

# Nem bírja a bort és a zsályát a gomba

A gombás fertőzésekre való fogékonyság változó: erős immunrendszerűek nehezebben, a gyengébbek könnyebben fertőződnek, mégis a lábgombára mindannyian fogékonyak vagyunk, pillanatok alatt összeszedhetjük.

A gomba úgy fejlődik a nyirkos meleg közegben, mint a sapka a nagymama kötöttúje alatt: gombafonalak nőnek „mint a gomba”, és behatolnak bőrszöveteinkbe. Mivel a mesterséges vizekben (fürdő, uszoda stb.) kiirthatatlanul tenyésznek a spórák, védekezünk lehetőleg természetes szerekekkel.

A gomba nem bírja a sót, a forróságot, ezért a tengerparti forró homokban sétálgatás és a tengeri lábáztatás alapvető gyógyszer a lábgombára.

Kiváló a kakukkfű olaja. A benne lévő timol halálos ellensége a gombának. Strand után kenjük be lábujjainkat. Alapvető gombaölő szer a propolisz,

*A természetgyógyász tanácsai*



Tóth Zsigmond természetgyógyász tanácsadó rovatunkban várja kérdéseit a [termesztgyogyasz@borsonline.hu](mailto:termesztgyogyasz@borsonline.hu) e-mailre vagy levélben a **Bors 1149 Bp., Róna u. 120-122.** címre. A borítékra írja rá: „Természetgyógyász”.

mézzel vagy tinktúraként egy kis vízzel oldva is felvihető.

A kolostorokban évszázadok óta a borban főzött zsályát alkalmazzák a nemi szervek gombáira, de lábgomba megelőzésére is ugyanolyan jó ez a főzet. Kiváló megelőzés, ha úszás után egy csepp szegfűszeg vagy teafa illóolajat cseppentünk az ujjbegyünkre, és végigkenjük vele szárazra törölt lábujjközeinket.

Készíthetünk levendulás hintőport is: 10 dkg kukoricakeményítő, 5 dkg szódadikarbóna, 3 evőkanál szárított levendulavirág keverékét porítsunk le kávédarálóban, 5 csepp levendula illóolaj hozzáadása után szitáljuk le.

Zárható dobozból fürdés után mehet a lábfejre és a cipőbe is egy kicsi, így nem leszünk gombásak.

