

## Kurkuma, Gyömbér és Petrezselyem

A gyömbér a trópusi őserdőkől származik, Ázsiában őshonos. Manapság ez az értékes növény Ázsiai országokból szerezhető be.

Ezt a növényt már nagyon régóta és nagyon szerteágazóan használták, és használják ma is. Ahogyan az lenni szokott, a jelen kutatási eredmények tudományosan is alátámasztják a régi hagyományok igazságtartalmát.

Az Indiai ájurvédikus orvoslás szerint a gyömbér a lelket erősíti és határozottabbá tesz. Az Indiaiak vallási szertartások előtt használták, mert azt tartották róla, hogy a testet és a lelket is megtisztítja. A kínai tengerészek gyömbér gyökeret rágtak tengeribetegség ellen. Az I. században a római birodalomban Dioszkoridész emésztésjavító, gyomorerősítő és mérgek elleni hatása miatt alkalmazta. A középkori Itáliában az időskori boldogság biztosító volt, mert fokozza a szexuális teljesítőképességet. A görögök kenyérral, vagy kenyérbe sütve fogyasztották nehéz ételek után.

Angliában gyomornyugtató italokat és sört készítettek belőle hasmenés, émelygés, és hányinger ellen, ez volt a mai gyömbérsör elődje, amit jelenleg is ilyesmire javasolnak fogyasztani.

A Senegáli nők gyömbérszárból szőnek övet a férjeiknek a szexuális vágy újraélesztésére.

A rómaiak a borukba tették vágykeltőnek.

A kínai orvosok szerint jó fogfájásra, maláriára, hidegrázásra, orrdugulásra, köhögésre, hasmenésre, támogatja a fáradt szervezetet kimerültség esetén. Pápua Új-Guineában a reszelt gyömbérből kipréselt levét vágások és égések kezelésére használták.

A Portugálok a rabszolgatelepeken vetették be a nagyobb születésszám elérése céljából, állítólag sikerrel.

Népi gyógyászatban egyes helyeken a gyömbért pálinkába áztatják, roboráló szerként és gyomorerősítőként fogyasztják.

A növény gyöktörzsében lévő hatóanyagok jótékony hatása miatt szerepel ma is hivatalosan a német, a svájci, az angol, a belga, a holland, a kínai, az indiai, és a japán gyógyszerkönyvekben.

A gyömbér felhasználása nem csak gyógynövényként, de fűszernövényként is elterjedt.

A kínai és az indiai konyha elképzelhetetlen a kurkuma és a gyömbér nélkül. Erre a növény gyöktörzsét használják, melynek csípős, kesernyés íze van.

Felhasználható levesek, főzelékek, szószok, húsok, vadhúsok, sülték ízesítéséhez. Felhasználható továbbá sütemények, kenyerek ízesítéshez, akár a karácsonyi mézeskalács ízesítéséhez is, hogy fűszeresebb legyen.

Felhasználható a téli eltevésekhez, gyümölcsökhöz és savanyúsághoz egyaránt, továbbá italok, teák, forralt borok, likőrök ízesítéséhez.

A gyömbért felhasználják az illatszeriparban és bőrápoló termékekben. Az olaja zöld színe és kellemes illata miatt főleg férfi parfümökben.

A bőrápoló termékekben vérbőséget okoz, ezzel javítja a vérellátást, a nyirokkeringést, javítja az anyagcsere folyamatokat, ezzel eredményesen veheti fel a harcot a narancsbőr ellen, ha valakinek nem irritálja a bőrét. Az ilyen tartalmú készítmények a bőrt kipirosíthatják, ezért célszerű ezeket este alkalmazni.

Felhasználják még aromaterápiában, aromafürdőnek, masszage-olajban.

A [gyömbér](#) hatóanyagai közül fontos az illóolaj tartalma, a csípős anyag tartalma (Gingerol, Sogaol), ezek mellett B-vitaminokat tartalmaz, főleg B6-t, C-vitamint, ásványi anyagokat, mint a Kalcium, Kálium, Magnézium.

A [gyömbér](#) hatásai a gyógyszerkönyvek szerint:

- Hányáscsillapító
- Gyulladáscsökkentő,
- Görcsoldó,
- Emésztésjavító,
- Szélhajtó,
- Koleszterin szintet csökkentő,
- Antioxidáns,
- Továbbá csökkenti a szív és érrendszeri betegségek kockázatát.

A [gyömbér](#)ből javasolt mennyiség napi 0,5-2 gramm 6 éves kor felett. A mi készítményünk: 96,6 mg-ot tartalmaz tablettánként.

A szerteágazó hatása miatt úgy tűnhet, hogy mindenre jó, és valóban sok fájdalmat, görcsöt, fertőzést, emésztési panaszt oldott már meg, de azért nem mindenre jó!

A [gyömbér](#) melegítő hatású, ezért főleg ősszel, és télen javasolható a fogyasztása, mert ilyenkor a levegő lehűl, és nekünk kell a belső meleg, ezt többek között csípős anyagokkal éri el, javít a vérellátáson, ezért a szív és érrendszeri betegségek kockázatát is csökkenti, megelőzi és segít kilábalni a téli betegségekből, ami a megfázásokat, influenzát jelenti. Javítja az emésztést, és az egyensúly zavar okozta hányingert.

A gyulladáscsökkentő hatását az egész szervezetben lévő gyulladásos folyamatokra használhatjuk, és jó, ha ki is használjuk, mert láttuk, hogy a kurkumának nem volt mellékhatása, és a [gyömbér](#)nek sincs, így a torokgyulladás, nátha, arcüreggyulladás, hörghurut, de akár húgyúti gyulladás, vagy ízületi gyulladás esetén is érdemes fogyasztani, esetleg az adagot megemelni.

Tartalmaz gyulladáscsökkentő anyagokat, másrészt gátolja a gyulladást keltő anyagok képződését is. Kimutatták baktérium és vírus ellenes hatását. Az influenzás időben különösen fontos a vírusokkal szemben védekezni, vagy megerősíteni az immunrendszert, hiszen ha a szervezetünkben nem szaporodik el a kórokozó, akkor nem is tud megbetegíteni. Ha mégis, akkor nem kell antibiotikumot szedni, ami a bélflóra megnyirbálásával gyengíti az immunrendszerünket, és a vírus ellen egyébként is hatástalan.

Görcsoldó és fájdalomcsillapító hatású. Amikor a gyulladás csökken, a feszülés, a lüktetés, a duzzanat megszűnik, akkor a fájdalom is alább hagy, vagy megszűnik.

Oldja a gyomor és bélrendszer görcseit, ezért jó a gyulladáscsökkentő hatásával együtt hasmenéses panaszok esetén. Továbbá serkenti az emésztőnedvek termelését, segíti az epeürülést, javítja az emésztést, és gátolja a bélgázok képződését, mert erjedésgátló anyagokat is tartalmaz. A bélben lévő gázosság puffadtságot okoz, a feszülő bélfal fájdalmas.

Azokat a migrénes fejfájásokat, melyek hátterében a rossz emésztés áll, megszünteti. És tudjuk, hogy a migrénes fejfájások nagy részében emésztési zavar van.

Azzal, hogy a máj keringése is fokozódik, gyorsabb lesz az anyagcsere, és egyben a méregtelenítés is hatásosabb lesz.

Enyhít a menstruációs görcsökön is.

Nem csak a simaizom görcsöket oldja, hanem a reumás eredetű izomfájdalmakat, az influenzát kísérő ízületi és izomfájdalmakat is, valamint a nehéz fizikai munka, vagy edzés után fellépő izomfájdalmakat is.

Hányáscsillapító hatású. Utazási betegségben szenvedőknél, hajó és repülőút esetén többeknek hányingerük van, vagy akár hánynak is, de van, aki buszon, esetleg autóban is émelyeg. Ezt a rosszulletet meg tudja előzni, aki utazás előtt [gyömbért](#) fogyaszt.

Továbbá a hasi és nőgyógyászati műtéteket kísérő hányinger és rosszullet is megelőzhető a gyömbérral, ha műtét előtt fogyasztjuk.

A kismamáknak is hasznos lehet a reggeli rosszulletek elkerülésére. A [gyömbér](#) sok B6-vitamint tartalmaz. Végeztek kísérleteket, és megvizsgálták kismamákat, akik választhattak a gyömbér és a B6-vitamin szedése között, és jobb eredményeket értek el a gyömbérral. Olyan kísérletet is végeztek, hogy székben forgatták az embereket, és aki forgatás előtt gyömbért szedett, tovább tudott a székben maradni.

A hányáscsillapító hatásának a háttere pontosan nem tisztázott, de annyi bizonyos, hogy nem a központi idegrendszeren keresztül hat, ezért nem okoz sem fáradtságot, sem álmoságot. Nagy valószínűséggel közvetlenül hat a gyomorra és a bélrendszerre. Az emésztőrendszerben leköti és közömbösíti a toxinokat, és a savakat, melyek okozzák a rossz közérzetet.

Azokat a hányingereket, émelygéses rosszulléteket is ki tudja védeni, amelyek a kemoterápiás kezelés következtében lépnek fel. Sajnos nagyon sok ilyen beteg van.

Csökkenti a szív és érrendszeri betegségek kockázatát. Melegítő hatású, emiatt serkenti a keringést. Kimutathatóan csökkenti a koleszterin szintet és a triglicerid szintet. A vérsírok magas szintje rizikófaktora a szívinfarktusnak. A [gyömbér](#) csökkenti a magas vérnyomást, ami szintén rizikófaktor. Javítja az áramlást, főleg a vénás oldalon, ami csökkenti a trombózis készséget.

Kimutatták még, hogy gyorsítja a sebek és zúzódások gyógyulását, ami részben szintén a keringés javításával függ össze, természetesen szerepet játszik benne a gyulladáscsökkentő és fájdalomcsillapító hatás is.

Serkenti az agy működését, javítja a koncentrációképeséget, és a memóriát, amit a keringés fokozásával és az anyagcsere javításával ér el.

Jó afrodiziákum, állítólag a gyömbér a korianderrel és a rózsával együtt a leghatásosabb vágykeltő.

Van még egy jó hírem, mégpedig az, hogy segít átvészelni a másnaposságot.

## A [petrezselyem](#)

A petrezselyem is gyógy és fűszernövény is. A konyhában a zöldjét és a gyökerét is használjuk, ennek megfelelően vannak olyan növények, melyeket csak a zöldje, vagy inkább a gyökere miatt termesztenek. A termésében nagyobb mennyiségben van illóolaj.

Már a Görögök is ismerték.

A középkorban azt tartották róla, hogy csak a hűséges házastársak udvarán terem meg.

A Dél-Európai mediterrán régióban, és Kis Ázsiában őshonos. Mára az egész világon elterjedt.

Gyógyhatását magas vérnyomás, pangásos szívbetegség, nőgyógyászati panaszok, allergiás betegség, csontritkulás, ízületi gyulladás, és láz esetén lehet kihasználni.

Hatóanyagai közül a klorofillnak őssejtképző hatása van, a magas oxigéntartalma hatásos a vírusok elleni küzdelemben.

Ásványi anyagok közül Mangánt, Káliumot, Kálciumot, Nátriumot, vasat tartalmaz.

Kifejezetten magas a C-vitamin tartalma, ami 166mg/gr, ami megegyezik a feketeribizli C-vitamin tartalmával, és kb. háromszorosa a narancs C-vitamin tartalmának. Tartalmaz még E-vitamint és karotinoidokat.

Illóolaja flavonoidokat tartalmaz, ami gyulladáscsökkentő hatású.

A [petrezselyem](#) tisztítja a vesét és a hólyagot, serkenti a veseműködést, de a gyulladt vesét irritálja. Azáltal, hogy a vesét több vizelet elválasztására készíti, elősegíti a vesekövek kiürítését, kimosását, csökkenti a vesekőképződés kockázatát. Van símaizom görcsoldó hatása, emiatt a vesekövek könnyebben kicsúszhatnak a vesevezetékéből.

A [petrezselyem](#) kiüríti a szövetek között felszaporodott folyadékot, vagyis az ödémát. Kifejezetten jó vízajtó hatású pangásos szívbetegéknél a kurkumával együtt. Az estére megjelenő boka- lábszár körüli ödémát kiüríti.

Vizelethajtó hatása révén jó hatással van a magas vérnyomásra. Sok vérnyomáscsökkentő teakeverék alkotóeleme.

Serkenti a természetes sex hormon képződését, így elősegíti a normális menstruációs ciklus menetét, erős vérzés esetén a vasat tudja pótolni.

Hat a látásra az ásványanyag összetételénél fogva, tartalmaz karotinoidokat, ezzel függ össze, hogy fogyasztásakor a szürkületi vakság tünetei enyhülnek.

Tisztító hatása érvényesül az emésztőrendszerben, serkenti a máj munkáját. Higany szennyezés esetén kúraszerű fogyasztása javasolt. Késlelteti a cukorbetegség kialakulását. Lúgosítja a szervezetet, ami önmagában méregtelenítést jelent.

Gátolja a histamin elválasztást, emiatt allergiás betegségekben jó hatású. Ez a hatás eredményezi azt, ha egy szunyogcsípést, darázscsípést bedörzsölünk petrezselyemmel, akkor a viszketés, és a duzzanat megszűnik.

Serkenti az étvágyat. Vastartalmánál fogva vérszaporító.

Segíti az immunrendszer munkáját a vitamin, az ásványanyag, a nyomelem, a klorofill és antioxidáns hatásánál fogva.

Megsemmisíti a toxoplasmózis kórokozóját, ez egy egysejtű kórokozó, ami vetélést okozhat, valamint a baba fogyatékossgal jöhet a világra, ha megbetegszik.

A petrezselyem zöldet összerágva kellemes, friss leheletet biztosít, közömbösíti a fokhagyma szagát is.

Van csonttrikulást és ízületi gyulladást mérséklő hatása is.

Afrodiziákus hatása is ismert, a petrezselyem hatóanyagai értágulatot okoznak, emiatt meghosszabbítja a merevedést.

Kozmetikai iparban a terméskből kivont illóolajokat használják bőrkondicionálásra és hidratálásra.

A konyhában gyakorlatilag naponta találkozunk vele. Felhasználható díszítésekre, hiszen az ételnél a látvány is fontos, szép élénk, zöld színe, és jellegzetes levélformája kifejezetten látványossá teszi a vele díszített ételt. Tehetjük a tányérra

étel mellé, az ételre, hidegtálakra, pástétomokra, sajtok és felvágottak mellé. A gyökere és zöldje is a zöldség és húsleveseink elmaradhatatlan hozzávalója. A krémlevesekbe is turmixolhatjuk a gyökerét és levelét is. Ismert a petrezselymes burgonya és rizs is. A daragaluskába is vágatunk petrezselyem zöldet. A töltelékek alkotóeleme. A gyökerét, levelét és levélszárát is lehet salátákba tenni, gyümölcscentrifugában levet készíteni. Sós túró tartalmú ételekbe lehet vágni snidlinggel együtt.

Azt hiszem, hogy annak, aki döntéshozó abban a tekintetben, hogy mi kerül a családi asztalunkra, hogyan áll össze a táplálékunk, annak óriási felelősség van a vállán. Segítsünk neki azzal, hogy elfogadjuk, hogy óvni akarja az egészségünket.

**Dr. Füleki Mária**

tüdőgyógyász-radiológus főorvosnő