



## BŐRLEVÉL - Gyógynövény a jövőből?

Sokan ismerjük és dísznek ültetjük a különböző bőrlevél fajokat, melyeket kertészek csak Bergénia néven emlegetnek. Talán még 10 fajuk sem él a világban, ezek könnyen hibridizálódnak, keresztezik egymást, tehát botanikailag és hatóanyag szempontjából is igen hasonlók egymáshoz, dísznövényként elterjedtek...

Őshazájuk Mongólia, Tibet, Nepál és főleg Szibéria, ott is az Altáj és a Szaján vidéke... Bár drogja Oroszországban igen régóta patikai forgalomban van, valamint Mongóliában és Tibetben ősidők óta népi szer, Európa csak az ezredforduló előtt kezdte megismerni mint gyógynövényt. Azóta a kutatások szépen szaporodnak, gyűlnek az ismeretek, melyekből most a legfontosabbakat megpróbálom átadni...

Oroszországban anyanövény a vaskos bőrlevél (*Bergenia crassifolia*), melynek többféle drogja is van: levéldrog a *Bergeniae folium*, a gyökértörzs drogja a *Rhizoma Bergeniae*, a gyökértörzsből készült főzet és kivonat a *Decoctum Bergeniae* és *Extractum Bergeniae fluidum*... Ez a legmagasabb hatóanyag tartalmú faj, de összes dísznek ültetett rokona szintén jelentős mennyiségű hatóanyagot tartalmaz, tehát egyértelműen - akárcsak őshazájában -, használható. A gyökértörzset tavasszal gyűjtik, a zöld leveleit a nyár második felében, mert ilyenkor még télig regenerálódni tud a növény, a fermentálódott leveleket pedig télen. A gyökértörzs számos hatóanyagai közül vezet a cserzőanyag (28 %) és a bergenin. Baktériumellenes, gyulladáscsökkentő, köhögést csillapító, koleszterinszintet csökkentő és vérzéscsillapító, erősíti a hajszálerek falát, valamint érosszehúzó hatású.

Gyűlnek a kutatási eredmények különböző vesekövek növekedését gátló hatásárról is, de hosszú kezelésre nem alkalmas szer... A fermentált levelek adaptogén, élénkítő, stimuláló hatásúak, télen gyűjtik, erről a „szibériai teáról” később írok majd...

A zölden gyűjtött levelek az eddig a medveszőlőből kivont arbutin új ipari forrásai, hiszen a medveszőlő pl. Erdélyben is a nagyfokú gyűjtés miatt a kipusztulás szélére került. Bár most a finnországi tömeges állományokból szerzik be, de csak idő kérdése, meddig... Viszont a *Bergenia* szántóföldi termesztése megoldható, zöld levelének arbutin tartalma közel duplája a medveszőlőének, sőt háromszor annyit is mértek, tehát fényes jövő áll előtte. Hogy miért? Az arbutint és a belőle lehasadó hidrokinnont a kozmetikai ipar hatalmas mennyiségekben alkalmazza, hiszen bőrfehéřítő készítményekben főleg ázsiai országokban minden mennyiségben eladható...



Emellett ipari alapanyag is, fényképészeti papírok készítéséhez használják fel... Bennünket azonban a gyógyászati alkalmazás érdekel, hiszen sok Olvasó tisztában van vele, hogy a medveszőlő a leghatékonyabb drog hólyaghurut (felfázás) kezelésére, hiszen a vizeletben lehasadó hidrokinnon minden ottani bacit elpusztít...3-4 nap alatt... Megjegyzem, hogy az arbutin hosszú távon bizonyítottan májkárosító hatású, tehát a felfázás elleni kezelés csak egy hétig biztonságos! Sajnos a Bergenia zöld levele jelentős mennyiségű (6-30 %) tannint is tartalmaz, emiatt hazájában hasmenés kezelésére alkalmazzák, tehát erőteljes hasfogó hatású. A nagy kérdés, hogy lehetne házilag az arbutin tartalmát kihasználni felfázásnál úgy, hogy ne kapjunk a tannintól szorulást? Amíg el nem dől ez a praktikus kérdés, addig sajnos ezen alkalmazás csak elméleti lehetőség marad. Két ötletem lenne, de sosem próbáltam ki. Egyrészt megpróbálhatnánk kevés tejet önteni a teába, ez kicsapná a tannint, de kérdés, hogy az egészet kicsapja-e, valamint megmarad-e az arbutin hatása? Másrészt nyákos bevonókat keverhetnénk a teába, hogy megvédjük a tannintól a beleket, de így felszívódik-e az arbutin? Ki tudja.... Nem hagyhatom ki, hogy szót ne ejtsek más arbutin-tartalmú növényekről is. A különböző, kis termetű, védett Pyrola (körtike) fajokban is sok az arbutin, de láthatóan sosem lesz belőlük elég, teázni... Aztán érdekes kutatási eredmény, hogy a vadkörte tavaszi, zsege levelei kevés arbutint tartalmaznak (az öreg levélben csak nyomokban van). Sajnos a számításaim szerint 20-30 dkg levélből kellene egy csésze teát összehozni a hatáshoz, ami képtelenség... Aztán ott van a Lathyrus odoratus, az illatos lednek, egyházi növény, szép arbutin és allantoin tartalommal. Használta is a népi gyógyászat vese betegségekre. Ebből már egy jó nagy maréknyi elég lenne egy csésze teához....Sajnos azonban a kiskerti termesztése problémás. Ugyan szépen kel és nagy lombot hoz, de magot csak keveset. Vagyis egy hatalmas ágyást kellene beültetni, hogy teánk is legyen és jövőre való magunk is. Aztán ha



épp akkor nem leszünk felfázva, dobhatjuk ki az egészséget és kezdhethetjük előlről...  
ELLENJAVALLT, TILOS alkalmazni a Bergeniát az alábbiaknál:

- Mindenféle gyomor-, és bélfekélyeknél, igen magas cserzőanyag tartalma miatt.
- Magas vérnyomásban érösszehúzó hatása miatt.
- Cukorbetegségnél főleg érösszehúzó hatása miatt.
- Szorulásra hajlamos egyéneknél a magas tannintartalmú drogjait (a fermentált már nem szorító hatású!).
- Terhességnél és szoptatásnál igen nagyszámú és magas hatóanyag tartalma miatt...
- Bármilyen allergia esetén. Mivel Európában új gyógynövény fennáll a veszélye allergiás reakcióknak - Gyermekeknek se adjuk !

### A „szibériai tea” csodája

Szibériában vadászok - akárcsak Mongóliában - ősidők óta gyűjtik a hó alól az elfeküdt, zöld Bergenia levelek alatt található kávébarna, vagy akár fekete leveleket, hogy azokat hosszú útjaikra magukkal vigyék. Ha elfáradnak, teát főznek belőle a tűzön és régi-régi megfigyelés, hogy ezután elmúlik minden fáradtságuk, újult erővel tudnak messzire gyalogolni... Kutatások is megerősítették ezt a hatást ! Egérkísérletben a kezelt egerek kétszer annyi ideig bírtak úszni, mint a kontroll csoport...





Bizonyított a barnára-feketére fermentálódott levelek adaptogén, stimuláns, élénkítő hatása, bár semmiféle pl. koffeinhez hasonló élénkítő vegyületet nem találtak a levelekben... Ráadásul ezekben a levelekben a szorulást okozó tannin sem található már meg, tehát szorító mellékhatást nem okoz. A vizsgálatok arra utalnak, hogy az eddig ismeretlen vegyületek megnövelik a vér oxigénfelvevő képességét, ez váltja ki a szembeötlő frissítő, élénkítő hatást!

Persze teljesítménynövelő szereket gyártó cégek máris nagy érdeklődést tanúsítanak a szer után, én azonban vérszegénységgel járó, „hemoglobinnyelő” betegségeknél használnám szívem szerint...

Aztán már találtak is módot arra, hogy ezt a fermentációt mederbe tereljék. Kutatók szerint a nyers zöld leveleket össze kell aprítani, majd egyszerű húsdarálón ledarálni. A kapott pépet az orosz fermentáló módszer szerint egy lábasba kell tenni, egy kisebb, a lábasba beleférő fedővel lefedni, majd 23 napig melegen kell tartani, célszerűen 30-35 fokon... Ezután gyorsan, kb. 50 fokon kiszárítják a kapott sötét granulátumot, melynek még az illata is hasonlít a télen gyűjtött fekete levél illatához...

Végül megemlítem, hogy a hazánkban teakeverékeiről ismert cseh füvesember, Pavel Vana, hazájában már jó évtizeddel ezelőtt forgalmazta a *Bergenia crassifolia* készítményét. Ajánlása szerint: gyulladáscsökkentő, antibakteriális, vízhajtó, rendkívül hatékony a női szervekre, szabályozza a menstruációt, jótékony az emésztőrendszerre, vesére, tüdőre, ízületekre, erekre...Szinte már panacea...Nem tudom a növény mely részéből készült és mivel kivonatolt a termék, de feltételezem, hogy már akkor jó szemmel Oroszországból importálta...

**Kovács Péter Zoltán**