



LENYELHETŐ SZÁJVÍZ

Fogszuvasodás ellen...

A fogvesztésekért jelentős részben a fog szuvasodása a felelős, és az, ha ezt nem előzzük meg, vagy nem kezeljük időben. Idővel a szuvas fog annyira károsodhat, hogy el kell távolítani. A legtöbb lyukas fog az 5-15. életév között alakul ki, ennek oka valószínűleg az, hogy ezen időszak után a szervezet már bizonyos fokú immunitást szerez a fogszuvasodást okozó *Streptococcus*ok több típusával szemben.

A fogkrém, és a fogorvosok „elterjedése” előtt a fogászati problémákat is gyógynövényekkel orvosolták az emberek. A teacerje (*Camelia sinensis*) sok fogvédő anyagot tartalmaz, többek között fluoridot is. A rendszeres zöldtea fogyasztás tehát védi a fogakat, persze csak ha nem cukorral készül... A babér (*Laurus nobilis*) illóolajának cineol tartalma is jótékony hatása a fogazatra. Régen divat volt az édesgyökér rágcsálása (*Glycyrrhiza glabra*), mely a fogak mechanikai tisztítása mellett a cukormentes, de mégis édes glicirizin és indol tartalma miatt segített a szuvasodás megelőzésében. Több olyan növény is van, mint a fogfájásfa (*Zanthoxylum americanum*), vagy a fogfájásfű (*Spilanthes oleracea*) melyekkel fájdalmat csillapítottak – ez utóbbiak tehát már csak akkor segítenek, ha baj van, de akkor is csak átmenetileg...





Érdemes még megemlíteni a nagyon finom teát adó Indiáncsalán, vagy méhbalsam egyik fajtát a *Monarda fistulosa*-t, amely jelentős mennyiségű geraniolt tartalmaz, ami egy kifejezetten fogszuvasodás-ellenes vegyület. A jázminpakóca, vagy stevia (*Stevia rebaudiana*) egy természetes, cukormentes, édes ízt adó növény. Ha ezzel és nem cukorral ízesítjük a teáinkat, már tettünk a fogaink egészségéért: ahol ezt fogyasztják, például Paraguayban, jobb az emberek fogzatának állapota. A népi gyógyászat irodalmát böngészve megemlítik még a mirhát (*Commiphora* sp.), a kerozotcserjét (*Larrea divaricata*) és a vérzömákot (*Sanguinaria officinalis*) mint lepedéket csökkentő növényeket.

Lenyelhető fertőtlenítő szájöblítő

Sokan fogják szeretni, hiszen vodkát is tartalmaz. Kiválóan alkalmas étkezések utáni szájöblítésre, de ezután akár lenyelhetjük. A szer olyan fertőtlenítő hatású gyógynövények keverékét tartalmazza, melyekkel megelőzhető a fogszuvasodás.

Hozzávalók: 0,5 l vodka, 2 evőkanálnyi eukaliptusz levél, 2 evőkanálnyi kardamom, 2 evőkanálnyi rozmaryng, és ugyanennyi fodormenta. Továbbá egy evőkanálnyi kakukkfű, ugyanennyi indiáncsalán. Steviával édesíthető. Az egészet jól záródó csavaros üvegbe téve hagyjuk állni 20-30 napig, majd szűrés után használható. Vízzel hígítható is, ha túl erősnek találjuk az ízt.

A 23. Vegetáriánus Fesztivál 2019. szeptember 14-15. között lesz a Kőrösi Csoma Sándor Kőbányai Kulturális Központban. Hagyományainkhoz híven sok színes és érdekes programmal, fellépőkkel, kiállítókkal, és finomságokkal várunk minden kedves érdeklődőt.

Táplálkozási szakemberek előadásait, csoportos jógát, relaxációs foglalkozásokat, valamint vegán ételkóstolókat, öko-, és bio szemléletű termék-bemutatókat kínálunk - nem csak vegetáriánusoknak!

A rendezvényen szó lesz a vegán életmódról, mit tehetnek a cukorbetegség önmagukért, orvosok beszélnek a jól összeállított vegán étrend jótékony hatásairól.

A fesztivál célja, hogy eloszlassa a vegetáriánus étkezéssel kapcsolatos tévhiteket, illetve, hogy rávilágítson arra, hogyan élhetünk egészségesen sok zöldség és gyümölcs fogyasztásával. A két nap alatt lehetőség van természetgyógyászokkal folytatott konzultációra is, lesz „főzőszoba”, zumba, filmvetítések, találkozás dúllákkal...

A fesztivál több zenei és tánc-programot is kínál, s amíg a szülők főznek, meditálnak, vagy előadást hallgatnak, a kicsik a játszószobában tölthetik az időt.

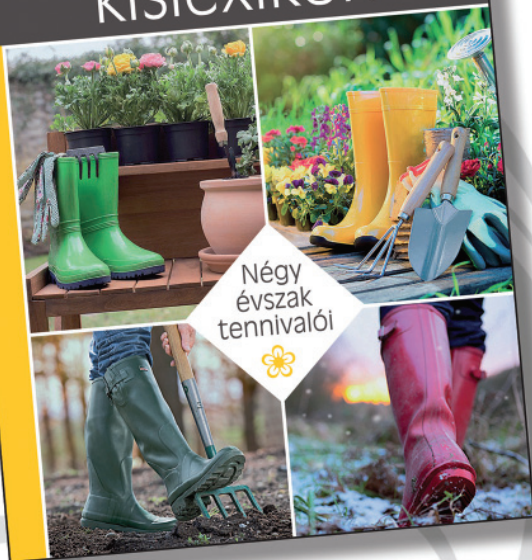
Szervezők: Egészség-vár Alapítvány és Magyar Vegán Egyesület (MAVEG)

www.egeszsegvar.hu

A rendezvényre a belépés ingyenes!



KERTI kislexikon



Négy évszak
tennivalói



Gyepfelújítás
Sziklakerti korrekció
Tavaszi palántázás
Fák, díszcserjék metszése
Kerti burkolatok fektetése

Balkonládák és virágok
Fügyomirtás
Mikor öntözzünk?
Komposztálás
Komposztláda készítése

Hagymás virágok ültetése
Látványos díszcserjék
Konténeres növények
Muskáti telettetése
A kert felkészítése a télre

Télesítés a kertben
Növények téli tárolása
Fadöntési egyszerű
Télikeri problémák
Madáretetés, madáretetők

A könyv végigvezeti a kedves olvasót mind a négy évszak legfontosabb kerti tennivalóin. Mind a díszkertek, mind a veteményeskertek hobbi művelői megtalálják a legfontosabb információkat ahhoz, hogy a kert művelése ne csak hasznos tevékenység, hanem kellemes időtöltés is legyen.

Ára: **1980 Ft**

Kapható az újságárusoknál és a könyvesboltokban,
illetve **0 Ft** postaköltséggel megrendelhető a kiadónál
a 1145 Budapest, Mexikói út 35/A. címen,
vagy a **220-9065, +36-30-201-9668** telefononszámokon,
illetve az **ezermester@ezermester.hu** email-címen!

Gyüttment Fesztivál

SÓTETVÖLGY, SZEKSZÁRD
2019. augusztus 22-25.

A vidéken
újrakezdők
fesztiválja

természetközelség,
közösségépítés,
önellátás,
újrakezdés,
vidéki lét,
boldogulás
helyben,
ökológiai
gazdálkodás,
hagyományaink.



tudásmegosztás,
szelíd fesztivál
természetes
önismeret,
férfi-női
minőségek,
építéset,
zene, tánc,
ráfakfogó,
egészséges
életmód, család.

ZÉRÓ HULLADÉK
FESZTIVÁL VAGYUNK!

Hozd magaddal saját bögréd,
tányérod, evőeszközöd!

szakmai- és gyerekprogramok, hangosítás nélküli koncertek,
gyakorlati foglalkozások, több, mint 200 programon
JEGYEK, TÖVÁBBI INFORMÁCIÓK: WWW.GYUJTMENTFESTIVAL.HU
FACEBOOK.COM/GYUJTMENTFESTIVAL

A jövőt senki sem ismeri,
de mi már sejtünk valamit...

Horoszkóp havilap

Az égbolt üzenete mindenkinek
Numerológia: a számok varázsa ★ Éves előrejelzés
Maja asztrológia ★ Szerelmi útmutató
Újhold előrejelzés ★ Egészség horoszkóp
Pénzügyi útmutató ★ A jegyek mitológiája

Keresse az újságárusoknál
és a bevásárlóközpontokban!



„Herbáció Klub” - hírlevél emailben

Kedves Olvasóink, lapunknak a facebook-on már több, mint 11 ezer követője van, azonban a facebook rendszerének módosítása miatt, ha oda kiírnak valamit, az a követőknek csak a töredékéhez jut el. Ezért elindítjuk a hírlevél szolgáltatásunkat, melyben igyekszünk majd hasznos újdonságokról, programokról a népi gyógyászat és a kreatív növényhasználat érdekességeiről hírt adni. A hírlevél alkalmanként jelenik meg, nem gyakran, maximum havonta egyszer, és nem kereskedelmi jellegű lesz. Kérjük, akik korábban regisztráltak a herbacio.hu oldalon, ők most itt az új helyen is iratkozzanak fel a hírlevélre, mert a megváltozott adatvédelmi rendelkezések miatt a korábbi feliratkozásokban szereplő email címet nem használhatjuk, azokat törölnünk kellett.

A hírlevél kiküldését a Herbáció webáruház rendszere kezeli majd, így erre feliratkozni a www.herbacio.unas.hu oldalon lehet: a lap majdnem legaljáig görgetve a „hírlevél feliratkozás” résznél. A feliratkozás után a rendszer egy megerősítő emailt küld, az ebben lévő link hitelesítésével válik véglegessé a feliratkozás.

Figyelmükbe ajánljuk az 5. oldalon bemutatott új digitális előfizetési lehetőséget (3000 Ft/év), mely a Herbáció lapok digitális kiadásai mellett más a témához illő elektronikus tartalmakat is nyújt az előfizetőknek, tehát a digitális előfizetők jelentős plusz tartalmakhoz is hozzájutnak.

Az ingyenes Herbáció Klub hírlevélre tehát a www.herbacio.unas.hu oldalon lehet feliratkozni, a digitális előfizetésre (ami 3000 Ft/év) pedig az nzr@herbacio.hu emailcímre küldött üzenetben lehet jelentkezni.

Természetesen az évenkénti 4 nyomtatott lapszámot tartalmazó 1680- forintos hagyományos előfizetés is működik: a Herbációra bármelyik postán elő lehet fizetni, a kézbesítőknél is, vagy csekk kérhető a hirlap@posta.hu email címen, vagy a 30 437 8900 telefonszámon...





Fizessen elő a Herbáció magazinra, mindössze
1680 forintért - egy évre, 4 lapszámra!

Kérjen csekket most, telefonszám: 06 30 437 8900

Előfizetésével egyben a Kauten Etnobotanikai Alapítvány, közhasznú szervezet célkitűzéseit is támogatja, hogy a régi népi gyógyító praktikák ne merüljenek feledésbe.

A Herbációval spórolhat is. Egy négytagú család ha csak ételeinek és kozmetikumainak 20 százalékát saját készítésű, otthon termesztett, vagy vadon élő növényekből gyűjtött alapanyagokból készíti, éves szinten több, mint 150 000 forintot takaríthat meg!

Látogassa meg webáruházunkat, itt növények kreatív felhasználásával kapcsolatos könyvek, e-bookok, különleges növények kaphatók, valamint természetgyógyászati tanácsadást is igénybe vehet.

www.herbacio.hu



Nemzeti Kulturális Alap