Környezetünkben élő „gyógyító” növények

Naponta egy alma az orvost távol tartja – mondja a bölcs népi mondás, amely bizonyára ismerősen cseng valamennyiünk számára. Köztudomású, hogy az emberiség története során az utóbbi pár évtizedet kivéve, a különféle betegségek gyógyítására szinte kizárólag gyógynövényeket használtak. Majdnem minden betegséget az apró karcolásoktól a halálos kórig a gyógynövények széles körű alkalmazásával gyógyítottak. Manapság ismét az érdeklődés középpontjába kerülnek a gyógynövények és a belőlük készült készítmények. A következő pár sorban a teljesség igénye nélkül bemutatok néhány ilyen növényt, amely mindenki számára elérhető. A természetes gyógymódok igen régi időkre vezethetők vissza, melyek napjainkban ismét reneszánszukat élik. Manapság ismét felvirágzóban van alkalmazásuk. A gyógyszerek súlyos mellékhatása, illetve a kórokozók rezisztenssé válása egyaránt felhívja a figyelmet arra, hogy a régi ősi gyógymódoknak és a természetes receptteknek helyt kell adni a mindennapi életünkben, a mai gyógyításban is.

A gyógynövények azok a növények, melyeknek hatóanyagát, illetve a belőlük kivont illóolajat használják valamely betegség kezelésére. A természet nagyon sok növényi gyógyszert rejt, szinte minden betegségnek megvan a gyógyuláshoz vezető hatóanyaga. A régi öregek számára természetes dolog volt a növényekkel való gyógyítás (fitoterápia). A szintetikus úton előállított gyógyszereknek gyakran nemkívánatos mellékhatásai vannak Ezért manapság egyre inkább újra a hagyományos növénygyógyászathoz térnek vissza. A gyógynövények nem csodaszerek, de nagyon jó kiegészítők egyes betegségek kezelésében. A természetes hatóanyagoknak általában megvan azaz előnyük, hogy nincs vagy szinte alig ismert mellékhatásuk. De ez korán sem jelenti azt, hogy teljesen ártalmatlanok lennének. A nem megfelelő hatóanyag választás, az adagolás, a gyógyszer kölcsön hatások figyelmen kívül hagyása komoly problémát jelenthet. Ellenben, ha oda figyeléssel és megfelelő szakértelemmel alkalmazzuk őket, mellékhatás mentesen gyógyulhatunk. Éppen ezért a *házilagos gyógytea választást és alkalmazást kizárólag csak enyhe fokú egészségügyi panaszok kezelésére javaslom. A komolyabb, vagy krónikussá váló panaszokkal feltétlenül gyógyításban jártas szakemberhez kell fordulni.*

Fekete bodza (*Sambucus nigra)* „a szegény ember patikája”

Csaknem egész Európában elterjedt kb. 6-8 méterre megnövő, termetes sűrű lombú cserje. Lomosodása korai. Halványsárga virágait május-július között hozza, termését pedig augusztus-szeptemberben érleli.

Valaha felhasználták e növény minden részét a gyökerétől a kérgén át a leveléig. Napjainkban leginkább csak táplálkozási és gyógyászati szerepe ismert. Tartalmaz A-, B-, és



C-vitamint, folsavat, pantoténsavat, ásványi anyagokat és mikroelemeket: vasat, káliumot, kalciumot, magnéziumot, foszfort. Virágaiból üdítő italt vagy szörpöt készíthetünk de szárított virágaiból főzött teát meghűléses betegségek gyógyítására használják, mivel kiváló lázcsillapító, izzasztó és köhögéscsillapító. Bogyóit szederrel vagy almával vegyítve lekvárt főzhetünk, de helyenként pálinkát is főznek belőle.

Hársfa (*Tilia ssp.)*

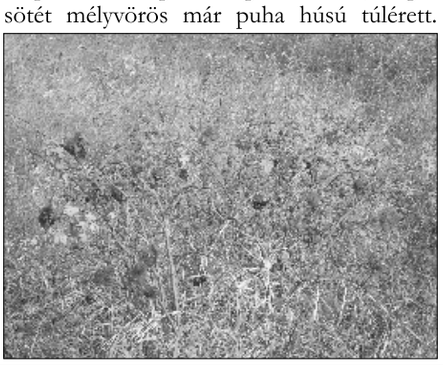
20–25 m magasra növő, kissé szabálytalan, lekerekedően oszlopos koronájú, többnyire tövétől ágas fa. Sárgásfehér, kellemes illatú virágai hosszúkás, ép szélű fellevélhez



csatlakozó, 4–12 cm hosszú bogernyőben nyílnak. A kis- és nagylevelű hársfa virágait árnyékos helyen szárítják. Forrázata gyógyhatású, de élvezeti teaként is kedvelt. Felhasználják még fürdővizekhez, vagy bőrápoló szerként nátha, reuma és köszvény kezelésére. Hatóanyagai: illóolaj, izzasztó glycosidák, hesperidin. A virág főzete vizelethajtó, gyomorerősítő, görcscsillapító hatású.

Csipkebogyó (Gyepü rózsa) *(Rosa canina)*

A csipkebogyó az első őszi fagyok idején érik be. A termés színe változó, a narancssárga színű még nem egészen érett, míg a sötét mélyvörös már puha húsú túlérett



Jóllehet a túlérett bogyó édes, C-vitamin-tartalmának nagy része ekkorra elvész. A csipkebogyót gyógytea, gyümölcsbor, szörp, vagy lekvár készítésére használjuk. Magjából csipkebogyó olajat is készítenek, amely csökkenti a sebek hegesedés utáni nyomait. Használják még az apró ráncok kezelésére is. Csökkenti a hajszálerek sérülékenységét, így késlelteti a bőr öregedését. Gyorsan avasodik, ezért csak frissen készítve használják, vagy tartósító szerrel áll el néhány napig.

Kamilla *(Matricaria recutita)*



Mezőkön, útszéleken, parlagokon, általában nagyobb tömegben fordul elő. Közép-Európában és hazánkban termesztik is. A levelek váltakozó állásúak. Fontos ismertetőjegye, hogy a virágzati vacok kúpos és belül üreges. Az egész növény jellegzetes illatú. Virágait akkor gyűjtsük, amikor, fehér nyeles virágszirmai lefelé kezdenek hajlani. Frissen és szárítva használhatjuk. Teája nem csak a légutakat tisztítja, hanem gyulladás gátló, nyugtató anyagokat is tartalmaz. Gyulladáscsökkentő, görcsoldó, idegnyugtató, gyomor-, bél-, hólyag-, és epezavaroknál - sebkezelésre, arc-, és hajápolásra javallják.

Nagy csalán *(Urtica dioica)*

Magas termetű (kb. 50–150 cm magas), csalánszőrökkel borított, szögletes hajtású, indás évelő növény. Minden szervén megtalálható csalánszőrök, érintése fájdalmas, égető, viszkető érzést okoz, apró kiütésekkel. A levelek szíves-tojásdadok vagy lándzsásak, hosszan hegyesedők, durván fűrészes szélűek. A szár csoportosan nő, felálló vagy felemelkedő, üreges, négyszögletű.

Fontos gyógynövény és tápnövénye számos hazai lepkefajunknak. Régebben a növény friss hajtásával ütögették a reumásokat. Teáját évszázadok óta fogyasztják ízületi betegségek ellen. Erősítő, vizelethajtó, vértisztító, tejelválasztást serkentő teakeverékek alkotórésze.

A cikkben felsorolt növényekről és a belőlük készíthető ételekről és italokról, valamint ezek elkészítéséről rengeteg érdekes, értékes és hasznos olvasnivalót talál az Ipolyi Arnold Könyvtár, Múzeum és Kulturális Központ gyűjteményében.

Polgár Márta
természetvédelmi mérnök