

AVOKÁDÓ: GYÜMÖLCS, ZÖLDSÉG ÉS GYÓGYNÖVÉNY

Az avokádó egy olyan univerzális növény, amely gyümölcs, zöldség és gyógynövény is egyben. Jó hatással van a szív- és érrendszeri problémákra, és vitamintartalmának köszönhetően pedig kitűnő antioxidáns.



Ismerjük meg!

Az avokádót (*Persea americana*) spanyol hódítók a XVI. században hozták be Mexikóból Európába. A babérfélék családjába tartozik, trópusi fán termő gyümölcs. Színe zölde fekete, alakja körteformájú, héja fajtától függően sima vagy ráncolt. Az avokádófa gyümölcsét fogyasztjuk, melynek íze semleges. Magjából hidegen sajtolt olajat nyernek.

nek íze semleges. Magjából hidegen sajtolt olajat nyernek.

Miért jó?

Az avokádó telítetlen zsírsavakban gazdag, B-, C-, E- és A-vitamint tartalmaz. Az érett gyümölcsben káliumot, foszfort, vasat, nátriumot valamint kalciumot és magnéziumot is megtalálható. Jó hatással van a szív- és érrendszeri problémákra, vitamintartalmának köszönhetően pedig kitűnő antioxidáns. Az avokádó magas olajtartalmánál fogva kiváló bőrápoló szer a kiszáradt bőrre. Általában érzékeny típusú bőrre alkalmazzák. Segítséget nyújt ekcéma megelőző kezelése esetén és csökkenti a koleszterinszintet.

A gyümölcs magjából gyógyszirupot állítanak elő, amely alkalmas reumatikus fájdalmak enyhítésére. Az avokádó olaj táplálja a száraz, öregedő bőrt. Magas A-vitamin- és E-vitamin-tartalmának köszönhetően jó az ekcéma kezelésére.

Hogyan fogyasszuk?

Az avokádót zöldség-gyümölcs boltokban vásárolhatunk meg. Az éretlen gyümölcs kökemény, az érettet viszont vajként lehet kenni, ezért érdemes vásárláskor kicsit megtapogatni. Ha kemény gyümölcsöt veszünk, az szobahőmérsékleten 2–3 nap alatt megérik, megpuhul. Hűtőszekrénybe nem érdemes betenni, s ha felvágjuk viszonylag hamar megbarnul.

Az avokádót általában nyersen fogyasztják. Pírtós kenyérré, kevés citromlével, fokhagymával és sóval kiváló eledel, de salátaként is közkedvelt táplálék. Másik közkedvelt eledel a tonhalas avokádó. A mexikóiak mártást is készítenek belőle.

Tippek – tanácsok

Az avokádóolaj gyorsan avasodik, ezért a megkezdett tubust, illetve tégelyt érdemes mihamarabb felhasználni.

Depresszió és [Parkinson-kór](#) kezelésére alkalmazott

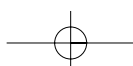


MAO-gátló gyógyszereket szedő betegek az avokádót ne használják, mert magas vérnyomás alakulhat ki. Véralvadásgátló gyógyszerekkel való együttműködés esetén a beállított terápiás dózisok hatáserőssége csökkenhet, ezért lehetőség szerint az ilyen gyógyszereket szedő betegek az avokádót ne fogyasszák.

Allergiás tünetek észlelése esetén (kiütés, mellkasi fájdalom) a gyümölcs fogyasztása nem javasolt.

Érdekesség

Az avokádót már az inkák is termelték és fogyasztották. Sokan nem tudják, de a avokádó régóta ismert afrodisziákum, azték neve, „ahuacacuahat”, ami herefát jelent. Csíráztathatunk avokádót. Ha egy megmosott avokádómagot hegyes végével lefele felfüggesztünk foppiszkáló segítségével egy vízzel teli pohárra, akkor néhány héten belül a mag megreped, gyökeret, majd levelet ereszt. A csíráztatásnál arra kell figyelni, hogy a mag folyamatosan vízben legyen. Ha a növény már több levelet is hozott, ültessük humuszban gazdag talajba.



MEDVEHAGYMA, A TAVASZBÚCSÚZTATÓ MÉREGTELENÍTŐ

A medvehagyma csodaerejére elnevezése is utal. A szájhagyomány szerint még a medvéket is kicsalogatja téli álmukból. Értékes hatóanyagainak köszönhetően kiváló erősítőszert, szívvédő hatású, tisztító kúrák kedvelt gyógynövénye.

Forrás: Pásztiné Gere Erzsébet
HaziPatika.com 2007. május 19.



Bemutkozik a vadfokhagyma

A medvehagyma a liliumfélék családjába tartozik. Erdőkben, ligetekben nagy telepeket alkot. A fokhagyma illatára és ízére emlékeztető, 25–30 cm magas, hófehér virágú, évelő növény. Március végén, április elején jelennek meg a föld felett hosszúkás, ívesen visszahajló levelei. Fehér virágai április-májusban nyílnak. A hagyma hosszúkás-tojásdad alakú. Emberi fogyasztásra a zöld részek és a hagyma alkalmazható. Nyugat-Európában olyannyira kedvelt fűszernövény, hogy a tömeges gyűjtés veszélyeztetni kezdte állományát, ezért védetté nyilvánították. A védett területek kivételével hazánkban még nem tiltott gyűjtése. A természetes hazai medvehagyma állomány védelméért érdemes egy-egy töről csak a levelek felét leszedni, mert így a hagyma virágozhat, és a magok elszórása is biztosított marad. Egy-egy hagyma kertben történő elültetésével és a növény termesztésével változatosabbá tehetjük megszokott ételünk ízét, zamátát.

„Nagy Bandó András által írt és szerkesztett Orfűi Medvehagyma Kincseskönyv”

A természet gyógyító gerezdje

A medvehagyma gyógyászati felhasználása sokrétű, bioaktív vegyületei révén a szív-érrendszer természetes támogatásában játszik fontos szerepet. A növény szerves kénvegyületeket, mint S-alkilcisztein-szulfoxidokat tartalmaz. A fokhagyma és a medvehagyma kéntartalmú hatóanyagai megegyeznek, csak mennyiségi összetételük eltérő.

A népi orvoslás a medvehagymát természetett társához hasonlóan felső légúti megbetegedések megelőzésére és a kialakult hurut súlyosságának csökkentésére, továbbá bélfertőtlenítő, emésztést javító tulajdonsága miatt egyes emésztési panaszok kezelésére alkalmazza. Tudományos megfigyelések szerint vérnyomáscsökkentő hatású, lassítja a koleszterin lerakódások kialakulását az érfalban, javítja a végtagok keringését. Laboratóriumi körülmények között a fokhagyma és a medvehagyma a vérszérum koleszterin szintjét csökkentették az alkalmazott hagymaadagok, a kéntartalmú tioszulfidok, ajoének és ditiének mennyiségétől függően a koleszterin szintézis befolyásolása révén. Szerves oldószerekkel képzett hagymakivonatok a koleszterinszintézist jelentős mértékben (akár 40%-ban) mérsékeltek. A hagyma rendszeres fogyasztása a koleszterinszint csökkentésének és

így számos szív-érrendszeri megbetegedés megelőzésének természetes gyógymódja. Enyhe vérlemezke- (trombocita-) ösztrogén gátló aktivitással is rendelkezik. Véráramlás-gátló szerekkel történő együtt-szedése nem javasolt, mert a vérzés létrejöttének kockázata fokozódhat. A megnövekedett vérzeshajlam miatt nem szabad hagymát enni műtét előtt, és csak orvosi felügyelet mellett megengedett véráramlás-gátlót, nem-szteroid gyulladáscsökkentőt szedő betegek számára a rendszeres hagymafogyasztás. Népi megfigyelés, hogy a hagyma bőrön történő külsőleges használata (borogatásként, lemosásként) jótékony hatású egyes gombás fertőzések kezelésében. Érzékeny bőrű egyének esetében azonban fokozott óvatosság szükséges, mivel az alkalmazása során bőrgyulladás jelentkezhet bőrkiütés, bőrpír formájában. Ilyen esetben használata felfüggesztendő. Érdemes először csak kis területre felvinni, és csak akkor alkalmazni kiterjedten, ha nem alakul ki hatására kellemetlen bőrreakció.

Bár humán klinikai eredmények nem támasztják alá a hagyma vércukorszintet és inzulint termelődést befolyásoló hatását, ennek ellenére cukorbetegség esetében ajánlott hagymakivonatot tartalmazó készítmények szedése esetén a vércukorszint rendszeres ellenőrzése.

Életmentő növényhatározó

Tavasszal sokan gyűjtik gyertyán- és bükkelyes erdőkben kirándulva a méltán nagy népszerűségnek örvendő medvehagyma friss leveleit. Sajnos a kezdő növénygyűjtők esetében fennáll a lehetőség arra, hogy a levelek hasonlósága miatt a medvehagymát összetévezzék a májusi gyöngyvirággal és az őszi kikericssel. Gyűjtés közben bízunk a szaglásunkban: Fokhagymaszagú telepekhez (az illat még intenzívebb, ha mechanikai sérülés éri a növény levelét) érve szinte biztosak lehetünk, hogy sikeresen ráleltünk erre a csoportosan előforduló csodálatos fűszernövényre. A környezet is meghatározó tényező a megkülönböztetésben, az őszi kikerics inkább a napos, füves rétek növénye, a medvehagyma és a gyöngyvirág a lomblevelű erdőket, a fás területeket kedvelik.

A helytelen azonosítás súlyos mérgezésekhez vezethet. Az őszi kikericsben nagy mennyiségben található kolchicin hasmenést, hányingert, hányást idézhet elő, nagyobb adagok bevétele halálos mérgezéshez vezethet. A gyöngyvirágban a szívre ható glikozidok miatt a levelek fogyasztása émelygést, súlyos tüneteket válthat ki. Hatásaik miatt a gyöngyvirág és az őszi kikerics kivonatait csak szabványosított gyógyszerek formájában orvosi felügyelet mellett lehet alkalmazni egyes szívbetegségek illetve akut köszvény terápiájában. Ne feledjük: a pontos azonosítás életet menthet, gyógynövényismeret nélkül javasolt szakértő segítségének igénybe vétele vagy a növény megbízható forrásból való beszerzése.