



Szúrós szára, levele és virága miatt kapta nevét a szúrós gyöngyajak

Szúrós segítőtársak

A GYÓGNÖVÉNYEK KÖZÖTT TÖBBNEK IS VAN TÖVISE VAGY TÜSKÉJE, AMI ARRA HIVATOTT, HOGY MEGVÉDJE A NÖVÉNYT, HA MÁR HELYVÁLTOZTATÁSRA, MENEKÜLÉSRE NEM KÉPES. EZEK A HARCIAS NÖVÉNYEK IS SZÁMOS HASZNOS HATÓANYAGOT REJTENEK.

NAGY Z. RÓBERT

Amáriatövis, népies nevén őszbogatács, számarkóró vagy boldogasszony tövise (*Silybum marianum*) az őszirózsafélék családjába tartozó növényfaj. Már évszázadok óta a májtisztítás egyik leghatásosabb gyógynövényeként tartják számon. Májvédő és májtisztító hatása orvosiilag is elismert és bizonyított. A máriatövis mediterrán térségből származik, de világszerte termesztett növény, gyógyászati célokra a termését hasznosítják. Ez nagy mennyiségű olajat és fehérjét tartalmaz, de májvédő hatását az összefoglaló néven szilimarinnak nevezett vegyületeinek

köszönheti. A szilibinin egy rendkívül hatékony antioxidáns (többszörösen meghaladja az E- és C-vitaminét), ami fokozza a fehérjék szintézisét a sejtekben, és támogatja a májműködés helyreállítását. Számos tanulmány számol be a szilibinin szabadgyökmegkötő hatásáról, emellett segíti a májsejtek osztódását és regenerációját, valamint stabilizálja a májsejtek sejthártyáját. A teája vagy alkoholos kivonata enyhe hatású; érdemes inkább pontos dózisban szedhető, meghatározott hatóanyagtartammal rendelkező, tablettázott növényi gyógyszereket használni. Üzemi és



A máriatövis orvosilag is bizonyított májregeneráló hatású gyógynövény

házi termesztésekor a terület gyommentesítése nagyon fontos, mert a növények kifejlődésekor már nem lehet bemenni az állományba, annyira szúrósak a leveleik.

A szúrós gyöngyajak (*Leonurus cardiaca*) az árvacsalánfélék (*Lamiaceae*) családjába tartozó, 60-100 cm magas évelő növény. Eredetileg Közép-Ázsiában és Délkelet-Európában honos, de ma már világszerte elterjedt gyógyhatása miatt. Drogja a virágos hajtás (*Leonuri cardiaca herba*). Leonurid alkaloidot tartalmaz, melynek enyhe értágító és simaizom-lazító hatása is van, ezért régóta használják szíverősítőnek és a menstruáció szabályozására. A bábák is használták a szülés könnyítésére.

A vadrózsafajok közül némelyek (*Rosa sp.*) zsenge levelei salátaként fogyaszthatók, virágszirmaik sütemények és bőlék díszítői, a csipkebogyót pedig mindenki ismeri, mint magas C-vitamin-tartalmú teaalapanyagot, vagy a hecsedlilekvár alapanyagát. A virág jótékony hatásait bizonyítja, hogy a különböző kultúrájú népek évezredek óta használják kozmetikai célokra. A 100% tisztaságú rózsaoaj több mint 4000 összetevőt tartalmaz.

Egy hektárról egy-másfél millió virágot szednek le, ez 1500–3000 kg szirmot jelent. A szirmokból lepárlással nyerik a rózsaiólóajat. A damaszkuszi rózsza hatóanyagait tekintve kiemelkedik a többi közül. Egy liter tiszta rózsaoaj előállításához körülbelül 5000 kg szirm szükséges, ezért a rózsaiólóaj igen drága. Antioxidáns,



A vadrózsza virágát évezredek óta kozmetikai célra használja az ember

sejtmegújító hatásánál fogva megfiatalítja az öregedő bőrt, csökkenti a már meglévő ráncokat. A csipkebogyó sok A-, C-, B₁-, B₂-, K-vitamint tartalmaz, ezen kívül gyümölcssavakat, ásványi anyagokat, flavonoidokat, cseranyagokat és cukrot. Az érett bogyókból áztatással ké-



Fagyok után szedhetjük a hecsedlit

szült tea náthás, lázas állapotokban kiegészítő kezelésre szolgál, C-vitamin-tartalma miatt immunerősítő, roboráló, gyenge has- és vízajtó hatású, vesekő, vesehomok kezelé-

Csipkebogyólikórhöz 40 dkg csipkebogyót alaposan megtisztítunk magjaitól, szőrétől, szárától. Tálba rakjuk, megszórjuk 20 dkg kandiscukorral, és egy éjszakán át állni hagyjuk. Másnap az egész keveréket 10 friss citromfűlevéllel, egy rúd fahéjjal, fél citrom héjával (egész, és nem reszelt héjat használunk) üvegbe rakjuk, és felöntjük egy liter konyakkal vagy gyümölcspálinkával. Mielőtt lezárjuk, pár csepp fahéjolajat adunk hozzá. 7-8 hétig világos, meleg helyen érleljük, végül leszűrjük. Emésztést segítő hatása miatt gyógyitalként, de száraz fehérborral, vagy pezsgővel keverve is fogyaszthatjuk, sőt desszertek ízesítésére is használhatjuk ezt a különlegesen finom italt.



Óvatosan szedjük a kökényt

Sötét kérge és tüskés volta miatt szerencsétlenséget hozó növénynek tartották. A kökény termése cseranyagokat, szerves savakat, C-vitamint tartalmaz. A belőle készült lekvár gyomorerősítő, étvágygerjesztő hatású. A termésekből készített lekvár, bor, pálinka vagy likőr betegségek után kiváló roborálószer, immunrendszer- és idegerősítő. Zsírcsökkentő hatású, fogyókúra esetén is hasznos, de bőrkiütések megszüntetésére is alkalmazhatjuk. Fájából sétatálcát és golfütőt készítenek.

sére kiváló. A bogyók főzete nehezen gyógyuló sebek külső-belső kezelésére is hasznos. Széleskörűen használják a konyhaművészetben és a népi gyógyászatban, teának, lekvárnak, szörpnek, levesnek, mártásnak, ecetnek, likőrnek, bornak stb. Fontos, hogy felhasználás előtt magozzuk ki, és távolítsuk el a szőröket a gyümölcsből; elővigyázatosan, gumikesztyűben végezzük ezt a műveletet.

A kökény (*Prunus spinosa*) a szilvák vad rokona, 2-3 m magasra növő, gyakran áthatolhatatlan bozótot alkotó tövises cserje. Szedéséhez nem kevés elszántságra és bátorságra, meg némi segédeszközre van szükség. Termése októberre érik be, és akár egész télen gyűjthető. Plinius, Szent Hildegard és Hieronymus Bock is említést tesznek írásaikban a kökényről: bélfertőzésekre, kólikára, köszvényre, hasmenésre alkalmazták. Általában borban vagy mézben áztatták, de gyakran a szárított bogyókkal gyógyítottak.

Kökénykocsonyához 2 kg megmosott kökényt és 2 kg hámozatlan, gerezdekre vágott almát összekeverünk, zománczott edénybe tesszük egy kevés vízzel, és puhára, pépszűrűvé főzzük. Egy fazékra vászondarabot erősítünk úgy, hogy közepén mélyedés legyen, ráöntjük a péppé főzött gyümölcsöt a levéllel együtt, és keverés nélkül lassan átcepegtetjük. A lefolyt levét főzőedénybe tesszük, 2 kg cukrot hozzáadva tovább forraljuk. A tetején képződő habot közben állandóan leszedgetjük, addig főzzük lassú tűzön, amíg bekövetkezik a kocsonyásodás. A kész, még forró kocsonyát üvegekbe töltjük, tetejét tartósítószerrel látjuk el, és kihűlés után celofánnal lezárjuk.

A borbolyákat (*Berberis sp.*) szívesen ültetik sövénynek, főként díszcserjeként tartjuk számon azokat. Sok ház előtt sorakoznak bokraik, különösen kedveltek a pirosas levelű változatok. Viszont kevesen használják fel őket a konyhában, vagy a házi gyógykezelésben. Több fajuk van, ezek közül a legismertebbek például a Júlia-borbolya (*Ber-*



A sós-kaborbolya bogyója sokféle gyümölcssavat tartalmaz

beris julianae), melynek sötétkék bogyója ehető, bár elég kevés a húsa és nedvességtartalma. A japán borbolya (*Berberis thunbergii*) talán a legelterjedtebb borbolyaféle. Hazánkban sokfelé ültetik. Fényes vörös bogyója ehető nyersen és főzve is, de ez sem nagyon lédús, zsenge levelét főzve eszik. Szereti a napos helyet, talajban nem válogatós. A sós-kaborbolya (*Berberis vulgaris*) az egyetlen eredetileg is honos borbolyánk. Ez abból is látszik, hogy megtalálható cserjésekben, világos erdőkben, erdőszéleken, köves lejtőkön, síkvidéktől a hegyekig. Savanyú termése édes gyümölcsökből készült ételekhez keverhető, de önállóan is készíthető belőle lekvár, gyümölcslé, ecet, sőt, kellő mennyiségű cukor hozzáadásával bor is. Citromlépótlónak is alkalmas. A fagyok után a termés savanyúsága csökken. Bogyói egyáltalán nem tartalmaznak alkaloidokat, viszont nagy meny-

nyiségű alma- és egyéb gyümölcssavat igen, valamint számos vitamint. Zsenge levelét salátába keverhetjük. A gyökeréből és kérgéből

Borbolyazselé készítésekor a gyümölcsöket megtisztítjuk a kocsányoktól, megmossuk, 5 percig főzzük, levüket kipréseljük. A lét azonos mennyiségű almalével öntjük fel, felfőzzük, azonos mennyiségű cukrot adunk hozzá. Még forrón poharakba töltjük. Adalékanyagok nélkül is zselét képez ez a kellemes, savanykás ízű desszert.

Borbolyaszörphöz az első fagyok után gyűjtött terméseket leszemezzük, szétnyomjuk, kevés vízben, folyamatos kevergetés közben szitán áttörjük. 1/2 kg szörpre 1 kg cukrot számítva ismét felfőzzük, habját elfőzzük, kihűlése után palackokba töltjük, gondosan lezárjuk.

Borbolyalé készítésekor a bogyókat megtisztítjuk, kimagozzuk, krumplinyomón kipréseljük vagy gyümölcscentrifugán kicentrifugáljuk. A lét orvosságos üvegekbe töltjük. Az üvegeket kb. 14 napra nyitva, napos helyre tesszük, vagy meleg helyen tartjuk azért, hogy jól kiforrjon. Ha kész, gondosan ledugaszoljuk. A borbolyalét citromlé helyettesítésére tudjuk felhasználni.

készült főzetet gyomor-, bél-, máj- és epebetegségek esetén alkalmazzák, enyhe hashajtó is. A termédrogot bélhurut ellen ajánlják. A friss termésből erősítő hatású bort és szörpöt készítenek. A bogyók főzete megfázáskor fokozhatja a szervezet ellenálló képességét. A gyümölcsökből készült tea fertőtlenítő, étvágyjavító, májbetegségekre ható, vizelethajtó, lázcsillapító, köptető és hashajtó hatású. A gyümölcsöt és a frissen préselt gyümölcslevet használják máj- és epehólyag problémákra, vesekő és menstruációs fájdalmak esetén. A levelek vérzéscsillapítók és skorbut ellen is hatásosak.