

Egyéb antibiotikus hatású növények

Az antibiotikus kezelésre nem reagáló bakteriális fertőzések megjelenése és elterjedése bizonyíthatóan szoros összefüggésben áll az antibiotikumok nagymértékű és gyakran elhamarkodott használatával. Ezt minden kétséget kizáróan bizonyítja egy izlandi gyerekeken végzett vizsgálat. 1988-ban fedeztek fel először olyan *Pneumococcusokat*, amelyek penicillinre rezisztensek. A *Pneumococcusok* tüdőgyulladást okozhatnak, és különösen gyerekekre, idősekre és legyengült szervezetű betegekre veszélyesek. Öt évvel később már minden ötödik baktérium rezisztens volt a penicillinre, sőt más antibiotikus hatású anyagokra is érzéketlenné váltak. A *Pneumococcusok* kb. 10%-a egyszerre több antibiotikum ellen is rezisztenciát fejlesztett ki. Ez azt jelenti, hogy a betegség kialakulásakor gyakran túl sok idő telik el, amíg sikerül a megfelelő gyógyszert megtalálni, és ráadásul az ezalatt feleslegesen beadott antibiotikumok gyengítik a szervezetet. Az antibiotikumok egyre hatástalanabb fegyverekké válnak a fertőzések elleni harcban. Minél erősebb gyógyszert alkalmazunk, annál súlyosabb mellékhatások alakulhatnak ki. Kétségbeejtő, hogy a fenti vizsgálat szerint 2 év alatti gyermekek különösen gyakran fertőződnek és betegednek meg multirezisztens kórokozóktól. A multirezisztens azt jelen-

ti, hogy ezek a kórokozók már érzéketlenné váltak számos különböző antibiotikumra. Ez a vizsgálat, ugyanúgy, mint megannyi hasonló korábbi tanulmány, arra szolgál, hogy a felelősök, azaz az orvosok és a betegek figyelmét felkeltse, és visszariassza attól, hogy antibiotikumokat túl könnyelműen írjanak fel vagy szedjenek be.

A természetben az előbb bemutatott „erős hatásúakon” kívül egy sor egyéb antibiotikus hatású növény is található. Közös vonásuk, hogy hatékonyságuk nem éri el a megfelelő szintetikus antibiotikumét, de a legtöbb bakteriális fertőzés gyógyítására tökéletesen megfelelnek. A természetes kezelés előnyei maguktól értetődőek: mellékhatások nincsenek, vagy csak minimálisak, ritkán lép fel allergiás reakció, nem terhelik a szervezetet, az immunrendszert nem gyengítik, hanem erősítik, szabályozzák a szervezet saját védekezőrendszerét, nem alakul ki rezisztencia.

Meglepőnek tűnhet, hogy a hazai növényvilág számos tagja rendelkezik antibiotikus tulajdonságokkal. A korábbi évszázadok orvosai és természetgyógyászai számára „csak” a természet gyógyszerkincse állt rendelkezésre, amely segítségével látványos sikereket értek el. Anélkül, hogy mindig pontosan tudták volna, melyik anyag váltja ki a kívánt hatást, tapasztalat és alapos megfigyelés útján választották ki a beteg számára a legjobb szert. Természetesen akkoriban is akadtak sarlatánok és sötét tanok követői, de őket általában hamar fel le-

hetett ismerni arról, hogy gyógymódjaik hatástalannak voltak.

A természetes anyagok sikeres alkalmazásában mindig alapvető szabály, hogy a beteget mint egész embert kell nézni, testi és lelki sajátosságaival egyetemben, figyelembe véve az életkörülményeit és az élettörténetét is. A teljes értékű terápia olyannyira megerősíti a szervezetet, hogy a természetes antibiotikumok elégségesek olyan kórokozók legyőzésére, amelyektől megvontuk a táptalajt, azaz a számukra kedvező környezetet.

A kórokozók számára az életkörülmények nem megfelelőek, ha olyan szervezetbe kerülnek, amelyet rendszeres testmozgással, az immunrendszer megfelelő erősítésével, valamint ésszerű és mértékletes táplálkozással csúcsformában tartunk. Az ilyen gazdaszervezetet a kórokozók hamarosan újra elhagyják, főleg akkor, ha egy izzasztókúrával vagy gyógyteával még jobban elijesztjük őket. A belélegzett illóolajok is megnehezítik a túlélésüket. A saktalanító vagy méregtelenítő kúrák adják a természetes terápia gerincét, és megfelelő háttérrel biztosítanak az antibiotikus hatású gyógynövények számára.

Gyakran a növény illóolajának kivonásával nyerhetjük a legoptimálisabb hatású antibiotikumot.

Az illóolajok vírusölő hatása

Ismert aromaterapeuták, mint a francia Valnets és Tisserand bergamottot, eukaliptuszt, muskátlit és citromot javasolnak a *herpes labialis* kezelésére. A herpesz tünetei nagyon sikeresen eltüntethetők olyan kenőccsel, amely citromfű kivonatából készül. Természetesen a teafaolaj, valamint a ciprus és a rózsa is hatékony a *herpes labialis* kezelésében.

1987-ben egy kölni gyógynövényntani nemzetközi konferencián bemutatták egy vizsgálat eredményeit, amely azt bizonyítja, hogy az illóolajokban lévő fontos kémiai anyagok mindegyike hatékony vírusok ellen. Ezt a herpeszvíruson és az adenovíruson mutatták ki, amelyek a légzőszervek és a bélrendszer megbetegedéseit okozzák. Nagy a valószínűsége, hogy ezek az illóolajok influenza, mumpsz, bárányhimlő, övsömör és esetleg polio (gyermekbénulás) esetén is hatékonyak lehetnek. Alább egy kisebb összeállítás található ezekből az illóolajokból.

Hatóanyag	Illóolaj
eugenol	szegfűszeg (<i>Ocimum gratissimum</i>)
limonén	a citrusfélék illóolajaiban
β-kariofillen	különböző olajokban, pl. kakukkfű linaloolja,
linalool	levendula, rozmarin
linalil-acetát	különböző olajokban, pl. levendula
citrál	különböző olajokban, pl. bergamott, levendula,
alfa-szabinén	muskotályzsálya
gamma-terpinén	különböző olajokban, pl. citromfű különböző olajokban, pl. teafa, babér különböző olajokban, pl. boróka, teafa, eukaliptusz

Az illóolajok vírusellenes hatása valószínűleg abban rejlik, hogy képesek a vírusokba bejutni, és azokat feloldva megsemmisíteni. Több illóolajból álló kombinációval széles spektrumú antimikrobiális hatást lehet elérni számos kórokozó ellen. Jó példa erre a Salviathymol N, amelyet az elmúlt évtizedekben széles spektrumú készítményként alkalmaztak a fogíny, a szájnyálkahártya és a torok mikrobiális és gyulladós betegségeiben. A következő táblázat áttekintést ad arról, hogyan hatnak a készítmény egyes komponensei, és hogyan egészítik ki egymás hatását.

További illóolajok, amelyek a következő összeállításban nem szerepelnek, de amelyeknek jelentős antibiotikus hatásuk van, például a levendula, az oregánó, a borsika és a boróka.

Hatóanyag	Anti- bak- teriá- lis	Antifun- gális (gomba- ellenes)	Antivi- rális (vírus- ellenes)	Gyulla- dás- gátló	Összehúzó hatású, il- latanyag- megkötő
zsályaolaj	x	x	x		x
eukaliptuszolaj	x	x	x	x	
borsmentaolaj	x	x			
fahéjolaj	x	x		x	
szegfűszegolaj	x	x		x	
édessköményolaj	x	x	x		
ánizsolaj	x				
mentol	x			x	
timol	x		x	x	x

Most pedig folytassuk a bergamottal, a tormával és a fahéjjal - egy kis ízelítő az antibiotikus hatású növények világából.

Bergamott

A frissítő és hangulatjavító bergamottolajat a valószínűleg Indiából származó bergamott termésének zöld, éretlen héjából vonják ki. Ma a kb. 5 méteres magasságot is elérő növény Olaszországban, Calabria megyében él. Több mint 200 kg héjból 1 liter értékes illóolajat nyerhetünk. A bergamottolaj linalilacetátot tartalmaz, amely a levendulaolajban is megtalálható, és ennek köszönhető a vírusellenes hatása.

A bergamottolajat előszeretettel használják bőrápolási termékekben, acne és bőrhibák esetére, mert a limonén nevű anyag antiszeptikus hatású, ráadásul feszesé teszi és ápolja a bőrt. A benne található nerol megőrzi a bőr savköpenyének sértetlenségét. Soha ne vigyük azonban a bergamottolajat közvetlenül és hígítatlanul a bőrre, mert úgynevezett fotoszenzibilizáló hatása van. Ez azt jelenti, hogy erős napsugárzás hatására nemkívánatos bőrreakciók (barna foltok) léphetnek fel. Egy arcpuhító gőzfürdő azonban legalább oly kevésbé rejt efféle veszélyeket, mint egy kis mennyiségű bergamottolaj egy-egy arcápoló termékben.

Acne vagy zsíros bőr, és bőrhibák esetén rendszeresen, két-három naponta készítsünk berga-

mottolajas gőzfürdőt. Egy forró vízzel telt tálba tegyünk 4 csepp bergamottolajat, és 10 percig hagyjuk, hogy a gőz kifejtsse hatását. A legjobb, ha egy nagy törülközőt teszünk a fejünkre, ami az edényt is körülveszi, hogy az illóolajos gőz minél nagyobb hatást tudjon kifejteni a bőrünkre.

A Bergamotte-Petitgrain az oregánó- és a fahéj-olajhoz hasonlóan fungicid azaz gombásodásgátló, és főleg a *Candida* ellen hatékony. Ezért a bélrendszer Candidás megbetegedése esetén hatásos, ha bergamottolajat fogyasztunk. Vegyünk be naponta legfeljebb kétszer 3 csepp bergamottolajat egy szelet kenyéren vagy egy csésze teában. Ha magasabb dózisban alkalmaznánk, az túlságosan megterhelné a szervezetet.

Hüvelygomba esetén bergamottolajas ülőfürdő hatékony lehet. Egy kis adag tejszínbe keverjük 15-20 csepp illóolajat, és ezt tegyük a félig megtöltött kád vizébe. Naponta vegyünk egy-egy negyed-órás ülőfürdőt, amíg a gomba el nem múlik.

A bergamottolajnak hűsítő és enyhe lázcsillapító hatása is van, ezért alkalmas lázcsillapító borogatásokhoz. Párologtatólámpába is tölthetjük, amely így a betegszoba levegőjét tisztítja és frissíti.

Levendula

A levendula az ajakos növények közé tartozik, és a Földközi-tenger nyugati partján honos. Mivel a Franciaországban termesztett levendulának nagyon