

Hasznos fűszereink

AZ EMBER ŐSIDÓKTÓL FOGVA SEGÍTSÉGÜL HÍVTA A NÖVÉNYEKET A BETEGSÉGEK LEKÜZDÉSÉHEZ. NAPJAINKBAN A NÖVÉNYI HATÓANYAGOK SZÉLES KÖRÉT AZONOSÍTOTTUK ÉS SZÁMON TARTJUK BIZONYÍTOTT HATÁSAIKAT. KÜLÖNÖSEN AZ ERŐSEN AROMÁS NÖVÉNYEK, FŰSZEREK RENDELKEZNEK A BAKTÉRIUMOKAT, VÍRUSOK VISSZASZORÍTÓ HATÓANYAGOKKAL. HAZÁNKBAN IS MEGTEREM JÓ-NÉHÁNY ERŐS VÍRUSELLENES HATÁSSAL RENDELKEZŐ NÖVÉNY. TERMÉSZETESEN NEM VÁRTHATUNK TŐLÜK OLYAN BIZTOS EREDMÉNYT, MINT A CÉLZOTT GYÓGYSZEREKTŐL, DE ÉRDEMES GYAKRAN FO-GYASZTANUNK BELŐLÜK.

A healthline.com oldalon 15 olyan növényt sorolnak föl, amelyek laboratóriumi körülmények között képesek gátolni egyes vírusok működését, vagy lassítani a szaporodásukat. Az oregánó, az olasz ételek egyik nélkülözhetetlen fűszere a karvakrol hatóanyaga ré-



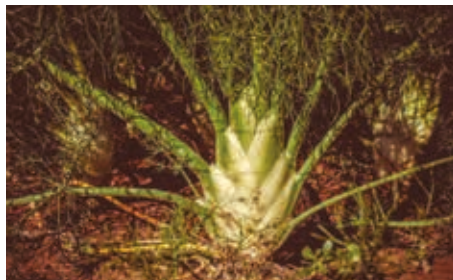
A bodza bizonyítottan segít a felső légúti betegségek leküzdésében

vén fejt ki ezt a hatást. A zsályában és a bazsalikom-ban olyan anyagok vannak, amelyek kémcsőben visszاسzorították a herpeszvírust és a hepatitisz B vírust. A Délkelet-Ázsiában honos indiai szent bazsa-likom (*Ocimum tenuiflorum*) bizonyítottan erősíti az immunrendszert, ugyanis rendszeres fogyasztásával két olyan sejttípus mennyisége is megnőtt a vérben, amelyek az idegen anyagok ellen védenek. Ugyan-csak mediterrán fűszerünk a rozmaryn, ami herpesz, influenzavírusok és HIV ellen hatott laboratóriumban oleanol sav hatóanyaga révén.

Kevésbé ismerjük az édesköményt, aminek az olaja transz-anetolt tartalmaz, és ez a vegyület nem-csak a herpeszvírus ellen bizonyult hatásosnak, de gátolta a gyulladáso-s folyamatokat is.

A fokhagymát mi is szinte gyógyszernek te-kintjük, aminek van is alapja: a fokhagymakivonat eltüntette a humán papillomavírus által kiváltott szemölcsöket, és laboratóriumban hatásos volt több influenzavírus, a HIV, valamint a sima náthát okozó vírusok ellen.

A bodza is értékes eleme a házipatikának, sűrít-ménye egérkísérletben gátolta az influenzavírus sza-porodását és serkentette az immunválaszt. Egy 180 fővel végzett humán kísérletben pedig csökkentette a légúti fertőzések okozta megbetegedést.



Az édesköményt jobbra boltok polcairól ismerjük, érdemes jobban figyelni rá

Még egy mindennapos gyomnövény is segít-ségünkre lehet az egészségünk megőrzésében. A gyermeklancfű kivonata kísérletekben több influen-zavírus, a HIV, valamint a Dengue-lázat okozó vírus szaporodását is gátolta.

Ezek az eredmények természetesen nem tekint-hetők véglegesnek, de érdemes elgondolkodni raj-tuk, és minél több ilyen hasznos fűszert beiktatni az étrendünkbe.