

Nemcsak a táplálékok útján növelhetjük antioxidáns-kapacitásunkat. Minden, amivel emelni tudjuk a természetes melatonin-termelésünket, véd minket az oxidatív stressztől is:

- napközben minél többet legyünk természetes fényen;
- éjszaka kerüljük a mesterséges fényt, aludjunk teljes sötétben;
- mozogjunk rendszeresen;
- ne fogyasszunk koffeint, alkoholt, ne dohányozzunk;
- korlátozzuk a kalóriabevitelt, időnként tartsunk böjtnapokat;
- vegyük fel a küzdelmet a stressz ellen – ebben óriási segítség az Istenben való bizalom;
- kerüljük a gyulladáscsökkentő fájdalomcsillapítókat, nyugtató, altató, antidepresszáns, béta-blokkoló és kalcium-csatorna blokkoló gyógyszereket.

Az ubikinol (másik nevén Q10) – egy természetes antioxidáns a szervezetünkben –, amikor kiolt egy szabad gyököt, ubikinonná alakul, és elveszíti további szabad gyök semlegesítő hatását. De a zöld színű növényi anyagokkal bejuttatott klorofill újra hatásossá teszi, amennyiben napfény segítségével a klorofill aktiválódhat. Legyünk tehát eleget napon.

Ha **gyógyszereket** szedünk, azok májban történő átalakítása során csökken a glutation szintünk, ez gyengíti az antioxidáns védelmi rendszerünket.

Törekedjünk minden nap bőségesen feltölteni szervezetünket az oxidatív stressz ellen. Az Isten bőségesen ellátott bennünket antioxidánsokkal. Válasszuk ezeket, éljünk velük.

„Miért adtok pénzt azért, ami nem kenyér, és gyűjtött kincseteket azért, ami meg nem elégíthet? Hallgassatok, hallgassatok reám, hogy jót egyetek, és gyönyörködjék lelketek kövérségben. Hajtsátok ide füleiteket és jertek hozzám; hallgassatok, hogy éljen lelketek.”

Ésaiás könyve 55.2-3

Hogyan segíthetjük szervezetünk salaktalanító rendszereit növényekkel?

PINTÉR ÉVA

A téli, vitaminforrásban szegényebb időszak után tavasszal újra bőségesen hozzájuthatunk a testünk vitalitását alapvetően meghatározó friss növényekhez. A jól ismert tavaszi fáradtság, az aluszékonyság, valamint a legyengült immunrendszer egyaránt jelzik, hogy szervezetünk raktárai kiürültek. Fel kell tölteni vitaminokkal, enzimekkel és más természetes anyagokkal, de emellett ki is kell takarítani testünket. Mint ahogy lakásunkban hasznos tavasszal egy nagytakarítást, lomtalanítást végezni, ehhez hasonlóan jó hatású, ha kitakarítjuk magunkból is a felhalmozódott salakanyagokat.

Egy felmérés szerint óriási mennyiségű, közel 80 ezer vegyszer vesz körül bennünket a hétköznapi életben, és ebből számos be is jut testünkbe különböző utakon. Az ételek adalékanyagai, segédanyagai, a kozmetikumok, a tisztálkodó-szerek, a mosó- és mosogató-szerek, a környezetszennyezés, és még hosszan sorolhatnánk a forrásait. Ezek a szintetikumok sokféle betegség kialakulásáért felelősek (pl. allergia, bőrképzés, vérnyomás-rendellenesség, fejfájás, migrén, reumatikus fájdalmak, neurastheniás panaszok, depresszió, szabálytalan mensis), és még számos egyéb következménye is lehet.

A jól megválasztott, helyesen alkalmazott **tisztítókurák** a megelőzésben és a gyógyításban egyaránt hatékonyak. Jó eredményt érhetünk el, ha a szokásos étrendünkbe több nyers gyümölcs és zöldség fogyasztását beiktatjuk.



Egészségünket kúraszerűen **gyógytea** fogyasztásával is javíthatjuk (napi 3-4 csésze tea másfél-két héten keresztül). A gyógynövények a szervezet különböző részeire hatnak, és ezáltal segítik a kiválasztószervek munkáját:

- **bélrendszer** (hashajtók):

enyhébbek: aloé, kökény virág, füge gyümölcs, lenmag, bodza bogyó

erősebbek: szenna termés, kutyabenge kéreg (ezeket csak rövidebb távon szabad használni).

Dr. Xaver Meier – a róla elnevezett kúra összeállítója – ezt mondja: „Minden betegség a bélben kezdődik”. Az utóbbi évtizedben számos helyen alkalmazzák a bélöblítést (colonic), és jó eredményeket érnek el általa pl. allergiák, fejfájás, reumatikus fájdalmak esetén. Ez a módszer a beöntéshez hasonlóan – csak annál sokkal intenzívebben – az egész vastagbélrendszert átöblíti, és fokról-fokra megtisztítja a bélbolyhok között megszilárdult bélsár maradványaitól.

- **vese** (vízhajtók): csalán, nyírfa levél, petrezselyem, zeller, zsurló (ha gyulladás van a húgyutakban, akkor nem használható);

- **máj** (főként keserű füvek): benedekfű, cickafarkfű, gyermeklángfű, katángkóró, kálmos, kisezerjőfű, máriatövis mag, menták, párlófű, tárnics, vidraeleckefű;

- **bőr** (izzasztók): feketebodza virág, hárs virág.

Az immunrendszert egészében erősítő növények közül megemlítjük a kasvirágot, aranyvesszőt és fagyöngyöt, melyekből készíthető gyógytea. Szintén hasznosak a tavaszi feltöltésre a vitamindús vadrózsafaj-áltermések, a homoktövis és a húsos som gyümölcse.

Salaktalanító, tisztító keverékeket beszerezhetünk gyógynövény üzletekből, gyógyszertárakból, de magunk is összeállíthatjuk ezeket otthon.

Rápóti-Romváry: Gyógyító növények c. könyvéből ismertetünk egy receptet (a mennyiségek gramm-ban értendők, de arányosan változtathatóak):



Akácvirág 5
Cickafarkfű 10
Diólevél 5
Ezerjőfű 10
Édesköménymag 10
Fehérmályvalevél 10
Koriandermag 5
Kutyabengékéreg 5
Tarackgyökér 10

Használjuk ki a tavasz bőséges növénykínálatát, és amennyiben tehetjük, fogyasszunk minél több növényt frissen, nyersen. Az ún. élő ételeknek több előnye ismert: épen maradnak az enzimek, vitaminok, valamint még a főzés energiáját is megspórolhatjuk. Használjunk friss fűszer- és gyógynövényeket, amikor csak tehetjük, hiszen ezek így a legértékesebbek. Szárítva, állás során csökken a bennük levő hatóanyag.

Érdeemes a már kora tavasszal termesztendő, vagy akár gyomként kertjeinkben, mezőkön, erdőkben előbújó vadnövények közül is begyűjtenünk a hasznosíthatókat. Nézzünk néhány példát ezekre:

- **Kora tavaszi vitaminforrások, tisztítók:**

Kövér porcsin (Portulaca oleracea L.)



Egyéves növény, nyár elején jelenik meg. Különösen laza homok-, vályogtalajon gyakori a tömeges előfordulása. Melegigényes, csak a talaj erősebb felmelegedése után kezd csírázni. A nyári forróságban hihetetlen gyorsasággal nő, és pár hét alatt szép zöld szőnyeggel borítja be a talajt. Hengeres, húsos, heverő szára többször elágazik. Pozsgás, fényes levelei lapát alakúak, 1-2 cm hosszúak. Sárga, apró virágai a hajtásvégeken vagy levelek hónaljában ülnek. A növény annyira jellegzetes, hogy nehéz mással összetéveszteni. Egész nyáron gyűjthető.

Nyálkaanyagokat, vitaminokat, ásványi anyagokat tartalmaz, omega-3 zsírsavban gazdag. Gyulladás-csökkentő, véralvadást gátló, vérkeringést serkentő, érlemeszesedést csökkentő hatása ismert. Magas C- és E-vitamin, valamint béta-karotin és glutation (erős antioxidáns) tartalmának köszönhetően szabad gyök-semlegesítő és immunerősítő. A vér koleszterin- és cukorszintjére kifejtett hatásával védi az artériákat. Nyálkaanyagai révén segít gyomorsav túltengés esetén. Enyhén vízhajtó hatású.

Levelei, hajtásai finomak, enyhén sós, fűszeres ízűek. Használhatjuk nyersen salátákhoz keverve, vagy párolva, levelek ízesítésére, idősebb leveleit spenóthoz hasonlóan készíthetjük el. Szárítva sajnos elveszíti értékes íz- és zamatanyagait, de sós vízben télire eltartható.

Galambsaláta (*Valerianella locusta* L.)



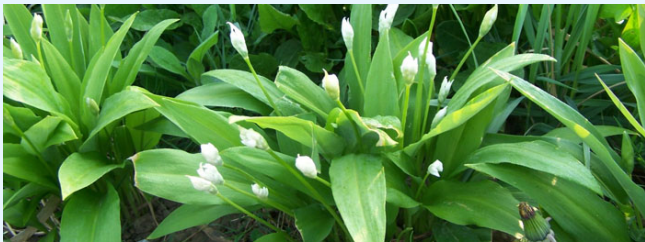
Hasonlóan a tyúkhúrhoz, egyike a legkorábban megjelenő salátanövényeknek. Az egész országban elterjedt, de termesztett változata is ismert, magja beszerezhető. Ha egyszer betelepítjük kertünkbe, magját elszórva vetés nélkül is lesz belőle utánpótlásunk.

Sok B1-, B2- és C-vitamint, valamint ásványi sókat (kálciumot, foszfort) tartalmaz.

A fiatal levélrózsák virágzásig a leggazdagabbak tápanyagokban, célszerű ezért virágzás előtt gyűjteni. Fogyaszthatjuk szendvicshöz, vagy más salátákkal keverve, de levest, főzeléket is készíthetünk belőle.

- **Immunrendszer-erősítő, emésztőrendszer-serkentő:**

Medvehagyma (*Allium ursinum* L.)



Lombos erdők aljnövényzetében – hazánkban több helyen is – hatalmas, összefüggő állományt alkot. Fokhagyma illatáról akár csukott szemmel is felismerhetjük.

Gyógyító- és kedvező étrendi hatása a flavonoidoknak, valamint a kéntartalmú illóolajoknak köszönhető; ezek hasonlóak a fokhagymáéhoz, de összetevőinek mennyisége attól eltér. Kedvező, hogy fogyasztása után nem jelentkezik kellemetlen fokhagymaszag, valamint többnyire azok is tudják fogyasztani, akik a fokhagymát nem, vagy csak nehezen emésztik. Jó hatással van az érrendszerre, gátolja a vérrög-képződést, csökkenti a magas vérnyomást és a káros koleszterinszintet, valamint antimikrobiális hatása is fontos.

A fokhagymához hasonlóan fogyaszthatjuk hagymáját kihajtásig, illetve tavasztól levelét virágzásig fűszerezésre, szendvicsekre, pizzára, salátákba, tésztákhoz, rizses és burgonyás ételekhez keverve. Készíthetünk belőle levest vagy főzeléket a spenóthoz hasonlóan, ízlés szerint kiegészítve paprikával, szurokfűvel vagy kakukkfűvel.

• **Vesetisztító:**



Évelő nagy csalán
(*Urtica dioica* L.)



Egyéves csalán
(*Urtica urens* L.)

Sokféle megtalálható kertekben, ligetekben, főleg nedvesebb, tápanyagdús területeken. Ki ne ismerné csípéséről híres növényt! A kovatüskék a növény egész föld feletti részét beborítják, ezért – ha jót akarunk magunknak –, kesztyűs kézzel bánjunk vele. A tüskékhez érve csúcsuk letörlik, és tűként szűrődnek testünkbe kavasavat, hisztamin-jellegű anyagot juttatva a bőr alá. Ezáltal helyi vérbőséget, enyhe gyulladást okozva felgyorsítja a véráramlást, a salakanyagok kiválasztását és elszállítását, így enyhül a reumatikus fájdalom. A népgyógyászat már régóta alkalmazza a beteg testrészt csalánnal való megcsapódását a fájdalom csillapítására.

Többféle vitamint (A-provitamin, B, C, K, U), ásványi anyagot tartalmaz, vastartalma segíti a vérképzést, gyógyítja a vérszegénységet. Magas klorofill (zöld színanyag) tartalma, valamint savai (pl. csersav) felelősek antibiotikus, fertőtlenítő hatásáért, ezért torok öblögetésre is alkalmas. A vércukorszintet is csökkenti, tehát a cukorbetegeknek is ajánlott a fogyasztása. Vizelethajtó; a vesén keresztül fokozza a húgysav-kiválasztást, méregtelenítést, segíti a reuma és köszvény gyógyulását. Egyes allergiák, bőrbetegségek esetén is kedvezően hat fogyasztása. Hámosító, fertőtlenítő, szagtalanító hatása miatt kozmetikai és bőrgyógyászati készítmények, valamint samponok, habfürdők fontos alkotórésze. Gyökerét ősztől gyűjtve prosztatagyulladás, valamint egyes hámsejt daganatok kezelésére is javasolják. Az állatgyógyászat is használja, mivel fokozza az állatok betegségekkel szembeni ellenállóságát, valamint a tápok gyakori összetevője.

Az egész növény gyógyító hatású. A leveleket, fiatal hajtásokat tavasztól ősziig gyűjthetjük, de – mint minden más növény esetében is – csak tiszta, vegyszermentes környezetből. Egynapi forrasztás után már nem csíp, így bátran tehetjük felaprítva, müzlibe, levesbe, főzelékbe, pástétomokhoz, vagy magában is elkészíthetjük – mint a spenótot – fokhagymával vagy medvehagymával fűszerezve. Frissen turmixolva, a levéből 3x1 evőkanállal fogyasztva már 1-2 hét után is javulást érhetünk el legyengült szervezeteknél, súlyosabb betegségekben is. Természetesen kivonata, teája is hasonló hatású, de kevésbé intenzív. Magvai is táplálók, akár gyümölcscsel pl. banánnal keverve.

Tyúkhúr (*Stellaria media* L.)



Nem csak a madarak számára hasznos kora tavaszi vitaminforrás. Ősszel magja kicsírázva áttelelhet, így már kora tavasszal gyűjthetjük. Kertekben, szántókon, nedves réteken, gyakorlatilag az egész országban megtalálhatjuk.

Begyűjtésénél – mint ahogy a többi növény esetében is – fontos a biztos felismerés. Vigyázni kell arra, hogy ne tévesszük össze más növényekkel, mert ugyanazon a termőhelyen találjuk pl. a mezei tixszemet is, amely mérgező! Ennek a virágszíne piros vagy kék, levelei alsó felén apró feketés pontokat találunk. Amennyiben marékkal szedjük a tyúkhúrt, felhasználás előtt szálanként nézzük át, szedjük ki közülük az esetleg hozzá keveredett más növényeket.



a mérgező tixszem (*Anagallis arvensis* L.)

Tiszta helyről gyűjtsük, ahol nem érhetette vegyszer. Jól mossuk meg fogyasztás előtt, mivel a talajon fekvő könnyen beszennyeződik. A friss hajtásokat, az egész föld feletti részt még virágzáskor is gyűjthetjük. Ha már magot érlel, akkor kevesebb benne a tartalmi anyag, de ekkor sem okoz kárt.

Az egész növény értékes anyagokat tartalmaz: C-vitamint, ásványi anyagokat (pl. káliumot), enzimeket, emellett hatóanyagokat is: illóolajat (baktericid), szaponinokat (kőhögésben nyálkaoldók), valamint vese- és epeműködésre ható anyagokat. Kiseb mennyiségben tartalmaz rutin flavonoidot is, mely a vérerek falának rugalmasságát fokozza. A szakirodalom még a növény kööldő hatását is említi.

A leghasznosabb nyersen fogyasztani salátában, szendvicsben, de elkészíthetjük levesnek és főzeléknek, különféle zöldségekkel együtt főzve. A zöldbabhoz hasonló íze van, kevésbé karakteres íze miatt érdemes erősebben fűszerezni.

Akác (*Robinia pseudoacacia*)



A jól ismert fehér akác virága (de csak a fehéré!) elsődlegesen, mint nektárforrás fontos, ugyanakkor köhögéscsillapító, görcsoldó és vízajtó hatása is ismert. Friss virágainak kellemes édeskés íze van; beletehetjük salátákba, turmix italokba, palacsinta tésztába (amit olaj nélkül süssünk!), és szépen mutat zöld levekhez vegyítve.

• **Májméregtelenítő:**

Gyermekláncfű vagy pongyola pitypang

(*Taraxacum officinale*)



Sárga, nyeltes virágaival a méhek egyik kora tavaszi kedvence, és jól tesszük, ha mi is beiktatjuk étrendünkbe. A növény minden része értékes anyagokat tartalmaz: a teljes növény káliumban gazdag, levelei többféle vitamin forrása (A, B, C-vitaminok). Nem kell félni a növény tejnedvétől, mert – ellentétben egyes kutyatejfélekkel – nem mérgező.

Különösen fontosak keserű anyagai, melyek segítik a máj működését, az epe termelődését, ezáltal javítják az emésztést, méregtelenítést. Gyógyítja az epehólyag gyulladását, és tejnedvével egyes szemölcsöket is ki lehet irtani. Vízhajtó hatása is hozzájárul a szervezet tisztulásához anélkül, hogy kimosná a hasznos ionokat a szervezetből. Reumatikus fájdalmak, idült ízületi gyulladások enyhítésére is javasolható vegán táplálkozás mellett.

Gyökereiből és föld feletti friss vagy szárított részeiből készíthetünk teát. A csalánhoz hasonlóan, a tisztító teakeverékek egyik alapvető összetevője. Friss, fiatal leveleit – melyek még kevésbé keserűek – fogyasszuk salátában, szendvicsben. Virága szárával együtt, bimbósan is fogyasztható, kinyílván pedig szép dísz a salátáknak, szendvicseknek.

- **Izzasztóhatású, bőrön keresztüli salakanyag-kiválasztást segítő:**

Fontos tudni, hogy szívbetegeket nem lehet izzasztani, mert nagyon megterheli a szívet és a keringést!

Bodzavirág (Sambucus nigra)



Izzasztó, stimulálja az immunrendszert, javítja az anyagcserét, és köhögés esetén fokozza a váladéktermelést. Ibolyásfekete színű bogyója víz- és haszajtó hatású.

Hársvirág (Tilia)



Lázás megbetegedéseknél, légúti hurutotoknál izzasztóként, gyulladáscsökkentőként alkalmazzák.

Gyógynövényes fürdők



A víznek önmagában is jótékony hatása van: eltávolítja a bőrön kiválasztódott salakanyagokat. A hideg-meleg váltózuhany élénkíti a vérkeringést, segíti a jó közérzetet. A lefekvés előtti 30 perces, 39-41°C-os meleg fürdő oldja a feszültséget, szorongást. Gyógynövényekkel, illóolaj-kivonatokkal fokozhatjuk a víz jótékony hatását. Már a kellemes illat is gyógyító hatású, ugyanakkor hatóanyagaik a bőrön át is felszívódnak. Oldják a feszültséget, a görcsöket, fertőtlenítik a légutakat, csökkentik a gyulladást. Fontos tudni, hogy lázas állapotban, szívbetegség, magas vérnyomás, vénás panaszok esetén a meleg fürdő nem javasolt, helyette egy 10-30 perces forró lábfürdő hatékonyan alkalmazható.

A **fürdőt** úgy készítjük, mint egy erős teát: 40-50 dkg teafüvet leforrázunk, 10-15 percig állni hagyjuk, majd a fürdővízhez öntjük a kádba. Másik módszer, hogy a gyógynövényeket egy vászonzacskóba tesszük, és ráengedjük a csapból a forró vizet.



Stressz-oldásra citromfűből, levendula- és kamilla-virágból, vagy ezek illóolajaiból készítsünk fürdőt. **Megfázás, légúti gyulladás** esetén használjunk kakukkfüvet, orvosi zsályát, rozmaringot, körömvirágot, cickafarkfüvet, borsmentát.

Váljanak egészségünkre a kúrák!