Györgytea

XII. évfolyam 1. szám 2016 TAVASZ

A Bükki Füvesember Egyesület lapja

Tomboló tavasz

Szerkeszti:
Lopes-Szabó Zsuzsa

Minden évben csodálattal tölt el a tavasz. Az ujjongó érzésen túl, hogy melegszik az idő, levehetjük a nehéz, vastag ruhákat, egyre jobban simagat a nap, csodálva figyelem, ahogy a természet ébred. A városban, ahol élek, ilyenkor megjelennek a színes virágok a parkokban, a tereken, de ezekről tudom, hogy melegházban születtek. Ami lenyűgöz, az a közeli erdő növényzete. Elsőnek a hóvirág jelenik meg, ami az őszi avar leveleit átszúrva törekszik a napfényre. Micsoda erő kell ahhoz, hogy a gyenge levélke átfúrja a tavalyi száraz levelet, gondolom. Micsoda megállíthatatlan, gigászi hatalom parancsol a téli álomból felébredő növénykének, hogy ilyen elszántsággal hozza világra magát. Nyilván a meleg csalogatja ki a földből, a nap húzza maga felé, okoskodom.

Nemsokára kibújik a sárga tárnics, hatalmas, sávos levelei gyönyörű koreográfia szerint rendeződnek. Ez a védett növény nálunk buján terem, máshol már szinte kiirtották aromás gyökere miatt, amiből mi, emberek gyomorkeserűt szeretünk készíteni. A szagos müge lesz a következő: tavaly nem hozott virágokat, remélem, az idén tudok müge-virágos, illatos-kumarinos muffint sütni. A tulipánjaim évről évre szaporodnak, már a szomszédba is jutott, hogy hogyan sétált át a gumó, fogalmam sincs. A tulipánok között ki fog kelni a nárcisz, és azt is tudom, hogy mire kitakarom a rózsáimat, már tele lesznek apró levélkékkel. Ha nem leszek résen, már egy-két bimbócska is lehet a téli lepel alatt. Na és jönnek könyörtelenül a tetvek, hernyók, rozsdagomba, tudják, a rózsának rengeteg ellensége van.

Ilyenkor a természet a kedvesebbik arcát mutatja. A tornádókat, árvizeket, földcsuszamlást, szélviharokat és tűzhányókat elfelejtve gyönyörködjünk ebben az idei TAVASZBAN!

A náthaszezon még tart... és lesz jövőre is!

Ezt a mondatot azért loptam egy réges-régi reklámból (Skála, ezer évvel ezelőtt....) mert ahogy a mondat régi, a náthára használt gyógymódok még régebbiek.

Mit használtak nagyanyáink erre az évezredes betegségre?

Megfázáskor még többet kell innunk, mint egyébként. Napi 2,5-3 liter nem cukrozott folyadékkal pótolhatjuk csak, amit izzadással veszítünk a betegség idején. Erre kiválóan alkalmasak a gyógyteák: napi 3 csésze bodza, hársfa, menta, kakukkfű vagy zsálya teák a nap folyamán elkortyolgatva csökkentik a tüneteket, a lázat, a torokfájást, köhögést. Segítenek feloldani a légutakra tapadt váladékot, köptető hatásúak.

A borogatások természetes módon könnyítik a köhögés és a torokfájás tüneteket. A főtt krumplit a gyógyszerész is ajánlja köptetőnek: 5-6 héjában főtt forró burgonyát tegyünk egy konyharuhába és törjük össze, tegyük a mellkasra, hagyjuk rajta, míg meleg.

Inhalálás: egy nagyobb tálba vagy lavórba tegyünk 2 evőkanálnyi kamilla, kakukkfű vagy zsálya gyógynövényt, öntsük le 2 liter forró vízzel. Hajoljunk fölé, fejünket takarjuk be egy nagy törül-

közővel, hogy a gőz ne szökjön el. 5-10 percig lélegezzük be a forró gőzt. Nagyon eredményesen lehet ezzel a módszerrel a lerakódott váladékot oldani. Utána pihenjünk le.

Torokfájás: borogatás túróval. Testmeleg túrót egy konyharuhára terítünk, a nyak elülső részére helyezzük a jobb fültől a balig, a nyak hátsó részét kihagyva. Egy sállal rögzítjük, 30 percig hagyjuk hatni.

Fülfájásra hagyma. Vágjunk apróra egy hagymát, melegítsük meg egy lábasban. Tegyük egy kisebb konyharuhába vagy tiszta gyerekzokniba, helyezzük a fájós fülre, mikor testmelegre hűl. Húzzunk rá egy sapkát, hagyjuk rajta kb. egy órán át. A hagyma gyulladáscsökkentő, fájdalomcsillapító, fertőtlenítő hatású.

Lázra ecetes borogatás. Gyümölcsecet és hideg víz egyenlő arányú keverékébe mártott ruhát kössünk a lázas beteg bokájára, csuklójára, vastag törülközővel borítsuk be. 20 percenként cseréljük.

Ízületi fájdalmakra vegyünk gyógynövényes (kakukkfű, menta, szurokfű vagy zsálya) fürdőt. Egy kádnyi vízbe 2-3 liter erősre főzött gyógyteát öntünk, 38 fokos vízben maradunk 15 percig. Láz esetén ellenjavallt! Utána pihenjünk le.

Cukorbetegeknek – ételmaradék

Érdekes írást találtunk a BBC honlapján (http://www.bbc.com/news/magazine-29629761):

A hideg tészta nem hízlal? címmel.

Kivonatos fordítását itt adom közre:

Valószínű sokan tudják, hogy a tészta szénhidrát, ami a bélben bomlik, és úgy szívódik fel, mint a cukrok általában. Azaz **megemeli a vércukorszintet**, ami azonnali inzulintermelést provokál. Ez a hirtelen emelkedés és süllyedés rövid időn belül újra éhségérzetet kelt. Ezt idézik elő az édességek, sütemények, de igaz ez a tésztára, a burgonyára, a fehér rizsre és a fehér lisztből készült termékekre is. Azért tanácsolják a dietetikusok a **rostokban gazdag** étrendet, mert a vércukorszint nagy mértékű ingadozása kikerülhető vele. De mi van, ha a tészta vagy a burgonya úgy átalakítható, hogy a szervezet rostnak érzékeli? Úgy tűnik, ez történik, ha megfőzzük majd kihűjtük a tésztát: **a szerkezete megváltozik, ún. rezisztens (ellenálló) keményítő lesz belőle.**

Azért hívják így, mert ellenáll azoknak az enzimeknek, melyek normális lefolyásban a vékonybélben törik fel a molekulákat hirtelen vércukorszint emelkedést okozva. Ezzel szemben a rezisztens keményítő bontása a vastagbélben történik, mint a rostoké általában.

Egy a baj, hogy a legtöbb ember nem szereti a hideg tésztát. És ha felmelegítjük? A legtöbb tudós szerint akkor valószínűleg visszaáll az eredeti szerkezet, bár kísérleteket erre nézve nem végeztek.

Dr. Chris van Tulleken talált néhány vállalkozót egy erre vonatkozó a kísérletre. 3 alkalommal kellett néhány hét leforgása alatt éhgyomorra tésztát enniük melegen, hidegen és felmelegítve.

Egyik nap finom, meleg, frissen kifőzött tésztát kaptak egyszerű, de ízletes paradicsomos-fokhagymás szósszal.

Másik alkalommal olyan tésztát ettek, melyet egy éjszakán át hűtöttek, ugyanazzal a szósszal, a harmadik nap lehűtött, majd újra felmelegített tésztát.

Minden alkalommal két órán keresztül 15 percenként mérték a vércukor szintjüket.

Azt észlelték, hogy a hideg tészta rezisztensebb volt a melegnél, ami nem volt meglepő. Amire viszont senki nem számított: **a melegített tészta még ellenállóbb** volt a bontó enzimekkel szemben. Egészen pontosan 50 %-kal kisebb mértékű vércukorszint emelkedést okozott.

A jelentős felfedezés sokak életét könnyítheti meg: cukorbetegségben, inzulin rezisztenciában, glukóz intoleranciában csak meg kell változtatni az ételek hőmérsékletét, és fogyaszthatók lesznek a tiltott élemiszerek.

Óva intem a fenti betegségben szenvedőket, hogy radikálisan megváltoztassák étrendjüket. A kísérlet csak kísérlet, a bizonyossághoz ennél több szükséges. Ígéretes kezdet lehet viszont az eredmény a jövőben azoknak, akik kénytelenek számolni az elfogyasztott szénhidrát menynyiségét.

Argán olaj

A berber törzsek asszonyai az idők kezdete óta használják szépítőszerként és a konyhában is.

Az argánfa kizárólag Marokkóban, az ország délkeleti részén található. Májusban virágzik, a gyümölcsök júliusban jelennek meg, és az év végén szüretelik őket. Majd 40 kg gyümölcs szükséges egy liter olaj előállításához, ami kb. egy fa évi termése. A szüret és az olaj kinyerése a gyümölcsben található dió nagyságú magokból igazi művészet, és ma is nagyrészt kézzel történik, ez indokolja az olaj magas árát.

Kozmetikai, gyógyító és kuliná-ris célokra is használják. Omega 6-ban és E-vitaminban gazdag, ezek a tulajdonságai teszik alkalmassá a bőrszövet lágyítására és hidratálására, valamint a szabadgyökök megkötésére. Számos tanulmány mutatja, hogy ez az olaj segít megelőzni a szív- és érrendszeri betegségeket, mivel védi a szív izomzatát, csökkenti a koleszterin szintjét és ezáltal az infarktus veszélyét.

A hagyományos gyógyítás afrodiziákumként ismeri. A fürdőkben masszírozáshoz is használják. Eltűnteti a terhességi csíkokat, erősíti a körmöt, táplálja a száraz hajat, használják kicserepesedett ajkakra és pattanásokra egyaránt. Reggel és este pár csepp argánolaj az arcbőrön fiatalon tartja a bőrt, késlelteti a ráncok megjelenését.

A konyhában kizárólag hidegen használható, mert melegítve elveszíti értékes hatóanyagait. Egészségmegőrzésre reggel éhgyomorra kell fogyasztani egy evőkanálnyi argánolaj-citromlé fele-fele keveréket, (ugyanezt a keveréket használhatjuk a köröm erősítésére: 15 percig áztassuk az ujjainkat benne heti 1-2 alkalommal). Finom, a mogyoróra emlékeztető íze akár úgy is élvezhető, ha kenyérdarabokat mártogatunk bele. Salátára elég egy vékony sugárban csurgatni, úgy is kiváló ízt ad neki.

Menta Marokkóban

Marrakesh-ben jártam egyszer, Marokkó egyik nagyvárosában, az afrikai kontinens északi csücskében.

A milliós lakosú, nyüzsgő, rózsaszínű falakkal körbevett város fokozatosan csábított el.

Első nap csak a piszkot és nyomort láttam: az utcán a földön üldögélő bácsit, aki fogpiszkálót és gyufát árult. A védőszemüveg nélkül hegesztő motorszerelőt. A gőzölgő festékes medencékből mérges gázokat beszívó megtermett arab férfit. A kitaposott, olcsó papucsban csoszogó fiatal anyát a hátára kötött alvó csecsemővel.

Második nap észrevettem a gyufás bácsi szemében a huncut mosolyt. A motorszerelő még este 10-kor is vígan dolgozott apró műhelyében. A festékes medencék körül nagy volt a zsivaj, a nevetés, valami viccet mesélhettek egymásnak. A kisgyerekek apró majmokként kapaszkodtak anyjukba, és egész idő alatt nem hallottam gyereksírást. A kaotikus forgalomban, ahol az ütött-kopott autók kerülgették egymást és a szamaras kordékat, nem volt egy hangos szóváltás.

Harmadik nap már lenyűgözött az emberekből áradó nyugalom és derű. Úgy tűnt, békésen viselik sorsukat, bármi is legyen az. Többezer éves kultúrájuk, mely oly sok dologgal megajándékozott bennünket, mintha ott szunnyadna minden ember lelkében. Arabok, zsidók és berberek békésen élnek egymás mellett a müezzin hangjára ébredő városban: a mecsetek mellett láttam zsinagógát és katolikus templomot is. Az Atlasz hegység hófedte csúcsai közt élő nomád berberek nem tudni, honnan jöttek, de ábécéjük félelmetes hasonlóságot mutat a mi rovásírásunkkal.

Egyéb hasonlóságot keresni hasztalan lenne. De, mégis van egy: a gyógynövények. Marrakesh-ben a piacon hegyekben áll a friss menta, melyből a híres teát készítik. A keskeny utcákon számtalan gyógynövénybolt található, ahol zsákokban tárolják a szárított mentát, verbénát, kamillát és zsályát. **Nagy hagyománya van a gyógyfüveknek errefelé, és ez a hagyomány ma is élő.** Kérdésre szívesen elmondják, mire használják őket.

A menta a leggyakoribb növény errefelé. Ez a kiváló, finom ízű növény sajnos nem honos nálunk, Dél-Európában vadon nő, máshol termeszteni lehet csak. Számtalan fajtája van,

A menta számos gyógyító hatással rendelkezik.

mintegy 150 különböző mentafélét ismer a botanika. Egyik a fürtös menta, mely vadon terem a Bükkben is, és Gyuri bácsi szívesen gyűjti, mert gyógyhatásában egyenértékű a borsmentával.

80 cm magasra is megnövő, lágy szárú, élénkzöld levelű, igen aromás illatú növény. Júliustól szeptemberig nyíló virága lehet fehér, halványlila vagy rózsaszín. Évelő, gyorsan terjedő és igen szívós.

Hatóanyagai közül a flavonoidok, a triptének és természetesen a mentol és menton illóolajok a legfontosabbak.

Leveleivel ha bedörzsöljük az almát megvédjük a rothadástól, ha pedig a tejbe tesszük, az nem fog megsavanyodni. **A mentát a konyhában is gyakran használjuk fűszernövényként.** Húsok mellé adhatjuk szósznak elkészítve, zöldsalátába, italokba, gyümölcssalátába keverhetjük ízesítőnek. Készül belőle likőr, cukorka, illóolaját használják a gyógyszer- és a kozmetikai iparban is.

A menta számos gyógyító hatással rendelkezik. **Étvágyjavításra, emésztés könnyítésére, máj- és epebántalmakra, puffadás ellen, általános erősítésre** használják leggyakrabban. **Megfázás, torokfájás** esetén jót tesz a teája, mert köhögéscsillapító és köptető tulajdonsága is van.

Fertőtlenítő hatása miatt **herpesz** esetén használják. A korai terhesség reggeli rosszulléteit lehet csillapítani a hideg borsmenta teával. **Érösszehúzó, érvédő, vérhígító** hatása van. Nagyon jó **görcsoldó, fájdalomcsillapító és nyugtató.** Illóolaja eredményesen használható **migrénes fejfájás** esetén. Sajnos ma már csak leginkább emésztésre és nyugtatóként használják, pedig az itt felsorolt gyógyító hatásai talán ezeknél is fontosabbak.

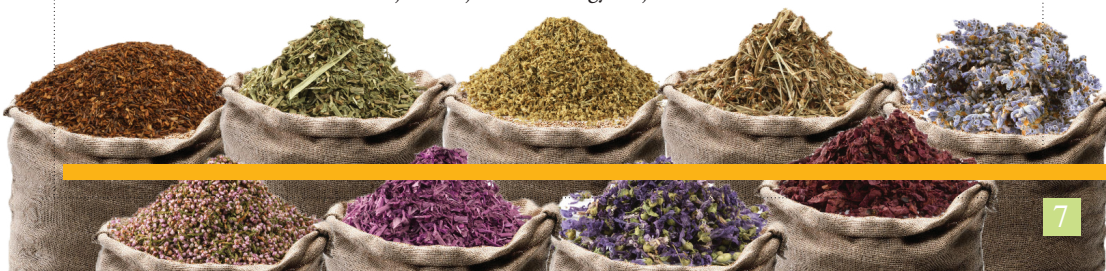
Leveleiből forrázással készítünk teát: egy csapott evőkanálnyi teafüvet leöntünk 2,5 dl forrásból levett vízzel, 15 percig állni hagyjuk, majd leszűrve fogyasztjuk.

Ha gargarizálásra használjuk, erős forrázatot készítsünk. Emésztésjavításra étkezés után, altatóként lefekvés előtt kell inni teáját. Megfázás, torokfájás esetén napi 3-4 csészével is ihatnak belőle. Vérhígításra, az érfal erősítésére napi 3 csészével kell inni 6 héten keresztül vagy heti 2 csészével folyamatosan. Akár víz helyett is ihatjuk a napi folyadékszükséglet fedezésére.

Összehúzó hatása miatt zsíros arcbőrre is használható lemosóként. Jó illatú, nyugtató fürdőt kapunk, ha 3 liter mentateát készítünk 2 púpos evőkanál teafűből, és azt a fürdővízhez öntjük.

A menta cserépben egész évben nevelhető. Vízigényes, szereti a napot. Télire hűvös, világos szobába tegyék, a fagyot nem tűri.

Most már mindig Marrakesh fog eszembe jutni a mentáról. Ahonnan az ötödik napon, az utolsó mézédes reggeli narancslé után azzal jöttem el, hogy legközelebb megnézem, hol szedik azt a sok finom, méregzöld, illatos mentát.



Háztartási tanácsok megszállott Zöldeknek

Olyanoknak, mint jómagam.
Elszánt újrahasznosító és környezetvédő vagyok.
Nem a harcos fajtából,
a szelídebb változatot képviselem.

Igyekszem takarékosan bánni a tisztítószerekkel, nem használok durva kémiai készítményeket, és palackos ásványvizet csupán azért vásárolok, mert a házunkban kizárólag esővizet használunk.

Magyarországon kb. 13 kg tisztítószert használunk évente és fejente,[1] melyek többsége szennyezi ivóvizeinket. Egy tusfürdő 20-50 alkotóelemet is tartalmazhat, melyeknek egy része allergiát okoz, zavaróan hat hormonháztartásunkra vagy egyenesen rákkeltő hatású. Ezzel szemben a házilag készítettek

- nem szennyezik sem a levegőt, sem a vizeinket
- bőrünk jól tolerálja őket
- nem károsak az egészségre
- ráadásul pénztárcánkat is kímélik.

Kedvemre való kis brossúrát kaptam a helyi önkormányzattól, amit most megosztok önökkel. Bevallom, a legtöbbje számomra is új: ma vásároltam meg a szappant, az illóolajokat, hogy el tudjam készíteni ezeket a termékeket. Szódabikarbónát, ecetet, sót már eddig is rendszeresen használtam. Remélem, az újak is beválnak!

Tisztítószerek a konyhában:

Sütő: a langyos sütő falát szódabikarbóna és só keverékével dörzsöljük.

A **mikrosütőbe** helyezzünk egy pohár vizet, benne néhány csepp citrommal vagy ecettel. Forrás után könnyen letörölhetjük a sütő oldalát.

Vízkőoldás lehetséges ecet és szódabikarbóna keverékével. De az erősebb fajta háztartási ecet önmagában is hatékony.

[1] KSH adat 2014

A **fritőz** úgy tiszítható a legkönnyebben, hogy amikor üres, a belsejét beszórjuk liszttel, majd kitöröljük egy ronggyal vagy szivaccsal.

Hűtő szagtalanítást egy meghámozott, karikára vágott nyers burgonyával végezhetünk. Kávézacc is nagyon jó.

Mosogatószer: fél liter meleg vízbe keverjünk egy fél pohárnyi reszelt mosószappant, 1 evőkanál szódabikarbónát és fél dl ecetet.

Lefolyó tisztító: öntsünk 1 dl szódabikarbónát a lefolyóba, utána 1 dl háztartási ecetet (vigyázat, nagyon habzik!) és a végén forró vizet.

Hűtő takarításhoz 2 dl meleg vízhez adjunk 2 evőkanál szódabikarbónát, 2 evőkanál citromlevet és 5 csepp citrom illóolajat.

Tusfürdő: 2 dl (200 gramm) aleppoi szappan (olívaolajból babérolajjal készült szappan), fél l víz, 8 g levendula illóolaj, 2 evőkanál glicerin.

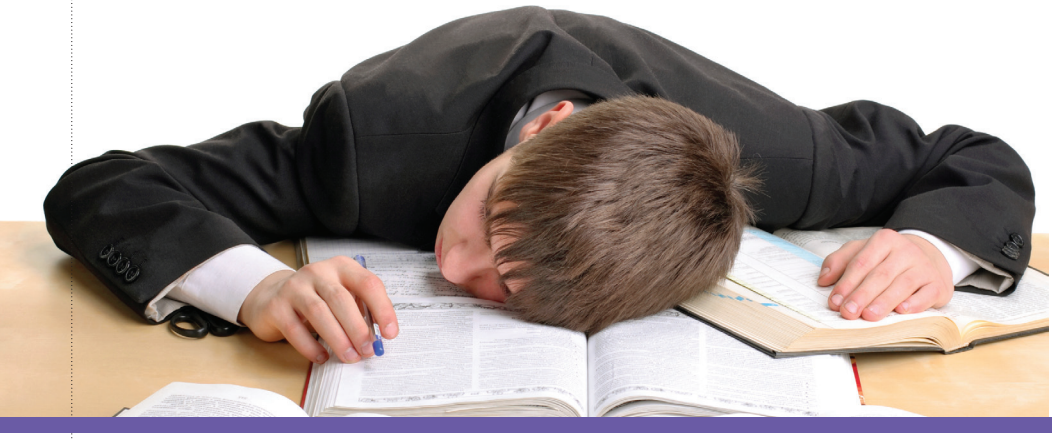
Sampon: 1 evőkanál citromlevet összekeverünk 2,5 dl aleppoi szappannal, 2 dl rozmaringos vízzel, 10 csepp ciprus és 5 csepp citrom illóolajjal.

Borotvakrém: 1 dl vízbe keverünk 1 dl aleppoi szappant, 1 mokkáskanál mandula-olajat, 2 csepp levendula illóolajat.

Deo spray: egy szóróflakonba töltjük 1 dl patikai alkohol, 1 dl rózsavíz, 1 mokkáskanál szódabikarbóna, 5-5 csepp pálmarózsa, cédrus, citrom és grapefruit illóolaj keverékét. Használat előtt felrázzuk.

WC fertőtlenítésre: alkoholban áztatunk kakukkfüvet, leszűrjük.

Az alvás fontosságáról



Van egy barátom, aki rendszeresen 3-4 órákat alszik. Mindenre kíváncsi, élénk elméje sajnálja az időt az alvásra. Éjjelente a fotóit rendezi, az interneten keresgél, olvas, zenét hallgat, nem akar aludni. Azt mondja, neki ennyi alvás is elég.

Hogy kinek mennyi alvásra van szüksége, persze egyénenként változik. **Optimális esetben napi 7 órát alszunk**, idősebb korban ez lehet kevesebb. (Gyuri bácsi képezi a kivételt, ami erősíti a szabályt. Az ő hosszú életének egyik titka, persze a gyógyteák mellett az lehet, hogy ő világhíresen jó alvó, minden nap korán fekszik, korán kel, és bárhol, bármilyen körülmények között jól alszik.) Ha egy egészséges embert csak napi 4 órán át hagynak aludni, anyagcseréje felborul, prediabetikus állapot alakul ki. A rendszeres rossz alvás problémáját kezelni kell, mert komoly depresszióhoz vezethet. **Tehát az alvás nem idővesztegetés.**

Az alvás is a hormonháztartással függ össze, legszorosabban a növekedési hormonnal. Közvetlenül elalvás után ez felszabadul, ugyanakkor a kortizol szintje csökken. A **kortizol** egy szteroidhormon, a mellékvese termeli, és anti-stressz hormonként ismerjük. **Hiánya tartós stressz hatására alakul ki, és fáradtságot, ingerlékenységet, alvászavarokat okoz.** Ha jól alszunk, az alvás 3. szakaszában koncentrációja megnő, és ébredéskor eléri a legnagyobb vérszintjét a nap folyamán. Ilyenkor frissen, tele energiával ébredünk.

Az alvás az immunrendszerrel is kapcsolatban van. Érdekes megfigyelés, hogy akik védőoltás után egy jót aludtak, magasabb szintű védettséggel rendelkeztek később, mint azok, akik nem.

Aludjunk rá egyet- a népi böl-

csesség ezúttal is azt bizonyítja, amit fent említett barátom, a kémiai tudományok doktora szokott mondogatni: a tudomány arra való, hogy bebizonyítsa, amit addig is tudtunk. Ez esetben a tudomány azt bizonyította be, hogy az alvás szükséges a problémák logikus átlátásához és a megoldás felismeréséhez. A közmondás szerint a nagy felfedezések is alvás közben születnek. Azt is tudjuk már, hogy álmunkban az emlékezeti anyag megszilárdul, és az újonnan tanultak az agyban tovább gyakorlódnak.

A rosszul alvók közül sokan nem szeretnének tablettát szedni a problémájukra, és igazuk van. Az eddig ismert és használt altatószerek ugyanis sem a mélyalvási szakaszt (az alvás első szakasza) sem a REM (gyors szemmozgásos szakasz, ekkor álmodunk) szakaszt nem tudják meghosszabbítani, és nem képesek megjavítani a sérült alvási struktúrát.[1]

Gyakorlati tanácsok rossz alvóknak:

- Rendszeres időben feküdjön le és keljen fel
- Napközben ne aludjon
- Könnyű vacsorát fogyasszon
- A hálószobát szellőztesse ki lefekvés előtt
- Este ne igyon alkoholt és kávét, ne cigarettázzon
- Csak akkor feküdjön le, ha álmos
- Ágyból ne nézzen tévét
- Ne maradjon ágyban, ha már nem alszik

Gyógynövények is vannak alvási problémákra. Ezek általában az erősebb hatású nyugtató növények, melyeket este lefekvés előtt kell fogyasztani. Legtöbbjük hatóanyaga nyugtató, altató gyógyszerek alapanyagául szolgál. Ilyen például a **macskagyökér**, a **Valeriana Officinalis**, amelyből az azonos nevű gyógyszer készül.

A **komló, citromfű, galagonya, orbáncfű** egyaránt jók alvási problémákra. A fekete ribizli levél emeli a kortizol termelést, ami annyira elengedhetetlen a nyugodt alváshoz és a vidám ébredéshez. A **Macskagyökér teakeverék** ezekből a növényekből áll, és azoknak készült, akik természetes módon szeretnék visszanyerni éjszakai nyugodalmukat.

[1]Stájer Géza: Méregtől a gyógyszerig Galenus, 2004. 135-137 o.

Orvosi Nobel-díj a hagyományos kínai orvoslásnak köszönhetően

Ezt a hírt azok figyelmébe ajánlom, akik hisznek a hagyományos gyógyítás értékeiben.

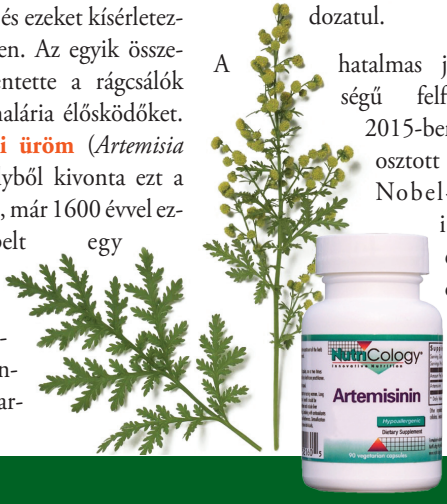
És még inkább azokéba, akik nem.

1967-ben Mao Ce-Tung kínai elnök hozta létre a Projekt 523 elnevezésű titkos kutatási programot. A hírhedt kommunista vezető a Vietnamban harcoló kínai hadsereg katonái számára kereste a **malária** ellenszerét, mely betegség több katonát szedett áldozatul, mint a háború. Az akkor nagyon fiatal gyógyszerész, Tu Youyou (fotó jobbra fent) elfogadta a felkérést a projektre, és hozzálátott a munkához.

Ősi szövegeket és kézírásokat böngészett, Kína legeldugottabb részeit látogatta, hogy összeszedje a **népi tudást** ebben a témában. Több mint 2000 lehetséges ellenszerét találta meg a maláriának, melyekből 380-at tartott meg, és ezeket kísérletezte ki egereken. Az egyik összetevő csökkentette a rágcsálók vérében a malária élősködőket. Az **egynyári üröm** (*Artemisia annua*), melyből kivonta ezt a hatóanyagot, már 1600 évvel ezelőtt szerepelt egy kéziratban, mely malária gyógyítására ennek a Magyarországon is gyakori növénynek a friss nedvét ajánlotta.

Tu Youyou kutatási eredményei alapján ebből a növényből készítették el végül az artemisinin nevű gyógyszert, mely **hatásosan gyógyítja a maláriát**, ezt az alattomos betegséget, melynek évente 450 000 ember esik áldozatul.

A hatalmas jelentőségű felfedezést 2015-ben megosztott orvosi Nobel-díjjal ismerte el a tudományos világ.



1054 Budapest, Bank utca 4.
3557 Bükkszentkereszt, Kossuth utca 33. Telefon: (46) 390-278
www.gyorgytea.hu, www.diabess.hu