

Zöldüti! Fordulj!
Környezettudatos füzetek VI.



GYÓGYÍTÓ NÖVÉNYEK

A TERMÉSZET PATIKÁJA



Készítette:

Körösök Völgye Natúrpark Egyesület

2011.



ÚJ SZÉCHENYI TERV

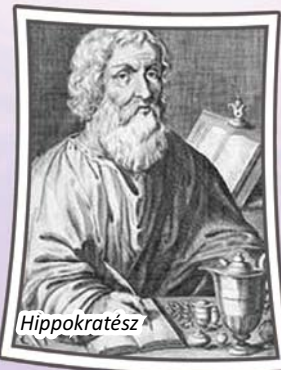
BEVEZETŐ HELYETT...

Kiadványunkkal vadon élő, a Körösök völgyében őshonos, valamint kiskertben termeszthető gyógynövényekkel kívánunk segítséget nyújtani az otthoni gyógyításhoz. Az ismertetés nem teljes, de talán kedvet ad az önálló gyűjtéshez, természetéshez és a bővebb tájékozódáshoz.

I. Gyógyító növények

A növények gyógyító erejét több ezer éve használjuk. Gyógyhatásuk felismerése, a tapasztalatok összegyűjtése hosszú folyamat, ezért hálával tartozunk elődeinknek.

E tudást az ókori Kínában, Indiában, Egyiptomban és a Görög Birodalomban is lejegyezték. Az orvoslás atyja, Hippokratész, füveket égetett fertőtlenítés céljából Athén utcáin, amikor ott pestis tizedelt. A középkorban „aranyasszonyoknak” nevezték növényekkel gyógyító elődeinket. Volt sajnos olyan kor is, amikor boszorkányoknak bélyegezték, máglyán égették meg a természet jó ismerőit. Még a 19. században is gyógynövényeket alkalmaztak betegségek gyógyítására, majd feledésbe merültek, a 21. század pedig újra felfedezi ezeket a növényeket.



Hippokratész

A Körösök vidékén a XX. században Oláh Andor folytatott kutatásokat a még élő, s el nem feledett népi gyógyítás és a gyógynövények terén.

Természet és az ember

Az idők során az ember természettel való kapcsolata átalakult. Talán észre sem vesszük, de környezeti ártalmakkal, túlzott ingerekkel terhelt világunkban lelkünk szomjazik a természet gyógyító közelségére.

Tapasztaljuk, hogy rohanó életvitelünk során a problémákra azonnali megoldásokat keresünk. Ezt az igényt a gyógyszergyárak szintetikus pirulákkal szolgálják ki. Legyünk óvatosak, mert a vegyi úton előállított gyógyszerek a tünetek enyhítésével számos mellékhatást okoznak. Komoly árat fizetünk a gyors jobbulásért. Ellenben, ha ismerünk néhány gyógynövényt, nem kell azonnal az orvostól várni segítséget, hiszen gyógyteák kúraszerű alkalmazásával magunk is segíthetünk problémáinkon. Gyógynövényekkel a legtöbb betegség tünete mellékhatások nélkül orvosolható.

Keressük az okot!

Fontos, hogy a növények is csak a tüneteket enyhítik, vagy szüntetik meg, a betegségek okait nem! Tehát, ha érezzük, hogy megfázás fenyeget, kezdjünk el teázni, de emlékezzünk vissza, mi okozhatta a bajt – ha a hiányos öltözet, akkor legközelebb törekedjünk a megfelelő ruházatra. Más esetben, ha emésztési problémák gyötörnek, nem elegendő csupán teákat fogyasztani, az étkezési szokásainkon is változtatnunk kell. Vannak mélyebbről eredő problémák is, amiknek az okait nem tudjuk utolérni, mert sok esetben a lélekben hordozott gondokból fakadnak. Ilyenkor segítő szakember közreműködése sokat jelenthet.

Gyűjtés erdön-mezőn

Gyógynövényeket városi parkokban, utak mentén is találhatunk, ilyenkor figyeljünk, hogy a növényeket ne az autók közeléről, vagy szennyezett talajról gyűjtsük. Gondoljunk arra, hogy a levegő vagy a talaj szennyező anyagai a növényekben felhalmozódnak. Érdemesebb távolabbi erdőfoltokat felkeresni a növények gyűjtése céljából.



Az egykor rendszeresen kiöntött folyók hordalékkal táplált völgyeiben, sokféle gyógynövény tápanyagban dús életkörülményeket talált. Az Alföld vízjárta területei gazdag talajokat biztosítottak. Ma a szabályozott folyók hullámtereiben is gyűjtögethetünk, érdemes a folyópartokra, gátak környékére kimerészkedni. A szikes legelők, a mezőgazdasági területek határai is értékes gyógynövényeket rejtjenek.

Gyógy- és fűszerkert otthon

Kertünket alakíthatjuk úgy, hogy ne csak díszkert legyen, hanem testünk egészségét is szolgálja. Válasszuk ki a kert napos, déli fekvésű részét és telepítsünk gyógynövényeket. Ha ügyes kertészek vagyunk, próbálkozhatunk tavaszi

INFO Gyógynövények saját felhasználásnál nagyobb mennyiségű gyűjtése engedélyhez kötött, védett területen gyökereinek, levelének, termésének a gyűjtése is tilos!

magvetéssel, majd ültetéssel vagy szaporíthatunk szomszédoktól kapott növényről dugványozással, tőosztással. Az illóolajokban és nektárban bővelkedő növényeink meghálálják a gondoskodást. Virágzások beporzást segítő méheket és lepkéket vonzanak majd kertünkbe, növelve kertünk biológiai sokféleségét, természetességét.

Szárítás, tárolás

A természet- és a vadon termő növények frissen vagy szárítást követően is felhasználhatók. Ha elegendő mennyiséget szárítunk, egy évig is használhatjuk gyógyító erejüket. A növényeket csokorba kötve száraz, árnyékos, levegős helyen felkötve, vagy szétterítve 3-4 hét alatt száradnak meg. A padlás, zárt kamra nem megfelelő, ha nem szellőzik és túlzottan bemelegszik. A nem megfelelően szárított növények barnára, feketére aszalódnak, nem alkalmasak felhasználásra. A jól megszártott, apróra tört növényi részeket vászonzsákokban, vagy papírtasakokban tárolhatjuk, így tudnak szellőzni.



Használjuk sokféleképpen

Zöld-turmixok: A friss zöld levelekből nyáron rendszeresen készítsünk turmixitalokat, ugyanis a levelek tartalmazzák a legfinomabb olajokat, frissen érvényesül leginkább gyógyhatásuk. Felhasználhatók ilyen célra a különböző mentafajok, a citromfű, a csalán, a petrezselyem, a sóska, a spenót, a mángold levele. Mindig egyfajta friss és lehetőleg idénygyümölcsöt – szamóca, málna, ribizke, meggy, cseresznye, egres, sárgabarack, őszibarack, alma, szőlő, körte, füge – és 1-2 csokor friss levelet, valamint tiszta vizet, esetleg egy kis mézet használjunk a lúgosító, energetizáló italok elkészítéséhez.



Teafőzés: Nyáron frissen szedett, télen szárított növényekből készíthetünk változatos teákat. A keményebb növényi részekből (gyökérből, gyöktörzsből, kéregből, magokból, valamint a zsurló és a dió leveléből) 5-15 perc főzéssel; a lágyabb részekből (levelek, szárazak, virágok) forrázással és 5-15 perces áztatással vonhatjuk ki a hatóanyagokat. Hideg áztatás akkor szükséges, ha a hatóanyag hő hatására sérül, átalakul. Ilyen a csipkebogyóban található C-vitamin, az orvosi ziliz levelében lévő nyálkaanyagok. Teakeverék esetén válasszuk külön a különbözőképpen készí-



tendő növényi részeket, és elkészítés után vegyítsük a kész teákat. A gyógyteákat gyógyítás céljából fogyasztva nem célszerű izzasítani, de élvezeti teaként azokat mézzel, vagy nádcukorral édesíthetjük, nyáron hidegen, télen forrón fogyaszthatjuk.

Ügyeljünk arra, hogy természetes – korrámia vagy üvegedényekben áztassuk a gyógynövényeket!

Ecetek, olajok: A gyógyító növényekből gyógyhatású esszenciákat, tinktúrákat, olajokat is készíthetünk, ha az illóolajat, vagy hatóanyagot tartalmazó növényi részeket alkoholban, ecetben, vagy hidegen sajtolt természetes olajokban több hétig áztatjuk. Az illatos ecetek, alkoholok tonizálásra, illatosításra alkalmasak, a gyógyolajok táplálják a bőrt, vagy szükség esetén gyógyítják a beteg, sérült bőrfelületet. Bátorabbak kísérletezhetnek illóolaj-lepárlással, vagy esszencia kinyerésével is, de ezek már alaposabb ismereteket igényelnek.



Vadon élő gyógynövények

Nagycsalán (*Urtica dioica*)

Árokpartok, erdőszélek csípős kedvű növénye. Egy legenda szerint az ördögnek sem kellett, így a ház mögé rejtette.

Alkalmazás: Legismertebb alkalmazása a reumás testrészek megcsapkodása friss csalánnal. A növény mirigyszőreiből többek között hangyasav áramlik ki helyi vérkeringés-javulást előidézve, és ezáltal gyógyítja a fájdalmas testrészeket. Külsőleg isisász, lumbágó és ideggyulladások esetén nyújt segítséget - finoman a bőrbe masszírozva.



Magas ásványianyag-tartalma révén immunerősítő, vitaminpótló, erősítő hatású. Tartalmaz A-, C-, K-vitaminokat, sok benne a jól hasznosuló vas, réz, kén, kalcium, nátrium, foszfor, kovásva, a klorofill. Alkalmazható vérszegénység, vashiány, vesehomok, hólyaghurut, kezdődő prosztatabetegség, cukorbetegség, gyomorbántalmak, bélvérzés esetén. Jó hatással van a hasnyálmirigyre. Legújabb kutatások szerint gyökerének főzete az áttétes daganatképződés növényi ellenszere. Teája erős és azonnali vértisztító, vizelethajtó hatású.

A csalánlevél forrázata, vagy gyökerének főzete hajóblítóként a korpásodás, hajhullás; arclemosóként a tisztátalan bőr ellenszere.

Mellékhatása nem ismeretes, várandósság alatt fogyasztva is jótékony: megerősíti a

magzatot, megkönnyíti a szülést.

! A friss csalánt néhány napig vízben áztatva levéltetvek elleni permetszert, több hétig áztatva „immunerősítő öntözővizet” készíthetünk a biokert hasznos segítségéért.

Fekete nadálytő (*Symphytum officinale*)

Májustól augusztusig sokféle virágzik vidékünkön a fekete nadálytő. Inkább a vizes, nedves talajokat kedveli, így mocsarakban, nedves réteken, liget- és láperdőkben, vízparti bozótosokban, árkok mentén fordul elő. Az ókorban is használták harci sérülések, csonttörések gyógyítására, „összeforrasztására”, amire latin neve is utal. A népies magyar nyelvben forrasztófülnek nevezték. Gyökerei belül fehérek, kívül fényesen feketék, hasonlóan a piócához, vagy a nadályhoz.

Alkalmazás: Gyógyításra az ujjnyinál vastagabb gyökerek használhatók. Csak külsőleg alkalmazható, mert könnyen túl-adagolható, ami májkárosító hatású. Az ősszel felszedett gyökereket megtisztítva és megszáritva, apró darabokra törve, vagy porrá őrölt formában alkalmazhatjuk.



1 liter vízhez 80 g nadálytő-gyökeret főzünk 15 percen keresztül. Az így kapott oldattal borogassuk a problémás felületet.

! Belsőleg ne alkalmazzuk, könnyű túlada-
• golni, elsősorban a májat terheli meg.

Galagonya (*Crataegus monogyna*)

Erdőkben, cserjésekben jellemző ez a lombhullató, erősen tövises cserje. Versek, mondókák is megörökítik kedves piros bogyós termését. Májustól júniusig virágozik; a fitoterápia virágos hajtásait és bogyóját használja.

Alkalmazás: A gyenge szívműködés és az időskori szívproblémák természetes gyógyszere, lassítja a gyors szívverést, tágítja a szív koszorúereit, csökkenti a feszültséget, vizelethajtó hatást. Hatására megszűnik a szédülés, a szorongó érzés, a szabálytalan szívműködés és az ideges görcsök. Javítja az agy vérkeringését, nyugtatja az idegeket. Nyár végi, őszi kirándulások, túrák alkalmával bátran ehetjük piros, vitamindús bogyóját. Teájához 1-2 kávéskanál szárított hajtásvégből készíthetünk 1 csésze forrázatot, majd 15 perc áztatás után napi 2-3-szor fogyasszuk. Szárított bogyós terméséből 2 kávéskanálnyit használva 1-2 percig főzzük, Orvosi felügyelettel a galagonya lehetővé teszi a szívgyógyszerről való átállást.

! A növény virágos hajtásait a teljes viraágzás előtt gyűjtsük, azokat szellős, árnyékos helyen szárítsuk. Akkor lesz jó alapanyagunk, ha a virág megőrzi illatát. Szíverősítőként használva hosszú távon sem okoz mellékhatást, vagy mérgezést, de erős vérnyomáscsökkentő hatása miatt várandós kismamák, gyerekek ne fogyasszák!

Útifüvek (*Plantago major*, *P. lanceolata*)

Utak mentén, mezőkön, sík vidékünkön sokfelé előfordul mindkét faj. A széleslevelű útifű széles, tojásdad leveleket, a lándzsás hosszú, keskeny leveleket hoz. Mindkét fajta könnyen felismerhető párhuzamosan futó ereztéről és hosszúkás füzérvirágzatáról. Gyógyításra a levelei alkalmasak, különleg, belsőleg egyaránt.

Alkalmazás: Az útifüvek torokszirupok jellemző alapanyagai, nem véletlenül, mivel enyhítik a felső légutak gyulladást, az emésztőrendszeri nyálkahártyagyulladásokat, támogatják a szervezet regenerációs folyamatait. Külsőleg, azonnal megszünteti a rovarcsípések okozta kellemetlen fájdalmakat, fertőtleníti a sebeket, horzsolásokat, ezért hasznos, ha kirándulások alkalmával is felismerjük ezt az egyszerű növényt. Régen a tiszta helyről szedett leveleket összerágták, úgy tették a sérült bőrfelületre. Kozmetikumként éltető, fertőtlenítő, tonizáló hatású.



Kamilla (*Matricaria chamomilla*)

Dél-alföldi szikes talajokon, legelőkön él ez a jól ismert gyógynövény. A gyógyításra használt virágait akkor kell gyűjteni, amikor fehér szirmai vízszintesen állnak. Több növényfaj hasonlít a kamillához, megkülönböztető bélyege az üreges vacok, mely szétmorzsolva jellegzetes kamazulén illatot áraszt.

Alkalmazás: Legfőbb gyógyhatása gyulladásgátló, görcsoldó, szélgörcsoldó tulajdonságaiban rejlik. Nagy koncentrációban készített teája a húgyúti, nőgyógyászati gyulladásokat, görcsöket azonnal szünteti. Nyugtatja az emésztőrendszert gyomor- és bélgörcsök, renyhe emésztés, gázképződés esetén. Cickafarkkal, bíbor kasvirággal kombinálva



elleni szer. Jó a gyermekek asztmájára is. Hideg teája alkalmas az emésztőrendszerben előforduló vérzések csillapítására. Aktivizálja az immunrendszert, fokozza a fehérvérsejtek munkáját. Külsőleg borogatásként gyulladásokra, bőrvizketésre, pattanásokra, szemgyulladásra alkalmazható. A kamillatea gőze tisztítja, nyugtatja a gyulladt, pattanásos arcbőrt. Teáját forrázással készítjük, 1 teáskanálnyit szárított virágot számítva 3 dl vízhez, amit 10 percig állni hagyunk. Súlyosabb esetben koncentráltabb teát készítsünk, 2-3 teáskanál virágzatból. Alkalomszerűen, vagy kúraszerűen – maximum 3 hétig fogyasszuk, Nagyobb adagban, hosszú ideig alkalmazva emésztőrendszeri problémát okoz.

Gyepűrózsa (*Rosa canina*)

Csipkerózsának, vadrózsának, ebrózsának is nevezik, termése a csipkebogyó, magozott formája a csipkekehús, amiből az ízletes hecsekli, a csipkekelevár készül. Az antik görögök a virágzatából illatos testpermetet, légfrissítőt készítettek, termését már akkor is használták gyógyításra.



Alkalmazás: Ősszel a pirosuló csipkebogyó savanykás ízlű teája elsőszámú immunerősítő és vitaminpótló a téli hónapokra. A hideg időszakban hasznos ezt a teát mindennapjaink étrendjébe beéptíteni. A csipkebogyó nagyobb mennyiségben tartalmaz jól hasznosuló C-vitamint, mint a déligyümölcsök, emellett B-, K-, és P-vitaminokat, flavonoidokat, makro- és mikroelemeket tartalmaz. A csipkebogyó vizelethajtó és gyulladásgátló, valamint vesekőoldó és húgykőoldó teakeverékek alkotórésze.

Cickafark (*Achillea millefolium*)

Egy legenda szerint a trójai háborúban Akhilleusz sebének vérzését társa a cickafark leveleivel állította el – innen ered neve is. Achillein és achilletin hatóanyagai segítik a véralvadást.



Alkalmazás: Kamazulén hatóanyaga révén elsősorban erős gyulladáscsökkentő és vérzéscillapító hatása érvényesül. Keserűanyagai miatt étkezés előtt 20-30 perccel fogyasztva étvágygerjesztő, epetermelést serkentő. Hashajtás nélkül javítja a kiürülési reflexet. Jótékony hatású asztmánál, főleg gyermekek esetében. Vérzéscillapító hatását az emésztőrendszeri, a húgyúti problémák, valamint erős menstruáció esetén fejt ki. A szervezetet tisztítja, vizelethajtó. Magas ösztrogén-tartalma miatt a nők gyógyszere, gyógyítja a petefészek-gyulladást, beállítja a női ciklust. Hormonhatása miatt a prosztata-duzzanatnál is elsősorban természetes gyógyszer. Rendszeres teafogyasztással a migrénes rohamok teljesen megszüntethetők.

Teáját forrázással készítjük, 1 púpozott teáskanálnyi száraz növényt számolva 2,5 dl vízhez, amit rövid ideig állni hagyunk.

Hársfa (*Tilia flos*)

Több faja ismert de a kislevelű és a nagylevelű hárs virágai tartalmazzák a legtöbb hatóanyagot. A kislevelű hárs levelei kisebbek, érzugainál vöröses szőrök találhatóak, egy murvalevélhez 5-11 virágzat kapcsolódik, szemben a nagylevelű hársal, amelyen a murvalevél 2-5 virágzatot vigyáz.



Alkalmazás: Közismerten köhögéscsillapításra használjuk, de izzasztó hatása révén a bodzával kombinálva a meghűlés elleni tea-

keverékek elengedhetetlen összetevője. Enyhén serkenti a szív működést, vízajtó, vértisztító, epekiválasztást serkentő. Az egyik legfinomabb gyógytea, ami üdítőitalnak is kiváló, mivel mellékhatása nincs. Melegítő hatása főleg télen hasznos. Bélgörcsök oldására is használják, javítja a gyomorsav-képződést és az emésztést.

Külsőleg regeneráló fürdőhöz 2 maroknyi virágzat főzetét öntsük fürdővizünkbe. Hajólitőként simává, mézillatúvá teszi hajunkat.

Teája forrázattal készül, 1 evőkanálnyi összetört hársfalevelet és virágot 2,5 dl forró vízzel leöntve.

Fekete bodza (*Sambucus nigra*)

Ki ne ismerné a frissítő üdítőital, a bodzaszörp nektárhoz hasonlító ízét? Térésüink sokfelé előforduló cserjefaja a bodza. A fitoterápiában virágait, termését, levelét



gyűjtik. A levelek és a virágok gyűjtési ideje a teljes virágzáskor van. A bogyókat megszárázhatjuk, vagy lekvárt készíthetünk belőlük.

Alkalmazás: Elsősorban a megfázásos, meghűléses, köptető teák alkotóeleme. A virágzatából készített tea elősegíti a hörgővándék elfolyósodását és kiürülését, nyugtató, izzasztó hatású. Hársfavirággal 1:1 arányban kombinálva a szervezet öngyógyítását izzasztással segíti a náthás, influenzás betegség leküzdésére. Vízajtó és emésztést serkentő hatása is van, ezért túlsúly és magas vérnyomás esetén is alkalmazható. Termése

fájdalomcsillapító, migrénnél más növényekkel együtt (menta, kakukkfű, izsóp) érhető el gyógyhatás. Erős teája toroköblögetőként is használható. A bodza termése sok A- és C-vitamint tartalmaz, s a hashajtó teakeverékek alkotóeleme. Kipréselt nedvét, vagy a száraz termésből készült teát, lekvárt

bélrenyheség ellen használják.

A virág forrázatát szemcseppként lehet alkalmazni, lemosóként tisztítja, ráncatlanítja az arc bőrt, fürdővizben frissíti a testet és a lelket.

Bogyója nyersen erősen hat, hányingert, hányást okozhat, de melegítéskor a kellemetlen tüneteket okozó anyagok elbomlanak.

Termesztett gyógynövények

Orvosi zsálya (*Salvia officinalis*)

Enyhe keserűanyag- valamint cseranyag-tartalma miatt megszünteti az emésztési problémákat, görcsoldó, ösztrogén hatású hatóanyagai a változókor tüneteit enyhítik, rendezik a szabálytalan menstruációs problémákat. Izzadásgátló hatású, vértisztító, leszoktatásnál tejelválasztást csökkentő. Élénkítő hatással van az agysejtek működésére. Illóolajai révén fürdővizhez adva rugalmasítja és nyugtatja a bőrt, főzete öblögetőszerként kiváló száj- és torokfertőtlenítő. Levelének nedve enyhíti a rovarcsípést.



Gyógyításra a leveleit használjuk, melyeket virágzás előtt, vagy közben, május és szeptember között szedjük le. Az illóolaj-tartalom a déli órákban a legmagasabb, ekkor célszerű szedni a leveleket.

Teáját mindenképpen 5 perces főzéssel készítjük, ugyanis a mérgező tujon illóolaj így alakul át ártalmatlan vegyületté. Fogyasztása napi 2-3 csészével javasolt.

Citromfű (*Melissa officinalis*)

Népies nevén kerti méhfű. Levelét megdörzsölve kellemes citromillatot áraszt. Éppen illóolajaiban rejlik gyógyító ereje, ugyanis azok biztosítják nyugtató, idegerősítő, görcsoldó hatását. Segít alvászavaroknál, enyhíti a nyugtalanságot, oldja a hörgő-, a gyomor és bélgörcsöket. Hatásos fej-, fog-, fül- és tartós feszültséget, napszúrás, frontérezékenység esetén is javasolt napi több csészével. Vírusellenes, általános immunerősítő hatása miatt belsőleg és külsőlegesen a herpesz és az övsömör hatékony ellenszere. Zsíroló hatást, ezért fogyasztó teakeverékek alkotója. Külsőleg borogatásként segíti a sebek gyógyulását, levelei hűsítik a rovarcsípéseket.



Teáját forrázattal készítjük: egy teáskanálnyi száraz, vagy néhány hajtás friss növényt 2 dl vízzel leforrázunk, és 10-15 percig hagyjuk ázni.

Friss hajtása pikáns fűszerként kiváló!

Borsmenta (*Mentha piperita*)

A különböző mentafajok illóolajaik (főleg a mentol) révén elsősorban gyomor- és emésztési problémákat gyógyítanak, étvágygerjesztő, epetermelést fokozó hatá-



súak, gátolják az epekőképződést. Hatásosak fejfájás, torokbántalmak, rekedtség ellen. A borsmenta hideg teája csökkenti a hányingert. Inhalálással csökken-

ti az orrváladékozást, a gyulladásokat. Migrén esetén halántékra dörzsölve enyhíti a fájdalmat, görcsoldó hatású. Teája általában frissítő, energizáló és hűsítő hatású, lefekvés előtt ne fogyasszuk. Frissen szedve hűsíti, enyhíti a rovarcsípést. Illata elriasztja a rovarokat, legyeket, élésködőket.

! Teája forrázással készül, 1 teáskanálnyi száraz, vagy néhány hajtás friss növényt 2,5 dl forró vízzel leöntünk és 10 percig áztatjuk.

Egyéves kor alatt tilos mentoltartalmú növényeket fogyasztani, mert légszomjat okozhatnak! Érzékeny egyéneknél gyomornyálkahártya-gyulladást, csalánkiütést okozhat.

Levendula (*Lavandula angustifolia*)

A levendula illat- és hatóanyagai révén idegi eredetű panaszok kiváló ellenszere (ideges szívdobogás, álmatlanság, ideges gyomor-, bélpanaszok, szédülés, migrén, ideggyulladás). Belsőleg fertőtlenítő, vírusölő hatású, oldja a gyomor- és



bélgörcsöket, serkenti az emésztést és az epekiválasztást. Főzete, olaja borogatásként sebgyógyításra, reumatikus fájdalmakra, valamint idegzsába ellen hatásos. Fürdővízbe öntve vonzó illatot kölcsönöz bőrünknek. Használhatjuk természetes parfümként tisztán az illóolaját, vagy néhány cseppjét kevés, könnyű hordozóolajba (mandula, jojoba, szőlőmag) keverve.

! Ha illóolaját a hajlatokba dörzsöljük, kb. 2 órán keresztül távol tartja tőlünk a kullancsokat, szúnyogokat.

Teája forrázattal készül, egy evőkanálnyi száraz virágot öntsünk le 1 liter vízzel, hagyjuk állni 5 percig, naponta 3-4-szer fogyasszunk belőle.

Várandós és szoptató anyukák ne alkalmazzák!

Rozmaring (*Rosmarinus officinalis*)

A magyar népdalok is megörökítették és az élet növényének tartották, mert élénkít, javítja az emlékezetet, emeli a vérnyomást. Érdemes reggel kávé helyett egy rozmaringteával kezdeni a napot. Emellett

görcsoldó, étvágyjavító, idegerősítő, gyomorerősítő, szélhajtó, epe- és vizelethajtó, gyulladáscsökkentő. Enyhíti a klimaxos tüneteket. Külsőleg olajos



kivonatát közvetlenül használva, vagy krémbe keverve vérkeringés-fokozó, aszpirin, vagy fejfájás-csillapító készítményeket pótol, harmonizálja az egész idegrendszert. Forrázata nehezen gyógyuló sebeket gyógyít. Összehúzó, serkentő, izzasztó hatású, könnyen felszívódó, kalciumban gazdag. Fejbőrbe masszírozva, vagy öblítőként segíti a hajnövekedést, jót tesz a hajhagymáknak. Fürdővízbe téve izom-, ízületi, reumás megbetegedések esetén a fájdalmak

enyhítésére javasolt. A növény virágos hajtása és levelei használhatók gyógyításra, gyűjtése májustól júniusig javasolt.

! Teáját 1 evőkanál szárított növény-nyel és 2,5 dl forró vízzel forrázva készítsük. 10 percig lefedve hagyjuk állni, majd fogyaszthatjuk. Naponta három csésze frissen főzött tea javasolt, ezt ne haladjuk meg, mert ingerelheti a bélnyálkahártyát, vesegyulladást okozhat.

DVD track

- | | |
|--------------------------|--|
| 1. Városi környezet | 19. Élettel teli kert |
| 2. Nagycsalán I. | 20. Körömvirág |
| 3. Nagycsalán II. | 21. Zsálya-félék |
| 4. Nemes dió | 22. Citromfű |
| 5. Vizes élőhelyek | 23. Borsmenta |
| 6. Fekete nádalytő | 24. Levendula |
| 7. Egybibés galagonya | 25. Bíbor kasvirág |
| 8. Szeder-félék | 26. Majoranna |
| 9. Vérehulló fecskefű | 27. Bazsalikom |
| 10. Útifű-félék | 28. Rozmaring |
| 11. Közönséges orbáncfű | 29. Zárszó |
| 12. Páztortáska | 30. Hogyan készítsünk gyógyteát? |
| 13. Kamilla | 31. A szárítás, felhasználás szabályai |
| 14. Csipkerózsa | 32. A gyógynövénygyűjtés szabályai |
| 15. Közönséges cickafark | 33. Pusztai környezet |
| 16. Hársfa-félék | |
| 17. Bodza I. | |
| 18. Bodza II. | |

A gyógynövénygyűjtés szabályai:

1. Az élőhelyen mindig hagyjunk virágot hozó növényt, hogy azon majd mag fejlődhessen és a növény reprodukálódhasson!
2. A növényekből mindig annyit szedjük, amennyit aznap fel tudunk használni! A friss növényeket hazatérve azonnal terítsük ki, hogy száradásuk megfelelően megkezdődhessen.
3. A magas illóolaj-tartalmú növényekben a delelő nap idején a legmagasabb az illatanyag-tartalom, ezért száraz, esőmentes időszakokban gyűjtünk ilyen növényeket!
4. Étvágygerjesztő teákat étkezés előtt 20 perccel fogyasztunk, emésztést segítőket étkezés után 1 órával.
5. Védett területről ne gyűjtsünk gyógynövényeket!
6. A növények szárítása történhet csokorba kötve, tiszta, száraz, szellős, árnyékos helyen, felkötve, vagy vékony rétegben kiterítve.

Hasznos linkek: www.gyorgytea.hu; www.hieronymus-bock.hu

Felhasznált és ajánlott irodalom: *Dr. Nagy Géza: Gyógynövények ismertetése, felismerése és gyógyászati felhasználása – A Természetgyógyászati Akadémia hallgatói számára; Molnár Dánielné, Molnár Ferenc, Sándor Izabella: Ilcsi néni képes füves könyve (Totem Plusz Könyvkiadó Kft. 2001.)*

Körösök Völgye Natúrpark Egyesület

5600 Békéscsaba, Szent István tér 7. – www.korosoknaturpark.hu

Körösök Völgye Látogatóközpont

5600 Békéscsaba, Széchenyi liget – e-mail: latogatokozpont@globonet.hu
tel/fax:66/445-885 www.korosokvolgyekozpont.hu – www.zolduljfordulj.eu

A kiadványt készítette a Körösök Völgye Natúrpark Egyesület – Megjelent 2000 példányban, újrահasznosított papírra nyomva – Írta és szerkesztette: Soczó Krisztina – Fotók: Soczó Krisztina; Tószögi György – Grafika, tördelés: Zelenyánszki Gabriella; Natural Day Kft. – Nyomdai munka: GyomaPress Nyomdaipari Kft.

Nemzeti Fejlesztési Ügynökség
www.ujszachenyiterv.gov.hu
06 40 638 638



MAGYARORSZÁG MEGÚJUL



A projekt az Európai Unió támogatásával, az Európai Regionális Fejlesztési Alap társfinanszírozásával valósul meg.

