

megelőző szerepe új értelmet nyer azáltal, hogy a legújabb kutatások szerint az arterioszklerózis kialakulásában részt vesznek egyes baktériumok pl. *Chlamydia pneumoniae*.

A rezisztencia kialakulása

A grépfrútmagkivonattal a természet egy nagyon hatékony antibiotikumot ad a kezünkbe, amelyet ugyanúgy, mint a szintetikus antibiotikumokat, csak súlyos esetekben szabad alkalmazni.

Sajnos az utóbbi időben egyre gyakrabban olvashatunk arról, hogy a grépfrútmagkivonat már kezd veszíteni hatásából, annak ellenére, hogy egy viszonylag „fiatal” gyógyszerről van szó, amely csak az utóbbi néhány évben robbant be a piacra.

Ez lehet az első jele annak, hogy az újabb, ellenállóbbá vált kórokozók már nem a megszokott mértékben reagálnak a természetes antibiotikumokra. A grépfrútmagkivonat túlzott használata is kialakíthat rezisztenciát!

Fokhagyma

A fokhagyma a legpontosabban ismert gyógynövények egyike. Növénytani neve, az *Allium sativa* bizonyítja, hogy ez a növény is a liliomfélék családjába tartozó hagymafélék egyik tagja, ugyanúgy, mint legközelebbi rokonai: a vöröshagyma (*Allium cepa*), a póréhagyma (*Allium porrum*), a medvehagyma (*Allium ursinum*), a mogyoróhagyma (*Allium asca-*

Ionium) és a metélőhagyma (*Allium schoenoprasum*).

A hagymából tavasszal egy egyenes hajtás fejlődik ki, amely 30-100 cm magasra nő meg. Tengegyen ülő, nyél nélküli levelei kb. 1 cm szélesek és elkeskenyedők. A fokhagyma a középső tojás alakú főhagymából és 6-12, esetleg több hajlott mellék-hagymából, a fokhagymagerezdekből áll. A fokhagymát ősszel szedik, szárával és leveleivel együtt megszáritják, mielőtt kereskedelmi forgalomba kerülne vagy télre eltennék. F fiatal friss fokhagymát már kora nyáron ehetünk.

A fokhagymát több mint 4000 éve használja az orvostudomány

A fokhagyma az egyik legrégebb óta használt és legszélesebb körben elterjedt gyógynövény. Számos monda és mítosz szól gyógyító erejéről. A több mint 4000 éves *Papyrus Ebers*, amelyet Georg Moritz Ebers német egyiptológus talált 1872 körül az egyiptomi sírkamrákban, huszonkétszer említi a fokhagyma orvostudományi felhasználási lehetőségeit. Az *Eddában*, a germán hősgendában is megtalálható a póréhagyma és a fokhagyma, mint a két első és legnemesebb növény. Háborúban bátorságot, egyébként pedig egészséget és nagy nemzőképességet kölcsönöz azoknak, akik rendszeresen nagy mennyiségben fogyasztják.

Akkoriban szerencsére nem volt olyan nagyfokú ellenérzés a fokhagyma fogyasztása után jelentkező erőteljes illattal szemben, mint manapság. Az illatot

a nagy kéntartalmú vegyületek okozzák, amelyek a fokhagymában nagy mennyiségben megtalálhatók. A jellegzetes illatot az allicin nevű anyag hozza létre, amely a szagtalan alliinból jön létre, amikor rágás, vágás vagy nyomás hatására az alliináz enzim azt felbontja. Az ép fokhagyma szinte teljesen szagtalan, mivel az alliin és az alliináz a fokhagymagerezdekben nem érintkeznek egymással. Ha fokhagymakapszulát fogyasztunk, amely csak a gyomorban oldódik fel, akkor ezzel elkerülhetjük a szag kialakulását. Az értékes készítmények ugyanolyan hatékonyak, mint maga a friss fokhagyma, de a megfelelő dózis elérése jelentős többletköltséggel jár.

Az allicin nagyon erős antibiotikum. Még 1:125 000-es hígításban is gátolja számos baktérium szaporodását, még a tífusz kórokozójáét is. Ezt Louis Pasteur már 1858-ban felismerte. A friss fokhagymalevet már az első és második világháborúban is használták a sebesültek ápolásában. Az allicin antibiotikus hatása természetesen csekélyebb, mint a penicilliné, de a penicillinrezisztens baktériumok ellen is hatékony. A fokhagyma kénmentes alkotórészei, mint a scordinin és a garlicin ugyanúgy baktériumgátló hatásúak. A fokhagyma továbbá nagy mennyiségben tartalmaz ásványi anyagokat, pl. kovásvat, káliumot, magnéziumot, kalciumot, foszfort, jódot és vasat, valamint nyomelemeket, mint a cink, mangán és szelén, ezenkívül C-vitamint (csak a friss fokhagyma), provitamin A-t, B₁ és B₂-vitamint, nikotinsavamidot (= niacin vagy PP-vitamin). A tokokinin, amely a nemi hormonokhoz ha-

sonló szerkezetű anyag, az oka, hogy a fokhagymát évezredek óta afrodiziákumként alkalmazzák.

A fokhagyma gyógyhatásai

A fokhagyma fitinsavat tartalmaz, amely ásványi anyagokat köt meg, de átalakulhat inozittá is, amely egy, a vitaminokhoz hasonló növekedést serkentő anyag, amely nagyon fontos szerepet játszik a hajnövekedésben és az egészséges bőr kialakulásában. A fokhagyma-alkaloidoknak inzulinhoz hasonló, és ezáltal *vércukorszint-csökkentő* tulajdonságai is vannak, így a fokhagyma kiváló kiegészítő terápia lehet cukorbetegségben.

A fokhagyma ezenkívül szabályozza a *vérnyomást*, csökkenti az *artériák meszesedésének* veszélyét, megelőzi a *trombózis* kialakulását, erősíti az immunrendszert, a *baktériumok* és *vírusok* mellett más *paraziták* ellen is hatékony, és csökkenti a *koloszterinszintet* is. A legújabb kutatások azt mutatják, hogy a fokhagyma, főleg idősebb embereknél, rugalmasabbá teszi az ereket. Tehát soha nem késő elkezdeni a fokhagymaevést.

A fokhagymát ezenkívül számos gyógynövénykutató és természetgyógyász a *rák megelőzés* hatékony eszközének tartja. Állatkísérletekben egyértelmű növekedésgátló hatást mutattak ki a rákos sejtekben, amelyet azonban csak az egész fokhagymával, nem egyes különálló alkotórészeinek koncentrátumával lehetett elérni. Még jelentősebbek azok a vizsgálatok, amelyek alátámasztják, hogy olyan országokban vagy országrészekben, ahol az

emberek gyakran fogyasztanak nagy mennyiségű fokhagymát, sokkal kevesebb a rákos megbetegedések száma, mint másutt.

Az elfogyasztás után a friss vagy feldolgozott fokhagyma az emésztőrendszerbe kerül. Már itt is sok jótékony hatást fejt ki a szervezetre. A fokhagyma is bizonyítja, hogy a természetes antibiotikumok nem tesznek kárt a természetes bélflórában. Éppen ellenkezőleg: a fokhagyma erősíti az emésztőrendszerben található mirigyeket, és gyógyító hatása van a bél nyálkahártyájára. Ezáltal a nyálkahártya magától képes a természetes bélflóráját felépíteni. A zavaró mikroorganizmusokat a fokhagyma legyengíti, és elősegíti a kiválasztódásukat. A fokhagyma kiváló gyógyszere a bélpanaszoknak, hatékony *puffadás*, *hasmenés* és *bélgörcsök* esetén. A fokhagyma kiválóan elősegíti a szimbiózis kialakulására, azaz a *bélflóra helyreállítására* irányuló terápiát. Nagyon jó hatása van krónikus és akut hasmenés esetén, még akkor is, ha ez véres nyálkás széklettel párosul. A *bélfertőzések* kórokozóit is hatékonyan legyőzi. Ezért vált a világ szinte minden országában a hasmenés gond nélkül beszerezhető gyógyszerévé.

A fokhagyma a *Helicobacter pylori* is megtámadja, amely a gyomorfekély és újabb kutatások szerint a gyomorrák kialakulásáért is felelős baktérium.

A fokhagyma elősegíti az epe termelését és kiválasztását, valamint a tápanyagok lebontásában és

megemésztésében is segítkezik. Gátolja a gázképződéssel járó rothadási és erjedési folyamatokat.

A népi gyógyászatban a fokhagymát *bronchitis* ellen is használják. Ez az alkalmazási területe kevésbé ismert, mégis hatékony. A légcsövek görcsét oldja, és ezzel elősegíti a köhögés felszakadását, és a baktériumokat megsemmisíti. Kovasavtartalma miatt a fokhagymát régi füveskönyvek kiegészítőszerként ajánlják krónikus időskori köhögésben, sőt tüdőgyulladás és tuberkulózis gyógyításánál is megemlítik. A görcsoldó, baktériumölő és általános erősítő hatásai mellett a kovasav a tüdő szöveteit is erősíti.

Fokhagymával a nehézfémek ellen

A fokhagymában található kénvegyületek képesek arra, hogy a nehézfémekkel, például higannyal, ólommal és kadmiummal ártalmatlan vegyületeket képezzenek, amelyeket a szervezet viszonylag könnyen ki tud választani. Nehézfémek találhatóak például a fogtömésekhez használt amalgámban, vagy a levegővel belélegzett, az autókból és gyárakból származó gázokban. Hosszú távon károsítják a látóidegeket, a vesét, a tüdőt és a májat.

Az amalgámtömések kicserélése után ajánlatos egy nagy pohár meleg tejet inni, amelybe egy-két gerezd összetört fokhagymát tettünk.

Megfelelő adagolás

Ha megelőzésre és egészségmegőrzésre használjuk a fokhagymát, akkor fontos, hogy rendszeresen al-

kalmazzuk. 2-3 gerezd naponta a megfelelő dózis. Hasmenés kezelésére fogyasszunk el 5-10 gerezdet egész napra elosztva. Ajánlatos egész napra elosztva fogyasztani a fokhagymát, mert a benne található illóolajok az érzékeny gyomrot irritálják, ha egyszerre túl magas dózisban alkalmazzuk. A fokhagyma-tablettát a gyártó utasítása szerint kell szedni, az otthon készített fokhagymatinktúrából pedig napi 2-3-szor 15 cseppet adagoljunk.

Figyelem!

A fokhagyma antibiotikus tulajdonságai melegítés hatására csökkennek, de nem teljesen tűnnek el. Nem szabad azonban a fokhagymát túlságosan felmelegíteni, mert keserű lesz, és az ételek átveszik ezt az ízt. Ezért a főzés vagy sütés végén adjuk hozzá az ételhez.

Medvehagyma - a fokhagyma erdei testvére

A medvehagyma, amely az erdő árnyékos, hűvös részein él, nem marad el a fokhagyma mögött sem hatóanyag-tartalmában, sem pedig gyógyhatásában. Kiváló *vértisztító szer*, és nagyon jó hatása van krónikus *bőrkiütésekben*. Szárítás közben azonban a medvehagyma elveszíti hatásának nagy részét. Ezért frissen ideális növény a tavaszi kúrákhoz. Termeszthetjük a medvehagymát saját kertünkben, vagy áprilisban néhány naponta gyűjtsünk friss levelet, és keverjük salátákba, vagy tegyük feltétként vajjas kenyérré nagy mennyiségben. Egész évben há-