

Előzze meg a láb gombát levendulás hintőporral!

A gombás fertőzésekre való fogékony-
ság változó: erős immunrendszerűek
nehezebben, a gyengébbek könnye-
ben fertőződnek, mégis a láb gombára
azt lehet mondani, hogy általában
mindannyian fogékonyak vagyunk rá,
pillanatok alatt összeszedhetjük.

A gomba úgy fejlődik a nyirkos meleg
közegben, mint a sapka a nagymama
kötötűje alatt: gombafonalak nőnek
„mint a gomba”, és behatolnak bőrszö-
veteinkbe. Mivel a mesterséges vizekben
(fürdő, uszoda stb.) kiirthatatlanul te-
nyésznek a spórák, védekezzünk, le-
hetőleg természetes szerekkel.

A gomba nem bírja a sót, a forróságot,
ezért a tengerparti forró homokban sé-
tálgatás és a tengeri lábáztatás alapvető
gyógyszer a láb gombára. Kiváló a ka-
kukkfű olaja is. A benne lévő timol ha-
lálós ellensége a gombának. Strand
után kenjük be lábujjainkat. Alapvető
gombaölő szer a propolisz, mézzel vagy

*A természetgyógyász
tanácsai*

Tóth Zsigmond ter-
mészetgyógyász ta-
nácsadó rovatunkban
várja kérdéseit a **ter-
meszetgyogyasz@borsonline.hu**
e-mailre vagy levélben a **Bors 1149**
Bp., Róna u. 120-122. címre. A borí-
tékra írja rá: „Természetgyógyász”.



tinktúraként egy kis vízzel oldva is felvi-
hető. A kolostorokban évszázadok óta a
borban főzött zsályát alkalmazzák a ne-
mi szervek gombáira, de láb gomba
megelőzésére is ugyanolyan jó ez a
főzet. Kiváló megelőzés, ha úszás után
egy csepp szegfűszeg vagy teafa illóola-
jat cseppentünk az ujjbegyünkre, és vé-
gigkenjük vele szárazra törölt lábujjkö-
zeinket. Készíthetünk levendulás
hintőport: 10 dkg kukoricakeményítő, 5
dkg szódabikarbóna, 3 evőkanál szárí-
tott levendulavirág keverékét porítsunk
le kávédarálóban, 5 csepp levendula il-
lólolaj hozzáadása után finomra szitáljuk
le. Zárható dobozból fürdés után mehet
a lábfejre és a cipőbe is egy kicsi, nem
leszünk gombásak.

