

A mai napon gyógynövényeket ismertetünk a Heti jótanácsok oldalunkon, melyek széles körben alkalmazhatóak egészségünk érdekében.

Sok sikert kívánunk az alkalmazásukhoz!

Gyógy- és fűszernövények

Napraforgó

Frissen nyílt, élénksárga sugár- (nyelves) virágait gyűjtik. Forrázatát magas vérnyomás ellen és idegcsillapító teákban használják. A magvakból vizelethajtó, hurutoldó hatású kenőcsöt készítenek. A gyökér székrekedés, gyomorfájás ellen jó.

Fekete üröm

Virágzó hajtásának felső, legfeljebb 40 cm hosszú részét (esetleg a gyökerét) gyűjtik. Teája étvágyjavító, epeműködést serkentő, görcsillapító, idegerősítő. Majoranna helyett, továbbá liba- és kacsahús fűszereként is használják.

Tárkony (francia)

Virágzó hajtásából szárítmányt és illóolajat készítenek. Esősorban fűszerként (savanyúságok, konzervipar) ismert, de magas vérnyomás és étvágytalanság esetén gyógyító hatását is tapasztalták.

Borsos menta

Virágzó hajtását és megszáritott levelét tea formájában gyomor-, bél- és epegörcsök, epekőképződés ellen, valamint szélhajtóként használják. A mentaolajat illatszerekben, gyógyszerekben, édességekben alkalmazzák.

Fehér üröm

A virágzó hajtásvégeket gyűjtik. Étvágyjavító és epeműködést serkentő teákban, ürmösborokban és keserű likőrökben (abszint ital) használják. Ez utóbbi hosszan tartó fogyasztása tudatzavart okozhat. Illóolaját görcsoldó és reumás fájdalmakat enyhítő bedörzsölőszerekben és illatszerekben is alkalmazzák.

Levendula

Virágait teljes kinyílás előtt gyűjtik. Teája nyugtató, epeműködést fokozó, gyógyfürdőkben is használják. Illóolaja reuma, gyomor- és bélpanaszok kezelésére, de főként a kozmetikai és illatszeriparban használatos.

Orvosi zsálya

Levelét gyűjtik. Fokozott pajzsmirigyműködés kezelésére, torok- és gyulladáisos testrészek öblögetésére, aranyér elleni fürdőként használják. Fűszernek is alkalmas.

Izsóp

Fiatal virágzó hajtását gyűjtik. Köhögéscsillapító, izzadást gátló, szélhajtó, étvágyjavító, vérnyomásemelő, asztmás és hörghurutos bántalmakat szüntető hatású. Húsok, mártások fűszere. Illóolaját a konzerv-, likőr- és kozmetikai ipar használja.

Dohány

Az amerikai indiánok leveleiből készült borogatással rándulást, elfertőződött sebeket, csipéseket, bőrbajokat kezeltek. Nedve belsőleg enyhíti az arcidegzsabát. A beáztatott levelek gyorsan hatnak az aranyeres csomóra.

Magháj nélküli tök

A magjából kinyert olajat használják gyulladások, prosztatabetegségek, érelmeszesedés, valamint a szervezet természetes ellenállóképességének fokozására (pl. Peponen gyógyhatású készítmény).

Burgonya

A nyers burgonyaszeletek nedve lágyítja, tisztítja a bőrt. Reszeléke enyhíti a szem körüli duzzanatokat, hűsíti a napégette bőrt. Pépjével pattanásokat, aranyeres csomót kezelnek. Nedvével keléseket vagy forrázott sebeket gyógyítanak.

Sáfrányszeklice

A teljes nyílás után szedik a csöves virágokat (szirmok). Élelmiszerek, cukrászati készítmények, gyógyszerek, borok színezésére alkalmas. Teája nyálkaoldó hatású. Nyugat-Európában kaszatterméséből érelmeszesedést gátló olajat nyernek.

Paradicsom

Emésztést javító termése tisztítja, lágyítja a bőrt, helyreállítja a pH-ját, jótékonyan hat a zsíros, pattanásos bőrre. A homeopátiában fejfájás és reumatikus panaszok ellen használják. Mexikóban a növény mérgező, zöld hajtását felfüggesztik a házban, mert szagával távol tartja a csótányokat.

Kaliforniai kakukkmák

Leveleit az indiánok megfőzték, vagy forró köveken szárították. Föld feletti részeiből nyugtatót készítettek, amelyet főként fogfájás ellen használtak. Hatóanyagai segítik a vér O₂-felvételét, és serkentik az A-vitamin felszívódását. Ny-Európában gyermekeknek túlmozgékonyság, álmatlanság, makacs köhögés ellen adják, de felnőtteknek is készítenek belőle altatót.

Benedekfű

Virágos hajtását étvágyjavító, epehajtó, sárgaság elleni teakeverékekben, keserű italokban használják.

Csattanó maszlag

A kifejlett, ép, egészséges, erősen mérgező leveleket gyűjtjük. volta miatt csak fájdalomcsillapítók, görcsoldók hatóanyagaként használják gyógyszerkészítményekben. Asztma kezelésére pedig cigaretta formájában alkalmas.

Vadon gyakori, könnyen gyűjthető gyomnövény.

Földimogyoró

Vitaminokban gazdag, ehető magjaiból keleti fűszer és étolaj is készül. A növény érdekessége, hogy a virágok megtermékenyülés után a földbe húzódnak és ott nevelik magvaikat.

Orvosi pemetefű

Virágzás kezdetén sarlóval gyűjtik. Légúti hurutos betegségeknél, étvágytalanság, epe- és májbetegségek esetén teakeverékekben, és gyógycukorkákban használják. Néha a gyakoribb *M. peregrinum* fajt is gyűjtik hasonló hatásáért.

Mezei cickafark

Achillea collina **Származás:** Eurázsia

Virágzó hajtását és szárral gyűjtött virágzatát tea formájában gyomorfekély, bélhurut ellen, valamint étvágyjavítóként használják. Illóolajából bőrpoló kenőcsöket készítenek. Német területeken saláták fűszere.

Orvosi atracél

Anchusa officinalis **Származás:** Eurázsia

Virágait és fiatal leveleit salátákhoz keverik. A gyökér vértisztító, nyálkaoldó főzetét hurutos betegeknek köptetőként adják. A porított gyökérkérgyet rúzsokban hajszínezőkben használják. Az enyhén pézsmaillatú leveléből illatpárnákat készítenek.

Kerti körömvirág

A teljes virágzatot vagy csak a fészekből kicsípelt és megszáritott nyelves virágait használják fel. Teaként gyomor- és nyombélfekély gyógyítására. Külsőleg rosszul gyógyuló sebek, visszeres betegségek esetén alkalmazzák.

Színanyagával élelmiszereket, gyógyszereket és italokat festenek.

Uborka

Cucumis sativus **Származás:** K-India

A termés nedvét lázbetegeknek, tüdőbajosoknak és krónikus hörghurutnál adják citrom hozzáadásával. A magjából készült főzet vese- és hólyagbetegségeknél ajánlott. Ideges

fejfájásnál a halántékra uborkaszeleteket tesznek. A kozmetikában arcpakolás formájában bőrápolóként használják.

Kék búzavirág

Nyíló virágait a fészekből kicsipegetve gyűjtik. Forrázatát külsőleg szemgyulladás borogatására és toroköblítőként használják. Szárítmányát étvágyjavító, görcsoldó és erősítő teakeverékekhez adják.

Búza- és rozsvetésekben elterjedt egyéves gyomnövény. Gyűjtik.

Máriatövis

Elsősorban a magjáért termesztik, amelyet régen lép-, máj- és epebetegségek ellen használtak a népgyógyászatban. Ma ilyen készítmények alapanyaga (pl. Legalon).