

Szefűszeg

A szefűszeg kellemes, hosszú téli estéket idéz, forralt borral, karácsonyi süteménnyel, sült almával és hasonló finomságokkal, amelyek a hideg évszakot elviselhetővé teszik. Ezekhez az ínycségekhez pedig hagyományosan hozzátartozik a szefűszeg. Nem szabad belőle túl sokat használni, mert túl átütő és zavaró lesz tőle az étel íze, de teljesen kihagyni sem szabad. A vörös és fehér káposztából készült ételeket ízletesebbé és kellemesebbé teszi. Halak, spagettiszószok, pizzák és vadhús ízesítésére szolgáló fűszerkeverékekbe is jól illik egy csipet szefűszeg.

Régi idők népi gyógyászatában előszeretettel használták a szefűszeget gyógynövénytörések és más készítmények ízének javítására, de alkalmazták a gyomorműködés elősegítésére és bélgörcsök csökkentésére is.

A szefűszegfa a Fülöp-szigeteken honos, de manapság a trópusokon mindenhol termesztik. A növény virágos kocsányát szedik, amikor az már teljesen kifejlődött, de még nem nyílt ki. A szefűszeg illóolaját a levelekből és a kéregből nyerik.

A szefűszeg már a Krisztus előtti időkben keresett fűszernövény volt Kínában és Egyiptomban, sőt e kultúrák uralkodói az arannyal egyenértékűnek tartották, és mindent megtettek a megszerzéséért. Európába a Krisztus utáni IV. században hozta be Constantinus császár.

A szegfűszeg fertőtlenítő hatását már a középkorban ismerték, bár akkor még nem volt ismert, hogy összefüggés van a kórokozók, a fertőzések és a betegségek kialakulása között. Amikor Európában tombolt a fekete halálnak is nevezett pestis, az orvosok és az ápolók előszeretettel alkalmazták a szegfűszeget. Nyakláncot fűztek belőle, vagy rágcsálták, amikor a betegeket látogatták vagy a halottakat gyűjtötték össze. Valószínűleg nagyon nyilvánvaló lehetett a védő hatás, és ezért tudott ez az egyszerű módszer kifejlődni. Szegfűszegkészítményeket régóta használnak a száj, a garat és a torok fertőtlenítésére.

A mirtuszfélékhez tartozó növény, amelynek két botanikai neve *Syzygium aromaticum* és *Eugenia caryophyllata*, szárított virága különösen a fogászatban bizonyult hatékonynak.

A szegfűszeg rágcsgálása jelentősen csökkenti a *fogfájást*, és megakadályozza a *fogínygyulladások* vagy a *foghúzás* utáni sebek bakteriális fertőzését. Az illóolajat erős fogfájás esetén kivételesen közvetlenül is felvihetjük a fájó fog környékére, hogy tompítsa az aktivált és fájdalmat okozó idegen az ingerületet.

A szegfűszeg 20% illóolajat, 14% cserzőanyagot, továbbá flavonoidokat, nyálkát, zsírt és gyantát tartalmaz. A szegfűszeg illóolaja, amely akár 80% eugenolt (amely egy természetes fenol) is tartalmazhat, olyannyira erős hatású, hogy még 1:1000-1:10 000 hígításban is kifejti teljes körű antimikrobiális hatását, anélkül hogy a nyálkahártyát irritálná.

Általában nem szabad a szegfűszegolajat hígítás nélkül alkalmazni, mert arra érzékenyeknél csúnya bőrirritációt okozhat. Allergiára hajlamosak az illóolajat csak allergiateszt elvégzése után alkalmazzák.

A szegfűszegolaj baktériumgátló hatású cariofillint és eugenol-acetátot is tartalmaz. Még *vírusos májgyulladásban, amoebiasisban* (amőbás dizantéria) és *tuberkulózisban* is hatásosnak bizonyult.

Mandulagyulladásban és súlyosabb esetekben is hatékony a következő, erős fenolokból álló gargarizálófolyadék:

30 csepp borsika

30 csepp timol típusú kakukkfűolaj

5 csepp szegfűszegolaj

Ebből a keverékből naponta 3-4 X 5 cseppet tegyünk a gargarizálóvízbe.

Biztosan észrevette, hogy a szegfűszegolaj a később csak cseppenként alkalmazandó alapkeveréknek csak kis részét képezi. Ez a hatóanyag hatalmas potenciáljának és irritációs hatásának tudható be.

Ha 2-3 hétig használjuk, a keverék alkalmas bélférgesség vagy más parasitosis kezelésére is. A szegfűszegolaj esetében felejtjük el a „nagyobb mennyiség hatékonyabb” tévhitet, mert éppen az ellenkezője igaz.

A kakukkfűről és az oregánóról elmondottak nagy része a borsikára is igaz, mert ezen növények illóolajai hasonló hatóanyagokat tartalmaznak. A borsika, a *Satureja hortensis* kedvelt fűszernövénye a babból készült ételeknek, a zöldséges, húsos, kolbászos és egytálételeknek, és bár nem csökkenti a nehéz, tartalmas ételek kalóriatartalmát, de emésztésüket némiképp megkönnyíti. Bazsalikommal együtt alkalmazva ízesíti az ételeket, ha sószegényen vagy só nélkül kell főznünk. A borsika az ajakos növényekhez tartozik, és eredetileg a Földközi-tenger keleti partvidékén és a Fekete-tenger partján volt honos. A Benedek-rendi szerzetesek sok más gyógynövénnyel együtt hozták át az Alpokon, és juttatták konyhakertjeinkbe és fazekainkba.

A borsikát virágzáskor szedik, és árnyékos helyen szárítják. Tea formájában hatékony emésztési zavarok, felfúvódás, hasmenés, köhögés és nyálkás hörghurut esetén, és ezenkívül étvágyjavító hatása is van.

A baktériumok, vírusok és gombák elleni hatás, ahogy azt bizonyára már sejtik is, elsősorban a növényben nagy mennyiségben jelen lévő illóolajnak köszönhető, amely karvakrolt, cimolt, timolt és más antibiotikus hatású alkotórészeket tartalmaz.

Mindezekon kívül tartalmaz cserző- és keserűanyagokat, szitoszterint, urzolsavat is. E hatóanyagok összessége hozza létre a borsika emésztést elő-

segítő, gyulladáscsökkentő és a szervezet ellenálló képességét növelő hatását.

Érdekes alkalmazása gyermekeknél *szamárköhögésben és asztmás panaszoknál*: 100 g borsikát öntsünk le egy liter forrásban lévő vízzel, és 20 percig hagyjuk állni. Szűrjük át, és adjuk a fürdővízhez hente 2-3 alkalommal.

Borsikateát 2 teáskanál borsikából és *VA* liter forrásban lévő vízből készíthetünk. Hagyjuk 10 percig hűlni. Mézzel édesítve hatékony szere a *köhögés*, a *hörghurut*, valamint a *görcsös és száraz köhögés* kezelésének. A teába természetesen azonos mennyiségben kakukkfűvet is keverhetünk. A hagyományos, nagyon régi füveskönyvek általában nem tesznek olyan nagy különbséget a kakukkfű, az oregánó és a borsika között, mert hatásuk és felhasználási területük nagyon hasonló. A borsika alkalmas *láb-gombásodás* kezelésére. A legjobb, ha az egész lábfejünket naponta kétszer bedörzsöljük egy evőkanál olívaolajból és 5 csepp borsikaolajból álló keverékkel. Makacs körömgombát hígítatlan olajjal ecseteljük be.

Boróka

A boróka a ciprusfélékhez tartozik. A cserje érett bogyóival savanyú káposztát fűszereznek, vagy emésztést elősegítő likőröket készítenek belőle. A borókaolajnak antibiotikus és antivirális összetevői is vannak, és a vese stimulálásával közvetlenül

elősegíti a vizeletkiválasztást. Ez a vesére kifejtett aktiváló hatás egyes szakértők szerint azonban károsíthatja a szöveteket. Ezért a boróka illóolaját csak tapasztalt terapeuták utasítása szerint és csak egészséges veséjű emberek alkalmazhatják. A legújabb kutatások cáfolják a borókaolaj vesekárosító hatását hangsúlyozó eddigi álláspontot, főleg akkor, ha az olajat csak a bogyóból nyerik a növény más részeinek felhasználása nélkül. A borókabogyó fűszerként vagy vízhajtó teákban történő felhasználása veszélytelen, ugyanúgy, mint a bogyó rágszálása tavaszi kúra részeként, ahogyan azt Sebastian Kneipp, a gyógyfüvek papja is javasolja. Intenzív íze megakadályozza a túladagolást.

Fahéj

A fahéj, a *Cinnamonum zeylanicum* a másik olyan fűszer, amely a szegfűszeg mellett nem hiányozhat forralt borból, puncsból, kompótokból vagy édeségekből és süteményekből. Az ínyenckonyhák legkülönbözőbb húsételekhez, főleg a sötét húsokhoz, a birkához és vadhúshoz is adnak egy csipet fahéjt. Megfelelő mennyiségben ínycsiklandó, de nem túl erőteljes aromát kölcsönöz az ételnek.

A fahéj Ceylonból származik, a fahéjfa kérgéből nyerik, amely a babérfélékhez tartozik. Ehhez a családhoz tartozik a babérfa, a kámforfa. Ezen családtagok mindegyike alapanyaga lehet hatékony gyógyszerek előállításának.

Egy további babérféle, a Közép- és Dél-Amerikából származó avokádófa, amelynek termése, az avokádó egyre közkedveltebbé válik.

A babérfélék úgynevezett olajsejteket tartalmaznak, amelyek a növény szervezetének illóolajjal csordultig telt élő sejtjei.

Orvosi felhasználása és hatóanyagai

Orvostudományi szempontból nézve a fahéjnak vérzés- és fájdalomcsillapító, valamint általános erőnlétet javító hatásai vannak, és általában teltségérzés, puffadás és görcsös gyomor-bél rendszeri problémák esetén javasolják.

Étvágygerjesztő és gyomor-bél panaszokat enyhítő fahéjteát a következőképpen készíthetünk: egy teáskanál darabokra tört fahéjat forrásban lévő vízzel öntsünk le, és lefedve 10 percig hagyjuk állni. Adagolása úgy a legésszerűbb, ha naponta 2-3 csészével étkezés előtt vagy közben fogyasztunk el.

A fahéj nyálkát és cserzőanyagokat tartalmaz, amelyek ápolják az emésztőrendszer nyálkahártyáját, és megakadályozzák annak gyulladását. Emellett természetesen találunk benne illóolajat, amely antibiotikus tulajdonságai miatt témánk szempontjából a legérdekesebb.

Tudományos kutatások kimutatták, hogy a fahéjolaj laboratóriumi körülmények között még 1:3000-es hígításban is hatástalanná tudja tenni a tífusz kórokozóját. A laboratóriumi körülmények között tapasztalt folyamatok egy az egyben termé-

szetesen nem alkalmazhatók az emberre. Előfordulhat, hogy az élő szervezetben valamivel magasabb koncentrációra van szükség, de ezek a kísérletek bizonyítják, hogy milyen hatalmas antibiotikus erő lakozik az illóolajokban.

A fahéj olaj fő hatóanyaga a fahéjaldehid, amely a fenil-propánok csoportjába tartozik. Ezenkívül található benne eugenol is, amelynek baktériumölő hatását már a szegfűszegnél említettem. Sajnos mindkét anyag azon fenil-propánok közé tartozik, amelyek e hatóanyagcsoport tagjai közül a legerősebb irritációt okozzák a bőrön. Ezért fontos még egyszer hangsúlyozni, hogy nem szabad a fahéj- vagy a szegfűszeg olajat hígítás nélkül a bőrre felvinni. Allergiára hajlamosaknál súlyos contact dermatitis alakulhat ki. Annak azonban nem lenne értelme, ha ezekről a gyógyhatású szerekről teljes mértékben lemondanánk, hiszen megfelelő adagolásban a méregből is gyógyszer lehet.

A következő illóolaj-keverék kiváló hatású gombásodás esetén:

10 csepp timol típusú kakukkfűolaj

10 csepp oregánóolaj

10 csepp fahéj olaj

20 ml hordozóolaj pl. avokádó- vagy jojobaolaj

Először kis bőrfelületen, például a kar belső részén próbálja ki, hogy bőre bírja-e ezt a keveréket. Ha a bőre kipirosodik, emelje a hordozóolaj mennyiségét 50 vagy akár 100 ml-re.

Ezt a keveréket naponta 2-szer vékonyan vigyük fel a beteg területre. 2-3 hét múlva a gombának el kell tűnnie. A hatékony gombakezeléshez hozzátartozik az egészséges étkezésre való áttérés is. Ez főleg a bélrendszer Candidas megbetegedésére igaz, de a bőr, a nyálkahártyák vagy a köröm gombásodására is érvényes.

A keveréket úgy tesztelheti, hogy egy cseppet a könyök belső oldalán a bőrbe dörzsöl, és megfigyeli, hogy 24 órán belül nem lép-e fel vörösödés vagy nem alakulnak-e ki hólyagocskák. Allergiások a biztonság kedvéért kétszer végezzék el ezt a tesztet.

Citrom

Ez a savanyú gyümölcs ma már minden zöldséggyümölcs üzletben kapható, és szinte minden háztartásban megtalálható. Ez nem volt mindig így, mert a citromot a déli országokból kell behozni, és még néhány évtizeddel ezelőtt is sokak számára megengedhetetlen luxusnak számított. A citrusfa 7 m magasra nő, őshazája Délkelet-Ázsia, valószínűleg Indiában és Burmában, és először a római időkben került a Földközi-tenger országaiba, ahol kiváló termőtalajra talált.

A citrom héja limonén és citráltartalmú illóolajat tartalmaz, a gyümölcshús pedig C-vitaminban, flavonoidokban, karotinoidokban és kumarinokban gazdag. A héjban ezenkívül pektin is található, amelynek gélesítő hatása van, és a koleszterinszintet