

A 81 éves Szabó Gyuri bácsi: a bükki füvesember + néhány receptje

Részletek:

A népgyógyászat ma is működő, élő jelenség. Mindnyájunk tapasztalata tartja életben, teszi gazdagabbá. Ezzel együtt nem szabad elfelejteni azt a tudást sem, amit évszázadok alatt halmozott fel az emberiség.

Hogy ne vesszen el a népi bölcsesség, hogy ápoljuk az értékes tudást, egyesületet hoztunk létre azok számára, akik egyetértenek a hagyományörzés nemes céljával.

A Bükki Fűvészester és Népgyógyászati Egyesület 2004. augusztusában alakult Bükkszentkereszten azért, hogy megőrizze a népi gyógyászat hagyományait különös tekintettel a gyógynövények felhasználására. Fontosnak tartjuk az ezzel összefüggő ismeretterjesztő tevékenységet, valamint a szlovák népgyógyászati hagyományok őrzését is.

Utóbbinak oka, hogy Bükkszentkereszten ma is jelentős számban élnek a szlovák kisebbséghez tartozó emberek.

Sajnos, mára ez a tudás jórészt elveszett. Ma Magyarországon már csak 20-25 olyan tudója van a gyógynövényeknek, aki őseitől

szellemi örökségül kapta tudományát. Ilyen füvesember az egyesület elnöke, Szabó Gyuri bácsi, aki nagyanyjától tanulta a fűvek

ismeretét és szeretetét, és aki egészsége érdekében ma is a minden nap használja a gyógynövényeket.

Több ezer tagja van már az egyesületnek, mind olyan emberek, akik a modern gyógyítás mellett kiegészítésként

a természetes gyógymódokat. Előadásokat, gyógynövény-ismereti túrákat szervezünk nekik, és ingyenes tanácsadással járunk

hozzá egészségük megóvásához.

Rendezvényeinknek rangos meghívottjai vannak.

Bükkszentkereszten gyógynövény-bemutató kert működik, mely nyári időszakban mindenki előtt nyitva áll.

Gyógynövényismereti

kirándulásokat is szervezünk minden évben Bükkszentkereszten.

A GYÓGNÖVÉNYEK TÖRTÉNETE

A gyógynövények története egyidős az emberiség történetével. Ősidők óta él bennünk a vágy, hogy meghódítsuk a

természetet, megismerjük a

bennünket körülvevő világot. Használni akartuk a fákat, növényeket, a tüzet, az állatok bőrét és húsát. Kíváncsian kémleltük az

eget, a vihart, a napot, a

csillagokat. Kóstolgattuk a növényeket. Rájöttünk, hogy vannak közöttük jóízűek, keserűek és édesek. Volt, aki meggyógyult az

egyiktől, egy másik

megbetegedett a másiktól. Volt bogyó, mely halálos méreg volt, valaki az életével fizetett a tudásért. Évezredek alatt

megtanultuk a magunk keserves

kárán, hogy nem minden ehető, és hogy mi az, ami gyógyít.

A MAGYAR GYÓGYFÜVES GYÓGYÍTÁS

A népi növényismeret mindig szerves részét alkotta a magyar népi gyógyító tudásnak. A honfoglaló őseink gyógyítója a táltos

volt, ugyanolyan varázsló,

mint az urál-altáji népeknél a sámán.

A kereszténység felvétele után a pogánysághoz fűződő hagyományokat irtani kezdték. Több középkori gyógyító táltos peréről

vannak érdekes

feljegyzések, az anyag azonban sajnos hiányos. A táltosoktól egyre inkább a szerzetesek vették át a gyógyítást, a betegek

ápolásának feladatát. A

kolostorokban gyógynövényeket is termesztettek, és mivel a papság kiváltsága volt az írás-olvasás, az orvosi könyveket is ők

olvasták egyedül.

Tudásukat azonban gyakran közvetítették az alsóbb népréteg felé.

Mindezek a tények adták az alapját a modern etnobotanikai vizsgálatoknak, melyek során elvégezték az egyes, a régi

könyvekben említett növények

gyógyszerhatástani vizsgálatát. Több tucat népi gyógynövény esetében igazolták a népi javallat gyógyhatását, és új,

gyógynövényalapú gyógyszereket

kísérleteztek ki.

Forrás: <http://gyorgytea.hu/magunkrol>

Amennyiben valóban szeretnénk egészségesebben élni, akkor nem árt megvizsgálni az életmódunkat. Az alábbiak kiváló segítséget jelenthetnek. Amennyiben nem változtatunk a civilizációs betegségeket okozó életmódunkon, akkor az alábbiak lehet, hogy csak átmeneti segítséget hoznak. A környezeti ártalmak sok probléma forrása. Jó módszer a szervezet megtisztítása. Ezen túl a táplálkozással kapcsolatban érdemes kipróbálni a Diéta Programot.

(Alább beszúrva több helyen javasolunk más természetes alapú készítményeket is!)

Akár az alábbi recepteket szeretnéd alkalmazni, akár egyéb kérdésed van kérj tanácsot: [Email](mailto:)

R E C E P T E K

Cukorbetegség

Lásd: <http://www.cukorbetegseg-kezelese.com/>

Immunrendszer általános erősítésére két nagyon jó hatású gyógynövényt ajánl Gyuri bácsi, amelyet lehet

külön-külön is

használni, de együtt jobb hatásfokkal stimulálják az immunrendszert, így segítenek a betegségek

megelőzésében is, valamint

elősegítik a gyorsabb gyógyulást. Ezek a kakukkfű és az orbáncfű.

A teákat a következőképpen készítheted el: egy csapott evőkanál teát forrázz le 2,5 dl forrásból levett vízzel.

Takard le és hagyd

állni 15-20 percig. Ezután a tea fogyasztható.

Gyuri bácsi a gyógyteákat általában étkezések előtt, ízesítés nélkül ajánlja fogyasztani.

A kakukkfű teát lehet folyamatosan inni, ha az orbáncfűvel együtt szeretnéd, akkor naponta egy csésze

kakukkfűvet reggel, egy

csésze orbáncfűvet este, lefekvés előtt kell meginni. Az orbáncfű teának azonban vérhígító hatása van, ezért, ha vérhígítót szedsz, akkor nem ihatod! Ezenkívül ezt a teát csak kúraszerűen, 6-8 hétig szabad inni, utána ugyanennyi szünetet kell tartani.

A Gyöngyteánál egy 50 gr-os teacsomagból 17 adag készíthető, egy csomag ára az orbáncfűből, kakukkfűből és a katángból egyenként 500 Ft-ba kerül (2011-es adat). Vérehulló fecskefű tinktúrárt gyógynövényboltokban próbálj beszerezni.

A táplálkozásunk okozza immunrendszerünk rossz állapotát. Ajánlott a ZÖLD TURMIX és egy kiváló teljes értékű táplálék kiegészítőt is fogyasztani, pl. Maximol.

Szemölcs kezelésére - amennyiben nem rossz indulatú a szemölcs - nagyon hatékony a vérehulló fecskefű „leve”, vagy a belőle készült tinktúra, ha valaki nem tud hozzájutni a nyers növényhez. A kezelés előtt azonban – hogy a hatóanyagok minél jobban hozzáférjenek - meg kell bontani a szemölcsöt fedő savköpenyt, azaz le kell mosni a felületet **szódabikarbónás** vízzel. Amikor ez megtörtént, akkor kell beecsetelni az érintett bőrfelületet a vérehulló fecskefűvel naponta 2-szer. A kezelést addig kell folytatni, amíg a szemölcs el nem tűnik.

A vérehulló fecskefű tinktúra gyógynövényboltokban kapható.

Már kialakult **aranyérre** Gyuri bácsi a elsősorban sebgyógyító útifűvet javasolja. Ezzel csak az a probléma, hogy a friss fűvet kell használni, ami télen nem megoldható.

Viszont nagyon hasznos erre a célra a cickafarkfű vagy a diólevél teája is ülőfürdőként, melyet naponta ismételve kell addig használni, amíg a panaszok el nem múlnak.

Ezt úgy kell csinálni, hogy két liter forrásban lévő vízzel leöntünk két evőkanál cickafarkat, hagyjuk tíz percig lefedve, majd amikor langyosra hűlt, az ülőfürdőhöz öntjük. Kb. húsz percig a fürdőben ülünk, majd törölközés nélkül lefekszünk egy pár percig, hogy felszívódjon minden hatóanyag.

Ami sokat segíthet: ZÖLD TURMIX, Puri tea + FeelinGood.

Visszértágulásra az egyik legjobb növényi alapú segítség a körömvirág kenőcs.

A körömvirág kenőcs, mely speciális összetételű, nemcsak zsírban oldott körömvirágot tartalmaz, 40 grammos kiszerezésben 1500 Ft-ba kerül (2011-es adat).

A hasnyálmirigy működésének erősítésére először is egy tisztító kúrát javaslok Gyuri bácsi Tisztító teájával. A kéthetes kúra

után érdemes még egy kúrát tartani a mezei katáng teájával, ami egy háromhetes kúra.

A mezei katáng gyökerének teáját - mivel a növény gyökeréből készült – **főzni** és nem forrázni kell.

A teát tehát a következőképpen készítheted el: tegyél egy csapott evőkanál fűvet 2,5 dl forrásban lévő vízbe, egy percig főzd, majd

hagyd állni 15-20 percig, a tea ezután fogyasztható.

Érdemes a katángteát kúraszerűen fogyasztani, az első héten mindennap egy csészével, a másodikon kétnaponta, a kúra harmadik

hetében pedig csak háromnaponta, vagyis két alkalommal inni egy-egy csészével reggel, éhgyomorrra.

A két kúra után a tisztító teát lehet inni évente kétszer egy-egy kúrára, a katáng teát pedig heti 1-2 csészével szinten tartás miatt

a kúra után is. Javasolt összekötni a **BÖJT PROGRAM**mal.

A Gyöngyteánál egy 50 gr-os csomag cickafark illetve diólevél teából 17 adag készíthető, egy csomag a katángból 500 forintba, a Tisztító teából 1500 Ft-ba kerül (2011-es adat).

Prosztata problémákra jó a kisvirágú fűzike heti két-három alkalommal. Ihatod folyamatosan hosszabb távon is. Korlátlan ideig lehet használni.

Gyuri bácsi azt szokta mondani, hogy 35 éves kor után minden férfinak innia kellene a kisvirágú fűzike teáját legalább heti két alkalommal.

Héj nélküli tökmagot rágcslálj naponta 5-10 szemet. Nem a közismert tökmagról van szó, hanem egy olyan gyógytök magjáról,

mely eleve héj nélküli magot növeszt (gyógynövény boltban kérdezz rá).

Gyuri bácsi a vesére leghatékonyabb gyógynövényt, a nyírfalevelet ajánlja. Ez képes a **vesekövet** morzsolni, a kőképződést

meggátolni és a veseműködést javítani. Korlátlan ideig iható, nem kell szünetet tartani. Napi 1-2 csésze teát igyál meg belőle.

Vízajtó is, így inkább reggel, délelőtt igyad.

EPEKŐ

Minden, este sok retket kell enni, de csak este, mert napközben szinte mérgezi a szervezetet a retek.

(Népi mondás: Reggel méreg, délben éték, este orvosság!)

Gyuri bácsi **epékőre** a fekete retek levét javasolja. Naponta reszelj le egy fekete retket, jól nyomd ki a levét és egy evőkanálnyit

fogyassz el valamelyik főétkezés után. Bioboltokban, nagyobb gyógynövényboltokban lehet fekete retek cseppet kapni, elég belőle néhány csepp egy pohárnyi folyadékba.

További alternatív javaslat: [kötörő fű \(film, film, film\)](#)

A gyógyteák általános elkészítési módja

Egy púpozott teáskanálnyi teafüvet 2,5 dl forrásból levett vízzel forrázz le, majd lefedve hagyd állni 15-20 percig. Ezután sűrű

szövésű műanyag (nem fém) szűrőn szűrd le, és az egészet idd meg, reggel éhgyomorra vagy étkezés előtt (kb. 20 perccel).

Gyuri bácsi a gyógyteákat általában étkezések előtt, ízesítés nélkül ajánlja fogyasztani.

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

A teák beszerezhető

Amennyiben szeretnél rendelni, a www.gyorgytea.hu honlapon a rendelés menüpont alatt leadhatod rendelésed. A teákat

beszerezheted személyesen a két irodában, valamint interneten keresztül rendeléssel postai úton. A

www.gyorgytea.hu oldalon

találsz pontos címeket, és bővebben tájékozódhatsz a rendelés menetéről.

Ha Budapesten vagy környékén laksz az V. kerület, Bank u. 6. szám alatti budapesti egyesületi irodában is meg tudod vásárolni

Gyuri bácsi összes teáját és teakeverékét (és krémjét) személyesen.

Az iroda elérhetőségei:

Cím: 1054 Budapest, Bank utca 6. (az udvarban);

Telefon: (1) 269-3359

Mobil: (30) 418-9412

Nyitva tartás:

H: 9-től 18 óráig

K-P: 9-től 17 óráig

SZO: 10-től 14 óráig

Szabó Gyuri bácsiról:

Videó 1

<http://www.youtube.com/watch?v=fm8vfJXYCqA>

Videó 2

<http://www.youtube.com/watch?v=dB-FbHdi9jI>