

Gyógynövények a gyomorproblémák ellen

Az emésztőrendszer helyes működését számos gyógynövény segítheti. Egyik nagy csoportjuk a keserűanyag-tartalmú drogok.

Az emésztési folyamat szabályozása már a szájban, az ízéző receptorok ingerlésével kezdődik. A keserű íz az agyi központok reflexes úton létrejövő ingerülete révén mind a nyálelválasztást, "mind a gyomorsósav, pepszin, hasnyálmirigy és epe termelését megindítja, továbbá a gyomor-bél rendszer motoros működését is. A keserű anyagok által beindított mechanizmus serkenti az étvágyat, javítja az emésztést és elősegíti a jobb felszívódást. Alkalmazásuk tehát étvágytalanság, továbbá a kevés savtermelés és csökkent enzimaktivitás

miatti emésztési zavarok esetén célszerű.

A gyógynövények közül sok tartalmaz keserű anyagokat. Emésztési célra azokat használjuk, melyek úgynevezett keserűértéke többezres nagyságrendű. Ilyen pl. az ürömfű, a benedikfű, az ezerjófű, a pemetefű és a gyermekláncfűgyökér. Keverékükből teát készíthetünk, melyet étkezés előtt kell fogyasztani.

Az emésztőszervekre jó hatású gyógynövények másik csoportja az illóolaj-tartalmú drogok. Mind a szájnyalkahártya, mind a gyomor falának izgatásával ugyancsak serkentik az emésztőnedvek elválasztását, így kombinálhatjuk is őket a keserű anyagokkal. Ezen túlmenően fokozzák a híg epetermelést,

amivel gátolják a kőképződést, vagy elősegítik távozásukat. Jelentős az úgynevezett szélhajtó hatásuk, mely két részhatás eredménye. Egyrészt gátolják az erjesztőbaktériumokat a gázok termelésében, másrészt görcsoldó hatásuk révén elősegítik a gázok kiürülését.

Ide tartoznak pl. egyes fűszerek (ánizs, borsmenta, édeskömény), továbbá a citromfű, a fodormenta, a kálmosgyökér stb. Az illóolaj-tartalmú drogok egy részének van gyulladáscsökkentő hatása is. Javítják a helyi keringést, illetve károsítják a mikroorganizmusokat. Ide sorolható a kamilla, a cickafark, a rozmaryng, a zsálya és a körömvirág. A kamillának ezenkívül savkötő hatása is van.

A gyomor egyik leg súlyo-

sabb betegsége a fekély. Összetett gyógynövényes kezelést kíván. Csökkenteni kell a savat, a gyulladást, a görcskészséget, melyre a kamillát, körömvirágot, cickafarkot célszerű használni. Ajánlom a keverékbe a fekete nadálytőgyökeret is, amely védőréteget képez a gyomornyálkahártya felületén. A fekélybetegség kezelésében — a természetes gyógymódok között — nagyon ajánlom a zöldséglék fogyasztását napi 3x2 dl mennyiségben. A zöldségek a legfontosabb lúgképző ételek. Különösen jó ez esetben a nyers káposzta, melynek magas az U-vitamin-tartalma, ami elősegíti a gyomor sérült nyálkahártyájának regenerálódását.

DR. FÖVÉNYI MIHÁLY