



## Ibolya

**Tavaly indítottam ezt a kis sorozatfélélt, melyben alkalmanként kitüntetett figyelemmel fordulok egy-egy ismert, illetve kissé feledésbe merült gyógynövény felé. Van még mit felfedezni, ezért idén is folytatom. Remélem, hogy velem tartanak.**

**Ibolya, az elbűvölő...**

Néhány évszázada a Valentin napi üdvözlőlapok jellemző eleme volt. Akkor még a szerelem jelképeként tartották. Vajon szívet formáló levelei, vagy balszagos illata miatt? Talán azért, mert a hűség jelképe? Vagy, mert a legenda szerint összefüggésbe hozták Szent Bálinttal, aki a virágait kiperéselve készített tintát, hogy megírja bűcsülevelét...

Ami biztos, hogy a tavaszi levegőt színültig betölti. Páratlanul felemelő érzés, amikor egy kellemes napon a szabadban körülölel minket egy ilyen illatfelhő. Elbűvöl, marasztal, csak arra vágyunk, hogy járja át minden pórusunkat és szorítsa ki a téli, bent rekedt, dohos levegőt.

### Az illatos

Az illatos ibolya (*Viola odorata*) az ibolyafélék családjába tartozik, több száz társával. Szív alakú, csipkés szélű leveleivel tölevélrózsát alkotó, kora tavaszi évelő virágunk. Cserjések, erdőszélek mérsékeltén nedves talaját szinte szőnyegként takarja. Kertbe is szívesen beköltözik, szívesen marasztaljuk, habár eléggé hajlamos a fejünkre nőni. Az aprócska növény gyökértarackjaival és természetesen elhullatott magjaival hatalmas területeket képes meghódítani. Amennyiben úgy találjuk, hogy már tényleg sok belőle, inkább használjuk többször, minthogy teljesen kitessekelnénk.

Már az ókor óta ismerték és szívesen fogyasztották, mégis kitüntetett szerepbe csak a 18-19. században került. A királyi és főúri udvarok rajongtak érte. Erzsébet királynő (Sissi) kedvenc virága volt. Nagyon szerette az ibolyából készített fagyaltot, sőt még a bécsi kávéját is ibolyával ízesítették.

Virágnyelvi jelentéseit tekintve ő fejezi ki a hűséget, a szerénységet, az ártatlanságot és a szépséget. Míg a fehér ibolya a boldogságot és megújulást üzeni, a kék virágú a hálánkat suttogetja.



## A szerény gyógyító

Gyakorlatilag az egész növény felhasználható és hatással bíró.

**Belsőleg:** lázcsillapító, izzasztó, gyulladáscsökkentő, nyugtató, vértisztító, nyákoldó, köptető hatású. Meghűléses panaszok, légúti hurut, köhögés, láz esetén segít. Egy Pakisztánban végzett vizsgálatban, melyben lázcsillapító tulajdonságot kerestek a vadon megtalálható növényekben, az ibolya bizonyította, hogy képes felvenni a versenyt az aszpirinnel.

**Külsőleg:** fájdalomcsillapító és gyulladáscsökkentő hatása így is érvényesül. Tinktúraként, vagy egyszerűen csak a zúzott leveleket használjuk pakolásként, vagy borogatásként. Fejfájdalom, migrén, izombénulás, reumatikus és köszvényes fájdalmak enyhítésében csodálatra méltó eredményeket ér el. Fejfájás esetén morzsolgassunk meg néhány frissen szedett levelet és dörzsöljük a homlokra, a halánték részre, szűkesség esetén rögzítsük. Kipróbáltam és még engem is meglepett, hogy milyen gyorsan működött. Daganatok esetén külsőleg és belsőleg is alkalmazzuk. Bőrápoló, bőrpuhító hatású, ezért száraz, repedezett és idősödő bőrre érdemes kipróbálni.

A homeopátia a növény föld feletti részeit használja légúti gyulladások kezelésére, illetve külsőleg a kézizületek reumatikus fájdalmára.

A gyökér, gyöktörzs gyűjtésére a kora tavasz és a késő ősz a legalkalmasabb. A gyökérdrog hörghurut, illetve más felső légúti tünetek kezelésénél jöhet számításba.

**Ibolyakivonat:** 1 teáskanál szárított gyöktörzset főzzünk 3 percig 200 ml vízben. 30 perc állás után szűrjük le. Adagolása: 4x1 evőkanál naponta, 2-3 hétig.



A balsamos illatú virágokat tavasszal szedjük, és elfogyasztjuk, vagy feldolgozzuk. Frissen szirupot készíthetünk belőlük, amely azontúl, hogy különlegesen finom, még nyugtató, antiszeptikus, enyhén hashajtó hatással is rendelkezik. A virágok főzete a szem lemosására használható. A kíméletesen szárított virág teakeverékek vidám „színezője”.

**Tea:** egy kávéskanálnyi szárított virágot forrázunk le 200 ml vízzel. 10 perc állás után szűrjük le. Naponta három csészényit fogyaszthatunk belőle.

**Lilacukor:** tiszta helyről gyűjtsünk illatos ibolyát. Hagyjuk, hogy a harmat teljesen felszáradjon a virágokról. Tépdessük ki a lila szirmokat, a zöld részekre jelenleg nem lesz szükségünk. Kb. 1:1 arányban keverjük kristálycukorral, és őröljük meg kissé. Terítsük szét a lila színű cukrot egy tepsiben és kíméletesen szárítsuk meg. Légmentesen zárjuk be egy olyan edénybe, amelyben fényt sem kap. Felhasználhatjuk sütemények, édességek készítésénél, szórócukorként. Az illata eléggé múlandó, ezért nem szükséges túl nagy mennyiséget készíteni.





**Ibolyás cukor:** aromatizálhatunk cukrot úgy is, hogy egy kis üvegcsébe tesszük együtt a szirmokat és a cukrot néhány napra. Amikor elégedettek vagyunk az eredménnyel, átszítáljuk. A szirmok nedvességtartalma miatt, kissé összeállhat a cukor.

**Ibolyás gyógyszirup:** 50 g ibolyavirágot forrázunk le 100 ml vízzel, hagyjuk állni egy napig, majd szűrjük le. Oldjunk fel a szűrletben 150 g cukrot, legfeljebb enyhén langyosítsuk meg, ha szükséges. Töltsük sötét falú üvegcsékbe és tartsuk hűvös helyen. Légúti, és meghűléses tünetek esetén használjuk.

**Ibolyaszirup:** 250 g nádcukrot olvasszunk fel 500 ml meleg vízben. Adjunk hozzá 50 g virágot és lefedve hagyjuk állni 12 órán keresztül. Szűrjük át tiszta üvegbe, és tartsuk hűtőszekrényben.

**Ibolyaszörp:** 4 csésze virágra öntsünk 2 csésze forró vizet, és tegyük félre 24 órára. Ezt követően szűrjük át, jól préseljük ki a virágokból a nedvességet. Hat csésze cukrot és újabb két csésze vizet, egy citrom levéllel forraljunk fel, adjuk hozzá a kivonatot. Együtt is forraljuk át az elegyet, és a szörpöt öntsük tiszta üvegbe.

**Violazselé:** egy csésze ibolyavirágot (kissé tömörítve vegyük) turmixoljunk össze másfél csésze vízzel, és 1 citrom levéllel. Oldjunk fel benne 2 és fél csésze cukrot kb. 1 csapott evőkanál pektinnel elkeverve. (A pektin mennyisége eltérhet az itt megadottól, ezért ellenőrizték az Önök által használt termék felhasználási javaslatát.) Forraljuk fel, bugyogtassuk 2-3 percig, majd porciózzuk kisebb üvegekbe.



**Ibolyás ecet:** tegyünk 2 nagy marék ibolyavirágot egy normál befőttesüvegbe, majd öntsük fel fehérborecettel. Lezárva sötét és hűvös helyen érleljük kb. 2 hétig. Végül szűrjük át tiszta üvegbe. Különös, lágy ízű salátaecetet kapunk, mely páratlan kiegészítője a tavaszi zöldsalátáknak és a virágokkal kiegészített salátáknak. Egy evőkanál virágecetet elkeverve egy pohár vízben kellemes frissítőt kapunk, mely még az immunrendszer számára is hasznos. A hideg eljárással készített ecet megőrzi a virágok A-, C- vitamin, és ásványianyag tartalmát. 1:1 arányban vízzel hígítva ápoló tonikot készíthetünk belőle, mely nyugtatja még a gyulladt, napégette bőrt is.

**Ibolyás ecet (gyors eljárás):** kb. fél liter tiszta virágot szórjunk egy befőttes üvegbe, majd öntsünk rá másfél csésze közepes lángon felmelegített (felforrnia nem kell) rizs-, vagy fehérborecetet. Lefedve tegyük sötét, hideg helyre 2-3 napra. Szűrjük át tiszta üvegbe, és tartsuk sötét, hűvös helyen.

A leveleket az év során bármikor, amikor megtalálható, szükség szerint gyűjthetjük, mivel különösen frissen a legjobb használni. A vértisztító hatású zsenge leveleket salátába keverhetjük, felaprítva burgonyapürére hinthetjük, vagy levesekhez adhatjuk. Köhögés, fejfájdalom, álmatlanság kezelésére is gyógyír. A levelek főzetével a kitágult visszereket borogathatjuk. A friss levelekből intenzív illatú abszolút olajat nyernek. Párologtatva harmonikus hangulatot teremt. Traumatikus élmények, sokkos állapotok feloldásakor illata gyengéden munkálkodik. Tumorellenes hatását vizsgáló kutatásokban igazolódni látszik az olaj prosztatata-ráksejtekre kifejtett hatása.

**Tinktúra:** 10-10 g szárított ibolyát és kakukkfűvet áztassunk 250 ml alkoholba (pl.: vodka) és néhány nap múlva szűrjük le. A fentebb említett tünetek esetén szükség szerint 10-20 cseppet kockacukorra cseppentve vegyünk be. Ez a készítmény külsőleg is használható reuma, köszvény, izombénulás, daganat esetén bedörzsölőként. Ebben az esetben érdemes gazdagítani 5 g babér, nyírfa, vagy fajdbogyó (esetleg oregánó, rozmaryng vagy fahéj) illóolajjal.

**Ibolyás olaj:** szedjük egy kis csokor ibolyalevelet, megmosás után várjunk, amíg felszáradnak a levelek. Tegyük egy üvegbe kissé megtépdesve, öntsük fel jó minőségű természetes olajjal, és tegyük ki napos helyre egy hónapra. Átszűrve mehet kis porciókban jól záródó tégelybe vagy üvegcsébe. Érdemes inkább többször készíteni



frissen, és kisebb adagokban, mivel a levelek víztartalma felhígítja az olajat. Azoknak ajánlom főleg, akik „fejfájósabbak”, és emellett sokat vannak távol a természettől, és nem tudják a levelet frissen alkalmazni. Egy kis üvegcsőben magukkal vihetik, és szükség szerint alkalmazhatják. Viszont számukra is az a javaslatom, hogy fontos megkeresni a valós okot, amire a fájdalom felhívja a figyelmüket.

**Parfüm:** 9 g illatmentes, puha karitévajban keverjük el 1 g ibolya abszolútumot. Tegyük apró tégelybe. Használjuk kedvünk szerint.

Írásom egyik apropója az volt, hogy felhívjam a figyelmet arra, hogy ez az elbűvölő növény mellettünk van szinte az egész év során, bármikor fordulhatunk hozzá segítségért. Megbecsülésre érdemes, kitűnő ellátást kapunk tőle. A másik ok jóval személyesebb. A fejfájdalom sikeres csillapítása után már biztosan tudtam, hogy erről kötelességem tájékoztatni, mivel egy gyakori jelenségről van szó. De! Minden fejfájás más, rengeteg oka van, és inkább tekintsék tünetnek, mintsem a fő problémának.

*Nagy Annamária*

