



Ütős háziszser a torma

A könnyfakasztó harci gázok kutatásának hajnalán a torma egyik hatóanyagából, az allil-izotiocianátból, könnyebben kimondható nevén az allil-mustárolajból szintetizálták az első hatásos vegyületeket... Nem véletlenül! Ez az anyag simán átdiffundál a bőr külső rétegén, a nyálkahártyákon pedig azonnal heves reakciókat okoz...

A belekben, a húgyutakban és a légzőrendszerben választódik ki, ami nagyjából meg is határozza majd a gyógyító alkalmazás lehetőségeit...

A torma azon kevés fűszerek egyike, melyet nem szárítva, hanem nyersen alkalmazunk, vagy nyersen konzerválunk. Ennek legfőbb oka, hogy említett vegyülete (és persze több másik, pl. feniletil) fényre, oxigénre és elsősorban hőre gyorsan bomlani kezdenek. Ez az oka annak a régi tapasztalatnak is, hogy a megmelegített, nyers tormagyökér reszelés közben sokkal kevésbé könnyeztet. Persze, hiszen kevesebb már a hatóanyaga is. . .

Tipikus magyar gyógyszer és fűszer! Ugyan sokfelé alkalmazzák még a világban, de sehol sem olyan elterjedt fűszer, mint nálunk! De nincsenek is máshol olyan értékes torma fajták sem, mint idehaza!

Hisz őshonos itt (is) a debreceni torma, elmúlt századok keresett, jól eladható torma fajtája, mely mára a nagy pusztítás miatt védett növény lett. Azonban értékes tulajdonságait, a másik, rendkívül elterjedt közönséges tormához képesti ízesebb, zamatosabb mivoltát, kevésbé drasztikus csípősségét ma is őrzik kinemesített, termesztett torma fajtáink.

Gyógyászati célra a tormát ételként, fűszerként, kúraszerűen fogyasztjuk, vagy illatát lélegezzük be, vagy pedig helyileg és külsőleg alkalmazzuk. Fogyasztásánál - ha nem étkezés közben használjuk -, jól bevált módszer a torma mézzel való keverése, mely jól mérsékli csípős hatását.

Gyógynövényes könyvek mostohagyereke, nem mindegyik említi. . . Tilos fogyasztani gyomor-és bélfekélynél, gyerekek iskolás kora előtt, terhesség és szoptatás idején, valamint vesegyulladásnál, vagy arra való hajlam esetén.

Külsőleg és helyileg a reszelékét, vagy préslevét a bőrre teszik, kenik, ahol csak 10-30 percig maradhat, majd le kell azt venni, illetve langyos vízzel mossuk le a helyét.



Vigyázni kell arra, hogy szembe ne kerüljön, de érzékeny bőrűek inkább ne is alkalmazzák így, hiszen akár hólyagot is okozhat a bőrön.

Szokták rongyba csavarva is a bőrre tenni, még így is vörösíti a bőrt átdiffundáló, illékony hatóanyaga. Hatása oldó, elfolyósító, baktériumölő, kiválasztást fokozó, koleszterint csökkentő, enyhe vérnyomáscsökkentő, érfalerősítő, emésztést javító, köptető, bőrvörösítő. Alkalmazási lehetőségei a következők:

Meghűlés szövődményei

Amikor valaki már hosszabb ideje meg van fázva, orra, füle sehogy sem akar kidugulni, a váladék letapadt, elzár, a melléküregek megteltek és nem akar felszakadni a váladék, de nincs láz, no ekkor, csak az orvosi kezelés kiegészítésére - és ha nincsenek ellenjavallatok, valamint a gyomra bírja -, ideje egy tormakúrát elkezdeni...

Minden étkezés közben, de főleg este reszelt tormát, célszerűen csemege reszelt tormát szoktak mokaáskanállal, késheggyel az étel mellé adagolni, minél többet, minél hosszabb ideig, ahogy a gyomra bírja. A lényeg, hogy minél hosszabb ideig forgassunk tormás ételt a szájban, hogy annak illanó alkotórészei bejussanak a felső légutakba, melléküregekbe, és a fül Eustach-kürtjébe, hogy aztán majd később, a kilégzéseknél is tovább hasson a távozó illanó hatóanyag. Régi orvosló könyvek mind hasonló bajokra ajánlják, mint az idült légcső-, és hörghurut, mellfájás, arc-, és homloküreg-gyulladás, fülfájás, stb. Persze ma szigorúan csak orvosi ellenőrzés mellett alkalmazzuk!

Az antibiotikum kutatás hajnalán a következőket írja Böttcher a Csodagyógyszerek című kitűnő könyvében: „Már évszázadokkal ezelőtt őrölt mustármagot kevertek az agyhártya-gyulladásban szenvedők fürdővizébe, vagy tormás borogatással keresték kétségbeesetten a hatásos szert mellhártyagyulladás, a tüdőgyulladás és a mandula-gyulladás ellen. Most Winter felhívása nyomán klinikák felújították ezeknek a szereknek a használatát, és a legnagyobb csodálkozással állapították meg, hogy a mustárolaj a bőrön át behatol a testbe, elpusztítja a baktériumokat, s végül a vizeletben található meg.

„A torma tehát a bőrön át is, perkután fejt ki antibiotikus hatást...” Hangsúlyozom, 1959-ben születtek e sorok, ma életveszélyes ezeknél a bajoknál elmulasztani az antibiotikus kezelést! Nemrég több hetes megfázással bajlódva bedugult az egyik fülem, valamint folyadékgyülem lötyögését éreztem, hallottam benne. Félttem, hogy középfülgyulladás, antibiotikum kúra, akár felszúrás lehet a vége.

Este a vacsorához megettem egy fél üveg csemege reszelt tormát (ennyit másnak nem ajánlok!) és reggelre nem lötyögött a váladék a fülemben! Sajnos estére megint lötyögött, talán már kissé kevesebb. 3-4 nap masszív tormakúra után teljesen elmúltak a panaszok, megszűnt a reggeli hosszú krákogás is, a letapadt hurut felszakadt és eltűnt. Hát így hat ez, szelíden... Kitartással, és megfelelő körültekintéssel, felelősséggel alkalmazva...





Érdekes módon a régi feljegyzések szerint még asztma ellen is hatásosnak találták. Nem csupán a váladék felszakadását segíti, hanem a tényleges asztmás, fulladásos tüneteket is mérsékli a rendszeres torna fogyasztás. Végül a sok forrásban, cikkekben említett heveny nátha elleni alkalmazását a tormának egyáltalán nem ajánlom! Egyrészt nincs vírusellenes hatása, másrészt az 58 évem alatt sosem múlt el tőle, harmadrészt, ha addig nem néztük az eget nagybögőnek, majd fogjuk, ha még ráteszünk egy lapáttal a nyálkahártyák ingerlésére...

Alsó húgyúti gyulladások, felfázás, hólyaghurut

Mivel a mustárolaj a vizeletben kiválasztódik és elpusztítja a baktériumokat, a tormakúra régi szer felfázásra. Sajnos irritáló hatása miatt már kezdődő vesegyulladásnál is káros lehet. Csakis akkor alkalmazható, ha kizárólag még csak hólyaggyulladásról van szó! Ezért a gyakorlatban inkább a rendszeres felfázások megelőzésére szokták alkalmazni a tormakúrát, nem pedig kialakult bajra...

Emésztési problémák

Azon túl, hogy a torna mint fűszer természetesen étvágyat csinál, megszünteti a hurutot, elpusztítja a kóros mikroorganizmusokat és ezzel helyreállítja a vastagbél leromlott mikroflóráját. Helyrehozza a gyenge gyomrot és emésztést azáltal, hogy megszünteti a rothadós, erjedéses állapotot a belekben, ezzel a gázképződést, a felfúvódást. A torna présnedvét Oláh Andor dr. még colitis, vastagbél-gyulladás ellen is hatásosnak írja, kis mértékkel, kúra-szerűen alkalmazva.



Keringésre kifejtett hatásai

Régi orvosi könyvek gutaütés, agyvérzés megelőzésére, sőt akkoriban jobb híján, ezen súlyos baj kezelésére is alkalmazták. Érdekes módon jó helyen kapisgáltak, hiszen a torna csökkenti a rossz koleszterin szintjét, állatkísérletben vérnyomáscsökkentő hatása van a rendszeres torna adagolásnak, regenerálja az ereket, ezért mértékkel, de rendszeresen adagolva ideális geriátrikum!

Immunerősítő hatás

Immunrendszerre kifejtett jótékony hatása régóta ismert. Hasonlót tud mint az Echinacea, vagyis kasvirág, azzal a különbséggel, hogy azzal szemben ez különösebb megkötések nélkül és hosszabb ideig is alkalmazható, mértékkel használva....

Fájdalomcsillapítás

Külsőleg és helyileg alkalmazva régi fájdalmat enyhítő, elvonó szer reumás fájdalmakra, idegszábákra (neuralgiákra) valamint idült mozgásszervi panaszokra. Fájdalom „elvonására” alkalmazták pl. tarkón, fejfájás esetén. De belobbant foggyökérre, fogfájásra is alkalmazták, kívül az állkapcsón, a fájdalom és a gyulladás elvonására, akárcsak a fokhagymát, melyet ilyenkor megpucolva, megkaparva, cérnához erősítve a fülbe dugtak, hogy „elhúzza” a fogfájást... De ez már a „varázslásos” gyógyászat világa... .





Tormaszirup

Felső légúti panaszok esetén készítsünk tormaszirupot. Egy kis befőttes üvegben keverjük el reszelt tormát és mézet, naponta fogyasszunk belőle 2-3 teáskanálnyit, a panaszok ettől általában napok alatt elmúlnak.

Torma tinktúra

A tormából készült tinktúra a fejfájás egyik leghatékonyabb ellenszere. Egy befőttes üvegbe rakjunk reszelt tormát, erre öntsünk alkoholt. Éreljük egy-két napig, szűrjük le, majd egy keveset masszírozzunk a fájó halántékra. Ezt a tinktúrát reumás panaszok enyhítésére is lehet alkalmazni.

Tormatea

Torokgyulladás esetén, főleg köhögéssel párosulva, jól jöhet a tormatea. Két dl langyos vízzel öntsünk le egy evőkanányi reszelt tormát, hagyjuk állni 10 percet, majd szűrjük le. Ízesítsük mézzel.

írta: Kovács Péter Zoltán, receptek: sokszinuvidek.hu