

Gyógy- és fűszernövények

Festő pipitér

Anthemis tinctoria **Származás:** mediterrán

A magvakból készült olajjal É-Ameriában fülbetegséget, süketséget kezeltek. A zöld növényi részek hatóanyagai gyulladáscsökkentők és serkentik a havi vérzést. Az *A. cotula* zöld részei is hasonlóan hatásúak. A festő pipitér virágaiból sárga festék nyerhető.

Vadon gyűjthető.

Articsóka

A növény leveleiből készült teát epe és májbajok, magas vérnyomás, érlemeszesedés, cukorbetegség, vese- és hólyagbántalmak ellen használják. A virágkezdeményeket zöldséggént fogyasztják. A gyökérnek antibiotikus hatása is van.

Mórmályva

Malva sylvestris ssp. mauritiana **Származás:** mediterrán

Szárított virágáért és leveléért termesztik. Köhögéscsillapító teakeverékekben, a virágot élelmiszerszínezékként is használják. A népgyógyászatban az erdei mályvához hasonlóan kelések, sebek, ekcémás bőr borogatására is alkalmas.

Zeller

Fűszerező hatása mellett a hajtás anyagai serkentik az enzimek működését, a magok és lepárlással nyert illóolajuk méregtelenítő hatású, ízületi bántalmak, köszvény kezelésére is használható. Kínai vizsgálatok szerint a növényből készült tinktúra nyugtató és gombaölő hatású, csökkenti a vérnyomást.

Orvosi macskagyökér

Tisztított és szárított gyökeréért és gyöktörzséért termesztik. Alvászavarok esetén teája citromfűvel, komlóval keverve megszüntetheti a panaszokat. Ideges szív- és gyomorbántalmak esetén a galagonya és macskagyökér tinktúráját együtt használják. Számtalan nyugtató gyógyszer alapanyaga (pl. Valeriana, Legatin).

Indiai kender

Cannabis sativa var. india **Származás:** India, Irán

Gyógyszertári készítményekben neuralgiák, görcsök ellen, fájdalomcsillapítónak használják. Alkalmazása háttérbe szorult, mert kellemetlen és hosszan tartó mellékhatásai lehetnek.

Gyapjas gyűszűvirág

Szárított leveléért termesztik. Szívelégtelenség kezeléséhez fontos gyógyszeralapanyag (pl. Digoxin, Isolanid, Neoadigan). Csak orvosi ellenőrzés mellett használható!

Nehézszagú gólyaorr

Geranium robertianum **Származás:** kozmopolita

A növény hajtásait virágzaskor gyűjtik. Teáját idült epehólyagbántalmak, bélhurut, aranyér, gyomor- és bélvérzés, pajzsmirigyúltengés esetén használják.

Vadon gyűjthető.

Mirha-libatop

Virágos, leveles hajtásait szedik. Teája erősítő, étvágyjavító és kiválasztást serkentő. Gutaütés esetén és az ebből származó bénulásnál, ideggyöngeségnél is használják.

Moldvai sárkányfű

Hajtását virágzás idején vágják, majd szárítják. Édes borok, ürmösök ízesítésére használják. Nyugtató, relaxáló, étvágyjavító gyógytea keverékek alapanyaga. Kivonatával gyógyteákat és üdítőitalokat ízesítenek. Illóolaját a kozmetikai ipar hasznosítja.

Nagy útifű

Leveleinek friss nedve baktériumölő, sebgyógyító hatású. Aranyér elleni készítmények alapanyaga. Teáját szájüreggyulladás, köhögés és rekedtség esetén használják. A *P. lanceolata* (lándzsás útifű) is gyűjtött és hasonló hatású faj.

Vadon gyűjtik.

Orvosi szappanfű

A virágzó növény hajtását, gyöktörzsét és gyökerét köptetőként, bőrbetegségek és reumás fájdalomok ellen használják. Erősen habzó vizes kivonatát mosószerek, fogkrémek, szappanok gyártásánál hasznosítják.

Hazánkban gyűjthető.

Buglyos fátyolvirág

Hámozott, szárított gyökere a **fehér magyar szappangyökér**, amelynek forrázatát légutak hurutos megbetegedései ellen használják. A belőle előállított szaponin borotvaszappanok, mosó- és mosdószerek, fogkrémek habzókéességét növeli.

Vadon gyűjthető.

Sédkender

Virágzás kezdetén, a növény leveles hajtásának felső, legfeljebb 40 cm hosszú részét kell gyűjteni. Teáját vese-, epe- és májbántalmak ellen használják. Enyhe hashajtó hatása is van.

Vadon gyűjthető.

Kerti sarkantyúka

Friss leveleivel és virágaival ételeket ízesítenek. Kivonatát erősítőszernek, afrodisziákumnak tartják, emellett hajápolásra használják. A mag olyan antibiotikumot tartalmaz, amely a bélflóra károsítása nélkül pusztítja el a légzőszervet megtámadó baktériumokat. Főzetével köhögést, meghűlést, húgyúti betegségeket gyógyítanak.

Borágó

Termését és leveles hajtását hasznosítják. A magjából nyert zsírsavak koleszterinszint-csökkentő gyógyszerek alapanyaga. Hajtását teaként vizelethajtóként, hasmenésgátlóként, toroköblítőnek és kelések borogatására használják. Fiatal leveleit és zsenge hajtásait mártások, savanyú főzelékek ízesítésére és salátaként fogyasztják.