

Maca növény

Lepidium meyenii
(perui zsázsa)

Macskakarom

Uncaria tomentosa





*„Minden betegségre van
valamilyen gyógynövény”*

*„Hívd segítségül a föld gyógynövényeit
és figyelj a tanításaikra”*

(Biblia, Jób könyve, 12. fejezet, 8. vers)



Bevezetés


A növények már jóval az oxigén-alapú életformák előtt meghódították a Földet. Annak, hogy miért a növények jelentek meg előbb a bolygónkon, nagyon egyszerű oka van: a Föld légkörében nem volt az állatok életben maradásához elegendő mennyiségű oxigén, amíg a növények elő nem állították azt.

Úgy tűnik, hogy a növények feladata első sorban az összetettebb életformák, például az emberek kifejlődéséhez szükséges életfeltételek megteremtése volt. Az állatok megjelenését követően a növények lettek a legfőbb tápanyagforrások. A növények a bolygónk egyetlen tápláléktermelői, minden más életforma – minket, embereket is beleértve – csupán a növények parazitája. (Minden földi organizmus a növények parazitája, mivel kizárólag a növények képesek előállítani a saját táplálékukat napfényből, vízből, ásványi anyagokból és szén-dioxidból, így nélkülük semmilyen más életforma sem létezhetne a bolygónkon.)

A növények sok különféle fitotápanyagot, vagyis növényi eredetű tápanyagot tartalmaznak.



Machu Picchu / a város romjainak látkepe egy Andok-beli csúcsról



*Számos kultúrában léteznek olyan mondások, miszerint
„Minden betegségre van valamilyen gyógynövény”
illetve „Hívd segítségül a föld gyógynövényeit és figyelj a tanításaikra”
(Biblia, Jób könyve, 12. fejezet, 8. vers)*

A növények napfény, víz, ásványi anyagok és szén-dioxid segítségével állítják elő az életben maradásunkhoz szükséges levegőt és táplálékot. A modern életstílus és a civilizációs, illetve technológiai fejlődés térnyerése az életfeltételeinket biztosító összes elemet károsítja, hiszen az emberi tevékenységeknek köszönhetően lyukak keletkeznek a Földünk ózónrétegében, szennyezőanyagok kerülnek a természetes vizekbe és a levegőbe, valamint csökken az élelmiszerekben található hasznos tápanyagok mennyisége, míg a negatív hatások okozta betegségeket különféle vegyi anyagok segítségével igyekszünk kezelni.

A technológiai fejlődést nem lehet megállítani, viszont a technológia segíthet abban is, hogy megelőzzük a fejlődéssel járó környezeti károkat.


Mi a Zepternél elkötelezetten dolgozunk olyan technológiák kifejlesztésén, amelyekkel gyógyító fényt, tiszta levegőt, tiszta vizet, valamint mérgeanyagoktól mentes és természetes tápanyagokban, növényi tápanyagokban gazdag ételeket kínálhatunk az ügyfeleink számára. Fontos alapelvünk, hogy munkánkat a természet bölcsességének őszinte tiszteletével végezzük és termékeink fejlesztésekor szem előtt tartjuk a természet értékeit.

Fontos számunkra, hogy a legmagasabb szintű know-how-ra tegyünk szert. Ennek érdekében számos elismert kutatót alkalmazunk a világ minden részéről és odafigyelünk azoknak az ősi civilizációknak és őslakos népeknek a hagyományos tudására is, akik napjainkban is élő kapcsolatot ápolnak a természettel.



Perui őslakos nő különféle gyógyfüveket visz a zsákjában.

Annak ellenére, hogy a növényi életformák milyen alapvető fontossággal bírnak az emberiség számára, tudatlanságból és büszkeségből – melyet gyakran önző érdekek vezérelnek – még manapság is szabályozzuk és korlátozzuk a növények használatát. Pedig a növények több száz millió évvel idősebbek – és ennél fogva bölcsebbek – nálunk, így rengeteg új tudáshoz segíthetnek hozzá bennünket.



Annak érdekében, hogy tanulhassunk az amazóniai őslakos törzsektől és sámánjaiktól – és hogy ezt a tudást az emberiség javára fordíthassuk – kiterjedt kutatásokat folytattunk az amazóniai esőerdőkben.

Fő célunk az volt, hogy megvizsgáljuk kiterjedt botanikai tudásuk forrásait, de a sámánok általában ezt a választ adták érdeklődésünkre:

„Ayahuasca mondta meg nekünk, hogy mit tegyünk és hogy milyen növényekből készíthetünk olyan hatóanyagokat, amelyekkel óvhatjuk az emberek egészségét.”


Úgy tűnik, hogy a fenti állítást igazolja az ayahuasca kémiai összetétele, amely a mai napig lenyűgözi a tudósokat. Az amazóniai sámánok évezredek óta készítenek ayahuascát. Ez a főzet alapvetően két növényfajta bizonyos részeiből áll, amelyeket órákon át főznek együtt. Az egyik növény tartalmaz egy hallucinogén anyagot, a dimetiltriptamint (DMT), amelyet az emberi agy tobozmirigye is kiválaszt. A DMT-nek szájon át fogyasztva nincs hatása, mert a gyomorban a monoamin-oxidáz nevű enzim semlegesíti. Ugyanakkor az ayahuasca másik fő összetevője olyan anyagokat tartalmaz, amelyek deaktiválják ezt a gyomorenzimet, így a hallucinogén képes eljutni az agyba.

Ez az összetett recept nem lehet pusztán véletlenszerű próbálkozások eredménye, mivel Amazóniában több százezer növényfaj létezik. Kicsi a valószínűsége annak, hogy kémiai és fiziológiai tudással, valamint elektronmikroszkóppal nem rendelke-



Elisa sámán a Shipibo törzsből gyógynövényekből készül főzetet készíteni egy Zepter edényben.

ző emberek egy bokor hallucinogén agyi hormont tartalmazó leveleit összekeverték egy indával, amelynek hatóanyagai deaktiválják azt a emésztőrendszeri enzimet, amely normál esetben blokkolná a hallucinogén hatást.



Ehhez ismerniük kellett volna a növények molekuláris jellemzőit és a növények összekeverésének pontos módját. A legvalószínűbb magyarázat, hogy a DMT tudatmódosító hatásának köszönhetően jutottak el magasabb tudati- és tudásszintre.

Az amazóniai népek lenyűgöző tudásának egy másik példája a curare. Ezt az izombénító anyagot több ezer évvel ezelőtt fedezték fel az amazóniai vadászok és különféle fára mászó állatok megöléséhez használják, mivel ez a vegyület ellazítja az izmokat, amelynek köszönhetően a nyílvevővel eltalált állat halálakor leesik a fáról. A majmok hajlamosak a farkukat a környező ágak köré csavarni, amikor eltalálja őket egy nyílvevő, így ha a nyílvevő nincs curare-val bevonva, akkor gyakran haláluk után is a fán maradnak, ahol a vadászok nem férnek hozzájuk. A curare másik fontos tulajdonsága, hogy a segítségével leölt állat húsa nem válik mérgezővé.

A curare esetében is nehezen elképzelhető, hogy a vegyület különleges és igen specifikus hatását véletlenszerű próbálkozások útján fedezték volna föl a helyiek, hiszen ehhez számtalan növénykombinációt kellett volna 72 órán keresztül főzniük, elkerülve az egyes főzetek mérgező kipárolgásait.

A curare egy olyan paszta, amely inaktív és csak a bőr alá fecskendezve fejt ki a hatását.



Macskakarom palánta



Szent növények

Az inka hagyományok szerint az emberi tudat a fény és az anyag ötvözete. Az ember a tudata segítségével képes alaposabban megérteni saját magát és az őt körülvevő valóságot, a dolgok mélyebb megértésével pedig javíthat az életminőségén. Ugyanakkor számos dolog (pl. a félelem) akadályozhat bennünket a környező valóság érzékelésében.

Az Inkák úgy gondolják, hogy a természet olyan növényeket (ún. „szent növényeket”) bocsátott az emberek rendelkezésére, amelyek segítenek jobban megérteni a valóságot és gyógyító erővel is rendelkeznek. Ezek a különleges „szent növények” az inka hit szerint láthatóvá teszik az emberek számára a láthatatlan világot, amelyet az emberi szem egyébként nem lenne képes érzékelni.


A növények a fényt használják fel a növekedésükhöz és egy magas szinten strukturált fényfajta (a biofotonok) segítségével kommunikálnak. Az emberi sejtek is hasonló módon továbbítanak üzeneteket és az Inkák szerint az emberek és a növények képesek kommunikálni egymással, sőt, rendszeresen meg is teszik ezt.

Az Andokban élő Inkák és az amazóniai esőerdők őslakosainak felhalmozott bölcsességét egy olyan törzs egyesítette, amelynek tagjai évszázadokon keresztül a fenti két csoport területeinek határán éltek és részt vettek a közöttük zajló árucserében és tudásmegosztásban.



Hogyan tettek szert ezek a népek ilyen fejlett tudásra, miközben nem álltak rendelkezésükre a modern tudomány eszközei és vívmányai?

Több mint száz évvel ezelőtt Nikola Tesla – az emberiség történetének talán legnagyobb elméje – állította először, hogy egy kozmikus tudásközpontból merített ihletet a munkájához.



A tudósok egy évszázadon keresztül nemigen foglalkoztak Tesla alapvető meggyőződéseivel és elveivel, de manapság már egyre inkább kezdik megérteni és továbbgondolni az általa megfogalmazott gondolatokat. Tesla úgy tartotta, hogy a természetben – sőt, a világegyetemben – minden energiából áll és a világegyetem részei képesek kommunikálni egymással. Megváltozott tudatállapotban az emberi agy is képes lehet részt venni a kozmikus kommunikációban és olyan jeleket fogadni az univerzumból, amelyek magasabb rendű tudást közvetítenek.

Napjainkban, a perui dzsungel mélyén egy amazóniai sámán hasonló jelenségekről számol be:

„Tudom, hogy az élő és halott lelkek olyanok, mint a levegőben terjedő rádióhullámok. Nem látjuk őket, de ott vannak, mint a rádióhullámok. Ha bekapcsoljuk a rádiót, akkor hallhatjuk őket. Ugyanez a helyzet a lelkekkel is; ayahuasca és dohány segítségével láthatóvá és hallhatóvá válnak számunkra.”

Érdemes megemlíteni, hogy Tesla találta föl a rádiót – a rádióhullámok vételére szolgáló készüléket.



Teraszos mezők Peruban

A növények és élőhelyeik

Minden élőlény egy sajátos ökoszisztémában érzi jól magát és ezt nevezzük az adott élőlény „természetes élőhelyének”. Élőhelyeiken az élőlények számára minden rendelkezésre áll, ami az életben maradásukhoz szükséges, tehát elegendő táplálékhoz és vízhez jutnak, illetve olyan menedéket is találnak, amely védelmet nyújt az időjárási viszonyokkal szemben és lehetővé teszi a szaporodást, illetve az utódok biztonságos elhelyezését is.

Ha az időjárási viszonyok vagy az életkörülmények romlanak, az állatok képesek helyet változtatni és kedvezőbb élőhelyet keresni, a növények viszont nem képesek erre. Ha egy növény mostoha körülmények közé kerül, akkor nem tud olyan helyet keresni, ahol kedvezőbb az éghajlat vagy a talaj, illetve a különféle támadások elől sem tud elmenekülni. A túlélés érdekében a növényeknek olyan ellenálló molekulákkal kell rendelkezniük, amelyek segítségével túlélhetik a kedvezőtlen időjárást, az UV sugárzást, a légszennyezést, az oxidációt, a rovarokat, a gombákat, a vírusokat, a baktériumokat, valamint a sejtkárosodást.

Ezek a jelentős ellenálló képességgel rendelkező molekulák olyan fitokémiai vegyületek, amelyek hatást gyakorolnak a különféle kórokozók biológiai struktúrájára és így képesek semlegesíteni azokat. Eddig több mint 4000 fitokémiai vegyületet azonosítottak, ezek közül viszont csak 150-et vizsgáltak alaposabban, például a paradicsomban található likopint; a flavonoidokat; a gyümölcsökben található karotinoidokat; a hagymában, a póréhagymában és a fokhagymában található allil-szulfidokat; a babfélékben található szaponinokat;

a paprikafélékben található kapszaicineket, stb. Ezek a vegyületek mind egyedi, különleges hatásmechanizmusokkal rendelkeznek.



Amazóniai
gyógynö-
vénypalánták
termesztése

Annak érdekében, hogy megvédjék magukat az erőteljesen reaktív oxigénfajtáktól, a növényekben kialakultak olyan antioxidánsoknak nevezett fitokémiai vegyületek, amelyek megvédik az érzékeny sejtmechanizmusokat az oxigén korróziós hatásától.

A fitokémiai vegyületek mérgező hatása szelektív, vagyis az egészséges sejtek számára nem ártalmasak. A legtöbb szakértő úgy gondolja, hogy ezen vegyületek bizonyos kombinációi olyan szinergisztikus – tehát egymást erősítő – hatásokat váltanak ki, amelyek még a jelenlegi tudomány számára sem teljesen világosak.




Falu az Andokban

A növények és az emberek

A növények védelmét szolgáló fitokémiai vegyületek a növényeket elfogyasztó emberekre is kedvező hatással lehetnek – egy friss kutatás szerint a fitokémiai vegyületek segítenek az emberi egészség védelmében is.



A fitokémiai vegyületek a feldolgozás – pl. a főzés során fellépő magas hő – hatására könnyen felbomlanak. A zöldségek főzésekor e vegyületek nagy része gyorsan kioldódik a főzéshez használt vízbe. Egyes publikált tanulmányok szerint már két perc forralás után elveszik a brokkoli szulforafán tartalmának 95%-a, fenolsav tartalmának 62%-a, a glükobrassicin



tartalmának 23%-a, valamint glükorafanin tartalmának 17%-a. A főzés tehát jelentősen lecsökkenti a rendelkezésünkre álló fitokémiai vegyületek mennyiségét és a zöldségek tápanyag tartalmát.

Ha vagyunk is olyan szerencsések, hogy hozzájutunk egészséges, feldolgozatlan élelmiszerekhez, akkor is képződhetnek mérgező anyagok az ételünkben, ha nem megfelelően – túlzottan magas hőmérsékleten vagy olajban, zsírban – készítjük el őket. Az Európai Unió „HEATOX” nevű projektjének keretében 47 különböző rákkeltő és mutagén anyagot azonosítottak, amelyek a magas hőmérsékleten, illetve túlhevített zsiradékokkal történő főzés során keletkezhetnek. A szervezetbe bekerült rákkeltő és mutagén anyagok jelentős része többé már nem ürül ki onnan.

Antioxidáns és fitokémiai jellemzőiknek köszönhetően bizonyos növények kivonatai képesek növelni az emberi szervezet ellenálló képességét és elősegíteni a szervezet homeosztázisának helyreállítását, hozzájárulva ezzel az egészséges a fiziológiai folyamatok fenntartásához. A növények és az emberek közötti kapcsolat lenyűgöző: bizonyos növények kivételesen hatékonyan tudnak alkalmazkodni hozzánk és egyes funkcióikat az emberi szervezet igényeihez igazítják. Ezeket adaptogén növényeknek nevezzük.

Csupán néhány növényfaj tartozik az adaptogén növények közé, például a Peruban termesztett Maca növény is ilyen.

MACA növény (*Lepidium meyenii*)




Maca

(*Lepidium meyenii*)

A maca növényt (*lepidium meyenii*) az Andok-hegység perui részén termesztik több mint 4000 méteres tengerszint feletti magasságban és extrém éghajlati viszonyok között, tehát olyan területeken, ahol nagy a hideg, erős a napfény és az UV sugárzás, jelentős a napi hőmérséklet-ingadozás, erős szelek fújnak, továbbá alacsony a légköri nyomás és a levegő oxigéntartalma is. Ezekhez a mostoha viszonyokhoz a maca olyan specifikus vegyületek előállításával és felhalmozásával alkalmazkodott, amelyek segítik a növény és a növényt termesztő emberek túlélését is. A maca évezredek óta kulcsfontosságú tápanyagforrás volt az Andok-hegység őslakosainak és a legrégebb óta termesztett növény a Földön. Az Andokban élő, rendszeresen macát fogyasztó emberek esetében az orvosi vizsgálatok jobb alkalmazkodóképességet, alacsonyabb vérnyomást, jobb lipid-profilot, jobb máj- és vesefunkciót, valamint hatékonyabban működő hormonrendszert mutattak ki. A rendszeres maca-fogyasztók



Lepidium meyenii



szexuálisan is tovább aktívak tudnak maradni és nem túlsúlyosak. A helyiek étrendje alapvetően tápanyagokban szegény, ezért a maca különösen fontos szerepet tölt be étrendjükben, hiszen ez a növény az egyik fő tápanyagforrásuk.

A macát a NASA is alkalmazza asztronauták étrend-kiegészítőjeként.

A macában található összetevők kedvező hatással vannak a fizikai terhelésnek kitett szervezetre.

A maca hozzájárul a közérzet, a memória, és a koncentrációs képesség javításához, valamint kedvezően hat a kognitív funkciókra és a fizikai állóképességre. Feltölti a szervezetet energiával, de nem okoz túlzott stimulációt. A maca mindkét nem esetében javítja a libidót, hozzájárul az élvezetesebb szexhez, továbbá pozitív hatást gyakorol a férfi potenciára, a spermaszámra és a spermiumok mozgékonyására. A növényben található vegyületek némi csonterősítő hatással is bírnak.

A macában számos alapvető fontosságú tápanyag megtalálható. Természetes formában tartalmaz különféle aminosavakat, vitaminokat és ásványi anyagokat, amelyeket a szervezet hatékonyan tud felhasználni, így könnyebben megőrzi vitalitását.

A fentiekén túl a maca segíti a szervezetet a stresszes helyzetekhez való alkalmazkodásban és hozzájárul a szervezet homeosztázisának helyreállításához.



Macatermesztők a perui Juninban.

The image shows several pieces of dried Macskakarom (Uncaria tomentosa) sticks. The sticks are light brown to tan in color, with a fibrous, layered texture. They are arranged diagonally across the frame. The background is a dark, weathered wooden surface with a prominent grain. A teal-colored banner is overlaid on the left side of the image, containing the text 'MACSKAKAROM' in bold white uppercase letters, followed by 'Uncaria tomentosa' in a smaller, white, italicized font.

MACSKAKAROM *Uncaria tomentosa*

MACSKAKAROM


(*Uncaria tomentosa*)

A macskakarom (*Uncaria tomentosa*) az amazóniai esőerdőkben terem. Fás indái akár a 30 méteres hosszúságot is elérhetik. A növény a levelei szárából kinövő karom alakú tüskékről kapta köznapi nevét. A macskakarmot a mai Peru területén élő népek már az ókor óta használják és napjainkban is az andoki-amazóniai kultúrák hagyományos sámáni gyógyászatának egyik fontos összetevője. Az amazóniai őslakos törzsek „szent növénynek” (*vilca cora*) tartották a macskakarmot és valóságos csodaszernek gondolták, ami minden betegséget gyógyít. Az Andok-hegység hagyományos növényi gyógyászatának úttörőinek, valamint az 1970-es években végzet klinikai kutatások eredményeinek köszönhetően a macskakarom – mely az amazóniai esőerdők kincse – elérhetővé vált a nyugati világ számára is.

Dr. Donna Schwontkowski szerint a macskakarom a legfontosabb az esőerdőkből származó növények közül. Peruban



Uncaria tomentosa



a macskakarom teát számtalan egészségi panaszra alkalmazzák és sejtregeneráló hatást tulajdonítanak neki.

Dr. Satya Ambrose határozottan úgy gondolja, hogy a macskakarom kedvező hatást gyakorol az immunrendszerre, az állóképességre, és a szervezet energiaszintjére olyan emberek esetében, akik hiperaktív és stresszes életmódjuk miatt fizikailag és szellemileg is kimerültek.

Dr. Brent Davis 4 évig kutatta a macskakarom hatását 150 páciens részvételével és megállapította, hogy a macskakarom hozzájárul a gyomorban és a belekben zajló egészséges emésztési folyamatok helyreállításához. Megfogalmazása szerint ez a növény „utat nyit a jó fizikai egészség és a spirituális egyensúly felé”. Elsőként Hippokratész jelentette ki, hogy minden betegség „a belekben kezdődik”. Ez a megközelítés a mai orvostudományban is egyre nagyobb teret nyer. A szakemberek egyetértenek abban, hogy a belek számos betegség forrásai és állapotuk kiemelten fontos az emberi test általános egészsége és a jó közérzet szempontjából.

A macskakarom elősegíti az immunrendszer megfelelő működésének fenntartását.

Modern, felgyorsult életmódunknak (hosszú órákat töltünk ülő helyzetben, villódzó képernyők előtt és lényegében folyamatosan mágneses mezők vesznek körül bennünket) és gyakran nem megfelelő étrendünknek köszönhetően előbb-utóbb szinte mindannyiunk szervezetében felborulhat a biológiai rendszerek egyensúlya.



A Ucayali folyó mentén fekvő Pucallpában egy férfi macskakarom kérget dolgoz fel.



Az amazóniai esőerdőkben élő ubos fa lehántott kérge.

EZ A KATALÓGUS KIZÁRÓLAG A ZEPTER INTERNATIONAL CSOPORT SZÁMÁRA KÉSZÜLT.
A KIADVÁNYBAN TALÁLHATÓ INFORMÁCIÓK ÁLTALÁNOS ISMERETEK, AMELYEK
TÁJÉKOZTATÓ, ISMERETTERJESZTŐ CÉLT SZOLGÁLNAK. A KIADVÁNY CÉLJA EGYES
PERUI NÖVÉNYFAJOK BEMUTATÁSA ÉS NEM EGY KONKRÉT TERMÉK NÉPSZERŰSÍTÉSE.

A JELEN KATALÓGUSBAN FOGLALT INFORMÁCIÓK NEM HASZNÁLHATÓK FEL
SEMMILYEN TERMÉK HIRDETÉSI ANYAGAIBAN, TERMÉKBEMUTATÓIN,
ILLETVE CSOMAGOLÁSÁN VAGY CIMKÉJÉN.

The logo features a stylized icon on the left consisting of three horizontal bars of varying lengths, resembling a staircase or a signal. To the right of this icon is the word "zepter" in a lowercase, sans-serif font. A thin white line starts from the top of the 'z', goes up, then right, then down, and then right again, ending at the top of the 'r'. A registered trademark symbol (®) is located at the top right of the 'r'. Below the word "zepter" is the word "INTERNATIONAL" in a smaller, uppercase, sans-serif font. At the bottom of the logo is the slogan "LIVE BETTER • LIVE LONGER" in an uppercase, sans-serif font, with a small dot between the two phrases.

zepter®
INTERNATIONAL
LIVE BETTER • LIVE LONGER