



## Nem mindegyik „gyógyfű”

A GYÓGNÖVÉNYEK SZÓ SZINONIMÁJA, A „GYÓGYFÜVEK”, AZT SUGALLJA, HOGY LÁGSZÁRÚAK-RÓL VAN SZÓ. EZ AZ ESETEK NAGY RÉSZÉBEN IGAZ IS, ÁM RENGETEG FÁSODÓ SZÁRÚ NÖVÉNY, CSERJE VAGY FA IS RENDELKEZIK GYÓGYHATÁSSAL.

NAGY Z. RÓBERT

A barátcsereje (*Vitex agnus-castus*) dísznövénynek is kiváló, hiszen liláskék virágaival azon kevés csereje közé tartozik, amelyek nyár végén nyílnak. A magyar nevét onnan kapta, hogy régen ebből főzött teát adták a szerzeteseknek, hogy ne kívánják a nőket. A barátcsereje nagyon jó hatású a premenstruációs tünetek és több más női probléma kezelésében. Számos gyógytermék kapható, melynek ez a növény az alapanyaga. A barátcsereje 2-3 méter magas, terebélyes ágrendszerű, illatos bokor. Tenyeresen összetett levelei aromás illatúak és szűnyogűző hatásúak. Liláskék, illatos virágai 10-



Nyár végén virágzik a barátcsereje

15 cm-es füzerekben júliustól szeptember végéig nyílnak. Közepesen szárazságtűrő, fényigényes faj. Jól szaporítható magról és dugványozással is. Annak ellenére, hogy a mediterrán térségben honos, nálunk is teljesen télálló, illetve ha mégis elfagyna, tőből újra kihajt. Gyors növekedésű, de metszéssel könnyen a megfelelő méretben tarthatjuk.

A varjútövis benge (*Rhamnus cathartica*) kozmopolita faj, ugyanis egyaránt jól érzi magát a trópusi, szubtrópusi és mérsékelt égövi területeken. Észak-Amerikában dísnövényként ültették korábban, de inváziós növényvé vált. Hazánkban főleg erdőségeken találkozhatunk vele. Általában 2-3 méteres magasságúra nő, de ha jó körülmények közé kerül, akkor nem ritkák a 8 méter magas példányai sem. Kérge fiatal korban szürke, később sötétbarna és pikkelyes is lehet. A gyógyászatban a fiatal vesszők kergét használják, amit tavasszal hántanak le a nedvkeringés megindulásakor. A középkori füveskönyvek a varjútöviset a torok és száj megbetegedései ellen ajánlották öblögetőszerként. A termések nedvével régen gyapjút festettek. Borsó nagyságú, fekete színű, zöld húsú, csonthéjas keserű bogoyótermései, hántolt kérge hashajtó



A varjútövis bengt elsősorban hashajtónak használják

hatásúak, béltisztítóként használhatók. Túladagolása veszélyes lehet: termése, levele, kérge (a benne lévő antraglikozid miatt) nagy mennyiségben fogyasztva mérgező, ezért körültekintően kell

használni. A kérget szárítás után és felhasználás előtt egy évig tárolni kell, vagy üzemi feldolgozaskor hőkezelésnek teszik ki, így semlegesíthető a mérgező hatása.

A szecsuáni bors több faja (*Zanthoxylum armatum, simulans, piperitum*) is tartható hazánk kertjeiben. Az első pár évet leszámítva többnyire elviselik hazánk teleit. Egyes fajai fa formájúak, mások inkább cserjeszerűek, tehát már tőből elágaznak.

A növény minden része jellegzetes aromájú, kissé csípős, ezért a fűszerezés mellett a gyógyászatban fogfájás ideiglenes elmulasztására is használták a leveleket rágyva. A levelek is alkalmasak fűszerezésre, de főként a maghéjat használják erre a célra pirítva, megőrölve.



A szecsuáni bors terméshéja gyógyhatású

A szecsuáni bors olyan nagy jelentőségű a kínai konyhában, hogy csípősségét külön névvel illetik, szemben a többi, más csípős ízzel. Szárított terméshéját régóta használja a népgyógyászat emésztésserkentő, vizelethajtó, méregtelenítő és féregtelenítő hatásai miatt. A szárított terméshéjban két szerotoninszármazékot, alifás aminosavat, flavonoidokat, polifenolokat, glikoproteineket, glikozidokat és illékony vegyületeket is kimutattak. A levél- és termés kivonatoknak antioxidáns, gyulladáscsökkentő, tumorellenes, izomlazító, koleszterincsökkentő, idegrendszervédő hatása is

van. Kvercetin vegyületek is megtalálhatók benne, melyek vírusellenes hatásúak.

A homoktövis (*Hippophae rhamnoides*) kifejezetten jól mutat dísznövényként is ezüstös leveleivel. Tág tűrésű, igénytelen cserje, kétlaki növény, tehát 3-4 nőivarú mellé legalább egy hímivarú is kell a közelbe, hogy termést hozzon. A hímivarú egyedek tömöttebb növekedésűek, a nőivarúak keszkekuszábbak. Magról is szaporítható, de úgy később derül ki az egyedek ivara, ezért érdemesebb dugványozni, főleg mert a vad alapfaj mellett több nemesített változata is van. A gyümölcs önmagában nem túl ízletes, ám más gyümölcsökkel, vagy joghurttal keverve már sokkal jobb aromájú. Ágtövisei miatt nem egyszerű a termés betakarítása, ezért üzemi méretekben a körülbelül egyméteres, bogyókkal berakódott vesszőket levágják, lefagyasztják, így már lerázható róluk a gyümölcs. Emiatt az üzemi méretű homoktövis-ültetvények csak két évente teremnek, hiszen a levágott vesszők helyett a következő évben újra hajt a növény és csak a rá következő évben terem újra. Jótéteményei között említik az immunerősítést, az öregedésgátló hatást, valamint májvédő, vércukorszint csökkentő, érelmeszesedést gátló hatású is a fogyasztása.

A közönséges boróka (*Juniperus communis*) örökzöld növény, hazánkban többfelé vadon is megtalálható, de számos díszváltozata is is-



Az Alföld növénye a közönséges boróka

mert. A vad alapfaj tobozbogyóját gyűjtik éretten, amely megszáritva főleg vadhúsok kiváló fűszere, de emellett a borovicska ital ízesítője is. Régebben kisebb ágait húsok füstölésekor füstfűszerként is használták. A tobozbogyók gyűjtése nem egyszerű feladat, mert ezek érési folyamata 2-3 évig is eltart, emiatt a növényen folyamatosan, többféle érési stádiumban lévőket lehet találni. Terhesség idején méhösszehúzó hatása miatt nem alkalmazható. Illóolaja, a termék forrázata, tinktúrája növeli a vese-folyadékcsűrő képességét, ezáltal vízhajtó hatású, vese- és epekőoldó, továbbá enyhe görcsoldó és fertőtlenítő is. Nagy mennyiségben irritálhatja a veséket, emiatt veseproblémák esetén kerülni kell a fogyasztását. Bedörzsölve serkenti a vérkeringést, méregteleníti a szervezetet, reumás, köszvé-



Levendula



nyes és egyéb ízületi panaszokat jól lehet kezelni vele, fájdalomcsillapító, izomgörcsoldó hatású, hatékonyan javítja az ödémás állapotokat. Mivel szabályozza a faggyúmirigyek működését, a kozmetikában főként gyulladt, zsíros bőrre használják.

A levendulák egyre kedveltebbek hazánk kertjeiben is. A *Lavandula angustifolia* és *L. intermedia* fajtái a leginkább elterjedtek, de többféle igen érdekes szeldelt levelű fajuk is létezik. A levendula mediterrán eredetű, sűrű ágú, keskeny levelű bokor, ha jól tartjuk igen hosszú életű. Gyógy- és fűszernövény, valamint kozmetikumok, parfümök gyakori alapanyaga. A levendula neve a latin lavare szóból származik, jelentése mosdani. Arra a római szokásra emlékeztet, hogy a levelekkel és a növény zamatos virágaival a fürdővizet illatosították. Főbb hatóanyagai illóolajában találhatók: linalol, eucalyptol, geraniol, limonene, cineole. A levenduláknak antibakteriális hatásuk is van, masszázsolajokban és ekcéma elleni kenőcsökben megtaláljuk hatóanyagait. Gyógyhatásai között szerepel még, hogy nyugtató, görcsoldó, vérnyomáscsökkentő. A levendulátövek évenkénti rendszeres metszése elengedhetetlen a jó forma megtartásához, különben felkopaszodhat a tő. Szereti a tűző napot és a fagyvédettebb helyet.

A rozmaryngot (*Rosmarinus officinalis*) használják mártások, vadhúsok, pácolt, szárnyas sülték, zsíros húskételek, gomba- és halételek fűszerezésére, valamint különleges növényi ecetek készítésére,

továbbá orvosi zsályával és hagymával pácolt, szószok, bárány- és birkahúsból készített ételek, vadhúsok ízesítésére, és ha szükséges illatosítására. A rozmaryngolajat a népi gyógyászatban emésztési zavarok kezelésére és a gyomor- és bélrendszer enyhe görcsös állapotainak oldására, továbbá enyhe izom- és ízületi fájdalmak illetve perifériás keringési zavarok enyhítésére használják. Nyersen és szárított állapotában is alkalmazható a fürdővizek illatosítására, miközben a fürdőző szervezetét felfrissíti. Idős patkányokon végzett kísérletek során enyhítette az oxidatív stresszt. Az ismert felálló növekedésű bokor mellett kúszó változata is ismert. Fagyérzékeny, ezért vagy melegebb déli fekvésbe kell ültetni, vagy cserépben tartva fagymentes helyen teletelni.

A nem lágyszárú gyógynövények sora itt még nem ér véget. Gondoljunk a fehér akáca vagy a hársakra, amelyek virágaiból készült tea kellemes ízű, de emellett enyhíti a megfűlés tüneteit. A fekete bodza virágából készült tea enyhe köptető, köhögéscsillapító hatású. Az egybibés galagonya virágos ágvégeiből készülő forrázat régóta használt, és már kísérletekkel igazoltan is támogatja a szívűködést. A lucfenyő zsenge hajtásaiból felső légúti megbetegedések tüneteit enyhítő szörp készíthet, erről azonban idén már lemaradtunk. Az idősebb hajtások főzete fürdővízbe téve nyugtató, relaxáló hatású. De itt van még a vadszeder, áfonya, füge, melyek mind fásodó szárú növények és gyógynövények...

