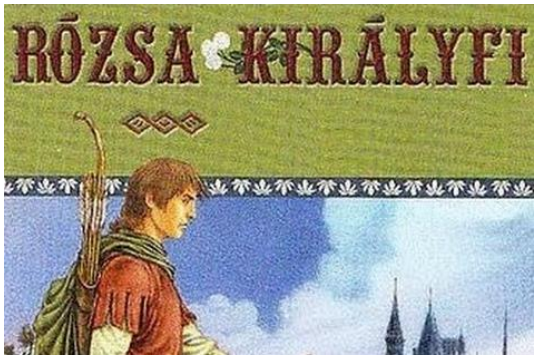
Gyógyító növények



Ismeritek Rózsa királyfi történetét? Ő volt az, aki világgá ment, s útközben betévedt az óriások kastélyába. Az óriások észrevették, hogy idegen tévedt közéjük. Az egyik azt mondta:
- Hű, milyen emberbűz van itt!
Megkeresték Rózsa királyfit, összeaprították és az ablakon kiszórták.
Reggel az óriások elmentek a dolgukra. Akkor a bokorból előmászott a szép leányfejű kígyó, aki Rózsa királyfi testének minden kicsi darabját összeszedte, összerakosgatta és csodálatos forrasztófűvel megkenegette. Rózsa királyfi egy perc alatt talpra szökött, a most hétszerte szebb és erősebb lett, mint azelőtt volt.
Most persze azt gondoljátok, hogy ez csak mese. Olyan csodafű nincs a világon, ami a szétkaszabolt embert összeforrasztaná. Ez igaz is. De mégsem véletlen, hogy forrasztófűvel gyógyítanak a mesében. Volt olyan növény, nem is egy, amelyikkel régen az emberek sebeiket gyógyították, fájdalmukat enyhítették. Régen a falusi „füvesasszonyok" minden bajra tudtak ajánlani orvosságot. A gyógynövény szaküzletben még ma is sokféle gyógyhatású füvet árulnak, amelyeket forrázva vagy főzve használunk.
Az évezredek óta ismert gyógynövények abban hasonlítanak egymásra, hogy orvoslásra használható hatóanyagokat tartalmaznak. Számos fűszernövény (fokhagyma, kömény, kakukkfű, mustár, sáfrány, stb.) és az asztalra gyakran kerülő ennivaló (retek, csipkebogyó, cékla, rebarbara, gabonacsíra) is gyógyhatású. Ezekből az előírásnál kevesebb hatástalan, a több pedig káros!
Ma már nagyon sok embert kell gyógyszerrel ellátnunk. Főzetekkel ezt nem győznénk. Sok-sok tudós, gyógyszerész kutatta, hogy a gyógynövények főzeteiből hogyan lehetne kivonni azt a hatóanyagot, amely gyógyít. Ez sok esetben sikerült is.
Régebben a gyógynövényeket az ország különböző területeiről gyűjtötték be. Ma nemesítve, nagy táblákon termesztik. Azelőtt katlanszerű edényben készítették a főzetet és üvegekben árulták. Most óriási gyárakban dolgozzák fel a sok gyógynövényt. Sokszor egytonnányi zöld levélből csak egy-két kilogramm kristályos por lesz. De ez az egy-két kiló por drágább, mint az ugyanannyi súlyú arany. Sok ezer injekció vagy csepp készül belőle és eljut a világ minden tájára.

Most pedig ismerkedj meg néhány gyakran használt gyógynövényünkkel!

Akác

Virágából köhögéscsillapító tea készül.
Az akácméz hatásai közül kiemelkedik fertőtlenítő hatása, ami miatt az egyik legjobb megoldás köhögésre , torokfájásra , a megfázás tüneteinek enyhítésére. Gazdag kálciumban, tartalmaz vasat, káliumot, ként, jelentős az A, B1, B2, B6, C, G és H vitamin tartalma.

Bodza

A fekete bodza mindenhol elterjedt cserje vagy néha fa. Virágai aprók, sárgásfehérek, kellemes illatúak –
május-júniusban nyílnak. Üdén nyíló virágzatát és az érett termését kell gyűjteni. Teája hűléses betegségekben használ, izzasztó, köhögéscsillapító, vértisztító és enyhe hashajtó hatású. A bodzavirág tea sok embernek mindennapi reggeli vagy üdítő itala.

Borsmenta

Termesztett évelő növény, melynek minden része kellemes illatú, hűsítő ízű mentol tatalma miatt. Teája mindennapi reggeli vagy üdítő italként, de gyógyszerként is egyaránt értékes. Használható magában vagy teakeverékben; étvágygerjesztőnek, idegnyugtatónak, görcsoldónak, torokbántalmak és rekedtség ellen öblögetésre, gyulladásokra borogatóként.

Csipkebogyó

A vadrózsa áltermése a csipkebogyó, amit hecsedlinek is neveznek. Bogyója meggypiros színű, savanykás ízű. Augusztus végétől szedjük. Gyakran

teaként fogyasztják, de készítenek belőle ízt, szörpöt, mártást, levest is. A csipkebogyó készítmények nem csupán erősítő, üdítő és élvezeti célokat szolgálnak, hanem gyógyítanak is.

Fokhagyma

Vértisztító, vérnyomáscsökkentő, magas a tápanyagtartalma és segíti az emésztést, valamint bélfertőtlenítő hatású.

Hárs

Szép koronájú, illatos virágú fa, sokfelé díszíti a parkokat, szegélyezi városok és falvak utcáit, országutakat. A hársfavirág gyűjtésénél a fákat kímélni kell, róluk csak a virágzatokat szabad levágni. Teája népszerű házi szer. Meghűléseknél izzasztásra,

köhögéscsillapításra, idegerősítőnek, vértisztítónak, enyhe szívműködést serkentőnek használják.