

# A gyógyító burgonya 1 ÷ 5

## 1./ A gyógyító burgonya

1975

A burgonya nemcsak tápláló, hanem gyógyító tulajdonságai is vannak – állapították meg szovjet kutatók. Valószínűleg része volt a burgonyának a skorbut megszüntetésében is Európa egyes országaiban. Az Európába behozott burgonya ugyanis C vitamint, karotint, biotint\*, különböző B vitaminokat, szerves savakat és egyéb hasznos anyagokat tartalmaz. A népi gyógyászatban a sült krumplit a szívbetegségek gyógyítására ajánlják, a friss burgonyalevet pedig a fekélyek gyógyítására. A burgonya keményítőjét a gyomor-bélrendszer gyulladásainak az enyhítésére, továbbá mérgezések és égési sérülések esetében használják. A burgonyavirág főzete csökkenti a vérnyomást és a légutak gyulladásai esetében is a frissen főzött burgonya gőzeinek belélegzését ajánlja a népi gyógyászat.

\*A **biotin**, más néven **B<sub>7</sub>-vitamin** a vízoldható [vitaminok](#) közé tartozó bioaktív vegyület. Kémiai szempontból kéntartalmú heterociklusos karbonsav. Jelenléte szükséges a sejtek zsír és aminosav anyagcseréjéhez, fontos szerepe van a zsírsavak szintézisében.

## 2./ 8 egészségügyi probléma, ami ellen hatékony a krumpli

Szerző: Horváth Eszter  
2009.

**A burgonya nem csak gasztronómiai célokra alkalmas. Használható álmatlanság vagy görcsök ellen is!**

A burgonya – *Solanum tuberosum* – gumójának színe és formája már nem egészen olyan, mint a 16. században volt, amikor az Újvilágból Európába került. Azóta ugyanis – éppen közkelettsége miatt – számos változata terjedt el világszerte. A népszerű növény nem csupán élelmiszerként lehet hasznos számokra, gumójának és szárának gyógyhatása remekül felhasználható egészségügyi panaszok esetén is.

### Milyen hatóanyagokban bővelkedik?

Az elterjedt kultúrnövény tartalmaz A-, B-, valamint C-vitamint is. Ezenkívül gazdag káliumban, minek köszönhetően jó hatással van a szív működésére, a benne található foszforsók pedig serkentik az idegrendszer működését.

### További összetevői

- Citromsav
- Tejsav
- Karotin
- Allantoin

- Szolanin

## **Székrekedés ellen**

Ha gyakran küzdesz emésztési problémákkal – székrekedéssel, puffadással –, kiváló házi gyógymód lehet problémáidra a burgonya. A meghámozott krumpli főzőlevét ne öntsd ki, hanem idd meg bátran. Enyhe hashajtó hatásának köszönhetően orvosolni fogja kellemetlen problémáidat.

## **Aranyér kezelésére**

Amennyiben aranyered már nem vérzik, csak fájdalmas, készíts ülőfürdőt burgonyaléből. Két-három maroknyi burgonyaszárat keverj össze egy maroknyi rozmaringlevéllel, majd az egészet forrald fel két liter vízben. Szűrd le, és önts hozzá annyi hideg vizet, amennyitől elfogadható hőmérsékletű lesz a fürdő, majd ülj bele körülbelül negyed órára.

## **Álmatlanságra**

Sokáig forgolódsz lefekvés előtt, nehezen alszol el? A népi gyógymódok erre a problémára is burgonyát javasolnak. Főzz – alaposan megtisztított – hámozatlan burgonyát este, majd szűrd le a levét, és lefekvés előtt fél órával idd meg. A langyos burgonyalé viszonylag hamar elálmosít majd.

## **Ízületi problémákra**

Esősorban reumás ízületi panaszok ellen használhatod a burgonyát. Három-négy maroknyi krumpliszárat főzz 15 percig két liter vízben. Ezután hagyd kicsit kihűlni, majd áztasd bele fájó testrészedet. A módszer kizárólag külsőleg alkalmazható, mert a burgonya szára mérgező.

## **Görcsök ellen**

Ha gyakran idegeskedsz, és gyomorsavad jellemzően több a kelleténél, a burgonyalét bátran fogyaszthatod. Sőt, még a gyomorfekély természetes gyógymódja is lehet a lereszelt nyers burgonya kipréselt leve. Mindössze arra kell ügyelned, hogy mindig étkezések után fogyaszsd. Ha ugyanis ebéd előtt iszod, semlegesíti a gyomorsavat, és megzavarja az emésztést.

## **Vízajtó helyett**

A különböző méregtelenítő kúrák részét is képezheti a burgonya. A nyers krumpli leve ugyanis kiváló vízajtó hatással bír, mellyel kiegészítheted a diétát. Emellett természetesen akkor is hasznos lehet a növény vízajtó hatása, ha magas vérnyomással küzdesz.

## **Felső légúti gyulladásra**

Inhaláláshoz is ideális a növény leve. Mosd meg a burgonyát, majd apró darabokra szeleteld fel – anélkül, hogy meghámoznád. Ilyen formában sok jótékony hatóanyag szabadul fel. Ezt követően kezd el főzni a feldarabolt krumplit, majd mikor elkezd forni, vedd le a tűzhelyről. Hajolj a fazék fölé, tégy egy törölközőt a fejedre, és inhalálj a gőzzel.

## Égési sérülések és rovarcsípések kezelésére

A nyár közeledtével egyre gyakoribbak a különböző hámsérülések, melyek ellen szintén jó gyógymód lehet a burgonya. Mindez a benne lévő allantoin hatóanyagnak köszönhető, mely gyulladáscsökkentő hatással bír. A krumpli lereszelt, majd kiperéselt, nyers levét használhatod borogatásként égési sérülésekre, rovarcsípésre, esetleg varrati hegekre.

## 3./ A burgonya újabb jótékony hatását igazolták

2011.

Bár hagyományosan a burgonya az egyik legfőbb táplálékunk, az egészségtudatos fogyasztók nem szívesen fogyasztják, hízlalónak tartják és hajlamosak száműzni étrendjükből ezt a fontos tápanyagforrást. A burgonya jó hírének visszaállításában segíthet az Amerikai Kémiai Társaság (ACS) most zajló éves konferenciáján ismertetett kutatás, amelynek eredménye szerint a burgonya - egyéb kedvező tulajdonságai mellett - még vérnyomáscsökkentő hatással is bír.

Persze ne a bő zsiradékban sült hasábburgonyára vagy a chipsekre gondoljunk, hanem a minél természetesebb formában, olaj vagy zsír nélkül megpárolt krumplira. Ha ugyanis a krumplit nem bő zsírban vagy olajban sütjük, hanem zsiradék nélkül - például mikrohullámú sütőben - megpároljuk, akkor megőrizzük a benne lévő értékes vitaminokat és ásványi anyagokat, és nem túl magas energiatartalmú (egy közepes krumpli kb. 110 kcal), tápláló eledelt kapunk. A különlegesnek számító színes húsú (lila, kék, vörös) burgonyák ráadásul igen nagy mennyiségben tartalmaznak jótékony hatású antioxidánsokat is, ezért fogyasztásuk a szív- és érrendszerre különösen jótékony hatást gyakorol.

Az amerikai [Scranton Egyetem](#) Kémiai Tanszékének kutatói túlsúlyos és elhízott, magas vérnyomású embereket vizsgáltak, akik egy hónapon keresztül naponta kétszer 6-8 darab kisméretű, mikrohullámú sütőben héjastól megpárolt lila húsú burgonyát kaptak. A kutatók figyelték a résztvevők vérnyomását és azt tapasztalták, hogy az átlagosan 4 százalékkal (a szisztolés érték 3,5 százalékkal, a diasztolés érték pedig 4,3 százalékkal) csökkent a burgonyafogyasztás hatására. Vizsgálták a testsúly változását is, de nem tapasztaltak testsúly-növekedést a hízlalónak tartott burgonyában gazdag étrend hatására, sőt hosszú távon a vércukorszint és a lipidszint sem emelkedett.

Már korábbi kutatások is azonosítottak olyan alkotóelemeket a burgonyában, amelyek a magasvérnyomás-betegségben alkalmazott gyógyszerekhez, az úgynevezett ACE-gátlókhöz hasonló hatást váltanak ki. Ezen túl a burgonyában - a brokkolihoz és a spenóthoz hasonlóan - tápláló fitovegyületek is találhatóak.

### Sütéskor eltűnik a jótékony hatás

Rossz hír azonban a hasábburgonya és a chips szerelmeseinek, hogy sütéskor a nagy hőhatás következtében a burgonyában lévő jótékony hatású anyagok megsemmisülnek, és elsősorban a keményítő és zsír marad meg. A vizsgálatban éppen ezért mikrohullámú sütőben párolták a burgonyát, ami a kutatók szerint a tápanyagok megőrzésének legjobb módja.

Bár a kutatásban használt lila húsú burgonya már Magyarországon is kapható, ára egyelőre igen borsos. A kutatók azt feltételezik, hogy a jóval olcsóbb, megszokott fehér húsú burgonya ugyanolyan jótékony hatású, mint színes társa, de ennek bizonyítása még egy jövőbeli vizsgálat tárgyát képezi. A szakemberek addig is bíznak abban, hogy mostani kutatásuk mérőföldkő lehet a burgonya kissé megkopott renoméjának helyreállításában.

## 4./ A burgonya gyógyhatásai

2013.

A nyers burgonya hosszú utazásokon a skorbut gyógyszere volt, a népi orvoslás pedig már annak előtte elfogadta, és élt is vele, mielőtt a tudósok megerősítették volna terápiás hasznát. A burgonya napjainkban is fontos C-vitamin-forrásunk.

Salaktalanító és lúgosító hatása miatt kiválóan alkalmas regeneráló kúrák alapjaként. A krumpli bizony rászolgál arra, hogy gyógynövénynek nevezzük. A skorbut ugyanis nemcsak a tengerészeket sújtotta, hanem a szárazföldi lakosokat is. A betegség járványos előfordulása csak a burgonyatermelés elterjedésével szűnt meg. A burgonya héja védi a C-vitamint, elbomlását akadályozza, ezért tároláskor, télen csak lassan csökken a vitamintartalma. Az újkrumpli fontos korai C-vitamin-forrás. A héjában főtt krumpliban marad meg a legtöbb belőle.

### **A nyers krumpli gyógyhatása:**

A nyers krumplit a népi orvoslás gyakrabban alkalmazza külsőleg, mint belsőleg. Nyers krumpli reszeléket tesznek például a gyulladt, gennyes sebekre, kelésekre, sérülésekre vagy ütés következtében megdagadt testrészekre. Sikeresen alkalmazható reumára, kötőhártyagyulladásra, bőrbajokra is. Fejfájás, migrén esetén nyers krumpli szeleteket tehetünk a halántékra: "kiszívja" a fájdalmat, leviszi a lázat is. A nyers krumpli lé gyomorfekély, gyomorfájás ellen jó, naponta 1 dl fogyasztandó belőle két hétig. A nyers, lehetőleg rózsaszín krumpli leve a krónikus savtúltengés gyógyszere.

### **Héjában főtt, sült...**

Emésztési zavarokra, gyomor- és bélbajokra kitűnő étel a héjában főtt és sült krumpli. A sótlan vagy mérsékelten sós krumplipüré és főtt krumpli közömbösíti a túl sok gyomorsavat, ezáltal hat a gyomorhurut, gyomorfekély és a bélgyulladás kiváltó oka ellen is. A főtt krumpli keményítőnek számít, mert anyagcserei végterméke sav. Ha azonban héjában főzzük, az ásványok megmentésével lúgos végterméket kapunk. Ilyen esetekben a krumpli nem a keményítő, hanem a zöldségek közé tartozik.

### **Méregtelenítő**

A krumpli szerves keményítő tartalma kitűnően párosul a benne levő sok ásvánnyal. Olyan tulajdonsága van, amely megtisztítja a testet a nehéz fémek lerakódásától, akár a munkahelyen történik a mérgezés, akár a forgalom által elhalmozott levegőből jut a szervezetünkbe. Évente néhány napos tisztító kúrát minden nagyvárosban élő lakónak kellene tartania, hogy felszabadítsa az amúgy is terhelt májat. Naponta két fél pohár krumpli lé elegendő, más zöldség lé ízesítésével.

# 5. /3 bizonyíték, hogy az édesburgonya segít a fogyásban

2018.11.

Ha szereted az édesburgonyát, akkor jó hírünk van: ha rendszeresen fogyasztod, könnyebben olvadnak le rólad a pluszkilók. Azt eddig is tudtuk, hogy nagyon egészséges, azonban most 3 bizonyítékot is találtunk arra, hogy az egyik kedvenc őszi zöldségünk a fogyást is segíti!

## 1. Természetesen édesek

Az édesburgonya természetes cukrot tartalmaz (100 g/4,2 g), tehát sokkal jobb a testednek, ha cukorka, csoki, vagy egy zacskó csokis keksz helyett például [diós édesburgonyát](#) nassolsz. Az édességszagod így is megkapod, de sokkal kevesebb cukrot viszel be a szervezetedbe, mintha más nasihoz nyúlnál!

## 2. Szabályozzák a vércukorszintet

Tudtad, hogy az édesburgonyát még [cukorbeteg](#) is fogyaszthatják? A zöldség ugyanis olyan vegyületet tartalmaz, ami növeli a vércukorot szabályozó hormon szintjét a szervezetben. Sőt, [egyek kutatások](#) azt is kimutatták, hogy mivel alacsony (50) a glikémiás indexe, lassabban bomlik le az emésztőrendszerben, így az étvágyat is képes szabályozni.

## 3. Sok rostot tartalmaznak

A [magas rosttartalmú](#) ételek könnyebben eltelítenek, és hosszú órákig biztosítják jóllakottság-érzést, valamint az emésztést is segítik. Ennek köszönhetően valószínűleg vagy később nyúlsz nasihoz, mint általában, vagy egyáltalán nem. Ez azért elég jól hangzik, nem?