



Az emlékezés és felejtés virágai

Sokféle növényi kivonat segíti az agyműködést. A mai gyógyszerek többségének hatóanyagait egykor közvetlenül a növényekből nyerték ki aprítással, főzéssel és más trükkökkel. Ezek az anyagok a koncentrációs, a tanulási és gondolkodási képességünket javítják.

A páfrányfenyő az egyik legrégebbi, ma élő növényfaj, már több mint 65 millió éve megtalálható a Földön. Kínából került Európába, ma is parkok, kertek jellegzetes fája. Érdekessége, hogy termése nagyon bűdös, levele szokatlan formájú. A benne található értékes anyagok - megfelelően kivonva - serkentik a véráramlást az



agyban, így javul az agy sejtjeinek ellátása tápanyagokkal, energiával, ami jobb memóriát, nagyobb éberséget eredményez.

A kislevelű bakopa, más néven brahmi, indiai eredetű, vízkedvelő gyógynövény. Úgy is hívják, hogy „emlékeznővény”, mert a belőle készült tea véd a felejtéstől. Nem tanul helyetted, önmagában nem leszel tőle okosabb, de hatóanyagai fokozzák a tanuláskészséget, a tanulás sebességét is. Hazai erdeinkben, rétjeinkben, sőt akár kertjeinkben is találkozhatunk olyan növényekkel, amelyek valamilyen módon segítik elménk működését. Ilyen a több ezer éve ismert hatású citromfű - ennek levelét megdörzsölve kellemes, citromra emlékeztető illatot érzel. A leveléből készült tea a koncentrálóképeséget segíti. Így hat a zsálya is, ami ráadásul a hosszú távú memóriát is javítja. A növényekből készült kivonatok, teák nem hatnak egy csapásra, de rendszeres fogyasztásuk kisebb-nagyobb segítséget jelent a figyelem lankadása, az emlékezet fakulása ellen.

Az erdőben sétálva talán már te is találkoztál a télizöld meténg nevű, szép, kék virágú növénykével. Ennek egyik anyaga úgy javítja a memóriát, hogy segíti az agysejtek oxigén- és glukóz- (ez egy cukorféle) felvételét. Magyar gyógyszerészek találtak rá a hatóanyagra, és fejlesztettek ki belőle egy gyógyszert, amire gyerekeknek nincs szüksége, de a korosodó emberek emlékezetének jó segítője.

Ha kísérletileg bizonyított, hogy a külön-böző növények anyagaival az agyműködés javítható, fejleszthető, akkor rontani, rombolni is lehet? Tudományos-fantasztikus filmekben láthatjuk, ahogy a neutralizálónak (semlegesítőnek)

nevezett eszközzel valakinek szem-pillantás alatt kitörlik az emlékezetét. Ilyen a valóságban nincsen.

De van számos szer, ami valóban ártalmas elménk működésére. (Ilyenek például a szeszes italok.) Egy durva tudatmódosító kábítószer hatóanyagát a maszlag és a beléndek nevű, mérgező növényekből nyerik ki, s az átmenetileg csakugyan törli a memóriát. A hatása alatt álló ember nem ura cselekedeteinek. Ez a szer az „ördög lehelete” nevet kapta, mert azt terjesztették, ha a port valakire ráfújják, akkor is hat. Ez erős túlzás, amit eddig még nem bizonyított senki, de a szer valóban veszélyes. Érdekes, hogy ezt a hatóanyagot kissé másképp és nagyon csekély mennyiségben az orvosi gyakorlatban is használják, például a tengeri betegség tünetei mérsékelhetők vele.

Az emlékezet és a gondolkodás képessége nem az agy méretétől függ, hanem annak szerkezetétől, szervezettségétől. A bálnáknak van a legnagyobb agya, kilenc kilogrammot is nyomhat. Ehhez képest az emberé viszonylag kicsi, átlagosan 125-140 dekás. Ezzel a mérettel mégis milyen csodálatos szellemi teljesítményre vagyunk képesek!

Elménk működését persze nem csak növényi anyagokkal segíthetjük. Ahogy a sport edzi, erősíti a testet, az izmokat, úgy a gondolkodásért felelős agyat is rendszeres agytornával lehet fejleszteni. Rendkívül hasznosak azok a feladatok, amelyek különböző típusú problémák megoldását kívánják. Ezen kívül sokat segít, ha éjszaka nyugodtan, jól alszunk, kipihentek vagyunk és próbálunk stressz nélkül élni.

SZIGETI ZOLTÁN