

A petrezselyem jótékony hatásai

Az emésztést, vese, májműködést segítő gyógynövény. Az egyiptomi, görög, ókori római korban is ismert volt elsősorban gyógyítóként, a későbbi időkben a táplálkozás fontos részévé vált.

Petroselinum Crispus / Levélpetrezselyem

Petroselinum Hortense / Gyökérpetrezselyem

Petroselinum Sativum / Fructus / Petrezselyem termése

Az ernyősvirágzatúak (Umbelliferae) családjába tartozik.

A földközi tenger déli-délkeleti részén van az őshazája, onnan terjedt el az egész világban.

Levélzete alapján: **fodros és simalevelű** alfaja ismert.

Gyökerét, levelét, termését (magját) egyaránt hasznosítják, hisz mindegyike különböző mértékben tartalmaz hatóanyagokat.

HATÓANYAGAI

Petrezselyem gyökere: Apiol-miristicin tartalmú illóolajak, apiin, nyálkát, szénhidrátot tartalmaz.

A hatóanyagok vizelethajtó, veseműködést fokozó, a hólyaggyulladások fájdalom és gyulladáscsökkentő hatását már az ókorban is ismerték. Levelével együtt erősebb a hatása. Simaizom görcsoldó hatása miatt epe, máj és menseses görcsöknél is alkalmazták és ennek leírását a szentgalleni (Svájc) kolostor 12. században, később a salernói orvos-iskola is említi gyógyító erejét: ekkor már májpanaszokra, emésztési zavarokra és bőrbetegségekre is alkalmazták.

Bőrbetegségekre is ekkor kezdték el használni: szúnyogcsípésekre, (antihisztamin=allergia ellenes hatás), kelésekre szétpasszírozott leveleket tettek.

Petrezselyem levele illóolajakban, C vitaminban, Flavonoidokban, Calciumban és Vasban gazdag.

C-vitamin tartalma miatt nyersen, vagy pároltan történő fogyasztása ajánlott.

Az ókori római hadsereg kedvelt gyógynövénye volt a lenmag és a hagyma mellett. E nélkül hadjárat nem indulhatott el, mert jól tudták, a beteg katona nem tud harcolni. A betegségek megelőzése ott és akkor nagyon fontos volt.

A 16. században az első nyomtatott füveskönyvek tanúsága szerint a petrezselyem már kedvelt konyhakerti növény volt. Gyökeréből és leveléből teát készítettek, mely kiváló vesekőhajtó volt (kis kövek és vesehomok esetén). Emésztési panaszoknál, has puffadásnál nyersen rágcsálták.

A növény levelének és gyökerének a jótékony hatását a **klinikai kutatások** is igazolták.

Teakészítés: 1 evőkanál összevágott petrezselyem-levelét és 1 evőkanál reszelt gyökeret leforrázunk egy csésze vízzel. Lefedve 10-15 percig állni hagyjuk, majd leszűrjük.

Vízhajtó kúrához naponta háromszor igyunk meg 1-1 csészével és utána még két pohár vizet (középkori recept). Ha nincs friss levél a kurkumás petrezselyem tablettá is megteszi 1/2-t törjünk porrá és úgy szórjuk a reszelt gyökérre. Vízzel helyett a HERBANET teákból igyunk. Kiváló veseátöblítő hatást érünk el.

Hólyaghurutoknál a fertőtlenítő hatása is érvényesül. Hólyaggyulladásnál más gyógynövényekkel együtt használva jobb a hatása (medveszőlőlevél, lestyángyökér, iglice, mezei zsurló, bazsalikom).

PETREZSELYEM MAGJA (Petroselinum fructus) 2-7 %-ban található benne illóolaj! Ezen kívül apiin és glikozida, valamint petrosilan tartalmú zsírosolajat is kivonható. **RENDKÍVÜL ERŐS HATÁSÚ!**

ÉPP EZÉRT A GYÓGYÍTÁSBAN MA MÁR A MAGJÁT NEM HASZNÁLJÁK. Vesevérzést és vetélést is okozhat.

A HERBALANCE TABLETTÁKNÁL: CSAK A LEVÉL ÉS GYÖKÉR HATÓANYAGAIT teszik bele a tablettás készítményekbe.

ÖSSZEFOGLALVA: a petrezselymes termékek a vese-máj epeműködést segítő termékek. A dózisok egyéniek. Ételekben használva egyenletesebb kíméletesebb hatás érhető el! És mellékhatás sem jelentkezik így (terhesek, kisgyermekek védelme)!

Ételekbe 1 éves kortól tablettás változatba 6 éves kortól 2x1/2, 12 évesen max. 2x1 tbl. javasolt sok folyadékkal és porrá törve. Én minden húsetelbe, természetesen a zöldséges ételbe is egyaránt használom akár a hármas, akár a kettes variációt.

Kedvenc ételimből az egyiket mindenkinek ajánlom:

GYÖMBÉRES KINAIKEL-LEVES

Hozzávalók 1 db kínai kel, 1-2 gerezd fokhagyma, 1 db vöröshagyma, 1-1,5 liter csirkeleves leves, 1 evőkanál száraz fehérbor 10-15 dkg rizs, 1-2 db kurkuma-gyömbér-petrezselyem tableta.

A kínai kelt leveleire szedjük, megmossuk, apróra daraboljuk, majd megpároljuk gőz fölött (ha ehhez nincs idő, akkor a legvégén tegyük a levesbe! 5-7 perc alatt megfő.)

A forró húsleves levébe tesszük a hagymát, fokhagymát, felforraljuk, majd a rizst is beletesszük a petrezselyem tablettával együtt, 20-25 perc alatt megfő, ekkor tesszük a nyers, vagy párolt kínai kelt a levesbe.

Mivel a kínai kel magas ásványi anyag tartalmú sózás csak a tányérokban szükséges, de a tálalás előtt még a száraz bort hozzákeverjük az egész leveshez. Könnyű, jól emészthető, ízletes étel.

A petrezselyem áldásos hatásairól a 2003. áprilisi, és a 2004. évi Herbalance Hírekben is olvashatunk részletesen Kürti Gábortól és Füleki Mária Főorvosnőtől kiváló összefoglalót.

Remélem, újabb felhasználási ötleteket sikerült a mai cikkemmel adjak.

Ezennel kívánok minden kedves munkatársnak jó munkát és egészséget.

Tisztelettel:

Dr. Mészáros Zsuzsanna
A POTE Oktató Háziornosa