

Fűben-Fában orvosság

Üllési gyógynövényes könyv



BEVEZETŐ

„Múltban gyökerezik a jövő...”

Fűben-fában orvosság – nagyanyáink praktikái -
Gyógynövények a természetben

A gyógynövények ismerete egyidős az emberiség történelmével. Minden történelmi korban voltak olyan emberek, akik ismerték a növények gyógyító hatását. Napjainkban újra sokan fordulnak a gyógynövények felé. Előtérbe kerül a betegségek megelőzése, az egészség fenntartása.

Ebben a füzetben a foglalkozások során megismert, a környékünkön megtalálható 55 növény jellemzőit gyűjtöttük össze. A gyógyhatású növényeken kívül bemutatásra kerül néhány olyan növény is melyek mérgező hatásúak, fogyasztásuk mindenképpen kerülendő.

A könyvben leírtak tájékoztató jellegűek. Mielőtt fogyasztásukat elkezdenék, minden esetben kérjék ki szakember, háziorvosuk véleményét.

Reméljük könyvünk segítséget nyújt a közvetlen környezetünk növényvilágának megismerésében és Önök is rájönnek arra, hogy a csodák karnyújtásnyira vannak tőlünk.

„Vigyázz a testedre. Ez az egyetlen hely, ahol élhetsz.”

(Jim Rohn)

Forrás:

A saját fotókat Kálmán László és Kocsisné Heckszó Ágnes készítette.

Internet



Forrás: www.wikipedia.hu

ÁPRÓ SZULÁK VAGY MEZEI SZULÁK (CONVOLVULUS ARVENSIS)

Rendszertani besorolás: szulákfélék (Convolvulaceae) családja

Előfordulás: szántók, kertek, útszéli gyomos társulások

Jellemzői:

Gyökérzet: kiterjedt gyökérzete 2,5 éves korára akár 4 méter mélyre is lehatolhat

Szár: 0,5 – 2 méteresre is megnőhet, csavarodó (kúszónövény)

Levél: szív vagy nyíl formájúak, 2–5 cm hosszúak, 1–3 cm-es levélnyéllel

Virág: tölcsér alakúak, fehérek vagy rózsaszínek, 5 sötétebb rózsaszín sugárirányú csíkkal

Termés: toktermés, augusztus – október között érik be

Hatóanyagok: gyantaglikozidokat, különböző cserzőanyagokat tartalmaz

Gyógyhatása: nagyobb dózisban a gyantaglikozidok miatt hashajtóként használható, de napjainkban alig használják. A homeopátiában hátfájás csillapítására alkalmazzák.



BOJTORJÁNOS SZERBTÖVIS (XANTHIUM STRUMARIUM)

Egyéb nevei: cigány-, diák-, vagy disznómogyoró, disznóbojtorján, gelyvafű, kemény-, vagy számarlapu, koldustetű, szürös csumpaj, vagy töviseslapu

Besorolás: fészkesek (Compositae) családja

Előfordulás: réteken, utak szélén, parlagokon, az egész országban

Jellemzői:

Mérete: 90-130 cm magas

Szára: erőteljes, felálló

Levelei: szívesek, háromkaréjúak és fogasak, mindkét lapjukon szőrösek, kevésbé érdesek, de zöldék

Virág: fészkes virágai kicsik, zöldes színűek, csoportosan nyílnak, a porzós virágok felül, a termősek alul fejlődnek

Termései tojás alakúak, zöldek és horgas, kapaszkodó tüskékkel vannak megrakva.

Felhasználás:

vizelethajtószer, izzasztószer, nyugtatószer, antibakteriális, fungicid (gombaölő)

külsőleg: a friss leveleket daganatra is alkalmazzák, mert lohasztólag és oszlatólag hat

BOLONDÍTÓ BELÉNDEK (HYOSCYAMUS NIGER)

Rendszertani besorolás: burgonyafélék (Solana-ceae) családja

Előfordulás: parlagokon, szántókon fordul elő, de a fokozott gyomirtó használat miatt erősen megritkult

Nem védett, gyom- és gyógynövény, egyéves vagy áttelelő lágyszárú növényfaj.

Jellemzői:

Méret: 40–60 cm magas

Levelei ülők, öblös-kanyargós szélűek.

Virág: 2–3 cm átmérőjű, szennyes sárga alapon ibolyás erezetű, egyoldalas füzérvirágzat

Virágzás: május-augusztus

Termése: szabályos fedővel nyíló tok

Az egész növényt ragadós, bozontos szőr borítja.

Átható szagú.

Frissen és szárítva is mérgező!

Gyógyászati hatóanyagait a leveléből vonják ki.

Mérgező alkaloidjai a hioszciamin, szkopolamin és az atropin. Ez utóbbi többek között pupillatágításra használatos, mert gátolja a paraszimpatikus idegrendszer működését.

A gyógyszeripar több légúti és emésztőrendszeri betegség gyógyítására alkalmas gyógyszert állít elő a beléndek felhasználásával (illetve a jelzett anyagok szintetizálásával).

Évezredek óta bódító és mérgező italok, boszorkánykenőcsök fontos kelléke. (Shakespeare szerint Hamlet apját is ezzel mérgezték meg.) A növény magjának füstjét az ókori Babilonban a kuruzslók fogfájás ellen javasolták. A középkor orvosai a műtételnél mákkal keverve altatószerként használ-



Forrás: www.wikipedia.hu

ták. Kivonatából ma fájdalomcsillapítók, nyugtatók, köhögési rohamokat szüntető szerek, reumakenőcsők készülnek.

BORSMENTA (MENTHA PIPERITA)

Besorolás: árvacsalánfélék (Lamiaceae) családjá

Népies neve: borsos menta, angol menta

Élőhelye: vadon nem fordul elő hazánkban, kertben termesztendő, évelő növény. Íze mentolos.

Gyűjtés:

- a növény levelét hasznosítják
- évente általában kétszer szedik
- a világos zöld leveleket a szájról lefosztják, majd megszárazítják

Jellemzői:

Levelei rövid nyelűek, lemezük lándzsa vagy nyújtott ellipszis alakú, szélük fűrész. A levelek csúcsa hegyes, válla lekerekített, színe sötétzöld, fonákja világosabb zöld.

Virágai lilás színűek, megnyúlt virágzatot alkotnak.

Használata:

- görcsoldásra
- felfűvódásoknál
- emésztési zavaroknál
- egyéb drogokkal együtt nyugtatóként is alkalmazták

Tea

Egy evőkanál vágott drogból készül 150 ml forrásban lévő vízzel, 5-10 perces áztatással.

Illóolaját használják

- inhalációs célokra is ornyálkahártya-gyulladásnál, légcsőhurutnál
- reumatikus betegségek kezelésekor használt krémekhez

Ellenjavallat

Gyerekeknél, főleg csecsemőknél tilos mentoltartalmú készítményeket alkalmazni



Forrás: www.wikipedia.hu

BÚZAVIRÁG (CENTAUREA CYANUS)

Besorolás: őszirózsaafélék (Asteraceae) családja

Előfordulás: a gabona gyomnövénye, megművelt területeken fordul elő

Májustól júniusig virágzik (a később kelt növények még késő ősszel is nyílnak).

Magvai éveikig megőrizhetik csírázókéességüket a talajban.

Jellemzői:

Gyökér: vastag orsó alakú

Szár: 20 –100 cm magas, bokrosan ágas

A pókhálós szőrzettel szürke színű növény.

Virág: fészkei magányosan ülnek a hajtások csúcán. A szélső virágok "búzavirág-kékek", kétszer-háromszor olyan hosszúak, mint a belső, ibolyás színű, csöves virágok

Termés: kaszattermés, rajta fehér, narancsos vagy vöröses színű, finoman fogacsкас szőrökből álló bóbíta van

Gyűjtése:

A növény kék virágait gyűjtjük, amely annál értékeesebb, minél jobban sikerül megőrizni eredeti színét. Gyűjteni úgy kell, hogy gömbös fészkes virágzatot letörjük, és kosárba szedve otthon vagy árnyékos helyen a gombocskákból kitépjük a „szíromleveleket”. Napfényen nem szabad szárítani, mert a virágok elveszítik eredeti szép, kék színüket, kifakulnak így nem használhatók.

Felhasználása:

Forrázatát külsőleg szemgyulladás esetén borogatására, toroköblögetésre használják.

Teáját magában nem fogyasztják, adalékként a drogját étvágyjavító, görcsoldó, erősítő teakeverékekhez adják.



Forrás: www.wikipedia.hu



Forrás: www.wikipedia.hu



Forrás: www.wikipedia.hu

CSERSZÖMÖRCE (COTINUS COGGYGRIA)

Besorolás: szömörcefélék (Anacardiaceae) családja

Előfordulás: hegyvidékeinken található, de kertekben is előszeretettel telepített, meleg, száraz, meszes helyeken terjedt el.

Jellemzői:

fás szárú, cserje vagy fa, 3-5 m magas

Fiatal hajtásai és levelei megdörzsölve jellegzetes kesernyés terpentín illatúak.

Lombja ősszel mély bíborvörösre (ritkán sárgára) színeződik.

Virágai - virágbugái érdekes díszét a rengeteg meddő virág tollas-szőrös virágkocsányai adják, színük liláspiros, rózsaszínes vagy sárgászöld, és az elvirágzás után még sokáig, néha augusztus végéig is megmaradnak.

Virágzás júniusban.

Felhasználása:

Gyulladáscsökkentő, fertőtlenítőszerként készítenek belőle (fogíny-, torokgyulladás, aranyeres bántalmak, bélhurut, gyomor- és bélvérzés ellen).

A növényből ipari bőrcserző-anyagot és sárga festékanyagot is nyernek ki.

A kézműiparban kelmepestőszer volt, a népművészek ma is hasznosítják ilyen célra.

A csereszömörce latin nevéből ered a Cotinus szárvíz neve.

CSOMBOR MENTA (MENTHA PULEGIUM)

Rendszertani besorolás: ajakosok (Lamiaceae) családja

Élőhely: árterületek, mocsarak, árokpartok, nedves rétek

Jellemzők:

Szára: 15-40 cm magas, felemelkedő, egyszerű, de lehet elágazó is

Levele: 1-2 centiméter hosszúságú, tojásdad alakú, finoman fogazott

Gyógyhatás:

bélféregűző, rovarriasztó, köptető és köhögéscsillapító, emésztésserkentő

Teája szélhajtó, görcsoldó, bélféregűző, epekiválasztást serkentő.

Vidéken a friss növényt bolhák ellen a szalmazsákba tették.

Ellenjavallat:

Óvatosan használandó, mert a drog erősebb hatásúnak ismert.

A növény olaja mérgező hatású.

Méhösszehúzó hatásokat válthat ki, azonban a vetélés előidézéséhez

szükséges dózis halálos is lehet!

Gyűjtés: Virágzáskor a növény föld feletti hajtásait gyűjtik

KÖZÖNSÉGES DIÓ (JUGLANS REGIA)

Besorolás: diófélék (Juglandaceae) családja

Jellemzői:

Perzsiából és Közép-Ázsiából származik.

Gyorsan növekvő, hosszú életű lombhullató fa.

Mérete: közepes, vagy nagy (10–40 m magas)

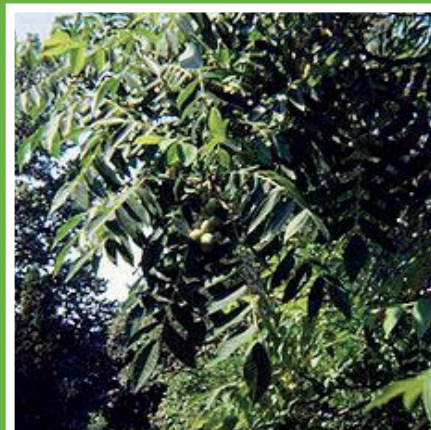
Levél: 20–90 cm-es, 5-25 levélkéből álló páratlanul szárnyalt összetett levél

Termése: csonthéjas

Gyűjtése:

Gyógyászati célra a növény levelét, termésének külső húsos burkát (diókopács), és a népi gyógyászatban a csonthéjon belül a terméseket elválasztó, éretlenül nagyon keserű hártyát hasznosítják. A levelet csak a fáról szedjük, és a szép egészséges levelet kell gyűjteni a száráról lefosztva. Gyűjtési ideje: június-augusztus.

A diókopácsot diószüretkor, szeptember táján kell gyűjteni. Ehhez érdemes kesztyűt húzni, mert lemoshatatlanul sötétbarnára színezi a kéz bőrét. A gyűjtött kopácsot jól szellőző helyen szétterítve alaposan meg kell szárítani, de a már megromlott, penészes részeket előtte és közben el kell távolítani.



Forrás: www.wikipedia.hu

Hatóanyagai:

A levéldrog naftokinon származékokat (juglont), cserzőanyagokat, flavonoidokat, illóolajat tartalmaz. A diókopács juglont és hidrojuglon glikozidokat tartalmaz.

Felhasználás:

Külsőleg bőrbetegségekben, pattanások, kelések, fekélyek, ekcéma esetén lemosásra, borogatására alkalmazzák, aranyér ellen pedig a növényből készített ülőfürdő javallott.

Belsőleg csak a népgyógyászat használja elvéve. A dió vértisztító hatású, illetve gyomor- és bélhurut kialakulása esetén is alkalmazzák.

A diókopács főzetét izzadás, bél- és gyomorhurut esetén javasolják.

A dióban található esszenciális zsírsavaknak köszönhetően a dió rendszeres fogyasztásával sokat tehetünk azért, hogy vérnyomásunkat egészséges szinten tartsuk.

Szerepe van a vérrögzépződés megakadályozásában és az érfalak rugalmasságának megőrzésében is.

A diónak magas a telítetlen zsírsavtartalma, így fogyasztásával csökkentjük a szervezet koleszterinszintjét. Napi mindössze 25g dió fogyasztásával gondoskodunk a napi omega-3 zsírsav beviteléről. Kutatások szerint az omega-3 zsírsavak csökkentik a koszorúér-betegség, magas vérnyomás, stroke, vastagbél- és prosztatatarák kockázatát.

A dió fogyasztásával gondoskodunk szervezetünk E-vitaminnal való megfelelő ellátásáról, amely egy zsírban oldódó antioxidáns. Ezáltal erősítjük immunrendszerünket, segítjük a nyálkahártya megfelelő működését és szervezetünk könnyebben égeti el a telített zsírsavakat is.

A dió magas Omega-3 tartalma miatt javítja a szervezet inzulintermelését, ezért a cukorbetegségekre hajlamosaknak ajánlott a fogyasztása. Természetesen a kialakult betegséget nem gyógyítja, de a kialakulás megelőzésében sokat segíthet.

Terhesség alatt már a népi gyógyászat is ajánlotta a dió fogyasztását. Úgy tartották, hogy a születendő gyerek okosabb lesz tőle – ezt a dió és az agy hasonlósága alapján állították.

Bizonyított hatása azonban inkább a folsav tartalma miatt van.

A dió nagyon gazdag mangán, réz, kálium, kalcium, vas, magnézium, cink és a szelén forrás. A réz építőeleme számos létfontosságú enzimnek.

A cink segíti a növekedésért és fejlődésért felelős enzimek összetételét és működését.

A szelén fontos nyomelem, amely társfaktorként működik az antioxidánsokkal.

A dió olajosságának és kiváló bőrn nyugtató és vérzéscsillapító tulajdonságának köszönhetően segít megvédeni a bőrt a kiszáradástól.

A belőle készült olajat vagy főzetet gyakran használják, mint „bázis olaj” különböző gyógyszerekben, kozmetikai és masszázs termékekben.

Konyhai felhasználás:

A dió termését (dióbél) sokféleképpen használják a háziasszonyok: sütemények, kalácsok, tészták elkészítésénél. Zölddió befőtt és likőr is készíthető belőle.

EBSZŐLŐ CSUCSOR (SOLANUM SODOMEUM)

Besorolás: burgonyafélék (Solanaceae) családja

Előfordulás: vizes, mocsaras élőhelyeken, ártereken

Jellemzői:

évelő, kúszó félcserje

Magassága 30-200 cm.

Szára kapaszkodó, csavarodó vagy elfekvő, töve kissé fásodó.

Levelei szórt állásúak, nyelesek, 4-7 cm hosszúak, szíves tojásdadok, ép szélűek.

Virágai 1-2 cm átmérőjűek, gyakran dús bogernyőben állnak, a párta színe ibolyáslila, a porzók élénkpirosak.

Virágzás: június-július

Termése tojásdad-hosszúak, élénkpiros, fényes, sokmagvú bogyó.

Felhasználások:

Reumás és krónikus bőrbetegségek (pl. ekcéma) kiegészítő kezelésére alkalmas teakeverékek, illetve belsőleg és külsőleg alkalmazható készítmények alkotórésze



Az egész növény, de termése – főleg éretlenül – mérgező!

Szártott szárát használják gyógyításra, melyet a 2-3 éves növényekről ősszel vagy kora tavasszal gyűjtenek. Hatóanyagai a szteroid alkaloid glikozidok és a szteroid szaponinok. A szteroid alkaloid glikozidok segítik az idegen anyagok lebomlását a szövetekben, hozzájárulnak a vérrögök feloldódásához, vírusölő hatásúak és helyi érzéstelenítőként hatnak.

Alkalmazása a népi gyógyászatban: belsőleg orrvérzés, reumás panaszok, asztma és hörghurut esetén és az immunrendszer stimulálására; külsőleg herpesz, ekcéma, kelések zúzódások és pikkelysömör, neurodermitis esetén használják.

Homeopátiás szerként is alkalmazzák.

EGYBIBÉS GALAGONYA (CRATAEGUS MONOGYNA)

Rendszertani besorolás: rózsafélék (Rosaceae) családjá

Előfordulás: lombos (ritkán tűlevelű) erdőkben, erdőszéleken, fás legelőkön, bolygatott területeken mindenütt gyakori

Virágzási ideje május - június között van.

Jellemzői:

Mérete: középmagas, tövises cserje vagy 5 - 8 méteres kis fa

Koronája: szabálytalan, szétterülő

Törzs: kérge sötétbarna, keskeny rombusz vagy négyzet alakú pikkelyekre repedezett. Levelei ékválúak, a féllemez közepén túl, néha tövig 3-5 hasábúak, felül fényes sötétzöldek, fonákjukon kékeszöldek.

Virágok: fehérek, dús bogernyőkben (bugában) nyílnak, egybibésék, kellemetlen szagúak. Termés: tojásdad vagy gömbölyű, vérpiros színű, bennük csontár található

Felhasználás:

A gyümölcséből lekvárt készítenek, és erősítőszerként valamint hasmenés ellen fogyasztják.

Jelenleg a virágából és a leveléből készítenek szívgyógyszert. Magára az időskori szívgyengeségre



nagyon kedvező hatással bír. Hatóanyagai erősítik a szívizom összehúzódásának erejét, egyben javítják a szívizom és a koszorúér vérellátását. A szív oxigénellátását javítja, ezért mindenféle szívbetegség esetén javallott. Hatóanyaga hasonlít a sárga gyűszűvirágera, de káros mellékhatásai nincsenek. Gyógyteát friss hajtásokból, levelekből, vagy terméséből készíthetünk, de utóbbiak nyersen is fogyaszthatók.

A Crataegus szó görög jelentése szilárd, mivel a fája rendkívül kemény. A galagonyabokor akár 500 évig is élélhet. Amulettként is használták, mert úgy vélték, hogy távol tartja a betegségeket.

FEHÉR FŰZ (SALIX ALBA)

Rendszertani besorolás: fűzfafélék (Salicaceae) családja

Előfordulás: szinte mindenütt megtalálható, kedveli a meleget és a párás levegőt

Jellemzői:

méret: 20-25 m magas, terebélyes, csaknem mindig tőtől ágas fa

Vesszői egészen a földig lehajolnak.

Levelei lándzsásak.

Virágzat: kora tavasszal jelennek meg rajta a barkák, és csak azután a keskeny, világosbarna levelek, virágai egyivarúak

Felhasználása:

A fűzfa kérgét láz és influenza esetén ajánlják.

Fejfájásra, fájdalomra és reumára mint fájdalomcsillapító szert használják.

A virágzat jótékony hatású a méhösszehúzódásokra és az álmatlanságra.

Külsőleg fagyott testrészek, sebek, fekélyek kezelésére alkalmazzák.

Gyógyhatása:

Szalikozid tartalmának köszönhetően a fűzfa kérge gyulladásgátló, reuma esetén fájdalom- és lázcsillapító hatású. Ugyanezen összetevő a felelős az enyhe fertőtlenítő és vérrögzépződést gátló hatásáért is.



Mellékhatás: Asztmásoknál rohamot idézhet elő, gyomor és nyombélfekélynél vérzést okozhat. Bárányhimlő esetén nem javasolt az alkalmazása.

FEHÉR LIBATOP (CHENOPodium ALBUM)



Forrás: www.kite.hu

Népies nevei: fehér libatalp, lágyparéj, libaparéj, lisztes laboda

Rendszertani besorolás: disznóparéjfélék (Amarantaceae) családja

Jellemzői:

Gyökér: főgyökérzet

Magas termetű, elágazó szárú

Levelei ék alakúak, vállból lándzsásak, a levelek széle egyenlőtlenül fogas, majdnem ép, a levél fonáka erősen lisztes

Virágzata piramis alakú, gomolyos füzér

Egyéves gyomnövény

Virágzás júniustól, virágpora allergén

Felhasználása:

A magas kalcium-, fehérje- és vastartalma miatt fontos „vadon termő zöldségnövénynek” számít.

Saláta, leves és ivólé készítésére egyaránt felhasználható.

A libaparéjt kissé hosszabb ideig kell főzni, viszont elmaradhat az előzetes leforrázás. Íze is a spenóthoz hasonlít.

Aki az erősebb ízeletet kedveli, annak javasoljuk a mezei sóskával, a kerek repkénnyel való keverését. Magja is felhasználható. A termékes ágakat a kezünkkel végighúzva egyszerűen egy zacskóba vagy edénybe szórjuk a magvakat, levegős helyen szárítjuk, majd gondosan kiszitáljuk.

A magvakat megőrölve a pohánkalisztre emlékeztető anyagot kapunk, amelyet ahhoz hasonlóan készítünk el.

FEKETE BODZA (SAMBUCUS NIGRA)

Rendszertani besorolás: bodza (Sambucus) nemzetség

Előfordulás: erdőkben, erdőszéleken, árokpartokon, útszéleken, parlagokon

Közönséges gyomfa

Gyakran ültetik is.

Virágzás: május-július

Jellemzés:

Megjelenése: 3-10 méter magas terebélyes bokor vagy fa

Gyökér: főgyökérszet

Szár: fás, belül üreges, a bél fehér színű, lágy, vesszői ívesen lehajlóak

Levél: páratlanul szárnyalt, általában 5 levélkéjű, sötétzöldek, az ágakon egymással szemben helyezkednek el, a levélké alakja tojásdad-hosszúak vagy széles-tojásdad

Virág: bogernyővirágzat, 5-6 ágú, sárgásfehér, illatos, a portok sárga

Termés: fekete-ibolyaszínű, vérvörös nedvű, húsos bogycso

Virága, termése illóolajat, csersavat, gyantát, nyálkát tartalmaz

Levele, kérge glikozidot tartalmaz

Felhasználás:

Kéreg: a belőle készült főzet ízületi panaszokra jó
Levél: főzete reumás bántalmakra, lázcsillapításra használható

Virág: a belőle készült tea megfázáskor jó izaszto-, köptetőszert, lázcsillapító, köhögéscsillapító, torokfertőtlenítő, nyugtató hatású, vérnyomáscsökkentő, szíverősítő, vesetisztító

Termése: vitamin, ásványi anyag tartalma magas, gyümölcsle, gyümölcsvelő készíthető belőle, megfázás ellen, reumás, és idegfájdalmak ellen, nyersen, lekvárként hashajtószert.

A néphit szerint, ha a bodza akkor, amikor már érett gyümölcsöt is hoz, még mindig virágzik, hosszú télre van kilátás.





Forrás: www.wikipedia.hu

FEKETE NADÁLYTŐ (SYMPHYTUM OFFICINALE)

Rendszertani besorolás: borágófélék (Boraginaceae) családjá

Előfordulás:

A nedves helyeket kedveli, réteken, vizes gödrökben.

Jellemzők:

Gyökerei 2,5–3 cm átmérőjűek, mélyen helyezkednek el

a talajban, színük sötétbarna, vagy fekete, felvágva belül

fehér, esetleg sárga, nyálkás tapintású

Szár: alul dúsan elágazó

Levele széles, érdes, hegyes csúcsokban végződik

Virágzata: bogernyős, bíbor vagy rózsaszín, esetleg sárgásfehér

Egész nyáron virágzik.

Gyűjtés:

A gyökereket tavasszal, vagy ősszel

Leveleit virágzáskor kell gyűjteni, és körültekintően szárítani

Hatóanyagai:

A gyógyfüvek sokaságában joggal tartjuk csodatévő növénynek, levele hatóanyagainak listája terjedelmes: A-, C-, és B12 vitamint, kalciumot, káliumot, foszfort is tartalmaz, bár ezek nem fedezik a napi szükségletet, de fehérjetartalma nagyobb, mint akármelyik zöldségé.

Azonban vigyázni kell vele, mert tudományosan még nem sikerült igazolni, hogy rákkeltő vagy rákmegelőző-e. Ugyanis tekintélyes mennyiségű csersavat tartalmaz, amelyek rákkeltő és megelőző tulajdonságokkal is bírnak. Legnagyobb mennyiségben a gyökere tárol el ilyen anyagokat, ezért ezt a részét inkább csak borogatásként használjuk.

Felhasználása:

Friss levelét levélborogatásként, szárítottan, illetve ülőfürdő készítéséhez, gyökerét frissen és szárítva, de porrá őrölve is használhatjuk borogatásnak, tinktúra, esszencia, vagy kenőcs is készülhet belőle. Belsőleg (pl. teaként) nem ajánlott, mivel a májra toxikus (mérgező) hatású. A borogatás nyílt seb-

re nem használható. Alkalmazása terhesség alatt ellenjavallt. Borogatásként segíti az eltört csontok összeforradását.

FEKETE ÜRÖM (ARTEMISIA VULGARIS)

Rendszertani besorolás: őszirózsafélék (Asteraceae) családja

Előfordulás: útszéli és szántóföldi, félszáraz vagy üde gyomtársulásokban, gyakori.

Jellemzés:

Méret: 80 - 150 cm

Szár: erőteljes, dúsan leveles

Levél: mélyen osztott, a levélfonák ezüstös színű

Virágai kicsik, zöldessárga színűek

Termés: bóbíta nélküli kaszat

Gyűjtés:

Gyógyteakészítéshez a felső virágzó hajtást használják, melyet június-július hónapban gyűjtenek. Íze keserű. Ritkán a növény gyökerét is gyűjtik.

Felhasználás:

A fekete üröm mindenekelőtt fűszernövény. A népi gyógyászat étvágyjavító és emésztést serkentő szerként használja, ritkán menstruációs panaszok csökkentésére és sebképzőszerként. A nyál- és gyomorsav termelődését erősen szabályozza, mint a fehérüröm, viszont az illóolaj csak jelentéktelen mennyiségben tartalmaz tujont, így kevésbé mérgező a növény.

A homeopátia görcsoldó szerként alkalmazza.

Teája kiváló étvágyjavító és epeműködést serkentő, de használják görcsoldóként és bélféregűzőként is. Zsíros ételek fogyasztása során serkenti az epe termelődését.

Tea: 2 dl forró vízbe tegyünk 1-2 teáskanálnyi ürömlevelet, hagyjuk állni 2 percig, majd szűrjük le. Étvágyjavítóként étkezés előtt, emésztési panaszok csökkentésére étkezés után alkalmazandó.

Bor: 50 g fekete ürömről öntsünk 1 liter száraz fehérbort, majd 1-2 hét érlelés után fogyasszuk étkezés előtt.

Fűszerként: Általában liba- és kacsasültek ízesítésére használják.



Forrás: www.terebes.hu



Forrás: www.wikipedia.hu

FODORMENTA VAGY ZÖLDMENTA (MENTHA SPICATA)

Népies neve köményes menta vagy kerti menta

Rendszertani besorolás: árvacsalánfélék (Lamiaceae) családja

Élőhely: vízpartok, nedves rétek

Jellemzői:

Évelő fűszer-, és gyógynövény.

Kertekben jól termesztendő.

Íze kellemes, mentolos.

Levele csupasz, vagy csak erekben szőrözöttek, ülők, hosszúkás-tojásdadok, vagy lándzsásak, legtöbbször a levél közepénél kiszélesedők, zöldek, a levél széle fogazott.

Virágok kicsik, halvány ibolyakékek vagy fehérek. Hosszú végálló fürtbe tömörülnek.

Gyógyászati célokra a növény száráról lefosztott leveleit hasznosítják.

Gyűjtési ideje: június-augusztus hónapokban.

Gyógyhatásai:

Jó szélhajtó, görcsoldó, emésztésjavító, epetermelést fokozó, gyomorerősítő.

Illóolaját megfázás esetén inhalálásra használják

Teája köhögéscsillapító hatású

Káros mellékhatása nem ismert.

Felhasználása:

Kellemes italú tea, vagy teakeverékek alkotórésze
Ízletes fodormenta szósz készíthető belőle, mely a búránysültnek különösen pikáns íz világot kölcsönöz

Illóolaját az illatszer- és élelmiszeripar hasznosítja

A világ mentoltermelése évente kb.: 100 tonna

A menta felhasználásával készül a mojito koktél is.



FÖLDI BODZA (SAMBUCUS EBULUS)

Besorolás: bodza (Sambucus) nemzetség

Előfordulás: utak, árkok, töltések mentén gyakori

Jellemzői:

Évelő

Gyöktörzs: talajban – kúszó

Szár: lágy, néha 1 méternél is magasabb
Levél: 5-9 levélkéjű, levélkéi lándzsásak, finoman fűrészesek, nagyok

Virág: lapos bogernyő virágzat, fehérszínű, de a porzói bíborszínűek

Termés: fekete, csonthéjas bogyó

Virágzás: június-augusztus

Hatása:

A gyökérben és a termésben található keserűanyagai miatt enyhén mérgező, nyers vagy éretlen terméseinek fogyasztása hányást, hasmenést, látászavarokat okozhat, haláleset is előfordult már.

Felhasználás:

Izzasztó, vizelethajtó, köhögési ingert csillapít, befőzve jó hashajtóhatású.

Külsőleg jó toroköblögetőszer.

GYERMEKLANCFŰ (TARAXACUM OFFICINALE)

Rendszertani besorolás: Őszirózsafélék (Asteraceae) családja

Élőhely: kaszálók, mocsár- és láprétek, legelők, gyepek

A növény jellemzői:

Gyökér: hosszú karógyökér

Levelei: hasadtak, fogazottak (kacúros levél), törőzsát alkotnak

Virágzat: sárga fészkes virágzat, a virágszár belül üreges

Levele és virágszára fehér, kesernyés ízű tejnedvet tartalmaz

Termése: bóbítás kaszattermés

Gyűjtése:

Gyökerét május – június és ősszel

Levelét tavasszal

Gyógyhatása:

Gyökér: erősíti a májműködést, keserű anyagai elősegítik az emésztést, serkenti az epe termelését, megakadályozza az epekő kialakulását, használják a májgyulladás kezelésére is.

Levél: vízhajtó hatású, keserűanyag-összetétele serkenti a veseműködést, a friss szár oldja az



Forrás: www.wikipedia.hu



Forrás: www.panoramio.com



epékövet, szabályozza a máj és epe működését, kiüríti a szervezetből a lerakódott mérgeanyagokat, salaktalanító hatású a fogyásban is segít, magnézi-umtartalma révén az izmokat is erősíti, ezért fogyókúra alatt is ajánlott, visszérkrémek egyik alkotóeleme, az apróra vágott növényt dunsztkötésben mellrák gyógyítására alkalmazták.

Elkészítése:

Egy csészéhez hideg vízzel önts le 1 teáskanál szárított gyermekláncfűvet, 1 percig főzd, 10 percig áztasd.

Hatása főként akkor érvényesül, ha reggel fogyasztod.

GYÖNGYVIRÁG (CONVALLARIA MAJALIS)

Besorolás: spárgafélék (Asparagaceae) családja

Eloffordulás: Európában és Ázsia mérsékelt éghajlatú tájain őshonos, elsősorban tölgyesekben fordul elő, de megterem lombos erdőinkben, ligetekben és bárhol, ahol a talaj nyirkos.

Jellemzői:

Lágyzárú, évelő virág és gyógynövény

Sokféle kertekben ültetik.

Talajban tarackszerű, vékony, elágazó rizómái futnak

Levelek: 2 hosszú nyelű, élénkzöld színű, a levéllemez 10–20 cm hosszú, elliptikus, hegyes csúcsú

Drogja a lomblevele, amit a gyógyszeripar dolgoz fel.

Mérgező növény: szívglükozidjai és szaponinjai rendszertelen és lassú pulzust, hasi fájdalmat és hasmenést okoznak. Csak nagy mennyiségben veszélyes.

Külsőleg ízületi bántalmak ellen használják, más anyagai szívgyógyszerek.

Virágzási ideje május-június.

HÁRSFÉLÉK

Rendszertani besorolás: hársfélék (Tiliaceae) családja

Nagylevelű hárs (Tilia platyphyllos)

30-40 méter magasra megnövő, terebélyes, kúpos koronaformájú fa.



Forrás: www.wikipedia.hu

Kislevelű hárs (*Tilia cordata*)

Magasra törő, nagytermetű (25-30 m), szabad állásban inkább kúpos formájú.

A hárs gyógyhatása

A flavonoidoknak köszönhetően lágyító, izzasztó és görcsoldó hatása van. A farnezol miatt nyugtató hatással van a központi idegrendszerre.

A hárs felhasználása

Az illóolaj nyugtató hatásának köszönhetően, a hársteát sikeresen fogyasztják álmatlanság esetén. Nagyon jó hűlésre és nátházra az izzasztó hatás miatt, mely csökkenti a test hőmérsékletét. Nyugtató hatása van és elősegíti a hörgői váladék eltávolítását.

Kamillával és mentával vegyítve, a hársfavirág segíti az emésztést és erősíti a gyomrot.

Nyálkahártya duzzanatcsökkentő hatása miatt a hársfavirágokat sikeresen használják fürdésnél az idegesebb gyerekek megnyugtatására és az erős köhögés kezelésére. A hárstea szódabikarbónával keverve nagyon jó toroköblítő mandulagyulladás esetén. Ugyanakkor nagyon jó hatása van a karikás szemekre, a hársteába mártott borogatást 10-15 percig kell hagyni hatni a szemem.

Mellékhatás: Enyhe vérnyomáscsökkentő hatása miatt idős emberek naponta ne fogyasszák!

Gyógytea alapanyagaként csak a kis-, illetve a nagylevelű hársfavirág használható!

Nem szabad összetéveszteni az ezüsthárral, mert ez allergiát, nyálkahártya-gyulladást okozhat!

KIS CSALÁN (*URTICA URENS*)

Rendszertani besorolás: Csalánfélék (*Urticaceae*) családja

Élőhelye: gyomtársulások, kertek, nitrogénben gazdag talajon

Virágzása június-szeptember

Jellemzői:

Egyéves növény

Termete: legfeljebb kb. 60 cm magas

Fullánkyszőrök borítják



Forrás: www.tankonyvtar.hu
(Seregélyes Tibor felvétele)



Forrás: www.wikipedia.hu

Levelei tojásdadok, 1–4 cm hosszúak, a féllemez közepéig vagy harmadáig karéjos-fogasak
Virágzat: füzérvirágzat kb. 2 cm hosszú
Egylaki növény

Felhasználása:

Ismert gyógynövény- vas, vitamin és ásványianyag tartalma nagy

Vérszegénység kezelésében is használható
Fiatal leveleit megfőzik és disznóknak, baromfi-aknak adják, összevágva és darával összeke-
verve.

**KONKOLY VAGY VETÉSI KONKOLY
(AGROSTEMMA GITHAGO)**

Rendszertani besorolás: szegfűfélék (Caryophyl-
laceae)családja

A Földközi-tenger nyugati vidékéről származó,
de világszerte elterjedt vetési gyomnövény.

Jellemzői:

Mérete:50–70 cm magas

Egynyári.

Szára felálló.

Levelei keskenyek, átellenesen állnak.

Szára és levelei is selymesek a rásimuló szőrzettől.

Virága magányos, 2–4 cm-es virágkocsányon nő.

A pártá 3 cm átmérőjű, öttagú, pirosas-bíboros
színű. A csészelevelek hosszú, vékony, kihagyezett
cimpái messze túlnyúlnak a szirmokon.

Termés: toktermésében rengeteg fekete, vese ala-
kú mag fejlődik. Mivel a magok mérgezőek, a
konkolyos lisztből sült kenyér élvezhetetlen.

Virágzás: május és július között

Hatóanyagai:

Triterpén-szaponinokat (főleg gitagozidot), orcialanin
aminosavat, agrosztin fehérjét tartalmaz.

Felhasználása:

Gyakorlatilag minden része mérgező. Magjai a búza-
lisztbe keveredve azt élvezhetetlenné, nagyobb meny-
nyiségben mérgezővé teszik

A népi gyógyászatban egykor bőrbetegségeket kezel-
tek vele. A homeopátiában gyomornyálkahártya-gyul-
ladást kezelnek vele.



Emellett megemlítenéd, hogy a vetési konkolyoknak pozitív allelopatikus hatása van a búzára nézve: konkoly jelenlétében a búza 20-50%-kal is nagyobbra nő

KÖZÖNSÉGES AGGÓFŰ (*SENECIO VULGARIS*)

Rendszertani besorolás: őszirózsafélék (*Asteraceae*) családja

Előfordulás: nitrogénben gazdag talajú kertekben, tarlókon.

Gyűjtés:

A növény virágzó hajtását, föld feletti részét gyűjtik.

Jellemzők

Szára lágy, egyszerű vagy bokros, 20–40 cm hosszú. Levelei 3–7 cm hosszúak, kékeszöld színűek, tojásdad alakúak, durván fogazottak.

Virágai sárga színűek, henger alakúak, a végük felé keskenyednek.

Termései fehér bóbításak.

Virágzása május-szeptember.

Egy- vagy kétéves növény.

Gyógyhatás:

A gyógyszeripar számára fontos alapanyag. Görcsoldó, vérnyomáscsökkentő, vérzéscsillapító, fájdalomcsillapító hatású.

Tea, illetve forrázatként való használata ellenjavallt, mivel erős hatású.

Külsőleg ülőfürdőként és borogatásra használható.

KÖZÖNSÉGES CICKAFARK (*ACHILLEA MILLEFOLIUM*)

Besorolás: őszirózsafélék (*Asteraceae*) családja

Elterjedés: rétek, legelők, gyepek, útszélek

Jellemzői:

Évelő növény

Szára: 20–80 cm

Levelei: lándzsásak vagy szálas lándzsásak, 2-3-szorosán szárnyasan összetettek

Virágai: 4–9 mm széles sátorozó bugákat alkotnak, a fészkek 4-6, fehér vagy rózsaszín sugárvirágból állnak



Forrás: www.wikipedia.hu



Termés: kaszattermés

Hatása

Gyulladáscsökkentő azulénvegyületet tartalmaznak
Sebgyógyító hatású

Teája vese- és májbetegségek gyógyszere
Étvágygerjesztő

Serkenti a gyomor- és az epeműködést

Rendellenes vérzések orvossága, de nagy adagja
vagy erős főzete ellenkező hatást válthat ki!

Szívpanaszok esetén hatásos

Vérszegénység ellen

teája nyugtató, erősítő hatású

A tavaszi vértisztító teák alkotórésze

Érzékeny egyéneknél a növény érintése bőrgyulla-
dást okoz

Az egész növényt gyűjtjük, néha a virágot külön is
Gyógynövényként csak a fehér virágzatúakat hasz-
nálják.

Ezt elsősorban gyógyteaként fogyasztják, de külső-
leg borogatásra is használható.

Fürdővízhez adagolva is kifejti gyógyhatását.

Készítenek belőle illóolajat (kékolaj) vagy krémeket,
kenőcsöket.

Korán tavasszal vagy virágzását követően van a
gyűjtési ideje.

A vegetáció megindulásakor az egész fiatal, vilá-
goszöldhajtásokat gyűjtik, hiszen ezek képezik a
legjobb minőségű alapanyagot, de később a leve-
leit zsengébb hajtásait is lehet hasznosítani.

KÖZÖNSÉGES GALAJ (GALIAM MOLLUGO)

Rendszertani besorolás: buzérfélék (Rubiaceae)
családja

Előfordulás: száraz réteken, cserjésekben, gyakori

Jellemzők:

Élő növény

Szára egyenes, gyakran fekvő, 40-60 cm hosszú

Felhasználás:

A közönséges galaj, nagyon hasznos, az egész mi-
rigyrendszerünket védő gyógynövény. Különösen
ajánlott pajzsmirigyproblémákkal bajlódóknak. Kiváló



a pajzsmirigy alul- és túlműködésére is. A gyógyító forrázatot a következőképpen készíthetik el: 2,5 dl forrásban lévő vizet öntsenek egy evőkanál teafűre, lefedve 15 percig hagyják állni, majd szűrjék le.

Napi egy csészével kell ilyenkor gargarizálni napközben többször, majd a teát le kell nyelni. A leforrázott teafüvet éjszakára dunsztkötésben helyezték a pajzsmirigyen lévő göbre, csökkenteni a duzzanatot. Ezt akár két héten keresztül is végezhetik így. Külsőleg gargarizálva a szájban lévő dagاناتok keletkezésének megakadályozására alkalmas. Bőrbetegségek kezelésére is használatos. Minden embernek hetente legalább egy csésze közönséges galaj teát kellene fogyasztania.

Teája a serdülőkori pattanásokra is nagyon jó hatással van. Napi egy csészével kell elfogyasztani belőle a fiataloknak két hétig. Ha nagyon makacs a pattanás, hosszabb ideig is fogyasztható.

A népi gyógyászatban a közönséges galajt dagاناتos megbetegedések megelőzésére és kezelésére is használták, a növény frissen préselt levének naponta háromszori, étkezések előtt egy-egy kiskanállal való elfogyasztásával. Megelőzésre elég egy héten egyszer, esetleg kétszer alkalmazni, kezelésre folyamatos használata szükséges, amíg a probléma nem szűnik.

A galaj száraz réteken, vágásokon, cserjésekben gyakran előforduló, a buzérfélék (Rubiaceae) családjába tartozó évelő növény. Szára egyenes, legtöbbször fekvő, 40-60 cm hosszú. Gyógyításra a föld feletti virágos szárrészt kell gyűjteni június-július hónapokban. Ezt a kevéssé ismert gyógynövényt a népi gyógyászat előszeretettel alkalmazza két másik galaj fajtával – a ragadós galajjal (*G. aparine*) és a tejtöltő galajjal (*G. verum*) – együtt.

KÖZÖNSÉGES KUTYABENGE (FRANGULA ALNUS)

Rendszertani besorolás: bengefélék (Rhamnaceae) családjá

Előfordulás: nedves ligeterdőkben, láperdőkben

Jellemzői:

Fa vagy kisebb cserje



Forrás: www.wikipedia.hu

Fája törékeny

Termése húsos csonthéjas bogyótermés, mely eleinte piros, majd megfeketedik

Felhasználása:

Több faj kérgéből, leveléből, illetve terméséből festékanyagot vonnak ki.

Sok, hosszan a növényen maradó bogyója miatt dísznövénynek is ültetik.

Gyógyhatása:

Kérgé erős hashajtó hatású

Kellemetlen szagú kérgé keresett drog

Frissen mérgezést okozhat, csak egy esztendei száritás után lehet felhasználni

Vastagbelet izgató tulajdonsága miatt kiváló hashajtó

Elhízás, felfúvódás elleni teák alkotórésze

Az epetea-keverékek egyik összetevője

Használható érelmeszesedés, magas vérnyomás, menstruációs zavarok kezelésére is

LÁNDZSÁS ÚTIFŰ VAGY KESKENY LEVELŰ ÚTIFŰ (PLANTAGO LANCEOLATA)

Rendszertani besorolás: útifűfélék (Plantaginaceae) családjá

Előfordulás: rétek, legelők, útszegélyek, gyomtársulások

Jellemzői:

20–40 cm magas lágy szárú, élő növény

Gyökérzet: főgyökeres gyöktörzs jellemzi

Levél: rövid, barázdált, hajtásain csak lándzsa alakú, 3-5 hosszanti, ívesen futó erezetű, ép szélű tőlevelek vannak

Virágai aprók, fehéres színűek tömött hengeres vagy gömbös füzérben állnak, sorrendben alulról felfelé nyílnak ki

Szélbeporzású

Virágzás májustól októberig, virágpora közepes mértékben allergizál

Gyűjtése:

Levelét a virágzás kezdetéig gyűjtjük, és 30-50 °C-on gyorsan szárítjuk



Forrás: www.vitalzone.hu

Magját száraz időben, augusztustól októberig szedjük

Gyógyhatása:

Közeli rokona a nagy útifűnek (*Plantago major*), valamint a réti útifűnek (*Plantago media*)

A gyógyszeripar és a népgyógyászat mindhárom faj leveleit felhasználja

Baktériumölő, gyulladáscsökkentő, és sebgyógyító, ezért összeűzött levele hasznos gyógyír lehet rovarcsípések, kisebb égési sérülések esetén

A légutak gyulladással megbetegedéseiben, köhögés csillapítására, köptetőként használják

baktériumölő, gyulladáscsökkentő hatása miatt

Oldja a letapadt nyákot, elősegíti a köpetképződést

A torok nyálkahártyáját bevonva enyhíti annak gyulladását, szünteti a köhögési ingert

Ártalmatlansága miatt a gyermekgyógyászatban is szívesen alkalmazzák

Külsőleg a népgyógyászat bőrsérülésekre, vágott és gennyes sebekre, nehezen gyógyuló fekélyekre és vérzéscsillapításra használta

Friss levelét nehezen gyógyuló sebekre szokás tenni: fertőtleníti, összehúzza, bezárja a sebet, elősegíti a vérárvadást.

Felhasználása:

Útifű tea: Csészénként 1 púpozott kanálnyi útifűvet leforrázunk, fél perc múlva leszűrjük. A naponta frissen elkészített teából 2 csészényit kortyolgatunk el. Vese vagy

epekőképződés esetén a teához napi 8 g magot kell a teával együtt bevenni.

Útifű tea: Forrázunk le 2-3 dl forró vízzel 2 teáskanálnyi szárított lándzsás útifűvet, hagyjuk állni 10 percig, majd szűrjük le. Kívánság szerint mézzel édesíthető.

Naponta 2-3 csésze teát fogyasszunk. Teája nyálkaoldó és köhögéscsillapító, légúti megbetegedések esetén alkalmazzuk.

Friss levélpép: fog-, fej-, fülfájás esetén, nyílt sebek, csípések, kezelésére használják.

Szirup: Forrázunk le 3 dl vízzel 1 maréknyi friss vagy szárított útifűlevelet, és hagyjuk kihűlni, majd

szűrjük le. A főzetet újfent forraljuk fel, majd kis lángon sűrítjük be, és keverjük hozzá 150-200 g mézet. Főleg a gyermekek használják, naponta 1-2 evőkanálnyi fogyasztása ajánlott.

Borogatás és gargarizálás: Csészénként 2 tk. szárított lándzsás útifüvet leöntünk hideg vízzel, gyakori kevergetés mellett 1 órán át állni hagyjuk. Alkalmazható a száj és toroknyálkahártya, illetve a bőr gyulladásainak kezelésére.

Ellenjavallat: Várandósság és szoptatás ideje alatt belsőleg történő alkalmazása, nagy mennyiségben való fogyasztása nem ajánlott!

LIBAPIMPÓ (POTENTILLA ANSERINA)

Rendszertani besorolás: rózsafélék (Rosaceae) családja

Előfordulás: utak mentén, legelőkön

Jellemzői

Évelő növény

10–15 cm magas

Szára földön kúszó, vékony hosszú inda

Tőlevelei rövid nyelűek, szárnyasak, felállóak, fűrészes szélűek, fonákjuk ezüstös, színük sötétzöld

Virág aranyárga színű, hosszú kocsányú

Virágzás májustól-szeptemberig

Gyógyhatásai:

Főzetét gyomor illetve bélvérzés, hasmenés, bélhurut, gyomorfekély és bélfekély ellen használják, illetve ülőfürdőt készítenek aranyér ellen, menstruációs zavarokra, nőgyógyászati bajokra, vérzésre (külső-belső), gyomor fájdalmakra, hasmenésre, gyomorgörcsökre, vérszegénységre, ekcémára, fogínygyulladásra, szem könnyezésére, csontritkulásra, vesekő esetén, égés vagy fagyás esetén

Gyűjtése:

Az egész virágos növényt, májustól őszig, vigyázva, hogy gyökeres rész ne kerüljön az áruba. Padláson vékony rétegben terítsük szét, és szárítsuk addig, amíg a vastagabb szárrészek is könnyen törhetővé válnak.



Forrás: www.wikipedia.hu

Használata

Étel után fogyasszuk mivel gyomrot irritáló anyagokat tartalmaz! Vese- vagy májbetegeknél ellenjavallt a fogyasztása!

MARTILAPU (TUSSILAGO FARFARA)

Latin nevének jelentése: „köhögést előző”

Rendszertani besorolás: Fészekvirágotúak (Compositae) családja

Élőhely: vízpartok, nedves rétek, árokpartok

Jellemzői:

Talajban hengeres gyöktörzs

20-30 cm hosszú pikkelyleveles szár

Virágzat: Fészekvirágzat

Levél: virágzás után jelenik meg, sötétzöld színű, nagy méretű, szív alakú, a fonákon fehér szőrök borítják. A növénynek a virágát és a levelét hasznosítják gyógyászati célokra.

Gyűjtési ideje: márciusban (virágzás), illetve a nyári hónapokban

Felhasználása:

Légzőszervi betegségek esetén, rekedtség, köhögés ellen

Köptető és gyulladáscsökkentő hatású.

Növényi nyálkát tartalmaz, amely csillapítja a légúti fájdalmakat

Segíti a légcsővekben lévő csillók működését.

Tea: 5 gramm levelet forrázunk le 1 csésze vízzel

MEZEI KATÁNG (CICHORIUM INTYBUS)

Rendszertani besorolás: őszirózsafélék (Asteraceae) családja

Élőhely: Parlagon hagyott területeken, utak mentén

Jellemzői:

Évelő

Magassága az 1 métert is elérheti

Gyökér – vastag, répaszerű

Szár – lágú



Levél – tőlevelei öblösen hasogatottak, karéjosan fogasak, szárlevelei lándzsásak vagy tojásdadok
Virágai - élénk kék színűek a száruk végén fészekvirágzatot alkotnak

Virágzás júniustól novemberig

Az egész növény tejnedvet választ ki.

Gyógyhatása:

Kimutatták, hogy a mezei katáng keserűanyagainak köszönhetően serkenti az étvágyat és elősegíti az epetermelést.

Ugyanezeknek a laktonoknak tulajdonítható a gyomorfejkély kezelésében elért jótékony hatása.

A föld feletti részek fenolsavjai vízajtó hatásúak.

A növény csökkenti a vér triglicerid- és koleszterinszintjét.

Felhasználása:

Kiváló máj- és veseméregtelenítő hatása miatt főként a máj és a vese működési zavarainak kezelésére ajánlják.

Elősegíti az epekiválasztást és hatékony bizonyos emésztési zavarok (felfúvódás, böfögés, bélrenyheség), tüneteinek kezelésében.

Kiegészítő kezelésként a köszvény és különböző bőrbetegségek esetén alkalmazzák.

A mezei katángnak még tartós kezelés esetén sincs mérgező hatása.

Szabó György

„A víz elhajtására naponta minden reggel kell egy csésze teát meginni két-három napig.

A lép tisztítására egy héten két alkalommal igyának meg egy-egy csésze teát a nap bármely szakában.

Étvágygerjesztőül is használható a katáng. Ebből a célból napi két csésze teát javasolok, reggel és délben étkezés előtt.

Fogyasztó teának – egy hét alatt egy-két kilót fogyaszt.– egy rész mezei katáng, egy rész veronika, és egy fél rész fehér árvacsalán (virág, levél) keverékét javasolom. Este 3 dl vízzel egy teáskanál keveréket egy percig főzzük, pótoljuk az elfőtt vizet, és minden étkezés előtt egy decit megiszunk belőle. Két-három hét után jelentkezik

az eredmény, azaz az első kiló akkor megy le. Minden nap kell inni. A hatóanyagot már leírtam, nem szívódik fel tőle minden, amit megettünk. A veronika zsíroidó, az árvacsalán erős savcsökkentő is, ezért csökken tőle az étvágyunk.”

MEZEI ZSÁLYA (SALVIA PRATENSIS)

Rendszertani besorolás: ajakos virágúak (Lamiaceae) rendje

árvacsalánfélék (Lamiaceae) családja

Előfordulás: száraz rétek, sovány gyepek, legelők, mezsgyék

Melegkedvelő, az időszakos szárazságot jól elviseli. Virágzási ideje májustól júliusig, esetleg augusztusig tart.

Jellemzői

A mezei zsálya 30-80 centiméter magas, évelő növény.

Szára – szögletes, szőrös, belül üreges, felső részén elágazó

Levele – túlnyomó részük tőállású, a száron lévő levelek keresztben átellenesek, tojásdad-lándzsás alakúak, csipkés szélűek

Virágai – sötétkékek vagy ibolyakékek, ritkán rózsaszínűek vagy teljesen fehérek, örvösen a szár csúcsát körülölelve, füzérvirágzatot alkotnak

Felhasználás:

A mezei zsályának a virágját leginkább csak torokfájásra vagy zsályacet előállítására használjuk – egy marék virágot áztatunk natúr ecetben – amelyet hosszabb betegeskedés esetén jótékony és élénkítő bedörzsölésre alkalmazunk. A zsálya levelét májusban és júniusban gyűjtjük, még a virágzás előtt. Mivel a zsálya száraz, napos időben illóolajokat termel, célszerű napos időben szedni, és árnyékos helyen szárítani.

A zsályát eredményesen használják görcsök, gerincvelőbántalmak, mirigy-megbetegedések és a végtagreszketés esetén. A felsorolt betegségek esetén napközben két csésze zsályateát kell meginni kortyonként.



A tea jól hat a beteg májra, megszünteti a puffadást és az egyéb panaszokat, amelyek a zavart májműködéssel függenek össze. Tisztítja a vért, nyálképzést, a légzőszerveket és a gyomrot, étvágygerjesztő hatású, megszünteti a bélzavarokat, és a hasmenést. Rovarcípésre tegyünk szétmorzsolts zsályaleveleket. A zsályatea mandulagyulladásra, a torok és a szájjüreg gyulladásaira, torokbántalmakra és a gennyes fogakra is javasolt. A zsályafőzet használ vérző és laza fogak, fogínyorvadás és -fekély esetén. Az idegyenge embereknek és az alhasi megbetegedésben szenvedő nőknek a menstruáció alatt ülőfürdőt kell venniük.

MEZEI ZSURLÓ (EQUISETUM ARVENSE)

Rendszertani besorolás: harasztok törzse, zsurlók osztálya

Előfordulás: nedves árokparkokon

Jellemzői

Gyöktörzs feketés, 2-3 méter hosszúságot is eléri, gömbölyded gumók fejlődhetnek ki rajta

Két hajtása van: generatív és vegetatív. A generatív hajtás tavasszal (március-április) jelenik meg, 15–30 cm hosszú, 3–5 mm vastag. Nem elágazó szárú, világos barnás-vöröses színű. A szár tagolt, lándzsa alakú levelei harang alakú hüvelyekben 8-16-osával nőnek össze, hosszuk 2 cm.

A hajtás csúcán található a spóratermő kalász, melynek hossza 3 cm, átmérője 8 mm.

A spóraérés után az generatív hajtás eltűnik, helyét átveszi a vegetatív hajtás (május-június). Ez 20–50 cm magas, fotoszintetizáló zöld hajtás, melynek náduszaiból több barázdált ág bontakozik ki, körkörösen. A náduszt apró, 5–12 mm hosszú pikkelyszerű levelek veszik körül. Az internódiumok bordázottak.

A generatív hajtás spóratartójából kiszóródó spórákból megfelelő körülmények között telepes szerveződésű, fotoszintetizáló, sallangos női és lemezes hím előtelepek fejlődnek, melyek ivarszerveiben termelődnek az ivarsejtek. A petesejt megtermékenyülése után kezdődik az új ivartalan nemzedék fejlődése.



Forrás: www.wikipedia.hu

Gyűjtés: májustól júliusig tart, szárát a talajtól 5–6 cm-re vágjuk le

Gyógyhatásai:

A kötőszövetek, polipok és vérzések kezelésére használják.

Gyógyteáit vese-, húgyhólyag-, emésztőrendszeri és prosztatabetegségek kezelésére alkalmazzák.

Közismert vérzéscsillapító, orrvérzések kezelésére használják.

Húgyúti fertőzéseknel, valamint ödémás lábaknál hatásos gyógyír.

Fogíny-, szájuregi- és torokgyulladásnál gargarizálásra

Gyenge, törékeny köröm és hajhullás esetében is alkalmazzák, mivel a benne lévő kovasav sok szilíciumot tartalmaz, ami az emberi szervezet számára létfontosságú elem.

A népi gyógyászatban köhögés elleni hatása miatt alkalmazták, de reuma és köszvény ellen is. Egyes adatok szerint a szervezet ellenálló-képességét fokozó hatása van, és segíti a sebgyógyulást.

NADRAGULYA (*ATROPA BELLADONNA*)

Rendszertani besorolás: Burgonyafélék (*Solana-ceae*) családja

Előfordulás: nyirkos lomb- és elegyes erdők lakója Európában termesztik

Jellemzők:

A nadragulya 50–100 centiméter magas, gazdagon elágazó szárú, évelő növény.

Levelei tojás alakúak, ép szélűek, nyélre futó levelei körülbelül 15 centiméter hosszúak. Virágok egyesével fejlődnek a levélhónaljakban, harang alakú, 2–3,5 centiméteres pártájuk kívül barnás ibolyaszínű, belül sárgászöld.

Termés fényes fekete bogyó. Bogyói erősen mérgezők, gyermekeknél 3-4 darab elfogyasztása halálos lehet.

Homeopátiás felhasználása

A növényből készített homeopátiás szer gyakran



Forrás: www.wikipedia.hu

használatos lázcsillapító gyanánt. Hatásosnak hiszik olyan láz esetén, ami hirtelen szökik magasba és az orcák vagy a fülek vörösödésével jár, továbbá hallucinációk (lázalom), lüktető, éles fájdalmak, huzatra vagy a hidegre érzékeny fej esetén. Sokszor használják gyermekek középfül-gyulladásánál, torokgyulladásnál, skarlátnál.

NAGY CSALÁN (URTICA DIOICA)



Rendszertani besorolás: Csalánfélék (Urticaceae) családjá

Élőfordulás: gyomtársulások, mocsarak

Jellemzők:

Mérete 50–150 cm magas, élő kétlaki növény Minden szervén megtalálhatók a csalánszőrök, érintésük fájdalmas, égető, viszkető érzést okoz, apró kiütésekkel.

Gyökér szerteágazó oldalra messze kúszó tarackokat is hajt, gyöktörzse függőleges

Szára felálló, csalánszőrökkel borított, szögletes, üreges

Levele szíves-tojásdadok vagy lándzsásak, hosszan hegyesedők, durván fűrészes szélűek.

Virág: A porzós virágok lecsüngő füzereket, a termősek kis csomókat alkotnak Termése a makocscsa, mely fénytelen szürke színű tojásdad és oldalról lapított alakú.

Gyűjtés:

Levelét március-április hónapban

Gyökérzetét pedig ősszel vagy tavasszal

Felhasználás:

Gyógyteaként általános erősítő, vértisztító, vizelethajtó, hatásos hólyaghurut, reuma, köszvény, bőrbetegségek, hajhullás, magas vérnyomáskezelésére

Tavasszal vértisztító kúrák része, mivel jól átmossa a veséket, és kimossa a vesehomokot és a veseköveket, de ezek megelőzésére is jó.

Ülőfürdőként aranyeres bántalmak kezelésére Borogatóként pedig bőrkiütésekre használják

Főzetét külsőleg hajhullás és korpásodás megelőzésére, hajzsírosodás ellen. A kóvasav-tartalma erősíti a kötőszöveteket, a körmöket, a hajhagymákat. A csalán gyökérzetét a prosztatata jóindulatú daganatának kezelésére alkalmazzák, növeli a vizelet mennyiségét, csökkenti a prosztatata térfogatát. Külsőleg reuma elleni fürdővizet készítenek.

NAGY ÚTIFŰ (PLANTAGO MAJOR)

Rendszertani besorolás: útifűfélék (Plantaginaceae) családja

Előfordulás: Európában, Észak- és Közép-Ázsiában őshonos, de gyepeken, útszélen világszerte elterjedt.

Jellemzők:

Lágy szárú, évelő növény.

Törzsája 15–30 cm átmérőjű. Az egyes levelek nyelesek, oválisak, tipikusan 5–20 cm hosszúak, 4–9 cm szélesek (néha akár 30 cm hosszúságot és 17 cm szélességet is elérhetnek, innen az útilapu népies név), sima szélűek, csúcsban végződnek; 5-9 párhuzamos ér fut végig rajtuk.

A virágok aprók (1–2 mm szélesek), zöldes-barnás színűek halványlila, később sárgásbarna porzóval, négytagú, sárgás szegélyű pártával; 13–15 cm (néha akár 70 cm) hosszú felálló száron tipikusan 5–15 cm hosszú, keskeny füzérvirágzatot alkotnak. Virágzás: Májustól szeptemberig.

Gyógyhatása:

Közeli rokona a lándzsás útifűnek (*Plantago lanceolata*), valamint a réti útifűnek (*Plantago media*) – hatóanyagaikban megegyeznek. A gyógyszeripar és a népgyógyászat mindhárom faj leveleit felhasználja, de a lándzsás útifű a legjobb erre a célra. A lándzsás útifűhöz hasonlóan a népi gyógyászatban köhögés csillapítására használják. A friss leveleket sebek gyógyítására, a magot enyhe hasajtóként használják néha. A homeopátia előnyben részesíti ezt a fajt, foghúzás utáni fájdalmak csillapítására, középfülgyulladás, ágybavizelés és bőrkütyések kezelésére.



Forrás: www.wikipedia.hu



Forrás: www.wikipedia.hu

ORVOSI SZAPPANFŰ (SAPONARIA OFFICINALIS)

Rendszertani besorolás: szegfűfélék (Caryophyllaceae) családja

Előfordulás: Európában és Nyugat-Szibériában őshonos. A homokos, nedves talajokat kedveli.

Jellemzői:

Gyökörtörzse ujjnyi vastag van, erről számos tarack és vékony gyökér ágazik le

Szára egyenes, kb. 50 cm magas

Levelei lándzsásak, 5-10 cm-esek, átellenes állásúak, ép szélűek, ülők

Virágai kellemes illatúak, bogas fűtöt alkotnak, fehérek vagy fehéres-rózsaszínűek

Virágzás júliustól szeptemberig virágzik

Termése 4-5 foggal nyíló egyrekeszű tok, benne sok apró maggal.

Hatóanyagai:

Vörös színű gyökere (Saponariae radix) sok szaponinvegyületet és flavonoidokat tartalmaz

Főzetét erős nyálkaoldó szerként használják, vizelethajtó, tisztító, reumás fájdalmakat enyhítő hatása is van

A szaponinok csökkentik a víz felületi feszültségét, ezért mosószerként is használják (innen származik a növény neve).

ORVOSI SZÉKÉFŰ VAGY KAMILLA (MATRICARIA CHAMOMILLA)

Rendszertani besorolás: őszirózsafélék (Asteraceae) családja

Előfordulás: mezőkön, útszéleken, parlagokon, hazánkban természetik

Védett!

Jellemzői

Egy-, néha kétéves

Melegigényes

Mérete: 10–40 cm magas

Szára gyéren elágazó

A levelek váltakozó állásúak, kopaszok, két-, háromszorosan szárnyaltak



Forrás: www.wikipedia.hu

Virágzat: fészekvirágzat, fontos ismertetőjegye, hogy a virágzati vacok kúpos és belül üreges
Az egész növény jellegzetes illatú.

Gyűjtése:

Virágait akkor gyűjtjük, amikor, fehér nyeles virág-szirmai lefelé kezdenek hajlani
Frissen és szárítva használhatjuk

Hatóanyagai

3-5% azulén-tartalmú illóolaj; glikozida, cseranyag, keserűanyag

Gyógyhatása

Teája tisztítja a légutakat
Gyulladáscsökkentő, görcsoldó, idegnyugtató hatású

Gyomor-, bél-, hólyag-, és epezsavaroknál
Sebkezelésre

Arc-, és hajápolásra alkalmazható

Bár régebben szembetegségekre, sűrű szűrőn át-szűrve, mind gyulladás gátló borogatásként, mind lemosószerként használták, a kamilla allergiát – és így önmagában is kötőhártya-gyulladást – okozhat, ezért ma már ilyen módon ritkábban alkalmazzák, sőt ellenjavallt.

ORVOSI ZILIZ VAGY FEHÉRMÁLYVA (*ALTHAEA OFFICINALIS*)

Rendszertani besorolás: mályvafélék (Malvaceae) családja

Előfordulás: mocsárréteken, kékperjés lápréteken, ároksarkokon, útszéleken, parlagokon, ritkán homoki sztyeppréten

Jellemzők:

Évelő növény

Virágzás – júliustól szeptemberig

Megjelenése: 80-110 cm magas

Gyöktörzséből fejlődnek az egyszerű vagy elágazó, 10-30 cm hosszú, kívül szürkés, belül fehér, 2-3 cm vastag gyökerek

Szár: tövénél fásodó

Levél: szórt állásúak, 3-5 karéjosak,

bársonyosan szőrösek



Virág: 5 szirmú, színük fehér vagy halvány rózsaszín, a levelek hónaljában, csomókban helyezkednek el

Termés: 5-20 cikkre tagozódó szőrözött korong résztermésből áll (ún. papsajt termés)

Hatóanyagai

A gyökér savanyú nyálkát tartalmaz

A levelek és a virágok fő hatóanyaga szintén a nyálka és kis mennyiségű illóolaj

Felhasználás

A gyógyászatban leveleit, virágait és gyökerét használják.

A nyákkoldó, vízhajtó, és bőrnugtató tulajdonságú leveleket nyáron gyűjtik.

Főzetüket húgycsőgyulladás és vesekövek kezelésére használják.

A késő ősszel gyűjtött gyökér bélbevonó, vízhajtó, bőrnugtató és sebgyógyító hatású.

Főzetét általában emésztési és bőrproblémákra használják, főként a száj gyulladásai, gyomorhurut, gyomorfekély, bélhurut, bélgyulladás és a vastagbél krónikus gyulladással

betegsége kezelésére. Nyugtatja a hörgőket. Növeli a tejelválasztást és

ÖRDÖGHARAPTAFŰ (SUCCISA PRATENSIS)

Rendszertani besorolás: loncfélék (Caprifoliaceae) családja

Előfordulás: láprétek jellegzetes növénye, gyakori.

Jellemzők:

Mérete: 20–80 cm magas, évelő növény.

Gyöktörzse: feketés rövid, mintha „leharapták” volna.

Levél: tőlevelei oválisak, kissé lapockásak, nyelesek, többnyire ép szélűek, kis számú szárlevele lándzsás, átellenes állású, halvány főerük kiemelkedik a levéllemez síkjából. Virágzás: júliustól szeptemberig.

Virága: fejecskeszerű, eleinte félgömbös, később gömbös virágzata 15–25 mm széles. A virágok nyílásuk előtt zöldesek, később kékesibolyák lesznek, majd a kicsüngő porzók rózsásra színezik őket.



Forrás: www.wikipedia.hu

Termése: négyszögletes, hasáb alakú kaszattermés, burka borzas szőrű.

Felhasználása:

Hajtásának főzete köhögéscsillapító, vértisztító. Eredményesen használják asztma, légcsőhurut, belső vérzések (például gyomorvérzés) csillapítására, gyomor- és bélfekély gyógyítására és rühességellen. Régebben bubópestis elleni gyógyszerként is próbálkoztak vele. A homeopátia idült bőrbetegségek ellen is ajánlja.

ŐSZI VÉR FŰ (SANGUISORBA OFFICINALIS)

Rendszertani besorolás: rózsafélék (Rosaceae) családja, vérfű (Sanguisorba) nemzetség

Előfordulás: kékperjés láprétek, kaszálók

Jellemzői:

Évelő növény

Mérete: 30–100 cm magas

Szára: lágú

Levele: tőlevélrózsát alkotó levelei páratlanul szárnyasak, a 7-15 levél, szárlevelei lándzsásak, átellenesek

Virág - karmazsinvörös színűek, 4 cimpájú csészéjük van, de nincs szíromlevelük, tömött, fejecszerű virágzatot alkotnak.

Virágzás - júliustól szeptemberig

Felhasználás

A népi gyógyászatban vérzéscsillapításra, hasmenés ellen, erős menstruációs panaszokra

A homeopátia görcsoldásra, hasmenéses megbetegedések ellen alkalmazza

PAPSAJTMÁLYVA (MALVA NEGLECTA)

Rendszertani besorolás: Málvafélék (Malvaceae) családja

Előfordulás: gyomos társulásokban világszerte elterjedt. A félárnyékos és napsütéses élőhelyeket kedveli. Nem túl igényes a talaj minőségével szemben, de a magas sótartalmú vagy nehézfémeket tartalmazó talajt nem viseli el.



Forrás: www.wikipedia.hu



Forrás: www.wikipedia.hu

Zöldségként és gyógynövényként is felhasználják, de a talaj nitráttartalma feldúsulhat a levelekben

Jellemzők:

Szára lágy

Egy- vagy kétéves, esetleg évelő növény

Szára felálló vagy kúszó, 10–50 cm

Levelei néhol tenyeresen összetettek, 5-7 levélkéből állnak, szeldeltek, fonákjuk sűrűn szőrözöttek

Virágzás júniustól szeptemberig

Virágai kétivarúak, 2-6-osával állnak a levélhónaljban, a szíromlevelek kétszer akkorák, mint a csészelevelek, színük halvány rózsaszín vagy csaknem fehér, sötét csíkozással.

Felhasználás

A levelek, a fiatal hajtások és a magvak is fogyaszthatók.

A leveleket akár nagyobb mennyiségben is felhasználhatjuk salátákba, vagy meg is főzhetők.

Az éretlen magvak nyersen és főzve is ehetőek. A termésnek sajtíze van.

Szárított leveleiből tea főzhető. A levelek C-vitamint is tartalmaznak.

Cserzőanyagai összehúzó képességet kölcsönöznek neki.

Egy laboratóriumi vizsgálatban gyomorfekély ellen hatásosnak bizonyult.



Forrás: www.wikipedia.hu

**PARLAGI LIGETSZÉPE
(OENOTHERA BIENNIS)**

Rendszertani besorolás: ligetszépefélék (Onagraceae) családjá

Előfordulás: töltéseken és ugaron nő

Jellemzők:

Lágyszárú, évelő gyógynövény

Mérete: 1-1,5 méterre is megnőhet

Virágai nagyok, éjjel nyílnak, sárga színűek

Virágzás: Június-szeptember

Termése négykopácsú tok

Gyógyászati alkalmazás:

Hatóanyagai révén javítja a koszorúér keringését és segíti a bőr megújulási folyamatát. Enyhíti a

menstruációs panaszokat. Szerepet játszik a vér koleszterinszintjének csökkentésében.

A kozmetikaipar a száraz, gyulladt bőr ápolására alkalmazható szereket készíti belőle. Gamma-linolénsav tartalma miatt a neurodermatitisz (krónikus, erős viszketéssel járó bőrbetegség) kiegészítő kezelésére használják. Magjából olajat sajtolnak. Gyógynövényboltokban beszerezhető a ligetszépe kapszula. Mellékhatása nem ismert.

PÁSZTORTÁSKA (CAPSELLA BURSA-PASTORIS)

Rendszertani besorolás: keresztesvirágúak (Brassicaceae) családja

Előfordulás: szántókon, útszélen, gyakori

Jellemzői:

Virágzás – egész nyáron, április-májusban tömeges 20-40 cm magasra nő

Egy olykor kétéves növény

Gyökér főgyökérzet

Szár – hengeres, lágy, elágazó

Levél - tőlevélrózsás, alapi levelei lándzsásak és (kacúrosan) fogazottak, a felső levelek ép szélűek

Virág - fehér színűek, laza fürtökben nőnek, sugaras szimmetriájúak, négy szirmmal.

Termés – a becőketermés háromszögűek, ék alakútól a szív alakúig változnak („táska formájúak”)

Felhasználása:

vérzéscsillapító hatású

Gyulladáscsökkentő

Vizelethajtó

Magjai, levelei és gyökere ehetőek.

Kínában élelmezési céllal termesztik. A „hirtelensü-tött pásztortáska-levelek” helyi ingyencséknek számítanak



Forrás: www.wikipedia.hu



PIPACS (PAPAVER RHOEAS)

Rendszertani besorolás: mákfélék (Papaveraceae) családja

Előfordulás: parlagokon, gabonaföldeken, útszélen, száraz gyepekben

Jellemzés:

25-80 cm magas, egynyári növény

Gyökér – mélyre hatoló

Szár – elágazó, serteszőrökkel fedett

Levél – szórt állásúak, hosszúkásak, szeldeltek, osztottak, durván fűrészfogasak

Virág – szirmlevél 3-4 cm hosszú, lángvörös, az alapján sötét folttal, csészelevelei korán lehullanak

Termés – tojásdad alakú, tok – benne apró fekete magok

Virágzás áprilistól - októberig

Gyűjtés

A növény magját, leveleit, kinyílt virágszirmait májustól-augusztusig gyűjtik, ami nagy figyelmet igényel, a szirmokat nem szabad összetörni, mert elvesztik a színüket és fekete foltossá válnak. Vékony rétegben kiterítve, napfénymentes helyen szárítják. A szárítás alatt a szirmok élénkpiros színüket elvesztik és liláspirosakká válnak.

A pipacsvirág: Jó köhögéscillapító és enyhe nyugtató hatású, teáját toroköblítésre használják.

Gyermekeknél, a friss hajtás mérgezési tüneteket okozhat!



POZSGÁS ZSÁZSA (LEPIDIUM CARTILAGINEUM)

Rendszertani besorolás: keresztesvirágúak (Brassicaceae) családja

Előfordulás: kiszáradó homokhátsági szikes tavak mézpázsitos szikfokainak és vakszikeinek jellegzetes növénye.

Jellemzői

Méret: 15-20 cm magas

Élő növény

Forrás: www.novenyalbum.hu

Szára és levele kékeszöld árnyalatú
Levél: húsos, ép szélű, fényes, a tőlevelek nyel-
sek, visszás tojásdad alakúak, a szár levelei ülők,
lándzsa alakúak

Virág: apró, fehér színű, négyszirmú, a hajtás felső
részén sátorozó virágzatot alkotnak

Virágzás: május-június

Termése: becőke termés

Gyűjtés: a növény föld feletti részét gyűjtjük vi-
rágzáskor

Gyógyhatás: baktériumölő hatású

Felhasználás

Forrázatát mandulagyulladásnál használják, öblöge-
tőszerként torok- és mandulagyulladás ellen.

Influenza elleni védekezés.

RAGADÓS GALAJ (GALIUM APARINE)

Rendszertani besorolás: galajfélék (Rubiaceae)
családja

Elterjedés: akácokban, árokpartokon, parlago-
kon, gyomos, száraz gyepeken, útszéleken
Jellemzők:

Egyéves kúszónövény

Szára: 15–120 cm, elágazó, négyszögletes, élein
horgas tüskék vannak

Levelei: szőrös élűek 6-8 tagú álörvökben csopor-
tosulnak a száron, visszás szálas-lándzsás alakúak,
csúcsuk felé szélesedőek, szőrös élűek

Virágai: aprók, fehér színűek, bogas virágzatot
alkotnak

Virágzás májustól júniusig esetleg szeptemberig

Hatóanyagai:

Cseranyagot, illóolajat tartalmaz

Hatása

Teaként idegnyugtató, altató, vérnyomáscsökkentő
hatású

A vese, máj, hasnyálmirigy megbetegedéseit ke-
zelik vele

Külsőleg bőrbetegségek, pattanások kezelésére
használják

Gyűjtés: virágzó hajtását gyűjtik



Forrás: www.kapanyel.blog.hu



Forrás: www.wikipedia.hu



Forrás: www.wikipedia.hu

SZARVASKEREP (LOTUS CORNICULATUS)

Rendszertani besorolás: pillangós virágúak (Fabaceae) családja

Előfordulás: kaszálóréteken, mocsárréteken, kékperjés réteken, parlagokon

Jellemzés:

Méret: kis termetű 15-30 cm magas évelő növény

Szár – heverő, erősen elágazó

Levél –három visszás-tojásdad, ép szélű hegyes,csúcsú levélkéből álló, hármasan összetett

Virág – 1-1,5 cm-es, aranysárgák, néha narancsvörösek, 2-8

tagú laza fejecskében állnak

Virágzás – május – október

Termés – hüvelytermés, 4-5 cm hosszú, fekete

Gyűjtése

A virágos szárat, vagy csak a virágot hasznosítják

Virágzás közben májustól augusztusig

Szárítás után forrázatát hasznosítják

Gyógyhatása

Nyugtató és altató hatása van, idegi eredetű alvászavarok, enyhe szívdobogásérzés, szorongás, fokozott izzadás kezelésére, enyhe szorongásos, depressziós állapotok ellen is alkalmazható.

Felhasználás: teaforrázatot készítenek belőle

SZÖSZÖS ÖKÖRFARKKÓRÓ (VERBASCUM PHLOMOIDES)

Rendszertani besorolás: görvélyfűfélék (Scrophulariaceae) családja

Előfordulás: réteken, legelőkön, száraz gyepekben

Jellemzés

Kétéves növény, nagy termetű

Levél – tőlevél első évben fejlődik

Virág sárga színű

Virágzás áprilistól - októberig

Gyógyhatása:

Köhögés, torokfájás enyhítése

Aranyér, hasmenés kezelése

Teáját bélhurut és légcsőhurut ellen

Izzasztó és vizelethajtó hatású

Összehúzó hatása révén a hasmenés ellen is alkalmazható –

Olajos kivonatával fagyási sérüléseket, bőrbajokat kezelnek.

Az aranyér kezeléséhez erős, lehűtött forrázata borogatásként javasolt.

Magvai **MÉRGEZŐK!** Tannintartalma miatt rákos betegek ne alkalmazzák.

TEJOLTÓ GALAJ (GALIUM VERUM)

Rendszertani besorolás: galajfélék (Rubiaceae) családja

Előfordulás: száraz réteken, útszéleken, cserjésekben, mezőkön, legelőkön, homokdűnéken

Jellemzői:

Évelő növény

Mérete: 15-100 centiméter magas

Szára egyenes, elágazó, négybordás, és gyéren szőrös

Levelei keskenyszálasak, tűszerűek, 3-4 centiméter hosszúak, 8-12 tagú örvökben nőnek, sötétzöld színűek, fonákjuk fehéres

Virágai aprók, sárgák négytagú tölcséres pártájuk van, szirmaik csúcsosak, bugás virágzatot alkotnak

Termése - ikerkaszat

Korábban sajtok festésére használták, sárga festék tartalma miatt

Gyűjtése

A föld feletti részeket gyűjtik virágzáskor (június-augusztus)

Gyógyhatása

Vízhajtó, görcsoldó hatása van.

Vese és epebajokra, epilepsiára, mirigydaganatokra használjuk.

Májfertőzésre, epehólyag gyulladásra

Nyersen kiperéselt levéllel epilepsiát kezeltek a régebbi időkben.

Álmatlanság ellen egy csészével igyanak a szárított gyógyteából lefekvés előtt. Keverhető galagonyával, kevés mentával, citromfűvel.



Forrás: www.wikipedia.hu

Külsőleg pikkelysömörre, övsömörre, nehezen gyógyuló és égési sebekre használható a teája borogatásként vagy lemosásra.

Legújabb kutatások rákellenes hatásának bizonyítására folynak.

TÖVISES IGLICE (ONONIS SPINOSA)

Rendszertani besorolás: pillangósvirágúak (Fabaceae) családjá

Előfordulás: legelőkön, nedves réteken

Jellemzői:

Tövises, bokros félcserje

Mérete: 80 cm magas

Szára – lágy, szőrös, alul fásodó

Levele - az alsók 3 levélkéből állnak, fogazottak, a felsők egyszerűek

Virág - rózsaszín, ritkábban fehér pillangós virágai a levélhónaljakban rendszerint egyesével ülnek

Virágzás - júliustól szeptemberig

Termés - ovális, selymes szőrű hüvelytermés 1-3 kerek magot tartalmaz.

Gyógyhatása

Vízhajtó hatású, elősegíti a klór és a nátrium kiválasztását

Gyulladás gátló

Felhasználás

A gyökeréből előállított kivonatok vízhajtó hatásúak

Belsőleg vesegyulladás és hólyaghurut kezelésére

A kőképződés, elsősorban a vesekő megelőzésére

Reuma és köszvény elleni gyulladás gátló szereket is készítenek

Mai ismereteink szerint a tövises iglice előírt adagokban nem okoz káros mellékhatásokat. Szív- vagy veseelégtelenség okozta vizenyő esetén azonban ellenjavallt.



TYÚKHÚR (STELLARIA MEDIA)

Rendszertani besorolása: szegfűfélék (Caryophyllaceae) családja

Előfordulás: általánosan elterjedt, a nitrogénben gazdag talajokat kedvelő gyomnövényfaj.

Jellemzők:

Egyéves, hideg évszaki növény; ősszel vagy télen csírázik, majd áttelel.

Gyökere: vékony karógyökér

Szára: heverő, szárának csomóiból eredő bojtos gyökereivel szilárdan kapaszkodik a földben.

Levelei átellenesen állnak. A szár alsó levelei nyélbe keskenyednek.

Virágzás: kora tavasztól késő őszig virágzik, gyakran enyhe téli napokon is.

Virágai aprók, fehérek, a levelek hónaljában vékony kocsányokon fejlődnek, magánosak vagy álnyíós virágzatot alkotnak.

Termés: fogakkal nyíló hosszúkás toktermés.

Gyógyhatása:

Sok betegség ellen hatásos gyógyír: segít a görcsök, aritmia, neurózis, gyomorfekély, golyva esetén. Segítségével gyorsabban elmúlnak a furunkulusok, az ekcéma. A növényt használják hashajtóként és vízhajtóként, valamint köszvény, reuma és különféle sérülések esetében. Ha álmatlanságtól, elhízástól, szemgyulladástól szenvednek, szintén jól jöhet ez a szerény kis növény. Sőt, újabb információk szerint diabéteszes betegek számára nélkülözhetetlen ez a zöldséféle. Alacsony tarja a vércukorszintet és szabályozza az egész endokrin rendszer működését. A tyúkhúr javítja az általános anyagcserét. Szaponintartalma miatt fogyasztása nagyobb mennyiségben hasmenést, hányást okozhat, tehát egyszerre ne sokat fogyassunk, inkább csak kiegészítésként, fűszerként használjuk. Tisztító hatása miatt eltávolítja a mérgeket, normalizálja a máj – és a későbbiekben (láncreakcióként) minden belső szervünk – működését.

Fogyasztása egyszerű: naponta gyűjtjük a tyúkhúrt, folyó víz alatt mossuk meg a leveleit, és



Forrás: www.wikipedia.hu

adjuk hozzá a salátához. Pároljuk, főzzük, szárítsuk, használjuk fűszerként. Érdemes tavasszal összegyűjteni a fiatal hajtásait, ezeket mossuk le, itassuk le róla a nedvességet és szárítsuk meg. Ezután őröljük porrá, és tegyük el egy befőttés üvegbe. Adjuk bármilyen ételhez, szórjuk rá szendvicsekre. Teája segíti az epe és vese működését. Kóoldó hatása is van.

A vérben levő koleszterinszintet csökkentik. Napi egy csésze tyúkhúr tea pár hét alatt az elfogadott értékre viszi le a koleszterinszintet. Reggel, éhgyomorra fogyasszuk.

Disznózsírba keverve sebkezelésre, bőrbetegségekre való kenőcsöt készíthetünk. A sérülékeny, száraz bőrt ápolja a teájából készült borogatás.

VADRÓZSA (ROSA CANINA)

Rendszertani besorolás: rózsafélék (Rosaceae) családja

Előfordulás: erdőszéleken, cserjésekben

Jellemzői:

Virágai 5 szirmúak, fehér, rózsaszín színűek

Termése áltermés, égőpiros színű csipkebogyó

Gyűjtés: Termését, a csipkebogyót akkor szedjük, ha már a dér megcsípte, a termés puhulni, rancosodni kezd.

Kiváló vitaminforrás, 100 g friss csipkebogyóhús 400 mg C-vitamin-t tartalmaz, amely a citroménak tízszerese, de A-, B-, K- és P-vitamint, vasat, magnéziumot is tartalmaz.

Felhasználása:

Virágának illatos szirmai salátákba, pitékbe valók. Szörpöt, ecetet, sörbetet, édességeket ízesíthetünk vele.

Gyümölcse, a csipkebogyó sokféleképpen felhasználható: a belső tüskés magoktól megtisztítva és szárítva gyógytea, de nyersen gyógybor, szörp és dzsem, lekvár készítésére használják. A csipkebogyóból hideg eljárással készített italok nagyon sok C-vitamint tartalmaznak, ezért a napi fogyasztásával növelik a szervezet ellenállóképességét. A csip-



kebogyó 60°C alatt őrzi meg C-vitamintartalmát. Alkalmas még saláták, gyümölcssaláták ízesítésére, vagy bólek készítésére.

Virága rózsavízként antiszeptikus hatású frissítő, levelének forrázata frissítő, összehúzó hatású gyógytea.

Már az ókorban is a skorbut gyógyszerének tartották számon.

Tea, szörp, bor, lekvár formájában fogyasztjuk.

A magjában E-vitamin van, ezért a belőle készített csipkebogyóbort, kimagozatlan friss gyümölcsből ajánlott készíteni. Az így készített bor vitaminpótló, enyhe gyulladáscsökkentő, és vesekeoldó, enyhén vizelethajtó és gyulladásgátló hatású. Ezt a tulajdonságát főzetében vagy speciális vese- és húgykeoldó teakeverékekben is felhasználják.

Mellékhatása nincs.

VÉREHULLÓ FECSKEFŰ (CHELIDONIUM MAJUS)

Rendszertani besorolás: mákfélék (Papaveraceae) családja

Előfordulás: Erdők szélein, akácokban, parlagon, utak, és kerítések mentén, szemetes törmelékes helyeken, kertekben, lakások körül előforduló közönséges, mérgező gyomnövény.

Jellemzők:

Gyökerei rostszerűek, gyökértörzse húsos, hengeres, kissé elágazó

Szára 30–100 cm magas, egyenes, tompán szögletes, csomós, felső részén villásan elágazó, törékeny, kékeszöld, gyéren puhaszőrű, tövén gyapjas, belül csöves.

Levelei váltakozó állásúak, puhák, színükön világoszöldek, fonákukon kékeszöld színűek, szőrösek, tőlevelei rózsás állásúak, hosszú nyelűek, szárlevelei rövid nyelűek vagy ülők. A levelek tövíg szárnyasan szedeltek, a szeletek részben nyelesek, ferde-tojásdadok, egyenlőtlenül durván csipkésék.

Virágzás: áprilistól októberig.

Virágzata 3-8 virágú ernyős, az alsó virág alatt apró murvákkal. A kinyílt virágnak 4 aranyárga színű,



Forrás: www.wikipedia.hu



Forrás: www.wikipedia.hu



Forrás: www.wikipedia.hu

széles tojásdad, kb. 1-1,5 cm hosszú szíromlevele és sok porzója van.. Termése hosszú, hengeres, kopasz, becőszerű tok, amelynek két kopácsa van. Nagyszámú magva ferdén tojásdad, fénylő fekete vagy sötét olajzöld, fehér, húsos dudorral. Jellemző a növényre, hogy bárhol megsértve narancssárga színű tejnedvet ereszt.

Gyógyhatása:

A fecskefűnek görcsoldó, salaktalanító, gyulladásgátló és vízhajtó hatása van.

Külsőleg a bőr kóros elváltozásait (ekcéma, szemölcs, tyúkszem) kezelhetjük vele. Sejtosztódást gátló hatása fehérjebontó hatással párosul.

Lényeges megjegyezni, hogy erősen mérgező hatású, így használata különös óvatosságot követel. Csak orvosi felügyelet mellett használjuk! Túladagolása súlyos zavarokat okoz, akár halálhoz is vezethet! Terhesség alatt fogyasztani szigorúan tilos, gyermekektől távol tartandó!

VÍZI MENTA, BALZSAMFŰ VAGY BALZSAMKA (MENTHA AQUATICA)

Rendszertani besorolás: ajakosok (Lamiaceae) családjá

Élőhely: mocsarak, nedves rétek, vízpartok, árkok

Jellemzők:

Szár: 20-80 centiméter magas, felálló, egyszerű vagy elágazó

Levelek: nyelesek, többé-kevésbé szőrösek, kerek vagy keskenyedő vállból tojásdad vagy hosszúkás alakúak, szélük csipkés, fűrészes, hosszuk 2-6 centiméter

Virág: színe: rózsaszín vagy lila, álörvökben állnak, a hajtás csúcán összezsúfolódva gömb formájú fejcskét alkotnak, júliustól októberig virágozik

Termése: világossárga, négy magvú makkocsa

Gyógyhatása:

Teája szélhajtó, használják gyomorbántalmak, epebántalmak ellen, bélféregűző hatása is ismert. Külsőleg reumás bántalmak borogatására használják

Gyűjtése: A növény föld feletti részét – szárát, levelét – gyűjtik virágzáskor.

VÖRÖS HERE (TRIFOLIUM PRATENSE)

Rendszertani besorolás: pillangósvirágúak (Fabaceae) családja

Előfordulás: réteken, legelőkön, szántókon, világos erdőkben, üde, mélyrétegű, tápanyagban gazdag talajokon nő.

Jellemzők:

A réti here alaggazdag évelő növény.

Szára 15-30, néha 70 centiméter magas, felemelkedő vagy felálló, többnyire szőrös.

Levelei hármaskakó alakúak, a levélkéék tojásdadok vagy hosszúkás lándzsa alakúak, ép szélűek, foltos rajzolattal. A kellemes illatú virágok bíborpirosak, gömb vagy tojás alakú fejecskekben nyílnak, általában kettesével állnak a szárazon.

A virágzási ideje májustól szeptember végéig tart. Gyógyhatásaival nagyanyáink sokkal inkább tisztában voltak, mint a mai generáció képviselői. Kalciumban, fitoösztrogénben, ásványi anyagokban, nyomelemekben, proteinekben és flavonoidokban gazdag növény. Az utóbbi évek kutatásai azt is igazolták, hogy meggátolhatja a rákos sejtek növekedését. Különösen a változó korban lévő nőknek segíthet helyreállítani az ösztrogénszintet, enyhítheti a menopauza kellemetlen tüneteit és meggátolhatja a mell-daganat kialakulását. Gyermekekéldásra váró nőknél fokozhatja a termékenységet.

Gyógyhatásai:

A vörös here, tea, kapszula és tinktúra formájában egyaránt kapható. Energiával tölti fel a szervezetet, hurutos betegség esetén oldja a nyálkát, megszüntetheti a különböző bőrproblémák kiváltó okát. Általános regeneráló hatású, tisztíthatja a vért, oldja a görcsöt, csillapíthatja a máj-, epe és vesebetegség kellemetlen tüneteit, ugyanakkor gyulladáscsökkentő hatású. Alkalmas cukor- és gyomorbetegség, reumás illetve ízületi bántalmak enyhítésére, valamint idegrendszeri rendellenesség esetén is hasznos természetes kezelési módnak bizonyul.



Forrás: www.wikipedia.hu

A gyógynövények gyógyászati célra történő felhasználása előtt feltétlenül kérje ki kezelőorvosa, gyógyszerésze véleményét, akik az állapotának, korának, gyógyszerszedési szokásainak ismeretében egyénre szabott tanácsot tudnak adni az alkalmazható növényi eredetű készítményekkel kapcsolatban! A gyógynövények felhasználásának bizonyos esetekben és állapotok mellett kis dózisban is lehetnek káros egészségügyi hatásai, ezért az itt leírtak alkalmazása csak saját felelősségre történhet. A lehetséges kockázatokról és mellékhatásokról kérdezze meg kezelőorvosát, gyógyszerészét.



Nemzeti Fejlesztési Ügynökség
www.ujszachenyiterv.gov.hu
06 40 638 638



A projekt az Európai Unió támogatásával, az Európai Regionális Fejlesztési Alap társfinanszírozásával valósul meg.