

## **Páfrányfenyő (Ginkgo biloba)**

Az első példányokat Japánban írták le, ahol régóta a buddhista kolostorkertek jellemző növénye. Óshazájának Kínát tekintjük, ahol egy egészen kis területen található természetesnek tekintett állományai. Európába 1750-es évek óta ültetik.

Jellegzetes legyező formájú levelei megkülönböztetik minden ismert fafajtól. A páfrányokra jellemző villás levélér elágazások miatt kaphatta a magyar páfrányfenyő elnevezést.

Kétlaki növény, ami annyit jelent, hogy a porzós és a termős virágok nem egy (hanem két különböző) egyeden vannak. A porzós virágú egyedeket sok felé ültetik városfásításra, mert az egyik legjobb városűrő fafajok egyike. Ez annyit jelent, hogy bírja a szórt utak közelségét, a szennyezett levegőt és a légköri aszályt. Nagyjából mindent túlél, ha van elegendő vize, azaz ahol öntözni tudják, ez a fa jó eséllyel megél. Nincsen semmilyen ismert kártevője vagy kórokozója, ami a városi fák ültetésénél szintén fontos szempont. Kezdeti növekedése nagyon lassú. 20-30 éves korában fordul termőre.

Hosszú életű 1000 évesnél idősebb példányai is ismertek. Szívósságát jól jellemzi, hogy a Hirosimára ledobott atombomba pusztítását a robbanás középpontjától mért 1,6 km-en belül semmilyen más fafaj nem élte túl csak néhány páfrányfenyő. Emiatt hallottam már, a „növényvilág csótányaként” emlegetni, de az azért nem túl hízelgő.

Ősszel csodálatos napsárgára színeződnek levelei. Fiatalon karcsú koronája idővel terebélyessé válik.

Magja, hosszú kocsányon fejlődik, sárga cseresznyére emlékeztető, kívül fehéren hamvas (japán neve: ezüst barack). A külső lágy, húsos maghéj könnyen lebomlik, miközben kellemetlen szagot áraszt, amiért a bomlás során keletkező vaj- és kapronsav „felelős”. Ez az oka annak, hogy a városokba a porzós példányokat ültetik. Kínában a fehér, pisztáciára emlékeztető magját csemegeként fogyasztják.

Gyógyhatása közismert, agyi és végtag vérellátási zavarokra ajánlják, de kimutatták antistressz és szorongásoldó hatását is. A hatóanyagot legtöbbször a levélből nyerik, de a magot a lágy húsból kimosva, majd pörköelve, szintén fogyasztható. A levélből vízzel a hatóanyagokat nem lehet kinyerni így teája nem alkalmas gyógyászati célokra! Kivonata viszont alkalmas a szellemi teljesítőképesség, a koncentráció képesség és az emlékező tehetség fokozására. A szédülés, fülzúgás, feledékenység és a hangulatingadozások is kiküszöbölhetőek fogyasztásával. Ezeket a hatásokat klinikai tesztek sora igazolja.

Irodalomjegyzék:

Gencsi László-Vancsura Rudolf: Dendrológia (Mezőgazda Kiadó, 1992)

Owen Johnson: Európa fái (Kossuth Kiadó 2007,2011)

Bernáth Jenő-Németh Éva: Gyógy és fűszernövények gyűjtése, termesztése és felhasználása (2. kiadás Mezőgazda Kiadó, Budapest)