



## A VÁLTOZÓKOR GYÓGYNÖVÉNYEI

*Korunk egyik legkellemetlenebb tünetegyüttesét jelentheti a változókor eljövetele. Hőhullámok, izzadás, feszültség, később csonttrikulás nehezítheti meg a nők millióinak hétköznapjait. Sajnos az orvosi lehetőségek elég szűkek, sőt bizonyos hormonterápiák, mint pld. az ösztrogén készítmények adagolása, további jelentős egészségügyi kockázatot is jelenthetnek.*

Isten patikájában azonban számos gyógynövény áll rendelkezésünkre, amelyek jelentős mértékben csökkenthetik, ill. meg is szüntethetik a felsorolt kellemetlen tüneteket.

A rendszeres – kúraszerűen – fogyasztott kamillatea, mely egyébként nagymamáinkon is sokat segített, nagymértékben csökkentheti a feszültséget, enyhítheti a hőhullámokat. Nagjobb hatást érhetünk el vele, ha mezeizsúrlót teszünk hozzá fele- fele arányban. Gyors hatást érhetünk el, ha 21 napig naponta elfogyasztunk egy evőkanál svédkeserűt, amit a fent említett teakeverékbe nyugodtan belekeverhetünk. Csodát tehet napi egy-egy csésze cickafarkfű tea is.

A klimax idején érdemes kúraszerűen - három hét alkalmazás és egy hét szünet – egy három hónapos orbáncfű kúrát is végezni, hiszen annak pro-ösztrogénszerű drogja segítheti a hormonális átmenetet, ugyanakkor szelíden oldhatja a feszültségeket is, elsősorban a vegetatív idegrendszeren keresztül.

Az izzadások csökkentésére ill. megszüntetésére igyunk naponta három csésze mezeizsúrló teát legalább három hétig. Ennél a tünetnél az orvosi zsálya is nagy szolgálatot tehet, szintén tea formájában.

Szlovákiában több évvel ezelőtt egy egész temetőnyi sírt kellett exhumálni, mert áthelyezték azt a falu túlsó oldalára. Mindenki legnagyobb meglepetésére a csontok teljesen épp állapotban voltak, olyannyira, hogy tudományos vizsgálatot indítottak az okok felderítésére. Két, egyenként 20-20 fős előrehaladott csonttrikulásban szenvedő nők csoportját hozták létre. Az egyik csoport hagyományos kezelést kapott a másik pedig napi 1-1 makkáskanálnyi mákolajat szedett szájon át. Az eredmény mindenkit megyőzött, mert egyszerre volt





banális és megdöbbentő! A mákolajjal „kezelt” csoport valamennyi tagjának csontozata normális értéket mutatott már 12 és 16 hónapos kezelés következtében is. További kutatások során kiderült, hogy a helyi őslakosság rendszeresen, heti 3-5 alkalommal fogyasztott étkezési mákot különböző ételekben, mivel a máktermesztés volt a falu egyik fő bevételi forrása. A további tudományos kutatások kiderítették azt is, hogy a mák olajában található magas foszfor volt a „felelős” a kalcium hatékony felszívódásáért és beépüléséért.

Tanácsom tehát: hetente 3-szor fogyasszon mákos ételeket vagy rendszeresen alkalmazza a Magyarországon is kapható mákolajat, amit gyógynövény szaküzletekben vásárolhat meg. Vigyázat, levegővel érintkezve gyorsan avasodik, ezért mihamarabb zárja vissza a kupakot. Kedvező eredmény érhető el a csontritkulás javulásában, a medvehagyma alkoholos kivonatának tartós szedése esetén is.

**TOVÁBBI JÓ EGÉSZSÉGET KÍVÁNOK MINDENKINEK!**

*Rajcsányiné Burján Katalin*  
*élelmiszeripari mérnök*

