

Európa nagy részén nem ismerik a mákos gubát, a mákos kalácsot, a mákos rétest, a mákos tésztát meg pláne nem. Nálunk nagyon népszerűek ezek az ételek, gyerekek, felnőttek kedvencei, ezért a mákot jól ismerjük a konyhából, viszont ritkán gondolunk arra, hogy milyen pótolhatatlan szerepet tölt be az orvoslásban.



„Kevés embernek adatik meg, hogy alkotni tudjon, hogy újat teremtsen, és ezzel megkönnyebbítse, megváltoztassa százak életét maga után.”
Dr. Kelp Ilona

A szépséges

FÁJDALOMCSILLAPÍTÓ

A kerti mák (*Papaver somniferum*) káros gyökerű, 50-150 cm magas, egyéves, fehér tejnedves növény. Nagy virágai május-június folyamán nyílnak, színük változó, fehér, rózsaszín vagy lila. A két csészelevél és a négy szíromlevél számtalan porzót és a korong alakú termőt öleli körül. Termése, a mákgubó, likacsokkal nyíló, sokrekeszű tok. Apró, rücskös felületű magja közkedvelt ételalapanyag. Kisázsiai eredetű ősi kultúrnövény, sokféle termesztik.

A magyar népi hitvilágban rontáselhárító, bőségvarázsló és szerelemjósító szerepet tulajdonítottak neki, elsősorban sok, apró magja miatt. A böjti napok és a halotti torok

fontos étele volt a mákos csík, vagyis a mákos metélt. Gyógynövényként, altató, nyugtató hatását kihasználva valamikor a csecsemők részére adták, oly módon, hogy a száraz, üres mákgubóból máktea-főzetet, mákonyt készítettek, vagy a főtt mákgubót rongyba kötve cuclinak adták.

Háziszerként nem alkalmazható, de a mák 2017-ben az év gyógynövénye lett, mert tejnedve a gyógyszeripar rendkívül fontos alapanyaga, fájdalomcsillapítók (morfin), köhögéscsillapítók (kodein), görcsoldók (papaverin) előállítására használják.

Értékes hatóanyagai, a mák alkaloidok a termés falában levő tejnedvben található nagy mennyiségben. Valamikor csak a friss,

még éretlen, zöld gubó kifolyt és beszáradt tejnedvét, az ópiumot használták, elsősorban mint kábítószer. Egy magyar vegyészpár, *Kabay János* és *Kelp Ilona* fedezte fel 1925-ben, hogy a learatott, felaprított zöld mákgubóból préselve, ipari módszerrel is ki lehet vonni a hatóanyagot. 1931-ben arra is rájöttek, hogy az addig hulladékként kezelt mákszalmából is elő lehet állítani a morfint. A gyártás céljára *Kabay* 1927-ben megalapította az Alkaloida Vegyészeti Gyárat, a morfingyártás magyar atyjának életműve 2016-ban hungarikum lett.

Fráter Erzsébet



A mákfélék családjának több rokona is gyógyhatású növény. A közönséges pipacs (*Papaver rhoeas*) egyik legszépebb gyomnövényünk, a gabonakultúrákkal az egész Földön elterjedt. Piros virágának szíromlevelét gyűjtik, mely megszáradva bíborlila lesz. Teája enyhe köhögéscsillapító, forrázatát szemborogatásra és toroköblítésre használták, idegesség, álmatlanság ellen itták. A pipacsok között több faj is kedvelt dísznövény.

