

# GYÓGYNÖVÉNYEK MAGYARORSZÁGON

## MEDICINAL HERBS IN HUNGARY



2010-12

# Tartalomjegyzék- Contents

1. Bodza- Elderberry
2. Citromfű- Lemon balm
3. Csalán- Stinging nettle
4. Csipkebogyó- Hip
5. Galagonya- Crataegus
6. Gyermekláncfű- Dandelion
7. Hárs- Small-leaved linden
8. Kakukkfű- Thyme
9. Kamilla- Chamomile
11. Körömvirág- Marigold
12. Menta- Peppermint
13. Zsálya- Salvia



## Elderberry - Fekete bodza - Sambucus nigra



**Népies nevei:** bodzabokor, bodzafa,

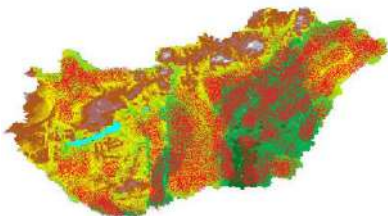
**Besorolása a növényvilágban:**

Törzs:	Zárvatermők (Magnoliophyta)
Osztály:	Kétszikűek (Magnoliopsida)
Rend:	Mácsonyák (Dipsacales)
Család:	Pézszeboglárfélék (Adoxaceae)
Nemzetség:	Bodza (Sambucus)

**Lelőhelye:** Egész Európában előfordul. Hazánkban őshonos.

Kitűnően alkalmazkodott az emberi beavatkozásokhoz, a szennyezett levegőt is jól tűri. A nyirkos erdők és cserjések, akácok, parlagok és útszélek növénye.

Térképen piros színnel van jelölve az előfordulási területe.



**Leírása:**

Cserje vagy néha kisebb fa, akár a 10 m magasságot is elérheti. A több méter magas bodzafák több évtizedesek, némelyik 100 évnél is öregebb.

A törzsét és az ágait szürke vagy barna kéreg borítja, a fiatal ágak pedig zöldek. Szára bőséges velőállománnyal rendelkezik. A terebélyes bokor vesszőit eltörve láthatóvá válik lágy, fehér belük.

Levelei sötétzöldek, az ágakon egymással szemben helyezkednek el, szélük fogazott. Virágai kicsik, fehér vagy sárga színűek, jellegzetesen illatosak. A szíromlevelei lapos tányérhoz hasonlóak, kétneműek, ötágúak, a virágzata ernyővirág.

A termés fekete színű, húsos, csonthéjas, ragadós bogyó.

**Virágzási ideje:** június-július.

**Termési ideje:** augusztus-szeptember.

**Termesztése:**

Vadon termő, de termesztik is. A fává növekvő példányok ritkák: hazánkban csak a legkedvezőbb termőhelyeken (hegylábi törmeléken, patakok mentén, mérsékelt klímájú, de napfényes helyeken, tápanyag dús talajon) fordulnak elő. Kedveli a sok tápanyagot, főleg nitrogént tartalmazó talajokat, de gyengébb talajokon is megél. Dugvánnyal és magról is könnyen szaporítható.

### **Történelmi háttere:**

Az ókori görögök és rómaiak is ismerték és alkalmazták, főként vízajtásra és kígyómarás ellen. Az ősi germánok szent növényei közé tartozott.

A népi gyógyászatban a bodza volt „a szegény ember patikája”.

Sokféle haszna okán a bodzát sokáig különös tisztelet övezte.

A halászok általában bodzából készítették a hálóvarró tűt.

Idősödő ágából fúvós népi hangszereket (furulyát, tilinkót) készítettek.

Népi megfigyelés: ha a bodza gyümölcse megérett, de még egy-két virág található ágain, akkor hosszú télre van kilátás.

### **Hatóanyagai:**

Virágában, levelében és érett bogyójában is vannak gyógyhatású anyagokat.

A levelben cseranyag, gyanta, illetve nagy mennyiségben a kéksav-glikozid fordul elő.

A virágzat flavonoidokat, cukrot, cseranyagot, gyantát, illóolajat és nyálkát tartalmaz.

A bogyó gyümölcssavakat, C-vitamint (dupláját a citrusfélékének), B-provitamint és A-vitamint, cukrot, folsavat, almasavat, citromsavat, pantoténsavat, ásványi anyagokat (vasat, káliumot, kalciumot, magnéziumot, foszfort), flavonoidokat, és illóolajat tartalmaz.

### **Gyógyhatásai:**

Alkalmos meghűlés, szénanátha, torokgyulladás, hurutok, TBC, szemgyulladás, ízületi panaszok, székrekedés, égések, kiütések, kisebb bőrproblémák kezelésére.

-vértisztító,

-láz- és fájdalomcsillapító, izzasztó,

-köhögéscsillapító, köptető,

-vizelethajtó, vesetisztító

-emésztéskönnyítő, enyhe hashajtó

-immunerősítő, megnyugtató az idegeket is.

A bodzavirág és érett bogyó gyűjtését és megszáraitását nagyon gondosan kell végezni!

**Felhasználás előtt a termést magtalanítsuk!**

**A virágok és a terméshús kivételével a növény minden része mérgező!**

Nagyobb mennyiségben, a nem ajánlott részek elfogyasztva kellemetlen gyomor-bélrendszeri tüneteket, görcsöket, émelygést, hányást okozhatnak.

### **Felhasználása:**

Virágát tea, tinktúra, főzet, szörp, üdítő ital, méz készítésére, ízesítésre használják.

Bodzabogyóból tea, lekvár, ízesítő, leves, sütemény, savanyúság, ecet, bor, pezsgő, pálinka, likőr, színezőanyag, kenőcs, kozmetikai krém, tonik készülhet. A hagyományos angol ketchup egyik fő alkotórésze.

Levelét teákban, színezőanyagokban hasznosítják.

A gyógyszer-, élelmiszer és kozmetikai ipar is feldolgozza. Rovarűző hatása miatt ma a biokertészetekben is megtalálható.

**Ellenjavallat:** Szívgyengítő hatása miatt virágteája mindennapi fogyasztásra nem alkalmas idős embereknél.

## Lemon balm - Citromfű - *Melissa officinalis*



**Népies nevei:** orvosi citromfű, citromszagú melissza, méhfű, anyaméhfű, mézfű, igaz nádráfű, macskaméz, mézelke.

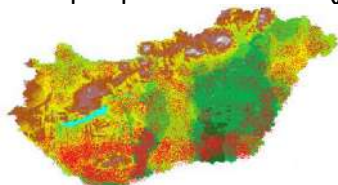
**Besorolása a növényvilágban:**

Törzs:	Zárvatermők (Magnoliophyta)
Osztály:	Kétszikűek (Magnoliopsida)
Rend:	Árvacsalán-virágúak (Lamiales)
Család:	Árvacsalánfélék (Lamiaceae)
Nemzetség:	Melissa

### Lelőhelye:

Közel-Keletről származik, a mediterrán éghajlatot kedveli. Vadon csak szórványosan fordul elő, de kertekben sokfelé megtalálható. Élőhelye: üde erdők, bozótosok, sövények mellett, de többnyire termesztett. Nyugat-Európában csak az ültetvényeken található; Észak-Amerika egyes részein és Magyarországon meg is honosodott. Elvadultan is megtalálható a dél-dunántúli erdőkben.

Térképen piros színnel van jelölve az előfordulási területe.



### Leírása:

Kellemes, citromra emlékeztető illatú, élő növény. 30-70 cm magasra nő, de magassága elérheti a 150 cm-t is.

Gyökérzete fejlett. Gyökerei sárgásbarnák, hosszúak, vékonyak, a föld alatti hajtások csomóiból erednek.

Szára erősen szétágazó, négy élű. Az első éves fiatal növények hajtásai többnyire a földön fekszenek, nyár közepétől fokozatosan emelkednek fel.

Levelei fénylő sötétzöldek, kihegyezettek, tojásdad alakúak, durván csipkézettek, fűrészesek, citromillatúak.

A gyógyszerészek az orvosságként használt leveleket *Melissae folium*-nak nevezik.

Apró, fehér vagy enyhén pirosas, rózsaszín virágai tízesével-húszasával

Termés tojásdad, 1-1,5 mm hosszú, fénylő fekete, érés után rövid ideig marad a csészében, hamar kihullik.

Virágzási ideje: Július - szeptember közepe.

### **Termesztése:**

Sajnos vadon nem, vagy csak alig fordul elő, ezért gyűjtéssel nem tudunk kellő mennyiséghez hozzájutni, így szükséges a termesztése.

A meszes talaj kedvező számára, de szinte mindenütt termesztethető. Meleg, napos helyen érzi jól magát.

A virágzáshoz a napsütésen kívül hosszú nappalokra is szüksége van. Jól tűri a szárazságot. Az alacsony hőmérséklet és a fényszegénység időszakában a növekedése visszaesik, alig hoz virágot és az illóolaj-tartalma is erősen csökken.

Április elején magról vetik vagy májusban palántázzák. Cserépben, balkonládában is nevelhetjük, akár a konyhaablakban is.

Optimális növekedéséhez tartósan 20 °C feletti hőmérséklet szükséges.

A magot kb. 1 cm mélyre vessük. A sorok között 50-60 cm-es távolságot hagyunk.

Palántázáskor a sortávolság 20-25 cm-es, a vetési mélység 0,5 cm. 7-8 évig marad egy helyen.

A gyógyászat a levelét használja, melyet folyamatosan lehet szedni. A levelek szedésekor figyeljünk arra, hogy a növény virágzás kezdetén legyen. Hajtásait (Melissae herba) és levelét (Melissae folium) szedjük. Évente akár háromszor is le lehet vágni. A szárról lefosztott leveleket szárítsuk meg száraz, szellős, napfénytől védett helyen.

### **Történelmi háttere:**

Őshazája Elő-Ázsia.

Dél-Európában a görögök terjesztették el, nyugat-európai kolostorkertjeikbe a Benedek-rendi szerzetesek vitték át. Nagy Károly császár 810 táján rendeletben (Capitulare de vilis) írta elő termesztését. A parasztudvarokon még ma is fellelhetjük mint gyógy- és fűszernövényt.

A növény latin neve, Melissa görög eredetű női név, jelentése: „mézelő méh”. A növény virágaiban különösen sok a nektár, ezért a méhek kedvelik.

Már a rómaiak és a görögök is használták az ókorban. A citromfű levelével egyes bőrbetegségeket gyógyítottak.

A X. században azonban már az arab orvosok felismerték hogy a nyugtalanság és az idegesség kezelésében nélkülözhetetlen.

Európában az 1500-as évektől kezdtek vele foglalkozni. A kolostori gyógyászatban már szívpanaszra, heves szívdobogásra is használták. Napjainkban is a kolostori gyógyászat közkedvelt szere.

A citromfű első írásos említése Magyarországon 1775-re tehető. Csapó József (debreceni főorvos) füveskönyvében.

A tudomány is elismeri a citromfű különös hatásosságát. Antibakteriális tulajdonsága miatt a modern orvostudomány ma is kitartóan vizsgálja a növény egyéb felhasználási lehetőségeit. A spanyol citromfű tartalmazza a legtöbb illóolajat.

Kedveltsége miatt a citromfűvet 1988-ban az év gyógynövényének választották.

### **Hatóanyagai:**

A citromra emlékeztető illatú levelében sok az illóolaj (citronellál, citrál, limonén, linalool.) Tartalmaz még cserzőanyagot (rozmarinsav), flavonoidokat, fehérjét, fenolt, glikozidot, keserűanyagot, polifenolokat, gyantát és a szaponint.

Az illóolajhozam elég kicsi és tág határok között mozog, általában 0,01-0,8%. Főbb alkotórészei a citrál és a citronellál (40-70%), a citrálnak köszönhetően erős.

### **Gyógyhatásai:**

A népi gyógyászat a citromfűvet szinte minden betegségre használja.

- Illóolaja baktérium-, vírus-, gombaölő hatású. Lassítja, illetve gátolja a vírusok szaporodását (több vírusellenes készítmény alkotóeleme), pl. megfázásnál izzasztószerként és köhögéscsillapítóként is szolgál. Külsőleg a Herpes simplex helyi kezelésére alkalmas.
- Gyulladáscsökkentő, reuma, izomfájdalom és visszér esetén is használható.
- Étvágyjavító, serkenti az emésztést, epeműködést és szélhajtó hatású, csökkenti a koleszterinszintet. Rossz közérzet esetén, gyomor- (gyomorrontás, gyomorsavtúltengés, hányinger) és bélpanaszoknál (puffadás), epe- vagy májbántalmaknál alkalmazzák.
- Szívpanaszok kezelésénél is jótékony hatású, pl. szapora szívverésnél szívnyugtató, csökkenti a vérnyomást.
- Általános görcsoldó szer, asztma, menstruáció alatt ,frontérzékenység, migrén és fejfájás esetén is használják. A változáskori tünetek kezelésére is alkalmas.
- "A nyugalom gyógynövénye". Nyugtató, idegesség, ideggyengeség, fáradtság és álmatlanság ellen is jó. Hatásosan oldja, a szorongást és a depressziót is.
- Enyhíti a rovarcsepés, sérülések okozta fájdalmat, összehúzza a pattanásokat.

### **Felhasználása:**

Levelei jól kombinálhatók más növényekkel, kellemes illatot és ízt kölcsönöz.

Alkalmazható tea, borogatás, bedörzsölés, masszázsolaj, fürdő formájában, illetve aromalámpában, alvópárnákban, pot-pourriban.

Magját a gyógyszeripar, a likőripar, illóolaját az illatszeripar (parfümök) hasznosítja.

Erős illata távol tartja a szúnyogokat, moszkítókat, ezért nyári estéken érdemes virágcserepben az ablakba helyezni. Szinte mindegyik szúnyog és moszkító elleni bőrkrémekben megtalálható.

Friss levelét saláták, mártások, főzelékek, töltelékek, gyümölcslevesek, szószok, gyümölcssaláták, savanyúságok, gomba-, hal-, szárnyas- és vadételek, fűszerecetek ízesítésére használjuk. Kiváló desszertek, limonádé, tea, díszítésére és ízesítésére is. Diétázók ételízesítője. Szükség esetén jól helyettesítheti a citromot.

Különösebb veszélyforrása a növénynek és az abból készült teának nincsen.

Illóolaja közvetlenül használva nem javasolt érzékeny bőrre.



## Stinging nettle – Nagy csalán - *Urtica dioica*

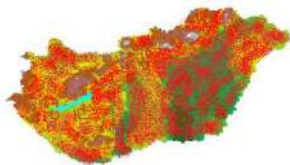


<b>Besorolása a növényvilágban:</b>	Törzs:	Zárvatermők (Magnoliophyta)
	Osztály:	Kétszikűek (Magnoliopsida)
	Rend:	Rózsavirágúak (Rosales)
	Család:	Csalánfélék ( <i>Urticaceae</i> )
	Nemzetség:	<i>Urtica</i>

### Lelőhelye:

Egész Európában és az ország majdnem teljesterületén megtalálható. Hazánkban mindenütt közönséges. Üde, nyirkos helyeken, lombdőlőkaljnövényzeteként jellemző. Előfordul nedves és szurdokerdők, gyomtársulások, árkok és mocsarak területén.

Térképen piros színnel van jelölve az előfordulási területe.



### Leírása:

Magas termetű, (kb. 50-150 cm magas) évelő növény.

Csalánszőrökkel borított, ezek minden szervén megtalálhatók. A csalánszőrök érintése fájdalmas, égető, viszkető érzést okoz, apró kiütésekkel. A növény család nevét a latin "uro", égni szóból kapta.

Gyöktörzse függőleges, szerteágazó gyökérben folytatódik, melyhez oldalra messze kúszó tarackokat is hajt.

A szár csoportosan nő, felálló vagy felemelkedő, üreges, négyszögletű és indás.

A levelei szívés-tojásdadok vagy lándzsásak, hosszan hegyesedők, durván fűrészes szélűek.

A kétlaki növény, a porzós és a termős virágok külön-külön egyedeken fejlődnek.

A porzók kinyíláskor rugalmasan felpattannak, és kis felhőként szórják szét a polleneket.

A pollenje allergén.

Termése a makkocska, mely fénytelen szürke színű tojásdad és oldalról lapított alakú.

Virágzási ideje: május-október.

Termési ideje: június-október.

Levelét március-április hónapokban, gyökérzetét pedig ősszel vagy tavasszal szokták gyűjteni.

### **Termesztése:**

Vadon termő, de termesztik is.

Kúszó gyöktörzsszel és maggal szaporítható.

A nitrogénben gazdag talajt kedveli, így ideális számára például az ültetett akác.

### **Történelmi háttér:**

A csalánt előbb használták szövésre, mint gyógyításra.

Régészeti kutatások során **bronzkori sírokban** találtak csalánszövetet, ami csaknem olyan erős, mint a vászon.

A **római katonák** a hideg éghajlatú területeken csalánlevéllel ütögették magukat egyrészt azért, hogy ne fájzanak, mivel a csaláncsípések felmelegítik a bőrt, másrészt ízületi fájdalmaik enyhítésére.

A **középkorban**, háborús időkben a kendert helyettesítették vele, belőle készítettek fonalat és szövetet.

Az **első világháborúban** kialakult pamuthiányt is sokan ezzel az anyaggal pótolták.

Vitamin- és ásványisó-tartalma miatt már régóta adják takarmányként fiatal állatoknak (baromfinak, malacnak).

### **Hatóanyagai:**

A **csalánszőr** hangyasavat, acetil-kolint, szerotonint és hisztamint tartalmaz, ezért fájdalmas és égető a csaláncsípés.

A **gyökér** drog, szterolok, lignánok, poliszacharid és fehérje polimer található benne.

A **csalán levél** és herba flavonoidokat, fahéjsavakat, ásványi anyagokat, aszkorbinsavat, hangyasavat tartalmaz.

### **Gyógyhatásai:**

**Elégtelen szív- és veseműködés miatt kialakult ödémák esetén használata nem javasolt!**

Leggyakrabban gyűjtött része a levele. A csalán levelét és gyökerét hasznosítják gyógyászati célra.

### **Felhasználása:**

**Belsőleg:** Erősítő, vizelethajtó, vértisztító, méregtelenítő serkentő teakeverékek alkotórésze.

Gyulladáscsökkentő hatású, alkalmazzák reuma, köszvény, magas vérnyomás, gyomorhurut, hólyaghurut, aranyeres, epe- és májbántalmakra, tavaszi tisztítókurákhoz. A kiválasztó szervrendszert felpozícióba hozza, kimossa a vesehomokot és a veseköveket, de ezek megelőzésére is jó. Sikeresen alkalmazzák a prosztatata jóindulatú daganatának kezelésére (béta-szitoszterin-tartalma miatt) alkalmazzák.

**Külsőleg:** A leveléből készített készítmények bőrbetegségekre, korpás fejbőr, hajhullás kezelésére valamint az ekcémás bőrfelületekre is jótékony hatással van.

**Tea:** Csészénként 3 teáskanálnyi drogot öntsünk fel forrásban lévő vízzel, majd 10 perc után szűrjük le. Vértisztító kurákhoz javasolják, mert alaposan átmosza a veséket.

**Fürdő:** A pattanásos bőrt csalánfürdővel kezeljük. A szépségápolásban is komoly szerepet tölt be a csalán. A növény fiatal leveleit arcgőzöléshez használják, míg a belőlük készült krém bőrtisztító. A zsíros, korpás bőrre különösen hatékony. Régóta használatos reumás bántalmak gyógyítására. A gyógykezelést, melynek során a fájdalmas végtagokat a csalán friss hajtásaival csapkodják meg, ma is alkalmazzák.

A **biokertészetben** beáztatott csalán levét permetezésre használják. Az élelmiszeripar és a gyógyszeripar gyakran használja.

# Hip - Csipkebogyó - *Cynosbati pseudofructus* (*Rosa canina* L.)



**Népies nevei:** vadrózsa, csipkerózsa, csipke,

**Besorolása a növényvilágban:**

Törzs:	Zárvatermők (Magnoliophyta)
Osztály:	Kétszikűek (Magnoliopsida)
Rend:	Rózsavirágúak (Rosales)
Család:	Rózsafélék (Rosaceae)
Nemzetség:	Rózsa ( <i>Rosa</i> )

## Lelőhelye:

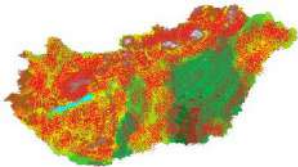
Európa szerte elterjedt. Tölgyesek aljnövényzete, bozótosok közönséges növényzete.

Cserjénövény, mely megtalálható erdőszéleken, hegyvidékek lejtőin, domboldalakon, legelőkön.

Egyes területeken sövénynek is ültetik.

Jelentősebb nagy tömegű termőhelyei: a Hegyalja, a Bükk, a Mátra, a Cserhát, a Börzsöny, a Pilis és a Bakony a Balatoni hegyvidékkel. Az ország más vidékein is, már több csipkerózsa kultúrát létesítettek.

Térképen piros színnel van jelölve az előfordulási területe.



## Leírása:

Hosszú életű növény, akár 100 évig is él. 2-5 méter magas, de csak ritkán növekszik 2,5 méternél magasabbra.

A törzset és az ágakat, sőt még a levelek főereit is szúrós, durva tüskék borítják. Levelei páratlanul szárnyaltak 5-7 levélkéből összetettek. A levélkéik tojásdadok fűrészszélűek, kopaszak, a fonákon az erek mentén lehetnek szőrszálak.

A világos rózsaszín virágok szinte szagtalanok, 4-6 cm átmérőjűek. Magányosak, nem tömöttek, 2-5-ösével az oldalhajtások csúcsán nyílnak. A csészelevelek a termésérés előtt lehullnak.

Termése érett állapotban fénylő, piros, hosszúkás (1,5-2 cm) csipkebogyó. Alakja oválistól a kerekdedig terjedhet. A húsos vacokból keletkezik, belsejében több kőkemény mag található. A magokat szúrós hegyű szőrök viszketőpor veszik körül.

A gyümölcsök sokáig a bokron maradnak, így télen kitűnő táplálékul szolgálnak a madaraknak.

**Virágzási ideje:** május-július.

**Termési ideje:** szeptember-október.

### **Termesztése:**

Vadon termő, de termesztik is.

Fagyűrő képessége nagyon jó, akár -230 °C-ot is elvisel!

A hideg, kötött talajok kivételével gyakorlatilag mindenütt gazdaságosan termesztethető.

Száraz, kötött, meszes talajon, napos helyen érzi jól magát. **Igénytelen**, gondozás nélkül is megél.

### **Történelmi háttere:**

A bibliában a csipkebokor Mózes elhívását jelképezi .

Már az ókori népek is felismerték gyógyító hatását, főként a sorvadásos betegségek ellen alkalmazták.

A középkorban a lángoló csipkebokrot Mária jelképének tekintették, a barokk művészetben az égő csipkebokor a szeplőtelen fogantatás jelképe.

### **Hatóanyagai:**

Legfontosabb hatóanyaga a természetes **C-vitamin** , tartalma tízszer nagyobb a citroménál. A vad fajok gyümölcszeiben 300-800 mg/100 g, a termesztett fajoknál akár 3000 mg/100 g lehet a C-vitamin-tartalom.

De **A-, D-, E-, B<sub>1</sub>-, B<sub>2</sub>-, P-, H- és K-vitamin** is található benne, továbbá pektin, flavonoidok, cukor, alma- és citromsav, cseranyag, nagy mennyiségű vas, flavonoid, tanninok, karotinoidok és illóolaj.

A magjából préselt olaj rengeteg **retinolt és omega-3 ill. omega-6** zsírsavakat tartalmaz. Ásványi só összetétele étrendileg kedvező hatású.

### **Gyógyhatásai:**

Fokozza a szervezet ellenálló-képességét, a **gyulladás gátló és antibiotikus immunerősítő**, segíti az emésztést, **vértisztító** hatású.

A csipkebogyóban a C-vitamin együttesen van jelen egyéb **antioxidáns** hatású, egészségvédő molekulákkal, így szerepe van a stressz káros következményeinek kivédésében, illetve gátolja a szabad gyökök okozta az öregedést és krónikus betegségeket.

### **Felhasználása:**

A bogyóból készített **gyógytea** influenzás időszakban, meghűléses megbetegedések idején rendszeresen fogyasztandó.

Gyenge vizelethajtó, hasmenés, gyomor-, bélhurut és hörghurut, köszvény és ízületi gyulladások esetén.

**Magjából préselt olajjal** különböző **bőrproblémák** kezelésére alkalmas: nyugtatható a kiszáradt, repedezett bőrt, csökkenthető a bőr gyulladása, az akné, az ekcéma, a dermatitisz, a ráncok, továbbá gyógyítja a kisebb sérüléseket. Kimutatták, hogy pozitív hatással van a napsugárzás hatására kialakult bőrrák kezelésében is.

60 °C felett vitamin-tartalma elillan, így érdekesebb a gyümölcsöt áztatni, megaszalni vagy lefagyasztani.

**Nyersen:** vágjuk le a termés végét és a magok benntartása miatt óvatos nyomással préseljük ki a bogyó közepét. A **krémszerű hús azonnal fogyasztható**.

**Szárítva:** teák ízét javítja. Felhasználás előtt langyos vízben áztassuk.

## Galagonya - Crataegus - Crataegus



„A tavaszi domboldalak legszebb fehér ruhás menyasszonya”

### Besorolása a növényvilágban:

Törzs: Zárvatermők (*Magnoliophyta*)

Osztály: Kétszikűek (*Magnoliopsida*)

Rend: Rózsavirágúak (*Rosales*)

Család: Rózsafélék (*Rosaceae*)

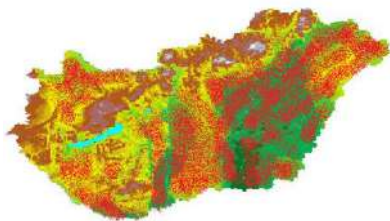
Nemzetség: Galagonya (*Crataegus*)

**Népies nevei:** gelegénye, fehértövis, Isten gyümölcse, májusvirág.

**Lelőhelye:** Bokorerdők, napos-füves lejtők, száraz tölgyesek. Hazája Európa, Észak-Afrika, Délnyugat-Ázsia.

Európa elterjedt növénye. A [Kárpát-medencében](#) négy faj őshonos. Legelők, erdőszélek, cserjések, tövises cserjéje illetve fája, de nevelhető a házi kertben is.

**Előfordulási helye piros színnel jelölve.**



**Leírása:** . A rózsafélék (*Rosaceae*) családjába tartozik. nagy bokorrá, legfeljebb 10 m magas, fává növekszik. Sűrű, szúrós ágrendszer van. Virágai aprók, öt fehér szirmúak, nehéz illatúak, tavasz végén, május-júniusban virágzik, a lombfakadás után bogernyőt alkotva nyílnak. A belőlük fejlődő egy-magvú, éretten mélyvörös színű termések is csomókban állnak. Sötétpiros, gömbölyded vagy tojásdad terméseinek nagysága 6-10 mm.

**Termesztése:** A cserjét a kertünkbe telepíteni, bármilyen földben termeszthető. A leveleket kora tavasszal, a hajtásokat májusban, a terméseket pedig izzó-piros kemény formájukban kell leszedni. Házi termesztésre egybibés, vagy cseregalagonyát válasszunk, a piros virágú, különböző nemesített díszfajoknak ugyanis nincs gyógyhatása! termését októberben szedik.

**Történelmi háttér:** A galagonyát az ókorban még nem nagyon használták gyógyításra, de középkori gyógynövénykönyvekben már szerepel, s IV. Henrik francia király rendszeresen



fogyasztotta szörpként. Kínában már évszázadok óta a mindennapi étkezés része.

Az első világháborúban a **galagonya magját** megszáritották, megpirították, megőrölték és kávét főztek belőle és ezt adták a katonáknak reggeli **kávé** helyett.

**Hatóanyagai:** A növény virágos- leveles ágvégét, hajtásvégét használják gyógyászati célra. A növényi drog tartalmaz flavonoidokat, karotint, vitaminokat, szacharidokat, proteint, stb..

**Gyógyhatásai:** A *galagonya* hatóanyagait a növény virágos hajtásvégeiből, illetve piros bogyó terméséből vonják ki, melyek serkentik a szív működését, a keringést, vérnyomás- és koleszterincsökkentő. Nyugtató hatása miatt krónikus álmatlanság kezelésére is alkalmazzák. A gyümölcs az öregedő szív elixírje, szívelégtelenség, ritmuszavarok, artériás görcsök elleni természetes gyógyszer, kiváló értágító.

A galagonyát a "szív gyógynövényének" is nevezik, mert bizonyítottan jó szíverősítő és szívnugtató. Jótékony hatással van a fáradt, túlterhelt, stresszben élő szívre, javítja a szívizomsejtek aktivitását, serkenti a szívizom vérellátását.

#### **Felhasználása:**

A virágok, a levelek és a termések, valamint ezek kivonatai gyakran közösen, számos gyógyszeripari készítményben megtalálhatók.

A galagonyakészítmények erősítik a szívizom összehúzódásának erejét, és javítják a koszorúér, valamint a szívizom vérellátását.

A homeopátia a szív- és keringési panaszok keringési panaszok terén alkalmaz galagonya készítményeket.

Tea: 2 dl forró vízzel forrázunk le 1 teáskanálnyi szárított galagonyalevelet, majd 15 perc elteltével szűrjük le. Naponta 2-3 csésze tea fogyasztása javallott.

Tinktúra: Virágból, levélből, bogyóból készül.

Tabletta: A galagonyából készített tabletták porított virágot, levelet, bogyót tartalmaz.

Fűszerként: A galagonya terméséből gyümölcszselét és mártásokat lehet készíteni.

Teakeveréke értágító és vérnyomáscsökkentő hatású, fogyasztása javallt koszorúér-betegségek esetén. Segít a vérkeringési problémák enyhítésében, visszaszorítja az érlemezés kialakulását. Öregkori szívpanaszokra, illetve a szívizom degenerációs megbetegedéseire ajánlott galagonyatea és galagonyatartalmú készítmények fogyasztása. Hosszú távon is lehet használni, fiataloknak és idősebbeknek egyaránt, mert nem halmozódik fel a szervezetben, így túlادagolás nem fordulhat elő. Mellékhatása hosszú távú használatnál sem ismeretes, ellenjavallata nincs.

A népi gyógyászatban a gyümölcsből készített lekvárt esetenként használják még hasmenés ellen és erősítőszerként.

A tudományos eredmények is alátámasztották, hogy tágítja a koszorúereket, javítja ezzel a szív vérellátását. Növeli a szív pumpáló hatását. Megszünteti a szívritmuszavarok néhány fajtáját is. Arra is vannak bizonyítékok, hogy csökkenti az érfalakra a koleszterin lerakódást. Németországban, ahol a gyógynövényekkel való orvoslás igen elterjedt, így a leggyakrabban használt orvosságok egyike lett.

**A galagonya közvetlen nyers fogyasztásra csak dércsípés után alkalmas!**

**Figyelmeztetés: Gyerekek, várandós és szoptató nők ne használják !**

## Érdekesség:

Az ősi mítoszok szerint a növény villámból keletkezett.

A keresztény hagyományban Mária szüzességét jelképezte a galagonya.

A kelták szerint a galagonya a tél és a sötétség istenének a fája.

A növényvel szemben táplált vegyes érzelmeket jelzik a ma is élő brit hiedelmek. Virágzó ágát tilos bevinni a házba, mert állítólag a keresztre feszített Jézus töviskoronája galagonyából készült, s ezért a családban bekövetkező halálhoz vezet. Ez okból levágni sem szabad a bokor ágait.

A népi hiedelem szerint szerencsét hoz a tulajdonosának, és jó termést a földnek, melyen található. Ha Szent Iván éjszakáján vagy mindenszentekkor alája ül az ember, tündérvárászatban lesz része.

Időjósító növény: virágzása biztos jele annak, hogy vége a télnek és küszöbön a tavasz, ezért az évszakváltás jelének is tekintik.

## Gasztronómia:

### Galagonya tea:



**Elkészítés és alkalmazás:** napi adagja 3-5 gramm, forrázatot készítsünk belőle.

Langyosan, naponta 2-3 csészenyi fogyasztható. Reggel lefőzöm galagonya teát és termoszban tartva tárolom, így mindig tudom langyosan inni. Szeretem a savanykás ízt, mert kiváló szomjoltó, de ízesítve is kellemes italt nyerhetünk belőle.

A gyógyhatás eléréséhez legalább 6 hétig szükséges iszogatni. Csökkenti a koleszterin szintet is.

### Galagonya befőtt és ivólé-hidegen

**Hozzávalók:** 1 kg dércsípte galagonya bogyó, 20 dkg nádcukor, vagy akácméz, tartósítószer.

**Elkészítése:** A jól megtisztított és megmosott bogyókat egy tálba tesszük, megszórjuk nádcukorral és 1 mk. kanál tartósítószerrel. Jól megkeverjük, és lefedve állni hagyjuk. 2-3 napig hagyjuk állni és mindennap legalább 1x átkeverjük. Végül szűrőkanállal kiszedjük a bogyókat és üvegekbe rakjuk és lezárjuk. A levét pedig üvegekbe töltjük, és jól ledugaszoljuk. Két hét múlva fogyaszthatjuk.

Nagyon finom, vízzel hígítható italt fogyaszthatunk nap, mint nap. Kiváló fejfájás csillapítószerként is bevált házi szer.

### Galagonyalekvár



#### **Hozzávalók:**

1 kg galagonyabogyó, 40 dkg cukor, víz, csipet tartósító

A megtisztított piros bogyókat főzés előtt nyomkodjuk szét, és annyi vizet öntsünk rá, hogy egyharmadáig ellepje, tegyük hozzá a cukrot majd főzzük puhára. Utána szitán törjük át, és lassú tűzön állandóan kevergetve, sűrítjük. A tetejére tegyünk picit tartósítót.



## Dandelion - *Taraxacum officinale* - Gyermekláncfű



**Népies neve:** pongyola pitypang, pitypang, kikirics, kutyatej,

Törzs: Zárvatermők (*Magnoliophyta*)  
Osztály: Kétszikűek (*Magnoliopsida*)  
Rend: Fészkesvirágzatúak (*Asterales*)  
Család: Őszirózsafélék (*Asteraceae*)  
Nemzetség: *Taraxacum*

**"Jó emésztést serkentő és kiváló étvágygerjesztő"**

**Lelőhelye:**

Dús réteken, legelőkön, gyomtársulásokban fordul elő. Ma világszerte elterjedt.

**A növény leírása:**

A fészkesvirágzatúak (Compositae) családjába tartozik, elterjedt élő növény. 5-40 cm magasra nő. Élénk sárga virágzata kora tavasztól virít. Üde zöld levelei jellegzetesen fogazottak. Hatóanyagtartalma a virágzás idején a legnagyobb. A növényt bárhol felsértve keserű ízű fehér tejnedvet ereszt. Fantasztikus alkalmazkodóképességű növény, bárhová is repíti "ejtőernyős" magjait a szél, kihajt.

**Virágzási ideje:** április-május,

**Termesztése:**

Az egyik legszívósabb és legszaporább gyomnövény. A gyermekláncfű a világ nagy részén vadon burjánzik, de Európa egyes vidékein gyógyászati célokból külön termesztik.

**Hatóanyaga:** A növény keserűanyagokat, flavonoidokat, cseranyagot, szterolokat, káliumsókat, karotinoidekat, inulint tartalmaz. Az egész növénynek igen magas a kálium tartalma, de a bórtartalma is igen jelentős, a káposzta után a pitypangban található a legtöbb.

A gyermekláncfű levele a vitaminok és ásványi anyagok gazdag forrása: bennük az A-vitamin sok, a D-vitamin mérsékelt; ezek mellett tartalmaznak C-vitamint, különféle B-vitaminokat, vasat, szilíciumot, magnéziumot, cinket és mangánt. A gyökere pedig szaponint. A növény levelét, föld feletti részét és gyökerét gyógyászati hasznosításra tavasszal és ősszel gyűjtik. A növény ősszel másodvirágzó.

### **Történelmi háttere:**

Nagyon gazdag tápértékű növény, hírneve több mint ezer évre nyúlik vissza. A kínai orvosok már az ókorban alkalmazták tüdőgyulladás, hörghurut, megfázás, fekélyek, májgyulladás, fogfájás és még vagy ezer dolog kezelésére. A X. századi arab orvosok elsőként ismerték fel vizelet kiválasztását fokozó hatását. A XVII. századra jó híre már elterjedt és a test bármely gonosz hajlama ellen ajánlották.

### **Gyógyhatásai:**

A pitypang szinte minden szervre jótékony hatású.

A keserűanyagai serkentik az emésztést, így a gyermekláncfű kiváló étvágygerjesztő és emésztést javító gyógynövényünk, melynek gyulladáscsökkentő hatása is van. Kutatások bizonyították, hogy hatóanyagai epe- és májbántalmak esetén jótékony hatással vannak a szervezetre.

A gyermekláncfű **gyökerét** évszázadok óta a **máj** és az **emésztési rendszer panaszaira**, a májsejtek súlyos működészavarának következtében fellépő sárgaság ellen használják. **Fokozza az epe termelődését és kiválasztását a májban** és az epehólyagból való távozását.

A pitypang **virága** az egyik leggazdagabb **lecitin forrás**. A lecitin növeli az agy koncentrációját, mely hatással van az emlékezőképességre.

A gyermekláncfű **erős vízajtó szer**, eltávolítja a szervezetből az ödémát okozó fölösleges víz nagy részét.

A friss **szárak** fájdalommentesen oldják az epekövet, szabályozzák a máj és epe működését.

Hatásai közzé tartozik még, hogy erősíti a hasnyálmirigyet és a lépét, valamint tisztítja a vért. A növény laktikapikrin keserűanyaga igen jó nyugtató hatással bír. Javasolt a növény használata a reumatikus fájdalmak, idült ízületi gyulladások és a köszvény kezelésére.

### **Felhasználása:**

**-Tea:** 3 dl vízben forraljunk fel 2 teáskanálnyi gyermekláncfűvet, és 1 percen át főzzünk, majd 15 perc elteltével szűrjük le. Kúraszerűen 6 héten át napi 2 csészével fogyasszunk belőle.

**-Borogatás:** 3 evőkanálnyi gyermekláncfűgyökeret tegyünk 0,5 liter vízbe, forraljunk fel, és főzzünk 5 percig, majd készítsünk belőle pépet, kenjük rá egy kendőre és helyezzük a fájó, sajgó ízületre.

**-Szirup:** 2-3 dl vízben főzzük fel 2-2 evőkanál gyermekláncfűgyökeret és -levelet, a felforralástól számítva 1 percig főzzük, majd szűrjük le. A főzethez adjunk 120-150 g cukrot, így sziruposan besűrűsödik.

Teája alkalmas epehólyag és májbántalmak kezelésére, régóta fogyasztják vizelethajtóként és vértisztítóként, mivel fokozzák a máj és a vesék aktivitását.

Friss, fiatal még virágzás előtti levelei szendvicsek és saláták alapanyagául szolgál, de teát és főzeléket is készíthetünk belőle.

A pitypang gyökere, nyersen fogyasztva, de szárítva is, teának, vértisztító, emésztést elősegítő, izzasztó és vizelethajtó, valamint élénkítő hatású. Vérhígító hatása miatt sűrűvérűség ellen kitűnő. Ha megpörköljük, akkor alkalmas kávépótlékként is.

Virágából pedig mézet és pálinkát is készíthetünk.

A szárat mossuk meg, nyersen lassan szétrágjuk. A szárat kezdetben egy kicsit keserűnek érezzük, de ropogós és nedvdús, és olyan ízű, mint az endívia saláta. **Az állandóan betegeskedő embereknek, akik levertnek és fáradtnak érzik magukat, ajánlatos kéthetes kúrát csinálniuk a gyermekláncfű szárával.**

A népi gyógyászatban igen elterjedt a pitypang tejnedvének alkalmazása a szemölcsöknél is, mivel a tejnedv fehérjebontó enzimeket tartalmaz, mely segít felpuhítani a szemölcsöket, és gátolja a vírus szaporodását.

Az állatgyógyászatban levelét a tejképződés fokozására használják.

# Small-leaved linden – Kislevelű hárs (Európai hárs, Holland hárs)

- *Tilia cordata*



<b>Besorolása a növényvilágban:</b>	Törzs:	Zárvatermők (Magnoliophyta)
	Osztály:	Kétszikűek (Magnoliopsida)
	Rend:	Mályvavirágúak (Malvales)
	Család:	Mályvafélék (Malvaceae)
	Nemzetség:	Hársfa ( <i>Tilia</i> )

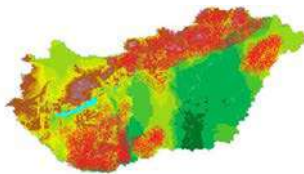
## Lelőhelye:

Főképpen **Közép- és Dél-Európában** elterjedt faj, csak északon és délen ritkul meg, majd tűnik el teljesen. A **Kárpát-medencében** is honos, különböző erdőkben él.

A tölgyesek és bükkösök, valamint az erdeifenyők fontos kísérő fafaja.

500-600 m magas dombos helyeken nő, de előfordul az alföldi erdőkben is. Jól bírja város környezetet is. Utcáink, tereink, parkjaink egyik leggyakoribb és legszebb fája, mert jól tűri a szárazságot, és ezért szívesen telepítik díszfának.

**Térképen piros színnel van jelölve az előfordulási területe.**



A nemzetség **három faja** található meg a **Kárpát-medencében**:

- Ezüst hárs (*Tilia argentea*), főképp a városokban.
- Kislevelű hárs (*Tilia cordata*), a legjobb teaalapanyag.
- Nagylevelű hárs (*Tilia platyphyllos*), erdeinkben a hűvösebb északi oldalakon, szurdokvölgyekben nő.

## Leírása:

Magas növésű, **20-25 méter magas**, akár 15 méter, boltozatos lombkorona átmérőjű. Lassan indul növekedésnek, de utána 1-2 métert is nőhet évente. Növekedése az első években lassú, később gyors. **200-300 évig él.**

Lombkoronája kissé megnyúlt vagy terebélyes. Lombhullató.

Gyökere erőteljesen elágazó, mélyre hatoló.

**Levelei** szórt állásúak, **5-8 cm** hosszúak, aszimmetrikusak. Szív alakúak, lekerekedő vállúak, fogas szélűek és hegyes csúcsúak. (A szív alakú levélre utal a *cordata* latin eredetű elnevezés.) ki.

**Virágaik** sárgásfehérek, édes illatúak, kétivarúak, bogernyősek. Apró, kb. 1 cm átmérőjű, öttagú virágok. A virágok érdekes kelléke a tengelyhez nőtt világoszöld, hártyás levél.

A virágokat a méhek előszeretettel látogatják, mézelő növény. Virágzás idején a mézelő méhek zümmögésétől hangos a fa környéke.

**Termése** barna, fel nem nyíló, száraz, egymagvú makk, kézzel összenyomható. Az érett terméseket a szél messzire elhordhatja.

**Virágzási ideje:** június közepétől július első napjaiig.

(Mindig 10-14 nappal követi a nagylevelű hárs virágzását.)

**Termési ideje:** szeptember vége.

### **Termesztése:**

**Vadon termő, de termesztik is.** Közkedvelt parkfa, szoliternek vagy szegélynek is ültetik.

Viszonylag igénytelen, szárazság- és árnyéktűrő, de lassan növekvő fa. Elsősorban az üde, mély talajokon növekszik jól, de alkalmazkodóképessége révén szárazabb, meszes és savanyú talajaikon egyaránt megtelepszik.

Az éghajlati szélsőségeket elég jól tűri, de a hosszan tartó szárazságot, az erős fagyokat megsínyli. Sokáig eltűri az árnyéket, de dús lombzatával talaját javítja.

**Magról és sarjra is jól szaporodik.**

A kellemes illatú virágokat és a rajtuk lévő pergamenszerű murvaleveleket is használják gyógyászati célokra.

A felhasználható részeit júniusban gyűjtik. A virágokat a murvalevelekkel együtt szedjük, száraz, napos időben, a virágnyílás kezdetén.

**Ne gyűjtsünk forgalmas utak mellől vagy ipartelepek környékén!**

A gyűjtés idejének megválasztása nagyon fontos, ezért a virágokat röviddel a kinyílásuk után gyűjtik, mert az első három napon adják a leghatékonyabb teafüvet.

A virágszüret mintegy két hétig tart.

Szedés után rögtön és gyorsan meg kell szárítani és jól záródó edényben (a fém tárolóedényeket kerüljük!), fénytől és nedvességtől védve kell tárolni.

Gyógynövényként több hársfaj virágát is gyűjthetjük: kislevelű hárs (*Tilia cordata*), közönséges hárs (*Tilia x vulgaris*) és nagylevelű hárs (*Tilia platyphyllos*). Az ezüst hárs (*Tilia tomentosa*) virágja nem alkalmas drognak!

### **Történelmi háttere:**

A hárs szó valószínűleg finnugor nyelvemlékünk. Eredeti alakja, a "hás" arra utal, hogy a fa hánca, vagyis kérge könnyen hámlik. Ezt a jelenséget több szólásunkban is megörököltette a néphagyomány, így például: Hársat hántok a hátadból! - vagyis ellátom a bajodat.

A hárs gyógyhatása már az ókorból ismeretes. A fa kérgét, a levelét és a nedvét használták a gyógyításban. A virágát csak később alkalmazták gyógyászati célokra, az ezekből főzött teát is már évszázadok óta használja a népi gyógyászat, de a korszerű, mai orvosok által is javallt gyógyitalok közé tartozik.

A germánoknál a hárs szent fa volt. A szerelmesek fája, az a fa, amely termékenységet és jó módot ad. Hazánkban is mindig nagy tisztelet övezte faluhelyen. A szerelem fájának tartották és tartják ma is.

A mítikus hársfa: A hársfa végigkísérte Európa népeinek történelmét. A hozzá kötődő regék, mondák, szokások ugyanúgy részei a görög és a római, mint a germán és szláv kultúrának, vagy a magyar művelődéstörténetnek.

A szláv nyelvterület oly nagy jelentőséget tulajdonított neki, hogy róla nevezte el a június hónapot (lipa=hárs, lipanj=június)

A magyar néphit is számos hársfát kapcsolt a történelem nagy alakjaihoz pl. Mátyás királyunkhoz. Mátyás emlékfái közül él még a bajmóci hárs (Szlovákia). A hárs emlékfák közül Szlovákiában virul még a Homokkomárom melletti Zsigárdon álló famatuzsálem, a Zrínyi-hárs. Ezt 800 évesre becsülik!

A 15. századtól a kastélyok köré tervezett parkok kedvelt fája volt a hárs. Kismartonban, az Eszterházy-kastély parkjában a kert barokk stílusúvá alakításához kötődik a hársfák ültetése.

### Felhasználása:

**Ellenálló és többhasznú.** Puha, könnyű faanyag, gyorsan szárad. A hársak adják minden fafaj közül talán a legkönnyebben, legjobban faragható faanyagot, ez a faszobrászat legkedveltebb anyaga. Könnyen megmunkálható, gőzöléssel jól hajlítható, gyönyörűen csiszolható. **Fafaragáshoz**, szobrokhoz, fametszethez, **bútorgyártáshoz**, facipő készítésére, **cellulózgyártásra**, használják.

Egyes vidékeken **hársfabort** is készítenek belőle.

A francia elegáns éttermekben az étkezések után hársfavirág **teát** szolgálnak fel.

A Kárpát-medencében élő népek szinte mindenütt használják az ember- és állatorvoslásban egyaránt.

**Méze** mindig különleges ínyencségnek számított. A hozzáértők szerint a kislevelű hárs virágja adja a legfinomabb mézet, és gyógyteának is ez a legalkalmasabb.

**Az akác megérkezéséig a hárs volt a legfontosabb mézelű növény .**

### Hatóanyagai:

A drog előállításához a virágot és a hársfa szén porát használják fel. **Illóolaj** (geraniol, linalool, eugenol), **E-vitamin**, **flavonoid**, sárga festékanyag, cseranyag, **cukor** (maláta), viasz és **ásványi anyag** (vas-, mangánsók) tartalma jelentős.

Levéldrog **C-vitamin** tartalmú.

### Gyógyhatásai:

A **hársfa virágát** az egész világon használják gyógyteák és gyógyszerek készítéséhez. Az íze is nagyon kellemes. Fontos gyógyító növénye volt a magyarságnak az utóbbi évszázadokban, és használják is. A nép körében talán az egyik leggyakrabban használt növény.

#### Belsőleg:

Teáját alkalmazzák :

- felső légúti betegségek( hűlés, nátha köhögés, asztma ,hörghurut, )
- tüdőbetegségek,
- artériák megerősítése,
- reuma és köszvény ,
- emésztőrendszeri problémák esetén.

A hársfavirágból készült **méz** az egyik legértékesebb mézfajta, kiváló izzasztó, köhögéscsillapító, antiszeptikus és nyugtató hatású. Ajánlott a gyomorsav túltermelés miatti emésztési zavarok gyógyítására.

A hársfa **fájának** elszéneseztésével készül az orvosi szén, amely bélfertőzés, hasmenés esetén bevált gyógyszer. A szenet fogporokhoz, sebgyógyító és bőrbajok elleni hintőporokhoz előállításához is használják.

A népi gyógyászat szerint jó idegerősítő (stressz, feszültségoldó, nyugtató) szer.

Hatóanyagai serkentik az immunrendszer működését, antibakteriális hatású (flavonoidok).

#### Külsőleg:

Bőrtisztító, bőrápoló hatást gyakorol. Borogatásként ápolja a karikás szemeket. A **szárakból** készült fürdők jó hatással vannak a reumás fájdalokra.

### Használata:

A hársfavirág teát élvezeti célra **mindig csak forrázzuk!** A teát mindenkor ágyban, forrón kell inni! Ha a tea főzethez mézet teszünk, nátha ellen kipróbált házi szert kapunk.

**Nem szabad sokáig használni**, mert felborítja hőháztartásunkat, szívdobogást idézhet elő. Mindenképp más teákkal felváltva fogyasszuk!

**Szívbetegek kerüljék a tartós használatát!**

Óvatosságra van szüksége annak, aki vérhigítót, szívgyógyszereket, vagy magas vérnyomás elleni gyógyszereket szed, mert a hárs fokozza ezen gyógyszerek hatását !



# Thyme - Kakukkfű - *Thymus serpyllum*

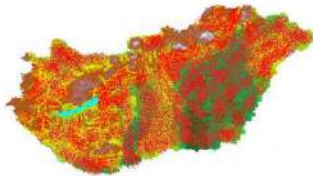


<b>Besorolása a növényvilágban:</b>	Törzs:	Zárvatermők (Magnoliophyta)
	Osztály:	Kétszikűek (Magnoliopsida)
	Rend:	Árvacsalán-virágúak (Lamiales)
	Család:	Árvacsalánfélék (Lamiaceae)
	Nemzetség:	Thymus

## Lelőhelye:

Őshazája Dél-Európa, a Földközi-tenger térségének sziklás legelői. Magyarországon főleg a mészkőhegységekben és a szárazabb, füves réteken nő, de a kertekben termesztett kerti kakukkfű (*Thymus vulgaris*) is könnyen elvadulhat. Napos mezsgyéken, cserjésekben, ritkás erdőszéleken élnek. Jellemzős illatát követve könnyen megtalálhatjuk. Dél-Európában, Észak-Afrikában, Amerikában és Közép-Európában, így Magyarországon is termesztik.

Térképen piros színnel van jelölve az előfordulási területe.



## Leírása:

A kakukkfű örökzöld, talajtakaró vagy boltozatos alakú cserje, félcserje, fűszeres illatú, évelő fűszer- és gyógynövény.

Az egész növény kellemes illatú. Egyes fajták 20-50 cm hosszúra nőnek.

Gyökere karószerű.

A levélállományuk kissé húsos, felszínük sötétebb zöld, fonákon szürkés. A levél 6-10 mm hosszú, szálas, lándzsás vagy tojásdad alakú. Hajtásai és levelei szőrösek, illóolajmirigyektől pontozottak.

Apró, lilás vagy vörös virágai az ágak végén nyílnak. Virágai egy- és kétivarúak, idegenmegporzók.

A magja nagyon apró.

**Virágzási ideje:** május-június, de megfelelő körülmények között augusztusig is virágzik.

## Termesztése:

Mindegyik fajtája gyógynövény. Hazánkban főként termesztett növény.

Szárazságtűrő, fényigényes, de nedves talajt kíván. Télálló vagy fagyűrő.

Sziklakertekben is nevelhetjük.

A kakukkfű 5-6 évig marad meg egy helyben, az utolsó években már egyre jobban gyérül az állománya.

Magvetéssel, tőosztással egyaránt szaporítható. A növények fejlődéséhez szükséges optimális hőmérséklet 25 °C.

Tőosztással márciusban vagy szeptemberben szaporíthatjuk legjobban.

Speciális kártevője és kórokozója jelenleg nem ismert.

A legjobb fűszert vagy gyógytea-alapanyagot (herbát) a virágzáskor szedett hajtásokból kaphatjuk. A betakarítást lehetőleg a déli órákban (11 és 15 óra között) végezzük, mert ekkor a legnagyobb a növényekben az értékes aroma- és illóanyagok mennyisége. Hajtásait mindig a fás részek fölött vágjuk le; itt vágás után újra hajt, így egy évben többször is vágható. A levágott növényi részeket naptól védett, száraz, szellős helyen szárítsuk meg. A virágos-leveles hajtásokat szárítjuk, morzsoljuk, majd aromaőrző csomagolásban tároljuk.

Virágos, leveles hajtásaikat májustól júliusig szár nélkül gyűjtik.

### **Történelmi háttere:**

A „csodálatos kakukkfű”. Nevét a görög thymos = bátorság szóból kapta.

Az **ókorban** a kakukkfűvet húсок tartósítására és az áldozati állatok illatosítására használták, hogy az istenek szívesebben fogadják azokat. Az **istenek kedvence** és a bátorság, vitézség jelképe.

A **görögök** számára a hősiességet, a kecses eleganciát jelképezte. Aromafürdőt is készítettek belőle. Templomaikban a kakukkfűvet tömjénhez hasonló módon égették.

A régi **rómaiak** is nagy becsben tartották a kakukkfűvet, katonáik csata előtt kakukkfűfürdőt vettek, hogy bátorságot kapjanak tőle. Úgy vélték, a kakukkfű meghosszabbítja az életet. Ezt a kutatások is igazolták: a kakukkfű valóban késlelteti az öregedési folyamatot. Füstjét a skorpiók elűzésére használták.

Már az **egyiptomiak** is jól ismerték a növény fertőtlenítő- és tartósító tulajdonságait, a balzsamozásnál is használták. A kakukkfűvet ma is szívesen használják növényi és anatómiai preparátumok tartósítására, és a papír megpenészesedését is gátolja.

A **középkorban** levesbe tették, hogy így űzzék el a féltékenységet. A görög nők a háborúba induló férjeik ruhájára, zsebkendőjére kakukkfűvet hímeztek, míg **Angliában** a hölgyek lovagjaik vállszalagjára kakukkfű ágacska fölött lebegő méhet hímeztek bátorításképpen.

A **germánok** számára szent volt. Középkori német Hildegard rendfőnöknő és herbalista, bőrpanaszok legkiemelkedőbb ellenszerének tekintette, és feltételezte, hogy fertőzések ellen is használható.

A kereszténység idején a Mária-szimbólumok egyike volt.

Nagy Károly császár gyógynövénykertjében is termesztették orvosi és fűszerezési céllal.

A XVII. század végén a patikák a kakukkfűolajat - origanum néven - mint külső fertőtlenítőszerként alkalmazták.

A kakukkfűolaj a VIII. Magyar Gyógyszerkönyvben Thymi aetheroleum néven hivatalos.

### **Hatóanyagai:**

A növényi drog (Thymi herba) timol- és karvakrol-tartalmú illóolajat, cseranyagokat, triterpéneket és flavonoidokat tartalmaz.

Nem fásodott, föld feletti hajtásai 1,0-2,5% illóolajat, keserű anyagot, flavonoidokat, szaponint, és emellett görcsoldó hatású anyagot tartalmaznak.

Illóolajának több mint harminc összetevője közül a legfontosabb a timol, ez adja a növény jellegzetes illatát is.

Egyéb anyagai: aszkorbinsav, B1 vitamin, B2 vitamin, béta karotin, , bór, cink, cymín, fehérjék, fenol, flavin, foszfor, gyanta, hamu, kalcium, kálium, kámfor, karvakrol, kobalt, koffeinsav, króm, magnézium, mangán, mentol, és egyéb ásványi anyagok



### Gyógyhatásai:

- A keserű- és cseranyagok élénkítően hatnak az **emésztésre**, mert fokozzák az emésztőnedvek termelődését. Elősegíti a zsírok lebontását. Étvágygerjesztő, gyomorjavító, görcsoldó, hasfogó, vizelet- és szélhajtó. Kiűzi a bélélősködőket.
- **Torokgyulladás**, láz és köhögéscsillapító (szamárköhögés, asztmás rohamok).
- Fürdővizekben illatos és **frissítő** hatású. Felnőtteknél pedig megszünteti az ideges túlfeszítettséget és depressziót. Egészséges alvást biztosít.
- Emeli az alacsony vérnyomást.
- Csillapítja a rovarcsípések okozta viszketéseket.
- Illóolaja segíti a szervezet működését, késlelteti az öregedést, erőteljesen **baktériumölő, fertőtlenítő, erősítő, nyugtató hatású**
- A betegszoba levegőjét fertőtleníti, jól tesz influenza vagy megfázás, esetén .
- A népgyógyászat a hatásosnak tartja reumás tünetek enyhítésére.
- Hatékony hajhullás enyhítésére.
- Enyhíti az égési fájdalmak tüneteit.

### Felhasználása:

Tea, tinktúra, fürdő, illóolaj és szárított formában, leggyakrabban párologtatásra, bedörzsölésre, szájböklítésre, lemosásra és borogatásra.

#### Fűszer- és gyógynövény.

A timol a baktériumok, a gombák fejlődését gátolja, vagy azokat el is pusztítja, ezért tisztán is használják a **gyógyászatban**.

Szeszes kivonata is fertőtlenítő és nyálkaoldó hatású, azért használják a legtöbb köhögés elleni **gyógyszerkészítményben**.

A **kozmetikaipar** (pl. parfümök, krémek, fürdőszerek, szájvizek, potpourrik, illatpárnák készítésére) illóolaját használja, a gyógyszeripar viszont hatásos gyógyszerek alapanyagául dolgozza fel. Fertőtlenítő hatású légfrissítőknek is alapanyaga.

A méhek nagyon szeretik a kakukkfűvet, a szicíliai kakukkfűméz ősidők óta híres.

Szárított hajtásait **fűszerként** is hasznosítják, főleg a **konzerviparban** a paprika és az uborka savanyításánál, valamint az illóolaját a konzervipar is felhasználja.

Likőrök kedvelt fűszere.

Néhány országban igen kedvelt konyhai fűszer: majoránnával, babérrel, szerecsendióval, rozmaringgal, zsályával keverik. Vágva és morzsolva forgalmazzák. Nehezebben emészthető ételek ízesítésére kiváló. A diétás ételek ártalmatlan fűszere, a növényi ecetek egyik fontos anyaga.

Erős, kámforos aromája miatt óvatosan kell használni, mert túladagolva megváltoztatja az étel jellegét.

### Figyelem!

Illóolaját ne használjuk belsőleg, de kisgyermekeknél, terhes és szoptató nőknek és pajzsmirigy-elégtelenségben, magas vérnyomásban szenvedőknek külsőleg sem ajánlott!

Hosszabb ideig tartó, nagyobb adagokban történő használata ellenjavallt. Nagy koncentrációban a kakukkfű halálos mérgező is lehet, ezért csak kisebb mennyiségben szabad fogyasztani.

Az érzékeny embereknél kiütéseket okozhat.

Az olajból maximum két cseppet párologtassunk egyszerre.

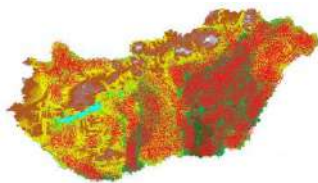
### Érdekesség:

Kertészetben illatával távol tartja a kerti kártevőket.

# Chamomile - Kamilla - *Matricaria recutita* = *Matricaria chamomilla*



<b>Besorolása a növényvilágban:</b>	<b>Törzs:</b>	Zárvatermők (Magnoliophyta)
	<b>Osztály:</b>	Kétszikűek (Magnoliopsida)
	<b>Rend:</b>	Fészekvirágzatúak (Asterales)
	<b>Család:</b>	Fészkesek (Asteraceae)
	<b>Nemzetség:</b>	Matricaria



**Lelőhelye:** Európa nagy részén megtalálható.  
Az ország minden táján jellemző,  
főként az Alföldön tömegesen virágzik.  
Mezőkön, erdei tisztásokon, szántóföldeken,  
gabonaföldeken, parlagokon és útszéleken általában  
nagyobb tömegben fordul elő.  
**Térképen piros színnel van jelölve az előfordulási területe.**

## **Leírása:**

Egy-, néha kétéves (áttelelő), **melegigényes lágyszárú növény**. Az egész növény jellegzetes illatú.  
**Magassága** változó, környezeti tényezőktől függően. A **vadon termő** kamilla szára gyakran csak 5-10 cm hosszú, a **termesztetteké** viszont elérheti az 50-80 cm-t.

Szára gyéren elágazó.

A fészekvirágzatok a főszár és oldalágainak csúcsán képződnek. A **fészkek átmérője 1,5-2,5 cm** (legfeljebb 3 cm),.

**A virágok kétfélék:**

1. a sugárzó, nyelven, fehér virágok
2. a belső apró csöves, aransárga virágok

A termések hossza 1-1,8 mm, átmérőjük kb. 3 mm.

**A nálunk vadon termő fajok :**

-*Matricaria modora* L. (syn.: *Matricaria perforata* Mérat, *Tripleurospermum inodorum* [L.] Schultz-Bip.) virágzatai nagyobb átmérőjűek,

- *Matricaria matricarioides* (Less.)

**Virágzási ideje:** április-augusztus végéig, néha szeptemberig.

### Termesztése:

Elég igénytelen növény, így nem csak telepítve, hanem **vadon is** rengeteg kamillamezőt lehet találni. Közép-Európában és hazánkban természetik is. Főként a szikes, sós talajokon él, néha agyagos, homokos helyeken is.

Hő- és fényigényes. Jól tűri a téli fagyokat.

Egynyári növény, magától szaporodik. Tavasszal vagy ősszel tőosztással szaporíthatjuk.

### Gyűjtése:

Hazánkban a kamillagyűjtésnek hagyománya van.

Az igazi gyűjtők teliholdas éjszakát követően nem szednek gyógynövényt. A gyógynövényeknek sok napfényre, és kevés holdfényre van szükségük.

Kizárólag csak azokon a napokon gyűjtsünk, amikor éjjel kicsi a holdsarló. A nedvek a növényekben dagadó, növekvő holdnál felszállnak a föld feletti részekbe: szárba, levélbe, virágba, termésbe. A fogyó holdnál pedig lefelé igyekeznek a gyökérbe. Tehát a föld feletti részeket dagadó holdnál kell gyűjteni.

**Telihold idején pedig semmit se gyűjtsünk!**

A biokertészek megfigyelték, hogy a kamilla mellett szebben, jobban fejlődnek a növények.

A virágait reggel kell leszedni, mielőtt a nap kiszívna az értékes illatot a virágokból és papíron széttergetve szárítjuk hűvös, száraz helyen.

Frissen és szárítva használhatjuk.

### Történelmi háttere:

A kamilla a népi gyógyászat közkedvelt gyógynövénye.

Dioszkoridész, görög orvos és Plinius, római természettudós a kamillát fejfájás, vese-, máj- és hólyagpanaszok gyógyítására ajánlotta, ahogyan az indiai ajurvédikusok is.

Az ókori egyiptomiak Ré napistennek ajánlották föl a kamillát, "napisten virágja"-nak nevezték. Bőrüket gyakran dörzsölték be vele, csillapította a fájdalmat, a lázat (malárialázat), és oldotta az izomfájdalmat és -görcsöket.

A germánok is jól ismerték a kamilla gyógyító hatásait. Nicolas Culpeper XVII. századi herbalista emésztőszervi zavarok, menstruációs görcsök orvoslására javallotta.

A XIX. században elterjedt a kamillás dunsztkötés sebek kezelésére és az üszkösödés megelőzésére. Főzetet írtak fel emésztőrendszeri zavarokban szenvedőknek, a maláriás és a tífuszos betegeknek, valamint a csecsemőkori kólika enyhítésére.

A népgyógyászatban főleg gyulladáscsökkentésre, gyomorégés, gyomorrontás, hasmenés, vizeleti zavarok esetén, görcsoldásra, szélhajtásra, lázcsillapításra és sebgyógyításra használták. De fejfájást, vesebetegségeket, máj- és húgyhólyagproblémákat is gyógyítottak vele. Napjainkban inkább a német/magyar változatát természetik

### Hatóanyagai:

A kamilla virágzatainak hatóanyagait fizikai tulajdonságaik alapján, két csoportba oszthatjuk.

#### 1. Illékony anyagok:

Az illóolaj kék színű. A jó minőségű drog 0,75% illóolajat tartalmaz. Az illóolaj sötétkék színét a gyulladáscsökkentő kamazulén nevű szénhidrogénnek köszönheti. Ez is gyulladáscsökkentő (antiphlogistikus) és görcsoldó (musculotrop spasmolytikus) hatású.

Illóolajának másik, gyulladáscsökkentő hatóanyaga a biszabolol nevű alkohol.

#### 2. Nem illékony, ún. kivonatanyagok:

A legfontosabbak a görcsoldó hatású flavonoidok: az apigenin, luteolin, patuletin és ezek glikozidjai, melyek egy része vízben, alkoholban oldódik.

A **kumarinok** (umbelliferon, herniarin) főleg a nyelves virágokban találhatóak, szintén görcsoldó hatásúak.

A virágzatok illóolaj-, illetve hatóanyag-tartalma a fejlődés során növekedik. A virágzás kezdetén mindig kisebb, mint a virágzás vége felé.

A virágzatok szárítás során könnyen szétesnek, ezért a virágzatok pora több hatóanyagot tartalmaz, mert szitálással eltávolítják az értéktelen szár (kocsány) részeket.

További anyagai: cseranyag, keserűanyag, növényi savak és cukor.

A magyar kamilla magas hatóanyag-tartalmával az egész világon hírnevet szerzett.

### **Gyógyhatásai:**

**Kamilla az egyik legismertebb gyógynövény.** Fészekvirágzatát használjuk gyógyászati célokra.

Az ember- és az állatgyógyászatban egyaránt alkalmazzuk.

Külsőleg és belsőleg is alkalmazzák, hiszen gyógyhatása igen sokrétű. Jóformán **minden betegségénél javunkra válhat**, különösen kisgyermekeknél hatásos.

A kamilla az anyák és a gyermekek legjobb segítője. A hasfájós babákat megnyugtatja. A kamillaolaj csökkenti az idegességet a gyermekekénél, és jótékony hatással van a hiperaktív gyerekekre, mivel enyhe "nyugtatószer".

**Tea** formájában rendszeres fogyasztása **enyhíti az emésztőrendszeri panaszokat**, (a hányinger, gyomorhurut, bélgyulladás, hólyag- és epezsavarok székrekedés, puffadás tüneteit, a szélgörcsöket csillapítja). Emésztésserkentő hatását elsődlegesen a növény biszabolol vegyülete biztosítja. Egy tanulmányban kimutatták, hogy a kamilla olyan hatásosan nyugtatja az emésztőszerveket, mint egyes ópiumtartalmú szerek.

**Tisztítja a légutakat.** Hőrgyhurutban inhaláló szerként alkalmazható

**Görcsoldó, fájdalomcsillapító, lázcsillapító, nyugtató** anyagokat is tartalmaz., továbbá idegesség és álmatlanság ellen ajánlják. Gargarizálással vagy szájjöblögetéssel megszüntethetők a **fogíny, a száj és a torok gyulladásai.**

Élénkítő hatású, az immunrendszer-fertőzések elleni védettségért felelős fehérvérsejtek működésére hat, antibakteriális és baktériumtoxin-gátló hatású. Megfázás vagy influenza esetén igyunk kamillateát.

**Külsőleg** különböző **bőrbetegségekre, sebkezelésre, arc- és hajápolásra** ajánlják.

A tiszta olaját (kék) leginkább görcsoldásra, gyulladásgátlásra és fertőtlenítésre használják.

Alkalmazható gyógyszerekkel, más gyógynövényekkel és táplálék-kiegészítővel együtt is.

A kamilla enyhe hatású, hosszú ideig alkalmazható akár külsőleg, akár belsőleg, alig és ritkán van mellékhatása.

**Hungarikum !**

# Marigold - Körömvirág - *Calendula officinalis*

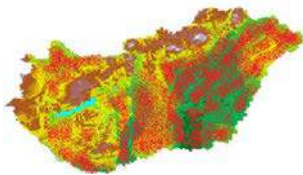


## Besorolása a növényvilágban:

Törzs:	Zárvatermők (Magnoliophyta)
Osztály:	Kétszikűek (Magnoliopsida)
Rend:	Fészkesvirágzatúak (Asterales)
Család:	Fészkesek (Asteraceae)
Nemzetség:	<i>Calendula</i>

**Lelőhelye:** A Földközi-tenger vidékéről és Ázsia nyugati részéről származik. Hazánkban is elterjedt.

Térképen piros színnel van jelölve az előfordulási területe.



## Leírása:

30-60 cm magasra megnövő, egyéves növény.

**Gyökere** karóyszerű, elágazó, talajban mélyre hatoló.

Szára és levelei nedvdúsak és ragacsos tapintásúak. **Szára** elágazó.

**Levelei** 10-15 cm hosszúak, húsosak, tojásdad alakúak, ép szélűek, felületükön szőrrel borítottak.

**Virágzata:** fészkes **virágzata** aranyló sárga - narancssárga - narancsvörös színben pompázik. A virág átmérője 8 cm is lehet, a szárcsúcson magányosan áll. A nyelves virágok több sorban állnak.

A virágzás kezdetén nyílásukban szedik fészkes virágzatát, de ennél értékesebbek a fészkekből kiszedett nyelves sugárvirágok.

Különböző változatai lehetségesek, de gyógyhatásukat tekintve azonban teljesen egyformák.

**Virágzási ideje:** nyár elejétől késő őszig (fagyokig, enyhe teleken áttelelhet, karácsonykor is virágozhat).

## Termesztése:

Vidéken, mint **kerti növényt** termesztik, de vadon is előfordul **igénytelen**, fagyűrő növény. Kötött, agyagos talajon is szépen fejlődik. Magról és tőosztással szaporítható. A magok könnyen kelnek, a növény gyorsan fejlődik. Vethetünk kerti virágágyba, cserépbe és virágládába is. De nemcsak a kertekben, hanem a szántóföldeken is termesztik.

A termesztett változatok annál értékesebbek, minél több sorban található a fészekben sugárzó nyelves virágok, és ezek minél sötétebb narancsszínűek.



### **Gyűjtése: június -július- augusztus hónapokban.**

Gyűjtést érdemes ragyogó napsütésben végezni, mert akkor a legnagyobb a gyógyhatása.

Fészkes virágzatának szirmait, a teljes virágot, de akár a leveleket és a szárat is felhasználják.

### **Történelmi háttere:**

Eleinte a népi gyógyászatban használták, később tudományos kutatások bizonyították jótékony erejét, és így elnyerhette méltó helyét a természet patikájában.

**Egyiptomban** úgy tartották, hogy megfiatalítja az ember bőrét.

A **XII. századtól** termesztik Európában.

A **középkorban** Mária lelki gyógyító erejének szimbólumaként ábrázolták.

A **hinduk** régen templomaik díszítésére használták.

Hazánkban is régóta kedvelt gyógynövény.

Újabban a kutatók síkra szállnak amellett, hogy a körömvirág olyan természetes gyógyszer, amely rosszindulatú fekélyek esetén is segít. Dr. Bohn például a körömvirágot tartja a legfontosabb rákellenes gyógyszernek. Ha a beteg már nem operálható, azt tanácsolja a páciensnek, hogy körömvirágteát fogyasszon hosszabb időn át. Még bőrrák esetén is sikerrel alkalmazható a körömvirágból préselt friss lé.

Manapság már az onkológiai szakirodalom is említést tesz róla.

### **Hatóanyagai:**

Különbéle illóolajokat (mentont, izomentont, karvont, terpinént), karotinoidokat, flavonoidokat, szaponinokat, fitoszterolokat, észtereket, poliszacharidokat, E-, A-, P-vitamint, keserűanyagot, gyantát, nyálkát és színezőanyagot tartalmaz.

### **Gyógyhatásai:**

A VIII. Magyar Gyógyszerkönyvben *Calendulae flos* néven hivatalos drog.

#### **Belsőleg:**

- Serkenti a vérkeringést.
- Megnyugtatja, erősíti a szívet, csökkenti a vérnyomást.
- Erősíti a nyirokrendszert, csökkenti a nyirok pangást, kiváló szer köhögés, meghűlés, vírusos megbetegedések, így influenza és herpesz valamint gombás fertőzések ellen. Számos kórokozó esetén antibiotikus hatása.
- Jótékony az emésztőrendszert összehúzó, fertőtlenítő és gyulladáscsökkentő sajátságai révén (az illóolajok, cseranyagok, és kalendulin nevű, sárga színű gyanta által). pl. vékonybélgyulladás, gyomorhurut, gyomorfekély ellen, a hasmenés, vérhas esetén
- Keserűanyagai serkentik a májat és az epehólyagot, fokozzák az enzim- és epetermelést, és segítik a mérgek kiürítését.
- Vizelethajtó, ezáltal kiutat biztosít a méregtelenítéshez, tisztító hatását az ízületi gyulladás és köszvény kezelésekor fejti ki.
- Daganatok és ciszták, így fibrómák kezelésére.
- Szabályozza a havi ciklust, csökkenti a feszültséget a méhizomzatban,
- Ösztrogénhatású, segít enyhíteni a klimax tüneteit, például a hőhullámokat.
- Szüléskor fokozza a fájásokat.

**Külsőleg:**

- Főleg sebfertőtlenítőként, elsősegélyszerként használatos.
- Tinktúra, forrázat formájában vagy a sebre morzsolva összehúzó hatásával csillapítja a vérzést, elősegíti a hegesedést megakadályozza a fertőzést, a gyulladást
- Alkalmos aranyér, fekély, ekcéma, pattanás, égés, napozás okozta leégés, rovarcsípés, szemölcs, láb- és körömgomba, kezelésére.
- Javul a látás, ha a szemet langyos teával törölgetjük.
- Az érdes, rákgyanús bőrfoltokat is megszüntethetjük vele.
- Még bőrrák esetén is sikerrel alkalmazható a körömvirágból préselt friss lé.

**Hatása lelkünkre:**

Erőt és derűt áraszt magából, melegséget sugall napsárga szirma

**Hatása testünkre:**

A Nap éltető színe jelenik meg a körömvirágban, így idegrendszerünket és emésztőszerveinket serkentve, másodlagos hatásként optimizmussal tölt el.

**Felhasználása:**

Mellékhatás és mérgezés nem ismeretes, de pollenje allergiát okozhat.

Felhasználási módok: tea, ülőfürdő, szájvíz, lemosó, tinktúra, kenőcs, borogatás, friss lé, olaj.

Kozmetikai szerek alapanyaga: hidratáló krém, sampon.

Fűszernövény, de ételek színezésére is használják. Ételeknek sáfrány színt és enyhén csípős ízt ad. Virágszirmait rizs, hal, húsleves, krémsajt, joghurt, vaj, omlettek, tejes ételek, édes sütemények fűszerezésére, színezésére használhatjuk.

A körömvirágmag - olaját a festékipar is alkalmazza.

Zöldségeinkre is erősítő hatással van, távol tarja a levéltetveket.

**Érdekesség:**

Régebben még időjóslokként is szerepelt. Ha a virágai reggel hét óra után még csukva vannak, aznap eső lesz, tartotta a mondás.

# Peppermint - Borsmenta - *Mentha x piperita*



**Népies nevei:** borsos menta, kámforos menta, vízi menta, angol menta.

**Besorolása a növényvilágban:**

Törzs:	Zárvatermők ( <i>Magnoliophyta</i> )
Osztály:	Kétszikűek ( <i>Magnoliopsida</i> )
Rend:	Ajakosvirágúak ( <i>Lamiales</i> )
Család:	Ajakosak ( <i>Lamiaceae</i> )
Nemzetség:	Menta ( <i>Mentha</i> )

**Lelőhelye:**

**Vadon nem fordul elő.**

Dél-Európából származik. Valószínűleg Egyiptomból Palesztinába, a Szentföldről Görögországba, majd innen más, európai országokba került. Keverékfaj (hibrid), mely ismételt kereszteződések révén jött létre a *Mentha aquatica* (vízi menta) és a *Mentha spicata* (fodor menta) fajokból. Nálunk vizek mellett, nyirkos, nedves helyeken a *Mentha* nemzetség más fajai teremnek.

**Leírása:**

Mint minden hibridfaj, alaki sajátosságai és kémiai összetétele is igen változékony.

Általában 60-80 cm magas növény, de elérheti a 100 cm-t is. **Évelő növény.**

Szára egyenes, felül szétágazik.

Levelei rövid nyelűek, kb.1 cm hosszú. A levelek adják a drogot. Levele eltér a többi növénytől, mert felszínén gömbölyű mirigyek találhatók, ezek az átalakult szőrsejtek választják ki a menta illóolaját, a mentolt.

A növénynek, főleg ha megmorzsoljuk, jellemző illata van.

A drog mentolos szagú, íze először égető, majd hűsítő, a növény minden részében jellemző.

**Virágzási ideje:** Júniustól szeptemberig.

**Termesztése:**

**Vadon nem fordul elő, életképes magot nem hoz, így csak vegetatív úton szaporítható.**

Ez utóbbi célra a talajban fejlődött tarackokat használják.

A termesztésben két eltérő formáját különböztetik meg:

- a fekete vagy vörös mentát (*Mentha piperita* L. var. *officinalis* Sole f. *rubescens* Camus) és a
- fehér vagy zöld mentát (*Mentha piperita* L. var. *officinalis* Sole f. *pallescens* Camus).

Hazánkban 1930-tól, manapság több száz holdon termesztik az innen származó szaporítóanyagról. Egyike azoknak a növényeknek, melyeket a világ számos országában (Európában, Ázsiában és Amerikában) egyaránt hatalmas területeken termesztenek, a konyhaművészetben és a gyógyászatban betöltött szerepe miatt.



A jól megmunkált, laza, mélyrétegű talajt kedveli. Nedves talajon, félárnyékban és meleg helyen fejlődik legjobban. Cserépbén is tartható.

Ősszel vagy tavasszal, dugványozással, illetve tőosztással szaporítják.

Többnyire két évig termesztik és évenként kétszer vágják, illetve fosztják a leveleit.

#### **Történelmi háttere:**

A menta név görög eredetű. A legenda szerint Menthe egy nimfa volt, akire szemet vetett Hádész.

Felesége, Perszefóné, bosszúból gyógynövénné változtatta a lányt..

Már az ókorban termesztették Kínában és Japánban.

Az ókori egyiptomiak és a perzsák idején is nagy szerepet kapott a gyógyászat területén. Valószínűleg termesztették gyógyászati célra. Felismerték a mentalevél emésztés- és étvágyjavító jótékony hatását. Később alkalmazták gyomor-, epe-, bélbántalmak ellen, de a borsmenta csökkenti a hányingert is. Ókori egyiptomi sírokban már Krisztus előtt 1000-ból származó növényt is találtak.

Az ókori görögök olaját balzsamozáshoz használták.

Kellemes, egyedülálló friss illatának és ízének köszönhetően felhasználási módjainak száma végtelen.

#### **Hatóanyagai:**

Aktív hatóanyagának, a több mint 40 különféle vegyületből álló aromás illóolajnak köszönheti gyógyító értékét. Az olajat a frissen szedett virágrügyes hajtásokból desztillálással nyerik.

A borsmenta levelében 50-60% illóolaj, 5-10% cseranyag, keserűanyag, nikotinsav, kávésav található. Az illóolaj 35-50%-ban mentolt, mentont (15-30%), valamint cserzőanyagokat (6-12 %), flavonoidokat tartalmaz. Fő hatóanyaga a mentol, ez emésztést elősegítő és fájdalomcsillapító, számtalan baktériumot elpusztít.

#### **Gyógyhatásai:**

A gyógyászatban kedvező hatását a különböző mentafajoknak legalább 2000 éve ismertek.

Hazánkban ma is fontos növénye a népi gyógyászatnak.

Európa összes országában, az USA-ban és több ázsiai országban is hivatalosan szerepel a gyógyszerkönyvekben.

A hatáshordozó vegyületek közé tartozik az illóolaj, de a flavonoidok is részt vesznek.

#### **Belsőleg:**

- simaizom görcsoldó, nyugtató, összehúzó hatású.
- élénkíti a központi idegrendszert és a vérkeringést.
- jó étvágygerjesztő, szélhajtó, görcsoldó, savkötő, idegnyugtató, fejfájás- és migrén-csillapító, fertőtlenítő, vértisztító.
- javasolt gyomorégés, szédülés és émelygés emésztési zavarok enyhítésére,
- izom- és ízületi fájdalmak,
- légúti megbetegedések csökkentésére.
- megszünteti a fogínyvérzést. T
- torokbántalmak és rekedtség ellen inhalálásra.

**Teája :** a karcsúság varázsitala, salaktalanít.

#### **Illóolaja :**

- számtalan baktériumot, gombát, valamint herpeszt okozó Herpes simplex vírust is elpusztítja.
- hűtőkenőcsökben viszketés mérséklésére használják

### Külsőleg:

- csillapítja a rovarcsípések, bőrbetegségek okozta viszketést, megnyugtatja a napégette bőrt
- bőrproblémák hatásos ellenszere
- szabályozza a fejbőr és a haj zsírosságát, összehúzza a hajszálereket,
- fejfájás esetén tinktúrával vagy illóolajjal kenjük be a halántékot.
- antireumatikus hatású kenőcsök valamint masszázs- és fürdőolajok alapanyaga

### Teakészítésnél a szárított borsmentát forrázzuk

Illóolaj kinyerése: apróra vágott borsmentát hagyjunk állni olajban 3-4 hétig, majd leszűrjük. Sötét, légmentesen záródó üvegben tároljuk.

Inhaláció: szárított borsmentára forró vizet öntünk. Kiválóan alkalmazható légúti fertőzések esetén, valamint az eldugult orr járatainak tisztítására.

Felhasználása: illóolaját ipari méretekben állítják elő.

- a rágógumi-gyártásban
- a gyógyászatban (, ecsetelő ,krémek)
- kozmetikai- ( illatosítók, fogpaszták, szájjöblögetők )és az
- élelmiszeriparban

Friss leveleit konyhaművészetben a ízesítéshez és hasznosítják.

Gyógyászati célra a növény leveles szárát, közvetlenül a virágzás előtt, a reggeli órákban kell begyűjteni. A virágzáskor gyűjtött gyógynövény kellemetlen szagú a mentofuran-tartalom megnövekedése miatt.

### Figyelem!

Lenyelve a tiszta illóolaja **MÉREG**, kisebb mennyiségben is szívritmuszavarokat okoz!

5 év alatti gyerekeknél tilos mentoltartalmú készítményeket alkalmazni!

( például orrkenőcsökben, mert nehézlégzést, légszomjat, szív és légzésbénulást okozhat!)

Hosszabb ideig nagy adagban fogyasztva látási zavarokat okozhat.

-A teáját naponta 3-4 csészével fogyasszuk érkezések között vagy után.

-A borsmenta olajat vagy mentolt tartalmazó kenőcsöt naponta legfeljebb háromszor-négyszer alkalmazzuk!

- Terhesség alatt kerülje a borsmenta nagy mennyiségben való fogyasztását!

- Nagy mennyiségben kedvezőtlen hatásokat fejt ki a férfiak hormonszintjére. Fogyasztásával összefüggésbe hozható össz-tesztoszteron szintjének csökkenése.

# Zsálya    L: *Salvia*    A: *Salvia*



„ A bölcsesség fűszere „

**Népies nevei:** kerti zsálya

**Besorolása a növényvilágban:**

<u>Törzs:</u>	Zárvatermők ( <i>Magnoliophyta</i> )
<u>Osztály:</u>	Kétszikűek ( <i>Magnoliopsida</i> )
<u>Rend:</u>	Ajakosvirágúak ( <i>Lamiales</i> )
<u>Család:</u>	Árvacsalánfélék ( <i>Lamiaceae</i> )
<u>Nemzetség-csoport</u>	<i>Mentheae</i>
<u>Nemzetség:</u>	Zsálya ( <i>Salvia</i> )

**Lelőhelye:** Vadon hazánkban nem fordul elő.

Dél-Európa karsztjain tömegesen termő, hazánkban termesztett, bokros, illatos félcserje. Őshazája a Balkán-félsziget.

**Leírása:** Jellegzetes illatú 30- 80 cm magas félcserje. Hajtásait sűrű szürkésfehér szőrök borítják. Érdes levelei lándzsásak vagy tojás alakúak, szélük csipkés. A virágok többnyire világoslila ,füzéreket alkotnak. Nagy hőigényű növény.

Lelőhelye: Széles körben termesztik, meleg éghajlatú tájakon kivadult. Őshazája a Balkán-félsziget.

A szár levéltelen, csak a virágzatok alatt található apró ülő, hegyes csúcsú levelek.

Többféle típusa is ismert. Orvosi zsálya (L: *Salvia officinalis*), mezei zsálya,( L:*Salvia pratensis* ), spanyol zsálya (L: *Mariselta*):hiányzik belőle a mérgező tujon, de több cineolt (29%) és kámfort (34%) tartalmaz, nincs benne keserű diterpén carnosol. Száraz, sziklás, napos helyen érzi jól magát.

**Gyűjtése:** A zsálya leveleit használják gyógyászati célra. A leveleket júniustól júliusig kell gyűjteni. A déli órák alkalmasak a vágásra, ekkor a legnagyobb az illóolaj-tartalma. A zsálya leveleit közvetlenül a virág megjelenése előtt kell leszedni és szárítással tartósítani. Jól zárható edényben tartandó!

**Termesztése:** Széles körben termesztik, meleg éghajlatú, mediterrán tájakon kivadult.

Szaporítására legelterjedtebb módszer a magvetés, de megfelelő a töosztás és a dugványozás is.

## Történelmi háttere:

A növényt már az ókori görögök és rómaiak is ismerték és használták - kezdetben csupán tartósításra - azonban gyógyhatásai is hamar ismertté váltak, melyre latin neve is utal. Salvia magyarul annyit tesz: 'gyógyítani'. A bölcsesség és a kifinomult gondolkodás növényeként tartották számon a Földközi-tenger térségéből származó zsályát. A zsályája jelképezte az öregek bölcsességét, a hosszú életet.

Az arab orvosok hittek benne, hogy halhatatlanná is teheti az embert .

**Hatóanyagai:** Rendkívül sok hatóanyagot tartalmaz: illóolajat, cserzőanyagokat (rozmaringsavat, oleánolsavat), diterpéneket (karnozolt), flavonoidokat (szalvigenint, luteolint).

Az illóolaja tartalmaz tujont, kámfort, borneolt, eukaliptolt, linaloolt.

A zsályája fő hatóanyagai a növény illóolájában találhatóak, melynek fő komponense a mérgező (!) tujon (30-50%), cineol, borneol, továbbá tartalmaz cserzőanyagot, keserű anyagot, ösztrogén anyagokat, valamint a nikotinsav amidját is.

Spanyol zsályája(L:Mariserva):Hiányzik belőle a mérgező tujon, de több cineolt (29%) és kámfort (34%) tartalmaz, nincs benne keserű diterpén carnosol.

**Gyógyhatásai:** Számtalan hatóanyagának köszönhetően rendkívül széles körben, a legkülönbözőbb bántalmakra alkalmazható. Gyulladás- és izzadáscsökkentő, fertőtlenítő, gombaölő hatású.

## Felhasználása:

A zsályája illóolaját az élelmiszer-, az illatszeriparban és a gyógyászatban egyaránt felhasználják.

Belsőleg : Légzőszervi megbetegedésekre az egyik legjobb gyógynövény , emésztési zavarok kezelésére is ajánlott.

### Külsőleg:

- fogínygyulladás, száj- garatnyálkahártya és -torokgyulladás ellen öblögető szerként.

- a levelek rovarcsípések és kisebb duzzanatok kezelésére alkalmasak, ha a sérült felületet bedörzsöljük a levél nedvével.

Tea: Naponta 2-3 csészényit érdemes belőle fogyasztani az emésztési panaszokra. Kihűlve gargarizáló oldatként alkalmazható a száj-, a fogíny- és toroknyálkahártya gyulladásának kezelésére.

Forrázat: a húgyutak fertőtlenítésére, bélhurut ellen használható, forrázata enyhe, illatos tea.

Borogatás: Torok- és gyulladássos testrészek borogatására.

Fürdő: Aranyérbántalmak esetén.

Fűszerként: Levesek, sülték, halak, gombás ételek ízesítőjeként használják leginkább.

### **Érdekesség:**

Spanyol zsálya (L:Mariserva) **EZ A LEGJOBB KONYHAI FŰSZERZSÁLYA!**

A spanyolok csak ezt a fajtát használják, finomabb aromája, puha, apró levelei miatt.

Rovarriasztó: A zsálya szárított levele ruhák közé rakva elűzi a rovarokat.

**Ellenjavallat:** Szoptató anyukák, állapotos nők és alacsony vérnyomásúak ne fogyasszanak zsályateát.

**Figyelmeztetés!** A napi 6 gramm zsályaadagot nem szabad túllépni! A magas tujon-tartalom miatt hosszan tartó használata nem javasolt.

Az orvosi zsálya illóolaja mérgező hatása miatt nem használható gyógyításra! Ilyen célokra sokkal alkalmasabb a muskotályzsálya (*Salvia sclarea*), amely tartalmazza az orvosi zsálya minden jótékony tulajdonságát, ám nem mérgező.

