

A projekt az INTERREG V-A Szlovákia-Magyarország Együttműködési Program keretén belül valósul meg. A program finanszírozása az Európai Regionális Fejlesztési Alapból történik. Jelen kiadvány tartalma nem feltétlenül tükrözi az Európai Unió hivatalos álláspontját.

Projekt sa realizuje v rámci programu INTERREG Slovakia-Hungary. Programy Interreg sú financované z Európskeho fondu regionálneho rozvoja. Obsah tejto publikácie nemusí nevyhnutne predstavovať oficiálne stanovisko Európskej únie.



Partnerséget építünk



100 UŽITOČNÝCH LIEČIVÝCH RASTLÍN

100

HASZNOS
GYÓGYNÖVÉNY

UŽITOČNÝCH
LIEČIVÝCH RASTLÍN

100 HASZNOS GYÓGYNÖVÉNY



100

HASZNOS | UŽITOČNÝCH
GYÓGYNÖVÉNY | LIEČIVÝCH RASTLÍN

100

HASZNOS GYÓGYNÖVÉNY

Kiadvány a Magyarországon
és Szlovákiában előforduló
gyógynövényekről, gyógyhatásukra
és felhasználási módjukra vonatkozóan

UŽITOČNÝCH LIEČIVÝCH RASTLÍN

Publikácia o liečivých rastlinách
vyskytujúcich sa v Maďarsku
a na Slovensku, o ich liečivých
účinkoch a spôsobu použitia



NEMZETSTRATÉGIAI KUTATÓINTÉZET

Fordítás/Preklad: espell fordítás és lokalizáció zrt.
© espell fordítás és lokalizáció zrt. (fordítás/preklad) 2018
© Nemzetstratégiai Kutatóintézet, 2018
ISBN 978-615-5700-54-5

Tartalom

Köszöntő	9	
	10	Uvítanie
Álomhozó mák	11	Mak siaty
Ánizs	12	Bedrovník aníz
Articsóka	13	Artičoka záhradná
Bársonyvirág	14	Aksamietnica rozložitá
Benedekfű	15	Benedikt lekársky
Bíbor kasvirág	16	Echinacea purpureová
Bíborhere	17	Ďatelina purpureová
Birs	18	Dula podlhovastá
Boldog asszony tenyere	19	Vratič balzamový
Borostyán	20	Brečtan popínavý
Borsos varjúháj	21	Rozchodník prudký
Buglyos fátyolvirág	22	Gypsomilka metlinatá
Csarab	23	Vres obyčajný
Csattanó maszlag	24	Durman obyčajný
Cserszömörce	25	Škumpa vlasatá
Csicsóka	26	Slnečnica hľuznatá
Édeskömény	27	Fenikel obyčajný
Erdei mácsonya	28	Štetka lesná
Erdei méhfű	29	Medúnka medovkolistá
Fehér árvacsalán	30	Hluchavka biela
Fehér fagyöngy	31	Imelo biele

Fehér fűz	32	Víba biela
Fehér mustár	33	Horčica biela
Fehér üröm	34	Palina pravá
Fekete áfonya	35	Brusnica čučoriedková
Fekete nadálytő	36	Kostihoj lekársky
Fokhagyma	37	Cesnak kuchynský
Fűszerkömény	38	Rasca lúčna
Gilisztaűző varádics	39	Vratič obyčajný
Gyepürózsa	40	Ruža šíповá
Gyújtóványfű	41	Pyštek obyčajný
Hajdina	42	Pohánka jedlá
Hamvas szeder	43	Ostružina ožinová
Házi len	44	Ľan siaty
Hegyi árniká	45	Arnika horská
Homoki szalmagyopár	46	Slamiha piesočná
Húsos som	47	Drieň obyčajný
Igazi édesgyökér	48	Sladovka hladkoplodá
Indás ínfű	49	Zbehovec plazivý
Kányabangita	50	Kalina obyčajná
Kapor	51	Kôpor voňavý
Katángkóró	52	Čakanka obyčajná
Katicavirág	53	Černuška siata
Kerti berkenye	54	Jarabina oskorušová
Kerti kakukkfű	55	Materina dúška obyčajná
Kerti sarkantyúka	56	Kapucínka väčšia
Keskenylevelű gyékény	57	Pálka úzkolistá
Kis ezerjófű	58	Zemežlč menšia
Kisvirágú füziike	59	Vérbovka malokvetá
Komló	60	Chmel' obyčajný

Koriander	61	Koriander siaty
Kövirózsa	62	Skalnica strechová
Közönséges acsalapu	63	Devätsil lekársky
Közönséges bab	64	Fazuľa obyčajná
Közönséges babér	65	Vavrín pravý
Közönséges bojtorján	66	Lopúch väčší
Közönséges borbolya	67	Dráč obyčajný
Közönséges boróka	68	Borievka obyčajná
Közönséges cickafark	69	Rebríček obyčajný
Közönséges napraforgó	70	Slnečnica ročná
Közönséges ördögcérna	71	Kustovnica cudzia
Közönséges palástfű	72	Alchemilka pasienková
Közönséges szurokfű	73	Pamajorán obyčajný
Közönséges tarackbúza	74	Pýr plazivý
Közönséges tiszafa	75	Tis obyčajný
Közönséges torna	76	Chren dedinský
Közönséges tyúkhúr	77	Hviezdica prostredná
Kukorica	78	Kukurica siata
Lestyán	79	Ligurček lekársky
Lucerna	80	Lucerna siata
Magas aranyvessző	81	Zlatobyl' obrovská
Mandula	82	Mandľa obyčajná
Martilapu	83	Podbel' liečivý
Mezei iringó	84	Kotúč poľný
Mezei szil	85	Brest hrabolist?
Mezei zsurló	86	Praslička roľná
Okra	87	Ibištek jedlý
Orvosi angyalgyökér	88	Archangelika lekárska
Orvosi macskagyökér	89	Valeriána lekárska

Orvosi pemetefű	90	Jablčník obyčajný
Orvosi rebarbara	91	Rebarbora lekárska
Orvosi szemvidító	92	Očianka rostkovova
Orvosi tisztesfű	93	Betonika lekárska
Őszi kikerics	94	Jesienka obyčajná
Őszi vérfű	95	Krvavec lekársky
Parlagi ligetszépe	96	Pupalka dvojročná
Póréhagyma	97	Pór záhradný
Retek	98	Red'kev siata
Réti bakszakáll	99	Kozobrada lúčna
Rozmaring	100	Rozmarín lekársky
Sárga tárnics	101	Horec žltý
Sédkender	102	Konopáč obyčajný
Spenót	103	Špenát siaty
Szelídgesztenye	104	Gaštan jedlý
Szúrós gyöngyajak	105	Srdcovník obyčajný
Tövises iglice	106	Ihlica trnitá
Vad százszorszép	107	Sedmokráska obyčajná
Vadgesztenye	108	Pagaštan konský
Vadkörte	109	Hruška planá
Zeller	110	Zeler voňavý

Köszöntő

„Minden országokban és tartományokban a Földnek, a levegő Égnek és Napfénynek különbözősége és mivolta szerint különös nyavalyák is uralkodnak, vagy bőségesebben s gyakrabban az embereket sanyargatják, de mindenütt olyan fű is terem, amely éppen azt a betegségnek nemét olyatén helyben meg is gyógyítja.”

Csapó József (1734-1799)

Tisztelt Olvasó!

Az egykori debreceni főorvos *„Új Fűves és Virágos Magyar Kert”* című, a pozsonyi Landerer nyomdában kiadott könyvéből – melyben *„mindenik fűnek és virágnak neve, neme, ábrázatja, természete és ezekhez képest különféle hasznai értelmesen megjegyeztettek”* – származik a fenti gondolat.

Neves elődje, a múlt évezred közepén élt Paracelsus pedig a következőképpen fogalmazott: *„Isten addig nem adott betegséget az emberre, amíg előbb a gyógynövényt, amely elmulasztja azt, meg nem teremtette a Földön.”*

Az ember több ezer éve fordul bajai orvoslásához az őt körülvevő természethez. Mivel közvetlenül benne élt ebben a csodálatosan gazdag, sokszínű világban, lehetősége volt megismerni, majd kikísérletezni a különböző növények tulajdonságait, használhatóságát, elkészítési módzatait. Később általánossá vált Paracelsus vélekedése, miszerint Isten minden betegség gyógyítására teremtett orvosságot, mégpedig azon a környéken, ahol azok a betegségek a leggyakrabban előfordulnak.

A nyugati civilizáció természettől való eltávolodása magával hozta ennek az ismeretnek az elsorvadását. Bár idehaza is már csak kevesek ismerik, a Kárpát-medencében

azért még él a rendkívül gazdag gyógynövényvilágról és annak jótékony hatásairól szóló tudás.

Éppen ezért, a Nemzetstratégiai Kutatóintézet egyik küldetésének tekinti a gyógynövényágazat szereplőinek határon átnyúló hálózati együttműködését, ennek megfelelően – három partnerszervezetével együtt – pályázatot is nyert az INTERREG V-A Szlovákia–Magyarország Együttműködési Programban. Jelen kiadvány – ennek a pályázatnak a keretében – a Magyarországon és Szlovákiában jellemzően előforduló gyógynövények ismertetését, gyógyhatásuk bemutatását, termesztési módjukat foglalja magában. Olyan ismeretanyagot tartalmaz, amely nemcsak a gyógynövények feldolgozásával vagy a termék-előállítással foglalkozók tudásának gyarapításához járul hozzá, hanem a népi gyógyászat iránt érdeklődők hasznára is válik.

Bízom benne, hogy úgy az anyaországban, mint külföldön szívésen veszik kézbe és haszonnal forgatják majd jelen kiadványunkat.

Szász Jenő
a Nemzetstratégiai Kutatóintézet elnöke

Uvítanie

„V každej krajine a držiteľstve tejto Zeme, podľa rozdielnosti a charakteristiky vzduchu Oblohy a Slniečného svetla, panujú aj neobyčajné neduhy, alebo sa vyskytujú v hojnejšom počte a častejšie trýznia ľudí, no všade rastie taká tráva, ktorá presne takýto druh choroby na tomto mieste vylieči.“

József Csapó (1734-1799)

Vážený čitateľ!

Táto myšlienka pochádza z knihy niekdajšieho debrecínskeho primára s názvom „Nová maďarská bylinková a kvetinová záhrada“, ktorá bola vydaná v bratislavskej tlačiarňi Landerer, v ktorej sa tiež píše „názov, druh, vzhľad, povaha každej trávy a každého kvetu a ohľadom toho rôzne ich úžitky sú zmysluplne uvedené“.

Jeho slávny predchodca, Paracelsus, ktorý žil v polovici minulého tisícročia, sa vyjadril nasledovne: „Boh dovtedy nezoslal na človeka chorobu, kým na Zemi nestvoril liečivú rastlinu, ktorá ju vylieči“.

Človek sa pri liečbe chorôb už mnoho rokov obracia na prírodu, ktorá ho obklopuje. Nakoľko je priamou súčasťou tohto nádherného, bohatého a pestrého sveta, mohol spoznávať a následne pokusmi zistiť vlastnosti, použiteľnosť a spôsob prípravy rôznych rastlín. Neskôr sa stala všeobecne uznávanou myšlienka Paracelsa, podľa ktorej Boh stvoril liek na liečbu každej choroby v podobe rastlinky, ktorá sa vyskytuje práve v tej oblasti, kde sa táto choroba najčastejšie vyskytuje.

V dôsledku vzdďalovania sa západnej civilizácie od prírody bolo mnoho z týchto poznatkov zabudnutých.

U nás doma ich už pozná len málokto, no v Karpatskej kotline sú vedomosti o mimoriadne bohatom rastlinnom svete a jeho priaznivých vlastnostiach stále živé.

Práve preto Nemzetstratégiai Kutatóintézet (Národný strategický výskumný ústav) považuje za jedno zo svojich poslání cezhraničnú spoluprácu osôb zaoberajúcich sa liečivými rastlinami a v súlade s tým – spolu so svojimi troma partnerskými organizáciami – vyhral aj súťaž v rámci Programu spolupráce Interreg V-A Slovenská republika — Maďarsko. Táto publikácia – v rámci tejto súťažnej výzvy – predstavuje liečivé rastliny charakteristicky sa vyskytujúce v Maďarsku a na Slovensku, oboznamuje čitateľa s ich liečivými účinkami a spôsobom ich pestovania. Obsahuje súbor informácií, ktoré nielen prispievajú k rozširovaniu vedomostí osôb zaoberajúcich sa spracovaním liečivých rastlín alebo výrobou výrobkov z týchto rastlín, ale taktiež sú užitočné pre ľudí, ktorí sa zaujímajú o ľudové liečiteľstvo.

Verím tomu, že našu publikáciu budú vďačne brať do rúk a s radosťou v nej listovať čitatelia v Maďarsku aj v iných krajinách.

Jenő Szász
predseda Národného strategického
výskumného ústavu



Papaver somniferum

Álomhozó mák

A növény:

Fontos élelmiszer- és gyógynövény. Világszerte ismert, de jellemzően Közép- és Kelet-Európában, illetve ettől keletre népszerű. Az akár 120 centiméteres magasságot is elérő, felálló, szőrös száron ülnek a felfelé álló, ovális formájú, szárnyas-szeldelt, fogazott szélű levelek. Virágai fehér, lilás-rózsaszínes és piros színűek lehetnek. Termése gubó formájú tok, melyben számtalan apró, fekete mag található.

Felhasználása:

Fontos megkülönböztetni a termést, a máktokot és a benne lévő magokat, a mákszemeket. Míg utóbbi fogyasztása teljesen legális és gyakorlatilag ártalmatlan, addig a tok a benne felhalmozódó alkaloidok (morfin, tebain, kodein) következtében fájdalomcsillapító, nyugtató-altató-bódító hatású, delíriumos állapot előidézésére alkalmas. A növénynek ezt a részét és tulajdonságait használja fel, illetve ki a gyógyszeripar és a kábítószer-kereskedelem. A magas alkaloidtartalmú mákfajták csak engedéllyel termesztőek!

Papaver somniferum

Mak siaty

Rastlina:

Je dôležitou potravinou a liečivou rastlinou. Je známy po celom svete, no populárny je najmä v Strednej a Východnej Európe, respektíve smerom na východ. Na vzpriamenej, chlpacej stonke dosahujúcej výšku až 120 cm sedia hore smerujúce, oválne, dlaňovito rozčlenené listy so zubovitými okrajmi. Kvety môžu mať bielu, fialovo-ružovú a červenú farbu. Plody sú tobolky tzv.makovice, v ktorých sa nachádza nespočetne veľa drobných, čiernych semien.

Použitie:

Je dôležité rozlišovať plod, makovicu, a v nej sa nachádzajúce makové semená. Kým konzumácie makových semien je úplne legálna a prakticky neškodná, makovica má v dôsledku nahromadených alkaloidov (morfin, tebaín, kodeín) bolesť utišujúce, upokojujúce, uspávajúce a omamné účinky a je vhodná na vyvolanie stavu delíria. Túto časť a vlastnosti rastliny využíva farmaceutický priemysel, respektíve obchod s drogami. Druhy maku s vysokým obsahom alkaloidov je možné pestovať len s povolením!



Pimpinella anisum

Ánizs

(Más néven: bécsikömény)

A növény:

A Közel-Keleten és a Földközi-tenger medencéjében őshonos, de manapság világszerte termesztett fűszer- és gyógynövény.

Felhasználása:

Étkezési és gyógyászati célokra egyaránt a növény termését és az abból előállított illóolajat használjuk. A jellegzetes illatú és ízű terméseit vadas ételek, mártások, főzelékek, édességek, sütemények, kompótok, teák, borok, szirupok ízesítésére használják.

Fertőtlenítő, emésztésserkentő, étvágyjavító és szélhajtó tulajdonságai miatt kiválóan alkalmazható gyomor-, bél- és epebántalmak, émelygés, bél- és szélgörcsök, felfúvódás esetén. Nyálka- és görcsoldó hatása révén köhögéscsillapító szerek, köptetők gyakori összetevője. Elősegíti a szülési folyamat, valamint a szülés utáni tejelválasztás beindulását. De gyulladáscsökkentő (pl. mandulagyulladás esetén), helyi érzéstelenítő és enyhe nyugtató hatásokkal is rendelkezik. A termésekből desztillált illóolajat fogkrémek, gyógyszerek ízesítésére használják. Külsőleg – kenőcs vagy oldat formájában – reumás fájdalmak enyhíthetők vele, de tetűölőnek is tartják, főként fejtetvek irtásában alkalmazzák. Az állatgyógyászatban féregűző szerek adalékanyaga. Az ánizs ritkán allergiás bőrtüneteket vagy légúti reakciót válthat ki arra érzékenyeknél. Az illóolaj nagy dózisban májkárosító, hányást, görcsöket, légúti ödémát okozhat.

Pimpinella anisum

Bedrovník aníz

(Známa tiež ako: aníz, anyž, bederník anyžový)

Rastlina:

Korenie a liečivá rastlina pôvodne sa vyskytujúca na Blízkom Východe a v oblasti Stredozemného mora, no v súčasnosti sa už pestuje po celom svete.

Použitie:

Na potravinárske a liečebné účely sa používajú plody rastliny aj z nej pripravené éterické oleje.

V dôsledku jej dezinfekčných vlastností, zlepšovania chuti do jedla a zamedzenia nadúvania sa môže použiť v prípade žalúdočných, črevných a žľazových ťažkostí, žalúdočných nevoľností, črevných kŕčov, nadúvania a kŕčov pri nadúvaní. V dôsledku svojich účinkov na rozpúšťanie hlienu a zmiernenie kŕčov je častou zložkou prípravkov na zmiernenie kašľa a expektoračných prípravkov. Napomáha v procese pôrodu a spustenia produkcie mlieka po pôrode. Zároveň znižuje zápal (napr. v prípade zápalu mandlí), má lokálne analgetické vlastnosti a mierne upokojujúce účinky. Éterický olej destilovaný z jeho plodov sa používa na ochucovanie zubných pást a liekov. Pri vonkajšom použití – vo forme mastičky – môže zmiernovať reumatické bolesti, no považuje sa aj za prípravok ničiaci vši, takže sa používa najmä pri ničení vší na hlave. Vo veterinárstve je súčasťou odčervujúcich prípravkov. Aníz môže zriedkavo vyvolať kožné symptómy alebo reakcie dýchacích ciest u ľudí, ktorí sú naň citliví. Éterický olej vo veľkých dávkach poškodzuje pečeň, môže spôsobovať zvracanie, kŕče a edém dýchacích ciest.



Cynara scolymus

Articsóka

A növény:

Dél-Európában honos lágyszárú évelő növény. Hazánkban vadon nem fordul elő. Kedveli a napos, meleg helyeket, szárazságtűrő. A második évtől virágzik és hoz termést. A fészekpikkelyek nagyok, húsosak. Levelei szárnyasan osztottak, nagy méretűek. A fonákuk hamvas-szürkés színű.

Felhasználása:

Zöldségnövényként a fiatal virágkezdeményeit fogyaszt-hatjuk, gyógynövényként pedig a levele, ritkán a gyökere használatos. Káliumban, magnéziumban, vasban és B1-vitaminban gazdag. Levele flavonoidokat, kávésav-származékokat és keserűanyagokat tartalmaz. A belőle készült kivonatok jó hatással vannak a májra, segítik az epeutak összehúzódását és az epetermelést, csökkentik a vér zsírtartalmát. Leveleinek vizelethajtó és antibiotikus hatása van, a népi gyógyászatban főzetét reumás, köszvényes fájdalmak enyhítésére alkalmazták.

Zöldségként fogyasztható sütve vagy salátaként, rugyeit kivájva és darált hússal megtöltve ízletes főételt kapunk. Frissen felhasználva a legfinomabb, nem érdemes sokáig tárolni. Íze jellegzetes, nem szükséges fűszerezni. A citromlé jól kiegészíti, kihozza zamatát.

Cynara scolymus

Artičoka záhradná

Rastlina:

Trvaca bylina pôvodne sa vyskytujúca v Južnej Európe. V Maďarsku sa vo voľnej prírode nevyskytuje. Obľubuje slnečné, teplé miesta, znáša sucho. Kvitne a prináša plody od druhého roku. Zákrovne listene sú veľké a mäsité. Listy sú dlaňovito členené, majú veľké rozmery. Žilnatina na rube je matne sivastá.

Použitie:

Ako zeleninovej rastline, konzumujeme jej mladé kvetové zárodoky, ako liečivej rastline používame jej listy, zriedkavejšie jej korene. Je bohatá na draslík, horčík, železo a vitamín B1. Listy obsahujú flavonoidy, deriváty kyseliny káveovej a horké látky. Výťažky, ktoré sa z nej pripravujú, majú dobré účinky na pečeň, napomáhajú pri sťahovaní sa žlčnícových ciest a produkciu žlčníka, znižujú obsah tuku v krvi. Listy majú močopudné a antibiotické účinky, v ľudovom liečiteľstve sa odvar používa na zmierňovanie reumatických a pakostnicových bolestí.

Ako zeleninu ju môžeme konzumovať pečenú alebo ako šalát, po vyrezaní púčikov a naplnení mletým mäsom získavame chutné hlavné jedlo. Najchutnejšia je konzumovaná čerstvo, nie je účelné ju skladovať dlhodobo. Chuť má charakteristickú, nie je potrebné pridávať korenie. Citrónová šťava jej príchuť dobre dopĺňa, vyzdvihuje.



Tagetes patula

Bársonyvirág

(Más néven: kis бүдöske)

A növény:

Közép-amerikai honos faj, amellyel Európában kerti díszként találkozhatunk. Egyéves, lágyszárú 60 cm magasra is növő növény. Kopasz szára terebélyes, levelei átellenesen állnak, páratlanul szárnyasan hasogatottak. A levélkék keskenyek, lándzsásak, a levél széle kihégyezetten fűrészes. A virág kocsánya a teteje felé megvastagodott, a levél és fészkek pikkelyei áttetsző mirigyesek, a fészkek hengeres. Narancssárga vagy barnás virágai végállásúak, fészkepikkelyesek, illóolajának köszönhetően kellemetlen szagúak. Fiatal korában levelei miatt könnyű összetéveszteni a parlagfűvel, a fekete ürömmel vagy a paradicsommal.

Felhasználása:

Virágának hatóanyaga növeli a kapilláris erek rugalmasságát, jó féreghajtó szerként és látásjavító gyógyszerekben A-vitamin hatása miatt szívesen alkalmazzák. Hajdan virágát a kézműiparban sárgán, sárgásbarnán festő növényi alapanyagként használták, rézgáliccal kezelve zöldes árnyalatot állítottak elő. Nálunk kertekben, parkokban gyakori dísznövény.

Tagetes patula

Aksamietnica rozložitá

(Známa tiež ako: afrikánka, smradoška či garafia)

Rastlina:

Druh pôvodne Amerike, s ktorým sa v Európe môžeme stretnúť ako s ozdobnou záhradnou rastlinou. Letnička, ktorá môže narásť až do výšky 60 cm. Holé stonky sú rozvetvené, listy sú postavené protistojne, sú nepárne dlanovito členené. Listy sú úzke, kopijovité, okraje listovej čepele sú ostré pílkovité. Stopka kvetu je smerom k vrchnej časti zhrubnutá, šupiny listu a lôžka sú priesvitné žltavé, lôžko je valcovité. Oranžové alebo hnedasté kvety sú postavené na koncoch, so šupinou, v dôsledku éterických olejov majú nepríjemnú vôňu. V mladom veku je možné pomýliť si ich v dôsledku kvetov s ambróziou palinolistou, palinou obyčajnou alebo s paradajkami.

Použitie:

Účinná látka obsiahnutá v jej kvetočoch zvyšuje pružnosť kapilár, je vynikajúcim prostriedkom na odčervenie a v dôsledku obsahu vitamínu A sa s obľubou používa v liekoch na zlepšovanie zraku. V minulosti sa jej kvet v remeselníckej výrobe používal ako rastlinná surovina na žlté, žltomodré farbenie, zmiešaním s modrou skalicou sa vytváral zelenkastý odtieň. U nás je častou ozdobnou rastlinou v záhradách a parkoch.



Cnicus benedictus

Benedekfű

(Más néven: áldott bogáncs)

A növény:

A Földközi-tenger medencéjéből terjedt el, hazánkba a bencés szerzetesek hozták Itáliából és kolostorkertekben termesztették. Mediterrán vidékeken vadon élő, hazánkban termesztett növény. Íze rendkívül keserű. Az egész növény enyves, bozontos. Szára szögletes, alulról elágazó, gyakran elfekvő. Levelei szórt állásúak, lándzsásak, öblösen karéjosak és tövises szélűek. Fészekvirágzata végálló, szúrós gallérozó levelek és fészekpikkelyek veszik körül. Virágzata csak csövesvirágokat tartalmaz, melyek sárga színűek.

Felhasználása:

A népi gyógyászatban epehajtóként és sárgaság ellen használták. Termése szappangyártásra alkalmas zsírsolajat is tartalmaz. Gyógyászati célokra oldalhajtásait és hosszú virágos, leveles részét szedik virágzás előtt vagy virágzás kezdetén. Jó hatással van az emésztésre, fokozza a gyomorsav- és epetermelést. Javítja az étvágyat, védi a májat, antibiotikus hatása. Idegkimerültség esetén és menstruációs vérzés csillapítására is hasznos. Íze jellegzetesen keserű: ezt a likőriparban használják ki, gyomorkeserűk gyártásánál. Készítenek belőle cukorkákat, esszenciákat és a francia vermutban is megtalálható.

Teaként is fogyasztható: keserű íze miatt azonban gyakran keverik más növényvel, például citromfűvel. Túladagolása émelygést, gyomorgörcsöt, hányást okozhat. Gyomor- és bélfekély esetén alkalmazása nem ajánlott.

Cnicus benedictus

Benedikt lekársky

(Známy tiež ako: benedikt, karduskbenedykt, ostropes, bodliak požehnaný)

Rastlina:

Rozšíril sa z kotliny Stredozemného mora, do Maďarsku ho priviezli benediktínski mníši z Talianska a pestovali ho v záhradách kláštorov. V mediteránnych oblastiach je divo rastúci, v Maďarsku sa pestuje. Má mimoriadne horkú chuť. Celá rastlina je lepkavá a chlpatá. Stonku má hranatú, zospodu rozkonárenú, často ležatú. Listy vyrastajú striedavo, sú kopijovité, vyduto laločné a na výkrojdoch ostnate. Paprasleny sú obklopené pichľavými objímavými listami a pichľavými šupinami. Kvetenstvo obsahuje len rúrkovité kvety žltej farby.

Použitie:

Plody obsahujú mastné oleje, vhodné aj na výrobu mydla. Na liečebné účely sa zbierajú bočné výhonky a dlhé kvetnaté a listnaté časti pred kvitnutím alebo na začiatku kvitnutia. Má vynikajúce účinky na trávenie, zvyšuje produkciu žalúdočnej kyseliny a žlče. Zlepšuje chuť do jedla, chráni pečeň, má antibiotické účinky. Je užitočný aj v prípade nervovej únavy a na zmiernenie menštruačného krvácania. Pripravujú sa z neho cukríky, esencie, môžeme ho nájsť aj vo francúzskom vermute.

Môže sa konzumovať aj ako čaj: v dôsledku svojej horkej chuti sa však často mieša s inou rastlinou, napríklad s medovkou. Predávkovanie môže spôsobiť žalúdočnú nevoľnosť, žalúdočné kŕče a zvracanie. V prípade žalúdočných a črevných vredov sa jeho aplikácia neodporúča.



Echinacea purpurea

Bíbor kasvirág

(Más néven: bíbor kúpvirág)

A növény:

A kasvirág neve a görög echinos (sün) szóból származik, és a virág közepére utal, mely elvirágzáskor egy sündisznóra hasonlít. Észak-Amerikából származik másik két rokon fajával (keskenylevelű kasvirág és halvány kasvirág) együtt. Kedveli az erdőket, nedvesebb klímájú dombvidékeket.

Felhasználása:

Az indiánok használták gyógynövényként, majd a telepeseken keresztül az egész világ megismerte. Használták sebesülések borogatására, rovarcsípésekre és szájöblítő szerként. Teáját mumpsz és himlők gyógyítására fogyasztották. A kasvirág fajok elsősorban immunstimuláns hatásúak, így segítenek megelőzni a megfázásokat, de ha már megbetegedtünk, enyhítik a tüneteket és csökkentik a lefolási időt. A szervezet interferon-termelését, valamint a fagocitózist serkentik, de a hatás csak rövid ideig tart, ezért gyakran kell fogyasztani a növény alkoholos kivonatát. A kasvirág fajok ezen kívül antibakteriális, antivirális és gyulladáscsökkentő tulajdonságokkal is rendelkeznek. Külsőleg hámosító, sebgyógyító hatásúak. Fáradékonyság és bizonyos rosszindulatú daganatok esetén is tapasztalható némi javulás használatával, főleg sugárkezelések után. A szárított gyökereiből és a virágos hajtásaiból ajánlott napi adag 1 gramm. Íze erősen kesernyés.

Echinacea purpurea

Echinacea purpureová

(Známa tiež ako: divoký kvet prérie, rudbekia)

Rastlina:

Názov echinacea pochádza z gréckeho slova echinos (jež) a odkazuje na strednú časť kvetu, ktorá sa po odkvitnutí podobá na ježka. Pochádza zo Severnej Ameriky, spolu s jej dvoma príbuznými druhmi (echinacea úzkolistá a echinacea bledá). Oblubuje lesy a pahorkatiny s vlhšou klímou.

Použitie:

Indiáni ju používali ako liečivú rastlinu, následne ju prostredníctvom usadlíkov spoznal celý svet. Používali ju ako obklad na zranenia, na bodnutia hmyzom a ako prípravok na vyplachovanie úst. Čaj konzumovali na liečbu mumpsu a kiahní. Druhy echinacei majú predovšetkým immunostimulačné účinky a tým napomáhajú v prevencii voči prechladnutiu, a ak sme už ochoreli, zmierňujú príznaky a skracujú dobu priebehu. Podporujú tvorbu interferónu v organizme, ako aj fagocytózu. Tento účinok však trvá len krátky čas, preto je potrebné konzumovať alkoholový výťažok rastliny často. Druhy echinacea majú okrem toho antibakteriálne, antivirálne a protizápalové vlastnosti. Pri vonkajšom použití majú zabezpečujú obnovu epidermy a hojenie rán. Pri použití je možné badať menšie zmeny aj prípade únavy a niektorých zhubných nádorov, najmä po radiačných ošetrovaniach. Odporúča sa denná dávka 1 gramu sušených koreňov a kvetnatých výhonkov. Má mierne horkastú chuť.



Trifolium incarnatum

Bíborhere

A növény:

A pillangósvirágúak családjába tartozó egyéves növény. A jellegzetes bíborszínű pillangós virágok 8–12 mm hosszúak

Felhasználása:

A virágzó hajtásában izoflavonoidok, flavonoidok halmozódnak fel. Tudományoks kutatás számolt már be szabadgyökfogó tulajdonságáról de mélyebb szintű vizsgálatok még nem folytak a növényről. Csíráját érdemes fogyasztani magas ásványi és vitamintartalom végett. Azonban figyeljünk hogy megfelelő higiénés körülmények között csíráztassuk a magvakat.

Trifolium incarnatum

Ďatelina purpurová

Rastlina:

Jednoročná rastlina, ktorá patrí do čeľade bôbovitých (staršie: vikovité, motýľokveté alebo veľmi zastarano motýľovité, menej formálne: leguminózy). Charakteristické bôbovité kvety purpurovej farby sú dlhé 8-12 mm.

Použitie:

V kvitnúcich výhonkoch sa hromadia izoflavonoidy a flavonoidy. Vo vedeckých výskumoch už bola spomenutá jej schopnosť vychytávať voľné radikály, no zatiaľ nebola podrobnejšie skúmaná. Odporúča sa konzumovať jej klíčky kvôli vysokému obsahu minerálnych látok a vitamínov. Dbajte na to, aby semená klíčili za vhodných hygienických podmienok.



Cydonia oblonga syn. *Cydonia vulgaris*

Birs

(Más néven: birsalma)

A növény:

Ázsiából származik, de Európában is gyakori. Fája 4-6 méter magasra is megnő, tavasszal virágzik, gyümölcsei ősszel érnek. A görög mitológia termékenység szimbólumként tartja számon. Hajtásai élénk barnák, végeik ellaposodók. Termőrészei (vegyes rügyek) a vesszők végén találhatóak csak. Levelei szőrt állásúak, egyszerűek, ép szélűek, rövid (1 cm) levélnyelűek, oválisak vagy kerekdedek, színük szőrös, fonákuk gyapjasan szőrös. Virágai világos rózsaszínűek, a szirmok ráncosak, csipkés szélűek. Termése alma álmérés, kívül dúsan szőrös, aranyárga, csúcsa bordás-púpos.

Felhasználása:

Termése és magja rendelkezik elsősorban gyógyhatással. Termése sok vitamint, ásványi anyagot, szerves savat, cserzőanyagot és pektint tartalmaz. Magja nyálkaanyagokban, zsírsolajban gazdag, emellett ciánglikozidot is tartalmaz, ezért belsőleg csak egészben szabad fogyasztani szétrágás nélkül a mérgezés elkerülése érdekében. A népi gyógyászat a termést elsősorban gyulladáscsökkentésre, emésztési problémákra, hasmenés ellen alkalmazza, de vízhajtó és immunstimuláns hatása is ismeretes. Kiváló roboráló, magas rosttartalmú gyümölcs. A kozmetikai iparban is felhasználják hidratáló, bőrlágyító, pórusösszehúzó hatásai miatt. A pektin a magjában és a héjában található, ez zselésíti az ételeket, ezért fontos ételmiszer-ipari alapanyag. Mivel magja ciánglikozidokat tartalmaz, elfogyasztani csak egészben (szétrágás nélkül) szabad.

Cydonia oblonga syn. *Cydonia vulgaris*

Dula podlhovastá

Rastlina:

Pochádza z Ázie, no je rozšírená aj v Európe. Strom narastá do výšky až 4-6 metrov, kvitne na jar, ovocie dozrieva na jeseň. V gréckej mytológii sa považoval za symbol plodnosti. Výhonky sú svetlo hnedé, konce sploštené. Plodné časti (zmiešané púčiky) sa nachádzajú len na konci prútov. Listy vyrastajú striedavo, sú jednoduché, celistvookrajové, s krátkou (1 cm) stopkou, oválne alebo okrúhle, horná strana je plstnatá, rub husto plstnatý. Kvety majú svetloružovú farbu, lupienky sú vráskavé, majú čipkovitý okraj. Plod je malvica, zvonka husto plstnatá, zlatožltá, koniec je rebrovaný a oblý.

Použitie:

Liečivé účinky majú v prvom rade jej plody. Plody obsahujú veľa vitamínov, minerálnych látok, organické kyseliny, triesloviny a pektín. Jadrá sú bohaté na slizovitý materiál a mastné oleje, popritom obsahujú aj kyanogénne glykozidy, preto sa smú vnútorne konzumovať len celé, bez rozhrýznutia, aby sa predišlo otrave. V ľudovom liečiteľstve sa plody používajú predovšetkým na znižovanie zápalov, na tráviace ťažkosti, proti hnačke, no sú známe aj jeho močopudné a imunostimulačné účinky. Ovocie má vynikajúce roboračné vlastnosti a vysoký obsah vlákniny. Používa sa aj v kozmetickom priemysle vďaka svojim hydratačným, pokožku zmäččujúcim a póry zužujúcim účinkom. Pektín sa nachádza v jeho jadrách a v šupke, v potravinách má želírújúce účinky, preto je dôležitou potravinárskou surovinou. Nakoľko jej jadrá obsahujú kyanogénne glykozidy, smú sa konzumovať len celistvé (bez rozhrýznutia).



Tanacetum balsamita syn.
Balsamita major syn.
Chrysanthemum balsamita

Boldog asszony tenyere

(Más néven: biblialevél)

A növény:

Ázsiában őshonos, napjainkban Európában is elterjedt, Magyarországon is megtalálható lágyszárú évelő növény. Virágai sárgák. Évszázadok óta termesztik a növényt gyógyhatása és illata miatt. A középkorban virágát a Bibliába tették, kiszáritották és könyvjelzőként használták. Állítólag Jupiter uralma alatt álló növény.

Felhasználása:

Vizelethajtó, görcsoldó, fertőtlenítő és májerősítő hatású. Csillapítja a fejfájást, magja gyermekeknek adva féregűző tulajdonságú. Az emésztési problémák hatékony ellenszere lehet, hashajtóként alkalmazható. Íze csípős, keserű. Kül-sőleg borogatás formájában törések, zúzódások gyógyulási folyamatát gyorsítja fel. Használható potpourri alapanyagaként, készül belőle ital, gyümölcssaláta, kozmetikum. Levelének forrázata kitűnően ápolja a bőrt és a haját. Ro-varölő szerként is kitűnő.

Tanacetum balsamita syn.
Balsamita major syn.
Chrysanthemum balsamita

Vratič balzamový

(Známy tiež ako: listy panenky Márie,
 balzamový list, marolist, Máriin list)

Rastlina:

Trvaca bylina pravdepodobne pochádza z Mediteránu, v súčasnosti rozšírená v Európe, môžeme ju nájsť aj v Maďarsku. Kvety sú žlté. Rastlina sa pestuje už dlhé storočia kvôli jej liečivým účinkom a vône. V stredoveku sa jej kvet vkladal do Biblie, vysušil sa a používal sa ako záložka do knihy. Rastlina je údajne pod ochranou Jupitera.

Použitie:

Má močopudné, krč uvoľňujúce, dezinfekčné účinky a posilňuje pečeň. Zmierňuje bolesti hlavy, podávanie jeho semien deťom má odčervujúce vlastnosti. Môže byť účinnou látkou v prevencii tráviacich problémov, je možné ju použiť ako laxatívny prípravok. Má štiplavú, horkú chuť. Pri vonkajšom použití vo forme zábalu urýchľuje liečbu zlomenín a pomliaždenín. Môže sa používať ako surovina do pot pourri, pripravujú sa z neho nápoje, ovocné šaláty, kozmetika. Odvar z listov poskytuje vynikajúcu starostlivosť o pokožku a vlasy. Je vynikajúca ako prípravok na ničenie hmyzu.



Hedera helix

Borostyán

(Más néven: repkényborostyán)

A növény:

A közönséges borostyán egész Európában, így hazánkban is igen elterjedt vadon élő kúszónövény. Könnyen, néha egész agresszívan fut fel házfalakon, fák törzsén, de mégsem élősködő, hiszen kapaszkodógyökerei nem szívnak fel tápanyagot, nem károsítanak. Az árnyékos élőhelyet kedveli, fás szárán 4–10 cm-es leveleket hoz, melyek eleinte tenyér alakúak, majd ahogy öregszik a növény, szív alakúvá válnak. Levelei sötétzöldek világos erezzel, virága zöldes-sárga ernyővirágzat. Apró fekete bogyótermése keserű, mérgező, de madarak számára jó téli eleség.

Felhasználása:

Gyógyhatását leveleiben lévő hatóanyagainak (flavonoidok, szaponinok) köszönheti. Ezek forrázatából köhögéscsillapító, nyálkaoldó, köptető főzetet készítenek, mely remekül tisztítja a légutakat. A népi gyógyászatban reuma, köszvény kezelésére, borogatásként bőrbetegségekre használták, nyugtató lábfürdőt készítettek belőle. Hajápolószerek, krémek alapanyaga. Emetintartalma révén a készítményei túladagolva enyhe mérgezést okozhatnak, melynek tünetei: émelygés, hányás, hasmenés. A friss növényi nyersanyag érintése érzékeny egyéneknél allergiás bőrreakciót válthat ki.

Hedera helix

Brečtan popínavý

Rastlina:

Brečtan popínavý je divo žijúca plazivá rastlina, ktorá je rozšírená po celej Európe, vrátane Maďarska. Ľahko popína domy a kmene stromov, niekedy až agresívne, napriek tomu nie je parazitom, nakoľko jeho vzdušné korene nečerpajú živiny a nepoškodzujú iné rastliny. Oblubuje tienisté biotopy, na svojej drevnatej stonke nesie 4–10 cm dlhé listy, ktoré majú spočiatku dlaňovitý tvar, no neskôr sa ich tvar zmení na srdcovitý. Listy sú tmavozelené so svetlou žilnatinou, kvety tvoria okolíkové kvetenstvo zelenožltej farby. Drobné čierne bobulovité plody sú horké, jedovaté, no pre vtákov sú dobrou potravou na zimu.

Použitie:

Za svoje liečivé účinky vďačí účinným látkam (flavonoidy, saponíny), ktoré sa nachádzajú v jeho listoch. Zaliatím vriacou vodou sa z nich pripravujú odvary na zmiernenie kašľa, uvoľnenie hlienu a vykašliavanie, výborne čistí priedušky. V ľudovom liečiteľstve sa používal na liečbu reumy, pakostnice, ako zábal na kožné choroby, pripravoval sa z neho upokojujúci kúpeľ nôh. Je surovinou do prípravkov na starostlivosť o vlasy a do krémov. V dôsledku obsahu emetínu môžu jeho prípravky po predávkovaní spôsobiť otravu, ktorej príznakmi je: žalúdočná nevoľnosť, zvracanie, hnačka. Dotyk čerstvých rastlinných surovín môže u citlivých osôb vyvolať alergické reakcie.



Sedum acre

Borsos varjúháj

(Más néven: szakafű)

A növény:

Neve arra utal, hogy leveleinek íze borsos, csípős. Európában, Kis-Ázsiában és Észak-Ázsiában őshonos növény, hazánkban is megtalálható. Kedveli a tengerparti sziklákat, lejtőket, sziklagyepeket. 5-10 cm magasra nő meg, virágai aranysárgák, nyár elején nyílnak.

Felhasználása:

A magyar népi gyógyászatban magas vérnyomás, reumatikus fájdalmak és aranyér kezelésére alkalmazták, az ókori rómaiak szerint a párna alá rejtve segíti a mély alvást. Az angolok skorbutra, váltólázra és görvélykórra használták. Napjainkban gyakori, hogy zöld házak tetejére ültetik, mert jól szigeteli az épületet, és csodás látványt nyújt. A szájjal nyálkahártyáját irritálhatja, nagyobb mennyiségben hányást, hasmenést vált ki.

Sedum acre

Rozchodník prudký

(Známy tiež ako: svalníček, vtáčie vínko)

Rastlina:

Jeho názov naznačuje, že má korenistú a ostrú chuť. Rastlina sa pôvodne vyskytuje v Európe, Malej Ázii a v Severnej Amerike, vyskytuje sa aj v Maďarsku. Oblubuje skaly na morských pobrežiach, svahy, skalnaté trávnaté plochy. Narastá do výšky 5-10 cm, kvety má zlatožlté, kvitne na začiatku leta.

Použitie:

V maďarskom ľudovom liečiteľstve sa používal na liečbu vysokého krvného tlaku, reumatických bolestí a zlatej žily. Starí Rimania verili, že ak sa položí pod vankúš, podporuje hlboký spánok. Angličania ho používali proti skorbutu, malárii a škrofulóze. V súčasnosti sa zvykne vysádzať na strechách zelených domov, nakoľko dobre izoluje budovu a pohľad naň je nádherný. Môže dráždiť sliznicu v ústach, vo väčšom množstve vyvoláva zvracanie, hnačku.



Gypsophila paniculata

Buglyos fátyolvirág

(Más néven: magyar szappangyökér)

A növény:

Utak, töltések mentén, homokpusztákon, legelőkön gyakran találkozhatunk a buglyos fátyolvirág óriási, fehér felhőszerűen habos virágaival. Nevének görög jelentése (gipszkedvelő) is azt mutatja, hogy a fátyolvirág a meszes, köves, kemény talajokon él meg. Mivel ezek a talajok tápanyagban nem túl gazdagok és az eredeti élőhelyén kevés az eső, ezért nagyon erős, vastag, hosszú, akár 1-1,5 méteres gyökeret is ereszt.

Felhasználása:

A gyökeret alaposan megtisztítva és felaprítva használhatjuk gyógyításra. Elsősorban a légúti betegségekre gyakorol jó hatást hurutok és erős köhögés esetén. Köptető és nyálkaoldó hatása van. Gyerekeknek is adható. Köhögés elleni szirupok, teakeverékek gyakori alkotórésze. Csak a patikákban, gyógynövényboltokban kapható, előre elkészített szereket használjuk, mert önállóan alkalmazva, nagy adagban hánytató hatású! Régen tisztítószerként és szappanok, fogkrémek habosító szereként is felhasználták. További érdekesség, hogy hatóanyagának első hivatalos neve a *Saponariae albae Hungaricae radix* (magyar szappangyökér gyökere) volt, ugyanis hazánkban alkalmazták hivatalosan először gyógyászati célokra, mint köhögéscsillapítót. Nagy mennyiségben hányást okozhat!

Gypsophila paniculata

Gypsomilka metlinatá

(Známa tiež ako: snehová vločka, nevestin závoj)

Rastlina:

S obrovskými súkvetiami Gypsomilky metlinatej, podobajúcimi sa na biele penové oblaky, sa často môžeme stretnúť pri cestách, násypoch, piesočnatých pustatinách, pastvinách. Jej grécky názov (oblubujúci vápno) znamená, že kvetina žije na vápenatých, skalnatých, tvrdých pôdach. Nakoľko tieto pôdy nie sú príliš bohaté na výživné látky a na jej pôvodnom mieste výskytu je mimoriadne málo dažďa, púšťa silné, hrubé, až 1-1,5 metrov dlhé korene.

Použitie:

Na liečbu používame jej dôkladne očistené a nasekané korene. Priaznivé účinky má v prvom rade na choroby dýchacích ciest, v prípade vlhkého a silného kašľa. Má expektoračné a hlien rozpúšťajúce účinky. Možno ju podávať aj deťom. Je častou ingredienciou v sirupoch a čajoch proti kašľu. Používajme len vopred pripravené prípravky ponúkané v lekárňach a v bylinárskych obchodoch, nakoľko v prípade je samostatného použitia vo veľkých dávkach vyvoláva zvracanie! V minulosti sa používala aj ako čistiaci prostriedok, penová látka do mydla a zubnej pasty. Ďalšou zaujímavosťou je, že prvý oficiálny názov jej drogy je *Saponariae albae Hungaricae radix* (korene maďarského mydlového korenia), nakoľko na liečebné účely bola prvý krát použitá v Uhorsku, na zmierňovanie kašľa. Vo veľkých množstvách môže spôsobiť zvracanie!



Calluna vulgaris

Csarab

(Más néven: hanga)

A növény:

A hangafélék családjába tartozó, 20-50 centiméter magasra növő törpecserje. Európa-szerte elterjedt növény, hazánkban is megtalálható, főként a Balaton-felvidéken és Nyugat-Dunántúlon. Jellemzően mocsaras területeken, sovány gyepeken, savanyú talajú erdőkben, fenyvesekben fordul elő. Nagy kiterjedésű cserjés növénytársulását fenyéresnek hívjuk. Norvégia nemzeti növénye.

Felhasználása:

Régen seprűt készítettek belőle, erről tanúskodik egyik elnevezése, a seprővirág. Gyulladáscsökkentő hatásának köszönhetően teáját szívesen fogyasztják a nyelőcső és a gyomor gyulladással járó betegségeinek a kezelésére, bár elsősorban vízhajtó hatása miatt alkalmazzák húgyúti fertőtlenítőszerként, illetve a húgyút heveny és idült gyulladás esetén. A vesekő kezelésének egyik remek kiegészítője, illetve más növényekkel keverve méregtelenítésre is kiváló. Emellett reuma, köszvény és epekő esetén is használható. Gyengén altató és nyugtató szer, porrá őrölve a sebre szórva gyógyulást elősegítő hatása ismeretes még. Cukorbeteg is fogyaszthatja. A növény hatóanyagát a virága, illetve virágzó hajtása tartalmazza.

Calluna vulgaris

Vres obyčajný

(Známy tiež ako: vres, erika, netata, šedivník, žrnovec)

Rastlina:

Nízky trpasličí ker z čeľade vresovcovitých, narastajúci do výšky 20-50 centimetrov. Rastlina rozšírená po celej Európe, vyskytuje sa aj v Maďarsku, najmä na hornom Balatone a v západnom Zadunajsku. Charakteristicky sa vyskytuje na močaristých územiach, neúrodných pastvinách, v lesoch a v ihličnatých lesoch s kyslou pôdou. Tvorí celé súvislé porasty zvané vresoviská. Je národnou rastlinou Nórska.

Použitie:

V dávnych dobách z neho pripravovali metly, čoho dôkazom je jeho názov v niektorých jazykoch, s významom „metlový kvet“. Vďaka účinkom na zníženie zápalov sa čaj z neho s obľubou konzumuje na liečbu zápalových ochorení hltana a žalúdka, no v prvom rade sa používa v dôsledku svojho močopudného účinku na dezinfekciu močových ciest, respektíve v prípade akútneho a chronického zápalu močových ciest. Je jedným z vynikajúcich doplnkov liečby obličkových kmeňov, respektíve pomiešaný spolu s inými rastlinami je vynikajúci aj na detoxikáciu. Popri tom sa môže používať aj v prípade reumy, pakostnice a žlčnícových kameňov. Je miernym uspávacím a upokojujúcim prípravkom, po zomletí na prášok a nasýpaní na ranu je známy aj jeho účinok podporujúci hojenie. Môžu ho konzumovať aj diabetici. Drogou rastliny je jej kvet, respektíve výhonky kvetov.



Datura stramonium

Csattanó maszlag

(Más néven: rövidkés disznó)

A növény:

Burgonyafélék családjába tartozó 0,5-1,5 m magas egy-nyári növény, mely közép-amerikai származású. Valószínűleg Amerika felfedezése után került be Európába. Hazánkban a bolygatott nitrogéndús talajokon fordul elő. Szára elágazó, terebélyes. Levelei tojásdadok, szélük foga-
gazott. Virága fehér színű, harang alakú. Termése tojásdad, felálló, 4 kopáccsal nyíló tok, szúrós tüskékkel borított. Magja vese alakú, barnásfekete színű.

Felhasználása:

A növény minden részében mérgező hatású tropán vázas alkaloidokat (hioszciamin; skopolamin; atropin) halmoz fel. Ezen vegyületeket a gyógyszeripar használja fel a görcsoldó gyógyszerek készítésében. A növény bármely részének fogyasztása hőemelkedést, szapora szívverést, súlyos mérgezés esetén halált okoz.

Datura stramonium

Durman obychajný

(Známy tiež ako: bodľavé jablko, bugačka, bujačina, cigánske jablko, ježkova hlava, masliak, mašlák, purgacia)

Rastlina:

Ide o jednorocnú bylinu z čeľade ľuľkovitých, ktorá je vysoká 0,5-1,5 m a pochádza zo Strednej Ameriky. Do Európy sa pravdepodobne dostala po objavení Ameriky. V Maďarsku sa vyskytuje na narušovaných pôdach bohatých na dusík. Stonku má rozvetvenú a širokú. Listy sú vajcovité, so zubkovitými okrajmi. Kvety majú bielu farbu a zvoncovitý tvar. Plodom je vajcovitá tobolka so zvyškami kalicha, pukajúca štyrmi chlopňami smerujúcimi nahor, pokrytá pichľavými trnami. Semeno má tvar obličky a hnedočiernu farbu.

Použitie:

Rastlina zhromažďuje v každej svojej časti prudko jedovaté tropanové alkaloidy (hiosciamín, skopolamín, atropín). Tieto zlúčeniny používa farmaceutický priemysel v prípravkoch na uvoľňovanie kŕčov. Konzumácia ktorejkoľvek časti rastliny spôsobuje zvýšenú teplotu, prudké búšenie srdca, v prípade závažnej otravy smrť.



Cotinus coggygria syn. *Rhus cotinus*

Cserszömörce

(Más néven: szumák)

A növény:

Magyarország hegységeiben őshonos cserje, kedveli a meleg, száraz helyeket. Gyakran telepítik kertekbe, parkokba. Levelei 5–8 cm hosszúak, széles oválisak vagy fordított tojásdadok, ép szélűek. Ősszel színváltásra hajlamosak, rendszerint megpirosodnak. Apró, sárgászöld virágai végálló, laza bugákban nyílnak. Meddő virágai tollas, szőrös virágkocsány-nal rendelkeznek, melyek színe liláspiros, rózsaszín vagy halványzöld. Elvirágzás után még sokáig megmaradnak.

Felhasználása:

Gyógyászati célokra leveleit használják fel, cseranyagokban és flavonoidokban gazdag. Gyulladáscsökkentő, fertőtlenítő, összehúzó hatású, gyakran készítenek belőle szájvizet, de ülőfürdőként is használják vérző aranyér-problémákra. Torokgyulladás esetén öblögetéssel tudjuk fertőtleníteni a beteg területet. Mivel magas a levelek cserzőanyag-tartalma, belsőleg alkalmazva károsíthatja a gyomor nyálkahártyáját, ezért inkább külsőlegesen használjuk.

Fontos bőripari nyersanyaga volt a tímároknak, mivel finom bőrök cserzésére kiválóan alkalmas. Festőnövényként is ismert, mert fája sárga festékanyagot szolgáltat, amit a kézműiparban kelmefestésre használnak. Magas cserzőanyag-tartalma miatt belsőleg károsíthatja a gyomor nyálkahártyáját, ezért inkább külsőlegesen alkalmazzuk.

Cotinus coggygria syn. *Rhus cotinus*

Škumpa vlasatá

(Známa tiež ako: kráľovský purpur)

Rastlina:

Ker pôvodne sa vyskytujúci v maďarských horách, obľubuje teplé a suché miesta. Často sa vysádza do záhrad a parkov. Listy sú dlhé 5–8 cm, sú široké, oválne alebo obrátene vajcovité, celistvookrajové. Na jeseň sú náchylné na zmenu farby, zvyčajne sčervenajú. Drobné, žltozelené kvety kvitnú vo voľných, zložených strapcoch. Neplodné kvety majú chlpaté metliny, ktorých farba je fialovočervená, ružová alebo svetlozelená. Po odkvitnutí zostávajú dlho zachované.

Použitie:

Na liečebné účely sa používajú jej listy, ktoré sú bohaté na trieslovité látky a flavonoidy. Má protizápalové, dezinfekčné a expektoračné vlastnosti, často sa z nich pripravujú ústne vody, ale používa sa aj ako sedací kúpeľ na problémy so zlatou žilou. V prípade zápalu hrdla ňou možno choré oblasti dezinfikovať vyplachovaním. Nakoľko jej listy obsahujú vysoký obsah trieslovín, pri vnútornom použití môže poškodiť sliznicu žalúdka, preto ju používame skôr zvonka.

Bola dôležitou surovinou pre garbiarov, ktorí ju využívali na jemné morenie kože. Je známa aj ako farbiaca rastlina, nakoľko jej drevo poskytuje farbiacu látku, ktorá sa v remeselníckej výrobe používa na farbenie látok. V dôsledku vysokého obsahu trieslovín v listoch môže pri vnútornom použití poškodiť sliznicu žalúdka, preto ju aplikujeme skôr zvonka.



Helianthus tuberosus

Csicsóka

(Más néven: árparépa)

A növény:

Külsőségeiben a napraforgóhoz, felhasználásában a burgonyához hasonlít. A csicsóka a fészekvirágzatúak családjába tartozik. Gyökerein szárgumók képződnek, melyek körte, tojásdad vagy szabálytalan alakúak. Színük fehér-sárga, rózsaszín vagy piros, ritkán lilás vagy kék, fényen megzöldülnek. Vékony, akár 4 méter magasra is megnövő szárán 3-4 sárga virág található, melyek jóval kisebbek a napraforgóénál. Levelei szíves vállúak, tojásdadok, fűrészes élűek. Fészekvirágzata 8-10 cm átmérőjű, a nyelves és csöves virágok is sárgák.

Felhasználása:

Főként cukorbetegnek ajánlott, mert inulint tartalmaz, aminek gyümölcscukra könnyen és a vércukorszint emelkedése nélkül hasznosul a szervezetben. Kiváló rostanyag, amely diéták kiegészítője lehet. A csicsóka fogyasztható nyersen, párolva, főzve, salátaként, vagy húshoz köretként. Magas kálium-, magnézium-, B- és C-vitamintartalma, valamint antioxidáns hatása miatt is egyre gyakoribb a fogyasztása.

Helianthus tuberosus

Slnečnica hluznatá

(Známa tiež ako: topinambur)

Rastlina:

Výzorom sa podobá na slnečnicu, využitím na zemiaky. Slnečnica hluznatá patrí do čeľade astrovitých. Na jej koreňoch sa vytvárajú hlúzy, ktoré majú hruškovitý, vajcovitý alebo nepravidelný tvar. Ich farba je bieložltá, ružová alebo červená, zriedkavo fialková alebo modrá, na svetle zožltenejú. Na jej tenkej stonke, ktorá narastá až do výšky 4 metre, sa nachádzajú 3-4 žlté kvety, ktoré sú oveľa menšie ako kvety slnečnice. Listy majú srdcovitú bázu, sú vajcovité a majú zubovitý okraj. Paprasleny majú priemer 8-10 cm, jazykové aj rúrkovité kvety sú rovnako žlté.

Použitie:

Odporúča sa najmä diabetikom, nakoľko obsahuje inulín, ktorého ovocný cukor sa v organizme ľahko zužitkuje bez zvýšenia hladiny cukru v krvi. Je vynikajúcim vláknitým materiálom, ktorý sa môže používať ako doplnok pri diéte. Topinambur je možné konzumovať surový, parený, varený, ako šalát alebo ako príloha k mäsu. Vďaka vysokému obsahu draslíka, horčíka, vitamínu B a C, ako aj antioxidantným účinkom je jeho konzumácia čoraz častejšia.



Foeniculum officinale

Édeskömény

A növény:

Európa mérsékelt égövi, mediterrán tájain őshonos növény. Az ernyősvirágzatúak családjába tartozik, meglehetősen gyors növekedésű, szívós évelő. Zöld szárát tollas levélzet borítja, amin nyáron apró sárga ernyős virágzata díszleg. Magassága eléri az 1-1,5 métert, kedveli a sok napsütést, jól tűri a szárazságot. Küllemre nagyon hasonlít a kaporra, illata és íze viszont inkább az ánizsra emlékeztet. Akár 2 méteresre is megnőhet, és szinte minden talajon megél (a túl nedves területeket azonban nem kedveli). Apró, sárga, ernyőszerűen növekvő virágai sok nektárt termelnek júliustól októberig.

Felhasználása:

Illata kellemes, erőteljes, jellemzően édes, csípős, ánizsos. A főzéshez és a gyógyításhoz is elsősorban magját használjuk. Péksütemények, főzelékek, befőttek gyakori ízesítője. Szétrágva étvágygerjesztő, emésztést serkentő, szélhajtó hatású. Könnyíti az emésztést, csökkenti a felfúvódás, a gyomorgörcsök tüneteit. Az édeskömény teáját köhögéscsillapításra ajánlják, valamint csecsemők emésztési zavaraira. Köptető, szélhajtó és tejképző hatása is ismert. A népi gyógyászatban főzetét szemborogatásként használták.

Foeniculum officinale

Fenikel obychajný

(Známy tiež ako: fenigel, úkrop, vlašský kôpor)

Rastlina:

Rastlina pôvodne sa vyskytujúca v miernom pásme a v Stredomorskej oblasti Európy. Táto húževnatá trvalka s pomerne rýchlym rastom patrí do čeľade mrkvovitých. Zelená stonka je pokrytá zeleným lístím, ktoré sú v lete ozdobené kvetenstvom s drobnými žltými okolíkovými kvetmi. Jeho výška dosahuje 1-1,5 metrov, obľubuje veľa slnečného svetla a dobre znáša sucho. Vzhľadovo sa veľmi podobá na kôpor, no jeho chuť pripomína skôr aníz. Môže narastať až do výšky 2 metrov a prežije skoro na každom druhu pôdy (neobľubuje však príliš mokré oblasti). Drobné, žlté kvety kvitnúce okolíkovou formou produkujú od júla do októbra veľa nektáru.

Použitie:

Má príjemnú, silnú, charakteristicky sladkú, štiplavú anízovú vôňu. Na varenie aj na liečbu sa používajú najmä jeho semená. Je častým ochucovadlom pekárenských výrobkov, prívarkov, zaváranín. Po rozhryznutí podporuje chuť do jedla, podporuje trávenie a uvoľňovanie vetrov. Uľahčuje trávenie, znižuje nadúvanie a príznaky žalúdočných kŕčov. Feniklový čaj sa odporúča na zmiernenie kašľa, ako aj na tráviace problémy u dojčiat. Sú známe jeho expektoračné účinky a účinky na podporu uvoľňovania vetrov a tvorbu mlieka. V ľudovom liečiteľstve sa z neho pripravený odvar používal ako očný zábal.



Dipsacus fullonum

Erdei mácsonya

(Más néven: bábatüske)

A növény:

A mérsékelt éghajlaton őshonos, megtalálható Európában, Ázsiában és Afrikában is. Főként erdők szélén, utak mentén nő, akár a 2,5 m magasságot is elérheti. Szára tüskés, levelei ülők, csipkésen fűrészesek, élükön kopaszok vagy ritkásan tüskések, az alsók és a középsők alapjukon szélesen összenőve kis vályút képeznek, melyben az esővíz sokáig megmarad. Virágzáskor félgömb alakú, virágzata magéréskor hengeresre nyúlik. Pártája halványkék vagy lila, ritkán fehér.

Felhasználása:

Ősszel gyűjthető gyökere, melyben flavonoidok, iridoidok, szaponinok és fenolsavak halmozódnak fel. Forrázata alkalmassal repedezett bőr kezelésére külsőleg alkalmazva. Javítja az emésztést, emellett izzasztó hatása is van. A növény gyökerének alkoholos kivonatát méregtelenítő hatása miatt alkalmazzák, bár tudományosan még nem megfelelően igazolt, a Lyme-kór kezelésében gyakorta használják.

Dipsacus fullonum

Štetka lesná

Rastlina:

Rastlina pôvodne sa vyskytuje v miernom podnebí, môžeme ju nájsť v Európe, v Ázii a tiež v Afrike. Rastie najmä na okrajoch lesov a pri cestách, môže dosiahnuť výšku až 2,5 m. Stonka je trnitá, listy sú sediace, vykrajovane pílkovité, na čepeli sú holé alebo riedko trnité, dolné a stredné sú pri báze široko zrastené, vytvárajú malý žľab, v ktorom sa dlhšiu dobu udrží dažďová voda. V dobe kvitnutia má pologuľový tvar, kvetenstvo sa pri zrení semien predlžuje do valcovitého tvaru. Korunné lupienky sú bledo-modré alebo fialové, zriedkavo biele.

Použitie:

Na jeseň sa zbierajú korene, v ktorých sú nahromadené flavonoidy, iridoidy, saponíny a kyselina fenolová. Zápar je vhodný na ošetrovanie popraskanej pokožky, pri použití zvonka. Zlepšuje trávenie, zároveň podporuje potenie. Alkoholový výťažok z koreňa rastliny sa používa v dôsledku svojho detoxikačného účinku, síce jeho účinok vedecky ešte nie je vhodne dokázaný, často sa používa pri liečení *Lymfnej boreliózy*.



Melittis melissophyllum

Erdei méhfű

(Más néven: déli méhfű)

A növény:

Dél- és Közép-Európában őshonos növény. 20-40 cm magasra nő, egész nyáron virágzik. Szára és levelei finoman szőrözöttek. A levelek hosszú nyelűek, szíves vagy ritkábban lekerekített vállúak, tojásdadok, durván csipkés-fűrészszes szélűek. Virágai a levélhónaljakban álörvökben nyílnak, 2-4 cm hosszúak, fehérek, rózsaszínű alsó ajakkal. A csészelevelek rövid szőrűek.

Felhasználása:

Virágos hajtását gyűjtik májustól júliusig. Melyben cserzőanyagok, flavonoidok, kávésavszármazékok és illóolaj halmozódik fel. Sebösszehúzó, fertőtlenítő, nyugtató, emésztést javító, vérzést csillapító és köptető hatása van. Belsőleg főleg meghűlés ellen használják, külsőleg a sebet borogatva enyhíti a gyulladást és felgyorsítja a zúzódások gyógyulását.

Melittis melissophyllum

Medúnka medovkolistá

(Známa tiež ako: Medunica medovkolistá)

Rastlina:

Rastlina pôvodná v Južnej a Strednej Európe. Narastá do výšky 20-40 cm a kvitne počas celého leta. Stonky a listy sú jemne chlpaté. Listy majú dlhú stopku, majú srdcovú alebo zriedkavo zaoblenú bázu, sú vajcovité, s drsne zubkovito-pílkovitými okrajmi. Kvety kvitnú v pazuchách listov, sú dlhé 2-4 cm, biele, s ružovými dolnými pyskami. Kališné listy majú krátke chlpy.

Použitie:

Zbierajú sa kvitnúce výhonky od mája do júna. Hromadia sa v nich triesloviny, flavonoidy, deriváty kyseliny kávovej a éterický olej. Majú účinky na sťahovanie rán, dezinfekčné, upokojujúce účinky, ako aj účinky zlepšujúce trávenie, zmierňujúce krvácanie a expektoračné účinky. Vnútorne sa používajú najmä proti prechladnutiu, pri vonkajšom použití ako obklad na rany zmierňujú zápal a urýchľujú liečbu pomliaždenín.



Lamium album

Fehér árvacsalán

(Más néven: holtcsalán)

A növény:

Európában és Ázsiában őshonos, hazánkban is ország-szerte megtalálható. Tölgyesekben, erdők szélén, üde gyomtársulásokban és utak mellett nő, magassága 20-60 cm is lehet. Szára szögletes, üreges, szőrökkel sűrűn borított. Levelei szív alakúak, fűrészes szélűek. Kora nyártól gyakran őszig virágzik, virágai fehérek, a levelek hónaljában találhatók.

Felhasználása:

Virágait, illetve virágos hajtásait gyűjtik, használják fel a gyógyászatban. Külsőleg és belsőleg is fogyasztható. Jó hatással van légúti, prosztata- és húgyúti problémákra, ezen kívül gyomorpanaszok és bélrendszeri megbetegedések gyógyszere lehet. Külsőleg fekélyek, sebek, aranyér gyógyítására alkalmas. Teája javasolt álmatlanság esetén is. A nők számára kitűnő irrigáló folyadék készíthető belőle, menstruációs rendellenességekre, illetve fehérfolyásra. Antibakteriális és gyulladáscsökkentő növény. Friss hajtásaiból főzelék, nyers leveleiből salátát készülhet. Tea vagy fürdő formájában alkalmazzák.

Lamium album

Hluchavka biela

(Známa tiež ako: hluchá príhlava, mŕtva žihľava, medulka)

Rastlina:

Pôvodne sa vyskytuje v Európe a v Ázii, môžeme ju nájsť aj v Maďarsku. Rastie v dubových lesoch, na okraji lesov, v čerstvých burinatých spoločenstvách a popri cestách, jej výška môže byť 20-60 cm. Stonka je hranatá, dutá, husto pokrytá chlpkami. Listy sú srdcovitého tvaru, so zubkovitým okrajom. Kvitne od skorého leta často až do jesene, kvety sú biele, listy sa nachádzajú v ich pazuchách.

Použitie:

Zbierajú a v liečiteľstve sa používajú jej kvety, respektíve kvitnúce výhonky. Možnosť aplikovania zvonka aj zvnútra. Má priaznivé účinky na problémy dýchacích ciest, prostaty a močových ciest, okrem toho môže byť liekom na žalúdočné ťažkosti a ochorenia črevného systému. Pri vonkajšom použití je vhodná na liečbu vredov, rán, zlatej žily. Čaj z nej sa odporúča v prípade nespavosti. Pre ženy z nej možno vyrobiť vynikajúcu irigačnú tekutinu na menštruačné problémy, respektíve biely výtok. Antibakteriálna a protizápalová rastlina. Z čerstvých výhonkov je možné pripraviť prívarok, z listov šalát. Používa sa vo forme kúpeľa alebo čaju.



Viscum album

Fehér fagyöngy

(Más néven: gyöngy buckó)

A növény:

Európában őshonos örökzöld fél-élősködő növény, hazánkban is elterjedt. Általában a nyárfán, az akácán, az almafán és a fűzfán találkozhatunk vele, a tölgyfát inkább rokona, a fakín támadja meg. Levelei átellenesek, zöldessárgák, vastagok, bőrneműek, csupaszok, ép szélűek. Télen virágzik, virágai zöldessárgák, termése fehér színű álbogyó.

Felhasználása:

Leggyakrabban az érelmeszesedés megelőzésére és a magas vérnyomás kezelésére javasolják alkalmazását. A belőle készült gyógyhatású készítmények ízületi betegségek gyógyítására, az immunrendszer erősítésére, fájdalomcsillapításra és az étvágy fokozására is alkalmasak. Serkenti az endorfin termelődését. A szívbetegek számára szintén hatékony lehet, erősíti a szívet, mérsékli a pulzust. Erős hatású gyógynövény, ezért érdemes inkább teakeverékként fogyasztani.

Ellenjavalt fehérjetúlérzékenység és krónikus fertőző betegség megléte esetén. Hosszú ideig tartó használata májkárosodáshoz vezethet.

Viscum album

Imelo biele

(Známe tiež ako: imelo, imola, jemelo, gemalo, omelo)

Rastlina:

Vždyzelená poloparazitická rastlina pôvodne sa vyskytujúca v Európe, je rozšírená aj v Maďarsku. Zvyčajne ho môžeme vidieť na topoľoch, agátoch, jabloniach a vrbach, dub napadá skôr jeho príbuzný, Imelovec európsky. Listy má protistojné, zelenožlté, hrubé, kožovité, holé a celistvookrajové. Kvitne v zime, kvety majú zelenožltú farbu, plody sú jednosemenné bobule bielej farby.

Použitie:

Použitie sa najčastejšie odporúča ako prevencia voči vápenatenu ciev a na liečbu vysokého krvného tlaku. Liečivé produkty pripravené z tejto rastliny sú vhodné aj na liečbu kĺbových problémov, posilňovanie imunitného systému, zmierňovanie bolestí a zvyšovanie chuti do jedla. Podporuje tvorbu endorfinu. Môže byť tiež účinný pre pacientov so srdcovými chorobami, posilňuje srdce, zmierňuje pulz. Je liečivou rastlinou so silnými účinkami, preto je účelné ju skonzumovať skôr ako čajovú zmes.

Neodporúča sa v prípade precitlivenosti na bielkoviny a pretrvávajúci chronických infekčných chorôb. Dlhodobé užívanie môže viesť k poškodeniu pečene.



Salix alba

Fehér fűz

(Más néven: ezüstös fűz)

A növény:

A fehér fűz, ez a hazánkban is őshonos, vízparti, kecses sudár ágakkal rendelkező fa már az ókorban is ismert és széles körben alkalmazott gyógynövény volt. Nevét leveleinek fehéren molyhos fonákjáról kapta. Egyik legismertebb nemesített fajtáját („Tristis”), mely talajig csüngő koronát növeszt, szomorúfűzként ismerik, és előszeretettel ültetik parkokba, strandokra, mert kevésbé igényes, ugyanakkor szebb vesszőket terem, mint az alapfaj.

Felhasználása:

A fehér fűz legértékesebb, legtöbb hatóanyagot tartalmazó része a kérge, melyet felhasználás előtt megszáritanak és felaprítanak. Az évszázadok során a herbalisták a fűzfa kérgét számtalan betegségre ajánlották pl. hányinger csökkentésére, vízhajtóként, pattanások ellen, sőt a szexuális vágy elfojtására is. Ma elsősorban gyulladáscsökkentő, fájdalomcsillapító és lázcsillapító tulajdonságai miatt alkalmazzák a gyógyászatban. Vizes kivonata belsőleg reumás betegségek ill. ízületi gyulladás esetén csökkenti a fájdalmat és duzzanatot, javítja az ízületek mozgását, de a fejfájást és menstruációs görcsöket is képes enyhíteni. Nagy adagban a fűzfa kérge hányingert, hasmenést okozhat magas cserzőanyag-tartalma miatt. Tilos fogyasztani asztmában, gyomor- és nyombélfekélyben szenvedőknek ill. aszpirinérzékenyeknek.

Salix alba

Vrba biela

(Známa tiež ako: belica, potočnica)

Rastlina:

Vrba biela sa považuje za pôvodný druh stromu vyskytujúci sa v Maďarsku. Táto liečivá rastlina s pôvabnými, urastenými konármi, ktorá rastie na brehoch vôd, bola známa a široko používaná už v staroveku. Svoj názov dostala podľa bieleho machnatého vrubu jej listov. Jeden z jej najznámejších ušľachtilých odrôd („Tristis”), ktorej koruna prevísa až po zem, je známa aj ako smutná vrba a s obľubou sa sadí v parkoch a na kúpaliskách, nakoľko má menej náročné a krajšie prúty ako základný druh.

Použitie:

Najhodnotnejšou časťou vrby bielej, ktorá obsahuje najviac účinných látok, je jej kôra, ktorá sa pred použitím usuší a naseká. Počas dlhých storočí herbalisti odporúčali kôru vrby na nespočetné množstvo chorôb, napr. na zmiernenie nutkania na zvracanie, ako močopudnú látku, proti akné, ako aj na tlmenie sexuálnej túžby. V súčasnej dobe sa vďaka svojim vlastnostiam používa v liečiteľstve na znižovanie zápalov, bolesti a horúčky. Vodný výťažok znižuje bolesti a opuchy pri reumatických ochoreniach, resp. zápale kĺbov, zlepšuje pohyblivosť kĺbov, no je vhodný aj na zmiernenie bolesti hlavy a menštruačných kŕčov. Vo veľkých dávkach môže kôra vrby kvôli vyššiemu obsahu trieslových látok spôsobovať nutkanie na zvracanie a hnačku. Nesmú ju konzumovať osoby s astmou, žalúdočnými a dvanástnikovými vredmi, respektíve osoby citlivé na acylpyrín.



Sinapis alba

Fehér mustár

(Más néven: angol mustár)

A növény:

A Földközi-tenger környékén őshonos, hazánkban termesztett egyéves növény, vadon nem fordul elő. 50-100 cm magasra nő meg, szára hengeres. Levelei szórt állásúak, szárnyasan hasogatottak, nyelesek. A szárat és a leveleket merev, elálló szőrzet borítja. Nyár elején virágzik, virágai aransárgák. Magjai sárgák, enyén csípősek, zsírsolajban gazdagok. Nevét a rómaiaktól kapta, mert mustot ízesítettek vele.

Felhasználása:

Magját használják elsősorban. Belsőleg fogyasztva emésztési problémák kezelésére emésztésserkentő, étvágyjavító hatása miatt. Enyhe hashajtó hatása is rendelkezik, ez akkor jelentkezik, ha magjait egészben, sok folyadékkal kísérve nyeljük le. Külsőleg főként tapaszként vagy borogatás formájában reumatikus és ízületi panaszok enyhítésére alkalmazzák. A népgyógyászat szerint tüdőgyulladás és hörgőhurut gyógyítására is alkalmas. Fűszernövényként savanyúságok ízesítésére, páccok készítésére alkalmazzák. Alkalmazása érzékeny bőrrűek számára ellenjavallt, mivel allergiás bőrreakciót okoz.

Sinapis alba

Horčica biela

Rastlina:

Jednoročná bylina pôvodne sa vyskytujúca v oblasti Stredozemného mora, v Maďarsku sa pestuje, v divej prírode sa nevyskytuje. Narastá do výšky 50-100 cm, s valcovitou stonkou. Listy má postavené striedavo, sú perovito zárezové, na stopkách. Stonka a listy sú pokryté pevnou, odstavajúcou plstou. Kvitne na začiatku leta, kvety sú zlatožlté. Semená sú žlté, mierne štiplavé, bohaté na masť oleje. Svoj názov dostala od Rimanov, nakoľko s ním ochucovali mušt.

Použitie:

Predovšetkým sa využívajú jej semená. Pri vnútornej konzumácii sa používa na liečbu tráviacich problémov v dôsledku je vlastností na podporu trávenia a zlepšovania chuti do jedla. Má aj mierne laxatívne účinky, ktoré sa prejavujú vtedy, ak jej semená zhltneme v celosti, s väčším množstvom tekutín. Pri vonkajšom použití sa používa v podobe zábalu na zmiernenie reumatických a kĺbových ťažkostí. Podľa ľudového liečiteľstva je vhodná aj na liečbu zápalu pľúc a bronchitídy. Ako korenie sa používa na ochucovanie kyslých príloh a na prípravu marinád. Aplikovanie je kontraindikované pre osoby s citlivou pokožkou, nakoľko spôsobuje alergické kožné reakcie.



Artemisia absinthium

Fehér üröm

(Más néven: bárányüröm)

A növény:

Közép- és Dél-Európában, Kelet-Ázsiában, valamint Észak-Afrikában honos évelő növény. Napos, száraz területeken, köves domboldalakon, utak mentén, települések közelében megtalálható.

Egy-másfél méter magasra nő, bokorszerű, évelő növény. Sűrűn elágazó gyökérzete mélyen és masszívan kapaszkodik a talajba. Ezüstös, molyhos szára az alsó részén fásodó, felső részén sűrűn elágazó. Ezüstös-fehér színű, szeldelt levelei szintén molyhosak. Füzészerű virágzata kicsi, sárga virágokból áll, pollenben gazdag, erősen allergén. A növény minden föld feletti része fűszeres-citromos illatot áraszt, aromája révén kiérdemelte a legkese-rűbb ízű gyógynövény címet.

Felhasználása:

Fűszernövényként elsősorban húskételek ízesítője, de borokat, vagy érdekes módon akár fagylaltot is különlegessé tehetünk vele. A likőr- és keserűital-gyártás egyik alapanyaga, az abszint egyik fő összetevője. Görcsoldó, étvágygerjesztő, emésztés- és bélműködés-serkentő tulajdonságai miatt főleg epe- és gyomorproblémák esetén alkalmazható. Külsőleg, a bőrt bedörzsölve reumatikus panaszokra használható, illatából kifolyólag rovarriasztó hatású – permetezésre is alkalmas. Erős főzetének mellékhatása lehet görcsös rángás, hányás, erős hasmenés, szédülés, eszméletvesztés. Magas béta tujon vegyületet tartalmazhat, amely májkárosító hatású.

Artemisia absinthium

Palina pravá

(Známa tiež ako: palina, polynka, pelynka, polyňok, polín, palín, peluň, veľký strieborník, záhradná černobyľ)

Rastlina:

Trvaca bylina pôvodne sa vyskytujúca v Strednej a Južnej Európe, Východnej Ázii a v Severnej Afrike. Môžeme ju nájsť v slnečných, suchých oblastiach, skalnatých stráňach, popri cestách, v blízkosti obydli.

Vyrastá do výšky jeden – jeden a pol metra, je to trvaca rastlina, ktorej stonka môže drevnatieť. Husto rozkonárené korene sa hlboko a masívne zachytávajú do pôdy. Sivá, plstnatá stonka v spodnej časti drevnatie, v hornej časti je husto rozkonárená. Špicato vykrojené, perovito zložené listy sú tiež plstnaté.

Použitie:

Ako korenie je predovšetkým dochucovadlom mäsových jedál, ale môže ju pridať aj do vína, a čo je zaujímavé, aj do zmrzliny. Je jednou zo surovín na výrobu likérov a horkých nápojov, je jednou z hlavných zložiek absintu. V dôsledku vlastností ako sú uvoľňovanie kŕčov, zvyšovanie chuti do jedla, podpora trávenia a činnosti čriev, je možné ju použiť v prípade žlčkových a žalúdočných problémov. Pri vonkajšej aplikácii natretím na pokožku je možné ju používať na reumatické ťažkosti, v dôsledku svojej vône má repe-lentné účinky – je vhodná aj ako postrek. Silný odvar alebo jej použitie ako fajkový tabak má omamné účinky; vedľajšími príznakmi môže byť kŕčovitité mykanie, zvracanie, silná hnačka, závraty, strata vedomia. Môže obsahovať vysoké množstvo zlúčeniny beta tujónu, ktoré poškodzujú pečeň.



Vaccinium myrtillus

Fekete áfonya

(Más néven: havasi meggy)

A növény:

Észak-Európában őshonos, hazánkban Vas megyében és Sopron környékén találkozhatunk vele. Az erdélyi havasokban viszont tömegesen fordul elő. 30-60 cm magasra nővő törpecserje. Kedveli a tölgyeseket és a bükkösöket. Fűrészelt szélű tojásdad levelei szórtan állnak a száron. Termése kék, borsó nagyságú.

Felhasználása:

Levelét és termését hasznosítják. Teája (2 dl forró víz, 20 g szárított bogyó) jótekonny hatással van a vesékre, a bélrendszerre és a szájban előforduló megbetegedésekre. Levele nyersen is fogyasztható, cukorbetegség esetén javasolt fogyasztása, mert magas krómtartalma csökkenti a vércukorszintet. Segít elmulasztani a hasmenést, frissen fogyasztva viszont hashajtó tulajdonságú. Legértékesebb gyógyhatása a kapilláris erek keringésének fokozásában jelentkezik, javítja a szemet és a látást, és a visszerekre is jótekonny hatású. Főként terhesség idején javasolt fogyasztása. Antioxidáns hatású, véd a szabad gyökök és a daganatok kialakulása ellen. Vérhígító, akadályozza a vérrögképződést, gyomorfekély esetén pedig növeli a gyomor nyálkatermelését, és ezáltal védi azt. Antibakteriális és keringésjavító tulajdonságokkal bír. Kitűnően kiegészíti ízevel a vadas ételeket. Gyümölcséből gyakran főznek lekvárt, levest, készítenek salátát, bort, likőrt.

Vaccinium myrtillus

Brusnica čučoriedková

(Známa tiež ako: čučoriedka, čičorietka, jafura, borovnica, čierna jahoda)

Rastlina:

Je pôvodná v Severnej Európe, v Maďarsku sa vyskytuje v župe Vas a v okolí mesta Šopron. V Sedmohradských holiach sa však vyskytuje v značnom množstve. Je to trpasličí ker narastajúci do výšky 30-60 cm. Obľubuje dubové a bukové lesy. Vajcovité listy s pílkovitým okrajom sú na stonke postavené striedavo. Plody sú modré, veľkosti hrášku.

Použitie:

Používajú sa jej listy a plody. Čaj (2 dl horúcej vody, 20 g sušených bobúľ) má priaznivé účinky na obličky, črevný systém a na ochorenia v ústach. Listy je možné konzumovať aj surové, konzumácia sa odporúča v prípade cukrovky, nakoľko vysoký obsah chlóru v nich znižuje hladinu cukru v krvi. Napomáhajú pri liečbe hnačky, no ak sa konzumujú čerstvé, majú laxatívne účinky. Najhodnotnejší liečivý účinok spočíva v podporovaní prúdenia krvi v kapilárach, zlepšuje oči a zrak a má priaznivé účinky na kĺbové žily. Konzumácia sa odporúča najmä v období tehotenstva. Má antioxidantné účinky, chráni proti voľným radikálom a vzniku nádorov. Riedi krv, zabraňuje tvorbe krvných zrazenín a v prípade žalúdočných vredov zvyšuje tvorbu hlienu v žalúdku, čím ho ochraňuje. Má antibakteriálne vlastnosti a vlastnosti na podporu krvného obehu. Svojou chuťou vynikajúco dopĺňa jedlá z diviny. Z ovocia sa často varí lekvár, polievka, pripravujú sa šaláty, víno a likéry.



Symphytum officinale

Fekete nadálytő

(Más néven: csontforrasztófű)

A növény:

Európa és Ázsia mérsékelt éghajlatú területein őshonos és találjuk meg napjainkban is. Kedveli a nedves területeket, árokpartokat, vízpartokat. 1 m magasra is megnőhet. Egész nyáron virágzik, virágai bíbor színűek, néha rózsaszínűek. Dioszkuridész, Paracelsus és Bingeni Hildegard is dicsérték gyógyhatásai miatt.

Felhasználása:

Előszörban gyökereit, ritkábban leveleit gyűjtik. Gyökerét és friss leveleit főleg borogatásként ajánlják felhasználni, de friss sebekre ne tegyük. Segítheti a csonttörés gyógyulását, pépes pakolásával visszafejleszthetők a csontkinövések. Jótékony hatású égési sérülések, reuma, köszvény, visszér, vérömlenyek és tüdőbetegségek esetén is. Szárított gyökeréből ülőfürdőt, esszenciát, tinktúrát és kenőcsöt is készítenek. Forrázata bőrlágyító hatással bír, allantoin-tartalma miatt gyorsítja a sejtek regenerációját. Létezik liszt formájában is, gyógyszerárakban kapható. Kenőcsét használják még körömágygyulladásra, lábgom-bára, körömleválásra.

Belsőleges alkalmazása kifejezetten ellenjavallt, mert a pirrolizidin-alkaloidok nagyobb mennyiségben májkárosító, rákkeltő hatásúak.

Symphytum officinale

Kostihoj lekársky

(Známy tiež ako: medunica, svalník, čierny koreň, dobrý koreň)

Rastlina:

Rastlina pôvodne sa vyskytujúca v oblastiach Európy a Ázie s miernym podnebím, kde ho môžeme nájsť aj v súčasnosti. Oblubuje vlhké miesta, brehy priekop a vodné brehy. Môže narásť až do výšky 1 m. Kvitne počas celého leta, kvety majú purpurovú farbu, niekedy sú ružové. Jeho liečivé účinky ospevovali už Dioskorides, Paracelsus a tiež Bingeni Hildegard.

Použitie:

V prvom rade sa zbierajú jeho korene, v zriedkavejších prípadoch listy. Korene a čerstvé listy sa odporúča používať hlavne ako zábal, no nemali by sa prikladať na čerstvé rany. Pomáha pri liečbe zlomenín kostí, jeho kašovitým zábalom je možné zvrátiť rast kostných výrastkov. Má priaznivé účinky v prípade popálenín, reumy, pakostnice, kĺbových žíl, krvných podliatin a pľúcnych chorôb. Zo sušených listov sa pripravujú sedacie kúpele, esencie, tinktúry aj masti. Zápar zmäkčuje pokožku, vďaka obsahu allantóinu urýchľuje regeneráciu buniek. Existuje aj vo forme múky, je dostupný v lekárňach. Masť sa používa na zápaly nechťových lôžok, mykózu nôh, odlupovanie nechťov.

Vnútorne použitie sa vyslovene neodporúča, nakoľko pyrrolizidinové alkaloidy vo väčšom množstve poškodzujú pečeň a majú rakovinotvorné účinky.



Allium sativum

Fokhagyma

(Más néven: бүдös hagyma)

A növény:

A fokhagyma közép-ázsiai eredetű faj, de mivel jó ellenálló-képességű, szívós, igénytelen növény, gyakorlatilag bárhol termesztethető. Ugyanúgy terem meleg, napfényes területen, mint árnyékban, és még a legszárazabb talajból is képes felvenni a számára szükséges mennyiségű vizet és tápanyagot.

Felhasználása:

Régebben tifusz, kolera, TBC és különböző candida-betegségek gyógyításában is használták, külsőleg pedig herpesz, szemölcs, izom- és ízületi fájdalmak kezelésére, valamint sebek fertőtlenítésére alkalmazták. Antibakteriális, antimikrobiális és immunerősítő hatásának köszönhetően remekül alkalmazható megfázás és egyéb légúti megbetegedések, bél-, epe-, máj- és emésztési problémák, menstruációs görcsök, hüvelygomba ellen. Nagyon jó koleszterin- és vérnyomáscsökkentő, az érlemezsedés megelőzésében, valamint a kórfolyamat késleltetésében is hatásos. Antioxidáns és tumorelles hatását is igazolták, ami a rákos betegségek megelőzésében fontos.

Allium sativum

Cesnak kuchynský

(Známy tiež ako: cesnačik)

Rastlina:

Cesnak je druhom pochádzajúcim zo Strednej Ázie, no nakoľko sa jedná o mimoriadne odolnú, húževnatú a nenáročnú rastlinu, možno ho pestovať prakticky kdekoľvek. Rastie na teplých, slnečných plochách, ale aj v tieni, a aj z najsuchšej pôdy je schopný prijať potrebné množstvo vody a výživných látok.

Použitie:

V minulosti sa používal pri liečbe cholery, TBC a rôznych ochorení spôsobených kvasinkami rodu Candida, pri vonkajšom použití na ošetrovanie herpesu, bradavice, bolesti svalov a kĺbov, ako aj na dezinfekciu rán. Vďaka svojim antibakteriálnym účinkom a účinkom na posilnenie imunity sa využíva pri prechladnutí a iných ochoreniach dýchacích ciest, problémoch s črevami, žlčníkom, pečeňou a pri tráviacich problémoch, menštruačných kŕčoch a proti vaginálnym kvasinkám. Má vynikajúce vlastnosti na znižovanie hladiny cholesterolu v krvi a krvného tlaku, v prevencii väpenatenia kostí ako aj pri spomaľovaní patologických stavov. Sú potvrdené jeho antioxidačné aj protinádorové vlastnosti, čo je dôležité v prípade rakovinových ochorení.



Carum carvi

Fűszerkömény

(Más néven: konyhakömény)

A növény:

Az ernaősvirágzatúak családjába tartozó egy vagy kétnyári növény mely Euráziában honos. Vadon főként a hegyvidékek nyirkosabb rétjein terem meg. Egyenes, elágazó, virágzó szára általában 60-80 cm magas. Összetett ernővirágzatában a virágok fehérek, ritkán rózsaszínűek. Termése 3-7 mm körüli, ívelt, szürkésbarna ikerkaszat, 5 bordával a felszínén. Jellegzetesen fűszeres illattal és csípős ízzel rendelkezik.

Felhasználása:

Elsősorban gyomorbántalmak kezelésére használhatjuk. Illóolaja étvágyjavító, szélhajtó, gyomorerősítő és görcsoldó hatású. Főzete segíti a görcsös hasi fájdalmak csökkentését. Teája a gyomor ideges panaszai esetén is alkalmazható. Szoptatók kismamáknál pedig tejszaporító hatása van. Fűszerként péksütemények, kenyerek, húsok, sajtok, tészták, saláták, italok kiváló ízesítője.

Carum carvi

Rasca lúčna

(Známa tiež ako: kmín)

Rastlina:

Jednoročná alebo dvojročná rastlina z radu mrkvotvarých, ktorá je pôvodom z Eurázie. Vo voľnej prírode rastie hlavne na vlhších lúkach v horských oblastiach. Rovná, rozvetvená, kvitnúca stonka je zvyčajne 60-80 cm vysoká. V zloženom okolíkovom súkvetí sú kvety biele, zriedkavejšie ružové. Plodmi sú približne 3-7 mm dlhé oblúkovité sívohnedé dvojité nažky, ktoré majú na povrchu 5 rebier. Má charakteristickú korenistú vôňu a štiplavú chuť.

Použitie:

Používame ju v prvom rade na liečbu žalúdočných ťažkostí. Éterické oleje zlepšujú chuť do jedla, pôsobia proti vetrom, posilňujú žalúdok a uvoľňujú kŕče. Odvar z nej pomáha zmierniť kŕčovité bolesti. Čaj z nej možno použiť aj pri nervových ťažkostiach žalúdka. U dojčiacich matiek podporuje tvorbu mlieka. Ako korenie je vynikajúcim dochucovadlom pekárenských výrobkov, chlebov, mäsa, syrov, cestovín, šalátov a nápojov.



Tanacetum vulgare

Gilisztaűző varádics

(Más néven: varádicskóró)

A növény:

Egész Európában megtalálható, hazánkban is elterjedt növény. 80-150 cm magasra nő meg. Kedveli a nedves réteket, legelőket, erdei vágásokat, utak szélét. Levellei többszörösen szárnyaltak, a levélkék szeldeltek. Nyéllel kapcsolódnak a szárhoz. Virágai tömött, sátorozó fürtben állnak, sötétsárgák, csak csöves virágok alkotják őket. A nyár második felében virágzik. A növény megdörzsölve fűszeres illatú. Termése bóbíta nélküli kaszat.

Felhasználása:

Virágaiból főzött teáját az állatoknál használták bélféregűzésre. Régebben illóolaját, illetve alkoholos kivonatát reuma és ízületi fájdalmak kezelésére használták külsőleg bedörzsölő szerként, vagy fürdővízbe csöppentve. Kínában és Japánban fiatal hajtásait élelmiszerként fogyasztják. A molyok, legyek és egerek távoltartására gyakran alkalmazzák a vidéki kertekben. Komposztba dobva felgyorsítja a bomlási folyamatot. Mind a növény, mind a főzete jó hangyriasztó. Házi felhasználása nem ajánlott, mérgező tujontartalma miatt.

Tanacetum vulgare

Vratič obyčajný

Rastlina:

Rastlina sa vyskytuje v celej Európe, je rozšírená aj v Maďarsku. Narastá do výšky 80-150 cm. Oblubuje mokré lúky, pastviny, lesné výseky, okraje ciest. Listy má niekoľkonásobne dlaňovito zložené, okraje listu sú strihané. So stonkou sú spojené stopkou. Kvet má postavené v hustých chocholíkoch, sú tmavožlté a tvorené len rúrkovitými kvetmi. Kvitne v druhej polovici leta. Rastlina má po pošúchaní korenistú vôňu. Plodom je nažka bez chochola.

Použitie:

Čaj z jej kvetov sa používa u zvierat na vypudenie hlíst. V minulosti sa z nej vyrobene prchavé oleje, respektíve jej alkoholový výťažok používal na liečbu bolestí kĺbov, pričom prípravok sa nanášal natieraním alebo sa nakvapkal do kúpeľa. V Číne a v Japonsku sa mladé výhonky konzumujú ako potraviny. Vo vidieckych záhradách sa často používa na odpudzovanie molí, múch a myší. Po vhození do kompostu urýchľuje proces rozkladu. Samotná rastlina ako aj jej odvar sú vynikajúcimi odpudzovačmi mravcov. Domáce použitie sa neodporúča kvôli toxickému obsahu tujónu.



Rosa canina

Gyepürózsa

(Más néven: csipkebogyó, bicskefa)

A növény:

Európában, Afrikában és Ázsiában őshonos, 1-3 m magasra növő fás szárú évelő növény. Nyár elején virágzik, virágai fehérek vagy halvány rózsaszínűek, kinyíláskor a legmélyebb árnyalatúak és folyamatosan halványodnak. Csipkebogyó átermése piros.

Felhasználása:

Csipkebogyóját és magját alkalmazzák a gyógyászatban. A mag értékes zsírsavakban, illóolajban és vitaminokban (A, E) gazdag. Terméséből dzsemet, lekvárt, szörpöt, gyümölcslevest, bort, pálinkát készítenek, de teája is nagyon ízletes és egészséges. Teáját hideg- vagy langyosvízes áztatással készítjük, mert így értékes vitamintartalma jobban megmarad. A csipkebogyó antioxidáns, gyulladáscsökkentő és roboráló hatású, kiváló vitaminforrás. Stimulálja az immunrendszert, így megfázásos, influenzás megbetegedések esetén jótékony hatású. Enyhe vízhajtó, emésztésserkentő és étvágyjavító hatással is bír. Magjának kivonatait veseproblémákra ajánlják, pl. vesekő esetén. A magból kisajtolt zsírosolaj értékes telítetlen zsírsavainak és magas vitamintartalmának köszönhetően kiváló bőrápoló tulajdonságú, így a kozmetikai ipar is előszeretettel alkalmazza. Nagy dózisban fogyasztva hashajtó hatású. Továbbá a hosszan tartó, nagy dózisú C-vitamin bevitel az arra hajlamosaknál fokozhatja a vesekövek kialakulásának kockázatát. A csipkebogyóban található, és a feldolgozás során el nem távolított szőrkepletek irritálhatják a nyálkahártyát.

Rosa canina

Ruža šípová

(Známa tiež ako: šípová ruža, divý šíp, šíp)

Rastlina:

Trvalý ker pôvodne sa vyskytujúci v Európe, Afrike a Ázii, narastajúci do výšky 1-3 m. Kvitne na začiatku leta, kvety sú biele alebo svetloružové, po otvorení majú najsilnejší odtieň a postupne blednú. Nepravé plody šípky sú červené.

Použitie:

V liečiteľstve sa používajú šípky a semená. Semená sú bohaté na hodnotné mastné kyseliny, éterické oleje a vitamíny (A, E). Z plodov sa pripravujú džemy, lekváre, sirupy, ovocné polievky, víno a pálenka, no veľmi chutný a zdravý je aj čaj. Čaj pripravujeme vylúhovaním v studenej alebo vlažnej vode, nakoľko sa tak lepšie zachová jeho hodnotný obsah vitamínov. Šípky majú antioxidačný, protizápalový a roboračný účinok, sú vynikajúcim zdrojom vitamínov. Stimulujú imunitný systém, preto majú priaznivé účinky pri prechladnutí a chrípke. Sú mierne močopudné, podporujú trávenie a zlepšujú tiež chuť do jedla. Výtahy zo semien sa odporúčajú v prípade obličkových problémov, napr. v prípade obličkových kameňov. Mastný olej vylišaný zo semien vďaka nenasýteným mastným kyselinám a svojmu vysokému obsahu vitamínov má vynikajúce vlastnosti pre starostlivosť o pokožku, preto ho s obľubou používa aj kozmetický priemysel. Konzumácia vo veľkých dávkach má laxatívne účinky. Dlhotrvajúci prísun vitamínu C vo veľkých dávkach môže v prípade náchylných osôb zvyšovať riziko tvorby obličkových kameňov. Chĺpky, nachádzajúce sa v šípkach, ktoré v rámci spracovania neboli odstránené, môžu dráždiť sliznicu.



Linaria vulgaris

Gyújtóványfű

(Más néven: vadtátika)

A növény:

Az elnevezés a virág gyertyalángra emlékeztető küllemére utal. Európában és Észak-Ázsiában őshonos, de már Észak-Amerikában is elterjedt. Kedveli a vasutak környékét, réteket, tisztásokat, útszegélyeket. 20-40 cm magasra növő velő lágyszárú növény. Levelei lándzsásak. Virágai sárgák, dús fürtöt alkotnak. A felső ajak kettéhasított, az alsó ajak háromcsücskű, sarkantyús. Nyár elejétől késő őszig virágzik, virágai sárgák. Hazánkban létezik fehér és rózsaszín változata is. A virágja kétoldalt megnyomva „tátogva” szétnyílik.

Felhasználása:

Virágos hajtását gyűjtik, felhasználják tea és kenőcs formájában is. Teája 2,5 dl forró vízből és egy mokaáskánál teafűből könnyen elkészíthető. A népi gyógyászatban gyakran alkalmazták vizelet- és hashajtóként, epe- és májproblémákra. Hashajtás céljából a teát este, lefekvés előtt kell inni. Külsőleg aranyér és visszérgyulladás kezelésére jó. A homeopátiában májgyengeség, hólyaghurut és hasmenés esetén adják. Terhesség során nem javallott a fogyasztása.

Linaria vulgaris

Pyštek obyčajný

(Známy tiež ako: kvetel', ľan matky Božej, ľan Panny Márie, Inica, ohnica, žihavica, krvavica)

Rastlina:

Ľudový názov „ohnica” odkazuje na vzhľad rastliny, ktorý pripomína plameň sviečky. Pôvodne sa vyskytoval v Európe a v Severnej Ázii, no dnes je rozšírený už aj v Severnej Amerike. Oblubuje okolie železných tratí, lúky, čistinky, krajnice ciest. Trváca bylina, narastajúca do výšky 20-40 cm. Listy sú kopijovité. Kvety sú žlté, tvoria hustý stravec. Horné listene sú rozštiepené, dolné s trojitými cípmi a výraznou ostrohou. Kvitne od začiatku jari až do neskorej jesene, kvety má žlté. V Maďarsku existuje jeho biela aj ružová verzia. Po stlačení sa kvet na dvoch stranách otvorí, ako by si „otvoril ústa”.

Použitie:

Zbierajú sa kvitnúce výhonky, používajú sa vo forme čaju aj masti. Čaj môžete ľahko pripraviť zaliatím kávovej lyžičky čajovej trávy 2,5 dl horúcej vody. V ľudovom liečiteľstve sa často používa ako močopudný a laxatívny prípravok, na problémy so žlčníkom a pečeňou. Pre laxatívne účinky je potrebné piť čaj večer, pred spaním. Pri vonkajšom použití je dobrý na liečbu zlatej žily a zápalu kŕčových žíl. V rámci homeopatie sa podáva v prípade oslabenia pečene, zápalu močového mechúra a hnačky. Počas tehotenstva sa jeho používanie neodporúča.



Fagopyrum esculentum

Hajdina

(Más néven: pohánka)

A növény:

A keserűfűfélék családjába tartozó, Ázsiában őshonos növény. Európába valószínűleg a mongolok és törökök hurcolták be. Nemcsak az emberek, de a méhek is igen kedvelik, jó mézelő. Levelei szív alakúak, a levélváll nyilas. Virágai hosszúnyelűek, fehér vagy pirosas színűek. Termése háromlű, barnás színű makkocskas.

Érdekessége a növénynek, hogy botanikailag ugyan a keserűfűfélék családjába tartozik, a mindennapokban mégis a gabonafélékhez sorolják, ugyanis lisztes magját a búzához hasonlóan fogyaszthatják.

Felhasználása:

Gyógynövényként legértékesebb részei a magok és a virágzó leveles szár. Jótékony hatása elsősorban magas ásványianyag- (kálium, vas, magnézium, kalcium) és rutin-tartalmának köszönhető. Teája sokoldalú gyógykészítmény: érrendszer- és szívvédő tulajdonságú, védelmet nyújt vénás betegségek esetén és hajszálvérzések ellen. A homeopátiás orvoslásnak is fontos növénye: bőrvizketés, fejfájás és egyes májbetegségek enyhítésére is használják.

Nagyon könnyen emészthető, magas a rosttartalma, gyakori fogyasztása akár a béldaganatok megelőzésére is alkalmas. Emellett diéták kiegészítőjeként ajánlott.

Fagopyrum esculentum

Pohánka jedlá

(Známa tiež ako: tatarka)

Rastlina:

Rastlina patriaca do čeľade stavikrvovitých, pôvodne sa vyskytujúca v Ázii. Do Európy ju pravdepodobne priviezli Mongoli a Turci. Oblubujú ju nielen ľudia, ale aj včely – je vynikajúcou medonosnou rastlinou. Listy majú srdcovitý tvar, čepeľ je šípovitá. Kvety sú na dlhých stonkách, bielej a červenastej farby. Plody sú trojhranné nažky hnedastej farby.

Zaujímavosťou rastliny je to, že hoci z botanického hľadiska patrí do čeľade stavikrvovitých, v každodennom živote sa priraduje k obilninám, nakoľko jej múčnaté semená je možné konzumovať podobne ako pšenicu.

Použitie:

Ako liečivá rastlina sú jej najcennejšími časťami semená a kvitnúca stonka s listami. Za svoje priaznivé účinky vďačí predovšetkým vysokému obsahu minerálnych látok (draslík, železo, horčík, vápnik) a rutínu. Jej čaj je mnohostranným liečivým prípravkom: má ochranné vlastnosti na cievy a srdce, poskytuje ochranu v prípade ochorení ciev a vlásočnicového krvácania. Je dôležitou rastlinou aj z hľadiska homeopatickej liečby: používa sa na zmiernenie svrbenia pokožky, bolesti hlavy a niektorých druhov ochorení pečene.

Je mimoriadne ľahko stráviteľná, má vysoký obsah vlákniny, jej častá konzumácia pôsobí aj ako prevencia proti črevným nádorom. Okrem toho sa odporúča aj ako doplnok pri diéte.



Rubus caesius

Hamvas szeder

(Más néven: *kék szeder*)

A növény:

Európában és Ázsiában őshonos növény. 1 méter magasra nő meg, kedveli az ártereket, láperdőket. Levelei hármask, tojásdadok; a levélszél kétszeresen fűrészes. Az alsó levél általában aszimmetrikus. Fehér virágai az oldalhajtások csúcsán nyílnak. Kora nyártól őszig virágzik, virágai fehérek. Termései savanykás aromájúak, lédúsak. A juhsós-kával téveszthető össze.

Felhasználása:

Levelét teaként fogyasztják, termését étkezési célokra is hasznosítják. Vizelethajtó és izzasztó tulajdonságokkal bír, jótékony hatású cukorbetegség esetén. Bárki fogyaszthatja, mert nem tartalmazza a többi teára jellemző izgatószereket. Terméséből üdítőt is készítenek.

Rubus caesius

Ostružina ožinová

Rastlina:

Rastlina pôvodom z Európy a Ázie. Rastie do výšky 1 metra, oblubuje záplavové územia a mokradňové lesy. Listy sú trojité, vajcovité, okraje listovej čepele sú dvojito zúbkovité. Spodný list je zvyčajne asymetrický. Biele kvety kvitnú na koncoch bočných výhonkov. Kvitne od skorého leta až do jesene, kvety sú biele. Šťavnaté plody majú kyslastú arómu. Možno si ju pomýliť so štiavičkou obyčajnou.

Použitie:

Jej listy sa používajú na čaj, plody sa konzumujú. Má močopudný účinok a podporuje vylučovanie potu. Taktiež má priaznivé účinky pri cukrovke. Môže ju konzumovať každý, nakoľko neobsahuje stimulačné látky charakteristické pre ostatné čaje. Z jej plodín sa pripravujú aj osviežujúce nápoje.



Linum usitatissimum

Házi len

(Más néven: termesztett len)

A növény:

Egész Európában ismert és elterjedt növény. Szára egyszálú, felső részén elágazó, hengeres, sima, felülete viaszosan hamvas. Levelei szórt állásúak, ülők, 2-3 cm hosszúak és 4 mm szélesek, lándzsásak, ép szélűek, egy- vagy háromrűek. Virágzata sátorozó, többes bog. Termése 10 rekeszű tok, éretten is zárva marad. Magja világos vagy sötétbarna színű, sima, fényes felületű, lapított tojás alakú, egyik vége lekerekített, a másik hegyes.

Felhasználása:

A len érett, szárított magja és hidegen sajtolt zsírosolaja szolgáltatják a hatóanyagot. A lenmagból készítenek lisztet, olajat, főzetet, nyákkészítményeket és tejet. A lenmagot egészben, bő folyadékkal fogyasztják hashajtóként. A mag nyálkatartalmánál fogva megduzzad és így a bélfalat ingerelve fokozza annak perisztaltikáját. Fontos azonban, hogy megfelelő mennyiségű folyadékkal vegyük be, mert különben épp az ellenkező hatást váltja ki. Belsőleg történő fogyasztása vastagbélproblémák, bélrendszeri gyulladások, székrekedés, vastagbél-megbetegedések esetén javasolt. Magjából készített teája köptető és köhögéscsillapító. Zsírosolaja csökkenti a koleszterinszintet és az érelmeszesedési folyamatokat is gátolja.

A lenmag belsőleges alkalmazása ellenjavallt bármilyen eredetű bélelzáródás esetén. Továbbá nyálkatartalmánál fogva a nyálkahártyán védőréteget képez, ezért késleltetheti más gyógyszerek felszívódását.

Linum usitatissimum

Ľan siaty

Rastlina:

Rastlina známa a rozšírená po celej Európe. Stonka je jednoduchá, v hornej časti rozvetvená, valcovitá, hladká, povrch je voskovo peľnatý. Listy vyrastajú striedavo, sú sediace, dlhé 2-3 cm a široké 4 mm, kopijovité, celistvookrajové, s dvojitou alebo trojitou žilnatinou. Súkvetie je chocholík, s viacnásobnými vidlicami. Plody sú tobolky s 10 priehradkami, ktoré zostávajú zatvorené aj po dozretí. Semená sú svetlohnedej alebo tmavohnedej farby, s hladkým lesklým povrchom, v tvare splošteného vajca, jeden koniec je zaoblený, druhý špicatý.

Použitie:

Drogu poskytujú zrelé, usušené a za studena lisované semená ľanu. Z ľanových semien sa pripravuje múka, olej, odvar, mazadlové prípravky a mlieko. Ľanové semená sa konzumujú celé, s veľkým množstvom vody ako prehľadlo. Semená v dôsledku obsahu slizu napučia a dráždením črevných stien zvyšujú ich peristaltiku. Vnútorňá konzumácia sa odporúča v prípade problémov s hrubým črevom, zápaloch črevného systému, zápche a ochorení hrubého čreva. Čaj pripravený z jej semien má expektoračný účinok a zmierňuje kašeľ. Mastné tuky znižujú hladinu cholesterolu a zabraňujú procesom vápenatenia ciev.

Vnútorňé používanie ľanových semien je kontraindikované v prípade upchatia čriev akéhokoľvek pôvodu. Ďalej v dôsledku obsahu slizu vytvára na sliznici ochrannú vrstvu, čím spomaľuje vstrebávanie iných liekov.



Arnica montana

Hegyi árnika

(Más néven: árnyékű, kappanfű)

A növény:

Európában, Szibériában, Ázsiában és Észak-Amerikában is honos növény, magasabban fekvő hegyi rétek, legelők lakója. 20-60 cm magasra nőző évelő növény. Szára és levelei pelyhesen szőrösek. A levelek hosszúkas, fordított tojásdad alakúak, rövid nyelűek vagy közvetlenül a száron ülnek. Alsó tölevelei nagyobbak és körülölelik a szárat. Virága élénk napsárga színű, május-július folyamán nyílik.

Felhasználása:

Gyógyászati célokra a növény virágát és gyökerét használják. Napjainkban már csak külsőleg, borogatásként vagy tisztító-, lemosószerként alkalmazzák. Gyulladás-csökkentő, fájdalomcsillapító, fertőtlenítő és sebgyógyító hatásainak köszönhetően kiváló szer zúzódások, rándulások, törések, véralfutások vagy vérömleny, izomláz, köszvény, reumatikus panaszok, ízületi gyulladások, fagyási vagy üszkös sebek, viszkető csípések kezelésére. Vérzés-csillapító tulajdonsága miatt fogászati kezeléseknél vagy szülés, műtét után is alkalmazták. Belsőleg könnyen túladozható, ilyenkor nyálkahártya-irritációt, szapora szívverést, szívtáji panaszokat, légszomjat okozhat. Terhes nőknek fogyasztása nem ajánlott, mivel a szeszkviterpénjei erősen méhösszehúzó hatásúak. Külsőleg alkalmazva allergiás tüneteket válthat ki.

Arnica montana

Arnika horská

(Známa tiež ako: arnika, prha kozia, matonica, prhošiak, smotanica, vredová zelina, závratový koreň, hornica hnojivá)

Rastlina:

Rastlina vyskytujúca sa rovnako v Európe, na Sibíri, v Ázii a v Severnej Amerike, je obyvateľkou vyššie položených horských lúk a pastvín. Trvalka, narastajúca do výšky 20-60 cm. Stonka ako aj listy sú páperrato chlpaté. Listy majú podlhovastý, obrátený vajcovitý tvar, sú na krátkej stopke alebo sedia priamo na stonke. Dolné listy sú väčšie a objímavé. Kvety má pestro žlté, kvitne v priebehu mája-júla.

Použitie:

Na liečebné účely sa používa kvet a korene rastliny. V súčasnosti sa používa už len zvonka, ako zábal alebo prípravok na umývanie. Vďaka svojim účinkom na znižovanie zápalu, zmierňovanie bolesti, hojenie rán a dezinfekčným účinkom je vynikajúcim prostriedkom na ošetrovanie pomliaždenín, výronov, zlomenín, krvných podliatin alebo krvných výronov, svalovky, pakostnice, reumatických ťažkostí, zápalov kĺbov, omrzlín alebo snežových rán, svrbiačich bodnutí. V dôsledku jej schopnosti zmierniť krvácanie sa používa aj pri stomatologických ošetrovaniach, alebo po pôrodoch a operáciách. Pri vnútornom použití sa môžete ľahko predávkovať, vtedy môže spôsobiť podráždenie sliznice, zrýchlené búšenie srdca, ťažkosti v oblasti srdca, lapanie po dychu. Neodporúča sa pre tehotné ženy, nakoľko jej seskviterpény majú silné účinky na sťahovanie maternice. Pri vonkajšom použití vyvoláva alergické príznaky.



Helichrysum arenarium

Homoki szalmagyopár

A növény:

Homokos, löszös talajokon, sziklás területeken találhatjuk meg a homoki szalmagyopárt. 20-50 cm magas szárán világos- vagy kénsárga fészekvirágzatot növeszt, melyek júliustól szeptemberig nyílnak. Levelei fehér gyapjas-mohos levelei szórtan helyezkednek el a száron. Élénk színe miatt díszkertekbe ültetve is gyakori, száraz csokrok, ikebánák kedvelt virága.

Felhasználása:

A homoki szalmagyopár teája elsősorban az epeműködést szabályozza. Epegörcsök, elválasztási problémák esetén alkalmazható. Gyulladáscsökkentő hatású, a belek, az epe és a máj gyulladása ellen is hatásos. Vizelethajtó és reuma kezelésére is ajánlott. Elsősorban a népi gyógyászatban használatos. Hazánkban védett növény, ezért szigorúan tilos leszedni, csak a patikákban kapható, előre csomagolt készítményeket használjuk!

Helichrysum arenarium

Slamiha piesočná

(Známa tiež ako: plesnivec, plesnivček piesočný, slamený kvet, smit, radostka)

Rastlina:

Slamihu piesočnatú môžeme nájsť na piesočnatej pôde, na sprášach na skalnatých územiach. Na 20-50 cm dlhej stonke rastú úbory svetlej alebo sivožltej farby, ktoré kvitne od júla do septembra. Biele plstnaté listy sú na stonke umiestnené striedavo. V dôsledku svojej jasnej farby sa často vyskytuje aj v okrasných záhradách, je obľúbeným kvetom suchých kytíc a ikebán.

Použitie:

Čaj pripravený zo slamihy piesočnatej predovšetkým reguluje funkciu obličiek. Je možné ju použiť v prípade žlčniových kŕčov a problémov s vylučovaním. Má protizápalové účinky, je účinná aj v prípade zápalu čriev, žlčníka a pečene. Má močopudné účinky a odporúča sa na liečbu reumy. V prvom rade sa používa v ľudovom liečiteľstve. V Maďarsku je chránenou rastlinou, preto je prísne zakázané ju zbierať, je dostupná len v lekárňach, preto používajte len balené prípravky!



Cornus mas

Húsos som

A növény:

A húsos somot egész Európában, a Fekete-tengerig megtalálhatjuk, sőt még Kelet-Afrikában is nő. Olyan helységnevek árulkodnak a növény előfordulásáról, mint a Somlő-hegy, Csíksomlyó, Som. Szárazságtűrő, fényt kedvelő cserje, fájából szerszámnyelet készítenek, gyümölcsét fogyasztják különböző formákban. Átellenes állású levelei ép szélűek, hosszan elkeskenyedő csúcsúak. Piros héjú, tojásdad, hosszúságos, csonthejas magot tartalmazó gyümölcse éretten kellemes ízű.

Felhasználása:

Túlérett állapotban fogyasztható nyersen is, savanykás-édes ízű gyümölcs. Készíthető belőle pálinka, bor, lekvár, szörp, kompót. Aszalt formában is megtalálható a boltok polcain. Magas a C-vitamin tartalma, cukorban (fruktóz, glükóz), karotinban gazdag. Tartalmaz almasavat, pektint, illat- és festékanyagokat. Télen értékes vitaminforrás lehet. Éretlen formában betakarítva, sós vagy ecetes vízben eltéve is kitűnő csemege. Virágja pollenben és nektárban bővelkedik, az első mézelő növények egyike.

Cornus mas

Drieň obyčajný

(Známy tiež ako: drienka)

Rastlina:

Drieň obyčajný môžeme nájsť v celej Európe, až po Čierne more, rastie dokonca aj vo Východnej Afrike. Výskyt rastliny v Maďarsku nám potvrdzujú názvy miest a obcí ako Somlő-hegy, Csíksomlyó, Som (maďarský názov drieňu je „som“). Ker dobre znáša sucho a miluje svetlo, z jeho dreva sa vyrábajú rúčky pre náradie, ovocie sa konzumuje v rôznych formách. Protistojne umiestnené listy majú celistvý okraj a ich vrch sa podlhovasto zužuje. Vajcovité, podlhovasté ovocie s červenou šupkou, obsahujúce kôstkové plody, má po dozretí príjemnú chuť.

Použitie:

V prezretom stave možno ovocie konzumovať aj surové, má kyslato-sladkú chuť. Možno z neho pripraviť pálenku, víno, lekvár, sirup, kompót. Na poličkách obchodov ho môžeme nájsť aj v sušenej forme. Má vysoký obsah vitamínu C, je bohatý na cukry (fruktóza, glukóza) a karotény. Obsahuje kyselinu jablčnú, pektín, vonné a pigmentové látky. V zime môže byť hodnotným zdrojom vitamínov. Po zbere v nedozretom stave môže byť po naložení v slanej alebo octovej vode vynikajúcou pochúťkou. Kvety sú bohaté na peľ a nektár, je jednou z prvých medonosných rastlín.



Glycyrrhiza glabra

Igazi édesgyökér

(Más néven: cukorkóró)

A növény:

Legelők, rétek, szántóföldek és utak mentén él az igazi édesgyökér, népies nevén édesfa vagy cukorkóró. 1-2 m magasra megnövő évelő növény, felálló, bolyhos, fűtös virágzata általában rózsaszínű vagy halványlila. Termése barna hüvelytermés. Legfontosabb, legértékesebb része – ahogy azt neve is mutatja – a gyökere: ezt használják fel évezredek óta gyógynövényként és édesítőszerként.

Felhasználása:

Gyökerét használják, mely októbertől áprilisig gyűjthető. Felhasználás előtt érdemes gondosan megtisztítani. A gyökér íze leginkább az ánizshoz hasonlít, de jóval édesebb annál. Szaponinokat, flavonoidokat és fitoszterolokat tartalmaz. Glicirrizin szaponinja a szacharóznál kb. százötvenszer édesebb. Édességek adalékanyaga volt régen, például ebből készült a medvecukor. Manapság keserű gyógyszereket, likőröket édesítenek vele. Hatóanyagai révén kitűnő köptetőszer, oldja a hurutot, könnyíti a légzést és csökkenti a gyulladásokat. Görcsoldó, antibakteriális és antivirális hatását is igazolta a modern orvostudomány. Gyomorerősítő szerként is alkalmazzák, gyomorfekélyt gyógyító hatása már régóta ismeretes. Teája emésztéskönnyítőként is javallott. A szomjúságot kitűnően oltja, ha az ember egy nyers édesgyökérdarabot vesz a szájába.

Hosszan tartó alkalmazása felboríthatja a szervezet só- és vízháztartását, ezért terheség, magas vérnyomás, máj- vagy veseelégtelenség esetén ellenjavallt.

Glycyrrhiza glabra

Sladovka hladkoplodá

(Známa tiež ako: lekorica, sladké drevo, sladký koreň)

Rastlina:

Sladovka hladkoplodá, známa tiež ako lekorica alebo sladké drevo žije pri pastvinách, lúkach, poliach a cestách. Trvalka vyrastajúca do výšky 1-2 m, jej vzpriamené kvetenstvo, ktoré vytvára stopkaté strapce, má zvyčajne ružovú alebo svetlofialovú farbu. Plody sú hnedé struky. Jej najdôležitejšou a najhodnotnejšou časťou – ako na to odkazuje aj jej ľudový názov – sú korene: tie sa už dlhé tisícročia používajú ako liek a sladidlo.

Použitie:

Používajú sa korene, ktoré je možné zbierať od októbra do apríla. Pred použitím je účelné ich dôkladne očistiť. Chuť jej koreňov sa podobá skôr chuti anízu, no je oveľa sladšia. Obsahuje saponíny, flavonoidy a fytosteroly. Saponín glicirrizín je približne stopäťdesiatkrát sladší ako sacharóza. V minulosti sa používal ako prídavok do sladkostí, napríklad sa z nej pripravoval „pelendrek“. V súčasnosti sa používa na sladenie horkých liečiv a likérov. Vďaka obsahu účinných látok je vynikajúcim expektoračným prípravkom, rozpúšťa vlhký kašeľ, uľahčuje dýchanie a zmierňuje zápal. Moderná medicína potvrdila jej vlastnosti na uvoľňovanie kŕčov, ako aj antibakteriálne a antivirálne účinky. Čaj z nej sa odporúča aj na uľahčenie trávenia. Ak si človek dá do úst kus surového sladkého drevka, vynikajúco mu to hasí smäd.

Dlhodobá aplikácia naruší rovnováhu solí a vody v organizme, preto sa neodporúča v prípade tehotenstva, vysokého krvného tlaku ako aj porúch pečene alebo obličiek.



Ajuga reptans

Indás ínfű

(Más néven: kacskanyak)

A növény:

Európában honos, gyors növekedésű, örökzöld, évelő kúszónövény. Amilyen alacsony, olyan széles: 10-30 cm magasra nő, de vízszintes irányban, a tőből kinövő hosszú indákkal együtt 40-100 cm széles is lehet. Virágai 1,5-2 cm nagyok, többnyire kék vagy ibolyaszínűek, ritkán rózsaszínek vagy fehérek lehetnek.

Felhasználása:

A hagyományos népi gyógyászat máj- és epebántalmakra alkalmazta, de teája csillapítja az ingerlő köhögést is. Öblögetőszert készítve belőle torok- és szájüregi gyulladások ellen hatásos. Főzete kisebb sebek gyógyítására alkalmas. Zsenge leveleiből főzeléket főzhetünk.

Ajuga reptans

Zbehovec plazivý

Rastlina:

Rýchlo rastúca vždyzelená trvaca plazivá rastlina pôvodne sa vyskytujúca v Európe. Je oveľa širšia, ako vysoká: narastá do výšky 10-30 cm, no vo vodorovnom smere, spoločne s dlhými úponkami vyrastajúcimi z koreňov môže byť široká až 40-100 cm. Kvety sú veľké 1,5-2 cm, zväčša modrej alebo fialovej farby, zriedkavo môžu byť ružové alebo biele.

Použitie:

Klasické ľudové liečiteľstvo ho používalo na ťažkosti pečene a žlčníka, ale čaj zmierňuje aj dráždivý kašeľ. Po pripravení kloktadla je účinný proti zápalom hrdla a ústnej dutiny. Odvar je vhodný na liečbu menších rán. Z mladých listov môžeme uvariť prívarok.



Viburnum opulus

Kányabangita

(Más néven: kányafa)

A növény:

Afrikában és Euráziában őshonos, napjainkban szinte egész Európában elterjedt fás szárú növény. Ukrajna egyik nemzeti jelképe. Ligeterdőkben és erdőszéleken találkozhatunk vele.

Felhasználása:

Korábban kergét használták fel, görcsök oldására leginkább fájdalmas menstruációs panaszok esetén. Székelyföldön a termés levét kisebb sebekre csavarják sebgyógyítás céljából. Friss vagy szárított terméséből készített teát a tüdőbetegségek kezelésére használják. Gyümölcse enyhén mérgező, hányást, hasmenést okozhat.

Viburnum opulus

Kalina obyčajná

Rastlina:

Drevnatá rastlina, pôvodom z Afriky a Eurázie, v súčasnosti rozšírená po celej Európe. Je jedným z národných symbolov Ukrajiny. Môžeme sa s ňou stretnúť v hájoch a na okrajoch lesov.

Použitie:

V minulosti sa jej kôra používala na uvoľnenie kŕčov, najmä v prípade bolestivých menštruačných ťažkostí. V Sikulskej oblasti vytlačajú z jej plodov šťavu na menšie poranenia, aby urýchlili hojenie rán. Čaj pripravený z čerstvých alebo sušených plodov sa používa na liečbu pľúcnych ochorení. Plody sú mierne jedovaté, môžu spôsobiť zvracanie a hnačku.



Anethum graveolens

Kapor

(Más néven: kertikömény)

A növény:

Világszerte közismert és elterjedt gyógy- és fűszernövény. Eredeti őshazája vitatott: egyesek a Földközi-tenger vidékére, mások a Közel-Keletre teszik. Európában az ókor óta széles körben fogyasztják. Egynyári lágyszárú növény. Hengeres, merev, felálló szára 50-150 cm magasra nő meg és sűrűn elágazik. Szárnyasan szeldelt, vékony levelei elszórtan helyezkednek el a száron. Élénksárga ernyős virágzata a fő- és az összes oldalhajtás végén megtalálható.

Felhasználása:

A magyar konyha egyik alapfűszere – friss, szárított és fagyasztott formában egyaránt használjuk. A teljesség igénye nélkül levesek, főzelékek, sütemények ízesítésére, tartósító hatása miatt savanyúságok készítéséhez kiváló.

Gyógyászati felhasználhatósága is igen széleskörű: leveles hajtása és termése szoptatós anyáknál fokozza a tejképződést, hajtása nyugtató, vízhajtó és féregűző tulajdonságú, de potencianövelésre is használható. Termése fájdalomcsillapító, valamint elrágcsálva megszünteti a kellemetlen szájízűt. Jellemzően azonban mégis gyomorpanaszok, emésztési zavarok, felfúvódás, bélgyulladás esetén teaként fogyasztva alkalmazzák.

Anethum graveolens

Kôpor voňavý

(Známy tiež ako: cisársky koreň)

Rastlina:

Liečivá a koreninová rastlina, rozšírená po celom svete. Jej pôvodná domovina je diskutabilná, niektorí si myslia, že pochádza z okolia Stredozemného mora, iní z Blízkeho východu. V Európe sa v širokom rozsahu konzumuje už od staroveku. Je to jednoročná bylina. Valcovitá pevná stonka narastá do výšky 50-150 cm a je husto rozvetvená. Dlaňovito členené, tenké listy sa na stonke nachádzajú rozptýlené. Jasnožlté okolkovitité súkvetie môžeme nájsť na konci hlavného a každého bočného výhonku.

Použitie:

Je jednou zo základných korenín maďarskej kuchyne – používa sa v čerstvej, sušenej aj zmrazenej forme. Používa sa na dochucovanie polievok, vývarov a zákuskov, vďaka svojim konzervačným vlastnostiam je vynikajúca na prípravu kyslej zeleniny.

Aj jej liečebné využitie je mimoriadne širokosiahle: listové výhonky a plody podporujú tvorbu mlieka u dojčiacich matiek, výhonky tiež majú upokojujúce, močopudné a odčervujúce účinky, no môže sa použiť aj na zvyšovanie potencie. Plody zmierňujú bolesť, požuté zamedzujú nepríjemnému zápachu z úst. Charakteristicky sa ale používa v prípade žalúdočných ťažkostí, tráviacich porúch, nadúvania, črevných kŕčov, konzumuje sa ako čaj.



Cichorium intybus

Katángkóró

(Más néven: cikória)

A növény:

Utak mentén, parlagon hagyott területeken, mezőkön, udvarokban. Mélyreható gyökere hengeres-karó alakú. Levelei teljesen kopaszak vagy az alsó lapjukon serteszőrösök. Az alsó levelek nyelesek, visszas-tojásdadok vagy lándzsásak, többnyire kacúrosan öblösen hasogatottak vagy fogasak, a felsők gyakran szíves-nyilas vállból lándzsásak.

Kék színű virágai a felső levelek hónaljában nyílnak.

Felhasználása:

A népi gyógyászatban évszázadok óta használják, vizelethajtó hatást tulajdonítanak neki, gyökeréből pótkávé főznek. Ezen kívül bebizonyosodott, hogy serkenti az emésztést, így étvágygerjesztő hatású. Epe- és májproblémák, emésztési zavarok esetén is hatékony lehet. Gyógyászati célra gyökere, hajtásai, levelei hasznosíthatók. Főleg ősszel érdemes szedni, ha azonban salátaként szeretnénk felhasználni, akkor kora tavasszal gyűjtsük leveleit. Jó főzelék-alapanyag, kesernyős íze miatt azonban célszerű főzés előtt beáztatni. A téli hónapokban jelentős vitaminforráshoz juthatunk általa: karotint, C-vitamint, meszet és foszfort is tartalmaz. Tartós fogyasztás esetén sincs mérgező hatása.

Cichorium intybus

Čakanka obyčajná

(Známy tiež ako: čakanka polná, cigória, pocestník, korenie sv. Petra)

Rastlina:

Rastie pri cestách, na úhoroch, poliach, dvoroch. Korene siahajúce do hĺbky majú vretenovitý tvar. Listy sú úplne holé, alebo na spodnej strane drsne chlpaté. Dolné listy sú na stopkách, obráteno-vajcovité alebo kopijovité, zvyčajne gracovité alebo zubkovité, horné sú často srdcovito-šípovité a kopijovité.

Kvety modrej farby kvitnú v pazuchách horných listov.

Použitie:

V ľudovom liečiteľstve sa používa už niekoľko storočí, prisudzovali jej močopudné účinky, z koreňov sa varí náhrada kávy. Okrem toho bolo dokázané, že podporuje trávenie, čím podporuje chuť do jedla. Môže byť účinná aj v prípade problémov so žlčníkom a pečeňou a v prípade tráviacich problémov. Na liečebné účely sa používajú jej korene, výhonky a listy. Je účelné zbierať ju najmä na jeseň, no ak ju chceme použiť ako šalát, listy zbierajme na skorú jeseň. Je vynikajúcou prísadou do šalátov, no v dôsledku horkastej chuti je vhodné ju pred varením namočiť. V zimných mesiacoch predstavuje významný zdroj vitamínov: obsahuje karotín, vitamín C, vápnik a tiež fosfor. Ani v prípade dlhodobého používania nemá toxické účinky.



Nigella sativa

Katicavirág

(Más néven: borzaska)

A növény:

Az ókor óta ismert és nagy becsben tartott fűszer- és gyógynövény. Őshazája Nyugat-Ázsia és Észak-Afrika, Európában termesztett növényként van jelen. Egynyári, lágyszárú növény. Felálló, hengeres szára elágazó, 20-40 cm magas. Szórt állású, szeldelt levelei vékony szálas-fonals formájúak. Világoskék vagy fehér színű, csillag alakú virágai a száraz és oldalhajtások végén, magányosan fejlődnek. Termése kisebb méretű tüssző, melyben számos apró, 2-2,5 mm nagyságú, ovális, lapos, barázdált, fekete mag található.

Felhasználása:

A növény értékét enyhe fűszeres ízű, borsos-oregánós-ánizsos illatú magjai adják, melyek szárított, porított formában vagy a belőlük préselt olajként hasznosíthatók. Főként az arab, a török és az indiai konyha használja édes és sós sütemények, húskok ízesítésére és díszítésére.

A népi gyógyászatban igen sokrétűen alkalmazták gyógyításra: légúti megbetegedések, köhögés, allergia esetén, emésztőszervi problémákra, étvágyjavítóként, görcsökre, epehajtóként. Kisgyermekeknél féreghajtásra ajánlották. Szoptatós anyáknál állítólag fokozza a tejtermelést. Illóolaja antibakteriális hatású, így gombás fertőzések kezelésére kiváló.

Nigella sativa

Černuška siata

(Známa tiež ako: Čierny kmín, černucha, zlato faraónov, egyptský čierny kmín)

Rastlina:

Korenina a liečivá rastlina, známa a uctievaná už od staroveku. Jej pôvodným domovom je Západná Ázia, Severná Afrika, v Európe sa vyskytuje ako pestovaná rastlina. Je to jednoročná bylina. Vzpriamená, valcovitá stonka je rozvetvená, vysoká 20-40 cm. Perovito zložené a delené listy rastú striedavo na stonke a majú tenký vláknitý, čiarkovitý vzhľad. Kvety v tvare hviezdíc svetlomodrej alebo bielej farby sa vyvíjajú samostatne na konci stonky alebo bočných výhonkov. Plod je tobolka menších rozmerov, v ktorej sa nachádza nespočetné množstvo 2-2,5 mm veľkých, oválnych, plochých, ryhovaných čiernych semien.

Použitie:

Rastlina je hodnotná vďaka svojim semenám s miernou korenistou príchuťou, s vôňou čierneho korenia-oregana-anízu, ktoré je možné využiť v sušenej, praženej forme, alebo ako olej, ktorý bol z nich vylisovaný. Používa ju hlavne arabská, turecká a indická kuchyňa na ochutenie sladkého a slaného pečiva a mäsa.

V ľudovom liečiteľstve sa používa na liečbu rôznych chorôb: ochorenia dýchacích ciest, kašľa, alergie, problémov s tráviacimi orgánmi, na zlepšenie chuti do jedla, proti kŕčom a na vylučovanie žlče. V prípade malých detí sa odporúčala proti črevným parazitom. V prípade dojčiacich matiek údajne zvyšuje produkciu mlieka. Éterický olej má antibakteriálne účinky, preto je vynikajúci na ošetrovanie hubových infekcií.



Sorbus domestica

Kerti berkenye

(Más néven: házi berkenye)

A növény:

Az Európában, Észak-Afrikában, Nyugat-Ázsiában és a Kaukázusban is honos fáról már a legkorábbi nyelvemlékeink is beszámolnak, ma már azonban egyre kevesebb található meg belőle, így a 2000-es évek elején a védett fajok közé sorolták. A viszonylag magas, akár 15-20 méterre is megnövő, szabályos alakú fa kérge eleinte sima, majd az idő során repedezetté válik. Hosszúkas keskeny levelei szárazak, fogazottak. Májusban nyíló fehér virágai fürtvirágzatot alkotnak. Szeptemberben érő, almához hasonló 2-3 cm átmérőjű, sárga színű (napos oldalán pirosas) gyümölcse éretlenül igen fanyar, savanyú, innen is kapta a fojtóska nevet.

2013-ban a házi berkenyét választotta az év fafajának az Országos Erdészeti Egyesület.

Felhasználása:

A gyümölcs nyersen is fogyasztható, bár érdemes utóérésre félretenni, hogy íze édesebb legyen. Főzhető belőle lekvár vagy kompót, íze a galagonyához hasonló. Sok helyen az almaborhoz adják, hogy az aromásabb és jobban eltartható legyen. A gyümölcs többek között tartalmaz sorbitolt, különböző szerves savakat, cukrot és flavonoidokat is. Enyhe hashajtó és vizelethajtó hatással rendelkezik.

Sorbus domestica

Jarabina oskorušová

(Známy tiež ako: oskoruša)

Rastlina:

Strom, ktorý rastie v Európe, v Severnej Amerike, v Západnej Ázii a na Kaukaze, sa spomína už v prvých jazykových záznamoch Maďarov, v súčasnosti z neho môžeme nájsť čoraz menej, preto bol na začiatku roku 2000 zaradený medzi chránené druhy. Kôra tohto pomerne vysokého stromu pravidelných tvarov, narastajúceho až do výšky 15-20 metrov, je spočiatku hladká, časom popraská. Podlhovasté úzke listy sú osadené na stopke, so zubkovitými okrajmi. Biele kvety, kvitnúce v máji, vytvárajú metľinaté súkvetie. Ovocie, dozrievajúce v septembri, podobné jablkám, s priemerom 2-3 cm, žltej farby (na slnečnej strane červenkastá) je v nedozretom stave mimoriadne trpké.

V roku 2013 Maďarské celoštátne združenie lesníkov zvolilo jarabinu oskorušovú za Strom roka.

Použitie:

Ovocie je možné konzumovať aj surové, ale je vhodné ho odložiť na dozretie, aby malo sladšiu chuť. Možno z neho uvariť lekvár alebo kompót, jeho chuť sa podobá hlohu. Na mnohých miestach ju pridávajú do jablkového vína, aby sa stalo aromatickejšim a malo lepšiu skladovateľnosť. Ovocie obsahuje okrem iného sorbitol, rôzne organické kyseliny, cukor ako aj flavonoidy. Má mierne laxatívne a močopudné účinky.



Thymus vulgaris

Kerti kakukkfű

(Más néven: pecsenyefű)

A növény:

Szára többől elágazó, általában 20-50 cm hosszú, alul fásodó, mely idősebb korban parásodik. Hajtásai 10-20 cm-esek, rajtuk keresztben átellenesen álló levelek széle ép és a két szélén begöngyölődik. A levél színe és fonáka is illóolajmirigyekkel pontozott, ezért érezni már messziről a jellegzetes kámforos, aromás illatát. Virágaira jellemző a váltavarrúság. Kétféle virágot hoz: kis termőseket és nagyobb hímnős virágokat. Színük változatos, a fehértől a rózsaszínig, illetve halványliláig előfordulhat. Virágzása májustól júniusig tart. Termése négy sötétbarna makkocská.

Felhasználása:

Nehezen emészthető ételek fűszerezésére kiváló, segíti a zsír lebontását. Étvágygerjesztő, görcsoldó és szélhajtó és fertőtlenítő tulajdonságokkal bír. Alkalmazzák köhögéscsillapításra és légúti megbetegedések enyhítésére is. Különböleg leggyakrabban kenőcsként használják, enyhíti a reuma tüneteit, és könnyíti a légzést. Fürdővízbe áztatva frissítő hatású a testre és a lélekre. Sebek, fagyási sérülések kezelésére tinktúra formájában használják. A konzervipar és a likőripár is gyakran felhasználja. A kozmetikaipar parfümökbe keveri kellemes illata miatt.

Thymus vulgaris

Materina dúška obyčajná

(Známa tiež ako: tymian)

Rastlina:

Stonka je od koreňov rozkonárená, 20-50 cm dlhá, dole zdrevnatená, v staršom veku vytvára korok. Výhonky majú 10-20 cm, listy sú postavené krížmoprotistojne, sú celistvo-krajové a ich dva okraje sú zvinuté smerom dovnútra. Lice aj rub listu sú opatrené epidermálnymi žliazkami produkujúcimi éterické oleje, preto je jej charakteristickú gáľrovú aromatickú vôňu cítiť už z ďaleka. Je to jednodomá rastlina. Kvitnú na nej dva druhy kvetov, menšie s piestikmi a väčšie obojpohlavné. Ich farba je rôzna, od bielej až po ružovú, respektíve sa môžu vyskytovať aj svetlofialové. Kvitne od mája do júna. Plody sú tmavohnedé tvrdky.

Použitie:

Je vynikajúca ako korenina do ťažko stráviteľných jedál, napomáha pri odbúravaní tuku. Má vlastnosti podporujúce chuť do jedla, uvoľňovanie kŕčov, proti nadúvaniu a dezinfekčné vlastnosti. Používa sa na uvoľňovanie kašľa a na zmierňovanie chorôb dýchacích ciest. Z vonka sa používa najčastejšie vo forme masti, zmierňuje reumatické príznaky a uľahčuje dýchanie. Vylúhovaním v kúpeli má osviežujúce účinky tak na telo ako aj na dušu. Na ošetrenie jaziev a omrzlín sa používa vo forme tinktúry. Často sa využíva v konzervačnom a likérovom priemysle. Kozmetický priemysel ju používa vďaka jej príjemnej vôni.



Tropaeolum majus

Kerti sarkantyúka

(Más néven: sárga töcséres)

A növény:

Peruban őshonos kúszónövény, a hódítókkal került Európába. Kúszó szárú növény. Levelei pajzs alakúak, virágai trombita alakúak, narancssárga-sárga színűek, hosszanti sarkantyúval díszítettek. Virágai változatosak, lehetnek sárgák és narancsszínűek, vörösek is, illatuk édeskés. 15-20 cm magasra nő meg, hossza akár 2-5 métert is elérhet. Afrodiziákumnak tartották korábban.

Felhasználása:

A növény föld feletti részei fogyaszthatóak. Antibakteriális tulajdonsággal bír, gyakran javasolják légzőszervi megbetegedések esetén. Főzetével köhögést csillapítanak, és húgyúti fertőzéseket kezelnek hatékonyan. Külsőleg hajápolásra és bőrgyulladásra alkalmazzák. Leveleiből és virágaiból készítenek salátát is, ízük pikáns. Bimbóit ecetes lében tartósítják is, íze ilyenkor a kapribogyóéra hasonlít. Magjait gyakran teszik vajkrémbe, pástétomba. Hosszú távú fogyasztása gyomor-bél nyálkahártya variációt okozhat.

Tropaeolum majus

Kapucínka väčšia

(Známa tiež ako: vytrčpán, krvavý kvet z Peru, kapary chudobných)

Rastlina:

Plazivá rastlina pôvodne sa vyskytujúca v Peru, do Európy sa dostala spolu s dobyvateľmi. Rastlina s plazivou stonkou. Listy majú štítový tvar, kvety majú rúrkovitý tvar, oranžovo-žltú farbu, a sú ozdobené pozdĺžnou ostrohou. Kvety sú rôzne, môžu byť žlté a oranžové, ale aj červené, ich vôňa je sladkastá. Narastá do výšky 15-20 cm, dĺžka môže dosiahnuť 2-5 metrov. V minulosti sa považovala za afrodiziakum.

Použitie:

Konzumovateľné sú nadzemné časti rastliny. Má antibakteriálne vlastnosti, často sa odporúča v prípade ochorení dýchacích ciest. Jej odvarom sa účinne zmiernuje kašeľ a liečia infekcie močových ciest. Pri vonkajšom použití sa používa v rámci starostlivosti o vlasy a proti kožným zápalom. Z listov a z kvetov sa pripravujú aj šaláty, ich príchuť je pikantná. Púčiky sa odkladajú do octovej vody, ich chuť sa podobá chuti ako majú kapary. Semená sa často pridávajú do maslových krémov a do paštét. Dlhodobá konzumácia môže spôsobiť zmeny na sliznici žalúdka a čriev.



Typha angustifolia

Keskenylevelű gyékény

(Más néven: gyékény)

A növény:

Kúszó gyöktörzsű, évelő növény. Kard alakú levelei akár méternél is hosszabbak lehetnek, de sokkal keskenyebbek, mint a széleslevelű gyékényé, nem érik el a fél-egy centimétert. A levelek széle éles, könnyen megvágja az ember kezét vagy lábát. A porzós és termős virágtorzsák külön-külön egymás felett, érintkezve helyezkednek el.

Felhasználása:

A növény minden része fogyasztható, friss hajtásait gyűjtik leginkább. Föld alatti gumóját sűtik, hasonló lesz a burgonyához, keményítőtartalma is igen magas. Szárát párolni vagy főzni ajánlják, magjából lisztet nyernek, amely kiváló sütemények, édességek készítéséhez. Az ipari felhasználása a legjelentősebb, mindannyian találkoztunk már, és talán sokan kedveljük is a gyékényekből készült szőnyegeket, kosarakat, táskákat. A pihéjét korábban bölcsők kibélelésére alkalmazták. Rendkívül invazív faj, óvatosan kell bánni vele.

Typha angustifolia

Pálka úzkolistá

Rastlina:

Trvalá rastlina s plazivým podzemkom. Jej listy kopijovitého tvaru môžu byť dlhšie ako jeden meter, no sú oveľa užšie ako v prípade pátky širokolistej, na šírku nedosahujú ani pol centimetra. Hrana listov je ostrá, ľahko poreže ruky alebo nohy človeka. Kvetový šúľok s tyčinkou a s bliznou sa nachádzajú nad sebou a vzájomne sa dotýkajú.

Použitie:

Každú časť rastliny je možné skonzumovať, zbierajú sa najmä čerstvé výhonky. Hľuza, nachádzajúca sa pod zemou, sa pečie podobne ako zemiak. Má mimoriadne vysoký obsah škrobu. Stonku sa odporúča dusiť alebo uvariť, zo semien sa pripravuje múka, ktorá je výborná na prípravu koláčov a sladkostí. Najvýznamnejšie je jej priemyselné využitie. Každí z nás už videl a viacerí z nás obľubujú koberce, košíky a tašky vyrobené z pátky. Páperie sa používalo na vystielanie kolísk. Ide o mimoriadne invazívny druh, zaobchádzajte s ňou opatrne.



Centarium erythraea

Kis ezerjófű

(Más néven: földepe)

A növény:

A tárnicsfélék családjába tartozó egy- vagy kétéves növény Nyugat-Ázsiában, Észak-Amerikában és szinte egész Európában is őshonos. Hazánkban is sok helyen terem vadon, elsősorban száraz erdőkben, réteken, mezőkön, bokrosokban találhatjuk meg.

Az akár fél méter magasra is megnövő, egyenes szárú növény tőlevelei tojásdad alakúak és kb. 3-4 cm hosszúak. A szár csupán a virágzatban ágazik el. Késő nyáron és ősszel nyíló virágzatában az apró kb. 1 cm-es virágok rózsaszínűek. Termése toktermés.

Felhasználása:

A növény föld feletti virágzó hajtását hasznosíthatják. Szagtalan, de rendkívül keserű ízű hatóanyaga (Centaurii herba) tartalmaz 3% eritaurin keserű glikozidát, gyantát, viaszt, továbbá illóolajat tartalmaznak, amelyek emésztést és epeműködést serkentő, étvágyfokozó hatásúak.

A növény magában vagy teakeverékként fogyasztva továbbá gyulladáscsökkentő és lázcsillapító hatású is, valamint sebek gyógyítására is alkalmas. Teája puffadás enyhítésére, májbántalmak ellen és vértisztítóként is hatásos. Homeopátiás szerként elsősorban gyomorfájdalmakkor alkalmazzák. Gyomor- és bélfékely, valamint máj- és veszsugorodás esetén használatuk kerülendő.

Centaurium erythraea

Zemežlč menšia

(Známa tiež ako: cintária, centália, hlístnik, zelenuša, horká zelina, žľčová tráva, stozlatková tráva)

Rastlina:

Je to jednoročná, alebo dvojročná bylina z čeľade horcovitých, pôvodne sa vyskytujúca v Západnej Ázii, v Severnej Amerike a skoro v celej Európe. Aj v Maďarsku rastie na viacerých miestach vo voľnej prírode, najmä v suchých lesoch, na lúkach, poliach a v kríkoch.

Môže narásť až do výšky pol metra, má priamu stonku, kmeňové listy sú vajcovité a dlhé pribl. 3-4 cm. Stonka je rozkonárená len v kvetnatej časti. V kvetenstve, ktoré kvitne koncom leta a na začiatku jesene sú malé, 1 cm veľké ružové kvety. Plodom je tobolka.

Použitie:

Používajú sa kvitnúce nadzemné časti rastliny. Jej droga je bez vône, má však mimoriadne horkú chuť (Centaurii herba), obsahuje 3 % horkého glykozidu eritaurínu, živicu, vosk a éterické oleje, ktoré podporujú trávenie a funkciu žľazy a zvyšujú chuť do jedla.

Konzumácia samotnej rastliny a z nej pripraveného čaju má účinky na zmierňovanie zápalu a horúčky a je tiež vhodná na liečbu menších rán. Čaj z nej je vhodný na zmierňovanie nadúvania, proti pečenejým problémom, aj ako látka na prečistenie krvi. Ako homeopatický prípravok sa v prvom rade používa v prípade bolesti žalúdka. V prípade žalúdočných a črevných vredov, ako aj cirhózy pečene a nefrosklerózy sa jej používaniu vyhýbajte.



Epilobium parviflorum

Kisvirágú füzike

(Más néven: apróvirágú füzike)

A növény:

Európában, Ázsiában és Afrikában őshonos növény. Kedveli az irtásokot, lápokot, nedves helyeket. Szára egyenes, alul erősen szőrös. Levelei lándzsásak, molyhosak. Virágai egyenesen felfelé állnak, világos rózsaszínek, júniustól júliusig virágzik.

Felhasználása:

Gyógyászati célokra a virágos hajtást használják, melyet az első virágzás idején kell szedni. Prosztata-megnagyobbodás és korai stádiumú prosztatarák esetén alkalmazzák. Operációt követően a gyógyulás folyamatát gyorsítja, csökkenti a fájdalmakat. Ezen kívül húgyhólyaggyulladás, hólyaggyengeség esetén gyulladáscsökkentő hatású.

Tartós alkalmazása esetén gyomor- és bélpanaszok jelentkezhetnek mellékhatásként.

Epilobium parviflorum

Vríbovka malokvetá

(Známa tiež ako: ženský vlas)

Rastlina:

Rastlina pôvodne sa vyskytuje v Európe, Ázii a Afrike. Oblubuje čistiny, mokrade, vlhké miesta. Vňať je rovná, dole silne chlpatá. Listy sú kopijovité, páperisté alebo plstnaté. Kvety sú postavené rovno smerom hore, majú svetloružovú farbu, kvitne od júna do júla.

Použitie:

Na liečebné účely sa používajú výhonky kvetov, ktoré je potrebné zbierať v dobe prvého kvitnutia. Používa sa pri zväčšení prostaty a rakovine prostaty v rannom štádiu. Po operácii podporuje proces liečby, znižuje bolesti. Okrem toho má protizápalové účinky pri zápale a slabosti močového mechúra.

V prípade trvalého používania sa ako vedľajšie príznaky môžu objaviť žalúdočné a črevné ťažkosti.



Humulus lupulus

Komló

(Más néven: szeleginy)

A növény:

A komlóról szinte mindenkinek a sörkészítés jut eszébe. Nem is csoda, hiszen a sörkészítés fontos alapanyaga, és habár egészségre jótékony hatását a népi gyógyászat régóta ismeri, ipari termesztését mégis a „folyékony kenyérnek” köszönheti. Vadon élő példányai egész Európában elterjedtek. A vízparti, nedves talajokat szereti. A kender-félék családjába tartozó kúszónövény, szőrös szárával felkapaszkodik a szomszédos növényekre.

Felhasználása:

Női virágzata az ún. komlótohoz: ezt a tobozt használják mind a sörfőzéshez, mind a gyógyászatban. A komló ugyanis sok illóolajat, gyantát és keserű anyagot tartalmaz. Tapintása azonban bőrirritációt okozhat. A még nem teljesen érett termést kell leszedni, szárítani, amiből kissé kesernyés teát lehet készíteni. Nagyon jó nyugtató, altató hatású. Fájdalomcsillapító, görcsoldó, és mind a testre, mind az idegekre pihentető hatással van. Külsőleg kelések, fekélyek gyógyítására használható a népgyógyászati ismeretek szerint. Ezen kívül számos betegség gyógyítójaként ismerték. Feljegyezték vízajtó, láz- és köhögéscsillapító hatását is. A növény érzékeny egyéneknél kontakt dermatitist okozhat. Terhesség során, illetve rák esetén nem ajánlott fogyasztása.

Humulus lupulus

Chmel' obyčajný

Rastlina:

Keď počujeme slovo chmel', skoro každý si spomenie na výrobu piva. Na tom sa ani nemôžeme čudovať, veď je dôležitou surovinou výroby piva, a napriek tomu, že jeho priaznivé účinky na zdravie sú v ľudovom liečiteľstve známe už dlhodo, za svoje priemyselné pestovanie predsa len môže ďakovať „tekutému chlebu“. Divo žijúce exempláre sú rozšírené po celej Európe. Oblubuje mokré pôdy na brehoch vód. Ovíjajú rastlina patriaca do čeľade konopovitých vyrastá prostredníctvom svojej ostrochlpa-tej, pravoovíjavej stonky na susedné rastliny.

Použitie:

Samičie okvetia sa nazývajú chmeľové šišťice: tieto šišťice sa používajú pri varení piva aj v liečiteľstve. Chmel' totiž obsahuje veľa éterických olejov, vosk a horké látky. Jeho dotyk však môže spôsobiť podráždenie pokožky. Zbierajú a sušia sa ešte nie celkom dozreté plody, z ktorých je možné pripraviť mierne horkastý čaj. Má mimoriadne upokojujúce, uspávacie vlastnosti. Utišuje bolesť a uvoľňuje kŕče, má relaxačné účinky na telo aj na nervový systém. Pri vonkajšom použití je ho podľa znalostí ľudového liečiteľstva možné používať na liečbu vredov a pluzgierov. Okrem toho bol známy ako liek na nespočetné množstvo chorôb. Boli zaznamenané jeho močopudné účinky, účinky na utíšenie horúčky a kašľa. Rastlina môže v prípade citlivých jedincov spôsobiť kontaktnú dermatitídu. V prípade tehotenstva, respektíve rakoviny sa jeho konzumácia neodporúča.



Coriandrum sativum var. *microcarpum*

Koriander

(Más néven: poloskakapor)

A növény:

A Földközi-tenger mellékén honos, nálunk kicsi az esélye, hogy utunkba akad, mert vadon csak ritkán fordul elő. Sok helyen termesztik jellegzetes íze miatt. A termesztett koriander akkorára nő, mint a petrezselyem, de jó földben a 0,5-1 méteres magasság is gyakori. Ernyős virágzata fehér vagy halványpiros, hamar felmagzik. Szereti a jó földet, de köves mezőn, mészföldön is megterem. A növényt jellegzetes „poloskaszagáról” is könnyű azonosítani. Levelei hasonlítanak a petrezselyemre. Magjai barna, játékos, szív alakú golyócskák, melyek dekoratívan bordásra száradnak.

Felhasználása:

Érett termését gyomorerősítőnek, görcsoldónak használják. C-vitamint, illóolajat, fehérjét és zsírsolajat tartalmaz, amittől az ipari felhasználás után még remek takarmány válik belőle. Magját fertőzést gátló és megelőző, emésztést elősegítő, szélhajtó, vértisztító teakeverékekhez adják. Porát vagy főzetét eleink is használták gyomorpanaszoknál: fel-fúvódás, kólika és tüdőelnyálkásodás esetén. Megfigyelték, hogy a gyomorgyengeségből eredő fejfájást elmulasztja, ha a magját rágcsálják. A túladagolása fejfájást okozhat!

Coriandrum sativum var. *microcarpum*

Koriander siaty

(Známy tiež ako: koriander)

Rastlina:

Pôvodne sa vyskytuje v oblasti Stredozemného mora, u nás je len malá šanca, že naň natrafíme, nakoľko sa vo voľnej prírode vyskytuje zriedkavo. Kvôli jeho charakteristickej chuti sa pestuje na mnohých miestach. Pestovaný koriander narastá do veľkosti približne ako petržlen, no v dobrej pôde často narastá až do výšky 0,5-1 m. Okolíkové kvetenstvo je biele alebo svetločervené, skoro nabieha do semien. Obľubuje dobrú pôdu, no rastie aj na kamenistých poliach a vo vápenatej pôde. Rastlinu možno ľahko identifikovať aj vďaka jej charakteristického zápachu pripomínajúceho plošnice. Listy sa podobajú listom petržlenu. Semená sú hnedé guľky v tvare srdca, ktoré uschýňajú do dekoratívneho rebrovitého tvaru.

Použitie:

Zrelé plody sa používajú na posilnenie žalúdka a na uvoľnenie kŕčov. Obsahuje vitamín C, éterický olej, bielkoviny a mastný olej, v dôsledku čoho sa po priemyselnom využití stáva vynikajúcim krmivom. Semená sa pridávajú k čajovým zmesiam na zabránenie a ako prevencia proti infekciám, na podporu trávenia, na vylučovanie vetrov a na čistenie krvi. Prášok alebo odvar používali už naši predkovia proti žalúdočným ťažkostiam: proti nadúvaniu, kolike a sliznateniu pľúc. Pri žuvaní semien sa pozoroval ústup bolesti hlavy s pôvodom žalúdočnej slabosti. Predávkovanie môže spôsobiť bolesti hlavy.



Sempervivum tectorum

Kövirózsa

(Más néven: fűlfű)

A növény:

Európában őshonos, kedveli a sziklás területeket, falrepedéseket. Levelei mérete és színe változatos, virágai a növény közepéből emelkednek ki, színük lehet lila, rózsaszín vagy piros.

Felhasználása:

Remek gyulladásgátló hatása miatt elsősorban fülgyulladásra javasolják használatát, de rovarcsípések, száj-, arc-, középfülüregi és torokgyulladások, afta gyógyítására is alkalmas. Külsőleg zúzódásokat, végtagfájdalmat, leégést, égési sebeket, szemölcsöt, hólyagokat, repedezett mellbimbót kezelhetünk vele. Ezenkívül antioxidáns, fájdalomcsillapító, köptető és antibakteriális tulajdonságokkal is rendelkezik. Nagy mennyiségben belsőleg alkalmazva hánytató hatású.

Sempervivum tectorum

Skalnica strechová

(Známa tiež ako: skalná ruža)

Rastlina:

Pôvodne sa vyskytuje v Európe, obľubuje skalnaté oblasti, praskliny v stenách. Má rôzne rozmery aj farbu listov, kvety vyrastajú zo stredu rastliny, ich farba môže byť fialová, ružová alebo červená.

Použitie:

V dôsledku jej vynikajúcich protizápalových vlastností sa odporúča používať pri zápale ucha, no je vhodná aj na liečbu bodnutí hmyzom a zápal ústnej a lícnej dutiny a dutiny stredného ucha, ako aj zápal hrdla a afty. Pri vonkajšom použití s ním môžeme liečiť pomliaždeniny, bolesti končatín, úpal, popáleniny, bradavice, pľuzgiere a popraskané bradavky. Okrem toho má antioxidantné, analgetické, expektoračné a antibakteriálne účinky. Pri vnútornom použití vo väčšom množstve vyvoláva zvracanie.



Petasites hybridus

Közönséges acsalapu

(Más néven: vörös acsalapu)

A növény:

Európában, Ázsiában és Észak-Amerikában honos lágyszárú évelő növény. Patakok, folyók partján vagy egyéb nedves területen terem. Nagy levelei szíves vállúak, szabályosan vagy szabálytalanul fogasak, karéjosak, fonákukon szürkén molyhosak. A virágai pirosas színűek, fészekvirágzatot alkotnak, 15-30 cm magas, tömött fürtöt képeznek.

Felhasználása:

Gyökerét és levelét szárítva alkalmazták, tea vagy por alakban. Tüdőbaj, epilepszia és tífusz esetén javasolták fogyasztását. Kiváló görcsoldó hatású növény. Külsőleg is alkalmazható, összehúzza a sebeket, kezelhetők vele a rothadással járó sérülések. Migrénes fejfájás és görcsök enyhítésére szolgáló gyógyszerek is készülnek belőle. Pirrolizidin alkaloid tartalma miatt tea formájában nem javasolt fogyasztása.

Petasites hybridus

Deväťsil lekársky

Rastlina:

Trvaca bylina vyskytujúca sa v Európe, Ázii a Severnej Amerike. Rastie na brehoch potokov a riek a iných mokrých územiach. Veľké listy majú srdcovitú bázu, sú pravidelne alebo nepravidelne zúbkovité, laločnaté, na rube sú plstnaté. Kvety majú červenkastú farbu, tvoria astrovité súkvetie, vytvárajú 15-30 centimetrov vysoký, plný stravec.

Použitie:

Korene a listy sa používajú sušené, vo forme čaju alebo prášku. Konzumácia sa odporúča v prípade tuberkulózy, epilepsie a týfusu. Rastlina s vynikajúcimi vlastnosťami na uvoľnenie kŕčov. Je možné ju použiť aj zvonka, sťahuje rany, je možné s ním liečiť hnisajúce poranenia. Vyrábajú sa z neho lieky na zmiernenie migrénových bolestí hlavy a kŕčov. V dôsledku jeho obsahu pyrrolizidinových alkaloidov sa neodporúča konzumácia vo forme čaju.



Phaseolus vulgaris

Közönséges bab

(Más néven: paszuly)

A növény:

Amerika szubtrópusi területein őshonos egyéves növény. Szára merev dudvaszár, hossza fajtától és típustól függően 50-400 cm is lehet. Ezen szórt állásban elhelyezkedő, összetett levele három levélkéből áll. Fürtben nyíló hófehér virágokat hoz. Termése hüvelytermés, benne található a vese alakú magok. A bab hüvelyének alakja, színe, csúcsalakja fajtabélyeg.

Felhasználása:

Magas tápértékű növény, ásványianyag- és fehérjetartalma kiemelkedő. Fogyasztható többféleképpen elkészítve: saláta, leves, főzelék és tea is készíthető belőle. Hüvelyét a bab érését követően gyűjtik. Növényi inzulintartalma miatt leggyakrabban cukorbetegség kezelésére javasolják alkalmazását. Gyorsítja a kiválasztást, ezért hatékony gyógynövény vesebetegek, köszvényben szenvedők, reumatikus panaszok ellen. Fogyasztható a vesekő és vesehomok megelőzésére. Jól társítható fekete ürömmel, kukoricabajusszal, cickafarkkal, kecskerutával, csalánlevéllel. Hüvelytermése vízhajtó hatású.

Phaseolus vulgaris

Fazuľa obyčajná

(Známa tiež ako: fazuľa)

Rastlina:

Jednoročná bylina pôvodne sa vyskytujúca v subtropických oblastiach Ameriky. Stonka je pevná byľová, dĺžka môže byť v závislosti od druhu aj 50-400 cm. Na nich sú umiestnené perovito zložené, trojpočetné listy. Má snehobiele kvety, kvitnúce v strapcoch. Plody sú struky, v nich sa nachádzajú obličkovité semená. Tvar, farba, tvar konca strukov fazule je znakom tohto druhu.

Použitie:

Rastlina s vysokou výživovou hodnotou, so značným obsahom minerálov a bielkovín. Je možné ju konzumovať pripravenú rôznymi spôsobmi: možno z nej pripraviť šalát, polievku, vývar a tiež čaj. Struky sa zbierajú po dozretí fazúľ. V dôsledku obsahu inzulínu sa rastlina odporúča najmä v prípade cukrovky. Urýchľuje metabolizmus, preto je účinnou liečivou bylinou pre ľudí s ochorením obličiek, pakostnicou a tiež v prípade reumatických ťažkostí. Je možné ju konzumovať ako prevenciu proti obličkovým kameňom a obličkovému piesku. Vynikajúco sa mieša s palinou obyčajnou, s kukuričnými fúzmi, s myším chvostom, s jastrabinou lekárskou a so žihľavovými listami. Strukové plody majú vodopudné účinky.



Laurus nobilis

Közönséges babér

(Más néven: albertlevél)

A növény:

A Földközi-tenger környékén őshonos, örökzöld cserje. A mediterrán és trópusi éghajlatot kedveli. Az ókorban a győzelmet jelképezte a babérkoszorú, mely egyúttal kifejezte a győztes halhatatlanságát is. Örökzöld, levelei bőrszerűek, sötétzöld színűek, alakjuk hosszúkás-lándzsás. A levél széle hullámos. Virága sárgászöld színű, jelentéktelen. Termése csonthéjas, éretten fekete színű.

Felhasználása:

Gyógynövényként kevésbé elterjedt, pedig számos jótékony hatással rendelkezik. Fő hatóanyagként illóolajat tartalmaz, de ezen kívül flavonoidok is vannak levelében. Termése jelentős mennyiségben tartalmaz zsírosolajat, mely laurinsav, miriszticinsav, olajsav zsírsavakból áll. A babérolajat, más néven babérvajat a termésekből sajtolással nyerik ki, külsőleg bedörzsölőszerként ízületi és reumatikus fájdalmak esetén használják. Illóolajának gombaölő és baktériumölő hatása van. Belsőleg tea formájában emésztési zavarokat gyógyít, stresszoldó hatása. Illóolaja allergiás tüneteket válthat ki.

Laurus nobilis

Vavrín pravý

(Známy tiež ako: bobkový list)

Rastlina:

Stálozelený ker pôvodom z oblasti Stredozemného mora. Oblubuje stredomorské a tropické podnebie. V staroveku bol vavrínový veniec symbolom víťazstva, ktorý súčasne vyjadroval aj nesmrteľnosť víťaza. Je stálozelený, listy sú kožovité, tmavozelenej farby, predĺženého kopijovitého tvaru. Okraje listov sú zvlnené. Kvety majú žltozelenú farbu, sú nenápadné. Plody sú kôstkové, po dozretí majú čiernu farbu.

Použitie:

Je menej známy ako liečivá rastlina, napriek tomu má nespočetne veľa priaznivých účinkov. Ako hlavnú účinnú látku obsahuje prchavé oleje, no v listoch sa okrem toho nachádzajú aj flavonoidy. Plody obsahujú značné množstvo mastných tukov, ktoré pozostávajú z mastných kyselín, ako je kyselina laurová, kyselina miristicínová a kyselina olejová. Vavrínový olej alebo vavrínové maslo sa získavajú z plodov lisovaním, používajú sa ako vonkajšie mazanie na liečbu kĺbových a reumatických bolestí. Éterické oleje majú fungicídne a baktericídne účinky. Vnútorne vo forme čaju lieči poruchy trávenia, má protistresové účinky. Jeho éterické oleje môžu vyvolať alergickú reakciu.



Arctium lappa

Közönséges bojtorján

(Más néven: bogáncs)

A növény:

Karószerű gyökerei függőlegesen, alig elágazva hatolnak a talajba. A gyökér belül fehér, kívül szürkésbarna színű, rosszízü, szagtalan. Első évben törzsát alkotnak levelei. A szárlevelek szórt állásúak, nyelesek, szíves formájúak. Hosszú kocsányon ülő virágzata bíbor vagy rózsaszínű, csak csöves virágokból áll, ernyős fürtben álló fészkeket alkot.

Felhasználása:

Ételként friss hajtásait nyersen, zöldséggént vagy főzeléknek elkészítve fogyasztják.

A leveleiből készített borogatással kelések, fejfájás orvosolható, de a gyógyászatban elsősorban a növény szárított gyökeréből készített főzeteket, olajokat használnak. Ezek előállítására az első évben kifejlődő, húsos, belül fehér, kívül szürkésbarna, rossz ízű, szagtalan gyökérzet alkalmas. Vértisztító, vizelethajtó, izzasztó hatása miatt máj- és epeműködést serkentő-javító teakeverékek alapanyaga. Külsőleg reuma és különböző bőrbetegségek kezelésére használható, valamint hajhullás, korpásodás elleni samponok, hajápoló szerek gyakori és hatásos alkotórésze. Magjait szarvasmarháknak adják emésztési és gyomorproblémák esetén. A bojtorjángyökér fogyasztása lassíthatja a vérárvadást, vérhígító gyógyszer szedése mellett nem ajánlott belsőleg alkalmazása.

Arctium lappa

Lopúch väčší

(Známy tiež ako: lopúch, lapún, lepáčky)

Rastlina:

Kolovité korene vnikajú zvisle do pôdy, len málo sa rozvetvujú. Koreň má zvnútra bielu, zvonka sivohnedú farbu, nepríjemnú chuť, bez vône. V prvom roku vytvárajú listy listové ružice. Stonkové listy sú postavené striedavo, na stopkách, majú srdcovitý tvar. Kvetenstvo na dlhých stopkách má purpurovú alebo ružovú farbu, pozostáva len z rúrkovitých kvetov, vytvára súkvetia pozostávajúce z okolíkov.

Použitie:

Ako jedlo sa konzumujú jeho čerstvé výhonky, pripravené ako zelenina alebo prívarok.

Zábalom z listov je možné liečiť vredy, bolesti hlavy, no v liečiteľstve sa používa najmä odvar a oleje vyhotovené zo sušených koreňov rastliny. Na prípravu týchto prípravkov sú vhodné mäsité korene vyvinuté v prvom roku, ktoré sú vo vnútri biele a zvonka sivohnedé, majú nepríjemnú chuť a žiadnu vôňu. V dôsledku účinkov na prečistenie krvi, podporu potenia a močopudných účinkov sú základnou ingredienciou čajových zmesí podporujúcich a zlepšujúcich funkcie pečene a žľazy. Pri vonkajšej aplikácii ich je možné použiť na liečbu rôznych kožných ochorení, je tiež častou a účinnou zložkou šampónov a prípravkov na starostlivosť o vlasy, proti vypadávaniu vlasov a lupinám. Semená sa podávajú dobytku v prípade tráviacich a žalúdočných problémov. Konzumácia koreňov lopúcha môže spomaľovať zrážanlivosť krvi, vnútorné použitie sa preto neodporúča pri súčasnej aplikácii prípravkov na riedenie krvi.



Berberis vulgaris

Közönséges borbolya

(Más néven: sóskaborbolya)

A növény:

Európában és Ázsiában, illetve Észak-Afrikában honos cserje növény. Levelei visszás tojásdadok, tompa csúcsúak és hosszan nyélrefutó vállúak, szélük szálkás fűrészes. A levéllemez kissé bőrszerű, kemény, savanyú ízű. A virágok sárgák, harang alakúak. Bogyói pirosak, alakjuk tojásdad, ízük savanykás. A gyökér és a hancs is sárgás színű.

Felhasználása:

Gyökerét és annak kergét alkalmazzák epehajtásra és görcsoldásra. Emellett kiváló gyulladáscsökkentő növény, leginkább a szem különböző eredetű gyulladásainak kezelésére alkalmazzák. Úgy tartják, hogy lumbágó, köszvény és reuma esetén is hatékony. Termése sok C-vitamint tartalmaz, és mentes a mérgező alkaloidoktól. Dzsemet, szirupot készítenek belőle, enyhén hashajtó tulajdonságú. A gabonarozsda köztes növénye, így sok helyen gyomként kiirtották. Alkalmazása készítmény formájában javasolt, mert erős hatású! Terhesség és szoptatás ideje alatt nem ajánlott.

Berberis vulgaris

Dráč obyčajný

Rastlina:

Ker rastúci v Európe a v Ázii, respektíve v Severnej Afrike. Listy sú obrátené vajcovité, s tupým koncom a s linovitou bázou listu, ich okraje sú ostnato pilkovité. Plocha listu je mierne kožovitá, tvrdá, s kyslou chuťou. Kvety sú žlté, majú tvar zvonca. Plody sú červené, vajcovité, ich chuť je kyslastá. Korene ako aj kôra majú žltastú farbu.

Použitie:

Korene a ich kôra sa používajú na vylučovanie žlče a uvoľnenie kŕčov. Okrem toho rastlina vynikajúco zmierňuje zápal, používa sa najmä na liečbu rôznych zápalov očí. Považuje sa za účinnú v prípade lumbaga, pakostnice a reumy. Plody obsahujú veľa vitamínu C, a neobsahujú toxické alkaloidy. Pripravuje sa z nich džem a sirup, majú mierne laxatívne účinky. Je nosnou rastlinou hrdze trávovej, preto bola na mnohých miestach vykynožená. Aplikácia sa odporúča v podobe prípravku, nakoľko má silné účinky! Neodporúčame v priebehu tehotenstva a kojenia.



Juniperus communis

Közönséges boróka

(Más néven: gyalogfenyő)

A növény:

Európa és Észak-Amerika nagy részén őshonos örökzöld faj. A növény hazánkban nem védett, de a Kiskunsági Nemzeti Parkban található borókás-nyáras veszélyeztetett és védendő fás társulás. Itt találhatunk több mint 100 éves egyedeket is. A fa alakja keskenyebb kúp. Levelei 8–20 mm hosszúak, hármassával örvöket képeznek. Kétlaki növény. A nőivarú példányainak bogyói késő ősszel összegyűjthetők és felhasználhatók. Íze jellegzetes, kesernyős, cukortartalma miatt édeskés is. Gyűjtéskor tobozbogyóját a fák köré helyezett fóliára ütik, majd megszáritják.

Felhasználása:

Illóolaja kiváló görcsoldó, izzasztó és szélhajtó hatású. Inhalálásra javallott hurutos megbetegedések esetén. Belsőleg fogyasztva még menstruációs fájdalmak csökkentésére is kiváló. Külsőleg használva mérsékli a reumatikus fájdalmakat, ezen kívül fertőtlenítő, vízhajtó hatása van. A kozmetikai iparban illóolaját a bőr faggyútermelésének szabályozására alkalmazzák, emellett gyorsítja az anyagcserét, így narancsbőr elleni kitűnő masszázsolaj készíthető belőle. Visszér, nem megfelelő vérkeringés hatásos gyógyszere is. A belőle készült lekvár az emésztésre, veseműködésre hat serkentőleg.

Egy növényen több különböző érettségű tobozbogyó van. Lehetőleg csak az érett, sötét színűeket gyűjtjük vagy fogyasszuk. Vesegyulladás esetén, terhesség, valamint szoptatás alatt nem ajánlott alkalmazása.

Juniperus communis

Borievka obyčajná

(Známa tiež ako: borievka, borovec, borovniak, jadlovec, bôr, bôrka, borica, borovička, jalovec)

Rastlina:

Vždyzelený druh pôvodný v Európe a na väčšom území Severnej Afriky. Tvar stromu je užší kužeľovitý. Listy sú dlhé 8–20 cm, tvoria zväzочки po troch. Ide o dvojdomú rastlinu. Dužinaté šišky jedincov samičieho pohlavia je možné zbierať a následne použiť v neskorú jeseň. Má charakteristickú, horkastú chuť, v dôsledku obsahu cukrov aj sladkastú. Pri zbere sa dužinaté šišky sklepujú na fóliu umiestnenú okolo stromu, následne sa usušia.

Použitie:

Éterický olej má vynikajúce účinky na uvoľnenie kĺčov, podporu potenia a vypudenie vetrov. Odporúča sa na inhaláciu v prípade bronchitídnych ochorení. Pri vnútornej konzumácii je vynikajúci na zmiernenie menštruačných bolestí. Pri vonkajšom použití zmiernuje reumatické bolesti, okrem toho má dezinfekčné, aj močopudné účinky. V kozmetike sa éterický olej používa na regulovanie tvorby mazu v pokožke, okrem toho urýchľuje metabolizmus, preto z neho možno vyrobiť vynikajúci masážny olej proti pomarančovej koži. Je tiež účinným liekom na kŕčové žily a poruchy krvného obehu. Lekvár pripravený z tejto rastliny má podporujúce účinky na trávenie a na fungovanie obličiek.

Na jednej rastline sa nachádzajú šiškové bobule v rôznom štádiu zrenia. Podľa možností zbierajme a konzumujeme len zrelé bobule tmavej farby. V prípade zápalu obličiek, tehotenstva ako aj počas kojenia sa konzumácia neodporúča.



Achillea millefolium

Közönséges cickafark

(Más néven: egérfarka)

A növény:

Latin nevét Achilles ihlette. A történet szerint Chiron, a szelíd, bölcs gyógyító kentaur tanította meg Achillesnek, hogyan használja a cickafarkot sebgyógyításra. A közönséges cickafarkot leginkább a legelőkön, de láp- és mocsárréteken, árokszéleken is megtaláljuk. A legmagasabb hatóanyagtartalmat akkor kapjuk, ha teljes virágzásban szedjük!

Felhasználása:

Virágzó hajtását gyűjtjük maximum 30-40 cm hosszú szárral. Főként teának, lemosónak használható, de eleink a gyökerét is használták megfőzve, reuma, ízületi gyulladás ellen. Leginkább a nők növényeként ismert, természetes fitoösztrogén hatású anyagai miatt. Akár a változó korban, akár a szabálytalan havibaj esetén, vagy ciszták, műtétek után, sőt egészségesen is. Kesernyész íze miatt kiváló étvágyjavító, serkenti az emésztést, gyulladáscsökkentő hatása révén pedig az emésztő szervrendszer gyulladásos betegségeit gyógyítja. Külsőleg lemosóként ekcéma, ótvar, bőrproblémák, sebek, lábszárfekély ellen hatékony. Aranyér kezelésére ülőfürdő formájában hatásos. Csecsemőket is lehet benne fürdetni, mert a hatóanyagok a bőrön át is felszívódnak. Fog- és inyproblémák esetén szájbölgőtetésre használható. Irritálhatja a bőrt, nagy mennyiségben fogyasztva pedig barnává színezheti a vizeletet.

Achillea millefolium

Rebríček obyčajný

(Známy tiež ako: myšochvost, myší chvostík, mačí chvost, mačúch, jazýček, papradec, stolistník, kunica)

Rastlina:

Jeho latinský názov je inšpirovaný Achillesom. Podľa príbehu Chiron, mierny a múdry kentaur, naučil Achillesa, ako používať myší chvostík na liečbu rán. Rebríček obyčajný môžeme nájsť najmä na pastvinách, ale aj v mokradiach a močaristých lúkach, na okrajoch priekop. Najvyšší obsah účinných látok môžeme získať vtedy, ak ho zbierame v plnom kvetenstve!

Použitie:

Zbierame kvitnúce výhonky, s maximálne 30-40 cm dlhou stonkou. Môže sa používať hlavne ako čaj, ako prípravok na umývanie, no naši predkovia používali aj jeho uvarené korene proti reumatickým a kĺbovým zápalom. Je známy najmä ako rastlina žien, v dôsledku obsahu prírodných fytoestrogénnych látok. Pravidelné užívanie sa odporúča pre každú ženu, t.j. ženy, ktoré majú problémy počas menopauzy alebo s nepravidelnou menštruáciou, cystami a po operáciách, no je vhodný aj pre zdravé ženy! V dôsledku svojej horkastej chuti vynikajúco zlepšuje chuť do jedla, podporuje trávenie a prostredníctvom účinkov na znižovanie zápalov lieči zápalové ochorenia tráviaceho traktu. Pri vonkajšom použití ako prípravok na umývanie je účinný proti ekzému, chrastám, kožným problémom, jazvám a holenným vredom. Na liečbu zlatej žily je účinný vo forme sedacieho kúpeľa. Môže dráždiť pokožku a pri konzumácii vo veľkom množstve môže sfarbiť moč dohnedá.



Helianthus annuus

Közönséges napraforgó

A növény:

1-3 méter magasra növő egyéves lágyszárú növény, amely hazánkban vadon nem fordul elő. Szív alakú levelei szórtan állnak el az érdes a száron. Nagy méretű fészkesvirágzatán (napraforgótányér), kívül helyezkednek el a sárga színű meddő nyelves virágok, belül pedig a hímnős csöves virágok. A tányér színe kezdetben sárgászöldes, majd az érés idején megsárgul, végül rozsdabarna színű lesz.

Felhasználása:

Már 3000 évvel ezelőtt termesztették a napraforgót, amely mára a világ egyik legjelentősebb ipari növényévé vált: olajból étolaj készül, mely vitamin- és telítetlen zsírsavtartalma miatt igen egészséges. A sajtolás után visszamaradt növényi rostokat pedig állattakarmányként hasznosítják. Gyógyászati célokra virágszirmainak vagy levelének forrázatából készült teát ihatunk, mely lázcsillapító, hurutoldó és vízhajtó hatású. A napraforgóolaj rendszeres fogyasztása által csökkenhet a koleszterinszint, és a magas vérnyomásra is kedvezően hat. Sebgyógyító tulajdonságú, pikkelysömör kezelésére már régóta használják. Bár a napraforgóolaj telítetlen zsírsavakban gazdag, magas kalóriatartalmára is legyünk tekintettel a 2-es típusú cukorbetegség esetén.

Helianthus annuus

Snečnica ročná

Rastlina:

Jednoročná bylina narastajúca do výšky 1-3 metre, ktorá sa v Maďarsku nevyskytuje vo voľnej prírode. Listy srdcovitého tvaru sú na drsnej stonke umiestnené striedavo. Na jej obrovskom astrovitom súkvetí (snečnicový úbor) sa zvonka nachádzajú neplodné žltosfarbené jazykové kvety a vo vnútri rúrkovité obojpohlavné kvety. Farba úboru je na začiatku žltozelená, následne na začiatku zrenia zožltne a nakoniec sa zmení na hrdzavohnedú farbu.

Použitie:

Snečnica, ktorá je v súčasnosti najvýznamnejšou priemyselnou rastlinou na svete, sa pestovala už pred 3000 rokmi: z jej oleja sa vyrába jedlý olej, ktorý je v dôsledku svojho obsahu vitamínov a nenasýtených mastných kyselín mimoriadne zdravý. A rastlinná vláknina, ktoré zostáva po lisovaní, sa využívajú ako krmivo pre zvieratá. Na liečebné účely môžeme piť čaj vyhotovený ako zápar z jej kvetných lupienkov alebo listov, ktorý zmieňuje horúčku, vlhký kašeľ a má tiež močopudné účinky. Pri pravidelnom užívaní snečnicového oleja sa môže znížiť hladina cholesterolu v krvi, a má tiež priaznivé účinky na vysoký krvný tlak. Lieči rany, dlhodobo sa používa na ošetrovanie psoriázy. Snečnicový olej je síce bohatý na nenasýtené mastné kyseliny, no musíme prihliadať aj na jeho vysoký kalorický obsah, najmä v prípade diabetes typu 2.



Lycium barbarum

Közönséges ördögcérna

(Más néven: semfű-semfa)

A növény:

Közép-Kínából származik, de Európában sokfelé meghonosodott, hazánkban is megtalálható. Szárazságtűrő, igénytelennek tekinthető növény. A burgonyafélék családjába tartozó 2-3 méter magasra növő lombhullató cserje. Tövises ágai ívesen lehajlanak. Kopasz, szórta elhelyezkedő levelei lándzsásak vagy keskeny hosszúkásak, nyélbe keskenyedők. Virágai kezdetben kékeslilák, majd világosbarnák. Májustól szeptemberig folyamatosan virágzik. Termése 1-2 cm-es hosszúkás vörös bogyó, lombhullás után is díszít.

Felhasználása:

A keleti gyógyászatban évezredek óta ismerik mint gyógynövényt, alkalmazzák májproblémákra, szembetegségekre. A gyümölcs fogyasztása jó hatással van a mentális állapotra, erősíti az optimizmust, javítja a kedélyállapotot, segít ellazulni, csökkenti a stressz szintjét a szervezetben. Hatása az alvásra és az étvágyra szintén pozitív. Gyakran ízesítenek vele rizst, desszerteket, leveseket és húsokat. Az élelmiszeripar söröt, illetve bort is készít belőle.

Lycium barbarum

Kustovnica cudzia

Rastlina:

Pochádza zo Strednej Číny, no v Európe sa udomácnila na viacerých miestach, môžeme ju nájsť aj v Maďarsku. Rastlina dobre znáša sucho, je nenáročná. Tento ker s opadávajúcimi listami patrí do čeľade Ľalkovitých a vyrastá do výšky 2-3 metre. Má previsnuté vetvy s trnmi. Holé, striedavé listy sú kopijovité alebo úzke podlhovasté, zužujúce sa smerom k stopke. Kvety majú zo začiatku modrofialovú, neskôr svetlohnedú farbu. Kvitne nepretržite od mája do septembra. Plodmi sú 1-2 cm dlhé podlhovasté bobule, ktoré sú ozdobou aj po opadaní listov.

Použitie:

V orientálnom liečiteľstve je už dlhé tisícročia známa ako liečivá rastlina, používali ju na problémy s pečťou a očné choroby. Konzumácia plodov má vynikajúce účinky na mentálny stav, zvyšuje optimizmus, zlepšuje všeobecnú náladu, napomáha pri uvoľnení sa, znižuje hladinu stresu v organizme. Má tiež kladné účinky na spánok a chuť do jedla. Často sa používa na ochutenie ryže, dezertov, polievky a mäsa. V potravinárskom priemysle sa z nej vyrába pivo aj víno.



Alchemilla monticola

Közönséges palástfű

(Más néven: Boldogasszony palástja)

A növény:

A nemzetség magyar elnevezését a levél formájáról kapta, mely kiterített palástra hasonlít, latin nevét pedig az alkímia szóból a leveleken összegyűlő vízcseppekről, melyeknek mágikus erőt tulajdonítottak. Erdők szélén, utak mentén, nedves réteken, domb- és hegyvidékeken 1000 méteres magasságig található meg. Hazánkban védett növény, természetvédelmi értéke: 5000 Ft. Levelei kerekded alakúak, a levéllemez több karéjú. A levél széle csipkés vagy fűrészes, a felületét finom fehér szőrök borítják. Apró zöldessárga virágai a szár végén laza bogernyőben nyílnak.

Felhasználása:

A palástfű a nők gyógynövénye. Kiváló szer nőgyógyászati és menstruációs zavarok, alhasi panaszok, hüvelyi gyulladások, fertőzések, fehér folyás, erősen vérző és görcsölő menstruáció tünetek kezelésére. Összehúzó, vérzéscsillapító és keringésjavító tulajdonságainak köszönhetően hatásos fogínygyulladás, narancsbőr, és egyéb bőrproblémák, szövetgyulladások kezelésére és külső-belső vérzések csillapítására, sebgyógyításra.

Alchemilla monticola

Alchemilka pasienková

(Známa tiež ako: bylina Panny Márie, divý muškát, husia nôžka, rosnička)

Rastlina:

Svoje slovenské pomenovanie získala kvôli tvaru svojich listov, ktoré pripomínajú husiu nohu. Latinský názov pochádza zo slova alchymia, z kvapiek vody, ktoré sa zbierajú na listoch, ktorým bola prisudzovaná magická moc. Môžeme ju nájsť na okrajoch lesov, popri cestách, mokrých lúčach, v kopcovitých a horských oblastiach do výšky až 1000 metrov. V Maďarsku je chránenou rastlinou, jej spoločenská hodnota je 5000 Ft. Listy majú okrúhly tvar a pozostávajú z viacerých lalokov. Okraje listu sú vykrajované alebo pílkovité. Má drobné zelenožlté kvety tvoriace súkvetia na dlhých stonkách.

Použitie:

Alchemilka je liečivou rastlinou žien. Je vynikajúcim prípravkom proti gynekologickým a menštruačným poruchám, ťažkostiam v podbrušku, zápalom a infekciám pošvy, bieluemu výtoku, na ošetrenie silno krvácajúcich a kŕčovitých menštruačných príznakov. Vďaka svojim sťahujúcim vlastnostiam ako aj schopnosti zmierniť krvácanie a zlepšiť krvný obeh je účinná na liečbu zápalu zubných ďasien, pomarančovej kože a iných kožných problémov a zápalov tkanív, na zmiernenie vonkajších a vnútorných krvácaní, na liečbu jaziev.



Origanum vulgare subsp. vulgare

Közönséges szurokfű

(Más néven: vadmajoránna)

A növény:

Az ókor óta ismert, évelő fűszer- és gyógynövény. Eredeti élőhelye a Földközi-tenger medencéje és Délkelet-Európa. 50-100 cm magas, aromás illatú. Dúsan elágazó, tarackszerű, kúszó gyökérzete fokozatosan fásodó. Négyélű, barnásvöröses színű, szőrös szára felálló, a felső harmadától gazdagon elágazó. Finoman pelyhes, csúcsos végű, 3-5 cm nagyságú, tojásdad levelei keresztben átellenesen állnak a száron, rövid nyéllel kapcsolódnak azokhoz. Apró, ajakos virágai lilás-bíbor színűek, hosszú kocsányon, csoportosan fejlődnek a levelek hónaljában.

Felhasználása:

Világszerte népszerű fűszernövény, a mediterrán konyha elhagyhatatlan eleme, főként paradicsomos ételek, grillezett húsok és zöldségek ízesítésére használják, nyersen salátákba keverik. Szárított vagy fagyasztott formában sokáig eltartható. Antibakteriális, antifungális, enyhe görcsoldó, antioxidáns és köptető hatású, de a népgyógyászatban nyugtató, emésztésserkentő, étvágyjavító, szélhajtó, fog- és fejfájást enyhítő szerként is ismerik. Általában teaként fogyasztják, elsősorban torok- és garatproblémákra, de külsőleg köszvény és reumás fájdalmak enyhítésére is alkalmas bedörzsölőszerként.

Origanum vulgare subsp. vulgare

Pamajorán obychajný

(Známy tiež ako: dobrá myseľ, divý alebo obychajný majorán, sobotka)

Rastlina:

Trvác koreninová a liečivá bylina, známa od staroveku. Jej pôvodným biotopom je kotlina Stredozemného mora a Juhovýchodná Európa. Je vysoká 50-100 cm, s aromatickou vôňou. Husto rozkorenené, plazivé korene postupne drevnatejú. Vystúpavá, štvorhranná, hnedočervená, chlpatá stonka je od jej hornej tretiny bohato rozvetvená. Jemne plstnaté listy so špicatým koncom veľkosti 3-5 cm vajcovitého tvaru sú na stonke umiestnené krížmoprotistojne, a pripájajú sa k nim s krátkou stopkou. Drobné, laločnaté kvety majú fialovo-purpurovú farbu, v pazuchách listov sa na dlhých stopkách vyvíjajú v hlávkach.

Použitie:

Na celom svete populárna korenina, nevynechateľný prvok stredomorskej kuchyne, používa sa najmä do paradajkových jedál, na ochutenie grilovaného mäsa a zeleniny, surový sa primiešava do šalátov. V sušenej alebo zmrazenej forme je možné ho skladovať po dlhú dobu. Má antibakteriálne, fungicídne, mierne protikŕčové, antioxidačné a expektoračné účinky, ale v ľudovom liečiteľstve je známy aj ako prípravok na upokojenie, podporu trávenia, zlepšovanie chuti do jedla, vylučovanie vetrov a zmiernenie bolesti zubov a hlavy. Zvyčajne sa konzumuje ako čaj, v prvom rade na problémy s hrdlom a hltanom, ale pri vonkajšom použití ako prípravok na natieranie na zmiernenie pakostnice a reumatických bolesti.



Agropyron repens

Közönséges tarackbúza

(Más néven: lábasperje)

A növény:

Igénytelen évelő gyom- és gyógynövény. A mérsékelt éghajlatú területeken szinte az egész világon honos – az elhanyagolt, gondozatlan területeken, réteken, mezőkön, erdőszéleken bárhol megtalálható.

60-100 cm magasra nő, bokros-burjánzó növény, levelei vékonyak, hosszúkásak, felállóak, éles felületűek. Füzérszerű, kalászos virágait júniustól augusztusig hozza, de nem mindig és minden egyed virágzik. Tarackszerű, elágazó gyökérzete annál inkább említésre méltó része: a talajt több méter hosszan átszövi, egy-egy gyökérdarabból teljes értékű növényt képes hajtani – ezzel a módszerrel szaporodik leginkább.

Felhasználása:

Legértékesebb része a gyöktörzse, mely 3-8% polifruktozánt (tricin), nyálkaanyagokat, szaponinokat, kevés illóolajat és ásványi anyagokat, például kavasavat tartalmaz. Vízhajtó, vizeletképzést fokozó hatása miatt hólyaghurutra, hólyag- és vesekőproblémákra ajánlott (de szív- és veseeredetű ödéma kezelésére nem alkalmas). Illóolaja igazoltan antibakteriális és enyhe gyulladáscsökkentő hatású, nyálkaanyagai révén pedig köhögés és légcsőhurut ellen használható. Hámosító hatása miatt külsőleg alkalmazva pattanásos bőr kezelésére is megfelelő, és ízületi fájdalmakat is enyhít vele a népi gyógyászat. Szív- és veseeredetű ödéma kezelésére nem használható.

Agropyron repens

Pýr plazivý

(Známy tiež ako: divé žito, pejrovka, pýrnica)

Rastlina:

Je to nenáročná trvácna burina a liečivá rastlina. Vyskytuje sa takmer po celom svete v oblastiach s miernym podnebí – na zanedbaných, neudržiavaných územiach, lúčach, poliach, okrajoch lesov.

Bujnejšia tráva narastajúca do výšky 60-100 cm má tenké, podlhovasté, vzpriamené listy s ostrými okrajmi. Pakorenistý, rozvetvený koreň sú o to dôležitejšie: pôdu pretkávajú v dĺžke niekoľkých metrov, z jednotlivých kusov koreňa môžu vyrásť plnohodnotné rastliny – rozmnožuje sa najmä touto metódou.

Použitie:

Jeho najhodnotnejšou časťou je podzemok, ktorý obsahuje 3-8 % polyfruktozanu (tricin), mazadlové látky, saponíny, málo éterického oleja a minerálnych látok, napríklad kyselínu kremičitú. V dôsledku močopudných účinkov a účinkov na zvyšovanie tvorby moču sa odporúča na zápaly močového mechúra, problémy s mechúrom a obličkové kamene (no nie je vhodný na liečbu edému srdcového a obličkového pôvodu). Éterické oleje majú overené antibakteriálne vlastnosti a mierne účinky na zmiernenie zápalov, vo forme mazadla ho možno použiť proti kašľu a zápalu priedušiek. V dôsledku svojho účinku na obnovu epidermy je vhodný aj na ošetrovanie pokožky s akné a ľudové liečiteľstvo s ním zmiernuje aj kĺbové bolesti. Nie je vhodný na liečbu edému so srdcovým a obličkovým pôvodom.



Taxus baccata

Közönséges tiszafa

(Más néven: tiszafenyő)

A növény:

A tiszafa atlanti-mediterrán jellegű flóraelem, de Európában a 61-63. szélességi fokig felhatol. Örökzöld, kétlaki. Vátozatos alakú fa vagy terebélyes cserje. Elegyes karszterdőkben gyakori. A Bakony-szentgáli tiszafás 120 ezer fővel Európa második legnagyobb tiszafása. Apró levelei (2-3 cm) színén sötétzöld a fonákján két halványzöld csík látható. Zöldesbarna magjait piros magköpeny borítja.

Felhasználása:

Régen a népgyógyászatban szíverősítőként, valamint diftéria és epilepszia esetén alkalmazták. Friss tűlevelekből készített tinktúráját a homeopátia reuma, köszvény, máj- és epebetegségek esetén használta. Az állatgyógyászatban golyva ellen volt hatásos. Ma már mérgező tulajdonsága miatt természetgyógyászati jelentősége nincs, csak a gyógyszeripar használja fel. A hajtásvégekből kivont vegyületet átalakítva docetaxelt állítanak elő, amely tumor-ellenes gyógyszer alapanyaga.

Taxus baccata

Tis obychajný

Rastlina:

Tis je typ flóry s atlanticko-mediterránskym charakterom, no v Európe sa vyskytuje v oblasti až do 61-63 stupňov zemepisnej šírky. Vždyzelený, dvojdomý. Je to strom alebo ker rôzneho tvaru. Je častý v zmiešaných krasových lesoch. Tisový les v Bakony-szentgál je so svojimi 120 tisíc kmeňmi druhým najväčším tisovým lesom v Európe. Jeho malé ihličie (2-3 cm) má je z hornej strany tmavozelené, na rube je viditeľný svetlozelený pásik. Zelenohnedé semená sú pokryté červeným mieškom.

Použitie:

V minulosti sa v ľudovom liečiteľstve používal na posilnenie srdca, ale aj na liečbu diftérie a epilepsie. Tinktúra z čerstvých ihlicových listov sa v homeopatii používala na liečbu reumy, pakostnice, ochorení pečene a žlče. U zvierat sa používal na liečbu hrvolu. V súčasnosti už kvôli toxickým vlastnostiam nemá využitie v prírodnom liečiteľstve, využíva ho len farmaceutický priemysel. Transformáciou chemickej látky extrahovanej z konca výhonkov sa získava docetaxel, ktorý je základnou látkou vo vývoji protinádorových liekov.



Armoracia lapathifolia

Közönséges torma

(Más néven: orrtekerő torma)

A növény:

Közismert gyógy- és fűszernövény. Dél- és Kelet-Európában, valamint Nyugat-Ázsiában őshonos. Napjainkban világszerte termesztett kerti növény, nyirkos helyeken, kertek közelében gyakran kivadul. Fejlődéséhez nem igényli a meleget, kedveli a napos környezetet, de árnyékos helyen is jól fejlődik. Tápanyagigénye magas, főként laza, humuszos talajon hoz jó termést.

Lágyszárú, évelő növény, de egynyáriként termesztik. Megvastagodott, húsos gyökere a talajban függőlegesen helyezkedik el. A szárhoz igen rövid nyéllel kapcsolódó levelek karéjos formájúak vagy szeldeltek.

Felhasználása:

Étkezési és gyógyászati célokra a növény gyökerét használják, hatóanyagai itt tárolódnak. Fűszernövényként savanyúságok, saláták ízesítésére vagy főtt húsok mellé lereszelve kínálják. Íze erős, csípős.

Antibakteriális, keringésjavító, vizelethajtó és emésztésjavító hatásai miatt a lég- és húgyutak fertőzéseinek kezelésére, valamint étvágytalanság ellen fogyasztható. Külsőleg, bedörzsölőszert készítve belőle reumatikus panaszok kezelésére alkalmas. Várandósoknak és szoptató kismamáknak ellenjavallt a fogyasztása

Armoracia lapathifolia

Chren dedinský

(Známy tiež ako: chren)

Rastlina:

Je všeobecne známou liečivou rastlinou a korením. Je pôvodom z Južnej a Východnej Európy ako aj Západnej Ázie. V súčasnosti je záhradnou rastlinou, pestovanou po celom svete, na vlhkých miestach, v blízkosti záhrad často splnieva. Pre svoj rast nevyžaduje teplo, obľubuje slnečné prostredie, dobre sa vyvíja aj na tienistých miestach. Jeho požiadavky na živiny sú vysoké, dobrú úrodu dáva hlavne na voľných, humózných pôdach.

Je to trvalá bylinka, no pestuje sa ako jednoročná. Zhrubnutý, mäsitý koreň sa v pôde nachádza v zvislej polohe. Listy, spojené so stonkou s mimoriadne krátkou stopkou majú laločnatý tvar alebo sú členité.

Použitie:

Na konzumáciu alebo liečebné účely sa používajú korene rastliny, v ktorých sú nahromadené účinné látky. Ako korenie sa odporúča nastrúhať do kyslej zeleniny, na dochucovanie šalátov alebo k varenému mäsu. Má silnú a štiplavú chuť.

V dôsledku svojich antibakteriálnych vlastností, zlepšovaniu krvného obehu, močopudným a podporným účinkom na trávenie sa používa na oštenie infekcií dýchacích a močových ciest, zároveň ho je možné konzumovať pri nechutenstve. Pri vonkajšom použití je ako prípravok na vtieranie vhodný na liečbu reumatických ťažkostí. Tehotným a dojčiacim ženám sa konzumácia neodporúča.



Stellaria media

Közönséges tyúkhúr

(Más néven: tikhúr)

A növény:

10-50 cm magasra nő meg, bár gyakran a földre fekszik a szára. Kedveli a nitrogénben gazdag talajokat, művelt trágyázott területeket, szántóföldeket, kerteket, de szinte bárhol megtalálható. Szára heverő vagy felemelkedő. Levelei keresztben átellenesen állnak, tojásdadok, kihegyezett végűek, puhák, húsosak, kopaszok, az alsók nyelesek, a felsők ülők, 1-2,5 cm hosszúak. Virágai aprók, sugarasak, a szíromlevelek fehérek.

Felhasználása:

Virágzó, zsege, egészséges föld feletti hajtásait gyűjtik. A népi gyógyászat a leveléből készített gyógyteát légúti betegségek, székrekedés és húgyúti problémák kezelésére használta.

A virágzó növény jó leves, saláta, illetve főzelék alapanyag. A salátába érdemes gyermekláncfűvet, spenótot vagy sóskát is tenni, még finomabb lesz ételünk. Szárítva fűszer készíthető belőle, szósok, mártások, szendvicsek, saláták ízesítésére ajánlott. Leveleinek szaponintartalma miatt nagyobb mennyiség fogyasztása hasmenést és hányást okozhat.

Stellaria media

Hviezdica prostredná

(Známy tiež ako: kuračka)

Rastlina:

Narastá do výšky 10-50 cm, jej stonka často leží na zemi. Miluje pôdy bohaté na dusík, obrábané, hnojené oblasti, orné pôdy, záhrady, no vyskytuje sa skoro všade. Stonky sú poliehavé alebo vystúpavé. Listy rastú protistojne, majú vajcovitý tvar so zaostreným hrotom, sú mäkké, mäsovité, holé, spodné sú na stopkách, horné skoro sediace, dlhé 1-2,5 cm. Kvety má drobné, lúčovité, lupienky sú biele.

Použitie:

Zbierajú sa kvitnúce, mladé, zdravé nadzemné výhonky. V ľudovom liečiteľstve sa používal čaj pripravený z jej listov na liečbu ochorení dýchacích ciest, zápchy a problémov s močovými cestami.

Kvitnúce rastliny sú dobrou surovinou do polievok, šalátov alebo vývarov. Do šalátov sa odporúča pridať púpavu, špenát alebo šťavel, vďaka čomu bude jedlo ešte chutnejšie. Po usušení z nej možno pripraviť korenie, ktoré sa odporúča na dochutenie omáčok, sendvičov a šalátov. Kvôli obsahu saponínov v jej listoch môže konzumácia väčšieho obsahu spôsobiť hnačku a zvracanie.



Zea mays

Kukorica

(Más néven: tengeri)

A növény:

Magyar kukorica elnevezése a szerb kukuruz szóból eredeztethető. Tengeri neve pedig arra utal, hogy a tengeren túlról származik, korábban tengeri búzának nevezték. Amerikában őshonos növény, mára az egész világon elterjedt. Tömör szárú mereven felálló szára 2-3 méter magasra is megnőhet. A szárcsomógból iduló párhuzamos erezetű levelek a száron átellenesen helyezkednek el. Nővirágzatát, a bibét és a szokatlanul hosszú bibeszálakat kukoricabajusznak nevezik. Szemtermésének alakja lehet többé-kevésbé gömbölyű, hosszúkas, sokszor lapított.

Felhasználása:

A népi gyógyászat hajszálgököreit koszorúér-betegségek esetén javasolta. Bibéje vízhajtó és gyulladásgátló hatással bír, segít enyhíteni a húgyúti fertőzéseket, köszvényt és a vesekövet. Termésének zsírsavakkal beteg, illetve sérült fogíny kezelhető. A kozmetikai ipar krémekben ránceltávolításra, hidratálásra, bőnyugtatóra használja a kukoricát. Terhesség idején a kukorica-bibeszál túlzott fogyasztása nem ajánlott!

Zea mays

Kukurica siata

Rastlina:

Názov kukurica môže mať pôvod zo srbského slova kukuruz. Pochádza spoza oceánu a v niektorých jazykoch ju nazývali aj morská pšenica. Táto rastlina, pôvodne sa vyskytujúca v Amerike, je v súčasnosti rozšírená po celom svete. Plné tuhé steblo môže narásť do výšky až 2-3 metre. Listy s rovnobežnou žilnatinou vyrastajú striedavo zo stebel. Samčie súkvetie, blizna a nezvyčajne dlhé bliznové vlákna sa nazývajú fúzy kukurice. Tvar semenových plodov môže byť guľatý, podlhovastý, často sploštený.

Použitie:

Ľudové liečiteľstvo odporúčalo jej vlásočnaté korene na liečbu ochorení koronárnych ciev. Blizna má močopudné a protizápalové vlastnosti, pomáha pri zmierňovaní infekcií močových ciest, pakostnice a obličkových kameňoch. Tukovým materiálom jeho plodov je možné liečiť choré, respektíve poškodené zubné ďasná. Kozmetický priemysel používa kukuricu v krémoch na odstraňovanie vrások, na hydratáciu a upokojenie pokožky. V prípade tehotenstva sa nadmerná konzumácia bliznových vlákien neodporúča.



Levisticum officinale

Lestyán

(Más néven: magginövény)

A növény:

Délnyugat-Ázsiában honos fűszer- és gyógynövény. Hazánkban termesztett, de kivadulhat. Hozzánk a rómaiak hurcolták be. Kedveli a napos helyeket, a mérsékelt éghajlaton termesztethető. A hideg, kemény teleken gyökerei életképesek maradnak, ám virágai általában elfagynak. Jellegzetes illata és íze van, a petrezselyemre emlékeztet. Nyáron virágzik, sok napfényre van szüksége, különben veszít illatából és zamatából.

Felhasználása:

A népi gyógyászatban emésztési problémák kezelésére és gyomorerősítőként hasznosítják. Már Nagy Károly és Dioszkoridész is fogyasztotta, a 700-as évekből írásos emlékek is maradtak fent.

Felhasználása: hatóanyagok: illóolaj, kumarinok, szerves savak. Levelét, termését és gyökerét hasznosítják. Kitűnő gyógynövény emésztési problémák, gyomorégés esetén, emellett gyakran alkalmazzák vizelethajtásra. Segít megelőzni a vesekövet és vesegörcsöket, továbbá szélhajtó, görcsoldó hatású. Fogyasztják tea és fűszer formájában. Fűszerként különleges ízt kölcsönöz a salátáknak, leveseknek, kenyérnek, de adható rizshez és sajthoz is. Levelényelét fűszerezve, sózva fogyaszthatjuk. Oroszországban lekvárt is főznek belőle. Vesegyulladás vagy szívelégtelenség miatt fellépő ödéma esetén fogyasztása ellenjavallt. Állapotos nők ne fogyasszák, mert a veséket ingerelheti. Emellett tartós használata fényérzékenységet okozhat.

Levisticum officinale

Ligurček lekársky

(Známy tiež ako: ľuboček liečivý, ľubček, miláček, apich veľký)

Rastlina:

Korešina a liečivá bylina pôvodne sa vyskytujúca v Juhozápadnej Ázii. Oblubuje slnečné miesta, je možné ju pestovať v miernom podnebí. Cez studené, tvrdé zimy zostávajú korene životaschopné, no kvety zvyčajne omrznu. Má charakteristickú vôňu aj chuť, pripomína petržlen. Kvitne v lete, potrebuje veľa slnečného svetla, v opačnom prípade stráca svoju vôňu a chuť.

Použitie:

V ľudovom liečiteľstve sa používa na liečbu tráviacich problémov a na posilnenie žalúdka. Konzumoval ju už Karol Veľký aj Dioskorides, sú zachované aj písomné záznamy približne z roku 700.

Zužitkujú sa listy, plody a korene. Je vynikajúcou liečivou bylinou v prípade tráviacich ťažkostí a pálenia záhy, popri tom sa často používa ako močopudný prostriedok. Pomáha pri prevencii obličkových kameňov a obličkových kŕčov, ďalej má účinky proti nadúvaniu a uvoľňuje kŕče. Konzumuje sa vo forme čaju a vo forme korenia. Ako korenia dodáva šalátom, polievkam a chlebu špeciálnu chuť, no možno ho pridať aj do ryže alebo k syru. Jeho listy môžeme konzumovať okorenené, osolené. V prípade edému v dôsledku zápalu obličiek a srdcových ťažkostí sa jeho konzumácia neodporúča. Nesmú ho konzumovať tehotné ženy, nakoľko môže dráždiť obličky. Dlhodobé používanie môže spôsobovať citlivosť na svetlo.



Medicago sativa

Lucerna

A növény:

A Földközi-tenger vidékén őshonos növény, de szinte az egész világon ismerik. Kevésbé gyógyhatása miatt, inkább takarmányként tartják számon. Az arabok ismerték először ezt a növényt, élelmezési célokat szolgált náluk. Szára felálló 20-30 cm magasra nő. Levelei három levélkéből összetettek, gyéren szőrözöttek vagy csupaszok, oválisak. Virágai ibolyáskék színűek, tömött fürtben nyílnak.

Felhasználása:

A virágos-leveles hajtását használhatjuk, frissen és szárazon egyaránt. A tápanyagok felszívódásában nagy szerepet játszik, csökkenti a vér koleszterinszintjét, a légzőszervet érintő betegségek esetén hatékony. Az emésztőszervrendszerre is jól hat: magas rosttartalma segít a székrekedés megszüntetésében, valamint csökkenti a felfúvódás gyakoriságát és mértékét. Terhesség és szoptatás során nem javallott használata.

Medicago sativa

Lucerna siata

(Známa tiež ako: lucinka, lucerka)

Rastlina:

Rastlina pôvodom z oblasti Stredozemného mora, no je známa takmer na celom svete. Je menej známa pre svoje liečivé vlastnosti, poznáme ju skôr ako krmnu rastlinu. Túto rastlinu ako prvú poznali Arabi, ktorí ju konzumovali. Jej stojatá stonka narastá do výšky 20-30 cm. Listy sa skladajú z troch lístčkov, sú riedko ochlpené alebo holé a oválne. Kvety majú fialovomodrú farbu, kvitnú v hustých hlávkach.

Použitie:

Používame čerstvú alebo sušenú kvitnúcu vňať. Zohráva dôležitú úlohu pri vstrebávaní živín, znižuje hladinu cholesterolu v krvi, je účinná pri ochoreniach dýchacích orgánov. Má priaznivé účinky na tráviaci systém: vysoký obsah vlákniny pôsobí ako prevencia pred zápchou, taktiež znižuje početnosť a mieru nadúvania. Počas tehotenstva a kojenia sa jej používanie neodporúča.



Solidago gigantea

Magas aranyvessző

(Más néven: késői aranyvessző)

A növény:

Az USA keleti és nyugati partvidékén honos lágyszárú évelő növény. A múlt század közepén került hazánkba dísznövényként, de mára már annyira kivadult, hogy természetvédelmi problémákat okoz. Levelei szőrt állásúak, tőlevelei tojásdadok, szárlevelei lándzsásak, fűrészes szélűek. Szára az alsó részén kopasz. Virágzata bugás fészekvirágzat, oldalra hajló, tömött. A nyelves és csöves virágok sárga színűek. Nyelves virágai (4-5 mm) hosszabbak a tompa végű fészekpikkelyeknél (3-4 mm). Termése apró, érdes szőrű bóbítás kaszat.

Felhasználása:

Virágnylás kezdetén gyűjtik be a kb. 30 cm résszel a csúcs-hajtásokat. Vizelethajtó hatása miatt vesehomok, vesekő, kórosan magas vérnyomás esetén, gyulladáscsökkentő és fertőtlenítő tulajdonságai miatt húgyúti fertőzések, reuma kezelésében, valamint immunstimulálóként anyagcsereteák, vérnyomáscsökkentő gyógyszerek és gyári készítmények alkotórészeként használják. Alkalmazzák görcsoldóként, antibakteriális és gombaellenes tulajdonsága miatt, különösen hatékony vese- és húgyhólyaggyulladás esetén. Szabadgyökfogyó, csont-, tüdőrák és tüdő-tuberkulózis esetén a teájából minél többet javasolnak fogyasztani. Lázcillapító, hashajtó, külsőleg pedig sebgyógyító hatású. Szív- és veseeredetű ödéma esetén alkalmazása ellenjavallt.

Solidago gigantea

Zlatobyl' obrovská

Rastlina:

Trvaca bylina pôvodne sa vyskytuje na východnom a západnom pobreží USA. Do Maďarsku sa dostala v minulom storočí ako okrasná rastlina, no v súčasnosti už tak splanel, že spôsobuje problémy v zmysle ochrany prírody. Listy sú postavené striedavo, kmeňové listy sú vajcovité, stonkové listy sú kopijovité, s pílkovitými okrajmi. Stonka je v dolnej časti holá. Súkvetie sa skladá z početných úbo-rov jednostranne sediacich na late. Jazykovité a rúrkovité kvety majú žltú farbu.

Použitie:

Koncové výhonky spolu s pribl. 30 cm časťou sa zbierajú na začiatku kvitnutia. V dôsledku je močopudných účinkov sa používa v prípade obličkového piesku, obličkového kamene, patologicky vysokého krvného tlaku, vďaka účinkom na zmiernenie zápalu a dezinfekčným účinkom pri liečbe infekcií močových ciest a reumy, tiež ako imunostimulačná látka ako súčasť metabolických čajov, liekov na zníženie krvného tlaku a tovarenských prípravkov. Používa sa na uvoľnenie kĺbov, v dôsledku jeho antibakteriálnych a protimykózných účinkov je účinný najmä v liečbe zápalu obličiek a močového mechúra. Zachytáva voľné radikály, v prípade rakoviny kostí a pľúc a tuberkulózy je výhodné piť čo najviac čaju z tejto rastliny. Zmierňuje horúčku, má laxatívne účinky a pri vonkajšom použití lieči rany. Jeho použitie je kontraindikované v prípade edému srdcového a obličkového pôvodu.



Amygdalus communis

Mandula

A növény:

A mandula kis termetű fa vagy bokor. Eredeti élőhelye Nyugat-Ázsia, Szíria, Észak-Afrika. Európa mediterrán dombvidékein szóróványosan mindenhol megtalálható, főként a szőlőtermesztő régiókban. Magyarországra a római hódítással került, jellemzően a Budai-hegyvidék déli részén, Balaton északi partján találkozhatunk ültetvényeivel. Ágai kopaszok, nagyjából 12 cm hosszú levelei világoszöld színűek, hosszúkás-elliptikus alakúak, fűrészes szélűek. Virágai kezdetben halvány rózsaszínűek, majd fehérek. A tavasz egyik első hírnöke, a gyümölcsfák közül elsőként, március táján nyílik. Csonthéjas termése lapos-tojásdad alakú, 3-6 cm hosszúságú.

Felhasználása:

A magokból sajtolt növényi olaj az olajok legnemesebbike: kiválóan alkalmas a száraz, érzékeny bőr kezelésére. Csecsemők és kisgyermekek esetében is alkalmazható, nem okoz allergiát. Magas proteintartalmának és nyugtató hatásának köszönhetően a bőrt csodálatosan simává és rugalmasá teszi. Minden bőrtípusra, még a beteg bőrre is alkalmazható. E tulajdonságainak köszönhetően a kozmetikai ipar kedvelt alapanyaga. A népi gyógyászatban fogyasztása légúti lera-kódások, tüdőgyulladás, hasfájás esetén ajánlott, kisgyermekeknél hashajtóként is alkalmazható. Keserű változatának magja mérgező cianogén glikozidokat tartalmaz, melyek jellemzően kesernyés ízűek.

Amygdalus communis

Mandľa obyčajná

Rastlina:

Mandľa je strom alebo ker malých rozmerov. Jej pôvodným biotopom je západná Ázia, Sýria, Severná Afrika. V mediteránskych kopcovitých krajoch Európy sa sporadicky vyskytuje všade, najmä vo vinohradníckych regiónoch. Do Maďarska sa dostala v čase dobývania Rimanmi, plantáže sú charakteristické pre južné oblasti Budinských kopcov a severný breh Balatonu. Jej konáre sú holé, listy s dĺžkou približne 12 cm majú svetlozelenú farbu, podlhovastý eliptický tvar a zubkovité okraje. Kvety majú najskôr svetloružovú, neskôr bielu farbu. Je jednou z prvých predzvestí jari, kvitne medzi prvými ovocnými stromami, približne v marci. Jej kôstkové plody majú plochý, vajcovitý tvar, sú dlhé 3-6 cm.

Použitie:

Rastlinný olej lisovaný z kôstok je jedným z najušľachtlejších olejov: je vhodný na ošetrovanie suchej a citlivej pokožky. Možno ho používať aj u bábätiak a malých detí, pretože nespôsobuje alergie. Vďaka svojmu vysokému obsahu proteínov a upokojujúcim vlastnostiam sa pokožka stáva nádherne hladkou a pružnou. Možno ho použiť na každý typ pokožky, dokonca aj na chorú kožu. Vďaka týmto svojim vlastnostiam je obľúbenou surovinou v kozmetickom priemysle. V ľudovom liečiteľstve sa konzumácia odporúča v prípade usadenín v dýchacích cestách, zápale pľúc a bolestiach brucha, v prípade malých detí sa môže použiť aj ako prehánadlo. Kôstka jej horkej verzie obsahuje toxické kyanogénne glykozidy, ktoré majú charakteristickú horkú príchuť.



Tussilago farfara

Martilapu

(Más néven: körömlapu)

A növény:

Vízpartok és rétek, agyagos talajok és ruderalis társulások növénye. A virágzatok még a levelek megjelenése előtt nyílnak tél vége felé vagy kora tavasszal. Később, tavasszal jelennek meg a nagyméretű, szívés kerekded vagy szögletes, hosszú nyelű levelek.

Felhasználása:

Latin nevének jelentése: „köhögést elűző”. Már 2000 évvel ezelőtt is ismerték és használták köhögés csillapítására. A népi gyógyászat pipába tömve javasolta fogyasztását, hogy enyhítse az asztmás görcsöket. Párizsban a növény virága jelölte a patikákat. Pirrolizidin-alkaloid tartalma miatt napjainkban már nem alkalmazzák. Pirrolizidin-alkaloid tartalma miatt nagyobb mennyiségben rákkeltő és májkárosító hatású lehet.

Tussilago farfara

Podbel' liečivý

(Známy tiež ako: podbelie, podkovka, konské kopyto, matkino líčko, babuška)

Rastlina:

Je rastlinou vodných brehov a lúk, ílovitých pôd a ruderalných spoločenstiev. Kvetenstvo kvitne ešte pred objavením sa listov na konci zimy alebo začiatku jari. Na jar sa objavujú listy veľkých rozmerov srdcového tvaru s oblým alebo hranatým okrajom na dlhých stopkách.

Použitie:

Jeho latinský názov znamená: „odpuďzovač kašľa”. Je známy už viac ako 2000 rokov a používa sa na zmiernenie kašľa. V ľudovom liečiteľstve sa odporúča jeho fajčenie vo fajke na zmiernenie astmatických kŕčov. V Paríži sa kvety tejto rastliny používali na označenie lekární. Kvôli obsahu pyrrolizidinových alkaloidov sa v súčasnosti nepoužíva. Kvôli obsahu pyrrolizidinových alkaloidov môže mať vo väčších množstvách rakovinotvorné a pečeň poškodzujúce účinky.



Eryngium campestre

Mezei iringó

(Más néven: ördögszekér)

A növény:

A kietlen, száraz puszták jelképévé vált a mezei iringó, más néven ördögszekér. A kórószérű, bogáncshoz hasonló, csak annál jóval nagyobb növényről nem is gondolná senki, hogy valójában a zellerfélék családjába tartozik. Szúrós, tüskés levelei, jellegtelen, pici, fehér virágai vannak, átlagban 30-60 cm magas, de néha 1 méteresre is megnő. A száraz, laza, meleg, meszes talajokat kedveli, ősszel könnyen leszakad tövéből az egész növény, és a szél könnyedén tovaöngögeti. Német nevét – férjhiúség – ironikusan erről a tovasodródásról kapta.

Felhasználása:

Gyógyászatban főként a gyökerét hasznosítják, szaponintartalma miatt. Köptető, görcs- és nyálkaoldó hatású, köhögések és húgyúti fertőzések esetén alkalmazták a falusi asszonyok. Föld feletti része manapság leginkább vizelethajtó szerek alapanyagaként ismert.

Eryngium campestre

Kotúč poľný

(Známy tiež ako: bodláček, kotačka, kráľovo kapusta, mužská viera, Toit, veterník alebo zradca)

Rastlina:

Kotúč poľný, ktorý sa stal symbolom prázdnych, suchých pustatín, známy tiež ako veterník. O rastline podobajúcej sa na bodliaky by si nikto nepomyslel, že v skutočnosti patrí do čeľade mrkvovitých. Má pichľavé, ostnaté listy a necharakteristické, malé, belavé kvety, v priemere je 30-60 cm vysoká, niekedy narastie až do výšky 1 metra. Oblubuje suché, voľné, teplé, vápenaté pôdy, na jeseň sa celá rastlina ľahko odtrhne od svojich koreňov a vietor ju ľahko odkotúľa ďalej. Svoj nemecký názov – mužská vernosť – ironicky dostala práve kvôli odkotúľaniu sa.

Použitie:

V liečiteľstve sa využívajú hlavne jeho korene v dôsledku obsahu saponínu. Má expektoračné účinky a účinky na uvoľnenie kŕčov a sekréciu hlienu, dedinské ženy ho používali na liečbu kašľa a infekcií močových ciest. Nadzemná časť je v súčasnosti známa najmä ako surovina v močopudných prípravkoch.



Ulmus minor

Mezei szil

(Más néven: simalevelű mezei szil)

A növény:

A nagy európai folyóvidékeken őshonos növény mely 20-30 m magasra nő meg. Ligeterdőkben, nyirkos, olykor el-árasztott, talajokon él, de más erdőkben, erdőszéleken, réteken és legelőkön is előfordul.

Felhasználása:

Kérgét használják fel leggyakrabban. Baktériumölő hatású, csillapítja a hasmenést. Gyomor- és bélproblémák esetén csökkenti a fekély, illetve sérülés okozta vérzést. Vízhajtó tulajdonsággal bír. Külsőleg alkalmazva sebek és gennyes fekélyek gyógyítására alkalmazzák.

Ulmus minor

Brest hrabolistý

(Známy tiež ako: brest poľný)

Rastlina:

Rastlina vyskytujúca sa vo veľkých európskych riečnych oblastiach, ktorá narastá do výšky 20-30 m. Rastie v hájoch, na mokrých, zaplavených pôdach, no vyskytuje sa aj v iných lesoch, na okraji lesov, na lúkach aj pastvinách.

Použitie:

Najčastejšie sa používa jej kôra. Má baktericídne vlastnosti, zmierňuje hnačku. V prípade žalúdočných a črevných ťažkostí zmierňuje krvácanie spôsobené vredmi, respektíve poraneniami. Má močopudné účinky. Pri vonkajšom použití sa používa na liečbu rán a hnisavých vredov.



Equisetum arvense

Mezei zsurló

(Más néven: kannamosófű)

A növény:

A mezei zsurló Új-Zélandot és Ausztráliát kivéve az egész Földön elterjedt. Nedvesebb szántóterületeken, árokpartokon, erdőszéleken fordul elő. A növény taposásra könnyen eltörik, ezért legelőkön nem gyakori. Mélyrehatoló elágazó gyökerekkel rendelkezik, melyből kétféle szár fejlődik. Az első tavasszal, mely a spóratartó termőszár, a másik pedig a nyáron hajtó fotoszintetizáló meddő hajtás. Összetéveszthető mérgező rokonával, a mocsári zsurlóval, amellyel mocsarakban, lápokban találkozhatunk.

Felhasználása:

Zöld hajtását májustól júliusig lehet gyűjteni. Nehezen gyógyuló sebek, fekélyek esetén érdemes beépíteni a kezelésbe a zsurlóból készült kivonatot, ezzel átmosni a beteg területet. Ülőfürdő formájában felfázásra, hólyaghurutra, vesekőre, az ebből adódó görcsökre jó hatással van, enyhíti a fájdalmat. A forrázással készült zsurlótea kiváló vízhajtó szer, mely segít átmosni a vesét. Emellett kavasvartartalma miatt TBC és légúti megbetegedések gyógyításakor is alkalmazzák a népi gyógyászatban. Vértisztító hatása. Jó reuma és köszvény kezelésére is. A növényből készült pépet aranyér enyhítésére használhatjuk, tinktúra formájában lábizzadásra ajánlják. Szilíciumtartalma miatt erősíti a körmöt és a haját, egyesek szerint a csonttritkulás megelőzésében is segíthet. Szív- és veseelégtelenség esetén fogyasztása ellenjavallt.

Equisetum arvense

Praslička roľná

(Známa tiež ako: praslica, divé proso, vechťová tráva)

Rastlina:

Praslička roľná je okrem Nového Zélandu a Austrálie rozšírená po celej Zemi. Vyskytuje sa na vlhších roľných územiach, brehoch jarkov, na okrajoch lesov. Rastlina sa zašliapnutím ľahko zlomí, preto sa na pastvinách vyskytuje zriedkavo. Má rozvetvené, do hĺbky siahajúce korene, z ktorých vyrastajú dvojaké byle. Najprv plodná jarná byľ s výtrusným klasom, potom druhá vyrastajúca v lete ako fotosyntetizujúca jalová stonka. Možno si ju pomýliť s jej toxickou príbuznou prasličkou močiarnou, s ktorou sa môžeme stretnúť v močiároch a slatinách.

Použitie:

Zelené výhonky sa zbierajú od mája do júna. V prípade ťažko sa hojácich rán a vredov je vhodné zaradiť do liečby výťažok z prasličky a umyť ňou postihnutú oblasť. V podobe sedavého kúpeľa má priaznivé účinky na prechladnutie, zápaly močového mechúra, obličkové kamene a s nimi spojené kŕče, zmierňuje bolesti. Čaj z prasličky pripravený obarením je vynikajúcim močopudným prípravkom, ktorý napomáha preplachovaniu obličiek. Účinne prečisťuje krv. Je vynikajúca aj na liečbu reumy a pakostnice. Masu pripravenú z rastliny môžeme používať na zmiernenie zlatej žily, vo forme tinktúry sa odporúča proti poteniu nôh. Vďaka obsahu kremíka posilňuje nechty a vlasy, podľa niektorých môže pôsobiť aj ako prevencia proti rednutiu kostí. V prípade srdcových a obličkových ťažkostí sa jej konzumácia neodporúča.



Abelmoschus esculentus

Okra

(Más néven: ábelfű)

A növény:

Észak-Afrikában és Dél-Amerikában honos egyéves lágy-szárú növény. A mályvafélék közé tartozik, ezért könnyű felismerni hatalmas, laza, gyönyörű halványsárga virágáról, melyet júliustól szeptemberig hoz. Zöld, paprikaszerű termése erősen bordázott, sokszögletű.

Felhasználása:

A termés A-vitaminban, vasban és a kalciumban gazdag. Zsengén kell betakarítani, mert hamar rostosodik, akár 20 cm hosszúra is nőhet. A levelek bőrpuhító borogatásként szolgálnak. Az éretlen gubó főzete gyulladáscsökkentő, vízhajtó és szintén bőrpuhító. Ezt hurutos fertőzések, vizelet kísértő égető érzés és gonorrhoea esetén alkalmazzák. A leveleket, a bimbót, a virágot és a termést főtt zöldséggént fogyasztják.

Abelmoschus esculentus

Ibištek jedlý

(Známy tiež ako: okra)

Rastlina:

Jednoročná kultúrna bylina s neznámym pôvodom. Patrí do čelade slezovitých, možno ju ľahko rozpoznať podľa nádherných obrovských voľných svetložltých kvetov, ktoré kvitnú od júla do septembra. Jej zelené plody podobné paprike sú silne rebrované s mnohouholníkovým prierezom.

Použitie:

Plody sú bohaté na vitamín A, železo a vápnik. Zbierajú sa mladé, nakoľko už v skorej fáze obsahujú vlákninu; môžu narásť do dĺžky 20 cm. Listy sa používajú ako zábal na zmäkčenie pokožky. Odvar z nedozretých plodov má protizápalové a močopudné účinky a tiež zmäkčuje pokožku. Používa sa v prípade bronchitídneho kašľa, pálivého pocitu pri močení a gonorrhoei. Listy, puky, kvety a plody sa konzumujú ako zelenina.



Angelica archangelica

Orvosi angyalgyökér

(Más néven: angyalfű)

A növény:

Az orvosi angyalgyökér külső megjelenését, fejlődését, élettani igényeit tekintve hasonló a vadon élő rokonához, az erdei angyalgyökérhez. Felhasználhatóság szempontjából is sok a hasonlóság, átfedés a két növény között.

Felhasználása:

Európában több mint 1000 éve ismert és tisztelt gyógynövény.

A növény hatóanyagát elsősorban – mint ahogy az a nevéből is kitalálható – a szárított gyökerekből nyerik, de levele és termése is felhasználható.

Teáját étvágyserkentő, görcsoldó, fájdalomcsillapító, vi-zelethajtó, nyálkaoldó, idegnyugtató és vértisztító hatása miatt fogyasztják főként gyomor- és bélrendszeri panaszok és epebántalmak esetén. Leveleiből a skandináv országokban salátát készítenek. Termését, illóolaját és aromáját a likőripar és a kozmetikai ipar is felhasználja. Egyes országokban a növény szárát cukorban főzve-kandírozva fogyasztják. A legújabb kutatások szerint, ha valaki huzamosabb ideig az angyalgyökér föld feletti részeiből készült teát fogyasztja, fokozottan kell figyeljen a napozásra és a szolárium használatára, mert a növény hatóanyagai jótékony tulajdonságaik mellett fényérzékenységet is okoznak.

Angelica archangelica

Archangelika lekárska

(Známa tiež ako: angelika, angelika pravá, angelika väčšia, anjelský koreň, svätodušný koreň janoklík, vybolen)

Rastlina:

Vzhľadom, vývojom a fyziologickými potrebami sa Archangelika lekárska podobá na svoju divoko žijúcu príbuznú, Angeliku lesnú. Aj čo sa týka využiteľnosti, majú tieto rastliny veľa podobného.

Použitie:

V Európe je táto rastlina známa a mimoriadne uctievaná už vyše 1000 rokov.

Účinné látky rastliny sa získavajú najmä z jej vysušených koreňov, no je možné zužitkovať aj jej listy a plody. Čaj pripravený z tejto rastliny sa konzumuje vďaka jeho účinkom na podporu chuti do jedla, uvoľnenie kŕčov, utíšenie bolesti, močopudným, hlien rozpúšťajúcim, nervy upokojujúcim účinkom a účinkom čistenia krvi, najmä v prípade žalúdočných ťažkostí a ťažkostí črevného systému, a v prípade žlčníkových ochorení. Z listov sa v škandinávskych krajinách pripravujú šaláty. Plody, éterické oleje a aróma sa využíva aj v likérovom a kozmetickom priemysle. V niektorých krajinách sa stonka rastliny konzumuje po prevarení v cukre a kandíзованí. Najnovší výskum ukázal, že ak niekto po dlhšiu dobu konzumuje čaj pripravený z nadzemných častí rastliny, musí si vo zvýšenej miere dávať pozor pri opaľovaní a používaní solária, nakoľko účinné látky rastliny popri kladných vlastnostiach spôsobujú aj citlivosť na svetlo.



Valeriana officinalis

Orvosi macskagyökér

(Más néven: baldrián)

A növény:

Európában és Ázsiában őshonos növény, 150 cm magasra is megnőhet. Júniustól júliusig virágzik, virágai fehérek, illetve rózsaszínek. Nevét törzsének kellemetlen illatáról kapta, mely izgató hatással van a macskákra, és előszeretettel fogyasztják gyökerét. Akár „függővé” is válhatnak tőle. Egyike a legrégebben használt gyógynövényeinknek.

Felhasználása:

Hippokratész női bajokra „írta fel” a macskagyökeret, Galenus emésztés serkentésére, Dioszkoridész vizelethajtásra alkalmazta. A skótok szerint csak az a főzet rendelkezik gyógyhatással, amelyikben van macskagyökér.

Felhasználása: illóolajok, valepotriátok, valerénsav, cukrok, keményítő, csersav. Leginkább gyökerét hasznosítják. Fejfájásra, álmatlanságra, izomgörcsre és bélproblémákra javasolják fogyasztását. Kifejezetten hatásos nyugtatószer. Idegi eredetű szívproblémák enyhítésére gyakran alkalmazzák, emellett hatékony epilepsziás görcsök esetében is. A koncentrációképesség javítására is alkalmas. A mozgató idegek sérülése esetén, illetve agyvérzés utáni rehabilitációban elengedhetetlen használata. Külsőleg ekcéma, fekélyek kezelésében hatásos. Teája izzasztó, vizelethajtó tulajdonságokkal rendelkezik. Íze kellemetlen, de cukorral és citrommal ízesítve finomabbá varázsolható. Gyökere kellemetlen szagú.

Valeriana officinalis

Valeriána lekárska

(Známa tiež ako: baldrián, valeránok, kozlík, mačacia zelina, odolén)

Rastlina:

Rastlina pôvodne sa vyskytuje v Európe a Ázii, môže narásť až do výšky 150 cm. Kvitne od júna do júla, kvety sú biele, respektíve ružové. Svoj ľudový názov získala kvôli nepríjemnému zápachu, ktorému nevedia odolať mačky, ktoré s obľubou konzumujú jej korene. Môžu sa na nej stať až „závislé”. Je jednou z najstaršie používaných liečivých rastlín.

Použitie:

Hippokrates „predpisoval” Valeriánu na ženské problémy, Galenus ju používal na podporu trávenia, Dioskorides ako močopudný prípravok. Podľa Škótov má liečivé účinky len ten odvar, ktorý obsahuje valeriánu.

Využívajú sa najmä jej korene. Odporúča sa konzumovať proti bolesti hlavy, nespavosti, svalovým kŕčom a črevným problémom. Je to mimoriadne účinný upokojujúci prostriedok. Často sa používa na zmierňovanie srdcových problémov s nervovým pozadím, súčasne je účinná aj v prípade epileptických kŕčov. Je vhodná aj na zlepšenie koncentrácie. V prípade poškodenia nervov zodpovedných za pohyb, respektíve v prípade rehabilitácie po mozgovej porážke je jej užívanie nevyhnutné. Pri vonkajšom použití je účinná na liečbu ekzému a vredov. Jej čaj disponuje podporuje potenie a má močopudné účinky. Má nepríjemnú chuť, ktorú môžeme zlepšiť pridaním cukru a citróna. Korene majú nepríjemnú vôňu.



Marrubium vulgare

Orvosi pemetefű

(Más néven: fehér pemetefű)

A növény:

A Földközi-tenger vidékéről származik, Magyarországon is megtalálható vadon. A napos, száraz parlagokat, legelőket kedveli, de ma már viszonylag ritka előfordulása, így védelemre szorulna. Általában 30-60 cm magasságot ér el. Szára négyélű, elágazó, fehéren gyapjas. Levelei keresztben átellenesek, tojásdad alakúak vagy kerekdedek, lekerekített csúcsúak, szélük csipkés-fűrészes. Apró, gömbös örvökben álló ajakos virágai fehérek. Termése makocskos. Íze nagyon keserű.

Felhasználása:

Virágzó hajtását gyűjtik, mely az emésztést és epe kiválasztást segíti. Fokozza az anyagcserét, de vigyázni kell vele, mert növeli az étvágyat. Ezenkívül köptető hatású, valamint csökkenti a gyulladás mértékét a torokban és a légcsővekben. Készítenek belőle cukorkát, teát, alkoholos tinktúrát és szirupot is. Keserűanyag-tartalma miatt számos keserűlikőr alapanyaga. Nagy adagban történő alkalmazásakor hasmenés figyelhető meg, valamint megváltozhat a menstruációs ciklus.

Marrubium vulgare

Jablčník obyčajný

(Známy tiež ako: jablčník, samaritánka)

Rastlina:

Pochádza z oblasti Stredozemného mora, môžeme ho nájsť voľne rastúci v Maďarsku. Obľubuje slnečné suché úhory, no v súčasnosti sa u nás vyskytuje zriedkavejšie, preto by mal byť chránený. Zvyčajne dosahuje výšku 30-60 cm. Stonka je štvorhranná, rozvetvená, biela plstnatá. Listy sú krížmoprotistojné, vajcovité alebo okrúhle, s obľými vrcholmi a so zubkovitými-pílkovitými okrajmi. Drobné, laločnaté kvety v papraslenoch sú biele. Plody sú tvrdky. Chuť majú mimoriadne horkú.

Použitie:

Zbierajú sa kvitnúce výhonky, ktoré podporujú trávenie a vylučovanie žlče. Podporuje metabolizmus, no je potrebné si pri ňom dávať pozor, nakoľko zvyšuje chuť do jedla. Okrem toho má expektoračné účinky, znižuje mieru zápalov v hrdle a v prieduškách. Vyrábajú sa z neho cukríky, čaj, alkoholová tinktúra a tiež sirup. V dôsledku obsahu horkých látok je surovinou pre nespočetné množstvo horkých likérov. Pri aplikácii vo veľkých množstvách je možné spozorovať hnačku, zároveň môže zmeniť menštruačný cyklus.



Rheum officinale

Orvosi rebarbara

A növény:

A keserűfűfélék családjába tartozó évelő, nagyméretű növény Ázsiából származik.

Az akár egy méter magasra megnövő gyógynövény vaskos gyöktörzséből elágazó gyökerei, kívül vörösesek, belül sárgák. Levelekben gazdag szára belül üreges, lilás színű. Csúcsán pici, zölde-szürkés virágok tömött bugákban nyílnak.

Felhasználása:

A gyöktörzs és a gyökerek kis mennyiségben javítják az étvágyat, kesernyés ízük és cserzőanyag-tartalmuk miatt hasmenés ellen is alkalmazhatjuk, de nagyobb mennyiségben már hashajtó hatású. Egyedül, és más gyógynövényekkel keverve is alkalmazható. Ázsiában méregtelenítésre, lázra és hasi fájdalomra is alkalmazzák. Külsőleg égési sebekre és kelésekre teszik nyomókötésként, fertőtlenítő és gyulladáscsökkentő hatása miatt. Szárából lekvárt, gyümölcslevet készíthetünk, illetve egyéb ételek alapanyagaként is felhasználhatjuk. Magas oxálsavtartalma miatt azonban túlzott fogyasztása nem ajánlott, mert az oxálsav kalciummal érintkezve vízben oldhatatlan só képez, ez pedig csökkenti a bélből a kalcium felszívódását, valamint csökkenti a vér kalciumtartalmát, vizeletkiválasztáskor pedig követ képez a vesékben vagy a hólyagban. Várandósság és szoptatás alatt nem ajánlott alkalmazása. Levele mérgező!

Rheum officinale

Rebarbora lekárska

Rastlina:

Trvaca rastlina veľkých rozmerov patriaca do čeľade stavikrvovitých pochádza z Ázie.

Z hrubých podzemkov liečivej rastliny, narastajúcej až do výšky jedného metra, sa rozkoreňujú korene, ktoré sú zvonka červené, vo vnútri žlté. Stonka bohatá na listy je zvnútra dutá, fialkastej farby. Na konci kvitnú malé, zelenobiele kvety v plných chocholíkoch.

Použitie:

Podzemky a korene v malom množstve zlepšujú chuť do jedla, v dôsledku ich horkastej chuti a obsahu trieslovín ich môžeme používať aj proti hnačke, no vo väčších množstvách už majú laxatívne účinky. Môže sa používať samostatne alebo v zmesi s inými liečivými rastlinami. V Ázii sa používa aj na detoxikáciu, proti horúčke a bolestiam brucha. Pri vonkajšom použití sa prikladá ako tlakový obväz na popáleniny a vredy v dôsledku jej dezinfekčných a protizápalových účinkov. Zo stonky môžeme pripraviť lekvár a ovocnú šťavu, respektíve ju môžeme použiť aj ako surovinu do iných jedál. V dôsledku jej vysokého obsahu kyseliny oxalovej sa neodporúča nadmerná konzumácia, nakoľko kyselina oxalová, po styku s vápnikom vytvára vo vode nerozpustné soli, čo znižuje vstrebávanie vápnika z čriev, znižuje obsah vápnika v krvi a pri vylučovaní moču vytvára v obličkách alebo v močovom mechúre kamene. Počas tehotenstva a kojenia sa jej konzumácia neodporúča. Listy sú toxické!



Euphrasia rostkoviana

Orvosi szemvidító

(Más néven: szemvidítófű)

A növény:

Hazánkban honos növény, mely apró termete miatt nehezen észrevehető a réteken, legelőkön. 10-20 cm magas egyéves növény, melynek szára elágazó. Hajtásai ívesen felfelé hajlók, sűrűn levelesek. Levelei keresztben átellenesen, tojásdadok, kihegyezettek, de nem szálkásak. A murvalevelek a csészével együtt mirigyszőrösök. A pártá alsó ajka világító fehér, cimpái kicsípettek, a felső ajak viszszahajló, rövidebb az alsó ajaknál, lilásan, sárgásan tarkázott.

Felhasználása:

Kitűnő gyulladásgátló, elsősorban a szem betegségei ellen jó: kötőhártya-, szemhéj-, szaruhártya-gyulladás, árpa és szemfáradtság esetén alkalmazhatjuk. A forrázatát szemborogatásként használják: a kamillával ellentétben kíméletes, semmilyen irritációt nem okoz. Iparilag szemcseppet készítenek belőle, nemcsak emberek, hanem állatok számára is.

Iridoid hatóanyagai révén teája köhögésre és emésztési problémákra is ajánlott. Jótékony hatással van a légzőszervekre: orrdugulás, torokirritáció, hurut esetén remek orvosság. A homeopátiában is előszeretettel alkalmazzák.

Euphrasia rostkoviana

Očianka rostkovova

(Známa tiež ako: svetlík, ambrožka, očná zelina, zubová tráva)

Rastlina:

Rastlina vyskytujúca sa v Maďarsku, ktorú je na lúčach a pastvinách v dôsledku jej malých rozmerov ťažko zbadať. Je to 10-20 cm vysoká jednoročná bylina s kríčkovo rozkonárenou stonkou. Výhonky sa v oblúkoch ohýbajú smerom hore, sú husto listnaté. Listy má krížovo protistojné, vajcovité, špicaté, no nie hrotité. Listene spolu s kalichom sú pokryté žľaznatými trichómami. Dolný lalok korunných lupienkov je svetlo biely, kališné lístky sú čipkované, horný lalok je obrátený dozadu, je kratší ako dolný, strakatý, fialovo-žltý.

Použitie:

Zabraňuje zápalom, je dobrá najmä proti očným chorobám: môžeme ju použiť na liečbu zápalu spojoviek, očných viečok, rohovky, v prípade jačmeňa a únavy očí. Odvar sa používa ako obklad na oči: oproti rumančeku je šetrný, nespôsobuje podráždenie. Priemyselne sa z nej vyrábajú očné kvapky, nielen pre ľudí, ale aj pre zvieratá.

V dôsledku dráždivých účinných látok sa čaj z nej odporúča aj proti kašľu a tráviacim ťažkostiam. Má priaznivé účinky na dýchacie orgány: je vynikajúcim liekom na upchatý nos, podráždené hrdlo a vlhký kašeľ. S obľubou sa používa aj v homeopatii.



Stachys officinalis syn.: Betonica officinalis

Orvosi tisztesfű

(Más néven: bakfű)

A növény:

Európában és Ázsiában őshonos növény, amely tisztásokon, réteken, bozótokban fordul elő. 100 cm magasra is megővő lágyszárú faj. Szárának keresztmetszete négy-szögletű. Levelei nyelv alakúak, szélük csipkésen fogazott, kellemetlen szagú. Virágai bíborszínűek, nyár elejétől őszig nyílnak.

Felhasználása:

A népi gyógyászatban epilepszia, hasmenés, asztma, hurutok ellen javasolták fogyasztását. A kelták a rossz szellemek távol tartását is remélték az orvosi tisztesfű termesztésétől. Augustus császár háziorvosa szintén használta már gyógyhatásai miatt, akkoriban úgy vélték, kutya- és kígyóharapást gyógyít, és segít elkerülni a részegséget. Íze fanyar, ezért gyakran keverik hársfavirággal. Tőleveleit és hajtásait hasznosítják. A homeopátia gyomorproblémákra, hurutokra és asztmára javasolja alkalmazását. Teáját asztma és légúti betegségek kezelésére fogyasztják, és jótekonny hatású van a reuma kellemetlen tüneteinek enyhítésében. Külsőleg kenőcs formájában alkalmazva kitűnően tisztítja és gyógyítja a sebeket. A friss leveleknek és a növény gyökerének kellemetlen szaga van, ám a szárítás során ez eltűnik.

Stachys officinalis syn.: Betonica officinalis

Betonika lekárska

(Známa tiež ako: bukvice, bukovica, betonia, babin zub, červený čistec)

Rastlina:

Rastlina pôvodne sa vyskytuje v Európe a Ázii, ktorá rastie na čistiniach, lúkach, v kríkových hájoch. Bylina narastajúca do výšky až 100 cm. Prierez stonky je štvorcový. Listy majú jazykovitý tvar, ich okraje sú čipkovito zubkované, má nepríjemnú vôň. Kvety majú purpurovú farbu a kvitnú od začiatku leta do jesene.

Použitie:

V ľudovom liečiteľstve sa jej konzumácia odporúča v prípade epilepsie, hnačky, astmy, vlhkého kašľa. Kelti dúfali, že pestovanie betoniky lekárskej odoženie zlých duchov. Lekár cisára Augusta ju tiež používal na liečbu. V tom čase sa ľudia domnievali, že lieči uhryznutie psom a hadom a pomáha vyháňať sa opilstvu. Chuť má trpkú, preto sa často mieša s lipovými kvetmi. Používajú sa jej kmeňové listy a výhonky. V rámci homeopatie sa odporúča na žalúdočné problémy, vlhký kašeľ a astmu. Čaj z nej sa konzumuje pri liečbe astmy a ochorení dýchacích ciest a má priaznivé účinky pri zmierňovaní nepríjemných príznakov reumy. Pri vonkajšom použití vo forme mastičky vynikajúco čistí a lieči rany. Čerstvé listy a korene rastliny majú nepríjemnú vôňu, no tie v priebehu sušenia zmiznú.



Colchicum autumnale

Őszi kikerics

(Más néven: ebvirág)

A növény:

Magyarország területén szinte bárhol előfordul, de az Északi-középhegységben és a Dunántúlon igazán gyakori, üde nedves réteken, legelőkön. Egyre ritkább növény, így védelemre szorul. Ősszel virágzik, kékes-lilás virága van. Hagymagumója tojásdad vagy körte alakú. A központi gumót sötétbarna hagymalevelek veszik körül. 3-4 db föld feletti levele megnyúlt lándzsás, ép, kissé húsos, 2-7 cm széles és 20-30 cm hosszú. Virágai ősszel nyílnak, a levelek elszáradása után.

Felhasználása:

A növény magját és gumóját hasznosítják, mert értékes alkaloidokat (kolchicint, demekolchint) tartalmaz. Nagyon erős hatású növény, ezért háziszerként nem használható, kizárólag gyógyszeripari alapanyag. Mérgezési tünetek: hányás, hasmenés, hasi görcsök, vérképzési zavarok.

Hatóanyagait és készítményeit köszvényes rohamok megelőzésére adják, de májzsugor kezelésében is ígéretes. Demekolchin hatóanyagát bőrrák gyógyítására helyileg alkalmazzák. A népi gyógyászat és újabban a homeopátia is javallja ízületi gyulladások esetén és vesegyulladásra. A homeopátiában azoknak a terhes nőknek ajánlott a fogasztása megfelelő készítmények formájában, akiknél már az étetek látványa és szaga is hányingert és hányást vált ki.

Gyógyszeripari nyersanyag, háziszerként nem használható, mert igen erős hatású!

Colchicum autumnale

Jesienka obyčajná

(Známa tiež ako: jasienka lúčna, ocún, naháč, šafranica, zimozvest', divá cibula)

Rastlina:

Na území Maďarska sa vyskytuje takmer kdekoľvek, no veľmi často sa vyskytuje v Severomaďarskom stredohorí a na Zadunajsku, na čerstvých, mokrých lúkach a pastvinách. Je čoraz zriedkavejšou rastlinou, preto je nutné ju chrániť. Kvitne na jeseň, má modro-fialové kvety. Podzemná hľuza je vajcovitá alebo hruškovitá. Centrálna hľuza je obklopená tmavohnedými cibulnatými šupinami. 3-4 ks nadzemných listov sú predĺžené kopijovité, celistvé, trocha mäsité, 2-7 cm široké a 20-30 cm dlhé. Kvety kvitnú na jeseň, po uschnutí listov.

Použitie:

Zužitkujú sa semená a hľuzy rastliny, ktoré obsahujú cenné alkaloidy (kolchicín, demekolcín). Je rastlinou s mimoriadne silnými účinkami, preto sa nesmie používať ako domáci prípravok, ale je výhradne farmaceutickou surovinou. Príznaky otravy: zvracanie, hnačka, brušné kŕče, poruchy tvorby krvi.

Účinné látky a prípravky sa podávajú ako prevencia proti pakostnicovým záchvatom, no sú užitočné aj pri liečbe cirhózy pečene. Účinná látka demekolcín sa používa lokálne na liečbu rakoviny pokožky. Ľudové liečiteľstvo a v poslednej dobe aj homeopatia ju odporúča proti zápalom kĺbov a obličiek. Predstavuje surovinu pre farmaceutický priemysel, ako domáci prípravok sa nepoužíva, nakoľko má mimoriadne silné účinky!



Sanguisorba officinalis

Őszi vérfű

(Más néven: vérharmatfű)

A növény:

Európában, Észak-Ázsiában és Észak-Amerikában őshonos növény, hazánkban is több helyen is találkozhatunk vele. Kedveli a láperdőket, kaszálókat, nedves réteket. 20-100 cm magasra nő meg, nyáron virágzik. Tőlevélrózsát alkotó levelei páratlanul szárnyaltak. A levélkék tojásdad-lándzsás alakúak, szélük fűrészes. Felszínük zöld, fonákuk hamvasan kékes. Vörös vagy piros színű virágai megnyúlt fejecskekben nyílnak. A csabáiréval ellentétben nem száraz, hanem nedves élőhelyeken fordul elő.

Felhasználása:

A népi gyógyászatban hasmenésre, különösen erős menstruációs vérzés csillapítására hasznosították, péppé zúzott szárával fekélyeket gyógyítottak. Úgy vélték, por alakban felszippantva elmulasztja az orrvérzést. Külsőleg az aranyér kellemetlen tüneteit enyhítheti a belőle készült kenőcs. Friss levelei fűszerként is hasznosíthatók. Magas cseranyagtartalma miatt hosszabb ideig történő alkalmazása nem javasolt.

Sanguisorba officinalis

Krvavec lekársky

(Známy tiež ako: krvavé korenie)

Rastlina:

Rastlina pôvodne sa vyskytujúca v Európe, Severnej Ázii a v Severnej Amerike. Môžeme sa s ňou stretnúť aj na viacerých miestach v Maďarsku. Oblubuje lužné lesy, kosné lúky, mokré lúky. Rastie do výšky 20-100 cm, kvitne v lete. Jej listy tvoriace kmeňové listy sú nepárnočetne dlanovité. Listy majú vajcovito-kopijovitý tvar, ich okraje sú pílkovité. Ich povrch je zelený, rub je sivasto modrý. Kvety tmavočervenej alebo červenej farby kvitnú v predĺžených hlavičkách. Na rozdiel od krvavca menšieho sa nevyskytuje v suchých, ale v mokrých biotopoch.

Použitie:

V ľudovom liečiteľstve sa používal proti hnačke, na zmiernenie mimoriadne silnej menštruácie, jeho stonkou rozdrvenou na kašu sa liečili vredy. Verilo sa, že po vdýchnutí v práškovom stave vylieči krvácanie z nosa. Masť, ktorá sa z nej pripravuje, pri vonkajšom použití zmierňuje nepríjemné príznaky zlatej žily. Čerstvé listy je možné použiť aj ako korenie. V dôsledku vyššieho obsahu trieslových látok sa neodporúča dlhodobé používanie tejto rastliny.



Oenothera biennis

Parlagi ligetszépe

(Más néven: idegen sárgaviola)

A növény:

Észak-Amerika nyugati részén őshonos, de világszerte megtalálható, Magyarországon is gyakori kétnyári növény. Töltések, ugarok, parlagok, bozótos ligetek virága. Erős, felálló, sűrűn elágazó szára 0,5-1,5 méter magasra nő, alsó része vöröses színű. Levelei lándzsa formájúak, finoman szőrösek. Viszonylag nagy, 2-3 cm nagyságú, élénksárga virágai a száruk végén fürtökben fejlődnek. Június-augusztus között folyamatosan virágzik, de a virágok csak éjjel nyílnak, majd le is hullajtják szirmaikat. Termése hoszszúka tok formájú, mely több száz apró magot tartalmaz.

Felhasználása:

A gyógyászatban a növény magjaiból hidegen sajtolt, telítetlen zsírsavakban gazdag zsírsolajat használják fel keringésvajító, érelmeszesedést gátló, koleszterinszint-csökkentő hatása miatt. Ezenkívül kiváló bőrregeneráló, szövetvédő tulajdonsága miatt száraz, gyulladt, illetve erős viszketéssel járó bőrelváltozások is sikerrel kezelhetők vele, a kozmetikai ipar is szívesen alkalmazza különböző krémek, testápolók előállításában. Ritkán okozhat bőrkírást, emésztési panaszokat, fejfájást.

Oenothera biennis

Pupalka dvojročná

Rastlina:

Dvojročná rastlina pôvodne sa vyskytuje v západnej časti Severnej Ameriky, no môžeme ju nájsť po celom svete a často sa vyskytuje aj v Maďarsku. Je kvetinou násypov, úhorov, celín, kríkových hájov. Jej silná, stojatá, husto rozvetvená stonka narastá do výšky 0,5-1,5 m, jej spodná časť je tmavočervenej farby. Tvar listov je kopijovitý, listy sú jemne chlpaté. Na konci stoniek má v strapcoch usporiadané relatívne veľké, 2-3 cm jasnožlté kvety. V mesiacoch jún až august kvitne nepretržite, no kvety sa otvárajú a ich lupienky upadajú len cez noc. Tobolky podlhovastého a puzdrovitého tvaru obsahujú niekoľko stoviek drobných semien.

Použitie:

V liečiteľstve sa zo semien rastliny používa za studena lisovaný masťný olej bohatý na nenasýtené masťné kyseliny. Olej podporuje krvný obeh, zabraňuje vápenateniu kostí a znižuje hladinu cholesterolu. Okrem toho sa vďaka svojej schopnosti regenerovať pokožku a ochraňovať tkanivá môže používať na liečbu suchej a zapálenej pokožky, čo je sprevádzané silným svrbením. V kozmetickom priemysle sa vďačne používa pri príprave rôznych krémov a telového mlieka. Zriedkavo môže spôsobovať kožné vyrážky, zažívacie ťažkosti a bolesti hlavy.



Allium porrum

Póréhagyma

A növény:

Származási helye a Földközi-tenger vidékére és Ázsiába tehető, több mint 4000 éves múltra tekint vissza, már az ókori Mezopotámiában is kedvelt gyógy- és fűszernövény volt. Wales jelképe és Nero császár kedvence volt. Fehér hagymája hosszúkás, nem megvastagodó vagy kidomborodó, folyamatos átmenetet képez a lapos, széles, kemény és szorosan záródó levelekbe. Levelei 40-60 cm hosszúak, és attól függően, hogy nyári vagy téli termésűek, színük világos- vagy kékeszöld. Jellegzetes illatát kénartalmú összetevőinek köszönheti, melyek a levelek vagy a tő törésekor, vágásakor szabadulnak fel. Íze enyhébb és édeskésebb a vöröshagymáénál.

Felhasználása:

Fűszernövényként saláták, levesek, húsok, köreték ízesítője – nyersen, párolva, főzve, szárítva egyaránt fogyasztható. Alacsony energia-, A-, B-, C-, E-vitamin és magas rost-, antioxidáns-, vas-, kalcium-, kálium-, cink-, mangán- és szeléntartalma miatt igen egészséges.

Vízhajtó, emésztéskönnyítő, vérhígító, érfalerősítő hatású, csökkenti a vérzsírt és a koleszterint, meggátolja a baktériumok és gombák elszaporodását a belekben. Teaként vagy köptetőként történő fogyasztása kiváló köhögés ellen, vagy a garat, gége, légcső, a hörgők és a hangszalagok gyulladásos állapotának enyhítésére.

Allium porrum

Pór záhradný

Rastlina:

Ako miesto jeho pôvodu možno určiť oblasť Stredomoria a Áziu, má viac ako 4000 ročnú históriu, už aj v starovekej Mezopotámii bol obľúbenou liečivo rastlinou a korením. Je symbolom Walesu a bol obľúbenou pochúťkou cisára Nera. Jeho biela cibuľka má podlhovastý tvar, nehrubne ani sa nezaoblúje, plynulo prechádza do plochých, širokých, tvrdých a úzkych uzatvorených listov. Listy má dlhé 40-60 cm, v závislosti od toho, či je úroda letná alebo zimná, majú svetlo- alebo modrozelenú farbu. Za svoju charakteristickú vôňu vďačí zložkám s obsahom síry, ktoré sa uvoľňujú pri zalomení alebo odrezaní listov či stonky. Má jemnejšiu a sladšiu chuť ako cesnak cibuľový.

Použitie:

Ako korenie s ním môžeme ochucovať šaláty, polievky, mäso, prílohy – môžeme ho konzumovať surový, dusený, varený, sušený. Vďaka nízkemu obsahu energie a vysokému obsahu vitamínov A, B, C, E, vlákniny, antioxidantov, železa, vápnika, draslíka, zinku, mangánu a selénu je mimoriadne zdravý.

Má močopudné vlastnosti, uľahčuje trávenie, riedi krv a posilňuje steny žíl, znižuje hladinu tuku a cholesterolu v krvi, zabráňuje rozšíreniu baktérií a húb v črevách. Jeho konzumácia v podobe čaju alebo expektoračného prípravku vynikajúco pomáha proti kašľu alebo na zmiernenie zápalových stavov hltana, hrtana, priedušnice, priedušiek a hlasiviek.



Raphanus sativus

Retek

(Más néven: kertiretek)

A növény:

Hazánkban is gyakori és kedvelt zöldségféle a retek. Ázsiából származik, már az ókorban ismert konyhakerti növény volt, mára világszerte elterjedt. A káposztafélék családjába tartozik, levelei kissé szőrösek, karéjosak. A reteknek több fajtája és változata is van, leggyakrabban a piros, kerek gumójú, hónapos retket és a fekete retket fogyasztjuk, de ismert a fehér, hosszúkás gumójú jégcsapretke is. A szár alatt nő, ehelyett gumó igen hamar megérik: ültetéstől számított 50-60 napon belül már éretten felszedhető, és frissen fogyasztható.

Felhasználása:

Tél után szinte az első megjelenő friss zöldség, mely magas C-vitamin tartalmának köszönhetően nagyon egészséges. Zsenge, friss levelei salátaként fogyaszthatóak. Magvait régóta asztma kezelésében alkalmazták, gyökere skorbut, görccsök és epebajok ellenszere volt. A növény levele a kertben taszítja a kártevő bogarakat, ezért érdemes más zöldségek, répa vagy uborka közé ültetni.

Raphanus sativus

Red'kev siata

(Známa tiež ako: red'kovka, red'kovka siata)

Rastlina:

Red'kev je obľúbenou zeleninou v Maďarsku. Pochádza z Ázie, už v staroveku to bola známa rastlina zeleninových záhrad, v súčasnosti je rozšírená po celom svete. Patrí do čeľade kapustovitých, jej listy sú mierne chlpaté, laločnaté. Red'kev má viacero druhov a verzií, najčastejšie konzumujeme red'kev siatu s guľatou červenou buľvou alebo red'kev siatu čiernu, no známa je aj ľadová red'kev s podlhovastou bielou buľvou. Jedlá buľva pod stonkou dozrie veľmi skoro: do 50-60 dní od vysadenia je zrelá a môže sa konzumovať.

Použitie:

Je jedným z prvých druhov čerstvej zeleniny, ktorá sa objavuje po zime. Vďaka obsahu vitamínu C je mimoriadne zdravá. Mladé, čerstvé listy je možné konzumovať ako šalát. Semená sa v minulosti používali na liečbu astmy, korene boli protilátkou proti skorbutu, kŕčom a problémom s obličkami. Listy tejto rastliny v záhrade odpudzujú škodlivý hmyz, preto je účelné vysadiť ju medzi mrkvu alebo uhorky.



Tragopogon pratensis

Réti bakszakáll

(Más néven: zabgyökér)

A növény:

Közép-Európában őshonos növény, szinte Európa szinte minden vidékén elterjedt. Kedveli a réteket, mezőket. Kétéves vagy évelő lágyszárú növény, mely 70 cm magasra nőhet meg. Orsó alakú karógyökere barna színű. Kissé elágazó szára szürkészöld színű. Megtörve fehér tejnedvet ereszt. Levelei szórtan helyezkednek el, keskeny lándzsásak, félig szárölelők, ép szelűek, fodrosak is lehetnek. 3–7 cm átmérőjű virágai sárgák, a fészekpikkelyek valamivel hosszabbak a nyelvs virágoknál. A kora hajnali órákban nyílnak, és ahogy feljön a Nap, becsukódnak.

Felhasználása:

Gyökerét, valamint zsenge hajtásait is a spárgához hasonlóan használják fel. Gyökérében felhalmozódó taraxasterol és cseranyagoknak köszönhetően köptető és összehúzó hatással rendelkezik. Levelei akár nyersen, akár a spenóthoz hasonlóan elkészítve fogyaszthatók.

Tragopogon pratensis

Kozobrada lúčna

Rastlina:

Rastlina pôvodom zo Strednej Európy, rozšírená skoro vo všetkých oblastiach Európy. Oblubuje lúky a polia. Dvojročná alebo trvácna rastlina (trvalka), ktorá môže narásť do výšky 70 cm. Jej vretenovité hlavné korene majú hnedú farbu. Mierne rozvetvená stonka je zelenej farby. Po zlomení z nej vyteká biela mliečna tekutina. Listy sú umiestnené rozptýlene, sú úzkeho kopijovitého tvaru, z polovice objímavé, celistvookrajové a môžu byť vlnité. Listy s priemerom 3–7 cm sú žlté, lupene úboru sú o niečo dlhšie ako v prípade jazýčkových kvetov. Kvitnú v skorých ranných hodinách a pri východe slnka sa zatvoria.

Použitie:

Korene, ako aj čerstvé výhonky sa používajú podobne ako špargľa. Vďaka obsahu taraxasterolu a tanínov má expectorantné a konstriktčné účinky. Listy môžeme konzumovať surové alebo pripravené na spôsob špenátu.



Rosmarinus officinalis

Rozmaring

(Más néven: *illatos rozmaring*)

A növény:

Franciaország, Spanyolország és a Földközi-tenger térségének jellegzetes, őshonos növénye. Évelő, örökzöld fél-cserje. Szára erőteljesen elágazó, fiatal ágai hamuszínűek, az idősebbek pikkelyes kéreggel fedettek. Levelei bőrszerűek, tompa végűek, széles tű alakúak, ép szélűek, szélükön lefelé hajlottak, nyeletlenek. Felül csupaszok, alul molyhosak. Hosszan, márciustól júniusig, néha szeptemberben is virágzik. Virágai a levelek hónaljában képződnek, halványkék, liláskék, vagy fehérek.

Felhasználása:

Gyógyászati szempontból levelei, és a virágzó hajtásokból nyert illóolaja a legértékesebb. Serkenti az idegrendszert és a vérkeringést, javítja az agyműködést, emlékezetet és a koncentrációs képességet. Erős antibakteriális és antiszeptikus hatású, a külsőleg bedörzsölt területeken vérbőséget okoz. Elsődlegesen reumás panaszokra, izomfájdalmak, hátfájás kezelésére alkalmazzák, de enyhíti a megfázás és influenza tüneteit is antivirális és gyulladás-csökkentő hatásai révén. Belsőleg görcsoldó és antioxidáns, kedvezően befolyásolja az emésztési folyamatokat (étvágyjavító, emésztésserkentő, szél- és epehajtó, májvédő), de fejfájás és migrén esetén is jótékony hatású. Enyhe vérnyomást emelő tulajdonsággal is rendelkezik. Nagyobb mennyiség fogyasztása belsőleg károsíthatja a vesék működését.

Rosmarinus officinalis

Rozmarín lekársky

(Známy tiež ako: *rozmarín, rozmajrín*)

Rastlina:

Charakteristická, pôvodná rastlina Francúzska, Španielska a oblasti Stredozemného mora. Trváci, vždyzelený poloker. Stonku má prútnato rozkonárenú, svetlé konáre majú popolavo sivú farbu, staršie sú pokryté šupinatou kôrou. Listy sú kožovité, s tupými koncami, majú ihlicovitý tvar, sú celistvookrajové, na okrajoch ohnuté smerom dole, bez stopky. Na líci sú holé, na rube plstnaté. Kvitne dlho, od marca do júna, niekedy až v septembri. Kvety sa tvoria v pazuche listov, sú svetlomodré, fialovomodré alebo biele.

Použitie:

Z liečebného hľadiska sú najcennejšie jeho listy a éterický olej získaný z kvitnúcich výhonkov. Podporuje nervový systém a krvný obeh, zlepšuje fungovanie mozgu, pamäť a schopnosť sústrediť sa. Má silné antibakteriálne a antiseptické účinky, pri vonkajšom použití spôsobuje prekrvenie natretých miest. Predovšetkým sa používa na reumatické ťažkosti, na bolesti svalov a liečbu bolesti chrbta, no zmierňuje tiež príznaky prechladnutia a influenzy prostredníctvom svojich antivirálnych a protizápalových účinkov. Pri vnútornom použití uvoľňuje kŕče a pôsobí ako antioxidant, priaznivo vplyva na tráviace procesy (zlepšuje chuť do jedla, podporuje trávenie, je účinný proti nadúvaniu a podporuje vylučovanie žlče, ochraňuje pečeň), no má priaznivé účinky aj v prípade bolesti hlavy a migrény. Disponuje aj miernymi vlastnosťami na zvýšenie krvného tlaku. Konzumácia väčšieho množstva môže poškodiť funkciu obličiek.



Gentiana lutea

Sárga tárnics

A növény:

A sárga tárnics 1200-2000 m feletti alhavasi, hegyvidéki tájak, legelők, sziklás részek növénye. Élő, robusztus, akár másfél méter magasra is megnőhet. Érdekessége, hogy igen lassan növekszik, 1-1 növény csak 10 éves korában kezd virágozni, és akár 40-50 évig is él. Sajnos egyre kevesebb példány van belőle, ezért bizonyos országokban védettséget élvez. Magyarországon ritka. Levelei keresztben átellenesek, ülők-lándzsásak, 5-7 érűek. A virágok sárga színűek, a levélhóonaljakban helyezkednek el.

Felhasználása:

Gyógyerejét a gyökerében található keserűanyag adja: a belőle készült tea étvágygerjesztő, gyomorkeserű, segíti az emésztést, de émelygés, felfúvódás kezelésére is kiváló. Beindítja a nyáleválasztást, ezért aperitif italok összetevőjeként is ismert. Kivonatait immunerősítő szerként is elterjedten fogyasztják. A népgyógyászatban lázcsillapításra és féreghajtóként is használták. Nyombél- és gyomorfekély esetén nem javallott a használata. Fogyasztása során néha fejfájást, hányást, rosszullétet okozhat mellékhatásként.

Gentiana lutea

Horec žltý

(Známy tiež ako: horec, encián)

Rastlina:

Horec žltý je bylina žijúca v spodných vysokohorských oblastiach nad 1200-2000 metrov, v horských oblastiach, na pastvinách, skalnatých územiach. Je trvácny, robustný, môže narásť až do výšky jeden a pol metra. Zaujímavosťou je, že rastie pomaly, niektoré rastliny začnú kvitnúť až vo veku 10 rokov a žijú až 40-50 rokov. Bohužiaľ sa vyskytuje v čoraz menšom počte, preto je v niektorých krajinách chránený. V Maďarsku nerastie. Listy sú krížmoprotistojné, sediace, kopijovité, s 5-7 žilami. Kvety sú žltej farby, umiestnené v pazuchách listov.

Použitie:

Jej liečivú silu zabezpečuje horká látka nachádzajúca sa v koreňoch: z nich pripravený čaj podporuje chuť do jedla, používa sa do horkých likérov, podporuje trávenie, no je vynikajúci aj na liečbu žalúdočných nevoľností a nadúvania. Spúšťa tvorbu slín, preto je známy aj ako ingrediencia do aperitívnych nápojov. Jeho výťažky sa v širokom rozsahu konzumujú aj ako prípravky na posilnenie imunitného systému. V ľudovom liečiteľstve sa používa aj na zmierňovanie horúčky a proti hlístam. V prípade vredov dvanástnika a žalúdka sa jeho používanie neodporúča. Počas konzumácie môže ako vedľajší účinok spôsobovať bolesť hlavy, zvracanie, nevoľnosť.



Eupatorium cannabinum

Sédkender

(Más néven: kenderpakóca)

A növény:

Folyók, tavak partján, általában nedves talajokon találkozhatunk a sédkenderrel. Merev, gyakran vöröses szára dúsan leveles. Levelei tenyeresen 3-5 szeletűek, a szeletek lándzsásak, durván fűrészes szélűek. A csak csöves virágokból álló fészekvirágzatai tömött sátorozó bogernyőben állnak, a virágok színe rózsaszín, ritkán fehéres. A bibeszálak hosszan kiállnak a virágokból.

Felhasználása:

Immunerősítő hatása miatt a vese, a máj és az epe zavaraira éppúgy használható, mint enyhébb vírusos megfázások kezelésére. Leginkább salaktalanító, hashajtó szerként ismert, de illóolaja általánosan is erősíti a szervezet ellenálló képességét.

Virágzás kezdetén a virágos-leveles hajtás felső részét kell begyűjteni. Az így összegyűjtött növényből olyan teák és teakeverékek készíthetők, melyek vese-, epe- és májbántalmak ellen kitűnőek. Izsóppal együtt készített teája nagyszerű homeopátiás szer: láz- és fájdalomcsillapító. Ezen kívül köptető, izzasztó és hánytató hatása is ismert. Ázsia egyes részein szétdörzsölve sebre vagy daganatra kötik. Szeszkviterpén-laktonjai a bőrrel érintkezve irritációt okozhatnak. Hosszan tartó belsőleges használata vagy alkoholos kivonatainak alkalmazása kifejezetten ellenjavallt, mert pirrolizidin-alkaloidjai nagyobb mennyiségben májkárosító, rákkeltő hatásúak.

Eupatorium cannabinum

Konopáč obyčajný

Rastlina:

S konopáčom sa môžeme stretnúť na brehoch riek a jazier, zvyčajne na mokrých pôdach. Pevná, často červenkastá stonka je husto pokrytá listami. Listy sú 3-5 násobne dlanovito strihané, úkrojky sú kopijovité, s drsnými pílkovitými okrajmi. Zložené astrovité súkvetie pozostávajúce len z rúrkovitých kvetov je zložené v chocholíčnatých latách, farba kvetov je ružová, zriedkavo bielistá.

Použitie:

V dôsledku jeho účinkov posilňujúcich imunitu ho je možné používať na poruchy obličiek, pečene a žľáz, ako aj na liečbu iných vírusových ochorení. Je známy najmä ako prípravok na odstránenie výkalov a laxatívny prípravok, jeho éterický olej posilňuje odolnosť organizmu.

Na začiatku kvitnutia je potrebné zbierať hornú časť kvetnatých-listových výhonkov. Z takto zozbieraných rastlín je možné pripraviť čaje a čajové zmesi, ktoré sú vynikajúce proti žľazovým a pečeneovým ťažkostiam. Čaj pripravený spoločne s yzopom je vynikajúcou homeopatickou látkou: zmierňuje horúčku a utišuje bolesť. Okrem toho sú známe aj jeho expektoračné, potopudné vlastnosti a vlastnosti na podporu zvracania. V niektorých častiach Ázie sa po rozdrvení priväzuje na rany alebo opuchy. Seskviterpénové laktóny môžu po kontakte s pokožkou spôsobovať podráždenie. Dlhotrvajúce vnútorné používanie alebo aplikácia alkoholového výťažku je vyslovene kontraindikovaná, nakoľko pyrrolizidinové alkaloidy vo väčšom množstve poškodzujú pečeň a majú rakovinotvorné účinky.



Spinacia oleracea

Spenót

(Más néven: paraj)

A növény:

Ázsiában őshonos növény, napjainkban az egész világon ismerik és fogyasztják. 30-40 cm magasra nő meg, virágai sárgászöldek. Popeye, a tengerész egy híres mesehős volt, aki a spenótból nyerte erejét. Perzsiából származik, majd a mókók közvetítésével Spanyolországon keresztül megismerték egész Európában. Hazánkban már a 16. század végén ismerték. Volt időszak, amikor kifejezetten egészségtelen ételnek tartották, és a gyermekek számára tilos volt a fogyasztása.

Felhasználása:

Leveleit főzelékként elkészítve vagy nyersen, köretként fogyasztják. Könnyen emészthető, kevés kalóriát tartalmaz, és kitűnő hatással van a gyomorra. Serkenti az emésztést és tisztítja a vastagbelet. Az élelmiszeripar felhasználja mint természetes színezőanyagot. Akadályozza a jódfel szívódását, ezért a pajzsmirigyproblémával küzdő betegek számára nem ajánlott.

Spinacia oleracea

Špenát siaty

(Známy tiež ako: špenát)

Rastlina:

Rastlina pôvodom z Ázie, v súčasnosti je známa a konzumuje sa po celom svete. Rastie do výšky 30-40 cm, má žltozelené kvety. Zo špenátu získaval silu známy rozprávkový hrdina, námorník Pepek. Pochádza z Perzie, vďaka Maurom sa však dostal do Španielska a neskôr do celej Európy. V Maďarsku bol známy už na konci 16. storočia. V určitom období sa považoval za vyslovene nezdravé jedlo a deťom bola jeho konzumácia zakázaná.

Použitie:

Listy sa konzumujú pripravené ako prívarok alebo surové, ako príloha. Je ľahko stráviteľný, obsahuje málo kalórií a má vynikajúce účinky na žalúdok. Podporuje trávenie a čistí hrubé črevo. V potravinárskom priemysle sa používa ako prírodné farbivo. Zabraňuje vstrebávaniu jódu, preto sa neodporúča pre pacientov, ktorí majú problémy so štítnou žľazou.



Castanea sativa

Szelídgesztenye

(Más néven: édes gesztenye)

A növény:

A bükkfafélék családjába tartozó, akár 20-30 méter magasra megnövő fa, Délkelet-Európa hegyvidékeinek völgyeiből származik. Hazánkban főként a nyugati régióban található meg, de délnyugati és északi megyéinkben is van telepített gesztenyés. A nagyméretű fa kérge bordás, levele keskeny, lándzsás vagy hosszúkás alakú, fogas szélű. Egylaki növény lévén a porzós és termős virágok egy fán élnek, de külön alakulnak ki. Termése a szúrós, tövises kupacs, ebben helyezkedik el a két, fényes, barna makktermés, a gesztenye.

Felhasználása:

A termés jelentős mennyiségű keményítőt, cukrokat, fehérjét, zsírsolajat, ásványi anyagokat, valamint B- és C-vitamint is tartalmaz. Nyersen fogyasztva hasmenés el-lenszere, tinktúra formájában visszértágulat ellen adták a népgyógyászatban. Azonban nemcsak a termése, de szárított levelei is fogyaszthatók, elsősorban teaként elkészítve. Teája nyugtatja a nyálkahártyát, szamárköhögés, köhögési rohamok és hörghurut enyhítésére alkalmazható. Ásványi anyagokban gazdag mézét igazi különlegességként tartják számon, nagyon ízletes.

Castanea sativa

Gaštan jedlý

Rastlina:

Strom patriaci do čeľade bukovitých, ktorý narastá do výšky 20-30 m, pochádza z údolí horských oblastí juhovýchodnej Európy. V Maďarsku sa vyskytuje najmä v západnom regióne, no aj v juhozápadných a severných oblastiach môžeme nájsť vysadené gaštanové plantáže. Kôra stromu veľkých rozmerov je brázditá, listy sú úzkeho, kopijovitého alebo podlhovastého tvaru, so zúbkovitými okrajmi. Nakoľko sa jedná o jednodomú rastlinu, samčie aj samičie kvety sa nachádzajú na jednej rastline, no vyvíjajú sa osobitne. Plodom je pichľavá, trnitá čiaška, v ktorej sa nachádzajú dva lesklé oriešky nazývané gaštany.

Použitie:

Plody obsahujú značné množstvo škrobu, cukry, bielkoviny, mastné oleje, minerálne látky, ako aj vitamín B a C. Ak sa konzumujú surové, pôsobia ako prevencia hnačky, vo forme tinktúry sa v ľudovom liečiteľstve používali proti rozšíreným kŕčovým žilám. Konzumovateľné sú nielen jeho plody, ale aj sušené listy, v prvom rade pripravené ako čaj. Čaj z neho upokojuje sliznicu, môže sa použiť proti čiernemu kašľu, záchvatom kašľa a bronchitíde. Med bohatý na minerálne látky sa považuje za skutočnú delikatesu a je mimoriadne chutný.



Leonurus cardiaca

Szúrós gyöngyajak

(Más néven: szívfüű)

A növény:

Eurázsiai származású, mára azonban az egész világon elterjedt növény. Főként erdőszéleken, tápanyagban gazdag, gyengén savas talajokon, ruderalis termőhelyeken, parlagokon fordul elő vadon. Szára négyélű, üreges, szőrözött. Levelei keresztben átellenesen állnak, az alsók 6-10 cm hosszúak, tenyeresen osztottak, karéjosak, a felsők kisebbek és 3 karéjúak. A levelek fonáki része szőrözött. Virágzata 20-50 cm hosszú álörvös füzér. A csészelevelek szúrós, merev hegyben végződnek. Ajakos virágai halvány rózsaszínűek.

Felhasználása:

A föld feletti virágos-leveles, 30-40 cm-es hajtásvégei a legértékesebbek.

Nyugtató hatású gyógynövény, ezért álmatlanság vagy ideges eredetű szívpanaszok esetén ajánlják használatát. Szívre gyakorolt jó hatása miatt szíverősítőként, szívfájdalmakra, szapora pulzusra is használja a népi gyógyászat. Görcsoldó hatását is igazolták, így menstruációs görcsök esetén jótékony hatású. Pajzsmirigy túltengés kezelésére is alkalmas, továbbá vérnyomáscsökkentő és étvágyjavító hatással is rendelkezik.

Terhesség alatt nem javasolt az alkalmazása méhösszehúzó hatása miatt.

Leonurus cardiaca

Srdcovník obyčajný

(Známy tiež ako: levie ucho, leví chvost)

Rastlina:

Rastlina pochádza z Eurázie, no v súčasnosti je už rozšírená po celom svete. Vo voľnej prírode sa vyskytuje hlavne na okrajoch lesov, na mierne kyslých pôdach bohatých na živiny, na ruderalných stanovištiach, úhoroch. Stonka je štvorhranná, dutá, chlpatá. Listy sú križmoprotistojné, dolné sú dlhé 6-10 cm, dlaňovito členené a laločnaté, horné sú menšie, s tromi lalokmi. Listy sú na rubu chlpaté. Kvetenstvo je 20-50 cm dlhé a v papraslenoch. Kalichové listy sú zakončené pichľavým tuhým hrotom. Laločnaté kvety majú svetloružovú farbu.

Použitie:

Najcenejšie sú konce jeho nadzemných výhonkov kvetov a listov, ktoré sú dlhé 30-40 cm.

Ide o rastlinu s upokojujúcimi účinkami, ktorú sa odporúča používať v prípade nespavosti alebo srdcových ťažkostí nervového pôvodu. Vďaka jeho priaznivým účinkom na srdce sa v ľudovom liečiteľstve používa na posilnenie srdca, bolesť srdca a zrýchlený tep. Je potvrdená aj jeho schopnosť uvoľňovať kŕče, preto má priaznivé účinky na menštruačné kŕče. Je vhodný aj na liečbu nadmernej aktivity štítnej žľazy, znižuje krvný tlak a zlepšuje chuť do jedla.

V dôsledku jeho účinku sťahovania maternice sa neodporúča užívať počas tehotenstva.



Ononis spinosa

Tövises iglice

(Más néven: ekenyűg)

A növény:

Népies nevét, „ekenyűg”, mélyre hatoló és erőteljes gyökéretéről kapta. Évelő gyógy- és gyomnövény, Európa száraz, meleg, napsütötte rétjein, legelőin, utak mentén találkozhatunk vele.

30-70 cm magas, szára erős, felálló, elágazó, alsó része fásodó, tövisekkel sűrűn borított, a talajba hosszú karógyökérrel kapaszkodik, nehezen eltávolítható.

Felhasználása:

Gyógyászati célokra elsősorban a növény gyökerét használják, vízhajtó és gyulladáscsökkentő hatása miatt. A népi gyógyászatban olykor virágos hajtásainak felhasználásával is találkozhatunk. Triterpénvázas szaponinokat, izoflavonokat, kevés illóolajat, cseranyagokat, fitoszterolokat tartalmaz. Kiválóan alkalmazható vesegyulladás, hólyaghurut kezelésére, vesekő kialakulásának megelőzésére. Vízhajtó, gyulladáscsökkentő és antibakteriális hatásai miatt a húgyúti problémák széles skálája orvosolható vele. A népi gyógyászatban májproblémákra is ajánlják. Külsőleg reumatikus panaszok, hajtásaiból készített főzetével pedig különböző bőrproblémák, sebek kezelhetők. Újabban a kozmetikai ipar is felhasználja, különböző foggyógyászati működéset csökkentő készítményekben. Alkalmazása ellenjavallt szív- és veseeredetű ödéma esetén.

Ononis spinosa

Ihlica trnité

(Známa tiež ako: bodličia, babský hnev, ihlič pichľavý, hluchý trň, mužská láska)

Rastlina:

Svoj ľudový názov „babský hnev” dostala vďaka svojim silným a hlboko siahajúcim koreňom. Je to trvácna liečivá rastlina a burina, môžeme sa s ňou stretnúť na suchých, teplých, slnečných lúčach a poliach Európy, popri cestách.

30-70 cm vysoká stonka je silná, vzpriamená, rozvetvená, dolná časť je zdrevnatená, husto pokrytá trnmi, do pôdy sa zachytáva svojim dlhým kužeľovitým koreňom, ktorý sa ťažko odstraňuje.

Použitie:

Na liečebné účely sa používajú v prvom rade korene rastliny vďaka ich močopudnému a protizápalovému účinku. V ľudovom liečiteľstve sa niekedy používajú aj ich kvitnúce výhonky. Obsahuje saponíny s triterpénovou kostrou, izoflavonoidy, malé množstvo éterického oleja, trieslovínové látky a fytosteroly. Používa sa na liečbu zápalu obličiek a cystitídy aj ako prevencia tvorby obličkových kameňov. V dôsledku jej močopudných, protizápalových a antibakteriálnych účinkov ňou možno liečiť širokú škálu ťažkostí súvisiacich s močovými cestami. V ľudovom liečiteľstve sa odporúča aj na ťažkosti s pečeňou. Pri vonkajšom použití je možné liečiť ňou reumatické ťažkosti a s odvarom z výhonkov je možné ošetriť rôzne kožné problémy a jazvy. Najnovšie sa využíva aj v kozmetickom priemysle, v prípravkoch na znižovanie produkcie rôznych tukových žliaz. Použitie je kontraindikované v prípade edému so srdcovým a obličkovým pôvodom.



Bellis perennis

Vad százsorszép

(Más néven: perevirág)

A növény:

Európában őshonos növény, napjainkban már Észak-Amerikában is megtalálható, 5-30 cm magasra nőző egynyári növény. A rétek, mezők, parkok kiöregedő gyepjének gyakori virága, mely tavasztól őszi virágzik. Levelei lapát alakúak, ritkán fűrészes szélűek. Virágzatai magányosak, kívül fehér-rózsaszínes nyelves virágok, belül sárga csöves virágok alkotják.

Felhasználása:

Leveleit, virágait és friss hajtásait használják fel. Idősebb levelei fanyarrá válnak, így a fiatal hajtásokat érdemes fogyasztani. Bimbói sós vízben áztatva, friss levelei salátába keverve javítják az anyagcserét, vizelethajtó hatásúak. Kétúton is izesíthetők vele levelek, készíthető belőle tea. A homeopátiában bőrbetegségekre, zúzódások, rándulások, hátfájás kezelésére használják. Összehúzó hatása van, így gyorsíthatja a műtét utáni gyógyulást. Jellemzően a homeopátiában és a népgyógyászatban alkalmazzák, a hivatalos orvoslásban nem.

Bellis perennis

Sedmokráska obyčajná

(Známa tiež ako: sedmokráska, sedmikráska, stokráska)

Rastlina:

Rastlina pôvodom z Európy, v súčasnosti ju môžeme nájsť aj v Severnej Amerike. Je to trvalka narastajúca do výšky 5-30 cm. Je častým kvetom starnúceho trávniku lúk, polí a parkov, ktorý kvitne od jari do jesene. Listy sú lopatkovitého tvaru, zriedkavo so zubkovitým okrajom. Kvetenstvá sú samostatné kvety, zvonka sú tvorené bielymi, ružovkastými kvetmi s jazykmi, vo vnútri žltými rúrkovými kvetmi.

Použitie:

Používajú sa jej listy, kvety a čerstvé výhonky. Jej staršie listy sa stávajú trpkými, preto je účelné konzumovať ich mladé a čerstvé. Púčiky máčané v slanej vode, čerstvé listy zamiešané do šalátov zlepšujú metabolizmus, majú močopudné účinky. Sú vynikajúce na dochutenie polievok, je možné z nich pripraviť čaj. V homeopatii sa používa na kožné choroby, pomliaždeniny, výrony, bolesti chrbta. Disponuje vzťahujúcimi vlastnosťami, čím môže urýchľovať liečenie po operáciách. Charakteristicky sa používa v homeopatii a v ľudovom liečiteľstve, v oficiálnom liečiteľstve nie.



Aesculus hippocastanum

Vadgesztenye

(Más néven: bokrétafa)

A növény:

Óshonos Észak-Amerikában, Elő-Ázsiában és a Balkánon.

Akár 25-30 méter magasra is megnő, terebélyes koronájú, lombhullató faj. Nagy, fehér fürtös virága és először tüskés héjú, majd héját ledobva fényes barna termése miatt vált népszerűvé. Április-május során virágzik, termését szeptemberre hozza.

Felhasználása:

A gyógyászatban is igen hasznos és széles körben alkalmazott növény: természetesétől érfalerősítő és véráldadás-lassító hatása miatt érrendszeri problémákra, elsősorban vénás megbetegedésekre, visszérproblémákra, vérkeringési zavarokra, lábszárfehély kezelésére szolgáló készítményeket állítanak elő. Festékanyagát kivonva a kozmetikai ipar hajfestékek gyártásában használja. Közvetlen emberi fogyasztásra ugyan alkalmatlan, de remek takarmánynövény, sőt a vadak – szarvasok, vaddisznók – egyik kedvenc csemegéje.

Virága reumatikus fájdalma ellen jó – akár teaként fogyasztva, akár borogatásként. Fürdővízbe téve aranyér-problémákat kezelhetünk vele. Kérgét napfényvédő szereket készítéséhez használják, de szeplők, foltok halványítására, eltüntetésére is alkalmas, arckrémek alkotórésze is lehet.

A népi hiedelem szerint ha zsebünkben gesztenyét hordunk, megvéd minket a betegségektől. Alkalmazása nem javasolt véráldadásgátlók használata mellett. Allergiás reakciókat okozhat.

Aesculus hippocastanum

Pagaštan konský

(Známy tiež ako: divý, konský alebo svinský gaštan, maďal, jirovec)

Rastlina:

Rastlina pôvodom z Prednej Ázie a Balkánu. V Maďarsku je jedným z najrozšírenejších okrasných stromov, ktorý sa vysádza najmä popri cestách, v parkoch a cintorínoch.

Narastá do výšky až 25-30 metrov, má hustú košatú korunu s opadávajúcimi listami. Je populárny vďaka svojim veľkým kvetom vyrastajúcim vo vzpriamených kužeľovitých strapcoch a plodom, ktoré sú najskôr vo forme pichľavých toboľiek, v ktorých sú červenohnedé semená (gaštany). Kvitne v apríli-máji, plody dozrievajú v septembri.

Použitie:

Rastlina je mimoriadne populárna a široko používaná v liečiteľstve: z plodov sa v dôsledku ich vlastností posilňovania cievnych stien a spomaľujúcich zrážanlivosť krvi vyrábajú prípravky na problémy s cievnym systémom, v prvom rade na cievne ochorenia, problémy s kŕčovými žilami, poruchy krvného obehu, na liečbu vredov na holeni. Po extrahovaní farebných materiálov ho kozmetický priemysel používa pri výrobe farieb na vlasy. Hoci nie je vhodný na priamu ľudskú konzumáciu, je vynikajúcou kŕmnom rastlinou, ba čo viac, je obľúbenou pochúťkou divých zvier – jeleňov a diviakov.

Kvety sú dobré proti reumatickým bolestiam – či už vo forme čaju alebo ako zábal. Po pridaní do kúpeľa s ním môžeme liečiť problémy so zlatou žilou. Používanie sa neodporúča za súčasného používania prípravkov na zníženie zrážanlivosť krvi. Môže vyvolať alergické reakcie.



Pyrus pyraeaster

Vadkörte

(MÁS NÉVEN: vackor)

A növény:

A *Pyrus* szó latinul magát a körtét jelöli. A *pyraeaster* szó pedig a *pyrus* és a görög *aster* (csillag) összeolvadásából keletkezett, ezzel utalva a keresztben felvágott termés csillag alakúan elhelyezkedő magházaira. A fa kérge enyhén barázdált, pikkelyesen leváló. A fatest színe világos: enyhén barnásvörös, szürkés árnyalattal, tompa fénnel. Levelei fiatalon gyengén molyhosak, később lekopaszodók, szélük aprón fogazott. Lombhulláskor a levelek rendszerint megfeketednek. A virágok rövid kocsányú fürtben állnak. A virágtakaró levelek száma 5, a porzók száma jelentős. A termés változatos alakú, 2-3 cm-es, kicsit hosszúkas áltermés.

Felhasználása:

Termésének magas rosttartalma a belek szempontjából rendkívül előnyös, hiszen serkenti a bélműködést, gyorsítja az emésztést. Emésztési zavar esetén egy körte elfogyasztása jól tesz a gyomornak. Magas pektintartalmánál fogva csökkenti a különböző zsírok felszívódását, így a vér koleszterinszintjét is kedvezően befolyásolja.

Száritott levelei előnyösek, arbutintartalmuk miatt. A medveszőlőhöz és az áfonyalevélhez hasonlóan kiváló fertőtlenítő hatásúak.

Pyrus pyraeaster

Hruška planá

(Známa tiež ako: hruška divá)

Rastlina:

Slovo *Pyrus* v latinčine označuje samotnú hrušku. A slovo *pyraeaster* vzniklo zo zlúčenia slova *pyrus* a gréckeho slova *aster* (hviezda), čím odkazuje na jadrovníky umiestnené v tvare hviezdice po rozrezaní plodu. Kôra stromu je jemne ryhovaná, šupinato sa odlupujúca. Drevo je svetlej farby: s jemne hnedočerveným, sivastým odtieňom a matným leskom. Mladé listy sú jemne plstnaté, neskôr holé, ich okraj je zubkovitý s malými zubkami. Pri opadávaní listy zvyčajne sčernejú. Kvety sú umiestnené v strapci na krátkej stopke. Počet okvetných listov je päť, počet tyčiniek je početný. Plody majú rôzny tvar, sú to 2-3 cm dlhé, trocha podlhovasté nepravé plody - malvice.

Použitie:

Vysoký obsah vlákniny v plodoch je mimoriadne výhodný z hľadiska čriev, nakoľko podporuje funkciu čriev a urýchľuje trávenie. V prípade poruchy trávenia napomáha skonzumovanie jednej hrušky žalúdku. V dôsledku vysokého obsahu pektínu znižuje vstrebávanie tukov, preto výhodne ovplyvňuje aj hladinu cholesterolu v krvi.

Sušené listy sú výhodné vďaka obsahu arbutínu. Podobne ako listy medvedice lekárskej a brusnice majú vynikajúci dezinfekčný účinok.



Apium graveolens

Zeller

(Más néven: nagyszagú zeller)

A növény:

Európában, Ázsiában, Észak- és Dél-Afrikában őshonos, hazánkban is megtalálható. Termesztik a világ minden táján, lényeges zöldség- és fűszernövény.

Gyökere gumószerűen megvastagodott. Levelei fényes sötétzöldek, kétszeresen szárnyasan szelgeltek. A levélkék rombusz alakúak. Virágzata fehér színű, összetett ernyő. Termése gömbölyded ikerkaszat.

Felhasználása:

A népi gyógyászat alkalmazza nyugtatóként, fájdalomcsillapítóként, köszvény és reuma kellemetlen tüneteinek enyhítésére. Illóolaját terméséből nyerik. Étvágytalanság esetén javasolt alkalmazása, mert meghozza az evési kedvet, emellett az emésztést serkenti. Fogasztható salátaként, levesként, főzelékként, cukros főzete pedig köhögéscsillapító, nyákoldó erejű. A népgyógyászatban vérnyomáscsökkentőként is használatos. Afrodiziakumnak tartják, mert gyökere izgató hatású, és serkenti a nemi szervek vérkeringését is. Sebgyógyító hatást is tulajdonítanak neki. Leve és magjából készült kivonata vizelethajtó, gyökere nyugtató és puffadásgátló tulajdonságokkal bír. Allergén növény, így óvatosan alkalmazzuk!

Apium graveolens

Zeler voňavý

(Známy tiež ako: zeler)

Rastlina:

Je pôvodom z Európy, Ázie, Severnej a Južnej Ameriky a vyskytuje sa aj v Maďarsku. Pestuje sa v každej oblasti sveta, je dôležitou zeleninou a korením.

Korene má zhrubnuté vo forme bulvy. Listy (vňat) má lesklé tmavozelené, dvojnásobne dlaňovito členené. Listy majú tvar kosoštvorca. Kvetenstvo tvorí biely, zložený okolič. Plody sú guľaté dvojité nažky.

Použitie:

V ľudovom liečiteľstve sa používa na upokojenie, zmiernenie bolesti, zmiernenie nepríjemných príznakov pakostnice a reumy. Z plodov sa získava prchavý olej. Aplikovanie sa odporúča v prípade nechutenstva, nakoľko zvyšuje chuť do jedla a podporuje aj trávenie. Môže sa konzumovať ako šalát, polievka, prívarok, jeho cukrový odvar má silné účinky na zmiernenie kašľa a uvoľnenie slizu. V ľudovom liečiteľstve sa používa aj na znižovanie krvného tlaku. Považuje sa za afrodiziakum, nakoľko korene majú vzrušujúce účinky a podporuje aj krvný obeh v pohlavných orgánoch. Pripisujú sa mu aj účinky liečby rán. Šťava a výťažok z jeho semien sú močopudné, korene majú upokojujúce účinky a sú účinné voči nadúvaniu. Je alergénou rastlinou, musí sa používať mimoriadne opatrne!



100

HASZNOS | UŽITOČNÝCH
GYÓGYNÖVÉNY | LIEČIVÝCH RASTLÍN

Első kiadás

Kiadta: Nemzetstratégiai Kutatóintézet
a Méry Ratio Kiadó gondozásában, 2017

Felelős kiadó: Szász Jenő,
a Nemzetstratégiai Kutatóintézet elnöke

Összeállította: Gyógynövénytúrák Kft.

A könyvet tervezte: Fodor Tamás

Nyomta és kötötte: Alföldi Nyomda Zrt., Debrecen

Felelős vezető: György Géza vezérigazgató

Prvé vydanie

Vydal: Nemzetstratégiai Kutatóintézet
ako publikácia vydavateľstva Méry Ratio Kiadó, 2017

Zodpovedný vydavateľ: Jenő Szász,
predseda Nemzetstratégiai Kutatóintézet

Spracoval: Gyógynövénytúrák Kft.

Grafika: Tamás Fodor

Tlač a väzba: Alföldi Nyomda Zrt., Debrecen

Zodpovedný riaditeľ: Géza György, generálny riaditeľ

ISBN

978-615-5700-54-5