

# Gyógynövénykalauz

A különböző kultúrákban sok ezer évig csak gyógynövényeket használtak a betegségek megelőzésére és kezelésére. Sok, nálunk is ismert és használt gyógynövény hatásait nemcsak a tapasztalat, de a klinikai vizsgálatok is igazolták. A fitoterápia ma újra reneszánszát éli, nagyon sok olyan ember van, aki egészsége érdekében szívesen alkalmazna gyógynövényeket, azonban nem tudja, hogy milyen készítményt válasszon, illetve mit várhat ezektől. Ebben szeretnék ma Önöknek segíteni! A gyógynövényvilágban való könnyebb eligazodás érdekében tegyünk egy kisebb körutazást! Kezdjük egy Magyarországon is igen jól ismert növényvel, a **FOKHAGYMÁVAL!**

Legalább 5000 éve használják, a sumérok és egyiptomiak mindennapi étrendjükbe vették fel. (büdös emberek)

Értéke igen nagy volt: 1 rabszolga=5 kg fokhagyma. Fogyasztották görög harcosok, olimpiák résztvevői, Odüsszeusz, Hippokratész, Kirkesz, és boszorkánytársai, de a vámpírok és boszorkányok elleni védekezésnek is fontos eszköze volt!

Népi gyógyászatban: –étvágygerjesztő, emésztést segítő, szélhajtó!

- görcsoldó, féregűző, bélfertőtlenítő,
- érlemeszeseést gátló, vérnyomást normalizáló,
- vértisztító, rákmegelőző,
- antibiotikus, sebgyógyító, lepraellenes.

Igazolt széles spektrumú csiraölő szer, (allicin, geránium), immunerősítő, gomba- és parazitaellenes, gátolja a vérrögképződést, jó antioxidáns. Hurutos, köhögéses panaszok ellen kiváló! Adag: 2-3000 mg, ami már az emésztést meg-



zavarhatja, a szagról nem is beszélve, ezért nagy hatóanyag-tartalmú, szagtalan készítményt válasszon!

A Földközi-tenger vidékéről származó **KAKUKKFŰ** szintén jól ismert fűszer és gyógynövény. Belsőleg:

- köptető, hurutoldó, antibiotikus,
- féregűző, emésztést serkentő,
- stresszoldó, idegerősítő (római katonák fürdőolaja, görögöknél masszázsolaj).

A két növény kiválóan ötvözhető, egymás hatását segítik!

Már az egyiptomi kultúra is használta külsőleg is, elsősorban fájdalomcsillapító, fertőtlenítő, antibiotikus hatása miatt bőrproblémáknál, arcgőzölésre, balzsamozásra!

Kerestem néhány olyan növényt, amely védi a bőrünket és a nyálkahártyáinkat! Az **EUKALIPTUSZ** Délnyugat-Ausztráliából igen jó inhalálásra, légúttisztító, gyulladáscsökkentő, nyákoldó, keringéstimuláló, hűsítő, segíti a váladék kiürülését, jó fájdalomcsillapító. A **GOLGOTAVIRÁG** (Peru, Brazília) nyugtató, keringésjavító, hámosító, fertőtlenítő hatású. A

**BORÁGÓFŰ** nemcsak érlemeszeseést gátló, vizelethajtó tulajdonságú, de használható duzzanat csökkentésére, toroköblítésre, borogatásra is!

A **SZANTÁLFA** baktériumölő, vírusölő, nyirok- és vérkeringést javító, ez teszi alkalmassá bőr- és visszérproblémák kezelésére. Ne felejtjük el a **KÖRÖMVIRÁG**-ot, amely már a középkori kolostorok kertjeiben is virágzott, főzetét rákos sebek gyógyszerként tartották nagy becsben! Az I. világháború idején felbecsülhetetlen értéket képviselt a sebfertőtlenítésben, a vérmérgezés megelőzésében.

Csökkenti a viszketést, duzzanatot, jól hat rovarcsípésre, lassan gyógyuló sebekre, fekélyekre, ekcémára, láb gombára. Hámosít, segít a bőrfertőzések megelőzésében.

A **CICKAFARKKÓRÓT** már az ókortól ismerjük. Antibiotikus hatását seb, tályog, visszeres panaszok esetén, érösszehúzó, vérzéscsillapító hatását orrvérzésnél és sebeknél alkalmazták. Belsőleg adva görcsoldó, ciklusszabályozó, epehólyag működését serkentő, víz hajtó, vérnyomáscsökkentő, verejtékezést fokozó, lázcsökkentő és igen jó fájdalomcsillapító hatása érdemel említést.

Az első emlékek már i. e. 1550-ből származnak arról a gyógynövényről, amely eredetileg a Jóreménység fokáról származik, trópusi-szubtrópusi területeken honos, gyógyításban és szépségtudományban a legelőkelőbb gyógynövények közé tartozik. Ez az **ALOE VERA**. Legnagyobb hatóanyag-tartalmú faja az Aloe Barbadensis Miller, mely több, mint 240 aktív összetevőt tartalmaz. Hatásait felsorolni is nehéz lenne, néhányat mégis kiemelnek:



- fájdalomcsillapító, érzéstelenítő!
- gyulladáscsökkentő!
- kiváló immunnormalizáló!
- természetes antibiotikum, baktérium-, vírus- és gombaölő!
- sebgyógyító, hámosító, viszketéscsillapító!
- hidratáló, sejtregeneráló, öregedést gátló!
- méregtelenít, tisztít, emésztést javít!
- csökkenti a gyomorsav termelődést, fekélygátló!

Külsőleg és belsőleg egyaránt alkalmazható, legszívesebben olyan készítményt ajánlok, amely nem az egész levelet, csak a gyógyító zselét tartalmazza (ennek nincs hánytató hashajtó mellékhatása, még terhesekek is adható). Szívesen vásárolok olyan cégtől, aki saját termesztett aloét kínál és a termékek minősége folyamatos kontroll alatt van. Van már cég, amely az aloé magas hatóanyag tartalmát stabilizációs eljárással maximálisan biztosítani tudja. Nemrég egy New York-i laboratórium 78 cég aloéját vizsgálta és a legjobbnak, –mely 99,875 %-ban azonosnak bizonyult a friss aloé levéllel– Nemzeti Biotechnológiai és Egészségvédelmi díjat adományozott.

A népi gyógyászat egyik legrégebben alkalmazott gyógynövénye a **KAMILLA** szintén alkalmazható külsőleg és belsőleg is. Kiváló bőrnyugtató, nyálkahártyagyulladást csökkentő, fájdalomcsillapító, fertőtlenítő és antiszeptikus, még olyan kényes helyeken is alkalmazható, mint a szem. Virágának főzetét fogyasztva nyugtató, emésztést segítő, gyulladást gátló, görcsoldó, lazító (bélgörcs, menstruációs görcs), idegerősítő és stresszoldó.

Főzetekről, teákról beszélve finom illatú gyógynövények jutnak eszembe. A **FAHÉJAT** az ókori Egyiptomban is ismerték, görögök, rómaiak is hasz-

nálták. Keresztes vitézek szerelmi bájitalnak főzték, később gyógyító hatása került előtérbe. Kiváló fertőtlenítő, vérkeringést javító, emésztési panaszoknál görcsoldó, szélhajtó, féregűző. Nátha, meghűlés ellen teaként, illatosítóként és masszázsolajként is használhatjuk.

A **SZEGFŰSZEG** egy örökzöld fa szárított virágbimbója. A Fülöp-szigeteken őshonos növény arabok közvetítésével jutott el hozzánk. Termesztése a 17. századig csak őshazájában volt lehetséges, a csempészekre halálbüntetés várt. Bájitalként erotikuskészítő, de kiváló fertőtlenítő, antiszeptikus és görcsoldó hatású is.

Az **ÁNIZS** a Földközi-tenger partvidékén honos. Köptető, hurutoldó, köhögéscsillapító, emésztést segítő, szélhajtó, görcsoldó.

A **KARDAMOM** emésztést javító, szélhajtó hatású. A **SZEGFŰBORS**sal együtt érzéstelenítő és fájdalomcsillapító hatását is kihasználhatjuk.

A kínaiak 5000 éve használják a **GYÖMBÉR**-t, mely Európába a középkorban érkezett, először Itáliában használták a szexuális teljesítmény fokozására. A kínai, indiai konyha fűszerként használja, az angolok sört, a görögök kenyeret készítenek belőle.

Kiváló gyomornyugtató, görcsoldó, emésztést segítő, stresszoldó. Csökkenti a hányingert, émelygést, legyen az kemoterápiás kezelés, terhesség, altatás utáni rosszullét, légi- és tengeribetegség következménye. Ízületi és izombetegségekben jó gyulladáscsökkentő és fájdalomcsillapító, de magas vérnyomásra, szívritmuszavarokra, enyhe véralvadást gátlóként is ajánlják.

Képzeld el mindezt az íz- és illatorgiát, például egy teában! Szívem szerint még egy kis **GIMNEMMA SILVESTRE**-t is tennék hozzá a kiváló vízajtás, méregtelenítés érdekében

és a cukorfelszívódás gátlásában a hatás még aloébimbóval is fokozható.

Télen fokozottabban kell ügyelnünk az immunrendszerünk épségére, erre talán a legalkalmasabb gyógynövény az **ECHINACEA**. Amerikából származik, az indiánok kígyómárára, rovarcsípésre, szájjüregi gyulladásokra alkalmazták.

Már az 1900-as évek eljén megjelent tanulmányok kiváló immunrendszererősítő hatásáról számoltak be. Az 1930-as években az antibiotikumok megjelenésének köszönhetően karrierjenek végét, de azok mellékhatásait megismerve az 1970-es években újra felfedezték kiváló hatásait, és napjainkban fénykorát éli.

- aktiválja az immunrendszert
- a T-sejtek tevékenységét fokozza
- vírus-, baktérium-, gombaölő
- véd a meghűléses, megfázásos betegségek ellen (hörghurut, influenza, arcüreg- és mandulagyulladás)
- enyhíti a betegség lefolyását, nyálkahártyavédő
- allergiaellenes, ekcéma tüneteit mérsékli
- ízületi gyulladást, bőrgyulladást csökkenti.

Gyakran kombinálják az **ARANYPECSÉTFŰ**-vel, amely szintén antibiotikus, helyi csíraölő, immunserkentő, baktérium-, víruszaporodás gátló, görcsoldó és nyugtató hatású.

A kínaiak által az immunrendszer védelmére alkalmazott gyógynövény a **GINSENG**. Neve jelentése: "mindent gyógyít". Élethosszabbító gyógynövényként tisztelik. A fitoterapeuták a kínai és a szibériai ginsenget alkalmazzák szívesen. Hatásai:

- immunerősítő, serkenti az ölösejtek (T-killer) termelődését
- lerövidíti a megfázás, influenza idejét



– adaptogén növény: segít a szervezetnek a stresszhez való alkalmazkodásban, fokozza a boldogsághormon (endorfin) szintet

– antioxidáns, szabadgyökkötő hatású, véd a fertőzésekkel és ionizáló sugárzással szemben

– testi, szellemi teljesítményjavító, növeli az állóképességet, elősegíti a lábadozást

– potenciáljavító, növeli a tesztoszteronszintet, serkenti az ondótermelést.

Hasonló teljesítménynövelő és immunerősítő hatása van a maják és indiánok által felfedezett **ARANYCSIÁ**-nak. Az apacsok hírvivő futói is fogyasztották rendszeresen.

A legősibb gyógynövények egyike a Kínában már 200 millió éve honos **GINKGO BILOBA** vagy páfrányfenyő. A fa akár 1000 évig is él, igen stabil a genetikai állománya, ellenáll a környezetszennyezésnek. Még a hirosimai atomkatasztrófát is túlélte.

„Az agy jótévője”-ként ismerik. Hatásai:

- értágító, fokozza az erek rugalmasságát, az agy és végtagok vérellátását
- gátolja a vérrögképződést
- kiváló szabadgyökkötő és antioxidáns.

Kiválóan használható koszorúér betegség, ritmuszavar, agyi vagy perifériás érszűkület, memóriazavar, elbutulásos kórképek, fejfájás, szorongás, fülzúgás, szédülés, látászavar, időszakos sán-

títás és ezzel járó izomgörcs esetén is. Jó a fagydaganatra, sárgafoltfajulásra, érszövődmények kivédésére, merevedési zavarra, agyvérzés, agytrombózis utáni regenerálódásra. A kínai orvoslás asztmás betegségeknel és hörgőtágítóként is szívesen alkalmazza.

A kínai népi gyógyászat 4000 éve használja a **REISHI GOMBÁ**-t amely immunszabályozó, T-sejtaktiváló. A daganatos betegek utókezelésénél hivatalosan használják. Figyelemre méltó még allergiaellenes, keringésjavító, májregeneráló, gyulladáscsökkentő, idegizom betegségeket javító hatása.

A **SCHISANDRA CHINESIS** szintén rendelkezik májvédő, immunszabályozó, antioxidáns hatással. Fokozza a stressztűrő képességet, csökkenti a tengeri- és légibetegségek tüneteit.

Említést érdemel még egy szőlőfajta, a **FO-TI**, melyet életelixirként tartanak számon, öregedésgátló, potenciafokozó, szívbetegségek ellen védő hatása miatt.

Szintén több mint 3000 éve használják a kínai orvosok az **ÉDESGYÖKÉR**-t (licorice), melynek több mint 150 aktív összetevője van. Régen úgy gondolták, hogy a hatóanyaga a glycyrrhizin, mely édes, fehér, kristályos anyag. Ma már tudjuk, hogy a fő összetevők a flavonoidok, poliszacharidok, növényi ösztrogének. Használták májbetegség, főleg májgyulladás esetén, fájdalomcsillapító, görcsoldó, hörgőgörcsoldó, köptető, köhögéscsillapító, gyul-

ladáscsökkentő hatású. Allergiaellenes és nyákoldó hatását az asztma és ekcéma kezelésében használhatjuk. Igen erős antioxidáns, immunerősítő, vírusellenes szer. Megelőzi a szív- és érrendszeri betegségeket. Gyógyítja a fekélyeket. Azon változatok, melyek nem tartalmazzák a glycyrrhizint, fokozzák a nyelőcsövet és a gyomorfalat védő nyák képződését, védik a gyomorsav hatásától. Kihasználjuk mindezt gyomorégés, fekély és gyulladásos bélbetegségek esetén. Ezek a glycyrrhizint nem tartalmazó változatok bárki számára fogyaszthatók, minden mellékhatástól mentesek.

Körutazásunk végén tegyük meg említést a **LYCIUM BARBARUM**-ról vagy más néven ördögcérnáról, mely Észak-Ázsiában termő cserje. A kínai orvoslás 2000 éve használja a megjelenést javító, életet hosszabbító hatásai miatt. Kiváló öregedésgátló, látásjavító, bőrszépítő, vértisztító. Égés, fekély, felfekvés, üszkösödés, fagyás, furunkulus kezelésében használják. Erős antioxidáns, a kemoterápiás kezelések mellékhatásainak enyhítésére alkalmas gyógynövény.

Ez a gyógynövény sok helyre eljutott a világban, és lehetővé tette visszaérkezésünket a körutazásból. Hiszen ez az egyébként lombhullató cserje gyökeret eresztett és fává nőtt a debreceni Nagytemplom mellett is.



**Dr. Révész Edit**  
aneszteziológus  
senior manager

FOREVER

KIADÓ: FOREVER LIVING PRODUCTS MAGYARORSZÁG KFT.

• SZERKESZTŐSÉG: FLP MAGYARORSZÁG KFT. 1067 BUDAPEST, SZONDI U. 34. • TELEFON: (36-1) 269-5373 • FAX: (36-1) 312-8455

• FŐSZERKESZTŐ: DR. MILESZNÉ BÚS ANIKÓ • SZERKESZTŐ: PÓSA JUDIT, PÓSA KÁLMÁN • GRAFIKA, TIPOGRÁFIA, NYOMDAI ELŐKÉSZÍTÉS: TIPOFILL 2002 KFT.

• NYOMTATÁS: VESZPRÉMI NYOMDA RT. FELELŐS VEZETŐ: ERDŐS ANDRÁS • KÉSZÜLT 46 700 PÉLDÁNYBAN

• A CIKKEK TARTALMÁÉRT A SZERZŐK VÁLLALJÁK A FELELŐSÉGET! • MINDEN JOG FENNTARTVA!

FORDÍTÓK, LEKTOROK: ALBÁN: DR. MARSEL NALLBANI • HORVÁT: DARINKA ANIČIĆ; ANIĆ ANTIĆ ŽARKO

• SZERB: TÓTH-KÁSA OTTÍLIA, MOLNÁR BALÁZS, MESELDŽIJA DRAGANA • SZLOVÉN: NOVAK CSÁSZÁR JOLANDA, EUROTRANSLATE LJUBLJANA