

Almásy Katalin

Kati-patika

Copyright © Almásy Katalin, 2017

Minden jog fenntartva.

Kiadta az Athenaeum Kiadó,
az 1795-ben alapított Magyar
Könyvkiadók és Könyvterjesztők
Egyesülésének tagja.

1086 Budapest, Dankó u. 4–8.

Telefon: 1-235-5020

www.athenaeum.hu

www.facebook.com/athenaeumkiado

athenaeum@lira.hu

ISBN 978-963-293-656-7



Felelős kiadó: Szabó Tibor Benjámin

Felelős szerkesztő: Kal Pintér Mihály

Műszaki vezető: Drótos Szilvia

Fotók: Pintér Róbert és Pintér Ádám

Borítófotó: Somogyi Árpád

Borító: Földi Andrea

Nyomdai előkészítés: Cirmosné



Készült

a Gyomai Kner Nyomda Zrt.-ben,

2017-ben

Felelős vezető:

Fazekas Péter vezérigazgató

Telefon: 66/887-400

Almásy Katalin

Kati-patika

Egészség természetesen



ATHENAEUM

ŐSZ

Ilyenkor ősszel már fontos, hogy odafigyelj az immunrendszered erősítésére. Ne csak vitamintablettákat szedj, hanem ismerd meg a természet csodás patikáját is! Hogyan kell csipkebogyóból teát készíteni, milyen praktikákat használnak világszerte Nepáltól Dél-Amerikáig? Készítsd el ezeket az egyszerű teákat! Az őszi bőrápolásban használd a különböző növényi olajokat, akár arcpakolásként, akár a salátádra öntve. Fess bodzabogyóval, vagy épp készíts belőle lekvárt! Megtudhatod, hogy az őszi szüretelt friss borból miképpen készíthetsz fűszerbort, ami nemcsak finom, hanem egészséges is. Töltsd fel az éléskamrádat, hogy télen minél többféle ízű lekvárt, illatos likőrt tehess ki az ünnepi asztalra!

Egészség

Őszi bodza méregtelenítésre

Kicsit furcsán hangzik, hogy ősszel kezdj bele a méregtelenítésbe, tisztítókúrába. Sokan nem is tartják fontosnak, pedig megéri. Főleg azért, mert hatásosabban készítheted fel szervezeted a téli hidegre, és jobban tudsz védekezni a bacilusok ellen, ha megerősödve fogadod a hidegebb napokat.

Bodza – méregtelenítésre is

A bodzabogyó rengeteg vitamint, ásványi anyagot tartalmaz, szirupja hatásosan gyógyítja a hurutos köhögéseket, emellett immunerősítő is. Lassan nyeld le, hogy átjárja a nyálkahártyád. Gyerekeknek érdemes szörpként elkészíteni. Érdekesség, hogy régen ősszel szüretelték, viszont a forró nyarakon sokkal hamarabb beérik, vannak helyek, ahol már augusztus végén le lehet szedni.



Hogyan használhatod fel a bodzabogyót?

A bodzabogyót elég nehéz kezelni. Ha szirupot vagy lekvárt szeretnél főzni belőle, akkor először mindenképpen le kell szedni a száráról a bogyóit, majd gyümölcscentrifugában ki kell préselni a levét. Utána lehet szirupot vagy lekvárt főzni belőle.

Lekvárja önmagában is finom, de ha összefőzöd szilvával, akkor még különlegesebb lesz. Az arányok nagyon egyszerűek. A bodzabogyó fél liter kipréselt levét főzd össze négy kilogramm szilvával, majd ízesítsd cukorral. Tegyél hozzá tartósítószeret. Végül kimosott, fertőtlenített befőttesüvegekbe tedd el a finomságot.

Gyereksarok

Érdemes kipróbálni a bodzabogyót mint festéket. Az érett bogyókat nyomkodd szét egy tálban, majd ecsettel vagy hurkapálcával kezdődhet is a rajzolás. Különlegesen mély, bordó színe van a bodzának, ami semmivel sem összehasonlítható. Az érett bodzabogyóval már a kőkori ember is készített mintákat.

Likőr bodzabogyóból

Kiváló karácsonyi ajándék lehet, ha idejében leszedesz egy tál érett bodzabogyót, majd beáztatod pálinkába, vodkába. Egy jól zárható üvegben hagyd állni körülbelül hat hétig. Utána szűrd le, és mennyiségtől függően: egy hét deciliteres üvegben áztatott bodzához forralj fel 3 dl vizet, és ebben oldj fel 4 kanál cukrot. Persze ízlés dolga, hogy ki mennyire szereti édesen a likőrt. Ezután töltsd bele szép üvegekbe a kész finomságot. Egészségedre!

Ha ősz, akkor iskolakezdés

Ha pedig iskolakezdés, akkor izgalom, nyugtalanság, idegesség, és még sorolhatnám. Szerencsére rengeteg olyan nyugtató növényünk, ételünk van, amelyet nemcsak a türelmetlen szülők, hanem az idegesebb, izgulósabb gyerekek is fogyaszthatnak.

Indítsd jól a napot!

Akár egy reklámszlogen is lehetne a fenti mondat, de a közös reggelinél – és itt a reggelin van a hangsúly – nincs is fontosabb. Főleg a gyerekek esetében. Ha nyugodt szívvel szeretnéd elengedni őket az iskolába, óvodába, akkor szeretted meg a zabkását!

Trükkök egy-egy új étel bevezetésre

- Beszéljess sokat az újdonságról! Ne úgy találkozzon vele a gyerek, hogy nem ismeri az adott ételt.
- Vedd meg a hozzávalókat a gyermekeddel együtt, készítsétek el az új finomságot közösen!
- Fontos, hogy ne csak a gyerek kapjon belőle, hanem az egész család. A jó példa ragadós.

Zabpehelykása

Szükséges hozzá egy bögre apró szemű zabpehely, másfél bögre tej – a tejérzékenyek választathatnak más folyadé-



PRÓBÁLD KI!

Már a régi viktoriánus kori regényekben, például a *Twist Olivérben* is fontos szerepe volt a reggeli kásának. Általában a szegények ették. De már a római kori írásokban is említették. Fontos szerepe van az északi népek mitológiájában is. A házi koboldoknak készítették ki kását karácsonykor, illetve akkor, ha új építésű házba költöztek, és így csalogatták oda a házi manókat.



kot –, kis édesítőszer, ami lehet méz, cukor vagy alternatív édesítőszer. Főzd kis lángon és kevergesd pár percig a hozzávalókat. Majd amikor megfőtt, tálald kakaóval megszórva, vagy friss gyümölcsökkel, lekvárral. Úgy is nagyon finom, ha este beáztatod a zabpelyhet, és reggel csak megmelegíted.

Mire jó a zab?

Kiváló idegnyugtató. A homeopátiás kezelésben külön lehet már zabból készült szert is kapni.

A zab nyákja bevonja a gyomor belső felületét, így nemcsak nyugtatja, hanem gyógyítja is azt. Ezért gyomorbetegeknek különösen ajánlható.

Gazdag vitaminforrás. A-vitamint tartalmaz, ami jó a szemre. Reggeliként elfogyasztva serkenti a máj, az emésztőrendszer, illetve a pajzsmirigy anyagcseréjét. Rengeteg B-vitamin van benne, amely erősíti az idegrendszert, valamint E-vitamin, ami az izomzatnak és a kötőszöveteknek hasznos.

Zabpehelykeksz receptje

Hozzávalók

15 dkg zabpehely,

10 dkg liszt – lehet teljes kiőrlésű, rizs-, vagy tönkölyliszt,

1 tojás,

fél kávéskanál szóda bikarbóna,

egy kiskanál fahéj,

15 dkg vaj,

6 dkg barna cukor,

6 dkg fehér cukor – a cukor helyett xilitet is lehet használni.

Keverd össze a vajat a cukorral, majd a szárazanyagokhoz add hozzá a tojással együtt.

Vágj fel egy tábla csokit, aprítsd fel az almát, de le is reszelheted. Ezután gyúrj vizes kézzel diónyi nagyságú gombócokat, és tedd rá a sütőpapírral kibélelt tepsire. A kész golyókat kicsit lapítsd le. 180 fokos sütőben kb. 15-20 perc alatt megsül.



Természetes nyugtatók

A népi gyógyászatban számtalan nyugtató növény segíti az idegek és a lélek egyensúlyát. Igaz, ezek a növények nem hatnak olyan gyorsan, mint egy-egy pirula, de tudatos használatukkal számos betegség megelőzhető.

Citromfű

Ez a leghatásosabb nyugtató teáink egyike. Nemcsak finom, de nagyon hatásos is. A citromfű ellazítja a fáradt izmokat, és este elkortyolgatva szép álmokat biztosít. Reggelente fogyasztva gyengéden nyugtat.

Orbánfű

Az ebből készült tea főleg idegi panaszok esetén javasolt, erősíti az immunrendszert, a depresszió ellen is hatásos. Este kell meginni belőle egy pohárral. Vérhígító szedése mellett nem ajánlott, túlzott fogyasztása a fehér bőrűeknek fényérzékenységet okoz.

Macskagyökér

Kiváló altató hatása van, viszont ha a teáját szeretnéd inni, akkor készülj fel, hogy nagyon bűdös a szárított növény. Ezért érdemesebb a növényből készült tablettát – Valeriana – bevenni.

Komló

Altató és nyugtató hatása van. A sör hazájában, Németországban nemcsak a sörbe rakják, hanem egyes szállodákban a vendégek kispárnájára tesznek belőle kis zsákokban, hogy kellemes legyen az álmuk.



Levendula

Lágyan nyugtatja a zaklatott lelket, és könnyebbé teszi az elalvást. Kiváló illóolaj készíthető belőle.

A lelket és az idegrendszert teákkal és egyéb hatóanyagokkal is lehet nyugtatni, de a legegyszerűbb, ha illóolajokat párologtatsz a lakásban. Különbféle keverékekkel tisztíthatod a levegőt, és elűzheted a baktériumokat.



TIPP!

A gyógynövények mellett fontos, hogy megfelelő mennyiségű magnéziumot vigyél be a szervezetedbe. Ezt lehet tablettá formájában is, de érdemes inkább úgy étkezni, olyan növényeket, magokat enni, amelyek megfelelő mennyiségű magnéziumot tartalmaznak.

Ilyenek például: kelkáposzta, spenót, sóska, különféle olajos magvak, lencse, babfélék.

Csipkebogyó – 100% C-vitamin

Az ősz egyik legszebb termése a csipkebogyó. Gyűjtési ideje: szeptember, október. Fontos, hogy mindig tiszta helyen szedd, majd gondosan szárítsd meg!

C-vitamin-forrás felsőfokon

Sokan nem is tudják, hogy a csipkebogyó jóval több C-vitamint tartalmaz, mint a citrom. Érdemes ezért az őszi immunerősítést csipkebogyótea-kúrával kezdeni. A csipkebogyó a rengeteg vitamin mellett jelentős mennyiségű magnéziumsót is tartalmaz. A magnézium fokozza a szervezet védekező erejét, erősíti az izmokat, csökkenti a depressziót.



TIPP!

Az előző napon beáztatott csipkebogyóhoz keverhetsz frisset, majd újra beáztathatod.



Hogyan készítsd el?

Ez az egyik növényünk, amelyből áztatással kell teát készíteni. Este áztass be egy nagyobb tálban kb. két teáskanálnyi termést, reggel szűrd le, majd ízlés szerint ízesítsd. Teája önmagában enyhén savanykás ízű, ezért talán nem is kell bele citrom. Naponta többször is ihatod, reggel és este, attól függően, hogy mennyire merült ki a szervezeted.

ÉRDEKESSÉG!

Már a Biblia is említi az égő csipkebokrot: „És megjelenék néki az Úr angyala tűznek lángjában egy csipkebokor közepéből, és látá, hogy imé a csipkebokor ég vala; de a csipkebokor meg nem emésztetik vala.” (*Kivonulás könyve* 3:2 – fordította: Károli Gáspár) Bár a botanikusok véleménye szerint ez nem a nálunk ismert csipkebogyó, hanem a szent szeder nevű növény, ami szintén tüskés, és szintén a rózsafélékhez tartozik.

A híres meseírókat is megigézte a csipkerózsza. A tizenhetedik században írták a mese első változatát, később a Grimm testvérek tettek híressé Csipkerózsika történetét. A mese főhőse egy kislány, akit az elátkozott kastélyban szűrős csipkebokrok védenek.



Gyereksarok

A gyerekekkel úgy tudod a legkönnyebben megszerettetni a cspikebogyót, ha egy-egy őszi kiránduláson megismerteted velük a növényt, és meg is kóstolhatják. Amikor a dér már megcsípte a bogyót, belsejét ki lehet nyomni, ami finom, lekvárszerű massa.

A keményebb cspikebogyókat fel lehet fűzni karkötőnek, nyakláncnak.



FONTOS!

A bogys terméseket felismerni nem is olyan egyszerű. Ha nem vagy biztos a tudásodban, akkor inkább ne szedd le! Főleg a gyerekeket óvd a bogysktól! Hiszen űk hamar szájukba vehetik, orrukba dughatják, ami nagyon veszélyes lehet.

Immunerősítés teákkal és egyéb trükkökkel

Igyekeztem a világ különböző tájairól olyan teákat összegyűjteni, amelyek nemcsak a szívet vagy a lelket erősítik, de még finomak is.

Egy kis kínai

A kínaiaknál a legjobb energetizáló tea alapja a ginseng, amely erősíti az immunrendszert, tele van vitaminnal, ásványi anyagokkal. Hogy finom-e? Az már más kérdés, de az egészségért még ők is mindent megtesznek. Szerencsére már nálunk is kaphatók a különféle ginsengkivonatok. Stresszes időszakokban napi két csészét is ihatunk.

Egy kis arab

A mesés arab világban a fűszerek kavalkádja adja a teák fő összetevőjét. Természetesen nem hiányozhat a fahéj, a kardamom, a szegfűszeg, a bors, a gyömbér, a mustármag vagy a sáfrány. Ezeket egy mozsárban össze kell törni, majd egy kis fekete teával együtt le kell forrázni. Vigyázat, a sáfrányt kismamák nem fogyaszthatják!

És még egy kis finomság – fahéjbor:

Három rúd fahéjat fél liter vízben főzz 10-20 percig, majd hagyd állni. Amikor kész, szűrd le és keverd össze fél liter vörösborral. Ezt a finom esszenciát akkor fogyaszd, ha vágysz a lélek és a test megtisztulására. A megengedett mennyiség: reggel és este 1-1 stampedli.

Egy kis japán

A japánok egyik különlegessége a zöld tea sózjaszósszal, persze csak a nagyon finom szósszal. Ez a tea is erősítő, fris-



sító hatású. Forrázz le egy evőkanálnyi zöld teát negyed liter vízzel, hagyd állni 3 percig, majd keverd össze 1 evőkanál szójaszósszal. Egy csipet gyömbérrel ízesítheted. Fontos, hogy mindig minőségi alapanyagokból dolgozz!

Egy kis tibeti

A magashegységekben élő népnek az egyik híres teája a vajtea, amely inkább hasonlít egy levesre, mint élvezeti teára. Ezt itthon – alapanyagok hiánya miatt – nem tudjuk megfőzni, viszont a gránátalmából készült finomságot bárki elkészítheti.

Gránátalmás energianövelő tea

Egy evőkanálnyi gránátalmamagot, egy evőkanál csipkebogyt, negyed teáskanálnyi gyömbérport önts le negyed liter forró vízzel, majd hagyd állni 5-10 percig. Evés közben vagy étkezés után a leghatásosabb. Előnye, hogy segíti az emésztést is.

Egy kis indián

Az indiánok egyik serkentő szere a mate tea, amely igazi löketet ad az agynak. Frissítő teaként isszák, és kiválóan hat az idegrendszerre is. Segíti az emésztést, csökkenti az álmatlanságot, immunerősítő. Jó hír, hogy rászokni nem lehet. Ráadásul még fogyaszt is. A teát már nálunk is lehet kapni, így bárki kipróbálhatja.

