

Gyógyító füvek

A gyógynövények évszázadok óta fontos szerepet töltenek be a gyógyításban, különböző kúrákban, kezelésekben, vagy a betegségek megelőzésében. Az egészségtudatos vásárlók öröme egyre több készítmény kapható, amely a vegyi anyagok helyett természetes összetevők, gyógynövények felhasználásával készül. Bár a vásárlások során érdemes alaposan tanulmányozni egyes készítmények összetevőjét, hogy valóban gyógynövény alapúak.

A gyógynövények közé sorolhatjuk a fűszernövényeket, melyek használata újra virágkorát éli, egyre több háziasszony használja zöldfűszerként a mesterséges ételízesítők helyett. Tekintsük át a leggyakoribb, legkönnyebben beszerezhető, vagy gyűjthető gyógynövényeket, fűszernövényeket, és azok hatásait.

Fűszernövények

Kakukkfű

A kakukkfű teája alkalmazható köhögés csillapítására, torokfájás kezelésére. Baktériumölő, fertőtlenítő, antibiotikus hatású. Görcsoldó is, ezért a görcsös köhögések esetén enyhíti az erős rohamokat.



A kakukkfű tea: 1 teáskanálnyi levelet 1 csésze forrásban lévő vízzel öntsünk le, fedjük le és hagyjuk 15 percig állni, majd szűrjük le, és fogyasztható is. A kihűlt teával gargalizálhatunk is, kihasználva fertőtlenítő, baktériumölő hatását, így fertőtleníthetjük a garatot és a szájüreget.

Petrezselyem

Erről a közkedvelt növényünkről talán nem mindenki tudja, hogy az ízesítésen kívül gyógynövényként is megállja a helyét. A petrezselyem leveléből is készíthető gyógyhatású tea. Vizelethajtó és étvágyjavító hatással rendelkezik, ezen kívül az emésztést javítja, erősen javasolt a fogyasztása hólyaggyulladás esetén. Továbbá alkalmazható a vesekő és a vesehomok kialakulásának megelőzésére is.



Petrezselyem tea: 3 dl vízzel 2 teáskanálnyi összeaprított petrezselyemlevelet leforrázunk, majd negyedóra elteltével leszűrjük. Fogyasztása étkezés előtt ajánlott.

Édeskömény

Az édeskömény magjából kivont illóolaj nagy mennyiségben tartalmaz görcsoldó hatású anyagokat.

Az édesköményből főzött tea enyhíti a felfúvódással járó emésztőrendszeri panaszokat. Elkészítése a többi növényhez



hasonlóan rendkívül egyszerű. Egy-két teáskanál köménytermést törjünk össze mozsárban, majd öntsünk rá egy csésze forrásban lévő vizet. Tíz percig hagyjuk lefedve állni, majd le lehet szűrni, és fogyasztható is.

Rozmaring

Belsőleg és külsőleg is alkalmazható. Belső alkalmazása során emeli a vérnyomást, élénkíti az agyi keringést. Külsőleg fájdalomcsillapító hatású, reuma elleni kenőcsök is készülnek belőle. A



rozmaringnak nagyon erős baktérium- és gombaölő hatása is van, ezért az emésztőszervi gyulladásokat is hatékonyan kezeli, helyreállítja a bélflóra egyensúlyát.

Rozmaring főzet elkészítése: 1 csésze forrásban lévő vízzel öntsük le az 1 teáskanálnyi összevágott rozmaringlevelet, majd 10 perc elteltével szűrjük le. Naponta 2-3 csészényit fogyasszunk.

Figyelem: Belsőleg csak nagy körültekintéssel

szabad felhasználni, terhesség esetén ellenjavallt!

Zeller

A zeller hatásosan pusztítja el a baktériumokat és gombákat a vesékben, a belekben, illetve a gyomorban. Ezen kívül pedig fokozza az alhasi vérkeringést, így segíti a szervezetünk méregtelenítését és fokozza az energiaellátásunkat.

Tea készítése: 3 dl vízbe tegyünk 2 teáskanálnyi összeaprított és szárított zellerlevelet, forraljuk fel, majd 3-5 perc elteltével szűrjük le.



Gyógynövények

Kamilla

Talán az egyik legismertebb, legelterjedtebb gyógynövényünk a kamilla. Teája kiváló légút tisztító, gyulladáscsökkentő hatással bír, görcsoldásra is javasolt, valamint idegnyugtató, gyomor-, bél-, hólyag-, és epezsavaroknál, valamint sebkezelésre, arc-, és hajápolásra is alkalmazható növény.



Hársfa

A hárs a jellegzetes, kellemes illatával egyik legkedveltebb tea növényünk. A hársfa virágját eredetileg a spanyolnátha, a köszvény és a reuma ellenszereként tartották számon, de görcsoldásra, és meghűlés esetén izzasztóként is alkalmazható. A hársfa tea készítéséhez 2,5 dl vizet és 10 g virágot használunk. Arra figyeljünk, hogy a szárított virág ne legyen 1 évesnél régebbi, mivel idővel elveszíti illóanyagát, és vele együtt a hatását is.

Máriatövis



A máriatövis kevésbé elterjedt gyógynövényünk, bár az elmúlt évben az év gyógynövénye címet is magáénak tudhatta, kiváló májvédő hatása miatt. A máriatövis legfontosabb hatóanyaga az érett magjából kivont, szilimarinnak nevezett, antioxidáns hatással bíró vegyületkeverék. A szilimarin többféle flavonoidból áll, amelyek kulcsszerepet játszanak a mérgező anyagok eltávolításában, és a máj regenerálódásának elősegítésében. A máriatövis magjából előállított termékek gyógynövény boltokban kaphatók, házi készítése kevésbé eredményes, mivel hatóanyag vízben nem oldódik, így csak enyhe panaszok, pl. másnaposság enyhítésére használható.

Citromfű

A citromfű fűszernövényként, és gyógynövényként egyaránt használható. Ideg- és szívnyugtató, idegerősítő, görcsoldó, emésztést serkentő, szélhajtó, megfázás esetén izzasztóként használhatjuk, valamint epeműködést segítő tulajdonságáról is ismert. Ha alvási problémákkal küzdünk, akkor javasolt este egy csésze langyos citromfű teát elkortyolgatni.

Tea készítése: friss vagy szárított levélből egyaránt elkészíthető. 1 púpozott evőkanál citromfű levelet leöntünk 2,5 dl forrásban lévő vízzel, és 10 percig állni hagyjuk. Ízesítés nélkül, de mézzel is fogyasztható.



Cickafark

A cickafark fű elsősorban a nőgyógyászati problémák enyhítésére, megelőzésére, vagy kezelésére ajánlott. Kiváló gyulladáscsökkentő, hüvely- és méhgyulladásra, nyálkahártya és fogínygyulladásra használható. Sebösszehúzó, sebgyógyító hatású. Csökkenti a menstruációs vérzést és görcsöket. Hasi fájdalmakra, puffadásra, emésztésjavításra is kiváló. Cickafarkfű tea készítése hasonlóképpen történik, mint az előzőekben bemutatott teakészítési mód.



Lándzsás útifű

A lándzsás útifűből készült szirup a köhögéscsillapítás elterjedt eszköze, erős gyulladáscsökkentő és nyákdoldó hatásával megbízható segítséget nyújt az influenza és megfázást követően kialakuló köhögés és torokfájás enyhítésében, vagy megszüntetésében. Kevésbé ismert, mégis fontos hatása a sebgyógyítás, vérzéscsillapítás, gyomorégés csökkentése. A közismert szirup házilag is elkészíthető,



így jóval gazdaságosabb, mint a drogériákban kapható változata. Ha valakinek nincs lehetősége frissen szedni, vagy bizonytalan a növény felismerésében, a gyógynövényboltokban kapható szárított levelekből is könnyedén elkészítheti a szirupot a következőképpen:

1 kis maréknyi (szárított) útifüvet forrázunk le kell forrázni 3 dl vízzel, majd hagyjuk a forrázatot kihűlni. Ha kihűlt, leszűrjük, majd lassú tűzön újra

felforraljuk, és közben hozzáadunk 200 g mézet. Ismét kihűtjük, és ugyanúgy alkalmazzuk, mint a patikákban kapható szirupot.

A fent felsorolt növények csak kis része mindannak a kincsnek, amivel a természet örvendeztet meg bennünket. Ha mindennapi egészségvédelmük részévé válik a gyógynövények ismerete és használata, garantáltan kevesebb vegyi úton előállított gyógyszert kell szednünk. Érdemes újra megismerni azokat a gyógymódokat, amit ősünk is használtak, és csak valóban szükség esetén gyógyszereket bevenni. Fektesünk nagyobb hangsúlyt a megelőzésre.