

# Vadon termő gyógynövények

## 5. Egybibés galagonya - *Crataegus monogyna* Jacq.

Népi név: istengyümölcse, istenkenyér, krisztuskenyérfa.

A galagonya leveleit, virágzó ágvégét és termését használjuk fel.

Levelét, virágzó ágvégét hagyományosan szívfájásra, gyors szívverésre, magas vérnyomásra használták. Termése nyersen csemege, lekvár is készíthető belőle.

Különösen idős embereknek javasolt. Javítja a szívizom munkabírását, a szívkoszorúerek átjárhatóságát, kissé csökkenti a vérnyomást, enyhe nyugtató hatása van.

A galagonya hatását számos klinikai tesztben vizsgálták és igazolták.

A vizsgálatok alapján elmondható, hogy használható enyhébb fokú szívelégtelenség kezelésére, szervi ok nélküli szívritmuszavar megszüntetésére, illetve szívizomzat erősítésére. Fokozza a szív terhelhetőségét, teljesítményét, a szívkoszorúerek keringését.

Gyulladáscsökkentő, antioxidáns, enyhe vizelethajtó, vérnyomáscsökkentő és nyugtató hatású.

Enyhébb fokú szívelégtelenségben szenvedőknél csökkenti a halálozási arányt.

Ami még alkalmazása mellett szól, hogy a szívglikozidokkal ellentétben nem válik toxikussá, használata jóval biztonságosabb.

A szárított drogon kívül száraz és folyékony kivonat is készül belőle. Kapszulák, oldatos cseppek, tinktúrák, teakeverékek alkotója.

Javasolt napi adag: 1,5 g virágzó ágvégből készült forrázat, 2-3x naponta.

Amire figyeljünk:

Mellékhatás és ellenjavallat nem ismert. Amennyiben a beteg tünetei 6 hét után sem javulnak, orvoshoz kell fordulni. Várandósság és szoptatás: állatkísérletekben igazolták, hogy nem okoz károsodást.

# Vadon termő gyógynövények

## 6. Erdei fenyő - *Pinus sylvestris* L.

Több részét is felhasználják: fiatal hajtásvégekből („fenyőrügy”) előállított illóolaj, kéreg alatti járatokból kinyert gyanta, és faanyag száraz lepárlásával előállított kátrány.

Hagyományosan felső légúti panaszok, ízületi- és izomgyulladás elleni szer.

A fenyőrügy vizes kivonatai, de főleg az illóolaj, a légutakban csökkenti a kórokozó baktériumok fejlődését.

Illóolaja nyálkaoldó, köptető, légút tisztító, antibakteriális, hörghurut gyulladás, homlok- és arcüreg gyulladás kezelésére alkalmazható. Inhalálásra és kenőcs készítéséhez egyaránt felhasználják.

Az illóolaj külsőleg használva helyi vérbőséget okoz, helyileg reumatikus fájdalmak enyhítésére alkalmas. Ízületi- és izomgyulladás esetén masszázskrémek, fürdőolajok, fürdő tabletták, bedörzsölők formájában is forgalomba kerül.

A gyantáját gyógytapsz és szappan készítésére használják.

A kátrány hígítva kenőcsök, lemosók, gyógyszappanok alkotója, melynek célja a zsíros bőr, ekcéma, pikkelysömör gyógyítása.

A fenyőrügyből és tobozokból teát és szirupot készítenek. Gyakran más gyógynövényekkel kombinálva, pl. kakukkfűvel, az eredményesebb hatásért.

Javasolt napi adag: inhaláláskor pár csepp illóolajat cseppentünk a forró vízbe. Fürdő estén 0,025 g illóolajat adunk 1 l vízhez (35-38 °C-os vízben, 10-20 perc fürdés).

### Amire figyeljünk:

Illóolaja asztma és számarköhögés ellen nem javasolt, mivel fokozhatja a hörgők görcsét. Bőrön és nyálkahártyán irritációt okozhat. Kiterjedt bőrsérülés, láz, szívelégtelenség, magas vérnyomás esetén fürdő készítésére nem használható. A gyanta kontakt allergiát okozhat. Illóolaját ne tároljuk sokáig, mert káros peroxidok képződnek.

# Vadon termő gyógynövények

## 7. Erdei mályva - *Malva sylvestris* L.

Népi név: futómályva, erdei papsajt, kerek nádralapi, fűdzőrózsa.

Virágát és levelét használja a gyógyászat.

Hideg vizes kivonatát a népi gyógyászat külsőleg sebek kezelésére alkalmazta, belsőleg légúti panaszok, húgyúti panaszok és gyomorhurut kezelésére. Sebgyógyításra és aranyér ellen teaként és borogatószerként egyaránt ismert volt.

Belefoglalható gyulladással, köhögéssel és rekedtséggel járó légúti betegségek kezelésére készült teakeverékekbe. Jelentős nyálkaanyag tartalmánál fogva köhögés csillapító hatású, bevonja a gyulladt nyálkahártyát, csökkenti a nyálkahártya irritációt és a köhögési ingert.

Külsőleg ekcémára és kelésre készíthetünk borogató- és lemosószert.

Szájüregi gyulladásoknál öblögetőszer formájában használható drogja.

Javasolt napi adag: 5 g drog. Hideg vizes kivonat készíthető belőle.

Amire figyeljünk:

Belsőleg fogyasztva nyálkaanyagai lassíthatják más hatóanyagok, gyógyszerek felszívódását. Egyéb mellékhatások nem ismertek.

## 8. Fehér fagyöngy - *Viscum album* L.

Népi név: enyvesbogyó, madárlép.

Felhasznált növényi része a levelek és leveles hajtásrendszer.

A népi gyógyászatban magas vérnyomás kezelésére és érlemeszesedés elleni teaként használták. Pépesített termésével fagyási sérüléseket kezeltek.

Ma standardizált gyári készítmények formájában kerül felhasználásra, vérnyomáscsökkentő, immunmoduláns és tumorelles hatású szerként, valamint degeneratív ízületi gyulladások kezelésére.

# Vadon termő gyógynövények

Javasolt napi adag: -

Amire figyeljünk:

Változó hatóanyag tartalma miatt, mint háziszser, nem megbízható! Teaként önmagában nem javasolt, csak teakeverékek alkotójaként, orvosi ellenőrzés mellett!

## 9. Fehér fűzfa - *Salix alba L.*

Felhasznált része a kéreg, melyet a vesszőkről, fiatal ágakról nyernek.

Hagyományosan a népi gyógyászatban láz csillapítására, fájdalom csökkentésre, reuma és egyéb mozgásszervi panaszok kezelésére használták.

Humán vizsgálatokban ízületi porckopás, egyéb krónikus ízületi fájdalom, és hátfájás estén jelentősen csökkent a fájdalomérzet. A fűzfakéreg kivonatának hatása hasonló, mint a szintetikus szereké. Mellékhatás csak kevés esetben volt megfigyelhető.

A vizsgálatok alapján elmondható, hogy hatásos láz, fejfájás, ízületi fájdalmak csillapítására.

A fűzfakéreg önmagában, de teakeverékek és gyógyfürdő készítéséhez is felhasználható. Reumaellenes teakeverékek, gyulladáscsökkentő és fájdalomcsillapító készítmények alkotórésze. Külsőleg fagyott testrészek kezelésére is használható.

A kozmetikai ipar különböző készítmények alapanyagaként használja gyulladáscsökkentő, bőrkondicionáló, bőrnyugtató, pórusösszehúzó, hámlasztó és ráncsökkentő hatása miatt. Ekcéma kezelésére szánt készítményekben is belefoglalják.

Mára a tea vesztett jelentőségéből, inkább standardizált gyári készítmények formájában javasolt fogyasztani.

Javasolt napi adag: 6-12 g levél, 5 perc forralás vagy 8 óra hideg vízben áztatás után.