

## A petrezselyem

Ételeinkhez a petrezselyem akármilyen formában is, de mindig hozzátartozik, legyen az nyersen, főzve, csomóba kötve, egészben vagy felaprítva. A hidegtálak díszítője, töltelékek, levesek, saláták ízesítője. A kertekben ültetve zöldje kora tavasztól, késő őszig szedhető, enyhébb időben télen is szedhetünk néhány hajtást, cserépben még emeleti lakásban is hajtatható a petrezselyem zöldje.

A petrezselymet szeretjük színéért, a látványáért, ízéért.

A petrezselyem tartalmaz illóolajakat, flavonoidokat és vitaminokat, köztük C vitamint. Ismerős az a mondás, hogy ételed legyen a táplálékod?

Miért eszünk? Természetesen, mert éhesek vagyunk, vagyis a szervezetünk jelzi, hogy valamire szüksége van.

Amikor éhesek vagyunk, akkor a társadalmi elvárásoknak, családi és közösségi szokásoknak megfelelően vásárolunk a boltok polcain kínált élelmiszerekből, majd ezzel megtömjük a gyomrunkat.

Ezek az ételek egyben táplálékok is? Azt adjuk a szervezetünknek, aminek a hiányát jelezte? Biztos, hogy az emberi szervezetnek tartósított, vegyszerezett ételutánzatra van szüksége? Az ilyen anyagokból hogyan építsen fel a szervezetünk, például egy vörösvérsejtet vagy akár egy haemoglobin molekulát, ami majd az oxigént juttatja el minden egyes sejtünkhöz?

Itt a petrezselyem, ami szintén vegyszerezett és tápanyaghiányos a nagyüzemi termelés velejárójaként, emellett a félkész ételekben fellelhető petrezselyem tovább veszít tápanyagtartalmából, vagyis a számunkra hasznosítható vitaminból és nyomelemből.

Az ételünk a táplálékunk is?

És ez csupán csak egy a sok közül.

### **Miért fontos táplálék a petrezselyem?**

Az emberekkel beszélgetve, saját környezetemben a petrezselyem gyógyhatása közül a legtöbben a következőt ismerték:

**1.**

Ha darázscsípést frissen bedörzsölnek a levelével, nem duzzad meg, csökken a pír és fájdalom. Ilyenkor a petrezselyem antihistamin hatását használják ki, ami allergiás tünetek jelentkezésekor hasznos lehet.

**2.**

Többen ismerték a vizelethajtó hatását is. Keringési eltérések miatt sok beteg kényszerül „vízhajtó” gyógyszerek szedésére. Segíthet a petrezselyem az estére megjelenő boka körüli duzzanat kiürítésében.

**3.**

A vizelethajtó hatás miatt segíthet a vérnyomás rendezésében is.

**4.**

Azzal, hogy a vesét több vizelet kiválasztására „ösz-tönzi”, a pangó vizelet is kiürül, ezzel az apró vesekövek is távoznak, a húgyúti hurutok kialakulásának az esélye is csökken. A petrezselyem szedésével az újabb vesekő képződésének az esélye is kisebb. A már meglévő kövek viszont a vesevezetékbe kerülve görcsöt okozhatnak.

**5.**

Fűszer és gyógynövény könyvek leírják ízületi betegségekre, fogínyvérzésre, bőrre gyakorolt jótékony hatását.

**6.**

Tisztítókúráknál a petrezselyem a zöldséglevék keverékének fontos alkotója.

A kurkumás termékcsalád egyik tagja tartalmaz petrezselymet, melyet vegyszermentes környezetben termesztettek, nem hőkezelték. A két gyógynövény egymás hatását felerősítve gyakorol a fogyasztóra jótékony hatást. A kurkuma nem szteroid tartalmú gyulladáscsökkentő, fertőtlenítő, méregtelenítő hatású gyógynövény!

A szervezetünkben zajló gyulladós folyamatok, gyulladós gócok az immunrendszerünket folyamatosan igénybe veszik, ezzel egyéb betegségek kialakulását elősegítik, siettetik az öregedési folyamatokat.

Környezetemben a petrezselymes kurkuma, tisztító tea, kombucha és mágnes hatására több apró vesekő távozását tapasztaltam, ami vese ultrahang vizsgálattal igazolható volt. Boka körüli ödéma kiürülését a csizma zippzárjának felhúzóhatósága jelezte.

Természetesen olyannal is találkoztam, aki jobban szereti a vesegörcsét, mint a folyadékot inni. Ez mindenkinek a szabad választása, de az emberek választani csak akkor tudnak, ha mi elmondjuk nekik, hogy mi közül lehet választani.

**Dr. Füleki Mária**  
tüdőgyógyász és radiológus főorvos

Pápa