

Évezredes erő

A fokhagyma



A FOKHAGYMA (ALLIUM SATIVUM) NÉPIES NEVÉN „FOGHAGYMA” VAGY „BÜDÖS HAGYMA” A FÖLD EGYIK LEGRÉGBBEN ISMERT ÉS LEGALAPOSABBAN MEGVIZSGÁLT GYÓGY- ÉS FÜSZERNÖVÉNYE. ÉVELŐ, HAGYMÁS NÖVÉNY, MELYET TAVASSZAL ÉS ŐSZEL KELL A FÖLDBE ÜLTETNI, MAJD AMIKOR A SZÁRA MEGSÁRGULT, KIHÚZNI ONNAN. HAGYMAGUMÓJA FOGYASZTHATÓ; FELVÁGVA ERŐTELJES AROMÁVAL (EGYESEK SZERINT ILLATTAL, MÁSKOK SZERINT SZAGGAL) RENDELKEZIK, MELYET A BENNE TALÁLHATÓ KÉNTARTALMÚ VEGYÜLETEK OKOZNAK – ENNEK ELLENÉRE AZ EGÉSZ VILÁGON KEDVELIK.

TÖRTÉNET

A fokhagyma őshazája valahol **Ázsiában, a kirgiz sziyeppéken** van, onnan hódította meg Indiát, majd a Közel-Keletet és az egész világot. Természetes aromája és gyógyhatása mit sem változott több ezer év alatt!

10 000 évvel ezelőtt a lakott barlangokban is találtak fokhagymamaradványokat. Az első javallatokat Kr. e. 3000 körül vésték agyagtáblákra sumér ékírással, a világ legrégebbi orvosi leírásait pedig az Ebers-féle papirusztekercseken találták meg. Az írás 22 orvosság alkotórészei között említi a hatóanyagait, amelyeket fejfájásra, rovar- és skorpióharapásokra, menstruációs kellemetlenségekre, bélférgekre, daganatos megbetegedésekre és szívpanaszokra ajánl. Az egész **ókori világ** Spanyolországtól Kínáig kedvelte, de nem volt nép, amely az egyiptomiaknál

jobban szerette volna a fokhagymát. Nem véletlenül volt „büdös ember” a gúnynevük a szomszédos államokban. Az egyiptomiak úgy esküdtek a fokhagymára, mint ahogyan mi a Bibliára. Hittek abban, hogy megelőzi a betegségeket, növeli az erőt és az állóképességet. Egyiptom orvosai fokhagymával szívbetegségeket, fejfájást, kígyómarást, rovarcsípést kezeltek. Még nyakban is hordták amulettként, mert gyógyító- és tisztítóerőt tulajdonítottak neki. A növényt Tutankhamon sírjában is megtalálták. A legenda szerint az egyik piramis építéskor a fokhagymahiány arra készítette az egyiptomiakat, hogy csökkentsék a rabszolgák számát – az eredmény a világ első feljegyzett sztrájkja volt. (Egy egészséges férfi rabszolga 5 kilogrammnyi fokhagymát ért.) **A görög és római** orvosok is szerették a fokhagymát. Hippokratész fertőzésekre, sebekre, rákra, leprára és emésztési problémákra ajánlotta, Dioszkoridész

A természet kincsei VII.

pedig szívpanaszokra írta fel. Plínusz 61 fokhagymát tartalmazó orvosságot sorolt fel, amelyek a közönséges megfázástól az epilepsziáig, a leprától a galandférgességig sok bajt gyógyítottak. A felsőbb osztálybeli görögök és rómaiak viszont utálták a „bűzös rózsát”, úgy tekintették a fokhagymás leheletet, mint az alacsony származás jelét. Ez a vélekedés egészen a XX. századig tartotta magát.

A középkorban a pestisdoktorok egy madárfejszerű álarc csőrrészébe (amin át az orvos belélegezte a levegőt) többek között fokhagymalevelet is tettek, hogy védjék magukat a pestistől.

A népi gyógyászatban régóta használják, főként magas vérnyomás, elhízás ellen, illetve fiatalító szerként. Sőt a fokhagymát a hüvelygombásodásnál hüvelykúpként is használták. Meghámozták a fokhagymát, bevagdosták, becsavarták gézbe, majd cérnát rögzítettek hozzá. A fokhagymagerezdet a tamponhoz hasonlóan a hüvelybe tették, és egy éjszakán át benn hagyták. A kezelést 3-4 alkalommal ismételték meg.

Az I. világháború során brit, francia és orosz katonáorvosok fokhagymalével kezelték az elfertőzött sérüléseket. Javallták még amőbás hasmenések megelőzésére és kezelésére. A visszaszorulása a XX. század első felére tehető, amikor is 1928-ban Alexander Fleming feltalálta a penicillint, és ezzel megkezdődött az antibiotikumok kora.

HATÓANYAGOK

A fokhagyma több mint **kétszázféle biológiailag aktív anyagot** tartalmaz: **vitamint** (A-, B-, C- és E-vitamint), **ásványi anyagot**, **aminosavat**, **enzimet** és egyéb más hasznos anyagokat, például szaponint vagy szterolt. Biokémiaiilag a legaktívabb közülük a több mint **hetvenféle kéntartalmú vegyület**. A fokhagyma fő hatóanyaga az erőteljes antibiotikus hatású allicin, amely emésztés közben az **allináz enzim** hatására keletkezik a növényben lévő **allin** nevű illóolajból. Az allicin adja a fokhagyma jellegzetes szagát, emellett **antioxidáns vegyület**, hiszen **megkötí a szabad gyököket**. Serkenti a bőrsejtképződést és a sebek gyógyulását.

Méregtelenítő hatása révén segít megszabadulni a **cellulitistól**, ezáltal szerves része lehet egy narancsbőr elleni programnak.

TERÁPIÁS ALKALMAZÁS

A fokhagymának, ennek a régóta ismert, **gyógyhatású fűszernövénynek** számos előnyös hatása van szervezetünkre. Miközben **javítja a szív- és az érrendszer működését, antibiotikus és emésztést elősegítő** hatású, továbbá **védelmet nyújt a rákkeltő anyagokkal szemben**.

Normalizálja a szapora szív működést, oldja a szív koszorúereinek görcsét, ennek következtében javul a szívizom vérellátottsága. **Fokozza a szív teljesítőképességét**. Az amerikai szívgyógyászok szakmai folyóiratában, az American Heart Journal-ban publikált tanulmányból tudjuk, hogy a fokhagymakivonat még a **szív koszorúereiben is megakadályozza a vérrögképződést**.

Tapasztalatok szerint az **érelmeszesedés** megelőzésére és gyógyítására ez az egyik leghatásosabb szer. **Csökkenti** a vérben a káros koleszterin (**LDL**) szintjét, miközben növeli a „jó” koleszterin (**HDL**) arányát, ezzel is akadályozva az érelmeszesedést. **Értágító, vérnyomáscsökkentő** hatása is bizonyított (metil-allil-triszulfid). Ez utóbbi főleg az agy, a szem és a láb szívtől távol eső, szűkült erein, az úgynevezett perifériás ereken érvényesül. Emiatt jótékony hatású bizonyos típusú fejfájás esetén. **A tápcsatorna fertőzéseire** (hasmenés, bélhurut) ugyancsak **jó hatással lehet**.

A legújabb kutatások alapján egyértelművé vált a növény fogyasztásának **rákellenes hatása** is. Az amerikai rákkutatók szakmai folyóiratának, a Journal of the National Cancer Institute-nak a hasábjain olyan tanulmányt publikáltak, amelyből kiderül, hogy azoknál az embereknél, akik több fokhagymát fogyasztanak, **gyomorrák sokkal kisebb arányban** fordul elő, mint az ezeket mellőző személyeknél. **Többféle tüdőbetegség** kezelésére is használják a növényt. Kiemelkedő antibiotikus hatása miatt **influenza és köhögés** (légcső- és hörghurut) ellen ugyancsak alkalmazható.

nature

A fokhagyma **antimikrobiális hatását** már a középkorban is kihasználták a francia papok, akik e növényt alkalmazva védekeztek a pestisjárvány terjedése ellen. Ma már ismeretes, hogy a fokhagyma **antibiotikumként** működik például olyan mikroorganizmusokkal szemben, mint a **Staphylococcus**, az **Escherichia**, a **Proteus** és a **Pseudomonas**. Tudjuk, hogy a fokhagymának **parazitaellenes hatása** is van, sőt a herpesz vírussal és a *Candida albicans* nevű gombával szemben is hatékony. Igen jó **féregűző** hatású, a **cérnagiliszta (*Enterobius vermicularis*) kiűzéséhez** megfelelő kiegészítő gyógyszer. Hatását úgy éri el, hogy az allicin reakcióba lép a szervezetet megtámadó baktériumokban vagy parazitákban levő kéntartalmú fehérjék csoportjával, gátolva azok működését. Egy gerezd fokhagyma nagyjából 100 ezer penicillinegység baktériumölő hatásával egyezik meg.



A fokhagyma fogyasztása mindenképpen megfontolandó, hiszen biztosan állíthatjuk, hogy hozzájárul a szervezet vitalitásához és megőrizni a test jó egészségi állapotát!

FORRÁS:

MedlinePlus <http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/druginfo/natural/patient-garlic.html> 2007.03.22.
WHO monographs on selected medicinal plants, Vol 1, Geneva 1999, p 16-32
American Botanical Council, herbalgram.org, www.herbalgram.org/default.asp?c=he037
ESCOP monographs, 2nd ed. 2003. p 14-25



Dr. Németh Endre
soaring manager