

A Rajta-erdő gyógynövényei

Biológia érettségi projektmunka 2011

Hunyadi János Közoktatási Intézmény



Herceghalvi Piroska 13.c

A Rajta-erdő gyógynövényei

Érdeklődésem a gyógynövények iránt nem véletlen. Elsődleges célom, hogy gyógyszerészként tanulhassak tovább, és fontosnak tartom az alternatív, természetes gyógymódok valamint gyógynövények ismeretét. Már az ősi kultúrákban is elterjedt volt a természet kincseiből összeállított gyógyfőzetek alkalmazása különféle betegségek kúrálására. Manapság újra „aranykorát” éli a természetgyógyászat, hisz nagy az érdeklődés a homeopátia, akupunktúra, aromaterápia és egyéb ágazatok iránt is.

Mezőkovácsháza és Mezőhegyes között található a térség egyik természetvédelmi területe a Rajta-erdő. Védett fajokban gazda flórája és faunája egyaránt vonzza a természetbarátokat, valamint a kirándulni vágyók közkedvelt célpontja.

A Rajta-erdő szerencsére nem szűkölködik gyógynövényekben, hiszen több fajt felfedezhet a szemfüles túrázó. A Rajta-erdő telepített, legjobb tudomásunk szerint Mária Terézia óta. Az elődök gondoskodtak a helyes erdőművelésről, minek eredményeként fokozatos volt a felújítás, és elegyfák is kerültek a kocsányos tölgyek közé. Az erdő nagy részén kocsányos tölgyeket találunk. Az erdészeti utak, és a Szárazér, valamint nedvesebb foltok mentén idős példányokat meghagytak, a legnagyobb kerülete mellmagasságban mérve 430 cm, valamivel kisebbekből több példány is van. Megfigyelhetjük, hogy helyenként szil, kőris, mezei juhar és vadvadkörte keveredik, de példányszámuk elenyésző. A cserjék közül az erdőszéleken tömeges a kökény a fagyal, csikos kecskerágó, egybibés galagonya, gyepű / =vad / rózsa és veresgyűrűs som csekély mennyiségben fordul elő. Sajnos több tájidegen faj telepedett meg és gyarapodik a madarak és az ember munkálkodása nyomán: az agresszíven terjedő zöld juhar, bálványfa, ostorfa, ezüstfa / „olajfa” /, a hóbogyó, és az amerikai vadszőlő. Az erdő több mint felét ültetett akác / bodzával / foglalja el.



A Rajta-erdő és városunk elhelyezkedése

Legutóbb 2010 augusztusában tettem kirándulást a Rajta-erdőbe, és kísérőm volt Sarkadi László biológia és a földrajz szakos tanárom is. A segítségével céltudatosan gyógynövények felkutatására szenteltük az időnket, így feltérképezhettem az erdőben meglehető fajokat. Ezt a következő táblázatban összegeztem.

A Rajta-erdőben megfigyelt fajok listája (2010 augusztus 18)	
Megfigyelt növény	A növény latin neve
Nagy csalán	Urtica dioica
Cickafarkfű	Achillea millefolium
Kis ezerjófű	Centaurium erythraea
Lórom	Rumex species
Csattanó maszlag MÉRGEZŐ!	Datura stramonium
Bürök MÉRGEZŐ!	Conium maculatum
Fekete csucsor MÉRGEZŐ!	Solanum nigrum
Ligeti zsálya	Salvia officinalis
Utifüvek	Plantago lanceolata L.
Orbánfű	Hypericum perforatum
Csipkebogyó/ Gyepürózsa	Cynosbati pseudofructus
Martilapu	Tussilago farfara
Mezei zsurló	Equisetum arvense
Vadkomló	Humulus lupulus
Bojtorján	Arctium lappa
Zsidócsereesznye	Physalis alkekengi L
Farkasalma	Aristolochia clematitis
Orvosi salamonpecsét MÉRGEZŐ!	Polygonatum odoratum
Fekete bodza	Sambucus nigra

A gyógynövények gyűjtésénél nagyon oda kell figyelni a faj pontos beazonosítására, hiszen, több növény kinézete nagyon hasonlít egymásra. Emiatt fokozottan ügyelnünk kell arra, hogy nehogy épp egy **mérgező** növénytel tévesszünk össze egy gyógynövényt. Némelyik pedig csak és **kizárólag külsőleg** alkalmazható. Ilyen például a bürök és az orvosi salamonpecsét is. Ha bizonytalanok vagyunk, akkor érdemes tanácsot kérni egy szakembertől, vagy inkább egy bioboltban, drogériában beszerezni.

FONTOSABB GYÓGYNÖVÉNYEK RÖVID LEÍRÁSA

Csalán (Urtica dioica):

A csalán minden része gyógyhatású, gyökerétől kezdve a szárán és a levelein keresztül a virágáig. A csalán hatásos a vese- és hólyaghomok képződése ellen, és gyógyítja a húgyutak megbetegedéseit, illetve gyulladását, vízajtó hatású. A csalán az egyik legjobb vértisztító és vérképző gyógynövényünk. A friss csalán vastartalma miatt alkalmazható a vashiány csökkentésére, így elmúlnak a tünetei pl.: fáradékonyság, kimerültségérzet. Csalánteával csökkenthetjük a vércukorszintet is mivel hatással van a hasnyálmirigyre. Ez a gyógynövény megkönnyítheti a székletürítést, ezért méregtelenítésre, tisztítóként kiválóan alkalmazható. A népi orvoslásban hetekig



Nagy csalán

tartó formájában a csalántea máj- és epebántalmak, lépmebetegedések (még a tumor is ideértve!), gyomor és légzőszervek hurutos megbetegedései, gyomorgörcsök és fekélyek, bélfekélyek és tüdőmebetegedések ellen javallt. Egyes esetekben kiválóan alkalmazták a csalán teát ekcémás betegek kezelésére. Ha valamilyen allergiában szenvedünk, akkor is csalántea fogyasztását javasolják. Véd a vírusos baktérium által okozott fertőzésektől is.

Külsőleg alkalmazva, például telje fürdőként segít reumás köszvényes panaszok estén, sőt a nagy fájdalommal járó isiász tüneteit is enyhíti. A csalántinktúra jól tesz a fejbőrnek és a hajnak. Hatására a fejbőr korpamentes, a haj laza, selymes és sűrűbb. Érszűkület ellen is hatásos a fürdő alkalmazása, még az amputáció is elkerülhető vele.

Cickafark (Achillea millefolium):

Ez a gyógynövény szintén sok súlyos betegségen segíthet, de a nők számára a legértékesebb. Mindegy, hogy fiatal lányról van szó, aki esetleg rendszertelenül menstruál, vagy idősebb nő, aki épp a változókorban van, ugyanis a cickafarkfű-tea kedvezően befolyásolja a női medence szerveit. Petefészekgyulladásnál az ülőfürdő már gyakran az első alkalommal megszünteti a fájdalmat, és a gyulladást is fokozatosan csökkenti. A miomát is megszünteti a cickafark-ülőfürdő, lemosással megszüntethető a hüvelyviszketés. A végtagokban jelentkező ideggyulladás esetén is hatásosan alkalmazható a fürdő. Migrénes fejfájás kezelésekként remekül beválik a cickafarkfű-tea. A cickafarkfű közvetlenül és nagymértékben hat a csontvelőre és így fokozza a vérképződést, valamint vértisztító hatása révén évek óta lappangó betegségeket is képes elűzni. Tüdővérzés, gyomorvérzés, vérző aranyér, erős gyomorégés, gyomornyomás esetén is javulást okoz a teája. Forró cickafarkfű-tea javasolt meghűlés, hát- és reumatikus fájás esetén. Szabályozza a veseműködést, megszünteti az étvágytalanságot, elmulasztja a gyomorgörcsöket, a puffadást, a máj zavarait, fokozza a bélbolyhok tevékenységét, így segíti a rendszeres székletürítést. Keringési zavarok, érgörcsök ellen is igen hatásos.



A cickafarkfű az út mentén is nő

Lórom (Rumex species)

Teája bélhurut esetén segítséget nyújt. A népi gyógyászatban a leveleket bőrbántalmak ellen borogatásként használták. A növény gyökerét az állatgyógyászatban alkalmazzák.

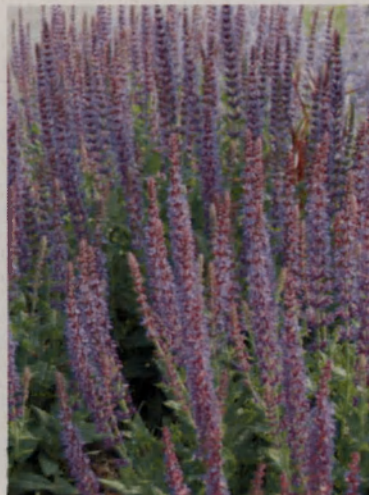


Kis ezerjófű (Centaurium erythraea)

A gyógynövény bizonyítottan emésztést és epeműködést serkentő hatású. Hatékony étvágyfokozó, és teáját fogyasztják puffadás enyhítésére. Gyakorta alkalmazzák májbántalmak ellen és vértisztítóként. A homeopátia a friss növényt gyomorfájdalom csillapítására használja

Zsálya (Salvia officinalis)

Ezt az ajakosvirágúak családjába tartozó növényt, kerti zsályának vagy orvosi zsályának is nevezik. A latin neve is mutatja, hogy ősidők óta megbecsült növényünk, ugyanis a „Salvia” a salvare= meggyógyulni, felépülni szóból származik. A zsályatea, ha többször fogyasztjuk, erősíti az egész testet, megóv a szélütéstől és kedvezően hat bénulások esetén is. A levendulához hasonlóan segít az éjszakai izzadások esetén, vagyis kigyógyít az izzadást okozó betegségből. Eredményesen használják görcsök, gerincvelőbántalmak és mirigymegbetegedések és végtagreszketés esetén. Jó hatással van a májra, és megszünteti a májrendellenességgel összefüggő puffadást. Tisztítja a vért, nyáktalanítja a légzőszerveket és a gyomrot,



Ligeti zsálya

étvágygerjesztő hatású, megszünteti a bélzavarokat valamint a hasmenést.

Külsőleg rovarcsípésekre ajánlott. A zsályatea mandulagyulladásra, torok- és szájüreggyulladásaira és a fogban lévő gennygócokra különösen javallt. Zsályafőzet alkalmazandó vérző és laza fogak, fogínysorvadás vagy -fekély esetén. Mindezek mellett a zsálya kiváló fűszernövény is.

Utifű (Plantago lanceolata)

Az a gyógynövény a régmúltban épp oly elterjedt lehetett, mint manapság. Ezt igazolja, hogy német nevének fordítása magyarul az utak uralkodóját jelenti, míg egy angolszász kézirat a növények anyjaként említi ezt sokrétű gyógynövényt. A széleslevelű nagy utifű és a lándzsás utifű egyaránt alkalmazható. A növény teljes egészében felhasználható, a gyökere, a szára, virága és termése is. Elsősorban légzőszervi megbetegedések esetén javallott: köhögés, számarköhögés, tüdőasztma, hurut de még TBC ellen is. Egyaránt tisztítja a vért, a gyomrot és a tüdőt, így használ azoknak, akiknek gyenge a tüdejük, veséjük, vérszegények, sápadtak, köhögnek, rekedtek, de segíthet azoknak, akik hiába esznek rengeteget,



Széleslevelű utifű

mégis soványak maradnak. Régi fűvészkönyvekben ajánlják kőképződés ellen is, valamint a vért is kiválóan megtisztítja a kórokozótól és salakanyagoktól.

Külsőleg: Közismert, hogy az utifű remek seborvosság. Ha épp nincs orvos a közelben, akkor vágások, darázscsípések, kutyaharapás, de mérges állatok csípése ellen is segít. Rosszindulatú daganatokat és mirigybetegségeket is gyógyítja a friss szétmorzsolts utifű. Régi, gennyes, nyílt sebeket is kiválóan, gyorsan gyógyítja, trombózis esetén is ajánlott.

Orbáncfű (Hypericum perforatum)

Ez erdő széli területeken megfigyelhettem néhány orbáncfű tövet is. Könnyen felismerhető lyukacsos leveléről és júliustól szeptemberig nyíló sárga virágairól is. Különleges tulajdonsága ennek a növénynek, hogy virágát szétmorzsolva piros levet ereszt. Az orbáncfű szintén remek sebolaj, fájdalomcsillapító, gyulladásgátló hatása van. Alkalmazzák idegsérülések, zúzódások esetén valamint olyankor is ha valaki megemeli magát és ebből fakadó panaszai vannak. A legjobb természetes orvosság az idegbántalmak esetén, neurózisok, álmatlanság, beszédzavar, ágybavizelés, hisztérikus rohamok és holdkórosság ellen, valamint korunk egyik gyakori stressz okozta betegsége a depresszió ellen. A felsorolt bajok esetén ülőfürdő és lábfürdő is javallott. Fiatal lányoknak segít beszabályozni a havi ciklus rendszerességét, viszont **egyres mai fogamzásgátló szerek mellett a fogyasztása nem ajánlott.**



Orbáncfű, ligeti zsályával körülveve

Külsőleg: Orbáncfűolaj bedörzsölése ajánlott hátfájás, isiász és reuma, mirigyduzzanatok és abból fakadó fájdalmak esetén, de hasfájós csecsemőknek is jót tesz.

Gyepűrózsa/ Csipkebogyó(Cynosbati pseudofruetus)

Ha valaki meghallja a csipkebogyó szót egyből a C-vitamin jut az eszébe, de ez teljesen érthető, hiszen C-vitamin tartalma tízszer nagyobb a citroménál. A gyepűrózsa bogyója a C-vitaminon kívül számos olyan anyagot tartalmaz, amelyet az emberi szervezet kiválóan tud hasznosítani: pektin, flavonoidok, cukor, alma- és citromsav, cseranyag, A vitamin. Már az ókori népek is felismerték gyógyító hatását, főként a sorvadásos betegségek ellen. A C-vitamin fokozza a szervezet ellenálló-képességét, a flavonoidok gyulladásgátló és antibiotikus immunerősítő hatást fejtenek ki, a pektinek pedig segítik az emésztést. A bogyóból készített gyógytea influenzás időszakban, megfűléses megbetegedések idején rendszeresen fogyasztandó. Ismeretes gyógyhatása vese- és hólyagbántalmakra, bélhurut és hörghurut esetén. Emésztést javító hatása közismert, gyenge vizelethajtó tulajdonságú. A csipkebogyó készítmények jól használhatók erősítő, üdítő és élvezeti célokra is. Ízjavító hatása miatt gyógynövény-keverékekben, gyümölcs-teákban széles körben alkalmazzák.



Virágzó csipkebogyóbokor az út szélén

Martilapu (Tussialago farfara)

Koravasszal, még a leveleinek megjelenése előtt nyílnak a martilapu élénksárga virágai. Az utifűhöz hasonlóan nyákoldó, gyulladásgátló tulajdonsága miatt gége-, garathurut,

tüdőasztma, mellhártyagyulladás sőt kezdődő tuberkulózis ellen is alkalmazzák. Elhúzódo köhögés és kínzó rekedtség esetén ajánlatos mézes martilapu teát fogyasztani.

Később megjelenő leveleit C-vitamin tartalma miatt levezöldségként és tavaszi salátákban is felhasználjuk. Levelei több hatóanyagot tartalmaznak, mint a virágok. Martilapuból készített szirupot fogyasztva védelmet nyújthat influenzás időszakban. Frissen facsart leve fülbe csepegtetve csillapítja a fülfájást.



Külsőleg alkalmazhatóak a frissen szedett, péppé összetört levelek orbánc, szövetsérülések, kékes-vörös duzzanatok esetén, de mellkasra helyezve tüdőmegbetegedéseken segít. *Martilapu*

Mezei zsurló (Equisetum arvense)

Az erdőben valamint az erdőszéleken is megfigyelhettem finomabb meddőszárú mezei zsurlókat. A népi gyógyászatban elsősorban vérzéscsillapító valamint vese- és hólyag megbetegedésekre (vesekő, vesehomok) gyakorolt hatása miatt tartják nagy becsben. Zsurlótea fogyasztása ajánlható szinte mindenkinek, hiszen elmúlnak hatására a reumás köszvényes és idegfájdalmak. Fájdalmas hólyaghurut, görcsölő fájdalmak ellen remek szer. Vesehomok, vese- hólyagkő, vesemedence gyulladás esetén ülőfürdő javasolt, de vízajtó hatása is ismert. Erős főzete hatásos vérzéscsillapító tüdő-, méh-, aranyér és gyomorvérzés esetén. Vértisztító hatása révén a zsurló veronikával együtt alkalmazva megelőzhető az érlelmeszesedés, és az emlékezet gyengülése. **Egyike a legjobb szereknek a rákmegelőzésében.**



Mezei zsurló

Külsőleg alkalmazva nehezen gyógyuló, rákszerű fekélyekre gyakorol remek hatást. Főzetével kell elmosni a viszkető, varas, gennyes bőrkiütéseket. Fájdalmat okozó aranyérre, aranyeres csomóra friss növényből készített pépet tehetünk. Zsurló tinktúra lábizzadás ellen javallott.

Vad komló (Humulus lupulus)



A komlóval kapcsolatosan sokan egyből a sörgyártásra asszociálnak, nem is gondolnák, hogy gyógyhatású növény. A komló a kenderfélék (Cannabaceae) családjába tartozó, árokpartokon, nyirkos helyeken termő kúszó, más növényekre felkapaszkodó, kétlaki növény. Gyógyászati célokra a teljesen még nem érett, zöld színű termésfüzéreit a komlótobozokat használják. A komló bizonyítottan jó nyugtató- és altatószer, de használják étvágytalanság és gyomorpanaszok ellen, továbbá idegi eredetű hasmenés esetén is. Gyakran más növényi nyugtatókkal

(macskagyökérrel) együtt alkalmazzák. Teája többek között a változókor problémáira ajánlott. A komlót a népi gyógyászatban emésztési panaszok kezelésére.

Külsőleg borogatásként fekélyek esetén alkalmazzák.

Farkasalma (Aristolochia clematitis)

Nagyon fontos, hogy csak és kizárólag külsőleg alkalmazható, gennyes sebeknél, fekélyeknél, daganatoknál. Belsőleg a növény minden része erősen **mérgező**, mert károsítja a hajszálereket. Forrázatát sömör, ótvar, ekcéma ellen, valamint nehezen gyógyuló sebek, gyulladós testrészek borogatására alkalmazzák, de fürdőként is használatos.



Fekete bodza (Sambucus nigra)



A fekete bodza termése

A bodzatea köptető, veseműködést szabályzó, izzasztó hatású. A virágából készült tea megfázásnál izzasztó és köptető hatású. Mandula- és torokgyulladás ellen régen tejjel leforrázva ajánlották. Hatása összetett, hisz vérnyomáscsökkentő, nyugtató, vértisztító enyhe hashajtó hatású, veseműködést szabályzó gyógyteákban is megtalálható. A gyümölcs főzetével a görcsszerű fejfájást gyógyítják.

Források

Maria Treben- Egészség Isten patikájából, HUNGA PRINT Nyomda és Kiadó, 1985

www.hazipatika.com

http://hu.wikipedia.org/wiki/Gyógynövények_és_gyógyhatásuk_listája

