

# Előzze meg a láb gombát levendulás hintőporral!

A gombás fertőzésekre való fogékony-  
ság változó: erős immunrendszerűek  
nehezebben, a gyengébbek könnyeb-  
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 tenyésznek 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 szárít-  
ott 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.

