Röszke „füvészkertje”

Gyógyító növények közvetlen környezetünkben




1.

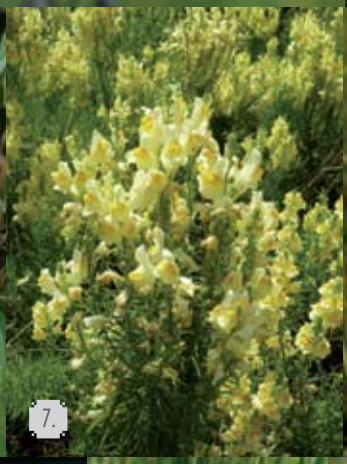

2.


3.

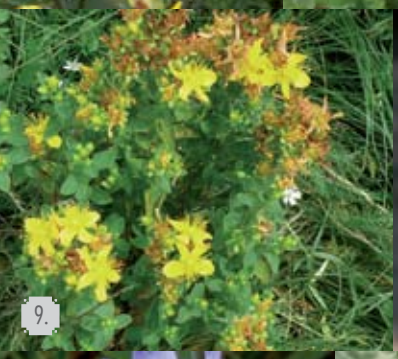

4.


5.


6.


7.


8.


9.


10.


11.


12.


13.


14.


15.


16


17.


18.


19.


20.

Röszke „füvészkertje”

Gyógyító növények közvetlen környezetünkben

2012.
Röszke

Szerkesztő:
Dr. Ladányi Zsuzsanna

Szerzők:
Borbás Zoltánné
Dr. Deák József Áron
Dr. Horváthné Papp Ibolya
Kohn Róbert
Dr. Ladányi Zsuzsanna
Sára Endréné

Az ábrákat szerkesztette:
Kohn Róbert

Fotók:
Bojtos Ferenc, dr. Deák József Áron, dr. Ilosvay György, Konyhás István,
dr. Ladányi Zsuzsanna, dr. Margóczi Katalin, Sára Endréné, Turucz József, Veres Hajnalka

Lektor:
Dr. Ilosvay György

Kiadja:
Beretzk Péter Természetvédelmi Klub
6758 Röszke, Juhász Gyula u.1.

Felelős kiadó:
Sára Endréné
elnök

Nyomdai előkészítés:
Veres Hajnalka

Nyomdai kivitelezés:
TerepSzemle Stúdió

A kiadvány megjelenését támogatta:

Vidékfejlesztési Minisztérium 2011. évi „ZÖLD FORRÁS" programja
Projekt száma: PTKF/2112/2011.

VIDÉKFEJLESZTÉSI
MINISZTÉRIUM

CSEMETE Természet-és Környezetvédelmi Egyesület

Tartalomjegyzék

Előszó 5
Általánosságban a gyógynövényekről 6
Betegségek gyógynövény abc-je 8
Gyógynövényeink 10
1. Apró szulák 10
2. Fekete bodza 11
3. Fekete nadálytő 12
4. Fekete üröm 14
5. Festő rekettye 15
6. Gyermekláncfű 16
7. Keskenylevelű gyújtoványfű 17
8. Kis ezerjófű 17
9. Közönséges orbáncfű 18
10. Közönséges vasfű 20
11. Lándzsás útifű 21
12. Libapimpó 22
13. Mezei katáng 23
14. Mezei iringó 24
15. Mezei zsálya 25
16. Mezei zsurló 26
17. Nagy csalán 27
18. Nagy útifű 29
19. Orvosi somkóró 30
20. Orvosi szappanfű 31
21. Orvosi székfű 31
22. Orvosi ziliz 33
23. Őszi vérfű 34
24. Ördögharaptafű 35
25. Papsajt mályva 36
26. Parlagi ligetszépe 37
27. Pásztortáska 38
28. Pipacs 39
29. Pozsgás zsázsa 40
30. Ragadós galaj 41
31. Sebforrasztófű 42
32. Szarvaskerep 42
33. Százszorszép 43
34. Tarackbúza 44
35. Tejoltó galaj 45
36. Tövises iglice 46
37. Tyúkhúr 47
38. Vérehulló fecskefű 48
39. Vízi menta 49
40. Vörös here 50
Irodalomjegyzék 52

A Beretzk Péter Természetvédelmi Klub bemutatása

A Dél-alföldi régióban röszkei székhelyű egyesületünket 1998-ban jegyeztettük be. Célunk hazánk, elsősorban a Szegedi Kistérség természetközeli területeinek feltárása és helyi védelemre való előkészítése, értékeinek bemutatása, aktív környezet- és természetvédelmi tevékenység, amelynek segítségével megvalósulhat a természet egészének megőrzése. Tevékenységeink során hangsúlyt kap az ismeretterjesztés és a környezeti nevelés. Az egyesület tagjai tevékenységükkel törekszenek a fenntartható fejlődés megvalósítására, figyelmet fordítanak az éghajlatváltozás hatásainak mérséklésére, különösen helyi szinten. Kiemelt programok segítik a fiatal lakosság környezet iránti felelősségének alakítását, a természeti, a társadalmi környezetet tisztelő szokások és ismeretek erkölcsi és érzelmi megalapozását, az önkormányzatok, a civil szervezetek és a polgárok közötti együttműködés megerősítését. Sikeres programunk és kiadványaink voltak, „Az én falum, az enyém, az én napfényes Röszkém" a „Terepi foglalkozások a Dél-Alföldön" a „Biodiverzitás monitorozása a közoktatásban", és a helyi természeti értékeket bemutató Tanösvény füzetek. Aktív nemzetközi kapcsolatokat ápolunk, együttműködünk a Csongrád megye testvér megyéiben és Röszke község testvér településein tevékenykedő civil szervezetekkel és önkormányzatokkal. Az együttműködéseket mutatjuk be a „Tájbéli értékeink. Tájváltozások Oromhegyes, Röszke, Saint Pierre De Trivisy testvértelepüléseink környezetében" című kiadványunkban. Közösségi programokat szervezünk, bemutatókkal veszünk részt Röszke település rendezvényein.

Kapcsolattartás: ***kornyezetved@roszkenet.hu***

További hasznos információk elérhetők az egyesület honlapján,
a ***www.termeszetvedo.roszkenet.hu*** oldalon, ahol jelen kiadvány is megtalálható.



Előszó

„A természet varázsát ontja bőven
A fűben, virágban és a kőben.
Ó, nincs a földön oly silány anyag,
Mely így, vagy úgy ne szolgálná javad."

William Shakespeare: Rómeó és Júlia

A természet gyógyító erejét ősidők óta ismerik és használják, habár a „civilizált társadalom" hajlamos elfeledkezni ezen ökoszisztéma-szolgáltatás értékéről. Gondoljunk csak bele abba, hogy sokszor gondolkodás nélkül a gyógyszeres szekrényhez nyúlunk, amint egy kis torok-, vagy fejfájás üti fel a fejét a családban. E könyv célja, hogy közösen fedezzük fel településünk környékének gyógyító növényeit. A terjedelmi kötöttségek szabta korlátokon belül törekedtünk arra, hogy ne csak a helyi védett semlyékeink gyógynövényei kerüljenek ismertetésre, hanem a közeli szántóföldeken, utak mentén, cserjésekben lévő gyakori gyógynövényeket is megismertessük, bemutassuk, melyekről talán a kedves Olvasó sem tudja, hogy gyógyhatásuk van.

A könyvben 40 gyógynövény részletesebb leírása található meg, amelyek gyógyhatásán és a külső jegyeik bemutatásán túl a begyűjtés és a felhasználás módjaira is adunk tanácsokat. Minden növény esetében igyekeztünk felhívni a figyelmet az esetleges kockázati tényezőkre is.

Természetvédelmi oltalom alatt álló védett gyógynövényeket nem mutatunk be, ezeket sose gyűjtsük! Védett területen való gyűjtéshez az illetékes hatóság engedélye (helyi védett terület esetén a települési önkormányzat jegyzője, országos védettség esetén az illetékes természetvédelmi hatóság (Környezetvédelmi Felügyelőség) engedélye szükséges, de egyeztessünk a terület tulajdonosával is!

Használja ezt a kis segédletet egészséggel minden kedves röszkei lakos, és természetvédő barátunk!

A gyógynövények tartós fogyasztásával kapcsolatosan minden esetben kérje ki háziorvosa véleményét, különösen, ha krónikus betegségben szenved!

Beretzk Péter Természetvédelmi Klub

Általánosságban a gyógynövényekről

Gyógynövénynek nevezünk minden olyan növényt, amelynek valamely része a benne rejlő hatóanyagok miatt gyógyászati célokra felhasználható. Az ősi kultúrák elsősorban gyógynövényekkel gyógyítottak, s azokat a távol-keleti gyógyászat még ma is előszeretettel alkalmazza. A fejlett társadalom sem feledkezett meg jótékony hatásaikról, de sokkal inkább gyógyszer- és egyéb ipari alapanyagként alkalmazza őket. Különféle eljárásokkal kivonják belőlük a hatóanyagokat, és azt tisztán, esetleg más növényi vagy kémiai anyagokkal vegyítve különböző gyógyszerformákban hozzák forgalomba. Vannak vadon termő és termesztett gyógynövények is. Gyűjtésük és feldolgozásuk meghatározott módon és formában történik.

Begyűjtés



Csak egészséges, tiszta növényeket gyűjtsünk, lehetőleg napsütéses időben a növény száraz állapotában (reggeli harmat és esőcsepp-mentesen)! Előre tájékozódjunk arról, hogy az adott gyógynövény gyökerét, szárát, levelét, termését, virágát vagy kérgét célszerű-e begyűjteni! A gyűjtéshez használjunk hagyományos eszközöket, veszszőkosarat, papírdobozt, papírzacskót vagy hálót! Soha ne szedjük műanyag zacskóba a növényi részeket, mert a növény befülled és a szárítás közben megfeketedik! Ne gyűjtsünk műtrágyázott szántóföldön, szennyezett vizek partján, nagy forgalmú utak, ipartelepek, illetve vasúti töltések környékén!

- A virágok teljes, üde virágzás idején, kocsány nélkül gyűjtendők. Elvirágzott, földre hullott részek ne kerüljenek az alapanyagba.
- A leveleket akkor kell gyűjteni, amikor a levelek teljes fejlettségi állapotban vannak, de nem sérültek.
- A füveket, a virágos leveles hajtásokat teljes virágzás idején kell gyűjteni a növény felső részétől számított 30-50 cm-es részén.
- Gyökerek és gyökértörzsek általában ősszel gyűjtendők. A gyökerekben lévő hatóanyagok mennyisége a növény nyugalmi állapotában a legmagasabb. A talajszennyeződéseket és a korhadt részeket el kell távolítani.
- A terméseket éretten, kocsányuk nélkül kell gyűjteni (kivéve a csipkebogyót).

Szárítás

A szárítást árnyékban, szellős, meleg helyen végezzük, de ügyeljünk rá, hogy a begyűjtött növényeket ne süsse a nap, így jobban megtartják természetes színüket! A magvakat

érett állapotban napon szárítsuk! A gyökerekről a földet el kell távolítani. Ha szükséges, még nyersen hámozzuk meg őket (pl. a szappangyökér esetében). A gyógynövényeket szárítás előtt ne mossuk meg, aprítsuk fel tiszta kendőn vagy papíron, majd terítsük szét! A gyökerek, termések, kérgek teljes kiszárításához még feldarabolt állapotban szükség lehet mesterséges hőre is, de a levegő hőmérséklete ilyenkor sem lehet 35 °C-nál magasabb.

Tárolás

Csak teljesen száraz növényeket tegyünk el télire, tárolásukhoz üvegedényeket, kartondobozokat, textilzsákokat, papírzacskókat használjunk. Védjük a nedvességtől, a fénytől és fémekkel való érintkezéstől.

Felhasználás

A begyűjtött gyógynövényekből készülhetnek teakeverékek, tinktúrák és forrázatok különböző betegségek tüneteinek mérséklésére és csillapítására (köhögést csillapítók, nyálkaoldók, szélhajtók stb.). Egyes gyógynövényeket fűszerként is használhatunk. Külsőleg alkalmazva kozmetikai célokra készített krémek, pakolások, borogatások, illatos fürdők, vagy akár hajápoló szerek is készíthetők belőlük.



Gyógyteák készítésekor ügyelnünk kell arra, hogy a nem megfelelő feldolgozás esetén elveszhet, vagy jelentősen csökkenhet a hatóanyag tartalom. Ha virágokból, levelekből, füvekből és illóolajat tartalmazó termésekből készítünk forrázatot, teakeveréket, akkor a növényi részeket forrásban lévő vízbe adagoljuk, majd az edényt fedjük le, és a tűzről azonnal vegyük le. 10-20 percnyi állás után a teát szűrjük le, hogy a hőre érzékeny anyagokat megkíméljük (illóanyagok, vitaminok). A teakeveréket elkészíthetjük úgy is, hogy a tea felét 24 órán át áztatjuk, míg a másik feléből forrázatot készítünk, és a kettőt összekeverjük. Ha gyökerekből, kéregből és egyéb fás állományú növényi részekből készítünk főzetet, a forrásban lévő vízhez a szükséges adagot adagoljuk, és az edényt lefedve a főzetet lassú tűzön még néhány percig tartsuk forrásban. Levéve a tűzről 10-20 percnyi állás után szűrjük le.

Egy csészényi tea elkészítésekor egy evőkanálnyi teakeverékhez – ha más utasítás nincs – kb. 3 dl vizet öntsünk. A gyógyteákat általában cukorral, a köhögés elleni teákat lehetőleg mézzel ízesítsük. Étvágycsökkentő teákat főétkezés előtt 10-20 perccel, az emésztést elősegítőket, máj- és epebetegségeket gyógyító teákat étkezés után néhány perccel kell meginni.

A magas vérnyomást befolyásoló teák napközben bármikor fogyaszthatók, de a legcélszerűbb lefekvéskor, vagy éhgyomorra. Vizelethajtó vagy köhögéscsillapító teák napközben bármikor, a gyomorsavcsökkentő teák csak éhgyomorra, míg a hashajtó és nyugtató teák este fogyaszthatók.

Betegségek gyógynövény abc-je

A következőkben néhány gyakori megbetegedés tüneteire alkalmazható legáltalánosabban használt, **Röszke környékén előforduló 40 gyógynövényt ismertetünk.**

Egy gyógynövény általában több betegségre, tünetre, célra alkalmazható, de ugyanazon betegségre, tünetegyüttesre is több gyógynövény használható. A különböző, azonos célra használható gyógynövények hatásossága, szervezetre gyakorolt hatása eltérő, amelyet az egyedi genetikai állomány, a környezet, a táplálkozás és az egyéb szedett gyógyszerek, gyógyhatású készítmények is jelentősen befolyásolhatnak. A különböző testrészek esetén különböző adagolás, koncentrációk lehetnek hatásosak még az azonos tünetegyüttest, sérülést, betegséget gyógyító azonos, vagy különböző gyógynövények közt is. Azonos, vagy hasonló tünetegyüttes esetén körültekintően kell kiválasztani a megfelelő növényt az adott tünetegyüttes, sebesülés, betegség kezelésére alkalmas fajok közül, amelyben nemcsak az eltérő hatóanyagú és hatóanyag-koncentrációjú gyógyhatású növényeknek, hanem az egyén egészségügyi állapotának is fontos szerepe van. A megfelelő gyógynövény kiválasztásához, annak pontos alkalmazásához, felhasználásához kérje házi-, vagy szakorvos, gyógyszerész, képzett diplomás természetgyógyász segítségét! Mielőtt a gyógynövényeket alkalmazná, ismerje meg saját egészségi állapotát, amihez házi-, vagy szakorvos segítségét mindenképp kérje! A szervezet egészségi állapotának, betegségeinek előzetes ismerete nélkül ne kezdje el gyógynövények fogyasztását, mert a nem megfelelő növény, nem megfelelő módon és adagban való fogyasztása súlyos egészségügyi kockázatokat rejthet!

- Aranyér: közönséges gyújtoványfű, közönséges orbáncfű, libapimpó, mezei kataing, nagy csalán, orvosi somkóró, orvosi székfű, őszi vérfű, ördögharaptafű, pásztortáska, tyúkhúr
- Alacsony vérnyomás: fekete üröm
- Epekő: gyermekláncfű, lándzsás útifű, mezei iringó, tyúkhúr, vérehulló fecskefű
- Bélhurut: apró szulák, libapimpó, nagy csalán, orvosi ziliz
- Gyulladáscsökkentés: fekete bodza, fekete nadálytő, keskenylevelű gyújtoványfű, közönséges orbáncfű, közönséges vasfű, lándzsás útifű, libapimpó, mezei kataing, mezei iringó, mezei zsálya, mezei zsurló, nagy útifű, nagy csalán, orvosi székfű, orvosi ziliz, pásztortáska, papsajt mályva, pozsgás zsázsa, tarackbúza, tövises iglice, vörös here
- Hashajtó: apró szulák, fekete bodza, festő rekettye, keskenylevelű gyújtoványfű, közönséges vasfű, lándzsás útifű, nagy útifű, papsajt mályva, százszorszép
- Hólyaghurut: keskenylevelű gyujtoványfű, közönséges vasfű, mezei zsurló, nagy csalán, orvosi székfű, papsajt mályva, tarackbúza, tövises iglice
- Hűléses, megfázásos megbetegedések: fekete bodza, orvosi szappanfű, nagy útifű, lándzsás útifű, orvosi székfű
- Hüvelynyálkahártya-hurut: fekete nadálytő, kamilla, libapimpó, mezei zsálya
- Hasmenés: fekete üröm, közönséges orbáncfű, libapimpó, nagy csalán, őszi vérfű, parlagi ligetszépe, vörös here
- Idegesség: közönséges orbáncfű, közönséges vasfű, orvosi székfű, pásztortáska, pipacs,
- Izzadás ellen: nagy csalán, mezei zsálya, mezei zsurló, szarvaskerep
- Izzasztó: fekete bodza, közönséges orbáncfű, orvosi székfű, tejoltó galaj
- Köhögés, rekedtség: fekete bodza, közönséges vasfű, lándzsás útifű, mezei iringó, mezei zsálya, mezei zsurló, nagy csalán, nagy útifű, orvosi somkóró, orvosi szappanfű, orvosi székfű, orvosi

ziliz, ördögharaptafű, papsajt mályva, parlagi ligetszépe, pipacs, tarackbúza
❧ Köszvény: fekete nadálytő, közönséges orbáncfű, mezei katáng, mezei zsurló, nagy csalán, papsajt mályva, tövises iglice, vérehulló fecskefű
❧ Légcsőhurut: fekete bodza, orvosi somkóró, orvosi szappanfű, mezei zsálya, ördögharaptafű, papsajt mályva, tarackbúza
❧ Magas vérnyomás: apró szulák, fekete bodza, gyermekláncfű, közönséges orbáncfű, mezei zsurló, nagy csalán, pásztortáska, ragadós galaj
❧ Májbetegségek: festő rekettye, gyermekláncfű, keskenylevelű gyújtoványfű, kis ezerjófű, közönséges orbáncfű, közönséges vasfű, libapimpó, mezei katáng, mezei zsálya, mezei zsurló, nagy csalán, orvosi szappanfű, orvosi székfű, pásztortáska, ragadós galaj, százszorszép, tejoltó galaj, vérehulló fecskefű, vörös here
❧ Menstruációs problémák: fekete üröm, gyermekláncfű, közönséges orbáncfű, közönséges vasfű, libapimpó, mezei zsálya, nagy csalán, orvosi székfű, őszi vérfű, parlagi ligetszépe, pásztortáska, vörös here
❧ Reuma, izületi betegségek: fekete bodza, fekete nadálytő, fekete üröm, festő rekettye, gyermekláncfű, közönséges orbáncfű, mezei zsurló, nagy csalán, orvosi szappanfű, orvosi székfű, tarackbúza, tövises iglice, tyúkhúr, vérehulló fecskefű, vízimenta, vörös here
❧ Prosztata-problémák: mezei zsurló, nagy csalán
❧ Sebgyógyulás: fekete nadálytő, fekete üröm, közönséges orbáncfű, közönséges vasfű, lándzsás útifű, libapimpó, mezei zsurló, nagy útifű, orvosi székfű, orvosi ziliz, őszi vérfű, papsajt mályva, pásztortáska, sebforrasztófű, százszorszép
❧ Torokfájás, torokgyulladás: fekete bodza, lándzsás útifű, mezei zsurló, nagy csalán, nagy útifű, orvosi székfű, orvosi ziliz, ördögharaptafű, papsajt mályva, pozsgás zsázsa
❧ Vesekő: festő rekettye, libapimpó, orvosi ziliz, ragadós galaj, tarackbúza, tejoltó galaj, tövises iglice
❧ Vízhajtó: fekete bodza, gyermekláncfű, keskenylevelű gyujtoványfű, mezei iringó, mezei zsurló, orvosi somkóró, orvosi ziliz, tejoltó galaj

Figyelem!

Mielőtt a gyógynövényeket alkalmazzuk, győződjünk meg arról, hogy biztonsággal alkalmazhatjuk-e orvosi ellátást nem igénylő panaszainkra! Az egyéni túlérzékenység kizárja a növény további felhasználását, és ilyenkor azonnal orvoshoz kell fordulnunk. Erős hatású szerek gyógyászati célra történő felhasználása csak orvosi előírás alapján és gyógyszerész által elkészített gyógyszerformában történhet. Különböző személyeknél különbözőképpen jelentkezhetnek egyes mellékhatások a gyógynövények alkalmazása során. Ételekkel, gyógyszerekkel egészségkárosító keresztreakciók is kialakulhatnak, amit a környezeti ártalmak fokozhatnak.

Várandósság és súlyos megbetegedések fennállása esetén a gyógynövény-terápia alkalmazása előtt kérje kezelőorvosa vagy gyógyszerésze szakvéleményét!

Figyelembe kell venni, hogy bizonyos betegségek nem kezelhetők kizárólag növényi eredetű gyógyhatású termékekkel, azonban orvosi felügyelettel a klasszikus gyógyszeres terápia mellett kiváló kiegészítő szerepet tölthetnek be a gyógyításban.

Gyógynövényeink

Az alábbiakban a Röszke környékén leggyakrabban előforduló vadon termő gyógynövényeket ismertetjük. A növények magyar és latin neve mellett feltüntettük a Magyarországon használt, vagy korábban használt népies neveket is. Ezt követően a növény élőhelyét, előfordulását írjuk le a Röszke környéki tájban. A növényről rövid alaktani jellemzést adunk, majd közöljük a gyűjtés módját, a gyűjtendő növényi részeket, a gyógyhatását (mely betegségekre, panaszokra hatnak a növény gyógyító hatású részei). Majd a növény felhasználásáról, a gyógyhatású készítmény elkészítéséről írunk röviden ahol lehetséges recepteket is megadva. Figyelmeztetünk az esetleges kockázatokra a „jó tudni" fejezetben. A növények ismertetése végén néhány érdekességre, egyéb felhasználásra is kitérünk.

1. Apró szulák *(Convolvulus arvensis)*

❧ Népies neve: szulákfű, folyondár, folyófű, mezei szulák, folyondár.

❧ Élőhely: szántóföldön, parlagokon, útszéli gyomos társulásokban, természetesebb száraz és fél üde gyepekben.



❧ A gyógynövény leírása: A szulákfélék családjába tartozó lágyszárú, évelő növényfaj. 0,5-2 méteresre növő, csavarodó szárú kúszónövény, amely 2-3 m-es föld alatti szárának köszönhetően a hosszabb száraz időszakokat is képes elviselni. Levelei tojásdadok, ellipszis vagy dárda alakúak. Virágai tölcsér alakúak, 1-2,5 cm átmérőjűek, 10–15 mm hosszúak, fehérek vagy halvány rózsaszínek, 5 sötétebb rózsaszín sugárirányú csíkkal, májustól októberig nyílnak. A csészéktől távolabb két kis előlevél van. Önmeddő virágait rovarok porozzák be. Toktermésenként 1-4 darab magva van, amely augusztus és október között érik be.

❧ Gyűjtése: A növény virágos, leveles hajtását kell gyűjteni a június-augusztusi időszakban.

❧ Gyógyhatása: Hashajtó, vizelethajtó, asztma elleni és magas vérnyomást csökkentő hatóanyagokat (gyantaglikozidok) tartalmaz, de napjainkban alig használják. A homeopátiában[1] hátfájás csillapítására alkalmazzák. Gyomor-, és bélhurut ellen is hasznos segítség.

❧ Felhasználása: Gyógynövényként való felhasználásának kiindulópontja a benne rejlő gyantaglikozid és a különböző cserzőanyagok. Nagyobb dózisban a gyantaglikozidok miatt teája hashajtóként hatásos.

Érdekesség! Gyomnövényként tartják számon, mivel gyors növekedése miatt a termesztett növényeket megfojthatja. Észak-Amerikában inváziós növénynek számít. A burgonya X-vírus köztes gazdája.

[1] A homeopátia, múlt századbeli magyar néven „hasonszervészet", egy önálló irányzat a gyógyászatban. Egységes tanként a homeopátiát Hahnemann német orvos dolgozta ki. A homeopátiás készítmények kiinduló anyagainak nagyobb hányada növényi eredetű. Elvei szerint a beteget mint összetett személyiséget, s nem a betegség tüneteit kezelik. A homeopátia csökkentett, gyakran alig mérhető kis adagokat alkalmaz olyan szerekből, amelyek nagy adagban egészséges személy esetében hasonló tüneteket váltanak ki, mint a betegnél észleltek.

2. Fekete bodza *(Sambucus nigra)*

❧ Népies neve: gyepűbodza, csete, fái bodza, bodza, bodzafa, bocfa.

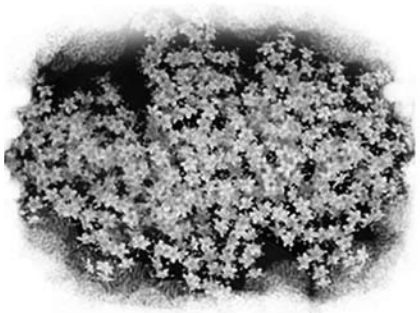
❧ Élőhely: Erdőszéleken, cserjésekben, csatornapartokon, mezsgyékben fordul elő.

❧ A gyógynövény leírása: A bodzafélék családjába tartozik. Közepesen magas termetű cserje, amely elérheti a 6 m-es magasságot is. Levelei keresztben átellenesek, páratlanul szárnyasan összetettek, a levélkék elliptikusak, fűrészes szélűek. Kis fehér virágai lapos bogernyőben nyílnak, a portokok sárgák. Május-júniusban virágzik. Fényes, fekete bogyótermései lecsüngő terméságazatot alkotnak.

❧ Gyűjtése: Felhasználható részei a virágzata, a levele és a termése. A virágzatát május-júniusban, érett termését augusztus-szeptemberi időszakban gyűjtik.



❧ Gyógyhatása: Nyugtató, vérnyomáscsökkentő, szíverősítő, izzasztó és vízhajtó hatású. Megfázás idején lázcsillapító, köhögéscsillapító, torokfertőtlenítő és vesetisztító, alkalmazható lázzal kísért meghűléses hurutos megbetegedésekben (lásd légcsőhurut, gégehurut), felső légúti nyálkahártya-gyulladás esetén, székrekedésre, szemgyulladásra, TBC kezelésére, fájdalomcsillapítónak, hánytatónak, vizelethajtónak, köptetőnek, hámosítónak, magas vitamin, és ásványi anyag tartalma miatt immunrendszer-serkentőként, reuma, idegfájdalmak enyhítésére is használható. Bőrbajokra is alkalmazzák virágát, kérgét, termését. A termésnek, virágának enyhe hashajtó hatása is ismert. A sajgó ízületi panaszokra kérgéből készíthetünk főzetet.



❧ Felhasználása: A virágokból készült forró tea nagyobb mennyiségben fogyasztva izzasztószer, vizelethajtó, vértisztító, lázcsillapító, köhögéscsillapító hatású, így szívesen fogyasztják lázzal kísért meghűléses hurutos megbetegedésekben (köptető), vérnyomáscsökkentőként, nyugtatóként, hashajtóként, immunrendszeri serkentőként, veseműködés szabályzóként is. Cserzőanyagai miatt külsőleg szájvizekben is felhasználják. Főzetével székrekedést, szemgyulladást, TBC-t is kezeltek a népi gyógyászatban, de fájdalomcsillapítónak, hánytatónak, vizelethajtónak, köptetőnek és hámosítónak is használták. Teájával öblögethetünk gégehurut vagy nyálkahártya-gyulladás esetén. A virágából kellemes üdítőitalt készthetünk citrommal kombinálva. A virágból készült tinktúra lázra alkalmazható. A vitaminokban, és ásványi anyagokban gazdag termésekből készített gyümölcslevet és gyümölcsvelőt (főzve) a népi gyógyászatban meghűlés ellen, reumás, és idegfájdalmak enyhítésére, nyersen pedig hashajtóként alkalmazzák. A bogyókból készített savanyú lekvár kiváló hashajtó, vizelethajtó, s vitamintartalma miatt jó immunerősítő. Gyümölcshúsából készült főzetével görcsös fejfájás gyógyítható. Izületi panaszokra kérgéből készíthetünk főzetet (napi 100 ml fogyasztása ajánlott). A bogyóból készült bodzabor szíverősítő hatású. Mandula-, és torokgyulladás ellen régen tejjel forrázva adták. A leveléből készült tea reumás bántalmakra, lázcsillapításra jó.

❧ Tea: Csészénként 2 teáskanálnyi virágot öntsünk le forrásban lévő vízzel, majd 5-10 perc múlva szűrjük le.
❧ Főzet: 2 maréknyi kérget tegyünk 1 liter forrásban lévő vízbe, és addig forraljuk, amíg a víz a felére csökken.
❧ Öblögető főzet: 50 g virágot tegyünk 1 liter vízbe, s forraljuk 5 percig, majd hagyjuk ázni addig, amíg a főzet megfelelő hőmérsékletűvé nem válik. Gargalizáljunk, vagy öblögessük szánkat naponta 4-6 alkalommal étkezés után.
❧ Bodzalekvár: 1 kg érett bodzabogyót szétnyomkodjuk, kb. fél óra hosszat főzzük, melegen átpasszírozzuk, majd 25 dekagramm cukorral, és fél citrom levével kívánt sűrűségűre főzzük, majd üvegbe rakjuk és kigőzöljük. Kombinálható almával, szederrel.
❧ Üdítőital: Virágait cukorral, citrommal és vízzel erjesszük.

❧ Jó tudni! A friss bodzatermés nyersen, illetve a kéreg és a levelek is nagyobb mennyiségben fogyasztva kellemetlen gyomor-, bélrendszeri tüneteket (émelygést, hányást) okozhatnak. A bogyó cián-glikozid tartalma miatt koncentrációtól függően toxikus lehet. A virág és a terméshús kivételével a növény többi része mérgező!

❧ Érdekesség! Hazánkban is és Európa néhány országában a fehérborral, tört fahéjjal ízesített palacsintatésztába mártott és forró olajban kirántott bodzavirágzat a különleges csemegék közé tartozott. Ha a virágját borba áztatják, annak muskotályszerű ízt kölcsönöz. Pálinka, bor, pezsgő, szörp, bodzabogyó párolva, leves is készíthető belőle. Ágaiból lapát-, és ásónyelet, furulyát készítettek. Fontos festőnövény volt: bogyójából adalékanyagokkal barna, kék, ibolya, bíbor és fakókék, míg leveléből zöld festéket nyertek. Erős szagú levét legyek és egerek távoltartására permetezték.

3. Fekete nadálytő *(Symphytum officinale)*

❧ Népies neve: Forrasztófű, kövesnadály, sarkosfű, összeforrasztófű, sarkosfű, összeplántálófű, fekete gyökér, madárgyökér, madárlevél, fekete gyopár, nagynadály, nadálygyökér, fekete nadály, fekete nadályfű, fekete nadálytű, nadály.



❧ Élőhely: Nedves réteken (főleg mocsárréteken, kékperjés lápréteken), mezsgyéken, vizes gödrökben, kubikgödrökben, fűz-nyár ligeterdőkben és csatornák, vizek mentén.

❧ A gyógynövény leírása: Évelő növény, érdes levelei hegyes csúcsban végződnek. Az 1-2 cm hosszú párta henger alakú, 5 rövid cimpájú, színe többnyire kék sötétkék vagy ibolyás-piros. A csészelevelek hosszan kihegyezettek. Egész nyáron át virágzik. 4 makkocska termése sima és fényes. Hüvelykujj vastagságú, évelő gyökérzete kívül sötétbarna vagy fekete, belül fehér vagy sárga, felvágva rendkívül nyálkás tapintású, zsíros.

❧ Gyűjtése: A gyökereket, amelyek a hatóanyagot tartalmazzák, tavasszal vagy ősszel kell kiszedni virágzás előtt. A gyökereket mosás után a gyökérágaktól és a föld feletti hajtásoktól megtisztítva rövid idő alatt kell megszárítani. Alkalmanként a levelét is hasznosítják.

❧ Gyógyhatása: Áztatással készült kivonatát hámosító és szövetképződést serkentő hatása miatt külsőleg használják. Lábszárfekély, porc-, és csonttörések, repedések, zúzódások, égési és más zúzódások kezelésére, a sebgyógyulás elősegítésére borogató szerként használták. Hatásos szer még érgörcs, ínygyulladás, ízületi gyulladás, köszvény, reuma, visszérfekély, visszérgyulladás, mirigyduzzanat, nyaki fájdalom, megerőltetés, cukorbetegség, bélrenyheségének, gyomorfekély, hüvelynyálka-hurut, légzési zavar, csontfájdalmak, sebek, vérömlenyek, belső vérzések, irritáció, szélhűdés, ficam, rándulás, bénult végtagok fájdalmainak enyhítésére, de egyes tüdő-, és szívbetegségek kezelésére is használják. A levelek és a gyökerek egyszerű forrázata arclemosóba téve bőrlágyító hatású. A növény fokozza a vérellátást. Levele sok A-, C-, B12-vitamint, kalciumot, káliumot és foszfort tartalmaz. Allantoin nevű hatóanyaga serkenti a vérellátást, növeli a sejtek regenerációs folyamatait.

❧ Felhasználása: A gyökérből vagy levélből előállított készítmények gyulladás-, és irritációcsökkentő hatásúak, elősegítik a sebforradást és a hámképződést. Gyökerét frissen, vagy szárítva, de porrá őrölve is használhatjuk borogatásnak, tinktúra, esszencia, vagy kenőcs készítéséhez gyulladáscsökkentés és sebgyógyítás céljából. A rátétek, kenőcsök csonttörés, vérömleny, zúzódás, rándulás, mirigyduzzanatok, visszérgyulladás, reumatikus ízületi gyulladás kezelésére alkalmazhatók ép bőrfelületen. Friss levelét levélborogatásként szárítottan, illetve szárítottan ülőfürdő készítéséhez használhatjuk fel. A leveléből gyógyitalként felhasználható nadálytő bor is készíthető, ami kitűnő szer tüdőbetegségek ellen. Ha leforrázzuk, s meleg pép formájában a bénult végtagra helyezzük, gyors javulást eredményez, ha a baj oka megerőltetés, húzódás, zúzódás, ficam, rándulás vagy szélhűdés, de segít visszérfekély, reumás izommegvastagodás, köszvényes csomó, daganat, nyaki fájdalom, csonkolt végtagfájás, csonttörés, csonthártyagyulladás esetén is. Borogatásként elősegíti az eltört csont összeforrását. Főzetként tinktúraként orvosi vélemény mellett használható gyomorfájdalmak enyhítésére. A gyökérből készült kivonat csonterősítő, csonttörés esetén segíti a hegképződést. Toroköblítőnek is használják.

Az elkészítés módja

❧ Pépes pakolás: a jól megszárított gyökereket finomra daráljuk, majd egy csészében forró vízzel és néhány csepp étolajjal gyorsan péppé keverjük, s ezt követően felkenjük egy vászonkendőre, és azon melegen a beteg testrészre helyezzük.
❧ Friss levélborogatás: a friss leveleket egy deszkán szétnyomjuk, majd a beteg testrészre helyezzük, és rögzítjük.
❧ Forrázott borogatás: Főzzünk 1 liter vízben 100 gramm összevágott nadálytőgyökeret kb. 10 percig, majd szűrjük le.
❧ Adalék teljes fürdőhöz: 500 gramm friss, vagy szárított levelet kb. 5 liter hideg vízben áztassunk 12 órán át. Másnap az egészet forraljuk fel, majd ezt a folyadékot öntsük a fürdővízbe.
❧ Tinktúrakészítés: a gyökereket vágjuk apróra, és lazán töltsünk meg vele egy üveget, majd öntsük fel azt gabonapálinkával vagy valamilyen gyümölcspálinkával, és hagyjuk állni két hétig meleg helyen: a napon, vagy a kályha közelében.
❧ Kenőcs: a felaprított gyökeret süssük ki tiszta sertés-bélzsírban gyorsan, majd éjszakára hagyjuk állni. Másnap melegítsük fel, majd egy kendőn szűrjük át, és préseljük ki. Ezt követően a kenőcsöt rögtön kicsi, tiszta tégelyekbe töltsük, és hűtőszekrényben tároljuk. A kenőcs helyettesítheti a pépet.
❧ Nadálytő-bor: 2-5 friss levelet aprítsunk finomra, és 1 liter jó fehérborban 5-6 hétig hagyjuk állni.

❧ Jó tudni! Csak orvosi felügyelet mellett ajánlott használata! Belsőleg teaként nem ajánlott, mert a májra mérgező hatású anyagot tartalmaz (pirrolizidin-alkaloidok). A borogatás nyílt

sebre nem használható. Külsőleges használata is csak ép bőrfelületen ajánlott. Alkalmazása áldott állapotú nők esetében ellenjavallt. Még nem bizonyított, hogy rákkeltő vagy rákmegelőző növény-e, különösen gyökere, amely nagymennyiségben tartalmaz csersavat, amely mindkét hatással bírhat. A vadon gyűjtött növény salátaként való fogyasztása a változó alkaloid-tartalom miatt nem ajánlott.

❧ Érdekesség! A fekete nadálytő gyógyító hatását már Dioszkoridész is dicsérte. Kr. u. 50-ben a "*Materia medica*" művében. Bingeni Hildegard és Paracelsus sebgyógyításra ajánlotta.

4. Fekete üröm *(Artemisia vulgaris)*

❧ Népies neve: közönséges üröm, taplóüröm, veresüröm, bárányüröm, sósüröm, vadkender.

❧ Élőhely: zavart, taposott erdőszéleken, parlagokon, utak mentén, bolygatott, tápanyaggal túlterhelt területeken.

❧ A gyógynövény leírása: A fészkes virágzatúak családjába tartozó évelő növény. Apró sárga, vagy vörösesbarna jellegtelen virágai 3-4 mm hosszú, tojásdad alakú fészekvirágzatot alkotnak. Július-október közt virágzik. Két-háromszorosan szárnyasan szeldelt leveleinek színe szürkészöld, fonáka fehér, molyhosak. A levélszeletek lándzsásak, karéjos szélűek.

❧ Gyűjtése: A virágos, leveles hajtásvéget hasznosítják, amelyet június-július hónapban kell begyűjteni. Ritkán a növény gyökerét is gyűjtik.



❧ Gyógyhatása: Hagyományosan a kiválasztás elégtelenségeinek (epe, stb.) vagy emésztési zavarok (hasmenés, székrekedés, görcsös hasi fájdalom) kezelésére javasolják. Étvágyjavítóként étkezés előtt, zsíros ételek fogyasztása során epeműködés-serkentőként (serkenti az epe termelődését), emésztésserkentőként (szabályozza a nyál-, és gyomorsav-termelődést), görcsoldóként, sőt bélféregűzőként is használják. Emésztési panaszok csökkentésére étkezés után alkalmazandó. Menstruációs fájdalmak és élősködők ellen is ajánlott. Szívpanaszok, nyugtalanság, rosszullét, rossz közérzet és egyes idegrendszeri betegségek (vitustánc, hisztéria, epilepszia) esetén is alkalmazták. Vérnyomásemelő, vizelethajtó hatása is van. Illóolaja görcscsillapító hatású. Külsőleg reuma ellen és a sebek gyógyítására is jó.

❧ Felhasználása: A virágokat és a leveleket árnyékban szárítsuk. A szárított növényt forrázat, por, kivonat, tinktúra és szirup formájában, és fűszernövényként is alkalmazhatjuk. Tea és bor is készíthető belőle. Teája étvágyjavító, emésztést, epeműködést serkentő, görcs csillapító, szélhajtó, bélféregűző, idegerősítő hatású. Főzetét vitustánc, epilepszia és hisztéria ellen is használták a népi gyógyászatban.

Az elkészítés módja

❧ Tea: 1 evőkanálnyi ürömlevelet tegyünk 2 dl forró vízbe, hagyjuk állni 5-10 percig, majd szűrjük le.
❧ Bor: 50 g fekete ürömre öntsünk 1 liter száraz fehérbort, majd 1-2 hét érlelődés után fogyasszuk étkezés előtt.

❧ Fűszerként: Általában liba-, és kacsasültek ízesítésére használják.

❧ Jó tudni! Az ürömtea fogyasztása terhesség idején nem ajánlott! Gyomor-, és nyombél-fekély esetén használata ellenjavallt. A hatóanyaga toxikus, ezért az ürömből készült alkoholos kivonatok alkalmazása nagy körültekintést igényel. A fekete üröm érintése bőrallergiát válthat ki.

❧ Érdekesség! A fekete üröm hatása hasonló a fehér üröméhez, noha illóolajának összetétele annyiban eltér, hogy nem tartalmazza a fehér ürömben jelen lévő tujont, amelynek tömény alkoholos oldata erős idegméreg. A fehér üröm volt a nagy népszerűségnek örvendő abszint fő növényi alkotóeleme, amíg káros hatásai miatt gyártását a legtöbb országban be nem tiltották. Ma újra népszerű az abszint, miután az Európai Unió szabályozta a tujon megengedett mennyiségét, amely olyan csekély lett, hogy sok gyártó inkább fekete ürömmel helyettesíti a fehér üröm komponenst az italban. Fűszerként liba-, és kacsasültek ízesítésére használják.

5. Festő rekettye *(Genista tinctoria)*

❧ Népies neve: Festővirág, pogány ékesség, sárga festőfű.

❧ Élőhely: Kékperjés lápréteken és a homoki sztyepprétek láprétek felöli peremén, jó vízáteresztésű talajon, napos termőhelyen él Röszke környékén.



❧ A gyógynövény leírása: E pillangósvirágúak családjába tartozó vadvirág 10-15 mm hosszú sárga virágai, 2-6 cm-es hajtásvégi fürtvirágzatot alkotnak. Júniustól szeptemberig virágzik. Levelei lándzsa alakúak. A termés 2-3 centiméter hosszú hüvely, sok sötétzöld maggal. Szára egyszerű, szőrökkel borított, egyenes.

❧ Gyógyhatása: A vese-, és epeműködést serkenti, vizelethajtó, hashajtó, s a vesekő ellen is használható. A máj és a lép megbetegedései (lásd lépdaganat) és a vízkór ellen is használható. A növény kivonata különböző alkaloidokat tartalmaz, amelyet régen bél-, és szívműködés fokozására, reumásfájdalmak enyhítésére használtak.

❧ Felhasználása: Friss, virágos-leveles hajtásait gyűjtik a forrázatához, teához és a többi gyógyhatású készítményhez. A teája serkenti a vese és az epe működését, vizelet-, és hashajtóhatású, s a vesekőnél is eredménnyel alkalmazható. A ki nem nyílt virágokat ecetben áztatják és ebből az ecetből a máj-, és lépbántalmakban szenvedőket gyógyíthatják. Leveleit borban főzik, és a vízkor ellen használják. A porrá zúzott magvak és virágok mézzel főzve a lépdaganatot gyógyítják.

❧ Jó tudni! Óvatosan használjuk, mert erős hatású, a túladagolás veszélye fennállhat!

❧ Érdekesség! Mint a neve is mutatja, egykor festőtinktúrát készítettek belőle. Virágos hajtásaiból zöldes-sárga festék készült. Sárga festékanyagával már az ókorban len-, és gyapjúkelméket festettek, s Európa szerte sárga kelmefestéket állítottak elő belőle a korábbi évszázadokban.

6. Gyermekláncfű *(Taraxacum officinale)*

❧ Népies neve: Pongyola pitypang, pitypang, kákics, kácsavirág, kacsavirág, kacsaparéj, kikirics, papatyivirág, pimpam, barátfej, bimbófű, barátfű, buborékfű, éjjelilámpa, kutyatej, láncfű, láncvirág, pimpáré, zsibavirág, tejesfű virág, csorbóka, gólyavirág, fúvóka, pitypalatyvirág, sárgavirág.

❧ Élőhely: A legtöbb üde és száraz gyeptípusban, taposott, fűnyíróval rendszeresen nyírt, olykor taposott települési zöldterületeken, kertekben, gyomtársulásban megtalálható.

❧ A gyógynövény leírása: A fészkesvirágzatúak családjába tartozó, tejnedvet termelő, 10-30 cm magasra növő évelő növény. Levelei kacúrosak, többnyire mélyen szeldeltek, tőlevélrózsát alkotnak. Az élénksárga fészekvirágzat 3-3,5 cm átmérőjű, a levél nélküli szár (tőkocsány) végén helyezkedik el. Kora tavasztól ősz végéig virágozik: hajnalban kinyílik, naplementekor és nyirkos időben bezáródik (népi megfigyelések szerint a virág bezáródása jelzi az eső közeledtét). Kaszattermése bóbitás. Levele és a tőkocsánya elszakítva fehér, kesernyés ízű tejnedvet ereszt.



❧ Gyűjtése: A növény gyökere és levele a leginkább gyógyászati célokra használt része: a gyökeret május-júniusban és ősszel gyűjtik be, míg a levelet tavasszal.

❧ Gyógyhatása: A gyermekláncfű levelét vízhajtóként és vértisztítóként használják, vese-, és húgyhólyaggal kapcsolatos betegségek estén hatásos. A növény serkenti az epekiválasztást, megkönnyíti annak kiürülését, sőt az epekő fájdalommentes távozását is. A gyermekláncfű levele a vitaminok és ásványi anyagok gazdag forrása. Reumás panaszok, fájó ízületek, májbetegségek, emésztési panaszok (pl. nehéz széklet), cukorbetegség, menstruációt megelőző tünetek, fogyás, magas vérnyomás, pangásos szívelégtelenség, gombafertőzés kezelésére is használható. Segíthet a rák megelőzésében. A népi orvoslás étvágygerjesztőként, emésztés-elősegítőként is alkalmazza. Gyökere a fenti szervekre, betegségekre hat, de hatása erősebb: jobban serkenti a bélen át történő salakanyag kiürülést és a vizelettel való kiválasztást, s ekcéma ellen is jó.

❧ Felhasználása: A fiatal, friss levelekből virágzás előtt salátát és teát készíthetünk, ami főleg étvágygerjesztő, emésztésserkentő, epeműködést elősegítő, vizelethajtó, vértisztító, erősítő, májbajokat gyógyító hatással bír. Hatékony borogatás készíthető a gyermekláncfűvel. Virágából méz is készíthető. Szárított leveléből és gyökeréből készült ülőfürdő hüvelyi gombafertőzések ellen jó.

Az elkészítés módja

❧ 1 adag gyermekláncfű méz receptjének hozzávalói: (hamis méz, pimpimpáléméz, pitypang méz) 10 dkg virág, 2 citrom, 9 dl tiszta csapvíz, 1, 5 kg kristálycukor, 2 csomag vaníliás cukor. (A virág szedése után azonnal hozzá kell fogni a főzéshez.)

❧ Jó tudni! Hosszú ideig való használata emésztési zavarokhoz, túlzott étvágyhoz vezethet. Nem lehet azonban epegörcs alatt szedni. A gyermekláncfűben található tejnedv nagy mennyiségben mérgezési tüneteket is okozhat. Epekő gyógyítására csak orvosi felügyelet mellett használjuk. Szeszkviterpén tartalma egyes érzékenybőrű embereknél allergiás bőrreakciót válthat ki.

❧ Érdekesség! Repítőkészülékes termése a gyermekek kedvelt játéka. Neve is a gyermekjátékokból ered: száras virágait gyakran összefűzik, és nyaklánckent vagy fejdíszként hordják. Pörkölt őszi gyűjtésű gyökerét kávépótlónak használták régen nyersen, vajon párolva, vagy gyors szárítással 550 °C-on. Virágzás előtti fiatal leveleiből salátát, főzeléket is készítenek. Az állatoknál tejszaporító hatású. A gyógyszeriparban pirulák kötőanyagaként is felhasználják.

7. Keskenylevelű gyújtoványfű *(Linaria angustissima)*

❧ Népies neve: Népies elnevezése nem ismert.

❧ Élőhely: Homoki és löszsztyepprétekben, útmenti gyomtársulásokban fordul elő.

❧ A gyógynövény leírása: A tátogatófélék családjába tartozó keskeny lándzsás levelű, szürkészöld növény. Virágai dús fürtöt alkotnak. A virág citromsárga 1,3-2 cm-es, amelynek felső ajka hasított, míg alsó ajak háromcsücskű, erős sötétsárga, torka narancssárga. A virág sarkantyúja legalább olyan hosszú vagy hosszabb, mint a párta alsó ajka. Júliustól októberig virágzik. Toktermése gömbös, 4-5 mm-es.

❧ Gyűjtése: A virágok felső hajtásrészét szedik és szárítják.

❧ Gyógyhatása: Teája hashajtó, vízhajtó hatású. Hatékony segítséget ad az éjjeli ágybavizelés ellen, illetve epegyulladás, máj-, vese-, és lépbetegség esetén is. Gyomorégés, savtúltengés, sárgaság, vizelettartási problémák, hólyaghurut, székrekedés, aranyér és visszérgyulladás ellen is javasolt alkalmazni.



❧ Felhasználása: Teája ivókúraként, és ülőfürdőként is felhasználható, de kenőcsöt is lehet belőle készíteni. Ülőfürdőként, teaként külsőleg felhasználva és kenőcs formájában az aranyér ellen javasolt, de a kenőcs a visszérgyulladásra is alkalmazható.

❧ Érdekesség! Napjainkban jellemzően a homeopátiában alkalmazzák. Vesebetegségek ellen a gyújtoványfű teája az áfonya levelének, a bab hüvelyének, a bodza gyökerének, a boróka bogyójának, a cseresznye kérgének, a tövises iglice gyökerének, a kukorica bajuszának, a lapuk gyökerével, a lestyán gyökerével, a nyárfák rügyével, a nyírfa levelével, a szamóca levelével, a szeder levelével, a tarackbúza gyökerével, valamint a szúrós gyöngyajakkal, zsurlókkal, aranyvesszőkkel, kerekrepkénnyel, porcikával, porcsinnal, legyezőfüvekkel kombinálva igen hatékony gyógymód.

8. Kis ezerjófű *(Centaurium erythraea)*

❧ Népies neve: Százforintosfű, epefű, ezerjófű, földepe, lázfű, gyomorfű, cintória, hideglelésfű, hidegűzésfű, százaranyosfű, ördögcsíptefű.

❧ Élőhely: Homokhátsági szikes réteken, mocsárréteken, ritkán kékperjés lápréteken.



A gyógynövény leírása: A tárnicsfélék családjába tartozó 10-60 cm magas egy, vagy kétéves növény. 1-5 cm hosszú, 0,8-2 cm széles tőlevelei tőlevélrózsában állnak, visszás tojásdad-elliptikusak, tompás csúcsúak. Szárlevelei átellenesen helyezkednek el a száron, kocsánytalanok, hosszúkásak, keskenyebbek a tőleveleknél, hegyesek. Ernyőszerű bugába tömörülő virágainak szirma rózsaszínű. Júliustól októberig virágzik. Toktermése apró, vörös magokat rejt.

Gyűjtése: Virágos hajtását hasznosítják, amelyet a teljes virágzás idején, általában júniustól augusztusig gyűjtenek be. A füvet mindenképpen árnyékos helyen kell szárítani, mert a napfény hatására elveszti a színét. Szellős helyen tárolandó.

Gyógyhatása: Máj-, epe-, vese-, gyomor-, bélbajok, vérszegénység gyógyítására használja a népi gyógyászat. Étvágyserkentő, mivel fokozza a gyomorsav-, és nyálelválasztást és az epeműködést, de egyben emésztési zavarok (émelygés, étvágytalanság, teltségérzés, gyomorfájdalom, gyomorsav-hiány, bélrenyheség, bélgáz-képződés, puffadás) ellen, lázcsillapításra, féregűzésre, sárgaság, májbántalmak és idegkimerültség ellen, vértisztítóként is felhasználták. Hatékony antioxidáns, jó hajhullás és fejtetű ellen is, sőt az állatoknál bizonyítottan vizelethajtó is.

Felhasználása: Teáját, teafőzetét, azaz vizes kivonatát a fenti emésztő szervrendszeri rendellenességek kezelésére használják, különösen jó étvágyjavító, emésztést és epeműködést segítő, vértisztító, de jó lázcsillapításra, gyulladáscsökkentésre, féregűzésre, bélrenyheségre, puffadásra, epe-, és májbántalmak és idegkimerültség ellen is. A friss növényt gyomorfájdalom csillapítására is használják. A növény hatóanyagát gyomorkeserűként is felhasználták. Külsőleg hajhullás és fejtetű ellen is alkalmazható. Gyomorlikőr is készíthető belőle.

Az elkészítés módja

Tea: 3 dl hideg vízzel öntsünk le 1 teáskanálnyi kisezerjófüvet, majd hagyjuk állni 8-10 órán át. Ezt követően melegítsük fel, de ne forraljuk. Fogyasztása mézzel édesítve javallott. Étvágytalanságra, puffadásra, epebántalmakra jó leginkább teája. Étvágyjavítóként a főétkezések előtt fél órával, emésztési panaszok esetén étkezés után fogyasztandó.
Teafőzet: 1 g szárított növényt tegyünk egy csésze forrásban lévő vízbe, s 15 percig áztassuk. Étkezés előtt langyosan fogyasztandó.

Jó tudni! Gyomor-, és bélfekély esetén használata kerülendő! Emésztőrendszeri gyulladás esetén nem javasolt használta. Tartós használata a gyomor és a bélnyálkahártyák gyulladását okozhatja.

Érdekesség! Tudományos neve onnan ered, hogy az ógörög monda szerint Kheirónt, a kentaurt, sebesülésekor az ezerjófű gyógyította meg. Már az ókorban és a középkorban is megbecsült növény volt. Likőrök, ürmösborok, gyomorkeserűk készülnek belőle, a sörgyártásnál a komlót is helyettesítheti.

9. Közönséges orbáncfű *(Hypericum perforatum)*

Népies neve: Csengőfű, csengőlinka, kozmadinor, lyukaslevelűfű, Szent Antal virága, Szent János virága (füve), Jézus füve.

❧ Élőhely: homoki és löszsztyeppréteken, ritkán útmenti mezsgyékben fordul elő.

❧ A gyógynövény leírása: Az orbáncfűfélék családjába tartozó évelő növény, magassága a 60 cm-t is elérheti. Tojásdad, elliptikus levelei a száron átellenesen helyezkednek el. A levéllemezeken több áttetsző, fekete pontot találunk. 2-2,5 cm átmérőjű, ötszirmú, sárga, sokporzós virágának három, sötétvörös színű bibéje van. A virágot ujjaink közt szétdörzsölve sötétpiros levet ereszt. Júniustól októberig virágzik. Toktermése sok magvú.



❧ Gyűjtése: A virágos hajtásvéget hasznosítják, amelyet virágzáskor (június-július) gyűjtenek be, majd csokorban szárítják. Sok gyógykészítmény alapanyaga.

❧ Gyógyhatása: Serkentő hatása van a központi idegrendszerre (antidepresszáns), közérzetjavító, enyhe nyugtató. Alvászavar, álmatlanság, idegi eredetű fáradság, kimerültség, ideggyengeség esetén, szorongás ellen is javallt. Érzőidegekkel dúsan ellátott testrészek sérülése nyomán fellépő nyilalló, hasító fájdalom csökkentésére különösen alkalmas. Idegi eredetű gyomor-bélrendszeri panaszok (gyomorfekély, bélfekély), máj-, vese-, és epebántalmak, sebek (sebösszehúzó, sebgyógyító), sérülések, bőrgyulladások, reumás fájdalmak, zúzódások, rándulások, véraláfutások, külső és belső vérzések, visszérgyulladás, aranyér, hasmenés, magas vérnyomás kezelésére, ínysorvadás, bőrbetegségek, menstruációs problémák esetén is használják. Fertőzés-, és vírusellenes, de izzasztó hatása is van. Posztoperációs fájdalmak kezelésére is alkalmas.

❧ Felhasználása: Virágjának és magvának főzete jó vese-, epe-, szívbetegségekre, ideggyengeségre. Főzetét alkalmazzák bőrgyulladások, nehezen gyógyuló sebek kezelésére is. Az orbáncfű teáját sokan használják idegeskedés, ideggyengeség, depresszió, alvászavarok ellen, de jó hatással van az emberi szervezetre bőrgyulladás, nehezen gyógyuló sebek kezelésénél, emésztési zavarok, idegi eredetű gyomor-, bélrendszeri panaszok (gyomor- és bélfekély), szív-, vese-, és epebántalmak, magas vérnyomás, külső és belső vérzések esetén is. Teája fokozza az epetermelést és szabályozza a keringést. Depresszió után csak 3-4 hét után érezteti hatását. Levelének és virágának az őrleménye a száj belső sérüléseire, ínysorvadásra öblögetőként, nehezen gyógyuló sebek, bőrbetegségek kezelésére pedig forrázata borogatásként használható fel. A népi gyógyászatban az orbáncfűből készült olajt reumás fájdalmak enyhítésére, derékzsába, egyes bőrbetegségek, köszvény, furunkulózis, gennyesedések, külső vérzések, nehezen gyógyuló sérülések (lásd égési sérülés), sebek, zúzódások, rándulások, véraláfutások, görcsök, idegfájdalom kezelésére használják.

Az elkészítés módja

❧ Tea: Két teáskanál szárított orbáncfüvet leforrázunk, majd hagyjuk állni 10 percig, s ezt követően leszűrjük.
❧ Olaj: Három marék friss orbáncfű virágot szétdörzsölünk mozsárban, majd összekeverjük 500 ml szójaolajjal, és légmentesen üvegbe zárjuk. Napos helyre tegyük, és naponta többször rázogassuk fel! Ha vöröses színűre változik az olaj, szűrjük le, a virágokat jól nyomkodjuk ki!

❧ Jó tudni! A növény hipericintartalma fényérzékenységet okozhat, így fogyasztásakor napfénymentes helyen kell tartózkodni, kerülni kell a napozást, mert különben hólyagos kiütések keletkezhetnek a bőrön. A világos bőrűeknél allergiás kiütéseket okozhat! Teájának gyakori fogyasztása esetén néhányan érzékenyebben reagálnak a napfényre, és hajlamosabbá válnak

a leégésre. Nagy mennyiségű fogyasztása viszketést, bőrgyulladást okozhat. Bizonyos gyógyszerekkel és élelmiszerekkel nem fogyasztható együtt, így használata csak orvosi felügyelet mellett lehetséges! Bizonyos fogamzásgátló tabletták hatékonyságát rontja!

❧ Érdekesség! Az ókori görögök az orbáncfű mágikus erejében hittek. Az istenalakok fölé orbáncfűcsokrokat akasztottak, hogy elűzzék a gonosz szellemeket. Levelét saláták, likőrök ízesítésére használják.

10. Közönséges vasfű *(Verbena officinalis)*

❧ Népies neve: Lakatfű, orvosi vasfű, varázsfű, acélfű, uborkafű.

❧ Élőhely: Homoki és löszsztyeppréteken, parlagokon, gyomos száraz gyepekben, erdőszéleken, utak menti mezsgyéken fordul elő.



❧ A gyógynövény leírása: A vasfűfélék családjába tartozó 30-70 cm magas növény. zárazságtűrő és napfényt kedvelő faj. Keresztben átellenes levelei szárnyasan zeldeltek vagy csipkés szélűek. Rózsaszínű apró virágai a növény csúcsán hosszú, elágazó, 10-25 cm-es füzérekbe rendeződnek. Júniustól októberig virágzik.

❧ Gyűjtése: Gyógyászati célra a növény virágos, leveles hajtásának felső részét asználják. Fő gyűjtési ideje július-augusztusra esik.

❧ Gyógyhatása: Köhögéscsillapító, gyulladáscsökkentő, fájdalomcsillapító, görcsldó, vizelethajtó, hashajtó, étvágyfokozó, tejelválasztást segítő, nyálkaoldó, imunrendszer-erősítő hatása ismert. Izomgörcs, fáradtság kezelésére, fejfájás, legesség, sárgaság, vese-, máj-, epe-, és gyomorbántalmak ellen, vérömleny és pilepsziás panaszok kezelésére is használható. Az emésztő és légzőszervi nyálahártyát (főleg arcüreggyulladás, felső légúti hurutok esetén használt), szájüreet, garatot érintő hurutos megbetegedések enyhítésére, sőt hólyaghurutnál is imutatták hatékonyságát nyákoldók és immunrendszer-stimuláló hatása révén. elhasználták menstruációs és klimaxos zavarok enyhítésére is. Külsőleg bőryugtató hatása van, nehezen gyógyuló sebek, valamint a repedezett és behasadt őr ápolására is alkalmas.

❧ Felhasználása: A népi gyógyászatban a fenti problémák kezelésére teát, vagy borogatást készítettek. A szájüreg és a garat betegségei esetén toroköblítőként használható.

Az elkészítés módja

❧ Tea: 3 dl forró vízzel 2 teáskanálnyi szárított vasfüvet forrázzunk le.
❧ Borogatás repedezett, behasadt bőrre: 1 marék szárított növényt tegyünk 1,5 dl forrásban lévő vízbe, és 10 percig hagyjuk ázni. A forrázatba mártsunk be egy vászondarabot, és naponta 2-3 alkalommal borogassuk vele a fájó testrészt.

❧ Jó tudni! Terhesség idején fogyasztása nem ajánlott!

❧ Érdekesség! Uborkafű népies neve onnan származik, hogy gyökerét savanyúságok tartósításához gyűjtötték. Sószegény diétás ételek fűszerezésére, levesek, köretek ízesítésére is fel-

használható. A varázsfű elnevezését állítólagos vágyfokozó hatása miatt kapta. A vasfű a kelta papok oltárát is díszítette. Az ókori Rómában vérszegénység ellen használták.

11. Lándzsás útifű *(Plantago lanceolata)*

❧ Népies neve: Kígyófű, kígyónyelvűfű, lúdnyelvűfű, hálófű, gyíkfű, útilapu.

❧ Élőhely: Alacsony füvű homoki és löszsztyeppréteken, utak mentén, parlagokon, gyomos száraz gyepeken és települési zöldterületeken, kertekben is előfordul.

❧ A gyógynövény leírása: Az útifűfélék családjába tartozó 10-25 cm magas évelő növény. Apró, négytagú, barnás szegélyű fehér szirommal és sárga porzóval rendelkező virágai 1-3 cm hosszú, tojásdad, később hengeres füzérben állnak. A növény áprilistól októberig nyílik. Tőlevélrózsás növény. Levelei keskeny-lándzsásak 3-5 hosszanti érrel. A tőkocsány hosszabb, mint a levelek.

❧ Gyűjtése: A lándzsás útifűnek kifejlett, ép levelét hasznosítják gyógyászati célra. Május-június folyamán, lehetőleg a virágzás előtt érdemes levelét gyűjteni, majd azt 30-50 °C-on gyorsan megszárítani. Magja száraz időben augusztustól októberig gyűjthető.

❧ Gyógyhatása: Gyógyászatilag az útifüvek közül a legjobban felhasználható faj a rokonságból. Az útifű hatóanyagának (aukubin, acetozid) és a nyálkaanyagaiknak (nyálka-poliszacharidok) köszönhetően jó baktériumölő, gyulladáscsökkentő és sebgyógyító hatású gyógynövény. Légúti hurutok, meghűlés esetén köhögéscsillapító, nyálkaoldó a száj-, és toroknyálkahártya-gyulladásánál, enyhíti a torokgyulladást, gyógyír a rovarcsípések, enyhe kígyómarás, fog-, fej-, fülfájás, kisebb égési sérülések és gyomorégés esetén is. Magja hashajtó. Külsőleg bőrsérülésekre, bőrelváltozásokra, vágott és gennyes nyílt, nehezen gyógyuló sebekre és vérzéscsillapításra (véralvadást elősegítő hatása révén) is felhasználják. A gyerekgyógyászatban is felhasználható.



❧ Felhasználása: Borogató készíthető összezúzott levelekből. A teát öblögetés és gargarizálás formájában alkalmazzák. Alkalmazható a száj és toroknyálkahártya, illetve a bőr gyulladásának kezelésére. Teája nyálkaoldó és köhögéscsillapító, légúti megbetegedések (hurut), gyomorégés esetén használják. A népi gyógyászatban ősidők óta használják a friss, apróra darabolt leveleket vagy a présnedvet (levélborogatás) sebek és rovarcsípések gyógyítására, amely fertőtleníti, összehúzza és bezárja a gyógyuló sebet, elősegíti a véralvadást, de kisebb égési sérülések, fog-, fej-, fülfájás, nyílt sebek, kígyómarás esetén is használható. A száj-, és toroknyálkahártyára gargalizálószert is használhatunk.

Az elkészítés módja

❧ Tea: 1 púpozott teáskanál levelet adjunk 2-3 dl forró vízhez, s fél perc múlva szűrjük le, majd rövid ideig hagyjuk állni. A naponta frissen elkészített teából 2 csészényit kortyolgassunk. Vese-, vagy epekő esetén a teával napi 8 g magot is be kell venni. Nyákoldás, köhögéscsillapítás és légúti megbetegedések esetén 2 teáskanálnyi szárított lándzsás útifüvet forrázzunk le 2-3 dl forró vízzel, s 10 perc állás után szűrjük le. Mézzel édesítés után naponta 2-3 csészével fogyasszunk.

❧ Gargalizáló szer: csészénként 2 teáskanálnyi szárított lándzsás útifüvet öntsünk le hideg vízzel, majd gyakori kevergetés mellett 1 órán át hagyjuk állni.
❧ Levélborogatás: a frissen szedett levelet mossuk meg, majd egy deszkán törjük össze, és rakjuk fel a kezelendő felületre.
❧ Szirup: Forrázunk le 3 dl vízzel 1 maréknyi friss vagy szárított útifűlevelet, és hagyjuk kihűlni, majd szűrjük le. A főzetet újra forraljuk fel, majd kis lángon sűrítsük be, és keverjünk hozzá 150-200 g mézet. Naponta 1-2 evőkanálnyi fogyasztása ajánlott.

❧ Jó tudni! Várandósság és szoptatás ideje alatt belsőleges alkalmazása, nagy mennyiségben való fogyasztása nem ajánlott!

❧ Érdekesség! A szirup kellemes ízű, gyerekeknek is ajánlott. Sok dohányos vallja, hogy az útifű teája segít a dohányzásról való leszokásában. Régóta tudjuk, hogy ha útifűlevelet kis darabokra tépkedve a sebre tesszük, akkor az hamarabb gyógyul! „*Mintha aranyfonállal varrták volna össze, úgy gyógyítja be az útifű a sebeket; s miként az arany nem rozsdásodik meg, úgy nem gennyesedik el az útifűvel kezelt seb sem.*"

12. Libapimpó *(Potentilla anserina)*

❧ Népies neve: Egérfű, létrafű, libavirág, lúdláb, pimponya, Isten abroszkája, lúdhizlalófű, lúdpázsit, dinnyeszagúfű, pipefű, pipehúr, récefű.

❧ Élőhely: Legelterjedtebb üde réteken: kékperjés lápréteken, mocsárréteken, de állóvizek partján, ártéri erdőkben, kubikgödrökben, csatornákban, mezsgyéken is előfordul.



❧ A gyógynövény leírása: A rózsafélék családjába tartozó évelő növény. 10–15 cm magas, földön kúszó, vékony indájú, a szárcsomóknál legyökeresedő és levélrózsát képző növény. Levelei páratlanul szárnyasan összetettek, szélük fűrészes, fonákjuk ezüstösen selymes-molyhos. Hosszú kocsányú virágai fénylő aranysárga színűek, 1 cm szélesek. Májustól-októberig virágzik.

❧ Gyűjtése: A növény tőleveleit és virágzó, leveles szárát gyűjtik főleg nyáron (májustól őszig) vigyázva, hogy gyökere ne keveredjen a fenti növényi részek közé. Kerüljük az utak szélén való gyűjtést, vagy ha ez nem lehetséges, a portól mossuk le. Vékony rétegben szétterítve szárítsuk addig, amíg a vastagabb szárrészek is könnyen törhetőek lesznek.

❧ Gyógyhatása: A növény tartalmaz illóolajokat, nyálkát, ásványi anyagokat, flavonoidokat, tannint, keserű anyagokat. Simaizom-görcsoldó hatása van. Gyógyító hatását tapasztalták vérzésre (lásd gyomor-, illetve bélvérzés; külső és belső vérzések is), különböző emésztőszervi bántalmakra (gyomor és hasi fájdalmak, hasmenés, bélhurut, gyomorgörcs, gyomor-, és bélfekély, bélféreg, epebaj, vérhas, vastagbél-, vagy méhrák, aranyér), de alkalmas többféle nőgyógyászati probléma (lásd nagy mennyiségű menstruációs vérzés, fehérfolyás, rendszertelen vagy fájdalmas menstruáció, méh fájdalom, a hüvelynyálka-hurut), egyéb fájdalmak, vérszegénység, ízületi betegségek, bőrbetegségek (lásd bőrfekély), fogínygyulladás, ínygyulladás, szem könnyezés, csontritkulás, vesekő, égés vagy fagyás okozta sérülések, nehezen gyógyuló sebek, ekcéma, szívszorulás, ideges szívpanaszok, epilepszia kezelésére is.

❧ Felhasználása: Főzetét főként teaként belsőleg alkalmazzák, ám használható száj-, és garatöblítőként a száj és a garat gyulladásaira, s borogatószerként is a kültakaró rendellenességeire, valamint ülőfürdőként aranyér esetén.

Az elkészítés módja

❧ Teát: kétféle módon is lehet készíteni. A legtöbb fenti panasz enyhítéséhez 1 csésze forrásban lévő vízzel forrázzunk le 1 teáskanálnyi szárított, összevágott libapimpót. Hagyjuk állni 10 percig, majd szűrjük le, s alkalmazzuk szükség szerint. E főzetből teakeveréket is készíthetünk citromfű, borsmenta hozzáadásával, amelynek íze nem annyira keserű. A teakúra addig folytatható, amíg a tünetek meg nem szűnnek. Menstruációs panaszokra ivókúraként, illetve aranyeres bántalmak esetén használják.
❧ Ülőfürdőnek az alábbi recept szerinti felhasználás javasolt: 2 dl vízben forraljunk fel 2 teáskanálnyi szárított, összevágott libapimpót, s hagyjuk állni 5 percig, majd szűrjük le, s adjunk hozzá mézet és kevés fahéjat.

❧ Jó tudni! Vese-, vagy májbetegeknek ellenjavallt a fogyasztása! A gyógynövény fokozza a gyomornyálkahártya irritációját, ezért az érzékeny gyomrúak óvatosan alkalmazzák! Evés után fogyasszuk, mivel gyomrot irritáló anyagokat tartalmaz! Több napig tartó, esetleg lázzal kísért vagy véres hasmenés esetén feltétlenül orvosi ellátásra van szükség.

❧ Érdekesség! Nevét onnan kapta, hogy főleg libalegelőkön gyakori, és a libák nagyon kedvelik. Állatgyógyászatban is alkalmazzák hasmenés ellen.

13. Mezei katáng *(Cichorium intybus)*

❧ Népies neve: Katángkóró, kávékatáng, vad cikória, cikória, kattankóró, katlankóró, katánkóró, katlanfű.

❧ Élőhely: Zavartabb homoki és löszsztyeppréteken, utak menti mezsgyéken, óparlagokon, töltéseken, gyomos száraz gyepeken akár települési környezetben is előfordul.



❧ A gyógynövény leírása: A fészkes virágzatúak családjába tartozó évelő növény. Magassága az 1 m-t is elérheti. Virágai élénk kékek (ritkán fehér), a szárak végén fészekvirágzatot alkotnak. A virág 5 sziromlevele síkban összenőtt, csak vége áll szabadon, így a párta vége recésnek tűnik. A fészek sziromnak tűnő részei valójában egyedi virágok összenőtt sziromlevelekkel. Virágzása júniustól novemberig tart. Tőlevelei karéjosan fogasak, a szárlevelek lándzsásak. Az egész növény tejnedvet választ ki.

❧ Gyűjtése: Főleg a növény gyökerét hasznosítják, amelyet október-április, illetve július-augusztus közt gyűjtenek friss felhasználásra. A szeptemberben begyűjtött gyökeret kis darabkákra vagdalják, napon szárítják, majd elraktározzák. Gyűjthető tőlevele és vékony szára is a virágzás idején, amelyet teaforrázatként hasznosíthatnak.

❧ Gyógyhatása: A népi gyógyászatban különlegesen értékesnek számított, mint erősítő, emésztésjavító, étvágygerjesztő, gyomornedv-, és epeelválasztást serkentő, vizelethajtószer keserűanyagainak köszönhetően. Vese-, lép-, epe-, és májméregtelenítő hatása is van (e szervek betegségeinél is használták), de gyomorfekély, emésztési zavarok tüneteinek kezelésében (például felfúvódás, böfögés, székrekedés, bélrenyheség, fokozott bélgázképződés, gyomornyálkahártyával kapcsolatos betegségek) is igen hatékonyan használható. Gyulladáscsökkentő hatása is ismert. A növény csökkenti a vér triglicerid-, és koleszterinszintjét. Köszvény és egyes bőrbetegségek kezelésére is alkalmas. A téli időszakban jelentős vitaminforrás.

❧ Felhasználása: Első sorban étvágy-, és emésztésserkentő hatású teát, vagy felfúvódás és bélrenyheség megelőzésére főzetet készítenek belőle. Búzavirággal kevert főzete szemkötőhártya-gyulladás és sérülések kezelésére jó.

Az elkészítés módja

❧ Tea: 2 dl vízben forraljunk fel 1 szárított, apróra vágott katánggyökeret, és főzzük 3-4 percig, majd szűrjük le. Naponta 2-3 csészényit fogyasszunk belőle. Mézzel édesíthető.
❧ Főzet: 15-30 g szárított gyökeret, levelet, virágot tegyünk 1 l vízbe, majd 5 percig forraljuk. Napi adagja 1 csésze délben és este, étkezés előtt.

❧ Jó tudni! Még tartós alkalmazás esetében sem ismert mérgező hatása.

❧ Érdekesség! A növény gyökeréből pörköléssel állítják elő a cikóriakávét, amelynek túlzott fogyasztása érszűkítő hatása miatt aranyérre és visszérre hajlamosít. Nemesített változatát ma már termesztik is. Főve ízletes zöldség, a fiatal levelek salátaként is fogyaszthatók, amelyek télen jelentős vitaminforrások (főleg C-vitamin), gazdagok ásványi sókban, karotinban, mészben és foszforban, segítik az emésztést.
Az angolok szerint a mezei katáng virágai egy szomorú leány szeme színét őrzik, akinek a kedvese a tengerbe veszett.

14. Mezei iringó *(Eryngium campestre)*

❧ Népies neve: Iringó, ördögszekér, futóbogáncs, szélhajtótövisk, forgótövis(k), bondortövis(k), ördögkerék, tövisk, bondora, pozdorja, széltövisk, gelegonya.



❧ Élőhely: Száraz gyepeken, homok-, és löszsztyeppréteken gyakori, de gyomos száraz gyepeken, mezsgyéken is előfordul, különösen ahol jelenleg, vagy korábban legeltetés folyt, vagy még ma is létezik.

❧ A gyógynövény leírása: Az ernyősvirágzatúak családjába tartozó növény. Gömb alakú, elágazó szárú, törpecserjés megjelenésű, a fehéres-zöldestől a szürkészöldig változó színű növény. Levelei kétszeresen a tövig szeldeltek, a szeletek tüskésen fogasak. Virágai 1-1,5 cm széles ernyőben helyezkednek el, amelyeket 5-7 egyenes, szúrós gallérlevél vesz körül. A virágzási ideje júliustól októberig tart. A száraz termőhelyekhez való alkalmazkodását jelzi két méter mélyre lehatoló gyökere és bőrnemű levele.

❧ Gyűjtése: A növény gyöktörzsét a késő tavaszi időszakban gyűjtik. A gyűjtésnél óvatosan kell eljárni, mert a növény tüskés.

❧ Gyógyhatása: Gyöktörzse görcsoldó, nyálkaoldó, hurutoldó hatással rendelkezik. A föld feletti részét vese-, és hólyagbántalmak esetén vízhajtóként, köhögés, szamárköhögés, húgyúti gyulladások, epekő ellen is alkalmazták, ám ennek hatásossága tudományosan még nem bizonyított.

❧ Felhasználása: A növény gyöktörzséből és föld feletti részeiből főzetet készítenek.

❧ Jó tudni! Mellékhatása nem ismert.

❧ Érdekesség! A szél ősszel a gyökérről leváló hajtást messzire görgeti, innen ered az ördögszekér elnevezése. Terjeszkedése a szarvasmarha-legeltetést, illetve annak felhagyását is jelzi. Ironikus értelmű német nevét („férfihűség") is ide-oda sodródó, guruló terméses hajtás együttesei sugallták.

15. Mezei zsálya *(Salvia pratensis)*

❧ Népies neve: Foszló virág, lóbárzsing, réti, vad, vagy skárlát zsálya.

❧ Élőhely: Homoki sztyepprétek jellegzetes növénye, Röszke környékén is tömegesen előfordul. A rétek fokozott beszántása miatt olykor mezsgyéken is megőrződött.

❧ A gyógynövény leírása: Az ajakosok családjába tartozó 30-70 cm magasra megnövő évelő növény. Keresztben átellenesen álló tojásdad, tojásdad-lándzsás levelei csipkés szélűek. Szára szögletes. Kétajkú virágai ibolyáskék színűek, örvösen a szár csúcsát körülölelve füzérvirágzatot alkotnak. A virágzás ideje áprilistól októberig tart.



❧ Gyűjtése: Levelét gyűjtik májusban és júniusban, sokszor még a virágzás előtt. Mivel a zsálya száraz, napos időben illóolajokat termel, célszerű napos időben szedni, és árnyékos helyen szárítani.

❧ Gyógyhatása: Erősíti az egész testet, élénkítő hatása révén megszünteti a nagyfokú gyöngeséget, vértisztító hatású, megóv a szélütéstől, nagyon kedvezően hat bénulásokra, segít emésztési zavarok, éjszakai izzadás, hüvelynyálka-hurut és májpanaszok esetén, sőt mandulagyulladásra, a torok és a szájüreg gyulladásaira, torokbántalmakra, köhögésre, rekedtségre, légcsőhurutra, menstruációs problémákra és a gennyes fogakra is javasolt.

❧ Felhasználása: A mezei zsályának a virágját leginkább teaként készítik el, amit vagy öblögetőnek használnak, vagy a legtöbb fenti betegség esetén belsőleg alkalmaznak. Ekkor általában kortyonként kell a teát meginni napközben két csészével. A virágból zsályaecet is készíthető, amelyet hosszabb betegeskedés esetén élénkítő bedörzsöléssel alkalmazunk. Rovarcsípésre szétmorzsolt zsályaleveleket szoktak tenni. Ülőfürdőként is hatékony ideggyenge embereknek. Fűszerként is kiváló.

❧ Teakészítés: 1 teáskanál zsályát adjunk ¼ liter vízhez, amelyet minimum 5 percig főzünk, majd rövid ideig állni hagyjunk. Ha emésztési zavaroknál használjuk, akkor étkezés előtt 20 perccel édesítés nélkül fogyasszunk naponta 2 dl-t.
❧ Zsálya-ecet: mezei zsálya virágával lazán töltsünk meg egy üveget, majd natúr ecetet adjunk hozzá, úgy hogy az a virágokat belepje. Az üveget két hétig a napon, vagy más helyen hagyjuk állni.
❧ Ülőfürdő: két marék levelet éjszakára áztassunk be hideg vízben, majd másnap forraljuk fel, és a felmelegített kivonatot öntsük a fürdővízhez.

❧ Jó tudni! Tilos vele várandós anyákat kezelni, mivel vetélést okozhat. Használata alatt kerülni kell az alkoholt, mert a zsálya növeli a részegség kellemetlen tüneteit, súlyosbítja a másnaposságot! Egyesek elálmosodhatnak tőle.

❧ Érdekesség! Virágait főleg méhek és poszméhek porozzák meg. Mikor nektárt keresnek a virágban a kinyúló bibeszál érintkezik a rovarok hátával, és felveszi az idegen virágról érkezett virágport. A hiedelem szerint amikor Szűz Mária a gyermek Jézussal menekült Heródes elől, akkor csak a zsályák levelei alatt tudott védelmet találni a katonák elől.

16. Mezei zsurló *(Equisetum arvense)*

❧ Népies neve: bábaguzsaly, békarokka, cindrót, kannamosófű, ólomsimítófű, sikárlófű, surlófű, zsurlófű, fentőfű.

❧ Élőhely: mocsárréteken, homoki sztyeppréteken, parlagokon, olykor gyomos üde vagy száraz gyepeken fordul elő, de akár zavartabb települési környezetben is találkozhatunk vele.



❧ A gyógynövény leírása: A harasztok törzsén belül a zsurlók osztályába tartozó növény. Termőszára idővel elszárad, és a magasabbra növő meddőszáraknak adja át a helyét. A zöld meddőszár örvösen elágazó, az ágak négy élűek, felfelé hajlók. A főszár csomóin apró levelekből összeforrt hüvely látható. A szár csúcsán 1-1,5 cm-es spóratermő fűzér van.

❧ Gyűjtése: A meddő hajtásokat hasznosítják, amelyeket május és augusztus között gyűjtik be. A szárat a talajtól 5 cm-re kell levágni. Csak a szárítás után is zölden maradó hajtások használhatóak fel.

❧ Gyógyhatása: Nagy ásványi anyag (szilícium, kálium, kalcium) és flavonoidtartalma miatt vízhajtóként (lásd húgyúti fertőzések és gyulladásos betegségek, vesehomok, sérülések duzzanatai, ödémás láb esetén) és vértisztítóként vese-, húgyhólyag-, (lásd hólyaghurut), húgyúti-, emésztőrendszeri, máj-, és prosztatabetegségek kezelésére alkalmazzák, de jó görcsök, vérzések csillapításában, köhögés és elhízás ellen is. A kötőszövetek gyógyítására és a polipok ellen is hatásos. Fogíny-, szájüreg-, és torokgyulladás gyógyítására is alkalmas. Külsőleg sebgyógyulás elősegítésére, fagyásos sérülésekre, csonttörés okozta duzzanatokra, vérzéscsillapításra (akár orrvérzésre, havivérzésre is), reumára, köszvény, felfekvés, vesemedence-gyulladás, valamint narancsbőr kezelésére is használják. Csontritkulás és csonttörések esetében az ásványi sók pótlására is alkalmas. Gyenge, törékeny köröm és hajhullás esetében is alkalmazzák, mivel a benne lévő kovasav sok szilíciumot tartalmaz, ami az emberi szervezet számára létfontosságú elem, a szervezet védekezési

mechanizmusait stimulálja segítve annak ellenálló képességét. Csökkenti a magas vérnyomást is.

❧ Felhasználása: A gyógynövényt forrázat formájában alkalmazzák. Gyógyteáit főleg vese-, húgyhólyag-, emésztőrendszeri és prosztatabetegségek kezelésére, húgyúti fertőzésekre használják. A fürdőt vesemedence-gyulladás, vesehomok ellen, fagy által okozott sérülésekre, csonttörés okozta duzzanatokra, reumás panaszokra, izzadás és felfekvés ellen alkalmazzák. Borogatás formájában a sebgyógyulás elősegítésére, vérzéscsillapításra, narancsbőrre, törékeny körömre és hajhullásra használható. Fogíny-, szájüreg-, és torokgyulladás esetén gargarizátum is készíthető.

Az elkészítés módja

❧ Tea: 1 evőkanál szárított mezei zsurló hajtást főzzünk fel 3 dl vízben 5 percig, majd hagyjuk állni kb. negyedóráig, és szűrjük le. A tea keserű ízű.
❧ Fürdő: Fürdővizünkhöz 3 maréknyi szárított mezei zsurló hajtást adjunk. A fürdés maximum negyedóráig tartson.
❧ Borogatás: Forraljunk fel 4-6 evőkanál szárított mezei zsurló hajtást 1 liter vízben: lassú tűzön 30 percig főzzük, majd szűrjük le. A főzetbe mullpólyát mártsunk, és helyezzük a gyógyítani kívánt testrészre. Napi 2-3 borogatás ajánlott.

❧ Jó tudni! Szív-, és vesebetegségben szenvedőknek nem ajánlott teájának rendszeres fogyasztása. Krónikus vesebetegség esetén használatának megkezdése előtt kérjük ki a kezelőorvos véleményét! Nem tévesztendő össze a mérgező hatású mocsári zsurlóval, ami a röszkei kékperjés réteken szintén gyakori!

❧ Érdekesség! Már i. sz. 50-ben Dioszkoridész is ismerte és alkalmazta a zsurlót vizelethajtó és vérzéscsillapító szerként. A növény a benne lévő kovasav miatt kemény és érdes tapintású, ezért használták előszeretettel edények tisztítására, súrolására, aminek magyar nevét is köszönheti. Ónedények tisztítására használták régen, innen kapta népi nevét (kannamosófű). A zsurlók ősi növények, legtöbb fajuk már kihalt.

17. Nagy csalán *(Urtica dioica)*

❧ Népies neve: Csalány, csalán, csohány, csohán, csollán, csólyány, csovány, csanál, csalánt, vadcsalánt, fekete csalánt, vadkender, cselán.

❧ Élőhely: Nyirkos helyeken, nitrogénben gazdag lombos erdők aljnövényzetében (lásd akácosok, vízparti erdők), árokpartokon, csatornapartokon, holtágak partján, elhanyagolt kertekben, száraz-félüde gyomtársulásokban fordul elő.

❧ A gyógynövény leírása: A csalánfélék családjába tartozó 30-120 cm magas évelő növény, amelynek egész felületét csalánszőrök borítják. A csalánszőrök a bőrhöz érve égető, viszkető érzést okoznak. Hosszan hegyesedő tojásdad-lándzsás alakú, fogas szélű levele átellenes állású. Kétlaki növény. Virágai jellegtelen zöldes színű levélhónalji, tömött füzérben állnak a szárat örvösen körülölelve. Május-október közt virágzik. Termése makktermés.

❧ Gyűjtése: Levelének gyűjtési ideje március-április, gyökérét ősszel vagy tavasszal szokták gyűjteni. Ritkán termését is felhasználják. Ne forgalmas utak mellett gyűjtsük!

❧ Gyógyhatása: Méregtelenítő, erős vértisztító, anyagcsere javító hatása jól ismert, hatékonyan

tisztítja a kiválasztó szervrendszert (lásd vesét), megelőzi a vese-, és húgykő kialakulását. A vese működésének serkentése által vizelethajtó is, de elősegíti az emésztést, és a vér salaktalanítása, méregtelenítése révén javítja a vérkeringést. Vértisztító hatása miatt enyhíti az allergiás tüneteket (viszketést, bőrkiütést, ekcémát, szénanáthát, asztmát, csalánkiütéseket). Vérszegénység, aranyér, cukorbaj, tüdőbaj, vízkór, csalánkiütés, gyulladásos megbetegedések, hólyag-, gyomor-, bélhurut, magas vérnyomás, pangásos szívelégtelenség, szénanátha, menstruációs fájdalmak, skorbut, epe-, és májbántalmak, hasmenés, izzadás ellen is alkalmazták. Fokozza a tejelválasztást. Reumás testrészek, izom, és ízületi gyulladások, köszvény, isiász, lumbágó kezelésére is alkalmazzák, de használják bőrbetegségek (övsömör) ellen és a szépségápolásban (pattanások eltüntetése, bőr pórusainak tisztítása, haj szőkítése, hajhullás és korpásodás megállítása) is. Kovasav-tartalma erősíti a kötőszöveteket, a körmöt és a hajat. A népi orvoslás a teáját ajánlja köhögéscsillapításra, fájós torokra, hurutos állapotok megszüntetésére, csökkentésére is. Külsőleg aranyeres bántalmakra alkalmazható. Gyökere ß-szitoszterin-tartalma miatt a prosztata jóindulatú daganatainak kezelésére alkalmas, amely növeli a vizelet mennyiségét, csökkenti a prosztata térfogatát.



❧ Felhasználása: Az egész növényből kipréselt nedv a kiválasztó szervrendszerre hat pozitívan. Gyökere és levele vizelethajtó és gyulladáscsökkentő hatású. A leveléből teát készítenek, amely feloldja az anyagcseréből származó salakanyagokat, eltávolítja a szervezetből a méreganyagokat (vértisztító), a vesét fokozott vízkiválasztásra készteti (vizelethajtó, vesetisztító, kimossa a vesehomokot és a vesekövet, de meg is előzi kialakulásukat), s egyben élénkítő hatású általános immunerősítő is. Jó epe-, és májbántalmakra is, s sok vitamint és ásványi anyagot tartalmaz. Teája továbbá hatékonyan alkalmazható köszvény, ízületi gyulladások, reumatikus megbetegedések, cukorbaj, vízkór, csalánkiütés, hólyag-, gyomor-, bélhurut, magas vérnyomás, torokfájás, köhögés, bőrbetegségek, hajhullás kezelésére. Vizelethajtó, emésztést serkentő és keringést javító anyagai csökkentik a vér húgysavszintjét. Vértisztító hatása miatt enyhíti az allergiás tüneteket is teája, de aranyér ellen és légzőszervi megbetegedések esetén nyákoldóként is használható. A tejelválasztást is segíti teája. A reumás testrészek megcsapkodása csalánnal ősi gyógymód, amely különösen reuma, isiász és lumbágó (derékzsába) esetén hatásos. Felületi használata eltünteti a pattanásokat, s segít bőrbetegségek ellen is. Fiatal levelét arcgőzöléshez is felhasználják. A leveléből készült krém bőrtisztító hatású, zsíros bőrre különösen jó hatása van. A leveléből készült kenőcs ekcémás bőrre használható. Terméséből bőrbetegségekre és reumára bedörzsölő-masszát, kenőcsöt és erősítőként használt olajat készítenek. Aranyér, reuma és pattanásos bőr esetén ülőfürdő, torokgyulladás ellen gargalizáló, bőrkiütésre borogatás, míg hajhullásra, hajzsírosodásra és korpa ellen hajvíz készíthető. Gyökerét vesegyengeség ellen, valamint toroköblítők készítésére is felhasználták.

Az elkészítés módja

❧ Csalántea: 3 evőkanál szárított levelet adagoljunk 5 dl forró vízhez, majd 10 percig hagyjuk ázni.
❧ Hajmosás: egy öt literes edényben 4-5 maréknyi friss, vagy szárított csalánra öntsünk hideg vizet, majd lassú tűzön forrásig melegítsük. Ezután 5 percig állni hagyjuk.

❧ Jó tudni! Akár fél évig is fogyasztható teája, de az ajánlott napi mennyiséget (3-5 csésze) nem szabad átlépni, mert akkor allergiás tünetek jelentkezhetnek (gyomorpanaszok, bőrégés, vizeletpangás), s az erős túladagolás fulladásos reakciót is kiválthat. Vizelethajtó hatása miatt tartós fogyasztása a szervezet káliumkészletét kimeríti, ezért rendszeres fogyasztásakor gon-

doskodjunk a kálium utánpótlásáról. Várandósok óvatosan alkalmazzák, mert méh összehúzódásokat okozhat. A növény méreganyagai csak hosszú főzessél, forralással küszöbölhetők ki. A gyökeréből készült főzet hányingert okozhat. Elégtelen szív-, és veseműködés miatt kialakult ödémák esetén nem használható! Ne forgalmas, poros utak mentéről gyűjtsük!

❧ Érdekesség! A csalánszőr hangyasavat, acetil-kolint, szerotonint és hisztamint is tartalmaz, ezért fájdalmas és égető a csípése. A csaláncsípés a bőrt felmelegíti, ezért a rómaiak hideg éghajlatú területeken télen csalánnal ütögették magukat. A csalánt előbb használták szövésre, mint gyógyításra. Már a bronzkori sírokban is találtak csalánszövetet, ami csaknem olyan erős, mint a kendervászon. Az első világháborúban kialakult pamuthiányt miatt ismét előtérbe került a csalánszövet. Magas C-vitamin és vastartalma miatt a csalánból készült ételek is egészségesek (lásd csalánfőzelék, csalános palacsinta), ami csak a fiatal hajtásból készíthető a növény méreganyagai miatt, de a hosszú főzési idő ekkor is szükséges. A leveleket párolva húsok mellett fogyasztják. A növényből zöld festék is kivonható, amelynek színét a klorofil adja, amely egyben élelmiszer-, és gyógyszeripari színezék is.

18. Nagy útifű *(Plantago major)*

❧ Népies neve: Útilapu, farkas nyelv, forrásfű, kutyanyelvfű, szerelemlapu, útilapu, nagy útilapu.

❧ Élőhely: Szikes réteken, mocsárréteken, kékperjés réteken, de homoki és löszsztyeppréteken, regenerálódó parlagokon, törmelékes helyeken, utak mentén, árokparton, keréknyomokban is megterem. Jól tűri a talaj tömörödését.



❧ A gyógynövény leírása: Az útifűfélék családjába tartozó évelő növényfaj. Az egyes levelek nyelesek, oválisak, tojásdad alakúak, tipikusan 5–20 cm hosszúak, 4–9 cm szélesek. A virágok aprók zöldes-barnás színűek halványlila, később sárgásbarna porzóval. Májustól szeptemberig virágzik. Sokmagvú kerekded toktermése van. Szélbeporzású, virágpora közepes mértékben allergiát okoz.

❧ Gyűjtése: Leveleit májustól szeptemberig gyűjtik.

❧ Gyógyhatása: A népi gyógyászatban köhögés csillapítására, köptetőként használják meghűlés, megfázás esetén, de húgyúti fertőzések, aranyeres csomó, kötőhártya-gyulladás ellen, foghúzás utáni fájdalmak csillapítására, gyulladáscsökkentőként valamint középfülgyulladás, ágybavizelés és bőrkiütések kezelésére is használható. A friss levelek sebek gyógyítására (lásd égési sebek, méhcsípés), a magok enyhe hashajtóként is alkalmazhatók. Magjai rostokban gazdagok, nyálkája csökkenti a vér koleszterinszintjét és enyhe hashajtó. A kutatások immunstimuláló, daganatgátló hatásait is kimutatták, enyhén antibiotikus tulajdonsággal bír.

❧ Felhasználása: Levelei nyálkában gazdagok, így azt borogatások készítésére használják. Teafőzete gyulladáscsökkentő, köptető, köhögéscsillapító hatású. Enyhén antibiotikus hatását kenőcsökben hasznosítják.

❧ Jó tudni! Várandósság és szoptatás ideje alatt belsőleges alkalmazása, nagy mennyiségben való fogyasztása nem ajánlott!

❧ Érdekesség! A kozmetikai iparban összehúzó anyagként használják. Zsenge (virágzás előtti) leveleit az erek lehúzása után salátaként, főzelékekbe, levesekbe, túróhoz keverve fogyasztják, de útifűrétes, útifű-palacsinta is készíthető belőle, vagy nyersen is fogyasztható, bár kesernyés.

19. Orvosi somkóró *(Melilotus officinalis)*

❧ Népies neve: Kőhere, vad lóhere, sárkerep, sárga lucerna.

❧ Élőhely: A száraz gyomtársulásokban parlagokon, utak mentén, települések környéki gyomos száraz gyepeken, korábban taposott, túrt, szántott térszíneken, töltések mentén, valamint zavartabb homoki és löszsztyepprétekben fordul elő.

❧ A gyógynövény leírása: A pillangósvirágúak családjába tartozó kétéves növény. Ujjnyi vastag szárat fejleszt, s az akár 1 méteresre is megnő. Levelei háromszorosan szárnyasan összetettek, a hosszúkás fordított tojásdad (alsók) vagy ék-lándzsás alakú (felsők) levélkék szabálytalanul fogazottak. Sárga 5-7 mm hosszú virágai egyoldalú fürtben állnak. A vitorla és az evező hosszabbak, mint a csónak. Májustól novemberig virágzik. A hüvelytermés csupasz, kerek vagy tojásdad, keresztben redőzött 5-8 maggal.



❧ Gyűjtése: A növény felső virágos részét gyűjtik gyógyászati célokra május-augusztus folyamán. Kiszáradva kumarin illatú.

❧ Gyógyhatása: A növény első sorban vénás keringési zavarok, vénabetegségek, nyirokelégtelenségek (aranyér, lábdagadás, visszér, ödéma), emésztőszervi (gyomor-, bélpanaszok, felfúvódás, renyhe emésztés, bélgáz képződés) és légzőszervi megbetegedések (lásd nyákoldás köhögéskor, légcsőhurut) esetén alkalmazható, de lágyító borogatásként kelésekre, fekélyekre (lásd lábszárfekély) is használható, a lábszár izomgörcse, viszketési inger ellen is javasolt. Az orvosi somkóró kivonata véralvadásgátló hatású, fokozza a nyirokkeringést: vénatágulatok, fájdalommal, a láb elnehezülésével járó vénabetegségek és duzzanatok esetén használatos. Vízhajtó hatása is van egyben. Külsőleg megerőltető nézés, vagy füst okozta szembántalmak, valamint ficam, zúzódás, rándulás, vérömleny, felszíni vérzés, orrvérzési hajlam kezelésére is alkalmas. Kumarin-tartalma enyhe altató. A népi gyógyászatban migrénes fejfájás és szülés utáni fájdalmak enyhítésére is használták.

❧ Felhasználása: Teája gyomor-, bél- és légzőszervrendszeri megbetegedéseknél használatos. Főzetéből borogatás készíthető kelésekre, fekélyre, visszérgyulladásra. A növényben megtalálható kumarin mennyisége változó, ezért javasolt nagyobb mennyiség feldolgozása. Más növényekkel (lásd vadgesztenye, vörös borszőlő) együtt is alkalmazható.

❧ Jó tudni! Poros utak mellett ne gyűjtsük a növényt! Véralvadásgátló gyógyszerekkel való együttalkalmazását kerülni kell. Magas dózisok bevétele esetén fejfájás és szédülés jelentkezhet. Állatoknál dikumarol tartalma mérgezést okozhat. Kumarin-tartalma nagyobb adagban a májra mérgező.

❧ Érdekesség! Virága begyűjtésekor az üdén nyíló virágokat gyűjtik, megszárítják, és dohányillatosítóként használják.

20. Orvosi szappanfű *(Saponaria officinalis)*

❧ Népies neve: Lábmosófű, legénycsalogató, szappanvirág, habzófű.

❧ Élőhely: Homokos, félüde, zavart termőhelyeket kedvel, így zavart homoki sztyeppréteken, útmenti mezsgyékben és regenerálódó parlagokon, sőt olykor települések környéki gyomos száraz gyepeken is találkozni lehet vele.



❧ A gyógynövény leírása: A szegfűfélék családjába tartozó növény, amelynek ujjnyi vastag gyöktörzse van, amiről számos tarack és vékony gyökér ágazik le. Szára egyenes, 50 cm magas, a virágzat szintjén kissé elágazó. Levelei elliptikus-lándzsásak, 5-10 cm-esek, átellenes állásúak, ép szélűek, ülők, 3 ívelt ér fut rajtuk végig. A kellemes illatú virágok bogas fürtöt alkotnak. Virágai fehérek vagy fehéres-rózsaszínűek, 5 sziromlevéllel és forrt csészével. Júniustól októberig virágzik. Termése 4-5 foggal nyíló egyrekeszű tok, benne sok apró maggal.

❧ Gyűjtése: A növény virágos hajtását, s részben földalatti szerveit (gyökér, gyöktörzs) használják fel gyógyászati célokra. Július-augusztusban gyűjtik.

❧ Gyógyhatása: Szaponin-tartalmánál fogva nyákoldó és köptető hatású, légutak hurutos megbetegedésénél (lásd légcsőhurut), megfázásnál használható köhögés és rekedtség kezelésére. A népi gyógyászatban vizelethajtó hatását aknázták ki, de krónikus bőrpanaszok, fej-, és szemfájás, reumás megbetegedések, májbetegségek esetén is alkalmazták.

❧ Felhasználása: Virágos hajtásának forrázatát, főzetét erős nyálkaoldó, köptetőszerként használják, de vizelethajtó, tisztító, reumás fájdalmakat enyhítő hatása is van. Gyökerét szintén nyálkaoldásra, köptetésre használták fel.

Az elkészítés módja

❧ Tea: 3 dl forró vízzel forrázunk le 1 teáskanálnyi összeaprított gyöktörzzsel, majd 8-10 perc elteltével szűrjük le.

❧ Jó tudni! Mellékhatásai nem ismertek.

❧ Érdekesség! A növény bármely részét vízben eldörzsölve a víz habzani kezd, innen ered a népies neve. A szaponinok csökkentik a víz felületi feszültségét, ezért mosószerként is használják azokat.

21. Orvosi székfű vagy kamilla *(Matricaria chamomilla)*

❧ Népies neve: Kamilla, székfű, szentiványpipitér, nemes pipitér, pipitér, pipiske, piperefű, katóka, anyafű, anyaméhfű, teafű, szüzekanyja, bubulyka, szikfű, széki fű, szelíd szíkfű.

❧ Élőhely: Röszke környékén csak a település Szegedi-síkra eső részén fordul elő ürmöspusztákon, vakszikeken (lásd Börcsök-szék), illetve ritkán szikes talajú szántók szélén. A taposott szolonyeces szikeseket kimondottan kedveli.

❧ A gyógynövény leírása: A fészkesvirágzatúak családjába tartozó egynyári növény. Általában alacsonytermetű növény. Levelei két-háromszorosan sallangosan szeldeltek. Fészekvirágzata termős fehér sugárvirágokból és középen sárga csöves virágból áll. A vacok virágzáskor megnyúlik, kúpos és belül üreges lesz, ami fontos elkülönítő bélyeg a rokonságától. Május-augusztus közt virágzik.

❧ Gyűjtése: A virágzáskor szedőfésűvel gyűjtik, napos déli órákban, június-július időszakban. Virágait akkor érdemes gyűjteni, ha fehér nyelves virágai már lefelé kezdenek hajlani. Fejetlen virágzatokat ne gyűjtsünk, de a túlnyílt példányok sem jók, mert azok a száradás folyamán szétesnek. Gyorsan befülled, így zsákokban tárolni nem szabad. Begyűjtés után árnyékos, szélvédett helyen szárítják.



❧ Gyógyhatása: Illóolajai gyulladáscsökkentő, gyulladás gátló (lásd főleg altesti gyulladások (hüvelygyulladás, aranyér, fekélyek (lásd lábszárfekély), tápcsatorna gyulladásai (lásd bélgyulladás), ízületi gyulladás)) hatásúak, a növény elősegíti a sebgyógyulást és az emésztést, enyhíti az emésztési zavarok tüneteit (lásd bélfájdalom, hányinger, gyomorgörcs, gyomorfájdalom, gyomor-, bél-, epezavarok). Egyben idegerősítő, nyugtató, izzasztó, gyomorerősítő, emésztésserkentő, szélhajtó, immunerősítő, fertőzésmegelőző, fájdalomcsillapító és altesti görcsoldó hatása is van. Gyulladáscsökkentő és görcsoldó hatását a proazulén és azulén tartalma által fejti ki. Tisztítja a légutakat, enyhíti a köhögés, a meghűlés, a megfázás, a nátha, a hörghurut és más vírusos, illetve bakteriális légúti fertőzések tüneteit. Hólyagzavaroknál (hólyaghurut), nőgyógyászati problémáknál (lásd menstruációs görcsök, zavarok, vajúdás lerövidítése, hüvelynyálka-hurut), ingerlékenységgel kísért depresszió és hiperaktivitás esetén is használható. Külsőleg bőr-, és nyálkahártya gyulladásainak mérséklésében, a zúzódások, sebek (lásd nehezen gyógyuló sebek, vágások, égési sebek), pattanás, tályog kezelésében játszhat szerepet, de viszketést csillapító hatása is van (lásd viszkető ekcémák kezelése). A fogíny, a száj és a torok gyulladását is csökkenti, mérsékli a fogfájást, erősíti a foghúst, enyhíti a fogzási fájdalmakat, s a szájban lévő sebek, afták esetén is hatékony. Szemgyulladás vagy körömágygyulladás ellen is gyakran felhasználják, de a reuma ellen is hatásos. Arc-, és hajápolóként is használt: fejbőr-, és hajerősítő tulajdonsága is ismert, a bőr szárazságát, viszketését, gyulladását is csökkenti, kifényesíti és nyugtatja a fejbőrt.

❧ Felhasználása: A tea formájában való rendszeres fogyasztása görcsoldó, szélhajtó, immunrendszer-erősítő: enyhíti a gyomor-, és bélpanaszokat (lásd bélgyulladás), a rosszullétet, a hányingert, a meghűlés, megfázás, nátha hatásait, megnyugtatja az idegrendszert, jó menstruációs görcsökre. A tea a hasfájós babákat megnyugtatja, görcseiket elmulasztja. A teával való gargarizálás vagy szájöblögetés a fogíny, a szájüreg és a torokgyulladásos megbetegedései ellen jó, erősíti a foghúst, jó szájban lévő sebek és afta ellen. A kamillás gőzölés a felső légúti megbetegedések ellen lehet hatásos, enyhíti a köhögést, a hörghurut, a vírusos és bakteriális légúti fertőzések tüneteit serkentve az immunrendszert. A kamillás borogatással a szemgyulladás, a bőrbetegségek, a nehezen gyógyuló sebek, illetve a körömágygyulladás gyógyítható. Fürdők, öblítések, gőzfürdők, borogatások, olajok, kenőcsök az altesti gyulladások (pl. végbélnyílás és nemi szervek (lásd hüvelygyulladás, aranyér), lábszárfekély) kezelésére, bőrápolásra (viszketés, gyulladás, pattanás, tályog, nehezen gyógyuló sebek ellen), körömágy-gyulladás ellen használhatók. Kéz-, láb-, és ülőfürdő is készíthető. A kamillaolaj enyhe nyugtatószer gyerekek számára: csökkenti idegeskedésüket, hiperaktivitásukat, s az álkapocs bedörzsölésével a fogzás fájdalmait.

❧ Teakészítés: Forrázzunk le 1csésze forrásban lévő vízzel 1-2 evőkanál szárított kamillavirágzatot. Hagyjuk állni kb. 10 percig, majd szűrjük le. Napi 3-4 csésze fogyasztása ajánlott.
❧ Fürdő: Kétmaréknyi virágzatot tegyünk a fürdővízbe.
❧ Gőzölés (inhalálás): Tegyünk 2-3 evőkanál szárított virágzatot egy lapos edénybe, majd 1 dl vízzel forrázzuk le, és hajoljunk fölé. Fejünket törülközővel fedjük be, hajoljunk fölé, és kb. 10 percet inhaláljunk. Vírusos légúti fertőzések esetén naponta kétszer ajánlatos gőzölni.
❧ Borogatás: Tegyük a kamillát egy mullkendőbe, és forrázzuk le. A kamillás kendőt körülbelül 5 percig tartsuk a gyulladt bőrfelületen.
❧ Olaj: Morzsoljunk szét egymaréknyi virágzatot, s keverjük össze 150 ml szójaolajjal, majd zárjuk le légmentesen egy üvegben, és tegyük napos helyre. Naponta rázzuk fel, és ha sötétre színeződik, akkor szűrjük át vászonruhán a benne lévő virágzatot jól átnyomkodva.

❧ Jó tudni! Előfordul, hogy a kamilla virágzatából készült szerek használata szeszkviterpéntartalma miatt allergiás bőrreakciót vált ki az arra érzékenyeknél. Ilyenkor nem szabad tovább alkalmazni a növényt, különösen szemgyulladás esetén. Erős főzete nagy mennyiségben és töménységben rosszullétet, hányást, hányingert okozhat. Égési sérült kisgyerekeknél inhalálás nem javasolt. A parlagfű-allergiásoknál használata nem ajánlott!

❧ Érdekesség! Dioszkoridész görög orvos és Plinius, római természettudós a kamillát fejfájás, vese-, máj-, és hólyagpanaszok gyógyítására ajánlotta. A kamilla vizes kivonata a hajnak szőkés árnyalatot kölcsönöz, így a szépségiparban speciális samponok készítésére is felhasználják. Mint gyógynövény, Mária lelki gyógyító erejének jelképe.

22. Orvosi ziliz (*Althaea officinalis*)



❧ Népies neve: Fehérmályva, bársonyos mályva, ejbis, mahola.

❧ Élőhely: Folyók árterein mocsárréteken, fűz-nyár ligeterdőkben, gátoldalban, üde csatornapartokon, árokpartokon, útszéli mezsgyéken, település környéki száraz-félüde gyepeken, óparlagokon, valamint kékperjés lápréteken, ritkán az azokkal érintkező homoki sztyeppréteken is megjelenhet.

❧ A gyógynövény leírása: A mályvafélék családjába tartozó évelő növény, amely 1 m magasra is megnőhet. Fehér, vagy halványrózsaszín ötszirmú virágai a levelek hónaljában, csomóban helyezkednek el. Júniustól szeptemberig virágzik. 3-5 mély karéjú, fogas szélű levelei bársonyosan szőrösek, szórt állásúak.

❧ Gyűjtése: A növény fiatal leveleit, virágát és gyökerét használják fel. A gyökeret csak ősztől, szeptembertől áprilisig érdemes gyűjteni, mert nyáron a gyökér kevés hatóanyagot tartalmaz. A levelet tisztán, szár, virág és termés nélkül kell gyűjteni nyáron.

❧ Gyógyhatása: Nyálkatartalmának köszönhetően nyugtató hatású, ami csökkenti a heveny nyálkahártya-gyulladást. Húgycsőgyulladás és vesekő kezelésére is használható. Az orvosi ziliz levelét és gyökerét a száj és a garat gyulladásos megbetegedéseikor, továbbá köhögés csök-

kentésére hurutoldónak használják, nyugtatja a hörgőket, torokfájás, rekedtség ellen régóta használják, de emellett alkalmazzák a gyomor-béltraktus nyálkahártyáinak enyhe lefolyású gyulladásai (bélgyulladás), hurutos megbetegedései (gyomor-, és bélhurut), a vastagbél krónikus gyulladásos betegsége és gyomorfekély esetén is, de emésztési problémákra is ajánlott. A késő ősszel begyűjtött gyökér bélbevonó, vízhajtó és sebgyógyító hatású. A népi gyógyászat a levelet bőrgyulladás, bőrproblémák kezelésére is használja borogatás formájában (pl. a furunkulusok gyógyulását a pépesített zilizes borogatás gyorsítja). Hidratáló és nyugtató hatása miatt külsőleg gyulladás, fogtályog és kelések kezelésére is ajánlott. Növeli a tejelválasztást.

❧ Felhasználása: A gyökeréből készíthető tea hurut, torokfájás, száraz köhögés, rekedtség ellen, valamint az emésztőszervrendszer gyulladásos, hurutos megbetegedéseire. A levélből bőr különböző problémáira: gyulladásos megbetegedéseire, kelésekre, furunkulusokra készíthető borogatás. Húgycsőgyulladás és vesekő kezelésére is használható főzete.

Az elkészítés módja

❧ Tea: A gyökérből a teát hidegen készítjük. 3 dl hideg vízbe áztassunk fél órán át 1 teáskanálnyi összeaprított zilizgyökeret, majd szűrjük le. Gargarizálhatunk is vele.
❧ Borogatás: Pépesített zilizgyökeret rakjunk mullpólyába, és helyezzük a kezelendő bőrfelületre.

❧ Jó tudni! A zilizgyökér könnyen penészesedik. A vele egyidejűleg szedett gyógyszerek felszívódását befolyásolhatja.

❧ Érdekesség! Gyógyhatása már az ókortól kezdve ismert, ma is ugyanazoknak a panaszoknak az enyhítésére használjuk, mint akkor.

23. Őszi vérfű *(Sanguisorba officinalis)*

❧ Népies neve: Vérharmatfű, vérszopóka.

❧ Megtalálható: Kékperjés láprétek jellemző növénye Röszke környékén, azaz csak a település Homokhátságra eső részén fordul elő.



❧ A gyógynövény leírása: A rózsafélék családjába tartozó 30-100 cm magas évelő növény. Levelei páratlanul szárnyasan összetettek, a levélkék ellipszis alakúak, fogas szélűek, tőlevélrózsát alkotnak. A virágok tömött, 1-3 cm-es hosszúkás-tojásdad fejecskébe rendeződnek, amelynek színét a sötét bíborvörös 4 cimpájú csészelevelek és a 4 portok adják, mert sziromlevelük nincs. Júliustól októberig virágzik. Kaszattermése van.

❧ Gyűjtése: A növény virágzó hajtását gyűjtsük július-augusztusban, de gyökere is felhasználható.

❧ Gyógyhatása: A növény gyökerét és virágos hajtását főleg vérzéscsillapításra (lásd gyomor-, és bélvérzésre, menopauza beálltakori köztes vérzés) használták (neve is erre utal), de emellett erős menstruációs panaszok (többek közt) kezelésére, hasmenés ellen is használatos. A népi gyógyászatban a pépesített szára külsőleg fekélyek, aranyér és sebek gyógyítására is használatos. Görcsoldásra is felhasználható.

❧ Felhasználása: Hasmenés, vérzések és erős havivérzés okozta panaszok ellen a hajtásból tea készíthető, de külsőleg aranyér, fekélyek és sebek gyógyítására is alkalmazható.

Az elkészítés módja

❧ Tea: 3 dl forró vízzel forrázzunk le 1 teáskanálnyi összeaprított vérfűlevelet, majd 5-6 perc elteltével szűrjük le.

❧ Jó tudni! A vérzést kiváltó ok (különösen menstruáció esetén) orvosi kivizsgálás során mindig tisztázandó a kezelés előtt! Gyűjtés közben az őszi vérfű könnyen összetéveszthető a kevésbé hatékony vérfűfajokkal (kisebb vérfű, lágytövisű vérfű).

❧ Érdekesség! A népi hiedelem szerint por alakban felszippantva hatékony orrvérzés esetén. A zsenge levelek fűszerként is használhatók.

24. Ördögharaptafű *(Succisa pratensis)*

❧ Népies neve: Fekélyfű, sikkantyúfű.

❧ Élőhely: Kékperjés láprétek jellemző növénye Röszke környékén, azaz csak a település Homokhátságra eső részén fordul elő.

❧ A gyógynövény leírása: A mácsonyafélék családjába tartozó, 20-80 cm magas évelő növény. Tőlevelei oválisak, szárlevelei lándzsásak, átellenes állásúak. Kékes ibolyás színű virágai előbb félgömb, majd gömb alakú, hosszú kocsányú 2-3 cm-es fészekbe rendeződnek. Júliustól októberig virágzik.



❧ Gyűjtése: Virágzó hajtását augusztusban és szeptemberben gyűjtik.

❧ Gyógyhatása: Vértisztításra, vérzéscsillapításra (belsőleg is, lásd gyomorvérzés), köhögéscsillapításra, légzőszervi megbetegedésekre (lásd légcsőhurut, torokfájás, asztma), gyomor-, és bélfekélyre, bőrbetegségekre és aranyér ellen használják.

❧ Felhasználása: Teáját vértisztításra, gyomor-, és bélfekély, gyomorvérzés és asztma ellen torokfájás, köhögés, légcsőhurut csillapítására használják. Toroköblögetésre is felhasználható köptetőként. Aranyeres bántalmak ellen a fűből ülőfürdőt készítenek.

Az elkészítés módja

❧ Ülőfürdő: 15 csipet szárított ördögharaptafüvet 5 liter vízzel forrázzunk le, s várjuk meg, míg langyos lesz, és üljünk bele. Az ülőfürdőt 2-3 alkalommal ismételjük meg.
Tea: 4-5 kávéskanálnyi szárított virágot forrázunk le 3 dl vízzel, s 10 percig hagyjuk állni, majd szűrjük le. A főzött tea másnap is használható.

❧ Jó tudni! Terhesség alatt fogyasztása nem ajánlott. Aranyér esetén tilos belsőleg fogyasztani!

❧ Érdekesség! Már az ókori rómaiak emésztési zavarokra használták. Nevét a népmesék szerint

onnan kapta, hogy az ördög leharapta mérgében a gyökerét a gyógyító képessége, vagy Szűz Mária elleni dühe miatt.

25. Papsajt mályva *(Malva neglecta)*

Népies neve: Kereklevelű mályva, közönséges mályva, istenkenyere, mályva, papsajt, mályvafű, vadmályva, ződmályva, kerekmályva, kacsatalp.

Élőhely: Száraz gyomtársulásokban, regenerálódó parlagokon, utak, árkok, csatornák szélén, települési zöldterületeken és kertekben fordul elő. A félárnyékos és napsütéses élőhelyeket kedveli, de nem túl igényes a talaj minőségével szemben, ám a magas sótartalmú, vagy nehézfémeket tartalmazó talajt nem viseli el.

A gyógynövény leírása: A mályvafélék családjába tartozó évelő növény. E kúszó vagy felálló szárú növény, kerekded körvonalú levelei tenyeresen 5-7 karéjúak, alsó oldaluk többé-kevésbé sűrűn szőrözött. A virágok 2-6-osával a levélhónaljakban állnak; a szirmok halványlilák, sötét csíkozással, és kétszer akkorák, mint a csészelevelek. Májustól októberig virágzik.

Gyűjtése: A növény levelét a virágzattal, nyélrésszel lecsípve gyűjtik nyár folyamán.

Gyógyhatása: A papsajt mályva mindenekelőtt a gyulladt nyálkahártyák gyógyítására alkalmas tea formájában. Nyáktartalma az irritációt csökkenti. Jó gyomor-, bél-, és hólyaghurut, a gyomor, a bél utak és a szájüreg gyulladásos megbetegedéseiben, gyomor-, és bélfekély, torokfájás, torokgyulladás, köhögés, erős rekedtség, elhúzódó hörghurut és bronchitis, heveny gége-, és mandulagyulladás, fogínygyulladás valamint szájszárazság esetén, de egyes daganatok ellen is alkalmazható. Hashajtó tulajdonságú. A levelek és a virág nyálkaanyagokat, kis mennyiségben cseranyagokat tartalmaz, ami összehúzó képességet kölcsönöz neki. Hogy a nyálkaanyag ne menjen tönkre, éjszakára hideg vízbe kell azt áztatni. A beszáradt könnyfolyás langyos papsajtteával mosható le és azzal a szem is borogatható. Külsőleg fürdő formájában a papsajtot sebek, fekélyek, gyulladásból származó kéz-, és lábdagadás, köszvény kezelésére használjuk. Laboratóriumi vizsgálatokban gyomorfekély ellen is hatásosnak bizonyult.





Felhasználása: Szárított leveleiből tea főzhető, ami a fenn említett felső légúti és emésztő szervrendszeri – gyulladt nyálkahártyához kötődő panaszok kezelésére alkalmas első sorban, ami öblögetőként (torok-, mandula- és fogínygyulladás esetén) is felhasználható. Láb- és kézfürdő és a borogatás sebek, fekélyek, gyulladásból származó dagadások kezelésére használható fel, lágyítja a daganatokat, enyhíti a köszvényes fájdalmat.

Az elkészítés módja

Tea: 3 dl forró vízzel forrázunk le 1 teáskanálnyi összeaprított papsajt mályvát, majd 5-8 perc elteltével szűrjük le. Egy másik recept szerint adjunk 1 púpozott teáskanálnyi papsajt mályvát 1/4 liter hideg vízhez, majd éjszakára hagyjuk állni, s reggel csak kicsit melegítsük fel.
Öblögető: Külsőleg toroköblögetésre alkalmazható a fenti teafőzet.
Láb-és kézfürdő: Jó két maréknyi papsajt mályvát éjszakára hideg vízbe áztassunk be egy 5 literes edényben. Másnap csak annyira melegítsük fel, hogy a kéz és a láb elbírja a hőfokát. Ajánlott fürdési idő 20 perc.

❧ Borogatás: A teakészítés során visszamaradt ázalékot kevés vízben melegítsük fel, majd kenjük lenvászon kendőre, és melegen pakoljuk fel.

❧ Jó tudni! Zöldségként és gyógynövényként is használják, de a talaj nitrát tartalma feldúsulhat a levelekben. Piszkos, poros utak mellől ne gyűjtsük!

❧ Érdekesség! A levelek, fiatal hajtások és a magvak is fogyaszthatók. A levelek C-vitamint is tartalmaznak. A leveleket akár nagyobb mennyiségben is felhasználhatjuk salátákba, vagy meg is főzhetők. Az éretlen magvak nyersen és főzve is ehetők. (Gyerekek kedvenc csemegéje volt régebben.) A termésnek sajt íze van.

26. Parlagi ligetszépe *(Oenothera biennis)*

❧ Népies neve: Ligetszépe.

❧ Élőhely: Ártereken, ártéri ligeterdőkben, ruderális jellegű ártéri gyepeken, valamint gyomosabb száraz gyepekben töltéseken, útszéleken, parlagokon fordul elő akár a települések környékén is.



❧ A gyógynövény leírása: A ligetszépefélék családjába tartozó, 0,5-1 m magasra megnövő évelő növény. A növény szára többé-kevésbé sűrűn mirigyszőrös, levelei lándzsásak, elszórtan, gyengén fűrészes szélűek. Nagy méretű sárga virágai négyszirmúak, a szirom 2-3 cm hosszú, a virágok laza, felálló bugavirágzatba rendeződnek. Június-szeptember folyamán virágzik.

❧ Gyűjtése: Gyógyászati célokra a növény friss, föld feletti részeit és az érett magvak zsíros olaját hasznosítják. Gyűjtési ideje a nyári hónapokra esik.

❧ Gyógyhatása: Magjának gamma-linolénsav tartama miatt a neurodermatitisz (krónikus, erős viszketéssel járó bőrbetegség) kiegészítő kezelésére is felhasználják külsőleg és belsőleg. A prosztaglandin vegyületei miatt jó hurutoldó, így gyakran köhögés ellen használják. Fogyasztása enyhíti a klimaxos panaszokat, a keringési rendellenességeket, a menstruációs görcsöket, a menstruációt kísérő és megelőző panaszokat, csökkenti a koleszterinszintet (e hatás vitatott), javítja a koszorúér keringését, valamint használható allergiás eredetű ekcéma, pikkelysömör ellen ás hasmenés kezelésére is felhasználható. Segíti a bőr megújulási folyamatát, a hegesedést is, így a kozmetikai ipar a száraz, gyulladt bőr ápolására alkalmazható szereket készít belőle.

❧ Felhasználása: A levelek nyersen, salátaként is fogyaszthatók, elősegítik a hegképződést. Görcsös köhögés ellen leveléből és külső lehántolt részéből tea, míg gyökeréből erősítő, roboráló, hurutoldó, köhögés elleni szirup készíthető. Magjából olajat is készítenek.

Az elkészítés módja

❧ Tea: A növény leveléből és szárának külső, lehántolt részéből készíthető forrázat, amely párolva, mézzel is ízesíthető.
❧ Szirup: 2-3 megmosott és meghámozott gyökeret 1 cm-es darabokban, pár szegfűszeggel

kevés vízben főzzünk puhára. Ezután fatörővel jól áttörjük, majd leszűrjük. Mézzel ízesítve kortyonként fogyasszuk.

❧ Jó tudni! Terhes nőknek és epilepsziában szenvedő betegeknek nem ajánlott! Súlygyarapodást okozhat. Komolyabb mellékhatása nem ismert.

❧ Érdekesség! A növény nyári estéken virágzik. A szirmok látható sebességgel nyílnak, s reggelre elhervadnak. A feketeláb indiánok a ligetszépe gyökerét és virágait mézben megfőzve, köhögéscsillapító szirupként alkalmazták.

27. Pásztortáska *(Capsella bursa-pastoris)*



❧ Népies neve: Pásztorerszény, pásztortarsoly, büdös szaporafű, gezemice, kalánfű, kanálfű, kanálikó, kalánlopó, kásafű, csörgőfű, rence, táskafű, disznótáska, palackfű, csapka, szűkésfű, szikvésfű, paperszény, paptarsoly, békatarsoly, békalencse, pásztor ostora, vérállatófű, porcogófű, vadmustár, istentáskája, libzsázs, szivkésfű, Kisjézus táskája, élek-halok.

❧ Élőhely: Parlagokon, szántókon, száraz gyomtársulásokban utak, árkok, csatornák szélén, települési zöldterületeken és kertekben fordul elő. Mindig a zavartabb száraz gyepeket kedveli.

❧ A gyógynövény leírása: A keresztesvirágúak családjába tartozó, 20-40 cm magas, egynyári, egy, olykor kétéves növény. A tőlevélrózsa levelei hosszú levélnyelűek, fordított lándzsásak, szárnyasan hasogatottak vagy karéjosak, ritkán ép szélűek is lehetnek. A szárlevelek épszélűek, lándzsásak, széles nyilas vállúak, szárölelők. A négy darab 2-3 mm hosszú szirommal rendelkező apró, fehér virágok nyúlánk fürtvirágzatba rendeződnek. Márciustól akár decemberig virágozhat, de legnagyobb tömegben április-májusban. Jellegzetes, szív (háromszög) alakú, elölről összenyomott becőketermése van, amelyek már akkor megjelennek a virágzat alján, amikor annak csúcsán még virágokat találunk.

❧ Gyűjtése: A növény virágos, leveles szárának felső részét gyűjtik a nyári hónapokban.

❧ Gyógyhatása: Régóta alkalmazzák vérzések (többek közt bőr sebeinek vérzése, menstruációs vérzés, aranyér, orrvérzés, gyomor-, bél-, és méhvérzés és egyéb nyálkahártya-vérzések) csillapítására, gyulladáscsökkentőként, a bőr felületi sérüléseinél, magas vérnyomás kezelésére, vizelethajtásra (magas kálium tartalma miatt), fájdalmas vizelés csillapítására, a szülés megindítására, idegesség, májbetegségek ellen. Vérzéscsillapító hatása peptidei miatt lehetséges.

❧ Felhasználása: Erős menstruációs vérzés esetén nyolc-tíz nappal a havi vérzés megkezdése előtt naponta két csésze tea ivása javasolt, amit a ciklus ideje alatt is javasolt fogyasztani. A méhvérzés mellett gyomor-, és bélvérzés esetén is alkalmazható teája. Orrvérzés esetén a növény teájába mártott tampont az orrlyukba helyezve csillapítja a vérzést. A vérző aranyér kezelése ülőfürdővel lehetséges vagy a pásztortáska langyos főzetével való felszíni mosással. Aranyér elleni kenőcsök hatóanyagát a gyógyszeripar ebből a növényből nyeri. A bőr felületi sérülései dunsztkötéssel, tinktúrával kezelhetők.

❧ Tea: Forrázzunk le 2 dl forrásban lévő vízzel 2 teáskanálnyi szárított, apróra vágott növényt, hagyjuk állni negyedórára, majd szűrjük le. A menstruációs vérzés kezelésére 1 púpozott teáskanálnyi pásztortáska is elegendő. A menstruációs ciklus alatt napi 2 csésze fogyasztása ajánlott.
❧ Dunsztkötés: Tartsunk két marék füvet – ha lehet frisset –, egy szitában vízgőz fölé, majd az átgőzölt füvet csavarjuk kendőbe, és így helyezzük a kezelendő felületre.
Tinktúra: Frissen szedett pásztortáskát levelestől, szárastól, virágostól, termésestől vagdaljunk fel, s lazán töltsük üvegbe, majd öntsünk rá 38-40%-os gabona-, vagy gyümölcspálinkát úgy, hogy az teljesen belepje a növényt, s két hétig hagyjuk állni a napon vagy más meleg helyen.

❧ Jó tudni! Várandósság és szoptatás ideje alatt és szívinfarktuson átesett személyeknél alkalmazása nem ajánlott! Elhúzódó vérzés esetén orvosi kivizsgálás szükséges. A készítmény hatásfoka a növény frissességétől, a készítmény korától és több károsító gomba jelenlététől erősen függ. Csak tiszta helyeken gyűjtsük, kerüljük a forgalmas utakat!

❧ Érdekesség! A növény fiatal, friss hajtásait zöldsalátába keverhetjük. Magva, gyökere és levele ehető. Kínában élelmezési célból termesztik. Az anyarozs alkaloidjainak felfedezése után vérzéscsillapításban betöltött jelentőségét elvesztette a modern gyógyszeriparban.

28. Pipacs *(Papaver rhoeas)*

❧ Népies neve: Vadmák, lúdmák, mezei pipacs, vetési pipacs, közönséges pipacs, piros pipacs, pipacsvirág, pipacsmák, büdös mák, czúczik, pitypalatyvirág, veres mák.

❧ Élőhely: Gabonaföldeken, útszéleken, parlagokon, korábbi szántók helyén kialakult gyomos száraz gyepekben fordul elő.

❧ A gyógynövény leírása: A mákfélék családjába tartozó, egynyári növény. Szára 25-80 cm magas, elágazó, elálló serteszőrökkel borított hasonlóan leveleihez. Hosszúkás levelei szórt állásúak, szárnyasan szeldeltek, osztottak, a levélszeletek durván fűrészfogasak, a levelek ülők a száron. A sziromlevelek 3-4 cm hosszúak, lángvörösek, alapjukon többnyire sötét folttal. Bimbója eleinte bókol. 2 csészelevelét korán lehullajtja. A porzók száma jelentős. Áprilistól októberig virágzik. Visszás tojásdad alakú toktermésében apró fekete magvak találhatóak.



❧ Gyűjtése: A növény magja és levele mellett első sorban kinyílt virágának sziromleveleit gyűjtik a nyári hónapokban, május-augusztusban. A friss szirmokat nem szabad a gyűjtőzsákba erősen belegyömöszölni, mert ha megtörődnek, elveszítik megkívánt színüket, és fekete foltossá válnak. Kiterítésük előtt az esetleg egymással összetapadt szirmokat is szét kell választani, mert különben megromolhatnak. Vékony rétegben, napfényes helyen kell szárítani őket, amely során a szirmok liláspirossá válnak.

❧ Gyógyhatása: Köhögéscsillapító, nyálkaoldó, görcsoldó (főleg belső szerveknél) és idegnyugtató hatása (nyugtalanság, idegesség ellen) van. Mellfájás, tüdőbaj ellen, légzőszervi hurutokra és

szemborogatásra is használták. Fájdalomcsillapító és altató teakeverékek alkotórésze is volt.

❧ Felhasználása: Köhögés, belső szervi görcsök ellen, idegnyugtatás, fájdalomcsillapítás és altató céljából tea készíthető, bár e két hatást egyesek megkérdőjelezik. Korábban a sziromleveleket szirup formájában kisgyerekeknek adták köhögés és rekedtség ellen, illetve nyugtatóként. Főzete toroköblögetőnek is felhasználható. Külső felhasználása is lehetséges szemborogatásra.

Az elkészítés módja

❧ Tea: Kb. 1,5 g szárított virágot tegyünk egy csésze forrásban lévő vízbe, és hagyjuk 10 percig ázni. Ezután szűrjük le, és mézzel ízesítsük. Napi adagja 2-3 csésze.

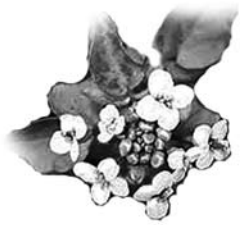
❧ Jó tudni! A gumójának és a friss hajtásnak a fehér tejnedve mérgező alkaloidot, rhoeadint tartalmaz, ami mérgező, s különösen gyermekekre veszélyes! A mérgező alkaloidok főzetbe keveredése retardáltságot okozhat.

❧ Érdekesség! A teakeverékek színezetét is javítják vele. Nemcsak az élelmiszeripar, de pl. a selyem-, a bőr-, és a papíripar is használja színezőanyagként. Magját sütemények, saláták ízesítésére, salátaolaj készítésére is használják. Levelei nyersen vagy főve csak a virágbimbók kifejlődése előtt szedve fogyaszthatók salátának. Virágszirmait vörös ételfesték és szirup készítésére is felhasználják, régen a borokat is színezték vele.

29. Pozsgás zsázsa *(Lepidium crassifolium)*

❧ Népies neve: nem ismert a tájból.

❧ Élőhely: Nyárra kiszáradó homokhátsági szikes tavak mézpázsitos szikfokainak és vakszikeinek jellegzetes faja. A taposást jól tűri, ha amellett a felszíni só felhalmozódás megmarad. Erősebben sós, felszíni szikső-felhalmozódást igényel. A nagymennyiségben található a röszkei Kancsal-tó területén.





❧ A gyógynövény leírása: A keresztesvirágúak családjába tartozó, általában 15-20 cm magas évelő növény. A növény szára és levele kékeszöld árnyalatú. Leveli húsosak, épszélűek, fényesek, amelyek közül a tőlevelek visszás tojásdad alakúak, nyelesek, míg a szár levelei ülők, lándzsa alakúak, nyilas-szíves levélvállúak. Apró, fehér négyszirmú virágai a hajtások felső részén sátorozó virágzatot alkotnak. Május-júniusban virágzik. Termése 3-4 mm-es, csúcsos, tojásdad becőketermés.

❧ Gyűjtése: A növény föld feletti részét gyűjtjük virágzáskor.

❧ Gyógyhatása: Baktériumölő hatású anyagokat tartalmaz. Forrázatát mandulagyulladásnál használják, de e betegségre valamint a torokgyulladás és influenza elleni védekezésben toroköblögetőként is használható.

❧ Felhasználása: Toroköblögető tea készíthető belőle.

Az elkészítés módja

❧ Tea: A megszárított föld feletti leveles-virágos részéből 5-6 csipetnyit főzzünk meg 1 liter vízben. Napi 4-5 alkalommal igyunk belőle egy csészényit.

❧ Jó tudni! A szikes tavak kilúgozódása állományát veszélyezteti.

❧ Érdekesség! A mézpázsitos szikfokokban folyó legeltetés okozta taposás az állományait megnövelheti. A vakszikeken gyakoribb, mint a mézpázsitos szikfokokon, mivel jobban tolerálja a felszín kiszáradását és a felszíni só felhalmozódást.

30. Ragadós galaj *(Galium aparine)*



❧ Népies neve: fényesfű, ragacs(osfű).

❧ Élőhely: Akácosokban és azok szegélyén, árokpartokon, utak menti mezsgyéken, parlagokon, gyomos száraz gyepeken előforduló növény, amely akár a települések belterületén is megjelenik. Elhanyagolt kiskertekből is előkerülhet. Nitrogén dús talajokat kedveli.

❧ A gyógynövény leírása: A galajfélék családjába tartozó 15-120 centiméter hosszúságú egyéves kúszónövény, amelynek szára elágazó, négyszögletes, élein horgas, „ragadós" tüskék vannak. Levelei visszás szálas-lándzsás alakúak, csúcsuk felé szélesedőek, szőrös élűek, s 6–8 tagú álörvekben csoportosulnak a száron. Virágai aprók, fehér színűek, csöves pártájúak, bogas virágzatot alkotnak. Virágzása májustól júniusig tart, de szeptemberig is elhúzódhat.

❧ Gyűjtése: Virágzó hajtását gyűjtik, eredeti színében megszárítva.

❧ Gyógyhatása: Drogja a *Galii aparinis herba* a virágos hajtásában van, de emellett cseranyagot és illóolajat is tartalmaz. A népi gyógyászatban bőrpanaszokra (bőrbetegségek, pattanások) használták külsőleg és belsőleg. Idegnyugtató, altató, vérnyomáscsökkentő hatású, a vese, máj, hasnyálmirigy megbetegedéseit kezelik vele, ugyanis vértisztító hatása is ismert. Homeopátiában vesekőbántalmak és fekélyek (főleg nyelvfekély) gyógyítására alkalmazzák.

❧ Felhasználása: A hajtásokból teafőzet készítenek, melyet külsőleg és belsőleg is használnak.

Az elkészítés módja

❧ Teaként idegnyugtató, altató, vérnyomáscsökkentő hatású, a vese, máj, hasnyálmirigy megbetegedéseit kezelik vele, míg külsőleg bőrbetegségek, pattanások kezelésére használják. Kökénnyel és dió levéllel keverve tisztító tea készíthető.

❧ Jó tudni! Rákos megbetegedésekben is hatásosnak vélték, de ez nem bizonyított.

❧ Érdekesség! Történelmi háttere Jézus születéséig nyúlik vissza. A monda szerint, Szűz Mária a fekvő helyüket nem szalmával készítette, hanem galaj szárral, és a kis Jézus bölcsőjét is galajjal párnázta ki. Régen a szárából tejszűrő szitát készítettek.

31. Sebforrasztófű *(Descurainia sophia)*

❧ Népies neve: sebforrasztó zsombor, toroktisztítófű, kányagyom.

❧ Élőhely: Gyomos száraz gyepekben útszéli mezsgyéken, árok-, és csatornapartokon, regenerálódó parlagokon, települési zöld területeken, kertekben, szántókon gyomnövényként, valamint megtúrt, taposott, zavart homoki sztyepprétekben fordul elő. Elsősorban a homokos, laza talajokat kedveli.



❧ A gyógynövény leírása: A keresztesvirágúak családjába tartozó, terebélyes 1 m magas növény. Levelei két-háromszorosan szárnyasan szeldeltek, a végső szeletek keskeny lándzsásak vagy szálasak. Négy, halványsárga, apró, 1,5-2 mm hosszú szirommal rendelkező virágai fürtvirágzatba rendeződnek. Április-júliusban virágzik. 1-4 cm hosszú becőtermései függőlegesen felállók, a szárral szinte párhuzamosak, kissé elállók. A termés kocsánya ugyanolyan hosszú, mint a termés.

❧ Gyűjtése: hajtását gyűjtik.

❧ Gyógyhatása: A növény minden része mustárolaj glükozidokat tartalmaz. Régen – mint ahogy azt neve is mutatja – sebek (főleg lábon lévő sebek) gyógyítására használják fel. Csípős ízű illóolajat is tartalmaz. Féregűzésre, vizelethajtónak, s mint azt egy másik népies neve is mutatja torokfájdalomra is alkalmazták.

❧ Felhasználása: A növényt porrá őrölték, és e port helyezték a sebesült testrészre a középkorban. Napjainkban a felhasználásáról részletesebb információ a legtöbb írott és internetes forrásban nem lelhető fel, kissé feledésbe merült gyógynövény. Teája féreg-, és vizelethajtó, de óvatosan kell bánni vele. Vizes kivonatából torok-, illetve seböblögetőt is készítettek.

❧ Jó tudni! Az állatok emésztőcsatornájában és kiválasztó szerveiben gyulladásokat okozhat. Ló, szarvasmarha és juh számára is mérgező. Teájával óvatosan kell bánni, mert a nem megfelelő elkészítés kellemetlen tüneteket produkálhat.

❧ Érdekesség! Mediterrán elterjedésű faj, nemzetség képviselője.

32. Szarvaskerep *(Lotus corniculatus)*

❧ Népies neve: Kaszavirág, szarvaskeret.

❧ Élőhely: Üde kaszálóréteken: mocsárréteken, kékperjés réteken, valamint az ezek közelében elhelyezkedő homoki-, és löszsztyeppréteken is előfordulhat. Csatorna-, és árokpartokon, olykor utak menti mezsgyéken, parlagokon, települések zöldterületén gyomos száraz gyepekben is megjelenhet.

❧ A gyógynövény leírása: A pillangósvirágúak családjába tartozó kis termetű (15-30 cm magas),



heverő és erősen elágazó szárú évelő növény. Három visszás-tojásdad, ép szélű, hegyes csúcsú, kissé aszimmetrikus levélkéből álló hármasan összetett levele van, ami két hasonló pálhalevél miatt ötösnek is látszódhat. 1-1,5 cm-es pillangós virágai aranysárgák, ritkán narancsvörösek, amelyeket bíborszínű erezet díszít, amelyek 2-8 tagú laza fejecskében állnak. Május-október közt virágzik. Hüvelytermése 4-5 cm-es, hosszúkás, egyenes, fekete, de spirálban nyílnak fel. A felnyílt termésfalak a hajtás tetején szarv alakban szétállnak – a növény innen kapta nevét.

❧ Gyűjtése: Csak a virágos szárat, vagy csak a virágot hasznosítják, amelyeket virágzás közben, májustól augusztusig gyűjtenek be. Szárítást követően forrázatként hasznosítják.

❧ Gyógyhatása: Nyugtató és könnyű altató hatása van. Az idegi eredetű alvászavarok, az enyhe szívdobogásérzés, a szorongás és a fokozott izzadtság kezelésére javasolják. Az enyhe szorongásos, depressziós állapotok ellen is alkalmazható.

❧ Felhasználása: teaforrázatot készítenek belőle.

Az elkészítés módja

❧ Tea: 1 kávéskanál szárított növényt forrázzunk le egy csésze forró vízzel. Lefekvés előtt, illetve délután 5 és 6 óra között fogyasszunk egy-egy csészével az alvászavarok és a depresszió kezelésére.

❧ Jó tudni! Káros mellékhatása nem ismert.

❧ Érdekesség! A méhek kedvence. Jó takarmány is, ezért a réteken elvetett vetőmagkeverékekben gyakran fellelhető a magja.

33. Százszorszép *(Bellis perennis)*



❧ Népies neve: Tavaszfű, pászkamorzsa, rukerc, boglár, bojtoka, perevirág, pere.

❧ Élőhely: Gyomos üde és száraz gyepekben települési zöldterületeken, kertekben, parkokban, útszéleken rendszeresen előfordul főleg ott, ahol a gyepet rendszeresen fűnyíró géppel vágják.

❧ A gyógynövény leírása: A fészkesvirágzatúak családjába tartozó, 5-15 cm magasra növő, évelő növény. Tőlevélrózsában álló levelei lapát alakúak, visszás tojásdadok, felső részükön csipkések, fűrészesek. Egy-egy levéltelen kocsányán egy darab 1-2,5 cm széles fészekvirágzat fejlődik, amelynek külső peremén fehér, vagy olykor rózsaszín szirmú nyelves virágok találhatók, míg a fészek közepén sárga csöves virágok helyezkednek el.

Egész évben virágozhat, de általában kora tavasztól késő őszig nyílik.

❧ Gyűjtése: A növény kinyílt virágzatát gyűjtik az 1 cm hosszú kocsányrésszel együtt.

❧ Gyógyhatása: Légúti hurutok (jó nyálkaoldó), májpanaszok kezelésére használják, de hashajtó, fájdalomcsillapító és görcsoldó hatása is van. Külsőleg izomhúzódásra (megerőltetett izmok), bőrbetegségek ellen, irritált bőrfelületek nyugtatására, vérömlenyek, rándulások, zúzódások enyhítésére, sebek gyógyítására, pattanások eltüntetésére is használják. Annyira jó bőrregenerálóként tartották számon, hogy bőrfiatalító, hamvasító és ránctalanító szépítőfürdőket is végeztek vele. Friss, fiatal levelei salátákhoz adva anyagcsere-serkentő hatásúak.

❧ Felhasználása: Teája jó nyálkaoldó hatású, így légúti hurutok kezelésére jól felhasználható. Fürdő formájában való használata a bőr gyógyítására javasolt. A százszorszép levelei ehetőek, gyakran használják salátákban.

Az elkészítés módja

❧ Tea: két evőkanálnyi szárított növényt forrázzunk le egy liter vízzel, majd 10 perc ázás után szűrjük le. Egy kevés mézzel ízesítsük.
❧ Fürdő: 50 grammnyi szárított növényt tegyünk egy vászonzacskóba, és engedjük rá forró vizet. Majd ha az már kellemesen kihűlt, üljünk bele 15-20 percre 2-3 naponta esténként, lefekvés előtt.

❧ Jó tudni! Mellékhatása nem ismert.

❧ Érdekesség! A virágzat kora reggel kinyílik, de este és borús időben bezáródik. Virága képes a nap mozgását követni. A neve egy angolszász szóból származik, mely annyit jelent *'a nappal szeme'*. Ha levelét égetjük, füstje elűzi a legyeket és darazsakat. Fiatal levelét salátákhoz adva az anyagcserét serkenti. Keserűanyag-tartalma miatt a rovarok nem tesznek kárt benne, de a gumórontó fonálféreg károsítja.

34. Tarackbúza *(Agropyron repens)*

❧ Népies neve: Ebgyógyítófű, tarackfű, tarack, tarackbúza, Hungaricus taraccus.

❧ Élőhely: Gyomos száraz gyepekben: parlagokon, útszéli mezsgyékben, árok-, és csatornapartokon, települések zöldterületein, kertekben, elhanyagolt települési, településkörnyéki területeken, sőt szántóföldeken és kilúgozódó szikes réteken is előfordul.

❧ A gyógynövény leírása: A pázsitfűfélék családjához tartozó, magas növésű (20-100 cm-es) évelő növény. Több méteresre megnövő, elágazó, 2-3 mm vastag, sárgásbarna, belül üreges tarackja (gyöktörzs) van, amiről magyar nevét is kapta. Levelei tompa zöldek, kékesszürke deres bevonattal. 2 szárölelő levélfülecskéje van, ami átölelheti egymást. A levélhüvely hengeres, kopasz vagy szőrös. A levéllemez szálas, 5 mm széles, kihegyesedő, szürkés vagy zöldes színű, felső rövid szőrei miatt kissé érdes, kifejletten egyszeresen spirálisan megtekeredő. Virágai 8-12 cm hosszú kalászba rendeződnek, ahol az egyes kalászkák a tengelyen egyesével váltakozva ülnek, s lapjukkal simulnak a hullámos virágzati tengelyhez úgy, hogy az a kalászkák közt látszódik. A kalászka 5-7 virágú. A pelyvák tompa vagy szálkás csúcsúak, a toklászok hegyesek, szálkásak vagy szálka nélküliek. A külső toklász elérheti a 13 mm hosszúságot, ereinek száma 5, gyakran



rövid szálkaszerű csúcsa van. A belső toklásznak két ormója érdes. Május és szeptember közt virágzik.

❧ Gyűjtése: A több méter hosszú elágazó tarackját általában boronával gyűjtik júniustól augusztusig, majd a levelektől és a gyökerektől megtisztítva napon szárítják.

❧ Gyógyhatása: A tarackbúza vizelethajtó, cukorbetegség elleni és vértisztító hatású szer. A vesekő, a hólyagkő és húgyúti gyulladásos megbetegedések kialakulásának megelőzésére is jó, s e problémák mellett gyógyítja a hólyaghurutot, a húgyúti fertőzéseket is, s segít a vesehomok kiürülésében. Hatékonyan gyógyítja a légúti gyulladásokat (főleg a hörghurutot, légcsőhurutot, köhögést). Külsőleg hámosító, főleg pattanásos bőr, bőrkiütések kezelésére használják. A népi gyógyászatban reumatikus panaszokra is használták.

❧ Felhasználása: Teáját a népgyógyászatban vizelethajtónak, vértisztítónak, valamint hólyaghurut, hólyag-, és vesekő, köhögés és légcsőhurut, cukorbetegség ellen használták. Külsőleg hámosítóként, főleg pattanásos bőr kezelésére használják.

Az elkészítés módja

❧ Tea: 2-3 teáskanál tarackbúzagyökérből 1,5 dl vízzel készítsünk forrázatot, majd hagyjuk 10 percig állni, és szűrjük le.

❧ Érdekesség! A talajban található tarack minden darabja képes teljes értékű, új hajtást nevelni, emiatt nem örvend nagy népszerűségnek a kerttulajdonosok körében. Ugyanakkor a parlagok regenerációjának fontos állomása e növény megjelenése, átmenet a természetesebb gyepek felé.

35. Tejoltó galaj *(Galium verum)*



❧ Népies neve: Tejoltó(fű), kásafű, tejzsugorító fű, Szent Antal virága, Szent Iván virága, Szent János virága, méz(elő)virág, borvirág.

❧ Élőhely: Homoki és löszsztyepprétek jellegzetes faja, amely a jobb természetességű út menti mezsgyéken, csatorna-, és árokpartokon is jelen van.

❧ A gyógynövény leírása: A buzérfélék családjába tartozó, 40-60 cm magas évelő növény. Erőteljes gyöktörzse van. Négybordás elágazó szára érdesen molyhos, amin keskeny, szálas, 3-4 cm-es, tűszerű levelek állnak 8-12 tagú örvökben, amelyek kissé szőrösek, sötétzöldek, hátoldaluk fehéres. Virágai aprók, négyszirmúak, sárgák, mézre emlékeztető illatúak, tömött bugavirágzatba rendeződnek. Termése ikerkaszat. Júniustól októberig virágzik.

❧ Gyűjtése: Virágzáskor (június-augusztus) a föld feletti részét gyűjtik, szárítják.

❧ Gyógyhatása: Teáját elsősorban vese-, húgyutak-, epe-, és májtisztításra, e szervek betegségeire használják, megelőzhető vele a vesekő-képződés, elmulasztja a vesecisztát, de légzőszervi megbetegedések ellen is alkalmazható. Érösszehúzó, vízhajtó, izzasztó, görcsoldó hatása is van, kiválóan tisztítja egész nyirokrendszert, de jól kezelhetők vele bőrgyulladások, pattanások is. Egyik hatóanyaga vérhígító tulajdonságú. Rákellenes hatást is tulajdonítanak neki.

❧ Felhasználása: Első sorban teaként főzik meg a fenti célokra. A vesekő kialakulás megelőzéseképpen havonta 2-3 alkalommal egy-egy csészével étkezés előtt célszerű fogyasztani; a már létező problémára reggelente egy csésze tea fogyasztandó éhgyomorra. Forró vízbe áztatva nyugtató lábfürdőt kapunk. A teából készült borogatás pattanások, bőrbetegségek kezelésére jó. Friss leve is fogyasztható homeopátiás szerként.

Az elkészítés módja

❧ Tea: Egy kávéskanál teafüvet 2 dl forrásban lévő vízzel forrázunk le, és rövid ideig hagyjuk állni. Szűrjük le, és igyuk kortyolva. Napi két csésze ajánlott.
❧ Friss lé: A frissen szedett galajt mossuk meg alaposan, és gyümölcs-centrifugával facsarjuk ki.

❧ Jó tudni! Mellékhatása nem ismert.

❧ Érdekesség! Elsősorban arról ismert, hogy összerántja, és sárgára színezi a tejet, a sajtot és a vajat. Régen a juhtej oltására használták fel. A tehén tejét illatossá teszi. Régen tejszűrő szitát is készítettek belőle. Gyapjúfestésre, hajfestésre egyaránt használták a régmúlt időkben. A monda szerint Szűz Mária tejoltó galajt használt a kis Jézus bölcsőjének a béleléséhez. Angol neve (bedstrow - ágyszalma) is azt mutatja, hogy régen a fekhelyek, derékaljak elkészítésére is használták.

36. Tövises iglice *(Ononis spinosa)*

❧ Népies neve: Macskatüsök, macskatövisk, gilicetövis(k), iglicetövis ekenyűg, ökörgúzs, kecskezanót, szúrós iglice, gelecsány, gilicsány, gelicántövisk, gelicsánytövis, gelicsány, gilice, szilicetövis.

❧ Élőhely: Homoki és löszsztyepprétek jellegzetes faja, amely a jobb természetességű út menti mezsgyéken, csatorna-, és árokpartokon is előfordul.



❧ A gyógynövény leírása: A pillangósvirágúak családjába tartozó, fásodó, szőrözött szárú, tövises, 20-60 cm magas növény. Gyökere erőteljes, csavarodott, szürkésbarna. Hármas összetett levelének levélkéi tojásdadok, rövid nyelűek, ülők, fűrészes szélűek. Pillangós virágjai 1,5 cm hosszúak, egyesével (vagy hármassával) a levélhónaljakban ülnek fürtben. A virág nagy méretű vitorlája sötét rózsaszín, míg a csónak és az evezők világosabbak, a virágzás elején fehérek. Júniustól októberig virágzik. Selymes szőrű, 1-3 magvú, ovális hüvelytermése van.

❧ Gyűjtése: A növény gyökerét és virágos, leveles hajtását alkalmazzák gyógyászati célokra. A gyökerekről az agancsszerű gyökérfejet minden esetben el kell távolítani. Gyűjtési ideje a tavaszi hónapoktól őszig ajánlott.

❧ Gyógyhatása: A gyógynövényt vese-, és húgyhólyagbajok esetén az alsó húgyutak megtisztítására alkalmazzák elsősorban. Jó vizelethajtó hatású: elősegíti a klór és a nátrium kiválasztását, de nem emelik meg a vizelet elektrolitszintjét. Belsőleg vizelet-visszatartási problémák, vesegyulladás, hólyaghurut kezelésére használják főleg, de ezek valamint a vesekő és a húgykő kialakulásának megelőzésére is alkalmas. Vízkor ellen is használják. Gyulladáscsökkentő, -gátló készítményeket is előállítanak belőle, ami medikarpin-tartalmának tulajdonítható. Így már a népi gyógyászatban is köszvény és reuma elleni, valamint krónikus bőrgyulladások kezelésére használták.

❧ Felhasználása: Gyökeréből előállított kivonatot gyógyteakeverék készítésére használják fel, amit a fenti bajokra alkalmaznak (főleg vese-, és hólyagbajokra, reumás bántalmakra). Reumára illatos rutával, nyírfával, közönséges borókával együtt használják.

Az elkészítés módja

❧ Tea: Csészénként 2 teáskanálnyi tövises iglice gyökeret öntsünk le forrásban lévő vízzel, s tartsuk melegen fél óráig, majd szűrjük le. Naponta 2-3 alkalommal, étkezések között fogyasszuk, de néhány nap elteltével tartsunk rövid szünetet. Ánizzsal, édesköménnyel vagy mézzel ízesítsük.

❧ Jó tudni! Szív-, vagy veseelégtelenség okozta vizenyő esetében nem javasolt fogyasztása.

❧ Érdekesség! Az ekenyűg népies neve arra utal, hogy a növény gyökere megállítja, illetve nehezíti az eke haladását. Tövisei pálhalevélből alakultak ki. Terjeszkedése a szarvasmarhalegeltetést, illetve annak felhagyását is jelzi.

37. Tyúkhúr *(Stellaria media)*

❧ Népies neve: Tikhúr, csibehúr, tyúkbegy, galambbegy, lúdhúr.

❧ Élőhely: Szántóföldeken, parlagok, útszélek gyomos száraz – olykor kissé nyirkos – gyepeiben, taposott települési zöldterületeken, kiskertekben, tanyákon rendszeresen előfordul.



❧ A gyógynövény leírása: A szegfűfélék családjába tartozó egyéves növény. Szára 15-30 cm hosszú, heverő vagy felemelkedő, elágazó. 1-3 cm hosszú, tojásdad, hegyes, ép szélű, húsos levelei keresztben átellenesen állnak, az alsók nyelesek, a felsők ülők, szíves vállúak. Virágai magányosan vagy 3-4-esével álernyőkben állnak a levele hónaljában. A sziromlevelek fehérek, számuk 5, majdnem tövükig kéthasábúak, így 10-szirmúnak tűnik a virág. Februártól novemberig virágzik, de enyhe teleken, akár egész télen nyílhat. Termése toktermés.

❧ Gyűjtése: A növény föld feletti része virágzáskor gyűjtendő. Jól bemelegedő padláson, vékonyan kiterítve minél rövidebb idő alatt kell megszárítani, hogy eredeti zöld színét megőrizze. Frissen begyűjtve is felhasználható.

❧ Gyógyhatása: Vese-, és epeműködést serkentő, vese-, és epekőoldó hatása van. Reumára, aranyérre, daganatokra és belső vérzések ellen is használják. Egyike azon gyógynövényeknek, ame-

lyek a vérben levő koleszterint-szintet csökkentik. Zsírégető hatása miatt fogyókúrázóknak előszeretettel ajánlott. A tyúkhúrból készült teával borogatott kiszáradt bőr jól felpuhul.

❧ Felhasználása: Teája vese-, és epeműködést serkentő, kőoldó hatású. Napi egy csésze tyúkhúr tea csökkenti a koleszterinszintet. Reggel, éhgyomorra fogyasszuk, de bőrlágyításra borogatásként is használhatjuk. Fiatal leveleit salátaként fogyaszthatjuk.

Az elkészítés módja

❧ Tyúkhúr leves: A nyers, zsenge leveleket tegyük mixerbe olívaolajjal, sóval és nyers fokhagymával. Ezután ehhez adjunk hozzá víz és tej keverékét, hogy megfelelően híg legyen, majd turmixoljuk össze. Főtt burgonya hozzákeverésével fogyasszuk!
❧ A főzeléknek a zöldbabhoz nagyon hasonló íze van.
❧ Teáját reggel, éhgyomorra fogyasszuk.

❧ Jó tudni! Könnyen összetéveszthető a mezei tikszemmel, aminek kék vagy piros virága van. Ha nem virágos növényt találunk, akkor nézzük meg a levelek fonákját, és ha azon fekete pontok vannak, akkor ne együk meg!

❧ Érdekesség! A baromfik kedvelt csemegéje. Szaponintartalma miatt fogyasztása nagyobb mennyiségben hasmenést, hányást okozhat egyes állatoknál (ló, juh, szarvasmarha).

38. Vérehulló fecskefű *(Chelidonium majus)*



❧ Népies neve: Fecskefű, vereslőfű, vérrel harmatozó fű, aranyfű, cinandó, cinadónia, cinadógódric, gódavére, gódirc, kecsketej, kutyatej, mennyeiajándék, rántófű, vérrelharmatozó versellőfű, vérhullatófű.

❧ Élőhely: Nitrogénben dús, bolygatott, törmelékes gyomtársulásokban, útszélek, települési zöldterületek, kertek, parlagok gyomos száraz gyepein, Déli fekvésű akácosokban és azok szélén fordul elő Röszke környékén.

❧ A gyógynövény leírása: A mákfélék családjába tartozó, 30-80 cm magas évelő növény. Szára elágazó, finoman szőrös. Az egész növény narancssárga nedvet tartalmaz. Levelei szórt állásúak, szárnyasan szeldeltek, osztottak, a szárnyak csipkés szélűek. A levél színe világoszöld, fonáka kékeszöld. Négy sárga fordított tojás alakú sziromlevele van. A virágban sok porzó van. A virágok 2-6 tagú laza ernyős forgó virágzatban állnak. Áprilistól októberig virágzik, a néphiedelem alapján egészen addig, míg a fecskék el nem költöznek (innen kapta nevét). Termése egyrekeszű becőszerű tok, amely alulról felfelé nyílik. Magvai fényes barnás feketék, azokat hangyák terjesztik.

❧ Gyűjtése: Virágzó hajtása, a növény szárának nedve, valamint ősszel és tavasszal kiásott gyökere bír gyógyerővel. Gyorsan kell szárítani. A növény 1 napig még akkor is ad nedvet, ha már fonnyadóban van. Vízbe ne tegyük, mert nedve felhígul.

❧ Gyógyhatása: Szárának sárga tejnedvében rejlik gyógyhatása, amely ópiátszerű alkaloidokat (chelidonin, chelerythrin) tartalmaz. Fehérjebontó és sejtosztódást gátló hatása miatt régóta

tyúkszem, szemölcs leszárítására használják külsőleg, de ekcémára is jó. Szeplő, bőrkiütés, köszvény és reuma ellen is jó. Főzete chelidonin-tartalma miatt fájdalomcsillapító, görcsoldó (simaizom-görcsoldó: gyomor-, bélgörcsök, epegörcsök) hatású. A chelerythrin sósavas sóját alkalmazzák a gyógyászatban fájdalomcsillapítónak vese-, epe-, és májbetegségek ellen, ugyanis fokozza a belső szervek (bélnyálkahártya, máj, hasnyálmirigy, vese) kiválasztását. E hatás e gyógynövényből készült készítményeknél is jelentkezik, különösen zabpehellyel együtt bevéve. Salaktalanító, epehajtó, vizelethajtó, gyulladás gátló és központi idegrendszert nyugtató hatása is van a növénynek, így vese-, máj-, és epebántalmakra használják a homeopátiás gyakorlatban. Májduzzanat, epekő ellen is jó, de segíthet asztma, hörghurut esetén is, és szemcsepp is készíthető belőle. A növény több hatását egyesek megkérdőjelezik.

❧ Felhasználása: A szemölcs és a tyúkszem a friss növény szárát megtörve kicsepegő sárga nedvvel is kezelhető, amivel a megfelelő testrészt be kell kenni. Néhány napos folyamatos használat után a vírusok elpusztulnak, a kinövés leesik, szemölcsre 2 hetes használat javallt. Máj-, és epebántalmakra, légzőszervi gyulladásokra, reumára gyökeréből cseppeket is készíthetünk. A növényből tea is készíthető.

Az elkészítés módja

❧ Tea: 1 kávéskanál növényt 1 csésze vízzel forrázunk le, majd 10 perc állás után fogyasszuk napi 3 alkalommal (Ez napi maximum 2-5 g növényt jelent!).
❧ Cseppek epebántalomra: 10 g gyökeret 8 napon át 200 g borban vagy alkoholban áztassunk, majd 8 nap múlva szűrjük le, és naponta két-háromszor 15-20 cseppet fogyasszunk belőle.

❧ Jó tudni! Nagy mennyiségben erősen mérgező lehet, sőt halált is okozhat, ezért csak orvosi felügyelet mellett használható! Külsőleg és belsőleg is irritáló hatású túladagolás esetén, hólyagosítja a bőrt, orrvérzést okozhat. Terhesség alatt szigorúan tilos fogyasztani, a gyerekektől távol tartandó! Magas vérnyomásban szenvedők nem használhatják! A szárított fecskefű hatóanyaga fél év alatt elillan. Esetleg más növényekkel összekeverhető (lásd vadrepce, közönséges orbáncfű), de szárát megtörve a kicsorgó narancssárga tejnedv alapján is azonosíthatjuk.

❧ Érdekesség! Már az ókorban fogfájás ellen rágcsálták gyökerét, de ajánlották fülzúgásra, a 19. században altesti és végbél-bajokra, szifiliszre. Plinius római természettudós és Dioszkoridész görög orvos azt hitte, hogy a fecskék e növény tejnedvéből táplálkoznak, ami látásukat erősíti. Neve részben e tévhitből is ered.

39. Vízi menta *(Menta aquatica)*

❧ Népies neve: Balzsamfű, fekete menta, télisaláta.

❧ Élőhely: Kékperjés réteken, mocsárréteken, magassásrétekben, mocsarakban, vízpartokon, csatornák mentén, illetve fűz-nyár ligeterdőkben fordul elő Röszke környékén.

❧ A gyógynövény leírása: Az ajakosok családjába tartozó 20-80 centiméter magas, évelő növény. Többnyire felálló, egyszerű vagy elágazó, vöröses szárú. A szár és a levél megdörzsölve erős mentaillatot áraszt, ami napsütéses időben néha egész messziről is érezhető. 2-6 cm-es levelei nyelesek, többé-kevésbé szőrösek, kerekdedek vagy keskenyedő vállból tojásdadok, elliptikusak, szélük fogas. A rózsaszín vagy lila virágok a szár csúcsán 2-3 összefolyó álörvbe, majd az álörvök 2 cm átmérőjű, gömbös vagy megnyúlt fejecskébe rendeződnek, amelyek alatt – a szár murvaleveleinek védelmében – további 1-3 kisebb álörv is lehet. Termése világossárga, ovális,



lekerekített csúcsú négymagvú makkocska. Az ivaros szaporodás mellett kúszó gyöktörzsével és hosszú, föld feletti, leveles indáival is terjeszkedik. A virágzási ideje júliustól októberig tart.

❧ Gyűjtése: A növény föld feletti részét gyűjtik virágzáskor.

❧ Gyógyhatása: Szívgyógyszer és vizelethajtó a népi gyógyászatban, de szélhajtó, bélféregűző hatása is ismert, de gyomorbántalmak, epebántalmak ellen is használják. Külsőleg reumás bántalmak borogatására alkalmazható.

❧ Felhasználása: Levele frissen üdítőkben, salátákban ízesítőként felhasználható. Leginkább teaként főzik meg, de külsőleg borogatásra is használható reuma ellen.

Az elkészítés módja

❧ Tea: 2 evőkanálnyi gyógynövényt tegyünk 1/2 liter vízhez, és forraljuk fel. 5-10 perc állás után szűrjük le, és este valamint reggel 1-1 csészével fogyasszuk.

❧ Jó tudni! A mentával való érintkezés allergiás reakciókat válthat ki. A mentateát nem szabad hosszabb ideig nagy mennyiségben fogyasztani.

❧ Érdekesség! A mentol számos fájdalomcsillapító krémnek az alkotórésze.

40. Vörös here vagy lóhere *(Trifolium pratense)*

❧ Népies neve: lóhere, here, bodorka, lúhere, veres here, szelíd here.

❧ Élőhely: Nitrogénfeldúsulással jellemezhető, mélyebb talajú homoki és löszsztyeppréteken, kiszáradó kékperjés lápréteken, mocsárréteken, valamint erdőszéleken, parlagokon, szántókon, utak menti mezsgyék és települések gyomos száraz és üde gyepein, csatorna-, és árokpartokon, kertekben, akácosokban is előfordul. A települési zöld területek gyakran fűnyíróval nyírt gyepein igen gyakori, ritkán évelő szántóföldi kultúrákban vetik is.



❧ A gyógynövény leírása: A pillangósvirágúak családjába tartozó 10-15 cm-es, olykor 60 cm magas évelő növény. Hengeres, elálló szárához rövid nyéllel kapcsolódnak hármasan összetett levelei. A levélkék 3 cm hosszúak, széleik épek, alakjuk elliptikus, tojásdad vagy lándzsás-tojásdad, csúcsuk kissé hegyesdő, lekerekített vagy enyhén kicsípett. Könnyű felismerni őket a színükön látható, fehér, fordított V betűt formázó mintáról. Élénk bíborvörös virágai 1-,5 cm hosszúak – a csészeleveleknél ötszörte hosszabbak –, sokvirágú tojás, vagy gömb alakú fejecskét alkotnak a szár végén, gyakran kettessével. A virág vitorlája hosszabb az evezőnél és a csónaknál. Nyári és őszi virágai rózsás mályvaszínűek. Termése egymagvú hüvelytermés. Májustól novemberig virágzik.

❧ Gyűjtése: A virágfejek felhasználhatóak, frissen, vagy árnyékban

szárítottan. A sötétebb elsősorban a bíborpiros színű virágok értékesebbek, gyógyító hatásuk erősebb. A növény színének erőteljessége a benne található gyulladásellenes és antioxidáns hatású polifenolok, flavonoidok mennyiségére utal.

❧ Gyógyhatása: A gyógyászatban köptetőként használják légzési rendellenességekre. Alvást segítő nyugtató hatású. Energetizálja a szervezetet, általános regeneráló, erősítő hatású, segíti az alvást, tisztítja a vért, oldja a görcsöket, gyulladáscsökkentő hatású. Hasmenésre, sovány-ság ellen, hörgő-, máj-, epe-, gyomor-, izületi, reumás, és kötőhártyabántalmakra, cukorbaj-ra is használják. A vörös here fitoösztrogén-tartalma miatt számos női és férfi betegségre megoldásul szolgál (klimax, menstruációs problémák, termékenység-fokozás). Bőrbetegsé-geket (ekcéma, övsömör) is kezelnek vele. Főzete külsőleg használva égéseket és kiütéseket is enyhít. Bizonyos daganatok kezelésére is alkalmas. Hurutos betegség esetén oldja a nyálkát, megszünteti a különböző bőrproblémákat kiváltó okokat. Enyhíti a menopauza kellemetlen tüneteit és meggátolja a melldaganat kialakulását. fokozza a termékenységet, jótékony hatású a cukorbetgség estén.

❧ Felhasználása: A népi gyógyászatban már évszázadok óta komoly szerepe volt. A 19. századi orvosi könyvekben torok-, és gyomorrák gyógyszerként ismerték, mert azt gondolták róla, hogy megakadályozza a rákos daganatok növekedését.
Szárított virágaiból illóolajat és teákat készítenek. Virágteája máj-, epe-, cukorbaj, izületi, és reumás bántalmak ellen fogyasztható. Fertőtlenítő hatása bélkólika és emésztőrendszeri fer-tőzés, valamint ételmérgezés utáni hasmenés és hányás fellépésekor is használható. Alkalmas cukor-, és gyomorbetegség, reumás illetve ízületi bántalmak enyhítésére, valamint idegrend-szeri rendellenességek esetén is. Segít a változó kor tüneteit csillapítani: hatékony a csontrit-kulás enyhítésében, az emlőrák megelőzésében, és jó hatású a hőhullámok ellen is. Felületi kezelés formájában a bőr betegségeire, sérüléseire borogatásként is használható. Fürdője re-uma és izületi bántalmak enyhítésére szolgál. A növény főzése, leszűrése, majd ismét főzött friss virág hozzáadása után kenőcs készíthető, amely daganatokra jó külsőleg. Virága tisztító teakeverékek tartozéka. Gyógyításra a szárított virágot és az abból előállított vizes, alkoholos kivonatokat használják.

Az elkészítés módja

❧ Tea: 3 dl vízhez adjunk 1 evőkanál keveréket, és forraljuk néhány percig. Reumás bántal-maknál.
❧ Fürdőt: készítünk belőle.
❧ Kenőcs: A virágot megfőzzük, leszűrjük, majd az így kapott oldatban újabb adag virágot fő-zünk ki, a szüredéket besűrítik. Az így kapott masszát daganatok eloszlatására használhatunk. A kozmetikai iparban összehúzó hatása miatt az idősödő, laza, vízhiányos bőrt tonizálja, fel-tölti, növeli rugalmasságát.

❧ Jó tudni! Az ösztrogén hatása miatt óvatosan alkalmazandó, mert belső vérrögképződést, a véredények gyulladását okozhatja. Mell-, és nőgyógyászati rákos betegek, szívbetegek, szívin-farktuson átesett betegek nem fogyaszthatják!

❧ Érdekesség! Virágaiból bor és sárga kelmefesték is készül. A legenda szerint Szent Patrik e növény segítségével magyarázta a Szentháromság tanát. A pillangósok nitrogéngyűjtő bakté-riumokkal élnek kapcsolatban, zöldtrágyaként használva javítják a talajt. Vetésforgóban 3-4 év után vetik őket. Nedves állapotban felfúvódnak tőle az állatok.

Irodalomjegyzék

- **Berente Á. (2006):**
  A gyógyító természet. Vagabund Kiadó, Kecskemét, 208. p.
- **Benczédi M. (szerk.) (2008):**
  A természet fűvészkertje. Reader's Digest Kiadó, Budapest, 351. p.
- **Bordás I., Tompa A. (2006):**
  Mérgező növények, növényi mérgek. Országos Kémiai Biztonsági Intézet, Budapest, 66. p.
- **Clevely A. (1999):**
  Gyógynövény határozó. Jószöveg Műhely Kiadó, Budapest, 129. p.
- **Csapody I., Csapody V., Jávorka S. (1993):**
  Erdő-mező növényei. Mezőgazda Kiadó, Budapest, 201. p.
- **Cserjesi K. (1907):**
  Szegény Ember Gazdagsága vagy a Magyarországon vadontermő gyógynövények ismertetése, és tanácsok ezek gyűjtésére, szárítására és értékesítésére. Szent István Társulat, Budapest, 140. p.
- **Engloner A., Penksza K., Szerdahelyi T. (2001):**
  A hajtásos növények ismerete. Nemzeti Tankönyvkiadó Rt., Budapest, 268. p.
- **Király G. (2009):**
  Új magyar füvészkönyv. Magyarország hajtásos növényei. Határozókulcsok. Aggteleki Nemzeti Park Igazgatóság, 616 p.
- **Molnár Zs. (2012):**
  A Hortobágy pásztorszemmel. A puszta növényvilága. Kapitális Nyomdaipari Kft., Debrecen, 159 p.
- **Rápóti J., Romvári V. (1972) :**
  Gyógyító növények. Medicina Könyvkiadó, Budapest, 423. p.
- **Simon T. (1992):**
  A Magyarországi edényes flóra határozója. Harasztok-virágos növények. Nemzeti Tankönyvkiadó Rt., Budapest, 846 p.
- **Treben M. (1995):**
  Egészséges táplálkozás gyógynövényekkel. Duna Könyvkiadó, Budapest, 138. p.
- **Varró Aladár Béla (2006):**
  A növényi gyógymódok. Gyógynövényeink. Black&White Könyvkereskedés Kft., Nyíregyháza, 187. p.
- **Wenszky B. (1983):**
  88 színes oldal a fűszer- és gyógynövényekről. Mezőgazdasági Kiadó, Budapest, 88. p.

- **Internetes források:**
  www.gyogynovenyhatarozo.hu
  www.vital.hu
  www.gyogynoveny.lapok.eu/gyogynovenyek_betegsegekre_GYL
  gyogyitonovenyek.mindenkilapja.hu
  timcsi-gyogykert.pagony.net/category/alapismeretek
  gyogynovenyek.bioenergetikus.hu/#4


21.


22.


23.


24.


25.


26.


27.


28.


29.


30.


31.


32.


33.


34.


35.


36.



Tanösvények és védett területek Röszkén

