



# KERT

## A természet gyógyító ereje kertjeinkben

Képzeletben végigjárva, visszaemlékezve nem volt olyan, aki ne tudta volna, hogy a kamillavirágból gyógytea készül. Azt már legtöbbször valószínűleg nem tudták, milyen betegség gyógyítására isszák, és nyilván arról se volt fogalmuk, milyen más gyógynövényt szedhetnének még - esetleg a fűszerkertjükből - a kamilla mellett. A kamillatea volt a gyógytea, másból nem főztek teát. Nemcsak a tudatlanság volt ennek az oka. Hanem maga a kamilla is. Ez a hatóanyagokban gazdag gyógyfű ugyanis többféle



betegségben volt segítségünkre. Ha tehát a gyerekek nem volt étvágya, fájt a hasa, köhögött, vagy nem bírt aludni, itatták vele a kamillateát.

Ma már ismert tény, hogy legfontosabb hatóanyaga a kamazulén illóolaj, a flavonok, a glikozidák és mások szerencsés kombinációja folytán erős görcsoldó és bakteroszztatikus hatást fejt ki. Ennek köszönve forrázata nemcsak a gyomor és bél nyálkahártya gyulladásait enyhíti, de a nátha és légcsőhurut elleni kamillás inhalálás sem marad eredménytelen.

A fűvészek általában az élénkítő szerek között tartják számon a csipkebogyót, amit évtizedekkel ezelőtt a vadrózsa termésének véltünk. Éretten, megpirosodva, megpuhultan, kissé savanykás, ízletes gyümölcsként fogyasztottuk volna, ha nem vette volna el kedvünket tőle a bogyó belsejében lévő magokat körülvevő szúrós, kemény szőrzet.

A csipkebogyó mint az egyik C-vitaminban leggazdagabb gyümölcs ma elsősorban arra szolgál, hogy általa elegendő C-vitamint juttass szervezetedbe, aminek az létszükséglete. Ugyan nagyobb a C-vitamin tartalma, mint a citromé, tudnod kell, hogy ez a nyers csipkebogyóra vonatkozik, szárítással, majd a forrázással jelentősen csökken ez a mennyiség. Teájának fogyasztása mégis igen ajánlott



szervezeted C-vitamin szükségletének jobb kielégítése végett. Ennek kedvező hatása különösen érvényesül a szervezet ellenálló képességének javulásában, némely betegségek, nátha, influenza megelőzésében, illetve lefolyásuk enyhítésében.

Mára már kimutatták, hogy a csipkebogyó tartalmaz még több más olyan anyagot is, amelyek szintén fontosak egészséged megőrzése szempontjából. Így cukrot, pektint, vitaminokat, szerves savakat és ásványi sókat. Elsősorban a C-vitaminhoz kapcsolódó élénkítő hatás mellett a csipketea gyulladáscsökkentő, és enyhe vízhajtóként is használható.

Általában augusztus vége felé, amikor már megpirosodik, de még nem puhult meg, a bogyót ekkor kell szedni. Ilyenkor tartalmaz legtöbb C-vitamint. Szárítható egészben vagy felvagdosva, és a magtól megtisztítva csak a csipkehúst.

Igazán nemcsak hasznos, de jóízú a teája, gyűjtése a tövises szárú sűrű vadrózsa bokrok között nem a legkellemesebb mulatság, mégse szalasszuk el, használjuk ki az augusztusi, szeptemberi szép napokat, és gyűjts eleget a fagyos, megfázásos téli napok fölmelegítésére.

Ami a kamilla a vadon termő gyógyfüvek között, ugyanúgy legismertebb, legrégebb a kerti, a termesztett gyógynövények között a menta, a borsosmenta. Az egyiptomi kertekben már néhány ezer évvel ezelőtt termesztették, később - a középkorban - a kolostorkertek gyógynövényei közül nem hiányozhatott a menta.

Manapság nálunk a gyógynövények közül a menta található meg legtöbb kertben.

Forrázathoz levelét

használva, szárítva vagy frissen, zölden, az utóbbi esetben ajánlatos rövid ideig forralni. Illóolajának és más hatóanyagainak köszönve görcsoldó és nyugtató az emésztőszervi panaszokra, ugyancsak kedvezően szabályozza az epeműködést. A hányinger megszüntetésére elég egy csésze tea hidegen fogyasztva. Ha tehát felfúvódás, gyomorgörcsök kínoznak, ha zsíros ételt fogyasztottál, aminek emésztéséhez különösen szükséges a zavartalan epetermelés, az epehólyag normális működése, ne törd sokat a fejed - mint elődeink tették az évszázadok során emésztési zavarok esetében -, fordulj te is bizalommal a mentateához, amihez keverhetsz citromfűvet, csipkebogyót, esetleg még egy keserű anyagokban gazdag fűvet is, például ezerjófűvet, fehér ürmet.





# Milyen medencét vegyék? **Praktiker**



**Örök dilemma a vásárlás előtt: milyen konstrukció legyen és mennyiért? Mert ki ne vágya arra, hogy legyen egy saját kis strandja a kertjében! A piacon található sok márká és kialakítás között azonban könnyen elveszik az ember. Segítünk az eligazodásban.**

Először mindig mérjük fel igényeinket és nem utolsósorban azt, hogy mennyi pénzünk van rá – illetve mennyi időt szeretnénk szánni medencénk karbantartására.

## FELFÚJHATÓ

A puhafalú, kedvező árú medencék választása esetén élvezhetjük a gyors felállítás adta előnyöket. A felfújható gyűrűs kivitelnél azonban gondoljunk arra is, hogy a benne lévő vizet csak egy levegővel felfújott karima tartja bent. Amennyiben a termék ezen része sérül, számítani kell a leürülésre.

## CSŐVÁZAS

Csővázás puhafalú medencék esetén már számíthatunk a vázszerkezet jótékony segítségére. Ezeknél a termékeknél a medencetestet a fémvázra terhel közvetlenül.



Időről időre érdemes hosszonyelű leszedőhálával eltávolítani a víz felszínén úszó rovarokat, faleveleket.

Nem szabad figyelmen kívül hagynunk azonban, hogy ezeket a medencéket télire fagymentes helyre kell vinni, és ez bizony helyigényvel és sérülésveszéllyel jár. A belső fóliával rendelkező termékek esetén persze van lehetőségünk a gyors javításra: a fólia kilyukadása esetén egyszerű víz alatti ragasztóval a probléma orvosolható. Medence vásárlása esetén ne feledkezzünk meg a vízkezelő szerek használatáról sem, amelyekkel könnyen megőrizhetjük a medence vizének tisztaságát, s kellemes, tiszta vízben élvezhetjük a fürdözés örömét!

## SZÜRÉS ÉS VÍZFORGATÁS

A medence vizének tisztántartása során alapvető feladat a szennyeződések eltávolítása, és vízforgató segítségével a vegyszerek elkeverése a vízben. A víz forgató egység szivattyúból és szűrőből áll. Nagyobb medencékhez homoktöltéses, a kisebbekhez papírbetétes szűrőt használunk. Ezek a felszínén úszó, illetve a vízben lebegő szennyeződések szűrnek ki. A medencefenékre leülepedő szennyeződések eltávolítására víz alatti porszívót érdemes használni.

Kapható olyan kiterjedő, UV-stabilizált PE szotírtakaró is, amely légszákkal a víz felé fordítva a vízfelszínre helyezve védi a medencét a kihűléstől és a napsugarak hőjét a víznek átadva melegíti a medencét. Segítségével akár 3-4°C-al is melegebb lehet a víz. Alapvetárásként pedig természetesen a ráhulló szennyeződéstől is megvédi a medencét.

## NE CSÍPJE A SZEMET!

A fürdőmedence vize csak abban az esetben lesz tiszta és átlátszó, ha összetevői kémiai egyensúlyban vannak. A legelső teendő a víz kémhatásának beállítása. Ezt a pH érték mutatja egy 0-14 fokozatú skálán, melyen 7 a semleges érték. Ez alatt az érték alatt a víz savas, fölötte lúgos jellegű. A medencékhez ajánlott pH-érték kissé lúgos, mivel az emberi szem pH-értéke 7,5 körül van. A 7,2 alatti pH-érték csípi a fürdőzők szemét és a 7,8 fölött sem megfelelő, mivel ez szintén kedvezőtlen a szemnek és a kórokozó szerek hatékonyasága is csökken.

## FERTŐTLENÍTÉS ÉS ALGÁTLANÍTÁS

Bizonyos vegyszerek elpusztítják a medence vízében levő baktériumokat, algákat, gombákat, vírusokat. Leggyakrabban a klór vegyületeit használjuk, de kigyerekek, illetve kórra érzékenyek esetén klórmentes, oxigénes fertőtlenítő szerek, vagy alternatív vízkezelő eljárásként sóbontó, ózonos, illetve UV sugaras berendezések is léteznek.

Úszómedence vízkezeléséhez szükséges alapvető vegyszerek. Kapható a Praktiker áruházakban.



## PELYHESÍTÉS

A medencevízben lebegő apró szennyeződések egy szűrő nem minden esetben képes kiszűrni. A medence vize ezektől az anyagoktól zavarossá válik, amit csak pelyhesítő anyagok adagolásával lehet megszüntetni. A pelyhesítőszer a vízben lebegő apró részecskéket nagyobb méretű pelyhekben gyűjtik össze. Ennek eredményeként a részecskeméret az eredetinek a többszöröse lesz, így a szűrőn végül fennakadnak ezek a szennyeződések is.

Látogassa meg webáruházunkat: [www.praktiker.hu](http://www.praktiker.hu)

**Praktiker**