



A burgonya gyógyhatásai

Publikálta: Vadvirág 2009 (admin) (2013.02.28 17:32:24)

A nyers burgonya hosszú utazásokon a skorbut gyógyszere volt, a népi orvoslás pedig már annak előtte elfogadta, és élt is vele, mielőtt a tudósok megerősítették volna terápiás hasznát. A burgonya napjainkban is fontos C-vitamin-forrásunk. Salaktalanító és lúgosító hatása miatt kiválóan alkalmas regeneráló kúrák alapjaként. A krumpli bizony rászolgál arra, hogy gyógynövénynek nevezzük.

A skorbut ugyanis nemcsak a tengerészeket sújtotta, hanem a szárazföldi lakosokat is. A betegség járványos előfordulása csak a burgonyatermelés elterjedésével szűnt meg. A burgonya héja védi a C-vitamint, elbomlását akadályozza, ezért tároláskor, télen csak lassan csökken a vitamintartalma. Az újkrumpli fontos korai C-vitamin-forrás. A héjában főtt krumpliban marad meg a legtöbb belőle.

A nyers krumpli gyógyhatása

A nyers krumplit a népi orvoslás gyakrabban alkalmazza külsőleg, mint belsőleg. Nyers krumplireszeléket tesznek például a gyulladt, gennyes sebekre, kelésekre, sérülésekre vagy ütés következtében megdagadt testrészekre. Sikeresen alkalmazható reumára, kötőhártya-gyulladásra, bőrbajokra is. Fejfájás, migrén esetén nyers krumpliszeleteket tehetünk a halántékre: "kiszívja" a fájdalmat, leviszi a lázat is. A nyers krumplilé gyomorfekély, gyomorfájás ellen jó, naponta 1 dl fogyasztandó belőle két hétig. A nyers, lehetőleg rózsaszín krumpli leve a krónikus savtúltengés gyógyszere.

Héjában főtt, sült...

Emésztési zavarokra, gyomor- és bélbajokra kitűnő étel a héjában főtt és sült krumpli. A sótlan vagy mérsékelten sós krumplipüré és főtt krumpli közömbösíti a túl sok gyomorsavat, ezáltal hat a gyomorhurut, gyomorfekély és a bélgyulladás kiváltó oka ellen is.

A főtt krumpli keményítőnek számít, mert anyagcserei végterméke sav. Ha azonban héjában főzzük, az ásványok megmentésével lúgos végterméket kapunk. Ilyen esetekben a krumpli nem a keményítő, hanem a zöldségek közé tartozik.

Méregtelenítő

A krumpli szerves keményítő tartalma kitűnően párosul a benne levő sok ásvánnyal. Olyan tulajdonsága van, amely megtisztítja a testet a nehéz fémek lerakódásától, akár a munkahelyen történik a mérgezés, akár a forgalom által elhalmozott levegőből jut a szervezetünkbe. Évente néhány napos tisztító kúrát minden nagyvárosban élő lakónak kellene tartania, hogy felszabadítsa az amúgy is terhelt májat. Naponta két fél pohár krumpli lé elegendő, más zöldség lé izesítésével.

Gyulladásra, gennyes sebekre

A tiszta keményítő kitűnő szer a test bármely részén előforduló gennyes sebekre. Ha még nem fakadt ki a seb, várjunk addig, amíg megéri. Akkor fertőtlenítsünk egy tűt, és szűrjük ki a sárga részt, majd az előre elkészített borogatást helyezzük a sebre. A borogatás krumplilében áztatott ruha, amire nyers pépet is tehetünk, majd erre ismét ruhát. Így bekötjük a sebet és várunk, míg megszárad a borogatás. Addig ismétljük az eljárást, amíg a seb tisztán össze nem húzódik. Mindezt nagyon tisztán végezzük, nehogy újabb fertőzést okozzunk. Amikor kitisztult a gennyetől, alkohollal, jóddal, vagy három százalékos hidrogénnel mossuk körül a

sebet és készítsük elő a végső gyógyulásra.

Székrekedés

A krumpli kitűnő ellenszere a székrekedésnek. Ezt a finom rostjának köszönhetjük. A főtt krumpli magas káliumtartalma serkenti a bélműködést. A krumplipürét hatékonyan alkalmazhatjuk a téli egyhangú ételtől kapott székrekedés megszüntetésére.

Epekő elhajtás

Alaposan mossuk meg a krumplit, hámozzuk meg, és a héját egy órán át lassan forralva főzzük. Amikor kihűlt, a levét öntsük le, és naponta kétszer, háromszor fogyasszunk egy fél pohárral belőle a pohár másik felét pótoljuk ki ízesebb zöldség lével.

Gyomorfekély, bélgyulladás

A krumpli kicentrifugázott nyers keményítőjének hatása jótékony az emésztőszervek gyulladásos megbetegedéseire. Csupán fél pohárral kell fogyasztani étkezés után. A másik felét ajánlatos kipótolni káposzta, vagy savanyú káposzta lével, ami ugyanazt a célt szolgálja.

Húgyhólyag-, vesegyulladás

A húgyhólyag- és vesegyulladás nagyon könnyen jelentkezhet, különösen a téli, hideg időben, vagy felfázástól. A krumpli kicentrifugázott nyers keményítőjét keverhetjük egyszer sárgarépalével, máskor káposztalével, amelyek szintén a gyulladást hivatottak gyógyítani. Vehetünk be egy kiskanál búzacsira olajat (E vitamint) is.

Rovarcsípés

A megmosott krumplit elvágjuk, és levével bekenjük a csípés helyét. Ha megszáradt, levágjuk a felső részt és újra krumpli léhez jutunk. Borogatást is tehetünk a veszélyesebb csípésre krumpli pépből.

Lázcsillapítás

A legjobb, ha kettévágunk egy nagy krumplit, és a kicsi talpaira erősítjük. Lehúzza a lázat és elalszik.

Köszvény

A nyers krumpli káliumtartalma, és a rengeteg féle ásvány, ami benne található a köszvénytől elmeredett végtagokra is jól hat. A kálium tisztítja a vért, a krumpli nyers állapotban ugyanis lúgosító hatású a vérre, ami a köszvény gyógyulásának egyik feltétele.

Elkészítési mód

A belső betegségekkel szemben gyakran nyersen hasznosítjuk a krumplit. Ehhez a megmosott krumpli levét kicentrifugázzuk, és lehetőleg hasonló gyógyhatású zöldségfélével kipótoljuk. Egy-egy alkalommal ne fogyasszunk fél pohárnál és egy napon három fél pohárnál többet. Ügyeljünk arra, hogy nyersen piros rózsza krumplit használjunk, megtisztítva a csiráktól.