

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.

Különböző hagymafajták és ezek hatóanyagai

A nyári hagyma nagy valószínűséggel Ázsia nyugati területéről származik, és a római csapatok hozták Európába, ahol azután hamar meghonosodott. Tél-tűrő rokona, a téli hagyma pedig Szibériából származik, ez kicsit enyhébb ízű, mint a nyári hagyma. Szinte minden hagymafajta gyógyításra alkalmas, még a nagy és enyhe zöldhagyma is, a tojás alakú olasz vöröshagyma és a kerek, nagy vöröshagyma is.

A hagyma a benne található, allicinné és cikloalliinné alakuló erős kéntartalmú vegyületeknek és természetesen a hidrogén-rodanidnak köszönheti kiváló antibiotikus hatását. Az illóolaja, amely a hagyma szeletelésénél távozik, és amelynek oly sok színésznő köszönheti mesterséges könnyeit, szintén ként tartalmaz, és szintén erős baktériumölő hatása van.

A hagyma azonban nemcsak erős természetes antibiotikum, hanem kiváló vitaminforrás is. A gyökérgumójában A-, B₁, B₂-, C-, E-vitamin és nikotinsav, ezenkívül ásványi anyagok, például kalcium, magnézium, mangán, foszfor és vas, valamint fehérjék és szívre ható anyagok találhatóak.

A hagyma gyógyhatásai

Az egész szervezetnek javára válhat az az erőteljes irritáló hatás, amit a hagyma gőze okoz a szemben, mert ezzel az emésztőrendszer aktiválódik, a szervezet mirigyjeivel együtt, a felesleges felgyűlt víz eltűnik, és ezzel a szív terhelése csökken. A koleszterinszint csökken, és így megelőzhető az arterio-

szklerózis és a szívinfarktus. A növényi hormonok szabályozzák a vércukorszintet, tehát a hagyma megakadályozza a cukorbetegség kialakulását, a kezelését pedig jól kiegészíti.

Ha a hagymát melegítjük, gyógyhatású anyagainak nagy részét elveszíti, de érzékeny gyomrúak számára elviselhetőbbé válik. Aki nem szenved gyomorsavtúltengésben vagy gyomorégésben, annak ajánlatos minél több nyers hagymát fogyasztani. Aki azonban hiperaciditásban szenved, ami azt jelenti, hogy szervezete túl sok gyomorsavat termel, annak csak mértékkel szabad nyers hagymát fogyasztania. Sok embernél azonban a sav felszökését és a gyomorégést éppen a túl alacsony savszint okozza. Ez ellentmondásosnak tűnhet, de a magyarázat igen egyszerű: Ha egy érzékeny gyomor nem termel elég savat, akkor nem képes a táplálékot elég gyorsan és elég alaposan megemésztetni, ami azután ott marad a gyomorban, és erjedése közben sav termelődik. Ez irritálja a nyálkahártyát, és savfelszökést okoz. Ebből az következik, hogy érdemes a nyers hagyma fogyasztását annak is megpróbálnia, akinek túl sok a gyomorsava, mert lehet, hogy ezzel megerősíti és aktiválja az emésztőmirigyeket. A nyers hagyma megöli a gyomorban és bélben található kórokozókat, erősíti a természetes bélflórát, és az epefunkció aktiválásával javítja az általános emésztést.

Veséje és húgyhólyagja hálás lesz...

A hagyma jótékony hatást fejt ki a vese és a húgyhólyag területén is. Megsemmisíti vagy gátolja azokat a kórokozókat, amelyek *húgyhólyaggyulladást* és különböző *vesegyulladásokat* okoznak, a vizeletképződést elősegíti, és ezáltal a vizeletképző szervek átmosódnak. Ennek a folyamatnak a *vértisztításban* is nagy szerepe van. Ezért érdemes a friss, ropogós tavaszi hagymát fogyasztani, amely kb. áprilistól kapható a piacon és a zöldség- és gyümölcsboltokban. A hagymakúra eltünteti a szervezetből az *ödémákat*, azaz a feleslegesen felgyülemlett vízmennyiséget. Egyes természetgyógyászok állítják, hogy hagymakúrával sikerült *vesehomokot* és kisebb *veseköveket* feloldaniuk. Még vizeletretenciónál, azaz vizeleteltávolítás hiányánál is kiváló segítséget nyújt a hagyma. A férfi olvasók számára érdekes lehet, hogy *prostatagyulladásban* is kiváló segítséget nyújt a hagymakúra.

Hagyma vagy szívműtét

Kettőt már említettünk a hagymafogyasztás *szív- és érrendszerre* kifejtett pozitív hatásai közül: a szívet terhelő felgyülemlett folyadékmennyiség eltávozik a lábból és a hastájról (vízkór), és megelőzhető az *arterioszklerózis*. A szív ereinek beszűkülése és a vér pangása különös kockázatot jelent a szívizomzatra, és előrehaladott esetekben csak veszélyes bypassműtéttel kezelhető, mielőtt még a szívinfarktus utolérné a beteget. Ebben a műtétben a szívizom tönkrement ereit mesterséges erekkel vagy a szerve-

zet más területeiről származó vénákkal helyettesítik. A hagyma szívre ható anyagai javítják a szívizom keringését, és növelik a szívizom rugalmasságát. A hagyma antibakteriális tulajdonságai is valószínűleg szerepet játszanak az arterioszklerózis kialakulásának megakadályozásában, amelynek kialakulásában lehetséges, hogy baktériumok is részt vesznek.

Köhögés, nátha, rekedtség

Végül nem szabad megfeledkeznünk a mindenhol kapható vöröshagymának arról a felhasználási területéről, amiről a népi gyógyászatban híres lett: a légzőrendszerre kifejtett hatásáról. A vöröshagyma leve felszakítja a köhögést és oldja a váladékot. Enyhíti a *hörghurutot*, az erős *köhögést* és a *rekedtséget*. A vöröshagyma éppen a légzőrendszer gyulladásainál fejt ki legnagyobb mértékben a hatását. Az antibiotikum-korszak előtti időkben élő orvosok feljegyzéseiből tudjuk, hogy még a *tüdőgyulladás* is sikeresen kezelhető hagymával. Ezenkívül *megfázás, influenza, torok- és garatgyulladás és orrmelléküreggyulladás* esetén is jótékony hatású. Természetesen megelőzésre is alkalmazható megfázásos megbetegedések és fertőzés ellen. A hideg éghajlat közeledtével jusson eszébe a hagyma!

A hagyma és társai szerepe a rák elleni küzdelemben

A vöröshagymáról zengett dicshimnuszaimhoz szeretnék még valamit hozzátenni. A vöröshagyma és a fokhagyma segítségével a rák is leküzdhető.

Már most hallom a „komoly” rákkutatók felhördülését e hír hallatán, mégis le kell szögeznem, hogy ennek az állításnak komoly háttere van. Minden növényben vannak olyan gátló anyagok, amelyek megakadályozzák a magok és rügyek korai érését vagy nyílását, vagy gátolják a gyökerek és a növény föld feletti részének növekedését. Ezeket az anyagokat blasztokolinoknak hívják. Hatásuk a növekedést serkentő auxinével ellentétes. A természet ezek segítségével szabályozza a környezeti adottságokhoz mérten a növekedési folyamatokat. A mustárolaj-glikozidok és a rodanidok is a blasztokolinok közé tartoznak. Az tudományosan (még) nem bizonyított, hogy ezek az anyagok a rákos sejtek növekedését is gátolják. Vannak azonban olyan kutatók, akik a fokhagymának és a vöröshagymának fontos segítő és megelőző szerepet tulajdonítanak a rák elleni küzdelemben. A '30-as évekből, olyan országokból származó adatok, ahol sok fokhagymát és vöröshagymát fogyasztanak, azt mutatják, hogy itt sokkal alacsonyabb a rák előfordulási aránya, mint másutt. E statisztikák nagy része Bulgáriából, Romániából, Szerbiából és Kínából származik.

A hagyma gyakorlati alkalmazása

Külsőleg alkalmazva a hagyma hatékony *rovarcsípések, szemölcs, kelések, jurunkulusok, égések és fülfájás* ellen. A hagymát vágjuk fel, és egy-egy szeletet tegyünk a kezelendő területre. Fülfájás esetén egy szelet hagymát ruhával erősítsünk a beteg fülre. *Megfázás* megelőzésére és kezelésére éjszakára te-

gyünk egy szelet hagymát egy kis tányéron az ágy mellé, és így az illóolajat be tudjuk lélegezni. Esetleg kis szövetsákba csomagolt friss hagymadarabkákat is magunk mellé tehetünk a fejtámaszra.

Vizelettartási zavarok esetére egy régi füveskönyv azt javasolja, hogy egy-két hagymát vágjunk apróra, és tegyük a húgyhólyag és a belek fölé a hasra. A borogatást legkésőbb akkor távolítsuk el, amikor a bőr elkezd pirosodni.

Zúzóadásoknál, rándulásoknál és izom- és ínhúzóadásoknál a következő hagymaborogatás lehet a segítségünkre. Egy hagymát vágunk apróra, egy kis vízzel és egy csipet sóval készítsünk belőle pépet, és tegyük a fájó területre. Ennek a keveréknek különösen jó fájdalomcsillapító hatása van.

Vizelethajtó hatású hagymabor

A hagymabor alkalmas a vizeletképző szervek átmosására és a felgyülemlett víz eltávolítására. Egy apróra vágott hagymát 10-14 napig hagyjunk 1 liter jó minőségű, fehérborban ázni. Ezután szűrjük le a bort, és a hagymadarabkákat lenvászon passzírozzuk át. Ezt a levet adjuk a borhoz, majd sötét, hűvös helyen tároljuk. Napi 2-3 likőröspohárnyi mennyiség elősegíti a vizeletképzést, de köhögés és hörghurut esetén is hatásos.

Az antiödémás hatást fokozni lehet, ha a borhoz 2-3 evőkanálnyi rozmaringot adunk. Ettől erősebb íze lesz, de keringésjavító hatása által elősegíti a vizeletkiválasztást.

Hagymaszirup köhögés és hörghurut ellen

Egy apróra vágott hagymát 3 evőkanál mézzel és 1/8 liter vízzel keverjük össze. Ezt a keveréket melegítjük meg, amíg felforr, néhány órán át hagyjuk állni, majd passzírozzuk át. A szirupból naponta háromszor egy evőkanálnyit vegyünk be. Gyermekek is fogyaszthatják. Erősebb hatást érhetünk el, ha egy teáskanál tormát vagy kakukkfűvet is teszünk a keverékhez. Az előbbi asztmások számára kiváló, a kakukkfű pedig segít felszakítani a köhögést.

Alkoholos hagymatinktúra

Intenzív hagymakúrát végezhetünk, ha a hatóanyagokat alkohollal vonjuk ki a gumóból. Egy friss hagymát vágjunk nagyon apróra, és öntsük fel 1/4 liter 70%-os alkohollal. 10-14 napig hagyjuk állni, öntsük le róla a levet, és a hagymadarabkákat passzírozzuk át. Ezután kávészűrőn átszűrhetjük a folyadékot, hogy a maradék hagymadarabkákat eltávolítsuk. Naponta 4 teáskanálnyit vízzel keverve vegyünk be.

Remélem, sikerült kedvet csinálom ahhoz, hogy a régi, megunt vöröshagymát újra elővegye, és egyre több ételhez használja fel. Ennél olcsóbb, hatékonyabb és az egész szervezetre ható gyógy- és megelőzőszert másutt aligha találunk.

Ezzel le is zárom a természet patikájából származó kiváló antibiotikus hatású szerek bemutatását. A következő fejezetben pedig tekintsünk át más típusú, de nem kevésbé érdekes antibiotikus hatású növényeket is.