

Szívre ható gyógynövények - részletes rész

Galagonya

Crataegus oxyacantha



Erdőkben, azok szélén, szántóföldek szélén található elsősorban. Bokrok, vagy kisebb termetű fák, ágaik tövisesek. A levelek szórt állásúak, 4-5 karéjúak, fehér virágaik az ágak végén fürtökben helyezkednek el. A termés piros, sárgás húsú, gömbölyded vagy hosszúkás, átmérője 1 cm-nél kisebb.

Drog: virágos hajtásvég, herba. Termés még a fagyok előtt!

Hatóanyagok: flavonoglikozid, biogén aminok, flavonoidok.

Gyűjtés, szárítás: A virágzatot a virágzás kezdetén, napos időben, ollóval gyűjtik, a hozzá tartozó levelekkel együtt. A leveleket tavasszal gyűjtik, a magas flavonoid tartalom miatt.

Virágzási idő: május eleje. A terméseket a teljes érés előtt kell szedni, amikor már pirosak de még nem puhulnak meg. Szeptember.

Szárítás árnyékos, szellős helyen vékonyan kiterítve, lehetőleg forgatás nélkül, műszárítás 60-70 °C-on. A virágdrog vajsárga, a termés piros színű. A megbarnult vagy megfeketedett drog értéktelen. Tárolás zsákokban vagy papír dobozokban.

Élettani hatás:

Fokozza a szívizom pumpafunkcióját, szívfrekvenciát csökkenti.

Szívkoszorúér tágító

Hajszálér tágító, javítja a szervek vérellátását

Enyhe vizelethajtó

Vérnyomáscsökkentő

Érvédő, antiszklerotikus hatás

Tea készítése: forrázat, 2 k.k. Virágdrogot 2,5 dl vízzel leforrázunk, áztatunk 15 percig, majd szűrjük. Naponta 2X fogyasztható.

Levendula

Lavandula officinalis



A Földközi-tenger vidékéről származó elfásodó szárú félcserje, A Francia Alpokban nagy állománya létezik. Nálunk termesztett gyógynövény.

Félcserje, mely max 70 cm magas. Levelei lándzsa alakúak, keskenyek, jellegzetes illatúak. A virágok lilás rózsaszínek, füzérben állnak, melyekben 7-12 apró virág, örvösen helyezkedik el. A füzér 5-9 cm hosszú fajtától függően.

A virágzás június végén kezdődik a francia fajtánál, kb 2 hétig tart. A másik fajta, az úgy nevezett angol levendula július közepén nyílik. A Francia fajta kisebb, a virágok 25-30 cm hosszú száron ülnek, élénk, feminin illatúak, a virágzat kisebb. Az angol levendula magasabbra nő, a virágzat 50-60 cm hosszú száron helyezkedik el, illata masculin jellegű. Az angol levendula magot nem hoz, csak vegetatív módon dugványozással szaporítható. A francia fajta ugyan hoz magot, de szaporodásához a magnak a csírázás előtt fagyos körülmények között kell lennie, a

növekedése pedig nagyon lassú, lehetőleg ne szabad földben próbálkozzunk vele, hogy jól szemmel tudjuk tartani a fejlődését. A mag kb. 10 %-a fog kikelni. A dugványozás hatásfoka sokkal jobb, a tavasszal elültetett hajtások ősze már megerősödnek és könnyen átvészelik a telet. A második évben ősze végleges helyükre ültethetőt.

Az illóolaj kinyerése illóolaj lepárlóban történik, vízgőzdesztillációval, ahol túlnyomáson a vízgőzzel nyerjük ki a növényből az olajat, majd egy hűtő rendszeren átvezetve a vízgőz lecsapódik és egy edényben összegyűjtjük ezt a vizet, amelynek a tetején úszik a sárgás színű illóolaj. Így tehát könnyen szétválasztható az illóolaj az aromavíztől.

Drog:virágzat

Hatóanyagok: illóolaj, cserzőanyag, szaponin, glikozid, kumarin

Felhasználás:

Baktérium és gombaölő hatású.

Fejfájás csillapító. Nyugtató, feszültségoldó, alvást elősegítő hatás.

Segíti az epe termelését, epehajtó, szélhajtó. Jó hatású bélgyörcs, puffadás, bélfertőzések esetén. Enyhe vizelethajtó. Emiatt és a nyugtató hatása miatt csökkenti a vérnyomást. Ideges eredetű szívpanaszokban jól használható, stresszoldó hatású.

Külsőleg: alkoholos oldatát-tinctura- ízületek, izmok bedörzsölésére használhatjuk. Kiváló illatosító, levegő fertőtlenítő, krémekben ízületi panaszokat csökkentő hatású, illatosító.

Fürdővízben nyugtat, ellazít, izomlazító, altató hatású.

Arcszeszekben a gyulladásgátló hatás miatt alkalmazhatjuk. A virágzat illata miatt távol tartja a molyokat.

Székrenyeket, fiókokat illatosítunk vele. Kis párnákba töltve alvást elősegítő hatású

Elmondható, hogy a házipatikának feltétlenül tartalmaznia kell ezt a növényt.

Tea készítés: forrázatot készítünk.

1 kávéskanál levendula virágot 2,5 dl vízzel leforrázunk, lefedjük a bögrét, majd 5 perc múlva leszűrjük. Naponta 1-2 alkalommal fogyasztjuk.

Illóolaj felhasználása:

Illatmécsekben párologtatjuk, vizes oldatát valamint a lepárlás közben keletkezett levendulavizet is felhasználhatjuk légfrissítőként. Bedörzsölhetjük a gombás körmöket a tömény illóolajjal, mert kiváló gombaölő hatású.

Vivőolajba- oliva, mandula olaj, barackmag olaj- keverve kiváló masszázsolajat kapunk, mely izomlazító és gyulladáscsökkentő hatású ízületi bántalmak esetén is.

Macerátum készítése:

A frissen szedett levendula virágzatot leöntjük olívaolajjal, amennyi ellepi, majd 2 hétig lezárva tároljuk. Ezután leszűrjük és sötét üvegekben tároljuk. Felhasználhatjuk masszázsolajnak, fürdőolajnak.

Tinctura:

A frissen szedett levendula virágot 40%-os alkohollal felöntjük, hogy ellepje, majd lezárjuk az üveget. 1 hét után leszűrjük.

Felhasználhatjuk bedörzsölőszerként, vagy fertőtlenítésre is használhatjuk.

Arctoniknal csak duplájára hígítva használjuk, mert az arcra 20%-nál töményebb alkoholt nem szabad használni. Ilyenkor vízzel öntjük fel, azzal hígítjuk.

A levendula erőteljes kiegyensúlyozó, lélek felszabadító, elme lassító hatású.

Benne mind a négy alapelem egyesül (föld, víz, levegő, tűz), ezért nagyon jól használható meditációhoz, anélkül, hogy direct tudatmódosító hatása lenne a növénynek. Elősegíti, hogy a középpontunkba jussunk, hogy belső hangunkat meghalljuk.

Macskagyökér

Valeriana officinalis



Hazánkban vadon is előforduló, de leginkább termesztett növényeket használnak gyógynövényes készítményekben.

Nevét jellegzetes, nem túl kellemes illatáról kapta, mely a macskákat megbabonázza és előszeretettel dörzsölőzködnek hozzá.

Évelő, lágyszárú növény. Első évben csak törzszét növeszt, majd a következő évben magasra növő szárat hoz, akár 2 méteresre is megnő. Levelei páratlanul szárnyaltak, virágzata a hajtás végén növő álnyő. A párta fehér vagy rózsaszínű. A virágoknak kellemes illatuk van.

A gyöktörzs pár centi hosszú, majd sok ágra ágazik el., orsószerűek, húsosak, kívül barnák, belül fehér színűek, kellemetlen szagúak.

Drog: gyöktörzs és gyökér tisztított, aprított formában.

Gyűjtési idő: Ősszel és kora tavasszal

A gyökereket kiássuk, megtisztítjuk, majd feldarabolva szárítjuk meleg helyen. Roppanásig szárítjuk.

Hatóanyagok: illóolajok, izovaleriánsav, nyugtató hatású valepotriát

Hatásai belsőleg:

Alvászavarok, idegi eredetű szív, vérnyomás és gyomorpanaszok, neurózis, idegi eredetű bélpanaszok, klimaxos panaszok, ingerültség, depressziós panaszok, lehangoltság. Javítja a koncentrációs képességet.

Kivonatok: forrázat és tinktura

Tea készítése: 1-2 kávéskanálnyi drogot forró vízzel leöntünk, majd lefedve 6 órán át áztatjuk. Szűrés után, az adag felét reggel, a

másik felét este fogyasztjuk el.

Adhatunk hozzá galagonya, citromfű orbáncfű, levendula, komló forrázatot.

A macskagyökér egyike a legrégebben használt gyógynövényeknek, de a modern gyógyászat is használja. A drog hatóanyagai összességükben a központi és a vegetatív idegrendszert nyugtatják

Csökkentik a szorongást és a félelemérzetet, enyhe görcsoldó hatásúak. Nincs mellékhatásuk, hozzászokásról nem jegyeztek fel adatokat. Jól csökkentik a szorongást, a félelem érzetet is. Jó szorongásgátló és stresszoldó hatású.

Komló

Humulus lupulus



Vizek mentén, erdőszéleken vadon élő, de nagy mennyiségben is ültetvényeken termesztett növény.

Magasra felfutó, csavarodó szárú, évelő növény, karéjos levelű évelő növény.

A termesztése komoly

szakértelmet és beruházást igényel.

Drog: A nőivarú egyedek tobozra emlékeztető, halványzöld termős virágzata és a belőle nyert illóolaj. Gyűjtési idő: augusztus közepétől szeptember közepéig

Hatóanyagok: keserűanyag, cseranyag, flavonoid, illóolaj, növényi ösztrogén, hormonszerű anyagok.

Alkalmazás:

Belsőleg étvágyjavító, epeürülést serkentő, a kóros bélflóra

szaporodását gátolja. Nyugtató, altató, libidó csökkentő hatás. Enyhe altató idegesség, ideges gyomor és bélpanaszok esetén is használják. Szívnyugtató, pulzusszám csökkentő, vesetisztító. Külsőleg: A virágból készült meleg borogatás használható ideges eredetű pulzusszám növekedésben, fájdalom csillapítására. **Tea készítése:** 1 evőkanálnyi mennyiséget leforrázunk 2,5 dl vízzel és 5-10 percig áztatjuk majd leszűrjük. Lefekvés előtt fogyasztjuk.

Élelmiszeripari felhasználás: Söripar és kenyér ízesítésére, valamint élelmiszerek tartósítására. A baktericid hatás és az erjedés gátló hatás a cseranyagoknak köszönhető, amik a tejsav baktériumokat gátolják, a romlást okozó fehérjéket pedig kicsapják. A kozmetikai ipar az illóolajat hajápoló szerek, samponok, bőrápoló krémek gyártására használja.

Ellenjavallat: Ellenjavallt használata áldott állapotban, szoptatás alatt, fogamzásgátló szedésekor, nőgyógyászati daganatok esetén ösztrogénszerű hatóanyagai miatt. Nőknél a ciklust gátolja.

Fehér fagyöngy

Viscum album



A fakínfélék családjába tartozó, lombos fák koronájában élő, félélősködő, kétlaki, gömb alakú cserje. Szára elfásodó, kérge sárgás színű. Levelei átellenesek, zöldek, vagy zöldessárgák, bőrneműek, 3-6 cm hosszúak, tompa csúcsúak, ép szélűek, áttelelők. Virágai aprók, a szárok elágazásánál csoportosan állnak. Termése borsónyi, éretten

fehér színű, ragacsos nedvet tartalmazó bogyó.

Drog: levél, fiatal hajtás

Gyűjtési idő: december, január

Kivonás: áztatás, forrázás

Hatóanyagok: kolin, acetilkolin, propionil kolin szívre ható, vérnyomáscsökkentő anyagot, szívre ható viszkotoxin proteint, szaponint, cukrot, keményítőt, zsírsavakat.

Hatása: A viszkotoxin vérnyomáscsökkentő és szívritmus szabályozó hatású, a szapora szív működést lassítja. A hatóanyag hőérzékeny ezért áztatással nyerjük ki.

Forrázata vérzéscsillapító, görcsoldó hatású.

Tea készítése szívpanaszokra és ritmuszavarra: 1 k.k. drogot 2,5 dl langyos vízzel leöntünk, majd 6-8 órán át áztatjuk. Leszűrve kétfelé vesszük és az egyik részt reggel, a másikat este elkortyolgatjuk.

Citromfű

Melissa officinalis



Az ajakosvirágúak családjába tartozó, nálunk csak termesztve előforduló, lágyszárú, évelő növény.

A növény kellemes, citromra emlékeztető illatot áraszt.

Nagyüzemileg illóolajért, ezen kívül kiskertekben termesztik.

Gyökértörzse elfásodó, tarackok indulnak belőle, amelyekből föld feletti hajtások fejlődnek.

Szára 1 méter magasra is megnő, egyenes, bokrosan elágazó. Levelei keresztben átellenesen állnak, nyelük kb. 2 cm. Lemezük 2-6 cm hosszú, tojásdad, végén hegyes, széle durván csipkés, fogazott. A virágok a levelek hónaljában helyezkednek el, fehérek,

júniusban nyílnak.

Drog: Levél, vagy max 5 cm hosszú herba

Gyűjtési idő: Májustól szeptemberig

Hatóanyagok: Illóolajat, cseranyagot, keserűanyagot, nyálkát, kávé savat stb. tartalmaz.

Kivonás: forrázat, macerátum, illóolaj lepárlás vízgőz desztillációval.

Hatások: Nyugtató, stresszoldó, idegerősítő, görcsoldó, emésztést serkentő, szélhajtó, izzasztó, epeműködést serkentő, izomlazító.

Külsőleg borogatásra, fürdőkben használjuk.

Teakeverékek ízének javítására is felhasználjuk.

Illóolaját a kozmetikai ipar is használja,

Likőröket is készítenek belőle.

Olajos kivonatából készült krém, ajakherpesz kezelésére alkalmas.

Salátákhoz, mártásokhoz is használják ízesítőként.

Tea készítése: Stresszoldó hatását nagyon kis mennyiségben fejt ki hatékonyabban. Ilyenkor 1 k.k.-nyit használjunk. Egyébként 1 teás kanálnyi mennyiséget felforrázzunk 2,5 dl vízzel, 5-10 percig áztatjuk, majd leszűrjük és lassan elkortyoljuk.

Macerátum: A friss és víztől mentes leveleket üvegbe tesszük, majd leöntjük annyi olíva olajjal vagy más hidegen sajtolt olajjal, amennyi ellepi. 3-5 napig áztatjuk benne, majd leszűrjük.

Krémekhez, masszázsolajokhoz használjuk fel.

Fekete nadálytő

Symphytum officinale



Hazánkban ártéri társulásokban, magas vízállású szántóföldeken, árokpartokon, folyók, tavak mentén gyakori. Rövid gyöktörzse húsos gyökérben folytatódik, mely elérheti a 2,5 cm vastagságot. A gyökér felszíne fekete. A szár 50-80 cm magas. A levelek lándzsásak, hullámos élűek, szőrösek, a virágok harang alakúak, ibolyás

rózsaszínűek.

Drog: gyökér

Hatóanyag: allantoin, nyálka, cseranyag, rozmaringsav, glikozid, mérgező alkaloida.

Gyűjtés: A gyökeret októbertől áprilisig lehet gyűjteni, a gyökerek 50 cm-re is terjedhetnek a talajba. Tisztítás mosással, hosszanti darabolás, 10-15 cm hosszú darabokra. Meleg helyen pattanva törésig szárítjuk. Műszárítóban 50 °C-on. A megszáradt anyagot zsákokban tároljuk.

Alkalmazás: Külsőleg: hámosító, gyulladáscsökkentő, Nehezen gyógyuló sebek, fekélyek, visszérgyulladás, inhüvely gyulladás, ficamok, zúzódások, sérülések, ütések következtében fellépő véraláfutásokban elősegíti a haematoma gyorsabb felszívódását, a gyorsabb gyógyulást, csonttörések, csonthártya sérülésekben fájdalom csillapító és a gyógyulás idejét csökkenti.

Körömgyulladás, gombás köröm fertőzés

Kivonás: főzet, macerátum.

Krémek, gyökér porból készült főzet külsőleg pakolásként, dunsztkötés formájában használható

Belsőleg májkárosító hatása lehet, ezért ne alkalmazzuk!

Körömvirág

Calendula officinalis



A fészkesvirágúak családjába tartozó, egyéves, lágyszárú, termesztett növény.

Szára 40-60 cm magas, egyenes, elágazó. Levelei 10-15 cm hosszúak

tojásdadok, húsosak, molyhosak. A virágok a szárak végén nyílnak, sárgák vagy narancssárgák. Nyelves sugárvirágokból és csöves korongvirágokból állnak.

Drog: teljes virágzat, vagy a lecsipegetett párta

Gyűjtési idő: júniustól szeptemberig

Hatóanyagok: béta-karotin, glikozidák, keserű anyag, kevés illóolaj, színanyagokat tartalmaz

Kivonás: forrázattal, macerátum, tinctura, zsíros krém

Alkalmazás:

Belsőleg: gyomor és bélfekély ellen, gyulladáscsökkentő, hámosító, antibakteriális hatású, húgyúti fertőzésekben, szélgörcs oldó, epehajtó, emésztést serkentő, vérnyomáscsökkentő, szívfrekvencia csökkentő, antiszklerotikus hatású.

Élelmiszerek színezésére természetes színezék.

Külsőleg: Bőrpuhító, hámosító, nehezen gyógyulós sebek és fekélyek esetén is alkalmazható. Visszérgyulladásban borogatásra, krémekben, trichomonas vaginalis fertőzésben irrigáló szerként is alkalmazható.

Gennykeltők okozta bőrgyulladás, furunkulus, nyálhahártya gyulladás kezelésére lemosás és krém, olajos kivonat formájában.

Tea készítése: 1 teáskanálnyi mennyiséget leforrázunk 2,5 dl vízzel, 10 percig áztatjuk majd szűrjük. Naponta 3x fogyasztjuk.

Macerátum: A virágokat vagy a szirmokat egy zárható üvegbe tesszük. Ügyeljünk rá, hogy ne legyenek vizesek! Ezután leöntjük oliva olajjal vagy más hidegen sajtolt olajjal. Lezárva szobahőmérsékleten tároljuk 4-6 napig, majd leszűrjük. Krémek és masszázs olajok készítésére használjuk. Önmagában napolajként is felhasználható.

Len

Linum perenne



Ez a csak

Közép-Európában termesztett egy éves lágyszárú növény régóta ismert és használt, mind táplálkozási és gyógyító növényként, mind ipari célú felhasználásra.

Ez utóbbinál a rostanyaga miatt szövésre használják, magjának olaját ipari célra, festékek, fapácok felhasználása ismert.

A növény 60-80 cm magasra nő, csak a végén elágazódó. A hajtásvégeken nyílnak a kék színű virágok. Magja sárgásbarna színű, lapos, tojás alakú, fényes, 5-6 mm hosszú, egyik végén hegyes.

Drog: mag

Hatóanyagok: Nyák anyagot, zsíros olajat- omega3, omega5 zsírsavakat-, tartalmaz.

A lenmag 35% zsíros olajat tartalmaz, melynek 72%-a esszenciális, a szervezet számára nélkülözhetetlen. Vitaminokban A, B, C, D, E, gazdag.

Ásványi anyag tartalma nagyon jelentős Kálium, Foszfor, Magnézium, Kalcium, Kén, Vas, Cink, Nátrium, Klór, Mangán, Szilícium, Réz, Fluor, Alumínium, Nikkel, Kobalt, Jód, Króm stb.

Hatások:

Serkenti az agyműködést, javítja a memóriát, megakadályozza a koleszterin lerakódását, csökkenti a koleszterin szintet. Emiatt szívbetegeknek ajánlott a fogyasztása.

Nyák tartalma miatt jó gyomor és bélbetegségek esetén, ízületi és más gyulladások kezelésében.

Bélrenyheségben, székrekedésben használata ajánlott, mert a bélben megduzzad víz hatására, ott a tömegnövekedés miatt segíti a bélmozgások beindulását.

Ezért alkalmas használni méregtelenítő, salaktalanító kúrákban is. A magból hidegen sajtolt lenolaj jó hatású az agyserkentésen túl ízületi gyulladásokban, légúti gyulladásokban, máj és bőrbetegségek esetén, ekzemában. Gyomorsav túltengés, gyomorfekély és cukorbetegségben is hatásos.

Növeli a lenolaj a sejtek ellenálló képességét, mindenféle behatással szemben.

Ezért kiváló táplálék, a modern táplálkozásból nem hiányozhat.

Fogyasztási módok:

Egészben, a lenmagot elrágva, vagy anélkül, bő vízzel lenyeljük. Megtörve vagy darálva fogyasztjuk vízzel, joghurtba keverve, gyümölcsökkel, lekvárral ízesítve, reggelire

Sajtolva, az olajat saláta olajként, vagy önmagában, vagy túróval összekeverve, fűszerolajként, kenyeret bele mártogatva fogyaszthatjuk.

Ajánlott mennyiség naponta 2-3 evőkanállal.

Tea készítése: A magokat egészben vagy darálva főzzük. Elég hosszú időt igényel, legalább 20 percet, előtte 10 percet érdemes áztatni langyos vízben, majd utána főzni.

Székrekedés esetén kortyonként fogyasztjuk el.

Borogatások: 5 evőkanál őrölt lenmagot tegyünk szövet zsákba vagy mullzsákba, majd forrázzuk le, amikor már nem éget, tegyük a beteg testrészre, bőrre, gyulladt bőrfelületek, furunkulusok, fekélyek esetén jó.

Orbáncfű

Hypericum perforatum



Ritkás erdőkben, mezőkön fordul elő. 35-60 cm magas lágyszárú, évelő növény. Szára egyenes, csak a felső 40 cm-ben elágazó. Tojásdad, apró levelű. A leveleket a fény felé tartva, rajtuk színtelen vagy sárga áttetsző pontok láthatók,

ezek az illóolaj tartók. Virágzata sokvirágú bogernyő. A virágok napsárgák.

Drog: Herba. A leveles virágos szár felső 20-30 cm-es része

Hatóanyag: hipericin, illóolaj, cseranyag, flavonoidok

Gyűjtés: A virágzás kezdetén, a virágzat alatti arasnyi szárrésszel együtt, metszőollóval, kosarakba gyűjtve. Június végétől (Szent Iván nap) kb. 3 hétig virágzik. A legtöbb hatóanyag a virágzás kezdetén található benne.

Szárítás: aprítás után azonnal árnyékos, meleg helyen vékonyan kiterítve, gyorsan száradjon. Műszárítás 40 C,

Kivonás: Macerátum, tinktúra a friss növényből készítjük, tea-forrázással

Alkalmazás: belsőleg nyugtató, hangulatjavító, depresszió elleni hatás, stressz okozta szívpanaszok, magas vérnyomás, kimerültség, alvászavar.

Gyomorfekély,(helyileg nyh. összehúzó, hámosító)

Epehajtó, görcsoldó, epeürülést serkentő

Kóros bélbaktérium ellenes, hasmenés elleni szer

Enyhe vizelethajtó

Külsőleg: olaja bőrgyulladás, fekély, ekcéma, pikkelysömör, esetén

Égési sebeknél fájdalomcsillapító, hámosító

Aranyérben hámosító

Tea készítése forrázat: 1 tk. Teafüvet 2,5 dl vízzel leforrázva, lefedve áztatva, szűrve. Naponta 2-3 alkalommal fogyasztható

Mellékhatás: fényérzékenységet okozhat, valamint a vérhígítók hatását fokozhatja!

Pemetefű

Marrubium vulgare



Ez az évelő lágyszárú növény hazánkban vadon is előfordul, de leginkább termesztett változata ismeret. A Földközi-tenger vidékén és Közép-Ázsiában őshonos növény, kedveli a napos, száraz parlagokat, legelőket.

A pemetefű 40-60 cm magas, elágazó, szára négyélű, fehéren gyapjas. Levelei keresztben áttellenesek, tojásdad alakúak, szélük csipkés, fűrészkes. Fonákján fehéren molyhos. A virágok a szárcsúcsokon és a levelek hónaljában göbös örvökben fejlődnek, fehér színűek. Júniustól szeptemberig virágzik.

Drog: a virágzó hajtás, herba

Hatóanyag: keserűanyagot, cserzőanyagot, nyálkát és kevés illóolajat tartalmaz.

Gyűjtési idő: júniustól szeptemberig

Hatásai: keserű íze miatt főként légúti betegségekben használják, köhögéscsillapító, köptető hatású, toroköblítésre és torokgyulladásban is jó.

Epehajtó. Epe panaszokban, emésztési zavarokban, székrekedésben használják.

Epe ürülési panaszokban és epekő képződés megelőzésében használják.

Speciális antiaritmikum. Szívritmus zavarban nagyon jó hatású.

Teáját forrázatban használjuk, 2,5 dl forrásban lévő vízzel 2 kávéskanálnyi szárított vagy friss herbát leöntünk, pár percig áztatjuk majd leszűrjük.

Naponta 2-3-szor kortyonként fogyasztjuk.

Felhasználják még cukorkák készítésére is.

Nagy csalán

Urtica dioica



A csalánfélék családjába tartozó, az ország egész területén előforduló, kétlaki, évelő, lágyszárú növény. A föld feletti rész mindenhol fullánkyszőrökkel borított, ha a testhez ér, égető, viszkető fájdalmat okoz.

Gyökértörzse hosszú, elágazó, erősen átszővi a talajt. A talaj felső rétegében terjeszkedik.

Szára 1 méter magasra is megnő, egyenes. Levelei nyelesek, tojásdad vagy lándzsás, hosszan kihegyezett, durván fűrészes szélű. Virágzata füzérben áll a szár végén.

Drog: levél, gyökér

Gyűjtési idő: gyökér- kora tavasszal, levél- június, július

Hatóanyagok: glikozidákat, cseranyagot, hangyasavat, ecetsavat, hisztamint, B, C vitamint, glükokinint, viaszt, cukrot, klorofillt, vasat, ásványi sókat tartalmaz.

Kivonás: forrázattal, macerátum, tinktúra.

Hatások: reuma, köszvény ellen, vércukorszint csökkentő hatás, vérszegénységben vaspótlásra használhatjuk, vizelethajtó, magas vérnyomást csökkentő, gyomor és bélhurut ellen, vértisztító, salaktalanító, méregtelenítő hatású. Általános erősítő, köhögéscsillapító, bélvérzés és gyomorvérzés ellen, vesehomok és vesekő oldó hatású. Gombaölő hatás. Tinktúráját hajkorpa ellen használhatjuk.

A friss csalánt reumás fájdalmak esetén a fájdalmas részek megcsapkodásával kezelhetjük.

A levelekből főzeléket készíthetünk, az élelmiszer ipar zöld ételszínezéknek használja.

Állatokat táplálhatunk vele, csirkék, kacsák, disznók etetésére használjuk, mert vitamin és ásványi só tartalma a növekedésüket segíti.

A csalán szárának rostját szövésre használták.

A **csalánlé permetezésre** rovarölő szerként használható, a földre öntözve pedig a talaj tápanyagtartalmát fokozza.

Tea készítése: 2 teáskanál teafüvet 2.5 dl forró vízzel leöntünk, majd 5-10 percig áztatjuk, ezután leszűrjük. Naponta 2x fogyasztjuk. Kúra szerűen 3 hétig fogyasztjuk. Amennyiben hosszabb ideig szeretnénk fogyasztani, akkor hetente 5napon át igyuk, majd tartsunk 2 nap szünetet. Így megakadályozzuk, hogy a vese túlterhelődjön.

Mezei zsurló

Equisetum arvense



Ez a növény hazánkban mindenütt, agyagos talajon, nedves réteken megterem. Évelő, virágtalan spórás növény. Először termőszárat hajt, amely 30 cm-re megnő, sárgásbarna belül üreges, csomók által ízekre osztott. Utána nő a meddő szár, melynek ágai örvökben állnak 10-20 cm hosszúak.

Drog: a meddő szár

Hatóanyagok: kovasav, flavonoid, keserű anyag, ásványi anyagok
Szilícium, Arany, kálium

Gyűjtés: Az elágazó, zöld, meddő hajtásait ott érdemes gyűjteni, ahol szántóföldeken gyomnövényként nagy tömegben előfordul. Vizes, nedves réteken is megtaláljuk. Árnyékban jól szárítható, fénytől és nedvességtől védve tároljuk.

Felhasználás: vizelethajtó, enyhe húgyúti fertőtlenítő, vesekőoldó. Tisztító, vérnyomáscsökkentő, ízületi bántalmakban kiváló pl. reuma, köszvény elleni teakeverékek alkotója. Ásványi anyag pótló és érelmeszesedést gátló hatású, fokozza az epetermelést.

Külsőleg: Vesebajoknál ülőfürdőben alkalmazható, arcradír alapanyag, pikkelysömörben pakolásként használható.

Tea készítés: főzet a kovasav kioldásához. Forrázat a többihez elég. Naponta 3 csészével fogyasztható.

Forrázat: 1 teáskanál teafüvet leforrázunk 2,5 dl vízzel, ázni hagyjuk 10 percig, majd leszűrjük és fogyasztjuk.

Főzet: 2 teáskanál teafüvet 3,5 dl vízben 5 percig főzünk, majd leszűrjük és naponta 2x fogyasztjuk.

Erőteljes vizelethajtó hatása miatt vesekőnél csak óvatosan alkalmazható a kő elakadás veszélye miatt. Vesegyulladásban (glomerulonephritis) nem alkalmazható!!

Cickafarkfű *Achillea millefolium*



A fészkes virágúak családjába tartozó, évelő lágyszárú növény. Legelőkön, utak mentén, árokpartokon, erdőszéleken gyakran megtalálható. Jellegzetes illatú növény. Termesztik is.

30-60 cm magas, egyenes, vagy elágazó szárú. Tőlevelei törzszában helyezkednek el, 20-30 cm hosszúak, erősen szeldeltek. 2-4 cm szélesek. Virágzata 3-5 mm átmérőjű fészkekből összetett sátorozó buga. A fészkekben szürkésfehér korongvirágok és fehér pártájú karimavirágok vannak. Júniustól szeptemberig nyílik.

Drog: levél, virág, herba

Gyűjtés: a teljes virágzáskor gyűjtik, a növény föld feletti részét, sarlóval, metszőollóval, zsákokba szedik. Árnyékos, jól szellőző helyen szárítható, vagy műszárítóban 30-40 C- on

Hatóanyagok: kék színű, azulén tartalmú illóolaj, achillein glukoalkaloid, keserűanyag, cseranyag, egy glikozida, zsíros olaj, gyanta, szénhidrát.

Kivonás: forrázással, tinktúra, macerátum, illóolaj lepárlás vízgőz desztillációval.

Hatások: gyulladáscsökkentő hatás, baktérium, és gombaölő hatás, étvágyjavító, emésztést serkentő, hámosító, fekélyek és sebek kezelése, görcsoldó, epe és májműködést elősegítő, menstruációs zavarokat megszüntető a fitoösztrogén hatóanyag miatt. Vese, hólyag és légzőszervi gyulladások ellen, vérnyomáscsökkentő hatás. Visszér gyulladás, gyomor és bélhurut, prosztatata bántalmak ellen is ajánlják.

Külsőleg fogíny és szem gyulladására borogatás, öblögetésre torok gyulladásban és ínygyulladásban ajánlott,

Érzékeny embereknél fogyasztása után bőrkipirulás jelentkezhet.

Hormonális hatásokra érzékeny tumorok esetén tilos alkalmazni!

Tea készítése: 1 teáskanál teafüvet leforrázunk 2,5 dl vízzel, majd áztatjuk 5 percig, ezután leszűrjük és elfogyasztjuk.

Szurokfű

Origanum vulgare



Szurokfű a magyar neve, régóta ismerik és használják, őseink patikájából nem hiányozhatott. Mára csak úgy ismerjük mint vad oregánó vagy vad majoránna. Az ajakosvirágúak családjába tartozó, illatos, évelő növény. Erdőszéleken, napos réteken fordul elő, de termesztik is. Szára egyenes, a virágnál elágazó, 40-60 cm magas. Levelei

keresztben átellenesen állnak, tojásdadok, 3-5 cm hosszúak, a száron felfelé kisebbednek, ép szélűek. A virágzata sokágú bogernyő, a virágok lilás rózsaszínűek, kicsinyek, egész nyáron nyílnak.

Drog: a felső, legfeljebb 40 cm-es virágos hajtásvég, herba

Gyűjtési idő: júniustól folyamatosan a frissen nyíló virágzat.

Az olasz konyha elmaradhatatlan fűszere, főleg paradicsomos ételek ízesítője. Különösen finom ízt ad húsoknak, a sajtos, rizses ételeknek.

Virágát, friss hajtását tehetjük salátákba is, likőröket, borokat ízesíthetünk vele.

Teaként virágos hajtását és leveleit használhatjuk fel. (Virágos hajtásvég, herba)

Forrázatot készítünk belőle és emésztési panaszok, puffadás, görcsoldás, megfázás esetén köptető hatását használjuk fel házipatikánkban. Hatásos torokgyulladás elleni öblögető szer.

Kiváló baktérium ellenes hatása miatt megfázásban mindig gondoljunk rá! Megszünteti a menstruációs fájdalmakkal fellépő görcsöket.

Reuma, köszvény esetén napjában többször fogyasztható.

Alkoholba téve nagyon jó bedörzsölőszert kapunk belőle melyet reumatikus és idegfájdalmakban használhatunk a fájós testrészek bedörzsölésére. Illóolaját a kozmetikai és élelmiszeripar is felhasználja.

Állatgyógyászatban teája étvágyjavító, főleg szárnyasok, galambok ivóvizében használják fel.

Teafőzés: 1 teáskanál teafüvet 2,5 dl forrásban lévő vízzel leöntünk, lefedve 10 percig ázni hagyjuk, majd leszűrjük és elkortyolgatjuk.

Szúrós gyöngyajak

Leonurus cardiaca

Az ajakosvirágúak családjába tartozó, erdők szélén, ligetekben, töltéseken, kerítések mellett élő évelő lágyszárú növény. Szára egyenes, 1 méternél magasabbra is megnő, allig elágazó, négyélű, tövénél ujjnyi vastagságú. Az alsó levelek 10 cm hosszúak, széles tojásdadok, karéjosak, a felsők keskenyebbek. A virágok a levelek hónaljában álörvökben nőnek, rózsaszínűek, a csészéjük szúrósfogú.

Drog: a felső legfeljebb 40 cm virágos hajtásvég a levelekkel herba

Gyűjtési idő: júniustól augusztus végéig.

Hatóanyagok: glikozidot, illóolajat, cseranyagot, keserűanyagot, C-vitamint, sztahidrin alkaloidát tartalmaz.

Hatása: enyhe szívserkentőként, szívritmus zavar kezelésére, asztma ellen, idegnyugtatóként, pajzsmirigy túltengés ellen, szélhajtóként, prosztatagyulladás ellen használják.

Kivonás: forrázat

Tea készítése: 1 teáskanál teafüvet 2,5 dl forró vízzel leöntünk, majd 10 percig áztatjuk, ezután leszűrjük és lassan elfogyasztjuk. Naponta 2x fogyasztunk belőle.

Páfrányfenyő

Ginkgo biloba

A páfrányfenyő félék utolsó élő faja.

Magasra, akár 40 méterre is megnövő, szabályos álörvösen elágazó törzsű, kétlaki fás szárú növény. Lombhullató fajta.

Lassan növekszik. Hosszúnyelű levelei villás erezetűek, legyező alakúak. Ősszel aransárgára színeződik.

Drog: levél, még a sárgára színeződés előtt szeptember-októberben. A termesztett növényekről a leveleket begyűjtik, szárítják és aprítva értékesítik.

Hatóanyagok: flavonoidok - a szabadgyököket megfogják, a ginkgolidok a vérlemezkét aktiváló faktor gátlóanyagai.

Hatások: a ginkgo kivonat membránvédő hatású, javítja a vér folyékonyságát, növeli áramlásának sebességét, különösen a nagyon kicsi erekben (kapilláris), az agyban és a lábakban. Védi a testszöveteket az oxigénhiány káros hatásaitól. Szabályozza az erek tónusát, az agyi anyagcserét és keringést valamint az ingerületáttevődést hatékonyabbá teszi.

Felhasználás: Javítja az agy működését, ezért főleg időskori problémákban használják, javítja a koncentrációt, emlékezetet, esetleges agyi keringészavarok után is, illetve azok megelőzésére is alkalmas. A szervezet többi részén is javítja az artériás keringést, megelőzi a rögösödést, védi az ereket. A végtagok keringését is javítja, ezért keringési elégtelenségben is használható.

Érelmeszesedésben, vagy annak megelőzésére, érszűkületben,

magas vérnyomásban is hatásos. A bőrre is jó hatással van, ezért újabban a szépségipar is felhasználja.

Hatóanyag kivonása: Vízzel való forrázással a hatóanyagok nem nyerhetők ki. Tinktúrában a hatóanyagok jól kioldódnak.

Használhatjuk az aprított leveleket is, ha szeretnénk, otthon kapszulákba tölthetjük.

Közönséges gyömbér

Zingiber officinale

Kínából származó növény, már i.e. több évszázaddal használták a konyhában és a gyógyászatban. Jelenleg Ázsiában,

Nyugat-Afrikában és Dél-Amerikában termesztik. Nem fagyűrő, lágyszárú növény, nálunk csak cserépben termesztethető.

A gyökértörzs szolgáltatja a sajátos illatú, csípős, kesernyés ízű fűszert.

Drog: a növény gyökértörzse - rhizoma

Hatóanyagok: cukrot, gyantát, gyanta savat, illóolajat, gingerolt tartalmaz.

Hatásai: emésztést javító, hányinger, szédülés, tengeribetegség ellenes hatás, gyomorerősítő, étvágyjavító, puffadásgátló, görcsoldó, fájdalomcsillapító, perifériás keringés javító hatású.

Felhasználás: Konyhai műveleteknél, az utolsó fázisban tegyük bele az ételbe. Meghámozzuk, úgy használjuk fel.

Lereszelve mézhez keverjük, annyit öntünk rá, hogy a méz ellepje, majd ezt a keveréket ételekbe vagy teába tehetjük. Frissen hámozva felszeleteljük és limonádéhoz keverjük.

Szárítva és porrá őrölve szintén felhasználható teában, ételben.

Fokhagyma

Allium sativum

A liliomfélék családjába tartozó, többéves, lágyszárú növény.

Valószínűleg közép-ázsiai eredetű.

A föld alatti bulbus vagy hagyma több gerezdből áll, amiket külön - külön fehér hártya vesz körül, ami egységesen is fehér burokba van csomagolva. A levelek laposak, jellegzetes illatúak, a virágzatot kevés virág alkotja, halvány rózsaszínűek, vagy hiányoznak, ilyenkor a helyükön apró hagymák fejlődnek.

Drog: föld alatt elhelyezkedő hagyma gerezdek összessége

Hatóanyagok: alliin, ami szagtalan vegyület, ez a felaprítás során felszabaduló allináz enzim hatására allicinné alakul. Ennek jellegzetes illata van.

Hatása: antibakteriális, vírus ellenes, gomba és élősködő ellenes hatás. Szájüregi, garat és gyomor-bélrendszeri gyulladásban, a friss fokhagyma fogyasztásával érjük el legjobban. Erjedéssel járó bélfertőzésekben is így alkalmazzuk! Az erekben a vérrögök képződését megakadályozza, ill. csökkenti, ezért keringési betegségekben, érelmeszesedésben, magas koleszterin esetén hatásos. Magas vérnyomásban főleg a megelőzésben és kiegészítő kezelésként használjuk.

Felhasználás: Főleg nyersen fogyasztva hatásos, ételekben pedig az emésztést segíti. Készíthetünk alkoholos és mézes kivonatot is belőle, ilyenkor a megtisztított gerezdeket annyi alkohollal pl. pálinka, vagy mézzel öntjük le amennyi ellepi őket. Zárható üvegben tároljuk, majd pár hetes érési idő után fogyasztjuk, mindegyik hatékony.

Csilipaprika

Capsicum frutescens

A burgonyafélék családjába tartozó egyéves lágyszárú növény. Az 1500-as évek óta termesztik hazánkban. Több fajtája ismert, melyek mindegyikére a csípős íz jellemző. A cserjés paprika, a közönséges paprika, a bogyós paprika és a kínai paprika szárított keveréke a cayenne bors vagy cayenne paprika amit fűszerként használunk.

A növény főgyökér rendszerrel rendelkezik, hajtásai 20-50 cm magasra nőnek, elágazók, levelei szórtan helyezkednek el, tojásdadok, hegyes csúcsúak. A felső levelek hónaljában jelennek meg a fehér színű virágok. Júliustól októberig virágzik. Termése, ami különböző alakú, méretű és színű lehet, felfújott bogyó.

Drog: a növény érett termése adja a drogot.

Hatóanyag: karotinoid tartalmú festékek - béta-karotin, kapszantin, valamint kapszaicin nevű alkaloidot, cukrokat, flavonoidokat, vitaminokat - különösen magas a C - vitamin tartalom, B, E, Nikotinsavamid, valamint ásványi anyagokban is gazdag - kálium, foszfor, kalcium.

Hatás: fájdalomcsillapító hatás - a fájdalom továbbításáért felelős anyag működését megzavarja, ezért kifejezetten erős fájdalmak esetén is hatásos, bőrpírt okozó hatás - a bőrben az ereket tágítja, vérbőséget okoz, javítja a látást.

Belsőleg gyomorpanaszokra, étvágytalanság, savhiány, emésztési zavarok esetén, a gyomornedv termelését fokozza. Elégtelen szív működésben az értágulat miatt javítja a keringést. Nyákoldó, köptető hatása van, amit úgy hoz létre, hogy a gyomor nyálkahártyáját ingerelve, idegi úton beindítja a hörgők váladék termelését, a felhígult váladék pedig segíti kiürülni a sűrű váladékot. Kis mértékben gyulladáscsökkentő hatású, torok gyulladásban használhatjuk és mivel felhígítja az orrváladékot, ezért arcüreg gyulladásban is hatásos.

Külsőleg alkoholos kivonatát ízületi és izomfájás, idegzsába, derékfájás, ínhüvelygyulladás, alsó végtagi keringési zavar esetén. Az alkoholos kivonatát hajhullást megelőző szerekben szintén használják a fejbőr bedörzsölésére.

Hatóanyag kinyerése: Főzéskor, a termés szárított porát ízfokozónak, fűszernek, gyógyászatban a termés alkoholos kivonatát - tiktúra, krémek formájában.

Hársfavirág

Tiliae



Terebélyes, magas koronájú fák, virága jellegzetes illatú. Sokfelé díszítik a parkokat, utakat, a Zselicségben erdőket is alkotnak. Gyógynövénygyűjtés szempontjából megkülönböztetünk orvosi hársfavirágot és ipari hársfavirágot. Az orvosit a

kislevelű, a nagylevelű és a széleslevelű hárs fák virágai adják. Ezek használhatók gyógyászati célra. Az iparit az ezüst hárs vagy molyhos levelű hárs virágai szolgáltatják.

A népi gyógyászat nem tesz különbséget köztük és minden fajtát használ, A modern fitoterápia az ezüst hársat a virágokon található csillag alakú szőrözöttség alapján különbözteti meg és mivel a szőrök nyálkahártya irritációt okoznak, ezért csak kozmetikumokban és más ipari felhasználásban alkalmazhatóak.

Drog: virág

Gyűjtési idő: június

Hatóanyag: illóolaj, nyálka, flavonoglikozida, szaponin, cukor, cseranyag

Hatása: meghűlésnél izzasztásra, köhögéscsillapításra, idegerősítőnek, vértisztítónak, enyhe szívműködés serkentőnek, külsőleg toroköblítésre, fürdőkbe, kozmetikai szerekbe, szappanokba, krémekbe keverik.

Teája forrázattal készül, 2 teáskanálnyi mennyiséget 2,5 dl forró vízzel leöntünk, 10 percig állni hagyjuk, majd leszűrjük és fogyasztjuk. Mindennapos teázásra üdítő italként fogyaszthatjuk. Virágzáskor a friss virágokból, szörpöt is készíthetünk a bodzaszörp mintájára.

Tövises iglice Ononis Spinosa



A pillangósvirágúak családjába tartozó, lágyszárú, 60 cm magas,, alján fásodó, tövises növény. Levelei alul három levélkéből összetettek, feljebb egyszerűek, a levelek hónaljában nyílnak a rendszerint egyesével álló, rózsaszín, néha fehér színű, pillangós virágok. Legelőkön, nedves réteken honos.

Drog: gyökér, népi gyógyászatban herba

Gyűjtési idő: novembertől márciusig

Hatóanyagok: triterpén vázas szaponinok, izoflavonoidok, rutin, illóolaj, cukrok, fitoszterolok,

cseranyagok

Hatások:vizelethajtó teakeverékek alkotója. Vesekő kezelésére főleg mezei zsurlóval társítják. Tinktúrát is előállítanak belőle.A herbát sebgyógyításra is használják a népi gyógyászatban.

Tea készítése: a gyökér drogból főzéssel, a herbából forrázással készítünk teát a szokásos módon, leginkább teakeverékekben használjuk fel.

Ginszeng Panax ginseng

Kelet-Ázsiában, magas hegyvidéki területeken előforduló, évelő, lágyszárú növény.

Drog: elágazó gyökerei

Hatóanyagok: legfontosabb hatóanyagai a triterpén szaponinok, az un. ginzénózidok vagy panaxozidok, melyből 10-13 fajtát említenek

és glikozidos formában vannak jelen a gyökérben. Tartalmaz még vitaminokat, illóolajat, kumarint is.

Hatások: Elsősorban adaptogén hatású, illetve tonikum. Régen úgy tartották, hogy a növény mindent gyógyít.

Vizsgálatok is bebizonyították, hogy a drog tumorelles, antivirális, antioxidáns hatású, a központi idegrendszer és a szaporító rendszer működését fokozza, javítja a lipid anyagcserét, csökkenti a vércukrot. Enyhe fájdalomcsillapító, étvágyjavító, fekélyellenes hatása is van.

Kínában legalább 2000 éve fogyasztják, az általános ellenállóképesség fokozására, idős, vagy legyengült szervezet erősítésére, Stresszhatások kivédésére, afrodiziákumként, fizikai és szellemi teljesítmény növelésére használják leginkább.

Fehér babhéj

Phaseolus sine semine

A fehér bab héja vagy hüvelye, ami a babszemek kipergetése után visszamarad.

Drog: babhéj

Hatóanyagok: phaseolamint tartalmaz, ami gátolja az alfa-amiláz hatását a vékonybélben, így nem keletkeznek monocukrok. A keményítő lebomlása is gátlódik ezáltal, így azok bontás nélkül kerülnek a vastagbélbe, ahol a baktériumok táplálékává válnak, prebiotikus hatás.

Hatása: komoly víz és vizelethajtó hatása van. Hatóanyag tartalma miatt vércukorszint csökkentésére is jól használható. A hatás erősítése érdekében szokták kukorica bajusszal, csalánlevéllel keverni.

Magas vérnyomás, hólyag bántalmak, vesekő, végtag vizenyők, ízületi problémák, gyenge szív működés esetén használják.

Fogyasztásakor általában a testsúly is csökken.

Tea készítése: Forraljunk fel 4 dl vizet, majd vegyük le a tűzről. Tegyük bele 1 evőkanál babhéjat és áztassuk benne 30 percig. Majd szűrjük le és háromfelé osztva, fogyasszuk el étkezések előtt. Ha erősebb hatást szeretnénk elérni, akkor 5 dl vizet használjunk és 2 evőkanál babhéjat. Két hónapig használhatjuk, majd két hétig szünetet kell tartanunk a fogyasztásában.

Goji bogyó

Lycii fructus



Ezzel a növényvel leggyakrabban gyógynövény boltok polcain találkozunk szárított formában. Bár a növény -25 oC ig életképes marad és nálunk is termesztethető, megmaradt egzotikus növénynek és főleg Ázsiában termesztik és szárítják az apró piros, hosszúkas gyümölcsét.

Magas C-vitamin és ásványi anyag tartalma miatt régóta használják a

keleti gyógyászatban. 18 féle aminosavat és 21 féle ásványi anyagot tartalmaz, köztük káliumot, kalciumot és béta-karotint. Fogyasztásának tulajdonítják a hosszan tartó fiatalos megjelenést, közérzetet, szépséget, erőt, kitartást. Afrodiziákumként is ismerik a világ számos pontján.

Felhasználás: A szárított bogyókat vagy egyszerűen elrágcsáljuk, vagy teába áztatjuk, ezen kívül kásákba keverhetjük, azokban megfőzve ehetjük.

Petrezselyem

Petroselinum

Az ernyősvirágzatúak rendjébe és a zellerfélék családjába tartozó gyógy és fűszernövényeket sorolunk ide. 60 cm magasra növő levelei bokrosan nőnek és fehér színű, felül szélesebb, lefelé keskenyedő gyökérben folytatódik. Egyes fajtái csak leveleket hajtanak, őket levél petrezselyemnek hívjuk. A növények a levelek formájában is különbözhetnek, de mindegyikre jellemző az, hogy jellegzetes illattal bírnak.

Két éves növény, az első évben hozza a leveleket és a karógyökeret, majd a következő évben a magokat.

A levelek, a szár és a gyökér is tartalmazza a hatóanyagokat, amelyeket főleg főzéssel, levesekben, párolva köretekben, a friss leveleket salátákban élvezhetjük. Fogyasztása különösen a téli hónapokban ajánlott!

Drog: levél, szár gyökér

Hatóanyagok: illóolajat, karotint, ásványi sókat, C és E-vitamint, flavonoidokat tartalmaz.

Hatásai: elsősorban a kiválasztási rendszerre hat, vesetisztító, vizelethajtó hatása van. A szövetekben felgyülemelő víz kihajtására is alkalmas. Gyomorerősítő, étvágygerjesztő, gyulladáscsökkentő hatásáról is tudunk.

Tea készítése: 1 teáskanálnyi szárított vagy friss petrezselyem levelet leforrázunk 2,5 dl vízzel, állni hagyjuk 10 percig, majd leszűrjük és naponta 3x fogyasztjuk ezt a mennyiséget.

Zeller

Apium graveolens

Az ókor óta használt gyógy és fűszernövény. A mediterrán területeken őshonos, több fajtát különböztetünk meg. A hagyományos gumós változatot, ami a leveleiben több hatóanyagot tartalmaz mint a gumóban, de ott a rosttartalom és az ásványi

anyagok jelentősek. A szárzeller, ami nem hoz igazi gumót, de szára és levele kifejezett méretű.

Hatóanyagok: illóolajok, amit legnagyobb mennyiségben a magban találunk, antioxidánsok, amik a párolás után is aktívak maradnak, K-vitamin, C, B1, B2-vitamin, foszfor és kalcium.

Hatásai: Afrodiziákumként használták már az ősi időkben is. A vizelet kiválasztását fokozza, javítja az emésztést, étvágyhozó hatású. Sültek, levesek, mártások ízesítésére használják a konyhában. Levelét szárítva vagy fagyasztva tudjuk tárolni hosszú ideig.

Szemvidítófű

Euphrasia officinális



A tátogatók családjába tartozó, hegy és dombvidékeken, nyirkosabb réteken honos egyéves, lágyszárú növény. Szára 10-20 cm magas, bokrosan elágazó, levelei

keresztben átellenesen állnak, az

alsók ék alakúak, a felsők tojásdadok 1-1,5 cm nagyok és hegyesen fogas szélűek. A virágok a levelek hónaljában ülnek, tarkázottak, fehérek, 1 cm nagy pártával. A növény egész nyáron át nyílik.

Drog: a növény virágos, föld feletti része

Gyűjtési idő: júniustól szeptemberig

Hatóanyagok: aukubin glikozidát, illóolajat, zsíros olajat, keserűanyagot, csersavat, gyantát, kék festéket, flavonoidokat, fenilkarbonsavakat-kávé savat tartalmaz.

Hatásai: belsőleg gyomor és bélfekély ellen, valamint a felesleges víz kihajtására teakeverékben használjuk pl. magas vérnyomás esetén, külsőleg a szem betegségeiben, gyulladás, viszketés, kevés könny esetén borogatásra, lemosásra, szemcseppnek használják

Tea készítése: 1 teáskanál teafüvet leforrázunk 2,5 dl vízzel, állni hagyjuk 10 percig, majd leszűrjük. Naponta 3x fogyasztjuk ezt a mennyiséget. Borogatásra használva megvárjuk míg langyosra hűl, majd így használjuk.

Rozmaring

Rosmarinus officinalis

Az ajakosvirágúak családjába tartozó, évelő, elfásodó szárú félcserje. A Földközi-tenger mellékén vadon termő, mára már a fagyokat is tűrő fajtái is ismertek és nálunk is szabadon megterem, nem fagyútűrő fajtája pedig cserépben nevelhető.

A növény 0,5-1,5 méter magas, elágazó. Levelei széles tűalakúak, nyeletlenek, bőrszerűek, ép szélűek. A virágok fehérek, halványkékek vagy liláskékek, a levelek hónaljában, egyesével helyezkednek el. Március-áprilistól júniusig és sokszor még szeptemberben is nyílik. A levelek és a szár is jellegzetes illatú. Fűszer és gyógynövény.

Drog: levél, virág és a belőle vízgőz desztillációval előállított illóolaj

Gyűjtési idő: a virágzás kezdetén, esetleg a virágzás végén még egyszer lehet.

Hatóanyagok: illóolajat, cserzőanyagot, flavonoidokat, triterpéneket, keserűanyagot tartalmaz.

Hatás: antibakteriális, antioxidáns, gyulladáscsökkentő hatása van. Illóolaja a végtagok keringését javítja, reumaellenes és az idegfájdalmat csillapító hatás.

Felhasználás: Az illóolajat reumás és ízületi betegségekben, izomfájdalmakban krémekbe, bedörzsölő szerkbe keverik. Emellett stimuláló szer alacsony vérnyomás esetén.

A levelet teakeverékben epe és vizelethajtó, szélhajtó, idegerősítő és étvágygerjesztő hatása miatt használják. Külsőleg fürdőkhoz, kölnivizek, szappanokhoz adják, hajszeszbe teszik alkoholos kivonatát. Krémek, samponok, dezodorok alkotórésze is. Kivonatát és párlatát a likőripar is használja keserű likőrök készítéséhez.

Rozmaringos bor a népi gyógyászatban szívpanaszokban, lelki eredetű szívtáji fájdalmakban javallott.

Fűszerként levesek, húsok, burgonya, köreték és mártások ízesítésére használják.

Vadgesztenye

Aesculus Hippocastanum

A bokrétafélék családjába tartozó,, mintegy 25 féle fajt tartalmazó, 25 méter magasra is növő lombhullató fa. Levelei keresztben átellenesen állnak, a levéllemez 5-7 levélkéből tenyeresen összetett. A levélké 20 cm-nél is hosszabbak, tojásdadok. Virágzata kúp alakú, 20-30 cm magas, felálló buga. A szíromlevelek fehérek, tövükön sárga, majd pirosuló folttal. Májusban virágzik. Termése húsos tok, felülete tüskés, A termés éretten felnyíló, a mag 2-3 cm átmérőjű vastag héjjal és nagy sárgásbarna köldökfolttal.

Drog: kéreg, levél, virág, mag

Gyűjtési idő: virágot májusban, levelet tavasszal, mag szeptember

Hatóanyagok: flavonoidok, kumarinok, cseranyagok, aminosav származékok, szterolok.

Hatásai: A kapilláris erek tágulatát csökkenti, az érfal ellenálló képességét növeli, az UV sugarakat elnyelve bőrvédő hatású.

A kéreg kivonatát a népi gyógyászat kelések, bőrbántalmak kezelésére használta. A magból, a virágból előállított krémek visszeres problémák, lábszárfekély, oedemák, értágulatok kezelésére használják.

Somkóró

Melilotus officinalis

A hüvelyesek családjába tartozó, meszes talajokat kedvelő, köves helyeken, utak mellett, parlagokon, tömegesen előforduló, kétéves, a második évben virágzó lágyszárú növény.



Gyökere több szárat fejleszt, szára 1-2 méter magas, egyenes, elágazó, hengeres. Levelei szórtan helyezkednek el, hármask, levélkéi 1-3 cm hosszúak, eliptikusak vagy lándzsásak. fűrészes szélűek. Virágzata arasznyi hosszúra is megnövő fürt, a virágok kicsik, élénk sárga színűek, egész nyáron át virágoznak. A növény kumarintól kellemes illatú. A növény virágzó, legfeljebb 40 cm hosszú hajtásait gyűjtjük. Egészen szárítjuk, majd száradás

után morzsoljuk

Drog: herba - virágzó hajtásvég

Gyűjtési idő: virágzáskor, májustól szeptemberig

Hatóanyagok: kumarin és származékai

Felhasználás: Teáját, forrázatát, gyomor, bél, és légzőszervi megbetegedésekben, külsőleg visszérgyulladásban, aranyér, fekélyek, kelések, zúzódások, véraláfutások, rándulások, ficamok kezelésére használják. Ilyenkor a teafüvet vékony vászon zacskóba teszik, forró vízbe áztatják, majd kicsorgatják belőle a vizet és a sérült testrészre teszik. A modern gyógyászat belsőleg a kumarin tartalom miatt, ami természetes vérhígító hatású, előnyben részesíti a tablettás készítményeket, ahol a hatóanyag tartalom pontosan beállítható. A napi adag a 30 mg-ot ne haladja meg! A virágokat dohány illatosítására használják fel.

Szagos müge

Galium odoratum

A rubiafélék családjába tartozó, évelő, lágyszárú növény. Árnyékkedvelő, lombos erdőkben, főleg humuszos talajú bükkösökben fordul elő, ott tömegével lehet. Gyöktörzse kúszó, hengeres, vékony. A szár 10-30 cm magas, négyélű, a levelek álörvöket képeznek, 6-9 tagból állnak, a levelek érdesek, lándzsa

alakúak. Virágzata végálló, hosszú kocsányú, sátorozó bogernyő. Illatos fehér virágai május második felében nyílnak.

Drog: herba - virágos hajtásvég

Gyűjtési idő: május vége június eleje

Hatóanyagok: kumarin-glikozidot, cseranyagot, keserűanyagot, galluszsavat tartalmaz.

Hatás: nyugtató, izzasztó, de hat a máj és epe funkcióra is. A kumarinok kisebb adagban vérellátást javító hatásúak, nagy mennyiségben viszont fejfájást, szédülést, hányingert, hányást, akár mérgezést is okozhatnak.

Felhasználás: forrázatát mint enyhe nyugtatószert használják. Salaktalanító teakeverékek, máj, epe betegségekre ható keverékek alkotórésze.

Az iparban bor tartalmú italok, bőlék, sajt és dohány illatosítására használják.

Apróbojtorján

Agrimonia eupatoria



A rózsafélék családjába tartozó, évelő, lágyszárú növény. Gyöktörzse, ami az áttelelő szerve, 30-60 cm hosszú. Szára felálló, lehet felül elágazó, a 100 cm-t is elérheti. Levelei szaggatottan szárnyasan összetettek, 10-15 cm hosszúak, gyengén szőrösek, fűrészszélűek. A júniustól augusztusig nyíló sárga virágok végálló füzért alkotnak.

Drog: herba -virágos hajtásvég

Gyűjtési idő: júniustól szeptemberig

Hatóanyagok: cseranyag, flavonoglikozid, keserűanyag, kóvasav, nikotinsavamid, antocianidok, nyomokban illóolaj.

Hatás: baktérium, vírus és gombaölő hatás. Összehúzó, gyulladásgátló, emésztésre ható, vizelethajtó, epehajtó hatású.

Teája eredményesen használható megfázások, gyulladások, emésztési panaszok kezelésére, különösen vastagbélhurutban jó, vesegyulladásban, torok gyulladásban. Külsőleg borogatásra, ülőfürdőnek hólyag és aranyeres panaszokban, toroköblítőnek és viszérgyulladásban is használható.

Tea készítése: 1 teáskanál teafüvet leforrázunk 2.5 dl vízzel, állni hagyjuk 10 percig majd leszűrjük. Naponta háromszor fogyaszthatjuk. Megelőzésre akár naponta ihatjuk, üdítő élvezeti tea.

Vöröshagyma

Allium cepa

Az amarillisz félek családjába tartozó, Közép-Ázsiából hozzánk került faj, melyet ősidők óta a konyhában használnak levesek, sülték, főzelékek ízesítéséhez.

Hagymával áttelelő, fajtától függően kétéves vagy évelő növény. A levelei hengeresek és belül üregesek. A virágzat gömb alakú ernyő, melyet korai állapotban zöld színű fellelél takar.

Drog: hagyma és levél

Hatóanyagok: illóolaj, B és C-vitamin utóbbi 30mg/100g, a zöldhagymában még magasabb, pektint, allilszulfidot - ez utóbbi felelős a csípős ízért, továbbá ez a hatóanyag baktériumölő hatású, ezért megfázásos időben hatásos megelőzésre és kezelésre is.

Felhasználás: bélféregűzésre, étvágyhozónak, gyomor és bél hurut, emésztés segítésére, megfázáskor, köhögés enyhítésére, nyákoldásra, nátha és sinusitis esetén is hatásos.

Nagy mennyiségben fogyasztva puffadást okozhat. Szoptató anyáknál a tejbe átmegy a hatóanyaga és a babánál is okozhat hasfájást, puffadást.

Hagyma tea készítése: A hagyma megszáradt barna héját és a húsos részét is feldaraboljuk és annyi vízben amennyi ellepi, megfőzzük, kb 15-20 percig, utána állni hagyjuk 5-10 percig. Majd leszűrjük és ízlés szerint ízesítve vagy önmagában megisszuk.