

**M**azánkban csak a 15. században kezdték el a termesztését, pedig legendákkal teleszótt története egészen az ókorig tekint vissza. Az eltelt közel 800 esztendőben szerencsére nálunk is magasra ívelt növényünk karrierje, és manapság már elképzelhetetlen nélküle a magyar konyha. De nemcsak a konyhánk, hanem házi patikánk is szegényesebb, vérnyomásunk és koleszterinszintünk pedig valószínűleg magasabb lenne a fokhagyma gyógyító hatása nélkül.

Egyik legrégebbi fűszer- és gyógynövényünk:

## a fokhagyma

A fokhagyma (*Allium sativum*) a liliomfélék családjához tartozó növény. Származási helye Közép- és Kelet-Ázsiára tehető. Népies neve foghagyma vagy bűdös hagyma. Ez utóbbit nem véletlenül kapta, hiszen minden fokhagymakedvelő és -fogyasztó ember tudja, hogy növényünknek bizony illata van. Itt persze megoszlanak a vélemények, mert egyesek ezt az illatot szagnak minősítik. Fény- és melegigényes növény, szereti a humuszban gazdag talajt, ezért hazánkban kiváltképp Makó környékén érzi jól magát. Ennek köszönhető,

hogy a makói fokhagyma napjainkban a hungarikummá válás küszöbén áll.

Egyes ókori népek varázserőt tulajdonítottak neki, és már a régi arab orvosok is különböző betegségek gyógyítására használták, az ókori Egyiptomban pedig szent növénynek számított. A piramisok építésén dolgozó rabszolgáknak napi fejadagot osztottak belőle, hogy megőrizzék egészségüket és munkaképességüket. Fokhagymát találtak Tutanhamon sírkamrájában is, tehát valószínűleg úgy gondolták, hogy a túlvilágon is szükségük lehet e hasznos növényre. Az ókor nagy tudósai – Hippokratész, Plinius és Dioszkuridész – már részletesen írnak róla, és foglalkoznak a fokhagyma gyógyító hatásaival. Ebben az időben nemcsak az emésztés javítására, hanem megfázásos betegségek, bőrproblémák gyógyítására és mérgezések kezelésére is ajánlották.

Európában a középkor embere is gyógyító és tisztító erőt tulajdonított a fokhagymának, egyes helyeken gerezdjét amulettként a nyakukban hordták, hogy megóvják őket a betegségekkel szemben. Nem volt alaptalan a hiedelmük, hiszen ez idő tájt sokféle bántalomra, például székrekedés, puffadás, férgesség, krónikus köhögés, sőt még pestis ellen is használták. Hildegard von Bingen a kolostori orvoslásban arra hívta fel a figyelmet, hogy csak a nyersen fogyasztott fokhagyma képes teljes mértékben átadni a benne rejlő erőt, és csak kis adagokban ajánlotta fogyasztását, „hogy



az ember vére ne melegedjen fel". Erős antibakteriális és gombaellenes hatását Louis Pasteur már 1858-ban leírta.

Láthatjuk, hogy különleges ízű és illatú növényünk végigkísérte az emberiség kultúrtörténetét, így nem csoda, hogy mára az egész világon elterjedt, népszerű gyógy- és fűszernövényé vált.

Kedvező élettani hatásait elsősorban a gerezdekben található kéntartalmú alliin aminosavnak, szaponinoknak, vitaminoknak és a szelénnek



Füben, fában orvosság  
rovatunk megjelenését  
a Mecsek Tea gyártója,  
a **Mecsek-Drog Kft.** támogatta

  
**Mecsek Tea**  
TERMÉSZETESEN HAT!

www.mecsektea.hu

köszönheti. Ezek közül is kiemelkedő jelentőséggel bír az alliin. A szétzúzott, pépesített fokhagymából felszabadul egy allicin nevű anyag, melynek egy része ezek után tovább bomlik, s ekkor újabb gyógyhatású kénvegyületek keletkeznek (például ajoén). Ezek a kénvegyületek hő hatására felbomlanak, ezért ha növényünk gyógyhatását teljes mértékben szeretnénk kihasználni, akkor nyersen fogyasszuk.

A modern orvostudomány igazolta a fokhagyma értágító, vérnyomáscsökkentő, baktérium-, vírus- és gombaellenes, emésztést elősegítő, bélfertőtlenítő, epe- és májműködést serkentő hatását is. A tapasztalatok szerint az egyik leghatásosabb szer az érlelmeszesedés megelőzésére és gyógyítására, csökkenti a vérben a káros koleszterin szintjét. Mindezek mellett külsőleg használják még szemölcs és herpesz gyógyítására is.

Nem elhanyagolandó a fokhagyma gasztronómiai jelentősége sem. Bizony sok ország konyhája büszkélkedik ínycsiklandó,



fokhagymával fűszerezett étellel. Nem vagyunk ez alól kivételek mi, magyarok sem. Világhírű kolbászaink, vagy a baranyai svábok által készített stífolder elképzelhetetlen fokhagyma nélkül.

Természetesen nem csak a kolbászáruknál használhatjuk; levelek, főzelékek, saláták, sültetek, vadhúsok, szószok készítéséhez is igen kiváló ízesítőnek bizonyul. A legtöbb húspác és húsfűszerkeverék kötelező alkotóeleme, nem hiányozhat egyetlen háziasszony kamrájából sem.

Az érzékenyebb gyomrúaknál enyhe gyomor- vagy bélpanaszok előfordulhatnak a fokhagyma fogyasztásakor, de szerencsére legkellemetlenebb mellékhatásának csak a már többször emlegetett illatát róhatjuk fel...

KÉP ÉS SZÖVEG: MÜLLER NÁNDOR



# LÚGOSÍTSON A pH VARÁZS TEÁVAL!



pH=2

A helytelen étrend, a tartósítószeres és a mozgásszegény életmód miatt a szervezet savakkal terhelődik, ami több betegség kialakulásáért is felelős lehet, pl. túlsúly, magas vérnyomás, gyomorbetegségek, ízületi panaszok, allergia.

pH=3

pH=4

A zöldségeken és gyümölcsökön kívül különféle gyógynövények is segíthetnek a szervezet sav-bázis arányának javításában. Erre a célra különösen alkalmas a magas vitamin és antioxidáns tartalmú búzafű, árpa, zabfű, lucerna, zöldtea, petrezselyem, bazsalikom és festőmályva.

pH=5

pH=6

pH=7

A **pH Varázs** tea ezen gyógynövények szakember által összeválogatott keveréke. Rendszeres fogyasztásával Ön elősegítheti szervezetének ideális sav-bázis egyensúlyának kialakítását, ill. megtartását.

pH=8

pH=9

Keresse a patikákban, fitotékákban, valamint webáruházunkban!

pH=10

[www.mecsektea.hu/webshop](http://www.mecsektea.hu/webshop)

pH=11

  
**Mecsek Tea**

TERMÉSZETESEN HAT!

pH=12

pH=13

pH=14

