

# *Röszke „fűvészkertje”*

Gyógyító növények közvetlen környezetünkben







# *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. Margóczy Katalin, Sára Endréné, Turucz József, Veres Hajnalka

*Lektor:*  
Dr. Ilosvay György

*Kiadja:*  
Beretzk Péter Természetvédelmi Klub  
6758 Röske, 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.



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 gyújtóványfű	17
8. Kis ezerjófű	17
9. Közönséges orbáncfű	18
10. Közönséges vassfű	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. Páztortáska	38
28. Pipacs	39
29. Pozsgás zsázsa	40
30. Ragadós galaj	41
31. Sebforrasztófű	42
32. Szarvaskerep	42
33. Százzszorszép	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 Röske község testvér településein tevékenykedő civil szervezetekkel és önkormányzatokkal. Az együttműködéseket mutatjuk be a „Tájbeli értékeink. Tájváltozások Oromhegyes, Röske, Saint Pierre De Trivisy testvértelepüléseink környezetében” című kiadványunkban. Közösségi programokat szervezünk, bemutatókkal veszünk részt Röske település rendezvényein.

Kapcsolattartás: [kornyezetved@roszkenet.hu](mailto:kornyezetved@roszkenet.hu)

További hasznos információk elérhetők az egyesület honlapján, a [www.termeszetvedo.roszkenet.hu](http://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 egyeztetünk a terület tulajdonosával is!

Használja ezt a kis segédletet egészséggel minden kedves röszei 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 hatásairól, de sokkal inkább gyógyszer- és egyéb ipari alapanyagként alkalmazza őket. Különböző 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 gyűjtünk, lehetőleg napsütöses 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, vesszőkosarat, 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 őszei 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 teakeveré-

ket 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 tartjuk 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 jelenthet!

- ☞ **Aranyér:** közönséges gyújtóványfű, közönséges orbáncfű, libapimpó, mezei katáng, nagy csalán, orvosi somkóró, orvosi székfű, őszi vérfű, ördögharaptafű, pásztortáska, tyúkhúr
- ☞ **Alacsony vérnyomás:** fekete üröm
- ☞ **Epekő:** gyermeklángfű, lándzsás útifű, mezei iringó, tyúkhúr, vérehulló fecskefű
- ☞ **Bélhurut:** apró szulák, libapimpó, nagy csalán, orvosi ziliz
- ☞ **Gyulladáscsökkentés:** fekete bodza, fekete nadálytő, keskenylevelű gyújtóványfű, közönséges orbáncfű, közönséges vassfű, lándzsás útifű, libapimpó, mezei katáng, 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 gyújtóványfű, közönséges vassfű, lándzsás útifű, nagy útifű, papsajt mályva, százsorszép
- ☞ **Hólyaghurut:** keskenylevelű gyújtóványfű, közönséges vassfű, 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 vassfű, 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 vassfű, 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, ízületi 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, vízimentá, vörös here

☞ **Prostata-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 zsásza

☞ **Vesekő:** festő rekettye, libapimpó, orvosi ziliz, ragadós galaj, tarackbúza, tejoltó galaj, tövises iglice

☞ **Vízajtó:** fekete bodza, gyermekláncfű, keskenylevelű gyújtoványfű, 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 Röske 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 Röske 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 nő, 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 rózsaszínnek, 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 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.

<sup>1</sup> 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*)

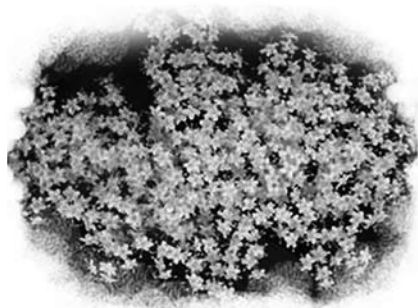
☞ **Népies neve:** gyepűbodza, csete, fái bodza, bodza, bodzafa, bocfa.

☞ **Élőhely:** Erdőszéleken, cserjésekben, csatornapartokon, mezsgyéekben fordul elő.

☞ **A gyógynövény leírása:** A bodzafélék családjába tartozik. Közepesen magas termetű cserje, amely elérheti a 6 m-es magasságot is. Levelei keresztben áttellenesek, páratlanul szárnyasan összetettek, a levélkéek 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 vízajtó hatású. Megfázás idején lázcsillapító, köhögéscsillapító, torokfertőtlenítő és vese-tisztító, 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, kergét, termését. A termésnek, virágának enyhe hashajtó hatása is ismert. A sajgó ízületi panaszokra kergéből 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 készíthetünk 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 kergéből 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.

## Az elkészítés módja

- ☞ **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 bodzavirággal a különleges csemegék közé tartozott. Ha a virágját borbba áztatják, annak muskotályszerű ízt kölcsönöz. Pálinka, bor, pezsgő, szörp, bodzabogyó párolva, leves is készíthető belőle. Ágaiból lapát-, és ásonyelet, 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 pártá henger alakú, 5 rövid cimpájú, színe többnyire kék sötétkék vagy ibolyás-piros. A csészelevelek hosszan kihegyezettek. Egész nyáron át virágzik. 4 makkoska termése sima és fényes. Hüvelykujj vastagságú, élő 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 megszáritani. 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, visszér-gyulladás, 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 forrázása 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, visszér-gyulladás, reumatikus ízületi gyulladás kezelésére alkalmazhatók ép bőrfelületen. Friss levelét levélborogatásként szárítottan, illetve szárítottan ülfürdő 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, csonthártya-gyulladás esetén is. Borogatásként elősegíti az eltört csont összeforrását. Főzetként tinktúra-ként 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 megszáritott 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 szét nyomjuk, majd a beteg testrészre helyezzük, és rögzítjük.

☞ **Forrázott borogatás:** Főzzünk 1 liter vízben 100 gramm összevágott nadálytőgyökeret kb. 10 percig, majd szűrjük le.

☞ **Adalek teljes fürdőhöz:** 500 gramm friss, vagy szárított levelet kb. 5 liter hideg vízben áztassunk 12 órán át. Másnap az egésztest 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 gyümölcs-pálinkával, 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. Külsőleg 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 cseresavat, 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 fészkesvirágzatot 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 elősködők ellen is ajánlott. Szívpanaszok, nyugtalanság, rosszullet, 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.

dést), görcsoldóként, sőt bélféregűzőként is használják. Emésztési panaszok csökkentésére étkezés után alkalmazandó. Menstruációs fájdalmak és elősködők ellen is ajánlott. Szívpanaszok, nyugtalanság, rosszullet, 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 percre, majd szűrjük le.

☞ **Bor:** 50 g fekete ürömlere 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 körütekintést igényel. A fekete üröm érintése bőrrallergiát 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 felőli peremén, jó vízáteresztésű talajon, napos termőhelyen él Röske 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 egyszzerű, szőrökkel borított, egyenes.

☞ **Gyógyhatása:** A vese-, és epeműködést serkenti, vizelethajtó, hashajtó, s a vesekő ellen is használható. A máj és a lép megbetegedései (lásd lépdeganat) és a vízkór ellen is használható. A növény kivonata különböző alkaloidokat tartalmaz, amelyet régen bél-, és szív működés 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 lépántalmakban szenvedőket gyógyíthatják. Leveleit borban főzik, és a vízkór ellen használják. A porrá zúzott magvak és virágok mézzel főzve a lépdeganatot 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, kiki-rics, papatyivirág, pimpam, barátfej, bimbófű, barátfű, buborékfű, éjjelilámpa, kutyatej, láncfű, láncvirág, pimparé, 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, tölevélrózsát alkotnak. Az élénksárga fészkesvirágzat 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 bóbítás. 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 bélén 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. Száritott leveléből és gyökeréből készült ülőfürdő hüvelyi gombafertőzések ellen jó.

### Az elkészítés módja

☞ **1 adag gyermekláncfű méz receptjének hozzávalói:** (hamis méz, pimpimpaléméz, 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 epegörccs alatt szedni. A gyermekláncfűben található tejnedv nagy mennyiségben mérgezési tüneteket is okozhat. Epekő gyógyítására csak orvosi felügyelet mellett használjuk. Szeszkviterpén tartalma egyes érzékeny bőrű embereknél allergiás bőrreakciót válthat ki.

☞ **Érdekesség!** Repítőkészülékes termése a gyermekek kedvelt játéka. Neve is a gyermekjátékokból ered: száras virágait gyakran összefűzik, és nyakláncként 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 gyűjtőványfű (*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 gyűjtőványfű 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, kerekrepekénnyel, porcikával, porcsinnal, legyezőfüvekkel kombinálva igen hatékony gyógymód.

## 8. Kis ezerjófű (*Centaurium erythraea*)

☞ **Népies neve:** Százforintosfű, epefű, ezerjófű, földpe, lázfű, gyomorfü, cintória, hideglelésfű, hidegüzésfű, 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 fűvet 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 nyáelválasztást 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 kisezerjófűvet, 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 használni. Tartós használata a gyomor és a bélnyálkahártyák gyulladását okozhatja.

☞ **Érdekeség!** 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. Közöséges orbáncfű (*Hypericum perforatum*)

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

☞ **Élőhely:** homoki és löszszteppréteken, ritkán útmenti mezsgyéekben 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 virágzás-kor (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 fáradtság, 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 fájdalom, zúzódások, rándulások, véraláfutások, külső és belső vérzések, visszérgyulladás, aranyér, hasmenés, magas vérnyomás kezelésére, inasorvadás, bőrbetegségek, menstruációs problémák esetén is használják. Fertőzés-, és vírusellenes, de izzasztó hatása is van. Posztoperációs fájdalom 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, inasorvadásra öblögetőként, nehezen gyógyuló sebek, bőrbetegségek kezelésére pedig forrázata borogatásként használható fel. A népi gyógyászatban az orbáncfűből készült olajt reumás fájdalom 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 orbáncfűvet 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 bőreknél 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 vascfű (*Verbena officinalis*)

☞ **Népies neve:** Lakatfű, orvosi vascfű, varázsfű, acélfű, uborkafű.

☞ **Élőhely:** Homoki és löszszieppréteken, parlagokon, gyomos száraz gyepekben, erdőszeleken, utak menti mezsgyéken fordul elő.



▸ **A gyógynövény leírása:** A vascfűfélék családjába tartozó 30-70 cm magas növény. Záraságtűrő és napfényt kedvelő faj. Keresztben átellenes levelei szárnyasan zeldeltek vagy csipkés szélűek. Rózsaszínű apró virágai a növény csúcsán hosszú, elágazó, 10-25 cm-es füzekbe 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, görcsoldó, vizelethajtó, hashajtó, étvágyfokozó, tejelválasztást segítő, nyálkaoldó, immunrendszer-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 nyálkahártyát (főleg arcüreggyulladás, felső légúti hurutok esetén használt), szájüreget, 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 or ápolására is alkalmas.

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

### Az elkészítés módja

☞ **Tea:** 3 dl forró vízzel 2 teáskanálnyi szárított vascfüvet 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. Sószevény diétás ételek fűszerezésére, levesek, köreték ízesítésére is fel-

használható. A varázsfű elnevezését állítólagos vágyfokozó hatása miatt kapta. A vassfű 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 fűvű homoki és löszszieppréteken, 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 szirmokkal 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 útifűvek 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 toroknyálkahártyagyulladásánál, 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 gyermekgyógyászatban 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 gargalizálószerként 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 útifűvet forrázunk 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 útifülevelet, 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 útifülevelet 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, kubikgyödrökben, csatornáknban, 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 aransárga színűek, 1 cm szélesek. Májustól-októberig virágzik.

☞ **Gyűjtése:** A növény töleveleit 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, tanint, 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 óatosan 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 löszszieppréteken, 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 száruk végén fészkesvirágzatot alkotnak. A virág 5 szíromlevele síkban összenőtt, csak vége áll szabadon, így a párta vége recésnek tűnik. A fészkes szíromnak tűnő részei valójában egyedi virágok összenőtt szíromlevelekkel. 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 vagdalmazzák, 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. Kősvény 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, mészen 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 löszszieppréteken 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 jú-

liustól 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, számarköhögés, 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 ősze a gyökérről leváló hajtást messzire görgeti, innen ered az ördög-szekér elnevezése. Terjeszkedése a szarvasmarha-legeltetést, illetve annak felhagyását is jelzi. Ironikus értelmű német nevét („férfihűség”) is ide-oda sodródó, guruló természetes hajtás együttese sugallták.

## 15. Mezei zsálya (*Salvia pratensis*)

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

☞ **Élőhely:** Homoki sztyepprétek jellegzetes növénye, Röske 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 zsályaeacet is készíthető, amelyet hosszabb betegeskedés esetén élénkítő bedörzsöléssel alkalmazunk. Rovarcsipésre szétmorzsolts 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 edesítés 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 mánsághoz vezető állapotot! 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 növekedő 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. Csonttritkulás és csonttörések esetében az ásványi sók pótlására is alkalmas. Gyenge, törékeny köröm és hajhullás esetében is alkalmazzák, mivel a benne lévő kovásva 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 percre, majd hagyjuk állni kb. negyedóraig, és szűrjük le. A tea keserű ízű.

☞ **Fürdő:** Fürdővizünkhöz 3 maréknyi szárított mezei zsurló hajtást adjunk. A fürdés maximum negyedóraig tartson.

☞ **Borogatás:** Forraljunk fel 4-6 evőkanál szárított mezei zsurló hajtást 1 liter vízben: lassú tűzön 30 percre főzzük, majd szűrjük le. A főzetbe mullópólyát 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 rőszkei kék-perjés 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 kovásva 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, csohaný, csohan, csollán, csólyány, csováný, csanal, csalánt, vadcsalánt, fekete csalánt, vadmender, cselán.

☞ **Élőhely:** Nyirkos helyeken, nitrogénben gazdag lombos erdők aljnövényzetében (lásd akácok, vízparti erdők), ároksarkokon, csatornasarkokon, 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. Kétfajta növény. Virágai jellegtelen zöldes színű levélhónalji, tömött füzerben állnak a szárak 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 salakta-  
lanítása, méregtelenítése révén javítja a vérkeringést. Vértisztító hatása miatt enyhíti az allergi-  
ás tüneteket (viszketést, bőrkütiést, ekcémát, szénanáthát, asztmát, csalánkiütéseket). Vérsze-  
génység, aranyér, cukorbetegség, tüdőbetegség, vizekő, csalánkiütés, gyulladásos megbetegedések, hólyag-,  
gyomor-, bélhurut, magas vérnyomás, pangásos szívelégtelenség, szénanátha, menstruációs  
fájdalmak, skorbut, epe-, és májbántalmak, hasmenés, izzadás ellen is alkalmazzák. Fokozza  
a tejelválasztást. Reumás testrészek, izom, és ízületi gyulladások, köszvény, isiász, lumbágó  
kezelésére is alkalmazzák, de használják bőrbetegségek (övsömör) ellen és a szépségápolás-  
ban (pattanások eltüntetése, bőr pórusainak tisztítása, haj szőkítése, hajhullás és korpásodás



megállítása) is. Kovasav-tartalma erősíti a kötőszöveteket, a  
körmöt és a haját. A népi orvoslás a teáját ajánlja köhögéscsil-  
lapításra, fájós torokra, hurutos állapotok megszüntetésére,  
csökkentésére is. Külsőleg aranyeres bántalmakra alkalmaz-  
ható. Gyökere  $\beta$ -szitoszterin-tartalma miatt a prosztata jóin-  
dulatú daganatainak kezelésére alkalmas, amely növeli a vize-  
let mennyiségét, csökkenti a prosztata térfogatát.

**🌿 Felhasználása:** Az egész növényből kiperéselt nedv a kiválasztó  
szervrendszerre hat pozitívan. Gyökere és levele vizelethajtó  
és gyulladáscsökkentő hatású. A leveléből teát készítenek,  
amely feloldja az anyagcseréből származó salakanyagokat, el-  
távolítja a szervezetből a méreganyagokat (vértisztító), a vesét  
fokozott vízkiválasztásra készíti (vizelethajtó, vesetisztító,  
kimossa a vesehomokot és a vesekövet, de meg is előzi kiala-

kulásukat), 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, cukorbetegség, vizekő, csalánkiütés, hólyag-, gyo-  
mor-, 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 lumbá-  
gó (derékzsába) esetén hatásos. Felületi használata eltünteti a pattanásokat, s segít bőrbeteg-  
ségek 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 hasz-  
nálható. Terméséből bőrbetegségekre és reumára bedörzsölő-masszát, kenőcsöt és erősítőként  
használt olajat készítenek. Aranyér, reuma és pattanásos bőr esetén ülőfürdő, torokgyulladás  
ellen gargalizáló, bőrkütiésre borogatás, míg hajhullásra, hajzsírosodásra és korpa ellen hajvíz  
készíthető. Gyökerét vesegyengeség ellen, valamint toroköblítők készítésére is felhasználták.

### Az elkészítés módja

**🌿 Csálán tea:** 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, bőrgégés,  
vizelet pangás), 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 összehúzóásokat okozhat. A növény méreganyagai csak hosszú főzéssel, 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 csalánször 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 ételmisszer-, és gyógyszeripari színezék is.

## 18. Nagy útifű (*Plantago major*)

☞ **Népies neve:** Útilapu, farkas nyelv, forrásfű, kutyanyelvű, szerelemlapu, útilapu, nagy útilapu.

☞ **Élőhely:** Szikes réteken, mocsárréteken, kékperjés réteken, de homoki és löszszieppréteken, 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 bőrkütiések 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. Tea-főzete gyulladáscsökkentő, köptető, köhögéscsillapító hatású. Enyhén antibiotikus hatását kenőcsökben hasznosítják.

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

☞ **Érdeesség!** 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 kesernyős.

## 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 hosszúkas fordított tojásdad (alsók) vagy ék-lándzsás alakú (felsők) levélkéik 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 használ-

ható, a lábszár izomgörcse, viszketési inger ellen is javasolt. Az orvosi somkóró kivonata vér-alvadásgátló hatású, fokozza a nyirokkeringést: vénatágulatok, fájdalommal, a láb elnehezülésével járó vénabetegségek és duzzanatok esetén használatos. Vízajtó 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 egyúttalkalmazását kerülni kell. Magas dózisok bevétele esetén fejfájás és szédülés jelentkezhet. Állatoknál dikumarol tartalma mérgezést okozhat. Kumarin-tartalma nagyobb adagban a májra mérgező.

☞ **Érdeesség!** Virága begyűjtésekor az üdén nyíló virágokat gyűjtik, megszáritják, és dohány-illatosítóként 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 szíromlevéllel 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 bőrrpanaszok, 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 gyöktörzsszel, 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, szentivánpipitér, nemes pipitér, pipitér, pipiske, piperefű, katóka, anyafű, anyaméhfű, teafű, szüzekanyja, bubulyka, szikfű, széki fű, szelíd szikfű.

☞ **Élőhely:** Rőszke 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. Fészkesvirágzata termős fehér sugárvirágokból és közepen sárga csöves virágból áll. A vacok virágzaskor megnyílik, kúpos és belül üreges lesz, ami fontos elkülönítő bélyeg a rokonságától. Május-augusztus közt virágzik.

☞ **Gyűjtése:** A virágzaskor szedőfésűvel gyűjtik, napos déli órákban, június-július időszakban. Virágait akkor érdemes gyűjteni, ha fehér nyelvű 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 belfájdalom, hányinger, gyomorgörcs, gyomor-fájdalom, gyomor-, bél-, epezsavarok). 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, vajúadás le rövidítése, 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 körömfájdalom 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 rosszulétet, 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 körömfájdalom 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), körömfájdalom ellen használhatók. Kéz-, láb-, és ülőfürdő is készíthető. A kamillaolaj enyhe nyugtatószert gyerekek számára: csökkenti idegeskedésüket, hiperaktivitásukat, s az álkapocs bedörzsölésével a fogzás fájdalmait.

☞ **Teakészítés:** Forrázzunk le 1 csésze 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):** Tegyük 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 egymaréknnyi 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 rosszul éltet, hányást, hányingert okozhat. Égési sérült kisgyerekeknél inhalálás nem javasolt. A parlagon hagyott 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, gátoldalon, 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 mullópolyába, és helyezzük a kezelendő bőrfelületre.

☞ **Jó tudni!** A zilizgyökér könnyen penészesedik. A vele egyidejűleg szedett gyógyszerek fel szívódását 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 Röske 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 levélkéik ellipszis alakúak, fogas szélűek, tölevélrózsát alkotnak. A virágok tömött, 1-3 cm-es hosszúságú tojásdad fejecskebe rendeződnek, amelynek színét a sötét bíborvörös 4 cimpájú csészelevelek és a 4 portok adják, mert szíromlevelük nincs. Júliustól októberig virágzik. Kaszat-termése van.

☞ **Gyűjtése:** A növény virágzó hajtását gyűjtjük 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, lágytővisű vérfű).

☞ **Érdekesség!** A népi hiedelem szerint por alakban felszippanntva hatékony orrvérzés esetén. A zsenge levelek fűszerként is használhatók.

## 24. Ördögharaptafű (*Succisa pratensis*)

☞ **Népies neve:** Fekélyfű, sikkantyúfű.

☞ **Élőhely:** Kékperjés láprétek jellemző növénye Röske 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 ördögharaptafűvet 5 liter vízzel forrázzunk le, s várjuk meg, míg langyos lesz, és ülünk bele. Az ülőfürdőt 2-3 alkalommal ismételjük meg.

☞ **Tea:** 4-5 kávéskanálnyi szárított virágot forrázzunk 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, mályva-fű, vadmályva, zödmályva, 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 nehéz-fémeket 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 akkora, mint a csészelevelek. Májustól októberig virágzik.

☞ **Gyűjtése:** A növény levelét a virágzattal, nyélrészrel 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:** Száritott 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. (Gyermekek kedvenc csemegéje volt régebben.) A termésnek sajt íze van.

## 26. Parlagi ligetszépe (*Oenothera biennis*)

☞ **Népies neve:** Ligetszépe.

☞ **Élőhely:** Ártereken, ártéri ligeterdőkben, ruderalis jellegű ártéri gyepeken, valamint gomosabb száraz gyepeken 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 szírom 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 és hasmenés kezelésére is felhasználható. Segíti a bőr megújulási folyamatát, a hegeseledést 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 esteiken 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, бүдös 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 gyepet kedveli.

☞ A gyógynövény leírása: A keresztesvirágúak családjába tartozó, 20-40 cm magas, egynyári, egy, olykor két éves növény. A tölevélrózsa 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 szirmmal rendelkező apró, fehér virágok nyúlánk fürtvirágzatba rendeződnek. Márciustól akár decemberig virágozhat, de legnagyobb tömegben április-májusban. Jellegzetes, szív (háromszög) alakú, előlről 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 vizelet 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 tampon 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 negyedóra, 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, szárástól, 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 határfoka 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 vércsillapításban betöltött jelentőségét elvesztette a modern gyógyszeriparban.

## 28. Pipacs (*Papaver rhoeas*)

☞ **Népies neve:** Vadmák, lúdmák, mezei pipacs, vetési pipacs, közönséges pipacs, piros pipacs, pipacsvirág, pipacsmák, бүдös мак, цзүцзик, pitypalatvirág, 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. Hosszúak levelei szórt állásúak, szárnyasan szeldelvek, osztottak, a levélszeletek durván fűrészfoga-sak, a levelek ülők a száron. A szíromlevelek 3-4 cm hosszúak, lán-gvörösek, 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 találhatók.



☞ **Gyűjtése:** A növény magja és levele mellett első sorban kinyílt virágának szíromleveleit gyűjtik a nyári hónapokban, május-augusztus-ban. A friss szirmokat nem szabad a gyűjtőzsákba erősen belegyö-möszölni, mert ha megtörődnek, elveszítik megkívánt színüket, és fekete foltossá válnak. Kiterítésük előtt az esetleg egymással össze-tapadt szirmokat is szét kell választani, mert különben megromol-hatnak. Vékony rétegben, napfényes helyen kell szárítani őket, amely során a szirmok liláspirossá válnak.

☞ **Gyógyhatása:** Köhögéscsillapító, nyálkaoldó, görcsoldó (főleg belső szerveknél) és idegnyugtató hatása (nyugtalan-ság, 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, idegnyugtató, fájdalomcsillapítás és altató céljából tea készíthető, bár e két hatást egyesek megkérdőjelezzik. Korábban a szíromleveleket 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.

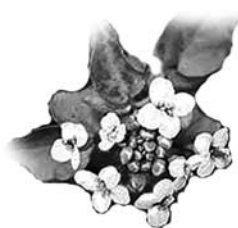
☞ **Jó tudni!** A gumójának és a friss hajtásnak a fehér tejnedve mérgező alkaloidot, rheoadint tartalmaz, ami mérgező, s különösen gyermekekre veszélyes! A mérgező alkaloidok főzetbe keveredése retardáltságot okozhat.

☞ **Érdekesség!** A teakeverékek színezetét is javítják vele. Nemcsak az élelmiszeripar, de pl. a selyem-, a bőr-, és a papíripár is használja színezőanyagként. Magját sütemények, saláták ízesítésére, salátolaj 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 mézpzásitos szikfokainak és vakszikinek jellegzetes faja. A taposást jól tűri, ha mellett a felszíni só felhalmozódás megmarad. Erősebben sós, felszíni szikso-felhalmozódást igényel. A nagymennyiségben található a röszei 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, épszelűek, fényesek, amelyek közül a tőlevelek visszás tojásdad alakúak, nyelesek, míg a szár levelei ülők, lándzsa alakúak, nyilas-szíves levélvál-lúak. 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 betegségekre valamint a torokgyulladás és influenza elleni védekezésben toroköblögetőként is használható.

☞ **Felhasználása:** Toroköblögető tea készíthető belőle.



## Az elkészítés módja

☞ **Tea:** A megszáritott 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:** Akácokban 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 megszáritva.

☞ **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 teaforzet 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 szálalakúak. Négy, halványsárga, apró, 1,5-2 mm hosszú szirmmal rendelkező virágai fürtvirágzatba rendeződnek. Április-júliusban virágzik. 1-4 cm hosszú becőtermései függőlegesen felállóak, a szárral szinte párhuzamosak, kissé elállóak. 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 testrészsre 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 viszás-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 aransárgák, ritkán narancsvörösek, amelyeket bíborszínű erezet díszít, amelyek 2-8 tagú laza fejecskében állnak. Május-október közt virágzik. Hűvölytermése 4-5 cm-es, hosszúkas, 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 izzadság 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:** Tavaszfü, pászksamorza, rukerc, boglár, bojtoka, perevirág, pere.

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

☞ **A gyógynövény leírása:** A fészkesvirágzatúak családjába tartozó, 5-15 cm magasra növő, évelő növény. Tőlevélrózsában álló levelei lapát alakúak, viszás tojásdadok, felső részükön csipkés, fűrészesek. Egy-egy levéltelen kocsányán egy darab 1-2,5 cm széles fészkesvirágzat 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 bőrregerálóként tartották számon, hogy bőrfiatalító, hamvasító és ráncaltalanító szépitőfürdőket 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 forrázunk le egy liter vízzel, majd 10 perc ázás után szűrjük le. Egy kevés mézzel izesítsük.

🌿 **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 mezsgyéekben, árok-, és csatornaparton, települések zöldterületein, kertekben, elhanyagolt települési, településkörnyéki területeken, sőt szántóföldeken és kilúgozódó szikes réteken is előfordul.

🌿 **A gyógynövény leírása:** A pázsitfűfélék családjához tartozó, magas növéssű (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 szárórelő levélfülecskéje van, ami átölelheti egymást. A levélhüvely hengeres, kopasz vagy szőrös. A levéllemez szálás, 5 mm széles, kihegyesedő, szürkés vagy zöldes színű, felső rövid szőrei miatt kissé érdes, kifejezetten egyszerűen 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, szálkások vagy száalka nélküliek. A külső toklász elérheti a 13 mm hosszúságot, ereinek száma 5, gyakran

rövid szálfaszerű 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, tejszugorító fű, Szent Antal virága, Szent Iván virága, Szent János virága, méz(elő)virág, borvirág.

✿ **Élőhely:** Homoki és löszsziepprétek 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 szőrösök, 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, vízajtó, 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 megelőzése érdekében 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.

☞ **Érdekeség!** Elsősorban arról ismert, hogy összerántja, és sárgára színezi a tejet, a sajtot és a vaját. Régen a juhtej oltására használták fel. A tehén tejét illatosná teszi. Régen tejszűrő szitát is készítettek belőle. Gyapjűfestésre, 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, macskatövisek, gilicetövis(k), iglicetövis ekenyűg, ökörgúzs, kecskezanót, szűrés iglice, gelecsány, gilicsány, gelicántövisek, gelicsánytövis, gelicsány, gilice, szilicetövis.

☞ **Élőhely:** Homoki és löszsziepprétek 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. Hármasszoros összetett levelének levélkéi tojásdadok, rövid nyelűek, ülők, fűrészes szélűek. Pillangós virágjai 1,5 cm hosszúak, egyesével (vagy hármassával) a levélhónaljakban ülnek fűrtben. 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, vese-gyulladás, 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, reumas bántalmakra). Reumára illatos rutával, nyírfával, közönséges borókéval együtt használják.

### Az elkészítés módja

☞ **Lea:** 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 szarvasmarha legeltetést, 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 álnyírokban állnak a levele hónaljában. A szíromlevelek 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, arany-érre, daganatokra és belső vérzések ellen is használják. Egyike azon gyógynövényeknek, ame-

lyek a vérben levő koleszterint-szintet csökkentik. Zsírétető 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 borogatóként is használhatjuk. Fiatal leveleit salátaként fogyaszthatjuk.

#### Az elkészítés módja

☞ **Tyúkhúr leves:** A nyers, zseme 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 tixszemmel, 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, cinadógódris, góda vére, gódirc, kecsketej, kutya-tej, mennyei ajándék, 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 Röske 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, fonákja kékeszöld. Négy sárga fordított tojás alakú szíromlevele 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 leszártására használják külsőleg, de ekcémára is jó. Szeplő, bőrkütés, 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 idegrendszer 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 megkérdőjelezzik.

🌿 **Felhasználása:** A szemölcs és a tyúkszem a friss növény szárát megtörve kicsepeggő 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 túladozás esetén, hólyagosítja a bőrt, orrvérzést okozhat. Terhesség alatt szigorúan tilos fogyasztani, a gyerekektől távol tartandó! Magas vérnyomásban szenvedők nem használhatják! A szárított fecskéfű 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, magassárrétekben, mocsarakban, vízpartokon, csatornák mentén, illetve fűz-nyár ligeterdőkben fordul elő Rösze 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 fejecskebe rendeződnek, amelyek alatt – a szár murvaleveleinek védelmében – további 1-3 kisebb álörv is lehet. Termése világossárga, ovális,



lekerekített csúcsú négymagvú makkocská. 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 üdítőken, salátákban ízesítőként felhasználható. Leginkább teaként főzik meg, de külsőleg borogatásra is használható reuma ellen.

### Az elkészítés módja

☞ **Lea:** 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 löszszteppréteken, kiszáradó kékperjés lápréteken, mocsárréteken, valamint erdőszéleken, parlagokon, szántókon, utak menti mezsgyék és települések gyomos száraz és üde gyepein, csatorna-, és árokpartokon, kertekben, akácokban is előfordul. A települési zöld területek gyakran fűnyíróval nyírt gyepein igen gyakori, ritkán élő szántóföldi kultúrákban vetik is.



☞ **A gyógynövény leírása:** A pillangósvirágúak családjába tartozó 10-15 cm-es, olykor 60 cm magas élő növény. Hengeres, elálló szárához rövid nyéllel kapcsolódnak hármasan összetett levelei. A levélkéek 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 fejcskét 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 gyulladáscsökkentő 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, soványság ellen, hörgő-, máj-, epe-, gyomor-, ízületi, reumás, és kötőhártyabántalmakra, cukorbetegségekre is használják. A vörös here fitoösztrogén-tartalma miatt számos női és férfi betegségre megoldásul szolgál (klímá, menstruációs problémák, termékenység-fokozás). Bőrbetegségeket (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 mell-daganat kialakulását. fokozza a termékenységet, jótékony hatású a cukorbetegség esetén.

☞ **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-, cukorbeteg, ízületi, és reumás bántalmak ellen fogyasztható. Fertőtlenítő hatása bélkólika és emésztőrendszeri fertőzés, valamint ételmérgezés utáni hasmenés és hányás fellépésekor is használható. Alkalmas cukor-, és gyomorbetegség, reumás illetve ízületi bántalmak enyhítésére, valamint idegrendszeri rendellenességek esetén is. Segít a változó kor tüneteit csillapítani: hatékony a csonttritkulás enyhítésében, az emlőrák megelőzésében, és jó hatású a hőhullámok ellen is. Felületi kezelés formájában a bőr betegségeire, sérüléseire borogatásként is használható. Fürdője reuma és ízületi 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 bántalmaknál.

☞ **Fürdőt:** készítünk belőle.

☞ **Kenőcs:** A virágot megfőzzük, leszűrjük, majd az így kapott oldatban újabb adag virágot főzünk ki, a szüredéket besűrítik. Az így kapott masszát daganatok eloszlatására használhatunk. A kozmetikai iparban összehúzó hatása miatt az idősödő, laza, vízhiányos bőrt tonizálja, feltölti, növeli rugalmasságát.

☞ **Jó tudni!** Az ösztrogén hatása miatt óvatosan alkalmazandó, mert belső vérrögképződést, a véredények gyulladását okozhatja. Mell-, és nőgyógyászati rákos betegek, szívbeteg, szívinfarktuson átesett betegek nem fogyaszthatják!

☞ **Érdekesség!** Virágaiból bor és sárga kelmefesték is készül. A legenda szerint Szent Patrik a növény segítségével magyarázta a Szentháromság tanát. A pillangósok nitrogéngyűjtő baktériumokkal élnek kapcsolatban, zöldtrágyaként használva javítják a talajt. Vetésgorgóban 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. Jászöveg 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 fűvészkönyv. Magyarország hajtásos növényei. Határozókulcsok. Aggteleki Nemzeti Park Igazgatóság, 616 p.
- ☞ **Molnár Zs. (2012):**  
A Hortobágy pásztorszemmel. A pusztá 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](http://www.gyogynovenyhatarozo.hu)  
[www.vital.hu](http://www.vital.hu)  
[www.gyogynoveny.lapok.eu/gyogynovenyek\\_betegsegekre\\_GYL](http://www.gyogynoveny.lapok.eu/gyogynovenyek_betegsegekre_GYL)  
[gyogyitonovenyek.mindenkilapja.hu](http://gyogyitonovenyek.mindenkilapja.hu)  
[timcsi-gyogykert.pagony.net/category/alapismeretek](http://timcsi-gyogykert.pagony.net/category/alapismeretek)  
[gyogynovenyek.bioenergetikus.hu/#4](http://gyogynovenyek.bioenergetikus.hu/#4)





## Tanösvények és védett területek Röszkén

