

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 fokhagymatablettát 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-

rom-négy hetente tartott medvehagymakúra megfiatalítja a szervezetet.

### **Fokhagymatinktúra elkészítése**

A fokhagymatinktúrához mindössze 400 g hámozott fokhagymagerezdre és 1 liter, lehetőleg magas alkoholtartalmú, tiszta tömény szeszre van szükség, ami lehet például gabonapálinka vagy vodka. A fokhagymát fokhagymanyomóval törjük össze, és az alkoholban jól lezárva két hétig hűvös, sötét helyen hagyjuk állni. Utána puha pamutkendőn vagy kávészűrőn öntsük át, és még egy hétig hagyjuk állni.

Az adagolást érdemes hullámzó dózisban végezni: a tinktúrát naponta háromszor kell alkalmazni: reggel, délben, este. Minden bevételnél egy cseppel növeljük a mennyiséget, míg a hetedik napon délben elérjük a 20 cseppet. Ezután újra csökkentjük a cseppszámot folyamatosan egy-egy cseppel. 5 csepptől újra kezdjük el emelni húszig és így tovább. Ezzel elérhetjük, hogy a szervezet nem szokik hozzá a folyamatos, azonos nagyságú ingerhez, és megakadályozhatjuk a túlérzékenység kialakulását. A jobb elviselhetőség érdekében használhatunk háromszor 15 cseppet több héten keresztül.

### **Friss fokhagyma külsőleges felhasználásra**

Kisebb sebek, rovarcsípések vagy bőrgombásodás kezelésére a fokhagyma levét kevés vízzel hígítsuk fel, vagy a következőképpen alkalmazzuk: törjük össze 5-10 fokhagymagerezdet, és a levéhez adjunk tízszeres mennyiségű 30-40%-os alkoholt. Ez a ke-

verek, ha sötét, hűvös helyen tartjuk, több hónapig eláll.

Szemölcsökre, kelésekre és nehezen múltó pattanásokra sebtapasszal közvetlenül ragasszunk fel egy gerezd fokhagymát, és hagyjuk ott több órán keresztül.

### **A fokhagymakészítmény kiválasztása**

Sok cég gyárt fokhagymakészítményt, amelyek hatóanyag-tartalma nagymértékben változó. Laikusok, de még szakemberek számára is szinte lehetetlen megítélni egy-egy készítmény minőségét, ha azon nem tüntetik fel, hogy mennyit tartalmaz a fő hatóanyagokból, az alliinból és az allicinből. Legrosszabb esetben rossz minőségű termékkel állunk szemben. Természetesen nem a fő hatóanyag határoz meg mindent, de ha a fő hatóanyag megfelelő koncentrációban jelen van, az valamiféle biztosíték arra, hogy a készítményben minden hatóanyag megtalálható. Kétség esetén kérdezze meg orvosát, gyógyszerészét vagy természetgyógyászát.

## **Propolisz**

Ez a természetes anyag a növény- és az állatvilág közös terméke. Eddig csak tisztán növényi eredetű gyógyhatású és hatóanyagokról volt szó, de az állatok is használnak antibiotikus hatású anyagokat, hogy a baktériumok, vírusok és egyéb paraziták ellen megvédjék.

Amikor augusztus és október között véget ér a virágmézaggyűjtés időszaka, és a méheknek fel kell készülniük a télre, egyes dolgozók a levélrügypől gyantát és kérget gyűjtenek. Főleg a *jegenye*, *fűzfa*, *nyírfa*, *gesztenye*, *fenyőfákra* repülnek, hogy a ragacsos anyagot leszűreteljék. A propoliszgyűjtéshez gyümölcsfákat és virágokat is felhasználnak. A *propolisz* név görög eredetű, jelentése: 'a város előtt', amely arra utal, hogy a méhek ezzel az anyaggal tapasztják be, védik és erősítik a kaptárt. Értelemszerűen a propoliszt „városi védőrendszernek” is fordíthatnánk. Minden 4,5 mm-nél kisebb repedést és lyukat a szorgalmas dolgozók azonnal betapasztanak propolisszal, a nagyobb lyukakat pedig méhgyantával. A méheknek ezt a képességét a méhészek hasznosítják úgy, hogy kisebb repedéseket hoznak létre a kaptárban, hogy gyantát gyűjthesse nek. Nem szabad azonban évente több mint 100 g propoliszt elvenni a méhektől, mert ellenkező esetben kárt tennék bennünk.

A méhek higiéniai okokból a kaptár minden falát lehetővékony propolisszal vonják be. Az újonnan épült kaptárakat is először propolisszal tisztítják meg és fertőtlenítik, mielőtt a királynő elhelyezné benne petéit. A méhek az illetéktelen betolakodók tetemét is propolisszal mumifikálják, aminek valószínűleg a méhgyanta kiváló antibakteriális hatása az oka. A tetem így nem bomlik el, és a méheket nem fenyegeti a rossz szag és a káros baktériumok megjelenése. A tudósok azt is felfedezték, hogy a méhek a méhkas bejáratát is propolisszal vonják be,

így amikor berepülnek, fertőtlenítik a lábukat, mielőtt a „tiszta szobába” lépnének.

## **A propolisz hatóanyagai**

Az összegyűjtött gyantát a méhek először az emésztőfolyadékkal összekeverik, és így lesz belőle propolisz. Ez a folyadék olyan enzimeket tartalmaz, amelyek képesek a növényi gyantából kioldani a gyógyhatású anyagokat. A kifinomult méhek képesek növényekből gyógyszert előállítani a nyersanyag feldolgozásával. Ez a képességük már évmilliók óta megvan. A propolisz legaktívabb hatóanyagai a flavonok és flavonoidok, szerves savak és illóolajok. A virágok pollenje, amelyből egy-egy méhraj évente kb. 50 kg-ot gyűjt, kb. 5%-át adja a hatóanyag-tartalomnak. Maguk a pollenek a természet legtisztább gyógyszerei, számos jótékony hatást fejtenek ki az emberi szervezetre. A propoliszban több mint 130 hatóanyag van, aminek nagy részét még nem sikerült azonosítani. Ezen belül tartalmaz ásványi anyagokat és nyomelemeket, mint a kalcium, vas, réz, kobalt, nikkel, cink, szilícium, vanádium és titán. A nyomelemekre szervezetünknek csak minimális mennyiségben van szüksége a létfontosságú biokémiai folyamatokhoz, többek között az erős immunrendszerhez.

## **Tudományos kutatások**

Manapság neves intézmények, mint a müncheni Max Planck Biokémiai Intézet is, kutatják a propolisz antibiotikus tulajdonságait. Az '50-es évek óta

vizsgálják és bizonyítják az orvosi-gyógyszerészeti kutatások a propolisz hatékonyságát baktériumok, vírusok és gombák ellen. Kari Lund Augaard dán kutató foglalkozott a legintenzívebben a propoliszszal. A több mint 16 000 emberen elvégzett kutatások a következő tényeket támasztották alá:

- A propolisz számos mikroorganizmussal szemben hatékony *antibiotikum*, amely a nagyon ritkán fellépő allergiás tünetektől eltekintve, nem okoz mellékhatást, és nem alakul ki vele szemben rezisztencia. A flavonok és flavonoidok az embernél katalizátorként megerősítik a szervezet immunrendszerét.
- A propolisz aktiválja a csecsemőmirigyet, amely az emberi hormon- és immunrendszer központi szerve.
- A propolisz a sejtek anyagcseréjét és a sejtosztódás sebességét akár kétszeresére is növeli. Ezzel magyarázható látványos sejtforradás-elősegítő és gyulladáscsökkentő hatása. Ez lehet az alapja az acnékra és a *herpeszre* kifejtett jótékony hatásának is.
- A geriátriában, azaz az idős emberek kezelésében a propolisz bebizonyította, hogy kúraszerű alkalmazása a testi és lelki jóllétet is javítja.
- A propolisz minden gyulladásban, valamint a *bőr* és a *nyálkahártya gennyes megbetegedéseiben* is hatékony. Ezzel nagyon széles felhasználási területet le lehet fedni, hiszen az emberi szervezet belső felületét különböző típusú nyálkahártyák

fedik. A teljes emésztőrendszer a szájüregtől kezdve a végbélig, vagy a légzőszervek az orrtól a légcsöveken át a legkisebb tüdőhólyagocskáig. A húgyutak és a nemi szervek is jól reagálnak a méhgyantára, ugyanígy az ízületek, amelyeket szintén finom hártvány borítanak, és így teszik lehetővé az ízületek fájdalommentes mozgását.

- A propolisz számos *anyagcserezavarban* bizonyítottan hatásos. A magas vérlipidszint és a keringési zavarok ellen is hatékony. Természetesen nincs olyan szer a világon, ami megelőzné az állandó egészségtelen és ésszerűtlen táplálkozás és életmód következményeit.

### **A propolisz szerepe az allergia kezelésében**

Számos kutatási eredmény utal arra, hogy a propolisznak *allergiaellenes* hatása is van. Ennek hátterében valószínűleg a méhgyantában található jelentős mennyiségű pollen és a propolisz hatóanyagainak kombinációja áll. Ha egy pollenekre allergiás személy már hetekkel a panaszok várható megjelenése előtt óvatosan adagolva virágport szed, megvan rá **az** esély, hogy a szervezet hozzászokik az allergének jelenlétéhez a bélben, és nem reagál olyan erőteljesen, amikor a pollen a hagyományos módon, a légutakon keresztül jut a szervezetbe. Ha ezeket a polleneket, ahogy a propoliszban is, gyulladáscsökkentő és duzzadást megszüntető anyagokkal egészítjük ki, akkor az allergia súlyosságától függően hatékony javulást lehet elérni. Ilyenkor az is fontos,

hogy a propolisz olyan méhésztől származzon, aki nem több mint 10 km-re él a beteg otthonától.

Egy kis teszt segítségével kideríthető, hogy az allergiában szenvedő beteg bírja-e a propoliszt. Kis mennyiségű propoliszkenőcsöt vagy -olajat tegyünk egy kb. 1 cm átmérőjű területre a könyök belső hajlatába vagy az alkar belső oldalára, 24 óránként háromszor egymás után. Ha nem látható egyértelmű pirosodás, akkor a szervezet nagy valószínűséggel jól viseli a propoliszt.

A következőkben áttekintést adunk a propolisz felhasználási területeiről.

- *Afül-, orr-, torok- és gégebetegségeknel:*  
szí) vagy a garat nyálkahártyájának gyulladása-  
kor  
megfázás, krónikus és akut formájában  
melléküreg-gyulladásokban  
mandulagyulladásnál (tüszős is)  
fülgulladásokban külsőleg
- *A légutak megbetegedéseiben:*  
szénanáthában  
köhögés és bronchitis akut és krónikus formájá-  
ban  
asthma bronchialéban  
kiegészítő terápiaként tuberkulózisban
- *Az emésztőrendszer megbetegedéseiben:*  
fogínygyulladásban  
általános száj- és foghigiéniában  
szájszag esetén  
aftában



parodontosisban  
szájpenésznél  
fogfájásban  
fogfertőzésekben  
foghúzás kezelésében  
gyomor- és bélfekély kezelésében  
epehólyag-gyulladásban  
általános epefájdalmakban

- *Alhasi szervek megbetegedéseiben:*

a vese, a húgyutak és a húgyhólyag gyulladásá-  
ban

prostatamegbetegedésekben

hüvelyfertőzésekben

fluor vaginalisban: különböző hüvelyi eredetű  
folyások

- *Bőr- és bőrfüggelékek megbetegedéseiben:*

pikkelysömörben (psoriasis)

herpes labialisban

sugárzás okozta ártalmakban

túlzott szarusodásban, pl. a kéz felszínén

abscessusoknál, furunkulusoknál

nehezen gyógyuló, gyulladt, esetleg gennyes se-  
bekenél

szemölcsnél, bőrkeményedésnél, tyúkszemnél,  
hegeknél

pelenkakiütéseknél

- *Sérülések esetén:*  
vágásoknál elfertőződés megelőzésére  
zúzódásoknál  
fagyás oknál, fagydaganatoknál  
égéseknél, napégéseknél
- *Anyagcserezavarokban:*  
magas vérnyomásban  
megnövekedett vérlipid- és koleszterinszintnél  
keringési zavaroknál  
arterioszklerózisban
- *Immunrendszeri problémákban:*  
a légutak, a mandula és a vizeletkiválasztó szer-  
vek visszatérő gyulladásánál  
általános immungyengéségnél  
megfázások megelőzésére

A méhgyanta tinktúra, tablettá, kenőcs és olaj formájában kapható. A propolisz a nappali krémektől kezdve a fogkrémig számos kozmetikai termékben megtalálható, bár általában csak nagyon kis mennyiségben. Érdeklődjön a bioüzletekben vagy a gyógyszerárban, hogy milyen magas propolisztartalmú termékek kaphatók. Egy jó minőségű tinktúra 50-70% propoliszt tartalmaz.

*Az orrmelléküreg, a szájnyálkahártya, a fogíny és a torok gyulladása* esetén csepegtessünk 10-20 csepp propolisztinktúrát egy szelet kenyérre, és alaposan rágjuk meg, mielőtt lenyeljük. Így az egész szájüreget bejárja az oldat, és az illóolajok elérik a melléküreget.

Az általános ellenálló képesség javítása érdekében tegyünk naponta 2-3-szor 10 cseppet egy pohár vízbe és igyuk meg. Ezt a kúrát évente többször megismételhetjük, egy-egy alkalommal 3-4 héten keresztül tartjuk be.

Lábgombásodás esetén a tinktúrát hígítás nélkül reggel és este fültisztítóval vigyük fel a beteg területre, és hagyjuk rászáradni.

## Teafaolaj

A teafaolaj az ausztrál teafa leveléből kivont illóolaj. A teafa a mirtuszfélék nagycsaládjába tartozik, amelyek szinte kivétel nélkül csak a trópusokon fordulnak elő. Bár Ausztráliában, a növény őshazájában 300 különböző alfaj él, orvosi célokra a *Melaleuca alternifolia* nevű változat az optimális, és szinte kizárólag csak az illóolaja miatt termesztik. A *Melaleuca alternifolia* 7 méteres magasságával a legalacsonyabb teafafajta Ausztráliában. A teafának puha, világoszöld levelei vannak, amelyek inkább tűlevélhez hasonlítanak, az ágai pedig rozmaringra emlékeztetnek. A virágai krémszín és sárga között változnak, és üvegmosó keféhez hasonlatosak. A világoszöld, aromás illatú olajat az ágakból és a levelekből nyerik. Az olaj az eukaliptuszhoz hasonlóan apró cseppekben található a kéregben és a levelekben elhelyezkedő, úgynevezett kiválasztósejtekben. A *Melaleuca* nevet a növény a szárának köszönheti, amely az alsó részen fekete (görögül *melus*), a felső