

Medvehagyma

Mire jó?

Fokozza az étvágyat és az emésztőrendszer működését. Vérnyomáscsökkentő és vérsír csökkentő hatása ismert. C-vitamin tartalmának köszönhetően pedig javítja a szervezet ellenálló-képességét.

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.

A hagyma rendszeres fogyasztása a koleszterinszint csökkentésének és így számos szív-érrendszeri megbetegedés megelőzésének természetes gyógymódja.

Enyhe vérlemezke- (trombocita-) összecsapódást gátló aktivitással is rendelkezik. Véralvadásgátló szerekkel történő együttlés nem javasolt, mert a vérzés létrejöttének kockázata fokozódhat. A megnövekedett vérzéshajlam miatt nem szabad hagymát enni műtétek előtt, és csak orvosi felügyelet mellett megengedett véralvadásgátlót, nem-szteroid gyulladáscsökkentőt szedő betegek számára a rendszeres hagymafogyasztás.

HATÓANYAGAI:

Allicin a fő hatóanyaga, ezenkívül allináz, ajoent, metilallil-triszulfidot, adenzint, flavonoidokat, cisztent, foszfolipideket, béta-szitoszterint, növényi szteroidokat és klorofillt tartalmaz.

Vitaminok közül A-, B1-, B2-, C-, és niacint, ásványi anyagok közül magnéziumot, nagy mennyiségű vasat (20x több vas van benne, mint a fokhagymában), cinket, mangánt, kalciumot, szelént.

ALKALMAZÁSÁNAK MÓDJAI:

Friss préselt lé:

A tavasszal gyűjtött friss leveles szárat gyümölcs centrifugával kinyomjuk és levélből 5 cl-t kefirbe vagy valami más lébe belekeverve fogyasztjuk.

Teaként

A szárított medvehagyma leveleket (1-2 evőkanál) 3-4 dl vízzel leforrázzuk, letakarjuk, 5-10 percig ázni hagyjuk, szűrjük és kortyonként fogyasztjuk. Napi 2-3 csésze az ajánlott adag.

Tinktúra

Tinktúrából napi 12-16 csepp a dózis, érdemes reggel bevenni. Noha nincs olyan kellemetlen csípős hatása mint a fokhagymának, mégis érdemes 1-1éfélt dl vízbe csepegtetni.

A tinktúra előnye, hogy egész évben rendelkezésünkre áll.

Külsőleg a medvehagyma teájából készült **borogatások és lemosások** hozhatnak eredményt bőrgombák esetén.

Élelemként

A friss leveleket lehet felhasználni levesek, mártások, húsok stb. elkészítéséhez (noha hő hatására a hatóanyagok egy része elvész.)

Medvehagyma méz:

Magyarországon is immár beszerezhető bio-medvehagyma méz (250g kb. 600-800 Ft-ba kerül)

A friss levél:

A frissen felhasznált levelek tisztítják a vesét és a húgyhólyagot, elősegítik a vizelet ürítését. Felbecsülhetetlen értékű vértisztító szer, amely mindenképp a krónikus bőrbajok kezelésénél vált be. A svájci természetgyógyász és gyógyfüves lelkes, Künzle különösen dicsérte ezt a növényt; "Az egész testet megtisztítja, kihajt a belőle a megrekedt, kóros anyagokat, egészségessé teszi a vért, kiűzi és elpusztítja a mérgező anyagokat. Az örökké betegeskedő embereknek, a sömörös, pattanásos, korpázó arcú embereknek, a reumásoknak és görvélkórosoknak úgy kellene tisztelniük a medvehagymát, mint az aranyat. Nincs a földön még egy olyan növény, amelyik ennyire hatásosan tisztítaná a gyomrot, a bélrendszert és a vért, mint ez.

Medvehagymás túrós pástétom

Ez egy roppant egyszerű recept. Egyszerűen összekeverünk mindent, és kenhetjük is a kenyerünkre. DE, ezt a finom krémet akár tölthetjük leveles tésztába vagy rétestésztába, rögtön egy finom harapnivaló kerekedik ki belőle. Csak a fantáziátokra van bízva, hogy mit kentek/töltöttek meg vele.

Medvehagyma krémleves

Olajon megfonnyasztjuk a felaprított hagymát, rádobjuk az apróra kockázott burgonyát, és felengedjük a 8 dl meleg vízzel. Amíg felforr, addig a medvehagymát megmossuk, és vastag szárától megtisztítjuk.

Amikor a burgonya már majdnem megfőtt, beledobjuk a medvehagymát és a fokhagymát, majd forrástól számítva kb. 5-8 percig főzzük. Ezután botmixerrel leturmixoljuk.

Visszatesszük a tűzhelyre, a tejszínt simára keverjük 1-2 kanál levessel, és a gyöngyöző levesbe öntjük folytonos keverés mellett. Megkóstoljuk, és ha kell, megsózzuk, ízlés szerint megborsozzuk. A tejszínnel éppen csak forrásig főzzük. Kissé lehűtjük (langyosra), és pirított kenyérkockával, sajtos kenyérszelettel vagy reszelt sajttal tálaljuk.

Készíthetünk még:

Medvehagymás vaját, pogácsát. Tehetjük spenótba, salátába.