

Kakukkfű

A kerti kakukkfű, latin nevén *Thymus vulgaris*, egyike a mi éghajlatunkon gyakran használt gyógy- és fűszernövényeknek, amely eredetileg a Földközi-tenger vidékéről származik. A kakukkfű az ajakosok családjába tartozó cserje, 10-40 cm hosszúra nő meg. Egyenes szára négyszögletes és enyhén szőrözött. Kis 4-10 mm hosszú, ellipszis alakú levelekkel sűrűn fedett. A levélkék alja szürkésen csillog, mert apró szőröcskével borított. A felső oldala sima. A levelek széle enyhén pödört. Az Alpok déli oldalán csak a hegyi kakukkfű terem, amely lényegesen kisebb koncentrációban tartalmaz a kerti kakukkfűéhez hasonló hatóanyagokat. Forró napokon a déli konyhák e kedvelt fűszernövényének aromás illata tölti el a levegőt.

A kakukkfű gyógyhatásai

A kakukkfű illóolaj-tartalma jótékony hatást fejt ki a légcsövekre *hörghurut*, *szamárköhögés* és *asztmás panaszok* esetén. A kakukkfűolaj belégzéssel a tüdőhólyagocskákba kerül, és így közvetlenül a betegség helyén hat. A kakukkfűolaj oldja a hörgők görcsét, feloldja a váladékot, és felszaggatja a köhögést. A kakukkfűvet a népi és a természetgyógyászatban tea formájában a légutak görcseinek oldására alkalmazzák, de a gyomor- és bélpanaszokra szolgáló teákban is megtalálható. Enyhíti a puffadást, és az emésztést is elősegíti. Ezért zsíros, nehezen emészthető ételek fűszerezésére is alkalmas. Enyhe

bódító és gyulladáscsökkentő hatása is ismeretes, éppen ezért borogatásokhoz és fájdalomcsillapító kenőcsökhöz is használják. Hildegard von Bingen zárdafőnöknő feljegyzései szerint a kakukkfű általános erősítőszerként is alkalmazható. Más középkori füveskönyvek szerint a *havivérzéssel* kapcsolatos problémákra, mindenféle *parazitára.*, *fejfájásra*, *reumás fájdalokra*, valamint a *torok* és a *gége gyulladására*. Ezeket az alkalmazási formákat a több száz éves népi gyógyászat tapasztalatai bebizonyították, és manapság ezek közül sokat a modern gyógynövénykutatás is alátámasztott.

A kakukkfű hatóanyagai

A kakukkfű nagy mennyiségű illóolajat tartalmaz, akár 50% timolt is, emellett karvakrolt, borneolt, tujanolt, linaloolt, geraniolt, cimolt és pinént, ezeken kívül pedig keserűanyagokat, flavonoidokat és gyantát. Az illóolajokkal kicsit részletesebben is érdemes foglalkozni, mert ők felelnek a növény kiváló antibiotikus hatásáért. Az olaj fő hatóanyaga, a timol 25-ször hatásosabb a mikroorganizmusok ellen, mint a fenol, amely egy vegyi fertőtlenítőszer.

Kémiailag a kakukkfű fő hatóanyagai, a timol és a karvakrol is a fenolok közé tartoznak. A természetben a fenol tiszta formában nem fordul elő, a fertőtlenítőszerként használt fenolt ásványi olajból vonják ki. A kakukkfűben található fenolszármazékok a monoterpénfenolok közé tartoznak, ami nagyon hasznos, mert ezeknek a természetes fenoloknak sokkal erőteljesebb antiszeptikus hatásuk

van, mint a mesterségesen előállított fenolnak, és nem is mérgezők. A szintetikus fenolnak erőteljes rákkeltő hatása van. A kakukkfű példáján is jól lát-szik, hogy a természetes anyagok összetettek, spe-cializáltak és ésszerűen felépítettek. Legalább hét fajta, különböző kémiai Összetételű kakukkfűolaj létezik. A fent említett timol típusú olajok mellett magas linalool-, geraniol- vagy tujanoltartalmú ola-jak is jelentős szerepet játszanak az aroma- és fito-terápiában. Ez utóbbiak mindegyike a monoterpén-alkoholok közé tartozik. Ezek nagyon finom anya-gok, és a bőr könnyen tolerálja őket, ezért alkalma-sak napi tisztálkodásra és bőrápolásra. A kakukkfű-olajok, amelyek legnagyobb mennyiségben timolt tartalmaznak, nagyobb mértékben irritálják a bőrt, ezért arra érzékenyek nehezebben tolerálják.

A monoterpén-alkoholoknak általában kellemes illatuk van, nyugtatják az idegeket, és megölik a baktériumokat. A rózsafa, a koriander, a musko-tályzsálya és a neroli (narancsvirág) is nagy mennyi-ségű linaloolt tartalmaz. Az oregánó és a borsika is nagy mennyiségben tartalmaz természetes fenolo-kat. Ezeknek is jó antibiotikus tulajdonságaik van-nak.

A legfontosabb kakukkfűolaj-típusok

Timol típusú

Ez az illóolaj 60%-os monoterpenfenol-tartalmával a legszélesebb körű és leghatékonyabb védelmet biztosítja a legkülönbözőbb kórokozókkal szem-

ben. Ezért ez a legmegfelelőbb ellenszere a különböző fertőző betegségeknek. Nem szabad azonban külsőleg hígítás nélkül alkalmazni, mert bőrirritációt okozhat. Ha túl sok timol típusú kakukkfű-illóolajat alkalmazunk belsőlegesen, az jelentősen aktiválhatja a pajzsmirigyet. Ha normál dózisban adagoljuk, akkor általában nem okoz mellékhatást. Ha teát készítünk belőle, akkor sem kell mellékhatásokról tartani.

Tujanol típusú

Ez az illóolajtípus 50%-ig terjedő mennyiségben tartalmazza a tujanol nevű terpénalkoholt. Az olaj aktiválja és erősíti a szervezetet, működésbe hozza az immunrendszert, és eközben nem irritálja sem a bőrt, sem a pajzsmirigyet. Hatékony vírusok ellen, és alkalmas a legtöbb vírus eredetű hörgőmegbetegedés és az influenza ellen. A szem és a nemi szervek fertőzéséért felelős *Chlamydia* ellen is hatékony.

Linalool típusú

A 60%-ig terjedő linalooltartalomnak köszönhetően erős antiszeptikus tulajdonságai vannak, és fontos előnye, hogy finom anyag, amely nem okoz bőrirritációt. Ez az olaj kimondottan hatékony a *Candida albicans* nevű penészgomba és a *Staphylococcusok* ellen. Ez a baktériumcsoport okoz a leggyakrabban fertőzést az emberi szervezetben. Támadáspontjai a bőr, a bél, a húgyhólyag és más szer-

vek. A linalool típus fontos bőrápolószer, az egész szervezetet ápolja és erősíti.

Geraniol típusú

Ez a kakukkfű-illóolajok Mercedese. Fő hatóanyaga a geraniol nevű monoterpén-alkohol. Nagyon erős és sokoldalú hatása van baktériumok, vírusok és gombák ellen, még a penészgombák ellen is, és az emberi szervezet is kitűnően tolerálja. Az idegekre nyugtatóan hat. Segíti az elalvást.

A kakukkfű a következő kórokozócsoportok ellen hatékony:	
Proteus	Alcaescens dispar
Enterococcus	Neisseria
Staphylococcus	Corynebacterium
Streptococcus	Candida albicans
Pneumococcus	

Izolált hatóanyagként a timolnak (= természetes fenol) van a legerősebb antibiotikus hatása. Tudományos kutatások bebizonyították, hogy a természetes kakukkfű-illóolajok a különböző terpénalkoholokhoz hasonló hatást érnek el, de sokkal jobb elviselhetőség mellett.

A kakukkfű felhasználási területei

Kakukkfűtea

Egy teáskanál szárított és aprított kakukkfűre öntsünk 1/4 liter forró, de nem lobogó vizet. A teát 15 percig lefedve hagyjuk állni. Ha nem fednénk le, az értékes illóolajok elpárolognának, de így a fedőn lecsapódnak, és visszacsepegnek a teába. Köhögés, hörghurut vagy számarköhögés esetén napi 1-5 csészével fogyasszunk el belőle. Egy kis mézzel édesíthetjük.

Tea számarköhögésre vagy görcsös köhögésre

40 g kakukkfű

20 g harmatfű

20 g lándzsásútifű-levél

10 g ökörfarkkóró-virág

10 g ánizsszem

Gyógyszertárban készíttesse el ezt a keveréket, majd a fent leírtak alapján főzzön belőle teát. A keverék enyhíti a hörgők görcsét, antibakteriális hatású, és enyhíti az asztmás panaszokat.

Kakukkfűves reumafürdő

Készítsen teát 100 g kakukkfűből és 1 liter forró vízből a fentiekben leírtak alapján. A leszűrt folyadékot adja hozzá a fürdővízhez. A kakukkfűves fürdő jótékony hatású reuma, bronchitis, ideggyengeség és bőrhibák esetén.

Illóolaj-keverék gőzlámpához hurut kezelésére

5 csepp kakukkfűolaj

3 csepp eukaliptuszoilaj

2 csepp szegfűszegolaj

A gőzlámpa párologtatótáljába tegyen egy kis vizet, gyújtsa meg a gyertyát, és csepegtesse hozzá az olajat. Ez a keverék tisztítja és fertőtleníti a betegszoba levegőjét, így a beteg környezetében élők nem fertőződnek meg.

Bőrápoló olaj acne kezelésére és bőrápolásra

10 csepp linalool típusú kakukkfűolaj

5 csepp verbenon típusú rozmaringolaj

5 csepp neroli

5 csepp teafaolaj

5 csepp levendulaolaj

100 ml jojobaolaj

A neroli nagyon finom illatot kölcsönöz az olajnak. A teafának és a kakukkfűnek antibakteriális hatása van, a rozmaring javítja a keringést, a levendula pedig tisztítja a bőrt. Nagyon száraz bőr kezelésénél jojobaolaj helyett mandulaolajat használjunk alapként. Ezt a keveréket használhatjuk acne kezelésére, de általános bőrápolásra is.

Kakukkfűolaj széntablettán

Tegyünk 2 csepp linalool és 2 csepp tujanol típusú kakukkfűolajat egy hagyományos széntablettára. Torok- és mandulagyulladás esetén naponta 2-3-szor egy tablettát szopogassunk el. Súlyos gyulladás

esetén a timol típusú illóolajat 2 csepp borsikaolajjal is alkalmazhatjuk.

Vöröshagyma

Az *Aloe vera* és a fokhagyma után a vöröshagyma „személyében” a liliomfélék újabb képviselőjét ismerhetjük meg. A vöröshagyma, botanikai nevén *Allium cepa*, a hagymafélékhez tartozik. Nagyobb hagymája és cső alakú virága, amelyen egy fehér ernyővirágzat ül, egyértelműen megkülönbözteti más hagymaféléktől.

A fokhagymától eltekintve nincs a vöröshagymánál egészségesebb étel. Évezredek óta ismert gyógyhatását már híres ókori orvosok pl. Dioszküridész és Plinius feljegyzései is dicsérik. A vöröshagymát, amely gyógyhatását legerőteljesebben nyers állapotban fejt ki, manapság már túl ritkán fogyasztjuk. A hagyma illata a fokhagymaszaghoz hasonlóan túlságosan zavarja civilizált orrunkat. Ez nagy kár, mert ismert, hogy olyan országokban, ahol részben a szegénység miatt, részben a helyi szokások alapján még ma is sok fokhagymát és vöröshagymát fogyasztanak, lényegesen ritkább a rák, a cukorbetegség és az arterioszklerózis és a hozzákapcsolódó, rettegett szívinfarktus előfordulása, mint nálunk. Ez nem is meglepő, ha figyelembe vesszük e növény gyógyhatásait.