

Németh Imréné Éva

GYÓGYNÖVÉNY ABC

68 féle hazai gyógynövénnyel

Felhasználás



Kislexikon



Képes
gyógynövény kalauz



Kalendárium



Gyógyhatás
szerinti kereső



Németh Imréné Éva
GYÓGYNÖVÉNY ABC

Németh Imréné Éva

GYÓGYNÖVÉNY ABC

68 féle hazai gyógynövénnyel

GYÓGYNÖVÉNY ABC

Németh Imréné ©

Borító: Frigya Design

Ez a könyv a kiadónknál 2008-ban,
A gyógynövények nagykönyve címen megjelent mű
új formátumú, változatlan tartalmú kiadása.

Puedlo Kiadó

Felelős kiadó a Pueslo Kft. vezetője

www.konyvnet.hu

ISBN: 978 9639 673 014

Készült a Kinizsi nyomdában, Debrecenben

Felelős vezető: Bördös János

Tartalom

<i>Bevezető</i>	7
<i>A gyogyteák elkészítése és adagolásuk szabályai</i>	10
<i>Általános tudnivalók</i>	10
<i>Forrázat (infuzum)</i>	11
<i>Főzet (dekoktum)</i>	12
<i>Áztatmány (macerátum)</i>	13
<i>KISLEXIKON</i>	14
<i>Mit nevezünk gyógynövénynek?</i>	14
<i>Mi a fitoterápia?</i>	14
<i>Gyógynövények felismerése, gyógynövényismeret</i>	14
<i>Gyógynövények hatásmechanizmusa</i>	15
<i>Mit nevezünk hatóanyagnak?</i>	15
<i>Mi a drog?</i>	15
<i>A gyógynövényekben található legfőbb hatóanyagok</i>	16
<i>Gyűjtési idők</i>	20
<i>AKÁCSA VIRÁG</i>	24
<i>ANGYALFU</i>	25
<i>ANIZS</i>	26
<i>APRÓBOJTORJÁN</i>	28
<i>ARANYVESSZŐ</i>	29
<i>BAB</i>	31
<i>BAZSALIKOM</i>	32
<i>BENEDEKFŰ</i>	33
<i>NAGYBOJTORJÁN</i>	35
<i>KISBOJTORJÁN</i>	35
<i>PÓKHÁLÓS BOJTORJÁN</i>	51
<i>BORÓKA</i>	36
<i>BORSFŰ</i>	38
<i>BORSMENTA</i>	39
<i>CICKAFARKFŰ</i>	40
<i>CITROMFŰ</i>	42
<i>NAGYCSALÁN</i>	43
<i>VADRÓZSA, CSIPKERÓZSA</i>	46
<i>DIÓFA</i>	47
<i>ÉDESKÖMÉNY</i>	49
<i>FEKETEBOZSA</i>	51
<i>FEKETE NADÁLYTŐ</i>	53
<i>FODORMENTA</i>	54
<i>GYERMEKLÁNCFŰ</i>	55
<i>HÁRSFA</i>	58
<i>HOMOKTÖVIS</i>	60
<i>KAKUKKFŰ</i>	61
<i>ORVOSI KALMOS</i>	61
<i>KAMILLA</i>	67
<i>KAPOR, KERTI KAPOR</i>	67
<i>KATANGKORO,</i> <i>MEZEI KATANG</i>	68
<i>KISEZERJÓFŰ</i>	70
<i>KOMLO</i>	71
<i>KÖKÉNY</i>	71
<i>KÖRÖMVIRÁG</i> <i>(KERTI KÖRÖMVIRÁG)</i>	74
<i>KUKORICA</i>	76
<i>KUTYABENGE</i> <i>(KÖZÖNSÉGES KUTYABENGE)</i>	77
<i>LEN</i>	78
<i>LEVENDULA</i>	80
<i>UBAPIMPÓ</i>	8?
<i>LÓHERE</i>	81
<i>ORVOSI MACSKAGYÖKÉR</i>	SÍ
<i>KERTI MAJORANNA</i>	86
<i>MÁLNA</i>	88
<i>MÁRIATÖVIS</i>	90
<i>MARTILAPU</i>	91
<i>MEDVESZŐLŐ</i>	91
<i>MOGYORÓ,</i> <i>KÖZÖNSÉGES MOGYORÓ</i>	94

NAPRAFORGÓ.....	95	PETREZSELYEM.....	112
NYÁRFA, FEKETE NYÁRFA.....	96	PIPACS.....	114
NYÍRFA.....	98	ROZMARING.....	115
ORBÁNCFŰ, 'KÖZÖNSÉGES ORBÁNCFŰ.....	99	RUTA, KERTI RUTA.....	117
ORVOSI ZIUZ <FEHÉR MÁLYVA).....	101	SALÁTABOGLÁRKA.....	119
ÖKÖRFARKKÓRÓ.....	103	SÉDKENDER, KÖZÖNSÉGES SEBKENDER.....	120
ŐSZI KIKERICCS.....	104	SOMKÓRÓ, ORVOSI SOMKÓRÓ.....	121
PALÁSTFŰ.....	105	ÚTIFŰEK:	
PAPRIKA.....	106	LÁNDZSÁS ÚTIFŰ,	
PAPSAJT, PAPSAJTMÁLYVA.....	108	MAGAS ÚTIFŰ,	
ERDEI MÁLYVA.....	108	NAGY ÚTIFŰ,	
PÁSZTORTÁSKA.....	109	KESKENYLEVELŰ ÚTIFŰ.....	123
PEMETEFŰ.....		ZSÁLYA.....	125
ORVOSI PEMETEFŰ.....	111	ZSURLÓ.....	127
<i>Kalendárium.....</i>	<i>129</i>		
<i>Gyógynövények kánikula idejére.....</i>	<i>129</i>		
<i>Gyógynövények a nyaraláshoz.....</i>	<i>132</i>		
<i>Gyógynövények a nyári felfázás ellen.....</i>	<i>136</i>		
<i>Allergia gyógyítása - komplex módon.....</i>	<i>141</i>		
<i>Őszi méregtelenítés gyógynövényekkel.....</i>	<i>146</i>		
<i>Erősítsük meg az immunrendszerünket.....</i>	<i>151</i>		
<i>Téli alvászavar, kedvetlenség.....</i>	<i>157</i>		
<i>Tavaszi gyógynövényiséta a természetben.....</i>	<i>161</i>		
<i>Visszér és a kellemetlen gyulladások.....</i>	<i>165</i>		
<i>Gyógynövények besorolása hatásuk szerint.....</i>	<i>169</i>		
<i>I. Idegrendszerre ható gyógynövények.....</i>	<i>169</i>		
<i>II. Az emésztőrendszerre, gyomor- és bélműködésre ható gyógynövények.....</i>	<i>169</i>		
<i>III. Epetermelést, -betegségeket segítő gyógynövények.....</i>	<i>172</i>		
<i>IV. Máj működést elősegítő, regeneráló gyógynövények.....</i>	<i>172</i>		
<i>V. A vizeletkiválasztó rendszer folyamataira ható gyógynövények.....</i>	<i>172</i>		
<i>VI. Légzőszervekre és azok gyulladós folyamataira ható gyógynövények.....</i>	<i>173</i>		
<i>VII. Láz esetén izsasztásra és lázcsillapításra.....</i>	<i>175</i>		
<i>VIII. Immunrendszer erősítésére.....</i>	<i>175</i>		
<i>IX. Szívre és vérkeringésre, érbetegségekre ható gyógynövények.....</i>	<i>175</i>		
<i>X. Vértisztító gyógynövények.....</i>	<i>176</i>		
<i>XI. Nők gyógynövényei.....</i>	<i>177</i>		
<i>XII. Férfiak gyógynövényei.....</i>	<i>178</i>		
<i>XIII. Bőrápolás, bőrproblémák gyógynövényei.....</i>	<i>179</i>		
<i>Felhasznált irodalom.....</i>	<i>181</i>		

Bevezető

Legyenek ünnepi pillanatok azok, amikor saját magunk számára, a természetben gyűjthetjük össze a házi patikába való gyógynövényeket. A gyűjtés történhet hangulatos kirándulás, vízparti vagy erdei séta alkalmával, esetleg a kertben gondosan termesztett növények betakarításával. Ilyenkor a szabad természetben vagyunk, tiszta levegőt szívunk, lelkünk megnyugvást talál, a természet csendjében a növények szépségére figyelhetünk. Kedvünk támadhat dúdolgatni, dalolgatni. Mi sem bizonyíthatja jobban elődeink gyógynövényismeretét és tapasztalatát, mint az, hogy népdalaink szövegeiben gyakran találkozunk gyógynövények neveivel.

*„Kösziklán felfutó csokros liliomszál,
Annak közepébe' két szál rozmaring szál...”*

(magyarnépdal)

*„ Csipkefa, rózsafa nem árt neki a tél,
Köszönöm kedvesem, hogy eddig szeretted,
Sej', hogy eddig szeretted...”*

(magyar népdal)

Nagyszüleink, szüleink ezeket a csodálatos dallamokat ránk hagyták örökül. Éneklés közben letisztul, elcsendesedik és pozitívvá válik a gondolat, befelé figyelünk. A növények gyógyító életeréje a velük szeretettel bánó emberek energiájával egyesülve csodákra képes. A szeretettel, pozitív gondolattal, dúdolgatva gyűjtött gyógynövény segítségünkre lesz, mert fel tudtuk szabadítani benne a tiszta, gyógyító erőket, amelyeket a napsugár, a kozmosz, az univerzum közvetít felénk. Ez a gyógyító erő egy komplex hatású bioenergia, amely leginkább hat az ember szervezetére és a lelkére is.

Ma már biztosak vagyunk abban, hogy nem lehetünk meg a gyógynövények, fűszernövények használata nélkül. Nem iktathatjuk ki táplálkozásunkból, egészségünk megőrzése során használatukat. Fűszerkömény nélkül kelkáposztafőzelék? Babérlevél nélkül bableves? Torma nélkül húsvéti

sonka? Fokhagyma nélkül sült sertésoldalas? Hagyma és piros paprika nélkül csirkepaprikás? Gondolkodjunk együtt a válaszon!

Azt szabadon eldönthetjük, hogy észrevéve a gyógynövényeket, lehajolunk-e értük, magunk gyűjtjük be, avagy más megoldást keresünk használatukra, egészségfenntartó és gyógyító tulajdonságaik felhasználására.

Európában, a Kárpát-medence területén élő emberek vagyunk. Az itt fellelhető gyógy- és fűszernövényekre reagálunk jól, hiszen őseink is ezeket a növényeket alkalmazták, ezt építették be táplálkozási szokásaikba, tehát az emésztőrendszerünk is erre van kódolva. Egyáltalán nem mindegy, hogy a tágabb környezetünkben található gyógynövényekre, avagy távoli földrészek „csodaszereire” támaszkodunk-e a táplálkozásban, egészségünk fenntartásában vagy a gyógyulásban, természetesen nem kétségbe vonva távoli földrészek növényeinek értékes gyógyító hatásait. Számunkra az egyszerű, mindennapi alkalmazásra a hazánk tájain megtalálható ezerszínű, változatos gyógynövényvilág a követendő, amelyet már honfoglaló őseink is használtak.

Magyarország - földrajzi és egyéb adottságainál fogva - páratlanul értékes gyógynövénytárhazzal rendelkezik. Erdőink, hegyeink, a domboldalak, vízpartok, mezők bőven szolgáltatják számunkra gazdag gyógynövénykincsüket. Ebben a négy évszak által meghatározott éghajlati, időjárási, talajminőségi adottságok adta növényvilágban történelmi hagyománya van a gyógynövények termesztésének. Belső tartalmában ez az éghajlati sajátosság, a természet- és környezetvédelmi szabályok betartása biztosítják, erősítik a gyógynövények gyógyító erejét.

A XVIII. századtól gyógynövény-, illóolaj-nagyhatalommá tudott válni ez a kicsi ország. Nagy területen termesztett a mák, édes- és fűszerkömény, kamilla, ánizs, koriander, mustár. Világszabadalom lett a morfin száraz máktokból történő előállítás (Kabay János nevéhez fűződik), mely súlyos betegségekben segíthet. A kamilla (termesztése Kerekes József munkáját dicséri), melyet „hungaricum”-ként tarthat számon az egész világ. A termé-

szetben gyűjtött gyógynövények közül a hársvirág, fekete-bodza, vadgesztenye, csalán, mezei zsurló, csipkebogyó, fehér fagyöngy.

A világháborúkat követő gyógyszerhiány újabb lendületet adott a természetes alapanyagok termeléséhez, ekkor vonták be a gyógynövénytermesztésbe a szívglikozidokat tartalmazó gyapjas gyűszűvirágot (*Digitalis lanata*). A jellemzően tiszta környezetből származó gyógynövényeket laboratóriumi rendszer vizsgálja, csak így kerülhetnek kereskedelmi forgalomba.

Legalább magunk számára mentsük meg azt, ami értékeinkből megmaradt. Tartsuk meg, kövessük, gondozzuk, okosan ismertessük meg gyermekeinkkel a még meglévő értékeket.

A naptárban piros betűvel számon tartott ünnepek mellett gondoljunk azokra a természetben töltött kellemes órákra, napokra, amelyeket gyógynövények gyűjtésével töltöttünk. Minden pillanatát élvezzük ki annak, hogy a természet megajándékozott bennünket gazdag gyógynövényvilágával. Örüljünk, szeretettel fogadjuk el, és adózzunk tisztelettel a természet által felkínált ajándéknak.

Ezzel a könyvvel szeretnék segítséget nyújtani azok számára, akik észreveszik a természeti környezetükben élő gyógynövényeket, tudatosan vigyáznak rájuk, óvják és megbecsülik értékeiket. Ajánlom továbbá azoknak is, akik igénylik azt, hogy a gyógynövényeket pontosan felismerjék, azonosítsák, majd begyűjtve saját egészségük megőrzése érdekében összeállítsák természetes patikaszerüket.

A konkrét panaszokra kialakított teákat, házi szereket egy másik alkalommal szándékozom ismertetni mindazokkal, akik érdeklődnek e téma iránt.

2008. július 12.

Németh Évi

A gyógyteák elkészítése és adagolásuk szabályai

Általános tudnivalók

- Kerüljük a nem természetes anyagból készített edények és eszközök (kanál, szűrő) használatát a teák elkészítése során. A főzetek készítésére hibátlan zománcú, esetleg rozsdamentes edény alkalmas. Az ideális szűrő vagy rozsdamentes fémből, vagy vászonból (géz), esetleg műanyagból készült.
- A teakészítésre felhasznált gyógyfüvek ne legyenek egyévesnél régebbiek, mert veszítenek hatóanyag-tartalmukból, egyben gyógyító hatásukból is.
- A receptekben feltüntetett gyógynövények ellenjavallatait összetevőnként is célszerű megvizsgálni, nehogy olyan gyógynövényi alkotórész legyen köztük, amelynek felhasználása bizonyos esetekben árthat (például áldott állapotban lévő kismamáknál; de előfordulhat olyan gyógynövény is, amely megemeli vagy leviszi a vérnyomást stb.).
- A gyógynövényteák fogyasztására vonatkozó szabályok arra is kitérnek, hogy étkezés előtt (étvágygerjesztő, epetermelést segítő), étkezés után vagy egész nap fogyaszthatjuk kis kortyokban, vagy naponta maximálisan milyen mennyiségben fogyaszthatjuk. Erre azért figyeljünk, mert más a hatása az étkezés előtt, más az étkezés után elfogyasztott teának (például a fogyasztó tea étkezés előtt étvágyat gerjeszthet).
- Arra is terjedjen ki a figyelmünk, hogy milyen minőségű és tisztaságú vizet használunk fel a tea elkészítéséhez.
- Mindig adódnak kivételek a teák elkészítésére, a felhasználásra vonatkozóan, ezért körültekintéssel, gondossággal készítsük el a teákat, ha a kívánt hatást szeretnénk elérni.

- Körültekintően kell alkalmazni a gyógynövényi készítményeket, teákat olyan betegségek esetén, amikor a beteg bármely gyógyszert orvosilag indokoltan szed. A gyógyteában lévő, valamint a gyógyszerben lévő hatóanyagok összeadódnak. Ilyen esetekben ne kísérletezzünk házi gyógyteák kialakításával, forduljunk fitoterapeuta szakemberhez, és konzultáljunk a beteg kezelőorvosával.
- A gyógyteakeverékek esetében elért hatás nem a különmemű gyógynövények egyes alkotóinak összegzett hatása, hanem már egy más minőségű, az UNIVERZUM által bioenergiával ellátott gyógyital, mellyel csodálatos eredményt lehet elérni az egészség megőrzésében, elősegítésében, fenntarthatóságában.
- A teakeverékek elkészítését számos külső körülmény is befolyásolhatja. Ne állítsunk össze teakeveréket akkor, ha gyengélkedünk, ha lázunk van, ha feszültek és idegesek vagyunk, esetleg rossz a hangulatunk. Ne keverjük teát akkor, ha nem pozitív gondolatok foglalnak le bennünket. A negatív információkat a gyógynövények átveszik és hatásukban ez meg fog mutatkozni. Amikor teakeveréket állítunk össze, tisztítsuk meg lelkünket, pozitív gondolatokkal és bizalommal kérjük az UNIVERZUM legtisztább, legnemesebb erőit, hogy segítsék munkálkodásunkat.

Forrázat (infuzum)

Lágyabb, lazább szerkezetű növényi részekből (lásd alább), amelyekből a hatóanyagok könnyen kioldódnak, elég forrázatot készíteni. Tesszük ezt azért, hogy a legideálisabban vonjuk ki a gyógynövényben lévő hatóanyagokat. A forrázat annyit jelent, hogy forrásban lévő, általában 2-2,5 dl vízzel egy csapott evőkanál (6-10 g) teafüvet leforrázunk, majd az így nyert gyógyitalt lefedve minimálisan 15-20 percig áztatjuk. Ennyi idő többnyire elég arra, hogy a lágysz-

bői készült hatóanyagok kioldódnak. Aztán leszűrjük a forrázatot, és azonnal fogyaszthatjuk, de tehetjük hőálló termosztékba, vagy tárolhatjuk jól záródó üvegedényben, hűtőszekrényben is 1-2 napig.

Javasolt a teák édesítés nélküli fogyasztása - kivéve, ha azok hurutoldás céljából készültek, vagyis nyálkaoldó hatást akarunk elérni. Ezen esetekben a *méz (hárs, fenyő, akác)* használata előnyös és javasolt.

Keserűanyagot tartalmazó gyógynövényi receptúrák esetében ne alkalmazzuk az édesítés semmilyen formáját, hiszen éppen a lényege, a keserűanyagon keresztül érvényesülő gyógyhatása veszne el.

A forrázatokat készíthetjük a *virágok, levelek, gyenge (nem fás) növény szárrészeiből*, melyek szárított, aprított, darabolt formában használatosak, gyakran porítva is. (Az adagolásnál figyelembe kell venni, hogy friss növényből készített forrázat esetén a mennyiségeket meg kell kétszerezni azonos hatás eléréséhez.)

Főzet (dekoktum)

A kemény, esetleg fás, de aprított növényi részek (*gumó, gyökér, magok, kéreg*) vastag sejtfalet előbb fel kell lazítani, hogy azokból a hasznos, sejtalkotó, gyógyhatású anyagok kioldódnak. Erre a főzet készítése alkalmas. Hasonlóan járunk el, mint a forrázat készítésekor, de itt a víz mennyiségét megnöveljük, hogy a főzéskor eltávozó vízgőzt pótolni tudjuk. A meghatározott mennyiségű gyógynövényi anyagot hibátlan, arra alkalmas edényben, forralásig hevítjük, majd lefedve, lassú tűzön további 15 percig főzzük.

Ezután szűrhetjük le, és a javasolt módon fogyaszthatjuk el. Idült betegségeknel naponta háromszor, heveny panaszoknál pedig akár óránként egy teáscsészével érhető el a kívánt gyógyhatás. Természetesen a gyermekek adagjai ettől eltérnek, mindig az adott gyermek életkora, testsúlya, testalkata, egyéni adottságai körütekintő figyelembevételével.

Aztatmány (macerátum)

A nyákanyagot (orvosi ziliz), esetleg olyan hatóanyagot tartalmazó növényi anyagokból, amelyek a főzés, forrázás során tönkremennének (csipkebogyó, fehér fagyöngy, fekete nadálytő), hideg (langyos) vízben történő áztatással készíthetünk gyógyteát.

Általában egy evőkanálnyi mennyiséget 6-8 órán keresztül áztatunk 2 dl langyos vízben (előzőleg felforralt, majd lehűtött víz javasolt), leszűrjük, és így fogyaszthatjuk a gyógyteát.

KISLEXIKON

Mit nevezünk gyógynövénynek?

Minden olyan növényt gyógynövénynek nevezünk, amely egészségünk megőrzésének céljára, valamint betegségek gyógyítására felhasználható, mert hatóanyagaival jótékony élettani hatást fejt ki más élő szervezetre.

Mi a fitoterápia?

Betegségek gyógynövényekkel való gyógyítása, valamint a gyógynövények segítségével történő betegségmegelőzés és egészségmegőrzés.

Gyógynövények felismerése, gyógynövényismeret

Számos elismert szakirodalmi mű, növényhatározó áll rendelkezésre, melyek segítségével azonosíthatjuk a gyógynövényeket. Az egyik legismertebb a *dr. Csapody Vera* elismert botanikus rajzaival készült határozó, de *dr. Babulka Péter*, *Kósa Géza*, *dr. Bernáth Jenő*, *Rápóti Jenő*, *Romváry Vilmos*, *dr. Dános Béla*, *dr. Rácz Gábor*, *dr. Nagy Géza* munkáit is sorolhatjuk, a teljesség igénye nélkül. Részletes botanikai leírást nem kívánunk a gyógynövénykeresőben szerepeltetni, mert a felsorolt szerzők munkáiban ezt részletesen megtalálhatjuk.

A gyógynövények biztonságos felismerése nélkülözhetetlen a gyógynövények gyógyászati célú felhasználásához.

Az azonosítást azonban segíteni kívánjuk azzal, hogy magyar és latin, valamint - ahol fellelhető volt - népi elnevezéssel is szerepeltetjük a gyógynövényeket.

Gyógynövények hatásmechanizmusa

A gyógynövények sok ismert és kevésbé ismert anyagot, gyógyhatású vegyületet tartalmaznak. A modern tudomány vizsgálati módszereivel a gyógynövények *hatóanyagait*, a bennük rejlő vitaminokat, ásványi anyagokat, nyomelemeket az esetek többségében pontosan meg tudja határozni. Mindezek mellett a gyógynövényekben olyan *bioenergia* is jelen van, amely az Univerzum információit, pozitív energiáit hordozza. Semmiképp sem feledkezhetünk meg ennek felbecsülhetetlen értékéről, hiszen az ebben rejlő komplex hatás az, amely leginkább hathat az ember szervezetére és az emberi lélekre is.

Mit nevezünk hatóanyagnak?

Azokat a növényi részben található vegyületeket nevezük hatóanyagnak, amelyeknek gyógyhatásuk van más élő szervezet életfolyamataira.

Ezek a növény anyagcseréjének termékei, a növény életfolyamatait szabályozzák. Baktérium-, vírus-, gombaölő tulajdonságaik révén védik a növényt, egyben értékes anyagokat tartalmaznak, melyeket gyógyászati célra használhatunk.

Mi a drog?

A gyógynövénynek azt a részét (levél, virág, kéreg, gyökér, gyöktörzs) nevezzük drognak, amely gyógyászati, megelőző, terápiás szempontból a legfontosabb, legtöbb hatóanyagot tartalmazza.

A gyógynövényekben található legfőbb hatóanyagok

Alkaloidok (alkaloidák):

Többségükben vízben nem oldódó, nitrogéntartalmú, lúgos (bázisos, alkáli) sajátossággal rendelkező, erős, gyakran mérgező hatású, a központi idegrendszerre ható vegyületek. A vízdékony alkaloidok gyorsan szívódnak fel, kis adagban is erősen mérgezőek. Házi szerként nem javasolt a felhasználásuk, elsősorban gyógyszeripari alapanyagként jelentősek.

Alkaloidtartalmú, mérgező gyógynövények például: mákgubó (morfin), vérehulló fecskefü (keletrin, szangvinarin, protopin), őszi kikerics (kolhicin), beléndek (hioszciamin, szkopolamin), nadragulya (atropin).

Glikozidok (glikozidák) :

Cukroknak nem cukorszerű vegyületekkel képzett vegyületei. Csoportjaik közé tartozik: iridoid, szívre ható, fenolos, cianogén, kéntartalmú glikozidok, antraglikozidok aglikonja.

Az előírt mennyiség felett ártalmas lehet a használatuk. A szív működést szabályozó, vizelethajtó, hashajtó, izzasztó hatású gyógynövények glikoáid tartalmúak.

Ártalmatlan glikozidokat tartalmaz a fekete bodza virága, a tövises iglice gyökere.

Erősen ható glikozidokat tartalmaz a gyöngyviráglevél, a tavaszi hérics, a gyűszűvirágok, az óleander, a tengeri hagyma. Ezek házi szerként a mérgezés veszélye miatt nem alkalmazhatók.

Szaponin-g/ ikozidák:

Vízben oldódó, nitrogénmentes vegyületek, melyek (vízben) összerázva erősen habzanak. A szaponintartalmú gyógynövények, mint nyálkaoldó, köptető és felszívódást elősegítő, valamint más hatóanyagok oldékonyságát fokozó anyagok, általában vizelethajtó, hashajtó, hánytató

hatásúak, de vannak gyulladáscsökkentő hatással rendelkezők is. A szaponint tartalmazó legjellemzőbb növények: árvácska, szappangyökér, kankalinyökér, aranyvesszőfű, százsorszép, zsurló, körömvirág, tövises iglice.

Fitoncidek:

A növényekben található antibiotikumok (vegyileg különböző hatóanyagok). Bizonyos növényi hatóanyagokként (fokhagyma) vagy terpéneket, fenolokat, cserzőanyagokat tartalmaznak.

Keserűanyagok (amarák):

Nem egységes kémiai összetételű vegyületek. Legfőbb jellemzőjük a keserűanyag-tartalom. A népgyógyászatban a legrégebbi idők óta ismerik és alkalmazzák őket étvágyerjesztőként vagy emésztést serkentő hatásai miatt. A keserűanyagok reflektorikusan idézik elő az összes emésztőnedv képződését. Pozitívan hatnak a máj, az epehólyag és a lép működésére is. Keserűanyagokat tartalmaznak például: a benedekfű, tárnicsgyökér, kálmosgyökér, kisezerjófű, vidrafű, fehérüröm, gyermeklángfű, komló stb. Alkalmazásuk és felhasználásuk tekintetében fontos, hogy édesítés nélkül, étkezések előtt legalább 20-30 perccel fogyasszuk el őket a legjobb hatás elérése érdekében.

Cserzőanvaeok:

Összehúzó hatású, víziben oldható, nitrogénmentes szerves vegyületek, amelyek fanyar ízűek, a növényeket megóvják a korhadástól, ezért szinte minden növényben megtalálhatók. Cserzik a fehérjéket is, ezzel a gyulladásban lévő nyálkahártyán védőréteget képeznek, mintegy megvédve az alatta lévő területet. Baktériumellenes hatásuk által csökkentik a gyulladást. A bélhurut és hasmenés kiváló szereik. Cserzőanyagot tartalmazó, legismertebb hazai gyógynövényeink: tölgyfakéreg, nyírfalevél, csarab, izsópfű, vadgesztenye, orbáncfű, málnalevél, orvosi zsálya.

Kovasav:

Szervetlen sav, mely az élő szervezet védekezőképességét növelő, értékes növényi anyag. Főként a növényi anyagcsere folyamatait hivatott kedvezően befolyásolni. Szilárdítja a növények sejtfalát. A kovasavat tartalmazó gyógynövények elsősorban vizelethajtó, méregtelenítő és köszvény elleni teák hatásos alkotói, egyben gyulladáscsökkentő tulajdonságuk is van. Ilyenek például: mezei zsurló, pásztortáska.

Szénhidrátok és nyálkák, keményítők, pektinek:

A növények fotoszintézise során keletkező szerves vegyületek; az emberi és állati szervezet életfenntartásában döntő jelentőségük van. E csoportba tartoznak az édesanyag-, keményítő-, nyálka- és pektintartalmú gyógynövények. Közismertek gyulladáscsökkentő hatásukról. Ilyenek például: édesgyökér, bojtorjángyökér, orvosi ziliz, gyermeklángfű gyökere, lenmag, bodza- és hársvirág, útifű. A gyógyászati szempontból is alkalmas legismertebb keményítőtartalmú növények: búza, rizs, burgonya, kukorica. Nyálkát tartalmaz például a birsalma magva, termése pedig a sejtfal felépítésében részt vevő pektin nyerésére alkalmazható.

Flavonoidok:

A gyógynövényekben lévő festékanyagok, amelyek többé-kevésbé vízben oldódnak (klorofilok, karotinoidok, antociánok, flavonok), nekik köszönhetjük a fák, virágok sokféle színét. Kitűnően csökkentik a gyulladásokat, baktériumölők, az érfalakat erősítő hatásúak, gátolják az erek meszesedését, csökkentik a magas vérnyomást. Enyhe vízhajtó és görcsoldó tulajdonságuk is ismert. A legjellemzőbb gyógynövények: búzavirág, csalánlevél, feketeáfonya-termés, feketebodza-bogyó, hegyi árnik, máriatövis, napraforgóvirág, körömvirág, fekete nyárfarügy, pipacsszirom.

Kumarinok:

Kétgyűrűs vegyületek, amelyek részben glikozidikus kötésben képződnek a növényekben. Görcsoldó tulajdonságnak, de egy részüket festékhiányos bőrbetegségekben alkalmazzák. A napozókrémek alkotórészei, barnítanak, elnyelik az UV-sugárzást. A magvakban megtalálható kumarinok csírázást gátló hatásúak.

Kumarint tartalmaznak: körömvirág, szagosmüge, somkóró, kamillavirág, a cickafark virága.

Teinedvek:

A tejnedveket tartalmazó gyógynövények megsebzésük esetén tej csövecskéiből azonnal fehér vagy sárga színű, ragadós, gyakran keserű ízű, tejüzem anyagot bocsátanak ki. A tejnedv különféle anyagok vízzel képzett emulziója. A tejnedv keményítőt, zsírt, cukrot, gumit, inulint, alkaloidokat, gyantákat, kaucsukot stb. tartalmaz. A legismertebbek: kaucsuk, vérehulló fecskefű, gyermekláncfű, katángkóró, ópium.

Olajok, zsírok, zsírolaiok:

Kedvezően befolyásolják a zsíryanagcserét, a koleszterin szerepét egyes életműködésekben. Szerkezetüket tekintve alkoholok. Glicerin kapcsolódik különböző zsíryanagokkal. Tartalék tápanyagok.

Zsírokat, olajokat jellemzően magvakban találhatunk, ezeket sajtolási eljárással állítják elő, mert a magasabb hőfokon történő hevítés során elveszítenék értéküket. Az egyik legértékesebb olaj az F-vitamint tartalmazó telítetlen zsírsavak csoportja. Ezek kisöprik az érfalából a koleszterint. Ilyen a lenmag, a napraforgó és a tökmag olaja. Zsírokat, olajokat találunk még a fehér mustármagban, kenderben, repcében, ricinusban, szezámagban, dióhéjban.

Szerves savak:

Szinte minden gyógynövényben találhatunk ilyen vegyületeket. A leggyakrabban előforduló szerves savak az almában, sóskában, citromban találhatók.

Gyűjtési idők

A gyógynövény megnevezése	GYŰJTÉS IDEJE
AKÁCFAVIRÁG (Fehér akác) Robinia pseudoacacia	virág: május-június
ANGYALFU Archangelica officinalis	termesztett
ANIZS Pimpinella anisum	termesztett
APROBOJTORJAN Agrimonia eupatorium	virágzó hajtás: június-augusztus
ARANYVESSZO Solidago virga-aurea	virágzó hajtás: július-augusztus, levél: május-szeptember
BABHEJ	száraz terméshüvely, magok megérése után
BAZSALIKOM Ocimum basilicum	termesztett
BENEDEKFŰ Cnicus benedictus	termesztett
BODZA (lásd FEKETE BODZA)	virágzat: május-június, érett bogyók: augusztus-szeptember
BOJTORJÁN (NAGY-KIS-PÓKHÁLÓS) Arctium-félék	gyökér: október-április
BOROKA Juniperus communis	termés: augusztus-október
BORSFŰ Saturejahortensis	termesztett
BORSMENTA Mentha piperita	termesztett
CICKAFARKFŰ Achillea millefolium	virágzat: július-augusztus tőlevelek: márciustól
CITROMFŰ Melissa officinalis	termesztett
CSALÁN (NAGY CSALÁN) Urtica dioica	levél: június-szeptember, gyökér: október-április

CSIPKERÓZSA Rózsa canina	áltermés: szeptember-november
DIÓFA Juglans regia	levél: június-augusztus, diókopáncs: június-augusztus, termés: szeptember-október
ÉDESKÖMÉNY Foeniculum vulgare	termesztett
EZERJÓFŰ (lásd KISEZERJÓFŰ)	virágzó hajtás: június-augusztus
FEKETE BODZA Sambucus nigra	virágzat: május-június, termés: augusztus-szeptember
FEKETE NADALYTŐ Symphytum off.	levél: június-augusztus, gyökérzet: október-április
FODORMENTA Mentha spicata	levél: május-augusztus
GYERMEKLÁNCFŰ Taraxacum officinale W.	gyökér: szeptember-április, levél: április-június, virágzat: május-augusztus
HÁRSFA, Tilia coixjata, Tilia grandifolia, Tilia flatyphyllos	virágzat: május-június
HOMOKTÖVIS Hypophae rhamonides L.	levél: május-augusztus, érett bogyótermés: augusztustól a fagyokig
KAKUKKFŰ Thymus serpyllum, Thymus vulgaris	virágzó hajtás: május-június -
KALMOS (ORVOSI) Acorus calamus	gyökértörzs: május-szeptember '
KAMILLA, ORVOSI SZÉKFŰ Matricaria chamomilla	virágzat: május-június
KAPOR, KERTI KAPOR Anethum graveolens	levél: június-augusztus
KATANGKORO, MEZEI KATÁNG Chichorium intybus	virágzó hajtás: július-augusztus, gyökér: szeptember-április
KISEZERJÓFŰ Centaurium erythrea	virágzó hajtás: június-augusztus, gyökér: október-április
KOMLÓ Humulus lupulus	termésfiizér: szeptember
KÖKÉNY Prunus spinosa	virág: április, termés: október-november

KÖRÖMVRÁG <i>Calendula officinalis</i>	virágzat: június-szeptember, teljes növény: június-szeptember
KUKORICA <i>Zea mays</i>	kukoricabajusz: érett tömés betakarításakor (augusztus-szeptember)
KUTYABENGE <i>Frangula alnus</i>	kéreg: április-augusztus
LEN <i>Linum usstassimum</i> L	termesztett
LEVENDULA <i>Lavandula</i> off. Chaix.	virágzó növény: június-július
LIBAPIMPÓ <i>Potentilla anserina</i> L	levél és inda: június-augusztus
LÓHERE <i>Trifolium pratense</i> L	virág: június-július
MACSKAGYÖKÉR <i>Valeriana</i> off. L.	gyökérzet: október-április
MAJORANNA <i>Majorana hortensis</i> Moench.	termesztett
MÁLNA <i>Rubus ideaus</i> L.	levél: június-augusztus
MÁRIATÖVIS <i>Silybum marianum</i> L	nem házi szer
MARTILAPU <i>Tussilago fariara</i> L.	virág: március-április, levél: június-augusztus
MEDVESZŐLŐ <i>Arctostaphylos uva-ursi</i>	hazánkban nem őshonos
MEZEI ZSURLÓ <i>Equisetum arvense</i> L.	meddő hajtás: június-augusztus
MOGYORÓ <i>Doryius avellana</i> L.	levél: június-július
NAPRAFORGÓ <i>Helianthus annuus</i> L.	karimavirág: július-augusztus
NYÁRFA, FEKETE NYÁR <i>Populus nigra</i> L.	rügy: január-március
NYÍRFA <i>Betula pendula</i> Roth.	levél: június-július, vines: március
ORBÁNCFŰ <i>Hypericum perforatum</i> L.	virágzó hajtás: június-július

ORVOSI ZILIZ <i>Althaea officinalis</i> L.	levél: június-augusztus, gyökér: október-április
ÖKÖRFARKKÓRÓ <i>Verbascum Phlomoides</i> L.	virág: június-augusztus, levél: június-augusztus
ŐSZI KIKERICCS <i>Colchicum autumnale</i> L.	nem házi szer
PALÁSTFŰ <i>Aldhemilla vulgaris</i> L.	védett növény, ne gyűjtsük, vásároljuk meg
PAPRIKA <i>Capsicum annum</i> L.	érett termés: szeptember
PAPSAJT, ERDEI MÁLYVA <i>Malva neglecta</i> Wall, <i>Malva silvestris</i> L.	levél: június-augusztus
PÁSZTORTÁSKA <i>Capsella bursa pastoris</i> Medik.	virágzó hajtás: április-június
PEMETEFŰ <i>Marrubium vulgare</i> L.	virágzó hajtás: május-június
PETREZSELYEM <i>Petroselinum hortense</i> Hoffm.	termesztett
PIPACS <i>Papaver rhoeas</i> L.	szíromlevél: június-július
ROZMARING <i>Rosmarinus officinalis</i> L.	virágzó hajtás: június-augusztus
RUTA, KERTI RUTA <i>Ruta graveolens</i> L.	virágzó hajtás: június-augusztus
SALÁTABOGLÁRKA <i>Ranunculus ficaria</i> L.	levél: március-április
SÉDKENDER, SÉDFŰ <i>Eupatorium cannabinum</i> L.	virágzó hajtás: június-augusztus
SOMKÓRÓ <i>Melilotus officinalis</i>	virág és virágzó hajtás: május-augusztus
ÚTIFŰ <i>Plantago lanceolata</i>	levél: május-július
ZSÁLYA <i>Salvia officinalis</i> L.	virágzó hajtás: június-augusztus
ZSURLÓ <i>Equisetum arvense</i> L.	meddő hajtás: június-augusztus

AKÁCSFA VIRÁG

(*Robinia pseudoacacia*)

fehér akác

„Zörög az akácfa levél,
Nagykállóról fújja a szél,
Fújja a szél lengeti,
Más babáját szereti... ”

(magyar népdal)

„A hadházi bíró kapujába’,
lehullott az akácfa virága...”

(magyar katonadal)



Hazánkban a XVIII. század óta honosított, 25 méteres magasságig növekvő, lombhullató fa, mely kiváló mézelő.

Illatozó pillangós virágzata fehér színű, kb. 2 cm hosszúságot ér el, a virágok fürtökbe rendeződve lefelé csüngenek. Minden további részében mérgező, felhasználáskor elővigyázatosságot igénylő növény.

A gyűjtés (virágzás) ideje: május, június.

Gyűjtés, feldolgozás: a friss, szárról lefosztott virágokat vékony rétegben papírra (vászonra) kiterítve, szellős, de árnyékos helyen száríthatjuk meg.

Fő hatásai:

Virága értékes flavonjainak, valamint illóolajainak köszönhetőek.

Belsőleg:

Étvágyjavító, gyomorsavlekötő, enyhe vizelethajtó és görcsoldó. A népgyógyászatban virágaiból köhögés és meghűlés

elleni teák készülnek, azok alkotórészeként használják. Az akácvirág teaszínezésre is jó, valamint kellemes illatából adódó ízfokozó hatása miatt szívesen alkalmazzák teakeverékekben is.

Külső használat:

A népgyógyászatban leveleit sebekre teszik.

Keverékben a következő növényekkel együtt:

Vizelethajtó: cickafarkfű, aranyvesszőffi, apróbojtorján.

Köhögéscsillapító: keskenylevelű útifű, kerekrepkény, menta.

**Az akácfa minden része mérgező fehérjéket tartalmaz.
Csak gondosan leszemzett virágát használjuk fel belsőleg!**

ANGYALFŰ

(Archangelica officinalis Hoffm.)

angyalgyökér, orvosi angyélika



Európa magasabb hegyvidékein őshonos, nálunk természetik. Minden részében felhasználható, kétéves gyógynövény.

Fő hatásai:

Illóolajának, a benne lévő kumarinnak és illatos keserűanyagnak, cserzőanyag- és flavonoidtartalmának köszönhetőek.

Belsőleg:

Vizelethajtó, szélhajtó hatású. Elősegíti az emésztést. Oldja a simaizomgörcsöket, javítja a vastagbél perisztaltikáját, így elősegíti a kiürülést is. Gyomorhurut, bélhurut, epebántalom

esetén alkalmazott teák alkotórésze, antibakteriálisan hat. Illatos keserüanyag-tartalma miatt étvágyjavító. A központi idegrendszert nyugtatja: kimerültség, álmatlanság, pánikbetegség, túlhajszoltság esetén teája hatásos szer.

Külső használat:

Fürdővízbe áztatva oldja és enyhíti az izmok fájdalmát. Ideggyulladás, köszvény és reuma esetén gyulladáscsökkentő hatású. Szeszkes kivonata reuma ellen bedörzsölőként, gyógykrémbe keverve fájdalomcsillapító, gyulladáscsökkentő hatású.

Keverékben a következő növényekkel együtt:

Lázcsillapítás, valamint vizelethajtás esetén fokozza más lázcsillapító, illetve vizelethajtó gyógynövények hatását. Étvágyjavítás esetére: kálmosgyökér, cickafarkfű, kakukkfű, édeskömény (mindig étkezés előtt, édesítés nélkül).

Várandós anyukáknak, szoptatók kismamáknak tilos a használata! Vesegyulladás, gyomorfekély, fekélyes vastagbélgyulladás (colitis ulcerosa) esetén használata tilos! A drogot a likőr-, az illatszer-, a kozmetikai és a cukoripar is szívesen alkalmazza.



ÁNIZS

(*Pimpinella anisum L.*)

Termesztett, kellemes ízű, illatú gyógy- és fűszernövény.

Fő hatásai:

Gyógyító illóolajaiból következnek, ezeket természetből nyerik. Elsősorban görcsoldó, antibak-

terialis és fertőtlenítő, erősítő, emésztést serkentő, hurutoldó és köptető. Serkenti az anyatejtermelést.

Belsőleg:

A csecsemők és kisgyermekek gyógyításában fő hatásai miatt szívesen használt gyógynövény. Alkalmazható, ha az emésztőszervek működését erősíteni, serkenteni, fokozni kell, vagy ha a puffadás elleni szélhajtó, görcsoldó hatására van szükség. A máj munkáját könnyíti, a vesegyulladást és a hólyaggyulladást csökkenti, a vizeletkiválasztó rendszert fertőtleníti. A légzőszerveket illóolajával gyógyítja, a letapadt váladékok kiürülését előmozdítja a légutakban.

A kismamák szoptatás során a tejelválasztást fokozó tulajdonsága miatt fogyaszthatják.

Az élelmiszeriparban széles körben felhasználják édességek, sütőipari termékek kedvelt fűszereként.

Külsőleg:

Reumatikus fájdalmak esetén bedörzsölő szer, oldja a me-revséget, ezért az izmok és az ízületek fájdalmait csökkentő, hatásos szer.

Keverékben a következő növényekkel együtt:

Vesegyulladás, hólyaggyulladás esetén: édeskömény, apró-bojtorján, fekete áfonya levél.

Kismamák tejtermelése elősegítésére: kecskeruta, édeskömény társításával.

Figyelem: az előírt adag betartásával a nemkívánatos mellékhatást elkerülhetjük (fejfájás)!

APRÓBOJTORJÁN

(*Agrimonia eupatoria* L.)

párlófű, patika párlófű

Vadon termő, évelő gyógynövény.



Gyakorta cserjés-füves helyeken, árokpartokon megtalálható, sárga virágú, egy méternél is magasabbra megnövő gyógynövény. Egyenes szára, 10-20 cm hosszú, lándzsás kerületű, szárnyas an-szagatottan összetett, szórt állású levelei felszínükön sötétzöldek, fonákjukon sárgászöldek, sűrűn molyhos szőrűek. A sötétsárga, apró, fényes virágok a szár felső részén 20-30 cm hosszú füzérben helyezkednek el, a vacok kehelyszerű, kemény. Érett termései horgas sertékkal állatok szőrére, emberi ruházatra kapaszkodnak.

A gyűjtés ideje: június-augusztus.

Gyűjtsük: virágzó, 30-40 cm-es hajtását, melyet árnyékban megszáritunk.

Fő hatásai:

A népgyógyászat régóta ismeri, számos betegség ellenszereként alkalmazza. Cserzőanyag-tartalma miatt összehúzó, kitűnő gyulladáscsökkentő, antibiotikus, vizelethajtó, széles körben felhasználható gyógynövény.

Belsőleg:

Epetermelést serkentő, epehajtó és az epeműködést szabályozó. Hasmenés elleni szer. Használatával a vesekő és az epekő kialakulása megelőzhető. Keserűanyag-tartalma az étvágytalanság ellen hatásos. Gyomorfekély, emésztési zavarok és vastagbélhurut esetén egyaránt hatásos. Teáját keverékekben hatásosabb alkalmazni.

Külső használat:

A szájüregben lévő gyulladások, ínygyulladás, torokgyulladás (garatmandulák), hangszálak gyulladásának öblögető szere, valamint a csecsemőkori szájpenész ellenszere is. Aranyeres panaszoknál ülőfürdőként alkalmazható, felületi bőrgyulladásoknál, lábszárfekélynél segíti a sebgyógyulást, hegesedést.

A kozmetikai iparban felhasználják hajszeszek és samponok alapanyagaként.

Keverékben a következő növényekkel együtt:

Gyomorfekélynél: orbáncfű (1:1 arányban).

Epebántalmaknál: borsmenta, ezerjófű, gyermeklángfű, kekrepekény.

ARANYVESSZŐ

(Solidago virga-aurea L.)

aranyos istápfű, közönséges aranyvessző

„ Menyasszony, vőlegény,
de szép mind a kettő,
olyan mind a kettő,
mint az aranyvessző,
sej mint az aranyvessző... ”

(magyar népdal)



Magyarországon vadon is megélő gyógynövény. Számos aranyvesszőfaj ismert, kertekben dísnövényként is termesztik.

Az erdőkben, mezőkön vadon megtalálható, 80-100 cm magasra is megnövő, aransárga színű, fészkes bugavirágával kiemelkedő gyógynövény már messziről felhívja a fi-

gyeimet magára szépségével. A levelek alul toj ásdadok, a felsők lándzsásak, nyél irányában keskenyedők és fűrészesek.

A gyűjtés ideje: virágnyílás kezdetétől, júliustól szeptemberig.

Gyűjtés és feldolgozás: a virágok még nem nyíltak ki, de már láthatóak, sárgák. 30-40 cm-es hajtásokat szedjük. Árnyékos helyen szárítsuk, ahol továbbnyílnak majd a virágok. Az alkalmatlan időpontban, teljes virágzásban gyűjtött virágok továbbnyílván csak fehér szőrbóbitát fognak hordozni. (A beszáradt növény sok pollent, allergiára hajlamosító szőrbóbitát tartalmaz, arra érzékenyek védőfelszereléssel végezzék a feldolgozást.)

Fő hatásai:

A népgyógyászat régóta ismeri, „istápfüként” évszázadok óta gyógyításra használja. Vizeletkiválasztást serkentő, görcsoldó, összehúzó, gyulladáscsökkentő, antiflogisztikus, immunstimuláns, enyhe nyugtató.

Belsőleg:

Hólyagbetegségek, vesebetegségek kedvelt gyógynövénye, mert gyulladáscsökkentő. Vizelethajtó, ezért vérnyomáscsökkentő hatását is kiemelhetjük, rutintartalma hozzájárul a hajszálerek erősödéséhez. Teája kiegészítő eleme az izmok, ízületek gyulladással járó folyamatai és a reuma gyógykezelésének. Izzasztó, lázcsillapító, fogyasztó, tisztító, méregtelenítő teák alkotója.

Külső használat:

A szájüreg gyulladása, ínygyulladás, torokgyulladás (garatmandulák) öblöget őszere. Nehezen gyógyuló sebek, gennyedő sebek esetén a hegesedését segíti. Vizes kivonatai ekcéma ellen eredményesen felhasználhatók.

Keverékben a következő növényekkel együtt:

Húgyutak gyulladása esetén: nyírlevél, medveszőlőlevél, cickafarkfű. Lábduzzanatok, ízületi gyulladás, köszvény ese-

tén: boróka, nyírfalevél. Izzasztókúra, lázcsillapítás esetén: bodzavirág, hársfavirág, kakukkfű. Magas vérnyomás csökkentésére: boróka, nyírfalevél, citromfű hozzáadásával. Elégtelen szív- és veseműködés esetén használata nem javasolt!

BAB

(*Phaseolus vulgaris L.*)

paszuly



Termesztett, hüvelyes veteménybab. Gyógyászati szempontból a fehéres színű, kívül nem tarkázott babhüvely használható fel.

A gyűjtés ideje: júliustól nyár végéig-

Gyűjtés: a fehér, érett mag nélküli termésfal használható, melyet hűvös, szellős helyen szárítunk meg.

Fő hatásai:

Trigonellin-, kolin-, aszparagin-, izovalerianasav-, aminosav-, kovasav-, kálium-, foszfor-, C-vitamin-tartalmából következnek.

Belsőleg:

Teája vércukorszint-csökkentő, vérnyomáscsökkentő, egyben a szív működést serkentő szer. Vesebetegségek, hólyagbántalmak esetén alkalmazott vizelethajtó teák alkotója, segíti a mérgeanyagok távozását a szervezetből, ezért reuma és köszvény gyógyításában is hatásos. Képes pótolni ásványi anyagokat, ezért idősebb korban hatékony erősítő ital.

Külső használat:

A fehér babot (babmag = Phaseoli semen, Faba alba) gyulladáscsökkentő, kelések érlelésére, házi szerként borogatás formájában használják.

Keverékben a következő növényekkel együtt:

Vércukorszint csökkentésére kombináljuk: kecskeruta, csalán, fekete áfonya levél, nyírfalevél hozzáadásával.

Vizelethajtó és köszvény elleni teakeverékben: nyírfalevél, aranyvessző, mezei zsurló, csalán, borókabogyó.

BAZSALIKOM
(*Ocimum basilicum L.*)
király fű, németbors



„ Mél ' a Dunának a széle,
Jaj de még mélyebb a közepe,
At akarnék rajta menni,
Ej ' , Bazsalicskát szedegetni,
Jaj Bazsalicskát szedegetni. ”

(magyar népdal)

Termesztett, közismert fűszer- és aromatisztó gyógynövény, nagyon sok fajtája, megjelenési formája ismert, a biokertek védőnővényeként reneszánszát éli.

Fő hatásai:

A népgyógyászat régóta ismeri, bélrenyheség, puffadás gyógyítására alkalmazza. Elsősorban étvágygerjesztő, görcsoldó, antibakteriális és fertőtlenítő, gyomorerősítő, emésztést serkentő, hurutoldó, köptető. Serkenti az anyatejtermelést.

Belsőleg:

Tompítja az emésztőrendszeri görcsöket. Étvágygerjesztő, vizelethajtó (vesegyulladás), szélhajtó, valamint tejelválasztást fokozó tulajdonságú. Fertőzés elleni szer, alkalmazhatjuk a légzőszervi megbetegedéseknél köhögéscsillapító hatása miatt. Nyugtató: pozitívan hangolja át az idegrendszert, depresszió, fáradékonyság, idegfeszültség és fejfájás esetén. Nyugtatója a gyomrot. A gyógynövényes tisztító, méregtelenítő kúrák fontos alkotórésze, immunerősítő.

Külső használat:

A szájüreg gyulladása, torokgyulladás öblögétőszere. Nehezen gyógyuló sebek esetén segíti a hegesedést. Bélférgek ellen eredményesen felhasználható. Aromatikus gyógyfürdők alkotórésze.

Keverékben:

Tejelválasztás elősegítése, fokozása céljából: ánizsmag, édesköménytermés, kecskeruta, kapormag.

Étvágy gerjesztés céljából: ezerjófű, édeskömény, pemetefű, ánizsmag.

Közkedvelt illóolaját a likőrpar, az élelmiszer- és az illatszeripar is nagy mennyiségben használja fel ételek, italok és kozmetikumok készítéséhez.



BENEDEKFŰ

(Cnicus benedictus L.)

áldott bárca, keserű bogáncs

A középkori bencés kolostorok kertjeiből terjedt el Európában. Hazánkban termesztett gyógynövény.

Fő hatásai:

Erős keserüanyagának, valamint számos ásványi sónak, vitaminoknak és illóolajoknak köszönhető.

Belsőleg:

Epetermelést serkentő, epehajtó és az epeműködést szabályozó. Keserüanyag-tartalma az étvágytalanság hatásos ellenszere. Gyenge gyomor, gyomorégés, gyomor-bélhurut esetén hasznos, a hasnyálmirigyet nyugtatja, gyulladások és a máj rendellenes működése esetén egyaránt hatásos. Vírusölő (Herpes zoster, Herpes simplex). A köszvényes rohamokat csökkenti, ezért kiegészítő gyógyszerként használható. Vizelethajtó.

Külső használat:

Bőrgyulladás és nyálkahártya-gyulladás esetén, valamint övsömör és herpesz ecsetelőként gyógyhatású. A népgyógyászat fagyás, a bőr rákos elfajulása kezelésére használja.

Keverékben a következő növényekkel együtt:

Epehajtó, májregeneráló, gyomorcrősítő, étvágyjavító: borsmenta, apróbojtorján, cickafarkfű.

Vizelethajtó (köszvény esetén): cickafarkfű, aranyvesszőfű.

Herpesz elleni bedörzsölésre, ecsetelésre: citromfű.

A svédcsépp alkotórésze.

Biztonságos használata az előírt adagok pontos betartásával történhet!

NAGYBOJTORJÁN KISBOJTORJÁN (*Arctium lappa* L.) (*Arctium minus* Hill. Bernh.)

PÓKHÁLÓS BOJTORJÁN (*Arctium tomentosum* Mill.)

molyhos bojtorján, bogáncs, ragadáncs, buzogáncs, lapu, lapugyökér, ragadvány, útszéli vagy keserűlapu



A bojtorjának mindhárom felsorolt faja gyógynövény. Hazánkban' utak mentén, erdők szegélyeként, házak körül, parlagokon, televényes helyeken nagy csoportokban megtalálható gyógynövény.

Nagy termetű növény, bogáncsként, mely beleragad a ruhába, hajba, lapulevélként is közismert gyomnövény, amelynek gyógyhatása egyéves főgyökerében a leghatásosabb. Fészkés virágzata zöldes-lilás, 3-4 cm-es virágzatban, a „bogáncsban” végződik.

A gyűjtés ideje: október, április.

Gyűjtés és feldolgozás: az 1 éves karós, 20-30 cm-es gyökérzetét

használjuk, amely tömött, húsos. (A második évben szivacsos állagú, a növény szárát enged, azt ne használjuk.) Tisztítás után daraboljuk apróra, majd így szárítsuk ki.

Fő hatásai:

Kevés illóolaja, cseranyag, gyanta, jelentős inulin- és szterintartalma, nyálkaanyaga, szerves savak, valamint keserű- és ásványi anyagok adják.

Belsőleg:

A népi gyógyászat szerint gyökerének főzete izzasztó, vizelethajtó, levelét égési sebekre kötik. A vesekőoldó és epekőoldó teakeverékek, valamint a húgyúti fertőzések, lázcsillapítás és a tisztító-méregtelenítő, anyagcsere-javító keverékek alkotórésze. Belsőleg is gyógyítja a bőr betegségeit: ekcéma, sömör, fekély, de a kamaszkori aknés kiütések esetén is használ. A cukorbetegék tápszere, emellett köszvénynél és reumatikus problémáknál is segít.

Külsőleg:

A bőr betegségeit hatékonyan csökkenti: ekcéma, sömör, fekély kezelésére jó borogatószer. A korpás fejbőr, a zsíros haj és a hajhullás ellenszere. Erősíti a hajhagymákat.

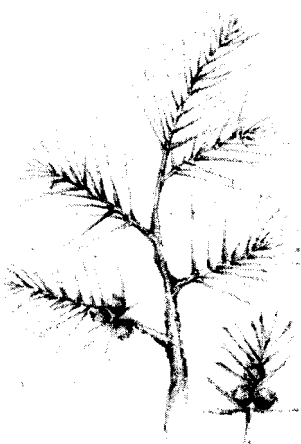
Kivonata krémekbe keverve zúzódások, ízületi bántalmak ellen hatásos.

A kozmetikai ipar hasznosítja a hajápoló termékek gyártásában.

Keverékben a következő növényekkel együtt:

Húgyúti fertőzések esetén: kakukkfű, fekete áfonya levél, édeskömény, aranyvessző társításával

Az előírt adag pontos betartása ajánlott.



BORÓKA

(Juniperus communis L.)

**gyalogfenyő, borókafenyő,
borovicskafenyő, közönséges
boróka**

„ Mély erdő, ibolya virág,
Elrejt majd a boróka ág... ”

(műdal)

Már az ókorban is ismerték. Főként fenyőerdők és legelők gyógynövénye.

Ciprusfélék családjába tartozik, 2-4 méter magasra is megnövő, örökzöld, kétlaki cserje, vagy fa. 1-2 cm hosszú levelei szúrósak, ár alakúak. Kicsiny virágai barkaszerűek, melyek áprilisban nyílnak. Gyógyászati szempontból termései, a tobozbogyók értékesek. Az éretlen bogyók zöld színűek. Az érett bogyók a második évben, augusztus és szeptember hónapban érlelődnek meg. Az érett bogyók fényesen barnásak, de hamvas-kékes bevonat borítja felszínüket. Illatuk aromás, ízük édeskés, kesernyés. A gyűjtés ideje: szeptember.

Gyűjtés és feldolgozás: a 2 éves borókabogyókat gyűjtjük. A szúrós ágak alá terített vászonra a borókaágak óvatos ütögetésével juttatjuk az érett bogyókat. A gyűjtést követően óvatosan kiválogatjuk a nem oda való, éretlen terméseket, levelet, hulladékot. Vékony rétegben kiterítve, padláson szárítjuk meg, ügyelve a napi átforgásra (ne fülledjen be). Kb. 4-6 hét alatt szárad be.

Fő hatásai:

Illóolajából, annak további komponenseiből, flavonoid- és cserzőanyag-tartalmából következnek.

Belsőleg:

Húsos magjának erős vizelethajtó, gyomorerősítő, étvágyjavító hatása van. Hatékonyan alkalmazható magas vérnyomás csökkentésére, láb-ödéma esetén gyors vizelethajtó tulajdonsága miatt. Légcsőhurut gyógyítására, fertőzés ellen bevált szer.

Külső használat:

Fájdalomcsillapító, reumatikus fájdalmak esetén oldja a becsomósodott izmokat, stresszes pontokat. Gyógynövénykrém alkotórészeként hatásos a súlyfelesleg oldásában, cellulitis ellen. Légúti panaszok és tüdőbetegségek esetén kiváló inhalálószer. Gyógynövényfürdők alkotórésze.

Keverékben a következő növényekkel együtt:

Veseproblémák esetén vizelethajtásra: nyírfalevél, csalánlevél, mezei zsurló, borsmenta, aranyvessző, cickafarkfű. Várandós kismamák ne alkalmazzák! Az adagok pontos betartása mellett hatékonyan használható.

BORSFŰ

(Satureja hortensis L.)

csombord, csombor, hurkafű, pereszlén, borsikafű



A Földközi-tenger vidékéről származó, hazánkban termesztett, a házikertekben is gyakran megtalálható gyógy- és fűszernövény.

Fő hatásai:

Illóolaja, amely antimikrobiális, jelentős mennyiségű vasvegyülete, gyanta- és cserzőanyag-, valamint cukortartalma adják a hatásait.

Belsőleg:

Baktériumölő és gombaölő hatású. A vérnyomást enyhén emeli, ezért a vérnyomást fokozó teakeverékek

alkotórésze. Oldja a görcsöket, a felfúvódást, szélhajtó. A bélműködést javítja, elősegíti az emésztést. Emésztés serkentésére ételekben, italokban borsot helyettesítő, diétás fűszer.

Élelmiszerek ízesítésére, mintegy kiváltva a borsot (káposztás, gombás ételek, italok, savanyúságok, mártások, pácok készítésére stb.) használhatjuk.

Illóolaját a konzerv- és a likőripar is hasznosítja.

Külsőleg:

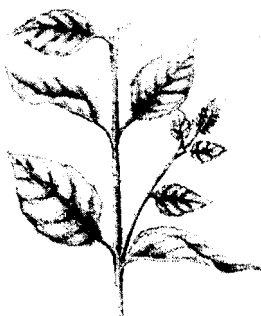
Baktériumölő és gombaölő hatása miatt gombás fertőzések külső vizes lemosásában, ülőfürdőkben hatékonyan alkalmazhatjuk.

Antimikrobiális hatása révén a gombaölő keverékek alkotója, lábfürdők és ülőfürdők összetevője.

BORSMENTA

(Mentha piperita L.)

Termesztett évelő, közismert gyógynövény.



Fő hatásai:

Hatásai mentoltartalmú illóolajának és illóolaja további komponenseinek köszönhetők.

Belsőleg:

Tompítja az emésztőrendszeri görcsöket. Étvágyjavító, szélhajtó, a rossz emésztés ellenszereként segít, mert fertőtleníti az emésztőrendszert. Légző-

szervi megbetegedéseknél tisztítja a légutakat. Hidegen a hányingert csökkenti (utazási betegség, várandós anyukák!). Hűsítő hatásával helyi fájdalomcsillapító is. Ideges álmatlanság, szívpanaszok orvossága.

Közkedvelt illóolaját az élelmiszer- és az illatszeripar is nagy mennyiségben felhasználja.

Külső használat:

Fájdalomcsillapító, helyi érzéstelenítő rovarcsípés és reumatikus fájdalmak esetén.

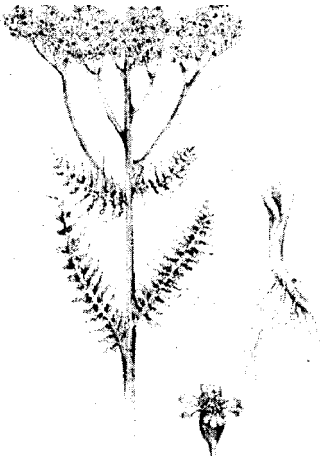
A szájüreg gyulladása, az íny gyulladása, a torokgyulladás öblögetőszere. Kitűnő szájöblögető. Az inhaláció alapszere. Gyógynövényes fürdők alkotórészeként enyhítően hat izomfájdalom, ízületi fájdalom és reumatikus fájdalom esetén.

Keverékben a következő növényekkel együtt:

Epebántalmaknál: gyermekláncfű, apróbojtorján.

Emésztés elősegítésére: kakukkfű, édeskömény, ánizsmag.

Hosszabb ideig nagyobb mennyiségben ne alkalmazzuk. Csecsemőknél, kisgyermeknél az illóolaját nem szabad használni, mert szív- és légzésbénulást okozhat (teáját azonban adhatjuk nekik)!



CICKAFARKFŰ
(*Achillea millefolium* L.)
közönséges cicka fark,
egérfarkúfű, ezerleveiiűfű

Az ókorban már sebgyógyítóként ismert növény, számos legenda fűződik nevéhez. Hazánkban őshonos, vadon termő és tömegesen előforduló gyógynövény.

Évelő, lágyszárú növény, amely 30-80 cm magasságot is elérhet.

Szára kapaszkodó, bordázott. Leveli csipkeszerűek, szárnyasan szeldeltek, különlegesek. A levelet megdörzsölve kamillaillatot érzünk. Fészkés, nagyon apró, tört-fehér színű virágai - a rózsaszínes, egyéb színbe hajlóak nem gyógyászati értékűek - sátorozó bugavirágzatban fejlődnek a növény fő- és oldalágai végén.

A gyűjtés ideje: július-augusztus (virágzáskor); kora tavasz: márciustól - virágzás előtt, a levéldroghoz gyűjthetünk tőlevelket.

Gyűjtés és feldolgozás: a virágzó növényi részeket 2-3 cm-es kocsánnyal gyűjtsük, majd szellős helyen szárítsuk meg.

Fő hatásai:

Hatóanyagainak sokaságából következnek. Keserűanyag-tartalmú, illóolajai és annak további komponensei (kamazulen, achilein, kámfor stb.), flavonoid- és cserzőanyag-tartalma, valamint értékes szerves savak adják gyógyhatását.

Belsőleg:

Étvágyjavító. Szélgörcsoldó, javítja a kiürülési reflexet. Vérzéscsillapító hatású az emésztőrendszerben, de a menstruációs görcsök, vérzések esetében is. Az epehólyag és a máj működését elősegíti, a húgyúti és a légzőszervi bántalmakat gyógyítja. A nőgyógyászati zavarok elleni teák nélkülözhetetlen szerepe, de a férfiak prosztataduzzanatáira is gyógyító hatású. Vizelethajtó, tisztító tulajdonságú, a vérnyomáscsökkentésben (kolin h.a.) és a szervezet méregtelenítésében is hatásos.

Külső használat:

Fájdalomcsillapító, alkoholos kivonatként a bekeményedett izmok lazítója. Olajával kenőcsök készülnek: a gyulladt szem hatásos gyógyítója; arckrémek, bőrápolók alapjául szolgál (az azulénes kenőcsök gyorsítják a gyulladás lefolyását). Krémekben a visszértágulatok hatásos szerepe. Főzete a fogíny és a szem öblögető- és borogatószer.

Gyógynövényfurdók alkotórésze.

Keverékben a következő növényekkel együtt:

Vizelethajtásra és egyben vérnyomáscsökkentésre: nyírfalevél, csalánlevél, mezei zsurló, borsmenta, aranyvessző, boróka.

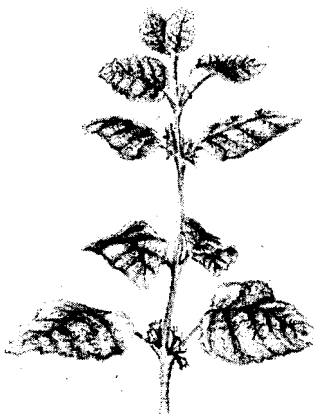
Gyomorerősítő, étvágyjavító, epehajtó teában: benedekfű, borsmenta, apróbojtorján társításával.

Vastagbélgyulladásnál: orbáncfűi, pásztortáskafű, csalán, citromfű, apróbojtorján felhasználásával.

Erős menzesz esetén: citromfű, palástfű, mezei zsurló, csalán, orbáncfű hozzáadásával.

Fogyasztása során a vizeletet sötétbarnára festi, ezen ne lepődjünk meg.

A gyógynövényt lehetőség szerint keverékekben alkalmazhatjuk a leghatékonyabban, az előírt adagok pontos betartása mellett!



CITROMFŰ

(Melissa officinalis L.)

**citromszagú melissza,
méhfű, mézfű**

Hazánkban vadon csak szórványosan előforduló, a kiskertekben szívesen termesztett, kedvelt, mézelő gyógynövény.

Fő hatásai:

Illóolaja, annak további fő komponensei, flavonoid- és cserzőanyag-, nyálka- és savtartalma adja hatását. Az aromaterápia gyakran használt szere.

Belsőleg:

A legtermészetesebb, mellékhatás nélküli nyugtató. A szervezet bármely területén fellépő és ideges feszültségből eredeztethető betegség elleni tea alkotóeleme. Erősíti az idegeket, nyugtatja a szívet, oldja a görcsöket, szélhajtó, izzasztó, epeműködést elősegítő. A bélműködést javítja,

antivirális hatása az övsömör és a herpesz vírusait elpusztítja.

Külső használat:

Izomfájdalmak és reumatikus fájdalmak esetén (keverékekben felhasználva) oldja a becsomósodott izmokat, stresszes pontokat mind borogatásként, mind bedörzsölőszer részeként. Erős vizes főzete az ajakherpesz megjelenésekor ecsetelésre is kiválóan alkalmas.

Gyógynövényfiirdők nélkülözhetetlen alkotórésze.

Illóolaját az illatszeripar és a likőripar is gyakran felhasználja, citromhéjolajjal dúsított formában.

Keverékben a következő növényekkel együtt:

Szív nyugtalansága esetén: galagonya.

Altató keverékben: komló, galagonya, macskagyökér hozzáadásával.

Ajakherpeszre: benedekfű hozzáadásával, ecsetelésre (jégkockákra fagyasztva).

Emésztés serkentése céljából (reggel): menta, bodza hozzáadásával.



NAGYCSALÁN

(Urtica dioica L.)

**csípős csalán, csalány,
csollán, csihány**

*„Csípős csalán van az udvaromba’,
Szeretőmmel most vagyok haragba’,
Nem is merek véle beszélgetni.
Mert azt mondják, akarom szeretni. ”*

(magyar népdal)

Hazánkban szinte mindenhol megtalálható az árterületek, erdei aljnövényzet, vízparti területek, települések közelében ez a kiváló gyógynövény. A biokertek népszerű növénye.

Az egész növény élénkzöld, szára, amely négyélű, egyenes, akár 1 méternél magasabbra is megnő, ha alkalmas talajra talál. Levele nyeles, lándzsás, hosszan kihegyezett, durván fűrészkes, szíves vállú. Minden része fullánkszőrökkel borított. Hozzáérve égető, csípős, viszkető fájdalmat okoz.

Gyűjtés ideje: leveleket júniustól szeptemberig (a kora tavaszi zsenge leveleket leveshez, főzelékhez vagy zöld salátához szedjük); gyökérzetet októbertől áprilisig.

Gyűjtés és feldolgozás: védőkesztyűben szedjük a leveleket, majd kiterítve száraz helyen szárítsuk meg. A gyökérzetet alapos tisztítás után megszárazítjuk, vagy kivonatokhoz előkészítjük.

Fő hatásai:

Klorofilltartalma, karotinoidok, csalánméreg, hangyasav, hisztamin, kovasav, sok cserzőanyag, kumarin (gyökérben), szterolok, glükokinin, flavonoidok, valamint a vitaminok, ásványi anyagok széles skálája (C-, B-, K-, A-, U-vitamin, vas, magnézium, cink, réz) adja a hatásait.

Belsőleg:

A népgyógyászatban régóta közismert, főként reumatikus és ízületi betegségek gyógyításában. Mind teájának fogyasztásával, mind a növény friss hajtásaival a beteg testrészeket ütögetve gyógyító hatású.

A vizelethajtó, vértisztító teák alkotórésze, a reumatikus panaszok és az ízületi betegségek, valamint a köszvény tüneteinek enyhítésére is alkalmas, mert a húgysav kiürülését is elősegíti.

Immunrendszert erősítő, roboráló, vitaminokat és ásványi anyagokat pótló, sokoldalúan alkalmazható gyógynövény. Gyomorfekélynél hatásos segítség U- és K-vitamin valamint cserzőanyag-tartalma miatt.

Magas vérnyomásra vízajtó tulajdonsága miatt alkalmas szer.

A cukorbetegek teájának alkotórésze, mert csökkenti a vércukorszintet.

Hasmenés ellen is hatásos.

Az allergia ellen számos hatóanyaga miatt alkalmas gyógynövény.

Egészségvédő szerepe közismert. Tavaszi friss hajtásaiból levest és főzeléket régóta készítenek, a népgyógyászat számos receptje közismert, mert alkalmas a tavaszi fáradtság megelőzésére, leküzdésére.

Külsőleg:

Hajhullás ellen gyökerének főzete kiválóan alkalmas, hajsamponok alkotórésze. Gyógyítja a reumát külsőleg is: a növény friss hajtásával a beteg testrészt ütögetjük, így csökkentve a reumatikus fájdalmakat, a gyulladást.

Bedörzsölőszer, mely oldja az izommerevséget, ezért az izmok és ízületek fájdalmait csökkentő, erős hatású szer.

Keverékben a következő növényekkel együtt:

Szoptatók kismamák tejtermelését segítő teájában: kecskeruta, édeskömény, ánizs társításával használhatjuk.

Cukorbeteg teájában: kecskeruta, orvosi zsálya, fekete áfonya levéllel társítsuk.

A csalán az egyik legerősebb gyógynövény, használata során a szakember által előírt adagok pontos betartása, a javasolt felhasználási mód betartása is ajánlatos!

VADRÓZSA, CSIPKERÓZSA

(*Rózsza canina L.*)

gyepűrózsa, csipkebokor



„Csipkefa bimbója,
kihajlott az útra,
Rida, rida, bom-bom-bom,
Kihajlott az útra.
Arra ment Jánoska,
Szakajt egyet róla,
Rida, rida, bom-bom-bom
Szakajt egyet róla.”

(magyar népdal)

Hazánk egész területén megtalálható, erdőkben, erdőszéleken, cserjésekben, hegyoldalon vadon terem. A tüskés, bozotos, 3 méter magasságot is elérő cserje őszre megérő, tojásdad vagy apró, körte alakú csipkebogyó álmérsége adja legértékesebb gyógyhatását. A húsos, piros színű vacok kemény aszmagot rejt, amelyet szőrök vesznek körül.

A gyűjtés ideje: szeptember-november.

Gyűjtés és feldolgozás: A fagyok beállta előtt kocsány nélkül szedjük a kemény, pirosra érett álmérségeket. (A dér és fagy által már megcsipett, fagyos bogyók értéktelenek.) A leszedett egészséges csipkebogyókat szárítókeleten, tiszta és száraz helyen szárítsuk.

Fő hatásai:

Gyógyító vitaminjainak, főként magas C-vitamin-tartalmának köszönhetőek, ezek álmérségében (bogyójában) találhatóak. Jelentős a festékanyag-, valamint szervesav-tartalma is.

Belsőleg:

Természetes és kiváló vitaminforrás. Tízszer annyi C-vitamint tartalmaz, mint a citrom. Ezenkívül A-, B-, K-, P-vitamin, vas és magnézium is megtalálható benne. Karotinoidokban gazdag, festékanyaga természetes színezék. Enyhe gyulladáscsökkentő és vesekőoldó tulajdonságú, vesebetegségek és hólyagbántalmak esetén ajánlott teák alkotórésze. Megfázásnál, influenzánál segíti a szervezet ellenálló képességét, a vitaminhiányt csökkenti, a belőle készített teák, szörpök, lekvárok erősítik a szervezetet. Magas vérnyomás, érelmeszesedés esetén a csipkeszörp gyógyító hatású ital.

Vesekő és húgykő oldására szolgáló keverékek alkotórésze. Vizelethajtó és gyulladásgátló teakeverékekben használhatjuk.

Külsőleg:

A vadrózsamagolajat magas telítetlen zsírsav- és A-vitamin-tartalma miatt a kozmetikai ipar hasznosítja a bőr regenerálására.

A teát soha ne főzzük vagy forrázzuk! A gyógyhatás eléréséhez a szakszerű használat elengedhetetlen!



DIÓFA

(*Juglans regia* L.)

„...Hej' diófa, vén diófa,
sötét lombú diófa,
Mondd meg nékem gondol-e
rám a szeretőm néha. ”

(magyar népdal)

Balkáni eredetű fafaj, 10-15 méterre is megnő, nemesített fajtáit terméséért ültetik. A diófa nálunk őshonos növény; a magyar ember szereti, tiszteli és ismeri a diófát.

A levelei nyeles lomlevelek, keresztben átellenesek, 5-9 levélből páratlanul szárnyasan szeldeltek, melyek rövidnyelűek, tojásdadok. Amikor megdörzsöljük a levelet, aromás, erős illatot áraszt.

Á gyűjtés ideje: június-augusztus (levél).

Gyűjtés és feldolgozás: levelek esetében csak az egészséges, harsányzöld levelek alkalmasak a későbbi felhasználásra, a megbámult levelek értéktelenek. Árnyékban, szellős helyen csörgős szárazra szárítsuk meg, a megbarapult leveleket szedjük ki közülük, mert értéktelenek.

Fő hatásai:

Hatóanyagai: juglon és származékai, cserzőanyag és illóolaj (és a zöld dió a felsoroltakon kívül különféle flavonoidokat és C-vitamint is tartalmaz). A fa nedve, virága, levele, diókopánca és termése - éretlen és érett formában - egyaránt erőteljes hatású, külső és belső gyógyászati felhasználását tekintve széles spektrumú.

Belsőleg:

Gyulladásgátló, erős baktériumölő, gombaölő, összehúzó, vérzéscsillapító, hasmenés elleni szer. Az emésztőrendszer gyulladása esetén baktériumölő hatásával csillapítja a hajszalerek vérzését. Vértisztító.

Külső használat:

Levelének vizes kivonata baktérium- és gombaölő hatású, ezért bőrbetegségek esetén alkalmazzák borogatás, fürdő és ülőfürdő, lábfürdő formájában. Kelés, fekély, ekcéma és akne esetében öblögető és borogató szer. Az aranyér bántalmait enyhíti ülőfürdő formában. Toroköblögetőként antibakteriális tulajdonságával gyógyítja a szájüregben megtelepedő baktériumokat. Szemcseppek és szemvizek alkotórészeként a gombapenész okozta szemgyulladások ellen al-

kalmas szer. A diókopáncs kivonata a napozókrémek alkotórésze.

A dió zöld burkából (diókopáncsból) dióolajnak nevezett hajkencét és barna színű fapácot készítenek.

Keverékben a következő növényekkel együtt:

Akne kezelésében: körömvirág, kakukkfű, útifű belsőleg teaként.

Gombás bőrbetegségeknél: babérlevél, bazsalikom társításával belsőleg, teaként.

Külsőleg: orbáncfű, apróbojtorján, orvosi zsálya, fűzfakéreg lemosásra, ülőfürdő alkalmazására.

Pikkelysömör előrehaladottabb fázisa esetén: orvosi zsálya, izzóp társításával.

A diófa bármely részének - kivéve a termését - belső használata elővigyázatosságot, szakszerűséget igényel juglontartalma miatt!



ÉDESKÖMÉNY

(Foeniculum vulgare Mill.)

magyar ánizs, olasz kömény

Hazánkban termesztett, kellemes ízű, illatú gyógy- és közkedvelt fűszernövény.

Fő hatásai:

Hatásait gyógyító illóolajai adják, melyeket terméséből nyernek. Elsősorban szélgörcsoldó, antibakteriális és fertőtlenítő, erősítő, emésztést serkentő, légcsőhurutoldó, étvágyjavító. Serkenti az anyatejtermelést.

Belsőleg:

Az ánizs hatásaihoz hasonló, csecsemők és kisgyermekek gyógyításában fő hatásai miatt szívesen használt gyógynövény. Alkalmazható, ha az emésztőszervek működését erősíteni, serkenteni, fokozni kell, vagy ha a puffadás elleni szélhajtó, görcsoldó hatására van szükség. A máj munkáját könnyíti, a vesegyulladást és a húgyhólyaggyulladást csökkenti, a vizeletkiválasztó rendszert fertőtleníti. A légzőszerveket illóolajával gyógyítja, a letapadt váladékok kiürülését előmozdítja a légutakban.

A kismamák szoptatás során a tejelválasztást fokozó tulajdonsága miatt fogyaszthatják.

Alkalmas a rendszertelen menzesz kezelésére, ösztrogén hormonszerű hatása miatt más gyógynövényekkel kombinálható. prosztataduzzanat, prosztatamegnagyobbodás esetén is ösztrogén hormonszerű aktivitása miatt speciálisan alkalmazható.

Az élelmiszeriparban széles körben felhasználják: édességek, sütőipari termékek kedvelt fűszereként.

Keverékben a következő növényekkel együtt:

Vesegyulladás, hólyaggyulladás esetén: ánizs, apróbojtorján, fekete áfonya levél.

Kismamák tejtermelését elősegítő teában: kecskeruta, ánizs.

Rendszertelen menzesz esetén: cickafarkfű virág, komló társításával hatásos.

Az előírt adagok betartásával mellékhatásmentes!

FEKETEBODZA

(*Sambucus nigra* L.)

gyepűbodza, bodzabokor, bodzafa,
bojza, esete, fái bodza

„Hajlik a bojzafa, bojzafa,
Hol hálunk az éccaka...”

(magyar népdal)



Erdőszélek, utak mentén vadon termő cserje vagy fa.

A levelek keresztben átellenesek, páratlanul szárnyasán összetettek, általában 5 levélből állnak. A levélkéik hegyes csúcsúak, tojásdadok, fűrészszélűek, 10 cm hosszúak. A virágzat az ágak végén felfelé álló, szétterülő, dús, apró, sárgásfehér virágzatú bogernyő, amely 10-20

cm-es nagyságot is elérhet. Kellemes, üdén nyíló, illatos virágzatát és a teljesen érett termését érdemes gyűjteni.

A gyalogbodza porzói lilásak, ezeket ne szedjük, ne tévesszük össze a fekete bodza virágával!

A gyűjtés ideje és feldolgozás módja: május-június; virágzás idején a még nem teljesen kinyílt virágzatot szedjük le (egymástól gondosan elkülönítve), a lehető leggyorsabban (padláson, meleg, szellős helyen), a virágzatot egymástól elkülönítve, zsinóron felaggatva szárítsuk meg.

Termését, amely 4-8 mm-es sötét ibolyaszínű bogyótermésű és lefelé lóg, augusztus-szeptemberben gyűjtsük. A teljesen érett bogyókat gondosan szemezzük le, ha főzéssel további feldolgozásnak vethetjük alá (lekvár, szörp, zselé). Szárításhoz a fürtösen szedett, felaggatott szárítás

a megfelelő. Ez történhet napon is, „borsszáraz” szárításig. A kocsánymaradványokat el kell távolítani a bogyók közül.

Fő hatásai:

Illóolaja, glikozidtartalma, festékanyag-, rutin- és cserzőanyag-, valamint nyálkatartalma adja a hatásait. A növény minden részében gyógyhatású. (Éretlen bogyói azonban mérgezőek!)

A bodzavirág az egyik legrégebben használt gyógytea-alapanyag.

Belsőleg:

Megfázáskor, hüléses betegségek esetén virágzata lázcsillapító, jó izzasztó, köhögéscsillapító és vizelethajtó szer. Érfalerosztó hatású. Csökkenti a vérnyomást, nyugtató, a vese működését szabályozó szer. Emésztési zavarok, izomfájdalmak esetén fájdalomcsillapító. Érett bogyója hashajtó hatású. A görcsszerű, migrénes fejfájás orvosolható bogyójának főzetével.

A bódzacserje levele hatásos a koszorúér-betegségben szenvedők időnkénti légszomjának csillapítására, valamint reumás bántalmak, vizelethajtás, izzasztás és lázcsillapítás esetére.

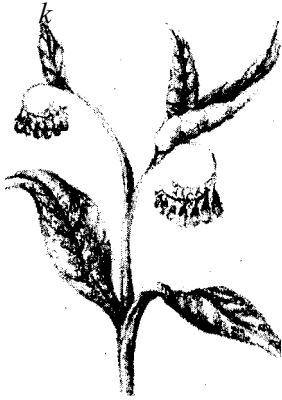
Külső használat:

Légúti panaszok, torokfájdalom és szembetegségek esetén kiváló öblögetőszer, főként virágának forrázatát használjuk. A népi gyógymódokban a fakéreg féregűzés esetén volt közismert.

Keverékben a következő növényekkel együtt:

Lázcsillapítás, izzasztókúra alkalmával: hársfa virágával azonos (1:1) arányban keverve eredményesen használhatjuk.

Éretlen bogyói mérgezőek! Az adagok pontos betartásával kitűnően használható, idős embereknél azonban a használata elővigyázatosságot igényel (gyengíti a szívet).



FEKETE NADÁLYTŐ

(Symphytum officinale L.)

**fekete gyopár, forrasztófű,
madárgyökér, nadálylapu**

Hazánkban vízpartokon, mo-
csárréteken, nedves helyeken,
magas vízállású szántóföldön,
tópartokon, nyirkos réteken,
ártereken előforduló, jellegze-
tes gyógynövény.

Érdes tőlevelei hosszúnyelű-
ek, lemezük a 20-30 cm
hosszúságot is eléri, szúrós
szőrökkel borítottak, lán-

dzsa alakúak, hegyes és hullámos élűek. Szára 50-80 cm
magasságot is elér, egyenes, elágazó. A növény egész nyá-
ron virágzik. A virágzat 5-15 virágú kunkor, a párta ha-
rang alakú, kicsi 1-1,5 cm hosszú ibolya, néha rózsaszí-
nes, esetenként sárgás színű.

A gyűjtés időpontja: levelek-június-augusztus;

Gyökérzet - október-április (legalkalmasabb kora tavasszal,
év közben csak a virág nélküli növény gyökérzetet szedjük).

Gyűjtés és feldolgozás: a *leveleket* frissen is felhasznál-
hatjuk. A levelet leforrázzuk, majd a sérült (sportsérülés,
ficam, rándulás, zúzódás, zárt törés) felületre feltesszük,
lekötjük. A későbbiekben felhasználni kívánt leveleket
egyenként felfűzve, szellős helyen szárítsuk meg.

A *gyökereket* a felszedést követően alaposan meg kell tisztítani,
a korhadó részeket eltávolítani. Gyors feldolgozást
igényel, ha tinktúrát készítünk, de akkor is, ha szárítás-
ról van szó. A teljesen kiszáradt gyökérzet kemény és fe-
héres színű. A belsejében megbámult gyökér értéktelen.

Fő hatásai:

A következő hatóanyagoknak köszönhetők: gyógyító

allantoin, valamint cserzőanyag, nyálka, alkaloid (szimfitin, likopszamin), rozmaringsav, aszparagin és inulin. Elsősorban csonttörés, csontrepedés, zúzódás hatásos szere. Gyulladáscsökkentő, puhító tulajdonságú.

Belsőleg:

Májkárosító hatásai miatt nem javasolt házi szerként a használata.

Külsőleg:

Elsősorban csonttörés, csontrepedés, zúzódás hatásos ellenszere. Gyulladáscsökkentő, puhító tulajdonságú. Gyulladásos megbetegedések, ízületi bántalmak, zsába, fagyási sérülések, sportsérülések, törések, zúzódások kezelésére alkalmas. A kivonataiból készült krémek nehezen gyógyuló sebek regenerálódását segítik elő. Segít a felfekvési sebeknél és az aranyérbántalmak gyógyításában egyaránt. Nyers levele leforrázva közvetlenül is alkalmazható a sérült területre.



FODORMENTA

(Mentha spicata var. L.)

**zöld menta, kerti menta,
köményes menta**

Termesztett évelő, közismert gyógynövény. Fűszerként történő felhasználása is jelentős.

Fő hatásai:

Mentoltartalmú illóolajának és illóolaja további komponenseinek köszönhetőek (glikozidák, cseranyag).

Belsőleg:

Tompítja az emésztőrendszeri görcsöket. Étvágyjavító, szélhajtó, a rossz emésztés ellenszereként segít, mert fertőtleníti az emésztőrendszert. Légzőszervi megbetegedéseknél tisztítja a légutakat. Hidegen csökkenti a hányingert (utazási betegség, várandós anyukák!).

Hűsítő hatásával helyi fájdalomcsillapító is. Ideges álmatlanság, szívpanaszok orvossága.

Külső használat:

Fájdalomcsillapító, helyi érzéstelenítő rovarcsípés és reumatikus fájdalmak esetén.

A szájüreg és az íny gyulladása, torokgyulladás öblögetőszere. Kitűnő szájöblögető. Inhaláció alapszere. Gyógynövényi fürdők alkotórészeként enyhíti az izom-, ízületi és reumatikus fájdalmat.

Keverékben a következő növényekkel együtt:

Epebántalmaknál: gyermekláncfű, apróbojtorján, borsmenta. Emésztés elősegítésére: kakukkfű, édeskömény, ánizsmag, borsmenta (vagy annak helyettesítésére).

Közkedvelt illóolaját az élelmiszer- és az illatszeripar is nagy mennyiségben felhasználja.



GYERMEKLÁNCFŰ

(Taraxacum officinale W.)

pitypang, pongyola pitypang, kákics

Levele, gyökere az ókor óta keresett drog. Tejnedvét a görögök szembetegségek gyógyítására, szeplők, májfoltok kezelésére használták.

Hazánk egész területén megtalálható, vadon élő, kertekben, utak mentén,

mezőkön, réteken, főként a bolygatott területeken elterjedt, évelő növény. Az egész növény értékes gyógynövény.

Főgyökere kb. 20 cm hosszú, 1-3 cm vastag, a fehérrépához hasonlóan lefelé keskenyedő, tejnedvet tartalmaz. Levelei töállók, levélrózsát alkotnak, a lándzsa alakú, hegyesen fogazott levelek 15-25 cm hosszúak és 4-6 cm szélesek. A tőkocsányon helyezkedik el sárga fészkes virágzata, mely jellegzetes, érett kaszattermést érlel. Az ernyős, fehér színű szörbóbiták segítségével a szél messzire elrepíti az érett magvakat. A növény minden részéből ragadós, fehér, keserű ízű tejnedv szívárog, ha felsértjük.

Gyűjtés ideje: gyökérzet - ősszel és/vagy tavasszal, március és szeptember; levélzet és teljes növény - (zsenge levél és bimbók - virágzás előtt tavasszal), egyébként márciustól szeptemberig.

Gyűjtés és feldolgozás: a kiásott gyökérzetet alaposan megtisztítjuk, majd hosszában kettévágjuk. Egymás mellé helyezve szellős, tiszta, árnyékos helyen szárítjuk. A leveleket kiválogatjuk a hibás, sárgult, értéktelen levelektől. Vékony rétegben kiterítve árnyékos, szellős helyen szárítjuk, időnként forgatjuk. A tavaszi - virágzás előtt szedett - leveleket alapos tisztítás után salátaként, nyersen fogyaszthatjuk. A kora tavaszi első bimbókat leszedve, só, ecet, méz ízesítéssel „kapribogyó” helyettesítőként használhatjuk fel.

Fő hatásai:

Taraxacin keserűanyag-, inulin- (40%), kaucsuk-, viasz-, cukor-, zsír-, cseranyag-, karotinoid- (virágzat), flavonoidtartalma adja. Illóolajat, kolint, szaponint, nyálkát tartalmaz. A tavaszi virágok és levelek nagy mennyiségben tartalmaznak „C”- és B₂-vitamint.

Belsőleg:

Magas keserűanyag-tartalma miatt étvágygerjesztőként, emésztést serkentőként kiváló. Az epetermelést serkenti, hígítja az epét, egyben a máj munkáját könnyíti. Népgyógyászati felhasználása szerint vértisztító, „gyomorjavító” ha-

tású, de reumatikus és ízületi gyulladások esetén is javasolt a használata. Szárított levelei vesekőoldó teakeverékek alkotói.

Segít a magas vérnyomás csökkentésében, mert vizelethajtó tulajdonságú. A gyökere cukorbeteg számára inulintartalma miatt cukorpótló.

Külső használat:

Virágzatának kivonatai hidratálnak, eredményesen halványítják a szeplőket, selymesítik a bőrt.

Izom- és reumatikus fájdalmak esetén (gyógykrém formájában) oldja a becsomósodott izmokat, stresszes pontokat. Visszérkrémek egyik alkotóeleme.

Keverékben a következő növényekkel együtt:

Vesekőoldóként: csipkebogyó és tyúkhúr hozzáadásával.

Epehajtásra, gyulladás esetén: pemetefű, kamilla, apróbojtorján, borsmenta, kakukkfű keverékben (édesítés nélkül és étkezés előtt).

Vizelethajtás esetén a kálium elem pótlásáról gondoskodni kell!

HÁRSFA

(*Tilia cordata* Mill. - Kislevelű hárs,
Tilia vulgaris Hayne - közönséges hárs,
Tilia platyphyllos Scop. - Nagy- vagy széleslevelű hárs)
szádokfa



Sétányaink, tereink, ligeteink kedvelt fái, terebélyes, magas növésű, lombos koronájú, szép megjelenésű, finom illatú, lombhullató fa. A kis- és nagylevelű, valamint a széleslevelű (*Tilia latyphyllos* Scop.) hársfák virágai jelentős gyógyászati célokat szolgálnak.

A hársfajok között az ezüsthárs virágát ipari célokra történő felhasználásra alkalmazzák, ne alkalmazzuk házi használatra.

Gyűjtés ideje: május-június

Gyűjtés és feldolgozás: A gyűjtés pontos felismerés után a virágzás kezdetén történik. Nagyon fontos a jó időpont megválasztása, a virágzáskor a virágok 2/3 része legyen kinyílt állapotban (szárításkor tovább nyílik). Ilyenkor óvatosan járjunk el, a virágot tartalmazó ágvégeket olózzuk le, hogy a fát megkíméljük. A szárítást padláson végezzük, papírlapra terítve, vékony, egyenletes rétegben.

Fő hatásai:

Fő hatásait a flavonoidjai (kvercetin, tilirozid), illóolaja (farnezol), nyálka-, szaponin-, cserzőanyag-, ciánglikozid-, izzasztó flavonglikozid-tartalma adják. A levél tartalmaz C-vitamint is.

Belsőleg:

A népgyógyászatban a legismertebb szerek egyike, sokoldalúan felhasználták. A meghűléses betegségeknel a fájdalmat és lázat egyaránt csillapítja. Izzasztó, lázcsillapító önmagában, de teakeverékek nélkülözhetetlen alkotóeleme. Csillapítja a köhögést, köptető, nyákkoldó. Erősíti a gyenge idegeket, vértisztító, szív működést serkentő hatású. Oldja a görcsöket, mert epehajtó hatással rendelkezik, az egész emésztőrendszerre jótékonyan hat. Vizelethajtó és gyomorerősítő teák alkotórésze. Fokozza az ellenálló képességet.

Külsőleg:

Száj- és toroköblítő szerek alkotója, teájával eredményesen inhalálhatunk nátha, meghűlés, influenza idején. Bőrpoló kozmetikai szerek alapanyaga. A hajmosáshoz, hajöblítéshez is eredményesen használhatjuk. Reuma elleni gyógyfürdők, felfázás esetén ülőfürdőként, de borogatásként alkalmazva is kifejti gyógyhatását. A téli időszakban az átfázott, meghűlt testet átmelegíti.

Keverékben:

Lázcsillapításra, izzasztásra - feketebodza virágával azonos (1:1) arányban keverve (2 evőkanállal fél liter vízhez).

Torokgyulladásra, hurutoldásra - feketebodza virág, ökörfarkkóró virág, kakukkfű, fodormenta társításával, citrommal és mézzel.

Fénytelen, törékeny hajra - csalánlevéllel (vagy gyökér) készült teakeverékkel öblítsük le a tisztára mosott haját.

Gőzölés középfülgyulladás esetén: kakukkfű, kamilla, borsmentával (azonos arányban keverve) elkészült tea fölött a füleket oldalirányban a gőz fölé tartjuk (10-15 perc).

Inhalálásra megfázáskor, arcüreggyulladásra - kakukkfű, borsmenta (gyerekeknek fodormenta), citromfű keverékével.

A szakemberek által előírt adagok betartása mellett nem okoz panaszt, ezért tartsuk be az adagolás szabályait! Idősek, szívbetegek lehetőség szerint csak rövid ideig alkalmazzák belsőleg, mert gyengítheti a szívet.

A hársak fájából szenet készítenek, amelyet porítva sebgyógyító és bőrbántalmak elleni hintőporokhoz, fogporokhoz keverve hasznosítják.



HOMOKTÖVIS

*(Hippophae rhamnoides L.)
ezüstös homoktövis, fűztövis,
európai homoktövis,
homokfa, ezüsttövis*

A Földön széles körben elterjedt, eurázsiai flóraelem, foként a homokos tengerparti, folyó- és patakhordalékokat kedvelő tövises cserje. Hazánkban is honos, parkokba, díszkertekbe gyakran ültetett, fényigényes dísz- és gyógynövény.

Hatásait elsősorban a drogot szolgáltató érett (narancsszínű) álbogyó termései adják, melyek C-vitaminban, flavonoidban, E-, A-, B-, D-vitaminban, F-, K-vitaminban, antioxidánsokban, savakban gazdag (almasav, sztearinsav), kvercetin-glikozidát, xantofillt, fizalint, mannitot, meonin antocián anyagokat tartalmaznak. Levele teaként fogyasztható. A magjában lévő zsírosolaj olajsavat, izolinolsavat, linolensavat, palmitin- és sztearinsavat tartalmaz, ezért számos gyógyászati célra felhasználható.

Belsőleg:

A gyógyhatás széles skáláját sorolhatjuk. Álbogyó termése „vitaminbomba”, ezért fogyasztják minden formájában: befőttként, nyersen, kompótként, szörpként, lekvárként, valamint vitaminkoncentrátumként. Erősíti az immunrendszert. Sugárártalom, anyagcsere-problémák, sebek, égési sebek,

szív- és érrendszeri betegségek, légúti, bélrendszeri problémák esetén segít, öregedés elleni szerek alkotóeleme. Erősítő gyógyszerek, tápszerek alapanyaga. A reformélelmiszerek, reformétrend alapanyagaként nélkülözhetetlen.

A **leveléből** készített tea csökkenti a magas vérnyomást.

Külsőleg:

Sebgyógyító hatású, elsősorban a nehezen gyógyuló sebek, égési sebek esetén. Magjának kivonata égési sebek, sugárbetegségek esetére is alkalmazható, gyógyító hatású szer.

A készítmények feldolgozása során vigyázzunk, hogy fémmel ne érintkezzenek (műanyag, üveg, fa eszközök javasoltak)! A hasnyálmirigy gyulladásos folyamataiban kerüljük a használatát!



KAKUKKFŰ

(Thymus serpyllum,

Thymus vulgaris L.)

pecsenyefű, vadkakukkfű,

mezei kakukkfű, démutka,

vadcsombor, balzsamfű

Hazánkban főként homokos puszták, kaszálók, cserestölgyesek napos tisztásain

található, fényigényes és szárazságtűrő gyógy- és fűszernövény, félcserje. A kakukkfűfajok vad, mezei és termesztett változatait egyaránt használhatjuk.

Fűszerként húsok ízesítésére régóta használják. Szájvizek, kenőcsök alapanyagaként, valamint a likörgyártásban és az illatszeriparban is keresett.

Kicsi félcserje, mely ajakos virágzatú, erősen aromás, kámforos ízű és illatú gyógy- és fűszernövény. Virága apró fejecske vagy szaggatott füzér, a párták bíborvörösek,

esetenként rózsaszínbe hajlóak. A levelek keresztben átellenesek, keskenyszálasak, ép szélűek, aprók, legfeljebb 2 cm hosszúak.

A gyűjtés ideje: virágzáskor, május-júniusban.

Gyűjtés és feldolgozás: virágos, még nem fás, leveles hajtásokat gyűjthetünk. Száraz, hűvös helyen laza csokorba kötve száríthatjuk meg.

Fő hatásai:

Ezeket magas illóolaj- (elsősorban timol), cserzőanyag-, szaponin- és flavonoid-, keserűanyag-, gyantatartalma határozza meg.

Belsőleg:

Régóta ismert és alkalmazott gyógynövény. Erős fertőtlenítő hatása miatt a középkorban a növény szétszórásával a pestis- és leprajárványok elleni védekezésre használták. Az egyiptomiak és az etruszkok a holttestek balzsamozására alkalmazták. A népgyógyászatban a szédülést és migrént is ezzel kezelték.

Virágzó hajtásvégekből elkészített teája a megfázással, hörghuruttal járó panaszokat, a felső légutak gyulladásait csökkenti. Antibakteriális hatása révén csillapítja a köhögést, oldja a hurutokat, elsőrendű köptető, a légutakat fertőtleníti. Az immunrendszert erősíti, aktivizálja.

Az emésztés elősegítésében mint étvágygerjesztő, szélgörcsoldó szerepel, de könnyíti a máj munkáját is, emellett fertőtleníti a vesét és a húgyhólyagot, hatékonyan segíti a gyulladós folyamatok lefolyását. Antibiotikus kezelések után segít helyreállítani a belek normális baktériumflóráját. Gyakran használt vizelethajtó (diuretikum), enyhíti az ödéma, a reuma és a köszvény tüneteit. Féreghajtó tulajdonsága is ismert.

Külső használat:

Fertőtlenítő hatásai miatt toroköblítő, gargarizáló-, inhaláló-szer a felső légutak gyulladása, meghűlés, nátha esetén. Hatékonyan alkalmazható a szájpenész kezelésére is.

Gyógynövényfürdők alkotórésze, ülőfürdőként csökkenti a felfázás, a hólyaggyulladással, petefészek-gyulladással és prosztatagyulladással járó kellemetlenségeket, elmulasztja a hidegrázást és a levertséget, valamint az izomfájdalmakat is csökkenti.

Belélegzésével inhalálószerként alkalmazható az arcüreggyulladás és asztma esetén.

Galenusi készítmények alapanyaga, alkoholos oldata bőrgomba elleni ecsetelőszer.

Keverékben a következő növényekkel együtt:

Köhögéscsillapításra (hurutos köhögés): borsmenta, fekete bodza virág, hársfavirág, ökörfarkkóró virágzat.

Köhögéscsillapításra (hurutos köhögés) más variációban: lándzsás útifű, fodormenta.

Torokgyulladásnál: izsópfű, apróbojtorján, borsmenta, orvosi zsálya.

Inhalációhoz: borsmenta, édeskömény, levendula, kamilla.

Figyelem! A kakukkfű az egyik legerősebb gyógynövény, használata során a szakember által előírt adagok pontos betartása, a javasolt felhasználási mód betartása ajánlatos. Epilepszia esetén és pajzsmirigyproblémáknál lehetőség szerint ne alkalmazzuk!



ORVOSI KÁLMOS

(Acorus calamus L.)

kálmos, бүдөссас, бэцсисас

Hazánkban tömegesen a Dráva partján, máshol elszórtan vízpartok nádasai, folyók holtágai, mocsarak, lápok, nedves árkok, állóvizek környékén található, védett, évelő gyógynövény.

A talajban vízszintesen kúszó gyökér 1 méternél is hosszabb, elágazó, 2-5 cm vastag, hengeres, zöldes csontszínű, aromás illatú. A növény szára négyoldalú, 50 cm hosszú, kard alakú (fűszeres illatú) levéllel és torzsvirággal.

Gyűjtés ideje: május-szeptember.

Gyűjtés és feldolgozás: a gyöktörzset gyűjtsük. Alapos tisztítás, majd a nagyon szennyezett, káros részek meghámozása után meleg helyen szárítsuk ki. Nyers gyökeret ne használjunk, mert hányást okoz.

Fő hatásai:

Magas illóolaj-, keserüanyag-tartalma (acoran), cserzőanyag-, valamint nyálkatartalma határozza meg.

Belsőleg:

Régóta ismert és alkalmazott gyógynövény. Csillapíthatatlan éhségérzetet kiváltó hatását már a görögök is ismerték. Illatával önmagában is előidézi az emésztőnedvek képződését. Egy több száz éves magyar orvosi receptúrában mint erősítő, emlékezőtehetséget javító szer szerepel, ma is időszerű az alkalmazása.

Normalizálja az emésztést, csillapítja a felfúvódást, megakadályozza az erjedési folyamatokat, a bélgázok képződését. Az emésztés elősegítésében egyrészt étvágygerjesztőként működik, másrészt szélgörcsoldó tulajdonságával is hatásos szer. Epekőhajtó teák fontos alkotóeleme, de kiválóan alkalmazható a gyomorfekély gyógyításában is - mindig keverékben, más gyógynövényekkel.

Nyugtató tulajdonsága más gyógynövényekkel társítva jól érvényesül.

Tisztítja a tüdőt, dohányzásról való leszoktatás során is alkalmazható.

Alacsony vérnyomás és vérszegénység esetén ugyancsak ajánlott.

Külsőleg:

Gyógynövényfürdők alkotórésze, reumás betegségek, levertség ellen alkalmazható, valamint idegerősítő, nyugtató tulaj-

donságával is gyógyít. A szájüreg gyulladásai esetén hatásos gargarizálószer.

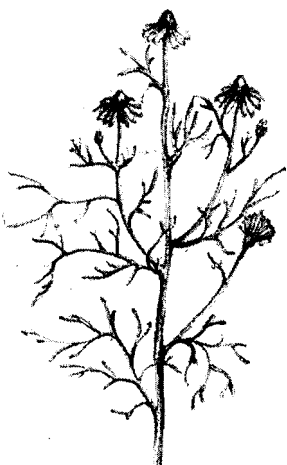
A likőr- és az illatszeripar alapanyagaként is keresett a drogja és az illóolaja egyaránt.

Keverékekben a következő növényekkel együtt:

Nyugtató, altató hatás eléréséhez: galagonya, komló, macskagyökér, citromfű.

Gyomorfekély gyógyításában: orbáncfű, apróbojtorján, körmvirág.

Figyelem! A gyógynövények használata során a szakember által előírt adagok és a javasolt felhasználási mód pontos megtartása ajánlatos. Annál is inkább, mert szakirodalmi adatok szerint a kálmosnak nagyobb adagban karcinogén (rákkeltő) hatása lehet.



KAMILLA

(Matricaria chamomilla L.)

*orvosi székfű, székfű,
bubuiyka, katóka, pipiske*

Világszerte a legismertebb gyógynövény, a legtöbb állam gyógyszerkönyvében szerepig hivatalos drog. Hazánkban a kamillavirág a legfontosabb, legkeresettebb gyógynövény, az ország minden táján megtalálható, tömegekben az Alföld

szikes legelőin. Régóta termesztik is.

Illóolaját a gyógyszeripar, a kozmetikai ipar széles körben használja fel.

Fészkes virágzatú, közismert gyógynövényünk, melyben a virágzat a legértékesebb növényi rész. Virágfészkei

hosszú kocsányon, laza bogokban állnak. Virágzáskor a vacok kúp alakúra változik, belseje üregebbé válik. Akkor alkalmas szedésre, amikor a fészkek korongvirágai már sárgák, a fehér szirmok pedig vízszintesen vagy annál lejjebb állnak.

A gyűjtés ideje: az alkalmas virágzás időpontjában, májustól júliusig lehetséges.

Gyűjtés és feldolgozás: az óvatosan leszedett virágokat egyetlenesen elterítve - egyenként egymás mellett - száraz, meleg helyen száríthatjuk meg.

Fő hatásai:

Magas illóolaj-, kamazulén- és bisaboloid-, kumarin-, flavonoid-, pektinszerű nyálkaanyag- és keserűanyag-tartalmából következnek.

Belsőleg:

Régóta ismert és alkalmazott gyógynövény, drogja mindmáig az egyik legfontosabb házi orvosság. Forrázata elsőrendű gyulladáscsökkentő és immunrendszer-erősítő. Az emésztőrendszerben csökkenti a gyulladást, oldja a görcsöket, nyugtató és bélfertőtlenítő (ulcusgátló) hatású, nyugtató hatásával a gyomorfekélynél is segít. A görögök és a rómaiak az egyik legjobb orvosságnak tartották a nők menstruációs zavaraira, erre latin neve (*Matricaria chamomilla*) is utal (matrix jelentése: „anya”, „anyaméh”). Allergia esetén más gyógynövényekkel kombinálva használjuk. Izzasztó, a megfázás elleni teák elengedhetetlen alkotója. Sebek kezelésére, lemosására is alkalmas házi szer. A kamilla virágaiban felhalmozódó apigenin - az újabb vizsgálatok szerint - a papaverinnél erősebb görcsoldó hatású.

Külső használat:

Gyógynövényfürdők alkotórésze. A szájüreg, a felső légutak (fültre is!), szemgyulladás, arcüreggyulladás esetén használhatjuk, borogatásként, öblögetőként (foghúserősítő) és gőzölésre egyaránt. Olajai nyugtató, gyulladáscsökkentő hatást fejtenek ki. Fekélyre, gyulladt, érzékeny bőrre, égési sebre,

visszeres panaszokra, ekcémás felületek, felfekvési sebek kezelésére, kirepedezett bőrre, babaápolás céljára a legalkalmasabb szerek egyike.

Keverékben a következő növényekkel együtt:

Nyugtató, altató hatás eléréséhez: galagonya, komló, kálmos, macskagyökér, citromfű.

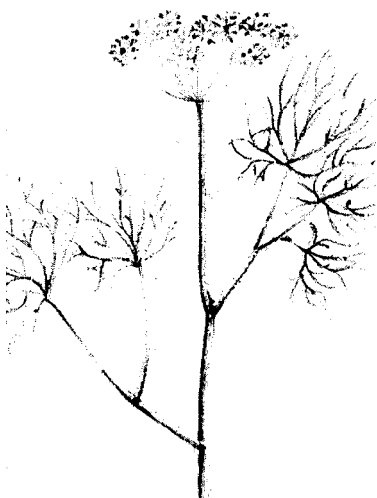
Allergia, szénanátha esetén: cickafarkfű virága, bíbor kasvirág.

Gyomorfekély gyógyítására: kálmos, orbáncfű, apróbojtorján, körömvirág.

KAPOR, KERTI KAPOR

(Anethum graveolens L.)

fűszerkapor, uborkafű



Hazánkban mindenütt termeszthető, gyakran spon-tán keléssel tartja fenn magát a kiskertekben.

Ismert és kedvelt, széles körben használt, ipari célokra is nagy területeken termesztett gyógy- és fűszernövény. A kapor illóolaját a konzervipar és a kozmetikai ipar is széles körben hasznosítja.

Kedvelt zöldfűszerként, de csokorba kötve, megszáritott formában is használják a háziasszonyok savanyúságok konzerválására, a főzés során ételek ízesítésére.

Fő hatásai:

Ezeket a növény minden részében megtalálható illóolaja adja, melynek fő komponense a karvon és a felandrin. Tartalmaz fehérjéket, flavonoidot (apigenin) és kvercetin-glikozidot, valamint kumarin-származékokat, karotinoidekat, vasat, más ásványi anyagokat és C-vitamint is.

Belsőleg:

Szívkoszorúér-tágító, ajánlható angina pectoris esetén, csökkenti a magas vérnyomást, és jótékony hatása a szívizom vérellátása szempontjából.

Elsőrendű étvágyfokozó, egyben szélhajtó, használatával a puffadásokat gyorsan csökkenteni lehet. Kedvelt fűszer, mely kellemes ízével, illatával serkenti az emésztést. Belsőregűző teák alkotóelemeiként is használják.

Kísérleti eredmények szerint a zöld növényi részek vizes kivonata nyugtató hatású.

Tejelválasztást segítő teakeverékek összetevője, jótékonyan hat a baba emésztésére az anyatejen keresztül. Alkalmos az utazási betegség tüneteinek csökkentésére is.

Keverékekben a következő növényekkel együtt:

Idegesség csökkentésére: ánizsmag, kamilla.

Tejelválasztást segítő teákban: kecskeruta, ánizs, édeskömény.

Utazási betegség csökkentésére: fodormenta.



KATÁNGKÓRÓ, MEZEI KATÁNG

(Cichorium intybusL.)

cikória, vad cikória

Hazánkban utak mentén, de szinte mindenfelé vadon megtermő, élő gyógynövény. Nemesített alfajának számít a cikória, melynek gyökeréből

pótkávét készítenek, ez cikóriakávén néven ismert.

A növény kemény, bordázott szára az 1 métert is eléri. Fészkés virágzatú, élénk világoskék színű virágai messziről felhívják magukra a figyelmünket. A virágok napos időben tömegesen nyílnak. Tőlevelei lándzsa alakúak, durván fogasak. Szárlevelei kicsik, ülők.

Gyökere karó alakú, ujjnyi vastagságú, kb. 10-20 cm hosszúságú, fehéres színű.

Gyűjtés: októbertől ápriliséig a gyökereket; júliustól augusztus végéig a virágzó hajtásokat.

Gyűjtés és feldolgozás: száraz, szellős helyen szárítsuk meg a virágzó hajtásokat. A gyökeret alapos tisztítás után feldarabolva szárítsuk.

Fő hatásai:

Keserűanyagai, cikóriasav-, valamint jelentős inulin-, glikozida-, nyálka- és kolintartalma adják fő hatásait. Nyers szára vasat, kalciumot, foszfort és magnéziumot tartalmaz.

Belsőleg:

Májbetegségek és epehólyag-bántalmak kiváló ellenszere, más gyógynövényekkel kombinálva a leghatásosabb. Gyomorsavhiány és gyenge gyomor esetén alkalmazzuk, étvágyjavító, elősegíti a jobb emésztést.

A növény levelei gyógy-salátaként is használhatók, kora tavaszi levelei a tavaszi fáradtság ellen is kitűnőek, hatékonyan erősítenek.

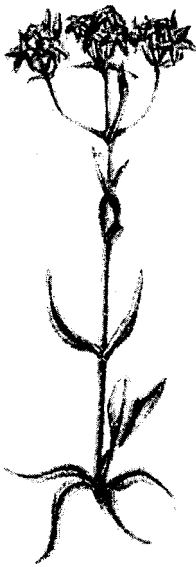
Keverékben magas vérnyomás ellen is fogyaszthatjuk.

Keverékekben a következő növényekkel együtt:

Májbetegségek, epebántalmak esetén: borsmenta, gyermek-láncfű, cickafarkfű.

Étvágyjavító, gyomorerősítő célból: borsmenta, cickafarkfű, apróbojtorján.

Figyelem! Gyökerét mindig főzzük, szárát, levelét és virágát forrázással készíthetjük el!



KISEZERJÓFŰ

(*Centaurium erythraea* Rafn.)

**földepe, százforintosfű,
epefű, ezerjófű**

Plinius a föld epéjének nevezte el keserüanyag-tartalma miatt. Hazánkban bokros erdőszéleken, nedvesebb réteken gyakori gyógynövényünk.

A nyáron 10-40 cm magasra is megnövő, vékony négyélű szárú, felső részben elágazó, keresztben átellenes szárleveleivel, erős rózsaszín virágaival hívja fel magára a figyelmet. A virágzata sátorozó álernyő.

Gyűjtés ideje: július-augusztus.

Gyűjtés és feldolgozás: a föld feletti virágzó, üde, egészséges növényi részeket gyűjtsük. Árnyékos helyen, egyéb gyógynövényektől gondosan különválasztva szárítsuk meg, gyakori forgatással elkerülve a befülledés veszélyét.

Fő hatásai:

A növényben rendkívül keserű ízű hatóanyagok vannak, egyéb alkotóelemei (savanyú szaponin, nikotinsav, illóolajok) ugyancsak hozzájárulnak hatásához.

Belsőleg:

Akkor alkalmazható, ha az emésztőszervek működésének elősegítése, a gyenge gyomor erősítése, az étvágy fokozása szükséges. A máj és az epehólyag munkáját könnyíti, az epeelfolyást segíti. Roboráló és gyomorsavképző tulajdonságú.

Fogyasztása lehetőség szerint mindig édesítés nélkül, étkezés előtt történjen, fő hatásai miatt.

Külsőleg:

A népi gyógymódok a növény nedvét sebkezelésre alkalmas, bőrbetegségek, ekcéma elleni szerként tartják számon.

Keverékekben a következő növényekkel együtt:

Roboráló, erősítő teakeverékben: csalán, kakukkfű, bazsalikom, pemetefű.

Epebántalmaknál segít: apróbojtorján, gyermekláncfű és borsmenta társításával.

Fekélybetegeknek ellenjavallt! Az előírt adagok pontos betartásával használjuk!

KOMLÓ

(Humulus lupulus L.)

közönséges komló, felfutó komló, vadkomló, sörkomló



Hazánkban elsősorban a Dél-Dunántúlon található. Vízpartokon, árokparton, nyirkosabb cserjésekben vadon élő, jobbra csavarodó szárú és fákra horgas szőrökkel kapaszkodó kúszónövény, gyakran 5-10 méter magasra is felkapaszkodik. Több fajta változata ismert ennek az évelő, kétlaki növénynek.

Lomblevelei átellenesek, merev szőröktől érdes tapintásúak, tojásdadok, hosszú nyelűek, alakjukban változatosak. Virága bogas füzér, melyet követ a komlótohoz képződése.

Gyűjtés ideje: augusztus-szeptember.

Gyűjtés és feldolgozás: a zöld vagy sárgás színű, még nem teljesen érett termésfüzéreit, tobozait gyűjtsük, amelyek rugalmasak, nyomásra zizegő hangot hallatnak.

Szedéskor használjunk védőkesztyűt, mert magas gyantatartalma miatt ragacsos tapintású. A gyűjtés befejeztével vékony rétegben terítsük el, a szárítást azonnal kezdjük meg, mert gyorsan befülledhet.

Fő hatásai:

Illóolaja (mintegy 40 összetevőből: humulén), gyantaanyagok (lupulon), cseranyag, keserűanyag, antibakteriális anyagok, flavonoid, hormonális aktivitású anyagok adják a fő hatásait.

Belsőleg:

Az emberiség ősidők óta használja betegségek gyógyítására, alkalmazza nyugtatóként (malária, sárgaság), valamint konzerváló és ízesítő hatása is ismert. Kenyér ízesítésére és italok konzerválására használták, erről a kolostori gyógyászat idejéből is (i. sz. 786, St. Denis kolostor) maradtak feljegyzések. A termelt komlót a sörgyártásban hasznosítják, hiszen a sör legfontosabb ízesítő és tartósító alapanyaga.

Nyugtató és altató hatása csökkenti a feszültséget az erekben, valamint csillapítja a szapora szívverést. Keserűanyagai javítják az étvágyat, az emésztést, elpusztítva a káros bélbaktériumokat a vastagbélben. Természetes antibiotikum, a vesetisztító teakeverékek alkotórésze. A sebgyógyításban antibakteriális hatása miatt használhatjuk. Nők és férfiak számára hormonális aktivitású (ösztrogenszerű) anyagai gyógyító hatásúak.

Külsőleg:

Repedezett arcbőr kezelésére, hajápoló samponok, balzsamok készítésére használhatjuk. Illóolaját a kozmetikai és illatszeripar hasznosítja.

Női betegségekben és férfi prosztataproblémák esetén egyaránt alkalmazott, gyógynövény-ülőfürdők alkotója.

Keverékekben a következő növényekkel együtt:

Prosztataduzzanat esetén: körömvirág, cickafarkfű, csalán. Altató, nyugtató keverékben, kimerültségre: macskagyökér, citromfű, kamilla, levendula.

Szapora szívverésre: galagonya virágos ágvég, macskagyökér, édeskömény.



KÖKÉNY

(*Prunus spinosa* L.)

„Kék a kökény, zöld a petrezselyem,
Tótágast áll bennem a szerelem.. ”

(magyar népdal)

Hazánkban erdők szélén, bozótos, cserjés helyeken, legelőkön szinte mindenhol előforduló, 1-2 méter magasra is megnövő ágtövises cserje.

Gyűjtés ideje: virágát - áprilisban virágzaskor, a lombfejlődés előtt; termését - október, november hónapban.

Gyűjtés és feldolgozás: a *virág* begyűjtése a bokor alá terített vászonkendőre, tiszta papírlapra, ponyvára rázva, az ágakról bottal leütögetve történik. A szennyeződéseket távolítsuk el, majd szellős helyen szárítsuk meg.

A kökény *termései* hamvaskék, húsos burkú, 1 cm-es gömböcskék, melyeknek fanyar ízük van, amikor megérették. A termést gyűjtsük össze és kiterítve, gyakori forgatással szárítsuk meg. Azonnali feldolgozás esetén bő vízben, többszöri átmosással tisztítsuk meg, majd ezután kezdhetjük el tartósítását, főzését.

Fő hatásai:

A növény virágában megtalálható glikozidák, a kocsány nélküli termésében lévő cukor- és almasav-, valamint cseranyag adják a fő hatásait.

Belsőleg:

A népgyógyászatban régóta ismert és alkalmazott gyógynövény; az ókori görög világtól napjainkig keresett drog. A virágjából készült tea enyhe hashajtó tulajdonságú. A virág vértisztító keverékek alkotója. Vizelethajtó tulajdonsága a magas vérnyomás kezelésében használható. Fogyasztó tea-keverékek alkotója.

A termés főzetét bélhurut ellen fogyasztják, a gyümölcséből készített lekvár hasmenés ellen hatásos.



KÖRÖM VIRÁG **(KERTI KÖRÖM VIRÁG)**

(Calendula officinalis L.)

kenyérbélvirág, macskaköröm,
orvosi körömvirág, gyűrű virág

Kolostorkertek gyógynövényeként már a középkorban ismerték ezt a fészkes virágzatú, a Földközi-tenger mellékén és Ázsia nyugati részében őshonos növényt. Hazánkban is kedvelt, napfényes, melegigényes, a szárazságot jól

bírja, kertekben dísnövényként is gyakorta termesztik.

Egyéves, lágyszárú növény, amely 40-70 cm magasságot is elérhet. Szára szögletes, egyenes, levelei 10-15 cm-esek, hosszúkásak, tojásdadok, tompák. Fészkes, aranysárga színű virágai a szárok csúcsán állnak, nyelves sugár- és csöves korongvirágokból képeznek virágzatot, amelyen kb. 2-3 cm hosszú szirmok sokaságát láthatjuk.

A gyűjtés ideje: június-szeptember.

Gyűjtés és feldolgozás: a teljes pompájukban lévő virágzó növények virágát lehetőleg napos időben, a déli órákban gyűjtsük, és a virágokat egymás mellé helyezve, hű-

vös, szellős helyen szárítsuk meg. Így őrzik meg leginkább értékeiket, színüket.

A virágzat folyamatos szedésével újabb hajtás képződik a növényen, melyből ismét virágzat fejlődik. A fagyok beálltaig szedhetjük, gyűjthetjük a növény virágait.

Fő hatásai:

Hatóanyagainak sokaságából következik. Vízben oldódó flavonoidok (izoramentin- és kvercetin-glikozidok), illóolaj, azulénszármazékok, karotinoidok, szaponinok, szalicilsav és kalendulin keserűanyag, valamint nyálkaanyagok. Jelentős E-vitamin-tartalma is.

Belsőleg:

A népi orvoslás fészkes virágzatából készített főzetet és kenőcsöket nehezen gyógyuló sebekre, bőrgyulladásokra. Az epetermelést és -kiválasztást serkenti, ezzel a máj működését is elősegíti. Csökkenti a gyulladásokat. A gyomor és bél fekélyes betegségeinek ellenszere, az emésztőrendszer görcseit és gyulladásait oldja, valamint azok hurutos megbetegedéseinél is hatásos. Húgyúti bántalmaknál alkalmazott teakeverékek alkotója. Csökkenti a magas vérnyomást, megnyugtatja a szapora szívverést.

Külső használat:

Fájdalomcsillapító, alkoholos kivonatként a bekeményedett izmok lazítója. Olajával kenőcsök készülnek: arckrémek, bőrápolók alapjául szolgál (az azulénes kenőcsök gyorsítják a gyulladás lefolyását). Krémekben a visszértágulatok, visszérgyulladás hatásos ellenszere. Kiváló sebgyógyító külsőleg és belsőleg egyaránt. Gyógynövényfürdők alkotórésze.

Keverékben a következő növényekkel együtt:

Vérnyomáscsökkentésre és vizelethajtásra: nyírfalevél, csalánlevél, mezei zsurló, borsmenta, aranyvessző, boróka, cickafarkfű.

Gyomorerősítő, étvágyjavító, epehajtó teában: benedekfű, borsmenta, apróbojtorján, cickafarkfű társításával.

Vastagbélgyulladásnál: orbáncfű, pásztortáska®, csalán, citromfű, apróbojtorján, cickafarkfű felhasználásával alkalmazhatjuk.

KUKORICA

(*Zea mays L.*)

tengeri, török búza



*„Ez a tábla kukorica, de sárga,
Talán bizony esőbe' lett kapálva...”*

(magyar népdal)

Hazánkban elsősorban takarmánynövényként és ipari célú hasznosítás szempontjából ismert növény, mely Dél-Amerikából származik.

Elsősorban olaja használatos étkezési célra, valamint ételeink alapanyagaként is ismert. Az élelmiszeripar számos területen hasznosan dolgozza fel a kukorica termését.

Gyógyászati szempontból a „kukoricabajusz” a növény legértékesebb része.

Gyűjtés ideje: „kukoricabajusz” - augusztus, szeptember.

Gyűjtés és feldolgozás: a kukoricatermés betakarításakor összeszedjük a teljesen egészséges „kukoricabajuszt”, majd vékony rétegben kiterítve, szellős, félárnyékos helyen szárítjuk meg.

Fő hatásai:

Szaponin-, barna és sárga színanyag- (flavonoidok), illóolaj-, gyanta-, alkaloid-, kvasav-, egy keserű glikozida- és K₂-vitamin-tartalma adja a fő hatásait.

Belsőleg:

Vizelethajtó, a szervezet káros lerakódásait kihajtja, ezért hatásosan alkalmazható köszvény, reuma és ízületi megbetegedések esetén.

A húgyúti gyulladások, vesekő és hólyaghomok hatásos el-lenszere. Alkotója a cukorbetegség elleni, valamint a zsírtalanító teakeverékeknek. Az alacsony vérnyomást jótékonyan emeli. Fogyasztóteák alkotója, hatóanyagaival segít narancsbőr esetén.

Külsőleg:

A kukoricamagból a kozmetikai és az illatszeripar különféle termékeket gyárt. Elsősorban olaját használják, de a magból feldolgozással készült illatszeripari termékeket is széles körben alkalmazták (hintőporok, keményítő púderek stb.).

KUTYABENGE **(KÖZÖNSÉGES KUTYABENGE)**

(Frangula alnus Mill.)

kutya fa, festőkökény, lángfa, ebsefa



Hazánkban elsősorban láperdőkben, folyóparti ligeterdőkben gyakori cserje vagy kisebb fa, melynek kellemetlen szagú kérgét gyógyászati célokra használhatjuk fel.

Fő hatásai:

Az antraglikozidok, valamint ezek fő komponensei (glükofrangulin és frangulin), keseranyag, csersav adják a fő hatásait.

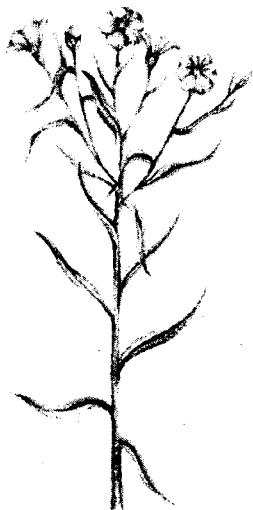
Belsőleg:

Enyhe epehajtó, valamint hashajtó hatású. Az elhízás, felfúvódás elleni, valamint az epeteák alkotórésze. Vastagbéllet izgató, ingerlő tulajdonsága miatt a bélmozgás elősegítésével éri el kiváló hashajtó hatását. Krónikus székrekedés esetén alkalmazzuk. Kedvező hatású érlemeszesedés, magas vérnyomás és menstruációs zavarok esetén is.

Keverékekben a következő növényekkel együtt:

Epehajtó teák esetén: borsmenta, gyermekláncfű, katángkóró, kakukkfű.

Figyelem! A kutyabenge nyers kérgét ne használjuk, mert véres hasmenést okoz. Gyógyászati felhasználásra az egyéves szárított kutyabengekéreg alkalmas. Várandós anyukák és szoptatós kismamák számára tilos a használata!



LEN

(Linum usitatissimum L.)

kultúrilen, termesztett len

Földünk számos területén termesztett, fontos és hasznos kultúrnövény. Hazánkban az Alföldön, a Duna-Tisza közén és a Dél-Dunántúlon gyakori a termesztése az enyhén meszes, kötött talajokon.

Fő hatásai:

Hatásait a drogot szolgáltató magvak adják, melyek jellegzetesen lapos, tojás alakúak, fényesen barnák, egyik végükön hegyesek. Értékes zsírsolajokat, fehérjét, lecitint, keserűanyagot, nyálkát, en-

zimeket, F-vitamint, linamarin cianogén glikozidot tartalmaznak, melyek hashajtó, puhító hatásúak.

Belsőleg:

A langyos vízben 4-6 órán keresztül áztatott magvak nyákanyagot bocsátanak ki magukból, melyek a bélhurutos bántalmaknál a bélfalon bevonóként működnek, ezzel csökkentve a bélfal izgalmi állapotát. Csökkenthető velük a székrekedés, az áztatott magok nyomást gyakorolnak a bélfalra, fokozzák a bél perisztaltikáját. A nyákanyag sikamlóssá teszi a bélsarat, ezzel segítve az ürítést.

A lenmag magas olajtartalma kitakarítja a koleszterint az érfalakból, a káros lerakódásokat nem engedi megtapadni. A friss olaj belsőleg a pikkelysömör tüneteinek enyhítésére is alkalmas.

Külsőleg:

A régi időkben az áztatott nyákos folyadék haj göndörítésére bevált házi szer volt a fodrázoknál. A pépes magőrleményt (lenmaglisztet) kelések, furunkulus érlelésére borogatószerként használhatjuk, mert bőrlágyító hatású. Az F-vitamint tartalmazó lenolaj ekcéma esetén, a szőrtüszők környékének gennyes gyulladásaira, a száraz bőr ápolására használható.

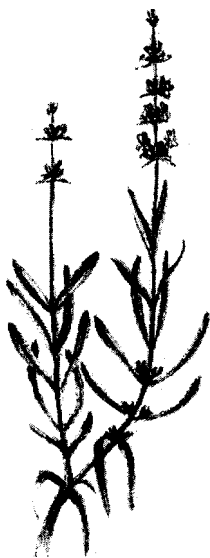
LEVENDULA

(*Lavandula angustifolia* Mill.)

**francia levendula, illatos levendula,
keskenylevelű levendula, közönséges és
orvosi levendula, szagos levendula**

„Túl a Tiszán ég az ezüst,
Ne menj arra, megfog a füst,
Kék a szeme, ring dereka,
göndörödik bodor haja,
Levendula levele...”

(magyar népdal)



A valódi levendula a Földközi-tenger mellékén, Dél-Európában őshonos. Dél- és Közép-Olaszországban, Dalmáciában, Görögországban, Dél-Franciaországban, Spanyolországban vadon termő növényként terjedt el. Fény- és melegigényes, fagytüró, évelő félcserje. Hazánkban az első levendulást Tihanyban telepítették, jelenleg is megtalálható ez az ő-

levendulás (*Bittera Gyula* keze nyomát dicséri).

Gyógyászati szempontból illatos virágai a legértékesebbek. Évelő félcserje, tövétől bokrosán, sűrűn elágazik. A bokor természetes körülmények között félgömb formát vesz fel. Szürkészöld levelei szálalakú, keresztben átellenesek, rövidkék, 3-5 cm hosszúak. Ibolyaszínű virágzata állörvökből álló, hengeres álfüzér.

Gyűjtés ideje: június-július.

Gyűjtés és feldolgozás: virágzó szárát szedjük, majd laza csokrokba kötjük, hűvös, szellős helyen tároljuk száradásig.

A virág későbbi felhasználása esetére lemorzsoljuk az apró virágokat, és vékonyan kiterítve szárítjuk meg.

Fő hatásai:

A virágjában található illóolaja és annak összetevői (linalol, linalil-acetát, cineol, terpeneol, kámfor, geraniol, pinén) adják fő hatásait. Jelentős mennyiségben található benne cseresav, kumarinok, flavonoidok és szterolok.

Belsőleg:

A levendula teája idegnyugtató, étvágyjavító hatása miatt régóta ismert és alkalmazott gyógynövény. Oldja a szélgörcsöket, fertőtlenítő hatása megakadályozza a belekben az erjedési folyamatokat, ezért emésztési zavaroknál is hatásosan alkalmazhatjuk. (A levendulaolaj 1-2 cseppje kockacukorra cseppentve a gyomor- és bélpanaszokat hatásosan oldja.) Idegerősítő, a gyenge idegrendszert pozitív gondolatokra hangolja, ilyenkor hatásának növelésére más gyógynövényekkel kombinálhatjuk.

Külsőleg:

Aromatikus gyógynövény, illóolaját sokoldalúan hasznosíthatjuk, feszültségoldó gyógyfürdők alkotóeleme. Reuma, idegszába elleni krémekben szeszes kivonatát bedörzsölőként használhatjuk, mert helyileg ugyancsak oldja az izomfeszültséget, emellett illatával a pillanatnyi rossz hangulatot is elűzi.

A gyógynövény virágjából készült olajos kivonat az égési sérülések kiváló ellenszere.

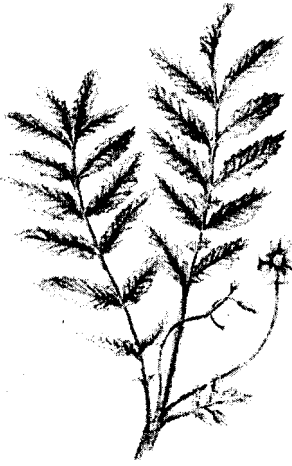
A levendula illóolaját a kozmetikai és az illatszeripar nagy mennyiségben használja.

Keverékekben a következő növényekkel együtt:

Altató, nyugtató keverékben kimerültségre: komló, citromfű, kamilla, macskagyökér.

Feszültségoldásra, szorongás ellen, idegerősítésre: citromfű, macskagyökér, rozmaring, orbáncfű.

Az előírt adag betartásával nem okoz gondot!



LIBAPIMPÓ
(*Potentilla anserina* L.)
liba virág, lúdpázsit,
fehérhátú fű, görcsfű

Világszerte elterjedt. Agyagos, nyirkos gyepekben tömegesen jelenik meg, megtalálható árkokban, nyirkos réteken, tavak és folyóvizek menti fővényeken. Évelő gyógynövény, amely a napsütötte, nedves helyeket, semleges kémhatású talajokat díszíti egész nyáron nyíló, sárga virágával. Neve is utal arra, hogy valaha libákat etettek vele.

Fő hatásai:

A virágzó szárában található cserzőanyagok, flavonoidok, keserűanyagok, kolin, ásványi anyagok és nyálka adják a fő hatásait.

Belsőleg:

A libapimpó teája cserzőanyagával megállítja a hasmenést, fertőtleníti a beleket. A hajszálerek vérzése esetén, annak megszüntetésére, további hatóanyagai érvényesülnek. Főzetét bélvérzés, bélhurut, gyomorfekély és bélfekély ellen használják.

Fejfájás, kezdődő migrén esetén ugyancsak jó hatású.

Segít erős vérzéssel járó, fájdalmas menstruáció esetén. Ilyenkor pásztortáskával, kamillával és majoránnával, kakukkfűvel, cickafarkfűvel társíthatjuk.

Külsőleg:

Gyulladásgátló és összehúzó hatása révén kiváló öblögetőszer a szájüregi gyulladások kezelésére.

Gyökerének főzete alkalmas nedvedző ekcéma, felfekvési sebek, a nehezen gyógyuló lábszárfekély gyógyítására. Ülőfürdőként alkalmazva enyhíti az aranyeres bántalmakat, csökkenti a bélvérzést.

Keverékekben a következő növényekkel együtt:

Menstruációs fájdalmakra: palástfű, cickafarkfű, kamilla, citromfű (erős vérzés esetén plusz pásztortáska).

Aranyeres ülőfürdőként: fehér üröm, kamilla, kakukkfű, cickafarkfű, pásztortáscafű.

Lábszárfekélyre: diólevél, körömvirág, apróbojtorján, fekete nadálytő.



LÓHERE

(Trifolium pratense L.,

Trifolium repens L.)

**vöröshere, piroshere, réti lóhere,
fehér lóhere, hiromlevelűfű**

Az emberiség egyik legrégebbi mezőgazdasági terménye, amelyet takarmányként termeszt. Számos valóság szimbólumává vált a növény levele (Treff), Hazánkban elsősorban takarmánynövényként ismert a szántóföldeken, agyagos és szikes talajokon, valamint erdei tisztásokon, gabonaföldeken is megjelenő, kellemes fűszerillatú növény. Gyógyászati szempontból illatos virágzatát gyűjtjük, hasonlóan a kamilla virágzatához (kamillafésű).

Fő hatásai:

A virágzatában található kéksav-glikozidának, A-vitamin-, cseranyagtartalomnak, aszparagin-, kszantin- és glikozida-, tokoferol-, antioxidáns-, valamint illóolaj-tartalmának tulajdoníthatjuk fő hatásait.

Belsőleg:

Teáját emésztési zavarok esetén hatásosan használhatjuk. Javítja a lassan működő epeutak tónusát. Hasmenésnél is gyógyít, de gyomorbántalmaknál is hatásos, más gyógynövényekkel társítva. Könnyíti a máj működését, segíti az epe elfolyását. A cukorbetegség elleni teák alkotójaként is gyogyerővel rendelkezik.

Reumatikus és ízületi bántalmak esetén segíti a káros mérgeanyagok távozását a szervezetből, így csökkentve az érintett területek fájdalmát.

Illóolaja baktériumölő hatású, már a belélegzése is gyógyít. A hagyományos kínai növénygyógyászatban köptetőként hosszú idő óta alkalmazzák. Az orosz népi gyógyítók pedig asztma ellen javasolták. Más kultúrákban a lóherét bőr- és szempanaszok elleni kenőcsök készítésére, valamint az ödémára szolgáló vízhajtóként, gyulladásgátlásra, köhögéscsillapításra használták.

Külsőleg:

Gyógynövényi fürdők alkotója, elősegíti és csökkenti a reumatikus és ízületi fájdalmakat.

Keverékben:

Gyomorfekély esetében: csalán, apróbojtorján, körömvirág, kamilla, orbáncfű társításával.

Reumatikus és ízületi gyulladás elleni gyógynövényi fürdőbe: csalán, mezei zsurló, fűzfakéreg, citromfű, rozmaring társításával használjuk.

Figyelmeztetés! Fogamzásgátló gyógyszert szedő nők számára használata ellenjavallott!



ORVOSI MACSKAGYÖKÉR

(*Valeriana officinalis* L.)

macskagyökönke, mezei macskagyökér, magdolnafű, vaierián, baldrián

Hazánkban az egyik legrégebben használt gyógynövény, vadon is előfordul középhegységek lombos erdőiben, nedves, nyirkos réteken, kaszálókön. A gyökérdrog kellemetlen szagú hatóanyaga a kandúr macskákat izgalomba hozza, ezért szárítása csak macskáktól elzárt helyen történhet. Ma széles körben a termesztett változatát használják gyógyszeripari alapanyagként is.

Fő hatásai:

Fő hatásait illóolaja (valerianasav) és annak nyugtató hatása, valamint a nem illékony valepotriátok adják, amelyek fokozzák a koncentrációképességet. Alkaloidokat, szerves savakat, cukrot, keményítőt, csersavat, gyantát tartalmaz.

Belsőleg:

Idegcsillapító és nyugtató hatását régóta ismeri és használja a népgyógyászat. Oldja a görcsöket, enyhe altató, a magas vérnyomás csökkentésére, neurózis ellen, valamint epilepszia elleni szerként is gyógyító tulajdonságú. Természetes módon oldja a feszültséget, a vérkeringés működési zavaraiiban egyensúlyt teremt.

Nyugtató, csillapítja a szapora szívverést, de a koncentrációképességet nem tompítja, hanem éppen fokozni képes. Vizsgadrukk, lámpaláz esetén kiválóan alkalmazhatjuk. Görcsoldó az emésztőrendszer, az epekö és a vesekő okozta, hirtelen fellépő görcsöknél. Az időjárás változásaira érzékeny embereket átsegíti a krízisen. Klimaxban, fejfájás esetén (főként az ideges eredetű, görcsös fejfájásnál), szívpana-

szókra (más gyógynövényekkel kombinálva), valamint szédülésre hatékony segítség.

Keverékekben a következő növényekkel együtt:

Altató, nyugtató keverékben kimerültségre: komló, citromfű, kamilla, levendula.

Szopora szívverésre: galagonya virágos ágvég, komló, édeskömény.

Vesegörcs oldására: vérehulló fecskefű, kakukkfű.

Feszültségoldásra, szorongás ellen, idegerősítésre: citromfű, levendula, rozmaring, orbáncfű.

Az előírt adag betartásával nem okoz gondot! Gyökérről (radix) lévén szó, a teát mindig főzéssel készítjük el.



KERTI MAJORÁNNA

*(Majorana hortensis Mönch,
Origanum majorana L.)*

majoranna

*„Ej, haj gyöngyvirág,
teljes szegfű, szarkaláb,
Bimbós majoránna...”*

(magyar népdal)

Az ókori Egyiptomban Ozirisz szent növényeként tisztelték. A Római Császárság előkelő asszonyai majoránna olajával illatosították hajukat. Őshazája Délnyugat-Ázsia (Ciprus, Dél-Törökország) és Észak-Afrika, itt élveő növény. A XVI. században került Magyarországra. Nálunk egyéves növény, termesztése olyan jó minőségben történik, amely az egész világon ismertté vált. A magyar

konyha nélkülözhetetlen, általánosan ismert fűszernövénye, egyben gyógynövény.

Fő hatásai:

Fő hatását az egész növényre jellemző kellemes, fűszeres illatanyag adja. Az illatanyag több komponensű illóolajat (gamma-terpinén, alfa-terpineol, citral, eugenol, terpineol, linalool, szabinén) tartalmaz, de cserző- (rozmaringsav) és keserűanyagot, valamint C-vitamint is találhatunk a gyógynövényben.

Belsőleg:

Kellemes illata és íze javítja az étvágyat és az emésztést. Oldja a szélgörcsöket, és a felfúvódás kellemetlen tüneteit is enyhíti. Vizelethajtó, egyben lázcsillapító, fertőzés és gyulladás elleni szerként is felhasználhatjuk gyógyító erejét.

A fájdalmas menstruációs görcsöket, valamint a PMS-t (premenstruációs tenzió) - más gyógynövényekkel társítva - csillapítani, oldani tudja.

Erős köhögésre a legkitűnőbb csillapító hatással rendelkező gyógyító szer.

Fokozza a vastagbél perisztaltikáját, elősegítve a kiürülést. A vastagbélben a bélfóra helyreállításával segít.

Más gyógynövényekkel kiválóan alkalmazható a herpesz gyógyításában, mert vírusölő hatással rendelkezik.

Külső használat:

Szájöblítésre, gargarizálásra az íny, a szájüreg betegségei, gyulladása esetén használhatjuk, gyulladáscsökkentő hatása miatt. A szájszélen megjelenő herpesznél ecseteieként vírusölő hatása miatt használhatjuk fel. Bőrgyulladásoknál, genyves kiütéseknél öblögetőként is alkalmazhatjuk. Reumatikus panaszokra enyhítő kenőcs formájában hatásos.

Keverékben:

Herpeszvírus ellen: citromfű és benedekfű társításával használhatjuk.

Menstruációs fájdalmakra: kakukkfű, kamilla, cickafarkfű, citromfű társításával.

Köhögés (hurutos) csillapítására: ökörfarkkóró-virág, kakukkfű, édeskömény társításával.

Figyelmeztetés! Kisbabát váró, állapotos anyukák ne használják!

Konyhai célokra az élelmiszeriparban és a háztartásokban is szívesen alkalmazott házi fűszer. Az illatszeripar is nagy mennyiségben hasznosítja.

MÁLNA

(Rubus idaeus L.)

málnaszeder



Hegyvidékek, erdei tisztások, bokros területek vadon termő növénye, gyógyászati szempontból levelei a legértékesebbek. Hazánkban nemesített változataiban sokféle finom gyümölcse miatt termesztett cserje.

Fő hatásai:

Fő hatását a zsenge leveleiben található cserzőanyag-tartalma, flavonoidja adja. Termésében C-, A-, B-vitamint, szerves savakat (citrom, alma, bór), cukrot és festékanyagot találhatunk.

Belsőleg:

Levelében található cserzőanyag-tartalma miatt alkalmas szer a hasmenés tüneteinek enyhítésére, más gyógynövényekkel társítva. Teája a népgyógyászatban vese- és hólyagbántalmak elleni, valamint izzasztó teakeverékek alkotóré-

szeként használt szer. A vércukorszintet csökkenteni képes, ezért a cukorbetegek számára összeállított teakeverékek alkotórészeként használhatjuk. Más gyógynövényekkel együtt alkalmazva segít helyreállítani a rossz emésztés következtében kialakult vastagbélbántalmakat azzal, hogy a rothadási folyamatokat megállítja. Oldja a szélgörcsöket.

Használ az állapotos kismamák terhességi hányingerének csökkentése esetén alkalmazva, de a vetélés kockázatát is csökkenthetjük fogyasztásával.

Termése (magok leszűrésével) csökkenti a lázat, főként kisgyermekek lázas állapota esetén gyors, hatásos szer. A termésben található számos nélkülözhetetlen vitamin enyhíti a vitaminhiányos tüneteket. Segít a magas vérnyomás csökkentésében is.

Külső használat:

Szájöblítésre, gargarizálásra az íny, a szájüreg betegségei, gyulladásai esetén használhatjuk. Nedvező ekcémák fürdetésére alkalmazhatjuk. Aranyeres ülőfürdőként enyhíti a fájdalmat, a seb gyógyulását segíti.

Keverékben:

Hasmenés ellen: zsályával, tölgyfakéreggel, apróbojtorjással társítva használhatjuk.

Menstruációs fájdalmakra: majoránna, kakukkfű, kamilla, cickafarkfű, citromfű társításával.

Vastagbél bélfőrájának helyreállítására: kakukkfű, borsmenta, édeskömény keverékének alkalmazásával érhetünk el eredményt.



MÁRIATÖVIS

(*Silybum marianum* L.)

*máriabogáncs, tarkabogáncs,
szilimum*

A Földközi-tenger melléki mediterrán vidékek napos, sziklás területeinek növénye. Közép-Európában, így hazánkban is termesztett egynyári gyógynövény, magtermése a gyógyszeripar nélkülözhetetlen alapanyaga-

Fő hatásai:

A termésében, magjában található szilimarin, továbbá illóolaj, aminosavak, telítetlen zsírsavak (F-vitamin) adják fő hatásait. A népgyógyászat a leveleit is használta lép-, máj- és epebántalmak gyógyítására.

Belsőleg:

Felsorolt hatóanyagai szabad gyököket megkötő tulajdonsággal rendelkeznek. A májbetegségek gyógyításában, elsősorban a gyógyszeripar által feldolgozott formában, orvosi rendelvényre felírt és alkalmazott szer. A nehézfémek, az alkohol, egyéb mérgezések kiváltotta májkárosodások esetén nélkülözhetetlen májregeneráló szer.

Serkenti az epetermelést. Csillapítja a lázat, enyhén görcsoldó hatású. Használata emeli a vérnyomást.

Angina pectorisban, pajzsmirigy-túltengésnél, aritmia esetén, valamint várandós kismamáknál és szoptató anyukáknál tilos a használata.

Figyelmeztetés! A máriatövismag gyógyszeripari alapanyag, házi szerként történő használata nem javallott!

MARTILAPU

(*Tussilago farfara* L.)

**lőköröm fű, partilapu, ke-
reklapu, szattyú**



Az ókori birodalmakban már ismert és használt gyógynövény. Hazánkban az árokpartokon, folyóvizek menti hordalékon, bolygatott területeken, agyagos szakadékokban, „martokban”, nyir-

kos erdőszeleken tömegesen nyíló, kora tavaszi virág.

Élénksárga, 2-3 cm átmérőjű, fészkes virágzata fehér bóbítaszőrökből áll, melyek egyfészkes száron, tőkocsányon képződnek, amelyen vörösbarnás pikkelylevelek vannak. Az élénkzöld, fényes, fonákján enyhén szürke, molyhosan szőrös, hosszúnyelű tőlevelek 15-20 cm átmérőjűre is megnőnek. Szíves formájú, kerekded vagy szögletes kerületű, öblös szélű, apró fogazású.

Gyűjtés ideje: virágzatot március-április hónapban;

levelek júniustól augusztus végéig.

Gyűjtés és feldolgozás: a tél végén nyíló virágzatot a kinyílás kezdetén gyűjtsük. Jellemzően a levelek ilyenkor még nem jelennek meg a növényen, a szár vörösbarnás pikkelylevelekkel borított. A leszedett virágokat fűthető helyiségben szárítsuk meg.

A később megjelenő levelek levélnyel nélkül gyűjthetőek. A leveleket terítsük szét, vékony rétegben félámyékos, szellős helyen szárítsuk.

A gyógynövény erős alkaloidtartalma miatt célszerű fél év várakozási időt betartani. Ne frissen használjuk fel a gyógynövényt, a raktározás, tárolás során csökken a benne lévő káros anyagok mennyisége is.

Fő hatásai:

A virágjában megtalálható flavonoidok, nyálka, keserűanyagok (xantofill, sárga festékanyag) és cserzőanyagai adják fő hatásait. Levelében nyálka, cserzőanyag, flavonoidok és keserűanyagok mellett pirrolizidin alkaloid található.

Belsőleg:

A népgyógyászat a tüdőbetegségek és a légúti megbetegedések, valamint köhögés, rekedtség, asztma elleni teakeverékekben használja. Meghűléses betegségeknél rövid ideig fogyasztva hatásos és mellékhatások nélkül alkalmazható gyógynövény.

Cukorbetegségben szenvedőknél a cinktartalma elősegíti az inzulin hormon termelését.

Külsőleg:

Frissen szedett levele lüktető, gyulladt testterületekre, borogatásként alkalmazva gyógyító hatású, ezért a visszérgyulladás, övsömör tüneteit gyorsan enyhíthetjük vele.

Teája gargarizálásra alkalmas, nyálka- és cserzőanyag-tartalma miatt.

Keverékekben a következő növényekkel együtt:

Köhögés (hurutos) csillapítására: majoránna, ökörfarkkóróvirág, kakukkfű, édeskömény.

Asztma ellen: pemetefű, szúrós gyöngyajak, kakukkfű és majoránna.

Figyelmeztetés! A növény (pirrolizidin) alkaloidot tartalmaz, ezért gyógyteaként csak rövid ideig használjuk, a mellékhatások elkerülése végett.



MEDVESZŐLŐ

(*Arctostaphylos uva ursi* L.)

Európában az Alpokban és a Tátrában tömegesen található, az alhavasi tájak sziklafelületein elterülő, örökzöld törpecserje. A nedves, lápos és mocsaras területeket, valamint az erdeifenyők alatt kiterjedt sziklás területek napos részeit kedveli, hazánkban nem él. Észak-Európában régen a növény viszonylag magas cser-savtartalma miatt a bőr cserzésére szolgált. Gyógynövényként a XVIII. század óta használatos.

Fő hatásai:

Fenolglükozidok (arbutin, metilarbutin), cseranyag, flavonoidok, triterpének adják a fő hatásait. Lúgos közegben - melyet szódabikarbóna, nátriumcitrát vagy ásványvíz hozzáadásával biztosíthatunk - az arbutinból felszabaduló hid-rokinon hatásos.

Belsőleg:

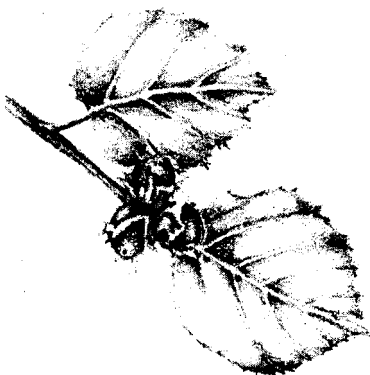
A leveleiből készített tea kiváló vizeletfertőtlenítő, segít a húgyúti bántalmak, húgyúti gyulladások és a húgyúti fertőzések leküzdésében, antibakteriális hatású. A köszvény és vesebetegségek gyógyításában vizelethajtó, vesetisztító, vesekőoldó hatásával segíthet.

Keverékekben a következő növényekkel együtt:

Húgyhólyaggyulladás, a vizeletkiválasztó rendszer gyulladása esetén: nyírfalevél, aranyvessző (mindig lúgosítsuk, lásd fent).

Figyelmeztetés! A medveszőlő nagy mennyiségben tartalmaz mérgező anyagot, mely májkárosodást okozhat. A

méreganyag főzéssel távolítható el. Folyamatosan egy hétnél tovább ne alkalmazzuk!



**MOGYORÓ,
KÖZÖNSÉGES
MOGYORÓ**

(Corylus avellana L.)

erdei mogyoró

Európai flóraelem, Hazánkban az Északi-középhegységben és a Dunántúlon a leggyakoribb, de az Alföldön is megtalálható, gyakran kertek, parkok díszítő cserjéjeként, telepített formában. Lomberdők szegélytársulásainak növénye, fényigényes faj.

Fő hatásai:

Fő hatásait cserzőanyaga, illóolaja, flavonoidtartalma adják. Gyógyászati szempontból levelei értékesek.

Fás részéből érkes orvosi szén állítható elő (Carbo medicinalis, Carbo vegetabilium).

Belsőleg:

Nyári hasmenések, emésztési zavarok kezelésére az egyik leghozzáférhetőbb szer, oldja az emésztőrendszer görcseit. Vizelethajtó tulajdonsága miatt a vesegyulladás, hólyagbántalmak esetére, valamint a tavaszi tisztítókúrák céljára készített teakeverékek alkotórésze.

Külsőleg:

Gyógynövényi fürdők, ülőfürdők alkalmazásával - a növény levelének főzetét öntjük a fürdővízhez - elsősorban ekcémás bőrbetegségek panaszai enyhíthetőek hatásosan.

A mogyoró a gyógyszeripar nélkülözhetetlen alapanyaga. A kozmetikai ipar számára értékes alapanyag, elsősorban testápoló szerek előállítására alkalmazzák.



NAPRAFORGÓ (*Helianthus annuus L.*)

Mezőgazdasági termény, amelyet olajos magváért országszerte takarmányként termesztnek, egyéves növény. Fészkés virágzatú, élénk-sárga (napsárga) karimavirágát, szirmait, valamint olajos magját gyógyászati célokra használhatjuk.

Fő hatásai:

Fő hatásait a virágzatában (szirmokban) található flavonoidok, karotinoidok (luteol, taraxatol), szaponinok, cserzőanyag, kolin, A-provitamin, heliantirí és ásványi anyagok adják. Olajos magjában tápláló anyagokat és F-vitamint találhatunk.

Belsőleg:

A népgyógyászatban lázcsillapításra használták, kísérletek igazolták lázcsökkentő hatását. Oldja a szélgörcsöket, vizelethajtó, összehúzó hatású. Javítja az étvágyat, az emésztőnedvek képződésével rendezi az emésztés problémáit.

A magtermésében lévő tápláló anyagok (zsirosolaj) és F-vitamin-tartalma az érfalakon kialakult plakkokat letakarítja. Csökkenti a magas vérnyomást, enyhén nyugtató tulajdonságú. Étolaja a konyhai felhasználásban nélkülözhetetlen, a reformtáplálkozás alapanyagai közé tartozik.

Külsőleg:

Bőrápolásra, gyógyszeres kenőcsök készítésére kiváló szer, az illatszeripar is felhasználója a magtermésből készülő olajoknak.

Gennyes bőrkiütések, bőrbepállások ellen hatékony gyógy mód a virágzatából készített és alkalmazott tea.

Nehezen gyógyuló sebek, sérülések, zúzódások esetén kitűnő borogató-, lemosószer, virágszirmaiból készült teaként alkalmazva. (A HEGYI ÁRNJKA helyettesítője.)

Az élelmiszer-, kozmetikai és illatszeripar széles körben használja fel e kivételes növényt. Megemlíthetjük a napraforgóból készülő számtalan állati takarmány, madárleledel stb. sokaságát is.



**NYÁRFA,
FEKETENYÁRFA**
(*Populus nigra* L.)
fekete jegenye, topolya fa

Észak-Amerikától Kelet-Ázsiáig mindenhol megtalálható. Európában számos faja ismert. Sétányaink, tereink kedvelt ültetvénye, gyors növésű, terebélyes, lombos fa, amely fényigényes, kedveli az üde talajt és a vizek partjait. Gyógyászati szempontból a nyárfarügy a legértékesebb, de a fa kérgében, elszesesített fájában is számos gyógyhatású hatóanyagot találhatunk.

Fő hatásai:

Fő hatásait a (csukódott) rügyben található illóolajai, szalicin- és populin-, flavonglikozida- és cserzőanyag-,

gallussav-, almasav-, ecetsavas ammónium-, valamint méz-
gátartalma adják.

Belsőleg:

A népgyógyászatban sokoldalúan használták. Vizelethajtó, méregtelenítő hatása van, de a húgysav kihajtásában is kiváló, ezért a köszvényes panaszokat enyhíti. A vesék gyulladása, húgyúti gyulladások, hólyagbántalmak esetén antiszeptikus, gyulladásgátló, antibiotikus hatása miatt segít. A meghűléses betegségeknél fájdalmat és lázat egyaránt csillapít. Szalicilszármazékai pedig reumatikus és ízületi fájdalmak, gyulladások esetén hatásos gyógyító erővel rendelkeznek. Gyomorégés, felfúvódás, hányinger és az emésztés problémái miatt kialakult fejfájás kitűnő házi szere a nyárfa szénpora.

Külsőleg:

Antiszeptikus hatása miatt a nehezen gyógyuló sebekre, fagyási sérülésekre, aranyeres csomókra, prosztataduzzanatra alkalmazható ülőfürdőként, valamint lábizzadásra és visszeres panaszokra kitűnő lemosó, borogató. Repedezett ajkakra a nyárfarügy kivonataiból készült kenőcsök alkalmasak. Véraláfutásokat, horzsolásból származó sebeket nyárfarügy alkoholos kivonatával kezelhetünk.

A szakemberek által előírt adagok betartása mellett nem okoz panaszt, ezért tartsuk be az adagolás szabályait!



NYÍRFA

(*Betula pendula* Roth.)

*közönséges nyír, bibircses
nyír*

Egész Európában megtalálható, fényigényes, gyors növekedésű fa, mely fiatalon fehér kérgével, csüngő ágaival hívja fel a figyelmet magára. Szibériában tömegesen él, hazánkban szórva-nyosan mindenhol díszük

dekoratív szépségével.

Gyűjtés ideje: levél - június-július; nyírfavíz (-virics) - március-április.

Gyűjtés és feldolgozás: a nyírfa egészségesen zöld, ép, tojásdad, háromszögű, kétszeresen fűrészelt szélű, hegyes, kb. 4-7 cm-es leveleit gyűjtjük.

A nyírfavíz gyűjtése - főként a fiatalabb fák esetén - a fa nedvkeringésének beindulásakor lehetséges. Kis területen „megcsapoljuk” a fát, és edénybe felfogjuk a kifolyó nyírfaviricset, mely a népgyógyászatban életelixírként ismert.

Fő hatásai:

A drogot szolgáltatató friss, egészséges, gyenge levelei adják hatásait. Magas illóolaj-, flavonoid-, szerves sav- (aszkorbin- és nikotinsav), szaponin-, cserzőanyag-, gyanta- és ásványianyag-tartalmával gyógyító növényi szer.

Belsőleg:

A fiatal fák csapolásával - a vegetáció megindulásával azonos időben - nyert nyírfavíz vesekőhajtó, de vitamin- (főként C-vitamin) és ásványianyag-tartalma miatt a népgyógyászatban életelixírként ismert és használt ital. Vesegyulladás-

nál alkalmazhatjuk, de kiváló a leveléből készült tea a húgyutak bakteriális és gyulladásos megbetegedéseinek gyógyítására is. Hólyagtisztító és vesetisztító keverékekben, valamint méregtelenítő, vérnyomáscsökkentő teák alkotójaként használhatjuk. Reuma, ízületi panaszok és köszvényes betegségek esetén segíti a salakanyagok eltávolítását a szervezetből. Alkotórésze az izzasztó, lázcsillapító teakeverékeknek.

Külsőleg:

A nyírfa kátránya (*Pix betulae*) tisztított formában bőrgyógyászati készítmények hasznos alkotóeleme. Elsősorban ekcéma és pikkelysömör kezelésére használják.

Szeszes kivonata (de a tavaszi nyírfavíz is) hajápoló szeszek, vizek és samponok készítésére alkalmas.

Figyelem! Teájához tegyünk késhegynyi szódabikarbónát, így több hatóanyagot tudunk kinyerni az elkészült forrázatból.

**ORBÁNCFŰ,
KÖZÖNSÉGES ORBÁNCFŰ**
(*Hypericum perforatum* L.)

*csengőlinka, lyukaslevelűfű, lyukaszű,
csengőfű, vérfű, orbáncvirág*



A mérsékelt égövön elterjedt, hazánkban lombos erdők tisztásain, legelőkön, füves, cserjés helyeken, árokpartokon, hegyi réteken tömegesen előforduló, évelő gyógynövény. Egész nyáron virágzik.

A 70-90 cm magasra megnövő, egyenes szárú, keresztben átellenes, 2 cm hosszú levelű, felső részében dúsan elágazó növény aranysárga virágzatú bogernyőjével szinte egész nyáron virágzik.

Gyűjtés ideje: virágzó hajtását-június-júliusban.

Gyűjtés és feldolgozás: a gyógynövény hosszúkás, tojásdad, tompa levelei a fény felé fordítva áttetszően pontozottak. A dúsan virágzó növény felső harmadát gyűjtsük. A szárítás szellős, félárnyékos helyen történjen. Olajos kivonat készítéséhez a virágokat használjuk, és a gyűjtés befejezését követően azonnal kezdjük meg a feldolgozást.

Fő hatásai:

A drogot szolgáltató virágzó növényi részében található flavonoid-, cserzőanyag-, hipericin-, illóolaj-, rutin- és flavonglikozid-tartalma adja fő hatásait.

Belsőleg:

Antidepresszáns hatású, feszültségoldó teakeverékek fő alkotója, de kiváló akkor is, ha az elalvás zavaraiiban szenvedünk. A pánikbetegséget ugyancsak pozitívan befolyásolja. Teája gyomorfekély, bélfekély, magas vérnyomás, emésztési zavarok, belső és külső vérzések, vesebetegségek és epebántalmak ellenszere. Javítja a lassan működő epeutak tónusát, de görcsoldóként az epegörcsön is hatékonyan segít (papaverin tartalmával).

Hasmenést is gyógyít, gyomorfekélyre szintén hatásos - más gyógynövényekkel társítva.

A hajszálerekben javítja a működést, segít az angina pectorisban, de ilyenkor más gyógynövényvel társítva alkalmazzuk. Gyulladásgátló, erősíti az immunrendszert.

Külsőleg:

Sebgyógyító hatású aranyeres ülőfürdők részeként. Olajos kivonata az égési sebeknél nélkülözhetetlen (Szent János olaja néven ismert).

Gyógynövényes fürdők alkotója, csökkenti a gyulladást és a nyugtalanságot.

Bőrproblémákra is jó, aknés pattanásokat gyógyít.

Öblögetőszerként torokgyulladás és fogínysorvadás ellen használják.

Keverékekben a következő növényekkel együtt:

Feszültségoldásra, szorongás ellen, idegerősítésre: citromfű, levendula, rozmaring, macskagyökér.

Altató, nyugtató keverékben, kimerültségre: macskagyökér, citromfű, kamilla, levendula, komló.

Gyomorfekély esetében: csalán, apróbojtorján, körömvirág, kamilla.

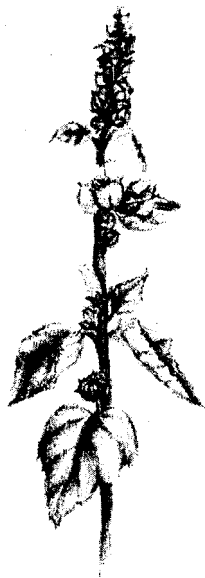
Angina pectoris esetében: galagonyavirág.

Aranyérre ülőfürdőként: libapimpó, cickafarkfű, kakukkfű.

Vigyázat! Alkalmazása során tartózkodjunk az erős napfény hatásától (fotoszenzibilizáló).

Mellőzzük a koffeint tartalmazó szerek, a sör, a csokoládé, a joghurt, a füstölt és a savanyított ételek fogyasztását.

Allergia, asztma elleni (befúvó) szerek, szénanáthára adott gyógyszerek, valamint amfetamint tartalmazó szerek használata mellett sem tanácsos az alkalmazása.



**ORVOSI ZILIZ
(FEHÉR MÁLYVA)**

(Althaea officinalis L.)

ejbis, bársonyos mályva

*„Ez a kislány tejjel mosdik nem vízzel.
Törülközik fehér mályva levéllel,
Fehérből is az orcája a hónál,
Pirosabb is a fakadó rózsánál... ”*

(magyar népdal)

Hazánkban honos, folyóvizek árterében, hordalékos területein, nedves, mocsaras árokpartokon, illetve szikeseken is megtalálható évelő növény.

Fő hatásai:

Fő hatásait a gyökerében és értékes leveleiben találhatjuk, melyben nyálka, keményítő, glükóz, pektin, flavonoidok és ásványi anyagok, de cserzőanyagok, szerves savak is (elsősorban a levelekben) gyógyhatással bírnak. Sokoldalú a felhasználása.

Belsőleg:

Száraz köhögés elleni teakeverékek alapanyaga. Nyálkaanyaga bevonóként a felső légúti gyulladást gyógyítja, tüneteit enyhíti. A légcsőhurut, rekedtség ellen is hatásos. Bélhurut, gyomorhurut, gyomor- és nyombélfekély esetén a gyulladásban lévő nyálkahártya bevonó szereként megnyugtatja a fekélyes területet, ezzel segítve a hegesedés folyamatát.

Vesegyulladásnál védőréteget képez a vesében (kollodium), ilyen módon lehet segítségünkre.

A vastagbélben megduzzadva hashajtóként fejti ki hatását. Ezen tulajdonságát a fogyókúrázók is hasznosíthatják a teltségérzet kialakítására.

Immunrendszert erősítő teakeverékek alkotórésze. Erősíti a gyenge tüdőt.

Külső használat:

A szájüregben lévő gyulladások, íny-, torokgyulladás (garatmandulák), hangszálak, nyelv gyulladásának öblögetőszere. A népgyógyászatban borogatószerként használták kelek, lábszárfekély, illetve szemgyulladás esetén. Égési sebeknél is segít.

Keverékben:

Köhögési inger csillapítására: édesgyökérrel, ánizzsal, szöszös ökörfarkkóróval társíthatjuk. Száraz köhögés csillapítására áztatással készítsünk gyógyteát.

Figyelmeztetés: Az ORVOSI ZILIZ gyökeréből csak (6-8 órás) áztatással készíthetünk gyógyteát. Leveléből forrázással készül a gyógytea.

ÖKÖRFARKKÓRÓ

(*Verbascum phlomoides* L.)

*királygyertya, szöszös ökörfarkkóró,
mezei gyertya, királydárda, sárgás virág*



Külföldön dísznövényként nemesített fajtái ismeretesek.

Hazánkban tölgyesek, legelők, száraz gyomtársulások pionír növénye, elsőként népesíti be az elhagyott területeket. Szárazság- és hidegtűrő. Kétéves, dudvás szárú faj, egyéves változata is ismert.

Fő hatásai:

Fő hatásait a népgyógyászat régóta ismeri, számos betegség, elsősorban légúti bántalmak, tüdőbántalmak ellenszereként alkalmazza. Gyógyhatását már Plinius is ismerte. Gyógytulajdonságait magas nyálka-, szaponin-, valamint cserzőanyag-, flavonos glikozid-, illóolaj- és keserűanyag-tartalma adja.

Belsőleg:

Köptető teakeverékek alapanyaga, nyálkaanyaga elősegíti a sűrű hurut oldását. Csökkenti a köhögési ingeret. A teája izasztó, vizelethajtó, meghűlés elleni és vértisztító hatású. Segít az asztmában szenvedőkön is.

A hasmenés elleni teáknak alkotórésze, hatóanyagaival segít a rossz emésztés helyreállításában.

Külső használat:

A szájüregben lévő gyulladások, íny-, torokgyulladás (garatmandulák), hangszálak gyulladásának öblögetőszere. Aranyeres panaszoknál ülőfürdőként, felületi bőrgyulladásoknál, fagyási sebeknél segíti a gyógyulást.

A kozmetikai iparban samponok alapanyagaként használják.

Keverékben:

Hurutos köhögési inger csillapítására: édesgyökérrel, ánizsszal, fehér mályva levéllel társíthatjuk.

Lázás meghűlés, köhögés esetén: kakukkfű, hársfavirág, fekete bodza virág, borsmenta társításával használhatjuk.



ŐSZIKIKERIC

(*Colchicum autumnale* L.)

**őszike, csicsiskoma, kikerics,
guzsalyvirág**

Közép-európai flóraelem, amely az Északi-középhegységben és a Dunántúlon gyakori. Az üde, nyirkos rétek növénye, néhol tömegesen jelenik meg. Ritka és védett növényünk, melynek halványlila virágaiban a szeptember-októberi hónapokban gyönyörködhetünk.

Fő hatásai:

Fő hatásait a hagymagumókban, nagy mennyiségben található kolchicin (egy alkaloidszerű anyag, a protoalkaloid), valamint további erősen ható demekolchin, kolchamin anyagai adják.

Belsőleg, külsőleg:

Köszvényes rohamok megelőzésére használják, magát az anyagcsere-folyamatot (húgysavszint emelkedését) nem befolyásolja. Az ízületekben csökkenti a fehérvérsejtek falóképességét. Csökkenti a kórosan fokozott kötőszövetképződést a májban. A májelváltozások kezelésében, valamint bizonyos rákos bőrelváltozások helyi kezelésében alkalmazzák.

**FIGYELEM! AZ ŐSZI KIKERICCS NEM HÁZI SZER!
GYÓGYSZERIPARI NYERSANYAG, ERŐS HATÁ-
SÚ! VÉDETT NÖVÉNY!**



PALÁSTFŰ

(Alchemilla xanthochlora Rothm.)
**zsanika, boldogasszony palástja,
közönséges palástfű, réti palástfű**

Hazánkban a hegyi réteken, magassabb hegyi legelőkön, lápréteken terem, főként a Zempléni-hegységben, a Bükkben, a Kőszegi- és a Soproni-hegységben. Évelő, védett gyógynövény, melynek föld feletti részeit gyűjthetjük gyógyászati célból.

Fő hatásai:

Fő hatásait cserzőanyag-tartalma és proantocianidinek adják. Flavonoidjai rutozidhoz és hiperozidhoz hasonlító tulajdonságokat mutatnak. Kevés szalicilsav-származék, nyomokban illóolaj, szerves savak és ásványi anyagok adják gyógyító erejét.

Belsőleg:

Összehúzó, enyhe vérzéscsillapító, görcsoldó, ezért más gyógynövénnyel kombinálva a női betegségek kiváló ellenszere. Gyógyító hatása a petefészek-gyulladásnál, de várandós anyukáknál a magzat megtartására is alkalmas, bevált szer. Fokozza a vérerek falának ellenálló képességét, rugalmasságát.

Étvágytalanság esetén fokozza a gyomorsav képződését, egyben az emésztést is javítva. Oldja a szélgörcsöket, segíti a vastagbél munkáját is, gátolja a káros, kórokozó bélbakté-

riumok fejlődését, bélhurut elleni szer. Hasmenéses állapotokban főzet formájában fogyaszthatjuk.

Külső használat:

A szájüregben lévő gyulladások, íny-, torokgyulladás (garatmandulák), hangszálak gyulladásának gargarizálószere. Főzetét gyulladásos testrészek borogatására is használják.

Keverékben:

Petefészek-gyulladásnál: cickafarkfű, orbáncfű, körömvirág, bazsalikom, fűzfakéreg, kakukkfű, feketenyárfa-rügy hozzáadásával használhatjuk.

Erős, sokáig tartó menstruációs vérzés esetén: cickafarkfű, orbáncfű, pásztortáskafű, citromfű társításával.



PAPRIKA

Capsicum annuum L.
**törökbors, spanyolbors,
kertibors, pogánybors**

*„Ki az urát nem szereti,
Nadragulyát főzzön neki,
Paprikát is tegyen rája,
Kiterítik nyolc órára... ”*

(magyar népdal)

Közép-Amerikából származó, közismert növény.

Az 1500-as évek táján került Európába, melyet hazánkba a törökök hoztak be. Magyarországon nagy mennyiségben termesztett, egyéves fűszer- és gyógynövény lett. Változatai a fűszer-, csemege-, félédes, rózsá-, enyhén csípős és csípős (erős) paprikaként váltak ismertté, közkedvelté. A magyar

konyha nélkülözhetetlen fűszernövényévé, egyben jelképévé is vált az eltelt évszázadok során. Gyógyászati szempontból a csípős paprika a legértékesebb.

Fő hatásai:

Fő hatását csípős hatóanyaga, a kapszaicin adja, amely a termés válaszfalain lévő hólyagocskákban található. Tartalmaz még A-, B- és C-vitamint, valamint rutint, szaponint, karotinoidot, heszperidint, illóolajat, zsírosolajat (magban), színyanyagokat.

Belsőleg:

Fokozza az ízleléshez szükséges nyál- és emésztőnedv képződését, ezzel a gyomrot erősíti, étvágyat javít és a bélrendszer működését - különösen a lustább bélműködés esetén - is karbantartja, fokozza a bél perisztaltikáját. Hatóanyagai összetételüknél fogva csökkentik a koleszterinszintet, ezzel a szív- és érrendszer betegségeit képesek megelőzni a vérkeringés javításával. Az övsömör és a bányahimlő vírusát elpusztítja.

Külső használat:

Fájdalomcsillapító hatású, mert képes a fájdalomérzékelő idegek blokkolására az agyban. A bőrfelületen bőrpírt, vörbőséget okoz, tágítja a hajszálereket, ezzel csillapítja a fájdalmat. Alkalmazhatjuk reumatikus fájdalmak, migrénes fejfájás esetén, bedörzsölve a fájdalmas felületet, vigyázva arra is, hogy csak a célterületre tegyünk a szerből.

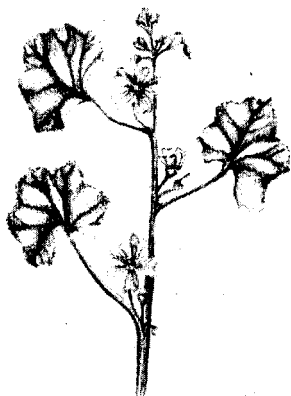
Elsősorban alkoholos kivonatait, tinktúráit használhatjuk.

Figyelmeztetés! Alkalmazása körültekintést igényel, nagyobb adagok a nyálkahártya gyulladását okozhatják. A csípős paprika irritációja esetén híg almaecetes vízzel csillapíthatjuk, közömbösíthetjük a csípést.

**PAPSAJT,
PAPSAJTMÁLYVA,
ERDEIMÁLYVA**

(*Malva neglecta* wall.,
Malva silvestris L.,)

kereklevelű mályva



Legelterjedtebb Európában, Szibériában, valamint Közép-Ázsiában. Hazánkban gyakori gyomnövény. Parlagokon, utak szegélyében, erdei irtásokon, erdőszélen él. Formagazdag faj.

Fő hatásai:

Fő hatásait nyálkaanyagok (poliszacharidok, glükóz, ramnóz, arabinóz és galaktóz), cseranyagtartalma, antocian (malvin-glikozid), valamint a virágzatában lévő festékanyagok adják.

Belsőleg:

A papsajtmályvát (erdei mályvát) az ókor és a középkor óta betegségek orvoslására használják a népgyógyászatban.

Légúti hurutoldó, köhögéscsillapító teakeverékek alkotórésze. A népgyógyászat korábban a légcsőhurut kezelésére alkalmazta. Csillapítja a száraz köhögést is. A hasmenés utáni állapot helyreállításában is segítő, nyugtató hatású az emésztőrendszerre. Gyulladásgátló hatású, enyhe összehúzó.

Külső használat:

Sebek tisztításában és beheglesztésében gyógyhatással rendelkezik. A szájüregben előforduló nyálkahártya gyulladását szájöblítőként alkalmazva gyógyítja (aftózis), de hatásos gégegyulladás, légcsőhurut esetén öblögetéshez is. Jó hatású borogatásként kelésekre, ekcémás bőrre.

Keverékben:

Száraz köhögés esetén: izlandi zuzmó, fehér mályvagyökér társításával.



PÁSZTORTÁSKA

*(Capsella bursa-pastoris
L. Medic.)*

**közönséges pásztortáska,
paptarsoly, pásztorerszény,
büdös szaporafű**

Hazánkban mindenhol tömegesen találkozhatunk vele, vadon termő, szinte az egész év folyamán megtalálható. Egyéves vagy egyéves áttelelő gyomnövény, mely minden részében gyógyhatású.

Keresztes virágú egyéves

növény, erős orsógyökérrel kapaszkodik a talajba. 10-70 cm-es magasságot is elérhet. Tőlevelei levélrózsát alkotnak, hosszúkás lándzsás kerületűek, szárnyasan hasogattak, szeldeltek. Kora tavasztól apró, fehér, négyszirmú virágokat hoz, mely sátorozó fürtvirágzatban magasra nyúlik. Az alsó részeken már érett termések találhatóak, felül még bimbókat és virágokat is láthatunk. A termése fordított szív alakú, sokmagú, becőke.

Gyűjtés ideje: áprilistól (szinte egész nyáron át).

Gyűjtés és feldolgozás: a növény virágos, leveles szára (20-30 cm) szolgáltatja a gyógyászatilag legfontosabb részeket. Csak egészséges példányokat gyűjtünk. A szürkésre színeződött részek feltehetően gombával fertőzöttek, ezeket ne gyűjtsük.

Árnyékos, szellős helyen, padláson, vékonyan kiterítve szárítsuk meg.

Fő hatásai:

Alkotórészeinek - flavonoidok (luteolin, diozmin, kvercetin), biogén aminok (bétáin, kolin, tiramin, acetilkolin és hisztamin), káliumsó, cserzőanyag, gyanta, ásványi anyagok, kénes anyagok, szaponin - köszönhetőek. Magjában zsírosolaj található.

Belsőleg:

A XVI-XVII. századi füveskönyvek említik először, mint a vérző sebekre, orrvérzés ellen hatásos növényi szert. Ecetbe áztatva lázas betegek ütőerére helyezték.

A női betegségek gyógyszere, csillapítja az erős menstruációs vérzést, más gyógynövényekkel társítva a menstruációs görcsöket is. Nyers növényi nedve csillapítja, elállítja a felületi horzsolásokon kialakult vérzéseket. Teája az emésztőrendszer gyenge vérzéseit csillapítja (peptidtartalmának tulajdoníthatóan), ezért a gyomorvérzés és bélvérzés, valamint a méhvérzés csökkentésére, fekélyek, aranyér fájdalmainál belsőleg is alkalmazható.

Flavonoidtartalma miatt vizelethajtó hatása is van, ami méregtelenítés és magas vérnyomás esetén gyógyhatású.

Külsőleg:

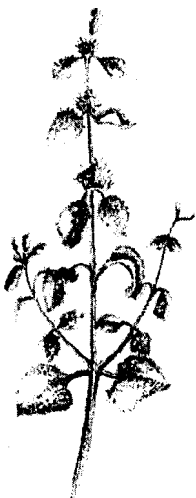
ínyvérzés esetén nyers nedve hatásos szer, bedörzsöljük vele a vérző területet.

Keverékben:

Erős, sokáig tartó menstruációs vérzés esetén: cickafarkfű, orbáncfű, palástfű, citromfű.

Vastagbélfekélynél: csalán, apróbojtorján, körömvirág, cickafarkfű, citromfű, orbáncfű.

Figyelmeztetés! A tea hideg áztatással készül! Használata ellenjavallt az angina pectorisban szenvedőknek.



PEMETEFŰ, ORVOSI PEMETEFŰ

(Marrubium vulgare L.)

fehér pemetefű

Közép-Azsiában és a Földközi-tenger vidékén őshonos. Hazánkban parlagokon, legelőkön, állattartó telepek közelében valaha gyakori, vadon is előforduló, évelő gyógynövény volt. Sajnos mára az alföldi területeken már alig megtalálható e gyógynövényünk. (Az 1950-es években, Békés megyében még tekin-

télyes vadon termő tételek kerültek begyűjtésre a bel- és külföldi igények miatt.)

Fő hatásai:

Fő hatását keserüanyagai, illóolaja, cserzőanyaga és a benne lévő nyálka, gyanata, valamint szaponin adja.

Belsőleg:

A légsőhurut gyógyítására leginkább használt, ismert gyógytulajdonságú növény.

Gyógycukorkák (Pemetecukor) és keserű likőrök, gyógylikőrök alapanyaga. Asztmatikus panaszok esetén oldja a hörgők görcseit, elősegítve a hörgők hurutjának gyógyulását.

Keserüanyagai miatt felhasználható az étvágy javításában, de az epe- és májbetegségek esetén is gyógyhatással bír, segít a zsíros anyagok lebontásában. Javítja az emésztést, a bél perisztaltikáját megkönnyíti, ezzel javítva a kiürülést.

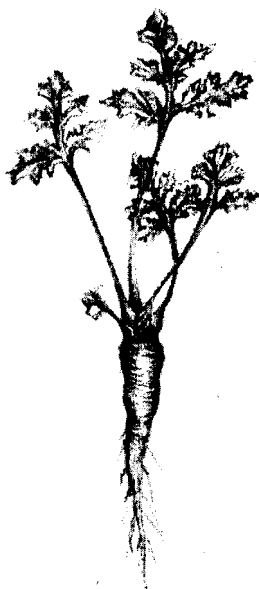
Antiaritmikus hatása van, ezért segít a szapora szívverésen (tachicardia), enyhítve ezzel az angina pectorisban szenvedő

dők panaszait. A véredényeket tágítja, ezért a vérnyomás-csökkentő szerek kiegészítőjeként alkalmazható.

Külső használat:

Gyulladásos bőrbetegségeknél lemosásra, borogatásra.

Figyelmeztetés! Az előírt adagok betartása mellett nem okoz panaszt. Az előírt adagnál nagyobb mennyiségben szívritmuszavart és gyomorpanaszokat okozhat.



PETREZSELYEM

(Petroselinum hortense Hoffin.)

*„Kék a kökény, zöld a petrezselyem.
Tótágast áll bennem a szerelem...”*

(magyar népdal)

Közismert, ősi zöldség- és gyógynövény. Már Galenus (görög származású, római orvos) említést tesz a növény gyógyító tulajdonságairól. Ipari és háztartási fűszerként is használt növény, mely gyógyításra is alkalmas hatóanyagokkal rendelkezik. Gyógyászati szempontból a gyökere (*Petroselini radix*) és lombja (*Petroselini herba*) értékes.

Gyűjtés ideje: zöldje (levele, lombja) - május-szeptember, gyökere - szeptember.

Gyűjtés és feldolgozás: zöld levelét száríthatjuk hűvös, szellős helyen, vékony rétegben kiterítve. Fűszerként tartósíthatjuk úgy, hogy felaprítva jégkockatartó formába helyez-

zük, majd pár csepp tiszta ivóvizet öntünk rá. Mélyhűtőben megfagyasztjuk felhasználásig. Megőrzi színét, ízét, értékeit. **Gyökerét** tisztítás után apró kockákra vágjuk, és vékony rétegben kiterítve száraz, meleg helyen, gyakori forgatás mellett szárítjuk meg.

Fő hatásai:

Fő hatásait az illóolaja és komponensei, flavonglikozid-, bergaptén-, furokumarin- és nyálkatartalma adja.

Belsőleg:

A népgyógyászatban erős vizelethajtó hatásáról ismerték. Vizelethajtó, valamint az erek görcseinek oldásával csökkenti a magas vérnyomást, a vízvisszatartásból adódó ödémát. Mind gyökeréből, mind pedig lombjából, zöldjéből veseműködést serkentő, vesekőhajtó és hólyaghurut elleni teák készíthetőek.

Javítja az étvágyat, oldja a szélgörcsöket. Az emésztőnedvek képződésével rendezi az emésztés problémáit. A szervezetet tisztító, méregtelenítő teák alkotórésze. Levelei nyersen fogyasztva friss leheletet biztosítanak. Nőgyógyászati panaszok esetén, menstruációs ciklus beállításához kiválóan alkalmazható. A PMS-ben szenvedő nők esetében is segít a petrezselyem (apiol, miriszticin hatóanyagaival). Allergiás tüneteket enyhít, mert gátolja a hisztamin elválasztását a szervezetben. Enyhe lázcsillapító.

Külsőleg:

A petrezselyem pszoraléneket (a fényérzékenység kialakításáért felelős vegyületeket) is tartalmaz, amelyek a bőr T-sejtjeinek lymphomás megbetegedésének a gyógyításában ígéretesnek mutatkoznak.

Figyelmeztetés! Várandós kismamák számára tilos a (petrezselyem magjának) használata, vetélést okozhat. Egyéb esetekben a tea elkészítése a meghatározott adagban mellékhatás nélkül fogyasztható.



PIPACS

(*Papaver rhoeas* L.)

**vadmák, veres mák, bujdosó mák,
lúdmák, pipók, cicik, pippancs**

„Mák közt termő rózsának” nevezi Melius Juhász Péter 1558-ban e szép, egész nyáron megtalálható virágot, amely a magyarság egyik jelképe lett. A népgyógyászatban régóta ismert és használt, tömegesen szántókon, parlagokon élő, áttelelő, egyéves gyógyító növény.

Gyógyászati szempontból kinyílt virágainak szirmlevelei értékesek, melynek szedése, szárítása körültekintést igényel.

Fő hatásai:

Fő hatásait alkaloid-, festékanyag-, nyálka-, glikozida-, gyanta- és szerves savtartalma adják.

Festékanyagára (antocián) jellemző, hogy savanyú folyadékban (ecetben) vörös színű, lúgos oldatban (meszes vízben, szórával) pedig kék színű lesz.

Belsőleg:

Régi korokban a népgyógyászatban a síró, nyugtalan gyermekek szájába pipacsfejet adtak rágcsálni, amely mákonytartalma miatt megnyugtatta, elaltatta a gyermeket. Felnőttek is rágták a pipacs máktokját, a bódulatot hozó pipázás e virággal történt. A cuclit néhol még ma is pipuskának hívják. A szziromból készült tea megnyugtató a felső légutakat, köpetető, egyben köhögéscsillapító hatású. Toroköblítésre kiválóan alkalmas szer.

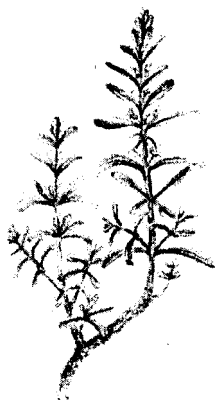
Teakeverékekben használva a teák színezésére alkalmazott szer. A pipacs szirmából szirupot is készítenek, mely gyógyhatásánál fogva gyógyítja a köhögést.

Külsőleg:

Teája gyulladt szem borogatására használható.

Keverékekben:

Köhögéscsillapításra adott teákba keverve, valamint gyógy-, vagy élvezeti teák színezésére használhatjuk.



ROZMARING

(Rosmarinus officinalis L.)

szagos rozmaring, illatos rozmaring

„Szivárvány havasán, felnőtt
rozmaringszál,
Nem szereti helyét, el akar bujdosni,
Ki kell onnan venni, új helyre kell
tenni... ”

(magyar népdal)

Évezredek óta alkalmazott fűszernövény, melyet a hús tartósítására használtak, fertőtlenítő tulajdonsága miatt. Egy hiedelem szerint a párna alá helyezett rozmaring elűzi a rossz álmokat, a ház köré ültetve elriasztja a boszorkányokat.

Dél-Európában, a Földközi-tenger mentén őshonos évelő, örökzöld, fagyra érzékeny, illatos félcserje. Több országban termesztik, így Magyarországon is, főként az ország déli részén, házikertekben, fagymentes helyeken. Fűszer- és gyógynövény is egyben.

Fő hatásai:

Fő hatásait levelének illóolaja (több mint száz komponensből áll), cserzőanyaga, fahéjsavszármazékai (rozmaringsav, neoklorogénsav, kávésav), flavonoidjai (apigenin, luteolin és

ezek glikozidjai), triterpénje, keserüanyaga, alkaloidja (rozmaricin) adja.

Belsőleg:

Füszermennyiségben alkalmazva ártalmatlan. Gyógyászati célra történő felhasználása szakszerűséget, körültekintést igényel. Az étvágytalanságot megszünteti, a rossz emésztésnél, puffadásnál oldja a görcsöket, ezzel segít. Az epebántalmaknál alkalmazott teakeverékek alkotóeleme, mert serkenti az epetermelést. Vizelethajtó tulajdonsággal rendelkezik, de egyben fertőzés elleni hatóanyagaival fertőtleníti a veséket is. Kiváló konyhai fűszernövény, mert oldja a görcsöket, használatával csökkenti az emésztési zavarokat, egyben ízletesebbé téve a leveseket, mártásokat, húsféléket. Alacsony vérnyomás esetén teája hatékony segítség, emeli a vérnyomást, erősíti a szív munkáját. Belsőleg vérbőséget okoz a kismedencében, ezért elősegíti a menstruációt, egyben oldja a görcsöket is.

Külsőleg:

Ismert és szívesen alkalmazott szer reumatikus és ízületi, valamint neuralgikus fájdalomoknál. Kiváló bedörzsölőszer, gyógykrémek, gyógyolajok alkotóeleme. Belélegzett illóolajával már áthangolja az idegrendszert, de gyógyfürdők, fürdőesszenciák formájában csökkenti a fájdalomot, serkenti. Szeszese kivonatai a fejbőrbe jutva csökkentik a hajhullást, javítják a hajhagymák működését. Illóolaját inhalálóként alkalmazhatjuk, mert fellazítja az orr és a légutak megfűlés, influenza vagy allergia által kiváltott váladékait. Alkotója a köptető teakeverékeknek.

Keverékekben:

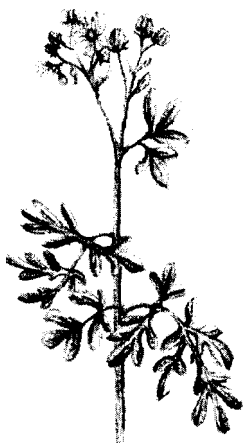
Menstruációs ciklus rendezésére készítendő tea: borókabogyó, kakukkfű, mezei zsurló társításával. Ugyanezen ok miatt ülőfürdőbe: borsmenta, kakukkfű, levendulavirág keverékében használhatjuk.

Lázcsillapító teakeverékben: feketebodzavirág, hársfavirág, fűzfakéreg társításával.

ízületi gyulladás, reuma esetén alkalmazott tea esetén: fűz-fakéreg, mezei zsurló, citromfű, aranyvessző társításával.

Kivonatát és párlatait a likőrripar keserű likőrök gyártásához használja fel. Illóolaját a kozmetikai és illatszerripar sokoldalúan használja kölnivizek, dezodorok, krémek, hajsamponok, hajszeszek, molyirtószer gyártására.

Figyelmeztetés! Magasvérnyomás-betegségben ne alkalmazzuk, emeli a vérnyomást. Várandós kismamák ne alkalmazzák, használata vetélést okozhat.



RUTA, KERTI RUTA

(Ruta graveolens L.)

szagos ruta, nebézszagú ruta, ruta-fű, virnác

„ Magos a rutafa, ága elágazik
Még a tengeren is általhajladozik,
Egyik ága hajlik barna legény
udvarába,
Másik ága hajlik szőke leány
udvarába”

(magyar népdal)

A Földközi-tenger mellékéről származó, mediterrán éghajlatot kedvelő, hazánkban termesztett, erős szagú félcserje.

Fő hatásai:

Fő hatásait a virágzó hajtásában található flavonoidok (rutin), kumarinok (rutarin-glikozid), illóolaj és (kinolin-akridonvázis) alkaloid anyagai adják.

Belsőleg:

Erősítő és gyógyító hatásánál fogva sokoldalú a felhasználás lehetősége. Alkalmazzák vértolulásnál, kábultságnál és szédülésnél. Teája légzési nehézség, szívdobogás, hisztérikus görcsök esetén alkalmas szer. Az epeműködést serkenti, oldja a görcsöket, fokozza a méhösszehúzódást, ezért menstruációs zavarok, fehérfolyás elleni szerként is beválik. Enyhén nyugtató hatású. A növény erős szer, magában nem alkalmazható. Orvosi tanácsra teakeverékekben magas vérnyomás, epebántalmak, továbbá légzési nehezítettség és a szív rendellenességei ellen használják fel.

Külsőleg:

A növényvel érintkezve óvatosan kell eljárni, nehezen gyógyuló gyulladást okozhat a növény mirigyszőrének váladéka. Szárítás után az említett kellemetlen tulajdonságát elveszíti.

Tinktúrája vízbe cseppentve torokgyulladásnál toroköblítőként is ajánlható.

A kerti ruta a rutinyártás alapanyagát adja a gyógyszeripar számára, melyből számos készítmény áll a gyógyítás szolgálatában.

Figyelmeztetés! Belsőleg kerüljük a használatát. Nagyobb adagban abortív hatású.

SALÁTABOGLÁRKA

(*Ranunculus ficaria* L.,
Ficaria verna Huds.)

boglárka, aranyka, boglár



Nyugat-Ázsiában, Észak-Afrikában és Európában honos, rövid tenyészidejű, aprócska, korán virágzó évelő növény. Hazánkban közismert a ligetekben és cserjésekben, nyirkos rétek, vizetek mellett, nedves ártéri területeken, de a házi növénykertekben is gyakorta megjelenő

gyógynövény. Gyógyászati célra fényes, élénkzöld levelei és gyökere alkalmasak.

Fő hatásai:

Fő hatásait szaponin-, szerves sav-, (protoanemonin) alkaloid- és C-vitamin-tartalma adják.

Belsőleg:

A népgyógyászatban krónikus hörghurut esetén, valamint a tavaszi méregtelenítő, vértisztító teákban régóta alkalmazzák. A leveléből készült tea veseműködést serkentő, gyulladást csökkentő hatású. Csökkenti a vérnyomást, ezért alkalmazható a vérnyomáscsökkentő teakeverékek alkotójaként is. Virágzás előtt gyűjtött levelei tavaszi levesnek vagy főzeléknek elkészítve is ízletesek. A virágzáskor szedett leveleit beszáritva későbbi teákhoz történő felhasználásra gyűjthetjük.

Neve is utal arra, hogy nyersen (zölden), salátaként is felhasználhatjuk kora tavasszal zsenge, húsos leveleit, éppen hasznos C-vitamin-tartalma miatt, ízletes vitaminpótlóként. Az említett konyhai felhasználásnál figyelembe kell venni, hogy virágzás előtt célszerű a leveleket salátaként felhasz-

nálni, mert ilyenkor még nem tartalmazznak alkaloidot. Később a virágok megjelenésével a levelek csípőssé válnak, megkeserednek, mérgező anyaggal telítődnek, esetleges bőr-irritációt is okozhatnak.

Külsőleg:

Már az ókorban kezelték aranyeres panaszokat a növényből és gyökeréből készült balzsamokkal, krémekkel. Aranyeres bántalmak gyógyítására ülőfürdőként alkalmazzuk, gyógyító, gyulladáscsökkentő és fájdalomcsillapító hatása miatt.

Figyelmeztetés! A gyógynövény hatóanyaga irritálja a bőrt, akár mérgező, allergiát okozó is lehet, ezért csak a meghatározott adagban és módon használjuk fel.



SÉDKENDER, KÖZÖNSÉGES SEBKENDER

(Eupatorium cannabinum L.)

*sédfü, sebkender, fokhagymaszagú
fü, vízigyopár, vízikender*

Európában gyakori, de megtalálható Kis- és Elő-Azsiában is. Hazánkban ismert a nyirkos rétek, vizek mellett, nedves ártéri területek gyomtársulásaiban, utak szélén vadon megtermő, magasra növekvő évelő növény. Gyógyászati célra az egész növény alkalmas, de teának használva csak a növény felső 40 cm-es hajtása.

Fő hatásai:

Fő hatásait a benne lévő nagy molékulájú poliszacharidok, eupatoriopikrin, illóolaj, glikozidák, keserűanyag, valamint cseranyag adják.

Belsőleg:

A népgyógyászatban vizelethajtóként ismerték. Alkalmazták belső sebek, valamint belső zúzódások gyógyítására.

Teáját vese-, epe-, máj- és lépbántalmak elleni szerként használhatjuk. Teája, valamint a növényből készült kivonatok az immunrendszert stimulálják, ezért célszerű a használata tisztítókúrák során, méregtelenítő teakeverékekben, valamint influenza és meghűlés megelőzésére is.

Gyökerének főzete hashajtó hatású, ezért alkalmazhatjuk emésztési problémák rendezésére.

Külsőleg:

Az állatgyógyászatban alkalmazhatjuk: a friss növény nedvével bekent háziállatokat a férgek elkerülik.



SOMKÓRÓ, ORVOSI SOMKÓRÓ

(Meliloíus officinalis L.)

*kőhere, vad lóhere,
sárkerep, mézkerep*

Eurázsiai eredetű, de Észak-Afrikában is honos, hazánkban közismert, elterjedt gyógynövény, főként szántóföldek és utak mentén, mérsékelten üde legelőkön, gyomtársulásokban, száraz és meszes talajokon.

Fő hatásai:

Fő hatásait a virágzó hajtásában található flavonoidok (kempferol, kvercetin) és glikozidjai, kumarinos glikozidák (kumarin, kumarigén melilotozid, melilotin, dikumarol), purin (allantoin és húgysav), kolin és cserzőanyagai adják.

Belsőleg:

Az ókori Egyiptomban már használták, elsősorban fejfájást kezeltek vele. Dioszkordész és Teophrasztosz ókori görög bölcsek is ismerték és dicsérték a virágzáskor gyűjtött gyógynövény hatásait, elsősorban reumás panaszok, kólika ellen. A népi gyógymód kenőcsként, borogatószerként enyhíti a migrénes fejfájást, a szülés utáni fájdalmakat, valamint májbetegség kezelésére is alkalmazták.

A mai gyógyászatban érfalat erősítő tulajdonságát használják fel. Visszérgyulladások esetén e gyógynövény az erek tisztításával és erősítésével, a gyulladás csökkentésével hatékonyan segít. Hígítja a vért, ezáltal a vérrögök képződését megakadályozza. Vizelethajtó tulajdonságú, csökkenthetjük vele a folyadék-visszatartásból eredő vizenyőt.

Javítja a nyirokkeringést, csökkenti a nyirok gyulladással járó folyamatait, segíti a nyirokáramlást, ezért ödémás testrészek kezelésére is kiválóan alkalmas szer.

Hatóanyaga a kumarin, amely a hajszálerek áteresztőképességét csökkenti, javítva a simaizmok működését, valamint segíti a felső légutak gyulladásának megállítását.

Külsőleg:

Gyulladáscsökkentő tulajdonságánál fogva visszérgyulladásnál, zúzódások, véraláfutások, rándulások, ficamok, sportsérülések kezelésére borogatásként vagy krémekbe keverve használják. Sebgyógyító és hatásos gyulladásgátló a nyálkahártyák és bőr elváltozásainál, lábszárfekély, gennyes kelések esetén.

A somkóró alapanyagát a gyógyszeripar felhasználja, melyből számos készítmény áll a gyógyítás szolgálatában. Figyelmeztetés! Várandós kismamák esetén tilos a használata!

**ÚTIFÜVEK:
LÁNDZSÁS ÚTIFŰ, MAGAS ÚTIFŰ,
NAGY ÚTIFŰ, KESKENYLEVELŰ ÚTIFŰ**

(*Plantago lanceolata* L.,
Plantago altissima L., *Plantago major* L.)

**útilapu, keskenylevelű útilapu,
kígyónyelvűfű, nagy útilapu**



Hazánkban igen gyakorta előforduló gyógynövények. Réteken, legelőkön, füves helyeken, parlagterületeken, utakon, árkokban mindenhol megtalálhatóak az évelő útifüvek. A legtöbb talajon megteremnek, nem igényesek.

A népi gyógyászatban az egyik leggyakrabban alkalmazott, jól ismert gyógynövény. Gyógyászati szempontból a legértékesebb a LÁNDZSÁS ÚTIFŰ, de többi felsorolt fajtája is gyógyító hatású, azonban hatóanyag-tartalmuk gyengébb.

Fő hatásai:

A benne lévő nyálkaanyag, C-vitamin, cserzőanyag, citromsav, valamint iridoid glikozidák (aukubin, katapol), (bajkalein, szkularein) flavonoidok, szaponin, kóvasav, kalcium és kálium adja.

Belsőleg:

Az útifüvek levelének présnedve vagy hideg vízzel készült kivonata egyes kórokozó baktériumok fejlődését gátolja. Csökkenti a gyulladást, antibiotikus hatású. Sebgyógyító,

vérzéscsillapító hatása már a népgyógyászati tapasztalatokból is ismert, ezt tudományos kutatások eredményei igazolták vissza. Nyákoldó hatású, ezért a felső légutak gyulladásos folyamatainak gyógyításában, valamint bronchitis, macacs köhögés, hurutoldás esetében is bevált szer. Javítja az étvágytalanságot. A gyomor-, valamint a bélrendszerben előforduló nyálkahártya-gyulladásoknál is segít. A szervezet regenerációs folyamatait támogatja, ezzel az immunrendszert erősíti. Belső vérzések esetén is javasolt a használata. Magjának főzete gyermekek enyhe, hatásos hashajtó szere.

Külsőleg:

Gyulladáscsökkentő tulajdonságánál fogva zúzódások, felületi horzsolások, véraláfutások, rándulások, ficamok, sport-sérülések kezelésére használják. Borogatásként a nyers, letisztított levelet (annak nedvét) vagy kivonatait krémekbe keverve alkalmazzák.

Nehezen gyógyuló sebek esetén is segít, hatásosan megszünteti a gyulladást, egyben fertőtleníti.

Szájüregi fertőzés és gyulladás, rekedtség esetén a belőle készített tea és szirup nyugtató hatásúak, csökkentik a fájdalmat, valamint a gyulladást.

Aranyeres panaszok esetén ülőfürdőként erős főzetét felhasználhatjuk, csökkenti a fájdalmat, a gyulladást, és megállítja az esetleges vérzést. Hatóanyagai miatt aranyér elleni kúpok nélkülözhetetlen alapanyaga.

Alkoholos kivonatát eredményesen használhatjuk szúnyogcsípés ellen, valamint a csípés felületét bedörzsölve csillapítóként.

Keverékben:

Hurutos köhögés csillapítására, a hurut oldására: fodormentával, kakukkfüvei és jó minőségű házi mézzel készített szirup formájában társíthatjuk.

Ismert és világszerte keresett cikk az útifűből készült köhögés elleni gyógycukorka.



ZSÁLYA

(*Salvia officinalis* L.)

**orvosi zsálya, kerti zsálya,
kakastaréjű**

„ Zsálya, zsálya fehér zsálya,
Ki nevelt fel a világra?... ”

(magyar népdal)

„ Tele kertem zsályával,
Szerelemnek lángjával ”

(magyar népdal)

Az orvosi zsálya őshazája a Földközi-tenger északi partvidéke. A mediterrán tájakon vadon is megteremve ontja illatát ez az évelő félcserje. Hazánkban leginkább a melegebb, déli, védettebb lejtőkön természetű eredményesen, mert erős fagyokkal szemben nem ellenálló.

A népgyógyászatban jól ismert gyógynövény, már a középkorban is használták, és mint univerzálisan gyógyhatású szert ismerték.

Fő hatásai:

A benne található illóolaja (alfa- és béta-tujon), bomeol, cineol, kámfor, pinén, cseranyag, keserűanyag, glikozidok, flavonoidok és gyantaanyagok adják fő hatásait.

Belsőleg:

Keserűanyagaival javítja az étvágytalanságot, erősíti a gyenge gyomor működését, könnyíti az emésztést illóolajaival, cserzőanyag-tartalmával. Gyulladáscsökkentő, antibiotikus és lázcsillapító hatása elismert, felső légúti betegségeknel fokozottan használhatjuk. Más gyógynövényekkel alkalmazva vércukorszint-csökkentő hatása is van. Segít a hasmenés

megállításában. A krónikus izzadást megállítja, csökkenti, ezért a változókorban lévő nők alapszere, egyben ösztrogénhez hasonló anyagaival is csillapítja a panaszokat. Enyhíti a menstruációs görcsöket, fájdalomcsillapító. Vízvisszatartó tulajdonsága miatt alkalmazható az alacsony vérnyomás panaszainak enyhítésében. Használatát pajzsmirigytúlműködés esetén javasolják, de alkalmazzák az idegrendszer kiegyensúlyozatlan állapota következtében kialakult fokozott izzadás ellen is.

Külsőleg:

Szájüregi fertőzés és szájüregi gyulladás, rekedtség, nyálkahártya-gyulladás, fogínygyulladás és torokgyulladás ellen használ a belőle készített tea. Alkoholos kivonata öblítőként kiváló gyulladáscsökkentő, hatásos szer, melyet a fogorvoslásban is felhasználnak.

Külső, elsősorban felületi sebek esetén hatásosan gyógyít. Aranyeres panaszok esetén ülőfürdőként erős főzetét használhatjuk, csökkenti a fájdalmat, a gyulladást, csillapítja az esetleges vérzést.

Keverékekben a következő növényekkel együtt:

Torokgyulladás esetén: izsópfű, borsmenta, kakukkfű, apróbojtorján.

Változókorban lévők számára a kóros izzadás csökkentésére, klimaxos panaszokra: macskagyökér, komló, cickafarkfű, orbáncfű, édeskömény - de csak abban az esetben, ha nincs a háttérben magas vérnyomás.

Figyelmeztetés! Az orvosi zsályában található mérgező hatóanyag csak főzéssel távolítható el, ezért alkalmazása körültekintést igényel. Várandós kismamák, magas vérnyomásban szenvedők kerüljék a használatát.

ZSURLÓ

(*Equisetum arvense* L.)

**mezei zsurló, kannamosófű,
cindrót, békaláb, békarokka,
bábaguzsaly, lófarkfű**



Hazánkban a nedves árokpartok, folyóvizek árterületein, homokos-agyagos helyeken, vasúti töltések mellett is megélő, elterjedt évelő növény.

Fő hatásai:

Magas kavasvartartalma, flavonoidjai (kvercetin, luteolin és kempferol glikozidjai), szaponin,

készerűanyagok, alumínium, kálium és illóolajai adják a fő hatásait.

Belsőleg:

Az ókor óta használja a népgyógyászat a köszvény és a vesebetegségek gyógyításában. Vizelethajtó, vesetisztító, veseköoldó hatású teák alkotórésze. Nélkülözhetetlen összetevője a tavaszi általános méregtelenítő, tisztító teakeverékeknek. Magas vérnyomás esetén úgy csökkenti a vérnyomást, hogy a felesleges vizet kihajtja a szervezetből, és nincs mellékhatása.

Reuma elleni teakeverékek fontos összetevője, mert nemcsak kavasvartartalmával, hanem aranytartalmával is segíti a gyógyulást. Az érelmeszesedés megelőzésének gyógynövénye, mert támogatja a regenerációs folyamatokat az erekben. Ásványianyag-tartalmánál fogva az idősebb emberek szervezetében regenerációs hatású, a kavasav, az alumínium, a kálium pótlásával segít. Vesegyulladás esetén védőhatást fejt ki a vesében (kolloidot alkot), nyírfalevéllel keverve fokozhatjuk ezt a védőhatást.

Csökkenti a vérzést, ezért a nagyon erős menstruáció enyhítésére összeállított teakeverékekben nélkülözhetetlen az alkalmazása.

Külsőleg:

Bőrbetegségek ellen, lábizzadás elleni lábfürdő esetén hatásos. Ízületi bántalmak kezelésére szolgáló gyógynövényfürdők kiváló adaléka.

Keverékekben a következő növényekkel együtt:

Vesegyulladás esetén: apróbojtorján, körömvirág, édeskömény, kakukkfű.

Erős vérzéssel járó menstruáció esetén: pásztortáskafű, libapimpó, csalánlevél.

Köszvényes panaszokra: nyírfalevél, feketebodza-virág, csalán, fűzfakéreg.

Ízületi gyulladásra: csalán, lóhere, fűzfakéreg, citromfű, rozmaring.

Figyelmeztetés! A zsurló nagy mennyiségben tartalmaz mérgező anyagot, mely főzéssel távolítható el. Belsőleg történő alkalmazáskor mindig főzzük!

Kisbabát váró anyukák a babavárás idején ne alkalmazzák!

Számos zsurlófaj ismert (mocsári, erdei, iszap, óriás, téli stb.), melyek mérgező alkaloidot tartalmaznak, és nincs gyógyhatásuk. Gyűjtése nagy körültekintést, figyelmet igényel. Ha bizonytalanok vagyunk, vegyük igénybe szakember segítségét.

Kalendárium

_____ Gyógynövények kánikula idejére _____

Eleink is megtapasztalták a nyári rekkenő hőséget, és természetes módon védekeztek ellene. A népgyógyászatban ennek évszázados hagyománya van. A hirtelen jött nagy melegben, a hosszúnak ígérkező nyáron számos gyógynövényt alkalmazhatunk közérzetünk javítására.

*„Ég a napmelegtől a kopár szik sarja,
Tikkadt szöcskenyájak legelésznek rajta;
Nincs egy árva fűszál a tors közt kelőben,
Nincs tenyérnyi zöld hely nagy határ mezőben...
...Ősztövért kútágas, hórihorgas gémmel
Mélyen néz a kútba s benne vizet kémlel...”*

(Arany János: Toldi)

Hűtésre, hányinger ellen: menta

Köztudottan fontos a kánikulában *a megfelelő mennyiségű folyadék bevitele a szervezetbe*. Ezt nem csupán ásványvízzel, természetes vízzel érhetjük el, hanem gyógynövények alkalmazásával is. Akinek kis konyha-, netán fűszerkertje van otthon (vagy akár balkonládája), annak érdemes néhány alap gyógy- és fűszernövényt termesztene a muskátli mellett, hogy természetes formában álljon rendelkezésére, ha szükségessé válik az alkalmazása.

Ilyen közismert gyógynövény például a *menta*. Számos mentafaj (fodormenta, macskamenta, lómenta stb.) közül választhatunk, amelyek *energetikailag hűtő* tulajdonságnak. Az

elkészült és lehűtött tea még a hányingert is csökkentheti. Hasznosak lehetnek ezek a növények az áldott állapotban lévő és a meleget nehezen viselő leendő anyukáknak is. (Tudni kell azonban, hogy a borsmenta - *Mentha piperita* - alkalmazása kisgyermeknél elővigyázatosságot igényel.)

Közéretjavításra, feszültségcsökkentésre: citromfű

A hőségben javítja közéretünket a *citromfű* (a képen *Melissa officinalis*), melynek fő hatóanyagában, az illóolajban lévő citronellál és citrál is hűsíti szervezetünket, számos egyéb kiváló tulajdonsága mellett (feszültséget csökkent, javítja a bélben az erjedési és oszlási folyamatokat, segíti az epe munkáját, antivirális a herpeszvírussal szemben stb.).

Íme egy bevált recept:

1,5 liter forró vízzel leöntünk 3 evőkanál *mentát* és 1 evőkanál *citromfüvet*, majd állni hagyjuk. Amikor már langyos, leszűrjük, és belecsavarjuk *egy egész citrom levét*. Bár elhagyható, de ha szükségesnek érezzük, mézzel édesíthetjük. Az így elkészített italt lehűtve, jégkockával ihatjuk. Egyaránt használható a kertben frissen szedett menta és citromfű is, sőt a tea a *fekete bodza* (*Sambucus nigra*) virágával is dúsítható. (Aki könnyen izzad, az ne alkalmazza, hisz a bodza izzasztó tulajdonságú.)

Különlegessége, hogy ha mindezt reggel, éhgyomorral, melegen isszuk meg, akkor az emésztési folyamatokat is kedvezően beindítja. (Vigyázat, ha éppen reggel indulunk hosszabb útra!) A nap folyamán étkezések után (között) fogyasztva pedig hűsítő italként szolgálhat jégkockával vagy hűtve.

Másképpen is elkészíthetjük: 2 dl vízzel leforrázunk 6 evőkanál *mentát* és 2 evőkanál *citromfüvet*, majd az elkészült, leszűrt sűrű teát - lehűtve - jégkockatartókba öntjük, és lefagyasztjuk. Ezután már csak a jéggé fagyott gyógynövény-kivonatos kockákat tesszük hideg limonádéba.

Izzadás ellen: izzóp és orvosi zsálya

A nyári melegben *szinte mindenki izzad*, ez természetes folyamat. Vannak azonban olyan esetek, amikor az izzadás kóros tünetnek számít. Ez igaz például a feszült, stresszes emberekre, a klimaxban (menopauzában) lévő nőkre, férfiakra, vagy azokra, akiknek a pajzsmirigyük fokozott mennyiségű hormont termel. De a cukorbeteg, súlytöbblettel rendelkezők egyik tünete ugyancsak lehet a fokozott izzadás. Figyelnünk kell szervezetünkre, és adott esetben kivizsgáltatni az okokat.

Az izzadás során nemcsak víztől, hanem ásványi anyagoktól is megszabadul a szervezetünk. Fokozott izzadásunk legyengüléshez is vezethet, ezért óvatosnak kell lennünk, szükséges a folyadék pótlása. Izzadáscsökkentő hatású gyógynövény az *izzóp* (*Hyssopus officinalis*) és az *orvosi zsálya* (*Salvia officinalis*).

Az orvosi zsálya hatóanyagainak számos gyógyhatása van (gyulladásgátló, antiszeptikus, gargarizáló, összehúzó, görcsoldó, antidiabetikum, hasmenésgátló), emellett *izzadáscsökkentő* tulajdonsága is jelentős. E gyógynövényből készült tea elkészítésekor ügyelnünk kell arra, hogy az egyik fő összetevője mérgező (tujont tartalmaz), ezért *azt csak főzéssel tudjuk eltávolítani*. Különösen ajánlom ezt a teát a *változókorban lévő nőknek*.

Zsályatea izzadáscsökkentésre: 1 evőkanálnyi zsályát 2 dl vízben 5 percig főzünk (lefedetlenül), majd leszűrve fogyasztjuk. Édesíthetjük mézzel ízlés szerint.

Adagolása: minden harmadik nap iszunk 2 dl mennyiségű, a fent leírt módon elkészített teát, ugyanis *a zsálya izzadáscsökkentő hatása 3 napig tart*.

Akik a *feszült, stresszes életmódjuk miatt izzadnak* (hiszen elég megpróbáltatásnak vannak kitéve, és még a meleggel is meg kell küzdeniük), azoknak javasolható, hogy kombinálják a zsályateát idegerősítő gyógynövények hozzáadásával: ilyen a *citromfű* (lásd fent), a *levendula* és a *kakukkfű*.

Ha a láb izzad, vagy ödémás

Az izzadás másik nagyon kellemetlen formája, amikor *a lábunk izzad*, vagy ödémás lesz. Számos lehetőség mellett olyan gyógynövényeket ajánlanék, amelyek *cserzőanyagokat* tartalmaznak, és ezzel segítenek (*tölgyfakéreg, apróbojtorján, diólevél, fűzfakéreg, babérlevél*).

Gondoskodjunk a láb megfelelő szellőzéséről. Ha erre nincs mód napközben, akkor a vékony pamutzokni viselete, esetleges többszöri cseréje, és a láb gyógynövényes hintóporral való beszórása mérsékelheti a kellemetlen tüneteket.

A felsorolt gyógynövények azonos arányú keverékéből (de lehet mono formában is) 3-5 evőkanálnyi mennyiséget főzünk 2-4 liter vízben, majd 5-10 perc főzés után (ha a kérégből főzünk, azt tovább szükséges főzni) leszűrjük, a láb fürdetésére alkalmas edénybe öntjük. Néhány evőkanálnyi *almaecetet* is tehetünk hozzá (ödémás lábnál ez elengedhetetlen). A leírt teában *naponta egy alkalommal áztathatjuk a lábainkat 15-20 percig*. Az áztatás után gondosan szárazra törölt lábainkat érdemes napoztatni, szellőztetni, majd gyógynövényes hintóporral megszórni (zsályás, kamillás). Ezzel elkerülhetjük a későbbi bepállás okozta kellemetlenségeket vagy a gombás fertőzést.

2007. július 4.

Gyógynövények a nyaraláshoz

Nyaralás előtt mindenki felkészül arra, hogy az erős napsugárzás ellen védje testét, mind a ruházatával, mind napszemüveggel vagy kozmetikumokkal, de gondolnak-e a váratlan, kellemetlen helyzetekre? Ilyen esetekre ajánlom gyógynövények és népi gyógymódok alkalmazását.

„*Mikor veszed ki a szabadságod? Te nyaraltál már? Te mikor utazol?*” Naponta halljuk a kérdést, gondolatban már készülve a várvavárt nyaralásra. Az egész éves feszített

munka után test és lélek egyaránt pihenésre vágyik, és ehhez a legtöbben - nagyon helyesen - a természeti környezetet választják. Az Ember természeti lény, amiről a városi forgatagban gyakran megfélekedünk, de ha kikapcsolódásra vágyunk, ösztönösen a tavak, folyók, tengerek, hegyek, erdők csendjét idézzük fel emlékezetünkben.

Sokan választják a szabad vizek fürdőzése mellett a strandfürdők nyújtotta kényelmet, kikapcsolódást.

Hiába vigyázott magára, mégis kicsit leégett, feszül a bőre?

Kellemesen hűtő, bőrnyugtató tulajdonságú a joghurt és a tejföl alkalmazása. Egy evőkanál joghurtot, tejfölt pár csepp olívaolajjal vagy napraforgóolajjal összekeverünk a tenyerünkben, és már fel is kenhetjük a hűsítő pakolást a fájós, napégette felületre. A bőr pillanatok alatt beszippantja.

Elesett, felhorzsolta a lábát? Megcsípte egy rovar?

Nincs az a vízparti terület - a strandokat is beleértve -, ahol úton-útfélen ne találkozoznánk az ÚTIFŰVEL. Ágaskodva szinte felkínálja segítségét nekünk, embereknek - vegyük észre!

Kimossuk a sérülés helyét, a sebet vízzel, majd a szintén megmosott, egy kis kődarabbal megzúzott vagy kézzel összemorzolt ÚTIFŰVEL (*Plantago lanceolata* L.) beborítjuk, és átkötjük a sérült testrészt. *Az ÚTIFŰfertőtleníti, csillapítja a vérzést.*

Rovarcsípés esetén is alkalmazhatjuk az ÚTIFŰ friss levelét a fent leírt módon. (Külsőleg alkalmazva érdektelen, hogy melyik útifűfajt használjuk, a keskeny vagy a széles levelűt.)

Darázscsípésre félbevágott *vöröshagymát* nyomjunk, nem fog felduzzadni a csípés helye.

Gyógynövények - így a levendula, kakukkfű, kamilla, körömvirág- vizes kivonatok formájában is segíthetik a kisebb sebek, sérülések gyógyulását. Gyorsítják a sebek gyógyulását, fertőtlenítenek, és a hegesedés folyamatát lerövidítik.

Mitől függ a bőrünk állapota?

Bőrünk szervezetünket védi, de bőrünk állapotát egész immunrendszerünk, szervezetünk egészségi állapota befolyásolja.

A könnyen kiszáradó bőr nem csupán kozmetikai kérdés. Át kell gondolnunk azt is, hogy megfelelő mennyiségben gondoskodunk-e a napi folyadék beviteléről, és az milyen minőségű? A folyadékbevitel a melegben fokozottabban szükséges.

A testápolónkat gondosan kiválasztjuk, megvásároljuk. Gondolunk-e ilyenkor arra, hogy elegendő segítséget nyújtunk-e immunrendszerünknek? Ha ez a célunk, akkor nemcsak testápolót, hanem zöldségfélét is kellene vásárolnunk! Gondoljuk csak át, hogy táplálkozásunk, életvitelünk mennyire szolgálja egészségünket, ezzel együtt bőrünk egészségét!

A vitaminhiányos állapotok gyakran a bőr tüneteként is figyelmeztetnek. Nagyon fontos a karotinoidok (főleg a béta-karotin), az E- és a C-vitamin, az algák jelenléte szervezetünkben, a nyári UV-sugarak elleni védelem szempontjából is. A legtöbb vitamin a gabonacsírákban, az E-vitamin a mandulában, dióban, az A-vitamin a zöldségfélékben, sárgarépában, halban egyaránt megtalálható.

A zöldség- és gyümölcsfélék közül azok a leghasznosabbak, amelyek védő antioxidánsokat tartalmaznak, és karotinoidokban is gazdagok. Ilyenek: a sárgarépa, a sárga- és az őszibarack, a sárgadinnye, de a tojás sárgájában s a spenótban, a brokkoliban és a mangóban is megtalálhatók. A karotinok erősítik a bőrt, segítenek az egyenletes bámulásban, s óvják a sejtek szerkezetét. Antioxidánsként viselkednek, csökkentik a rák bizonyos fajtáinak kockázatát. Tanácsos tehát táplálkozásunkkal is tudatosan megelőzni, kivédeni a bőrünket esetleg később érő támadásokat! Már napi egy sárgarépa elfogyasztása is sokat jelenthet.

Aki nem készül fel tudatosan a nyári évszakováltásra a megelőző *tavaszi szerveztisztítással* (vastagbél- és szerveztisztítás gyógynövényteával stb.), annak nehezebb lesz a

dolga, hisz gyengébb az immunrendszere, és hajlamosabb lesz könnyebben megfertőződni nyilvános fürdők, strandok területén.

Óvintézkedéseink ellenére is megtörténhet a baj. Lássuk, hogy akkor mit tehetünk:

A gombás bőrgyulladás

Figyelmeztető jel az erős viszketés. A bőr felülete kicsit megfehéredhet, berepedezhet (a lábujjak között), és elszaporodhatnak a gombák is. A gombás fertőzés (ha elhanyagoljuk) a test többi területére is átterjedhet, egyre kellemetlenebb tüneteket mutatva. A gombás bőrbetegségek kezelése kitartást és napi rendszerességet igényel, akármilyen szerről legyen is szó.

Eredményesen alkalmazható gyógynövények

A DIÓFA LEVELE vagy a DIÓKOPÁNCSS (Juglans regia L.), mely számos gyógytulajdonsága mellett (vértisztító, gyulladásgátló, baktériumölő, vérzéscsillapító, hasmenés elleni szer) külsőleg ülőfürdőként vagy lábfürdőként alkalmazva gombaölő hatású.

A főzethez cseppenthetünk TEAFA (Melaleuca altemifolia C.) illóolajat, valamint BABÉRLEVÉL illóolajat (Laurus nobilis L., Lauri folium), ezek fokozzák a gombaölő, antibakteriális hatást. Egy-két kanál almaecet hozzáadásával kellemes ülőfürdőt, lábfürdőt készíthetünk.

Az ülőfürdőbe tett illóolajat egy evőkanál tejbe (tejfölbe), esetleg mézbe cseppentsük, és úgy helyezzük a vízbe, így nem fog zsírszerűen kicsapódni a víz felszínén.

Bevált a népi gyógyításban az egyik leghasznosabbnak tartott KÖRÖMVIRÁG (Calendula officinalis L.) - akár krémekbe keverve, tinktúraként, akár belsőleg, teaként alkalmazva.

Ha az izzadást (például a lábon) is csökkenteni akarjuk, akkor kombinálhatjuk a cikksorozat első részében említett ORVOSI ZSÁLYA (*Salvia off.*), vagy IZSÓP (*Hyssopus officinalis L.*) hozzáadásával, az ott leírt módon (a linkje megtalálható a cikk végén).

A gombás bőrproblémák nemcsak külsőleg, belsőleg is kezelendők. Első és legfontosabb az emésztés, a belek állapotának feltérképezése, majd rendezése tisztítással, gyógynövény hatóanyagok bevonásával. Ezt követheti a gombaellenes gyógynövények keverékének belső alkalmazása. (Természetesen egyénenként, személyre szólóan szükséges kialakítani a gyógyító recepteket.)

2007. július 25.

_____ *Gyógynövények a nyári felfázás ellen* _____

A nyári melegben folyamatosan igyekszünk hűteni testünket, és nem gondolunk a következményekre. Jólesik a jeges ital, a hűvös szoba, a járkálás a hideg padlón, mezítelen lábakkal. A kertben a növényeinket locsolva a lábunkra is jócskán fröcskölődik a hideg vízből.

Ám ezt észre sem vesszük, nem törődünk vele. A pillanatnyi kellemes érzés hatása alá kerülve eszünkbe sem jut, mit idézhetünk elő a lábaink lehűtésével.

Miért éppen nyáron fázunk fel a legkönnyebben?

A tapasztalatok szerint a nők többsége, de a férfiak is nyáron fáznak fel a legkönnyebben. Ennek magyarázata az alábbiakban is keresendő, és kis odafigyeléssel elkerülhetjük azt:

- Melegben, mezítláb a hideg kövön szinte észrevétlenül fázunk fel!
- Viseljünk papucsot vagy legalább egy vékony pamut zoknit a nagy melegben is a lakásban, hideg helyen. Főként, ha a forróságból hűvös helyiségbe megyünk. Munkahelyeken, bevásárlóközpontokban a légkondicionáló hatásaira is gondolnunk kellene egy vékony felsőrész vagy harisnya viseletével.
- Vizes fürdőruha, ami testünkön szárad meg!
- Amint kijöttünk a strandok, medencék vizéből, cseréljük fürdőruhánkat szárazra. Ez a férfiaknál ugyanolyan fontos, mint a nők esetében! Anyukák és apukák már gyermekkorban megtaníthatják gyermekeiknek a fürdőruha-csere fontosságát, hogy ez felnőttkorban már természetessé váljon számukra.
- A lábak folyamatos hideg vízzel való hűtése lehűti a lábakban keringő vért is, ami megterheli a visszereket, és a hidegebbre hűlt vér - a vesékbe jutva - ott újabb gondokat okozhat. Gondoljunk erre, amikor a kertet locsoljuk, vagy csak benne állunk a hideg vízben!

A nők anatómiai felépítésük következtében a felfázásokat azonnal érzékelik, a férfiak kevésbé érzékenyek. Ilyenkor még sok esetben segítenek a gyógynövények, természetes anyagok.

Amit a *hideg* idézett elő, azt a *melegnek* kell megszüntetnie, ezért a méltánytalanul elfeledett házi gyógymódot, a *konyhasót (tengeri sót)* használhatjuk mind *meleg borogatás*, mind *ülőkőrdő* formájában. Ne feledjük: a só gyógyszer, ha ésszerűen alkalmazzuk!

A *konyhasó (NaCl)* fertőtlenítő, serkentő, tisztító tulajdonságú, de élettani hatását tekintve létfontosságú tápelemünk, szervezetünk védekező rendszerét mozgósítani tudja a gyógyulás érdekében, valamint erősítő- és serkentőszer.

Konyhasós ülőfürdő

1 kg só (görög tengeri só, de hazai is alkalmas) kell egy kád (kb. 30 liter) meleg vízbe, legalább 20-25 percig szükséges benne ülni, de a víz 37-38 fokos hőmérsékletét folyamatosan fenntartva. (Magas vérnyomás esetén csak nagy körültekintéssel javaslom az alkalmazását.)

Konyhasós borogatás

1 liter vízhez 3-4 evőkanálnyi konyhasó, a víz hőmérséklete annyira meleg legyen, amit még kezünkkel elviselünk a borogató ruha kicsavarásakor. A hólyag, petefészek területére helyezzük, és alaposan betakarózunk.

Az ülőfürdőt vagy borogatást néhány napon át ismételve megelőzhetjük a nemkívánatos bajokat.

A gyógyító növényekből készített ülőfürdő nemcsak megelőzésre jó, hanem a hólyaghurut vagy hólyaggyulladás esetén hatásos kiegészítője az orvos által rendelt gyógykezelésnek!

Gyógynövény-alapanyagok ülőfürdőkhez és borogatásokhoz

A legalkalmasabb gyógynövények - *külsőleg, ülőfürdő és borogatás céljából* - a következők:

Kakukkfű (Thymus serpyllum L.), intenzív fertőtlenítő hatóanyaga (a timol), gyulladáscsökkentő, valamint immunerősítő tulajdonságai miatt.

Menta és változatai (Mentha piperita L., fodormenta), mert külsőleg hűsít, érzéstelenít és csökkenti a fájdalmat.

Levendulavirág (Lavandula angustifolia Mill.), mely fő hatóanyagával, az illóolajjal és annak komponenseivel oldja a feszültséget, fertőtlenítő, gyulladáscsökkentő, és már illattával is pozitív gondolatokra hangolja a fürdőzőt.

Orvosi székfű (Matricaria chamomilla L.) ez szinte a legismertebb hazai gyógynövényünk, hiszen lázcsillapító, gyul-

ladáscsökkentő, görcsoldó, de azuléntartalma miatt a gyermekgyógyászatban, a gyógyszeriparban, a kozmetikai iparban is szívesen alkalmazott szer nehezen gyógyuló sebekre, lábszárfekély, ekcémás felületek kezelésére. Görcsoldó hatóanyagával (az apigeninnel) felfázáskor is sokat könnyíthet a betegen.

Kerti izsóp (*Hyssopus off. L.*), amely jelentős mértékben segít a gyulladások megszüntetésében antiszeptikus hatóanyagai miatt. Flavonoidtartalma még a vesegyulladást, de a herpeszt is képes pozitív irányba befolyásolni, gyógyítani (keverékekben).

Orvosi zsálya (*Salvia off. L.*), mely természetes formában tartalmaz antibiotikumot (lásd erről a cikksorozat előző részeit).

Édeskömény (*Foeniculum vulgare Mill.*), a csecsemőgyógyászatból is ismert, széleskörűen felhasznált, közkedvelt gyógy- és fűszernövény, melynek termését, illóolaját alkalmazzuk a leggyakrabban, hiszen enyhe antibakteriális, görcsoldó hatása közismert.

Ánizs (*Pimpinella anisum L.*), amely szintén közismert fűszer- és gyógynövény. Legértékesebb része az illóolaja, amely anetolt tartalmaz, biológiai hatása többirányú. A vizeletkiválasztó (és légző-) rendszerben választódik ki, ott fejt ki hatását. Fertőtlenítő és görcsoldó tulajdonságai a gyermekgyógyászatban is nélkülözhetetlenek. Kutatások szerint az ánizs fitoösztrogént is tartalmaz, ezért felhasználása különösen értékes a női klimax tüneteinek, valamint a férfiak prosztatamegbetegedéseinek kezelésében is.

Cickafarkfű (*Achillea millefolium L.*), közismert gyógynövény, amely a kamilláéhoz hasonló illóolajokat is tartalmaz. Számos egyedi tulajdonsága a külsőleg történő felhasználásban is érvényesül. Fájdalomcsillapító, görcsoldó, vizelethajtó, fertőzés elleni szer.

Ütőfürdő hólyaghurut, -gyulladás esetén

A fent felsorolt gyógynövények keverékéből 5-10 evőkanál teafüvet 1,5 liter vízben megfőzünk, amit leszűrve egy

kádnyi vízbe öntünk. Az ülőfürdő hőmérséklete 37-38 foknál ne legyen kevesebb, és a 20-25 perces fürdés során folyamatosan gondoskodjunk a hőmérséklet fenntartásáról.

Borogatás hólyaghurut, -gyulladás esetén

Az ülőfürdő címszó alatt felsorolt módon elkészített teába mártjuk a borogatásra előkészített ruhát, majd azt az alhas (a hólyag, és nőknél a petefészek is érintett lehet) területére helyezzük. Ezt követően betakarozunk és pihenünk.

Az ülőfürdőt, borogatást is kövesse pihentető relaxálás, hiszen a gyógynövények nem csupán hatóanyagaikkal, de illatukkal is pozitívan hangolják át a gyengélkedő embert.

Gyógynövények belső alkalmazása

Felfázáskor, hólyaghurut és hólyaggyulladás esetén a vizelethajtó gyógynövények belső alkalmazásával is látványos eredményeket tudunk elérni. A vizelethajtó gyógynövények átmosják a gyulladásban lévő vizeletkiválasztó rendszert, gyulladáscsökkentő, baktériumölő tulajdonságukkal, lázcsillapító és fertőtlenítő hatásuknál fogva gyógyítanak.

Ilyenek lehetnek például: *csalánlevél, mezei zsurló, porcsinfű, nyírfalevél, aranyvesszőfű, fekete bodza, fehér babhég, ánizs, édeskömény, kerekrepkény, boróka, petrezselyemgyökér, rozmaringlevél, szappanfűgyökér.*

Természetesen a felsorolt gyógynövények alkalmazása egyéni megítélést és felhasználhatóságot igényel, ezért pontos recept kialakításához az érintett személy alkatának, panaszainak ismeretére van szükség, házi felhasználásuk ezért csak szakember segítségével ajánlott.

Személyes problémára, felmerülő kérdésre e-mailben szívesen válaszolok, egyéb személyes megkeresésre az esti órák alkalmasabbak.

2007. augusztus 27.

Élhető-e az élet a virágok, fák, a fű illata nélkül? Minden allergiát okozó növényt nem tudunk kiirtani! És persze üvegbura alá sem bújhatunk. Szerencsére jól átgondolt, komplex megközelítéssel valóban javíthatunk a helyzetünkön, és ebben segítenek a gyógynövények is.

Számtalan jó tanács árad a hírműsorokból, a rádióból, az újságokból az allergia elleni gyógyszerek hatásairól, azok reklámozásától az arcmaszok viselésén, a lég- és pollenszűrő, valamint egyéb eszközök használatán át, egészen a különböző „csodaszerekig”.

De mit tehetünk valójában, ha allergiások vagyunk? Nagyon sokat. Csak egyet nem: hogy nem foglalkozunk vele. A ma teendője az, hogy szembenézünk az allergiával, és alaposan átgondoljuk a közeljövönket pontról pontra.

A jövőnk a jelenből építkezik. *Ne sajtáljuk az időt*, tegyük fel magunknak az alábbi kérdéseket, majd nagyon őszintén válaszoljuk is meg őket.

1. Hogyan táplálkozom? Milyen fűszereket használok ételaim elkészítéséhez?
2. Kellő minőségű és mennyiségű vitamint, ásványi anyagot biztosítok szervezetem számára, és ezt milyen formában teszem?
3. Milyen minőségű innivalót és mennyit iszom naponta?
4. Emésztésem, székletürítésem karbantartom-e, figyelek-e rá?
5. Tartok-e böjtnapokat? Évszakváltáskor méregtelenítem-e a szervezetemet, tehermentesítem-e a májamat és más szerveimet?
6. Mozgással és/vagy bármely sporttevékenységgel erősítem-e a testem?
7. Lelkiállapotom támogatja-e a gyógyulásomat, tudok-e hinni abban, hogy az allergiából is meggyógyulhatok?

Kedves Olvasó! Most talán azt gondolja, hogy erre aztán végképp nincs idő a mai rohanó élet mellett. Megértem, mert magam is így élek, és sajnos az allergiások táborát gazdagítom. Van azonban egy jó hírem: aki a fenti kérdéseket átgondolta, az már egy óriási lépést tett a gyógyulása felé. Vegyük sorra még egyszer a fentieket.

Hogyan táplálkozom? Milyen fűszereket használok ételeim elkészítéséhez?

Az egészséges táplálkozás alapelveit szinte mindenki ismeri, de kevesen tudják, hogy aki a *fehérjementes táplálkozás* mellett dönt, vagy csak minimálisra csökkenti a fehérjék fogyasztását, az már esélyesként indul az allergiából történő gyógyulás felé. Az esszenciális (nélkülözhetetlen) aminosavak teljes összetételükben megtalálhatók a tejtermékekben, a tojásban és a növényi eredetű táplálékokban is.

Fűszernövényeink közül kiemelhető a *fokhagyma*, *vöröshagyma*, valamint a *szurokfű*, *bazsalikom*, *kapor*, *kakukkfű*, *torma* használata.

Kellő minőségű és mennyiségű vitamint, ásványi anyagot biztosítok szervezetem számára, és ezt milyen formában teszem?

A zöldségek és gyümölcsök napi fogyasztása elengedhetetlen. A téli időszakban is pótolható megfelelő táplálékkiegészítők fogyasztásával a napi szintű vitamin- és ásványianyag-bevitel, de lehetőség szerint *élő*, nem szintetikus előállított formában igyekezzünk a pótlást megoldani. Javasolható a napraforgó, a tökmag, a földimogyoró, a dióbél rendszeres fogyasztása, de a csíráztatott gabonafélék minden formája is jótékony hatással van szervezetünkre, immunrendszerünkre.

A vitaminok bejuttatása szervezetünkbe még nem jelenti azt, hogy azok maradéktalanul beépülnek. A felszívódás fel-

tételeihez szükséges a továbbiakban felsoroltak figyelembevétele.

Milyen minőségű innivalót és mennyit iszom naponta?

Szerencsére egyre többen ismerik fel a víz gyógyító erejét. Az emberi szervezet kétharmada vízből áll, s mint testazonos természetes anyag segítheti, sejszinten támogathatja életműködésünket. A jó minőségű ivóvíz fogyasztása kedvező folyamatokat indíthat el testünkben, akár vérkeringésünket, akár anyagcsere-folyamatainkat tekintve. Igyekezünk forrás- és/vagy ásványvizet, gyógyvizeket fogyasztani. A cukros, mesterséges édesítővel készült, netán tartósítószerrel tartalmazó vagy bizonytalan összetételű üdítőket igyekezünk elkerülni.

A folyadék mennyiségi bevitele természetesen egyénenként változó, többféle irányzat alapján - és tapasztalatom szerint - a testsúly 25 kg-ja alapján napi egy liter ajánlott, egészséges egyént feltételezve. (Tehát a példa alapján egy 50 kg-os embernek minimum 2 liter a napi folyadékigénye.)

Emésztésem, székletürítéseim karbantartom-e, ügyelek-e rá?

A napi szintű normál széklet elérése szükséges felnőtteknek, gyermeknek és időskorban egyaránt. Táplálkozásunkban a gazdag élelmirost-tartalmú ételek fokozatos bevitelével is támogathatjuk az egészséges emésztést és a székletürítés rendszerességének kialakítását. Gyakran szemérmességből nem beszélünk ezekről az élettanilag fontos kérdésekről.

Természetesen lehetnek ritkán, indokolt esetben (ételtől, kevés folyadékbeviteltől, utazás, egyéb betegségek miatt stb.) ettől eltérő helyzetek is.

Figyeljünk testünk funkcióira, ismerjük meg jobban testünk igényét, működését.

A kamaszodó gyermekeket nevelő szülőknek itt hívom fel a figyelmét gyermekeik ilyen irányú problémáira, melyekre gyakran csak az orvosi rendelőkben derül fény. A gyermekek

felvilágosítása alapvető élettani kérdésekben is nélkülözhetetlen, sőt a tanulmányi eredményre is kiható tényező.

Tartok-e böjtnapokat?

Évszakváltáskor méregtelenítem-e a szervezetemet, tehermentesítem-e a májamat és más szerveimet?

A *böjt, böjtölés* története az ókorba nyúlik vissza, amikor a vallási ünnepeket egybekötötték a megelőző böjttel. A hívők a testükben felhalmozódott salakanyagok mellett a mérgező, tisztátalan gondolatoktól is megszabadultak.

A magyar néphagyományban is gyakran találkozunk a böjt fogalmával. A böjt élettani hatásai mellett kapcsolódik különböző fogadalmakhoz, megvalósítandó célokhoz, bűnbocsánat kéréséhez, yagyis nemcsak testileg, hanem lelkileg is segít a megtisztulásban.

Aki még sohasem böjtölt, annak javaslom az *egynapos böjtkúrát*, amikor egy általa megválasztott napon (havonta, kéthetente egyszer) vagy csak a kedvelt gyümölcsfélét (alma vagy szőlő, körte stb.), vagy csak zöldségfélét (sárgarépa vagy karalábé stb.), és a megszokottnál több ásványvizet fogyaszt a nap folyamán, ezzel tehermentesítve az emésztőrendszerét.

Az évszakváltásoknál személyre szabott méregtelenítő, tisztító teák fogyasztása javasolt. A fitoterapeuta által egyénre szabott teakeverék számos más előnye mellett hatékonyan erősíti az immunrendszert. Az évszakváltó (tavaszi/őszi) tisztító-méregtelenítő teák legfontosabb gyógynövényei a teljesség igénye nélkül: *nyírfalevél, aranyvessző, hársfavirág, bodzavirág és -bogyó, kamilla, borsmenta, orbáncfű, édeskömény, cickafarkfű, citromfű, borókabogyó, csalánlevél, lenmag stb.*

Mozgással és/vagy bármely sporttevékenységgel erősítem-e a testem?

Nélkülözhetetlen a testmozgás beiktatása életünkbe. Erős fizikummal nagyobb esélyünk van bármely kór elleni harcban, hiszen a mozgásnak az egészségvédő szerepe mellett az *idegrendszeret erősítő hatása* is fontos tényező. Allergiások számára a légzőszerveket erősítő gyakorlatok kifejezetten előnyösek. Ilyen például a rendszeres úszás, a kocogás, de a jóga is.

Lelkiállapotom támogatja-e a gyógyulásomat, tudok-e hinni abban, hogy az allergiából is meggyógyulhatok?

Ez az utolsó, megválaszolást igénylő kérdés, amely fontosságát tekintve *az első helyre sorolható*, de csak akkor, ha már valamennyi válaszukkal elkészültünk.

Hitünk a gyógyulás lehetőségében a szervezet öngyógyító mechanizmusának fokozott működését idézi elő. Amennyiben át tudjuk hangolni bármely (számtalan elismert) módszerrel gondolkodásunkat pozitív irányba, akkor ott a kételkedésnek már nincs helye.

Az allergiás megbetegedések pontos okait még nem ismerjük, de azt tudjuk, hogy a *stresszes, hajszolt életmódot folytató egyének esetében* gyakoribb annak előfordulása. Szervezetünk jelez, ha mostohán bánunk vele, és betegséggel, az allergia esetében helytelen immunválaszokkal igyekszik a „kizsákmányolás” ellen tiltakozni.

Törekedjünk arra, hogy életünkre ne a rohanás, a pénz és az anyagiak hajszolása legyen jellemző. A belső értékek, a nyugalom keresése és megteremtése érdekében munkálkodjunk. Sokféle módszer, akár a keleti filozófiákra épített sportok is a rendelkezésére állnak ma annak, aki a harmóniát keresi. Ilyen lehet az agykontroll, az autogén tréning, a jóga, a csikung, a tajcsi stb.

Aki allergiás, az tudatosan - még a pollenszezon előtt - keresse azokat a fürdőhelyeket, ahol kis odafigyeléssel kide-

rülhet, mely gyógyvíz tartalmaz sok kalciumot, gyógyító ásványi anyagokat. Esetleg az üdülés vagy pihenés során sóbarlang-terápiát is igénybe tud majd venni (Cserkeszölő sóbarlang-terápiával, Budapesten a Gellért Fürdő, Gyopárosfürdő stb.) Kiváló megelőző terápia a tengervízben való fürdőzés. Mindez csak akkor éri el a célját, ha közben pihenni, regenerálódni is tudunk.

Dr. Oláh Andort idézve remélem, megerősíték mindenkit abban, hogy nem hiába gondoltuk végig az elkövetkezendő tennivalóinkat:

„Aki teljesen helyre akarja állítani az egészségét, és teljesen egészséges akar maradni, annak a természetes élet- és gyógymódok egészét kell igénybe venni, állandó, intenzív kapcsolatban kell lennie, maradnia a természettel és mindazzal, ami természetes.”

2007. szeptember 26.

_____ Őszi méregtelenítés gyógynövényekkel _____

Ha egy állat megbetegszik, gyakran kilométereket vándorol bizonyos, speciális hatóanyagokat tartalmazó növényekért. Például ha a mezei nyulat róka veszi üldözőbe, és a nyúl megmenekül, akkor addig kutat, amíg kalciumot tartalmazó, nyugtató hatású növényre nem talál.

„Negyvenedik életév után legtöbbet segít rajtunk az a táplálék, amit nem ettünk meg. ”

(Lodovico Comaro velencei dózse)

„Az állat okosabb nálunk, nem eszik akkor, amikor beteg, így szervezete könnyebben visszanyeri egyensúlyi állapotát. Természetes ösztönünk ugyanis időnként bójtre szólít bennünket, amikor étvágytalanok vagyunk, vagy betegség idején

is, azonban többnyire elnyomjuk ezt a jelzést étvágykeltéssel, erőltetett evéssel."

(Dr. Oláh Andor)

A vegyes étrend káros, betegségkeltő hatását a népi gyógyászatban „csömörnek” nevezték. Ezt az állapotot feloldani szükségszerűen csak koplalással tudták, azaz néhány napos böjttel ellensúlyozták eleink.

Értelmetlen salaktalanítás?

„Tudományos és orvosi szempontból a salaktalanítás, méregtelenítés értelmetlen, mivel az emésztés és anyagcsere normális működése esetén a szervezet minden olyan anyagot magától kiválaszt, amelyre nincs szüksége” - olvashattuk a minap egy közismert internetes honlapon.

A megállapítás továbbgondolásra érdemes. Lássuk csak, miért:

- Ki mondhatja el magáról, hogy anyagcseréje teljesen normális, egészséges, vagyis szervezete mindent tökéletesen kiválaszt, méregtelenít?
- Gyakran halljuk orvosi rendelőkben bizonyos betegségek diagnosztizálásakor, hogy diétázzon, kevesebb kalóriát vigyen be, szénhidrátbevitelét csökkentse. Vagy például bizonyos orvosi vizsgálatoknál lerakódásokat találtak az érrendszerben... A vastagbél számos területén lerakódásokat észleltünk, ezért javasolt ilyen-olyan diéta követése stb.

Természetgyógyászati szempontból a „lerakódásnak”, „salakanyagoknak” nevezett anyagokat a gyógynövények, a természet adta lehetőségek bevonásával, nem utolsósorban pedig a népgyógyászat évszázados - bizonyos népeknél évezredek - tapasztalatával segíthetjük eltávolítani a szervezetből.

A böjt, böjtölés története az ókorba nyúlik vissza, amikor

a vallási ünnepeket egybekötötték a megelőző böjttel. A hívők a testükben felhalmozódott salakanyagok mellett a mérgező, tisztátalan *gondolatoktól* is megszabadultak.

A böjt és a hozzá tartozó fogalomkör

A magyar néphagyományban is gyakran találkozunk a böjt fogalmával. A böjt élettani hatásai mellett kapcsolódik különböző fogadalmak, megvalósítandó célok, bűnbocsánat kéréséhez, vagyis nemcsak testileg, hanem lelkileg is segít a megtisztulásban.

„A múlthoz visszatérés nem jelent visszafelé menést, hanem csupán azt, hogy felvesszük a kapcsolatot az évezredek tapasztalatokkal, hogy jobb körülmények között tovább haladhassunk. ” (Lichtenhaeler)

Amikor elhatározzuk, hogy méregtelenítünk, jó, ha tudjuk azt is, *milyen salakanyagoktól szabadulhatunk meg a tisztítás, méregtelenítés, böjtölés során:*

- Szervetlen anyagok, mész, gipsz stb., de kristályos ásványi anyagok (húgysav is) találhatóak a kötőszövetekben.
- Koleszterin és más szerves anyagok - kalciummal vegyülve - lerakodhatnak az érfalakon.
- A fehérje-anyagcsere termékei* aminosavak sejtközi szövetekben, sejtfalakon rakódhatnak le.
- Nyálkahártya-hurutosodás (középfülben, homloküregben, orrban, garatban, de hörgőkben, bélrendszerben stb. is).
- A víz többletétől az ödémáig. A káros anyagok gyakran feloldódnak a szervezetben felhalmozódott vízben.
- Zsírlerakódás a zsírraktározó sejtekben (a zsírban sokféle mérgezőanyag van jelen oldott formában).
- Savak előfordulása - elsősorban húgysav, oxálsav, foszforsav -, melyek a szervezet pH-tartományát kedvezőtlen irányba tolhatják el.
- Szerves és szervetlen mérgek a környezetből (ólom, benzol, tartósítószer stb.), gyógyszerek maradványai.
- A vastagbélben lerakódott régi ürülékmaradványok, melyek adott esetben bélrenyheséghez is vezethetnek.

Ráhangolódni a folyamatra

Átgondolva azokat a káros anyagokat, amelyek terhelik a szervezetet, érdemes megfontolni, ráhangolódni a tisztítási, méregtelenítési folyamat szükségességére. A ráhangolódás *nemcsak testi, hanem lelki értelemben* is fontos, a kúra sikeréhez mindenképpen hozzájárul. A „lelki mérgek” erősítik a testünkben jelen lévő káros anyagok hatásait, gyakran megbetegítenek. Próbáljunk megtisztulni lelkünkben is a bennünket ért káros érzelmektől. A magyar nyelvben oly tisztán megfogalmazott szavak jelentését gondoljuk át, magunkban ismételve: *megbocsátás, elengedés, bizalom, szeretet...*

Célszerű a kúra kezdetét évszakváltáshoz kötni. Sokfajta méregtelenítési módszer létezik, ajánlatos tapasztalattal rendelkező szakember tanácsát kérni.

Kezdjük az emésztőrendszerrel!

Javaslom *elsőként az emésztőrendszer megerősítését*, ezzel a káros, allergizáló anyagok csökkentését. Ez a szakasz felkészíti a szervezetet a tisztulási folyamatra. Első helyen szerepelhetnek azok a gyógynövények, amelyek erősítik emésztőrendszerünket. Ilyen lehet: édeskömény, kapor, gyömbér, csalán, menta, citromfű stb.

Zöldségfélék közül: édesburgonya, kömény, paradicsom.

Gyümölcsök: bogyósok (szeder, málna, fekete ribizli - méreganyagokat semlegesít). Ananász, amely emésztésünket segíti. Körte, alma, amely allergiaellenes hatású antioxidánsokat, rostot tartalmaz, emellett kedvezően befolyásolja a vércukorszintet is. (Időtartamát tekintve 42 napos a gyógynövényes tisztítókéúra, mely személyre szabottan, biztonsággal kialakítható.)

Csökkentsük a külső méregforrásokat

Másodikként csökkenthetjük a testünket kívülről ért mérgehatásokat (vegyi anyagok használata a háztartásban,

kozmetikumokban stb.), különös tekintettel a bélrendszerben - elsősorban a vastagbélben - lévő lerakódások, toxinok káros hatásaira. A fitoterápia módszereivel ebben a szakaszban már a vastagbél méregtelenítése kap hangsúlyt. Ilyen gyógyhatású növények például a *lenmag*, mely ómega-3 zsírsavat tartalmaz, vírus-, baktérium- és gombaölő (*Candida*) hatású; a *szenna*, a *fokhagyma*, a *bíbor kasvirág*.

A felsorolt gyógynövényekkel, valamint számos egyéb gyógynövény társításával javítjuk a bélműködést, elérhetjük a felhalmozódott méreganyagok távozását. Fő hangsúlyt kap a bélrendszer, a tüdő és a nyirokrendszer tehermentesítése. Ebben a szakaszban már erősebb az immunrendszer is, és fokozott ellenállást mutat a betegségekkel szemben.

Gyógynövények mellett a rostban gazdag ételek fogyasztása javasolt: rizs, köles, hajdina, sárgarépa, kelkáposzta (az egyik legjobb antioxidáns), hagyma, zöld saláták, fokhagyma, alma, vörös áfonya stb. Javasolható a zöldárpa és a búzafű levének, valamint olajos magvaknak a napi rendszerességgel való fogyasztása (dió, mogyoró, mandula).

Tisztító teák alkotórészei

Az évszakváltó (tavaszi/őszi) tisztító-méregtelenítő teák legfontosabb gyógynövényei a teljesség igénye nélkül: *nyírfalevél*, *aranyvessző*, *hársfavirág*, *bodzavirág* és *-bogyó*, *kamilla*, *borsmenta*, *orbáncfű*, *édeskömény*, *cickafarkfű*, *citromfű*, *borókabogyó*, *csalánlevél*, *lenmag*.

A kúra után életenergiánk visszatér, könnyűnek és egészségesnek érezzük magunkat, immunrendszerünk ellenállóbbá válik. A belső tisztaság szellemi felszabadultsággal és belső egyensúllyal párosul. Éljük a lehetőséggel!

Felhasznált irodalom:

Otfried D. Weise: Tisztító kúrák

Prof. Dr. Török Szilveszter: Megszentelt egészség

2007. október 24.

Az immunrendszer megerősítése komplex feladat. Fitoterapeuta természetgyógyász szerzőnk sorozatának ebben a cikkében ezúttal áttekinti a szervezet külső és a belső védelmének elemeit, ismerteti a gyógynövények szerepét, és szól a gondolatok, az érzelmek hatásáról.

„Bölcs, vén könyvekben áll, hogy por vagyunk. De én, aki a füvek beszédjét terelem... tudom, hogy nemcsak por vagyunk: por és istenpor vagyunk.”

(József Attila: Tanítások)

Az ünnepek előtti nagy forgatagban, a vásárlás és munka által ránk rótt terhek kényszerhatására hajlamosak vagyunk megfeledezni egy fontos üzenetről, melyet a fenti idézetben találhatunk.

Mi, emberek is a természet, az univerzum szerves részei vagyunk, bár az életünkben eluralkodó civilizáció időnként elfeledtetheti velünk mindezt, hamis illúzióba ringathat bennünket. Természeti lényekként szerencséseknek mondhatjuk magunkat, hisz rendelkezünk a tudatosság fegyverével, célirányosan felkészíthetjük szervezetünket a téli évszakváltásra, a fagyos, szeles napokra.

A növénykedvelők, kerttulajdonosok gondoskodnak arról, hogy a nem télálló növényeket a fagyok beállta előtt biztonságos helyre telepítsék, a szabadban lévő fagyérzékeny cserjéket, fákat takarással óvják meg a tél viszontagságaitól vagy a rájuk nehezedő hó súlyától. Az autótulajdonosok felkészítik járműveiket fagyálló folyadék, téli gumi cseréjével, hólánc vásárlásával, autótakaró ponyvával. Ez az előrelátás természetes, de vajon a magunk egészségére, immunrendszerünk téli felkészítésére, a téli évszakváltásra van-e terünk, gondolatunk, gyakorlatunk?

Aki testi-lelki értelemben felkészül az évszakváltásra, azt jóval kevesebb kellemetlen meglepetés érheti. Egy kis figyelemmel a változásból eredeztethető megfázások, felfázások, a felső légutak betegségei elkerülhetők.

Mire figyeljünk, hogy egészségünket megőrizzük? Hisz az évszaktól való átmeneti időszakának védelme után szervezetünk már megszokja a megváltozott körülményeket, kevésbé lesz érzékeny a külső hatásokra.

Külső védelem

Öltözködésünk során az egyik legnagyobb figyelmet a

- *tiszta, meleg, száraz lábbelire* fordítsuk, különös tekintettel a női (de férfiak számára is fontos) felfázásos betegségek megelőzésére, valamint a kisgyermek anatómiai adottságaira. *Ne csak a Télapót várva nézegetssük a csizmánk belső állapotát.* Érdeemes megvizsgálni azt is, hogy kellően megtartja-e a test melegét a talpbetét, avagy érdemes vásárolni egyet, esetleg vastagabb kartonlapból (a papír jó hőszigetelő) a bélés alá beszabhatunk egy hőszigetelő réteget. Drágán vásárolt csizmáknál is előfordulhat, hogy a vékony talp miatt éppen azt a hőtároló funkciót nem szolgálják, amiért vásároltuk. A lehűlt lábak hideg, lehűlt vért szállítanak testünk további részei felé, így aztán „átfázunk”. Ne feledjük: a láb az egész test hőviszonyainak indikátora.
- *A réteges öltözködésről* sokat beszélünk, szinte minden újságban, egészségvédő műsorban szerepel ez a mondat. De mit is jelenthet mindez pontosan? *Több vékonyabb ruhadarab egymásra vételét, így adott esetben levehető-visszavehető réteggel alkalmazkodva a változó hőmérséklet körülményeihez.* Ezt tudjuk, de vajon egyértelmű-e mindenki számára, hogy a legalsó, *a testünket közvetlenül fedő réteg tiszta pamutból készült alsó ruházat legyen?* (A trikó hölgyek számára is hasznos!) Testünket hatékonyan védi a változó hőhatásoktól: melegből hidegbe kijutva jól megtartja a test hőmérsékletét, de hidegről a meleg szobába érve az esetleges többletmeleget is képes magába szívni, így elkerülhetjük a megfázást. A mai, oly divatos öltözködésben a lányoknál a vese, a derekuk kör-

nyéke és a has területe nincs megvédve az időjárás viszontagságaitól. Vigyázat, az ártalmas hatás nem azonnal jelentkezik!

- *A kesztyű, a sál, a sapka és/vagy a kapucni viselete* megóvja testünket a hideg szél, a nedves és ködös időjárás behatásaitól. A kesztyű viselete abban is segíthet, hogy közvetlen fertőzéssel kevésbé tudjuk átvenni a kórokozókat a zsúfolt tömegközlekedési eszközökön (kapaszkodók), bevásárlások alkalmával (kilincsek, bevásárlókoszik vezetőrúdja).

Belső védelem

Az átgondolt táplálkozás immunrendszerünk alapja, ez közismert. A hiányos vagy nem megfelelő táplálék bevétele nem erősíti, vagy akár meg is gyengítheti szervezetünk védekezőképességét. Immunrendszerünket megerősíthetjük azal is, ha törekszünk a helyesen kialakított, valamint arányában is megfelelő fehérjék, szénhidrátok, zsírok, vitaminok (C-vitamin, A-vitamin, B-vitaminok, karotinoidok, E-vitamin és folsav), ásványi anyagok, antioxidánsok és flavonoidokban bővelkedő étrend kialakítására. Védőpajzs-ként szolgálhat a helyes táplálkozás a szervezetünkbe bekerülő kórokozók (vírusok és baktériumok) támadásaival szemben. Az immunrendszert kedvezőtlenül befolyásolja a fehér cukor, a zsíros ételek, a gyakran fogyasztott húsételek, valamint az olyan ételek fogyasztása is, amelyek bevétele után a szervezet hosszú ideig az eméssel van elfoglalva.

A könnyű ételek (zöldségfélék, friss gyümölcsök) többletenergiát adnak, frissek maradunk, és a vitaminszükségletünket is ki tudjuk elégíteni. Ezért a zöldségek és gyümölcsök napi fogyasztása elengedhetetlen. A téli időszakban is megoldható megfelelő táplálékkiegészítők fogyasztásával a napi szintű vitamin- és ásványianyag-bevitel, de lehetőség szerint *élő*, nem szintetikus előállított formában igyekezünk a pótlást megoldani. Az étrend-kiegészítők alkalmazása esetén gondoljuk át, mit tartalmaznak a készítmények, lehe-

tőség szerint gyógynövény alapú, tartósítószeről mentes, természetes készítményeket vásároljunk.

Javasolható a *napraforgó*, a *tökmag*, a *földimogyoró*, a *dióbél rendszeres fogyasztása*, de a *csíráztatott gabonafélék* minden formája is jótékony hatással van szervezetünkre, immunrendszerünkre. Alacsony kalciumszint mellett ugyan csak könnyebben megbetegedhetünk. Bizonyos zöldségek, gyümölcsök gazdag kalciumforrásként segíthetnek. Ilyenek: *petrezselyemgyökér*, *zsázsa*, *zeller*, *karalábé*, *sárgarépa*, *füge*, *mazsola*.

A gyógynövények szerepe az immunrendszer erősítésében

Gyógy- és fűszernövényeink közül kiemelkedő szerepet tölt be a *fokhagyma*, *vöröshagyma*, valamint a *szurokfű*, *baszalikom*, *kapor*, *kakukkfű*, *babérlevél*, *torma* használata a főzés, vagy bármely étel elkészítése során.

- Kiemelkedő tulajdonságokkal büszkélkedhet a *fokhagyma* (*Allium sativum* L.), elsősorban természetes antibiotikus, antibakteriális hatása révén, mely a szájüregben, a garatban, a gégében a legkifej ezettebb. Rendszeres fogyasztásával számos betegséget megelőzhetünk. De ide sorolhatjuk a hagymaféléket is, főként nyers formában fogyasztva. A főzés tönkretetheti a gyógynövényben lévő antibiotikus hatású anyagokat, ezért igyekezzünk a főzés utolsó fázisában (vagy nyersen) alkalmazni azokat.
- A megelőzésben kiemelkedő szerepet tölt be a kasvirágfajok közül a *bíbor kasvirág* (*Echinacea purpurea*), mely az Egyesült Államok középső részén élő indián törzsek által évszázadok óta ismert, használt gyógynövény. Használhatjuk megelőzésre fenntartó adagokban is, de akkor is segít, ha kapar a torkunk, úgy érezzük, hogy hőemelkedésünk van. Ilyenkor az előírt adagok gyakoribb szedésével gyors eredményt tudunk elérni, elősegítve a gyógyulást. Hosszabb távra, az immun-

rendszer erősítésére ajánlható e gyógynövény használata azok számára, akik könnyen kapnak el fertőzéseket, akik új közösségbe kerülnek (gyermekeknél), vagy olyan helyen tartózkodnak, ahol jobban ki vannak téve a fertőzés veszélyének. Szinte minden formában kaphatók már gyógynövényszaküzletekben, gyógyszertárakban a kasvirágból készült termékek.

- *Vadrózsa, csipkerózsa* (*Rosa canina* L.). Hazánk egész területén megtalálható erdőkben, erdőszéleken, cserjésekben, hegyoldalban. Fő hatásait gyógyító vitaminjai, főként magas C-vitamin-tartalma adja, melyet áterméséből (bogyójából) nyernek. Természetes és kiváló vitaminforrás. C-vitamin-tartalma a citroménak a tízszerese! Ezenkívül A-, B-, K-, P-vitamint, vasat, magnéziumot tartalmaz. Karotinoidokban gazdag. Megfázás, influenza esetén segíti a szervezet ellenálló képességét, csökkenti a vitaminhiányt, a belőle készített teák, szörpök, lekvárok formájában is erősíti a szervezetet. *Figyelem: a belőle készült teát sohasem főzzük vagy forrázzuk, hanem áztatott formában használjuk!*
- *A fekete ribizli* (*Ribes nigrum* L.) levelének és termésének fogyasztásával a C-vitamin-bevitelünket emelhetjük meg. Az influenzás megbetegedések első számú növényi gyógyszere. Termésének fogyasztásával (kompót formájában) lázunkat is csillapíthatjuk, de gyulladáscsökkentést és méregtelenítő folyamatokat is támogathatunk a használatával.
- *A bazsalikom* (*Ocimum basilicum* L.) termesztett, közhírt fűszer- és aromatikus gyógynövény, nagyon sok fajtája, megjelenési formája ismert. A népgyógyászat régóta ismeri, bélrenyheség, puffadás gyógyítására gyakran alkalmazza. Fertőzés elleni szer, légzőszervi megbetegedéseknél köhögéscsillapító hatása. Nyugtató hatásánál fogva pozitívan hangolja át az idegrendszert, depresszió, fáradékonyság, idegfeszültség és fejfájás esetén is alkal-

mazhatjuk. Immunstimulátor; pozitív irányban erősíti meg az aurát.

A felsorolásban szereplő gyógynövényeken kívül számos más csodálatos gyógynövényfajt emelhetnék még ki, amely erősíti az immunrendszert (*keskenylevelű útifű, levendula, angyalfű* stb.). De a bazsalikom *lelkünket áthangoló* gyógytulajdonságainak felsorolásával az imént éppen a legfontosabb immunerősítő eszközünket említettem meg.

Gondolataink ereje

A fáradt, túlhajszolt és érzelmileg labilis embert könnyebben eléri a betegség, ezzel kényszerítve arra, hogy megálljon a rohanásban. Érzelmek világában igyekezzünk rendet tartani, sokszor ez a legnehezebb feladatunk. A negatív gondolatokat próbáljuk meg száműzni, és kérjünk támogató segítséget hitünkkel, szeretetünkkel, hiszen az *univerzum* gyermekei vagyunk. A karácsonyi ünnepek közeledtével gondoljuk végig életvitelünk, céljaink megvalósításában a leglényegesebbeket, amelyek nélkül nem tudunk dolgozni, örülni, teljes életet élni. És ez nem kevesebb, mint *testi-lelki egészségünk megőrzése, védelme*.

2007. december 5.

A növények, a fák a vegetáció időszakát élik, a természet téli álmát alussza. Mi, emberek szívesen követnénk a barna medve példáját, átaludva a ködös, szürke, nyirkos, sötét hónapokat. Lássuk, mit tanácsol fitoterapeuta szakértőnk ennek az időszaknak az átvészeléséhez.

„Béküljünk meg halandóságunkkal; fedezzük fel a csendben és a sötétségben a szükségszerű rezignáció lehetőségét; ...a legnagyobb sötétségből születik a fény.”

(Ruediger Dahlke)

Reggel még sötétben kelünk fel és indulunk utunkra, délután szürkületben érünk haza munkából, iskolából. Aktivitásunk csökken, nincs kedvünk mozogni, melegre vágyunk, és legszívesebben mindig aludnánk, elbújva az egész világ elől a jó meleg takaró alá. Az olvasnivaló is csak rövid időre köti le figyelmünket, elálmosodunk, nehezünkre esik a tanulás, a munkára való koncentráció, fáradtnak és nagyon „lustának” érezzük magunkat. Étkezésünk inkább a szénhidrátok fogyasztásának irányába tolódik el, egy kis szerotoninpótlás ideig-óráig feljavitja hangulatunkat.

A lehangolt, szomorú emberek mindenképpen segítségre szorulnak, látható jeleit mutatják hangulatuknak: arcuk mosolytalan, testtartásuk görnyedt, kerülnek embertársaik társaságát, tüskéssé, morgóssá válnak. A civilizáció nem megnyugvást, könnyebbséget, hanem stresszt és idegfeszültséget is hozhat a ma emberének.

Gyakran alvászavarok alakulhatnak ki, és ezzel nehezebbé válik a következő napi helytállás. A krónikus kialvatlanosság tovább ront a helyzeten, állandósul a folyamatos fáradtság, a munkateljesítmény csökken.

Már lefekvés előtt gondoljunk az „éjszakai báránycsók számolgotására”, bátran vegyünk egy levendulás gyógyfürdőt, igyunk meg egy citromfűes gyógyteát, és egy kellemes könyvvel vagy vidám, laza olvasnivalóval, kedvenc zenénk

hallgatásával térjünk nyugovóra. Ne hagyjuk, hogy a külső körülmények irányítsák életünket. Kapcsoljuk ki a telefonunkat, és tudatosan csak kellemes, jóleső foglalatosságokkal készüljünk az elalváshoz.

Levendulás gyógyfürdő

Vászonzacskóba 5 dkg levendulát, 2 dkg citromfüvet tegyünk, majd erre engedjünk egy kád vizet. Akinek nem magas a vérnyomása, tehet hozzá 2-3 kanál tengeri sót. Pihenjünk a vízben 20-25 percig (a meleg vizet folyamatosan pótoljuk).

A megnyugvást hozó illóolajokon keresztül áthangolódnak a Zaklatott idegek. A csodálatos gyógynövény képes pozitív gondolatokra ráhangolni bennünket, elősegíteni idegeink megerősödését. A fürdőt követő citromfüves gyógytea-keverék hozzájárul a nyugodt éjszakai álomhoz.

Fáradt emberek elalvást segítő gyógyteaája

Citromfű (Melissa off.) 1 rész, levendula virág (Lavandula off.) 2 rész, bazsalikom (Ocimum basilicum) 2 rész keveréke.

Időjárás frontokra is érzékeny egyéneknél a fenti keveréket kiegészíthetjük galagonyavirággal (Crataegus oxyantha) 2 rész, és macskagyökérrel (Valeriana off.) 1 rész. A kétféle tea elkészítése azonban más-más módon történik. (Macskagyökérrel együtt 3-5 percig való főzéssel, nélküle viszont forrázással készítjük el a teát.)

Egyszeri adag' 1 evőkanál teafüvet 2,5 dl forrásban lévő vízzel öntsünk le. Lefedve, 15 percig állni hagyjuk, majd leszűrve, lassú kortyolgatással elfogyasztjuk. Macskagyökérrel alkalmazva 3-5 percig lassú tűzön *főzzük*, majd leszűrjük és lehűtve, kortyolgatva fogyasztjuk el. Mézzel édesíthetjük.

Milyen teát alkalmazzon, aki hajlamos a depresszióra?

Depresszióra hajlamos, szomorú, lehangolt egyéneknél *hosszabb időn át* kell alkalmaznunk a gyógynövényes teakúrát, az eredmény azonban nem marad el. Ilyen esetekben hatékony segítséget nyújt az *orbáncfű* (*Hypericum perforatum*) teája. Naponta legalább két alkalommal szükséges fogyasztani a kívánt hatás elérése céljából.

E gyógynövénynek számos egyéb jótékony gyógyhatása is igazolt, az immunrendszert stimuláló hatása flavonoidjainak köszönhető. Gyulladáscsökkentő, gyomorfekélyt gyógyító szer (más gyógynövényekkel kombinálva). Az epe-termelést serkenti, a vastagbél problémáinál hatékony, de a hasmenésnél is segít. Rutintartalmával a hajszálerek keringését javítja. Olajos kivonata (olívaolajban) az égési sebek gyógyíréként régóta közismert, Szent János-olaj néven.

Egyszeri adag elkészítése, egy evőkanál teafüvet 2-2,5 dl vízzel leforrázunk, majd a teát 15 perc áztatás után leszűrve, lassú kortyokban fogyaszthatjuk. ízlés szerint édesíthetjük, foként mézzel.

Figyelem! Az orbáncfű alkalmazása elővigyázatosságot igényel, tartós fogyasztása esetén óvakodni kell az erős napfénytől (szoláriumtól) a növény fényérzékenyítő (fotoszenzibilizáló) hatása miatt. Lehetőség szerint kerüljük a kávé, sör, joghurt, füstölt és savanyított ételek fogyasztását, valamint a fogyókúra tabletták, szénanátha (asztma) elleni szerek egyidejű használatát.

Hasznos teakeverék

A lelki eredetű betegségek nem gyógyulnak varázsütésre. Tudatosan kereshetünk magunknak olyan gyógynövényeket, amelyek „elvarázsolják” gyengeségeinket, erősítik az idegeket, és pozitív irányba hangolnak.

Tartós, komoly, súlyos terhelés idején, amikor testi-lelki erőnk maximumát kell nyújtanunk, a feladatok és gondok súlya alatt már aludni sem tudunk, az alábbi teakeverék használata segíthet:

- citromfű (Melissa off.)
- kamilla (Matricaria chamomilla)
- levendulavirág (Lavandula off.)
- macskagyökér (Valeriana off.)
- komló (Humulus lupulus) termése,
- bazsalikom (Ocimum basilicum)

A pihenést azonban nem pótolja semmi, nincs helyette varázsszer, csodaszer. A lazítás hiánya megbosszulja önmagát. Figyeljünk arra, hogy eleget mozogjunk, és ennek megfelelően olyan sportot, kikapcsolódást válasszunk, amely nemcsak fizikai, testi szinten hat, hanem a lelki feszültség oldását is segíti. Természetesen mindenkinek más-más jelenti a kikapcsolódást, a lazítást. Sokan az úszásban, a labdajátékokban, a jógában, a téli sportok örömeiben, mások esetleg a meditálásban találják meg a szükséges oldódást.

Őrizzük meg egyensúlyunkat

Keressük a lehetőségeket az élet örömeinek megtapasztalására, hiszen az energiákat életünk egészére kaptuk, s okosan, mértékletesen kell gazdálkodnunk velük. Az egyszerre, hirtelen felemésztett életenergia (esi) pótlása, valamint a kibillent lelki egyensúly visszaszerzése időigényes és hosszú folyamat, bizonytalan eredménnyel! Figyeljünk magunkra, hogy meg tudjuk őrizni azt a finom testi-lelki egyensúlyt, amely életenergiáink megtartásához, egészségünk megőrzéséhez szükséges. Ne feledjük:

„A legjobb orvosság az ember számára az ember maga. A leggyorsabb gyógy mód a szeretet. ”

(Paracelsus)

Felhasznált irodalom:

Ruediger Dahlke: A betegség mint szimbólum

(Édesvíz Kiadó, 2005)

Dr. Nagy Géza: Gyógynövények ismertetése és felismerése (jegyzet, 1995)

2008. január 30.

Minden kedves olvasót meghívok egy sétára a tavaszi napsütésben! Természetjáró sétánk során felfedezhetünk olyan gyógynövényeket, amelyek különlegességükkel tekintetünket is vonzzák, egyben hasznosíthatjuk gyógyító, megelőző tulajdonságaikat, akár a konyhánkban is.

„Nem volt itt sose tél! Pattantsd ki a szíved, elő a rügyekkel - a mi tüdőnkől száll ki a tavaszi szél! ”

(József Attila)

A szokatlanul hideg időben a húsvéti ünnepet is legszívesebben a jó meleg szobában töltöttük el. Az ablakon kitekintve láthattuk a virágzó hagymás kerti növényekre, barackfákra, szilvafákra, aranyvessző virágára szállingózó hó-pelyheket.

Néhány nap telt el csupán, és már a tavasz győzelmének tanúi lehetünk. A gyönyörű napsütésben öröm a szabadban tartózkodni, vágyódunk a fű, a jácintok és nárciszok, a virágzó fák illatára. Használjunk ki ilyenkor minden pillanatot arra, hogy feltöltődjünk a természet kínálta energiákkal - testben és lélekben egyaránt.

***Csalán: reumára, immunerősítésre,
levesnek, főzeléknek***

Ki ne ismerné például a tavasszal a természetben elsőként megjelenő csípős *csalánt* (*Urtica dioica* L.)? Sokan tudják, hogy a régi korokban, a népgyógyászatban a növény friss hajtásával ütögették a reumás beteg fájó testfelületét, így használva fel annak hatóanyagait, elsősorban a hisztamint a gyógyuláshoz. Egyes háziasszonyoknak most is kedvesen kínálja magát az üdén zöldellő gyógynövény. A friss tavaszi hajtásokat, még virágzás előtt - kesztyűben szedjük, bár kevésbé csípnek, mint a későbbiekben - elkészíthetjük *leves-*

nek, főzeléknek egyaránt, a spenóthoz hasonlóan, de ellentétben a spenóttal, a csalánnak a főzlevét is felhasználhatjuk. A leves, de a főzelék ízét nem lehet semmivel sem összehasonlítani, finom, ízletes.

Fokhagymával izesítve tovább fokozhatjuk a hatást, a családnak „zöld ízű” tavaszi vitaminbombát tálalhatunk, amely A-provitamint, C-, B-, K-, és a kevés növényben megtalálható U-vitamint is tartalmaz. Az ásványi anyagok közül vas, magnézium, cink, valamint réz van benne.

A csalán főzlevét *ne öntsük ki*, használjuk fel a főzés során, vagy ha marad, tegyük el *ivókúraként* való felhasználásra, mert a felsorolt értékes vitaminokat, ásványi és gyógyító anyagokat tartalmazza.

Roboráló és erősítő szer mindazoknak is, akiket legyengít a tavaszi fáradtság, akik a téli influenzán, kisebb náthán át- esve még nem teljesen regenerálódtak. A gyógynövényt később még gyógyászati célokból gyűjthetjük sokoldalú felhasználhatósága miatt, de a tavaszi zsenge leveles hajtásokat használjuk fel a konyhában a családunk és magunk egészsége védelmében. A csalán zöld tavaszi préselt növényi nedve elfogyasztva fájdalomcsillapításra, gyulladáscsökkentésre, vitaminok és ásványi anyagok pótlására, az immunrendszer erősítésére sokoldalúan alkalmazható. A nyers, valamint a főzött készítmények, ételek fogyasztását heti 1-2 alkalomra korlátozzuk, a csalán erős hatóanyag-tartalma miatt.

Gyermekláncfű: vértisztításra, gyomorerősítésre, a máj védelmére

Lábunk elé nézve felfedezhetjük a *virágzás előtti* állapotban meglapuló *bimbókat*, ágaskodó, lándzsa alakú *leveleiket* felénk nyújtó, mindenki által jól ismert gyógynövényünket. Ez a *gyermekláncfű* (*Taraxacum officinale* Web.) vagy *pity-pang*. Már az ókorban is ismerték gyógyászati értékeit, tejnedvét a görögök szembetegségek, szeplők, májfoltok kezelésére használták.

Mi csak csipegessük le a friss tavaszi levélkéket, a bimbókat pedig külön edénybe tegyük. A levél keserűanyagai,

jelentős C-vitamin-tartalmuk és hatóanyagaik miatt - salátába keverve - étvágygerjesztő, vértisztító, gyomor erősítő, epetermelést serkentő, májra is jótékonyan ható vitaminos étékké válhatnak a konyhánkban. A zöld bimbókat ecetes, enyhén sós lében megpárolva *kapribogyó helyettesítésére* is használhatjuk, ezzel téve változatossá a tavaszi étkezést. Elkészíthetjük *mártás* formájában is, nemcsak ízesítő, de gyógyító hatása sem marad majd el.

Tyúkhúr: vesekőre, epekőre

Sokan felismerik, kisállataik kora tavaszi etetésére számosán használják a vadon megélő *tyúkhúrt* (*Stellaria media* L. vagy *Anagalis arvensis* L.), népies nevén *csillaghúrt*, *csi-behúrt*. Bár gyógyító hatású, inkább gyomnövényként kezelik. Hazánkban gyakori, szinte minden nedves talajon megtalálható. A növény föld feletti - virágzás előtti - része kiváló *főzelék-alapanyag* lehet.

A gyökerét távolítsuk el, majd a spenóthoz hasonlóan, fokhagymával (aki teheti, a medvehagyma enyhén hagymafokhagyma illatú levelével) ízesítsük. Ezzel serkenthetjük munkára a vese-, máj- és epeműködésünket, hiszen a benne található szaponinok, sók, illóolajok, egyéb hatóanyagok ebben segítenek nekünk. A népgyógyászatban vese- és epekő oldására is alkalmas szemek használták. Aki a baromfiállományát rendszeresen ezzel eteti, elérheti, hogy a tyúkok szép, sárga „tanyasi tojásokkal” ajándékozzák meg. Népies elnevezése, a tyúkhúr is feltehetőleg ebből a felismerésből ered.

Fekete nyárfa rügy: nyálkaoldásra, vizelethajtásra

Sétáink során megesik, hogy szélvihar által letördelt fágakra bukkanunk. Amikor ilyet fedezünk fel, legyünk figyelmesek, hiszen a kora tavaszi *fekete nyárfa* (*Populus nigra* L.) ágai már mézillatú rügyeket nevelgettek ágvégei-

ken. A hideg időben még nem tudták rügyeiket kibontani, ezért bőven megőrizték értékes anyagaikat. Gondosan gyűjtjük be őket.

Barna, ragadós érintésük arra utal, hogy gyantát, finom mézillatuk pedig, hogy számos illóolajat és egyéb hatóanyagot is tartalmaznak (cserzőanyagot, szalicilt, flavonoidokat) egy kicsinyke rügyben. Gyógyhatásai miatt óvatos szárítással őrizzük meg, a későbbi felhasználásig tartjuk sötét helyen, üvegedényben a rügyeket. A belőle készült tea nyálkaoldó és vizelethajtó hatású.

Metélőhagyma, petrezselyem: ízésítésre, vitaminpótlásra

Tavasszal a kiskertekben ismét hajt a *metélőhagyma*, megjelentek a téli hideget átvészelő *petrezselyem üde*, zöld levelei. A piacokon, bevásárlóközpontok pultjain is találkozhatunk ezekkel a zöldfűszerekkel. Bátran és gazdagon használjuk *körözöttek, hideg saláták, főzött ételek* ízesítésére, utólagos vitaminpótlására. Az eredmény nem marad el, immunrendszerünk erősebb, ételeink gyógyítóbbak és változatosabb ízűek lesznek.

A természet tavasszal megújul, újraépíti önmagát. A fákban, növényekben a téli vegetáció során szunnyadó, majd tavasszal újratermelő fontos hatóanyagok, vitaminok, ásványi anyagok vannak, melyek a Föld erejéből táplálkoznak. A friss anyagokra nekünk, embereknek is nélkülözhetetlenül nagy szükségünk van, különösen tavasszal.

Mindennek a felismerésében és mindennapi, akár konyhai használatában fontos szerepet tölthetnek be azok a nők, családanyák, haladó szellemű férfiak, aki rendszeresen gondoskodnak családtagjaik étkezéséről, akik *ételeikkel nemcsak etetnek, hanem bölcsen gyógyítanak is*. Merjük bátran, tudatosan és okosan használni a természet kínálta lehetőségeket. Ehhez kínáltam néhány lehetőséget, a teljesség igénye nélkül. Váljék egészségünkre!

2008. április 9.

A nyár kezdetével lekerülnek a lábokról a hosszú nadrágok, harisnyák. A látványból is kiderül, milyen sokan szenvednek a visszér betegségeitől. A gyógynövények között számos olyan található, amely segít a megelőzésben és a már kialakult visszérbetegség enyhítésében is.

Ne lőjünk ágyúval verébre! - tartja a közmondás. A visszérbetegség esetén már a kezdeti tünetek jelentkezésekor is megelőzhető a nagyobb baj, ha odafigyelünk, ha törődünk vele. Mire ügyeljen az, akinél akár családi, alkati okokra, akár a munkájára vagy az életmódjára visszavezethető, a visszérbetegségekre hajlamosító tényezők állnak fenn?

A lábunkat ne érje hideg

Figyeljünk arra, hogy *a lábunk sose fázzon meg*, ha lehetséges, vékony pamutzoknit meleg időben is viseljük (különös tekintettel a kövezett, hideg, nedves aljzatú helyiségekre), hűvösebb időben pedig gyakran két vékony rétegben felhúzott pamutzokni hatásosabban véd, mint egy vastag. Természetesen hideg időben már jóval átgondoltabban kell beburkolni, védeni lábainkat. Minden évszakban ügyeljünk arra, hogy a zokni vagy a harisnya gumírozott részei ne „vágják be” a lábat, vagyis ne szorítsák le a láb vérkeringését.

Gyakran *az egyoldalú mozgás (vagy annak hiánya), ülő- vagy állómunka miatt*, vagy éppen kényelmi okokból nem mozgatjuk eleget lábainkat. Tévénézés közben „biciklizünk”, hosszú, kényszerű ácsorgás után térdeinket húzzuk fel jó magasra, majd sarkainkat emeljük hátra, magasabbra, sétálgassunk, de ilyenkor ne erőltessük lábaink izmait. Igyekezünk más típusú mozgást végezni a szabadidőnkben, mint a munkavégzés során. Álló és ülő munkavégzés esetén a kerékpározás és az úszás a legideálisabb.

Sokat segíthet, ha ülő munkavégzés vagy pihenés során lehetőség szerint *felpolcoljuk lábainkat*.

Súlyfelesleg, táplálkozás

A nagy megterhelésre a láb erei kitágulnak, a visszerek átengedő képessége megváltozik, a láb feldagadhat, esetleg vizenyössé válhat. A többletviztől megduzzadt szövetek nyomást gyakorolnak az idegreceptorokra, így a fájdalom elkerülhetetlen. Az éjszakai órákban fájdalmas lábikragörcs is gyakran felébreszti a visszérgyulladásban szenvedő beteget.

A *többletsúly* elsősorban a lábakra nehezedik. Ezért igyekezzünk a súlyfeleslegtől szabadulni, különösen akkor, ha hajlamosító tényezők is szerepelnek családjunkban a visszérbetegség öröklésére.

Táplálkozásunkba igyekezzünk olyan ételeket iktatni, amelyek az ér- és keringési rendszert támogatják. Ilyen például a hajdina (pohánka, amely rutint tartalmaz), bamarizs, az alma, fokhagyma, vöröshagyma, friss zöldség- és gyümölcsfélék, így például a fekete szeder, szőlő, áfonya, vagy a bodza érett bogyójának főzete, amely rendszeres fogyasztásra javasolható.

A gyógynövények ereje a visszér megbetegedései esetén sokat segíthet., A belső gyulladás és keringési folyamatok enyhítésére is számos gyógynövény alkalmas.

Az orvos által felírt gyógyszerek az esetek többségében a gyulladáscsökkentésre, a fájdalom mielőbbi enyhítésére irányulnak.

Teakeverék, lábfürdő

Bátran, de átgondolt óvatossággal egészíthetjük ki a gyógykezelést az alábbi gyógynövényből készített teakeveréssel:

- vadgesztenye virága (*Aesculus hippocastanum herba L.*),
- útifű (*Plantago lanceolata*),
- körömvirág (*Calendula off.*),
- orbáncfű (*Hypericum perforatum*),
- orvosi somkóró (*Melilotus off. L.*) azonos arányban,
- citromfű (az egyéb gyógynövények arányának negyedrésze is elég belőle).

Vegyük figyelembe az orvos által felírt gyógyszer összetételét és hatásait is. A gyógynövénytea csökkenti a visszer gyulladását, a kemény és gyulladásban lévő érfalakat ionizálja, és a vérrögök képződését is megakadályozza. Elkészítése: a fenti keverékből egy evőkanál teát forrázunk le 2,5 dl vízzel, fedjük le, majd 15 perc elteltével leszűrve fogyaszthatjuk, étkezések után. Ízlés szerint édesíthetjük elsősorban mézzel, ideális esetben propoliszos mézzel.

A külső tünetek - elsősorban a fájdalom - gyors csökkentésében, a mielőbbi panaszmentes állapot elérésében sokat segít az *esti pihentető lábfürdő* alkalmazása, amely *borsmenta, menta, citromfű, levendulavirág, vadgesztenyevirág, feketenadálytő levél és szár, rozmarin*, és végül, de nem utolsósorban *almaecet* (éjszakai borogatásként is hatásos) hozzáadásával készülhet. A lábfürdőhöz friss gyógynövények hiányában alkoholos kivonatokat vagy gyógynővény olaj okát is felhasználhatunk. A lábfürdőhöz adott gyógynövény 3 evőkanálnyi lehet egyszeri alkalmazás esetén.

Lábfürdőzés közben *enyhe masszázs* alkalmazásával is segíthetjük a lábfájdalmak csökkentését, a keringés javítását. Figyeljünk azonban arra, hogy mindig a jobb oldali lábbal kezdjük a masszírozást (vagyis a szívtől távolabbi oldalon, hiszen a masszázs a vérkeringésre irányul).

Miből áll a hatékony gyógynövénykrém?

A *külsőleg alkalmazott* gyógynövénykrémek az alábbi alkotórészekből a leghatékonyabbak: *vadgesztenye* virágából és terméséből, *körömvirág*ből, *orbáncfű*ből, *feketenadály* gyökérből, *izsópfű*ből, *útifüvek*ből, *mentából* (fodor- és borsmenta egyaránt megfelelő), *levendulavirág*ből, *japán akác*ből, *hegyi árnikából* és *propoliszból*.

A rendszeres törődés, odafigyelés meghozza az eredményt. Akinél már kialakult ez a betegség, annak mindig figyelnie és törődnie kell magával, ha meg akarja előzni a visszérműtétet vagy a nagyobb bajt, a trombózis kialakulását.

A természetben található gyógynövények akkor segítenek, ha élünk a felkínált gyógyhatásaikkal. Ne feledjük, bizony nekünk is tennünk kell önmagunk egészségéért. Fogadjuk be és alkalmazzuk a gyógynövények univerzális erejét!

Végül egy ideillő idézet:

„A sugárhajtású repülőgépekés a gépi intelligencia korában még mindig a természet a legjobb laboratórium és a legjobb patika.”

(Richard Lucas)

2008. június 18.

Gyógynövények besorolása hatásuk szerint

I. Idegrendszerre ható gyógynövények

<i>Angyalgyökér</i>	Álmatlanság ellen
<i>Benedekfű</i>	
<i>Cickafarkfű virága</i>	<i>Fehér árvacsalán</i>
<i>Citromfű</i>	<i>Cickafarkfű virága</i>
<i>Fekete bodza virága</i>	<i>Citromfű</i>
<i>Feketenyárfa-rügy</i>	<i>Galagonya</i>
<i>Fűzfakéreg (Salix alba L)</i>	<i>Kálmosgyökér</i>
<i>Galagonya</i>	<i>Komló</i>
<i>Hársfavirág</i>	<i>Levendula</i>
<i>Kálmosgyökér</i>	<i>Macskagyökér</i>
<i>Kamilla</i>	<i>Majoránna</i>
<i>Komló</i>	<i>Orbánfű</i>
<i>Levendula</i>	<i>Szagos müge</i>
<i>Macskagyökér</i>	
<i>Majoránna</i>	Idegesség, nyugtalanság ellen, valamint feszültségoldásra
<i>Mák</i>	
<i>Napraforgó</i>	
<i>Orbánfű</i>	<i>Cickafarkfű</i>
<i>Pemetefű</i>	<i>Citromfű</i>
<i>Rozmaring</i>	<i>Galagonya</i>
<i>Szagos müge</i>	<i>Kálmosgyökér</i>
<i>Szurokfű</i>	<i>Komló</i>
<i>Szúrós gyöngyajakfű</i>	<i>Körömvirág</i>
<i>Zab</i>	<i>Levendula</i>
	<i>Macskagyökér</i>
	<i>Majoránna</i>
	<i>Orbánfű</i>
	<i>Páztortáska</i>
	<i>Pipacszirom</i>
	<i>Szagos müge</i>

II. Az emésztőrendszerre, gyomor- és bélműködésre ható gyógynövények

<i>Angelikagyökér</i>	<i>Benedekfű</i>
<i>Apróbojtorján</i>	<i>Borsmentalevél</i>
<i>Bazsalikom</i>	<i>Cickafarkfű</i>

Citromfű
Csalán
Kamilla
Libapimpó
Macskagyökér
Málnalevél
Mályvalevél és/vagy gyökér
Medvehagyma
Orbánkfű
Szamócalevél
Tölgyfakéreg
Zab

Étvágyerjesztő gyógynövények

Angyalfűgyökér
Benedekfű
Citromfű
Fokhagyma
Izóp
Kakukkfű
Kapor
Kis ezerjófű
Kálmos
Koriander
Kömény
Támicsgyökér
Ürömfűvek

Hasmenés, bélhurut ellen hatásos gyógynövények

Afonyabogyó és levél
Apróbojtorján
Cickafarkfű
Csalánlevél
Cserszömörce
Diólevél
Erdei málna
Fehér árvacsalán
Gyermekláncfű gyökér
Kakukkfű
Kamillavirág
Keskénylevelű útifű levél
Kökénybogyó
Libapimpó
Mák
Porcsin

Réti fűzény
Szederlevél
Tölgyfakéreg
Vadsós kamag
Vérontófű

Gyomorsavtúltengés esetére ható gyógynövények

Afonyalevél
Akácvirág
Apróbojtorján
Bodzavirág
Cickafarkfű
Csalán
Hársvirág
Kamillavirág
Lenmag
Útifűvek
Zsályalevél

Felfűvódás ellen, emésztést elősegítő

Angyalfűgyökér
Ánizsmag
Bazsalikom
Boróka
Borsmenta
Citromfű
Diólevél
Édes és konyhakömény
Fehér üröm
Fokhagyma
Izóp
Kálmos
Kamilla
Kaporlevél és mag
Koriander
Levendula
Majoránna
Szurokfű

Szélhajtó, görcsoldó és hashajtó hatásúak

Angelikagyökér
Ánizsmag
Aranyvesszőfű

Arvasalán (fehér)
Benedekfü
Bodzabogyó
Bodzavirág
Borókabogyó
Borsosmenta
Cickfarkfü
Édeskömény
Erdei gyömbérgyökér
Erdei málna
Fekete áfonya
Fekete bodza termés
Fodormentalevél
Kakukkfű
Kökényvirág
Körömvirág
Kutyabenge kéreg
Lórom
Mályavirág
Sédkenderfü
Szappangyökér
Senna
Ürömfűvék
Varjútövis levél

Székrekedés, emésztési zavarok
elleni gyógynövények

Ánizsmag
Borókabogyó
Borsmenta
Cickfarkfü
Édeskömény
Fekete áfonya termés
Fekete üröm
Feketebodza termés
Kakukkfű
Kökény termés
Kutyabenge kéreg
Lenmag

Rebarbara gyökér
Szennalevél
Szurokfű
Varjútövis termése

Aranyeres bántalmak esetén
használható gyógynövények

Ánizsmag
Amika virág
Amika virág
Benedekfü
Borsos varjűháj
Citromfű
Csalán
Diólevél
Feketenadálytű levél
Fűzfakéreg
Gólyaorrfü
Gyemekláncfl
Gyujtoványfü
Kamilla
Kis ezerjűfű
Kökényvirág
Kutyabenge kéreg
Lenmag
Libapimpó
Mezei katángkóró
Mogyorólevél, kéreg
Nyárfarűg
Papsajtmályva levél
Pásztortáska
Pemetefű
Rebarbaragyökér
Rétifűzény
Kerti Ruta
Senna
Szilfakéreg
Tölgyfakéreg
Vadgesztenyelevél
Orvosi zsálya levél

III. Epetermelést, -betegségeket segítő gyógynövények

<i>Apróbojtorján, párlófű</i>	<i>Katángkóró</i>
<i>Benedekfű</i>	<i>Keskenylevelű útifű</i>
<i>Borókabogyó</i>	<i>Kis ezerjófű</i>
<i>Borsmenta</i>	<i>Körömvirág</i>
<i>Cickafarkfű</i>	<i>Lestyángyökér</i>
<i>Csipkebogyó termés</i>	<i>Macskagyökér</i>
<i>Fehérüröm</i>	<i>Máriatövismag</i>
<i>Fekete retek</i>	<i>Pemetefű</i>
<i>Fodormenta</i>	<i>Sédkender</i>
<i>Füstikefű</i>	<i>Szagos müge</i>
<i>Gyermekláncfű</i>	<i>Tövises iglice</i>
<i>Kakukkfű</i>	<i>Vadárvácska</i>
<i>Kálmosgyökér</i>	<i>Vérehullófecskefű</i>
<i>Kamilla</i>	

IV. Májműködést elősegítő, regeneráló gyógynövények

<i>Apróbojtorján</i>	<i>Katángkóró</i>
<i>Aranyvessző</i>	<i>Körömvirág</i>
<i>Articsóka</i>	<i>Kutyabengekéreg</i>
<i>Benedekfű</i>	<i>Máriatövismag</i>
<i>Borsmenta</i>	<i>Orbánfű</i>
<i>Cékla</i>	<i>Pásztortárska</i>
<i>Cickafarkfű virága</i>	<i>Pemetefű</i>
<i>Csalánlevél</i>	<i>Porcsinfű</i>
<i>Diólevél</i>	<i>Sédkender</i>
<i>Édeskömény</i>	<i>Tarackbúzagyökér</i>
<i>Füstike</i>	<i>Ürömfűvek</i>
<i>Gyermekláncfű gyökér</i>	<i>Zsálya</i>
<i>Kamillavirág</i>	

V. A vizeletkiválasztó rendszer folyamataira ható gyógynövények

Vizelethajtó gyógynövények	<i>Borsmenta</i>
<i>Áfonyalevél és termése</i>	<i>Cickafarkfű</i>
<i>Aranyvessző</i>	<i>Csalánlevél</i>
<i>Bodzavirág és gyökér</i>	<i>Édesgyökér</i>
<i>Borókabogyó</i>	<i>Fehér babhøj</i>
	<i>Fodormenta</i>

Gyermekláncfű gyökér
Kakukkfű
Katángkóró
Kerekrepekény
Kukoricabajusz
Lapugyökér
Lestyángyökér
Medveszőlőlevél
Mezei zsurló
Nyitfalevél
Orbánkfű
Petrezselyemlevél és gyökér
Porcsinfű
Rozmaringlevél
Szenna
Taranckbúza
Tövises iglice
Zeller

Vese és hólyag működési folyamataira
ható gyógynövények

Áfonyalevél és termése
Aranyvessző
Bodzavirág és gyökér
Borókabogyó

Borsmenta
Cickafarkfű
Csalánlevél
Édesgyökér
Fehér babhék
Fodormenta
Gyermekláncfű gyökér
Kakukkfű
Katángkóró
Kerekrepekény
Kukoricabajusz
Lapugyökér
Lestyángyökér
Medveszőlőlevél
Mezei zsurló
Nyírfcdevél
Orbánkfű
Petrezselyemlevél és gyökér
Porcsinfű
Rozmaringlevél
Sédkender
Szenna
Taranckbúza
Tövises iglice
Vérehulló fecskefű
Zeller

VI. Légzőszervekre és azok gyulladással járó folyamataira ható gyógynövények

Légúti megbetegedések, nátha

Bodzavirág
Borsmenta
Citromfű
Csipkebogyó
Fodormenta
Fehérmályva gyökér
Fűzfakéreg
Hársfavirág
Kakukkfű
Kamillavirág
Kámför
Lándzsás útifű

Torok-, garatgyulladás esetén
(gyulladáscsökkentés, izzasztás,
lázcsillapítás)

Apróbojtorján
Anizs
Bazsalikom
Bodzavirág
Borsikafű
Citromfű
Fűzfakéreg
Hársfavirág
Izsópfű
Kakukkfű
Kamilla
Körömvirág

Lándzsás útifű

Levendula

Majoránna

Orvosi ziliz

Orvosi zsálya

Ökörfarkkóró virág

Rozmaring

Szurokfű

**Köhögés, rekedtség, felső légutak
hurutjára, köptetőbe használható
gyógynövények**

Akácvirág

Ánizsmag

Amikavirág

Borostyán

Borsmenta

Cickafarkfű

Édesgyökér

Fehérmályva gyökér

Fekete bodza virága

Fodormenta

Fűzfakéreg

Hársfavirág

Izópfü

Kakukkfű

Kankalinyökér

Kökényvirág

Lándzsás útifű

Martilapu levél

Mezei zsurló

Ökörfarkkóró virág

Pemetefű

Pipacszirom

Retek leve

Szappangyökér

Vizitorma

Asztma elleni gyógynövények

Ánizsmag

Amikavirág

Borókabogó

Csombormenta (inhalálásra)

Édesgyökér

Fehérmályva gyökér

Fekete bodza virága

Hársfavirág

Ibolyagyökér

Izóp

Kanakalinyökér

Kereklevelű harmatfű

Kerekrepekény

Lándzsás útifű

Libapimpó

Martilapu levél

Mezei zsurló

Muskotályzsálya

Orbánkfű

Ökörfarkkóró virág

Örvénygyökér

Pipacszirom

Rutafű

Somkórófü

Szappangyökér

Szúrós gyöngyajak

Tüdőlevél

Vadárvácskafű

Veronikafű

Zsálya

**Inhalálás céljából alkalmas
gyógynövények megfázás, nátha,
arcüreggyulladás esetén**

Kamilla

Kakukkfű

Borsmenta

Édeskömény

Fodormenta

Levendula virág

Szurokfű

VII. Láz esetén izzasztásra és lázcsillapításra

<i>Fekete bodza virága</i>	<i>Citromfű</i>
<i>Hársfavirág</i>	<i>Rozmaring</i>
<i>Fűzfákéreg</i>	<i>Kamilla</i>
<i>Feketenyárfa-rügy</i>	<i>Málnalevél (vadon termő)</i>
<i>Fekete ribizli levél</i>	<i>Napraforgó szíromlevél</i>
<i>Borsmenta</i>	

VIII. Immunrendszer erősítésére

<i>Angyalfű</i>	<i>Csipkebogyó</i>
<i>Apróbojtorján</i>	<i>Homoktövis termés</i>
<i>Bazsalikom</i>	<i>Kálmos</i>
<i>Benedekfű</i>	<i>Lándzsás útifű</i>
<i>Bíbor kasvirág</i>	<i>Levendula</i>
<i>Csalánlevél</i>	<i>Zab</i>

IX. Szívre és vérkeringésre, érbetegségekre ható gyógynövények

<i>Szívbetegségek gyógynövényei</i>	<i>Rozmaring</i>
	<i>Szurokfű</i>
<i>Gyöngyvirág</i>	
<i>Gyapjas gyűszűvirág</i>	<i>Érbetegségek gyógynövényei</i>
<i>Piros gyűszűvirág</i>	
<i>Kis télizöld meténg</i>	<i>Aranyvessző</i>
<i>Őszi kikerics</i>	<i>Cickafarkfű</i>
<i>Galagonya virág és termés</i>	<i>Csalánlevél</i>
<i>Pemetefű</i>	<i>Diólevél</i>
<i>Fehérfagyöngy</i>	<i>Fehérfagyöngy</i>
<i>Libapimpó</i>	<i>Fekete bodza</i>
<i>Szúrós gyöngyajakfű</i>	<i>Fokhagyma</i>
<i>Citromfű</i>	<i>Fekete nádálytő gyökér</i>
<i>Cickafarkfű</i>	<i>Galagonya virág és termés</i>
<i>Édeskömény</i>	<i>Ginkgo biloba</i>
<i>Fokhagyma</i>	<i>Ginzenggyökér</i>
<i>Komló</i>	<i>Hajdina</i>
<i>Levendula</i>	<i>Hegyi ámika</i>
<i>Macskagyökér</i>	<i>Kamillavirág</i>
<i>Majoránna</i>	<i>Kerti ruta</i>
<i>Orbánfű</i>	<i>Körömvirág</i>

Levendula virág

Macskagyökér

Mezei zsurló

Mustármag

Orbánkfű

Orvosi somkóró

Páztortáska

Rozmaring

Szúrós gyöngyajak

Tarackgyökér

Támicsgyökér

Lándzsás útifű

Vadgesztenye virág és termés

Galagonya virág és termés

Hegyi árnika virág

Kakukkfű

Kis ezerjófű

Kökényvirág

Kukoricabajusz

Kutyabengekéreg

Levendulavirág

Olajfalevél

Orbánkfű

Páztortáska

Százszorszép virága

Zsurló

Alacsony vérnyomás esetén
alkalmazható gyógynövények

Bazsalikom

Borsikafű

Fehérfagyöngy

Fehér üröm

Gémorrfű

Homoki gyopár virág

Konyhakömény mag

Rozmaring

Magas vérnyomás esetén
alkalmazható gyógynövények

Bodzavirág

Cickafarkfű

Citromfű

Csalánlevél

Diólevél

Fehér babháj

Fehérfagyöngy

Fokhagyma

Visszérgyulladás esetére
alkalmazható gyógynövények

Aranyvessző

Cickafarkfű

Csalánlevél

Diólevél

Fekete nadálytő gyökér

Ginkgo biloba

Ginzenggyökér

Hajdina

Hegyi árnika

Kamillavirág

Kerti ruta

Körömvirág

Lándzsás útifű

Levendula virág

Mezei zsurló

Orbánkfű

Orvosi somkóró

Páztortáska

Rozmaring

Vadgesztenye virág és termés

X. Vértisztító gyógynövények

Akácvirág

Amikavirág

Boróka termés

Cickafarkfű

Csalánlevél

Csipkebogyó

Diólevél

Édeskömény

Fekete bodza termés és virág

Füstikefű

Gyermekláncfű

Kis ezerjófű

Koriandermag
Kökényvirág
Körömvirág
Kutybenge kéreg
Lapugyökér
Nyírfalevél

Ökörfarkkóró
Szagos müge
Szászorszép
Szederlevél
Tarackbúza gyökér
Vadárvacskafű

XI. Nők gyógynövényei

Menstruációs ciklus esetén
alkalmazható, segítő gyógynövények

(szabálytalan menses, fájdalmas esetek,
zavarok, valamint vérzéscsillapítók)

Cickafarkfű
Citromfű
Fétér árvacsalán
Kamilla
Kányabangita
Kerti ruta
Körömvirág
Levendula
Libapimpó
Macskagyökér
Madárkeserűfű
Orbánfű
Palástfű
Pászortáska
Pemetefű
Rozmaring
Szurokfű
Tölgyfakéreg
Vasfű
Zsálya

Émelygés, hányinger

(babaváráskor)

Borsmenta
Citromfű
Édeskömény
Fodormenta
Keserű narancs virág

Szoptatás idején tejelválasztást
elősegítő gyógynövények

Ánizsmag
Citromfű
Csalánlevél
Édeskömény mag
Izlandi zuzmó
Kakukkfű
Kapor
Kecskeruta
Kerekrepekény
Majoránna

Női mell gyulladáshoz folyamatait
enyhítő gyógynövények

(többségében külsőleg)

Borsmenta
Fejes káposzta
Fekete nadálytő levél
Hegyi ámika
Illatos barátságserje
Körömvirág
Lenmag
Orbánfűolaj
Somkóró

Változókorban segítő gyógynövények

Bazsalikom
Cickafarkfű
Citromfű
Édeskömény
Galagonyavirág
Ginzeng

Kamilla
Komló
Levendula
Libapímó
Macskagyökér
Majoránna
Mezei zsurló

Orbánkfű
Orvosi zsálya
Palástfű
Pásztortáska
Rozmaring
Szúrós gyöngyajakfű

XII. Férfiak gyógynövényei

Prostatamegnagyobbodás, gyulladás
esetére alkalmazható gyógynövények

Apróbojtorján
Cickafarkfű virág
Citromfű
Edeskömény
Izsópfű
Kakukkfű
Kisvirágú fizike
Komló
Kökény
Körömvirág
Macskagyökér
Nyárfa
Orbánkfű
Orvosi zsálya
Petrezselyem
Szurokfű
Tökmag

Merevedési zavarokat befolyásoló
gyógynövények

Borsmenta
Galagonya virág
Gingko biloba
Ginzeng
Kakukkfű

Kálmosgyökér
Komló
Levendula
Macskagyökér
Petrezselyem
Rozmaring
Ruta
Tökmag
Zab

Változókorban lévő férfiak esetében
alkalmazható gyógynövények

Angyalfű
Citromfű
Galagonya virág
Gingko biloba
Ginzeng
Komló
Levendula
Macskagyökér
Orbánkfű
Petrezselyem
Rozmaring
Ruta
Szagos müge
Tökmag
Zab

XIII. Bőrápolás, bőrproblémák gyógynövényei

Zsíros bőr esetén ajánlott gyógynövények	Napraforgó Petrezselyem Szurokfű levél Vadgesztenye virág
Bojtorjángyökér	
Csalán	
Csipkebogyó	
Diólevél	Ekcémás bőr esetén
Kamilla	
Körömvirág	Angelika
Rozmaring	Bab
Rózsa (víz) és szírom	Bojtorján Csipkebogyó
Száraz, vízhiányos, feszülő bőr esetén ajánlott gyógynövények	Fejes káposzta Feketenadálytő Kamilla Kecskeruta Nyírfalevél Szederlevél Taracbúza Tölgyfakéreg Vadárvácska Vérontó pimpó Zsályá Zsurló
Aloe	
Csipkebogyó	
Kamilla	
Kerti borágó	
Körömvirág	
Ligetszépe (olaj)	
Orbáncfű	
Érzékeny bőr esetén ajánlott gyógynövények	Csalánkiütés esetén alkalmazható gyógynövények
Aloe	
Hársvirág	
Kamilla	Csalán
Körömvirág	Fehér árvacsalán
Rózsa (víz) és szírom	Fiafakéreg Hegyi ámika
Öregedő, vízhiányos, ráncosodó bőrre ajánlott gyógynövények	Kamilla Körömvirág Napraforgó Paprika Tövises iglice gyökér
Aloe	
Csipkebogyó	
Dió (olaj)	
Gyermekláncfű	Sebek, horzsolások esetén használatos gyógynövények
Hajdina	
Homoktövis	
Komló	Cickafarkfű levél
Lm (olaj)	Feketenadálytő
Madárberkenye	Hegyi ámika
Mandula	Kamillavirág

Körömvirág
Lándzsás és széleslevelű útifű
Pászortáska
Zsurló

Napégés, égési sérülések esetére

Aloe (gél)
Cickafarkfű
Hegyi árnika
Kamilla
Körömvirág
Levendulaolaj
Orbánfűolaj
Petrezselyemlevél

Zúzódás, rándulás esetén használatos
gyógynövények

Borsmenta
Feketenadálytő levél és gyökér
Fodormenta
Hegyi árnika
Kámfor
Lándzsás és széleslevelű útifű
Orbánfű
Orvosi somkóró

Felhasznált irodalom

- Dr. Bemáth Jenő: Vadon termő és termesztett gyógynövények (Mezőgazda Kiadó, 1993)
- Dr. Petri Gizella: Fitoterápia az orvosi gyakorlatban (Springer Orvosi Kiadó, 1999); Gyógynövények a gyógyászatban (Medicina Kiadó, 1984)
- Prof. Dr. Dános Béla: Farmakobotanika (Semmelweis Kiadó, 1998)
- Rápóti Jenő - Romváry Vilmos: Gyógyító növények (Medicina Kiadó, 1974)
- Varró Aladár Béla: A növényi gyógymódok (Black&White Kiadó, 2005)
- Dr. Nagy Géza: Gyógynövények ismertetése, felismerése és gyógyászati felhasználása (jegyzet, 1995);
Betegségek gyógyítása gyógynövényekkel (Természetgyógyászati Akadémia hallgatói részére kiadott jegyzet, 1996)
- Dr. Oláh Andor: A természet patikája (Kossuth Kiadó, 1974);
Reformkonyha (Mezőgazdasági Kiadó, 1990)
- Banai Valéria: Gyógynövény- és drogismeret (Műszaki Kiadó, 2005)
- Bioterápia kézikönyv (2003)

Ezzel a könyvvel szeretnék segítséget nyújtani azok számára, akik észreveszik a természeti környezetükben élő gyógynövényeket, tudatosan vigyáznak rájuk, óvják és megbecsülik értékeiket. Ajánlom továbbá azoknak, akik igénylik azt, hogy a gyógynövényeket pontosan felismerjék, azonosítsák, majd begyűjtve saját egészségük megőrzése érdekében összeállítsák természetes patikaszereiket.

Németh Imréné Éva természetgyógyász, fitoterapeuta, a Natúrsziget portál - www.natursziget.com - gyógynövénykereső menüpontjának összeállítója és gondozója, a gyógynövényekről szóló számos ismeretterjesztő cikk szerzője. Személyre szólóan összeállított teakeverékeit és gyógynövényalapú krémjeit sokan ismerik, eredményesen használják és keresik.



ISBN 978-9639673014



9

529 Ft
/db

puedL 

www.konyvnet.hu