

Nyári gyógynövények



NYÁRON MEGANNYI VADON TERMŐ GYÓGYNÖVÉNYT GYŰJTHETÜNK, AMELYEKET AZTÁN A LEGKÜLÖNBÉLÉBB CÉLOKRA HASZNÁLHATUNK FEL. ÍME NÉHÁNY PÉLDA CSISZÁR ÁGNES EGYETEMI DOCENS, A SOPRONI EGYETEM ERDŐMÉRNÖKI KAR NÖVÉNYTANI ÉS TERMÉSZETVÉDELMI INTÉZET MUNKATÁRSA AJÁNLÁSÁVAL.

A leggyakrabban gyűjtött gyógynövényfajok közül júniustól kezdődően virágzik a közönséges orbáncfű, amelynek virágos hajtásait réteken, gyepekben, legelőkön, fátlan élőhelyeken sokféle lehet szedni, és elsősorban depresszió, rossz közérzet, szorongás esetén érdemes alkalmazni. Figyeljünk arra, hogy használata fényérzékenységet okozhat, ezért figyelni kell a dózisok betartására, és óvakodni kell a napon való hosszas tartózkodástól.

Vele együtt, száraz lomberdők tisztásain, gyepekben gyakran előfordul a közönséges szurokfű, amely egyaránt használható gyógynövényként (elsősorban légúti betegségek esetén, köhögés ellen) és fűszerként is, például pizza, tojás- , hal- és hústelekek készítésekor.

Nedvesebb réteken a Magyarországon nem őshonos, de rendkívül elterjedt, sőt inváziós növénynek számító magas és kanadai aranyvessző virágos hajtásai is begyűjthetők. Sokoldalúan használható gyógynövények; vizelethajtó, gyulladásgátló hatásúak, leggyakrabban húgyúti problémák kezelésére használják az aranyvessző-fajokat.

Szintén az üde, nedves réteken, utak mentén szedhetők a különböző mentafajok – például a lómenta –,



A közönséges orbáncfű szorongásra és rossz közérzetre is gyógyír lehet



A cickafark virágos hajtásai nyár közepétől akár novemberig gyűjthetők

amelyek szintén számos gyógyhatással bírnak: emésztésserkentők, görcsoldók, gyulladáscsökkentők, valamint érzéstelenítők, hűsítő, antiszeptikus hatásuk is van. A gyógyászatban belsőleg gyomor-, bél- és epegyógyosként, külsőleg orr- és szájnyálkahártyagyulladásban, izom- és reumatikus fájdalmak esetén alkalmazzák őket. Szárazabb gyepekben virágzik a kakukkfű, amely kellemes illata, aromája miatt fűszerként is használatos.

Nyár közepétől késő ősziig – olykor még novemberben is – gyűjthetők a cickafark virágos hajtásai. A cickafark gyulladáscsökkentő, emésztésserkentő, ezért a bőr és a nyálkahártya gyulladásaiban, gyomorfekélyben, bélhurutban vagy étvágyjavítóként használják.

A fekete nadálytő föld alatti részeit jellemzően tavasszal vagy ősszel szedik, ugyanakkor a nyári időszakban szánhatunk időt arra, hogy alaposan megismerjük a fajt, így virág nélküli állapotában is biztonsággal felismerjük. A fekete nadálytő csak külsőleg, ép bőrön alkalmazható duzzadt, ödémás végtagok, zúzódások, reumatikus fájdalmak, sportsérülések panaszainak enyhítésére.

Szőcs Attila