

Mi is az a noni?

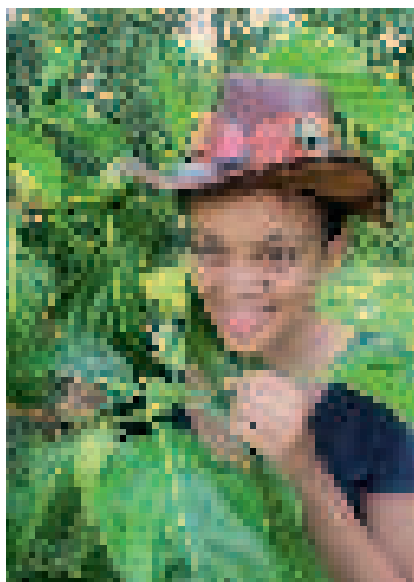
MAGYAR ELIN

Napjainkban a természetes gyógynövények használatának reneszánszát éljük. Ennek több oka is van. A világot elárasztották a nagy gyógyszergyárak termékei, minden betegségre legalább tucatnyi orvosságot ajánlanak az orvosok, amelyek nagy része mellett, hogy drága, még mellékhatásai is vannak. Sok ember nemcsak ezért fordul inkább a gyógynövények felé, hanem azért is, mert ezek évszázadok óta ismertek és használtak, tehát nem véletlen, hogy nagyobb a bizalom irántuk. Természetesen a népszerűség mellett egy sor tévhit is kíséri ezek alkalmazását, elég csak az Aloe vera esetére utalnunk, amelyet sok olyan tulajdonsággal ruháztak fel, ami a valóságban nem létezik, tudományos vizsgálatok ezeket a pozitív hatásokat nem igazolták. Ezek közé a vélt csodaszerek közé tartozik a Délkelet-Ázsiából származó noni is, amely használatával kapcsolatban sok bizonytalanság, kétely merülhet fel. Írásomban nem célok a gyógynövény valamennyi pozitív tulajdonságát felsorolni és bizonyítani, csak azt szeretném megmutatni, hogy egyik trópusi termőhelyén, Északkelet-Braziliában hogyan és mire használják fel egyre szélesebb körben.

A növény

Gyógynövényünk tudományos neve *Morinda citrifolia*, a Rubiaceae család tagja. Eredeti termőhelyei Délkelet-Ázsia, a polinéziai szigetvilág és Ausztrália. Mára már elterjesztették a világ szinte összes trópusi területén. Termőhelyét tekintve nincsenek különleges igényei sem a talajt, sem a környezetet illetően. Elviseli a magas sótartalmat, a köves, sziklás vidéket és az időszakos szárazságot is.

A noni termetre magas cserjévé vagy közepes fává nő, ideális termőhelyen a kilenc méter is elérheti a magassága, de átlagos körülmények között ritkán nő négy-öt méternél nagyobbra. A fa örökzöld, és bár a tudományos latin neve szerint a leveleinek hasonlónak kellene lenni – formáját vagy illatát tekintve – a citrusfélékhez, ez nem igaz, mert levelei szélesek, erőteljesen ereztettek, nagyok, hullámos szélűek, és nem illatosak. Termése egészen különleges, megérve fehér, 8–15 cm, tehát nagyobb krumpli



A noni nagyméretű, jellegzetesen erezett levele és terméskezdeménye fehér virágokkal és a szerző

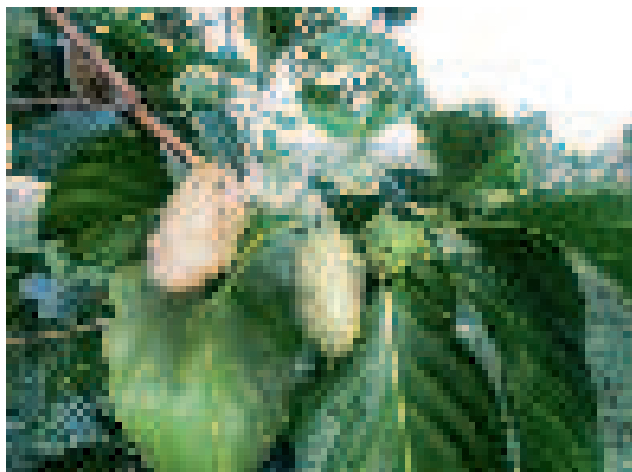
nyagságú, de formáját tekintve inkább a fehér eperfa sejt szerkezetű gyümölcséhez hasonlít. Fiatal korában zöld színű, és a felületén nyílnak az apró, fehér színű, illatos és nektárban gazdag virágok. Ezért a fiatal termés körül, ahol még nyílnak a virágok, nyüzsögnek a nektárt gyűjtőgőző méhek, amelyek az általunk ismertektől eltérően fekete színűek, aprók, és nincs mérgező fulánkjuk. Különlegessége a noninak, hogy élőhelyet biztosít egy hangyafajnak, amely cserébe megvédi a növényt az élősködőktől. A gyümölcs színe megérve szürkévé változik, ami a természetes erjedés eredménye. A túlérett gyümölcs ezután magától leesik, az erjedési folyamat tovább folytatódik, végül a talajfelszínen csak a sötétbarna, fekete színű, nagyon kemény magok maradnak, amelyek diny-

nyemag nagyságúak. Amikor a gyümölcsök még a fákon érni kezdenek, nagyon kellemetlen érett sajtra emlékeztető szagot árasztanak, ezért sok helyen sajtgyümölcsnek nevezik.

A noni fája nem hosszú életű, Északkelet-Braziliában ritkán élék túl a tizenöt évet, viszont már a második-harmadik évben termést hoznak, havonta mintegy négy-nyolc kilogrammnyit. Érdekes módon a fa egész évben folyamatosan virágzik és termést is érlel. Ez a jelenség a trópusokon nem ritka. A noni nem csak mint gyógynövény ismert, mert a termésén kívül a leveleit, a gyökerét is felhasználják mindenhol, ahol megterem.

Mire jó a noni?

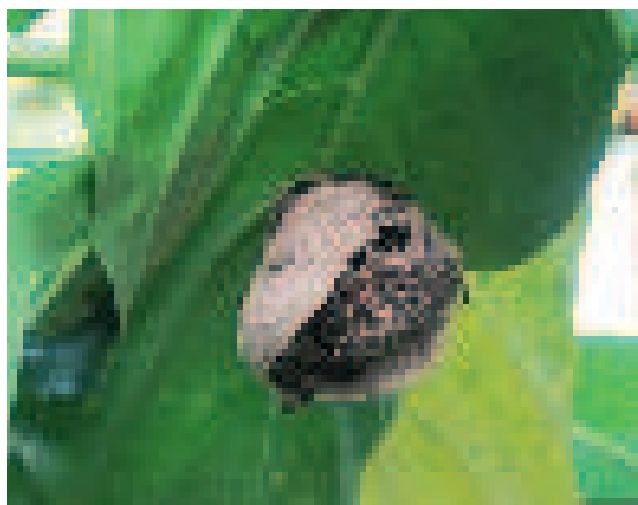
A növény előnyös tulajdonságai miatt eredeti termőhelyein már két-háromezer év óta ismert. Thaiföldön a termés elsősorban mint gyógynövény vált ismertté, amelyet akkoriban számos betegség ellen használtak, de igazi jelentősége az, hogy afrodisziákum, azaz potencianövelő, de a betegségek iránti ellenállást biztosító szerként alkalmazták. Az ókori Kínában ezen kívül a leveleit és a gyökerét is használták, előb-



A noni termése nagyon hasonlít az eperfáéra

bit salátaként fogyasztották, a gyökerét részben mint gyógyszeralapanyagot, részben pedig megfőzve, táplálékként használták. Megpörkölt magjai élvezeti cikként szerepeltek étrendjükben. Nem

véletlen tehát, hogy már évszázadokkal ezelőtt sok helyen természetették a világ trópusi vidékein. Amint a felsorolásból is látható, rengeteg jó tulajdonsága van. Így érthető, hogy az utóbbi időkben a kutatók is felfigyeltek erre a tényre. Ma-napság nagyon népszerű Braziliában is, ahol sokféleképpen kerül forgalomba, egyrészt mint gyümölcs, továbbá alkaloidaként kapszula formájában, szörpnek feldolgozva, valamint többféle betegség megelőzésére, illetve gyógyszerek természetes kiegészítőjeként, mint koncentrátum alkalmazva. Az eddigi kutatások során kiderült, hogy a sok pozitív tulajdonság eredője egy xeronin nevű alkaloida, amelyet *Ralph Heinicke* fedezett fel 1985-ben. Az alkaloida összetételét azóta sem sikerült meghatározni, az viszont biztosnak látszik, hogy az emberi szervezet működésének egyensúlyban tartása az egyik legfontosabb feladata. A kutatások eredményeként két tényt lehet megállapítani. Az egyik, hogy a növény bármely részének használata nem káros az emberi szervezetre. Ez lényegében azt jelenti, hogy bármely részét fogyasztjuk,



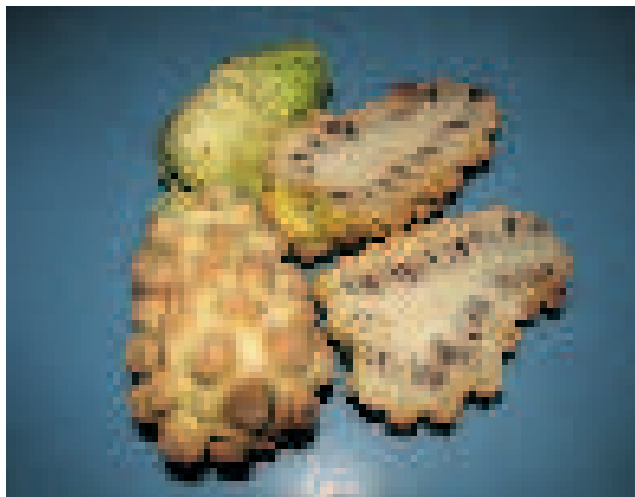
A virágok beporzását, a nektár összegyűjtését apró fekete, nem mérgező méhek végzik, amelyek fészke gyakran ott található a levelek fonákján

annak semmiféle mellékhatása nincs. A noni gyümölcse bármely feldolgozott formában meglehetősen drága, ennek oka a forgalmazók szerint az, hogy a termék ára a kutatásokra fordított összeget is magában foglalja. Ezek eredményeiről vagy eredménytelenségéről nem ez az írás hivatott foglalkozni, szándékom csupán az, hogy bemutassam: a helyi lakosok mint természetes gyógyszert miként használják. A másik fontos megállapítás, hogy a kutatások szerint semmiféle betegségnek nem természetes gyógyszere, tehát nem lehet erre a célra használni, vagyis a noni nem gyógyszer.

Ennek ellenére, pontosan a régóta ismert és kipróbált pozitív hatások miatt, sikeres kiegészítője lehet a gyógyszereknek. Érdekes, hogy Északkelet-Braziliában csak mintegy harminc éve ismert a növény, ugyanis az e célra felhasznált növényekről harminc évvel ezelőtt írt szakkönyvek még nem említik a jelenlétét. Napjainkban viszont nagyon népszerűvé vált, betegségmegelőzés céljából használják, mégpedig a következő módon.

Mindenek előtt meg kell várni, amíg a noni termése megérik, illetve amíg a természetes erjedési folyamat meg nem indul. Ezt onnan lehet látni és érezni, hogy a termés fehérről szürkévé válik, valamint megjelenik az érett sajtra emlékeztető igen kellemetlen szag. Ebben az állapotban az eredetileg kemény termés puhábbá válik. A felhasználás a turmixolással kezdődik. A magok olyan kemények, hogy nagy részük akkor is ép marad, amikor a termés lágy része már teljesen elpépesedett. Ilyenkor az anyagot szűrni kell, és a továbbiakban csak ezt használják fel. Ekkor az egész szűret még kellemetlen

szagú és piszkos szürke színével egyáltalán nem bizalomgerjesztő. Ezután az anyagot valamilyen édes szörppel – leggyakrabban vörös szőlő lével – vagy édes vörösborral 1:1 arányban felhígítják, utána egy fél citromot és egy kanál mézet még hozzá tesznek. Ekkor a keverék már elveszti kellemetlen szagát és kifejezetten kellemes itallá válik. Leggyakrabban este, közvetlenül lefekvés előtt javallott fogyasztani belőle egy pohárnyit. Az általános, valamint saját tapasztalataim szerint is ez kellemes, nyugodt és mély alvást biztosít. Ugyancsak tapasztalati tény, hogy a természetes im-



A noni termésének belsejében apró, nagyon kemény fekete magok találhatók (A szerző és Major István felvételei)

munrendszert is kedvezően befolyásolja a noniból készült ital. Ezt az bizonyítja, hogy a trópusokon széles körben elterjedt klímaberendezések negatív hatását szinte teljesen kiküszöböli a noniból készült ital rendszeres használata. Ugyanis a légkondicionált belső terek és a természetes klímájú környezetben sok esetben tíz-húsz fok különbség is lehet, ez a gyakorlatban azt jelenti, hogy a trópusi környezetben ugyanúgy könnyű náthát szerezni, mint nyirkos, ködös, novemberi időben. Akik a noniból készült védőitalt rendszeresen használják, szinte soha nem lesznek náthások.

A noni, ahogyan arról már volt szó, egész évben termő növény, érési folyamata lassú, és a termés leszedése után hűvös környezetben az utóérés még hetekig eltart. Ebből következik, hogy megfelelő körülmények között nagy távolságra is szállítható. Ez annyiból érdekes, hogy elvileg a noni termése közvetlenül is felhasználható a termőhelytől jelentős távolságra, ami azt jelenti, hogy kedvező hatása lényegesen olcsóbban is elérhető, mint a belőle készült termékek esetében.

Az írás szerzőjéről

A cikket Északkelet-Braziliában, Ceara államban írtam. Braziliában születtem, brazil anya és magyar apa gyermekeként. Kétéves korom óta élek Magyarországon, ott jártam iskolába, ott érettségiztem, és ott vagyok egyetemi hallgató. Viszont az anyanyelvem mégis csak a portugál, ezért egy évre visszaköltöztem szülőházámba, hogy végre az anyanyelvemet is megtanuljam. Itt találkoztam a noni történetével, amit olyan érdekesnek találtam, hogy le kellett írnom.