

A házi patika reneszánsza

Nátha vagy orrfolyás esetén nem muszáj a családorvost terhelni, illóolaj-tartalmú tea is segíthet

Egyre több polcot kapnak a bioélelmiszerek a bevásárlóközpontokban, és egyre többen állnak sorba a gyógynövény alapú gyógyszerkészítmények pultjánál, azonban a bioszaküzletekben sem bízhatunk meg feltétlenül. Macalik Ernő biológussal jártuk körül, hogy mire érdemes figyelni.

Egyre népszerűbb a természetes alapanyagokból készült, többnyire bio előtaggal ellátott élelmiszerek vásárlása: az egészséges étrendre való áttérés a gyakori diabéteszes, szív- és érrendszeri betegségek vagy az elhízás megelőzése lehet. A natúr termékekre azonban nem csak a mindennapi menü összeállításakor figyelhetünk, a kerti patika ugyanis egyrészt nagymamáink biztos segítsége volt, másrészt a ma emberének is nagy hasznára válhat. Macalik Ernő Székelyföldön élő, kolozsvári születésű biológus, szakíró lapunknak elmondta: ma a gyógynövények reneszánszát éljük, s bár ezt ötven éve is hangoztatták, a szakértő úgy látja, egyre többen fordulnak a házi gyógymó-

gorú előírásoknak köszönhetően nagyobb bizalommal fordulhatunk a gyógynövénypatikák felé, azonban a nagy tételben gyártott áru minőségének hígulása a natúrgyógyszereket sem kerüli el. Macalik Ernő elmondta, számos előírás vonatkozik a különböző növényekre, nem mindegy ugyanis, hogy mit mikor gyűjtenek be, hogyan és milyen körülmények között tárolják és szárítják. Vásárlóként nehezen tudjuk észrevenni egy üzletben, hogy mit kell a polcon hagynunk, és ha már hazavittük és felbontottuk a csomagolást, ne főzzünk rögtön teát a fűből. Előbb organoleptikus vizsgálatnak vessük alá a növényt, azaz szagoljuk át alaposan. Ha pállott, penészes szagot érzünk, ne próbálkozzunk kósto-

tására gondolnunk, hiszen számos hétköznapi, mégis kiváló növény lehet a segítségünkre. A fodor-, és borsmenta a gyomor-bántalmakra kiváló, az egyszerű citromfű pedig enyhe nyugtató hatással bír. Felüdülés lehet kipróbálni egzotikus növényeket, mint a rukkola, de törekednünk kellene a magyar konyha alapelemeit képező, ősi fűszereink otthoni termesztésére is, hiszen mindennapos étrendünk része a csombor, a bazsalikom vagy a majoránna – meséli a szakértő. A kertünkben kilépve a spontán flóra is nagy hasznát nyújthat, nálunk még a városok közvetlen környéke is gazdag családban vagy gyermekláncfűben. A biológus nem kedveli a mondást, miszerint a csalán a szegény ember eledele, ugyanis magas tápértéke és különleges ízvilága tavaszi étrendünk stabil részévé teheti. De az ugyancsak vadon növe cickafarok kitűnő gyulladás-csökkentő, az orbáncfű természetes antidepresszáns, májvédő és az enyhébb emésztési zavarokban is segít. A szakember a galagonyát minden középkorú figyelmébe ajánlja értégitő hatása miatt.

Ne rohanjunk azonnal orvoshoz

A biológus kiemelte, nem kell megriadni attól, hogy elveszünk a nagyon gazdag flóránk jellemzői között. Amatőr természetkedvelőként elég, ha csak néhány, mindennapi szükségleteinket kiegészítő növényt felismerünk és hasznosítunk. Macalik Ernő arra biztat, hogy ne féljünk segítséget kérni a szakemberektől akár szakkönyvek, akár egy telefonhívás által. A növények tanulmányozása megéri a fáradságot, bár a biológus minden betegség esetén a megelőzést tartja a legfontosabbnak. Ha hideg van, öltözzünk fel alaposan, mozogjunk rendszeresen, és ne csak akkor igyunk gyógyteát, ha már



A gyógynövények tanulmányozása megéri a fáradságot



FOTÓ: VERES NÁNDOR

Macalik szerint egyre többen fordulnak a természetes gyógymódok felé

a betegség tüneteit tapasztaljuk. „Ha megfáztunk, kapar a torunk, ehhez pedig orrfolyás is társul, nem feltétlenül kell rögtön a családorvoshoz rohanni. Inkább próbálkozzunk meg illóolaj tartalmú, például bazsalikomból, kakukkfűből, kankalin virágjából készült teák rendszeres fogyasztásával 2–3 napig. Ezekkel egy átlagos hörghurutot is kezelhetünk” – magyarázza a szakértő. Gyomorrontás esetén a cickafarok, a menta segíthet, húgyúti fertőzésen a vörös áfonya. Ha a betegség már idültté

nyók nem pusztítják. A termést addig gyűjtjük be, amíg nem pereg belőle a mag.

Tavaszi, nyári eleji írek a természetben

Egyetlen, mindenre jó csodanövény nem létezik, éppen ezért Macalik Ernőnek sincs kedvence, hiszen, elmondása szerint minden fű, virág a maga hatásával csodákra képes egy-egy bántalom kezelésében. Aki még nem esett át az év eleji tisztítókurán, az a tavaszi növények közül vá-

Mindenre jó csodanövény nem létezik, éppen ezért Macalik Ernőnek sincs kedvence, hiszen, elmondása szerint minden fű, virág a maga hatásával csodákra képes egy-egy bántalom kezelésében.

válík, Macalik Ernő szerint sem kerülhető el a gyógyszeres, antibiotikus kezelés. Magas láz, erős tünetek esetén ugyanis már nem érdemes kerti füvekkel kísérletezni. Ugyanakkor korántsem mindegy, hogy mit mikor és honnan gyűjtünk be. A spontán flóra növényeit mindig tiszta környezetből szedjük, vasutak és országutak mentéről semmiképpen. Jó tudni, hogy a gyökök hatóanyaga kora tavasszal és ősszel a legerősebb, de a leveleket, például a nyírfáét most kell hazavinni, amíg gomba és her-

FORRÁS: PIXABAY.COM

laszthatja a máriatövist, amely hatékony antioxidáns és májtisztító. Naponta három csésze teával megkönnyíthetjük szervezetünk számára a salakanyagok kipucolását. A csalán nemcsak magas tápértéke-, gazdag vastartalma miatt előnyös, de tea formájában méregtelenít is. A gyermekláncfű vizelethajtó, méregtelenítő, immunerősítő és vértisztító tulajdonságokkal rendelkezik. A tavaszi, nyári levertségen sokat segíthet az erdei málna-, illetve szederlevéltea, amelyet rendszeres reggeli italként is bevezethetünk étrendünkbe. Az ősszel begyűjtött csipkegyótea pedig, lehűtve kellemes nyári vitalizáló innivaló. Nyáron a rovarcsípések tüneteinek enyhítésére nemcsak a gyógyszerári mentolos kenőcs, de a levendulaolaj is kitűnő orvosság, pláne, ha alkohollal keverve kenjük a viszkető, fájó bőrfelületre. A rovarok távoltartásáért tegyünk az ablakpárkányra citromfűvet, vagy használjunk citromfűolajat a mécesesünkhöz, füstölönkhöz. Erdei kiránduláskor vízzel összekevert citromfűolajjal is bepermetezhetjük magunkat. Nyáron, az útszálen gyakran fellelhető lósóska magjából készült tea a hasmenés orvossága, napon történő leégés után pedig az orbáncfűolaj ajánlott. Hányinger ellen hatásos gyógyszer a kamilla- és gyömbértea.

KÁDÁR HANGA



FORRÁS: PIXABAY.COM

A növényi gyógyászat sokkal több, mint egy divatos alternatív orvoslás

dok felé. A kiterjedt érdeklődést a kereskedelem is kihasználja, a mindennapos visszaéléseknek pedig könnyen áldozatul eshet a kevésbé figyelmes vásárló.

Óvatosan a biopatikákkal

Nemcsak a gyógyszeriparban vagy a gyógynövény-készítmények előállításában, de minden ipari tevékenység során elsősorban minőséggel kell megynerni a vásárlókat. Az erre való törekvés pedig felhívta a biopatikák polcait feltöltő vállalatok esetében is – osztja meg tapasztalatait a biológus. Hajlamosak vagyunk bizalommal megvásárolni egy-egy készítményt, amelynek csomagolásán azt írja, hogy Peruban vagy a Himalája lábainál termő gyógynövényből készült, azonban ilyenkor könnyen hamis tájékoztatáson alapuló marketing-fogás áldozatai leszünk.

„A gyenge minőségű termékekre kiadott pénz nyilván minden árucikk esetében dűhítő. Amikor azonban nem csupán az autónk, hanem az egészségünk szervizeléséről van szó, már nem kockáztathatunk. Alaposan oda kell figyelni arra, hogy mit fogyasztunk” – figyelmeztet a szakember. Azt hihetnénk, hogy a biotermékekre vonatkozó, szí-

lással, de a doboz alján található vastagabb kóródarabok és a sűrű por is gyenge minőségről árulkodik: valószínűleg túl későn, a virágzás után gyűjtötték be a növényt, illetve rosszul szárították.

Az elfelejtett fitoterápia

Macalik Ernő szerint az orvosok is egyre nyitottabbak a természetes házi patika iránt, azonban egy családorvosnak ma gyakorlatilag nincs ideje elmélyülni a szakágban. Pedig a növényi gyógyászat sokkal több, mint egy éppen divatos alternatív orvoslás, a fitoterápiának hívott gyógynövénygyógyászat a tudományos orvoslás része, bár mára kikopott a romániai egészségügyi képzésből. A biológus még emlékszik azokra az évekre, amikor a marosvásárhelyi orvosképzésnek a fitoterápia elengedhetetlen része volt, ma azonban jobbára csak önképző módszerrel mélyülhet el a biológus vagy az orvos a kiskert és patak menti ízek csodájában. Ha a hétköznapi betegségek kezelésénél el akarjuk kerülni a kemikáliát, Macalik szerint legalább 30 fűszer- és gyógynövényt természetesen szűnk a kertünkben.

„Nem kell a legerősebb, legkülönlegesebb hatásúak természet-