ételmiszer-allergia megszüntetésében. Koleszterin- és triglicerid-csökkentő hatása a szív- és érrendszeri betegségeknel. Fontos az <u>elhízás</u>, vesekő, köszvény, hipertónia, szívkoszorúér- betegségek megelőzésében. Minimálisra csökkenti a mellrák rizikóját. Szabályozza a vércukorszintet, <u>cukorbeteg</u>eknél inzulinfüggőséget csökkenti.</i>
<b>Fokhagyma</b>	Mégfázás, gombás fertőzés, trombózis, infarktus, hasi görcsök, köhögés, hörghurut	<i>Az <u>allicin</u>-tartalma véd a kórokozókkal szemben, és erősíti az immunrendszert, valamint csökkenti a vérrögök kialakulásának rizikóját. <u>Illóolajai</u> serkentik az izomműködést, és oldják a görcsöket, valamint nyákoldó hatásúak. Pl. köhögésnél: fokhagymát szétpréselni, hozzá egy-egy ek citromlé és méz. <b>Lásd még: „Extra gyógyítók”-ban</b></i>
<b>Gomba</b>		<i>Segíti a természetes méregtelenítést Csökkenti a vérnyomást, valamint a vastagbél- és prosztatatarák kockázatát</i>
<b>Hagyma</b>	Érelmeszesedés Trombózis Mégfázás Tüdőgyulladás Nehezen gyógyuló sebek Nátha, köhögés	<i><u>Kalcium, foszfor, kálium, nátrium, magnézium, vas, réz, cink,</u> <u>B1, B2, B3, B5, B6, C-vitamin, folsav, biotin-t tartalmaz.</u> Az <u>allicin</u> csökkenti a rizikót, jelentősen erősíti az immunrendszert. Az <u>illóolajak</u> csökkentik a gyulladást, nyákoldó hatásúak. Minél többet fogyasztunk – <u>nyersen</u> vagy enyhén párolva - , annál jobb! <b>Lásd még: „Extragyógyítók”-ban</b></i>
<b>Karalábé</b>	Csontritkulás Mégfázás Rák	<i>A <u>kalcium</u> és <u>magnézium</u> védi a csontokat. A <u>C-vitamin</u> és a <u>karotinoidok</u> erősítik az immunrendszert. A <u>mustárolajok</u> és más <u>növényi anyagok</u> védenek a rák ellen. Egy közepes nagyságú karalábé fedezi a napi C- vitaminszükségletet. Nyersen, a kisebb leveleket is, mert magas az ásványianyag- tartalma.</i>
<b>Karfiol</b>		<i>Stimulálja a méregtelenítést</i>



<b>Káposzta</b>	Rák Székrekedés Teltségérzet, gyomorégés, bőfűgés	Lassítja a mellrák sejtek növekedését Véd a prosztatataraktól A <u>béta-karotin</u> (az <u>A-vitamin elővitaminja</u> ) regenerálja a retinát. Az <u>E-vitamin</u> segít a megelőzésben, erősíti az immunrendszert. A <u>különböző növényi anyagok és a C-vitamin</u> segítenek megelőzni a rákot. A <u>rostanyagok</u> szabályozzák az emésztést, és serkentik a bélműködést. Segíti az egészséges véralvadást Csökkenti a prostata-, vastagbél-, mell- és petefészekrák kockázatát Aktiválja a szervezet természetes méregtelenítő rendszerét <u>Savanyúkáposztában:</u> A <u>tejsav</u> és a <u>tejsavbaktériumok</u> jótékonyan hatnak ezekre a tünetekre. Negyed fej káposzta fedezi a napi C-vitamin-szükségletet. 200 g fedezi a napi béta-karotin-szükségletet. (Ne főzzük túl hosszasan), feltétlenül adjunk hozzá zsiradékot, mert a szervezet csak így tudja teljes mértékben hasznosítani az A- és E-vitamint !!!
<b>Kelkáposzta</b>	Bőr és nyálkahártyák sérülései, Trombózis Megfázások Éjszakai vakság	<b>Figyelem !!!: Külső levelét és a torzsát – magas nitrát- és esetleges ólomtartalma miatt ne fogyasszuk !!!!</b> <b>Lásd még: „Extragyógyítók”-ban = Savanyúkáposzta</b> Segít bizonyos rákfajták elleni harcban Véd a szürkehályog ellen Növeli a csontok sűrűségét
<b>Kukorica</b>	Stressz Fáradtság	<u>Magas magnéziumtartalma</u> hatékony a stressz, izomgörcsök, szívritmuszavarokkal szemben. <u>Magas vastartalma</u> segít a vérszegénység ellen. Gazdag <u>szénhidrátokban</u> és <u>fehérjékben</u> . 100 g majdnem fedezi a napi vasszükséglet felét. A konzerv is ugyanolyan jó !!!
<b>Paradicsom</b>	Étvágytalanság Magas vérnyomás Daganat  C-, A-, B1, B2- , E-vitamin, karotin, kálium, kalcium, magnézium, nátrium	<u>Az alma- és citromsav</u> serkentik az étvágyat és az emésztést, gátolják a betegséget kiváltó baktériumok elszaporodását a bélben. Gyulladáscsökkentő Csökkenti a nyelőcső-, gyomor-, vastagbél-, tüdő és hasnyálmirigyrák, valamint a szív- és érrendszeri betegségek veszélyét A <u>kálium</u> csökkenti a vérnyomást. A <u>lycopin</u> nevű <u>piros festéke</u> védi a sejteket, csökkenti a daganatképződési hajlamot és az érlemeszesedés esélyét. <b>Immunrendszererősítő</b> Savtartalma érettségével arányosan nő, ezért az igazán érettek az előnyösek. <b>! TILOS zöld paradicsomot enni, mert mérgező (szolamin) !</b> <b>Ez a méreg az érés során elbomlik.</b> Két közepes nagyságú paradicsom fedezi a napi káliumszükséglet ötödét.
<b>Paprika</b>	Sejtkárosodás Székrekedés Mefázás	<b>Lásd még: „Extragyógyítók”-ban</b> Magam <u>C-vitamintartalom</u> (különösen a pirospaprikában!!) semlegesíti a szabad gyököket, és erősíti az immunrendszert. A <u>kapszaicin</u> nevű <u>növényi szubsztancia</u> serkenti a teljes emésztőrendszert. Egy közepesen nagy pirospaprika fedezi a felnőtteknél a napi C-vitamin-szükséglet 2-3-szorosát. <b>Lásd még: „Extragyógyítók”-ban !</b>

<b>Petrezselyem</b>	Fáradtság Mégfázások Fertőzések Étvágytalanság	<u>Magas vastartalma</u> – 80 mg/100g megelőzi a vérszegénységet. <u>A vas és a C-vitamin</u> erősítik az immunrendszert. Az <u>apiol</u> étvágygerjesztő hatású. 100 g petrezselyem 170 mg C-vitamint tartalmaz, ez kb. 3 csokorra- való. Használjuk gyakran fűszerként!
<b>Póréhagyma</b>	Teltségérzet Epekő Étvágytalanság	Az <u>illóolajak</u> pozitív hatása az emésztésre, serkentik az epe termelődését. 150 g (1 kisebb szál) fedezi a napi A- és C-vitaminszükséglet felét. Legjobb: nyersen, kevés zsiradékkal
<b>Retek</b> (hónapos retek)	Rák Székrekedés	A <u>mustárolajak</u> és <u>penolsavak</u> megelőző hatásúak. Az <u>illóolajak</u> serkentik az epetermelődést, és meggyorsítják az emésztési folyamatot. Nyersen fogyasszuk két étkezés között!!!
<b>Sárgarépa</b>	Bőr szerkezeti sérülései. Székrekedés Mégfázások	Magas <u>béta-karotin</u> -tartalom javítja a bőr szerkezetét. Rostanyagok – <u>pektin</u> – serkenti a renyhe bélműködést. Erősíti az immunrendszert. A benne lévő antioxidánsok védik a DNS épségét Segít a szürkehályog elleni harcban Csökkenti bizonyos fajta rákok kialakulásának veszélyét 1-2 sárgarépa fedezi a napi béta-karotin-szükségletet. Nyersen vagy rövid ideig párolva (tejben vagy zsiradékban A <u>béta-karotin</u> és az <u>E-vitamin</u> szabadgyökfogók. A <u>kálium</u> csökkenti a vérnyomást. A <u>magnézium</u> oldja az izomgörcsöket. A <u>béta-karotin</u> jelentősen erősíti az immunrendszert. Csökkenti a rák kialakulásának veszélyét a májban, petefészekben, vastagbélben és prosztatában. 200 g fedezi a napi káliumszükséglet felét. Mindig kevés zsiradékkal készítsük! <b>Soha ne melegítsük, mert rákkeltő anyagok keletkezhetnek benne!!!</b>
<b>Spenót</b>	Sejtkárosodás Szív- és keringési panaszok Stressz Mégfázás	Táplálja a „jó” bélbaktériumokat Véd a születési rendellenességektől Elősegíti a szív egészségét Véd a sokizületi gyulladástól Csökkenti a tüdő- és prosztatatarák kockázatát Gyulladáscsökkentő hatású Az <u>illóolajak</u> és a <u>sedanolid</u> serkentik az emésztőszervek működését. A <u>béta-karotin</u> semlegesíti a szabad gyököket. A <u>kálium</u> szabályozza a vérnyomást, keringést. A zeller szára jobb a gumónál: több sok káliumot tartalmaz. 150 g fedezi a napi szükséglet negyedét. Legjobb nyersen fogyasztani, valamilyen olajat is tartalmazó szósszal.
<b>Spárga</b>		
<b>Tök=Úritök</b>		
<b>Zeller</b>	Székrekedés Sejtkárosodás Magas vérnyomás	

## „EXTRAGYÓGYÍTÓK”:

### Búzaifű:

Regenerál, tisztít, gyógyít.

Tápanyagokban a leggazdagabb: a legtöbb ásványi anyag, vitamin, nyomelem van benne.

Elősegíti a szervezetbe jutott mérgező anyagok lebontását.

Tisztítja és képi a vért.

Megújítja a sejttanyagcserét. Gyulladáscsökkentő.

Csökkenti a radioaktív-, röntgen- és fűldsugárzás által szerzett ártalmakat.

(Otthon, tálkában csiráztatva, ehetjük mint snidlinget, vagy akár az ételbe szórní, vagy rágcshálni.)

### Cékla:

Bőrbetegség, fáradtság ,máj- és hólyagpanaszokra, keringési rendellenességekre, szem-, szív-, vérnyomás-panaszokra,nyirokrendszer zavaraira, vesepanaszokra.

Segít a vérképzésben. KIVÁLÓ ANTIOXIDÁNS!

Belőle készült NYERS ital segít leküzdeni a náthát és influenzát.

**Gyógyhatását – mely nyersen a legnagyobb** – a benne található vitaminoknak, ásványi anyagoknak, valamint fitovegyületeknek köszönheti.

Erős méregtelenítő hatása van.

Rendkívül gazdag folsavban, C- és B-vitaminokban.

Kipréselt levét répa- és almalével is gazdagíthatjuk.

### Citrom:

#### **A CITROM 10 000 szer erősebb mint a KEMÓTERÁPIA**

Vágj fel citromot és add oda a gyerekeknek hogy szopogassák, vagy tegyél a pohár vizedben egy pár szeletet, ezzel is megelőzheted a rákot.

A Citrom "Citrus" egy csodálatos termék ami MEGŐLI A RÁK

SEJTEKET, 10.000-szer ERŐSEBB MINT A KEMÓTERÁPIA

Ez a növény egy bizonyított orvoslás az ÖSSZES RÁK TIPUSOK

ELLEN !!!

Tele vannak gyulladáscsökkentő antioxidánsokkal is.!

Anti-mikróbus spektrum (színkép) a BAKTÉRIUM, INFEKCIÓ és GOMBÁS MEGBETEGEDÉSEKRE, az ÉLŐSKÖDŐ PARAZITÁK ÉS FÉRGEK ELLEN, A VÉRNYOMÁST SZABÁLYOZZA AMI TÚL MAGAS, és egy ANTIDEPRESSZÁNS, KÜZD A STRESSZ ELLEN, és az IDEGRENDETLENSÉG ELLEN !!!

MEGSEMMISITI A ROSSZ INDULATÚ CELLÁKAT 12 típus rákban beleértve a: COLON (bél), MELL, PROSZTATA, TÜDŐ, és a HASNYÁLMIRÍGY-ben. .

Az összetett ebben a fában (citromfa) valóban azt mutatja, hogy 10 000 szer jobb mint az ADRIAMYCIN, ez az a gyógyszer amit használnak világszerte a kemóterápiában, ami lassítja a növekedést a rák cellákban Nem csak hogy megöli a rosszindulatú rák cellákat, de NEM BEFOJÁSOLJA AZ EGÉSZSÉGES CELLÁKAT.

**Figyelem!:** A grépfruitban található egyes vegyületek megváltoztatják a gyógyszerek hatását, ezért gyógyszeres kezelés vagy krónikus betegség esetén FELTÉTLENÜL KÉRJE KI ORVOSA TANÁCSÁT !

### Fokhagyma:

Szív- és vérkeringési panaszok, magas vérnyomás, krónikus betegségek, reuma, ízületi bántalmak, rák esetében esküszik rá, aki csak kúra képpen felhasználta. A kúra: napi 4-6 gerezd friss fokhagyma.

Megfázás, gombás fertőzés, trombózis, infarktus, hasi görcsök, köhögés, hörghurut ellen.

Az allicin-tartalma véd a kórokozókkal szemben, és erősíti az immunrendszert, valamint csökkenti a vérrögök kialakulásának rizikóját.

Illóolajai serkentik az izomműködést, és oldják a görcsöket, valamint nyákkoldó hatásúak.

### Lila fokhagyma:

Gyógyíthatatlan betegségek elsősegélynyújtó gyógynövénye.

Soha nem árt, nem kell az adagolásra sem figyelni.

Fogyasszunk annyit, amennyit csak tudunk.

Ha már a bőrünkön is kijön a szaga, akkor van elég a szervezetünkben.

Kiváló baktériumölő, vértisztító – a céklával együtt.

Petrezselyemmel vagy zsályával fogyasztva azok megkötik a fokhagyma illatát.

1. Összetett hatást fejt ki a vérre és a keringési rendszerre.

2. Serkenti az agyalapi mirigy működését, amely más belső-elválasztású mirigyeket vezérel, és ezzel segíti a zsírok és szénhidrátok lebontását.

3. Növeli a B-vitamin felvételt, és ezzel segíti az idegrendszert és a koszorúteret.

4. Antibiotikum tartalma 15 ártalmas baktériumfajra hat.

### Hagyma:

Vérképző, sejtújító, idegerősítő.

Éppúgy felmelegíti a vért, mint a paprika.

Baktériumelhárító tulajdonsága van, gombák ellen is eredményes.

Hatásos tuberkulózisnál.

A cukortartalmat lecsökkenti a vérben.

Véralvadásgátló hatás.

- Influenza esetén hámozatlan vagy felszeletelt hagymát elhelyezni minél több helyen a lakásban. A hagyma „beszívja” a vírusokat, és a környezet egészséges marad.

(Fekvő betegnél az ágy mellé – fejmagasságban - felszeletelt vagy kettévágott hagymát kistálra tenni, és éjszakára ott hagyni.)

**A megmaradt szeletelt nyers hagyma MÉRGEZŐ!**

**Azonnal dobjuk ki. !!!**

**A szendvicsbe rakott hagyma is másnap veszélyes, a megmaradt hagyma bevonzza mikrobákat még egy éjszaka is, és másnap elkészítve nagyon mérgező lehet a mikrobák toxinjai miatt: gyomorrontást, epegyulladást és ételmérgezést okozhat!**

Megtalálható benne a B1, B2, B3, B5, B6, C-vitamin, folsav és biotin is., valamint kalcium, foszfor, kálium, nátrium, magnézium, vas, réz, cink.

Megóvhat a nyelőcső, a gyomor, a vastagbél és a tüdő alattomos tumoros megbetegedéseitől.

A nyers hagyma hatóanyagai hatásosak lehetnek a szemölcs, tyúkszem, a hajhullás gyógyításában valamint a bélflóra zavarai, és emésztési problémák esetében is.

Kiváló Ízületi fájdalom és reuma gyógyítására

Kitisztítja a hörgőket, és az arcüregben fellépő duzzanatot is enyhíti.

Az asztma gyógyszere, és a tüdőgyulladást is képes legyőzni.

Méz: A mézben 120 féle különböző hatóanyag van, ami mind a gyógyítást szolgálja.  
Szerepet vállal a vér megújításában,  
Felveszi a harcot a krónikus betegségekkel szemben,  
Feloldja a nyálkát, aktivizálja a sejteket,  
A rák esetében segíti a szervezet öngyógyító erejét.  
Megsemmisítő az ereje a gennykeltőkkel szemben.  
Szabályozza a vérnyomást.  
Gyógyítja a májat, erősíti az idegeket, jó altató.  
Segít elkerülni az idő előtti öregedést.  
Cukorbetegknél is napi 1 kávéskanál megengedett!  
Mézet soha ne tegyünk forró teába, mert káros anyagok alakulnak ki benne.

Paradicsom: Fokozza az emésztőnedvek termelődését, a gyomor-, bélrendszer működését.  
Csökkenti a koleszterinszintet.

Paprika: Fokozza az emésztést, a gyomor- és bélrendszer vérkeringését.  
Serkenti a zsírok kiürítését.!

Piros paprika: Csökkenti a tüdő-, prosztatá-, nyak- és petefészekrák kialakulásának veszélyét.  
Segít, hogy egészséges maradjon a szív

Savanyúkáposzta: 6 féle vitamint tartalmaz.  
Nyersen, párolva vagy lé formájában használjuk, FOZVE NE!!!  
Savanyítva őrzi meg leginkább magas C-vitamin-tartalmát.  
Mirigyek kiválasztását előmozdítja a gyomorban és bélcsatornában.  
Javítja a vérösszetételt, elvezeti az elhasználódott testnedveket.  
Tavaszi fáradtság ellen, székrekedésnél, krónikus fejfájáskor,  
érelmeszesedésre, reuma, köszvény és májbajoknál nagyon jó.  
Segít a bélférges és giliszták kiűzésében.  
Különösen cukorbetegeknek ajánlott a C-vitamin pótlására !!!

SPÁRGA : A rákos sejtek hatásos irtója !!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!  
A kezeléshez a spárgát megfőzzük (használhatunk konzerv spárgát is, épp olyan jó, mint a friss, a legjobb a „Giant” vagy „Stokely”)  
A megfőzött spárgát pépes állagúra turmixoljuk össze és tegyük be a hűtőszekrénybe.  
Alkalmazás: reggel és este 4-4 evőkanállal enni belőle.  
A beteg a gyógyító hatást már 2-4 hét elteltével érzékeli.  
Lehet vízzel hígítani és - hideg vagy meleg italként egyaránt –fogyasztani  
Az ajánlott mennyiség a kapott visszajelzéseken alapszik, de nagyobb mennyiség fogyasztása sem káros, esetleg - bizonyos esetekben - jótékony hatású.

Torma: Evés közben bejut a vérünkbe, innen már minden szervünkhöz, minden egyes sejthez szabad az útja. Ezért tudja kifejteni teljes győgyerejét.  
Fertőtlenítő hatású, gyulladásgátló (tüdő- ill. szívizomgyulladás).  
Maga a csodagyógyszer !  
Kitisztítja a hörgőket – a légutak könnyebben megszabadulnak a váladéktól -, és az arcüregben lévő dugulást is képes enyhíteni.

Zsázsa: Ne mossuk meg, mert azonnal megkeseredik !!!

Víz- és epehajtó.  
Élénkíti a gyomorsav-elválasztást.  
Nyálkaoldó., Szíverősítő.  
Magas a C-vitamin tartalma.

Gyömbér: *Enyhíti a köhögést, csökkenti a torokfájást, és egyben a vírusokkal szemben is képes fevenni a harcot.*

Uborka: *Koleszterinszintet csökkenti.  
Zsírokat égeti (fogyaszt!)*

Erős paprika *A csípős fűszer leginkább a hörgőkben és az arcüregekben lévő dugulást enyhíti. A paprika csípősségét "okozó" kapszaicin stimulálja a váladéktermelő sejteket a tüdőben és az orrüregben, illetve segíti a váladék eltávolítását.*

Forralt bor *A népi gyógyászat egyik legjobb módszere a melegen gőzölgő, illatos forralt bor elkortyolgatása. A bort - legyen az vörös vagy fehér - forralás előtt érdemes vízzel felhígítani. Ezután már kedvünk szerint fűszerezhetjük fahéjjal, szegfűszeggel, mézzel.*

Húsleves: *A húsleves, akárcsak a többi forró, gőzölgő ital, melyet meghűlésre ajánlanak, segít felszakítani a váladékot, pótolja az elvesztett folyadékot, és a kaparó toroknak is enyhülést hoz. A kutatók a tyúkhúsleves vizsgálatokor a legfontosabb hatóanyagoknak a vitaminokat, ásványi anyagokat, fitokemikáliákat találták, és egy aminosavat, melyet ciszteinnak hívnak.  
A házi húsleves még jobban enyhíti a tüneteket, ha fokhagymával, Cayenne-borssal vagy curryvel ízesítjük.  
Bár az is igaz, hogy a húsleves akkor hat a betegre a legjobban, ha azt egy szerető családtag viszi az ágyába.*

ANTIBIOTIKUM HELYETT:

## **Mézes fokhagyma**

**Két gerezd fokhagymát nyomjunk át fokhagymanyomón,  
majd keverjük el 1 teáskanál mézzel.**

**Naponta 4-5-ször ismételjük, hiszen ez a legjobb természetes  
antibiotikum, 2-3 nap alatt kitakaríthatja a kórokozókat a szervezetből.**

**Részletes gyógmód –**

**éremleszedés ellen és az immunrendszer erősítésére**

**Dr. Domján László (belgyógyász, agykontroll oktató) tette közzé.**

**"dr. Hermann István elmesélte, hogy édesapja tüdejét néhány éve azért nem**

**merték megoperálni, mert az ultrahang- és a röntgenvizsgálat tanúsága szerint olyan mértékű érlemeszesedés volt, hogy az aortája gyakorlatilag törékeny "porceláncsővé" vált.**

**A sebészek attól féltek, hogy a főverőér érintésekor az menthetetlenül sérül, és a beteg elvérzik.**

**István hallott egy ősi receptről, amit egy UNESCO- EXPEDÍCIÓ talált néhány éve Kínában.**

**Kipróbálta, és édesapja aortája - orvosa ugyancsak nagy meglepetésére - teljesen mézmentessé vált, amint azt az ultrahangvizsgálat egyértelműen jelezte!**

**Orvosi szempontból ez egyszerűen döbbenetes! Mivel manapság a legtöbb halálesetet és számtalan, súlyos tünettel járó betegséget végső soron az érlemeszesedés okozza, örömmel adom közre az egyszerű receptet**

### **Elkészítés**

**35 dkg megtisztított fokhagymát fokhagymaprésben szétnyomunk, majd 10 napig áztatjuk 3 dl, 96%-os, gyógyszertárban kapható alkoholban, lezárt üvegben.**

**Naponta egyszer fellötyköljük, hogy a fokhagyma hatóanyagainak kioldódását ezzel is serkentsük.**

**Ezt követően a pépet tiszta ruhán átszűrjük üvegbe.**

**A nyert folyadék tömény fokhagymakivonat.**

### **Adagolása:**

**Mindig evés előtt kell meginni, kevés tejben, gyümölcslében vagy vízben**

**elkeverve: reggel, délben és este.**

1. nap:	1 csepp,	2 csepp,	3 csepp
2. nap:	4 csepp,	5 csepp,	6 csepp
3. nap:	7 csepp,	8 csepp,	9 csepp
4. nap:	10 csepp,	11 csepp,	12 csepp
5. nap:	13 csepp,	14 csepp,	15 csepp
6. nap:	15 csepp,	14 csepp,	13 csepp
7. nap:	12 csepp,	11 csepp,	10 csepp
8. nap:	9 csepp,	8 csepp,	7 csepp
9. nap:	6 csepp,	5 csepp,	4 csepp
10. nap:	3 csepp,	2 csepp,	1 csepp

**11. naptól: napi 3 x 25 csepp, amíg a folyadék el nem fogy.**

**A kúra idején a szokásosnál több folyadékot kell fogyasztani.**

**Állítólag 7 évig nem kell megismételni a kúrát.**

**Ha valaki kedvet érez hozzá, javasolom, próbálja ki, hiszen veszélytelen, és olcsó szerről van szó.**

### **Néhány „KEDVENCÜNK” hatása a szervezetünkre:**

*Cukor: Felborítja az endokrin-rendet.*

*Koffein: Felborítja a szimpatikus idegrendszert*

*Alkohol: Vitaminhiányt okoz*  
*Nikotin: Érszűkületet okoz*  
*Só: Nem étel.*  
*Kritika: Megtámadja az ízületeket*  
*Düh: Keléseket, sebeket, égéseket okoz*  
*Neheztelés: rákot vezet be a szervezetbe*  
*(Írjuk le többször a bennünket ért sérelmeket, így rövidesen elkopik az indulat, és vele a betegség!)*

## **FRONTOK HATÁSA SZERVEZETÜNKRE:**

*Melegfront: Ingerlékenység, gyors érverés, fáradtság és/vagy fejfájás lehet az előjel.*  
*- Melegfront előtt ajánlott: B-, C-, K-vitamin!, savanyúkáposzta, gyümölcs, ásványvíz*

*Hidegfront: Csökken a vérnyomás, lassul a szív működés, reumás fájdalmak jelentkeznek, légúti betegségek, ájulás, görcsök jelentkeznek.*  
*- Hidegfrontra: E-, B-, D-vitamint!, hal, tojás, energiadús ételek, gyógyteák,*  
*Mindkettőnél ajánlott: gyömbér + citromfűtea !*

## **TEENDŐK KÜLÖNBÖZŐ ROSSZULÉTEK ESETÉN**

### **HOGYAN KELL A SZÍVÜNKET ÚJRAINDÍTANI, HA EGYEDÜL VAGYUNK:**

*Hirtelen erős mellkasi fájdalmat érzel, ami a karodba és az állcsontba sugárzik (S Z Í V R O H A M), de nem tudsz eljutni a legközelebbi segítséghez. (10 másodperced van az eszméletvesztésig):*

- 1. Ne ess pánikba !*
- 2. Kezdj el nagyon erősen és ismételten köhögni*  
*Minden egyes köhögés előtt lélegezz mélyet. A köhögés mély és hosszú legyen, mintha köpetet akarnál felköhögni.*
- 3. A légzést és köhögést ismételd 2-másodpercenként, megállás nélkül!, amíg a segítség megérkezik, vagy a szíved újra normálisan nem kezd dobogni.*

*A mély légvételek oxigént juttatnak a tüdőbe. A köhögéssel járó mozgás összenyomja a szívet és így fenntartja a keringést. A szív összenyomása segíti a normális ritmus visszatérését is.*

### **STROKE:**

**gondolj három betűre M..B..E...**

### **A STROKE BEAZONOSÍTÁSA:**

Egy neurológus azt állítja, hogy ha a stroke áldozatát 3 órán belül elkezdheti kezelni, teljesen visszafordítható az állapot, TELJESEN. Azt mondja, hogy a stroke felismerésének és diagnosztizálásának egyszerű a trükkje, azután pedig 3 órán belül el kell kezdeni a kezelését.



## A stroke felismerése.

## Ne feledd a 3 betűt: MBE

Néha nehéz beazonosítani a stroke jeleit. Sajnos, a tudatosság hiánya katasztrófát okozhat. A stroke áldozata súlyos agykárosodást szenvedhet, ha a környezete nem ismeri fel a stroke jeleit. Az orvosok szerint bárki felismerheti a stroke-ot, ha három egyszerű kérést mond az illetőnek:

1. M: Meg kell kérni az illetőt, hogy **MOSOLYOGJON**.

2. B: Meg kell kérni, hogy **BESZÉLJEN**, mondjon egy egyszerű mondatot (összefüggően: pl. Szép napunk van.)

3. E: meg kell kérni, hogy **EMELJE FEL** mindkét karját.

Ha az illetőnek a három kérés teljesítésének bármelyikével nehézsége van, azonnal hívd a mentőket és mondd el a tüneteket.

Még egy jel: Mondd az illetőnek, hogy **ÖLTSE KI A NYELVÉT**.

Ha a nyelv "kicsavarodott", ha egyik vagy másik oldalra megy a nyelv, ez is a stroke jele lehet..

## SZABÓ GYÖRGY BÜKKSZENTKERESZTI FÜVESEMBER TANÁCSAI

[www.gyorgytea.hu](http://www.gyorgytea.hu)

**AGYDAGANAT:** minden nap egyszerű petróleummal, amit háztartási boltokban lehet kapni a 2 nyaki ütőeret, kell bekenni és belemasszírozni napjában többször.

**A teák elkészítésének módja minden zacskón rajta van, hogy áztatni, forrázni, vagy főzni kell-e?**

**AGYI VÉRELLÁTÁS:** félig megtöltünk egy kisebb dunsztos üveget megpucolt fokhagymával és 2 dl. almaecettel leöntjük. Ezt érleljük legalább egy héten keresztül, majd a két nyaki eret két oldalt időnként bekenjük és beledörzsöljük az érbe.

**AGYI EREK TISZTÍTÁSA:** *Cavinton helyett:* 3 gr. kis téli zöld meték és 3 gr. orvosi veronika ezt leforrázzuk 2 dl vízzel 10 perc állás után megisszuk, naponta 2x 1-1 csésze.

**ALLERGIA ÉS ASZTMA:** Vagy martilaputea, vagy útifű tea, vagy fehér pemetefűtea, kígyószisztea, ezerjófűtea. 1 csapott evőkanál, 2dcl. forrásban levő vízzel leöntjük, 10 perc állás után meginni. **EGY ÉVIG KELL INNI, ÉS TELJESEN TŰNETMENTES LESZ AZ EMBER.** A legjobb köptető: ökörfarkkóróból készült tea: 1 csapott ek. tea, 2 dl. forróvízzel forrázni, 10 perc állás után inni. **Egyébként lehet kapni a Gyuri bácsi féle Bronchitis teakeveréket, interneten is megrendelhető [www.gyorgytea.hu-n](http://www.gyorgytea.hu-n)**

## ARANYÉR

Az aranyeret tökéletesen lehet gyógyítani útifűvel, de csak a frissel. Itt nem jó a lándzsás útifű pedig az a jobbik, abban van több hatóanyag, hanem **a nagy útifű kell !!!** Letépjük, megmossuk, megcsipkedjük körömmel és az eres oldalával befelé egy kis szivarkát csavarunk belőle és odatesszük az aranyerünkhöz. Reggel egyet, este egyet – 12 órán keresztül ott lehet tartani, ott marad. Nekem is volt aranyerem, elmúlt 6-8 hét alatt. Érdemes használni, de mint mondtam csak a friss útifű jó. A száraz nem alkalmas erre, mert akkor már nem kezd termelni az aukubin nevű anyagot.

**ARCÜREGGYULLADÁS:** diólevél egy cs. evőkanál tea, 2 dl. forróvízzel forrázni, 10 perc állás után naponta 1x2x felszívni és próbálni bent hagyni az orrüregben, úgyis egy idő után kifolyik. A száját

és torkot öblögetni ugyanevvel a teával, a megmaradt megáztatott diólevelet éjszakára a fájós helyre dunsztkötésben rakjuk rá a területre. A papsajt tea hidegen készül, 2-3 órát állni hagyjuk, és ezzel kenegessük be az orrjáratot.

Mandulagyulladás esetén: közönséges galajteát kell inni. Náthára és köhögésre a bodzavirágból készült tea a leghatásosabb.

### **BÉLRENDSZER:**

Amikor a **bélrendszer**ünk nem jól működik, begyulladnak a beleink és ott pang a salak a bélrendszerünkben, a vastagbélben.

Érdemes kitisztítani, úgy, hogy csinálunk egy hashajtást, nem túl erős, egy gyenge hashajtóval. Úgy hívják, hogy gyűjtőványfű egy csészével megiszik belőle, az biztos, hogy széket csinál, és kitisztítja a beleit, két nap is meg lehet csinálni egymás után, még akkor sem száradunk ki.

Nagyon lényeges, hogy tiszta legyen a vastagbélünk.

**Gyulladásra a diólevél**, szintén a diólevél – 6-8-10 héten keresztül iható napi egy csésze.

**Crohn betegségre** is lehet alkalmazni a **diólevél** teát, korlátlanul **egy ideig iható**. De Crohn betegségnél megy is a hasa az illetőnek. Amíg a hasa megy, addig a vadsóska vagy lósóska magját kell használni, megenni – megdarálni, megenni úgy a leghatékonyabb. Lehet teát is csinálni belőle. Egy evőkanálnyit kell naponta megenni belőle, egy csészével a diólevéllel meginni és akkor elmúlik. Csak addig kell használni, amíg a hasunk megy, utána abba kell hagyni.

**BŐRRÁKRA:** diólevél, fehérfagyöngy, bíborhere virág 3-3-3 grammot összekeverünk, csinálunk belőle egy tinktúrát, és ezzel kell kengetni a rákos szemölcsöt, vagy foltot és teljesen leszárad, majd tünetmentes lesz az ember. Naponta 2 csészét is el kell fogyasztani ebből az italból.

**Ciszta, vagy mióma a petefészken:** diólevél tea ½ l készíteni, ebből 2 dl. –t meginni és a maradék 3 dl-rel irrigálni, éjszakára, pedig a megáztatott fűvet a hasra tenni és átkötni.

**CUKORBETEGSÉG** esetén a Béta sejt ellustul, és szinte várja az inzulint.

Megelőzésre: szederlevél tea bármennyi, bármikor

vagy: kukoricahéj tea

vagy: fehér babhéj tea 1-1 csésze, de ezt ritkán kell inni

Ha már kialakult a cukorbetegség és 6-7 körül van a cukor, akkor 3-4 hónapos olyan diéta, hogy nagyon kevés szénhidrátot szabad enni. Sokat kell mozogni. A cukor legfelső határa 6 mmol.

**Fekete áfonya teát kell fogyasztani napi 1 litert, mivel ez inzulinpótló.**

### **CUKORBETEGSÉG1**

Nagyon rosszul étkezünk, keveset mozgunk. Maga a mozgás elég ahhoz, hogy ne alakuljon ki a cukorbetegségünk

Nekünk van ez a cukorteánk (DIABESS), amit a Országos Gyógyszerészeti Intézet törzskönyvezett már, a patikában kapható.

Ha a cukorbetegség kialakult akkor - **epekövesek kivételével** - ez a tea kiválóan működik.

### **CSONTHÁRTYAGYULLADÁS, CSONTBETEGSÉG?**

Mindenféle gyulladásra jó a **diólevél**, és emellett pedig vasat kell etetni – a **szederlevél**ben nagyon sok a vas. Vagy **céklát**, vagy a fekete ribizlinek a levelét. Vagy magát a **fekete ribizlit**, vagy magát a

**fekete szeder gyümölcsöt**, és hihetetlen, hogy a diólevél mi mindent tud csinálni. Kívülről-belülről.

**CSONTRITKULÁS:** Tyúktojást megmosni, ha kiürítettük a fehérjét és sárgáját, akkor belül van egy vékony hártya, azt ki kell húzni belőle, megszáritani, leőrölni és naponta egy kávéskanállal belekeverni az ételbe.

### **EKCÉMA**

A friss útifű levele nagyon jó. Zölden kell szedni, és beledörzsölni az ekcémás helyre, ha száraz már nem használ.

### **EMÉSZTÉSJAVÍTÁS**

Sav vagy koleszterin gond lehet, nem jól indul az emésztés, de a rágásunkkal van a legtöbb baj. Nem rágunk rendesen.

### **E P E**

Amikor már probléma van az epénkkel, akkor érdemes a tyúkhúr mellett a veronikát használni.

**EPEKŐ:** minden, este sok retket kell enni, de csak este, mert napközben szinte mérgezi a szervezetet a retkek.

A **FOGÍNSORVADÁS**ra két növényt ajánlunk. Az egyik a diólevél teájával kell ecsetelni a fogínyünket, a másik pedig a fagyalkéreg, de ez egy mérgező növény, csak ecsetelni szabad vele, kiköpni és utána kimosni a szánkát, viszont hihetetlen jó fogínsorvadásra.

**FOGÍNYGYULLADÁS, ÉS SZÁJÖBLÖGETÉSRE A LEGJOBB:** 3 gr /egy csapott evőkanál/ diólevél 2 dl. felforralt víz, 10 perc állás után beletenni valamilyen kis üvegbe és minden fogmosás után ezzel öblögessünk.

### **FÜLGYULLADÁS**

Mindenféleképpen azt kell megnézni, hogy jó e az agynak és a fülnek a vérellátása – nyaki ultrahang.

Ha ott minden rendben van, azért belül lehet még egy kis elzáródás, szűkülés, vagy egy gyulladás a hallójáraton belül. Kakukkfű teával ki kell mosni, naponta kétszer-háromszor. Fültisztító pálcikára kakukkfűtea, ezzel kitisztítani kétszer-háromszor és a kövirózsának a levét belecseppenteni, egy-két-három cseppet. Ha a fültőmirigy is be van gyulladva, akkor hátul körömvirág kenőccsel bekenem. Ez általában jól működik. Magának a hallásnak a javítására is jól működik ez a módszer.

### **GERINCSÉRV**

A gerincsérvnél az a gond, hogy a két csigolya összecúszik, hiányzik a síkosító anyag kettőjük közül, és el van meszesedve.

Ahogy mondtam fokhagymás almaecettel be kell kenni, lemosni a meszet róla, utána étkezési zselatint elkészíteni, rákenni, rászárad, lemosni (naponta kétszer legalább), a vékony hártyát nem szabad lemosni, és fekete nadálytő krémmel bekenni, és be fog épülni 6-8 hét múlva a zselatin a két porc közé.

És ha kicsi a gerincsérv még vissza is húzódik.

### **GYOMORproblémák**

#### **gyomorfekély, nyombélfekély, reflux, nyelőcsőfekély**

Mindenképpen az alapbajt kell meggyógyítani. Az alapbaj pedig a gyomorideg, gyomorhurut, a hurutos gyomor rengeteg savat termel, és az felbűfög, rengeteg savat termel és az marja a nyelőcsövet, a számat, a hangszalagjaimat teszi tönkre.

**GYOMORÉGÉS:** Étkezésnél, minden falatot legalább 60x meg kell rágni, az íze is ilyenkor jön ki

az ételnék. A hurutos gyomor savat termel és ettől ég a gyomor, ennek kiváltó oka a gyomorideg.

6 hétig 1 csapott evőkanál orbáncfű 2 dl. forróvíz, 10 perc állás után minden nap meginni.

A savtermelés csökkentésére fehérakácvirág tea.

Lúgosításra fehér árvacsalán tea.

A 6 hetes kezelés után 6 hét pihenő és megint lehet kezdeni előlről.

2 naponta meg kell inni 2 dl. vízben feloldott 1 teáskanál szódabikarbónás vizet.

### **HAJ-növesztő:**

Diólevél teával. Bekenni. Hajmosás után a diólevél teát rajta hagyni.

**KORPÁS ÉS ZSÍROS HAJ:** 3 gr. Diólevelet le kell forrázni 2 dl. vízzel, majd 10 perc után be kell dörzsölni a megmosott hajba és 10 percig rajta hagyni, majd leöblíteni. Ha nem öblítjük le, akkor a hajhagymákat működésre serkenti és hajnövekedés lesz.

Van egy még jobb: Egy fél citromlé, ugyanannyi tejszínnel és 4-6-8 csepp mandulaolajjal összekeverni és azt beledörzsölni hajmosás után a hajba, és ezt egy fél óra után le kell mosni, mert akkorra a mandulaolaj beszívódik a hajhagymákba, hihetetlenül jó korpásodásra és hajnövekedésre.

**HASMENÉS:** Nem jó a kamillatea, mert teljesen szétroncsolja a bélbolyhokat.

Diólevél tea fogyasztása 6 hétig.

Vadsóskamag nyersen darálva.

**HOMLOK, ORR, FÜL ÉS ARCÜREGGYULLADÁS:** diólevél egy cs. evőkanál tea, 2 dl. forróvízzel forrázni, 10 perc állás után naponta 1x2x felszívni és próbálni bent hagyni az orrüregben, úgyis egy idő után kifolyik. A szájat és torkot öblögetni ugyanevvel a teával, a megmaradt megáztatott diólevelet éjszakára a fájós helyre dunsztkötésben rakjuk rá a területre. A papsajt tea hidegen készül, 2-3 órát állni hagyjuk, és ezzel kenegessük be az orrjáratot.

### **IDEGRENDSZER ERŐSÍTÉSE**

Akarattal, azt mondják, az idegeinkkel rendbe hozni akarattal lehet. De vannak **ideg erősítő teák** – a **citromfű** és az orbáncfű. A citromfűvet korlátlan ideig lehet inni, az orbáncfűvet nem. És van egy csodálatos teánk: Van egy menta, az a neve, hogy bugás macskamenta. Ez volt a magyar táltosok itala. Csapodi: Hihetetlenül jó az immunrendszerünkre is.

**IMMUNERŐSÍTÉS: Kakukkfű tea napi egy csésze, vagy a Béres csepp és C-vitamin** /pld. csipkebogyó, amit áztatni kell, a méregzöld színű paprika, káposztafélék, savanyú káposzta, citrom, citrusféle gyümölcsök. Megázásos időszakban, pedig naponta inni a bugás macskamenta teát /én iszom nagyon finom/.

**IZÜLET**\_pld. Köszvény: erdei málna levél és fekete hamvas szeder összekeverve, 1-1 csapott evőkanállal 2 dl. forró vízzel leforrázva, 10 perc állás után naponta 2x egy-egy csésze, 2 hét alatt már eredmény van. A hús evése egy héten 1x ajánlott, még ha nincs is köszvényünk, akkor is.

**KLIMAX:** Ösztrogénhiány – cickafark tea, palástfű tea, pásztortáska tea összekeverve és minden nap 2x 1-1 csésze.

### **KÖTŐHÁRTYA-GYULLADÁS**

Kötőhártya gyulladásra is kitűnő a diólevél, kívülről kell mosogatni, nem baj, ha belemegy. De jó rá a kamilla is. A diólevél jó árpára, szaruhártya gyulladásra is!

**MAGAS KOLESZTERIN:** nem jó, mert az érfalakban lerakódik a zsír, normál értéke 0-5.1, ha már 4 felett van az kifejezetten nem jó érték. Tyúkhúr teát kell inni, addig, amíg az érték nem lesz jó.

Egy pécsi tanár úrral beszélgettem néhány évvel ezelőtt: Mit ajánlok koleszterinre. Mondom neki: tojást. Mít? Mondom, hogy egyen sok tojást. Aztán elkezdett gondolkozni rajta, és mondta: Tényleg, igazad van. Beviszem a koleszterint, akkor nem fog termelni, mert megkapta kívülről.

### **KÓLI BAKTÉRIUM**

A kóli bacilusra jó a diólevél, nagyon jó baktériumölő tulajdonsága van, de akinek a kóli megjelent a szervezetében, ott gyenge az immunrendszer. Elsősorban az immunrendszert kell helyrehozni C vitaminnal, és a diólevélből kell használni – teát, ha olyan helyen van ülőfürdőt. De az alapbaj az immunrendszer.

**KÖRÖMGOMBA:** diólevélből készült teával mosogatni, vagy áztatni a lábat. Lábgomba esetén pedig: tölgyfakéreg teát kell használni. Éjszakai izzadás elkerülése végett a zsálya tea a legjobb esténként.

**KÖTŐHÁRTYA GYULLADÁS A SZEMEN:** szemvidítófű egy csapott evőkanál 2 dl. víz, leforrázni 10 perc állás után ezzel kengetni a szemet.

## **L Á B:**

### **Ortopéd cipőben fáj a láb**

Pásztortáska tinktúra nagyon jó vérkeringés javító, van még benne palástfű, fehér árvacsalán, málnalevél. Nagyon jó az izomműködésre, és akkor nem fáj a lába.

**Lábizzadás, vagy hidegláb:** diólevélből készült teával mosogatni, vagy áztatni a lábat. **Lábgomba esetén pedig:** tölgyfakéreg teát kell használni. Éjszakai izzadás elkerülése végett a zsálya tea a legjobb esténként.

### **Lábköröm-gomba**

A diólevél rendbe tudja hozni 3-4 hónap alatt. Nem a tea, hanem maga a diólevél. Belsőleg is kell használni, és a diólevelet rá kell tenni a körömgombára.

A másik pedig a tölgyfakéreg, ennek a teájával kell ecsetelni.

### **Lábszárfekélyre**

Diólevelet ajánlok, térdtől lefelé naponta mosogatni kell, egy csészét rákenni, és a diólevelet rátenni a fekélyre éjszakára, tűzpiros lesz két-három napig, nem kell megjédeni, be fog gyógyulni.

**Ha keringési probléma az ok és szed gyógyszert, akkor a Sinkumát tessék leváltatni.**

Erősíteni kell az érfalat, lehet tornáztatni, forró víz- hideg víz.

Lehet olyat használni, hogy egy fél citromot minden reggel kicsavarni reggel és felhígítani másfél decire, és háromfele elosztva meginni minden nap ebből a léből.

De mindenképpen ki kell cseréltetni a gyógyszert!

**MANDULAgyulladás** esetén: közönséges galajteát kell inni. **Náthára és köhögésre** a bodzavirágból készült tea a leghatásosabb.

## **M Á J:**

. A **máj** összefügg az emésztésünkkel, a koleszterin termelésével, ez nagyon fontos.

A májunk megtermeli a koleszterint, az epehólyag tárolja, étkezéskor megy be a gyomorba és elindítja az emésztést.,

A koleszterinünknek amellet, hogy az emésztés ezzel indul, van egy olyan szerepe is, hogy amíg kevés a koleszterinünk, addig lerakódik az érfalon és védi az érfalat. Amikor még ez vékony védi az érfalat, és ez fontos, hogy ne sérüljön, rugalmas maradjon. Elsősorban a rugalmasságának segít a koleszterin.

Ha megvastagodik, akkor már baj van, mert elkezd a méz lerakódni és merevedik az érfal, könnyen törik és pattan el.. **A tyúkhúrnak a teája, ami – ha kell – csökkenti, és nagyon jól rendbe tartja a koleszterintermelésünket. Korlátlanul iható és ehető. A tyúkhúr télen is zöld és salátába lehet tenni.** Salátába egy héten egyszer elég egy maroknyit belevágni és megenni. Soha nem lesz a májunkkal probléma.

A koleszterinünket rendbe tudjuk tartani még veronikával. Ezt viszont este kell alkalmazni, mert altat is.

## **MÉREGTELENÍTÉS**

Méregtelenítő szervünk három van – a máj, a vese és a verejtékmirigyek.

A verejtékmirigyekkel sajnos nem nagyon foglalkozunk, megöljük őket dezodorokkal. Az arcunk vagy bőrunk is például azért pattanásos, mert a szervezet nem tudja azt a méreganyagot, amit

megetetnek velünk- kidolgozni, és valahol ki kell, hogy jöjjön pl. pattanás formájában. Az arcunkon vagy esetleg az egész testünkön, vagy májfoltban a testünkön bárhol.

A májunktat kezelni kell.

**KESERŰ ÉTELEKKEL KELL A MÁJAT TISZTÍTANI ÉS INGERELNI AZ ŪRŪLÉSRE AZ EPÉT.**

A máj kezelésére – ahogy a koleszterinnél is - nagyon jók a keserű anyagok: gyermeklánctű.

A katángban van nagyon sok, mezei katáng, katángkóró. Ez a növény is jól működte a májunktat, de az epénket is, és emésztésjavító, székletcsinálóknak is hívjuk ezt a teát.

Májra még tökéletes a pemetefűbe, a cickafarkban, az ezerjófűben. Ezeket a keserű anyagokat lehet használni megelőzésképpen, vagy ha már a májfunkció rossz, akkor mindenképpen diólevél.

A vesénk működését is segíteni kell. Mivel méregtelenítő szervünk egyike, és a verejtékmirigyünket alig használjuk, (elfojtjuk dezodorral, különösen a hónunk alatt,) ezért próbálja a vese átveszi a szerepét.

HA MÁR CISZTA VAN A MÁJBAN AKKOR A LEGJOBB a diólevélből készült tea. 6 hétig kell inni és a leforrázott diólevelet dunsztkötésben éjszakára a májra kell tenni.

### **MOZGÁSSZERVI BETEGSÉGEK**

A mozgásszervi problémáink 80%-a veséből ered. Ha a vesénk nem működik rendesen, akkor az adalékanyagok lerakódnak, és az egyik oka a reumának, hogy begyullad az ízület.

Amikor gyulladás van két növényvel: réti legyezőfűvel (nálunk sajnos nem terem, mert nincs rét, csak gyp) és a fűzfa kéreggel. Mind a kettőben szalicil van, és ezek a szalicilek nagyon jó gyulladásgátlók. Jó, ha felváltva használjuk.

### **O R R**

**Orrmandula gyulladás, vagy van egy orrpólip az orrunkban, akkor a diólevéllel kell felszívni, vagy pumpával felnyomni és a két orrjáratot kitisztítani belűlről.**

### **ÖVSÖMÖR**

Az övsömörnél nagyon érdekes módon a kövirózsának a levelét kell beledörzsölni, a gyógyszer után. Erre egy nagyon jó gyógyszer van, nem vagyok a gyógyszerek híve, de ez nagyon jó gyógyszer.

### **PAJZSMIRÍGY, AKÁR ALUL, AKÁR FELŪL MŪKÖDIK:**

Sok embernek van problémája a pajzsmiriggyel, alulműködik vagy túlműködik. A népi gyógyászatban először mindig meg kell keresni, hogy miből ered a probléma.

Van egy olyan mirigyünk, hogy agyalapi mirigy, ez 11 féle hormont termel, a 11 féle hormon egyike a pajzsmirigyünket működte, a pajzsmirigyünk az egész anyagcserénk szabályozója. Ha ez az agyalapi mirigy azt a hormont nem megfelelő módon termeli, nem megfelelően szabályozza a pajzsmirigyünk működését, akkor az egész anyagcsere folyamatunk felbomlik

Elsősorban az alapbajt kell kezelni, s ezt úgy hívják, hogy **szurokfű**, vad majoránna. Rendkívül jó az agyalapi mirigy működésére, korlátlan ideig iható, korlátlan mennyiséget lehet belőle meginni és nemcsak arra, hanem 11-féle hormontermelésére kedvezően hat (tejtermelés, peteérésre, hereműködésére, növekedés szabályozó, stb.), nagyon sok féle hormont termel. Megelőzésként elég hetente egyszer, tíznaponta egyszer egy csészével meginni belőle. Érdemes használni a szurokfűvet. Nálunk a Babaváró programban a keverékben szurokfű is van.

Ha már a pajzsmiriggyel baj, vagy ha nincs baj, akkor is érdemes egy **galaj** növényt használni. Maria Treben az írja, hogy a **közönséges galaj a legjobb**. Majdnem ugyanolyan hatású a ragadós is. A harmadik a **tejtöltő galaj. jó a vesénkre és a mirigyrendszerünkre**.

**A közönséges galaj nyelvrák ellen is jó frissen készítve.**

Érdeemes ezzel a galajjal foglalkozni és segíteni a pajzsmirigy működését, akkor mikor már úgy alakult. Akár alul, akár túlműködik. Gargalizálni kell és utána meginni. Ha van rajtunk göb, akkor mindenképpen a göbre rá kell tenni a galajfüvet, éjszakára dunsztkötésbe. Nem hatnak gyorsan a gyógynövények, de hat-nyolc hét alatt rendbe teszik mindenképpen. És el lehet hagyni a pajzsmirigyműködést segítő gyógyszert is, kb. egy év múlva.

Apróbojtorján teát korlátlan ideig kell inni: egy csapott evőkanál, 2 dl. vízzel leforrázni és naponta meginni. A diólevél teát ugyanígy kell elkészíteni, ezzel gargalizálni kell, majd szép lassan kortyokban meg kell inni. A visszamaradt diólevelet éjszakára dunsztkötésként fel kell tenni a nyakra.

### **PIKKELYSÖMÖR**

Egy elég komoly betegség. Erre egy keverékünk van, – külső - belső, és orbáncolaj.

A külsőben mérgező növény van, a farkasalmalapu. Nagyon jól működik.

Két tea – egy külső és egy belső, és még az orbáncolajjal kell kenni, és akkor a pikkelysömör elmúlik. Az övsömör már nem.

### **PORCKORONGKOPÁS, AMIKOR A ZSELÉS ANYAG KIFOGY A PORCOK KÖZÜL:**

Ez is nagyon jól kezelhető egy egyszerű módszerrel, étkezési zselatinnal. Beépül, a bőrön keresztül is felszívódik. Úgy kell elkészíteni, ahogy rá van írva. Rá kell kenni, amikor rászárad, akkor le kell mosni, egy vékony hártya marad ott, ott kell hagyni és az is beszívódik, és beépül pl. a térdporc közé, vagy a gerincnél, akinek gerincsérve van.

Naponta egy mokkáskanállal együnk is belőle, garantálja, hogy 6 hónap után visszatermelődik a zselé a porcok közé.

De a gerincnél, gerincsérvnél először a fokhagymás almaecettel kell lepucolni a gerincét.

És esetenként a fekete nadálytő tinktúrájával kell bekenni a térdét, vagy a vállízületét, vagy a csípőízületét.

### **PROSZTATA:**

**Ha éjjel 2-nél többször kell pisilni, és akadozva jön a vizelet:** 1 hónapban 1x kisvirágú füzike tea 2 x 1 csészével. Meg kell tanulni a prosztatata-tornát, ami abból áll, hogy a pisilést meg kell szakítani többször, és ezzel izmosítják a prosztatájukat a férfiak. **Ha már megnagyobbodott a prosztatata, akkor a következő teát kell inni, amit forrázni kell: PORCSINFŰ, KORPAFŰ, KISVIRÁGÚ FÜZIKE, ezt össze kell keverni és 1 púpozott evőkanál teát le, kell forrázni 2,5 dl. vízzel, 10 percre lefedjük és állni hagyjuk, naponta 1 csésze.**

Prosztatamegnagyobbodásra kisvirágú füzike nagyon jó rendszeresen használni, és tökmagot kell enni, a héj nélküli tökmagot, ami úgy terem, héj nélkül. Ez egy gyógytök .

### **PROTÉZIS**

Ha valakinek van protézise, és a protézist a lába nem fogadta be, és begyulladt neki, akkor diólevél pakolást érdemes rátenni, mert lehúzza a gyulladást róla.



És belsőleg kell használni, a kocsonyát. Régen ették a sertésbőrt, régen ették a tyúkbőrt, régen tyúklábból csináltunk kiváló húslevest, és az másnapra olyan kocsonyás volt, hogy kocsonyaként ettük meg. Tessék ezt használni.

### **R Á K - Áttétes kivétel után**

Mindenféleképpen lúgosítani kell. A ráknak az ellenszere a lúgosítás, céklalevet igyon meg minden nap, egy decit legalább. Háromnaponta egy közepes nagyságú krumpliból nyers krumpli levét. Megreszeli, kicsavarja, megissza a levét.

A sötét színű gyümölcsöket, amiben sok az antioxidáns, tehát olyan, hogy fekete szilva, fekete szőlő, mazsola, fekete szeder, ezeken mindenképpen igyon, egyen, amennyit tud.

Sok C-vitamin, elsősorban gyümölcsből, zöldségből. És igyon diólevél teát legalább 8-10 hétig. Ha nem szed vérhígítót, akkor a diólevél teát is ihatja.

**RHEUMA:** réti legyezőfű

### **S Z Á J**

A szájon belül rengeteg problémánk van. A végbelünkben nincs annyi károsító, mint ami a szánkban van.. Érdemes csak megelőzőként is diólevél teával gargalizálni és kiköpní.

Azok a gyerekek, akik már gargalizálni tudnak, azoknak nem lenne szabad megengedni, hogy kivegyék a manduláját. A diólevél nagyon jó a mindenféle a gyulladásra, ami a szánkban belül van. Még a mandulagyulladásra is hatékonyabb mint bármelyik antibiotikum (leveszi a gennyet).

### **SZEM**

Szemünkre nagyon kell vigyázni. A szemünk gyógyítására két növényt használunk, az egyik a diólevél, a másik a szemvidító fű.

A diólevél hivatalosan is ki van mutatva a szemnek a működését segíti, és csak bele kell dörzsölni fél decinyi diólevelet.

Nagyon jó látásjavító és szemfenéktisztító a diólevél.

Szürke hályog ellen ajánljuk, amikor még nem alakul ki, akkor naponta, hogy egy kicsikét csak négyszer-ötször bekenjük a szemünket, bele is kell, hogy menjen a szemfenékbe, mert ki kell tisztítani. Ha már kialakult a szürke hályog, akkor már nem használ.

A zöld hályognál viszont sokáig kell használni, egy évig, és annál használ. Látásjavító, hogyha nem termel könnyet a szemünk, akkor száraz szem ellen lehet használni. Egyik telefonálóm visszahívott, hogy megszűnt a kettős látásom a diólevéltől. Beleteszi a kezét a diólevél-teába, és dörzsöli naponta ötször-hatször. Nem gézzel, nem vattával, hanem kézzel.

A másik betegnél a ciszta eltűnt a szemfenékről.

Tehát:

**SZEMÜNKRE, HA MÁR NEM LÁTUNK JÓL:** diólevél tea: egy csapott evőkanál, 2 dl. víz, leforrázni, 10 percig áll és ezzel kengetni, vagy beáztatott vattapamaccsal betakarni a szemet és 10 percig pihentetni.

Ha zöldhályog van, akkor 1 évig kell használni.

**SZÉKLET:** Sok rostos ételt kell enni. Az alma lereszelve hashajtó, ha pedig rájuk, akkor hasfogó. Nagyon jó széklet van a szilvától, szőlőtől, Igmándi keserűvíztől.

Ha szorulás van, akkor erősségi sorrendben az alábbi teákat lehet fogyasztani:

Gyujtoványfű-tea, mezei kotáng virág hígabb széklet, kökényvirág  
kutyabengekéreg a legerősebb, vagy a bodza fiatal rügye.

### **SZÍVINFARKTUS**

**Baloldali hátsófali SZÍVINFARKTUS elkerülése végett 2-3 naponta 1-2 csészével kell meginni 160-as vérnyomás felett.**

Minden reggel fehérfagyöngyből készült teát kell inni, amit hideg vízben egész éjjel áztatunk, és reggel meglangyosítjuk, a legjobb vérnyomáscsökkentő tea.

**65 éven túl 1 hónapban 1x vagy 2x cickafark te egy nap két csésze hirtelen szívhalál elkerülése végett.**

### **Női \_SZŐRŐSÖDÉS:**

Androgén erősödés van az illető hölgnél, ez a férfihormon. Korlátlan mennyiségben kell inni a fodormenta teát.

### **T É R D - É S BOKADAGADÁS**

Vesére mindenképpen ajánlom a tejoltó galajt és azon kívül kenje be a térdét és bokáját zselatinnal, amikor meg van dagadva, akkor káposztalevével szívassa le a duzzanatot a lábáról. Fehérkáposzta jó csak rá, rá kell kötni és leszívja pár nap alatt a vizet.

### **TOROK**

Nagyon jó a **torkunkra** az apróbojtorján, amelyik a torokfertőtlenítést végzi és amellet emésztésjavító is. Érdemes használni.

### **T Ü D Ő**

Nagyon régi növények vannak és azok nagyon jól működnek az útifű, a kakukkfű, a martilapu, a pemetefű, az ezerjófű, mindenképpen.

**Ha a hörgők le van tapadva, arra ökörfarkkóró virág kell, mert nagyon jól felszabadítja a hörgőket, feljön a slejm.**

A martilaput asztmára is lehet használni.

A kakukkfüvet, útifüvet régen használják, nagyon jó a **tüdő tisztán tartására.**

Régen volt olyan, hogy pemetefű cukorka, és ez még a májnak is segít a keserű anyagánál fogva.

(A **tüdőfüvet** már kevesebben ismerik. Érdekeséggé van erre egy keverékem, most Torok barátja a neve, ebbe még beleteszem az ezerjófüvet, beleteszem a fekete nadálytő levelét – -hiába mondják, hogy mérgező- ,– és beleteszem még a kígyósziszt is, ezt ma már nem nagyon lehet kapni. )

## **TYÚKSZEM**

Maria Treben a fekete nadálytő tinktúráját ajánlja. Vagy olyan cipő, ami nem csinál tyúkszemet.

**VASHIÁNY:** szederlevélből készült tea a legjobb.

## **VESE**

A **vesénk** működését is segíteni kell. Mivel méregtelenítő szervünk egyike, és a verejtékmirigyünket alig használjuk, (elfojtjuk dezodorról, különösen a hónunk alatt,) ezért próbálja a vese átveszi a szerepét.

**Ha a vesénk nem dolgozik rendesen, akkor a méreganyag lerakódik az ízületekben. Vesét működteti, tehát vízajtó:** a bodzavirág tea, aranyvesszőfű, nyírfalevél /még vesekő esetén is hatásos napi 1 csésze fogyasztása esetén/, tejtöltőgalaj, csalánteá /de csak 6 hétig lehet inni, majd 6 hét pihenő után újabb 6 hét/.

A vese működtetésére legegyszerűbb gyógynövény a **bodza virág**, amit nátha teának hívunk. Nemcsak köhögést és lázat csillapít, hanem izzaszt is , és az izzadás már önmagában is tisztítja a szervezetünket, és a vesénk működését is segíti, és ezáltal hamarabb kitakarodik belőlünk az a sok szemét, amit megeszünk. Nagyon jó ízű a teája, érdemes időnként inni belőle. Korlátlan ideig iható.

A következő ilyen növény – **tejtöltő galaj**.

Három galajfélét ismerünk: a tejtöltő, a közönséges és a ragadós galaj. A közönséges és ragadós galaj fehér virágú, a tejtöltő pedig sárga virágú. mindegyik galajféle rák megelőző A tejtöltő galaj egyedüli a galajok közül, ami a vesét működteti

Heti egy csésze a vesénket tökéletesen rendbe fogja tartani. És ezen kívül az egész nyirokrendszerünknek, az egész mirigyrendszerünknek segíteni fog a működésében, és ez azt jelenti, hogy nem lesz belőle daganat a hónom alatt, a mellékvesén és az összes mirigyem jól fog működni, mert kapnak megfelelő támogatást ennek a növénynek a hatóanyagaiból.

Dél-Amerikában is van, és úgy hívják, hogy macskakarom. (A Dávid professzor teája a macskakarom, rák ellen ő ezt ajánlja.)

A másik két növény elsősorban pajzsmirigyműködésre való.

A vesénknek a következő segítőjét úgy hívják, hogy **nyírfalevél**. Ukrajnából hozzák be a nyírfalevél literenkéntre a piacra – ugyanazt tudja, mint a tea. Nyíregyházán árulják –, ami ugyanazt tudja, mint a tea. Tavasszal gyűjtik. Régebben megcsapoltuk a nyírfát, ferdén belefűrtünk, egy nádszálat tettünk bele, egy óra három liter víz is lejött egy ilyen fából. Hihetetlenül jó a vesére. **Kőmorzsoló** a levelének teája is, és a vize is. Akinek vesekőve van érdemes nyírfalevél teát inni **Szétmorzsolja a vesekövet!!!**

Ha **ciszta** van a vesénken, akkor a **zsurlót** kell használni, a teát, 8 hétig egyfolytában, utána 4, de inkább 8 hét szünet, és a zsurlófüvet rátenni a cisztára és dunsztkötésben rajta hagyni.

Ez van a májnál is, ha ciszta van, akkor diólevél kell, belülről és pakolás kívülről.

## **VÉRNYOMÁS**

Mindenképpen kezelni kell a vérnyomásunkat és a szívünk működését is segíteni kell. Nagyon jó gyógynövények vannak a szív és vérnyomás működésére is. Talán a leghatékonyabb erre a galagonya virágos hajtása. Vérnyomást csökkent, szívritmust szabályoz, szívideget nyugtat, érlemeszesedés ellen jó, a koszorúeret nagyon jól kitisztítja és a szív és erek inait rugalmasan tartja. Ez utóbbi nagyon lényeges.

A virágos ág és a termés között az a különbség, hogy a virágos ágban van szívideg nyugtató, a termésben nincs. A termésben viszont a magját ha megtörjük, akkor vérhígító van benne, tehát lehet sűrűvérűség ellen is használni. Érdemes használni, nagyon jó gyógynövény.

A másik a fehér fagyöngy levele és az ága.

A fagyöngy vérnyomás szabályozó, hideg vízben kell áztatni.

Azok az anyukák, nők, akiknek nem sikerül a baba, azoknak is tessék a fagyöngyöt használni. Az egész mirigyrendszerünkre is jó a fagyöngy, és korlátlan ideig iható.

**Magas VÉRNYOMÁS:** vagy a vesétől, vagy a szívtől, vagy a koleszterintől van.

Ha a vesétől van /ezt orvos állapítja meg, hogy jó-e a vesénk/, akkor a vízhajtásnál leírt teákat kell iszogatni naponta 2 csészével.

Ha a szívvel van a gond /orvos/, akkor a galagonya virágos hajtásából készült tehát kell naponta 2 csészével fogyasztani, a szívizmokat rugalmasan tartja, a szívritmust, pedig szabályozza.

## **VISSZÉR**

Mindenképpen összehúzó növényeket kell. A szederlevél teája, az erdei málnalevél, az orvosi zsálya teája, és krémként lehet kezelni a körömvirággal, ha a visszér be is van gyulladva.

Ha nincs begyulladva, akkor a vadgesztenye krémjét.

---

## **POLIP, MIÓMA, CISZTA**

Megölte a diólevél a polipot. Meg a cisztát is elmulasztja, meg a miómát. Azt mondják az orvosok, hogy az nem lehet, mert a mióma nem gyógyítható. Sőt az endometriózis is gyógyítható, azzal a módszerrel, ami a nép már nagyon régen tud, irrigálni kell vele és inni és pakolást is tenni rá, ha a jobb petefészekben van a ciszta, akkor a jobb petefészetre tenni a füvet, amit készítettünk. Egyik nap diólevél, másik nap cickafark fél liter. Úgy működik, hogy addig kell fedő alatt tartani, amíg testmelegre kihűl, utána le kell szűrni, a szüredéket félretenni. Két decit meginni, három decivel irrigálni. Kádba feküdni, feltenni a kád szélére a lábát, beönteni irrigátorral 20 percig a méh szájánál tartani vagy tamponnal bent tartani, és a jobb petefészek tájékára rátenni éjszakára a cickafark vagy diólevél füvet. Ezt lehet 10-12 hétig csinálni.

-----

## **LEGTÖBB PENICILLIN A PÓKHÁLÓBAN VAN**

-----

## ÉJFÉL ELŐTT KELL 2-3 ÓRA ALVÁS, EZ A LEGFONTOSABB ALVÁSI PERIÓDUSUNK.

### **GYÓGYNÖVÉNYEKRŐL**

#### **Szurokfű**

Teáját korlátlan ideig lehet inni. Oregánónak vagy majorannának is hívjuk. 100 évig is lehet használni, semmi problémát nem jelent.

#### **KAKUKKFŰ**

**Nagyon jó méregtelenítő és jó az immunrendszer segítésére. Baktériumölő, és vírusölő is,** már az egyiptomiak is használták. Azoknak az anyukáknak ajánlom, akinek hat év alatti gyerekeik van és gyakran megfáznak, elkapnak akármit. Tegyenek két evőkanálnyi kakukkfűvet egy gézbe, kössék el, tegyék be a kádba, engedjék rá a vizet és fürödjön abban a gyerek. Amikor kivesszik a gyereket, ne töröljék meg, csak jól burkolják be, amíg beszívja a bőre a kakukkfű hatóanyagát. Egész télen egészséges marad, ha háromnaponta csinálják.

#### **ORBÁNCFŰ**

Nagyon jó immunerősítő, jól fejleszti a védekezőképességünket. Az AIDS-esek is kitolják vele az életüket két-három évvel.

Az **Alzheimer kórra** jó az orbáncfű hipericin tartalma, de nem önmagában, hanem kamillatea is kell hozzá (a kamillának ez a hatóanyaga van meg ugyanúgy a cickafarkban is). Egy csésze kamillatea, egy csésze orbáncfű – 8 hétig és utána 4 hét szünet, és újra 8 hétig iható az orbáncfű – és ezek mellé van még a zöldpaprika és a zeller.

#### **Van a gyenge hatású, az erős hatású és a mérgező gyógynövény.**

A gyenge hatású gyógynövényeket lehet általában kapni, azokat gyűjtik. Ezeket korlátlanul lehet fogyasztani, de csak addig ígyuk ameddig baj van, utána hetente egyszer emlékeztetőnek.

A természetgyógyászok használhatják őket az erős hatásúakat is - keverékbe, házilag nem.

A mérgező hatásúakat pedig csak külsőleg. Amit az előbb mondtam fogínyre, de vannak még mások is, amit tudunk használni, de csak külsőleg.

**A gyenge hatásúak közül is vannak olyanok, amire oda kell figyelni.** Nem azért, mert mérgezőek, hanem azért, mert olyan hatóanyagok vannak benne pl. csalán, zsurló és apróbojtorján esetében pl. a kovasav. A kovasavat nehezen üríti ki a vesénk, tehát időt kell hagyni. Általában ugyanannyi ideig kell szünetet tartani, ameddig a teát használjuk. 8 hétig csinálunk egy tisztítást a zsurlóval, utána 8 hét szünet, hogy a vese kidolgozza magából a kovasavat, ne rakódjon le a vesébe. Ugyanez vonatkozik a csalánra és az apróbojtorjánra, ezt ugyan ritkábban isszuk, viszont élvezeti teának is kiváló, a torokfertőtlenítés mellett az emésztést is javítja. Jobb módszer az, amíg nincs baj, addig négynaponta, hetente egyszer egy csészével meginni ebből a növényből.

## **Vigyázat!**

Vannak más növények is pl. a **kamilla és a közönséges cickafark virágjában** azulén (csíraölő hatású szénhidrogén) van, **túlzott használata a bélbolyhokat úgy tönkreteszi, hogy többé nem lehet helyrehozni.** Tehát mindenképpen vigyázni kell, ez a túlzott használat fél évig egyfolytában. Viszont egy **10 napos vagy két hónapos kezelésre is tökéletesen jó mind a kettő, de ezután abba kell hagyni.** A cickafark virágot ritkán lehet kapni, mert azt háromféleképpen gyűjti a gyógynövény szakma. A csipet – lecsípjük a virágot és eladják a kozmetikaiparnak az azulén miatt. Levágjuk a felső 41 centit és a szárát – ez a cickafarkfű. És a harmadik mód, hogy mi gyűjtjük az egész növényt, akkor amikor virágzik.

Van még pár ilyen növény – az egyik az **orbáncfű. Akik Sinkumát szednek azok nem használhatják** – a Sinkumát kellene eldobni, mert az egy **nagyon veszélyes gyógyszer.** A szívbetegnél gyorsítja a gyógyszerfelszívódást, ez az OGYI tudjuk, mert a cukorbetegre (DIABESS) ezt írták rá, két differenciálnak kell lenni, a vérvizsgálatok ezt állapították meg. Van még egy olyan, hogy azt mondják, hogy **fehér bőrű, napra érzékeny emberek ne menjenek napra vele, mert felhólyagosodik a bőrük.** Én ezt nem fogadom el olyan értelemben, hogy az **orbáncfüvet, mint minden nyugtatót este kell inni,** és akkor nem süt a nap. Reggelre pedig a szervezetünk feldolgozza. Ezért ezt nem fogadom el.

A következő ilyen növény, amit kevesen tudnak, de nagyon sokan használják a **hársfavirágot.** Ugye itt két virágot gyűjtünk, és a kis- és nagylevelű hársfavirágot. A **kislevelű virága jobb,** ezt hívják orvosi hársnak, viszont szívbetegek abszolúte nem használhatják a hársfateát, és sokáig azt sem lehet használni, mert a hársfavirágba lévő egyik hatóanyag öli, pusztítja a vörösvértesteket. Viszont kiváló köhögéscsillapító. Náthateának hívjuk ezt is, és a bodzateát is. Ha a nátha elmúlt abba kell hagyni, **egy héten egyszer lehet belőle inni. Szívbetegeknek egyáltalán nem szabad adni a hársfavirág teáját. Az ezüst hárs az nem gyógynövény.**

## **Diólevél gyűjtése**

Amikor a dió megnőtt, olyan nagyra, mint amilyen azon a fán szokott lenni, akkor elkezdi valami kipermetezni belőle és az alja tiszta ragacs lesz a diófa alatt mindennek. A növekedés gátló anyagot akkor ő kipermetezi és akkortól kezdve két hét alatt megsötétedik a diólevél, és megvastagodik. Ekkortól lehet gyűjteni. Egészen addig, amíg rozsdagomba nem jelenik meg a diólevélen  
A július a legbiztosabb hónap

A **csalánlevelet** akkor kell szedni, amikor elkezd az első bimbót hozni, amikor már kijött a virág, akkor már jó.

## **A tea készítési módról**

A teákat általában – a leveleket, a virágokat, az egész növényeket forrázással készítjük, egy-két kivétellel. Ez ugye össze van aprítva, morzsolva a növény.

Egy csapott evőkanál összevágott levelet beteszünk porcelán csészébe, vagy zománcozottba, fémbe nem. Leforrázzunk két és fél deci vízzel, fedő alatt tartjuk 10-20 percig, akkorra kiázik belőle a hatóanyag és leszűrjük.

Ha friss növényről van szó, akkor 2 vagy 5 perc is elég, mert a friss növénynek nem kell sokáig állni, mert több benne a hatóanyag, és nem kell megszívnia magát.

Van egy **pár olyan növény, ami csak hideg vízben áztatható**, ezek a papsajt félek, mind a három papsajt – a papsajt, a fehér mályva és az erdei mályva, hurutoldó mindegyik. Ezeket csak hideg vízben szabad áztatni, **3-4 órán keresztül**. Ugyanannyi mennyiség kell belőle, mint a többiből. A **csipkebogyó húsának 6 óra hossza áztatás szükséges**, ez 62 fok felett elbomlik. És a fehér fagyöngy, kiváló. De a bogyója mérgező !! azt nem gyűjtjük. A fehér fagyöngy vékony ágát és leveleit gyűjtjük. Azt is a januárban a legjobb

**Főzni** kell viszont a gyökereket, a kérgeket és a terméseket két-három percig.

Amikor főztük, levettük a tűzről 15-20 percig hagyjuk fedő alatt, hogy kiázzon belőle a hatóanyag.

És végezetül egy vers, amit minden népi gyógyászatot folytató embernek kívülről meg kellett tanulni:

### **PARASZTORVOS VERSE AZ 50-ES ÉVEKBŐL:**

A népi gyógyászoknak kívülről meg kell tanulni .-)

;-)

Világéletemben segíteni volt vágyam,  
Beteget nem látni sem ülve, sem ágyban,  
Nem jó a szegénység s mégis annyi kába,  
Kevés garasát is vivé patikába.  
Bojtorján, útifű, cirok, csalán, forgó.  
Olyikra ha nem is, más betegségre jó.  
Mennyi nyavalyája akad az embernek,  
Gyógyszert az orvosok arra ritkán lelnek.  
Elviszik párnádat, földed, marhád, házad,  
S ha szemére veted, bizony még ő lázad.  
Azt mondja: nem isten, mit sem tud már tenni,  
Ezt persze csak akkor, ha nincsen már mit venni.  
Bármily koldus legyél, kiszívja a véred,  
Nyögsz még egy darabig, hullaház a véged.  
Bocskoros gulyások, juhászok, vén nénik,  
Ezer baj gyógyszerét tarisznyával mérik.

1. **Epéd** hogyha beteg, egyél bőven retket,  
Sót ám ne tégy rája, attól kínok lesznek.  
Szálkán kórház is van, kérj ott epekövet,  
Reszelj retket és azt e reszelékbe lökjed.  
Meglátod, azt reggel, sohasem találod,  
Föloldó hatását szájtátva csodálod.

2. Ugyan e baj ellen ott van a bojtorján,  
Theaként iszogasd, pisiled momentán.

3. Vészes **vérszegénység**, idegbaj forrása,  
Tízezer közül sincs kettő gyógyulása.  
Rendelnek sok arzént, ferrumot és másat,  
Csak csalángyökér az, amit ki nem ásnak.  
Theaként használják, piros borban főzve,  
Négy ujjod közt mit fogsz egy literre töve.

Ha ágyban feküdtél, bizton felkelsz tőle,  
Öt-hat hétig használd, megmondom előre.

4. Ó, hányan szenvednek **savtúltengésben**,  
Küszködnek, vinnyognak, mint kutya a présben.  
Gumicsövet nyelnek, kapnak pezsgót bőven,  
A krumpli gyógyítja, sülve a sütőben.  
Használd szivacs gyanánt, beled tiszta tőle,  
"Krumplipüre" nem jó, vízben van az főzve.  
Amit magyarázok, jól eszedbe vegyed,  
Mert a savtól sebes a gyomrod és a beled.  
Gyomrodát felmarja, fekély lesz a neve,  
Nem emészthet attól senkinek a bele.  
Beleknek bolyhait vakolattal vonja,  
Ehetsz bár táplálót, ki lesz veled tolvá.  
Annyira elgyengülsz, lesüllyed a gyomrod,  
Napról napra gyengülsz, koporsó a gondod.

5. Ha sebek martak fel, **fekélyes lett gyomrod**,  
Sültkrumplin olajjal lehet csak gyógyulnod.  
Hentes kézre kerülsz, ha elhanyagolod,  
Öt-hat sült krumpliból, ha a bélt kinyomod.  
Ennyit fogyasztván, a többit olajozd.  
Sebed a sült krumpli mentesíti savtól,  
Szigetelő fedőt kap az az olajtól.  
Bajod így ápolva, meggyógyul majd sebed,  
Ez sivár életben még örömed lehet.

6. Biz az élet sokszor úgy jár, mint a kártya,  
Megesik, hogy meghül olykor a **mellhártya**.  
Kaphatod szárazon, esetleg vizesen,  
Szaladsz az orvoshoz, csapolni vitessen.  
Cirokseprő magját kifőzni teának,  
Egészséget szerez hamar az magának.  
Tetős evőkanál kerül egy literre,  
Kaphatsz cirokmagot pénzért vagy hitelre.  
Ne öntsd ki az ágyát, csináld nyakra-főre,  
Egy főzéssel a mag nincsen még kifőzve.  
Vért is kapsz biz ettől, meg is hízol tőle,  
Öt-hat hét alatt már piros arcod bőre.  
Idd reggel mint teát, egész nap mint vizet,  
Ha ezt mind betartod, élted soká viszed.

7. Betyár ez az élet, sokszor idegre megy,  
Ó, mennyi embernek épp a gyomrára megy.  
Egyszerű tünete : rebeg gyomra szája,  
Hinnéd, hogy egy lepke húzódott alája.  
Mindenre dühödt vagy, szemed mint a vadnak,  
Szikráznak, ha nézel, gubóid dagadnak.  
Félni lehet tőled, bármi szelíd voltál,  
Azt is marod most már, kinek udvaroltál.



Pokol ez az élet, családodé sem más,  
Testvér, az élet cseppet sem pompás.  
Szaladsz tudósokhoz, vizsgáltnak egyre,  
Próbareggeliznek, kérnek tőről hegyre.  
Egy sem leli bajod, dúlnak a tünetek,  
Fizethetsz százasból akár egy türetet.  
Bajod egyre mélyül, Kalló felé sietsz,  
Már előbb megírtam, **gyomoridegbaj** ez.  
Főzess csak puliszkát, szárazon, tengeriből,  
Vondd ki gyakran magad szokott környezetedből.  
Környezetváltozás csillapítja dühöd,  
A puliszka gyógyít, ha este-reggel gyűröd.  
Sok az arzén benne, szaporítja véred,  
Hízni fogsz hetenként, jó ha magad méred.

8. Életed ha megnyúlt tisztos **öreg korban**,  
Bár fiatalon is bekerülsz a sorba.  
Gyakran **szédül fejed**, bizonytalan lépted,  
Panaszolja ajkad : "oly gyakran szédülök,  
Ingadozó léptem, jó, ha székre ülök."  
Sűrű lett a véred, gyöngö a folyása,  
Egyensúly idegnek nincsen locsolása.  
Kenetlen szekérnek nyikorog kerekje,  
Szár az agyad is, így jutsz szédületre,  
Öreg ereidben vérvacsok lesznek,  
Itt az orvossága, attól széjjel esnek.  
Egyél körtét, aszaltat vagy nyersét,  
Biztos egyensúlyod hamar visszanyerted,  
Hegyek szelíd alján termett elég "dicske"  
Aszalva megkapod, forrázd kicsi vízben.  
Vagy vagdald apróra, ha nem lenne fogad,  
Ne búsulj öregem, csak szómat megfogadd.  
Nem számít, hogy ősz vagy, csak fekszel az ágyon  
Vidám ifjon még mély ezen a nyáron.  
Szerencsés lennél ám, ha téli körtéd lenne,  
Mert így betegséged a pokolba menne.  
Bár mindent ő szedne nem néznek az égre,  
Receptet ír a doktor, tégelyből vagy hármát,  
Találgatva szépen, hátha ez használhat.  
Ha ez nem használna, van még recept bőven,  
Ha meghalt, van paraszt, szed az a jövőben.

9. Nincs szív a mellkasban, más van a böndőben,  
Levél végeztével ötlött az eszembe,  
Hány szegény embernek fájdalmas élete,  
Sosem volt zarándok, nem vágyott Rómába,  
Eltorzul a képe, szenved **reumában**.  
Küldik az orvosok Pöstyén, Szoboszlóra,  
Bár tarisznyájában nincsen aranyóra.  
Aki okos fickó, agyalágya benő,  
Tudja, hogy gyógyszer bármifajta fenyő...

Kínok ellen adok jó tanácsot,  
Faragj a fenyőből sok apró forgácsot.  
Most járt erre Jézus fenyőfa ünnepén,  
Találsz fenyőt bőven udvarok szemetjén.  
Főzd azt levelestől, szikánccsal keverve,  
Fürödj a levében, bajod le van verve.  
Főzetét ki ne öntsd, adj hozzá forgácsot,  
Új főzetet bővítsd, eljáród a Dájcsot.  
Ám tíz percen túl már vízzel mosd arcod,  
Oly erős, e főzet szüli ájulásod.  
Ha fán mankón jártál, eldobod azt tőle,  
Ne félj, nincs reumád, szabadultál tőle,

10. Új szer jut eszembe, **gyulladás** a neve.  
Nyelés kínos tőle, **mandulád** van tele,  
Fulladás környékez, hangod csak suttogás,  
Forró bugát forrázz, csitul a gyulladás.  
Nyomd ki azt egy fedőn, szabj szennyes kendőre,  
Forrón váltogatva torkodra jön tőle.  
Ha kezdetén teszed, egy nap szabadultál,  
Ha dagadtan teszed, ne félj, meg nem fojt ám.  
Egy kettő kifakad, áldod istenedet,  
Hogy hyperol helyett bugát juttat neked.  
Kitűnő hatású idült állapotban,  
Forró céklalével mint állód gurgulgatva.

11. Szörnyű betegség még s örök az **Isiász**.  
Ellene, testvér, tudod mit csinálsz ?  
Savanyú káposztát melegíts magadra,  
Huszonegy órán át feküdj jól dunsztolva.  
Elhagyod az ágyat, nem szenvedsz a síríg,  
Áldod Istent, s kapod ami éppen illik.