

Az akár 150 évig is élő közönséges diót régen fasorok, parkok, kertes házak díszeként, gyümölcsfaként is szívesen ültették. Meleg, nyári napokon hatalmas, árnyat adó fái alatt megpihenni kész felüdülés. Talán csak az évszázados, öreg diófák tudnának mesélni az árnyékukban lezajlott baráti borozgatásokról, családi összejövetelekről, elfogyasztott finom falatokról. Gyógyító titkukat azonban nem őrizhették meg, mert az ember már korán felfedezte termésének és levelének jótékony hatásait, melyeknek most utána is járunk.

A figyelemre méltó étrendi és gyógyhatással bíró

# közönséges dió

A közönséges dió (*Juglans regia*) a diófafélék családjába tartozó nemzetség, az egész világon igen elterjedt, és közismert. Magassága tipikusan 15-25 méter, de egyes példányok a 30 métert is meghaladhatják. Életkoruk akár a 150-160 évet is elérheti, azonban növekedése 70-80 éves korában abbamarad. Koronája igen széles, terebélyes, sűrű, szabályos alakú. A fiatal fák kérge ezüstszürke, később jellegzetesen repedezett, barázdált, barnásszürke lesz. Friss zöld levelei – melyek a drogot adják –, elliptikus alakúak, ép szélűek. Áprilisban-májusban virágzik. A porzós virágok csüngő barkát alkotnak, a termős virágok 2-3-as csomókban állnak az ágvégeken. Csonthéjas diótermése sima, húsos, éretlen állapotban zöld, később barna héj veszi körül. A diófa ellenálló, keménysége miatt az egyik legértékesebb faanyag az asztalosok és a faragók számára.

A nemzetség tagjai közül a közönséges diót termesztik a legszélesebb körben, elsősorban ízletes termése miatt. A világ legnagyobb dióültetvénye Iránban található, melynek nagysága 700-750 hektárosra tehető (az ENSZ Élelmezési és Mezőgazdasági Szervezetének felmérése alapján). Kirgizisztán területén több mint 230.000 hektár dióerdő található, ahol a közönséges dió a domináns fa.

A diót már évezredek óta ismerték és alkalmazták különféle betegségek kezelésére. Az ókori görögök állítólag kutyaharapás gyógyítására és féregűzőként használták. A rómaiak is igen nagy becsben tartották, talán innen ered nevének jelentése (*Juglans*) „Jupiter makkja”. A középkorban elsősorban a magját fogyasztották, emel-



lett reumás és idegpanaszok ellen teát is készítettek a leveléből. A népi gyógyászatban gyakran alkalmazták a diót, levelének főzetét belsőleg vértisztítóként, bél- és gyomorhurut ellen, külsőleg sebkezelésre, sőt fejtető ellen is.

Nem szeretném mérlegre tenni, hogy a diófa termése vagy levele bír-e nagyobb súllyal, amikor gyógyhatásokról beszélünk, hiszen a maga nemében mindkettő párját ritkítja. Nézzük hát, hogy főhőseink miben is járnak élen, amikor az ember szolgálatába állnak.

A dióból fontos élelmiszeripari alapanyag. A dió csonthéjas terméséhez



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

  
**Mecsek Tea**  
TERMÉSZETESEN HAT!

www.mecsektea.hu

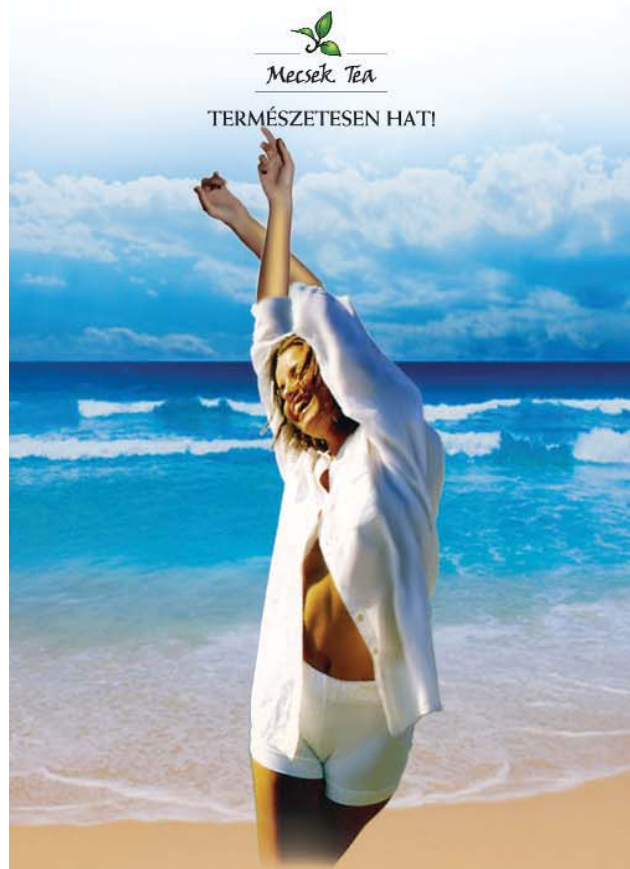
hozzáférni azonban csak annak összeszedése, feltörése után lehetséges. Ez bizony elég „munkás” dolog, és nem sokan szeretik a „diópucolást”. Ráadásul szedéskor a húsos burkot (diókopács) is el kell távolítani, ami pedig kezünk barnára színeződéséhez vezet, s ez csak nagyon nehezen távolítható el (hacsak nem kesztyűben végezzük ezt a munkát). Színező hatásának köszönhetően hajfestésre is használják, és festéket is készítenek belőle (diófapác).

A nyers dióbél fogyasztása nagyon egészséges, napi néhány szem mindenki számára ajánlott. Magja és a magjából hidegen sajtolt olaj telítetlen zsírsavtartalmának köszönhetően kiváló érvédő, érlemeszedést gátló, és csökkenti a koleszterinszintet. Mindezek mellett fehérjét, ásványi anyagokat és vitaminokat tartalmaz. Magas E-vitamin tartalmának tudható be antioxidáns hatása. Éretlen, zöld termését egyes helyeken befőzik, szörpöt készítenek belőle, de kiváló likőröket és pálinkát is előállíthatunk a májusi „kisdióból”. A dióbél ünnepi süteményeink szinte nélkülözhetetlen alapanyaga is. Napi egy kanál dióolaj csodákat tehet az érrendszerünkkel, megszépítheti bőrünket, de ajánlott konyháknak is mindennapi részévé tenni, mert sütéshez, főzéshez, saláták készítéséhez is nagyszerű.

A diófa levelének juglontartalma miatt más növények nemigen élnek meg a közvetlen környezetben. A diófaavar gátolja fejlődésüket, ezért gyakran még a fű sem nő ki alatta. Lehulló lombját ősszel összegyűjtik, elégetik. A június-augusztus között gyűjtött friss, zöld diófalevél azonban kiváló gyógyhatással bír – éppen a fent említett juglontartalomnak köszönhetően. Tea formájában fogyasztva elsősorban gyomor- és bélhurut, hasmenés kezelésére használják, de vértisztító teák alapanyagául is szolgál. Külsőleg levelének forrázatát borogatás formájában, illetve lemosásra használják fekélyek, kelések, ekcéma, pattanásos bőr, gyulladásos sebek gyógyítására, továbbá végtagok izzadása ellen. Ezenkívül gargarizáló szerként torokgyulladás esetén hatásos, ülőfürdőként pedig aranyér kezelésére jó. A juglontartalom miatt a növény huzamosabb ideig történő használata nem javasolt.

Juglontartalom ide, vagy oda, kisétalok a kert végében álló diófa-hoz, szakítok néhány friss levelet, elszűröcsölök egy csésze teát, minden nap elrágcsállok néhány szem diót, és számomra a sütik között a diós bejgli a favorit – közvetlenül a mákos után.

KÉP ÉS SZÖVEG: MÜLLER NÁNDOR



  
Mecsek Tea

TERMÉSZETESEN HAT!

**Fogyni szeretne?**

**Hatékony segítségre vágyik?**

**A MECSEK FOGYI TEA  
TÁRS A FOGYÓKÚRÁBAN.**

**Az ananász ízű teakeverék  
gyógynövény összetevői  
eredményesebbé tehetik a diétázást és  
segíthetnek legyőzni az éhségérzetet.**



www.mecsektea.hu

**Keresse a dm üzletekben is!**