

Hasznos tudnivalók gyógynövényekről

Szabó László Gy. emeritus professzor (PTE Gyógyszerészeti Intézet)

Bevezetés

2017. december 15-én, egy esős téli napon Kőszegi Tamás, a Melius Alapítvány elnöke bejelentette, hogy az Alapítvány befejezte működését. A bejelentést az elnök tette a pécsi 'MárkusZínház' kis előterében (ahol korábban az első Melius-kenyereket sütő pékség működött), amit egy nagyon emlékezetes, kedves színházi előadás követett. A „Grand Hotel” c. színdarabot kiváló pécsi színészek (Pillári-család) elevenítették meg (Rejtő Jenő „Vesztégzár a Grand Hotelben” c. darabja nyomán írta: Szabó Attila és Vajda Zsuzsanna).

A kissé szomorú, de mégis vidám, életörömtől sugárzó esemény tükrözte a hivatását betöltő Társaság törekvésének: a lelki és testi békére (pax animae et corporis) egész életünkben szükség van, hogy tudjunk örülni, és képesek legyünk segíteni embertársainknak.

Mostani írásomat köszönetem jeléül felajánlom a Melius Alapítvány megmaradó honlapjára, remélve, hogy ezzel hozzájárulhatok az Alapítvány által képviselt szemlélet utóéletéhez.

Visszatekintés pályámra

Gyermekkoromban, postatisztviselő, jogot végzett édesapám gyakran vitt kisebb mecseki kirándulásokra. Rávezetett a természet szépségeit felfedező látásmódra, hiszen a pécsi jezsuita Piusban végezte gimnáziumi tanulmányait, kiváló szerzetes tanárok irányításával. Már általános iskolás koromban alkalmam volt megismerni rokonunk, id. Göttche Viktor munkáját, aki az állatorvosi szolgálatot hivatásként teljesítette. Ő hívta fel a figyelmemet a szigetvári ambulancia laboratóriumában a mikroszkópos vizsgálatokra és Kovács Jenő Állatorvosi gyógyszer-tan tankönyvére. Már ekkor kiolvastam az egyetemistáknak szóló tankönyvet. Közben édesapámtól megkaptam Jávorka és Csapody kis növényhatározóját. Lippói postamester nagynénéimnél nyaralva gyakran a kis határozóval jártam a vidéket és sorban felismertem a környék vadon élő növényeit.

A pécsi Széchenyi István Gimnázium humán tagozatán érettségiztem. Kiváló tanáraink közül különösen közel állt hozzám dr. Horvát Adolf Olivér, aki a biológiát tanította egy darabig. Tőle sajátítottam el a botanika alapjait. Szakmai kapcsolatunk haláláig megmaradt. Az általa megalapított Magyar Biológiai Társaság Pécsi Csoportja első titkára voltam. Később, sokat segítettem neki abban, hogy a Szent István Akadémia újra szerveződjön. Osztályfőnököm dr. Tóth István, Janus Pannonius életművének tudós kutatója, a pécsi „nyelvsöprű” sorozat alkotója, szeretett és tisztelt magyar tanárom (később főiskolai tanár) volt. Mindkettőjükre hálás szívvel gondolok.

A budapesti gyógyszerész karon szereztem oklevelet. Sárkány Sándornál doktoráltam a cserszömörce szekréciós szövetek kialakulásáról szóló dolgozatommal. Témavezetőm Dános Béla adjunktus volt. Rövid selyei gyógyszerész-kedés (Halász Antal volt a gyógyszer-tár vezetője, egyébként Csorba Győző unokatestvére) után biológus státusra jelentkeztem Tápiószelére, a Jánossy Andor vezette Országos Agrobotanikai Intézetbe. Itt mestereimtől, Mándy György professzortól a mezőgazdasági botanikát, Boros Ádám professzortól a gyógy- és takarmánynövények ismeretét, Pozsár Béla radiobiológustól a növényi biokémia alapjait sajátítottam el. Ezután a Pécs melletti Bicsérdre kerültem, az iregszemcsei Takarmánytermesztési Kutató Intézet kutató állomására, Kurnik Ernő munkatársaként. Csírázásélettani kandidátusi dolgozatom megvédése révén a mezőgazdasági tudományok kandidátusa lettem. E cím alapján kaptam doktori címet a mosonmagyaróvári mezőgazdasági karon, ahol meleg barátságba kerültem Czímber Gyula professzorral. Javaslatára lettem c. egyetemi tanár e karon. Átszervezés miatt a bicsérdi évek után a budakalászi Gyógynövény Kutató Intézetben dolgoztam, majd rövid idő múlva a Baranya megyei Gyógyszer-tári Központba kerültem. Itt a termékfejlesztéssel foglalkozó laboratóriumban több gyógytermék (pl. búzakarpa-, szójafehérje-, csicsókaliszt-, almaliszt-tabletták és az első Mecsek-teák) kidolgozása fűződik nevemhez.

Az 1980-as évek végén kapcsolatom egyre mélyült a tanárképző főiskola, majd kar Növényzeti Tanszékével. Borhidi Attila professzor meghívására teljes állásba átkerültem a tanszékre, ahol sikeres pályázat révén elnyertem az egyetemi tanári címet. Hamarosan allelopátia témakörből lettem a biológia habilitált doktora, majd 2000-ben sikerrel védtem meg a Magyar Tudományos Akadémián doktori értekezésemet ugyancsak allelopátia témakörből. Borhidi professzor után tanszékvezetői megbízást kaptam a Növényzeti Tanszék és Botanikus Kert irányítására. 65 éves koromban tovább szolgáltam ezen a helyen 70 éves koromig. Ez alatt elősegítettem az önálló Növényélettani Tanszék létrejöttét, továbbá megszerveztem a meginduló gyógyszerészképzést szolgáló farmakognózia (gyógynövény-ismeret) önálló oktatását. 70 éves korom óta az ÁOK Gyógyszerészeti Intézetében vagyok emeritus professzor.

A fitoterápia rövid története a Dél-Dunántúlon

Ma még nagyobb szükség van a fitoterápia magas szintű ismeretére, mint valaha. Tekintve, hogy a farmakoterápia (beleértve a fitoterápiát) orvos és az általa felállított diagnózis nélkül veszélyes öngyógyítássá fajulhat, indokolt lenne, ha minél több szakember ismerné meg a gyógynövények (drogok) alkalmazási lehetőségeit.

E törekvésben, országos viszonylatban úttörő volt néhai *Petri Gizella* professzor. A Budapesti Orvostudományi Egyetemen kurzusokat vezetett be orvostanhallgatóknak, 1991-ben megalapította a Magyar Fitoterápiás Társaságot.

Kiemelendő a „szegedi gyógynövény-iskola” (*Szendrei Kálmán, Tóth László, Csopor Dezső*, korábban *Háznagy András, Minker Emil*) máig folyamatos küzdelme (számos kritikai értékelés, továbbképző cikk és előadás, orvostanhallgatók oktatása). A *küzdelem* szó azt is kifejezi, hogy a gyarapodó hamis információk, termékek tömegében folyamatos kritikai szemléletet szükséges biztosítani az igazi és maradandó értékek felismeréséhez.

Pécsen az első gyógynövény-alkalmazási próbálkozás a Mecsek első nagy botanikusa, *Nendtvich Tamás* (1782-1858) nevéhez fűződik. A Késmárkon született gyógyszerész 1804-ben került a városba. Első útja a Mecsekre vezetett. Leírta, hogy mennyi hasznos gyógynövény él a hegységen. Hamarosan a pécsi Mecsek déli oldalán egyre bővülő kertet létesített, amelyben a gyümölcsökön kívül a gyógynövények is helyt kaptak. *Horvát Adolf Olivér* (1907-2006) ciszterci paptanár, a Mecsek növényvilágának nemzetközileg is elismert botanikusa műveiben felsorolta azokat a flórákutató elődöket, akik sokat tettek a hegység növényzetének megismerése terén, többek között Kitaibel Pált, Janka Viktort, Borbás Vincét, Sadler Józsefet, Simonkai Lajost, valamint a pécsi Nendtvich Tamást és fiait, Nendtvich Károlyt, Nendtvich Vilmost, továbbá Balek Rudolf gyógyszerészsegédet és Majer Móric ciszterci szerzetestanárt.

Baranya megye gyógynövényeinek legkiválóbb ismerője *Baranyai Aurél* (1903-1983) gyógyszerész volt. Ő volt az első, aki Pécsen és környékén (pl. Ormánságban) olyan értékes népgyógyászati adatokat gyűjtött, amelyek máig is forrásul szolgálnak. Így vélekedett a népi gyógyászat kutatásának fontosságáról: „A népi gyógyászat hőmpölygő, termékenyítő, áradó ősfolyam, amit ezer tiszta vízű patak táplál. Természetes, nemes, vad erő, örökre szóló.”

1972. október 28-án a Pécsi Akadémiai Bizottság (PAB) székházában az MGYT Gyógynövény Szakosztálya először tűzte napirendre a népgyógyászat ügyét. „A népies gyógyászat szerepe a modern gyógyszerkutatásban” című ankéton *Rácz Gábor* marosvásárhelyi professzor is előadást tartott.

Baranyai Aurél és *Rácz Gábor* példája nyomán kezdett fellendülni a Dél-Dunántúlon az etnobotanikai-népgyógyászati kutatás, ami 1975-től Erdélyre és Felvidékre is kiterjedt. A tudományos igényű és máig is elismert értékmentő, Kárpát-Európa sok helyére kiterjedő munka fő szervezője és összegezője *Kóczyán Géza* (1942-1987) nagyatádi főgyógyász volt. Sokszor hivatkozott doktori disszertációja („A hagyományos parasztgazdálkodás természetét, a gyűjtögető gazdálkodás vad növényfajainak etnobotanikai értékelése” 1985, Mosonmagyaróvár) nem régen, 2014-ben jelent meg könyv alakban (Nagyatádi Kulturális és Sport Központ kiadásában, fia, Kóczyán Zoltán Gergely gondozásában).

Az 1980-as évek elejétől a Baranya megyei Gyógyszertári Központ laboratóriumában fitokémiai és termékfejlesztési tevékenység vette kezdetét. „Mecsek gyógytea” termékcsalád

kialakításával és engedélyeztetésével foglalkozott a Gyógynövény Laboratórium, e sorok írójának irányításával.

1989-ben az állami vagyon magánkezekbe került. A privatizáció során a teák gyártási és forgalmazási jogát részben a Herbária Vállalat (később Rt.), részben a pécsváradi Mecsek-Drog Kft. vette meg a fokozatosan átalakuló Gyógyszertári Vállalattól.

A pécsváradi *Mecsek-Drog Kft.* (ma Mecsektea Kft) 1986-ban alakult meg. A Gyógyszertári Központban kidolgozott és engedélyezett Mecsek gyógytea-keverékekkel gazdagodott termékválasztéka.

1990-ben fontos esemény következett be. Pécssett megalakult a *Melius Alapítvány*. *Kellermayer Miklós* professzor és tanítványai, *Kőszegi Tamás* laboratóriumi orvos, továbbá *Karácsony Ferenc* orvos-természetgyógyász az egészségügyi tevékenységet folytató Alapítvány mottóját így adták meg: „egészségesek és betegek testi-lelki megújulásáért”. Nevéhez fűződik a tisztító kúrához szorosan kapcsolódó „Melius Tisztító Teakeverék” kidolgozása, előállítás és forgalomba hozatali engedélyeztetése. A teakeverék készítését a Baksán létrejött gyógynövényüzem (*Schmidt und Co. Gyógy- és Fűszernövény Kereskedelmi Kft.*) vállalta.

A fitoterápia-oktatás helyi történetében kivételesen jelentős gazdagodás következett be 1991-ben. Ekkor került Pécsre a nyugdíjba vonuló, Marosvásárhelyről Pécsre költözött Rácz-házaspár. A pécsi és az innen kisugárzó oktatási és ismeretterjesztő tevékenységük – országos vonatkozásban is – kiemelkedő volt az 1990-es években és az ezredforduló utáni évtizedben.

Rácz Gábor és felesége, *Rácz-Kotilla Erzsébet* Magyarországra települése 1991-ben történt. 1992-ben kezdték meg a Pécsi Orvostudományi Egyetemen a fitoterápia fakultatív tárgyként való oktatását.

1993-ban a pécsi Honvéd Kórház főorvosát, *Szalkai Iván* bőrgyógyász szakorvost kérte fel az 1991-ben megalakult Fitoterápiás Társaság elnöke, *Petri Gizella*, hogy lássa el a főtktári feladatokat. 1993. április 17-én az MTA pécsi székházában tartotta első vidéki rendezvényét a Magyar Fitoterápiás Társaság. A konferencián *Minker Emil* szegedi professzor elnökölt. Petri professzorasszony ünnepélyes keretek között nyújtotta át a Magyarországon tartózkodó Rácz Gábornak és Rácz-Kotilla Erzsébetnek a MOTESZ-emlékérmét, a Társaság történetében első alkalommal.

Jelenleg, országos vonatkozásban is nagy segítséget jelent a pécsi *Gyógyszerészeti Intézet* irányításával elkészült „Gyógyterméktár” internetes adatbázis, ami lehetővé teszi a Magyarországon forgalmazott, több ezer gyógytermék, növényi gyógyszer, étrend-kiegészítő készítmény közötti gyors tájékozódást. A fitoterápia szaktárgyat az Általános Orvostudományi Karon a gyógyszerész-hallgatóknak oktatják.

Az ismeretterjesztés időszerűsége – fitoterápia hétről hétre

Iratrendezés közben került elő az a cikksorozat, ami a pécsi Heti Hirdető (kereskedelmi és információs lap) egymást követő számaiban, kéthetente került közlésre 1991 ősztől 1992 őszéig. Annak idején nagy sikere volt. Büszke voltam arra, hogy a dicsérők közé tartozott néhai Méhes Károly akadémikus, a Gyermekklinika igazgató professzora is.

Újra olvasva, úgy határoztam, hogy ismételt közre adásának még nagyobb az időszerűsége, mint akkor. Ahol kívánczolt, kiegészítéssel láttam el. Negyed század telt el az eredeti közlés óta, a benne foglalt helytörténeti vonatkozások ma még érdekesebbeknek tűnnek. Remélem, a Melius Társaság honlapját felkereső Olvasók tetszését is elnyeri.

Csipkebogyóval C-vitamin kúra

A teakészítésre közvetlenül is használható növények közül néhányat éppen most gyűjthetünk be. A Mecseket vagy a környező réteket, mezőket járva két fontos, piros bogyóterméséről felismerhető cserjét találunk: a vadrózsát és a galagonyát. Mindkettő gyakran fordul elő. A vadrózsa termése – közismert nevén csipkebogyó vagy hecsedli – az egyik legértékesebb C-vitaminforrásunk. Az ágtövisei miatt szúrós galagonyacserje gömbölyű, élénkpiros bogyóterméseiből, akár csak a virágos ágvégeiből is, szíverősítő tea készíthető. Szükségesnek

tartjuk hangsúlyozni, hogy minden, különösen a teakészítésre használható gyógynövény gyűjtésére érvényes alapszabály: csak olyan növény részeit (termés, levél, virág, rügy, gyökér stb.) gyűjtjük be, amit biztosan megismerünk, akár csak a gombagyűjtésnél. Továbbá mindig olyan termőhelyről, ami távol esik a forgalmas közutaktól vagy poros földutaktól, szemetes, szennyezett helyektől. A poros gyógynövény veszélyes lehet, mert a por sokféle szennyező anyagot közvetíthet.

Az alapszabályhoz tartozik az is, hogy a begyűjtött gyógynövényt szakszerűen és pormentes helyen szárítsuk, majd szárás, lehetőleg hűvös és nem túl világos helyiségben tároljuk, egymástól jól elkülönítve, lezárható edényben, vagy vízhatlan papírzacskókban.

Piros bogycók

Most ősszel, különösen a Mecseken, más piros bogycótermés is található, pl. a pirítógyökér, a húsos som bogycója, vagy a szigorúan védett szúrós csodabogycó és lónyelvű csodabogycó élénkpiros termései, amelyek mindig a talajt borító növényeken teremnek. A csodabogycók, Ruscusok bogycói erősen mérgezőek! Közülük csak a fákra vagy cserjékre, így a galagonyára is gyakran felfutó pirítógyökér mérgező termése jelent veszélyt. Kicsi, paradicsomhoz hasonló bogycótermése puha, könnyen szétnyomható, szemben a kemény galagonyatermessel és a csipkebogycó kemény „átermésével”. Érdemes megemlíteni, hogy a pirítógyökér neve onnan származik, hogy mélyen fekvő, vastag gyökere régen bedörzsölőnek használva csillapította a reumás fájdalmat.

Kiegészítés:

Azóta a szúrós csodabogycó is felvételt nyert a VIII. Magyar Gyógyszerkönyvbe, annak ellenére, hogy vadon előforduló példányait tilos gyűjteni. Üzemi termesztését kell megoldani. Gyökértörzséből ipari feldolgozással visszérbetegségek kezelésére hatásos gyógyszer készül. Az Európai Gyógyszerkönyvben hivatalos, főleg ezért került be hazai gyógyszerkönyvbe.

A csipkebogycó gyűjtése, a csipketea-készítés titkai

A csipkerózsza (más néven vadrózsza vagy gyepűrózsza) bogycója mellett a ligeti rózsza, a berki rózsza vagy egyéb nem permetezett rózsabokorról származó termés is értékes C-vitamin-forrás, ízük kellemes. A bogycókat lehetőleg még a dércsípés előtt gyűjtjük, amikor szép pirosak és kemények. A túlérett vagy dércsípés bogycók megpuhulnak, ezek lekvár főzésre alkalmasak. A megfeketedett termések használhatatlanok.

A teafőzésre gyűjtött nyers terméseket legjobb, ha „kimagozzuk”! Ilyenkor az egész bogycót rozsdamentes késsel hosszában kettévágjuk, a féltermésből kikaparjuk a magvakat és a héjat aszaljuk. Szárás, szellős helyen, kissé meleg helyiségben, tiszta papírlapon szárítjuk. Egy kilogramm száraz drogot kb. 3 kilogramm nyers termésből kapunk.

A csipketea sajátos készítésének egy alapvető titka van. A C-vitamin hőérzékeny és oxidációja, különösen fémes eszközök igénybevételének hatására, könnyen végbemegy és értéktelenné válik. Kevésbé bomló hatóanyagok nem ilyen érzékenyek. A legjobb elkészítési módot Nagybátonyi Erzsébet pécsi nyugalmazott gimnáziumi tanárnő tapasztalatai alapján közöljük. Egy adag tea elkészítéséhez 2 dl ivóvízben egy lapos evőkanálnyi szárított csipkebogycót (megtörve vagy szárított terméshéjat) áztassunk 8-10 órán keresztül, majd szűrjük át műanyag szűrőn. Azután kb. 1 dl vízzel főzzük fel (egy perces forralással). A szűrőn maradt puha csipkehúst pár perc múlva ismét szűrjük le és öntsük hozzá a szobahőmérsékleten korábban elkészített kivonathoz. Így C-vitaminban és ízben is gazdag, langyos teát kapunk, ami lassan kortyolva azonnal fogyasztható. Akár édesítés nélkül is finomabb, mint a drága, vegyes ízű és gyógyászati szempontból értéktelen gyümölcssteák. A szakszerűen elkészített csipketea vesetisztító, hólyaghurut csökkentő, gyengén vizelethajtó, ezen kívül emésztésjavító és májműködést erősítő hatású. Semmilyen mellékhatása sincs, huzamos ideig használható. Egyéb gyógytea kúrával társítható, de érdemes külön időpontban fogyasztani.

Galagonyából szíverősítő

Engedtessek meg két megjegyzés, mielőtt a galagonyáról lesz szó. A fitoterápiában is fontos mértékegységeknek az adagolás és a hatóanyag-mennyiség megadásánál van jelentőségük. S még egy: a drog eredetileg szárított növényi vagy állati eredetű anyagot jelent. Sorozatunkban, ebben az értelemben használjuk.

Ha az orvos felállította a pontos diagnózist és elegendőnek tartja számunkra az enyhébb gyógyszert, akkor jótékony hatása lehet a galagonya virágos ágvégeiből vagy a terméséből készített teának is. A szívkoszorúér és a szívizom elégtelen működésének enyhébb formáiban, szívgyengeség, szívritmuszavar esetén (ha ezeket nem szervi elváltozások okozzák) több hétig kúraszerűen használható, akár gyógyszerek szedése mellett, de külön időpontban, a kezelőorvos tudtával. Egy kávéskanál drogból csészényi (kb. 2 dl) teát készítünk 2-3 percig tartó főzéssel, lezárt fedővel. 10-15 perc múlva szűrjük. 3-4-szer egy-egy csésze tea fogyasztható naponta. Előnyös, ha az aprított virágos ágvéget (ez mindig leveles, de legjobb, ha csupa virág) egyenlő arányban keverjük durván porított (megtört) galagonyabogyóval, és a keveréket használjuk tea főzésre. A galagonya vagy a cseregalagonya vörös „almaterméseit” a nyár végén gyűjthetjük. Ezeket egészben szárítjuk. A bogyók színe a szárítás során kissé sötétedik, azonban hatóanyagaiban jelentősen nem lesz szegényebb.

Még hatásosabb, szívidegesség ellen is jó szíverősítő tea nyerhető, ha a galagonyán kívül egyenlő arányban hozzákeverünk szűrős gyöngyajak-füvet. Mind emellett enyhe vérnyomáscsökkentő hatása is várható, ha az előbbi drogok mellé – ugyancsak egyenlő arányban – fehér fagyöngyfüvet vagy feketeribizli-levelet keverünk. Érdeemes megemlíteni, hogyha az előbbi keverékből 50 grammot tíz napig egy liter vörösbortan áztatunk, majd leszűrjük, hatásos szíverősítő, szívnyugtató és vérnyomáscsökkentő gyógybort kapunk. A kissé keserű kivonatból délben és este fél-fél decilitert fogyaszthatunk.

Rozmaring külsőleg, belsőleg, a rozmaringbor

Az illatos dísznövényként ismert félcserje dugványozással könnyen szaporítható. Sok pécsi és baranyai kertben megtalálható, azonban a kemény, száraz telekre érzékeny. Közkedveltségét az is bizonyítja, hogy a magyar népdalokban gyakran fordul elő a neve, pl. "Rozmaringot ültettem cserépbé, Betettem a kertem közepére. Rozmaringszál fölött az ég felé, Gyöngye vagyok a szeretőm mellé." (Lábatlan, Kodály gyűjtése).

Rácz Gábor professzor szerint külsőleg reumás fájdalmak enyhítésére, idegzsába, isiász kezelésére vagy vérrel rosszul ellátott testrészekre bedörzsölőként használják. 50 g szárított levelet 250 g 70%-os patikai szesszel leöntve 10 napig állni hagyjuk, majd szűrjük. Ha rozmaring illóolajból indulunk ki, akkor ebből 3 grammot 1 liter 70%-os szeszben oldunk. Gyógyfürdőnek 50 g szárított levelet 1 liter vízzel leforrázunk, kb. fél óra múlva tiszta vásznon átszűrjük és hozzáöntjük a fürdővízhez. Az alsó végtagok keringési zavarai, alacsony vérnyomás esetében javallják. Akár láb- és kézfürdők formájában is hatásos. Ilyen alkalmazásuk fizikai vagy szellemi kimerültség esetén előnyös. Egynegyed arányban társítható levendulavirággal. Belsőleg óvatosan használható, ellenjavallt terhességnek. Főleg szélhajtó és emésztési zavarok kezelésére alkalmas teakeverékek, készítmények összetételében szerepel. Oxidációt gátló, konzerváló hatóanyagai miatt a leveleket fűszerként is használják, pl. húsfélék, zsiradékok jobb eltarthatóságát biztosítja.

Barbara és Peter Theiss „Erdők, mezők patikája” c. könyvükben hivatkoznak a fürdőterápiát és fitoterápiát alkalmazó, neves svábföldi katolikus papra, Sebastian Kneipre, aki ugyancsak kedvező tapasztalatokat szerzett. Erre alapozva leírják a rozmaringbor alkalmazásának előnyeit és készítésének módját. Gyengélkedő, levert hangulatú, idős vagy akár fiatalabb egyének vérkeringését és közérzetét javítja a mértékletes mennyiségben (reggel és este fél-fél deciliter) elfogyasztott és jó ízű rozmaringbor. Súlyos szívbetegek, vesegyulladás, cukorbetegség vagy terhesség esetén ellenjavallt. Készítése (g = gramm): 50 g rozmaringlevél, 15 g galagonyabogyó, 10 g galagonyavirág, 15 g mazsola, 4 g gyömbér, 3 g fahéj, 3 g cickafarkvirág, 2 liter vörösbort (kis mézzel) rá, két hétig áztatjuk (naponta felrázva), leszűrve sötét üvegben tartjuk.

Csicsóka és rokona, a napraforgó

Igénytelen, gumós, évről évre újra növény, értékes táp- és takarmánynövény a csicsóka. Virágzata különösen hasonlít a napraforgóra, de jóval kisebb, és kaszattermése – októberi virágzása miatt – nem érik be. (Hasonló virágzatú, évelő, gyakran elvadultan előforduló dísznapraforgók is teremnek Magyarországon, de ezeknek nincs gumójuk!) Rokonságukat tudományos nevük is kifejezi: a napraforgó *Helianthus annuus*, a csicsóka *Helianthus tuberosus*. A napraforgó nemesítők a betegség-ellenállóság növelése céljából keresztezési partnerként a csicsókát is felhasználják.

Miért értékes a csicsóka gumója? A napraforgó gyógynövény? Nem régen jelent meg dr. Angeli István kaposvári dietetikus főorvos és dr. Molnár László főiskolai tanár „A gyógyító csicsóka” c. könyve. Ebből megtudjuk, hogy az inulint (nem inzulint!) tartalmazó gumó értékes rostforrás, kevés gyümölcscukor (fruktóz) is van benne, így különösen időskori és kövér cukorbetegnek kitűnő táplálék nyersen, salátának vagy más ételnek elkészítve (sok érdekes, új ételreceptet ismertet a könyv). A gumóból csicsóka-sűrítményt gyártanak (ilyenkor az inulint enzimes úton fruktózzá alakítják), ezzel a cukorbeteg is édesítheti teáját, mivel a fruktózt jobban tűri. Újabb felismerés, hogy gumója a kalciumon, káliumon és magnéziumon kívül a szelént is felhalmozhatja (ha a talajban is van!), emiatt létfontosságú, méregtelenítő enzimek képződésében játszik fontos szerepet. Kertünkben szükség esetén bármikor kiásható és tisztítva, hámozva akár nyersen fogyasztható. Száritott őrleményéből diétás célra alkalmas tablettá gyártható.

A napraforgó fontos olajnövény, de száritott nyelven virágaiból (melyeket a nem permetezett fészekvirágzatokról szednek le), azaz „szíromleveleiből” láz- és fájdalomcsillapító tea főzhető.

Kiegészítés:

A csicsókáról – szerkesztéssel – monográfikus feldolgozás jelent meg „Magyarország Kultúrflórája” akadémiai sorozatban (Szent István Egyetem, Gödöllő, 2010). Az anatómiai fejezetet dr. Farkas Ágnes, a pécsi Farmakognózi Intézet egyetemi docense készítette.

Fokhagyma és vöröshagyma, mint háziszerek – szagos és szagtalan fokhagymakészítmények

Különösen meghűlés, influenza esetén – adjuváns terápiaként – előnyös hatású teakeverék készíthető, ha tiszta vöröshagyma-buroklevet (a hagyma „haját”) bodzavirággal, hársfavirággal és napraforgó-virággal keverünk össze egyenlő arányban.

A vöröshagyma (kíméletesen száritva), akár csak az igen népszerű fokhagyma, antibakteriális hatású. P-vitamin szerű anyagai miatt érerősítők. A fokhagyma gyógyító hatásáról szakkönyvek sora szól; nyersen a legegészségesebb. Napi 1 gerezd fokhagyma vérnyomáscsökkentő, trombózis gátló.

A fokhagyma az utóbbi évtizedben még népszerűbb lett, mint ezelőtt bármikor. Különleges aminosavat (allil-ciszteint) tartalmaz, mely speciális enzim hatására különféle oxidált és nem éppen vonzó illatú származékokká alakul. Viszont ezek fejtik ki jótékony hatásukat (érelmeszesedés-gátlás, vérnyomáscsökkentés, trombózis és szívinfarktus megelőzése, antibakteriális hatás). A nyers fokhagymán kívül hatásos még a tiszta, hígított etilalkohollal vagy pálinkával készített kivonata (2 fej fokhagyma durván aprítva, fél liter pálinkával leöntve, 2-3 hétig lezártan áztatva, majd szűrve, 10-30 csepp fogyasztható esténként), vagy különlegesen elkészített formája, a „fokhagymaital”. Ennek receptjét Nagybátonyi Erzsébet ny. gimnáziumi tanárnő adta meg: 1 liter szobahőmérsékletű vízbe 30 gerezd összevágott vagy összenyomott fokhagymát teszünk, majd 2-3 evőkanál mézet, 2-3 deka élesztőt, mindezt egy 2 literes üvegedénybe (pl. befőttes üvegbe) téve, naponta fakanállal 2-szer, 3-szor megkeverjük. A 9. napon, amikor egészen letisztult (olyan, mint a víz), négyrésztű gézlapon átszűrjük. Naponta 3-szor, étkezés közben 1-1 evőkanállal érdemes bevenni. Sokan idegenkednek a fokhagyma speciális „illatától”. Ma már se szeri, se száma a magyar és külföldi tablettáknak és kapszuláknak. Akinek van rá pénze, megveheti, hatásuk azonban elmarad a kevésbé „preparált”, előbb leírtakéhoz képest. A molekulazárványok formájában tablettázott, formulázott készítmények szagtalanok és alig izgatják a gyomorfalat. Egyik legjobb, bélben oldódó forma volt a fokhagyma-pirula (feltalálói pécsi gyógyszerészek: dr. Kerbolt Kornél és dr. Szekeres Sándor). Gyártását beszüntették, mert a pirulát a

„szakemberek” nem tartják korszerű gyógyszerformának (Kórszerű a korszerű kapszulák és drázsék majmolása külföldi példák nyomán!).

Propolisz és nyárfarügy

Újra „felfedezhetjük” a méhszurokból (más néven propoliszból) készült tinktúrát, ezt együtt lehet használni a fokhagymával, hiszen a benne található érerősítő (P-vitamin szerű) hatóanyagok igen értékesek. Ugyanígy a nyárfarügy is jó, hiszen ahol sok a nyárfa, ott a háziméhek fő balzsamforrása a gyantás, illatos rügye. Aki érzékeny rá, használatát kerülje.

Allergia és minőség

Ezen a héten megszakitjuk a gyakorlati jó tanácsokat, néhány fontos általánosságról is szót kell ejteni.

Aki gyógynövény szaküzletekbe, drogériákba jár és rendszeresen vásárol, gyakran tapasztalja itt-ott, hogy vannak hiányosságok. Bosszantó, ha a szárított gyógynövény – otthon kibontva a zacskót – tele van kóródarabokkal, porral, netán szemetes is. A zacskón vagy dobozon hiányosak lehetnek az adatok (nincs rajta az ellenőrzésért felelősséget vállaló intézmény neve, nincs feltüntetve a gyártás vagy csomagolás ideje stb.). Gyakran úgy tűnik, mintha házalók üzérkednének megbízhatatlan és gyanús termékeikkel. Óvatosak legyünk, mert a nem megfelelő minőségű teadrog mérgezést okozhat (mérgező növény keveredik közéje, a por önmagában is káros), akárcsak a házalóktól vett gomba (pl. világító tölcsérgomba rókagomba helyett). Bárki hiányosságot tapasztal, hívja fel az árusító figyelmét a nagyobb baj megelőzése céljából.

Sok panasz is eljut még a szakemberhez, pl. sokan allergiásak gyógynövényekre. A legtöbben már akkor tüsszögnek és kiütést kapnak, amikor kivesszik a száraz drogot a zacskóból. A por okozza a tüneteket, ugyanis a porban sokféle allergén lehet (pl. rovarürülék, elhalt apró rovarok, állati eredetű szőrök, virágpór stb.). Több más, növényi vegyület is okozhat allergiát, de ezekre inkább az egyéni érzékenység a jellemző. Ha bárki észreveszi, hogy egy adott gyógynövényre allergiás, tovább ne alkalmazza. Az előbbiekből következik, hogy a jó minőség (kevés por és szennyeződés) rendszerint együtt jár a melléktünet-mentességgel: nem okoz porallergiát!

Teljesen ártalmatlan-e minden teagógynövény?

Népszerű és kellemes zamatú, illatos növény a borsmenta (élvezeti teaként és rágógumiként is alkalmazzák). Ki gondolná, hogy fő hatóanyaga, a mentol csecsemők vagy kisgyermekek részére orrcseppnek vagy ecsetelőnek használva veszélyes, ritkán súlyos keringési zavarokat, ájulást, sőt légzésbénulást is okozhat.

Ez a példa is érzékelteti, hogy a gyógynövényeket sem lehet körültekintés nélkül alkalmazni. Ezért fontos, hogy mindig kérjük az orvos vagy a gyógyszerész tanácsait.

Adagolás

Az adagolást és mennyiséget akkor is be kell tartani, ha nem erős hatású szerről van szó, hiszen terápiás eredményt nem várhatunk, ha túl keveset használunk a „szelíd” gyógynövényekből vagy kivonataikból. Szerencse, hogy a sorozatban erős hatású gyógynövényekre nem adunk használati javallatot; így a túladagolásnak sem lenne káros következménye.

A nem erős hatású növényi vegyületeknek éppen az az előnyük, hogy viszonylag gyorsan oxidálódnak, lebomlanak, káros mellékhatást nem idéznek elő. Persze a túlzások itt éppen úgy kerülendők, mint a táplálkozás esetében!

A sokhasznú csalán

Nem teljesen ártalmatlan a csalán sem. Ez a divatos és közönséges növény szemetes, túlműtrágyázott helyeken növe felhalmozza a nitrátot (ún. nitrátofil növény), túl sokat fogyasztva teájából hasonló ártalmat okozhat, mint a nitrátos ivóvíz (hasonló növények a saláta, a retek, a korai zöldségek; megelőzésre a kertészek a nitrogént redukált, könnyebben felszívódó műtrágya formájában szórják ki, pl. karbamid műtrágya).

A tiszta, vegyszerekkel nem szennyezett helyről gyűjtött csalán (a nagy és a kis csalán egyformán alkalmas) viszont valóban hasznos. Klorofillban gazdag, iparilag fel is használják klorofill kinyerésére (fogkrémek, kenőcsök, szappanok gyártására); belsőleg a csalánlevélből készült tea vérszegénység ellen, ízületi gyulladás és reuma krónikus eseteiben és enyhe vizelethajtóként használható.

Újabb kutatások szerint – a biopatikában is kapható – csalángyökér hatóanyaga prosztatabetegségből eredő vizeleti nehézségek enyhítésére alkalmas, 1 evőkanálnyi drogot 3 deciliterre 1 percig főzzük; legalább naponta két alkalommal igyuk; szakorvos egyetértésével a kúrát tökmagolaj vagy búzacsíra-olaj fogyasztásával egészítjük ki.

Továbbképzés jelentősége

Tiszta gyógynövényekben gazdag, boldog újévet kívánok minden kedves Olvasónak.

Örömhírral kezdem heti rovatunkat. Városunkba érkezett hosszabb időre a nemzetközileg is ismert gyógynövénykutató professzor-házaspár, a marosvásárhelyi Orvosi és Gyógyszerészeti Egyetem tanszékvezető egyetemi tanára dr. Rácz Gábor és felesége, dr. Rácz-Kotilla Erzsébet farmakológus. A Pécssett működő Melius Alapítvány kezdeményezésére megkezdődik – egyelőre fakultatív tárgyként – a gyógynövényismeret és a fitoterápia oktatása egyetemi hallgatók részére. Ez a tény azt is lehetővé teszi, hogy a budapesti Sanitas Természetgyógyászati Alapítvány koordinálásával konkrét tervek szülessenek felsőfokú, középfokú és alafokú speciális tanfolyamok indítására. Az erre vonatkozó konkrét tudnivalókat lapunk, a Heti Hirdető hamarosan közölni fogja.

Az igényes és valódi szakmai műveltséget adó oktatásra, ill. továbbképzésre napjainkban rendkívül nagy szükség van, mert gomba módra szaporodnak olyan drága, rendszerint Budapesten vagy környékén megrendezett tanfolyamok, melyek hiányérzetet hagynak a képzésen résztvevőkben vagy a tanácsért hozzájuk forduló páciensekben, vásárlókban.

Kiegészítés:

Rácz Gábor és felesége, Rácz-Kotilla Erzsébet 1992-től kezdve itt maradtak Pécssett. A magyarországi gyógynövény-ismereti oktató munkában úttörő eredményeket értek el. Rácz Gábor 2013-ban elhunyt, a Pécsi Temetőben nyugszik. Felesége 2018-ben tölti be 93. életévét.

Ökológiai szemlélet

Az újévben még jobban éreznünk kell, hogy az ember léte és a viszonylagos egészség megőrzése egyre inkább szűkebb és tágabb környezetünk állapotától függ. A haszonnövényektől, így a gyógy- és élelmisznövényektől sem várhatunk csodát, ha felelőtlenül szennyezzük a vizet, a talajt és a levegőt. (Közhely az a megállapítás, hogy nincs szükség világháborúra, ha a környezetszennyezés ilyen ütemben halad tovább!)

Becsülni és védeni kell minden ősiséget őrző erdőt és életközösséget! Ökológiai szemléletünk elmélyítéséhez pedig nincs más eszköz, mint az alapos és hiteles tudás; ennek birtokában a lelkiismeretes munka és az erőszakmentes, egymást segítő életmód. Arra is szükség van, hogy a népek megismerjék egymás kultúráját, szokásvilágát, ezen belül is sajátos gyógynövényhasználatukat.

Fekete bogyótermések

Mindenfelé gyakoriak a fekete bogyótermésű, lágyszárú és fás növények. Ezek egy része mérgező, noha szép fényes, gömbölyű terméseik ízlelésre csábítanak. Ismernünk kell a fontosabbakat!

A burgonyafélék családjába tartozó nadragulya évelő növény, kékesfekete, fényes bogyói kellemes ízűek, a cseresznyéhez hasonlítanak. Kis adagban bőrpírt, szájszárazságot, pupillatágulatot, pulzusgyorsulást okoz, nagyobb adagban a központi idegrendszert izgatja, nyugtalanságot, rángógörcsöt, hallucinációt idéz elő. (Gombák közül hasonló tünetekkel jár a párducgalóca és a légyölő galóca fogyasztása.) A nadragulyát (a növény többi részét, főleg a gyökerét) régen a varázslók, boszorkányok maszlagolásra is felhasználták. Kisgyermeknél 3-5, felnőtteknél 10-20 bogyó elfogyasztása légzésbénulással járó halált okozhat. Ilyenkor

télen igen ritkán található (ha megmarad, akkor is ráncosra aszalódik), mert a fagyok beálltával a bogycsok lehullanak, sőt, az egész hajtásrendszer elszárad.

Ugyancsak a burgonyafélék családjába tartozik a fekete csucor. Kertekben, parlagokon, útszéleken gyakori egyéves gyom. Fekete bogycsója ritkán marad meg télen, hiszen az egész növény ősszel elhervad, elszárad, mégis enyhe teleken néhol megmaradhat akár tavaszig is. A bogycsót elfogyasztva gyomor- és bélgyulladás, később felfúvódást, majd légzési és vérkeringési zavarokat, szívgyengeséget, nagy adagban légzésbénulást és halált okoz.

Az ehető tök rokona a fekete földitök (más néven fekete gönye). Sövényekben, gyomtársulásokban gyakran található futónövény. Régen a lókupecsek kis adagban az eladásra szánt lovakkal megetették, ennek következtében az állatok „kiszáradtak” (hashajtó és vizelethajtó hatása miatt). Könnyebben vevőre akadtak a sovány, de jó étvágyú, fényes szőrű gebék is. Embernél nagy adagban véres hasmenést, majd légzésbénulást okoz, gyermeknek kb. 20 bogycsó halálos.

A közönséges fagyfű fekete termései télen is a cserjén maradnak. Keserű ízűek, ha valaki mégis megeszi, hányást, hasmenést, lázat és végtagbénulást okoznak (egy szem még nem).

A földi vagy gyalogbodza fekete bogycsója kellemetlen szagú. Makacs, gyakran véres hasmenést, erős vizeletet, izzadást, szédülést okozhat. A feketebodza termései csak éretlen állapotban árt meg, éretten, amikor fekete, már ehető, belőle lekvár készíthető, sokaknak hasznos, mert elősegíti a székelést.

Boróka, kökény

Téli sétáink alkalmával találunk olyan fás növényeket is, amelyeknek kék bogycsótermései még nem hullottak le. Környékünkön különösen sok boróka terem a barcsi borókásban. Ennek nagy része védett terület értékes növény- és állatvilága miatt. Itt csak engedéllyel szabad növényeket szedni vagy gyűjteni. A kökény viszont mindenhol közönséges, főleg erdőszéleken, réteket szegélyező sövényekben gyakori. A szilva rokona. Sem a boróka, sem a kökény bogycsója nem mérgező.

Nagy élmény könyvtárakban régi könyvek között búvárkodni. Tanulságos fellapozni régi lexikonokat, így például a Pallas Nagylexikont. Ebben a botanikai címszavakat a 19. sz. legnevesebb magyar botanikusa, Borbás Vince írta. Érdekes idézni a közel 100 éve, 1893-95-ben közölt jellemzéseiből, közben elgondolkozva, hogy neves elődeink milyen sokrétű ismeretekkel rendelkeztek. Ma legfeljebb kémiai szempontból tudunk többet haszonnövényeinkről.

A borókáról többek között ezt írja Borbás: „Gyümölcse kesernyés édes ízű, erős balsamos szagot áraszt. Van benne elpárolgó olaj (így nevezték akkor az illóolajat), gyanta, cukor bőven és viasz, ezért fűszernek, házi orvosságnak s füstölőnek is jók. A boroviczkát (borókapálincát) készítik belőle, bogycsóból meg a fájából elpárolgó olajat is állítanak elő.” Valóban, a borókabogycsóból készült tea húgyúti fertőtlenítő is vizelethajtó, de emésztésjavítóként, szélhajtóként is használatos.

Vizelethajtó és só őrítő hatása van a borókabogycsó-bornak is. Kb. 50 db tiszta bogycsót leforrázunk egy liter borral, három napig áztatjuk, majd leszűrjük. Reggelenként étkezés előtt egy kis pohárával fogyaszthatunk. Egyedül a szív- és vesebetegeknek kell óvatosan inni, mert nagyobb adagokban vagy rendszeresen fogyasztva vesegyulladást válthat ki.

A kökény fanyar ízű, közismert, hogy kék bogycsótermései akkor lesz kellemes ízű, ha a dér megcsípte. Borbás Vince írta: „Szőlőmusttal összetörve vörös, mandulaízű kökény bor lesz belőle. Bimbójából (kökényvirág) vértisztító teát főznek.” A kökényvirág ma is hivatalos drog. Enyhe hashajtó, vizelethajtó, izzasztó és köptető. A kökénybogycsó présnedve foghús, torok és száj ecsetelésére alkalmas, gyulladáscsökkentő, enyhén fertőtlenítő.

Körömvirág

Az elmúlt évben Bissén, kertünkben kevés körömvirágmagot (kaszattermései a vetőmag) szórtam el. Késő őszig folyamatosan virágoztak a kifejlődött növények. Bőven gyűjtöttem szép, narancssárga virágzataiból, az ősz végén pedig vetőmagot. A körömvirág (*Calendula*

officinalis) egyik legnépszerűbb és leghasznosabb gyógynövényünk; mindemellett kedves és igénytelen dísznövény városi és falusi kertekben egyaránt.

Világhírű pécsi kémikusok, Zechmeister László és Cholnoky László, egyetemi tanárok úttörő eredményeket értek el a karotinoidok kutatásában. Ilyen sárga, lipidoldékony festékekben különösen gazdag a körömvirág. Ma egyre inkább bizonyítható, hogy a karotinoidok többségének fekélyellenes, „sejtvédő” hatása van.

Ismét Borbás Vince szavait idézem a Pallas Nagylexikonból (1895-ben írta): „Körömvirág (többi népies nevét is felsorolja a nyelvészek örömeire: körmice, gyűrűvirág, halottvirág, tűzvirág, fülemülevirág, oláhsárga, sárga virág, kenyérbélvirág, peremérka kaszatja) csak a szélső virágokból lesz, egyenetlen, a nagyobbak levágott köröm módjára görbülnek. A levelekből készített pépet ezelőtt rákos (itt jelentése: „nehezen” gyógyuló, fekélyes) sebek borogatására használták... forrázatát belsőleg is adták görcsös bajok ellen, továbbá izzasztó, féregűző szerül...”

A mai gyógyászatban inkább sárga virágzatát alkalmazzák. A szárított virágokból készült tea – legjobb kamillával, édesköménnyel és orbáncfűvel egyenlő arányokban társítva – gyomornyugtató. Sokféle készítményt gyártanak belőle.

Igen népszerű a körömvirágkenőcs. Mérsékeli a bőrgyulladást (baktérium ellenes hatóanyagokat is tartalmaz), elősegíti a lábszárfekélyes betegek gyógyulását, ha az utókezelés alatt betartják a sebkezelés higiénés szabályait. Barbara és Peter Theiss véleménye szerint elsőrangú szer sebek, bőrpanaszok, vénás pangások, visszerek és felfekvések kezelésére. Házi kenőcs készítésére jól bevált a régi gyógyszerészek által használt disznózsír. Legjobb a friss hájból készített sertészsír összekeverése a napraforgó olajos körömvirág-kivonattal. Pl. két teli evőkanál körömvirág-morzsalékot egy hétig áztatunk 25-30 C-fokon annyi tiszta étnapraforgó-olajban, hogy a virágokat az olaj éppen elérje. Naponta többször jól összerázzuk, majd leszűrjük steril mullon át. Kb. ugyanennyi tiszta házi zsírral keverjük el, hogy lágyan kenhető legyen. A halványsárga kenőcsöt sötétben, lezárt tégelyben tároljuk, de legfeljebb egy hónapig.

Népies, illatos növények

A gyógynövények felhasználása egyidős az ember történelmével. A néprajzkutatók kedvelt témája ma is a növények felhasználásával kapcsolatos néphagyományok kutatása, a népi ismeretek megörökítése.

Neves botanikusaink közül a Szekszárdon tevékenykedő Hollós László gombakutató kevésbé ismert adatait idézem most és még a következő alkalommal is. Hollós László gimnáziumi tanár hazánk egyik legnagyobb mikológusa volt. A század elején megjelent, színes táblákkal illusztrált könyveivel olyan új ismereteket nyújtott a földalatti gombákról és a pöfetegekről, melyekkel nemzetközi tekintélyre tett szert.

Az 1869-ben Szily Kálmán által megindított Természettudományi Közlöny 1919-ben megjelent egyik számában Hollós cikket írt „Népies illatos növények” címmel. Ez a kis közlemény is jól bizonyítja, hogy a ma divatos fűszerezés és illatosítás korábban népi hagyományok útján, sajátos módon terjedt, mindig a helyi szokások és a környezetben megtalálható növények sokfélesége szerint. Olyan illatos növényekről írt, amelyeket a nép Szekszárdon és vidékén (Mözsön) magyar vagy német neveken ismert és használt. Ilyenek: bazsalikom: frissen vagy szárítva árulták a piacon, szárítva a ruha közé tették, de teának is főzték kisgyermek hurutja ellen. A levendula amellet „a parfümöt helyettesíti népünkél”. Levendula: szekrénybe téve a rovarokat és a molyt elűzi. A mözsi németek Lavendel néven ismerték és erre használták. Szőlőkben, tanyák mellett, kertekben ültették. Majorána (vagy majoranna): leginkább ősszel, szárazon összetörve zacskóban árulták, literre mérték. „Fűszer gyanánt főzelékbe, sütni való malac vagy csibe belsejébe, főleg hurkába rakták.” Borsfű (borsikafű): „nehezen emészthető ételekbe, lencse- és babfőzelékbe, hurkába teszük fűszernek; szagos fürdőt is készítenek vele. Régente gyomorerősítő, felfúvódás ellenes szer gyanánt, hurut és mellfájás ellen is használták.” Mözsön a németek Bohnenkraut és Pfefferkraut néven ismerték. A rozmaringot is kedvelték, esküvői és temetési szertartásokhoz alkalmazták. Gyógyászati felhasználásáról sorozatunkban már korábban szó volt.

Levegőfrissítés

A növények egy része légrfrissítésre is alkalmas. Illó vegyületei a levegőt fertőtlenítik. Használatuk ma is időszerű, hiszen az influenzás betegeknek különösen nagy szükségük van vitaminokon kívül friss, tiszta és kellemes illatú levegőre.

A borsos menta – mint Hollós írta – szájoélesztő alapanyaga. A fodormenta főleg gyomorfájás ellen jó teának megfőzve. A csombormenta (a mözsi németek szerint Balsamkraut) nedves réteken terem. Mözön a németek lábfájás elleni fürdőnek főzték meg. „Azelőtt szamarhurut, nehézlégzés és hisztéria ellen is használták, sőt, ágyba rakva a bolhák elűzésére is (Flohkraut).” Itt jegyzem meg, hogy a mentafajok könnyen keresztteződnek, emiatt sok az átmeneti forma.

A széles menta (öregasszonyvirág, Frauenminze) minden része illatos. Kertekben, sírok mentén ültették, „régente a virágzó növényt szárítva és összemetelve fűszerül, továbbá gyomorerősítő, felfúvódás ellenes, görcscsillapító szernek használták.” Ürömfaj az istenfa. Zölden kisgyermek párnája alá tették, hogy el tudjon aludni (a mai illatpárna sem új találmány!).

Almahéj

Február 3-án, Szent Balázs ünnepe alkalmából Balázs-áldásban részesítette a hívőket a pap.

Egyes helyeken különleges szokás volt (talán még ma is) a Balázs-napi almaszentelés. Ahogyan a Magyar Néprajz VII. kötetében (1990. Akadémiai Kiadó) olvashatjuk, „a Balázs napján szentelt almával, amelyet Mezőkövesden balázsalmának neveztek, szintén a torokfájást gyógyították.” Valóban, értékes vitamin-, zamat- és rostanyagai miatt az alma tél végén is egyik legfontosabb gyümölcsünk. Ha tehetjük, a jól megmosott almát héjával együtt fogyasszuk, mert a benne lévő anyagok egy része „érerősítő” hatású. Egy egész, héjával megevett nyers alma felér 2-3 Rutascorbin tablettával. Ebben a gyógyszerben ugyanis a C-vitaminon kívül az almához hasonló „érerősítő”, vitaminszerű vegyület (rutozid nevű flavonoid) található. Sokan a vegyszermentes és tiszta almahéjat felaprítva megszárazítják, majd a száraz, hűvös helyen tárolt almahéjdrogból főznek teát. Az almahéj jól társítható csipkebogyóval is.

Továbbképzési lehetőségek

A mecseki flóra korai ébredése (febr. 24-én virágzik az illatos hunyor!) már is felkeltette az Olvasók érdeklődését a különféle gyógynövény-ismereti tanfolyamok iránt. Sokan nem ismerik, hogy létezik egy „Természetgyógyászat” nevű havi szakfolyóirat. A sok értékes, szakmailag is új információt nyújtó lap kiadásáért a Sanitas Természetgyógyászati Alapítvány a felelős. Ezt az alapítványt a Népjóléti Minisztérium Nemzeti Egészségvédelmi Intézete felügyeli és feljogosítja felső- és középfokú továbbképző tanfolyamok megszervezésére is. A programokat a folyóirat rendszeresen közli.

A Dél-Dunántúlon ezáltal kerülhet sor arra, hogy Pécsen a Drávaholding RT szolgáltató házában (Pécs, Keller J. u. 5.) márciustól különböző fokú gyógynövény-ismereti tanfolyamok kezdődjenek dr. Rácz Gábor egyetemi tanár (marosvásárhelyi vendégprofesszor) szakmai vezetésével. Általa lesz lehetséges, hogy a homeopata (hasonszenvi) gyógymódról és gyógyszerekről felsőfokú szinten, főleg orvosok számára kritikai és összehasonlító szemléletű speciális tanfolyamra kerülhessen sor. Ugyanitt rendezik az alapfokú (gyógynövénytermesztő, gyűjtő, feldolgozó) és középfokú (drogista) képzést, illetve átképzést, biztosítva a vizsgázási lehetőséget is. A végzettség hivatalos elismerését a tantervet kidolgozó és a vizsgáztatást irányító Kertészeti és Élelmiszeripari Egyetem (Budapest) Gyógynövény-termesztési Tanszéke teszi lehetővé. A szakképzésre, továbbképzésre napjainkban igen nagy igény van. A minőségi gyógynövény-alapanyag biztosítása távlati tervek szerint is gazdaságos tevékenységet jelenthet gyűjtőknek, természetőknek, feldolgozóknak, felvásárlóknak, termékgyártóknak, forgalmazóknak és felhasználóknak egyaránt. A szakszerűen alkalmazott fitoterápiás módszerek pedig az orvos gyógyító tevékenységét tehetik eredményesebbé. Erre jó példa a pécsi Melius Alapítvány. Az itt kidolgozott, sajátos összetételű tisztító és erősítő teakeverékeket („Melius”-teákat) a közeljövőben forgalmazza a Pannonmedicina Vállalat. Az ízetes „Melius”-kenyér már is hiánycikk.

Kiegészítés:

A lelki és testi megújulást hirdető pécsi Melius Alapítvány (vezetője dr. Kőszegi Tamás egyetemi docens, ma professzor) sok sikeres rendezvénnyel gazdagítja a tagtársak látókörét. Honlapja hasznos fitotetrápiai tudnivalókkal látja el az érdeklődőket.

A Pannonmedicia Vállalat megszűnt, jogutódjai a privatizált vagyomból létrejött pécsváradi Pannonfarma Gyógyszerkészítő Kft, valamint a kereskedelmi tevékenységet folytató Hungarofarma Rt.

Gyógynövények és botanika

A gyógynövényhasználat legalapvetőbb feltétele a pontos fajazonosítás. Megbízható növényismeret nélkül veszélyes terület.

Pécs polgárai, a Mecsek és környéke természetszeretői és gyógynövény-kedvelői (de nem gyógynövényirtói!) büszkéek lehetnek arra, hogy közöttük él dr. Horvát Adolf Olivér címzetes egyetemi tanár, ciszterci szerzetes, a Szent István Akadémia rendes tagja, ahogy volt széchenyista diákjai (köztük e sorok írója is) nevezik: H. O., vagyis *Helleborus odorus* (nem véletlen, hogy kedvenc mecseki virágjának, az illatos hunyornak a kezdőbetűi megegyeznek világi nevének monogramjával!). Gyógynövénykedvelő pécsi és nem pécsi tanítványai szeretettel köszöntik a Mecsek elismert botanikusát 85. születésnapja alkalmából, remélve, hogy megérjük a következő, 5 évente esedékes jubileumot legalább 3-szor. (Március 6-án, születésnapján a PAB székházban köszöntik Pécs tudományos életének képviselői, barátai, tanítványai.)

A Mecsek legszebb, legvédettebb, április végén pompázó vadvirágjával, a bánáti bazsarózsával kívánunk neki hosszú életet és további tanári örömeit. (A *Paeonia officinalis* mérgező vegyületeket tartalmaz; kerti változata régen gyógynövény volt, szíromleveleit a népgyógyászatban görcsoldóként használták. Friss gyökeréből homeopata görcsoldó gyógyszer készíthető.) Ahogy az ünnepelt könyveit, tudományos cikkeit lapozzuk, a tárgyalt növények között lépten-nyomon gyógynövényekre bukkanunk.

A Mecseken és a Villányi-hegységben, de egész Baranyában sokféle hasznos gyógynövény terem. Különösen jól kell ismernünk a védett vagy védelemre szoruló növényfajokat; szerencsére ezek többsége közvetlenül teázásra úgyszemint használható, mert erős hatású, sőt, mérgező vegyületeket tartalmaz (pl. magyar kikerics, őszi kikerics, illatos hunyor, kisvirágú hunyor; gyapjas gyűszűvirág, szúrós csodabogyó, pirítógyökér).

Ma már óvni kell az itt-ott már sárgán virító kankalint is. Gyökeréből igen jó köptető gyógyszerek készülnek. Termesztési kísérletekkel próbálják kultúrába venni, mert a tudatlan gyógynövényeszedők kiirtották, néhol termőhelyeit felszántották melioráció ürügyén. A gyökér helyett sárga virágját is gyűjthetjük (ezzel alig teszünk kárt életében), megszáritva köhögés esetén nyálkaoldó teakeverékekhez használhatjuk.

Kiegészítés:

Horvát Adolf Olivér 99 éves korában, 2006-ban elhunyt. Zircen, a ciszterci rend központjának sírkertjében van eltemetve. Pécsi lakhelyét (Janus Pannonius u. 11.) elhagyottan találjuk, az épület a Pécsi Püspökség tulajdona. A felújítás tervei között sajnos nem szerepel a Horvát- emlékszoba kialakítása. Gazdag könyvtári hagyatéka a múzeum természettudományi osztályára került. Szellemi hagyatékát Temesi Endre Mihály, pécsi gimnáziumi tanár ápolja.

Rokonszenv, ellenszenv, hasonszenv

A hasonszenvi gyógymódot gyakran hasonszervinek írják vagy mondják helytelenül, mert idegenül hangzik. Nem „igazi” magyar szó, fordításból származik. Ahogy a szimpátia rokonszenvet, az unszimpátia ellenszenvet, az apátia közömbösséget, úgy a homeopátia hasonszenvet jelent (homeo = hasonló). A homeopata gyógymód azért hasonszenvi, mert a betegség tüneteit olyan, mellékhatásoktól teljesen mentes gyógyszerekkel próbálja enyhíteni az orvos, amelyek enyhe fokon a betegséghez hasonló tüneteket idéznek elő, és ezzel segítik a szervezetet a kór leküzdésében.

A homeopata gyógyszerek nagy része növényi eredetű. Mindezekről a legszakosítottabb dr. Rácz Gábor egyetemi tanár tart majd továbbképző előadásokat és tanfolyamokat orvosoknak. Még megjegyzem, hogy apátia a görög pátosz (= szenvedés, szenvedély) szóból származtatható.

Ki volt Melius?

Több olvasó kérdezi, hogy ki volt a Melius Alapítvány névadója. Melius Juhász Péter az 1578-ban Kolozsváron kiadott „Herbárium az fáknak, füveknek nevekről, természetekről és hasznairól” c. könyv szerzője. Ez a mai napig is egyedülálló mű a kutatók szerint az első magyar nyelvű természettudományi kézikönyv. Szerzője nemcsak az erdélyi reformáció nagy hittudósa és kálvinista prédikátora volt, hanem a Linné előtti idők egyik leghíresebb erdélyi természetkutatójaként több mint 600 növényfajt (nem fajtát!) ismert és írt le részletesen mintegy 2000 magyar növénynév kíséretében. (Melius Herbáriumáról kitűnő összehasonlító elemzést írt Szabó T. Attila kolozsvári, később szombathelyi főiskolai, majd veszprémi egyetemi tanár.)

Melius Herbáriumában leírt növényeknek több mint a fele gyógynövény. A közismert körömvirágról – többek között – ezt írja Melius: „Az virága, vize használ a fogfájás ellen. A virágát, ha megszáraztad a levelével együtt, és az asszonyállatot megpárolod véle, megindítja az havi kórságot. A virága sárgává teszi a haját.” Melius hallgat a „férfiállat” betegségeiről... Az általa gyűrővirágnak nevezett körömvirág valódi értékeiről korábban már szó volt. A szintén fekélyt gyógyító orbáncfűről – vagy, ahogy Herbáriumában nevezi – csengőfűről így ír: „A levelét, magvát ha öszvetöröd, az égésre kötöd, meggyógyítja. Bolondozókat, kábálkodókat meggyógyít, ha issza és fejét mossa.”

Tavaszi virágok a pécsi közkertekben

A korai tavasz az idén is siettet a növények fejlődését. A Janus Pannonius Tudományegyetem Természettudományi Karának Botanikus Kertjében (a Pius kertje, ma természetvédelmi terület!) nemcsak a csodálatosan szép téltemető virágzik (mire ez az írás megjelenik, már alig lesz virágzó példány), hanem a sziklakertek oldalában március 1-én a tavaszi hérics (*Adonis vernalis*) is teljes pompájában virított. Ipari úton szívgyógyszert állítanak elő belőle. Mivel védett növényfaj, ma már mesterségesen szaporítják, sikerrel termesztik. Ezt, valamint a leánykökörcsint tilos leszakítani vagy tövestől kertekbe telepíteni.

Most virágzik Áprily Lajos egyik kedves növénye, a húsos som is. Legszebb, idős, fává terebélyesedett példányait a Pécsi Akadémiai Székház (Vasvári villa) előtt láthatjuk. A húsos som is gyógynövény. Dr. Priszter Szaniszló neves magyar botanikus húsos somról írt monográfiájában olvashatjuk, hogy egykor teapótlóként használták: „árnyékban gondosan felszárogatott levele ízre és kellemre a kínai teát megközelíti, de annak felettébb hevítő természetével nem bír” – szól róla egy régi írás. Melius sebet, kelést gyógyító hatást tulajdonított a borban főtt leveleknek. Ősszel érő pirosas gyümölcse éretten édeskés, jellegzetesen savanykás-fanyar. A belőle készített befőtt és szörp csemege!

Vitaminpótló csíranövények

Nemcsak a virágzás, hanem a csírázás is élményt jelent a szemlélődő embernek.

Magunk is csíráztathatunk, akár lakásablakunkba helyezett láda vagy cserép segítségével. Persze megint a fő gondunk: egészségünk helyreállítása. A nem csávázott (vegyszerrel biztosan nem kezelt) gabonaszemek közül a pár napos búza, zab vagy árpa csíranövények zsenge és penészmentes állapotban fogyaszthatók (megpárolva akár teljes egészében is), de az ilyen vitamindús „takarmány” ízesebb, ha kerti zsázsát (nem zsályát!) csíráztatunk és fogyasztunk (vetőmagját a mosonmagyaróvári agrárokutatók kezdték el tovább szaporítani).

A kerti zsázsa (*Lepidium sativum*) fiatal, magról kelt hajtásai kellemes, enyhén csípős ízűek, tormára vagy mustárra emlékeztető zamatúak. C-vitaminban különösen gazdag zsenge leveleit felhasználhatjuk saláták, mártások, levesek ízesítéséhez vagy vajjas kenyérré szórhatjuk, mint a metélőhagymát. A kerti zsázsa apró magvait laza kerti földbe, 2 cm mélyre, egyenletesen elszórva vetjük. Két hét múlva már szedhető.

Keményítő, rost

A csírázó magban lejátszódó biokémiai folyamatok tanulmányozása kutatók ezreit foglalkoztatja. Mélyreható változások jellemzik a tápanyagokat raktározó növényi szerveket is.

A búza- és kukoricaszem keményítője egyáltalán nem értéktelen, sőt a biológiai folyamatok energiaraktározójaként számunkra a legfontosabb (és viszonylag legolcsóbb) tápanyagokat biztosítják. A ballasztanyagra, a rostokra ugyan szükség van, de a keményítőt (kenyérben, tésztákban, burgonyában, rizsben stb.) mellőzve bizony csontvázvá karcúsodnánk, mert a zsírokon kívül a szénhidrátok (így a keményítő és a cukrok) tartalmazzák a legtöbb hasznosítható energiát, a „fűtőanyagot” szervezetünknek (a fehérjék ebből a szempontból csak másodlagosak).

Céklalé, áfonyalé, szederlé

Különösen értékesek tavasszal azok a gyöker- és gumózöldségek, amelyek különféle színanyagokat tartalmaznak. A sárgarépa karotinjai vízben nem oldódnak (ez minden karotinra jellemző), csak zsírokban (olajban). Aki teheti, egyen minél több nyers sárgarépát (értékes rost a benne lévő pektin is). Ugyanígy nagyon értékes karotinforrás a sütőtök is.

A lila színű növényi festékeket tartalmazó növények közül gyógyászati szempontból különösen kiemelkedő a cékla. A nyersen lereszelt és pár napig „érlett”, kevés ecettel, sóval, cukorral, tormával vagy konyhaköménnyel tetszés szerint ízesített céklasaláta rendszeres fogyasztása nagymértékben hozzájárul a szervezet salaktalanításához, „tisztításához”, a vitaminpótláshoz; fokozza a szervezet ellenálló-képességét, erőnléti állapotát. A rostra túlságosan érzékeny (pl. bélműtéten átesett) betegek diétás kúrájához hozzátartozhat a rendszeres céklalé-fogyasztás (pl. napi 1-1 deciliter). A céklalében bőven található sejtvédő, antioxidáns hatóanyag. A kinyert céklalé tetszés szerint ízesíthető kis mennyiségben hozzáadott vörösborral vagy tejszínnel is.

A bukaresti Ceres Könyvkiadó 1985-ben megjelentetett „Gyümölcs- és zöldséglevek, húsítók, italok, szörpök és teák” (szerzői: Schweiger Ágnes, Szalay Olga, Tordai Mária) című könyvből idézem az erjesztett céklalé készítési módját: 1-2 kg céklát meghámozzunk, feldaraboljuk nagyobb szeletekre és üvegkannába (hozzáférhetőbb a befőttes üveg) tesszük. Felöntjük 3%-os langyos sós vízzel (mint a kovászolni való uborkát) és kb. 2 hétig langyos helyen érleljük. Naponta felkavarjuk, az esetleges penészt a felszínről leszedjük. Amikor íze kellemes, literes üvegekbe leszűrjük, és hideg helyen tároljuk. Önmagában vagy más zöldséglevekkel keverve egészséges ivólé.

Különleges csemege nálunk (sajnos igen drága) a fekete áfonya gyümölcse vagy az ebből kipréselt és pasztörözött áfonyalé. (Erdélyben, a Kárpátokban különösen sok áfonya terem.)

Mi mecsekiek is hozzájuthatunk a vadon termő feketeszederhez. Ez a remek gyümölcs íznek vagy lének eltéve és most, tavasszal fogyasztva ugyancsak gyógyító hatású.

Kiegészítés:

Áfonya helyett egyre gyakrabban használják a kerti törpeberkenye (arónia) kékesfekete termését (dzsem, lé készítésére).

Rablógazdálkodás vadon termő gyógynövényekkel

Minden művelt embernek érezni kell, hogy hazánk természetes, ősi növénytársulásait (erdőket, lápokát, ártereket stb.) akkor is óvni szükséges, ha hatóságilag nincsenek védve.

Az előrelátó erdőgazdálkodás legtöbbször figyelembe is veszi ezt az óhajt, de a „korlátlan” felelősségű gyógynövénygyűjtő társaságok mit sem törődnek az ökológiával és a természetvédelem íratlan szabályaival. A busás haszonnal járó nyugati üzlet az első: irtják a nyárfát (nem mindig telepített állományból: a rügye miatt), de nem kímélik a foltos levelű, kedves erdei barátunkat, az orvosi tüdőfűvet sem (pedig a nyugatiak is tudják, hogy belsőleg alkalmazva kokarcinogén, azaz növeli a rák okozó anyagok vagy fizikai tényezők hatását). Nem részesül védelemben a sárgavirágú, szártalan kankalin (gyökere miatt irtják ki, ahelyett, hogy természetbe vonnák) és a bükkösök, gyertyános-bükkösök kísérője, a „csillaglevelű”, apró, fehérvirágú szagos müge (illatos kumarint tartalmaz, szárítva likőripari alapanyag) sem. A gyors, pillanatnyi érdekeket szolgáló kereskedelmi haszonszerzés jellemző lett ezen a téren is, csak hogy az ősi természet megcsonkítása helyrehozhatatlan kárt okoz, súlyos vétkeknek számít. A gyógynövények iránt érdeklődő tisztelt Olvasó, ahol csak lehet, mutasson jó példát:

figyelmeztessük embertársainkat, ha szemeteléssel csúfítják el erdeinket vagy kiássák, lecsupálják az egyébként is egyre jobban ritkuló lágyszárú növényeinket.

Medvehagyma

A Mecsek gyertyános-tölgyeseiben, bükköseiben egybefüggő, zöld állományokat alkotva tömegesen feltűnik egyik jellegzetes, illatáról (egyesek szerint szagáról) is árulkodó, évelő növényünk, a sokhasznú medvehagyma (*Allium ursinum*, ursus latinul medve, utalva, hogy a medve sem veti meg, ha kiszabadul az állatkertből).

Sokan gyöngyvirágnak vélik, de levelét leszakítva azonnal érezni lehet, hogy természetett hagymáink rokona. Csapó József, Debrecen városának egykori fizikusa, azaz „tiszi orvosa” 1775-ben Pozsonyban kiadott „Új füves és virágos magyar kert” című könyvében kígyóhagymának nevezi és így ír róla: „Terem árnyékos erdőkben, levelei szélesesek, hegyesek, világoszöldek, erős hagyma szagúak, a fehér viráji a tetején állanak. Némelyek ételben is teszik. Nem kell megengedni a pásztoroknak, hogy a juhokkal e fűvet etessék, mivel a tejek fokhagyma szagú lészen tőle.” E tökéletes és tömör jellemzés ma is helytálló, a fokhagyma szag pedig kémiai módszerekkel igazolható.

Kromatográfiás elválasztásokkal a kutatók megállapították, hogy a medvehagyma hatóanyagai közel azonosak a fokhagymában lévőekkel. Leginkább zöld levele használható: salátának, főzelékízesítőnek, nyersen hidegtálak vagy a kenyérré való ízesítésére kiváló. Nyersen és szárítva emésztésjavító, vérnyomáscsökkentő és érlemeszesedés-gátló. Magnéziumban és nyomelemekben gazdag. Szárított levelének őrlménye fűszerként használható (háziilag készített medvehagyma-levelpor). Persze most is érvényes: ne irtsuk ki a Mecsek összes medvehagymáját kereskedelmi célból, ha szedünk, akkor tiszta helyről, óvatosan szakítsuk le (ne csupáljuk) és tiszta vízzel mossuk meg étkezés előtt (ha nyersen fogyasztjuk). A szárított levélből készített forrázatát (1 tetőzött teáskanálnyi őrlmény 2,5 deciliter vízzel) bélfertőtlenítő hatása miatt a népgyógyászatban hasmenés, bélhurut és emésztési zavarok esetén használják jó eredménnyel. Féregűző tulajdonsága miatt levelei – különösen nyersen etetve – gyermekek bélférgessége ellen hatásos.

A növényföldrajzi szempontból különösen érdekes medvehagyma hazai elterjedésével, növénytársulásokban betöltött szerepével pécsi botanikus, dr. Kevey Balázs egyetemi adjunktus foglalkozik. Az erőszakosnak látszó növény nyár elejéig teljesen visszahúzódik, átadva az életteret az erdőalj más fajainak.

Kiegészítés:

Azóta Kevey Balázs egyetemi tanár lett, miután az MTA doktora címet megszerezte. 2015-ben töltötte be 70. életévét. A Pécs Tudományegyetem Természettudományi Karán, a Növénytan Tanszéken oktatott. A Magyar Biológiai Társaság Pécsi Csoportjának elnöke.

Martilapu

Partokon, utak mentén, kavicsos, törmelékes lejtőkön, vizes helyeken kora tavasszal tömegesen virágzik a martilapu (*Tussilago farfara*).

Pionír növénynek nevezik a botanikusok, mert hamar és könnyen terjed, szinte utat törve. Bóbitás kaszattermése igen jól csírázik, ahogy a szél szertesét röpítette. Nem kell féltenuk a kipusztulástól. Először sárga, sugárzó napra emlékeztető kis virágzatai nőnek ki a talajból, később fejlődnek lapui, azaz széles lemezű lomblevelei, amelyek különösen alsó felületükön gyapjasan szőrösek.

Csapó József 1775-ben megjelent (korábban is idézett) Magyar Kertjében így jellemzi a lókörmű fűvet (másik, általa használt neve még: szamárkörmű-fű): „A virágok a levelek előtt hamarabb teremnek, sárgák. Találtatik patakok és források mellett. Duna partjain Nemes Baranya és Tolna Vármegyékben bőven terem: a gabonákkal kereskedő hajós emberek zsákkal hozzák fel Győrben ez fűvet, és sebes lábú emberekre kötik haszonnal. Köhögős ember aprítsa meg a gyökeret, főzze meg, és igya levét. Fulladozóknak javallom, ez fűvet és virágit igyák théa gyánánt.”

A marosvásárhelyi Csedő Károly professzor által szerkesztett „Hargita megye gyógy- és fűszernövényei” című könyvben olvashatjuk, hogy virágzatait kora tavasszal, félig nyílt állapotban, kocsány nélkül, a leveleit nyél nélkül, teljesen kifejlett állapotban gyűjtik. A

virágokat légvonatos helyen vagy 40-50°C-on gyorsan kell szárítani, ellenkező esetben könnyen terméssé alakulnak át. Hasonló módon száríthatók a levelek is. A virágok mézre emlékeztető illatúak. A levelek nyálkás, keserű ízűek”. Erdély egyes részein „tőtike” készítésére is felhasználják, a húsgombócot káposztalevél helyett martilapuba (ott a lapu lapi, azaz levél) tekerik és így főzik meg. Molyhos leveleiről a szőrök újjal könnyen lemorzsolhatók. Az ilyen, fiatal, zsenge levelek főzelékkészítésre is alkalmasak (medvehagyma levéllel ízesítve), jellegzetes, fűszeres, enyhén csípős ízű az ilyen főzelék. Ma a gyógyászatban elsősorban szárított levelét használjuk. Hurutos légúti gyulladások, száraz köhögés esetén köhögéscsillapító és köptetőszer. 1 evőkanál levéldrogra 2 dl forró vizet öntünk, kihűlés után szűrjük, mézzel édesítve rendszeresen fogyasztható. Jól társítható hozzá az orvosi ziliz gyökere, a mályvalevél, az ökörfarkkóró-virág vagy a kerti kakukkfű.

Gyermeklángfű

Ilyenkor áprilisban talán nincs még egy olyan közismert, gyakori és hasznos gyógynövényünk, mint a gyermeklángfű. Még húsvéti fészekrakásra is szép a belőle készített lánc. A népi elnevezések sokszínűsége is népszerűségére vall.

Legnagyobb magyar flórakutatónk, Jávorka Sándor, az 1925-ben megjelent Magyar Flórában, a *Taraxacum officinale* (gyermeklángfű) többi magyar nevét is közli. Ezek: pongyola pitypang, barátfű, Szent János füve, oroszánfog, barátfej, roponc, vadsaláta, békavirág, bimbófű, asszonyhúség, férjihúség, békasaláta. Továbbá: cikória (valójában ez inkább a kékvirágú katángkóró!), éjjeli lámpa, kákics. (Ormánságunk szép kis falvának is Kákics a neve, itt alkotott és nyugszik sírjában Kiss Géza református lelkész, néprajztudós). Folytatva: kopaszbarát, kutyatej (ez a neve több mérgező, ugyancsak tejnedvet kibocsátó Euphorbiának), lámpavirág, libaölőfű, tyúkvirág, tejesfűvirág, vakuló csirke, pipevirág, pipipang, sárvirág, papvesszeje, pampuka, pimpó, pimpam, pipomparom, pimpimparé. (Ha növényneveket gyűjtünk, fontos, hogy melléje a növényt is lepréseljük és pontos adatokkal ellátva eltegyük, így lesz csak igazán azonosítható és értékes!).

A népi növénynevgyűjtés és -etimológia külön tudomány, ezen a téren néhai ifj. Reuter Camillo pécsi erdőmérnök ért el kiemelkedő tudományos eredményeket (a növények szeretetét édesapjától, id. Reuter Camillótól örökölte, aki a pécsi Idegklinika neves professzora volt, mindamellett amatőr botanikusként többször együtt kirándult a Mecseken Jávorka Sándorral). A festőművész-botanikus (eredetileg matematikatanár) Csapody Vera gazdag növénynevgyűjteményét a budapesti Természettudományi Múzeum Növénytára őrzi.

Sokan a kerti gyepből kiirtják a pitypangot, mert nem „odavaló”. Az így teremtett kultúrsivatag egyhangúságát már sokan felismerték, a fejlett országok kerttulajdonosai újabban mesterségesen telepítik e szép és igénytelen növényt.

Ha permetezéstől, gyomirtó szerektől mentes, tiszta helyről gyűjtjük gyökerét vagy levelét (esetleg mindkettőt), arra is ügyelnünk kell, hogy a környéken ne legyen üzemanyag-eredetű szennyeződés: az ólom ugyanis súlyos mérgezést okoz (pl. autóutak, fűnyírnyomok mentén). A halványzöld, fiatal levél kissé kesernyés, de salátának elkészítve ízletes. Sok (kb. 4-5%) káliumot tartalmaz. A sárga fészekvirágzatot „pitypangméz” készítéséhez is használják. Ismert hatóanyagai miatt a szárított gyökér vagy levél (vagy mindkettő együtt) teának elkészítve (1 evőkanál 2 dl vízzel) vizelethajtó, epehajtó és étvágyjavító. Köszvényes és reumatikus panaszok enyhítésére is jó.

Források

Gyakran hivatkozunk magyar nyelvű gyógynövényes forrásmunkákra. Korábban idéztem Csedő Károly „Hargita megye gyógy- és fűszernövényei” című könyvét (martilapu gyűjtése), de említhetném Rácz Gábor és Fűzi József „Kovászna megye gyógynövényei” című monográfiáját (Sepsiszentgyörgy, 1973) is.

Hamarosan (júliusban) megjelenik a Paracelsus Kft. gondozásában Rácz Gábor és Rácz-Kotilla Erzsébet marosvásárhelyi professzorok „Gyógynövényismeret” című nagyszabású könyve, közreműködésemmel. Ez a részletes feldolgozás 400 növényfaj adatait tartalmazza. Kitér a legfontosabb természetési tudnivalókra is. Ezt azért hangsúlyozom, mert egyre több gyógynövény termesztését kell megoldanunk természetvédelmi és ökológiai

szempontokat figyelembe véve. Újabban a természetvédelmi örök szigorúan büntetik a felelőtlen, védett területen garázdálkodó gyógynövénygyűjtőket, akiket kereskedők bérelnek fel.

A magyar nyelvű forrásmunkák közül a gyógynövénykutatással és fitoterápiával foglalkozók számára elsősorban azok az összegező munkák a leghasznosabbak, amelyek a népi tudást hitelesen örökítik meg, óvakodva a túlzó következtetésektől. Ilyen pl. a felvidéki dr. Zelenyák János lekéri (hajdani Bars megyében található Lekér) plébános híres, „Gyógynövények” című könyve (Stephaneum, Budapest, 1908), vagy a közelmúltban elhunyt halimbai esperes dr. Szalai Miklós zúzdából kimentett és tavaly megjelent „Halimbai füveskönyv” című könyve.

Tudományos szempontból kiemelkedő értéket képvisel az 5 éve elhunyt dr. Kóczián Géza, nagyatádi gyógyszerész-etnobotanikus munkássága. Rövidre szabott élete során bőséges népi tudásanyagot gyűjtött (magnetofon segítségével, mint annak idején a népzene kutatók a népdalokat) és rendszerezett a Kárpát-medence különböző részeiből (pl. Kászon, Gyimes, Kalotaszeg, Máramaros, Somogy, Felvidék). Ezer oldalas összegező munkája (disszertációja) csak néhány könyvtárban lelhető fel (pl. Budapesten a Semmelweis Orvostörténeti Könyvtárban). Kiadása ez ideig várat magára. (A csodaszerekről szóló, szemfényvesztő könyvek kiadása biztos üzleti haszonnal jár; sokan hiszékenyek...).

Baranya megyében néhai Baranyai Aurél gyógyszerész végzett maradandó értékgyűjtést, elsősorban az Ormányság népe és a mecseki bányászok gyógynövényhasználati tudását örökítette meg írásaiban.

Kiegészítés:

Az említett „Gyógynövényismeret” c. könyv bővített, új változatát 2012-ben a Galenus Kiadó jelentette meg „Gyógynövények ismerete – a fitoterápia és az alternatív medicina alapjai” címmel. A benne szereplő gyógynövényekről – másodközlésként – a Természetgyógyász Magazin közöl ma is, havonta megjelenő sorozatcikkeket. A sorozat 2018. februárban zárul. Kóczián Géza sokat idézett disszertációját Nagyatádon adták ki 2014-ben. Sajtó alá rendezte, szerkesztette és DVD-vel kiegészítette fia, Kóczián Zoltán Gergely.

Vérehulló fecskéfű, cickafark, pásztortáska

Városi járdaszélek mentén, falusi ároksarkokon éppúgy, mint trágyás, szemetes helyeken sárgán virít a vérehulló fecskéfű, egyik legismertebb gyógynövényünk.

Rokonságban van a mákkal, emiatt mérgező (de szerencsére nem kábító) vegyületeket tartalmaz. Külsőleg a frissen megtört levéllel vagy szárdarabbal szemölcsöt kezelhetünk, az ilyenkor kiszivárgó narancssárga tejnedv fehérjeoldó enzimeket (proteázokat) tartalmaz, rendszeres (1-2 hétig tartó, napi többszöri) ecsetelés nyomán a nem túl mélyre nyúló „gyökeres” szemölcs elsorvad, leszárad. Vírusgátló tulajdonságára is utalnak a szakkönyvek. Belsőleg csak orvosi javallatra használható, mert erős hatású, túlادagolása mérgezést okoz. 1 gramm drogot 1 csészényi forró vízzel leöntünk, 10 perc állás után leszűrjük, naponta 2-3 csészével elfogyasztva epehajtó, epegörcsoldó, enyhe fájdalomcsillapító. Ilyen célra gyógyszertárakban szakszerűen készített kivonatok is kaphatók, de alkalmazásukhoz a kezelő orvos beleegyezése szükséges.

Mezőkön, réteken már most tömegesen feltűnik a jellegzetes levelű cickafark. Később fejlődnek ki fehér virágzatai, akkor lényegesen több hatóanyagot tartalmaz, gyűjtését tehát ne most végezzük. A drog főleg gyulladásgátló vegyületeket tartalmaz. Külsőleg fürdők, öblögetők formájában főleg aranyeres bántalmak és fogínygyulladás kezelésére, belsőleg pedig emésztésjavító, epehajtó és bélhurut elleni teakeverékek készítésére alkalmas.

A pitypangos réten szembetűnő kis növény az apró „táskákat” (becőtermést) hordozó pásztortáska. Csak tiszta helyről szabad gyűjteni. Vérzéscsillapító hatású anyagai kellően még nem ismertek. A népgyógyászatban néhol elhúzódó havi vérzés esetén használják, de hatása bizonytalan. (10-15 gramm drog a napi adag; alkalmazásáról az orvosnak tudnia kell, mert a panasz okát nem ismerve tilos rögtön gyógyteázni!).

Fűzfa, nyírfa

A fák közül értékes drogot szolgáltat a fűzfa és a nyírfa.

Szárított leveles fűzfaágakból és más gombapusztító gyógynövényekből készül Vigh István, pécsi lábápoló kisiparos sajátos összetételű lábgomba-ellenes áztató folyadék. A szárított fűzfakéreg reumás fájdalomcsillapító anyagokat tartalmaz, belőle is kimutatták a híres Aspirin természetes „ősét” (szalicin). A szárított nyírfalevél pedig kiváló vízajtó, köszvény- és reumaellenes; a tavaszi „tisztítókúra” egyik kedvelt szere.

Hársfavirág

Leghasznosabb és legismertebb gyógynövényeink egyike a szárított hársfavirág.

Több hársfaj (nem fajta) szolgáltat drog. Legismertebb az ún. kőhársvirágot adó kislevelű hárs (*Tilia cordata*) és nagylevelű hárs (*Tilia platyphyllos*). A június elejétől virágzó hársfák virágja jellegzetes, kellemes illatú. Bőven termel nektárt, emiatt kiváló „méhlegelő”; a hársmez finom csemege.

E kétféle hársfajt leggyorsabban a levelek sajátos szőrzete alapján lehet azonosítani. A kislevelű hárs levelei a nagylevelű hársfáénál nemcsak kisebbek, hanem mindkét oldala (alul és felül) kopasz, viszont a levélerek találkozási helyén, az érzugokban rőt vörösen szakállasak. A nagylevelű hárs levelének alsó felülete puha szőrű, a főér zugai mindig fehér szakállasak. A hársfa több virágból álló virágzatát murvalevéllel (ez hártás, zászlószerű gallérlevél) együtt vagy e nélkül gyűjtik.

Gyűjtésnél figyelemmel kell lenni arra, hogy a virágok nem egyszerre nyílnak, először a virágzat középső virágai feslenek és csak ezután a többi bimbó. A gyűjtést akkor kezdjük, amikor a belsők kinyíltak, de a külsők még bimbósak, mert mire ezek, már kinyíltak, addigra a többi virág lehullatja szirmait, a drog nem lesz kifogástalan.

Különösen figyelni kell arra, hogy ne okozunk kárt a lombzatban. Súlyos vétek a mohó ágtördelés. Büntetendő cselekedet a gyűjtés céljából végzett fakivágás (sajnos erre is akadt már példa!). A leszedett virágokat padláson, 2-3 ujjnyi vastag rétegben szétterítve szárítsuk, a száradás ideje alatt csak akkor forgassuk meg két naponként favillával, ha vastagabban kell szétterítenünk.

Néhol gyűjtik az ezüsthárs (*Tilia argentea*) virágját is. Ennek levele mindkét oldalon fehéresen molyhos, érzugai nem szakállasak.

A kis- és nagylevelű hársfáról gyűjtött hársfavirág hivatalos drog az érvényben lévő VII. Magyar Gyógyszerkönyvben. Főleg teakészítésre alkalmas. A forrázatot elsősorban légúti hurutok, gyulladások esetén használják. Lázas, meghűléses betegségekben izzasztóként is népszerű, gyakran akácvirággal, bodzavirággal társítva. Népgyógyászatban még görcsoldó, nyugtató, vizelethajtó, emésztésjavító. Értékes, nyálkaszerű szénhidrátokat, sárga színanyagot, kevés illóolajat tartalmaz. A hársvirágból készült tea kellemes ízű, akár cukor vagy méz nélkül is fogyasztható.

Kiegészítés:

A hársvirág a VIII. Magyar Gyógyszerkönyvben is hivatalos.

Környezetszennyezés, talajállapot

A Magyar Tudományos Akadémia idei közgyűlésén az Elnökségi Környezettudományi Bizottság konferenciát rendezett „A tudomány a hazai környezetért” címmel. A biológiai, orvosi, agrár- és földtudományi osztályüléseken elhangzott előadások a levegőt, vizet, talajt és élővilágot szennyező anyagok körforgalmáról szóltak.

A beszámoló részei annak a világméretű felmérésnek, amelynek megvitatására az Egyesült Nemzetek szervezésében kerül sor az idén Rio de Janeiróban.

A világveszély, amiről e sorozatban már sokszor esett szó, valóságos probléma. Szennyező elemek (pl. ólom, kadmium, alumínium), mérgező nitrátok, égéstermékek, szintetikus vegyületek, mikrogomba-toxinok terhelik közvetlen környezetünket és saját szervezetünket is. Természetes igény tehát, hogy a gyógynövények tisztaságát éppen olyan lényegesnek tartjuk, mint az élelmiszerekét, hiszen a növények egy része nemcsak a portól szennyeződik, hanem a talajból is felhalmozhat bizonyos elemeket (a levegőt és vizet szennyező anyagok tetemes része a talajba jut!).

Ennek ellenkezője is ismeretes. Néha fontos nyomelemeket (pl. cink, mangán, réz, kobalt, szelén) keresünk a táp- vagy takarmánynövényekben, és azt tapasztaljuk, hogy még a

felhalmozásra hajlamos növényfajokban is alig találhatók. Ennek fő oka, hogy a talajok egy része nyomelemekben elszegényedett a korábbi, termésrekordokat hajszóló szemlélet következtében. Persze ismerni kell az adott talajtípus nyomelem-készletét, mert ebben is nagy különbségek adódhatnak, függetlenül az ember tevékenységétől. A talaj állapota tehát döntő jelentőségű a gyógynövény-felhasználás szempontjából is.

Galagonyavirág, bodzavirág, zsurló

Ilyenkor gyönyörködhetünk a virágpompában dúskáló fás gyógynövényekben.

Még gyűjthető a galagonya virágos ágvége (összel szedtük le piros boggyótermését) és a feketebodza illatos virágzata. A feketebodza korábban virágzik és magasabb termetű, mint a gyalogbodza, ami értéktelen.

A feketebodza szárított virágjából meghűlés ellen főzhetünk teát, izzasztó és vizelethajtó. Frissen szörp és palacsinta készíthető belőle.

Most gyűjthető a harasztok közé tartozó mezei zsurló is. Nedves réteken, erdőkben sok helyen gyakori. Teája enyhe húgyúti fertőtlenítő, vizelethajtó, vesekőhajtó.

A mezei zsurló rokona, a vele igen könnyen összetéveszthető mocsári zsurló súlyos mérgezést okoz palusztrin nevű méreganyaga miatt. A mocsári zsurló hajtásrészeit (elágazásait) ujjal tapintva teljesen simának, míg a gyógynövény mezei zsurlót érdesnek érezzük. Persze bőven van még eltérés a kétféle növényfaj között, ezeket az okleveles gyógynövény-szakértők ismerik. Természetesen a szakértő szem növényhatározó segítségével is biztonságosan tájékozódhat az iskolai biológiatanulmányokat felidézve. A mocsári zsurló és a mezei zsurlótól eltérő, egyéb zsurlófajok mérgező hatásúak, a takarmányba keveredve lovak, szarvasmarhák és juhok legyengülését, hosszabb időn át fogyasztva pedig általános végtagbénulást okozva az állat elhullását idézik elő.

Tofu

A természetgyógyászat hazánkban megrendezett első nemzetközi tudományos kongresszusán (1992. május 20-24., Budapest, Természetgyógyászat - Tradicionális Medicina - Európai Orvostudomány) a fitoterápiái szekció előadásai és a bemutatott termékek nagy érdeklődést váltottak ki.

Az engedélyezett és bizonyíthatóan jó minőségű táp- és gyógytermékek közül ezúttal kiemelem az Interprotein Kft. által gyártott és forgalmazott szójaitalokat és tofut. A sokféleképpen felhasználható tofu speciális, kínai hagyományok alapján kidolgozott eljárással készült „szójatúró”; fehérjékben és ásványi anyagokban gazdag, koleszterint, tejcukrot, tejfehérjét és glutént nem tartalmaz.

Gyógyvíz és gyógynövény

Kiemelésre érdemesek a Caola Rt. újonnan előállított „Hévízi”-termékcsalád tagjai (testápoló, napozó, masszázsolaj és -krém).

A hévízi gyógyforrás koncentrált ásványi anyagain kívül e frissítő és bőrráncosodást gátló készítmények antioxidáns vegyületekben gazdagok, mert borágó és rozmaring kivonatát tartalmazzák. (A borágót a vasfű mellett kovászos uborka eltevéséhez is szokták használni, mert jelenléte gátolja az oxidációt és az ezzel járó puhulást és sárgulást; a rozmaring ugyancsak konzerváló hatású anyagokat tartalmaz.)

Tisztító kúra gyógynövénnyel

A kongresszuson különösen nagy érdeklődés kísérte a pécsi Melius Alapítvány beszámolóját.

A sajátos, sejtbioológiai szemléletű Melius-kúrában új teakeverékek is fontos szerepet játszanak: a Melius Tisztító Tea és a Melius Roboráló Tea. Ezek az országos forgalmazásra engedélyezett gyógyteák hamarosan régióinkban is kaphatók lesznek.

Megnyugtató, hogy a piaci verseny a nem mindig kulturált reklámkampány ellenére egyre több minőségi termék megjelenését eredményezi, de kár, hogy sokan nem engedhetik meg maguknak, hogy megvegyék a nem éppen olcsó árucikkeket.

Az orvosi székfű

Továbbra is érdemes olyan gyógynövényeket gyűjteni, amelyeket biztosan felismerünk, és általában használunk. Ilyen például a „legmagyarabb” gyógynövényünk, az orvosi székfű vagy orvosi kamilla.

Régen az Alföldön szikfűnek nevezték, ugyanis a szikes pusztákon nagy tömegben vadon virított. Napjainkban nemesített fajtákat is termesztene. A hivatalos gyógyászatban nem használható a szagtalan ebszékfű és a kúpos virágzatú sugártalan székfű. Értékes, illatos, nyugtató, görcsoldó és epehajtó hatású a citromfű. Termesztik, de gyakran elvadultan is megtalálható. Teázásra alkalmas, főleg külföldön gyógyszereket is készítenek belőle.

Szamócalevél, cseresznye- és meggyiszár

Szamóca-, cseresznye- és meggyiszület idején, bőven gyűjthetünk magunknak szamócalevelet, cseresznye- vagy meggyiszárat (terméskocsányt). Rögtön hozzá kell tenni, hogy csak akkor, ha nincs vegyszerrel permetezve.

Eperlevélgűjtés esetén még arra is ügyelni kell, hogy ne túlműtrágyázott helyről szedjük a leveleket (a gyenge, világoszöld erdei szamócalevél a legjobb!). A szamócalevél antibiotikus ellagitanninjai miatt belsőleg, bélhurut esetén, teának (1 percig főzve 1 lapos teáskanállal 2 dl vízre) elkészítve alkalmazható. Előnye, hogy nem keserű, a gyermekek is szívesen fogyasztják, részükre kockázat nélkül adagolható.

A leszedett cseresznye és meggy után visszamaradt kocsányokat hideg vízzel alaposan lemossuk (különben könnyen penészes lesz a rászáradt gyümölcsle miatt), szellős, árnyékos helyen, vékonyan kiterítve szárítjuk. A drog teának elkészítve vesekőhajtó kurára alkalmas: 10 gramm drogot 1 liter vízzel 15 percig főzünk, kihűlve szűrjük, éhgyomorra felét, a többit a nap folyamán fogyasztjuk el (szívbetegnek egyszerre nem szabad meginni).

Fitoterápia és fitotoxinok

Sok olyan gyógynövény van, amelyeknek rokon fajai toxikus vegyületeket tartalmaznak, összetévesztésük esetén súlyos mérgezési tüneteket, betegséget vagy halált okoznak. Emiatt a fitoterápia egyáltalán nem olyan veszélytelen, mint ahogyan sokan gondolják, vagy ahogyan szélteben-hosszában hirdetik a különféle természetgyógyászati plakátok szerte az országban, falakon, póznákon, kirakatokban kifüggesztve.

Aki fitoterápiával igazi szakértelemmel, tudással foglalkozik, az csakis felelősséggel ajánlhat gyógynövényekkel való gyógyítást. Meg kell fontolni, hogy kitől kérjünk tanácsot. Szerencsés helyzet, hogy városunkban fitoterápiai szaktanácsadásra nyílt lehetőség. Dr. Rácz Gábor egyetemi tanár a Drávaholding szolgáltatóházban külön e célra kialakított helyiségben fogadja az érdeklődőket, a szaktanácsadásra szorulókat.

Kiegészítés:

A hajdan élénken működő „Drávaholding” szolgáltató ház ma a múlté. A Drávaholding úttörő tevékenységet végzett, de megszűnt. Létrehozója, a Rácz-házaspár pártfogója, dr. Tóth Sándor (korábban a Baranya m. Tanács elnökhelyettese) elhunyt. A meszestelepi épület még megvan.

A koleszterinről

Koleszterinről beszélni, írni ma divat. Könyvek jelennek meg az „átkos” koleszterinről, pedig tudni kell, hogy mennyire fontos szerepet tölt be a sejtmembránok stabilitásában. Bevitele a szervezet számára fontos, csak akkor okozhat bajt (pl. érlelmeszesedést), ha más külső és belső tényezővel együtt hatva túl sok szívódik fel belőle.

Érdekes, hogy a reklámozott, újabb „csodaszer”, az Esterin nevű gyógyhatású készítmény hatóanyaga nem más, mint lucernaszaponin. A szaponinok, akárcsak a szappanfélék, felületaktív vegyületek (vízzel összerázva habzanak), közvetlenül a vérbe jutva feloldják a vörösvértestek membránját, azaz hemolízist idéznek elő. Az emésztőrendszerbe jutva más hatásai érvényesülnek. A lucernanemesítők éppen arra törekszenek, hogy csökkentsék a szaponin mennyiségét, ugyanis a szaponinban szegény lucerna takarmányértéke lényegesen jobb.

Sok szaponint tartalmaz a gyógynövények közül a szegfűfélék családjába tartozó szappanfű és fátyolvirág (utóbbi tisztított gyökere a „magyar” szappangyökér), továbbá a

kankalingyökér, de a mezei zsurlóban és a zöld zabhajtásban (zabfű) is bőven van. A szaponinok a növény ellenálló képességét biztosítják sok más növényi anyag mellett.

A zöld zabfűből készült tea is hozzájárulhat a koleszterinszint csökkentéséhez. Inkább ezt használjuk, és ne kezdjük el lucernateát inni, noha a vegyszermentes lucerna sem mérgező megfelelő adagban alkalmazva.

Fekete ribiszke levél

A fekete ribiszke értékes gyümölcse (melyből lé, szörp és bor is készíthető) mellett vegyszermentes levelét nyáron gyűjtjük. Árnyékban szárítható.

Vizelethajtó és vérnyomáscsökkentő hatású, de az érlemeszesedés elleni teakeverékek alkotórésze is. 1 teáskanálnyi aprított levéldrogot 2 dl vízzel pár percig főzünk. Reggel és este egy-egy csészényit fogyaszthatunk; társítható fele arányban pl. fehér fagyöngy herbával, így vérnyomáscsökkentő hatása még kifejezettebb. E keverékből ugyanígy készítünk teát, amelyet felnőttek részére alkalmazhatunk.

Kiegészítés:

A fekete ribiszke gyógynövényként való alkalmazása terén egyedülálló, úttörő gyakorlati eredményeket ért el dr. Zágoni Elemér, csíkszeredai-csíkkarcfalvi főgyógyyszerész, aki Csíkjenőfalván, galenusi laboratóriumában a levélből extraktumot és tablettát, a gyümölcsből szirupot és gyógyborokat állít elő. A gyógynövény teljes történetéről, felhasználásának és természetésének tudnivalóiról 2005-ben írt tudományos igényű könyvet (L. szakirodalmi forrásmunkák!).

Diólevél, dióolaj

A diófa újabban a favágó tolvajok egyik célpontja, mert fája értékes.

Közismert, hogy a dióbél csemege, és dióolajat sajtolnak belőle. A diólevél is értékes drog, de a diófa lefosztása éppen olyan barbár cselekedet, mint a hársfa lekopasztása. A diólevél sok juglont tartalmaz, ez a vegyület csapadékvízzel kioldódva természetes körülmények között gátolja más növények fejlődését (allelopátiás hatású).

A gyógyászatban a diólevelet összehúzó, enyhén fertőtlenítő hatása miatt más drogokkal társítva hasmenés elleni teák készítésére használják leginkább.

Értékes zsírsavai miatt a dióolaj érlemeszesedés megelőzése céljából napi 2-3 teáskanálnyi mennyiségben kúraszerűen fogyasztható.

Cserszömörce

A pécsi parkokban feltűnően szép a most virágzó, laza, sárgás vagy rózsaszínű fürtvirágzatokról könnyen felismerhető cserszömörce.

Apró csontártermései ilyenkor még zöldek, puhák, ősszel viszont szárazak, halvány barnák és igen kemények. Ősszel a laza fürtök megfakulnak, a lomblevelek szín pompája viszont szinte egyedülálló, az aranysárgától a sötétpirosig változó, de leginkább téglapiros. Hazánkban a legnagyobb vadon termő állomány Csákvártól északra, a Vértes sziklás oldalában található.

A Mecseken (pécsi Mecseken) viszonylag ritkán fordul elő (néhol a Misinától délre), ezért ne szedjük le levelét ott sem. A parkokban sem, mert nem azért ültetik, hogy lecsupáljuk, egyébként is növényvédő szerrel és ólommal szennyezett. Saját kertünkben természetesen leszedhetjük a cserszömörce kifejlett, épszélű, kerekded, zöld lombleveleit, ugyanis ez a drog. Árnyékban, szellős helyen szárítjuk. Feltűnő, hogy leszakítva mennyire illatos.

Citromillatra emlékeztető balzsamot tartalmaz a cserszömörce minden része. Ha a levélnyélből vagy zöld szárból keresztmetszetet készítünk, és megfelelő szövetfestékekkel kezeljük, mikroszkóp segítségével csodaszép balzsamkiválasztó csatornák képe tárul elénk. Az egész növényt ilyen balzsamjáratok hálózják át, a vizet és a tápanyagokat szállító szövetnyalábok háncsrészébe ékelődve.

A levél nemcsak antibiotikus hatású balzsamot, hanem összehúzó, cserző tanninokat is tartalmaz. Ezeknek a hatóanyagoknak köszönhetjük gyógyhatását. A cserszömörce levélből kitűnő szájbölgető, külsőleg használatos tea készíthető (1 lapos evőkanálnyi aprított levelet 2-3 dl forró vízzel leforrázunk, majd 5-10 perc múlva leszűrjük; langyosan, alkalmanként

többször öblögetünk; nem isszuk meg erős cserző hatása miatt). Fogínygyulladások, foghúzás utáni vérzések csillapítására, műfogor által feltört fogíny kezelésére igen jól bevált. Belőle kétféle termék is készül, a Cotinus-szájvíz és a cserszömörce-szájvíz (Cotinus coggygia a cserszömörce tudományos neve). Mindkettő jó hatású szeszes kivonat, hígítva használhatók, szaküzletekben, patikákban kaphatók.

Érdeemes megemlíteni, hogy a cserszömörce értékes bőripari növény is. Különleges, finom bőrök cserzéséhez, festéséhez használták (erre utalnak régies és népi tájnevei, pl. szkumpia, szumák, timorfa; a parókafa név a jellegzetes, „szőrös” fűtökre utal, a német Perückenbaum magyar fordítása). Ma is érdemes lenne felhasználni, hiszen természetese megoldott.

Érdekes, hogy a cserszömörce közeli rokona az ecetfa (parkokban gyakori), valamint a mérges szömörce. Ennek levelét pl. a rátóti (vácrátóti) hadköteles legények „külsőleg használták” lábukra, karjukra dörzsölve, ezzel sebes kiütéseket előidézve, reménykedve a felmentésben. A szömörcefélék családjába tartozik a pisztácia is.

Ricinus

A legtöbb olajos magvú kultúrnövényünk (pl. napraforgó, olajrepce, sáfrányszeklice, olajbogyó, mák, dió, mandula, mogyoró, tök stb.) étolajat vagy gyógyászati szempontból fontos zsíros olajat tartalmaz.

A ricinus a kutyatejfélék családjába tartozó természetett növény, nálunk Magyarországon inkább dísznövényként ismerik. Szép piros, bíborszínű levelű változatai pálmyszerűen szétterülnek, egyéves életformájuk ellenére akár 2 méterre is megnőnek.

A ricinusmag halálos veszedelmet jelent, mert a szúrós tokból kihulló, babhoz hasonló, szép, fényes magja könnyen kisgyermek kezébe jut. 2-3 szemnyi elég ahhoz, hogy lenyelve halált okozzon. A benne lévő ricin nevű toxalbumin a kígyómérgekhez hasonlóan gyorsan felszívódik, a vörösvérsejteket kicsapja és feloldja, véres hasmenést, vesegyulladást, májnekrozist, végül a keringési központ bénulását okozza. Ez a fehérjetermészetű mérgegyanyag hőkezelésre érzékeny, emiatt a melegen sajtolt ricinusolaj nem tartalmaz ricint, finomítva gyógyászati célra biztonságosan alkalmazható.

A ricinus zsíros olaja speciális élettani hatását annak köszönheti, hogy a benne lévő különleges zsírsav, a ricinolsav a többi zsírsavnál rosszabbul szívódik fel a vékonybélből, jelentékeny része a vastagbélbe jut, és ott a béltartalmat sikamlóssá teszi. 1-2 évőkanálnyit lenyelve már 2-3 óra múlva biztosan hat. Mint kíméletes hashajtó, gyermekeknek, terhéseknek és aranyeres betegeknek is adható, de csak óvatosan, orvosi javallatra. Csecsemőknek nem szabad adni, mert súlyos vízvesztést okozhat. Kapszulázott formában, gyógyszertárakban is kapható.

A ricinusolaj jól sterilizálható, így olajos injekciók és szemcseppek készítéséhez használják fel, de a kozmetikai ipar egyik legfontosabb alapanyaga is. A ricinus őshazája Abesszíniában van, innen a Nílus mentén terjedt el tovább nyugat felé Marokkóig, kelet felé pedig Afganisztánig és Indiáig. Ma világszerte termesztik, főleg a tüskétlen toktermésű fajtákat.

Mint különös jelentőségű ipari növényt a II. világháború idején hazánkban a Magyar Királyi Olajsajtoló Üzem kezdte el természetni és feldolgozni. 1941-től itt rendszeresen gyártották a speciális, ásványolajban jól oldódó ricinusolajat. Ez a kenőanyag kiválóan bevált repülőgépek kezelésére. Eleinte a kellően nem finomított ricinusolajat használták, de ez tartósabb hideg hatására, mínusz 4-5 C-fokon dermedni kezdett, emiatt a téli időben a repülés biztonságát veszélyeztette. A tisztított ricinusolaj meghatározott arányban az ásványi olajjal keverve ideális motorkenő adalék lett.

Bojtorján, apróbojtorján

A nyelvészek szerint a magyar bojtorján szó ótörök eredetű. Oszmán neve baldrian, tatárul boldiran, mongolul balosiriana. Vagyis, a bojtorjános hajsampont nem „Bojtor János” találta ki.

Érdekes, hogy a két növénynév két egészen eltérő növényfajt jelent. A bojtorján (Arctium) a fészkes virágzatúak családjába, míg az apróbojtorján (Agrimonia) a rózsafélék családjába tartozik. Mindkettő értékes gyógynövény, de egészen eltérő hatóanyagaik vannak. A közönséges bojtorján (Arctium lappa) régies vagy népi nevei jól kifejezik a növény

leglényegesebb jellemzőit, pl. nagy lapu, keserű lapu, széles lapu, buzogáncs, koldustetű, ragadáncs, bogáncs. Parlagokon, utak mentén közönséges. Szemetes, törmelékes helyeken is megél. Széles, nagy, alul szürkés, viszonylag erős, vastag levéllemezen kívül fő ismertető jele, hogy a fészkepikkelyek egyenes vagy horgas, aránylag erős szálkás csúcsban végződnek, könnyen beleakadnak az állat szőrébe vagy az ember ruhájába (a gyerekek ezzel dobálják egymást, nem okoz fájdalmat, mégis mókás, ha a ruhán hátul csimpaszkodnak a „bogáncsok”). A kihulló kaszatok könnyen csíráznak, így jól terjed.

A bojtortorjának gyökerét gyűjtik. A tisztára mosott és megszáritott gyökér 20-30% inulint (nem inzulint!), nyálkaszerű szénhidrátokat, kevés illóolajat és sok más értékes vegyületet tartalmaz. Külsőleg ekcémára, zsíros fejbőr kezelésére, belsőleg epe-, vizelet- és húgykőhajtóként is használatos. A népgyógyászatban vértisztítóként és reuma ellen alkalmazzák önmagában vagy más gyógynövényekkel társítva, szintén belsőleg. Belőle készítik a már említett bojtortorjános hajszeszt és sampont. Különösen zsíros, korpás fejbőrre való.

Az apróbojtortorján (*Agrimonia eupatoria*) legismertebb társneve (jobb is ezt használni, hiszen valójában nem bojtortorján): párlófű. Népi nevei még: koldustetű, szórféreg. Ezek a nevek rögtön arra utalnak, hogy termése szintén „kapaszkodik”. Így is van, csak a termést magában tartó kehely (vacokpikkely a pontos neve) eleinte szőrös és mirigyes, éretten tüskés és ugyanúgy kapaszkodik, mint a tetű, de sokkal kisebb és más formájú, mint a bojtortorján száraz fészke. A szép, apró sárga virágokkal teli növény leveles, virágos hajtása gyűjthető.

A drog az apróbojtortorjánfű, a VII. Magyar Gyógyszerkönyvben is hivatalos, egyik leghasznosabb gyógynövényünk. Antibiotikus és összehúzó hatású vegyületei miatt belsőleg gyomor- és bélhurut, hasmenés (nyári hasmenésnél különösen), továbbá epehólyag és epeutak gyulladási folyamatainak kezelésére alkalmazható. Utóbbi esetben a családi orvos véleménye legyen a döntő.

Kiegészítés:

Az apróbojtortorjánfű az újabb, jelenleg érvényes VIII. Magyar Gyógyszerkönyvben is szerepel.

Rovarak, rovarriasztó növények, vedlési hormon

Régi szakkönyvekben olvasható, hogy a jól megtermett csótányok (többnyire svábbogárnak nevezett konyhai csótány vagy ruszliként is ismert német csótány) megszáritva, majd teának jól megfőzve igen erős vizelethajtó hatásúak.

Persze ma már sokkal elfogadhatóbb hatásos gyógynövényeket alkalmazni, de az észak-afrikai országokban ma is használják ugyanerre a célra a szárított csótányt (feltehetően ottani fajokat).

Ugyancsak drogot szolgáltat a növényevő kőrösbogár. Nálunk május végén, júniusban és júliusban lephetik el az orgona- vagy bodzabokrokat, a juhar-, nyár- és kőrösfákat. Ilyenkor jól érezhető átható, jellegzetes, nehéz szaguk. A bogár fémes csillogású, aranyoszöld, oldalról kékes színű. Jellemző hatóanyaga a kantaridin (savanhidrid jellegű vegyület). A kőrösbogár-drog erős hatású szer, mert erősen veseizgató, vesegyulladást okozhat. Régen szerelemgerjesztő szernek és a veszettség ellen is használták (neve is innen származik, tudományos nyelven *Lytta*; *lyita*, lissa dühösséget, veszettséget jelent). Ma szeszes kivonatát vagy a belőle készült kenőcsöt külsőleg alkalmazzák, főleg az állatgyógyászatban. Hólyaghúzó, bőrvörösítő, szőrnövesztő szerként is használták. Idült, nehezen javuló inhuvelly- és ízületi gyulladás, izomreuma esetén főleg az állatorvosok értek el vele figyelemre méltó eredményeket.

Az utóbbi két évtized során felfedezték, hogy sok növényből kimutatható a rovarok vedlési hormonja. Nem egy növényi illóolaj pedig rovarcsalogató vagy éppen rovarűző alkotórészeket (vegyületeket) tartalmaz. A tápláléklánc révén tehát szoros a kapcsolat a növény- és az állatvilág, ezen belül pedig a növényevő rovarok között.

Új utak nyílnak a hatékonyabb és speciálisabb biológiai növényvédelmi módok kidolgozására. Már régóta ismert, hogy a fészkes virágzatúak családjába tartozó dalmát rovarporvirág, díszes margarétánk, a margitvirág rokona szolgáltatja a piretrinet, környezetbarát rovarirtó szerek alapanyagait. Ma ezek származékainak egész sorát lehet kapni és alkalmazni kiskertekben vagy üzemekben: ilyen piretroid pl. az alfametrin, bifentrin,

permetrin stb. Előnyük, hogy melegvérűekre, így az emberre nézve is kevésbé mérgezőek. Rovarölő vegyületeket tartalmaz még a dísznövényként is ismert napszem (Heliopsis), az emberre is halálos mérget, a nikotint tartalmazó dohány és ékes parknövényünknek, a bársonyvirágnak (vagy büdöskének) dél-amerikai rokona, a nálunk is termesztendő, apró virágú bársonyvirág. Rovarűző (de nem ölü) anyagokat még több növény tartalmaz, pl. a diólevél bolhariasztó, a boróka-illóolaj csótányriasztó, a kakukkfű-illóolaj szúnyogriasztó, a szárított levendula molyűző.

Kiegészítés:

A rovarok vedlési hormonjai közül a legismertebb a szteroid ekdizon. Több anabolikus szteroid gyógyszer nyerhető belőlük, főleg pedig a növényekben is gyakran előforduló fitoekdiszterolokból, szerves kémiai módszerekkel.

Ökörfarkkóró

Néhai Boros Ádám professzor – aki a II. világháború után újjászervezte a magyar gyógynövény-kutatást, „mellesleg” a hazai mohakutatás kiemelkedő alakja volt – 1974-ben kis monográfiát írt az ökörfarkkóróról (Magyarország Kultúrflórája sorozatban, Akadémiai Kiadó). Kedves növénye volt, mert az ökörfarkkóró (Verbascum) fajok fedőszőreinek rendszertani jelentőségéről írta egyetemi doktori disszertációját a Pázmány Péter Tudományegyetemen (ma ELTE).

Miért érdekes ez az olvasónak, a gyógynövények iránt érdeklődőknek? Érdemes tudni, hogy a növények bőrszövetéhez jellegzetes szőrképletek (rendszerint fedőszőrök és mirigyszőrök) tartoznak. Ezek mechanikailag és kémiailag (amennyiben illóolaj-tartalmú mirigyszőrök) védik a növényt a támadó kártevőktől, de szerepük van a párologtatás szabályozásában is. Szabad szemmel legfeljebb annyit veszünk észre, hogy a levél pl. bársonyos, szürkés vagy érdesen szőrös (néha csalánszőrös, pl. a csalán). E szőrök felépítése, mikroszkópos szerkezete annyira jellemző lehet egy adott fajra, hogy ismeretében pontosan meg tudjuk állapítani, hogy a drogminta az igazi gyógynövényből vagy értéktelen (az ember szempontjából kevésbé értékes) rokonfajaiból származik-e. A gyógynövényként legértékesebb szőszös ökörfarkkóróra emeletes, csillagosan ágas fedőszőrök jellemzők.

E növény szép, fénylő aranyárga virágokból álló összetett fűtvirágzata feltűnő ékessége réti, erdőszéli, árokperti növénytársulásainknak. Termesztését is megoldották, mákszemnyi, apró magjai jól csiráznak. Kétéves, magjai a természetben ősszel kikelnek a talajból, még ebben az évben tölevélrózsát fejlesztenek, majd áttelelnék. Következő évben virágos hajtást fejlesztenek. Szára fásodott, magas, ezért is kóró. Szépségét német neve (Königskerze = királygyertya) fejezi ki a legjobban. Hasonló értelmű népi nevei: királydárda, misegyertya, mezei gyertya. Szőrösségére utaló népi nevei: pamutfű, selyemplapu, penészfű, penészmolyfű. Különös neve a halálfa. A fa itt kórót jelent, a halált okozás pedig arra utal, hogy egyes ökörfarkkóró fajokkal az ókor óta, főleg a görögök halakat mérgeztek. Ez a tiltott halmaszlagolás néhol ma is előfordul, szerencsére nem a hazai fajokkal. A középkorban levelét és virágját gyógyászati célra széles körben használták Európában. A St. Gallen-i kolostorkert jegyzékében (820-ból) ugyan nem szerepel, de Szent Hildegard a XII. század elején már említi. Az ökörfarkkóró-virág, hivatalos a VII. Magyar Gyógyszerkönyvben. Ismert, értékes hatóanyagainak köszönhető gyógyhatása: meghűléses betegségek, köhögés esetén kiváló köptető és hurutoldó. Túl hideg sör vagy fagyalt okozta torokfájás esetén kamillával együtt, ilyenkor nyáron különösen hasznos.

Kiegészítés:

A VIII. Magyar Gyógyszerkönyvben is hivatalos az ökörfarkkóró-virág.

Szaknyelv és irodalom

E héten kissé eltérünk a szokásos gyakorlati érdekességek ismertetésétől. Életünkhöz hozzátartozik az emlékezés és a kegyeletadás; kedves Olvasóink is megértik, ha röviden olyan tudós tanárra emlékezem, aki egykor a pécsi Széchenyi István Gimnáziumban négy éven át (1956-60) osztályfőnököm volt. Ő tanította a magyar nyelvet és irodalmat.

Dr. Tóth Istvánt 1992. július 21-én temették. Méltatását megtették tudós barátai, tisztelői. Az Új Dunántúli Napló is őszinte és szép gondolatokkal búcsúzott Pécs kiváló nyelvújítójától, kutató professzorától, aki történelmi és nyelvtani cikkeivel rendszeresen kitüntette napilapunkat és olvasóit. Ahogy egyik búcsúbeszédben hallottuk, Tóth István eszményképpé vált. Emlékeimet felidézve állíthatom, hogy nagyszerű tanár és igaz ember volt. A rá jellemző kedves humor sohasem hiányzott óráiból. A diákcsínytevést megértette, de az igazmondást megkövetelte. A legtöbbet adta: hazaszeretetre nevelt mindannyiunkat. Szűkebb otthonát, a Mecsekalját, Pécsset különösen szerette, minden tétével, írásaival az itt élőket szolgálta. Később a növénynevek, gyógynövénynevek származása, szótörténete és felhasználása közötti összefüggések kutatása újra felelevenítette tanár-tanítvány barátságunkat. A kedves Olvasó is tapasztalhatja, hogy e sorozatban is gyakran kitérek a nyelvészeti, néprajzi, de sokszor a helytörténelmi vagy tudománytörténelmi vonatkozásokra is. A szaknyelv ápolásában, a tudományos igényű ismeretterjesztés művelésében ma is példaképe. Írásait újra és újra érdemes olvasni (gyűjteményes kötetben való kiadása biztosan sikerülni fog!)

Egyik legszebb tavaszi növényünk (gyógynövény és értékes, jóízű, kissé fanyar gyümölcse közismert) a húsos som (Cornus mas). Egyik legszebb példánya, fává terebélyesedett egyede a Pécsi Akadémiai Székház kertjében látható. Kedves költőm, Áprily Lajos sorait idézve búcsúzom szeretett tanáromtól. (A somfa-csonk". Jelentés a völgyből. Magvető, 1965.):

„A somfát fenn a bükkcserjés alatt
télen kivágták, csak a csonk maradt.

Aki fejszét fogott rá, bárki volt,
tavaszi aranyomtól megrabolt.

A nap szeme keletről odalát,
keresi a sárgavirágú fát.

Nagy messzeségből egy madár suhan
s nézi: tavalyi fája merre van?

Néhány kört ír a puszta csonk körül
s a hangja sír, mikor tovább repül...

Az a kegyetlen téli fejsze őt:
Egy aranyfolttal szegényebb a föld.”

Kiegészítés:

Tóth István „Tollöprűk – Hogyan írjunk? Hogyan mondjuk?” (1979) és „Villanások – Adatok Pécs-Baranya irodalmi életéből” (1980) stencilezett művei – Sólyom László v. köztársasági elnök (gimnáziumi osztálytársam) anyagi segítségével és közreműködésével – elektronikus formában közkinccsé vált; letölthető állapotban a pécsi Civil Közösségek Háza honlapján olvasható.

Katángkóró

Égszínkék virágzatairól ilyenkor nyáron könnyen felismerhető az igen gyakori, igénytelen, réteken, mezőkön, parkokban termő katángkóró.

A fészkes virágzatúak családjába tartozó növény tudományos neve Cichorium intybus. E nevéből rögtön kiolvasható, hogy a cikória pótkávé is ebből a növényből nyerik. E célból termesztik, a gyökerét használják fel. Hőkezeléssel, aszalással, őrléssel és préseléssel készítik a koffeinmentes, ízletes cikóriakávé, melyből kellemes illatú és ízű kávé főzhető, tejjel vagy e nélkül fogyasztható.

A cikóriának és a katángkórónak közeli rokona az endivia (Cichorium endivia) vagy más néven salátakatáng. Korai, hajtóval képződő világos színű levelei zsengék, alig

kesernyések. Főleg Olaszországban és Franciaországban igen kedvelt főzelék- és salátanövény. Sok ásványi só és vitamint tartalmaz. Őszi, téli időszakban is termeszthető, emiatt télen vitaminpótló.

A magyar katáng szó a nyelvészek szerint ótörök eredetű, a latin *Cichorium pedig* egyiptomi szóból származtatható. Magyar népi nevei: napranéző fű, napraforduló, napkövető fű, nap után járó fű (nem csak a napraforgó követi a nap járását!), katlankóró, jajjaj kóró, mennyei lajtorja, mezei kékliliom, kattangóró, kattankóró, bodácskóró.

A katángkóró óvilági növényfaj, azaz Eurázsia az igazi otthona. Igénytelen (a szárazságot és a hideget egyformán jól tűri), ezért a Föld kontinentális éghajlatú részein gyakori. Korlátozás nélkül gyűjthető talajfelszín feletti hajtásrendszere (virágzattal és levélzettel a szár) és külön a karógyökérzete. Előbbi a *Cichorii herba*, utóbbi a *Cichorii radix*.

A kétféle drognak ismert hatóanyagai fokozzák az epe kiválasztást és a májműködést. Jó epehajtó, epeköldést elősegítő teakeverékek készíthetők belőle, pl. a következő keverékek formájában (egyenlő arányban összekeverve): katángkóró-gyökér, katángkórófű, cickafarkfű, borsmentalevél, gyermekláncfű-gyökér és kutyabengekéreg. 2 teáskanálnyi teakeveréket 1 csésze vízzel (kb. 2 és fél deciliter) 1-2 percig főzünk, 10 percig lefedve állni hagyjuk, majd leszűrjük. Naponta 2-3 csészével fogyasztható főétkezések előtt. A napi első teát reggel éhgyomorral kell meginni, majd jobb oldalon fekvé fél óráig nyugalomban kell maradni. Több epebor-esszencia is tartalmaz katángkóró-drogot. Ilyen készítményeket gyógyszertárakban lehet beszerezni vagy orvosi receptre beváltani.

Nyugtató és frissítő gyógynövények

A kánikula sokunkat idegessé, fáradékonnyá tesz. Ilyenkor legtöbbször hideg sörrel, puffasztó és édes üdítőitalokkal nyugtatjuk, hűsítjük magunkat. A sok hideg folyadék megterheli a szív és a vese munkáját, de légúti hurutokat, torokfájást is okozhat.

Most már olcsóbbak a gyümölcsök, ezért aki megteheti, egyen minél többféle lédús gyümölcsöt. Nyáron érdemes aszalással tartósítani az erre alkalmas gyümölcsfélét (pl. szilvát, almát) vagy préseléssel kinyerni a levét (pl. őszibarackból, szederből, málnából, paradicsomból, sárgadinnyéből). A Pécsett ismert Melius-kúra egyik terápiás eszköze éppen a kálium- és magnéziumsókban, valamint mikroelemekben és vitaminokban bővelkedő gyümölcslevek rendszeres fogyasztása.

Nyugtató gyógynövényeink közül legismertebb a macskagyökönke vagy macskagyökér (*Valeriana officinalis*), melynek gyökere jellegzetes szagú, különösen a macskák kedvelik ezt az illatot (innen a neve). A gyökere nyugtató hatású vegyületeket tartalmaz.

Ma már kizárólag termesztett növények szolgáltatják a gyökédrogot. A komlótozoban (levelében kevesebb) más kémiai anyagok vannak, de ezek is nyugtató hatásúak. Mindkét gyógynövényből gyógyszerek készülnek, de teakeverékek formájában is használatosak. A Pannonmedicina Vállalat (korábban Baranya megyei Gyógyszertári Központ) által előállított „Mecsek gyógytea” egyike, a Nyugtató tea fő összetevői is ezek a gyógynövények. Furcsa ízét édesítéssel és kevés citromlével meg lehet szüntetni. Az így készített teát este elfogyasztva nyugodt alvást biztosít (csökkenti a szív- és gyomoridegességet is).

Nappal a stresszek elviselésére, frissítőként nagyon jól bevált egy másik, igen keresett Mecsek gyógytea, a Frissítő tea. Ebben sárkányfű és citromfű található. E gyógynövények kellemes ízt és illatot adó illóolajat, valamint kissé összehúzó, enyhén antibiotikus növényi fenolokat tartalmaznak. Oldják a simaizomgörcsöt, relaxáló, lazító hatása kellemes közérzetet biztosít; nem tartalmaz koffeint, mégis frissít. Bármikor iható, üdítő nemcsak langyosan, hanem kihűlve is. Kissé édesítve vagy e nélkül fogyasztható.

A sárkányfű akár önmagában is használható ugyanerre a célra. Ezt a gyógynövényt már megyénkben is sikerrel termeszteti a gyógynövény-felvásárlással és forgalmazással foglalkozó Drávodrog Kft. Eredetileg Moldáviában, Romániában és Bulgáriában termesztették nagyobb mennyiségben. Kitűnő likőripari alapanyag, de ürmösök készítéséhez is felhasználható. Görcsoldó és emésztésjavító hatását tudományosan is igazolták. Kutatásával a Pécsett tartózkodó, marosvásárhelyi Rácz-házaspár is foglalkozott.

Kiegészítés:

A sárkányfő (*Dracocephalum moldavicum*) honosítása és termesztése terén Halászné Zelnik Katalin (akkori Kertészeti Egyetem Gyógynövénytermesztési Tanszékén) ért el jelentős eredményeket. Baranyában Schmidt József (baksai gyógynövényüzem) szaporította fel. Jelenleg a hasznos gyógynövény iránt változó a kereslet. Helyette a citromfűvet (*Melissa officinalis*) használják.

Gyógynövénykutatás jelene Magyarországon

Túl nagy téma lenne és keveseket érdekelne a hazai gyógynövénykutatás története vagy a világméretű kutatómunka értékelése. Ezért csak arra vállalkozhatunk, hogy néhány, a fitoterápiával összefüggő területre korlátozzuk mondanivalónkat.

A gyógynövénykutatás összetett tevékenység. A felületes szemlélő úgy látja, hogy az ún. népgyógyászat kiszűri a többé-kevésbé használható szereket, ennek nyomán „feltalálók” özöne ostromolja a hatóságokat és üzleteket kétes értékű termékekkel. Ha pl. egy orvoskutató csak ennyit lát az egészből, akkor nem csoda, ha fóbia és félelem tölti el. Szerencsére a hazai gyógynövénykutatás már a 20. század elejétől kezdve világszínvonalú volt és a gyógyszerkutatás részét képezte: a népgyógyászati adatokat tudományos igényvel elemezte.

Az ipari gyógynövények közül érdemes kiemelni pl. az anyarozs nevű gombát, a gyűszűvirágot, a kis télizöld meténget és a rózsameténget, hiszen nőgyógyászati szív- és érrendszerre ható, valamint rákellenes gyógyszerek születtek ezekből a drogokból. A mák ma is a hazai morfingyártás nélkülözhetetlen alapanyaga. Tehát a gyógynövénykutatás fő mozgatója a gyógyszeripar. Jelenleg is a megújuló hazai gyógyszergyárak közül különösen a debreceni Biogal Gyógyszergyár, a tiszavasvári Alkaloida Vegyészeti Gyár és a kőbányai Richter Gedeon Gyógyszergyár foglalkozik növényi eredetű gyógyszerek előállításával. A feldolgozott növények között akadnak nem erős hatásúak is, pl. a Biogal most kezdte el forgalmazni az Allithera nevű kapszulakészítményét, mely fokhagyma hatóanyagokat és értékes zsírsavakban gazdag ligetszépe-olajat tartalmaz. Igazolt vérnyomáscsökkentő és érelmeszesedés-gátló hatása van, emellett sclerosis multiplex esetében a gyógyszeres kezelés hatékonyságát javítja a megadott leírás szerint.

A gyártást meg kell előznie a gyógynövény-termesztésnek és -gyűjtésnek. Hazánkban a nagy múltú Gyógynövény Kutató Intézet (ma Budakalászon van) foglalkozik nemesítési alapanyagok (génbank) sorozatvizsgálatával (kémiai, nemesítési és agrotechnikai kutatással). Hasonló tevékenység folyik a Kertészeti és Élelmiszeripari Egyetem Gyógynövénytermesztési Tanszékén, ahol a legtöbb gyógy- és illóolajos növény termesztéstechnológiáját dolgozták ki és adták át a gyakorlatnak.

A gyógynövények terápiás felhasználásával kapcsolatos fitokémiai hatástani kutatás elsősorban a gyógyszerészek képzésével foglalkozó orvosegyetemi karokon folyik (Simmelweis Orvostudományi Egyetemen és a Szent-Györgyi Albert Orvostudományi Egyetemen). A gyógynövényeket, vagy ezek hatóanyagait tartalmazó ipari és gyógyszerészeti termékek minősítését és forgalomba való engedélyezését az Országos Gyógyszerészeti Intézetben végzik.

Kiegészítés:

2015-ben ünnepelte a szakterület a 100 éve alapított Gyógynövény Kutató Intézetet, ami jelenleg a Pannonfarma Kft cégcsoport tulajdona és Kft-ként önálló gyógyszergyártással is foglalkozik, megőrizve néhány hagyományt (pl. kemotaxonómiai kert).

Az átszervezés és témabővülés folyamatos, pl. a Corvinus Egyetemhez tartozó Gyógynövénytermesztési Tanszék (nevében kiegészülve a fűszernövényekkel) újabban a Szent István Egyetemhez tartozik kari státusban. Az Országos Gyógyszerészeti Intézet pedig jelenleg Országos Gyógyszerészeti és Élelmezés-egészségügyi Intézet (OGYÉI) névre változott.

Gyógyszeralapanyag az aszfalton

Régóta nem virágzott ilyen tömeges mértékben a pécsi utakat szegélyező japánakác. A *Sophora japonica* virágbimbói jelentős mennyiségű rutint tartalmaznak.

A rutin, más néven P-vitamin (permeabilitási faktor) növeli a hajszálerek ellenállását, rugalmasságát, csökkenti ezek áteresztőképességét. Gyógyszeralapanyag, pl. ebből készítik

a Rutascorbin tablettát (rutinon kívül C-vitamint tartalmaz). E fontos növényi festékanyag (pigment) citromsárga színű. Korábban citrinnek is nevezték. A citrom- és narancstermés héjában és a paprikában különösen sok van belőle, de az ipar a pohánka (más néven hajdina) és a tatárka (rokona az előbbinek) zöld részeiből nyeri.

A kerti rutából (*Ruta graveolens*) is elkülönítették e vegyületet (innen ered a neve), ez a növény azonban érintésre bőrkiütést okozhat. Emiatt a növénykémikusok újabb nyersanyag után kutatva úgy találták, hogy a japánakác virágbimbója igen nagy mennyiségben tartalmaz jól kivonható rutint.

Augusztusban a pécsi utcákon sárga virágosó hullott (víztartalmú csapadék helyett), nem kis gondot okozva a lelkiismeretes háztulajdonosoknak, akiknek egy fa alól naponta legalább 2-3 vödör virágprodukciónak kellett összesöpörniük. A sárga virágosó maradványait még ma is látjuk, noha, azóta a fán már kialakultak a jellegzetes hüvelyek, bennük a magvakkal (a japánakác éppen olyan hüvelyes növény, mint a bab, borsó vagy szója). Ezekben már jóval kevesebb a rutin, feldolgozásra alkalmatlan.

Miért is érdekes ez a vegyület? Vannak-e hasonló más növényi anyagok? A rutinról tudni illik, hogy sárga színű szerves vegyület, mint a flavonoidok zöme (flavus = sárga). Glikozidos formában (cukormolekulához kapcsolódva) vízben könnyebben oldódik, e nélkül viszont inkább lipofil és sejtmembránokhoz kötődik. Ezért a flavonoidoknak fontos szerepük van a növények kórokozók elleni védekezésében is.

Újabb a kutatók felfedezték, hogy a légköri nitrogént megkötő Rhizobium baktériumok gümőképző tulajdonsága csak akkor érvényesül, ha a gazdanövény (ilyenek pl. a hüvelyesek) különleges flavonoidokat választ ki gyökérzetében, s e „szignál” (speciális jel) elősegíti a felismerést és kötődést, ezáltal a gümőképződést és a szimbiózist.

A növényvilágban ma már több mint 2000, ismert szerkezetű flavonoid található. Oxidációs állapotuk szerint a legtöbb sárga, de sok piros vagy kék (utóbbiak az antocianinok). Többek között ezek a különböző színű flavonoidok okozzák a virágok, termések és magvak változatos színeződését. Sok értékes flavonoidot tartalmaz pl. a nyárfarügy, ugyanis a rügypikkelyekben és héjképletekben felhalmozódnak. Tehát nem csoda, hogy a nyárfarügy értékes propolisz-pótló (a méhek ezt is rügyekről gyűjtve készítik).

Olajtök

A tökfélék családjában nemcsak hasznos tápláléknövények (pl. tök, uborka, patisszon, cukkini, sárgadinnye, görögdinnye), hanem gyógyászati értékű fajok, illetve változatok is vannak.

Érdemes megemlíteni a sütőtököt, melynek húsos termésfalában bőségesen található A-vitamin-előanyagok (provitaminok), a karotinoidok. E fontos sejtvédő anyagcsoport kutatásában a pécsi Zechmeister László professzor volt az úttörő, de intézetében, a mai POTE Orvosi Kémiai Intézetben még ma is folytatják az újabb és újabb érdekes és fontos eredményeket hozó karotinoid-kémiai kutatásokat.

Mintegy 20 éve Magyarországon is termesztik az olajtököt. Az idén a nagy szárazság és meleg miatt hamarabb érik, így betakarítására előbb került sor. Az olajtököt maghéj nélküli töknek szokták nevezni, de valójában a magnak van héja, csak igen vékony, pergamenszerű, hártyás. A kobaktermés külső héjától és lédús, húsos részétől elkülönített, érett magvakat vízzel mossák, majd megszárazítják (kiterítve vagy 40-50 C-fokon). A száraz, ép héjú magvakból többnyire gépi úton, préssel nyerik a zöldes barna színű, jellegzetes szagú tökmagolajat. A tiszta olajat pl. a debreceni Biogal Gyógyszergyárban kapszulázzák. Termékük a Peponen kapszula méltán keresett, hiszen sokféle betegség kezelésére alkalmas és bevétele egyszerű.

Itt említem meg, hogy a növényi olajok sajtolása ősi művelet, hagyományainak emlékei, tárgyi bizonyítékai hazai néprajzi múzeumainkban is fellelhetők. A fémmentes, fából készített olajtök igazi biotermék előállítását teszik lehetővé.

Az olajtök magjának közel 50%-a zsíros olaj. Zsírsavai közül a linolsav a legjelentősebb (40-50%), de más, többszörösen telítetlen zsírsavak is megtalálhatók benne. Főleg e létfontosságú (esszenciális) zsírsavak okozzák jótékony hatását különböző gyulladásos folyamatok kezelésében. Bizonyított, hogy előnyösen hat nem rosszindulatú prosztatata-betegségekben szenvedők állapotára, más gyógyszerek kiegészítőjeként lassítja az érelmeszesedést. Krónikus bőrbetegségek kiegészítő kezelésére ugyancsak használják.

Olajában jelentős mennyiségű E-vitamin található, ennek köszönhető oxidációt késleltető, sejtregeneráló hatása, akár belsőleg, a kár külsőleg alkalmazva. Ismeretes, hogy a tokoferolok (E-vitamin) természetes antioxidánsok, többek között hatástalanítják a nem kívánt mennyiségben képződő és sejtmembránt károsító szabadgyököket. Újabban hidegen sajtolt és üvegben árusított tökmagolaj is kapható. Ezekből 1-2 teáskanálnyi a napi adag. Óvakodjunk a lejárt, avas szagú és nem szakszerűen csomagolt termékektől, mert ezek egészségünkre veszélyesek.

Kiegészítés:

A pécsi karotinoid-kutatás jelenkori, nemzetközileg is elismert vezető kutatói (Molnár Péter és Deli József professzorok) a Pécsi Tudományegyetem Általános Orvostudományi Karán belül az Orvosi Kémiai Intézetből a Gyógyszerésztudományi Kar Farmakognóziái Intézetébe kerültek, ahol személyemet követve, egymást felváltva vezetik az intézetet.

Parlagfű, kender, vadkender

Az őszi szénanátha, virágpor-allergia egyik fő előidézője az újsághírekből is ismerős parlagfű. Helytelenül vadkendernek nevezik, holott semmi köze sincs a kender kivadult formájához.

A parlagfűnek Jávorka Sándor a Magyar Flórában (1925-ben jelent meg) még nem adta ezt a nevet, e híres könyvében csupán Ambrosia szerepel. A növény jellemzésében elterjedéséről csak annyit ír, hogy Észak-Amerikából behurcolt, fészkes virágzatú faj, „Somogy megye déli részén, Tihanynál és Orsova mellett találták, terjedőben van”. Ma egyik legelterjedtebb, erőszakos gyomnövényünk, az egész országban igen gyakori, városok elhagyott részein, járdaszegélyek mentén, szántókon, parlagokon tömegesen él.

Találó is a parlagfű elnevezése. Ez a növény ontja a virágport, a szél messze, több km-re is elviheti, így nem csoda, ha sokaknál, akik érzékenyek rá, súlyos náthát, allergiás tüneteket (legtöbbször légúti gyulladást) okoz. Eső után a tiszta levegő egy darabig mentes kínzó virágporától. Idén alig esett eddig, de a szárazság miatt nem is nőtt meg olyan terebélyesre, mint máskor, ezért viszonylag kevesebb a virágporhozama is. (Méréselni lehet a nátha tüneteit, ha időnként egy-egy csepp borsmentaolajat inhalálunk tiszta papírzsebkendőre csepegtetve.)

A parlagfű levelét megdörzsölve jellegzetes illatot érzünk, mert ez is tartalmaz illóolajat (inhalálásra azonban nem alkalmas). Tudományos neve, Ambrosia artemisiifolia arra utal, hogy levele az üröméhez is hasonló (Artemisia = üröm), az ambrosia pedig a görögből honosodott meg a latin nyelvben, istenek (nem emberek) eledelét jelenti. (Az irodalmi nyelvben divatos volt, Csokonai, Verseghy verseiben is megtalálható az ambrózia szó.) Érdekes, hogy apró termései közel 20% zsíros olajat tartalmaznak, őshazájában olajnövényként is ismerik.

Amerikában őshonos több más Ambrosia faj is, ezek egy része illatos, más részük gyógynövény (pl. reuma ellen). Az Ambrosia maritima erős illatú mediterrán növény, roborálóként, étvágygerjesztőként és likörgyártáshoz használják. Nálunk nem fordul elő.

A kenderhez talán a parlagfű alakja és levélzete hasonlít leginkább, emiatt kapta a vadkender elnevezést. A kender azonban nem fészkes virágzatú növény, egyébként ismert rost- és olajalapanyagot szolgáltat. Változatából, az indiai kenderből veszélyes kábítószerket (hasis, marihuana) nyernek, de a mi termesztett kenderünk és kivadult, útszéli változata egyáltalán nem, vagy csak nyomokban tartalmaz hatóanyagot, így kinyerését még a „hivatásos” kábítószer-előállítók sem tartják érdemesnek.

Kiegészítés:

Jelenleg a legerőszakosabb özönnövényünk, a parlagfű irtása országos jelentőségű program, a szennyezett területek gazdáit a hatóság megbünteti.

Táplálék- és gyógynövények alkalmazásának néhány időszerű kérdése

Sokakban felvetődik a kérdés: ha az élelmiszer kategóriába tartozó étrend-kiegészítő termékeket illetékes állami intézményben regisztrálják, és a továbbiakban a minőség és a felhasználási ajánlat a gyártó és/vagy forgalmazó becsületességétől függ, akkor a gyümölcsök, zöldségek, vagy akár fűszernövények, vagy hivatalosan forgalmazható, nem erős

hatású gyógynövények alkalmazása nem egyszerűbb-e az egészség megőrzése céljából, mint a drága és sokszor megtévesztő reklámszövegekkel ellátott, orvosságyszerű, étrend-kiegészítő termékek fogyasztása?

Az alma

A vegyszermentes és ép almatermés héja flavonoidokban igen gazdag, vagyis a „biocsomagoló anyag” nemcsak ehető, hanem antioxidánsokban és mikroorganizmusok ellen ható anyagokban is gazdag. Csak tiszta vízzel kell lemosni fogyasztás előtt. Pektinben dús, szerves savakban, vitaminokban gazdag, lédús, húsos termésképe a legértékesebb, de az ép magházban található magvak is számos bioaktív vegyületet tartalmaznak. Kellemes ízét sokféle – és fajtától függő, sajátos – aralkil-éterek és -észterek okozzák. Az alma nyersen is az egyik legértékesebb „étrend-kiegészítő” gyümölcsünk! Több országban az ép almahéjat külön dolgozzák fel és akár filterezett almateaként használják.

Népi orvoslásban való felhasználására is számos adat vonatkozik. Pl. vasszeget szűrtak az almába, egy idő múlva kivéve, a „vasas” almát fogyasztották. Egy székely népgyógyász elmondása szerint másra is alkalmazták: „Fontos, hogy az almát hámozatlanul, magocskákkal együtt együk, mert így kapjuk meg a legtöbb vitamint, rejtett enzimet, ebben az esetben a ciánt, ami a tüdőhörgőket is tisztítja...lehet almamag-kúrát is alkalmazni: 1500 szem almamagot egyenlően elosztva 10 részre 10 nap alatt megenni. Ez a kúra az egész gyomrot is fertőtleníti.” Szakkönyveinkből jól ismert, hogy a keserű mandulához hasonlóan, a Rosaceae családra általában, de egyes pázsitfűfélékre is jellemző, hogy magjukban cianogén glikozidok (pl. laetril, amigdalín, dhurrin) találhatóak. (Ezeket a termék-előállítók helytelenül „B 17” vitaminnak nevezik, és felelőtlenül rák ellenes hatásukat emlegetik). Kis mennyiségük miatt alig okozhatnak mérgezést (a keserű mandulával sem szoktak gyilkosságot elkövetni!), de túl nagy mennyiségben már toxikusak lehetnek. Valójában nem is ciánról van szó, ahogyan a népgyógyász mondta, hanem cianogén növényi glikozidokról. Jellemző, hogy keserűek.

Az alma gyógyászati felhasználására vonatkozó tudnivalókat Kazay Endre lexikonjából (1900. Gyógyszerészi Lexikon – Az összes gyógyszerészeti tudományok encyclopédiája. II. kötet, 361. oldalon) meríthetjük. A híres gyógyszerész pompás tömörséggel ezt írja: „*Ferrum malicum. Almasavas vasélecs: az extr. malitis ferri készítésénél a savanyú almában levő almasavnak és vasnak egymásra való hatásánál keletkezik; eme készítésnél az extractumban erjedés folytán még tejsav is származik s a vas bomlása révén még vaséleces vegyek is. A kivonatot alkalmazzák a ferr. reductum javallatai alapján sápkórnál stb. 0.05-0.20 gr.-os adagokban. Vele készül a tinct. malitis ferri. I. o.*”

A nemes alma (*Malus sylvestris* var. *domestica* = *M. pumila* = *M. domestica*) hazánk legfontosabb gyümölcsfaja a szőlő mellett. Őshazája Kaukázus, Turkesztán, Afganisztán. A kultúrfajták kialakításában részt vett a nyugat- és közép-európai vadalmán (*M. sylvestris*) kívül a Szibériából, É-Kínából és Mandzsúriából származó cseresznyealma (*M. baccata*), valamint e két faj kereszteződése. Ósidőktől kezdve termesztik Indiában, Kasmírban, Észak-Kínában. Ma már világszerte gyakori, ahol az ökológiai adottságok megfelelőek számára.

A vadalma nagy gyümölcsű változatát Európában már a svájci cölöpépítmények idejéből megtalálták, azonban a legősibb almaleletek arról tanúskodnak, hogy a kb. 7 ezer éve élt alma igen apró (kb. 1,4 cm átmérőjű) volt. Hazánkban az alma legfontosabb termőháza a Nyírség. Régi tájfajták sokfelé fennmaradtak, pl. Zala megyében, Zselicben, a Duna-Tisza-közén és Erdély sok területén. Példa értékű monográfiát írt „Régi Erdélyi Almák” címmel Nagy-Tóth Ferenc (1998, Kolozsvár, Erdélyi-Múzeum Egyesület).

Több ezer fajta ismert, az újabb telepítések zömét észak-amerikai fajták teszik ki, pl. ismertebbek: Jonathan, Golden Delicious, Staymared, Starking. Régi magyar fajták pl.: Nemes sóvári, Húsvéti rozmarying, Téli piros pogácsa. Magyarországon jelenleg kb. 30 nemesített almafajtát termesztnek.

Az alma táplálkozásunkban jelentős, felhasználása sokoldalú: frissen fogyasztják, aszaltvány, lé, lekvár, bor, ecet, gyümölcsstea készül belőle. A termés sokféle tápértékű (főleg pektinben gazdag) és gyógyászati szempontból hasznos vegyületet tartalmaz. Mint már említettem, az alma terméshéja különösen gazdag flavonoidokban, főleg kvercetin- és

kempferol-glikozidokban, 1 kg nyers almahéjban 1-3 g összflavonoid található. Előnyágaik, a dihidrokalkon-glikozidok (pl. floridzin, trilobatin, sieboldin) is megtalálhatók benne.

Tehát igaz az az állítás, hogy az alma (főleg nyersen) „vitamin- és antioxidáns-bomba”, jótékony hatású az emésztésre, akár magostól is fogyasztható, ha nem férges vagy penészes belül. Azonban azt is tudni kell, hogy az alma nem tisztítja a fogakat, sőt savtartalma miatt növeli a caries kialakulását, ezért almaevés után alaposan ki kell öblíteni a szájüreget!

A szőlő

A nagy magyar gyógyszerész tudós, Kazay Endre lexikonára (Gyógyszerészi Lexicon, 1900, Nagybánya – hasonmás: Galenus, 2000, Budapest) érdemes ismét hivatkozni. A IV. kötet 365–367. oldalain közel 30 gyógybor leírását olvashatjuk. Ezek java a „fehér” szőlőbor (*Vinum album*) felhasználásával készül.

Legismertebb a tokaji aszú (*Vinum Tokajense*). Róla Kazay így ír: „A magyar II. gyógyszerkönyv függelékében hivatalos...14-15 % alkoholt tartalmaz...íze édeses sima, kissé a pörkölt kenyérhéjra emlékeztető ...”. Ugyancsak jellemzi a II. Magyar Gyógyszerkönyv szerint készítendő pepszinbort (*Vinum pepsini*) vagy a köszvényre alkalmas, malagaborból előállított „kikircsbort” (*Vinum colchici*), megjegyezve, hogy 5-15 cseppnél több nem adagolható, mivel colchicin-tartalma miatt 12-15 gramm már halálos lehet.

A malagabor (*Vinum Malagense*) is hivatalos volt a II. Magyar Gyógyszerkönyvben, előnyének tartották, hogy csersavat alig tartalmaz. A legtöbb gyógybor készítéséhez ezt használták.

Ma e „gyógyszerforma” szerepét átvették a tinktúrák, cseppek és a szilárd gyógyszerformák. Érdemes még megemlíteni, hogy id. Issekutz Béla 1959-ben megjelent Gyógyszertan könyvében, az amara pura csoportban megemlíti az enyhe étvágyjavító és hashajtó rebarbarás bort (*Vinum rhei*): „vörösesbarna színű, kissé zavaros, édes, majd fanyar kesernyés ízű, jellemző szagú. 10% rheum és 2% narancshéj boros kivonata emésztési zavarokban. Dózis: 5-15,0 p. dosi, 15-50,0 p. die, tehát naponta 3-szor 1 kk.-al étkezés előtt.” Ugyancsak Issekutz írja az alkoholok között: „Belsőleg használatos (hivatalos) a *Vinum album*, mely 13-15%, a tokaji bor *Vinum tokajense passum*, mely 13-18% és a konyak *Spiritus aromatites e vino*, mely 40-54% alkoholt tartalmaz.”

A szőlővel és a borral foglalkozó vallási és kultúrtörténeti szakirodalom könyvtárnyi, de azért néhány magyar vonatkozást érdemes megemlíteni. A hazai szőlőtelepítés úttörője Katona Zsigmond (1828–1902) kecskeméti gyógyszerész volt, aki Kecskemét határán, Katonatelepen elkezdte a homoki szőlőfajták telepítését, később lehetővé téve Mathiász János szőlőnemesítési munkáját. Később itt alakult meg az Országos Szőlészeti és Borászati Kutató Intézet. (Jelenleg tájintézetekre bomlott, általában közeli egyetemekhez csatolva. Pl. a Föld egyik leggazdagabb szőlőfajta-gyűjteménye Pécsen van néhai Németh Márton ampelográfusnak köszönhetően). Alapvető szakmonográfia Kozma Pál és Hegedűs Ábel „A szőlő – *Vitis vinifera*” című könyve (Magyarország Kultúrlóra sorozatban, Akadémiai Kiadó). A szőlő (*Vitis vinifera* L.) egészen különös helyet foglal el kultúrnövényeink között, hiszen tájfajtai, nemesített fajtái az egész világon – ahol megél – elterjedtek, sokfélék. A szőlőlé és a bor ízének, zamatának sokféleségét nemcsak a fajta, hanem a termőföld és az éghajlat különleges adottságai, továbbá a feldolgozás, tárolás módja adja. A kulturált borfogyasztás orvosbiológiai előnyeit néhai Fehér János budapesti belgyógyász professzor több tanulmányban kiemelte. A bor illatanyagait legbehatóbban Héthelyi B. Éva kutatóvegyész vizsgálta.

A szőlőbogyó (étrend-kiegészítő „makrokapszula”!) frissen, aszalva, fagyasztva, mazsolaként, dzsemnek vagy befőttnek elkészítve kiváló csemege. A gyümölcslé, must hőkezelés útján tartósítható.

A vörösbor gyógyászati értéke – főként rezveratrol-tartalma miatt – ismert. A fehér borok közül például tokaji aszút tartalmaz többféle kozmetikai krém. Nagy hagyománya van a fűszeres boroknak (ürmösöknek) is. A jól elkészített borecet kiváló ízesítő.

A szőlőmust vegyszermentesen tartósítva, sűrítve, liofilezve, méznek vagy édes ízű szőlőmustárnak feldolgozva éppen úgy főterméknek számít, mint a bor, pezsgő, habzóbor vagy a fagyasztott bor és a borpárlat.

A melléktermékek közül a törköly a leghasznosabb, belőle készül a törkölypálinka és a csigerbor, de értékes zsírsav-összetételű magja 6-12% trigliceridet tartalmaz, kiváló étkezési és kozmetikai olajat lehet belőle extrahálni. A törköly még felhasználható takarmányként, trágyaként, tüzelőanyagként, de cserzőanyag és borkősav is kinyerhető belőle. Utóbbit hordóborkőből is elő lehet állítani. Még az ún. borseprőt is hasznosítják (pl. seprőpálinkának). Érdekes megjegyezni, hogy a szőlőnövény gyökerét és tökefejét műfának használják, amikor a kiöregedett ültetvényt felszámolják. Szép erezete miatt műtárgyak, faragványok készítésére alkalmas, de tüzelőértéke miatt lehetséges megújuló energiaforrás (a bükkfáénak felel meg, 1 hektárról 1,5-2 vagon gyűjthető össze). A szőlővessző vagy venyige minden évben jelentkező melléktermék. 1 hektár szőlő 1,6-2,5 tonna száraz venyigét produkál. Szecs-kázva jó szerves trágya, de jól tüzelhető is. Hamujából hamuzsír készíthető. Régebben elszenesítve ún. venyigefestéket szolgáltatott. A népi építészetben, használatban vályogfalak vázához, cserények, pásztor-kunyhók, szélvédők építéséhez fonadékot készítettek belőle.

Friss, fiatal és nem permetezett levele egyes húsételekhez használható, káposzta helyett különleges ízű csemege. A szárított levél (*Vitis viniferae folium*) 4-5% fenoloidot (flavonoid, gallokatechin, katechin, epikatechin-gallát) tartalmaz. A mag (*Vitis viniferae semen*) cserzőanyag-tartalma 70% körül is lehet. Mindkét drogból nyugati gyógyszergyárak antioxidánsokat, főleg rezveratrolt állítanak elő. A magörleményt is felhasználják étrend-kiegészítő készítményekbe.

A bogyó fontosabb összetevői: 3-15% fuktóz és glükóz, hemicellulózok, pektin, inozit, flavonoidok, procianidinek, antocianidinek (főleg piros vagy lila bogyójú fajtákban), cianidinek, leukoantocianidinek, katechin, gallokatechin, kondenzált tanninok, fenolkarbonsavak, szerves savak, ezek észterei, viaszalkoholok, viaszok, oleanolsav, karotinoidok, rezveratrol és egyéb stilben-származékok, továbbá vitaminok.

A borok jellegét (ízét, illatát, színét) a benne található vegyületek összhatása adja. Külön tudomány a borok érzékszervi értékelése, hiszen érzékszerveinket nem helyettesítik műszerek. Mégis, a „fajtaborok” objektív jellemzéséhez szükség van konkrét vizsgálati eredményekre, kémiai jellemzők megadására.

Az érett szőlőbogyóban a szerves savak közül legnagyobb mennyiségben az almasav és a borkősav fordul elő. A borban található mennyiségük fontos borkémiai jellemző, a savas jelleget megszabják, szabad vagy észterezett állapotuk aránya meghatározza a bor alapjellegét. Különösen fontosak az aromát, ízharmoniót, illatot kialakító vegyületek, közülük is az illékony szénhidrogén-származékok, többnyire aralkil-, alkil- vagy aril-alkoholok, ezek észterei, továbbá monoterpén-alkoholok (pl. etil-dekanoát, hexanol, etil-hexanoát, 3-hexen-1-ol, fenil-etil-alkohol, izoamil-acetát, izobutanol, linalool, linalil-acetát, terpineol, citronellol, geraniol). Természetesen más típusú vegyületek is megszabják egy bor zamatát, illatát és színét. Közülük fontosak az antioxidáns tulajdonságú fenoloidok-flavonoidok-antocianinok és a cserző, fanyar ízt adó polifenolok. Kimutatásukra leginkább az élelmiszer- és gyógynövény-kémiaiban szokásos HPLC a legalkalmasabb. Különösen sok adat vonatkozik a rezveratrol-tartalomra. A transz-rezveratrol (transz-3,4',5-trihidroxi-stilben) a vörösborokra különösen jellemző. A mértékkel fogyasztott vörösbor önmagában is „gyógybor”, enyhe roboráns, étvágyjavító, legyengült állapotban jótékony. Előnyös étrendi hatásához jelentősen hozzájárul a rezveratrol.

A kevesebb tannint tartalmazó, jó minőségű étkezési fehér bor szelektív kivonószert, etilalkohol tartalma miatt elsősorban a vízben is jól oldódó hatóanyagok kinyerésére alkalmas.

Elvileg a gyógyszerész minden, nem erős hatású drogból készíthet gyógybort, de a gyakorlatban – ha egyáltalán sor kerül rá – inkább alkoholos kivonatot (tinktúrát) készít gyógyszerkönyvi előírások szerint a hivatalos drogból vagy drogokból. Ennek borral való hígítása a felhasználó dolga, felelőssége. Az esetleges gyógyszer-interakció elkerülése céljából mindig hangsúlyozzuk, hogy a gyógybort nem ajánlatos a gyógyszer adagolásával azonos időpontban fogyasztani. Legjobb főétkezések és gyógyszerbevételek között alkalmazni.

Jótékony hatású – neurovegetatív szívidegesség és étvágytalansággal járó levertség esetén – „házi gyógybor” készítéséhez például javasolhatjuk a következő elkészítési módot: 10 gram galagonyavirág vagy -termés (*Crataegi flos seu fructus*) és 10 gramm szűrős

gyöngyajakfű (*Leonuri cardiaca herba*) keverékéhez egy liter fehér bort adunk, 3 percig enyhén felfőzzük, másnap leszűrjük és kiegészítjük ugyanolyan borral, a szűrőben maradt növényi részeken keresztül. Naponta 3-szor 50 ml fogyasztható a főétkezések előtt. Kesernyés íze miatt tartós használata sem vezet alkoholizmushoz. Okvetlenül tanácsoljuk a panaszosnak, hogy először forduljon orvoshoz, és csak annak jóváhagyásával alkalmazza a házilag készített bort, mindig garantált minőségű drogok felhasználásával. A gyógybor alkalmazása ugyanis könnyen vezethet öngyógyításhoz. Minden hasonló esetben is szakszerű tanácsadásra kell törekedni. A patikában kapható drogok minőségéért a gyógyszerész felelős.

Növényporok

A gyógyszerészetben a klasszikus gyógyszerformák közé tartozik a pulvis, az extractum fluidum és siccum, de a modern technológia alkalmazza a liofilezést (fagyasztva szárítást) és az így töményített kivonat granulálását is. A tablettázás és kapszulázás is megszokott gyógyszerformulázási eljárások. Megszoktuk, hogy a tabletták és kapszula tiszta és megbízható eredetű vegyületet, hatóanyagot vagy kombinációt tartalmaz, akárcsak a homogenizált pulvis. Ezek a formák gyógyszerárban kaphatók vagy ott készíthetők – szigorú követelmények betartása mellett.

Ha növényzárítmányról van szó, legyen az zöldség-, gyümölcs-, gabonanövény vagy akár gyógynövény, megszokott konyhai művelet a darálás, esetleg a porítás. Azt is tudjuk, hogy a porított növényi anyag (esetleg drog) íz- és illatanyagai vagy más tartalmi összetevői a tárolás során elég gyorsan lebomlanak. Emiatt elvileg nem rossz ötlet port készíteni a garantált minőségű, mechanikai portól, növényvédő szerektől vagy ezek maradványaitól, továbbá nehézfémektől, mikroorganizmusoktól mentes, vagy csak hivatalosan megengedett mennyiséget tartalmazó alapanyagokból. Ennél az eljárásnál azonban sokkal hatásosabb lenne kíméletes extrahálással, szelektív kivonással töményíteni az illető növényre jellemző tartalmi anyagokat.

A Magyarországon is ismert növényi porok esetében nem mindig egyértelmű, hogy valóban port, vagy porított extraktumot tartalmaz-e a csomagolt italpor, tabletták vagy kapszula. Az előállítók étrend-kiegészítőként a szaküzleteken kívül gyógyszerárakban is forgalmazhatják e termékeket. A reklámhordozókból „jól értesült” vevő a gyógyszerárban valóban élelmiszert vásárol, akárcsak a piacon vagy az áruházakban. Mégis nyugodt, mert a patikában is beszerezheti, s esetleg kérheti a gyógyszerész tanácsát.

Ma, amikor a gyógyszerek alkalmazása kölcsönhatásra vonatkozó kérdéseket is felvet, nem egészen mindegy, hogy a kapszulában vagy tablettában valóban 100 százalékban növényi por van-e, vagy nem. Nincs ugyanis elég tudományos bizonyíték arra, hogy a „gyógyszerformába becsomagolt” porok vagy kivonatok miként szívódnak fel a gyomorból, illetve hogy egyáltalán van-e kimutatható hatásuk. A növényi porok is lehetnek erős hatásúak. Klasszikus példa erre a biológiai módszerrel mért hatóanyaggal jellemezhető, ma már alig használatos Digitalis-por.

Veszélyt is jelenthet a porforma, mivel elvileg bármilyen, erős hatású vegyülettel „dúsítható”. Garanciát a gyártónak kell vállalnia; számos hiteles bizonylattal ajánlatos igazolnia, hogy az általa forgalmazott termék csakis azt tartalmazza, ami a dobozon vagy a reklámszövegen olvasható!

Az utóbbi időben megjelent reklámkiadványokban gyakran hallani „gyógyszerárban” is beszerezhető növényi porokról. A „kofák tudománya” immár bevonult a gyógyszerészi gondozás tárgykörébe is. De valóban van-e értelme kis mennyiségű, porított zöldségeket és gyümölcsöket vízzel lenyelni, mintha orvosságok lennének?

Mint tudjuk, a gyógynövényekről sem könnyű a tájékozódás és tájékoztatás. A Valeriana-készítmények egy része porított extractumot tartalmazó kapszula, ami „hozzájárul az egészséges alváshoz”. Étrend-kiegészítő termék, azaz nem növényi gyógyszer. Más példa: az egyik patikában kapható Gingko-készítmény alighanem levélpor tablettázva, ami „magnéziumvegyületet is tartalmaz”. Igaz, a pontos információ nem is várható el, mivel ez a készítmény is étrend-kiegészítő, azaz – tágabb és „jogi” értelemben – élelmiszer, ehhez

képeket azonban javallat is olvasható a dobozon, miszerint szellemi frissességet idéz elő, biztosítja az idegrendszer kiegyensúlyozott működését.

Ugyancsak a patikában – vény nélkül kapható gyógyszer – a páfrányfenyő levél száraz kivonatát tartalmazó kapszula. Ez is feltünteti, hogy alkalmazása szellemi frissességet, megfelelő agyi vérkeringést biztosít. Ez vajon mit jelent?

Sokkal gyakoribb a mono- és multikomponensű növényi porokat tartalmazó, étrend-kiegészítő kapszulák forgalmazása. Ugyanabból a növényből legtöbbször por (italpor) és tabletták is léteznek. A forgalmazók által megnevezett példákat felsorolva: articsóka, barna alga, cékla, citromfű, csalán, echinacea (kasvirág), édesgyökér, fekete áfonya, fekete retek, fokhagyma, galagonya, ginseng, gránátalma, grapefruitmag, izlandi zuzmó, kapor, kisvirágú fűzike, komló, licium, maca, máriatövis, medvehagyma, propolisz, szenna, szója (vajon melyik része?), tamarind, tőzegáfonya, vadgesztenye, zabfű, zöldárpafű (árpafű), zöldbúzafű (= búzafű).

Mindegyik ismert gyógy- és/vagy fűszernövény, hatásukat a szakkönyvek és cikkek értékelik, ismertetik. Érdekességként említhető még az orosz néphagyományokon alapuló „Káposztaleves por” és az ezt tartalmazó kapszula.

Gyógyszertárban is kapható és keresett étrend-kiegészítő készítmény a porított extractumot tartalmazó kurkuma-kapszula, „az ízületek támogatására”. Kurkuminnal dúsított változata is beszerezhető. A *Gyógyszerkönyv*ünkben is hivatalos jávai kurkuma (*Curcumae xanthorrhizae rhizoma*) 1-2 százalék kurkumint és 3-12 százalék kurkuménékből álló illóolajat tartalmaz, és elsősorban choleretikus hatása emelhető ki. Homályos értelmű a termék „ízület-támogató hatása”, és a kurkuminnal való dúsítás célja is.

Egy másik, kombinált kapszulakészítményben emésztést javító növényi enzimeket tartalmazó (?) porított extractum van. Ha az enzimek valóban működőképesek, akkor liofilezett port kellene, hogy tartalmazzon. Tudjuk azonban, hogy az enzimek a szárítás, azaz a hőhatás és az oxidáció során elveszítik aktivitásukat. A szárított növények enzimeit inaktívvá válnak. A belőle extrahált kivonat aligha tartalmaz az ananászból származó bromelaint és a dinnyefából (*Carica papaya*) származó papaint. E fehérjebontó növényi enzimek csak az élő, friss növényben aktívak.

Külön magyarázatot igényel a gabonafüvek jótékony hatása. Régóta használják a vegyszermentes zöldség- és gabona- és egyes hüvelyes magvak csíranövényeit vitaminpótlóként, ízesítőként. A szikleveles és primer lombleveles, esetleg fiatal, pár lombleveles élő növények tényleg tartalmaznak értékes enzimeket, könnyen metabolizálódó tartalék-tápanyagokat és ezek építőköveit, sőt, a már fotoszintézist végző zöld hajtásokban (levelekben) megjelenő bioaktív molekulákat is. Kedvelt például a házilag csíráztatott kerti zsázsa (*Lepidium sativum*) vagy a takarmánylucerna (*Medicago sativa*). A gabonafélék közül a csíráztatott árpa, zab és búza is értékes. Fűveknek nevezhetjük őket, mivel rendszertanilag a pászitfűfélék családjába (Poaceae, korábban Gramineae) tartoznak. Amint a növény növekszik, egyre több benne a rost, az ilyenkor levágott példányok kevesebb vizet (és benne oldott elemeket, bioaktív anyagokat) tartalmaznak. Ha a szárítmányt (és port) ebből készítik, akkor jóval kisebb lesz a klorofill-tartalmuk. Az előállítók mégis a klorofillt tüntetik fel fő tápértékű anyagként. Az étrend-kiegészítő búzafű por, tabletták és kapszulák „egyik legfőbb hatóanyagának” a klorofillt nevezik meg a termékismertetőikben és dobozokon, miközben ismeretes, hogy az ipari klorofillt leginkább a csalánból nyerik ki, és tisztítva például térszafestésre és kozmetikai cikkek gyártásához használják fel.

A fotoszintetizáló, zöld levél kloroplasztizai értékes mikro- és mezoelemeket, például cinket, mangánt, rezet, vasat, magnéziumot tartalmaznak fehérjékhez kötve, de antioxidáns komponensei (aszorbinsav, tokoferol, karotinoidok) csak az élő növényben aktívak. Magasabb rendű növényekben a molekuláris hidrogénnek nem lehet antioxidáns szerepe, mivel nem is képződik; egyes baktériumok képesek a protont és elektront egyesítve molekuláris hidrogént produkálni. Egyes, önmagukat hatóanyag-kutatóknak titulált „feltalálók” ugyanis hidrogén-, mások oxigéndúsítást emlegetnek, félrevezetve a zavarosban halászó, hiszékeny olvasót.

Azt mondhatjuk, csak olyan zöld növény használata veszélyes, ami toxikus vegyületeket szintetizál, például a dohány nikotint. A búza(fű), a tönkölybúza(fű), az árpa(fű),

a zab(fű), a lucerna (már ez is fű) korlátozott mennyiségben, akár porként (kapszulában, tablettában is) nem árthatnak, de alkalmazásuk értelme erősen vitatható. Biológiai előnyeik akkor érvényesülnek, ha nem szárítmány formájában fogyasztjuk a zsenge, csíráztatott, még nem erjedt, vagy hervadó és penészes növénykéket. Azt, hogy gluténmentesek, kár kiemelni, hiszen csak egyes gabonafélék, például a búza vagy a rozs lisztje tartalmazhat glutént. A zöld növényben, a „fűben” nincs ez az egyéni érzékenységet kiváltó magfehérje.

Érdemes megemlíteni, hogy felületesen fűnek nevezik a hallucinogén növényeket, például az indiai kenderet is, így félrevezető lehet a fű elnevezés. Egy azonban bizonyos: a növényi porok gyógyszerformában való bevétele egyáltalán nem helyettesítheti a rostokban, vitaminokban, antioxidánsokban és zamatanyagokban gazdag növényi termékek vagy teaitalok fogyasztását!

A szója

A táplálékot szolgáltató élelmiszernövények nagyon gyakran használatosak az orvoslásban, a diétetikában – nem egy közülük gyógynövény vagy gyógyászati értékű termék forrása.

Tápszereket régóta forgalmazznak a gyógyszertárak. Feldolgozott, tisztított, egyes tápanyagokban dúsított, csakis hivatalosan engedélyezett termékekről van szó, melyek főként a gyermekgyógyászatban használatosak. Nézzük, melyik mire való, s mi az, ami alaposabb figyelmet érdemel az alkalmazás során.

Néhány fontos példát említhetünk. Például jelentős növény a szója.

A szójafehérjeport nem a szója zöld szerveiből készítik, hanem a szójabab magjából. A szójától azonban még mindig sokan óvakodnak. Rendszerint az íze, puffasztó hatása a panasz oka, pedig a kivonási technológia során olyan tisztított koncentrátumokat tudnak előállítani, amelyek kizárólag a mag fehérjéit tartalmazzák.

Fehérjéket felépítő aminosavainak összetétele közel azonos a húséval. A szójamag egyébként mérgező – ha nem kezelik hővel. Magas hőmérsékleten a benne található tripszin-inhibitorok és lektinek teljesen lebomlanak. Az élelmiszeraléknak használt szójaliszt, szójakoncentrátum és szójaizolátum nem tartalmaz emésztésgátló fehérjéket. Puffasztó hatásuk semmivel sem erősebb, mint bármelyik hüvelyesé, például a lencsée, a babé, a borsóé vagy a lóbabé. Ösztrogén izoflavonjait is kivonják. Az erjesztett termékek, például a tofu és a hőkezelt szójamagból készített szójatej különösen a laktózra érzékeny egyéneknek hasznos. Az izolált szójafehérje texturálható és akár húsként alkalmazható.

Nálunk különleges ételnek számít a Kínában és Japánban gyakran használt szójaszós. A szója ugyanis Mandzsúriában őshonos, onnan terjedt el a világon. A Mississipp mentén és Brazíliában termesztik belőle a legtöbbet. Génmanipulált (GM) szóját is termesztnek, ezeket az USA-ban és Dél-Amerikában nem tartják veszélyesnek, hiszen az izolált fehérje annyira tiszta, hogy transzgénekre utaló DNS- vagy RNS-markerek nem mutathatók ki belőle, vagyis egészségügyi veszélyt sem jelentenek. Európa nagy részén viszont, így Magyarországon is tiltott a GM-szóják termesztése. A hagyományosan nemesített szójafajták termesztése újra fellendülőben van.

A szójamag mintegy 40 százalék olajat is tartalmaz; különösen az USA-ban kedvelik. Az olajipari feldolgozás során melléktermékként képződő lecitint tisztítva folyadék vagy granulátum formájában külön ajánlják idősebb vagy legyengült szervezetű emberek roborálására. Szójalecitin-termékeket gyógyszertárban is lehet kapni.

A szójaolaj hivatalos neve *Gyógyszerkönyvünkben: Soiae oleum raffinatum*. Mint a többi, étkezési növényolajra, erre is jellemző, hogy koleszterin helyett béta-szitoszterol és sztigmaszterol van benne, tehát a dobozra nagybetűvel kiírt „koleszterinmentes” reklámjelző igaz ugyan, de ez a növényi olajok természetes tulajdonsága. Felesleges reklámtrükk.

A búza

Legfontosabb gabonanövényünk, a búza is gyógynövény. Hivatalos jelzője, a „közönséges” ugyan nem cseng szépen, de általában az áttelelő „őszi” búza a gyakori, és neve így „szebb”. *Gyógyszerkönyvünkben* hivatalos a *Triticum amyllum*, a csírából ipari úton kivont *Triticum aestivum oleum raffinatum* és a *Triticum aestivum oleum virginale*. Érdemes megemlíteni, hogy Szent-

Györgyi Albert nemcsak a C-vitamint és a rutint „fedezte fel”; írásaiban kiemeli a búzacsíra előnyeit is.

A búzacsíra a B-vitaminok mellett bőven tartalmazza a legfontosabb zsírban oldódó vitamint, az E-vitamint (tokoferolokat). Javaslatára szerint minden nap érdemes elfogyasztani egy kiskanál búzacsírat például tejjel vagy joghurttal. Fontos arra figyelni, hogy csak a kellemes illatú, friss csírákészítmény fogyasztható, mert könnyen avasodik, és nagyon kedvelik a gabonamolyok. A friss gabonaipari búzacsíra diópótlónak is alkalmas.

Sokan érdeklődnek manapság a „reformtáplálkozás” iránt. Felmerülhet a kérdés, hogy a tönköly is búza-e vagy, hogy mit is jelent a durumbúza kifejezés. Lisztet adó, malom- és sütőipari rokon fajokról van szó. A durumbúza (*Triticum durum*) tésztakészítéshez különösen alkalmas, szemcsés formája a kuskusz (pépnek, kásának) és a bulgur (napon szárítják). Hasonló, nagyobb fehérjetartalmú szemtermése van a kamutnak, vagy más néven khorasszánbúzának (*Triticum turanicum*). Ritkábban termesztik az egyszemű búzát vagy alakort (*Triticum monococcum*), a kétszemű búzát (*Triticum dicoccon*). Sokkal gyakoribb nálunk is nagyobb területen termesztett keményszemű búza, azaz a tönköly (*Triticum spelta*). Eltérő lisztértékeket sajátos fehérje-összetevőiknek köszönhetik. Mindegyik tartalmaz azonban glutént, ami korlátozza használatukat.

Érdeemes megemlíteni, hogy sikeres nemesítéssel, genetikai módosítással sikerült a glutént alkotó fehérjeláncokat úgy megváltoztatni, hogy a lisztet gluténérzékenyek is használhassák. Az ilyen GM-búzák jelentősége nagy lenne, de egyéb, esetleges és nem kívánatos tulajdonságait még nem ismerjük megnyugtató módon. Emiatt a GM-termékekre vonatkozó hazai tilalom ebben az esetben is érvényes.

Mesterséges nemzetséghibrid a tritikále (*Triticum X Secale*). Lisztjéből a rozshoz hasonló kenyeret lehet készíteni, ám ez sem ajánlható gluténérzékenyeknek. Számukra leginkább az árpa- és kukoricaliszt, esetleg a rizskeményítő és a zabpehely javasolható.

Étkezési rostpótló és diétás növények

Az úgynevezett étkezési, azaz tisztított és szabványoknak megfelelő minőségű korpakészítmények (például a búzakorpa) hasznos rostpótlók. Rendszeres és hosszú ideig tartó szedésük mégsem ajánlható – különösen gyógyszerek bevitelével együtt –, mivel a bennük lévő fitin (ciklusos alkoholok foszforsavval alkotott észtere) erősen vasmegkötő tulajdonságú. Gyógyszerek is kötődhetnek hozzá, így a túlzó rost-kiegészítés anémiát vagy gyógyszer-felszívódási zavarokat idézhet elő.

Jó tudni, hogy vannak „alternatív gabonanövények” is. A pohánka (hajdina, *Fagopyrum esculentum*) hántolva, és a fényérzékenyítő fagopirintől mentesítve, hajdinalepény készítésére alkalmas lisztet szolgáltat; nem csak rutingyártásra használják a zöld biomasszáját.

Divatba jöttek az étkezési rostokban gazdag, változatos ételfélék készítésére használható egyéb őrlemények, illetve lisztek is. A köles (*Panicum miliaceum*) a mérsékelt égövi ázsiai országokban otthonos, de az egész világon termesztik. Magyarországon csak kisebb területen. Szemterméséből rostban gazdag kása készíthető.

A bajra vagy indiai köles (*Pennisetum glaucum*) trópusi országokban termesztett, apró szemű gabonaféle. Rostdús és karotinoidokban is gazdag; importáljuk.

A barna vadköles (*Urochloa ramosa*) Afrikában és Távol-Keleten gyakori, szintén apró szemű gabonaféle.

A vadrizs (*Zizania aquatica*) egyéb nevei: indián rizs, tuszkarora rizs; főleg Észak-Amerika keleti részén honos; tavak, folyók mentén, mocsaras helyeken jellemző, termesztendő diétás gabonaféle.

A manióka, tapióka vagy kasszáva (*Manihot esculenta*) a kutyatejfélék családjába tartozó, trópusi országokban termesztett, gumós növény. A gumóból kivont és cianogén vegyületektől (például linamarin) mentes keményítőt, illetve lisztet széles körben alkalmazzák élelmiszerek készítésére.

Dél-Amerikában honos és ott termesztett növény a bermudai maranta (*Maranta arundinacea*). A gyökértörzséből kivont és tisztított keményítőt különösen alkalmas gyermekek és lábadozó betegek felerősítésére.

A nálunk gyakori disznóparéjfajok egyik rokona, a 1,5-2 méterre is megnövő és világszerte termesztendő amaránt (*Amaranthus hypochondriacus*). Apró magjait megőrlik. A lisztje értékes fehérjékben; péksütemény, kása vagy lepény készíthető belőle. Nem csoda, hogy a gyomként elterjedt és bőséges magmennyiséget kiszóró szőrös disznóparéjt (ha még zsengék) zölden megeszik a sertések, ha nem jutnak jobb takarmányhoz, zamatos moslékhoz.

Táplálkozás-élettani szempontból hasznos növény a csicsóka (*Helianthus tuberosus*). Észak-Amerikából került Európába, nálunk erősen terjed (invazív vagy özönnövény), de termesztendő is. Gumója igen gazdag inulinban, ami az egyik legértékesebb rostalkotó szénhidrát. Az inulin fruktóz-molekulákból álló polimer (polifruktán), ami a 2-es típusú cukorbetegeknek hasznos. Ipari hidrolízissel, évtizedek óta Magyarországon is fruktóz-tartalmú szirupot (sűrítményt) állítanak elő belőle. A kivont és tisztított inulin tablettázható vagy granulálható, de a gyógyszeriparban segédanyagként is felhasználják tablettázáshoz. Almapektinnel kombinálva, a szilárd csicsókakészítmények rosttartalma, biológiai értéke növelhető.

Óvatosan tehát a reformtáplálkozással is! Az olajat, fehérjét vagy szénhidrátot tartalmazó étrend-kiegészítők és tápszerek alkalmazása is odafigyelést, gondosságot igényel.

Gombák

Újabban a nagygombák is divatba jöttek. A sok eső és a kedvező hőmérséklet kedvez a vadon termő nagygombák fejlődésének is. Sok fontos gombát tesztenek (pl. csiperke, laskagomba).

Kevésbé látjuk szabad szemmel a mikrogombákat, de gyors szaporodásuk miatt mindig veszélyt jelenthet a gombabetegségek terjedése. A mikrogombák pontos azonosításához mikroszkóp szükséges. A növényi drogokban csak nagyon kis mennyiségű gombaspóra lehet, hiszen nem száraz helyen tárolva, hamar dohos szagú lesz akármilyen szárított. Az Aspergillus és Penicillium fajok (számuk több száz) a legközönségesebb penészgombák. Egyik megmérgezőbb, karcinogén termékük az aflatoxin. Emiatt a teadrogokat rendszerint aflatoxin és ochratoxin jelenlétére is meg kell vizsgálni. A nagy termőtestű gombák közül halálosan mérgező a gyilkos galóca, de sok más mérgező gomba is van.

Tehát a gombák is tartalmaznak olyan hatóanyagokat, amelyek erősen toxikusak. Közülük egyes vegyülettípusok kórokozó mikroorganizmusokat is elpusztítanak, közismert hogy sok mikrogomba gyógyászati értékű antibiotikumot termel. Gyógyszert gyártanak az anyarozs (*Claviceps purpurea*) szkleróciumából, jól ismertek a lizergsav-származékok, az ergot-alkaloidok. Közülük a félszintetikus lizergsav-dietilamid (LSD) az egyik legveszélyesebb hallucinogén.

A gyógygombák a gyógynövényekhez hasonlóan, jól látható, nagyobb termetű bazidiumos (pl. tinorú, bükkfatapló) vagy aszkuszos (pl. kínai hernyógomba) gombák. Többnyire kivonatokat készítenek belőlük, nem erős hatásúak, mégsem alkalmasak öngyógyításra!

Bár a parazita és korhadék-lebontó gombák nem növények (klorofillt nem tartalmaznak, oxigént nem termelnek, sejtfaluk nem cellulóz, hanem főleg kitin, stb.), mégis a gyógynövények között szokták tárgyalni. Ha gyógyítás céljából alkalmazzák, akkor nem fitoterápiát, hanem mikoterápiát említenek.

Egyik legismertebb gyógygomba a régóta használt élesztőgomba.

A régi magyar népi orvoslásban kb. 30 gombafajt használtak (ma már elvétve, főleg Erdélyben), inkább állatbetegségek kezelésére. Sokkal ismertebb tény, hogy Kínában, Japánban és Malajziában a hagyományos népi gyógyászatban évezredek óta alkalmazzák az ott is honos nagygombákat. Közülük a legismertebb a taplószerű, kemény, de nem mérgező pecsétviaszgomba (*Ganoderma lucidum*). Erdőkben korhadó fákon nálunk is terem. Termesztése üvegházban már Magyarországon is megvalósítható. Kivonatainak (extractum) gyógyhatásairól bő információt találunk (a többi hasonló, nem erős hatású nagygomával együtt) a szakirodalomban és az internet útján. Többnyire étrend-kiegészítőként engedélyezett termékeket erre szakosodott terjesztő cégek forgalmazzák, de a „Ganoderma-spóra kapszula” patikában is kapható.

E gyógygombák komplex hatástani igazolása még hiányos, a klinikai vizsgálati eredmények sem egyértelműek. A fő hatásuk emelhető ki: aspecifikus immunomodulánsok, vízben oldódó, rendszerint poli-béta-glukánok és poli-béta-xilánok. E változatos szerkezetű heteropoliszacharidok molekuláris hatásmechanizmusa jelenleg még közel sem ismert. Alkalmazásuk akkor járul hozzá a rákos megbetegedés leküzdéséhez, ha szakorvosi kezelésben részesül a beteg. A parenterális adagolás lényegesen eredményesebb, mint a perorális (pl. „Krestin” Japánban). Hasonló hatóanyagot tartalmaz és hasonló hatású például a jól ismert kasvirág („Echinacea-cseppek”).

A mai népi orvoslásban ún. hatóanyag-szakértők hirdetik a gyógygombák immunstimuláns hatását, de a sokféle gombanév és bizonytalan állítás kétséget támaszt. Fontos, hogy a mikoterápiában a készítményben a gomba tudományos neve egyértelművé tegye, hogy mit is tartalmaz. A sokféle magyar név használata zavart kelt. Bonyolítja a helyzetet, hogy a legtöbb kivonatot Kínában és Távol-Keleten használják és állítják elő. Néhány gyógygomba tudományos és magyar neve: *Agaricus blazei* – mandulagomba, *Cordiceps chinensis* – kínai hernyógomba, lepkefű, *Ganoderma lucidum* – fényes pecsétviaszgomba, *Ganoderma sinense* – kínai pecsétviaszgomba, *Grifola umbellatus* – túsgegomba, *Hericium erinaceus* – süngomba, cseppkőgomba, remetegomba, *Inonotus obliquus* – ferde likacsosgomba, hamvaskéreg, *Lentinus (Lentinula) edodes* – shii-take, japán fagomba, *Meripilus (Grifola) giganteus* – óriás bokrosgomba, maitake, *Monascus purpureus* – vörösrizs-élesztőgomba, *Schizophyllum commune* – hasadtlemező gomba, *Trametes (Coriolus) versicolor* – lepketapló, pulykafarok, *Volvariella volvacea* – bocskorosgomba, fukurotake.

Fontos hangsúlyozni, hogy a Magyarországon hozzáférhető gyógygomba-készítmények étrend-kiegészítők (táplálék kategóriába tartoznak!), nem csodaszerek, de saját felelősségre bárki alkalmazhatja. A forgalmazott kivonatok esetleges immunstimuláns hatása – perorális alkalmazás formájában – roboráló. Előnyös lehet kiegészítőként a rákterápiában az orvos tudtával.

Teadrogok és gyógyteák

Régen a hozzáértő asszonyok, ritkábban emberek a mezőn, réten vagy erdőben gyűjtött gyógynövényt a száraz kamrában fellógatták, és amikor szükség volt rá, használták például „teának es jó hasfájástól” megjegyzéssel. A gyógynövény-csokrok manapság újra divatba jöttek, sőt újabban a nem mérgező dísz- és gyógynövényeket frissen, vagy sütvé, főzve meg is eszik.

Gyógynövényismeretet – nem éppen helyes elnevezéssel „farmakognóziát” – szervezett formában ma már nem csak gyógyszerészeknek oktatnak az egyetemeken. Természetgyógyászoknak szóló tanfolyamokon, továbbképzőkön akár levelező oktatás formájában is bárkiből lehet „füves ember”. Így aztán a gyógyteák készítése is akárhol lehetővé vált.

A gyógyszerertárban gondosan feldolgozott, különféle termékkategóriákba sorolható teadrogokat lehet kapni – ha a gyógyszerésznek nem okoz túl nagy gondot és „megéri”, érdemes ezzel foglalkoznia, hiszen a gyógyszerésznek az egyetemen, szigorlaton kell bizonyítania gyógynövényismereti alpműveltségét. Ebbe a körbe tartozik a fitoterápiás alkalmazás is. Az okleveles gyógyszerész így önállóan készíthet olyan teakeveréket, amihez szükség esetén az orvos véleménye is szükséges, különösen például akut lázas állapot, görcs, fájdalom esetén.

Érdemes megjegyezni, hogy a közforgalmú gyógyszerertárban dolgozó gyógyszerészek többsége szívesen készítené akár egyénre szabott összetételű gyógytea-keverékeket is, ha legalább annyi teadrog állna rendelkezésére, amennyi érvényes gyógyszerkönyvünkben megtalálható.

A legnagyobb gond ezzel kapcsolatban az, hogy az európai gyógyszerkönyvvel összhangban, a VIII. Magyar Gyógyszerkönyvben is sok olyan teadrog van, ami nehezen beszerezhető, vagy eddigi használatának kevésbé volt hagyománya. Ilyenek például: *Anisi stellati fructus*, *Ballotae nigrae folium*, *Bistortae rhizoma*, *Boldo folium*, *Centellae asiaticae*

herba, Cynarae folium, Eucalypti folium, Fraxini folium, Hamamelidis folium, Harpagophyti radix, Hydrastis rhizoma, Lythri herba, Oleae folium, Orthosiphonis folium, Plantaginis ovatae semen, Polygalae radix, Psyllii semen, Rhamni purshianae cortex, Salviae trilobae folium, Verbenae citriodoratae folium). A ritkábban használt, főleg külföldi drogok nehezen szerezhetők be nagykereskedőtől, és minőségük sokszor nem felel meg a követelményeknek. A drogok helyettesítése pedig azért jelent külön problémát, mert a fő hatóanyagon kívül sajátos „mellékkomponenseket” is tartalmaznak. Épp ezért születnek a szabványos vényminták, közöttük nem egy species. (Szaknyelven a teakeverék species!)

A FoNo (Formulae Normales) nem is előírás-gyűjtemény, hanem – ahogy neve is kifejezi – vényminta-„példatár”. Egyes gyógyszerárakban ma is megvan a könyvespolcon az 1986-ban megjelent, stencilezett „Gyógyszerészeti Kézikönyv – Manuale Pharmaceuticum” (felelős kiadó: Nikolics Károly professzor, soproni gyógyszerárvezető, az MGYT akkori elnöke). Ez a kiváló „materia medica” példaszerűen járult hozzá a *galenusi és magisztrális gyógyszerészet* megújulásához.

Tudnunk kell, hogy a teadrogok túlnyomó része túladagolás esetén sem okoz jelentős mellékhatást; a mérgező teadrogok közül csak a vérehulló fecskefű drog emelendő ki.

A továbbiakban sok évtizedes „teadrogos” tapasztalataimat adom közre. A betegségek (tünetcsoportok) szerint tárgyalt teadrog-keverékeknél szándékosan nem tüntetem fel a mennyiséget. Az összetétel bármikor módosítható. Útmutatóként egy-egy csoportosításon belül összetételekre adok példát. A főhatásért felelős drogot külön megjelölöm, ezek közül legalább az egyik nélkülözhetetlen. A fő komponensekből 100 g-ra vonatkoztatva akár 30-40 g legyen a tömegarány. A többi, egymással helyettesíthető (valójában sohasem helyettesítés, hiszen minden drog összehatása más és más!) teadrogot is felsorolom, az általam jónak vélt fontossági sorrendben. Így az elkészíthető teakeverék variációja nagy. A teakeverékek készítéséhez szálas (nem filteres) drogokat kell használni. (A filteres teák és keverékek más jellegű előnye, hogy gyorsan készíthetők belőle a vizes kivonatok, továbbá nem kell szűrni.)

Figyelembe kell venni, hogy a sokkomponensű teakeverék nem hatásosabb, mint a kevés drogból álló, hiszen a fő hatásért felelős alkotórész hígulása következtében a keverék annál kevesebb fő hatóanyagot tartalmaz, minél több drogból áll.

Tudományosan igazolt, bizonyított szinergista hatásról gyógyteák esetében nagyon nehéz véleményt alkotni. De ez is lehetséges. Teakészítéskor a vegyes szöveti szerkezetű drogból álló keverékeket célszerű egy percig forralni a teavízzel, majd lefedve állni hagyni, és leszűrni. Az ilyen vizes kivonás, ha nem is teljes hatékonyságú, de elég kíméletes, továbbá elegendő a mikrobiológiai szennyezők jelentős csökkentéséhez.

A teadrogok kúraszerű alkalmazása esetén célszerű egy-egy hét szünetet közbe iktatni annak érdekében, hogy az esetlegesen túl sok cserzőanyag ne terhelje a májat. A kúra eredményességét nem csökkenti a rövid ideig tartó „májkímélés”.

Idegrendszerre ható teakeverékek

Központi idegrendszerre közvetlenül ható nyugtató vagy élénkítő gyógynövényeket orvosi rendelvény nélkül tilos használni, mert megszokhatók és kábítószer-élvezethez vezetnek (pl. mák, indiai kender stb.).

Nyugtató, álmatlanság elleni teakeverékek lehetséges összetevői

A nyugtató hatású macskagyökér és komlótoaszt, illóolajat tartalmazó, relaxáló és ízjavító drogokkal egészítjük ki. Túlérzékenység vagy kisebb fokú interakció esetén, igen ritkán előfordulhat, hogy mellőzni kell az orbáncfű-drogot.

- Macskagyökér – Valerianae radix (főhatás)
- Komlótoaszt – Lupuli flos (strobulus) (főhatás)
- Citromfű vagy citromfűlevél – Melissae herba seu folium
- Orbáncfű – Hyperici herba
- Borsmentalevél – Menthae piperitae folium
- Levendulavirág – Lavandulae flos

továbbá (vagy-vagy):

Sárkányfőfű – Dracocephali herba
Csipkebogyó – Rosae pseudofructus
Ánizstermés – Anisi fructus
Zabfű – Avenae herba
Kamillavirágzat – Matricariae flos

Szívidegesség esetén használható teakeverékek lehetséges összetevői

Macskagyökér – Valerianae radix (főhatás)
Galagonyavirág vagy galagonyatermés – Crataegi flos seu fructus (főhatás)
Szúrós gyöngyajakfű – Leonuri cardiaceae herba (főhatás)
Fehér fagyöngyfű – Visci herba (stipes)
Citromfű vagy -levél – Melissa herba seu folium

továbbá (vagy-vagy):

Borsmentalevél – Menthae piperitae folium
Vadcsombor (vad kakukkfű) – Serpylli herba
Hársfavirág – Tiliae flos
Cickafarkfű – Millefolii herba
Lestyángyökér – Levistici radix
Sárkányfőfű – Dracocephali herba
Édesköménytermés – Foeniculi fructus

Használat: 1 teáskanál keverékre 1 csésze (kb. 2 dl) vizet öntünk, melegítjük, 1 percig lassan forrásban tartjuk, lefedve 5-10 percig állni hagyjuk, majd leszűrjük. Lefekvés előtt 1 csészével, esetleg ebéd után is 1 csészével. Mindig frissen készítjük és fogyasztjuk.

Szívre, ér- és légzőrendszerre ható teakeverékek

Orvosi vizsgálat és javallat nélkül nem alkalmazhatók a szívre ható glikozidokat tartalmazó gyógyszerek. Tehát sem a gyapjas, sem a piros gyűszűvirág, sem pedig az ablakban is tartható tengeri hagyma nem használható teakészítésre. A gyöngyvirág pedig mérgező, ha pl. medvehagyma közé kerül, hiába tartalmaz szívre ható glikozidokat. Csak gyógyszeripari készítmények formájában forgalmazzák az erős hatású vegyületeket. A teakészítésre használható drogok nem tartalmaznak olyan ártalmas anyagokat, amelyek túladagolás esetén problémát okoznának. Mégis a kezelőorvosnak jó tudni, ha a beteg rendszeresen fogyaszt ilyen teakeverékeket.

Szívgyengeségre és enyhe szívritmuszavar kezelésére alkalmas teakeverékek lehetséges összetevői

Galagonyavirág – Crataegi flos (főhatás)
Galagonyatermés – Crataegi fructus (főhatás, előbbi helyett vagy azzal együtt)
Citromfűlevél – Melissa folium (főhatás)

továbbá (vagy-vagy):

Fehérfagyöngyfű – Visci herba
Rozmaringfű – Rosmarini folium
Nyírfalevél – Betulae folium
Kankalinvirág – Primulae flos

Használat: 1-2 teáskanál keverékre 1 csésze (kb. 2 dl) vizet öntünk, melegítjük, 1 percig lassan forrásban tartjuk, lefedve 5-10 percig állni hagyjuk, majd leszűrjük. Napi 1-3 csészével, ha lehet, étkezéstől függetlenül. Lehűlve szobahőmérsékletre is alkalmazható.

Magas vérnyomás esetén, érlemeszesedés megelőzésére (gyógyszeres terápia kiegészítésére, a házi orvos tudtával)

Feketeribizli-levél – Ribis nigrae folium (főhatás)
Galagonyavirág vagy galagonyatermés – Crataegi flos seu Crataegi fructus (főhatás)

Fehérfagyöngyfű – Visci herba (főhatás)
Cickafarkfű – Millefolii herba
Nyírfalevél – Betulae folium
továbbá (vagy-vagy):
Mezei zsurlófű – Equiseti herba
Aranyvesszőfű – Solidaginis herba
Borsmentalevél – Menthae piperitae folium
Diólevél – Juglandis folium
Levendulavirág – Lavandulae flos
Orvosi zsálya levél – Salviae officinalis folium
Keskenylevelű útifű levél – Plantaginis lanceolatae folium
Árticsókalevél – Cynarae folium

Használat: 2 lapos evőkanál keverékre kb. fél liter vizet öntünk, melegítjük, 1 percig lassan forrásban tartjuk, lefedve 5-10 percig állni hagyjuk, majd leszűrjük. Napi 2-3 részletben langyosan vagy szobahőmérsékletre lehűlve fogyasztható. Együtt alkalmazható néhány házisszerrel egy időben, pl.

10-20 csepp 20%-os fokhagyma-tinktúra (tisztá szesszel vagy tiszta pálinkával készíthető: 20 gramm nyers, szétnyomott fokhagyma 100 ml kivonószerrel kb. egy hétig áztatva, leszűrve), nyers fokhagyma (naponta egy gerezdnyit), nyers medvehagymalevél (tavasszal, naponta 3-4 levél salátaként vagy felvágva, akár hidegételhez), növényi olajokból (pl. nem avas dió-, tökmag-, lenolaj) naponta egy teáskanálnyi.

Alacsony vérnyomás esetén megpróbálható

Bazsalikomfű – Basilici herba (főhatás)
Csalánlevél – Urticae folium (főhatás)
továbbá (vagy-vagy):
Rozmaringlevél – Rosmarini folium
Koriander – Coriandri fructus
Konyhakömény – Carvi fructus
Fehérürömfű – Absinthii herba

Használat: 1 lapos evőkanál teakeverékre 1 csésze (kb. 2 dl) vizet öntünk, lassan melegítjük, 1 percig forrásban tartjuk, lefedve kb. 5 percig állni hagyjuk. Leszűrve reggel, lehetőleg étkezés előtt, lassan igyuk meg. Készítése és fogyasztása megismételhető délután is.

Köhögés esetén használható, légcsőhurut és torokgyulladás kezelésére alkalmas gyógynövények választéka bőséges. Általában tüneti kezelésekre valók (pl. száraz köhögés csillapítására, hurutos panaszok enyhítésére a köptetés elősegítésével), de nem jelentéktelen a felhasznált gyógynövények enyhe antibiotikus tulajdonságainak összeredménye sem. Ezáltal a panasz okának megszüntetésére is alkalmasak lehetnek (akár gyógyszerek kiegészítésére, enyhébb esetekben, pl. nátha, meghűlés kezelésében akár önmagukban használva).

Száraz köhögésre

Nyálka-poliszacharidokat (többnyire poligalakturonánokat) tartalmazó drogokból álló teakeverékek, gyakran indokolt, hogy használatukat köptető tea fogyasztása kövesse. Az összetett hatás a drogok kombinálásával is elérhető.

Orvosi ziliz gyökér vagy levél – Althaeae radix seu folium (főhatás)
Mályvavirág vagy –levél – Malvae flos seu folium (főhatás)
Keskenylevelű útifű levél – Plantaginis lanceolatae folium (főhatás)
továbbá (vagy-vagy):
Ökörfarkkóró-virág – Verbasci flos
Kerti kakukkfű – Thymi herba
Vad kakukkfű – Serpylli herba
Kamillavirág – Matricariae flos

Pemetefű – Marrubii herba
Kankalinvirág – Primulae flos
Izsópfű – Hyssopi herba
Édeskömény-termés – Foeniculi fructus

Használat: 1-2 teáskanál keverékre 1 csésze (kb. 2 dl) vizet öntünk, melegítjük, 1 percig lassan forrásban tartjuk, lefedve 5-10 percig állni hagyjuk, majd leszűrjük. Mézzel vagy cukorpótlóval édesítve melegen vagy langyosan fogyasztható, naponta 2-3-szor 1-1 csészével.

(A nyálkaanyagot tartalmazó drog miatt a szokásos macerátum készítése – teakeverék lévén – nem indokolt. Mikrobiológiai szempontból is jobb a hőközlés, a hatóanyag-vesztés jelentéktelen.)

Köptető, légcsőhurutoldó

Kerti kakukkfű – Thymi herba (főhatás)
Hársfavirág – Tiliae flos (főhatás)
Pemetefű – Marrubii herba
Kamillavirág – Matricariae flos
Édeskömény-termés – Foeniculi fructus
Szappangyökér – Saponariae albae radix
Édesgyökér – Liquiritiae radix

továbbá (vagy-vagy):

Keskenylevelű útifű levél – Plantaginis lanceolatae folium
Kankalinyökér – Primulae radix
Orvosi ziliz levél – Althaeae folium
Orvosi veronika fű – Veronicae herba

Használat: 1-2 teáskanál keverékre 1 csésze (kb. 2 dl) vizet öntünk, melegítjük, 1 percig lassan forrásban tartjuk, lefedve 5-10 percig állni hagyjuk, majd leszűrjük. Mézzel vagy cukorpótlóval édesítve melegen vagy langyosan fogyasztható, naponta 3-4-szer 1-1 csészével.

Meghűlés, megfázás esetén enyhe antibiotikus, izzasztó

Fekete bodza virág – Sambuci flos (főhatás)
Hársfavirág – Tiliae flos (főhatás)
Keskenylevelű útifű levél – Plantaginis lanceolatae folium (főhatás)
Vadárarvácskafű – Viola tricoloris herba
Nyárfarügy – Populi gemma
Sédkenderfű – Eupatorii cannabini herba

továbbá (vagy-vagy)

Ánizstermés – Anisi vulgaris fructus
Legyezőfű-virág – Spiraeae flos
Kankalinvirág – Primulae flos
Mályvavirág – Malvae flos
Ökörfarkkóró-virág – Verbasci flos
Csipkebogyó – Rosae pseudofructus
Fekete bodza termés – Sambuci fructus

Használat: 2 teáskanál keverékre 1 csésze (kb. 2 dl) vizet öntünk, melegítjük, 1 percig lassan forrásban tartjuk, lefedve 5-10 percig állni hagyjuk, majd leszűrjük. Mézzel vagy cukorpótlóval édesítve melegen vagy langyosan fogyasztható, naponta 3-4-szer 1-1 csészével.

Meghűlés, megfázás vagy torokgyulladás esetén enyhén antibiotikus, toroköblögető

Orvosi zsálya levél – Salviae officinalis folium (főhatás)
Kamillavirág – Matricariae flos (főhatás)
Cickafarkfű – Millefolii herba (főhatás)
Kerti kakukkfű – Thymi herba
Cserszömörcelelevél – Cotini folium

továbbá (vagy-vagy):

Keskenylevelű útifű levél – Plantaginis lanceolatae folium

Apróbojtorjánfű – Agrimoniae herba

Földigyömbér-gyökér – Gei urbani rhizoma et radix

Használat: 2-3 evőkanál keveréket fél liter vízzel felfőzünk, 10 percig lefedve állni hagyjuk, majd leszűrjük és langyosan öblögetünk, gargarizálunk naponta minél többször, legalább 6-8 alkalommal, óránként egyszer.

Kiegészíthető egyéb háziszser használatával, pl. eukaliptusz- vagy levendula-illóolaj párologtatásával, belégzésével.

Gyomor- és bélrendszerre, epe- és májműködésre ható teakeverékek

A fitoterápia sokrétű alkalmazása az emésztőrendszer épségével vagy többé-kevésbé elégtelen működésével szoros kapcsolatban van. A táplálkozási szokások, a túltápláltság, az alultápláltság vagy a hiányos táplálkozás minden változata valamilyen módon összefügg a gyomor- és bélcsatorna, valamint a csatlakozó szervek, főleg az epehólyag, a hasnyálmirigy és a máj állapotával. A legtöbb gyógyszer is az emésztőrendszeren keresztül jut a szervezet többi részébe, a gyógyteák – mint vizes kivonatok – ugyancsak így metabolizálódnak a vese közreműködésével.

A reuma, a köszvény, bizonyos cukorbetegségek, továbbá az elhízás, a gyulladások, az immunrendszer kisebb zavarai mind összefüggést mutathatnak a táplálkozással, a táplálékkal, ezért a gyógyteák használatának lehetőségei sem függetlenek a táplálékok összetételével, az elfogyasztott táplálékok mennyiségével, egymáshoz való arányával. Egyre több bizonyítékról van tudomásunk a gyógynövény-hatóanyagok és a táplálékok interakciójáról is. Mindezt azért szükséges újra leszögezni, mert az emésztőrendszerre ható gyógyteák között is sok olyan van, amelyeknek hatóanyagai nyálkahártyákon át fejtik ki hatásukat (pl. hasmenésgátlók, hashajtók, antibiotikus hatású vegyületek).

Gyomorerősítő, étvágyjavító, roboráló, emésztési zavarok elleni teák (stomachicum, tonicum, carminativum, spasmolyticum):

Kisezerjófű – Centaurii herba (főhatás)

Tárnicsgyökér – Gentianae radix (előbbi helyett)

Fehér ürömfű – Absinthii herba (főhatás)

Fekete ürömfű – Artemisiae herba (előbbi helyett)

Cickafarkfű – Millefolii herba

Kamillavirág – Matricariae flos

Apróbojtorjánfű – Agrimoniae herba

továbbá (vagy-vagy):

Borsmentalevél – Menthae piperitae folium

Ánizstermés – Anisi fructus

Édesköménytermés – Foeniculi fructus

Édesgyökér – Liquiritiae radix

Citromfű – Melissa herba

Orvosi zsálya levél – Salviae folium

Koriandertermés – Coriandri fructus

Kálmos-gyökértörzs – Calami rhizoma

Benedekfű – Cardui benedicti herba

Orvosi angyalgyökér – Angelicae radix

Orvosi pemetefű – Marrubii herba

Gyermekláncfű vagy –gyökér – Taraxaci radix seu herba

Borókabogyó – Juniperi pseudofructus (bacca)

Szúrós gyöngyajakfű – Leonuri cardiaca herba

Csipkebogyó – Rosae pseudofructus

Használat: 1 teáskanál keverékre 1 csésze (2-2,5 dl) vizet öntünk. 1 percig lassan forraljuk, 10 percig lefedve állni hagyjuk, majd leszűrjük. Lehetőleg ne édesítsük. Főétkezések előtt fél órával a frissen készített teából 1-1 csészével lassan igyunk.

Felfúvódás elleni, szélhajtó teák (carminativum):

Édesköménytermés – Foeniculi fructus (főhatás)
Ánizstermés – Anisi fructus (főhatás)
Konyhakömény – Carvi fructus (főhatás)
Koriandertermés – Coriandri fructus (előbbi helyett)
Fodormentalevél – Menthae crispae folium
Kamillavirág – Matricariae flos
Cickafarkfű – Millefolii herba
továbbá (vagy-vagy):
Orvosi angyalgyökér – Angelicae radix
Szurokfű – Origani herba
Lestyángyökér – Levistici radix

Használat: összekeverés előtt az illóolajtartalmú természetes drogokat (édeskömény, ánizs, koriander, konyhakömény) kissé megtörjük, megnyomkodjuk porceláncsészében vagy porcelánmozsárban. A teljes keverékből 1 lapos teáskanálnyit (felnőtteknek lehet 2 lapos teáskanál) 1 csésze (2-2,5 dl) vízzel leöntünk, majd felforraljuk. Nem kell főzni. Lefedve 5 percig állni hagyjuk, majd leszűrjük. Langyosan, alig édesítve vagy mesterséges cukorpótlóval (akár sztívia-kivonattal) édesítve főétkezések után vagy között, naponta 2-3 csészével.

Gyomornyugtató, gyulladáscsökkentő, fekélyellenes teák:

Körömvirág – Calendulae flos (főhatás)
Kamillavirág – Matricariae flos (főhatás)
Orvosi ziliz gyökér – Althaeae radix (főhatás)
Édesköménytermés – Foeniculi fructus (főhatás)
Cickafarkfű – Millefolii herba
Orbánkfű – Hyperici herba
továbbá (vagy-vagy):
Borsmentalevél – Menthae piperitae folium
Édesgyökér – Liquiritiae radix
Orvosi angyalgyökér – Angelicae radix
Csipkebogyó – Rosae pseudofructus
Citromfű – Melissa herba seu folium
Mályvavirág – Malvae flos
Mályvalevél – Malvae folium

Használat: 1-2 teáskanál keverékre 1 csésze (2-2,5 dl) vizet öntünk, felforraljuk, 5-10 percig lefedve állni hagyjuk, majd leszűrjük. Lehetőleg frissen készítjük. Enyhén édesítve vagy enélkül főétkezések után vagy között, naponta 2-3 csészével. 2-3 hetes, kúraszerű használata is lehetséges.

Diétára, cukorbeteg-kezelésre, fogyókúrára használt teák:

Diétázásra, 2-es típusú cukorbeteg kezelésére:

Bab hüvelyhéj – Phaseoli legumen (főhatás)
Kukoricabajusz – Maydis stigma (főhatás)
Szederlevél – Rubi fruticosi folium (főhatás)
Málnalevél – Rubi idaei folium (előbbi helyett)
Gyermekláncfű – Taraxaci herba
Feketeáfonya-levél – Myrtilli folium
Borsmentalevél – Menthae piperitae folium
továbbá (vagy-vagy):
Diólevél – Juglandis folium
Csalánlevél – Urticae folium
Szamócalevél – Fragariae folium
Árticsókalevél – Cynarae folium

Fogyókúrára:

Kukoricabajusz – Maydis stigma (főhatás)
Nyírfalevél – Betulae folium (főhatás)
Édesköménytermés – Foeniculi fructus (főhatás)
Diólevél – Juglandis folium
Borókabogyó – Juniperi galbulus
Babhüvelyhég – Phaseoli legumen
Koriandertermés – Coriandri fructus
továbbá (vagy-vagy):
Csalánlevél – Urticae folium
Borsmentalevél – Menthae piperitae folium
Feketebodzavirág – Sambuci flos
Lenmag – Lini semen
Mályvalevél – Malvae folium
Kökényvirág – Pruni spinosae flos

Használat (az előző összetételekre is érvényes): 1 teáskanál keverékre 1 csésze (2-2,5 dl) vizet öntünk, 1 percig főzzük, lefedve 5 percig állni hagyjuk, cukorpótlóval ízesítve vagy enélkül, főétkezések előtt 1-1 csészével, naponta 2-3 alkalommal.

Hashajtó teák:

A fő hatóanyagok antrakinon-származékok. Huzamos használatuk nem ajánlható. Egy-két hétig lehet alkalmazni, de később (kb. egy hónapig tartó szünetelés után) a kezelés megismételhető.

Kutyabengekéreg – Frangulae cortex (főhatás)
Szennalevél vagy anyalevél – Sennae folium seu fructus (előbbi helyett)
Katángkórógyökér vagy -fű – Cichorii radix seu herba (főhatás)
Édesgyökér – Liquiritiae radix (főhatás)
Feketebodza-termés – Sambuci fructus
Lenmag – Lini semen (egészben)
továbbá (vagy-vagy):
Kökényvirág – Pruni spinosae flos
Füstikefű – Fumariae herba
Csipkebogyó – Rosae pseudofructus
Feketebodza-virág – Sambuci flos
Hársafavirág – Tiliae flos
Ánizstermés – Anisi fructus
Gyermekláncfű – Taraxaci herba
Édesköménytermés – Foeniculi fructus
Mályvalevél – Malvae folium

Használat: 1 lapos evőkanál keveréket 1 csésze (2-2,5 dl) vízzel felfőzünk, 1 percig lassan tovább főzzük, 5 perces állás után leszűrve langyosan, kissé édesítve 1 csészével este, lefekvés előtt igyuk meg. Erősebb székrekedés esetén naponta 2-szer. Legjobb másnap reggel éhgyomorra újra egy csészével.

Hasgörcs és hasmenés (vékony-és vastagbélgyulladás) elleni teák:

Hasgörcs esetén:

Kamillavirág – Matricariae flos (főhatás)
Cickafarkfű – Millefolii herba (főhatás)
Apróbojtorjánfű – Agrimoniae herba (főhatás)
Libapimpófü – Anserinae herba
Citromfű – Melissa herba
továbbá (vagy-vagy):
Édesköménytermés – Foeniculi fructus
Kerti kakukkfű – Thymi herba

Hasmenés ellen:

Apróbojtorjánfű – Agrimoniae herba (főhatás)
Tölgyfakéreg – Quercus cortex (főhatás)
Földgyömbér-gyökér – Gei urbanae rhizoma et radix (főhatás)
Diólevél – Juglandis folium

továbbá (vagy-vagy):

Libapimpófü – Anserinae herba
Fűzfakéreg – Salicis cortex
Vérontófű-gyökértörzs – Tormentillae rhizoma
Szederlevél – Rubi fruticosae folium
Málnalevél – Rubi idaei folium (előbbi helyett)
Feketeáfonya-levél – Myrtilli folium

Használat (mindkét összetétel-típusra érvényes): 1-2 teáskanál keverékre 1 csésze (2-2,5 dl) vizet öntünk, felfőzzük, 5 percig lefedve állni hagyjuk, majd leszűrjük. Étkezés után vagy diéta közben vagy étkezéstől független időpontban, naponta 2-3 csészével.

Szájöblítő és fogínygyulladás kezelésére használható teák:

Cserszömörcelelevél – Cotini folium (főhatás)
Tölgyfakéreg – Quercus cortex (főhatás)
Orvosi zsálya levél – Salviae folium (főhatás)
Kamillavirág – Matricariae flos (főhatás)
Cickafarkfű – Millefoliae herba
Vérontófű-gyökértörzs – Tormentillae rhizoma

továbbá (vagy-vagy):

Vasfű – Verbenae herba
Feketenadálytő-gyökér – Symphyti radix
Erdei deréce levél – Chamaenerionis folium
Citromfű – Melissa folium
Kerti kakukkfű – Thymi herba
Bazsalikomfű – Basilici herba
Fehér árvacsalánfű – Lamii albi herba
Keskenylevelű útifűlevél – Plantaginis lanceolatae folium

Használat: 2 lapos evőkanál keveréket fél liter vízben 1 percig lassan főzünk, 10 percig állni hagyjuk, majd leszűrjük. Naponta minél többször öblögetésre.

Dohányzás ellen, szájöblögetésre:

Borsmentalevél – Menthae piperitae folium
Tárnicsgyökér – Gentianae radix
Fehérürömfű – Absinthii herba

Használat: mint előbb

Aranyérkezelésre alkalmas teák:

Belsőleg:

Kutyabengekéreg – Frangulae cortex (főhatás)
Kamillavirág – Matricariae flos (főhatás)
Cickafarkfű – Millefolii herba (főhatás)
Körömvirág – Calendulae flos (főhatás)
Diólevél – Juglandis folium
Sédkenderfű – Eupatoriae herba

Használat: 2 teáskanál keveréket 1 csésze (2-2,5 dl) vízzel 1 percig forralunk, 10 percig lefedve állni hagyjuk, majd leszűrjük. Reggel éhgyomorra és este lefekvés előtt 1-1 csészével.

Külsőleg:

Földgyömbér-gyökér – Gei urbani rhizoma et radix (főhatás)
Orvosi zsálya levél – Salviae folium (főhatás)
Kamillavirág – Matricariae flos (főhatás)
Cickafarkfű – Millefolii herba (főhatás)

Keskenylevelű útifű levél – Plantaginis lanceolatae folium
Körömvirág – Calendulae flos
Nyárfarügy – Populi gemma
továbbá (vagy-vagy):
Feketenadálytő-gyökér – Symphyti radix
Vadgesztenyelevél vagy -kéreg – Hippocastani folium seu cortex
Orvosi somkórófű – Meliloti herba

Használat: 2 evőkanál keveréket 2 liter vízben 5 percig főzünk, kb. 10 percig állni hagyjuk, majd leszűrjük. Melegen vagy langyosan használjuk, egy-egy alkalommal 10-15 percig ülőfürdőnek.

Májműködést serkentő, májvédő teák:

Kerti kakukkfű – Thymi herba (főhatás)
Gyermekláncfű-gyökér – Taraxaci radix (főhatás)
Orvosi somkórófű – Meliloti herba (főhatás)
Máriatövisfű – Cardui marianae herba
Árticsókalevél – Cynarae folium
Borsmentalevél – Menthae piperitae folium
Cickafarfű – Millefolii herba
továbbá (vagy-vagy):
Vérehulló fecskefű – Chelidonii herba (önmagában nem használható, erős hatású!)
Szagosmügefű – Asperulae odoratae herba
Orbánkfű – Hyperici herba
Kukoricabajusz – Maydis stigma

Használat: 1 lapos evőkanál keveréket 1 csésze (2-2,5 dl) vízzel 1 percig főzünk, 5 percig lefedve állni hagyjuk, majd leszűrjük. Kissé édesítve langyosan, főétkezések előtt fél vagy egy órával, naponta 3-szor 1 csészével.

Epebántalmak esetén használt teák:

Cickafarkfű – Millefolii herba (főhatás)
Borsmentalevél – Menthae piperitae folium (főhatás)
Gyermekláncfű-gyökér – Taraxaci radix (főhatás)
Kutyabengekéreg – Frangulae cortex (főhatás – kúraszerű használat esetén aránya nem lehet több 5%-nál)
Katángkóró-gyökér vagy -fű – Cichorii radix seu herba
Orvosi pemetefű – Marrubii herba
Apróbojtorjánfű – Agrimoniae herba
Mezei kakukkfű – Serpylli herba
Homoki szalmagyopár virág – Helichrysi flos
Vérehulló fecskefű – Chelidonii herba (erős hatása miatt, kúraszerű használat esetén aránya nem lehet több 5%-nál)
továbbá (vagy-vagy):
Vasfű – Verbenae herba
Körömvirág – Calendulae flos
Levendulavirág – Lavandulae flos
Fehérürömfű – Absinthii herba
Édeskömény – Foeniculi fructus
Orbánkfű – Hyperici herba
Csipkebogyó – Rosae pseudofructus
Kukoricabajusz – Maydis stigma
Rebarbaragyökér – Rhei rhizoma
Orvosi füstikefű – Fumariae herba
Rozmaringlevél – Rosmarini folium
Tárnicsgyökér – Gentianae radix
Árticsókalevél – Cynarae folium

Használat: 2 teáskanál keveréket 1 csésze (2-2,5 dl) vízzel 1 percig főzzük, majd 10 percig lefedve állni hagyjuk, majd leszűrjük. Naponta 2-3 csészével főétkezések előtt. A napi első teát reggel éhgyomorra, majd – ha lehetséges – ajánlatos jobb oldalon fél óráig nyugalomban, fekvő állapotban maradni.

Bélféreg elleni teák:

A bélféreg azonosítását szakorvosnak kell elvégeznie, a terápiába csak ezután kombinálható gyógyteázás a kezelőorvos tudtával.

Benedekfű – Cnici benedicti herba (főhatás)
Kutyabengekéreg – Frangulae cortex (főhatás)
Diólevél – Juglandis folium (főhatás)
Koriandertermés – Coriandri fructus
Kisezerjófű – Centaurii herba

továbbá (vagy-vagy):

Tárnicsgyökér – Gentianae radix
Fehérürömfű – Absinthii herba
Kerti kakukkfű – Thymi herba
Borsmentalevél – Menthae piperitae folium
Kamillavirág – Matricariae flos

Használat: 1 lapos evőkanál keveréket 1 csésze (2-2,5 dl) vízzel leöntünk, felforraljuk, 1 percig lassan főzzük, 5 percig lefedve állni hagyjuk, majd leszűrjük. Reggel éhgyomorra és este lefekvés előtt langyosan, édesítés nélkül fél-fél csészével.

Kiegészítésként jó háziszser naponta 1-2 gerezd nyers fokhagyma, akár a teakúrával együtt fogyasztva.

Vizeletkiválasztó-rendszerre, bőrre és egyéb anyagcsere-betegségek esetén javasolható teakeverékek

Az anyagcsere fontos része a kiválasztás. A vizeletkiválasztás zavarát sokféle betegség okozza. Az anyagcsere zavarait gyakran a bőr állapotának megváltozása kíséri. Gyógynövényeket vagy növényi alapú készítményeket sokszor ajánlhatunk, de sohasem feledkezzünk meg az okok felderítéséről. Ehhez mindig orvoshoz, szakorvoshoz kell irányítani a panaszost.

Vizelethajtó, vesekőhajtó, hólyaghurut elleni teák:

Magas vagy kanadai aranyvesszőfű – Solidaginis herba (főhatás)
Közönséges aranyvesszőfű – Virgaureae herba (főhatás, előbbi helyett)
Nyírfalevél – Betulae folium (főhatás)
Mezei zsurlófű – Equiseti herba (főhatás)
Tarackbúza-gyökértörzs – Graminis rhizoma
Kukoricabajusz – Maydis stigma

továbbá (vagy-vagy):

Borókabogyó – Juniperi galbulus
Hársfavirág – Tiliae flos
Porcikafű – Herniariae herba
Tövises iglice gyökér – Ononidis radix
Babhüvelyhég – Phaseoli legumen
Csipkebogyó – Rosae pseudofructus
egyéb, kombinálható drogok száma bőséges:
Csalánlevél – Urticae folium
Csalángyökér – Urticae radix
Cickafarkfű – Millefolii herba
Lestyángyökér – Levistici radix
Feketeribizli-levél – Ribis nigri folium

Apróbojtoránfű – Agrimoniae herba
Hasznos földitömjén gyökér – Pimpinellae radix
Petrezselyemgyökér – Petroselini radix
Petrezselyemtermés – Petroselini fructus
Feketebodza-termés – Sambuci fructus
Zellertermés – Apii fructus
Libapimpófü – Anserinae herba
Szederlevél – Rubi fruticosi folium
Szamócalevél – Fragariae folium
Vasfű – Verbenae herba
Homoki szalmagyopár virág – Helichrysi flos
Kökényvirág – Pruni spinosae flos
Levendulavirág – Lavandulae flos
Madárkeserűfű – Polygonae (avicularis) herba
Édesgyökér – Liquiritiae radix
Legyezőfüvirág – Spiraeae flos
Bazsalikomfű – Basilici herba
Ökörfarkkóró-virág – Verbasci flos
Bábakalácsgyökér – Carlinae radix

Használat: 1-2 teáskanál keveréket 1 csésze (2-2,5 dl) vízzel felfőzünk, lefedve állni hagyjuk 5 percig, majd leszűrjük. Naponta 2-3 csészével édesítés nélkül vagy gyengén édesítve.

Vizelethajtó, huygsvürítő, köszvény, reuma, ízületi bántalmak kezelésére alkalmas teák:

Fűzfakéreg – Salicis cortex (főhatás)
Nyírfalevél – Betulae folium (főhatás)
Feketebodza-virág – Sambuci flos (főhatás)
Nyárfarügy – Populi gemma (főhatás)
Kukoricabajusz – Maydis stigma (főhatás)
Apróbojtorjánfű – Agrimoniae herba
Csipkebogyó – Rosae pseudofructus
továbbá (vagy-vagy):
Csalánlevél – Urticae folium
Legyezőfüvirág – Spiraeae flos
Aranyvesszőfű – Solidaginis herba
Borókabogyó – Juniperi galbulus
Tövises iglice gyökér – Ononidis radix
Lestyángyökér – Levistici radix
Tarackbúza-gyökértörzs – Graminis rhizoma
Orvosi veronikafű – Veronicae herba
Füstikefű – Fumariae herba
Gyermekláncfű-gyökér – Taraxaci rhizoma et radix
Árticsókalevél – Cynarae folium
Szagosmügefű – Asperulae odoratae herba
Kökényvirág – Pruni spinosae flos

„Tisztító”, vizelethajtó teák:

Kúraszerű használatra is alkalmas, de csak akkor jár a várt eredménnyel, ha betartjuk a mértékletes táplálkozást.

Csalánlevél – Urticae folium (főhatás)
Vadárvácskafű – Viola tricoloris herba (főhatás)
Zabfű, zölden – Avenae herba recens (főhatás)
Gyermekláncfű – Taraxaci herba (főhatás)
Nyírfalevél – Betulae folium
Nyárfarügy – Populi gemma
Feketebodza-virág – Sambuci flos

továbbá (vagy-vagy):

Cickafarkfű – Millefolii herba
Borsmentalevél – Menthae piperitae folium
Feketeribizli-level – Ribis nigri folium
Diólevel – Juglandis folium

Használat (mindhárom esetben): 2 teáskanál keveréket 1 csésze (2-2,5 dl) vízzel felfőzünk, 1 percig lefedve, enyhén tovább főzzük, utána 5 percig állni hagyjuk, majd leszűrjük. Gyengén édesítve vagy e nélkül naponta többször (legalább 2-3-szor) étkezés után vagy étkezések között.

Hugyúti fertőtlenítő és vizelethajtó teák

Csak akkor alkalmazhatók, ha a húgyhólyag és a húgyvezeték nincs gyulladt állapotban. Gyulladás esetén csak nyálkatartalmú, bevonószernek alkalmas drogot használunk, pl. orvosiziliz, mályvavirág vagy mályvalevél langyos vízben áztatva vagy éppen csak forró vízzel leöntve mikrobiológiai stabilitás elérése céljából.

Medveszőlőlevel – Uvae ursi folium (főhatás)
Fekete áfonya level – Myrtilli folium (főhatás, előbbi helyett, de annál nagyobb arányban)

Porcikafű – Herniariae herba (főhatás)
Gyermekláncfű – Taraxaci herba (főhatás)
Orvosiziliz-gyökér – Althaeae radix

továbbá (vagy-vagy):

Mezei zsurlófű – Equiseti herba
Nyírfalevél – Betulae folium
Kukoricabajusz – Maydis stigma

Használat: 2 teáskanál keveréket 1 csésze (2-2,5 dl) vízzel leforrázzunk, lefedve 5 percig állni hagyjuk, majd leszűrjük. Naponta 2-3 csészével édesítés nélkül vagy enyhén édesítve.

A következő felhasználási lehetőségek anyagcsere-zavarokkal vannak összefüggésbe, tüneti kezelésre alkalmasak, nem nélkülözik a szakorvos hozzáértését.

Menstruációs zavarok esetén belsőleg (kizárólag akkor, ha a szakorvos egyetért alkalmazásával):

Kamillavirág – Matricariae flos (főhatás)
Pásztortáskafű – Bursae pastoris herba (főhatás)
Cickafarkfű – Millefolii herba (főhatás)
Libapimpófű – Anserinae herba (főhatás)
Petrezselyemgyökér – Petroselini radix
Orvosi zsályalevél – Salviae folium
továbbá (vagy-vagy):
Citromfű – Melissa folium
Galagonyavirág vagy -bogyó – Crataegi flos seu fructus
Fehér árvacsalánfű – Lamii albi herba
Vasfű – Verbenae herba

Használat: 1-2 teáskanál keveréket 1 csésze (2-2,5 dl) vízzel felmelegítünk, 1 percig lassan főzzük, 5 percig lefedve állni hagyjuk, majd leszűrjük. Kissé édesítve naponta 3-szor 1-1 csészével, főétkezések után, lassan kortyolgatva.

Anyatej-kiválasztást serkentő teák:

Édesköménytermés – Foeniculi fructus
Bazsalikomfű – Basilici herba
Vasfű – Verbenae herba
Citromfű – Melissa herba

továbbá (vagy-vagy):

Konyhakömény-termés – Carvi fructus

Ánizstermés – Anisi fructus

Petrezselyemgyökér – Petroselini radix

Használat: 1 lapos evőkanál keveréket 1 csésze (2-2,5 dl) vízzel felmelegítünk, 1 percig forraljuk, lefedve állni hagyjuk, majd leszűrjük. Mindig frissen készítve, langyosan, enyhén édesítve vagy e nélkül, naponta 2-3-szor, étkezések után vagy között.

Időskori prostata-megnagyobbodás esetén (csak akkor, ha az urológus szakorvos is javasolja):

Kisvirágú füzikefű – Epilobii herba (főhatás)

Csalángyökér – Urticae radix (főhatás)

Fehér árvacsalán virág vagy fű – Lamii albi flos seu herba (főhatás)

Aranyvesszőfű – Solidaginis herba

Sédkenderfű – Eupatorii herba

Vadárvacskafű – Violae tricoloris herba

Használat: 1-2 teáskanál keveréket 1 csésze (2-2,5 dl) vízzel felmelegítünk, 1 percig lassan főzzük, 5 percig lefedve állni hagyjuk, majd leszűrjük. Kissé édesítve naponta 3-szor 1-1 csészével, főétkezések után, lassan kortyolgatva.

Kiegészítő szerek lehetnek: nem avas szagú, gyengén piritott tökmag, préselt, nem avas tökmagolaj, csalánmagolaj, búzacsíraolaj vagy friss, nem avas búzacsíra.

Külsőleg használt teakeverékek

Használat (a következő javasolt gyógyteákra egyformán érvényes): 1-1 lapos evőkanál keveréket fél liter vízzel 1 percig főzünk, 5 percig lefedve állni hagyjuk, majd leszűrjük. Langyosan, a bőr felületére borogatásként, lemosásra vagy ecsetelésre. Segédeszközként mindig kifőzött, teljesen tiszta vászonkendőt, zsebkendőt vagy több rétegű, steril mullt használjunk.

Sebgyógyulást elősegítő, fertőtlenítő, gyulladáscsökkentő (fontossági sorrendben 5-6 komponens):

Útifűlevél – Plantaginis folium

Feketenadálytő-gyökér – Symphyti radix

Vadgesztenye-levél – Hippocastani folium

Kamillavirág – Matricariae flos

Körömvirág – Calendulae flos

Árnikavirág – Arnicae flos

Fűzfakéreg – Salicis cortex

Tölgyfakéreg – Quercus cortex

Farkasalmafű – Aristolochiae herba

Cickafarkfű – Millefolii herba

Citromfű – Melissa herba

Tejoltógalajfű – Galii veri herba

Szemhéj- és kötőhártyagyulladás esetén:

Kamillavirág – Matricariae flos

Szemvidítófű – Euphrasiae herba

Vérzéscsillapító felületi sérülések kezelésére:

Pásztortáskafű – Bursae pastoris herba

Cickafarkfű – Millefolii herba

Útifűlevél – Plantaginis folium

Mezei zsurlófű – Equiseti herba

Madárkeserűfű – Polygoni avicularis herba

Apróbojtorjánfű – Agrimoniae herba

Mályvalevél – Malvae folium

Palástfű – Alchemillae herba

Ekcémára (ha a vízre nem érzékeny!):

Diólevél – Juglandis folium
Görögszénamag – Foenugraeci semen

Akne, furunkulus és fagyási sérülés kezelésére:

Tarackbúza-gyökértörzs – Graminis rhizoma
Kamillavirág – Matricariae flos
Vadárvácskafű – Violae tricoloris herba
Cickafarkfű – Millefolii herba
Apróbojtorjánfű – Agrimoniae herba
Diólevél – Juglandis folium
Körömvirág – Calendulae flos
Görögszénamag – Foenugraeci semen
Csalánlevél – Urticae folium
Feketenadálytő-gyökér – Symphyti radix
Földigyömbér-gyökér – Gei urbani rhizoma et radix
Vadgesztenyelevél – Hippocastani folium

Herpeszek kiegészítő kezelésére:

Citromfűlevél – Melissa folium
Körömvirág – Calendulae flos

Pikkelysömör kezelésére (csakis szakorvosi jóváhagyással):

Fűzfakéreg – Salicis cortex
Cickafarkfű – Millefolii herba
Csalánlevél – Urticae folium
Vérehulló fecskefű – Chelidonii herba

Ízületi bántalmak és izomfájdalmak enyhítésére (lehet borogatásra vagy fürdőként is):

Fekete mustármag – Sinapis nigrae semen
Rozmaringlevél – Rosmarini folium

Fejbőr, haj bedörzsölésre (fürdőként is):

Nyírfalevél – Betulae folium
Levendulavirág – Lavandulae flos
Csalánlevél – Urticae folium
Csalánmag – Urticae fructus
Bojtorjángyökér – Bardanae radix

Szemölcsirtóként:

Vérehulló fecskefű – Chelidonii herba recens (frissen szedett növény kipréselt nedve, rendszeresen használva)

Válogatott szakirodalmi hivatkozások, felhasznált és ajánlott forrásmunkák

Babulka P., Szabó L. Gy., Földi A. 2012. Erény és Bizalom – Képes, szelektív gyógynövény és –gomba ismertető. DXN Europe Kft, Budapest

Bócsa I., Szabó L. 1987. A lucerna – Medicago sativa L. és rokonai. Magyarország Kultúrflórája III/3. Akadémiai Kiadó, Budapest

Csapody V., Priszter Sz. 1966. Magyar növénynevek szótára. Mezőgazdasági Kiadó, Budapest

Fődi A. 2014. Gyógyhatású gombák a Kárpát-medencében. Corvin Kiadó, Déva

Frank J., Szabó L. 1989. A napraforgó – *Helianthus annuus* L. Magyarország Kultúrflórája VI/15. Akadémiai Kiadó, Budapest

Héthelyi É., Szarka Sz., Héthelyi I., Szabó M., Szabó L. Gy. 2010. Pécsi Cirfandli fajtaborok illó szénhidrogán-származékainak, az illat- és illóanyagok SPME-GC/MS vizsgálata. *Olaj Szappan Kozmetika* 59/3: 102-110.

Horvát A. 1942. A Mecsekhegység és déli síkjának növényzete. *Ciszterci Rend*, Pécs

Horvát A. O., Szabó L. 1986. A Mecsek-környék védett növényei. *Pécsi Műszaki Szemle* 31/3: 19-25.

Horvát A. O., Szabó L. Gy. 1987. Baranya megye vadon termő gyógynövényei. *Gyógyszerészet* 31: 125-134.

Kevey B., Szabó L. Gy.: Horvát Olivér Adolf élete. In Kevey B., Szabó L. Gy. (szerk.) 2008. „Istennel beszélgetek” – Emlékezés Horvát Olivér Adolfra születésének centenáriumán. *Mecsek Egyesület Évkönyve (2007)*. 65: 360-366.

Király G. (szerk.) 2009. Új magyar fűvészkönyv – Magyarország hajtásos növényei. *Határozókulcsok. Aggteleki Nemzeti Park Igazgatóság, Jósvalfő*

Kovács J. A., Szabó L. Gy. 2013. A gyógynövénytudomány kiemelkedő alakja – Rácz Gábor (1928-2013). *Kanitzia (J. of Botany, Szombathely)* 20: 7-40.

Kóczián G., Szabó L. Gy. 1988. Fontosabb teakeverékek a népi orvoslásban. *Gyógyszerészet* 32: 191-196.

Kóczián G. 2014. A hagyományos parasztgazdálkodás természet, a gyűjtögető gazdálkodás vad növényfajainak etnobotanikai értékelése (1985-ben, a Keszthelyi Agrártudományi Egyetem Mezőgazdaságtudományi Karán, Mosonmagyaróváron megvédett egyetemi doktori disszertáció jegyzetekkel kiegészített, eredeti változata, szerk. Kóczián Z. G.). *Nagyatádi Kulturális és Sport Központ, Nagyatád*

Kurnik E., Szabó L. 1987. A szója – *Glycine max* (L.) Merrill. *Magyarország Kultúrflórája* III/18. Akadémiai Kiadó, Budapest

Lárencz L., Szabó L. Gy. (szerk.) 2014. Dél-Dunántúl neves gyógyszerészei (Abay Nemes Gyula, Auber László, Baranyai Aurél, Bari Zsigmond, Brantner Antal, Cholnoky László, Dávid M. Ferenc, Fridrich Sándor, Gara István, Geiger Kálmán, Jobst Kázmér, Kenderes János, Kerbolt Kornél, Kerese István, Koritsánszky Ottó, Kóczián Géza, Miseta János, Mozsonyi Sándor, Nendtvich Tamás, Pillich család, Rácz Gábor, Répay Lajos, Rippl-Rónai József, Salamon Béla, Szabolcs (Pichler) József, Vondra Antal). *PTE ÁOK kiadása, Pécs*

Mándy Gy., Szabó L., Ács A. 1980. A borsó – *Pisum sativum* L. *Magyarország Kultúrflórája* III/17. Akadémiai Kiadó, Budapest

Papp E., Szabó L. Gy., Walcz I. 1986. Vetőmag-ismereti zsebkönyv. *Mezőgazd. Kiadó, Budapest*

Pintér I., Szabó I., Kóczyán G., Gál M., Szabó L. 1975. Kultúrnövény-tájfajták, vad növényfajok és etnobotanikai adatok gyűjtése a Kászon-medencében. *Agrobotanika* 16: 123-137.

Rácz G., Rácz-Kotilla E., Szabó L. Gy. 2012. Gyógynövények ismerete. A fitoterápia és az alternatív medicina alapjai. Galenus Kiadó, Budapest

Rácz G., Rácz-Kotilla E., Szabó L. Gy. 2013. A TCM (Traditional Chinese Medicine) fontosabb gyógynövényei a magyarországi alternatív gyógyászatban. *Gyógyszerészet* 57: 150-155.

Stirling J. (szerk.) 2002. Hittel és alázattal. Köszöntő kötet Horvát Adolf Olivér OCist 95. születésnapjára. Szent István Akadémia, MTA Pécsi Területi Bizottsága, PTE Növénytani Tanszék és Botanikus Kert, Pécs

Szabó I. L., Szabó L. Gy. (szerk.) 2008. Boros Ádám Breviárium – Emlékkönyv Dr. Boros Ádám Tiszteletére. Pannon Egyetem Georgikon Kar, Keszthely

Szabó I., Szabó L. Gy. 2013. Priszter Szaniszló (1917-2011). *Kitaibelia* 18/1-2: 3-22.

Szabó L. Gy. (szerk.) 1980. A magbiológia alapjai. Akadémiai Kiadó, Budapest

Szabó L. 1982. A zab – *Avena sativa* L. Magyarország Kultúrlórája IX/1. Akadémiai Kiadó, Budapest

Szabó L., Jáky M. 1983. A ricinus – *Ricinus communis* L. Magyarország Kultúrlórája IV/20. Akadémiai Kiadó, Budapest

Szabó L. 1993. Az olajrepce – *Brassica napus* L. subsp. *napus*. Magyarország Kultúrlórája VI/4. Akadémiai Kiadó, Budapest

Szabó L. Gy. 1997. Allelopathy – Phytochemical Potential – Life Strategy. JPTE Növénytani Tanszék, Pécs

Szabó L. Gy. 2000. Teadrogok a fitoterápiában. PTE TTK, Schmidt und Co., Pécs, Baksa

Szabó L. Gy., Vargha D. (szerk.) 2003. Emlékkönyv Baranyai Aurél gyógyszerész születésének centenáriuma. Gyógyszerésztörténeti tanulmányok. Magyar Gyógyszerész Kamara Baranya megyei Szervezete, Pécs

Szabó L. Gy. 2004. Drog- és gyógynövénynevek. Magyar Gyógyszerésztudományi Társaság, Budapest

Szabó L. Gy. 2005. Gyógynövény-ismereti tájékoztató gyógyszerészeknek, orvosoknak, kertész- és agrármérnököknek, biológianároknak. Schmidt und Co. Kft, Melius Alapítvány, Baksa, Pécs

Szabó L. Gy. (szerk.) 2010: A csicsóka – *Helianthus tuberosus* L. Magyarország Kultúrlórája VI/16. Szent István Egyetemi Kiadó, Gödöllő

Szabó L. Gy. 2011. Gyógynövények és élelmiszernövények A-tól Z-ig. Gyógyszerész-rezidens képzési tananyag (adattár). Melius Alapítvány – www.melius.hu – 2011. október 13.

Szabó L. Gy. 2011. Lipták József professzor, a hazai gyógynövény-alapú termékfejlesztés meghatározó egyénisége 70 éves. *Farmakognózi Hírek* VI/21: 7.

Szabó L. Gy., Szabó M. 2012: Egy bissei parasztkert nyomai – falusi génbank? Gazda és növénye a 19. században. „Georgikon Majormúzeum élménygazdasága” projekt keretében tartott „Gazda és növénye a 19. században.” című konferencián elhangzott előadások szerkesztett változata (szerk: Szotyori-Nagy Á., Magyar Mezőgazdasági Múzeum, Georgikon Majormúzeum, Keszthely)

Szabó L. Gy. 2013. Frenyó Vilmos növényélettani tanítása és a gyógynövénykutatás sokrétősége (gondolatok, emlékek). Farmakognóziai Hírek VIII/28. 2013 (június): 5-6.

Szabó L. Gy. 2015. A magyar gyógynövénykutatás kiemelkedő alakjai (Augustin Béla, Páter Béla, Kopp Elemér, Boros Ádám, Tétényi Péter, Máthé Imre, Nyiredy Szabolcs, Halmi János, Novák István, Sárkány Sándor, Petri Gizella, Háznagy András, Rácz Gábor, Kabay János, Békésy Miklós, Tuzson Pál, Szász Kálmán). A Budakalászi Gyógynövény Kutató Intézet Centenáriumára. Farmakognóziai Hírek különszáma, 2015. június

Trebbin Á. 2009. Nendtvich Tamás emlékére. Mecsek Egyesület Évkönyve 67(13): 208-212.

Zágoni E. 2005. A fekete ribiszke. Alutus, Csíkszereda