

HÁZI PRAKTIKÁK

Mi mindenre jó a csipkebogyó?

Régóta tudjuk, hogy egészséges a csipkebogyó, de pontosan miért is jó? Illetve hogyan kell felhasználni a bogyókat úgy, hogy a legjobb gyógyhatást érjük el?



Megszárvítva egy évig is eláll a csipkebogyó

▲ FORRÁS: PIXABAY

A csipkebogyó (népies nevein: csipke, csitkenye, hecsedli) a tömördek C-vitaminon kívül számos olyan anyagot tartalmaz, amelyet az emberi szervezet kiválóan tud hasznosítani (pektin, flavonoidok, karotin, cukor, alma- és citromsav, cseranyag és A-vitamin). Hatóanyagai részt vesznek az oxidációs folyamatok szabályozásában, erősítik a véretek falát, szilárdítják a kötőszövetet, ugyanakkor fokozzák a szervezet ellenállását a fertőzésekkel, betegségekkel szemben. Megelőzőként elősegíti a csontok erősödését, szilárdságát és a csontképződést. Enyhe hashajtóhatású, ínygyulladás és rekedtség esetén is hatásos. Rendkívül hatékony vese- és hólyagbántalmakra, bélhurut és hörghurut esetén. Többek között segít megszüntetni a gyomorgörcsöket is. Terhesség és szoptatás során fogyasztása különösen javasolt, főleg a C-vitaminhiány-tünetek megszűntetésére alkalmas.

Szárvított formában általában gyógyteának használjuk: ilyenkor viszont sose főzzük, és ne forrázzuk, elegendő langyos vízben áztatni. Csészénként öt-hat kettévágott bogyót áztassunk be este. Reggelre a csipkehús hatóanyagai kiáznak. Me-

legítés, édesítés után csészébe szűrve fogyaszthatjuk. A gyógyteát meghűléses megbetegedések idején ajánlott rendszeresen fogyasztani. A csipkebogyót gyümölcsbor vagy szörp készítésére is felhasználhatjuk. Alkalmas még saláták, gyümölcssaláták ízesítésére vagy bőlé készítésére. A belső tüskés magjaitól megtisztított, illetve pépesített termését finom szószok, szörpök, valamint lekvárok készítésére is kiválóan alkalmazhatjuk.

A csipkebogyóból hideg eljárással készített italok nagymértékben megtartják vitamintartalmukat, ezért a napi fogyasztással a szervezet ellenállóképességét növelhetjük. A gyógynövény bogyóit száraz helyen akár egy évig is eltarthatjuk károsodás nélkül, ezután ajánlatos a készletet felfrissíteni. A tealevet azonban nem célszerű eltenni még másnapra sem, mert teljesen elveszti C-vitamin tartalmát.

SKANDI

| | | | | | | |
|--|-----------------------------|------------|------------------|-----------------------|--------------------------------|---------|
| Állati Csöngetnek egy lakásba, a papagáj van otthon, s megkérdi: - Ki az? - A villanyszámlás - jön a válasz. - Ki az? A sokadik válasznál megüti a guta a számlást, s az ajtóban összeesik. Későn érkezik haza a háziasszony, megbotlik a testben, s felkiált: - Ki az? Mire a papagáj: - ... (poén a rejtvényben). | | | | ANTENNA-TÍPUS | POUND | ÁLARCOS |
| OFFICIÁLIS | VOLT | AMPER | ÁLLÓVÍZ | EME PÁRJA | CSŐ-TÉSZTA | |
| | SZEREL | | | HATALMÁBAN TART | | |
| 2/3 LÁP! | | JÚDA FIA | | FEJETLEN BAKA! | | |
| MOSZAT | | EMEZ PÁRJA | | CSILLAG-KÉP | | |
| | | | ORIGÓ | ARANY (SP.) ISMERTLEN | | |
| ANNO | SZOKNYA-FAJTA LYUKAS GARAS! | | RÓMAI 1 | | | |
| | | | PÁROLGÓ | | ZEJUSZ KEDVESE ILLETVE, RÖVID. | |
| | | | NYISD KI A SZÁD! | | EGYEN! | |
| FALIÓRA RÉSE | Y | | | | ÉNEKLŐ-SZÓCSKA | |

| | | | | | | |
|--|------------------|------------------------|-----------|----------------------|--------------|-------------|
| Mit látott? Kovácsné meztelenül indul zuhanyozni, meglátja a papagáj, s felkiált: - Mit láttam, mit láttam! Mivel nem hagyja abba a kiabálást, megfogja és megkopasztja a madarat. Közben megérkezik a hölgy teljesen kopasz barátja. Mire a papagáj meglepetten megszólal: - ... (poén a rejtvényben). | | | | A LÉLEK TÜKRE | KENYERET VÁG | 1 |
| 2 | TESLA | RENGETEG | TÉTEL | BEC. ETEL | ERKÖLCS | |
| AMARRA PÁRJA | MÁROS-PARTOK! | EGYE! | FOSZTOGAT | ... ULLMANN KIS SÚLY | | |
| APRÓ | | NŐI NÉV! | | | | HENRY |
| | | KÁDAR ...; NÉP-BALLADA | | | | KOPÍROZ |
| EGYES! | HARMADIK HATVÁNY | | | | | LÁVA-RÉTEG! |
| BECÉZETT ILONA | PUSZTÍT | | | | | RÓMAI 1 |
| | | FRANCIA FOLYÓ KÉT KÓD! | | | | SORVÉGI! |
| | | | | | | RÉGI |
| TÁMOGAT | T | | PAJTA | | | |

A lapunk csütörtöki számában megjelent rejtvények megfejtései: **Tábornoki vita** – Hozzon az anyád! **Hány éves?** – Várj, még nem adtam össze!

HIRDETÉS

MELLÉKLETEINK

Hétfő

Kilátó
Látótér
Hit-vallás
előretölt
Kövörtség

Kedd

Erdélyi Sport
Nem lehet panasz a pályafutásomra
A székelybányai Gál István az első júnus mellett székelydéli is Székelyföldön

Szerda

Erdélyi Gasztró
Spent: hidegen, melegen
A székelybányai székelykocsmák meglepett

Csütörtök

Erdélyi Napló
Készítsd el a székelykocsmák meglepett

Péntek

HÉTIVÉLEMŐSÖR
A székelybányai székelykocsmák meglepett

SZÓRAKOZTATÓ TARTALMAK MINDEN NAPRA!

Szekelyhon