

BioPORTA

Örökség gyermekeinknek, unokáinknak

füzetek

Nagy Ervin

HOMOKTÖVIS

A GYÓGYÍTÓ GYÜMÖLCSÖK
KIRÁLYNŐJE

Termesztés, feldolgozás,
termékek

Mire jó a homoktövis?

7

BioPORTA

MÉREG NÉLKÜLI ÖTLETEK, GYAKORLATI TANÁCSOK
KERTBARÁTOKNAK, KERTÉSZEKNEK, GAZDÁKNAK | 2011

füzetek

7

TARTALOM

A TITOK TITOK MARADT | 3

A HOMOKTÖVIS TÖRTÉNETE | 4

A HOMOKTÖVIS-NÖVÉNY JELLEMZŐI | 4

Előfordulása • Növényteni leírása, alakтана

NÉMET ÉS ALTÁJI FAJTÁK | 5

TELEPÍTÉS, GONDOZÁS, NÖVÉNYVÉDELEM | 6

Összel telepítsük! • Hogyan gondozzuk? • Bio védekezési módszerek

FÁJDALMAS SZEDÉS, GYORS FELDOLGOZÁS | 8

A szedés • A feldolgozás

MIRE JÓ A HOMOKTÖVIS? | 13

Hatóanyagok • „Mindenre” jó a homoktövis!

MEGELŐZŐ- ÉS GYÓGYHATÁSOK | 14

ZÁRÓ GONDOLATOK | 14

FELHASZNÁLT ÉS AJÁNLOTT IRODALOM | 16

Nagy Ervin

HOMOKTÖVIS A GYÓGYÍTÓ NÖVÉNYEK KIRÁLYNŐJE

TERMESZTÉS, FELDOLGOZÁS, TERMÉKEK

Mire jó a homoktövis?



A TITOK TITOK MARADT

A *bio* szó a biológiai szónak rövidített változata, ami megmaradt és elterjedt a köznyelvben. A szó első fele a görög *biosz* szóból ered, ami életet jelent magyarul. Az összetétel második fele a *logoszra* megy vissza, ami egyrészt jelent *igét*, másrészt, ami az ige, a *teremtő* szó szakrális jellegéből adódik, világos értelmet és tudományt is.

Miről is van tehát itt szó? Arról hogy az ember, miközben éppen a természetes életközegét igyekezett minél jobban elhagyni gépei és építkezései, városai által, nagy vágyat érzett arra, hogy az életet magát – így a természetet is – értelmével minél jobban megragadja, felfogja, megismerje és megértse. Az egészséges és számára ideális táplálkozást előtte ösztönösen gyakorolta, de ezt a képességét fokozatosan veszítette el, miközben egyre jobban süllyedt bele az anyagba és hagyta el az éggel, a kozmosszal és a szemmel láthatatlan világgal való kapcsolatát, majd önmaga is, akár az étkezése egyre materialistább lett, elásványiasodott.

Most értelmével kell azt ismét megtanulnia és elsajátítania, amit előtte ajándékba kapott az ösztönein keresztül, mint egy gyermek az anyagi ártatlanságát, tisztaságát, egészségét és rugalmasságát. Úgy tűnik, hogy az emberiségnek is keresztül kell mennie ugyanazokon a folyamatokon és fokozatokon, melyeken egy ember meggy keresztül élete során, hogy először csecsemőből gyerekké, aztán ifjúvá, majd felnőtté váljon és csak azután bölcs öreggő. De közben elkövet olyan hibákat is, melyekből sokszor csak komoly következmények árán tud tanulni, és ideiglenesen önpusztítóvá, önmérgezővé válik.

Ilyen korba és szakaszba jutott el az emberiség most is, ha a fő, uralkodó irányzatot nézzük, amit főleg az európai és az Európából kiáramló emberek terjesztenek, és a Föld lakosságának nagy része magáévá tesz és *egyszerre áldozatává is esik*. A tudományos, és a rögtön azt követő ipari, majd politikai és végül társadalmi forradalmak nyomán megjelent az addig szinte egyedülként létező organikus és szakrális világnézet mellett a mechanikus világszemlélet, az ateizmus és materializmus. A kozmikus világkép mellett és ellenére az a világfelfogás, ahol az ember azt hiszi, hogy csak az öt érzékszervével tapasztalható anyag létezik, azon túl és belül semmi más, és mivel a világot óraműszerkezethez hasonlította, így az analitikus, mindent ízeire szétszedő, de egyben meg is ölő módszertől várta az igazi megismerést és tudást, ennek nyomán pedig azonnal a kényelmesebb, és így természetesen boldogabb életet.

De a megölt és felszabdalt anyagban műszereivel, kutató eszközeivel az életet mégsem tudta tetten érni és megragadni, a titok titok maradt, hogy mitől mozog egy test és mitől növekszik, mitől tud az élő növény, a friss gyümölcs több lenni mint magukból az összetevőiből szintetikusán előállított valami. Az ásványi, a növényi, az állati és az emberi világ, ha harmonikusan tud együtt élni egymással, szimbiózisban és egymást átjárva, segítve, támogatva, nem pedig egymás ellen és rovására, *akkor beszélhetünk kozmikus életről és egyben kozmikus emberről is*.

Nagy Ervin



A HOMOKTÖVIS TÖRTÉNETE

Már egy VIII. századi könyvben, a Si Bu Vidian-ban klasszikus tibeti gyógyszerként jegyezték fel, ugyanis Kínában élő tibeti orvosok nagyon sokféle betegség gyógyítására használták a homoktövist. De ismerték a klasszikus kori görögök is, és állítólag adták a lovaiknak abrakként, hogy szép, fényes legyen a szőrük tőle. Ez feltehetőleg nem csak mendemonda, hiszen még rendszertani nevében is, ami görög eredetű, *Hippophae rhamnoides*, a *hipposz*, „ló” szó rejlik. A *rhamnoides* pedig a *rhamnosz* görög szóra vezethető vissza, amely tuskés, tövises bokrot jelent, több ilyen növénynek volt a közös gyűjtőneve. Az állatok közül többen is szeretik és ösztönüktől vezérelve fogyasztják.

Orosz gyógyítók mesélték, hogy Oroszországban, főleg Szibériában, a medvék igen kedvelik és téli álmuk előtt jól belakmároznak belőle, amikor a zsírrétegüket képzik, hogy minél több vitamint és nyomelemet raktározzanak el a hosszú téli hónapokra. Ehhez, persze, jókora mennyiség elfogyasztására van szükség – még mielőtt bárki is megijedne, hogy a homoktövistől hízni lehet- és nyilvánvalóan a medvék téli álom előtt megváltozott hormonjaihoz is köze van. Embereknél, éppen ellenkezőleg, fogyókúrákhoz szokták inkább ajánlani fogyasztását, többek között magas zsírsavtartalma miatt is. Azt is mesélték, hogy például, amikor egy vadász meglövi őket, akkor a medve szintén a homoktövisesbe megy „gyógyulni”. Befekszik oda és azt eszi ösztönösen, mivel a homoktövis bogyói sejtregeneráló hatásúak.

De nem csak Szibériában, Kínában, a Kaukázusokban, hanem a skandináv területeken is ez az egyik legfőbb, néhol az egyetlen C-vitamin forrása a vadon élő állatoknak, akár csak az ott élő embereknek is. Mivel ez a növény nagyon jól bírja az extrém hidegeket, akár a mínusz negyven fokot is, és a gyengébb talajokon is aránylag jól megél.

A HOMOKTÖVIS-NÖVÉNY JELLEMZŐI

ELŐFORDULÁSA



Őshonos Európa és Ázsia több területén is, mint például a skandináv államok tengerpartvidékein, szigetein, az Alpokban, a Kaukázusokban, Elő-Ázsiában, Kelet- és Nyugat-Szibériában,

Kínában, Kelet-Ázsiában. Természetes előfordulási helyei a folyam menti homokhátságok és tengerek melletti homokdűnék, szívesen él folyók, patakok laza szerkezetű hordalékain. Az Altáji Gyümölcsstermesztési Kutató Intézet kutatómunkájának köszönhetően már a múlt század húszas éveiben körülbelül tizenöt, nagy terméshozamú fajta nemesített ki. Ezeket nagy területeken termesztik a FÁK államaiban, de Norvégiában, Svédországban, Angliában, Franciaországban, Németországban, sőt Romániában is.

Magyarországon is őshonos növény, régebben több helyen is előfordult, főleg a Szigetközben voltak nagyobb állományai. Napjainkban egyedül Újpest határában élnek természetes populációi. Káposztásmegyeren magyarországi utolsó élőhelyét védetté nyilvánították. A védett terület a Pestet keletről és északról szegélyező rákosi homokpuszták egyik utolsó maradványa, amely azelőtt a mai Városligetig és Népligetig ért. Ma még a Duna, a Dráva és a Balaton mentén, azok partjain fordulnak elő vadon, melyek korábbi telepítések maradványai. Védett növény Magyarországon, egy homoktövis eszmei értéke tízezer forint. Hazánkban a nyolcvanas évek elején kezdték el nagyobb mennyiségben ültetni, főleg az Alföldön, táblás telepítésben.

NÖVÉNYTANI LEÍRÁSA, ALAKTANA

Rendszertani besorolása szerint, Linné alapján, a homoktövis a zárvatermők törzsébe, kétszikűek osztályába, ezüsthvirágúak rendjébe, ezüsthfélék (*Elaeagnaceae*) családjába, a *hippophae* nemzetségbe tartozik. Ezen belül három faj létezik, a *Hippophae rhamnoides*, a *Hippophae salicifolia* és a *Hippophae tibetana*. A Kárpát-medencében a *Hippophae rhamnoides*nek egy alfaja, a *subsp. carpatica* Rousi őshonos. Egyetlen hazai rokona az ezüsthfa (olajfűz, olajfa), az *Eleagnus angustifolia* L. Gyakrabban használt magyar nevei: ezüstös homoktövis, európai homoktövis, népies nevei pedig: benge hipófa, ezüsttövis, lóvakaró, fűztövis, homokfa.

Sarjtelepes, sűrű bozótot alkotó, ágas-bogas, 1,5-3 m magasú tövises cserje, vagy 8-10 m-re megnövő kis fa. Mélyre hatoló főgyökeret, és a talaj felső rétegében elhelyezkedő, meszsziire nyúló oldalgyökeret, valamint gyökérsarjakat fejleszt. Ágai sűrűn, ezüstösen csillogó, pikkelyszerű szőrökkel fedettek és tövisesek. A Szibériából származó nemesített, altáji fajtákon a tövisek ritkán állnak vagy hiányoznak. Levelei szórt állásúak, lándzsásak, 4-6 cm hosszúak, 0,5-1 cm szélesek, épek szélesek, fonákuk ezüstös csillagszőrös. Kétlaki, szélmegporzású cserje. Virágait a másodéves vesszőkön hozza. A rügyek, a hajtás csúcsán, tömötten állnak, a porzós egyedeken vastagok, tobozszerűek, a termős egyedeken vékonyak, vesszőhöz simulók.



1. kép | Termése gömbölyded vagy tojás alakú

Virágai lombfakadás előtt, márciusban, vagy április elején nyílnak. Csöves virágai jelentéktelenek, aprók (2-3 mm), zöldek, csillagszőrök között helyezkednek el. A termős virágok tömött fűrtben vagy rövid füzérben állnak, főleg a vesszők felső harmadán. Három-öt éves kortól terem. Termése egyszemű álbogyó, gömbölyded vagy tojás alakú, 6-8 mm átmérőjű. A nemesített altáji fajták bogyójának átmérője a 10-15 mm-t is eléri. Termése lédús, vékony héjú, a kocsány nehezen válik le a hajtásról, erősen ragaszkodik hozzá, szedéskor sokszor a bogyó húsból szakad ki. Gyümölcse szeptember végétől kezd el érni és egész télen az ágakon marad, hacsak a madarak le nem csipkedik. Hazánkban az altáji fajták egy hónappal korábban, már augusztusban érnek, de van olyan, apróbb szemű fajta is, ami már július közepétől érik. Magja sötétbarna színű, a nemesített fajták ezermagtömege 18-20 g.

NÉMET ÉS ALTÁJI FAJTÁK

Európában a nagy C-vitamin- és karotintartalmú német fajták (*Leikora*, *Hergo* stb.) az ismertek. Ezek késői, szeptemberi érésűek, erősen tövisesek és általában kis gyümölcsűek. A hazánkban termesztett altáji fajták jellemzője, hogy korai, augusztusi érésűek, tövis nélküliek, vagy kevés tövisűek, nagy gyümölcsűek, magas olaj-, karotin- és C-vitamin-tartalmúak.

A Gógynövény Kutató Intézet vizsgálatai során a legjobb típusokat kiemelve, a honosított, altáji fajták közül az alábbi négy került 1991-ben állami elismerésre:

- **Oranzsevaja.** Bokra gyenge növekedésű. Bogyói kerekdedek, sötét narancsszínűek, közepes nagyságúak (0,45-0,50 g/db). Termései a hajtásokon sűrűn állnak, közepesen jól szedhető. Savanyú ízű, magas C-vitamin-tartalmú (0,3-0,35%). Középkorai érésű.
- **Csujszkaja.** Bogyói hosszúkas, ovális alakúak, nagyok (0,50-0,70 g/db). Édes ízű, ritkán álló bogyói jól szedhető. Gyenge növekedésű fáján korán (augusztus közepe) érnek a bogyók. C-vitamin-tartalma 0,1-0,15%. A fajták közül a legkorábbi érésű.
- **Obilnaja.** Gyümölcse a Csujszkajaéhoz hasonló. Fája erőteljes növekedésű, bőven termő. Ritkán álló bogyói könnyen szedhetők. A fajták közül gyümölcsében a mag aránya a legkisebb. Harmonikus, kellemes ízű, friss fogyasztásra alkalmas. C-vitamin-tartalma 0,1-0,15%.
- **Jantarnaja.** Erőteljes növekedésű, bogyói ritkán állnak, narancssárga, hosszúkas-oválisak, nagyok (0,50-0,70 g/db). A bogyó kemény húsú, ezért hűtőházi tartósításra is alkalmas. Legjobban szedhető, naponta 25-30 kg bogyó is leszüretelhető.
- **40-61-1876 jelű porzós.** Különleges pollenprodukciójú hím fajta. Valamennyi nőivarú fajta megporzására alkalmas. Erőteljes növekedésű. Hajtásai felfelé törők, kevés tövisrel. Rügyei nagyok, a hajtásokon csoportosan ülnek. Őshazájában, az Altáj hegységben a későn virágzó populációkból választották ki, ezért a tavaszi fagyok csak ritkán tesznek benne kárt.

A Magyarországon közismert növények közül a hazai legközelebbi rokonára, az „olajfára”, hivatalos nevén az ezüsthfára hasonlít leginkább, hosszúkas, vékony, ezüstös levelei, és tövisei miatt is. Össze szokták keverni a tűztövisvel laikusok, ami veszélyes dolog, mert a tűztövis termése, bogyója mérgező, emberi fogyasztásra teljesen alkalmatlan. A másik növény, amivel összekeverik néha, a madárberkenye, aminek bogyói szerencsére egyáltalán nem mérgezőek, sőt, gyógynövényként van számon tartva, azonban mégsem egyenlő a homoktövisvel.



2. kép | Termése lédús, vékony héjú

TELEPÍTÉS, GONDOZÁS, NÖVÉNY- VÉDELEM

ŐSZSEL TELEPÍTÜNK!

Legideálisabb őszszel telepíteni a homoktövist, méghozzá közvetlenül a lombhullatást követően, miután ledobta leveleit. A tavaszi, még rügyfakadás előtti ültetés is javasolt, de az őszi, helyesen elvégzett, szakszerű telepítéskor szinte egyáltalán nincs veszteség, legfeljebb egy-két tő a százból – minimális.

Célszerű 3×3 méteres távolságra ültetni egymástól a töveket, hogy legyen bőven helye a lombkoronáknak kifejlődni, és elegendő fényhez is jussanak, ne zavarják egymást az egyedek, mivel egy nagyon fényigényes növényről van szó, bár a szakirodalomban 2 m×4 m, tehát négy méteres sor-, és két méteres tőtávolságot, esetleg 4×4 méteres ültetési távolságokat szoktak ajánlani táblás telepítésnél, hogy gépi művelésnél a gépek a sorok közé férjenek.

Azonban, ha valaki kézi kapálással, vagy kisebb, kézi gépekkel akarja a gyomtalánítást, kaszálást végezni, akkor feleslegesek a 4 méteres sorközök. Mi az első töveinket dr. Gouth Jánostól vásároltuk, és ő tanácsolta ezt az ültetési távolságot, ami be is vált nekünk. Így hektáronként kb. 1000 fa telepíthető. Ha sűrűnek ültetjük, természetesen lehet egymáshoz közelebb is tenni a töveket, hogy egy sűrű sort alkossanak, amely valóban egy áthatolhatatlan, tövises kerítést képez így kerünk védelmére.

Az ültetéshez a gödröket érdemes legalább 40×40×40 cm-esekre ásunk, az általában javasolt 30×30×30-as méretek helyett, ugyanis nem baj, ha nagyobb területen fel van lazítva és be van iszapoltva a föld a frissen ültetett gyökér körül, és így nagyobb és mélyebb tányérja is marad a növénynek, ami azt eredményezi, hogy több víz marad meg a tő körül öntözéskor. És ez meghatározó jelentőségű, hiszen legfőképpen attól függ, hogy megmarad-e a homoktövis, hogy első évben megfelelő mennyiségű vizet kap-e. Ezért egy évig igen sűrűn és bőségesen kell öntözni.



3

3. kép | Az ültetéshez a gödröket érdemes legalább 40×40×40 cm-esekre ásunk

4. kép | A telepítéshez jó érett, legalább két éves marhatrágyát használunk növényi komposztal keverve

5. kép | A vízzel iszapoltjuk el a gödörben lévő trágyát és a rádobott földet

A későbbiekben, ha már megfogta, a második évtől kezdve már egyáltalán nem kell öntözni, mert igen jó szárazságtűrő növény, bár nálunk az egyik nagyon aszályos évben néhány erős, felnőtt fának elkezdtek fonnyadni, sőt sárgulni is a levelei, és csak öntözéssel tudtuk megmenteni őket. Ha növelni akarjuk a terméshozamot, természetesen akkor is érdemes öntözni, hiszen, mint a legtöbb növény, a homoktövis is meghálálja a plusz vizet.

A telepítéshez jó érett, legalább két éves marhatrágyát használunk növényi komposztal keverve. Nem könnyű érett, bio marhatrágyához jutni, főleg nagy mennyiségben, de ha nem sikerül beszerezni, megteszi a nem bio is, ha nem iparszerű állattartásból származik, tudomásunk szerint az már nem tartalmaz semmiféle káros anyagot. Ha nem jutunk marhatrágyához, lehet csirke- vagy birkatrágyával is helyettesíteni.



4

Az ásott gödör aljára dobunk egy kis lapát komposztal kevert trágyát, majd fedjük el jó pár lapát földdel úgy, hogy a trágya ne látszódjon ki, majd vízzel iszapoltjuk el rendesen. Ásóval meg is döfködjük, keverhetjük egy kicsit. Ezután helyezzük bele a gyökereit enyhén visszametszett tövet, de arra figyeljünk, hogy a gyökér a trágyával ne nagyon érintkezzen, mert az megégetheti. Majd takarjuk be a maradék földdel úgy, hogy egy kicsivel mélyebbre kerüljön a szár, mint előtte volt a faiskolában, vagy ott, ahonnan kivettük. És hagyjunk egy jó 20 cm mély tányért, hogy jó sok víz tudjon ott megállni és onnan a gyökerekhez szivárogni. Miután megtapostuk a földet körben, a tő mellett, húzzuk meg egy kicsit felfelé, hogy így a gyökerek lefelé álljanak.



5

Talajra nem igényes, megél a gyengébb talajokon is, sőt, a szárazságot is jól tűri, de, ahogyan egy kertész mondta, nyilván a homoktövis is a jó, tápanyagban gazdag földet szereti jobban, mint minden növény, és abban jobban is fejlődik. Egyedül a nagyon alacsony foszfortartalmú földet nem szereti, a nitrogént viszont megköti a levegőből a gyökerein lévő nitrogénkötő gümők segítségével egy vele együtt élő baktérium hatására, tehát a talaj minőségét még javítja is a homoktövis jelenléte. *Pangó, belvizes területeken viszont kipusztul, oda ne telepítsünk!* A sós, alkalikus, szikes földeket is bírja, ott is megél, ahol csak nagyon kevés növény, sőt, nekünk a kicsit kötöttebb, agyagos földrészünkön is nagyon szépen fejlődik és terem. Mégis *a lazább, homokos, vagy könnyű vályogtalajokat kedveli elsősorban*, amik enyhén savasak, vagy bázikusak és mészből szegények.

Gyökérrendszere a talaj felső rétegében helyezkedik el, 40-60 cm-nél nem igen megy mélyebbre, viszont oldalirányban túlnyúlik a lombkoronán is, tehát hatalmas területet ölel fel. Ezért *a kapálásnál figyelni kell, hogy ne menjünk túl mélyre*, mert a felszínhez közel lévő vékony gyökereket nagyon könnyen megsértjük és elvágjuk, és ez nem tesz jót a növénynek. A legegyszerűbb, ha csak kaszáljuk, vagy kaszálatjuk a sorközöket, de még ott is vigyázni kell, hogy a gyökereiről nőő sarjakat ne bántsuk és ne vágjuk ki, ha azokkal még szándékunk van. A homoktövis cserje ugyanis gyökereiről nagyon nagy erővel hajt sarjakat oldalirányban mindenfelé, intenzíven szinte már azt mondhatjuk, hogy agresszívan terjeszkedik és szaporodik gyökérről. Így, az első, nagyobb telepítés után *meg is van oldva a szaporítás*, ha további, még be nem ültetett területeket akarunk bevonni a homoktövis ültetvényünk növeléséhez. Egyszerűen csak kiássuk a 2-3 éves, 30-50 cm magas gyökérsarjakat ősszel, miután levettük leveleiket, és átültetjük a kívánt helyre a fentebb leírt módszer szerint.

Ha minél jobban ki akarjuk használni a földterületünket, akkor a telepítés első éveiben ültethetünk közé tököt, vagy akár egyéb haszonnövényt is, ami túlságosan nem szívja el a tápanyagot a homoktöviséinktől, ugyanis legalább három évet kell várunk, míg termőre fordulnak, és csak utána, fokozatosan, évről évre érik el teljes termőképességüket, körülbelül a telepítéstől számított ötödik évben.



6

6. kép | A cserjék között fűkaszával érdemes vágni, vagy egy birkát kell tartani, mely lelegeli

Mivel a homoktövis kétlaki növény, magyarul vannak hím- és nőivarú egyedei a fajtának. A fiúk barnás, kis barkákra emlékeztető porzós virágai porozzák be a lányok kicsiny, alig észrevehető, jelentéktelennek tűnő, fürtökben elhelyezkedő, sárgás termős virágait, **ezért vegyesen kell ültetni őket**. A javasolt arány az 1 fiúhoz 19 lánytól egészen az 1:5 fiú-lány arányig terjed. Mi az utóbbit szoktuk követni, tehát öt lányhoz ültetünk egy porzóst, arányosan szétosztva őket, így biztos a beporzás.

Ha csak néhány tövet ültetünk otthon, a kertbe, akkor *érdemes figyelembe venni az uralkodó szélirányt is*, és úgy elhelyezni a fiúkat, hogy a szél a hímporukat mindenféleképpen a lányokra fújja, és ne az ellenkező irányba. Ez a cserje ugyanis nem veszi igénybe az állatvilágot a beporzásnál, nem segítenek méhek, darazsak és egyéb nektár- és virágporkedvelő rovarok a megtermékenyítésnél. Sokkal szűziesebben végzik ezt a szellő segítségével, ugyanis szélporozta növények.

HOGYAN GONDOZZUK?



Mint már mondtuk, a homoktövis nem kényes növény, sőt, nagyon jó szárazságtűrő, bírja a legkeményebb fagyokat, akár a -40°C-t is, nem pusztul ki a hidegtől, ezen kívül megél gyengébb, akár sós, szikes talajokon is. *Az első évi bőséges locsoláson túl nem sok gondozást és odafigyelést igényel az esetleges gyomtalanításon kívül.* A töveket metszéssel lehet igényünk szerint alakítani, magasabbra engedni esetleg a törzset és tényleg egészen fa alakúra nevelni, de, ha csak hagyjuk természetesen növekedni az egy-szárúnak meghagyott töveket, ahogyan mi is tettük, akkor maguktól is, természetes növekedésükből adódóan fa formát fognak felvenni.

Az első metszéseket akkor végeztük el, amikor már legalább 7-8 évesek voltak, bőségesen termőre fordultak és fa méretűvé nőttek. *Ezt pedig egybekötöttük a szürettel*, ugyanis a szedők munkáját nagyban megkönnyítette, hogy nem kellett létráról folyamatosan felfelé nyújtózkodniuk, és az ágakat lefelé húzni, hanem a legmagasabbra szökő ágakat, amelyeket már alig-alig lehetett elérni, vagy egyáltalán nem, egy hosszú nyelű metszőollóval egyszerűen levágtuk, és így ülve tudták, sokkal kényelmesebben leszedni a lemetszett ágakról a terméseket. Ezzel elértük azt is, hogy *a növény azért ne szökjön teljesen az égbe*, hanem oldalra is hajtson és ott fejtsse ki inkább termőerejét.

A visszametszett ágakról azonban új hajtások indulnak ki, amelyek az első évben, a hajtás évében még nem hoznak virágot és ezáltal termést sem, azonban *a második évtől termőre fordulnak*. A fákban, bokrokban, tehát erősebb visszametszésekkel sem tudunk komolyabb kárt tenni, mivel annyira vitális, nagy életerővel rendelkező növény, hogy mindig újjahajt. Az alsóbb ágak, valószínűleg a kevesebb fény miatt, vagy egyszerűen csak az előregedés és a folyamatos megújulás következtében maguktól elszáradnak. Ezeket érdemes éles metszőollóval eltávolítani. Így könnyebb a hozzáférés is a bokorhoz, azontúl, hogy szebb is lesz.



BIO VÉDEKEZÉSI MÓDSZEREK

Szakirodalomban olvastunk egy bizonyos *homoktövis* létezéséről, de hála Istennek, mi még nem találkoztunk ezzel élőben és nem is szeretnénk. A bogyótermést károsítja, ellene a megfelelő bio permetlevelekkel, preparátumokkal tudunk védekezni. Tavasszal levéltetvek is megjelenhetnek, mi még ilyet sem láttunk a homoktövisen, szerencsére, bár, az igaz, hogy áprilisban, amikor növényekkel együtt a rovarok is ébrednek téli álmukból, rügyfakadás és virágzás idején, nagyon sok katicabogár van az ágakon.

Néhány évvel ezelőtt megjelent egy ismeretlen kártevő bogár ültetvényünkön, nyolc-tíz fánknak le is rágták a levelét. Egy ormányos bogár volt, a többi bio gazda segített beazonosítani, de, hogy pontosan melyik, azt nem tudjuk. Valószínűleg a *levélrágó ormányos* lehetett. De ezek aztán maguktól el is tűntek és nem tettek több kárt. Tavaly azonban megint láttuk őket a törzsbe vajt kis résekbe befészkelődve. Egyelőre bízunk a madarakban, hogy hátha összeszedik őket.

A legjelentősebb károsítást a *Fuzárium gomba* okozhatja a budakalászi Gyógynövény Kutató Intézet egyik tanulmánya szerint. Mi nem hallottunk róla, hogy hazánkban bármelyik homoktövisest is megtámadta volna ez a betegség, ami – a tanulmány szerint – a növények részleges vagy teljes pusztulását okozhatja. A kártétel az állomány 10-15%-ára is kiterjedhet. Védekezési lehetőség a fertőzéstől mentes terület kiválasztása, illetve a megbetegedett egyedek eltávolítása és elégetése.

Az Országos Mezőgazdasági Minősítő Intézet egyik írásában pedig a következőket közli: „Az eddigi tapasztalatok szerint egyetlen kórokozó jelent komoly gondot termesztésében. A *Verticillium dahliae* gomba okozza a homoktövis *verticilliumos* hervadását. A gomba micéliuma eltömi az edénynyalábokat, a kórokozó által termelt toxin elpusztítja a szöveteket, és ez vezet a fák hervadásához.

A bokr teljes pusztulása mellett megfigyelhető részleges elhalás is, amely csak a bokr egy részének száradását jelenti. Ennek a résznek a kímetszése segíthet a növényt megmenteni. A gomba a talajban sokáig megőrzi fertőző képességét. A kórokozó a gyökerekben, a gyökérnyakon, ritkábban a kérgeken jut be a növénybe. A védekezés módja a Verticilliumtól mentes terület kiválasztása.”

FÁJDALMAS SZEDÉS, GYORS FELDOLGOZÁS

A SZEDÉS

A homoktövis szedésének nehézsége az, ami annyira megemeli a leszedett bogyók és az abból készült termékek árát, ugyanis *rengeteg emberi munkára van szükség hozzá*. Ráadásul igen emberpróbáló munkára, ami valóban próbára teszi a szedő türelmét, kitartását és még fájdalomtűrő képességét is. Számptalan kísérletet tettek már a homoktövis bogyóinak gépek segítségével való begyűjtésére, de azt kell, hogy mondjuk, mindeddig komoly eredmény és sikerek nélkül.

Úgy tűnik, hogy ez a növény – vagy maga a természet – nem hagyja a gépi szedést, hanem ragaszkodik az emberi, kézi munkához, mint ahogyan a bogyói is erősen ragaszkodnak az anyanövényhez. Kísérleteztek egy kanadai egyetemen rázó-gép kifejlesztésével, amely a tövet megfogva, egy karral a bogyókat az előre a földre leterített ponyvára rázza, de, mivel a termékek annyira erősen tapadnak kocsányukon keresztül az ágakhoz, olyan magas frekvencián kellett rázni a törzset, ami aztán magát a termős növényt is tönkretette és az kipusztult.

Voltak olyan próbálkozások is, amikor egy gép az ágakról az érett terméseket lehúzta, így viszont annyi levél- és ágdarab került a betakarított termésbe, hogy végül annak a kitisztítása nehezítette és drágította meg az eljárást, ráadásul a bogyókat is szétnyomta, a gyümölcsök levének nagy része kifolyt, ami pedig nagy veszteség. Emberi szedésnél is szoktak használni szedőfát – hasonló, mint a feketeáfonya szedésénél –, de ennél ugyanaz a helyzet, mint a gépi húzásnál, nagyon szemetes lesz tőle a végeredmény, és a kitépett kocsányú és szétnyomott bogyók leve is kifolyik. Főleg, ha igényesek vagyunk, és még meg is mossuk több lében a leszedett homoktövisünket, hogy szép, tiszta legyen. Tőlünk jóval északabbra, Szibériában, létezik olyan módszer is, hogy bevárják a fagyokat, és ekkor a megfagyott bogyókat botokkal leverik az előre leterített ponyvákra vagy műanyag fóliákra, majd onnan gyűjtik össze. De ehhez tartósan -15°C -ra van szükség és hőmentességre. Nálunk, Magyarországon, mire jönnek a fagyok, a bogyók többsége már pötyhedt, és a bennük lévő olaj miatt már kicsit megavasodottak is. Ez főleg az utóbbi idők erős, meleg nyarai hatására történik, amikor a termés is már hamarabb képződik az előző évekhez képest, és a meleg, hosszú ősz is erősíti a folyamatot.

A rázás és húzás mellett van még egy harmadik módszer is, ami számunkra a legkevésbé szimpatikus, mivel a „legiparibb”. Ilyen módon a termős ágakat vágják le a fákról és 10-15 cm hosszú darabokra vagdoszák fel. A feldolgozás az ágakkal és levelekkel együtt történik, úgy préselik ki a levét, nem pedig megtisztítva. Nyilvánvalóan a levél hatóanyagai is belekerülnek abba a végtermékbe, amit az ember jóhiszeműen homoktövis gyümölcsléként vesz meg. Ám ez egyáltalán nem veszélytelen dolog, mert a homoktövis levele vérnyomáscsökkentő anyagokat tartalmaz, ajánlják is a belőle készült főzetet hipertónia ellen. Amennyiben valaki alacsony vérnyomással küzd, nem tesznek jót neki az ilyen termékek. A készítményeket fel lehet ismerni színükről, mivel kissé zöldes-barnábbak a tisztára mosott, kizárólag bogyóból készült termékek ragyogó narancssárga színe ellenében.

Nálunk a szedők a fáról vagy a lemetezett ágakról egyesével szedik a bogyókat. A bogyó alá kell nyúlni, mivel a hajtáshoz elég közel helyezkednek el, és a gyümölcs rövidke szárával, a kocsánnyal együtt kell lecsipkedni, mert ha a kocsány kiszakad, akkor a lé nagy része elfolyik mosásnál, de már a szállításkor és tárolásnál is.

Arra is külön kell figyelni, hogy szét se nyomódjanak a szemek, mert akkor ugyanez a helyzet. Az ágak végén, de magukon az ágakon is nagyon szúrós tövisek vannak, melyek ha megszúrják az embert, *rendkívül könnyen be is gyulladnak*. Miután az ember kezére szedés közben még rá is folyik a bogyó erősen savas leve – ami gyakorlatilag elkerülhetetlen –, kimarja a sérüléseket, fájdalmas sebeket okozva.

Vastagabb bőrkesztyűt – amin nem hatolnak át a homoktövis erős tövisei – nem lehet használni, mivel nem férnek a bogyó alá az ember ujjai és a nagy, ormótlan kesztyű az érett, könnyen pattanó bogyókat szét is nyomhatja. Gumikesztyű használata pedig teljesen fölösleges, mert azokat könnyen átszurkálja, noha a sav maró hatásától egy ideig megvédi a szedő ember kezét, de csak addig, amíg a tövisek teljesen át nem szurkálták azokat és a lé be nem folyik a kesztyű alá is.



8



9



10



11

8. kép | A gumikesztyű valamennyit segít, de nem véd meg teljesen a nagyobb tövisek erősebb döféseitől
9. kép | Szedők a székeken
10. kép | Ollóval csipegetik a lemetezett és 25-30 cm-esre darabolt ágakat a szedők, így könnyebben, ülve is végezhető a munka
11. kép | A leszemezett bogyók a zsákokon, melyek közül ki kell válogatni a leveleket

Kipróbáltunk már mindent az évek alatt, de a tövises ellen semmi nem bizonyult tartós megoldásnak, el kell fogadnunk, hogy a homoktövis szedése bizony nagyon nehéz munka és sok fájdalommal jár együtt. Amikor a tízéves ültetvényünkön az első nagy gyérítést és metszést végeztem éles baltával és kézi fűrészekkel – ugyanis addig egyáltalán nem nyúltunk hozzá a bokrokhoz metszőollóval –, akkor bizony még a fejből is tövises álltak ki, amit egyáltalán nem bántam, mert jó a fájdalomtűrő képességem. Viszont nem mindenki van így ezzel, ezért nagyon nehéz a szürethez megfelelő munkaerőt találni.

Több ültetvénynél láttuk már, hogy rajtahagyják a termést, mert egyszerűen nem nagyon kapnak embereket, akik hajlandóak lennének leszedni. Ráadásul egy ember naponta maximum két vödör termést tud összegyűjteni, ami átlagosan nem több tizenöt kilónál, tehát nem egy szapora munka. Sokan hazamentek már tőlünk fél nap után, vagy másnap egyszerűen nem jöttek, miután kitapasztalták, milyen érzés is a homoktövis szedni. Többen kértek tőlünk töveket az Ökopiácra is, akik a termékeinket fogyasztották és nagyon megszerették. Első fellelkesülésükben úgy gondolták, hogy ők is ültetnek otthon a saját kertjeikbe és a gyümölcsből szörpöt, lekvárt készítenek. Aztán mosolyogva láttuk, hogy ugyanúgy jöttek a következő években is hozzánk vissza vásárolni, és nem azért, mert nem adtunk volna a lányok mellé fiúkat is – ahogyan azt egyes faiskolákban szokták tenni, hogy ne forduljanak termőre –, hanem azért, mert nekiálltak leszedni, és fél, esetleg néhány óra után feladták. Meghagyták továbbra is szépen virítani a kertben az élettől duzzadó, harsány, egyébként nagyon dekoratív és magas díszítőerővel bíró gyümölcsöket, azonban a termést nagyvonalúan felajánlották a madaraknak.

A begyulladt, sebes kezét egyébként vietnámi balzsammal, medve balzsammal, vagy más, kámforos, eukaliptusz-tartalmú, hűtő és gyulladáscsökkentő olajjal kenjük be a fájdalom enyhítésére és a sebek gyógyítására. Aki egyszer végighallgatta, vagy ne adj isten még végig is nézte ennek a gyümölcsnek a betakarítását, az többé nem fogja azt mondani, hogy milyen drágák a homoktövis-készítmények, hanem inkább azt, hogy olcsón is adjuk! Összehasonlítva például az almával, körtével, barackkal – amiből naponta több mázsát tud leszedni egy ember és egy-egy fa terméshezama szintén összehasonlíthatatlanul nagyobb –, rögtön látni fogjuk, hogy *a homoktövis, a befektetett munka arányában egyáltalán nem drága* és nem a magas haszon emeli meg ennyire az árát.

Egyébként – ha kiszámoljuk – a homoktövis-sűrítményekből hígítással nyert üdítők semmivel nem kerülnek többre, mint a divatos szénsavas üdítők, viszont hatalmas a különbség. Míg azok sokszor rákkeltő anyagokat tartalmazhatnak, *a homoktövis erősen daganatgátló hatású*. Ipari méretű feldolgozásánál szokás még az is, hogy *a frissen metszett ágakat azonnal, frissen viszik be fagyasztóházba és ott verik le róla a termést*, de nekünk erre nincsen alkalmunk és lehetőségünk. A szedés után a friss gyümölcsöt általában műanyag-, vagy faládákba tesszük és rögtön hűtőházakba visszük, mert *az érett, leszedett homoktövisbogyó nagyon gyorsan romlik*. A kicsit, éppen csak megerjedt gyümölcs azonban még nem veszélyes, mert élesztősen erjed, nem alkoholosan, mivel nagyon alacsony a cukortartalma, és így nem keletkezik benne semmi egészségre káros, veszélyes anyag, bár, az élvezeti értéke kétségkívül jelentősen csökken.





A FELDOLGOZÁS

A bogyókat a szedés után minél hamarabb érdemes feldolgozni, vagy pedig hűtőházba szállítani, mert nagyon könnyen és gyorsan romlanak. A frissen leszedett gyümölcsöt romlás nélkül $+5$ - 10°C -os tárolóban csak 1-2 napig tárolhatjuk. Hűtőházban $+1$ - 4°C között maximum 8-10 napig, mélyhűtéssel -20 vagy -25°C -on egy-másfél évig is eltartható. A kipréselt homoktövislé – az ún. *préslé* – tartósítás nélkül szintén gyorsan megerjed. A törköly – ami a préselés után visszamarad (a héjat és az értékes magot is tartalmazza) – szárítás után kb. 10-12% nedvességtartalom mellett egészen hosszú ideig is tárolható.

A leszedett gyümölcsöt lehet frissen is fogyasztani, bár igen fanyar íze van a magas C-vitamin- és savtartalma miatt. Nagyobb mennyiség elfogyasztásánál kimarja a száj nyálkahártyájának legérzékenyebb részeit, vagy a nyelvet. Nyersen még készíthető belőle turmix biomézzel vagy barnacukorral, esetleg gyümölcscukorral, hogy élvezhetőbb legyen. Tartósítása kétféleképpen történhet, vagy mélyhűtéssel, fagyasztással, vagy hőkezeléssel, azaz hevítéssel. Hagyományos formájában természetesen az utóbbi ismert. Szibériában, Kínában, Mongóliában és a skandináv államokban, ahol hagyománya van a homoktövis fogyasztásának és így tartósításának is. Befőzéssel készítenek belőle szörpöt, lekvárt, dzsemet, befőttet, kompótot, üdítőitalt, sőt vitamindús koncentrátumot is. A préselés után visszamaradt törkölyből szárítás után őrléssel *héj- és magörleményt* lehet készíteni. A termés jellegzetesége, hogy feldolgozott állapotban is megőrzi kedvező tulajdonságait és rendkívüli gyógyító erejét.



Rostos növényi ital készíthető préseléssel, szűréssel, melyet célszerű közvetlenül a betakarítást követően elvégezni. **Natúr szörp** készíthető 15-20 perces sterilizálással és légmentes palackozással, azonban az így nyert szörp nagyon savanyú, nem mindenki számára élvezhető, cukorbetegnek azonban csak ebben a formában tudják fogyasztani. Az **édesített szörp cukorral** (650-800 g cukor literenként) készül, például bio barna nádcukorral, vagy bio gyümölcs-, illetve szőlőcukorral. Egyéb gyümölcsök – például alma, feketeribizli stb. – hozzáadásával is ízesítik az édesített szörpöket.

Dzsem készítéséhez a préselt levét cukorral, esetleg más gyümölcskészítményekkel keverik, majd tíz perccig az üvegbe kiszerelt készítményt pasztőrözik. **Kompót** készítéséhez az édeskés jellegű fajták ép, tiszta bogyói alkalmasak. A bogyót mosás után forró, 66-70%-os cukorsziruppal elegyítik és húsz perccig sterilizálják. A kompóthoz is más gyümölcsöket is lehet hozzáadni. A **lekvár** általában alma hozzáadásával készül. Az alma aránya 35%, ami változhat annak édességétől függően. Készítenek lekvárt sárgarépapép és alma együttes felhasználásával is.



A homoktövisnek mind a hús-, mind a magolaja nagyon értékes. Nem csak a gyógyászatban, a kozmetikaiparban is keresett. Készítenek belőle hús-, mag-, és húsmagolajat is. A húsolajat úgy nyerik, hogy speciális feldolgozó üzemekben a zsíros olajat a gyümölcslétől szeparátorokkal leválasztják. A



12. kép | Egy csövön keresztül folyik a homoktövislé a homogenizáló gépből a nagy tárolóedénybe

13. kép | A tartóedényből egy kis csap segítségével kerül az ivólé a palackokba kézi úton, a kisüzemi feldolgozás során

14. kép | Szintre töltés kancsóval

magból pedig – hasonlóan bármelyik más olajos maghoz – ütik vagy sajtolják az olajat. De ki lehet nyerni az olajat és a zsírban oldódó vitaminokat mindkettőből – az őrölt magból és a húsból, pontosabban a szárított és őrölt héjből – olajos extrahálással is (egy bázisolaj, például olíva segítségével).

Cégünknel a leginkább bevált és keresett termék a mélyhűtéssel tartósított, tehát teljesen nyers, hevítetlen *biopréslé mézzel* (magyarul szörp). Ehhez bio vegyes virágmézet, akác-mézet, vagy bármilyen más biomézet használunk. A méz vízzel hígítva hatására kimondottan jóízű üdítőitalt kapunk. Cukorbetegeknek, illetve a mézre allergiásoknak a mélyhűtött, így szintén teljesen nyers bio préslet szoktuk ajánlani. Bio feldolgozó üzemünkben – ahol termékeink azon része készül, amelyek nem igényelnek hűtést – kíméletes, vákuumos hőkezeléssel tartósítjuk a bioszörpöket, bio natúr préslet stb., így nem kell magas hőmérsékletre hevíteni azokat.

A bio homoktövisünk termőterülete a nagyapámé volt, így *tökéletes biztonsággal tudjuk, hogy az a föld soha semmilyen vegyszert nem látott*. Ugyanis szőlőt tartott benne és kizárólag csak rézgálicot használt, mi pedig egy eset kivételével már azt sem. Fontos elvünk egyébként, hogy *minél kevésbé nyúlunk hozzá magához a bogyóhoz*, mert úgy gondoljuk, hogy a fán pontosan olyan formában jelenik meg ez a különleges, nemesített gyümölcs, ami a mi szervezetünk számára igen ideális. *Ezért nem készítünk belőle kivonatokat, nem szedjük szét őket különböző, néha nagyon bonyolult eljárásokkal alkotóelemeire, hanem hagyjuk úgy hatni őket, ahogyan „egybe vannak teremtve”, az összes hatóanyag együtt.* Véleményünk szerint sokszor nem is tudhatjuk melyik alkotóelem milyen hatással van a másikra, továbbá az eljárások alatt változik-e az összetevők szerkezete, és ha igen, hogyan. Tehát, minél inkább kerülünk minden technológiát és gépeket, „egyben” hagyjuk a gyógyító növényt, a hagyományos módszer szerint járunk el, az olajat sem vesszük le róla külön, hanem benne hagyjuk a szörpökben, natúrlevelekben, lekvárban és az örleményben. Egyszer próbálkoztunk homogenizálással, de a kezdetben homogén anyag később, az állás során aztán szintén szétvált. Nem is bántuk, hogy ez nem sikerült, mert nem tudjuk, pontosan milyen változást okoz a kis résen, nagy nyomással való átpréselés egy anyag szerkezetében. *Ragaszkodunk a feldolgozás tekintetében is a minél természetesebb előállítási módszerekhez és folyamathoz.*

Teát pedig egész egyszerűen azért nem készítünk belőle, mert, ha az örleményt filterekbe tennénk, és forró vízben áztatnánk, akkor legjobb tudomásunk szerint egyrészt a C-vitamin lebomlana az örleményben, másrészt pedig a sok értékes vízben oldódó vitamint kidobnánk a filterrel együtt, amiket a víz nem old ki. *Ezért azt javasoljuk mindenkinek, hogy az örleményt valamilyen étellel együtt egye meg, vagy rágya meg magában, sok nyállal.* Nem kellemetlen ízű, csak nagyon száraz. Javasolták nekünk, hogy csináljunk belőle öt grammos kis teafiltereket, mert úgy, arányaiban, sokkal nagyobb haszonnal el lehet adni, sőt, már kapszulázására is ajánlottak volna, de élettani hatásait figyelembe véve ezekre egyáltalán nem voltunk hajlandóak.

Arról nem is beszélve, hogy mi tényleg mindent a bioleveleknek megfelelően csinálunk és a lágy zselatin kapszulának még a hallatára is kiráz bennünket a hideg. A rágást, a nyállal való összekeverést és az ízlést nem hisszük, hogy ki kellene hagyni az étkezésből mindenféle tabletták és kapszulák lenyelésével.



MIRE JÓ A HOMOKTÖVIS?

HATÓANYAGOK

A homoktövis gyümölcsből 75-80% gyümölcslé nyerhető. A gyümölcslé 8-10% szárazanyag-tartalmú, kevés cukrot (2-4%) és értékes savakat (főleg almasavat), valamint 1-2% mennyiségben zsírosolajat tartalmaz. Biológiailag aktív anyagai közül a C-vitamin (0,15-0,3%), a karotinoidok (0,01-0,015%) és egyéb vitaminok (B, E), mikroelemek (Ca, Mg, Zu, Ti), aminosavak (cisztein, fenilalanin) jelentősek. A mag 12-15% mennyiségben zsírosolajat tartalmaz. A magból és a gyümölcshúsból, léből nyert olaj zsírsavösszetétele eltérő. A magolajra a telítetlen zsírsavak, a linol- és linolénsav (együtt 65-70%) a jellemző. A húsolajban a telített zsírsavak, a palmitinsav és a palmitoleinsav van nagyobb mennyiségben jelen (együtt 60-70%). Ez okozza, hogy a gyümölcshúsból előállított olaj már 4-5°C-on dermed. Ezek az értékek a vad homoktövisre vonatkoznak. Az áltáji nemesített fajták a vitaminok sokszorosát tartalmazzák, C-vitaminból például 500-900 mg-ot 100 g-onként.

Érdemes még egyszer felsorolni a homoktövis élettani szempontból legfontosabb összetevőit. Tartalmaz: A-, B1-, B2-, B6-, C-, D-, E-, K-vitaminokat, telítetlen zsírsavakat, omega3-at, omega6-ot, egyéb antioxidánsokat, flavonoidokat, kalciumot, magnéziumot, cinket, vasat, rezet, szelént, mangánt, káliumot és még nagyon sok hasznos gyógyító elemet.

„MINDENRE” JÓ A HOMOKTÖVIS!

A kínaiak nem véletlenül nevezik a homoktöviszt a gyógyító növények királynőjének. Ősidők óta jól ismerik és használják ezt a „csodaszert”, akárcsak a tibetiek és a mongolok és nagy alázattal tisztelik varázslatos erejét a testre és a lélekre gyakorolt üdvös hatása miatt.

Ha megkérdezzük egy szakembert, mire jó a homoktövis, a válasz csak ennyi szokott lenni: „Mindenre”. Ezt sokan hiszik és bíznak is benne, hogy igaz, de akik isszák gyümölcsének levét és eszik a gyümölcs magjából és héjából készült örleményt, azok nem csak hiszik, de bizonyossággal tudják, hogy ez az elixír valóban számtalan bajra orvosság és tényleg a természet patikájának egyik legfőbb kincse.

Ami több évszázadon keresztül teljesen természetes volt, hogy a homoktövissel igenis lehet gyógyítani sok betegséget -Kínában például a császári orvosok is használták, sőt, Dzsingisz kán is, aki a XIII. században nagyon fontosnak tartotta a homoktövis fogyasztását, birodalma egyik alapjának tekintette a jól szervezett hadsereg és fegyelem mellett harmadik tényezőként-, azt most kísérletekkel és a benne lévő vegyi anyagok kémiai kimutatásával bizonyítani kell és a modern orvostudománnyal is úgymond elfogadtatni. Míg Ázsiában több országban is gyógyszerként tartják számon például a belőle kivont olajakat, az oroszországi és kínai klinikákon folytatott kísérletek, megfigyelések és igen jó eredmények hatására, addig hazánkban csak étrendkiegészítőként, vagy élelmiszerként lehet forgalomba hozni, miközben kétes

értékű és komoly mellékhatásokkal rendelkező szintetikus szereket hivatalosan is gyógyszerként tartanak számon. Ez elég szomorú tény, de mindazokat nem befolyásolja egy cseppet sem, akik ismerik az emberi szervezetre gyakorolt jótékony, rendkívüli, néha még minket is meglepő hatásait.



MEGELŐZŐ ÉS GYÓGYHATÁSOK

Vitaminokban igen gazdag és magas antioxidáns tartalma miatt *daganatgátló hatású*.

Terápiás értékei alapján ajánlott:

- az immunrendszer erősítésére, általánosan roboráló szerként;
- fertőzésveszély, pl. influenzajárvány idején;
- allergiák, pl. szénanátha esetén;
- betegség utáni lábadozás időszakában;
- daganatgátló, sejtregeneráló hatása miatt rákos megbetegedések kezelésére, illetve daganatok kialakulásának megelőzésére;
- fogyókúrásoknak, zsírolító hatása miatt;
- a szív funkcióinak javítására, ill. érrendszeri betegségek kezelésére;
- gyomor és nyombélfekély esetén;
- a telítetlen zsírsavak (pl. linolsav, linolénsav) hiányából felépő központi idegrendszeri abnormitások korrigálására, különösen cukorbetegségknél;
- májregeneráló hatása miatt a máj tisztítására, alkoholfogyasztás esetén fokozottan ajánlott, az elvonási tünetek csökkentésére is;
- hasnyálmirigy és tüdőbetegségekknél is alkalmazható.

Családi tapasztalataink alapján számos esetben megszüntetett erős allergiákat, például szénanáthát. A héj- és magőrleményünk Crohn-betegségben szenvedő mérnök ismerősünknek jelentősen javította a máj funkcióit, miután a máját jelentősen tönkretették a gyógyszerek. Nyíregyházán egy hölgy autoimmun betegségének a tünetei szűntek meg teljesen – ő szintén az őrleményünket fogyasztotta –, orvosa teljes értetlenséggel állt az eredmények előtt. Sok ilyen „csodáról” számolnak be vásárlóink, igazából nehéz is lenne megfejtetni, hogy pontosan hogyan hat ez a gyógynövény, mert összetevőinek és így gyógyhatásának is olyan komplexitása van, amit csak nyomokban tudnak orvosi szemmel követni, megérteni és biokémiai folyamatokkal leírni. Ami biztos, hogy *erős sejtregeneráló hatása van*, nem véletlenül adják a

Kékgolyó utcai kórházban rákos betegeknek, illetve a betegségből éppen lábadozóknak a homoktövis-készítményeket. Ugyanis magas antioxidáns tartalmának köszönhetően gátolja a daganat növekedését és kialakulását az emberi szervezetben lévő szabad gyökök megkötésével. Erősíti az immunrendszert, tisztító, gyulladáscsökkentő, káros baktériumölő hatása van, jól hat az idegrendszerre, frissít, komoly fizikai, szellemi igénybevétel és stressz mellett is. Nem lehet túladszolgálni még a zsírban oldódó vitaminjait sem – az csak a szintetikus zsírban oldódó vitaminkapszulák szedésénél lehetséges – és nincsenek mellékhatásai a gyógyító gyümölcs fogyasztásának. Mivel élénkít, sokan isszák kávé helyett is, de délután már nem isszák, mert annyira felpergetti és feltölti őket energiával, hogy este gondjuk lesz az elalvással.

A homoktövisből készült termékeket azonban *nem csak a már meglévő betegségek ellen ajánlatos fogyasztani*, hanem mindennapos üdítőként és ételként is, hiszen *nagyon fontos szerepe van a betegségek megelőzésében*.

ZÁRÓ GONDOLATOK

Rudolf Hauschka írja *Táplálkozástan*-ában: „...még mielőtt bárki is félreértene, nem lehet beenni magunkat a magasabb szellemi régiókba”. Ezt azzal egészíteném ki, hogy bizonyos magasabb szellemi minőségek elérésének, és az egészséges, harmonikus életnek vannak szükséges, de nem elégséges feltételei. Ez a kifejezés a matematikából ismeretes, amikor valaminek a teljesüléséhez van szükség bizonyos feltételek teljesülésére, de, ugyanakkor, azoknak a feltételeknek a teljesülése még nem vezet el a kívánt eredményhez, célhoz. És ilyen a helyes táplálkozás is. Magyarul, attól, hogy helyesen táplálkozunk, élő és kozmikus táplálékokat viszünk be a szervezetünkbe, és például sok homoktöviset fogyasztunk, még nem leszünk feltétlenül egészségesek, ép, és kozmikus tudatos emberek. Ehhez szükség van arra, hogy életmódunk, gondolkodásunk és érzelmi világunk is éppen annyira bio legyen – azaz tiszta, értékes, hazugságmentes és természetes –, hogy *minél hamarabb túljussunk lelki vívódásainkon, lerendezzük külső és belső harcainkat*. Mert csak akkor lehetünk harmonikus és békés emberek, ha megértjük azt a gyógyító csendet, a csendes gyógyítást, amit többek között a homoktövis is képvisel.

