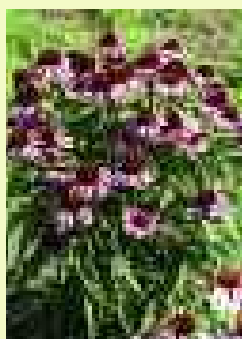


# Gyógynövényeket a kertbe

A Ginkgo (páfrányfenyő) az Echinacea (kasvirág) az áfonya, a csicsóka, a kökény, a homoktövis, az Aloe vera otthon egyszerűen termeszthető növények, és együttesen szinte minden emberi betegség megelőzésére alkalmasak. A gyógyítás szót nem fogom használni, mivel ez orvosi fogalom, én pedig kertészeti szempontok alapján írok róluk.

**a** nnyit azért megjegyeznék, japán, német, amerikai orvosi kutatóintézetek összességében dollár százmilliókat költenek ezen növények hatóanyagainak analizálására. Sokat megtudtak már és valahogy az is kiderül, hogy a belőlük készült kapszula összességében nem jobb, mint maga a növény.

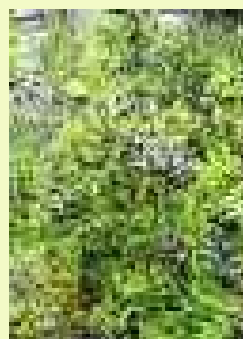


Nekünk meg, magyaroknak, vannak még jó napsütötte termőföldjeink, jó öntözővizünk; bátran ültessük hát be a természet ezen csodáival őket, a kapszulákat meg hagyjuk meg a tokiói, new yorki, frankfurti tőzsdén dolgozó, panelban nyomorgó tömegeknek!

No, de vissza a növényekhez, melyek évmilliók óta termelik az alkaloidákat, enzimeket, esszenciális aminosavakat és mit sem tudnak minderről. A páfrányfenyő szívós növény, normál kerti talajban jól fejlődik, növényvédelmet nem igényel. A teljes árnyékot és a pangó vizet nem szereti. Leveleit gyűjthetjük, és gondos tájékozódás után használhatjuk tea formájában. Egyetemi tankönyv szerint a Ginkgo hatóanyagai szabadgyök-

fogóak, továbbá javítják az agy és a végtagok vér-ellátását. Csökkentik az agysejtek előregedését, antistressz hatásúak, gyulladáscsökkentők.

A kasvirág fajok (Echinacea sp.) fény és melegkedvelők, normál vízigényűek. A bíbor kasvirág kissé vízigényesebb, ez nő a legmagasabbra. Cegléd és környéke ideális termőhely a növénynek. Növényvédelmet nem igényel, esetleges levéltetű fertőzés esetén biológiai növényvédelmet alkalmazunk: mossuk le bő vízzel. A friss növényi szárból préslevet készíthetünk, a gyökeret októberben felszedhetjük. Az egyik legjobb immunrendszer erősítő növény. Vírus- és baktériumölő képességgel is bír.



Az áfonya igényesebb növény, errefelé nem túl egyszerű termeszteni, de lehetséges. Cseréljük le a talajt alatta fenyőkéreg komposzt és savanyú tőzeg felhasználásával. Vezessük az esővizet dréncső segítségével. Az áfonya az egyik legegészségesebb

gyümölcs, igen magas a flavonoid tartalma.

A kökény szintén kék bogyójú gyümölcs, flavonoid tartalma szintén nagyon magas. Az egyik legmagasabb C-vitamin tartalmú bogyós gyümölcs. Termesztése sokkal egyszerűbb, mint az áfonyáé. Hazánkban őshonos, szárazságtűrő növény. Nemsokára gyűjthető, érdemes megvárni az első fagyokat a szedésével. Illetve fagyok előtt szedve megtömhethetjük fagyasztónkat kökényel a környező pusztai tölgyesek kökényligniteiből, mielőtt a madarak megelőznének. Írásom elején említettem még a csicsókát, a homoktöviset és az Aloe verát. Ezekről a növényekről a következő lapszámokban írok bővebben.

RÁKOSI ADORJÁN - [www.evelopark.hu](http://www.evelopark.hu)