

ZÁRÓDOLGOZAT

Váradi Andrea

Gyógy- és fűszernövények felsőoktatási szakképzési szak

**Keszthely
2023**



Magyar Agrár- és Élettudományi Egyetem

Georgikon Campus

Gyógy- és fűszernövények Felsőoktatási Szakképzési Szak

**A gyógynövények szerepe a hagyományos népi gyógyászatban és a
modern orvoslásban**

Belső konzulens: Dr. Kovács János

Egyetemi docens

Külső konzulens: név

beosztás

Készítette: Váradi Andrea

Neptun kód: JFN1S7

Levelező tagozat

Zöldség- és Gombatermesztési Tanszék

Készthely

2023

TARTALOMJEGYZÉK

1. Bevezető.....	1
2. A népi gyógyító hagyományok gyűjtése.....	2
2.1. Korunk etnobotanikai gyűjtői.....	4
2.2. Fűben, fában orvosság - Összeállítás Dr. Papp Nóra gyűjtéseiből.....	4
3. Magyarországi hagyományos gyógynövény-használat	6
4. A magyar népi gyógyászat legkiemelkedőbb és leghatékonyabb gyógynövényei	7
4.1. Gyógyteák királynője - A kamilla (<i>Matricaria recutita</i>)	7
4.2. A pázsitok aranya - Gyermekkláncfű (<i>Taraxacum officinale</i>).....	9
4.3. A szegények nagyra becsült eledele – a nagy csalán (<i>Urtica dioica</i>)	11
4.4. A hagymák világa, a pestis ellenszere - Fokhagyma (<i>Allium sativum</i>), vöröshagyma (<i>Allium cepa</i>), medvehagyma (<i>Allium ursus</i>).....	13
4.5. A szent zöldág - A boróka (<i>Juniperus communis</i>)	16
4.6. A sokoldalú kakukkfű (<i>Thymus vulgaris</i>)	18
4.7. A tisztaság jelképe, a rozsmaring (<i>Rosmarinus officinalis</i>).....	20
4.8. Nők doktora – A mezei cickafark (<i>Achillea collina</i>)	22
4.9. Közöséges dió (<i>Juglans regia</i>)	23
5. Következtetések	26
A gyógynövények helye a mai korban a szintetikus hatóanyagok mellett	26
6. Összefoglalás - A korai népi orvoslástól korunk gyógyászatáig	29
7. Irodalomjegyzék	30
8. Internetes hivatkozások.....	31
9. Ábrajegyzék	33

1. Bevezető

A népi hagyományban a füvekkel való orvoslás sokkal inkább megszokott és elterjedt volt, mint napjainkban. A betegségek kezelése nem volt egyszerű, lényegesen kevesebb orvosi szaktudáshoz és ellátáshoz jutottak hozzá a régi idők emberei. Részben az orvostudomány fejletlensége miatt alakulhatott így, valamint az elzártabbban élő közösségek, a kis falvakban élők nehézségei okán, mivel nem kaphattak bármikor orvosi segítséget, amikor szükségük lett volna rá. Emiatt alakulhatott ki szinte minden néphagyományban a legkézenfekvőbb megoldás, vagyis a természetes környezetükben található növényekkel, és állati eredetű dolgokkal, valamint tárgyakkal történő gyógyítás.

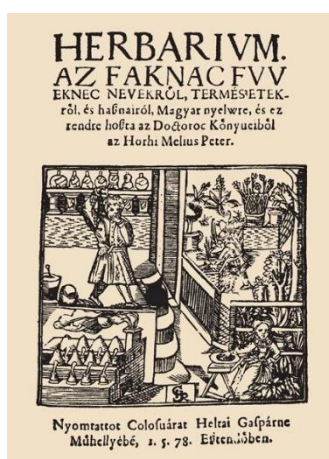
A természethez még sokkal közelebb élő őseink megfigyelték az ember működését: a test és szellem kapcsolati egysége, egészsége számukra egyértelmű volt. Éppen ezért a különféle gyógyfüvek használatával nem csak a testi bajokra találtak megoldást, de a szellemi és lelki gondokra is kerestek gyógyírt. Az ember megfigyelése a környezetére vonatkozóan tapasztalata és hiedelemvilága szerint is kiterjedt, például ahogyan egy szakma apáról a fiúra öröklődött, vagy ahogyan az idősebbek az időjárásból jósoltak az elkövetkező eseményekre (pl. termés jóslás, fagyok). A közvetlen környezetükben megtermelt, és begyűjtött élelmet a lehető legnagyobb gonddal tárolták és használták fel, gondolván a szűkösebb időkre. A tudás – egy olyan világban, ahol a testi-lelki erőnlét és egészség a túlélés egyik fő záloga volt – mindenképp fenn kellett, hogy maradjon. A legtöbb esetben szájhagyomány útján adták át a tapasztalataikat a gyógyító növényekről az idősek a fiatalabbaknak.

Azért esett választásom a népi gyógyítás témakörére, mert gyermekkorom meghatározó részeként sokat tanultam a nagyszüleim kertészeti tapasztalataiból. Nálunk együtt élt a szülői és nagyszülői generáció, így sokszor hallgathattam az elbeszéléseiket, tanításukat, magyarázataikat az élet dolgairól. Ott volt a hatalmas kert, benne gyümölcsfák, zöldségek, fűszerek, valamint a “gaz”, a gyom, amit vagy ki kellett kapálni, vagy meg kellett hagyni a tyúkoknak. Mindig jelen voltak a gyógyító növények a nagyszülők patikájában, például megfázáskor a hagymalevél-tea, vagy kamillatea. Leginkább azonban a növények szeretetét és a kertészkedés örömét tettem magamévá, ami miatt a gyógyfüvek elkezdtek érdekelni.

2. A népi gyógyító hagyományok gyűjtése

Az orvoslás a legtöbb kultúrában szokásokon, hiedelmeken, és generációk átadott tudásán alapult. A babonák, és mai szemmel tudományosan megalapozatlan módszerek gyakran meghatározták a gyógyítás menetét, úgy, akár tárgyakkal, állatok testrészeivel, emberi anyagokkal és növényekkel való kuruzslás, vagy a ráolvasás. A sámánok, táltosok feladata nem csak a testi és szellemi gyógyítás volt, de a betegségek okaiként észlelt események elűzése, vagy a gyógyulást segítő aktusok megidézése is. Gyakran a szellemvilágban keresték a megoldást az emberi nyavalyákra, így a kézzel fogható eszközök bevetése mellett ráolvasással, varázsigékkel igyekeztek gyógyítani. Ez a tudás a sámánok kezéből az egyház, és a szerzetesek kezébe került, majd a középkor orvosaihoz is eljutott. Így kerülhetett a leírt ismeretanyag az udvarházak asszonyaihoz, végül visszajutott a köznép tudástárába. Mindeközben változtak a szokások, a hagyományból elvettek vagy hozzátettek új hiedelmeket, tapasztalatokat.

A magyar népi gyógyításban a táltosok fontos szerepet töltöttek be, hiszen ők ismerték a fűvek és fák titkait. A növényi eredetű gyógyír sok évszázada velünk van; de a tudás, ami mögötte van, folyamatosan változott, átalakult. Az orvostudomány megjelenésével a népi gyógyászat oda-vissza kölcsönhatásban vannak egymással, hiszen egyikből a másikba átszivárgott az ismeretanyag, az orvosi kísérletezés és tapasztalás pedig megerősítette, esetleg kiegészítette, vagy megcáfolta az ősi, hagyomány útján terjedő módszereket, és a növényi szerek hatásosságát.

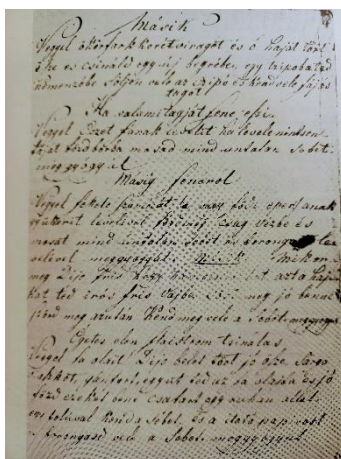


1.ábra. Melius Juhász Péter Herbárium c. műve, 1578-ból, forrás: Internet22

A magyarság korai évszázadaiból származó növénynevekről kevés az ismeretanyag. A gyógyító növények használatára vonatkozó ismereteket az ún. füveskönyvekben gyűjtötték

össze a 16. századtól. A legelső ilyen témájú, magyar nyelvű leírás Melius Juhász Péter Herbárium, ami 1578-ban jelent meg. A legtöbb írásos emlék a középkorból szerzetesek által lejegyzett füves iratok voltak. Több növényfaj, például a *Lamiaceae*-fajok, kolostorok és udvarházak kertjeiből kerülhettek ki, szerte a Kárpát-medencében (BERNÁTH - NÉMETH, 2003).

Másik forrásként Lippai János Posoni kert című műve adhat támpontot. A 19. századból a Bács-Kiskun megyei Gyógyszerésztörténeti Gyűjteményben is található említésre méltó leírások a kemikáliás orvosságok mellett, például a rozmaringos pálinka, vagy a rózsavíz alkalmazásáról. Szintén ebből az időszakból való Kremzír Mózes gyűjtése Somogy megye etnobotanikai gyógyító eljárásokról, amely konkrét betegségek kezelésében taglalja a torma, a csombor, a boróka és még sok más ismert növény felhasználását, (ANTALL- BUZINKAY, 1979).



2.ábra. Kecskeméti Gyógyszerészeti Szakgyűjteményforrás: saját fotó

Magyarországon tájegységenként elkülöníthetőek a használt növények, növénycsoportok és így az ezekkel kezelt betegségtípusok is. Ennek okai a változatos termőföld-minőség, ezáltal a fogyasztott táplálékok, valamint a helyi flóra összetétele és egyéb hagyománybéli szokások eltérései lehetnek.

2.1. Korunk etnobotanikai gyűjtői

Dr. Oláh Andor természetgyógyász-orvos munkássága, és könyvei a gyógynövényekről meghatározóvá vált napjainkban. Kutatásai kiterjedtek a népi orvoslás, betegségmegelőzés irányzataira, előszeretettel ötvözte a konvencionális orvoslást a népi gyógyászat elemeivel, amely a hatással volt a következő nemzedék etnobotanikai kutatóira.

Ezen kívül Hoppál Mihály és Törő László munkássága is jelentős e téren, 1975-ben megjelent „Népi gyógyítás Magyarországon” című tanulmányuk, amely a magyar mellett angol nyelven is megjelent, (ANTALL- BUZINKAY, 1979).

Dr. Papp Nóra biológus etnofarmako-botanikai vizsgálatai számos értékes eredményét Erdélyben gyűjtötte az elmúlt években. Munkáját a helyi, tapasztaltabb gyógynövény-gyűjtő idős emberek segítették elbeszéléseikkel. A gyakorlatban is megmutatták terepen a gyűjtőhelyeiket, a begyűjtés módszerét, a tárolást és feldolgozást, valamint az adott növény felhasználási módjait. A beszélgetések során az is kiderült, milyen értéket képviselnek a gyógynövények a helyiek életében: mindenki tart otthon a kamrában szárított füveket, de áruba nem bocsátja. Szívesen adnak belőle másnak, ha szükség van rá, de csak árucsere formájában. Pénzt nem fogadnak el érte, részben babonából – hogy a növény megőrizze hatásosságát – részben pedig segítő keresztényi gondolkodásból eredően, [Internet 1.](#)

2.2. Fűben, fában orvosság - Összeállítás Dr. Papp Nóra gyűjtéseiből

Az Erdélyben hagyományos „viricselés” a nyírfa (*Betula pendula*) levének megcsapolását jelenti. A virics magát a nyírvizet jelöli, amelyet a nyírfa kérge alá bemetszett nyíláson, csapon keresztül nyernek ki. Csak kora tavasszal szabad megcsapolni ily módon a fát, hogy ne öljük meg a növényt (február közepe- április eleje). A gyűjtött elbeszélések szerint többek között vesebaj, tüdőbaj, golyva ellen, de hajbarnításra, vagy szeplősség ellen is használták.

A nyírvíz egy színtelen, édes folyadék, amely bizonyítottan nikotinsavat, almasavat, glutaminsavat, vitaminokat, glükózt, fruktózt is tartalmaz. Sokféle ásványi anyag: kalcium, kálium, nátrium, magnézium, mangán, foszfor, cink, és réz is található benne. A nyírvíz betulin

és fitoncid tartalma miatt elősegíti a vizeletkiválasztó rendszer és az emésztőszervrendszer működését. Vértisztító, energetizáló, tehát jó hatással van az immunrendszerre.

Másik tájegységként Moldovát is érdemes megemlíteni. Itt nagyon sokféle betegségre találtak gyógyírt, habár nem mindnek a hatása megalapozottan bizonyított abban a formában, ahogyan ott alkalmazzák. Csak példaként kiragadva, az elbeszélések alapján a nagy csalánt (*Urtica dioica*) rühesség ellen, fürdőként használják, a magvaskendert (*Cannabis sativa*) gilisztahajtásra, feltehetően teaként. Az egybibés galagonya (*Craetegus monogyna*) a mai ismeretek szerint szíverősítő, vérnyomást szabályozó, ám a gyűjtött információk szerint ott sebeket kezelnek vele. A vadrózsa (*Rosa canina*) álterméséből gyermekeknek roburáló teát főznek. Említésre méltó a mák (*Papaver somniferum*) használata, amelynek főzetével nyugtalan kisgyermeket altatnak, ám itt felmerült az elbeszélés során, hogy túlzásba sem lehet vinni, mert árthat a gyermeknek.

A Gyimesi térség csángó kultúrája igen jellegzetes, emellett az általuk ismert és használt magashegységi gyógynövények palettája is széles. A ma már sokak által ismert lucfenyőből készült (*Picea abies*) fenyőtű-szirup mellett – a teljesség igénye nélkül – az érdekességek azok a fajok, amelyeket nálunk nem használnak sem humán gyógyításra, sem étkezésre. Ilyen például az erdei pajzsika (*Dryopteris filix-mas*), amely belsőleg használva nem javasolt, hiszen mérgező, viszont főzete reuma és visszér kezelésére alkalmas lehet. A Magyarországon védett pirosló hunyor (*Helleborus purpurascens*) is előfordult a gyűjtésekben, ami szintén mérgező – helleboreint tartalmaz, amely hasonlít a digitalis hatásához – ezért ma már kizárólag az állatgyógyászatban használatos, viszont kimutatható a szarvasmarhák tejében is, [Internet 2.](#)

A Kalotaszegi térségben a nálunk is ismert vadon termő növények sora megtalálható a repertoárban, mint például a cickafark (*Achillea millefolium*), a gyermekláncfű (*Taraxacum officinale*), vagy a kamilla (*Matricaria recutita*), (VASAS, 2016).

3. Magyarországi hagyományos gyógynövény-használat

Hazánk jellegzetes domborzati viszonyai, őshonos növényvilága, helyenként eltérő mikroklímája, és még sok más körülmény is meghatározta az adott tájegységen élők szokásait, ismereteit a helyi gyógynövényekről. Emiatt beszélhetünk a teljesség igénye nélkül, például dunántúli, alföldi, zempléni népi gyógymódokról.

A Zemplén területén Dr. Hoppál Mihály folklorista gyűjtött népi gyógyászattal kapcsolatos ismeretanyagot, amelyet megjelent könyveiben, mint pl. A “Hiedelem és hagyomány”, vagy a “Sámánok világa” című műveiben dolgozott fel, (ANTALL- BUZINKAY, 1979).

A Dél-alföldi térségben kell megemlítenem Bálint Sándor néprajztudós etnográfiai és azon belül etnobotanikai munkásságát, valamint “Sacra Hungaria” című művét, melyet különösen a katolikus vallással kapcsolatos népi szokások megörökítése és feljegyzése tett ki.

Az Alföld területén a kamilla (*Matricaria recutita*), nagyon régóta ismert a népgyógyászatban. Hagyományosan vadon termő egyedeit gyűjtötték és hasznosították, főként gyulladáscsökkentő hatása miatt. Erre saját példaként említhetem, hogy a gyermekkori szemgyulladásom Nagymama kezelte kamillás főzettel, valamint a megfázást, az elkerülhetetlen inhalálással. A darázscsípést Nagyapa összetört petrezselyemlevéllel dörzsölte be, azt mondván, ettől majd „nem fáj és elmúlik”. Szintén helyi szokásnak számított a lepedő alá friss, zöld diófaleveleket tenni, amely a háziállatoktól származó bolhát és egyéb élősködőket hivatott elriasztani.

4. A magyar népi gyógyászat legkiemelkedőbb és leghatékonyabb gyógynövényei

Számos gyógynövény hatása tudományos vizsgálatok nélkül is látványos és észlelhető, például a körömvirág (*Calendula arvensis*) krém bőrre gyakorolt kedvező hatása, vagy a lándzsás útifű (*Plantago lanceolata*) sebekre, illetve szirupja köptetőként alkalmazva. Nyelvünk néhol őrzi még a tudást a gyógynövények elnevezéseiben, például a százszorszép (*Bellis perennis*) méregtelenít, ezáltal szebbé teszi a bőrt, [Internet 3](#) . A kis ezerjófű (*Centaurium erythraea*) ezerféle bajra hoz gyógyulást, főként, epe-, máj-, és gyomorbántalmakra alkalmazható. Ezek csak kis töredékei a népgyógyászati emlékeinknek.

Az alább bemutatott ősi háziszerek gyógynövényei korántsem nyújtanak átfogó képet a valódi népgyógyászati tudásról, csupán érintik azt, a teljesség igénye nélkül. Céлом e növényeken keresztül bemutatni a népi gyógyászat és a mai orvoslás kapcsolatát, egymásra hatását.

4.1. Gyógyteák királynője - A kamilla (*Matricaria recutita*)

Az őszirózsafélék családjának legismertebb tagja a kamilla, ez a kellemes illatú gyógynövény. Hivatalos megnevezése orvosi székfű, ám tájegységenként változatos népi elnevezései mutatják széleskörű ismertségét: bubulyka, szikfű, anyafű, Szent-Iván pipitér. 50 cm magasra növe, egyenes száraiból fakadó világoszöld levelei szárnyasan összetettek, sallangosak. Virágzata belül üregessé, formája jellegzetesen kúpossá válik, amelyet sárga csöves és fehér nyelves virágok alkotnak, májustól októberig folyamatosan hozva az újabb virágfejecskéket. Ezekben rejlik gyógyhatása, amelyet régóta ismer egyaránt a népgyógyászat és az orvostudomány. Virágait gyűjteni a fő virágzás idején, júniusban lehet; kinyílt, de nem teljesen elnyílt állapotában kell, mert ekkor a legmagasabb az illóolaj-tartalma, és a hatóanyagok mennyisége is eléri a maximumot, (BERNÁTH - NÉMETH, 2007).

Egész Európában elterjedt, a mérsékelt övi területeken. Hazánkban az Alföldi rétek ősi flórájának a része, a gabonafélék között igen jól érzi magát. Jól elviseli a szikes talajokat, jellemző növénytársulások üde színfoltját adja, a mezei pipacs, a búzavirág, a mezei katáng és a szarkaláb mellett.



3.ábra. Orvosi székfű (*Matricaria recutita*) virágzata, forrás: saját fotó

Az ősi egyiptomiak szent növényeként szerepel, Ré napistenüknek áldoztak kamillavirágzattal, amely valószínűleg magát a napot jelképezte. Az ókori rómaiak hatásos szerként tartották nyilván kígyómarás ellen. Az angolszász kultúrában a kilenc szent gyógyfű egyikeként említik, (PICTON, 2000).

A keresztény világban is megjelenik Keresztelő Szent János nevéhez fűződően: a hagyomány szerint június 24-én két szokás is elterjedt: az egyik, hogy kamillából font koszorút akasztottak a házak ajtajára, amely a hit szerint megvédte a házat viharok és mennydörgés idején a villámcsapástól, (PICTON, 2000). A másik szokás itt Közép-Európában is ismeretes, a Szent Iván éji, nyári napforduló estéjére eső tűzgyújtás. Ekkor a mezőkön, vagy utak kereszteződésében hatalmas máglyát raktak, különféle aromás növényeket, főként kamillát vetettek, a megtisztulás, és az újjászületés jelképeként. Ez a szokás ma is él némely magyarországi vidéken.



4.ábra. Szent Iván-éji tűzugrás, forrás: Internet19

A népgyógyászatban széles körben alkalmazták különféle gyulladásokra, feregűzésre, bőrbetegségekre, vagy nyugtatóként. A gyermekek könnyebb elalvását segítette, ha esténként kamillateát itattak velük. A főzetét sűrű szöveten átszűrve szemgyulladásra borogatásként, vagy lemosóként használták, de az mára bebizonyosodott, hogy ugyan sokféle gyulladást csökkent, amellet allergizáló hatása is lehet a szemre, sőt kötőhártya gyulladást is okozhat bizonyos esetben, ezért a szemre való főzetes használata ellenjavallt, (TREBEN, 1993).

Manapság a vadon termő populációi, társnövénnyeikkel együtt a monokultúrák térfoglalása miatt kiszorultak a szántók szélein esetlegesen meghagyott parlagon, utak mentén. Emiatt nemesítését és termesztésbe vonását már az 1960-as évektől megkezdték - a "Budakalászi 2", valamint a "Soroksári 40", (BERNÁTH - NÉMETH, 2007), e két fajtát a 2000-es években visszavonták.

Az orvosi székfű gyulladáscsökkentő, görcsoldó, fájdalomcsillapító, fertőtlenítő és nyugtató hatású a benne lévő gyógyító vegyületeknek köszönhetően. Illóolaja kékes színét a benne lévő kamazulén adja, emellet szekviterpéneket és szabad gyököket megkötő flavonoidokat is tartalmaz. Belsőleg teája a gyomor és a bél, valamint az epe és a vese görcsös panaszait oldja. Csillapítja a lázat, segíti a megfázásos betegségekből való felgyógyulást, enyhíti a fejfájást. Külsőleg égési sebekre és fekélyek fertőtlenítésére használatos. Kozmetikumokban is előfordul allergia elleni szerként, a haj pedig csillogó és fényes lesz tőle, (KMETH, 2021).

A VIII. Magyar Gyógyszerkönyvben olaja (*Matricariae aetheroleum*), virága (*Matricariae flos*), és folyékony kivonata (*Matricariae extractum fluidum*) is szerepel, [Internet 4](#). 2015-ben az alföldi kamilla bekerült a hungarikumok sorába.

4.2. A pázsitok aranya - Gyermekláncfű (*Taraxacum officinale*)

Nedves rétek, füves területek, kertek, szántók legismertebb és elmaradhatatlan vadnövénye a pitypang. Az északi félteke mérsékelt övén mindenhol ismert, hazánkban is gyakori évelő lágyszárú növény. Karószerű gyökere feletti tövéből hajtanak ki kacúros levelei, melyekből az alsók a földre simulnak. A törzszából előtörő üreges virágszárán aranysárga fészkes virágzatot hoz, amely a méhek kedvelt kora tavaszi, első táplálékforrása. Virága édeskés, levelei kesernyések, de gyakorlatilag minden része fogyasztható, a gyökerét is fel szokták használni.

A növény bármely részén sérüléskor tejnedv tör elő. Leveleit és virágait áprilistól szeptemberig, a gyökereit pedig tavasszal és ősszel lehet gyűjteni, (BERNÁTH - NÉMETH, 2007).



5.ábra. Gyermeklángfű (*Taraxacum officinale*), forrás: saját fotó

Népgyógyászati felhasználásában régóta ismeretes epehajtó, emésztést segítő, vértisztító hatása, valamint ízületi gyulladások, reumás betegségek kezelésére. Frissen leveleiből salátát készítettek, édeskés virágait régen a szegények mézeként emlegették. A köszvényes fájdalmak leküzdésére leveleit és virágait frissen fogyasztva ajánlották, illetve a krónikus májgyulladás ellen hatásos, valamint oldja az epekövet is. Megszünteti a test pangó nedveit, keserűanyagainak köszönhetően nyákoldó, testsúlycsökkentő hatású, valamint felszámolja a cisztákat a test bármely területén, (KMETH, 2021).

Ma már tudjuk, hogy mely hatóanyagai révén segíti a máj és epe működését, fokozza a szervezet méregtelenítését. Taraxaszterolt tartalmaz, keserűanyaga a laktukapikrin, zöld részei jelentős A-, B-, és C-vitamin tartalommal rendelkeznek. A növény minden része magas káliumtartalmú, gyökerében szaponin található, [Internet5](#). A teljes növény, vagyis a gyermeklángfű virágos hajtás, gyökerekkel (*Taraxaci officinalis herba cum radice*), szerepel a VIII. Magyar Gyógyszerkönyvben, valamint az Osztrák Gyógyszerkönyvben is, (BERNÁTH - NÉMETH, 2007).

4.3. A szegények nagyra becsült eledele – Nagy csalán (*Urtica dioica*)

Régóta ismert gyom- és gyógynövényünk, a mérsékelt övezetben gyakorlatilag bárhol megél a csalán, ahol nem irtják. Népies elnevezései: csollán, csollány, csólyán, Erdélyben csihám vagy csohán. Rétek, patakpartok, domboldalak, árokpartok mentén elvadulva, ugyanígy elhagyatott kertekben, kaszálókon egyaránt előfordul. Kedveli a vízzel jól ellátott, tápanyagban gazdag talajt, ahol kúszó gyökereivel tovább terjedhet, kiszorítva ezzel a többi lágyszárú növényt a közvetlen környezetéből. Szív alakú levelei sötétzöldek, szőrösek és csalánsejtekkel borítottak, így, ha hozzáérünk, számtalan apró csípés éri a bőrünket. Kétlaki növény, jelentéktelennek tűnő világoszöld füzérszerű porzó-, és lecsüngő termő virágzatait nyár közepére bontja ki - közeli rokona, az apró csalán, egylaki, kisebb termetűre nő, viszont csípésében, hatásaiban és felhasználásában hasonló, (KOCSIS, 2016).

A nagy csalán szövevényes rizómaiból számos helyen kihajt, akár másfél méteresre is megnőhet, sűrű, összefüggő takarónövényzetet alkotva. Az áprilisi, májusi friss hajtásokat gyűjtik, később, ősszel már a gyökereit, mert akkor a tápanyagok visszahúzódnak a föld alatti növényi részekbe. Ezek a rizómák áttelelnek, várva, hogy a következő tavasszal újra kihajthassanak.



6.ábra. Nagy csalán (*Urtica dioica*), forrás: saját fotó

Minden része gyógyító hatású. A régmúlt időkben nem csak orvoslásra használták, hanem ínséges időkben táplálékként, valamint mágikus szerként is tekintettek rá. A középkorban a kendert helyettesítették vele, erős rostjaiból szövetet és kötelet is készítettek, [Internet6.](#)

Magas vas- és ásványianyag tartalma miatt serkenti a vérképződést, és tápláló főzeléket, köretet készítettek belőle. Melius Péter szerint, ha magját mézes borban főzik, vagy lekvárt készítenek a növényből, hatóereje fokozódik, (KMETH, 2021).

A köszvényes végtagokat friss csalánnal csapkodva gyógyították az ízületek betegségeit. A hiedelem szerint “nem csap csalánba ménkű”, tehát a csalán védelmezi az otthont a villámcsapástól, és rontást elűző hatással bír. A húsvétot megelőző 40 napos böjt idején gyakran fogyasztották a sóska és a spenót mellett zöldségként, főzelékként, [Internet7](#).

Napjainkban főzetként, vagy teaként ízületi gyulladásokra, vérszegénységre, vérzések esetén, és bőrbetegségek gyógyítására is használatos (KOC SIS, 2016). Külsőleg aranyérkenőcsökben és égési sebek kezelésére előállított krémekben szerepel összetevőként. A vegetáriánus konyha egyik újra felfedezett sztárja lett, magas protein- és vastartalma miatt hatékony ásványianyag és fehérjeforrássá vált. Gyakran a hajhullás, és korpásodás elleni gyógynövényes samponokban is megtalálható az alkoholos kivonata.

Az égető csaláncsípést okozó csalánszőr hangyasavat, acetilkolint, szerotonint és hisztamint tartalmaz. A hangyasav mar, emiatt érezzük fájdalmasnak a csípést. A szerotonin fontos szerepet játszik a hangulat, a testhőmérséklet, az alvás, és még sok más funkció kialakításában, hiánya az emberi szervezetben akár depresszióhoz, vagy csecsemők esetében hirtelen csecsemőhalálhoz is vezethet. A hisztamin a gyulladásos folyamatokban, valamint a szervezet idegrendszeri- és immunműködésében, illetve stressz esetén játszik szerepet, [Internet8](#). Ezen komplex vegyületek a modern tudomány által váltak ismertté, bebizonyítva a csalán értékes mivoltát.

Drogjai a VIII. Magyar Gyógyszerkönyvben szerepelnek: levele (Urticae folium), gyökere (Urticae radix) és a belőle nyert, homeopátiás szerekhez alkalmas készítmény (Urtica dioica ad praeparationes homoeopathicas), [Internet 4](#).

Használatát erős vízhajtó tulajdonsága miatt tanácsos korlátozni a szívbetegségek és ödémák előfordulása esetén. Várandósság és magas vérnyomás esetében ellenjavallt.

4.4. A hagymák világa, a pestis ellenszere - Fokhagyma (*Allium sativum*), vöröshagyma (*Allium cepa*), medvehagyma (*Allium ursus*)

E három hagymaféle egymáshoz közel álló, rendszertanilag rokon növények, így hatásuk és aromaanyagaik is hasonlóak. Az egyszikűek között az amarilliszfélék családjába, azon belül a hagymaformájúak alcsaládjába tartoznak. Jellegzetes részeik a föld feletti, hosszúkás levelek, és a föld alatti hagymagumó, amely a tápanyagokat raktározza a növény számára. Jellegzetes ízét és illatát a gumóban lévő illóanyagok adják. A medvehagymának élénkzöld leveleit, a vörös- és fokhagymának főként gumós föld alatti részét fogyasztják. Utóbbiakat gyakorlatilag mindenhol a világon termesztik, a medvehagyma természetes erdős, nedves réteken vadon is gyakran előfordul. Ez utóbbi Európában szinte mindenhol megtalálható, Magyarországon Vas-, Zala- és Somogy megyékben gyakoribb.



7.ábra. Fokhagyma (*A. sativum*) és vöröshagyma (*A. cepa*), forrás: saját fotó

A fokhagyma az egész világon elterjedt fűszer, és gyógyhatása közismert. Az ókori világban egyaránt használták az egyiptomiak, a görögök és az asszírok, valamint a kínaiak is. Még Tutanhamon sírjában is találtak fokhagymagerezdeket, mert úgy tartották, hogy erősíti a testet, emiatt gyakran a rabszolgáknak is adták, hogy hatékonyabban tudjanak dolgozni, (PICTON, 2000)

Középnyugat- Ázsiából kerülhetett Európába, Dzsingisz kán seregei hozták magukkal, [Internet9](#). A középkorban már kedvelt fűszerként és gyógyszerként használták az európai emberek, tisztító és démonűző hatást tulajdonítottak neki, ezért sokszor hordták védelmező tárgyként, nyakba akasztva. Innen eredhet Drakula történetének egyik aspektusa: a fokhagyma, mint vámpírokat távol tartó amulett.

A késő középkor, kora újkor pestisjárványai hatalmas pusztítást végeztek Európában a 15-16. században, mire megtalálták a halálos kór egyik fő ellenszerét: a fokhagymát. A nyílt sebbe helyezték, ezáltal lassította a betegség lefolyását, és növelte a túlélés esélyeit az egyén számára. A 17. századi gyógyító emberek - az orvosi végzettség nélküli "pestisdoktorok", akik kis számban ugyan gyógyítottak, de többnyire a pestis halottjait vették lajstromba - madárfejes maszkjaikba, az illatos füvek mellé e növény gerezdjeiből is tettek. Úgy tartották, hogy az így kapott eszencia belélegzése is segíthet a ragályos kór elkerülésében, 1726-ban egy marseille-i férfi úgy maradt életben a pestisjárvány idején, hogy ecetbe áztatott fokhagymát fogyasztott, (PICTON, 2000).

Ebben lehetett némi igazság, a fokhagyma erős baktériumölő hatása révén. A tifuszt és kolerát, valamint bélférgességet is gyógyították vele a középkorban, amikor a higiénia fogalma még ismeretlen volt az átlagember számára.



8.ábra. Pestisdoktor maszkja, forrás: Internet20

Több mint 3000 évnyi használat után sem halványult a növény népszerűsége, amikor Louis Pasteur az 1850-es években kísérletei során felfedezte, hogy a fokhagyma baktériumölő tulajdonsággal bír. A mai orvostudomány ezt csak alátámasztani tudja, hiszen évezredes ismerete után ma is használjuk különböző formákban: fűszerként, gyógyszerként. Hatóanyagai szerepelnek a VIII. Magyar Gyógyszerkönyvben: porított formában (*Allium sativum*), és homeopátiás szerekhez (*Allium sativum ad preparationes homoeopathicas*), [Internet 4](#).

Jótékony hatásai közül a lényegesebbek: koleszterincsökkentő, fertőtlenítő, antioxidáns, értágító, megelőzi a vérrögképződést, ezen kívül immunerősítő, és féregűző hatással is rendelkezik. Gyógyító hatással van az érlemeszesedésre, trombózisra, cukorbetegségre. Szerves kénvegyületeket tartalmaz, amelyek jótékony hatással vannak a bélflóránkra, az agyunkra és ezáltal a memóriánkra. Enzimeket, ásványi sókat, nyomelemeket, vitaminokat (A, B, C) tartalmaz, valamint illóolaja kénes vegyületekben gazdag, (KOC SIS, 2016).

A medvehagyma rendelkezik mindazon előnyös tulajdonságokkal, amelyekkel az előzőekben tárgyalt rokon növény, viszont a nemkívánt mellékhatások nélkül alkalmazható. Például nem áraszt olyan erőteljes és átható illatot, és nem terheli a gyengébb gyomrot sem. Bátran ajánlható minden hasonló kórra, mint amelyet a fokhagyma is gyógyít, (PETŐVÁRI, 2022)

A medvehagyma gyűjtés egész Európában hagyomány, április és május környékén érdemes elindulni érte az erdőszerű nedves rétekre. Gyűjtésénél vigyázni kell azonban, fontos a növény alapos ismerete, mert sok helyen együtt hajt ki a hozzá hasonló felépítésű gyöngyvirággal és az őszi kikericcsel, melyek mindketten mérgező alkaloidot tartalmaznak, és fogyasztásuk akár halálos kimenetelű is lehet.

A vöröshagyma szintén Közép-Ázsiából származó jelentős növényünk, manapság az egész világon termesztik. Az ókori egyiptomiak hieroglifáiból kiderül, a növekedés és a termékenység egyik szimbólumaként szerepelt. Hazánk területén már az Árpád-kortól kezdve termesztették, hiszen a paprika megjelenése előtt ez volt a legjelentősebb fűszer a magyar konyhában. A XIII. Századi Rogerius váradai kanonok a Carmen miserabilé-ban arról írt, hogy a tatárjárást követően elhagyott kertekben fellelt hagymaféléket fogyasztva élte túl az inséges időket. Más források szerint Kolumbusz Kristóf hozta be Amerikából. XVII. századi írásos emlékként Bornemisza Anna fejedelemasszony szakácskönyvében szerepel számos receptjében, amely a szilva, az ecet és a sáfrány mellett “kedvessé” teszi az ételek ízét, [Internet10](#). Használatos volt álmatlanság ellen, bélféreg űzésre, vízhajtóként, étvágygerjesztésre, asztma ellen.

A tradicionális kínai orvoslás régen felfedezte jótékony hatásait, így ma is használja szív- és érrendszeri betegségek kezelésénél. Manapság gyógyhatása tudományosan bizonyított. Ismert a bakteriális fertőzések elleni szerepe, illetve vércukorcsökkentő hatása. Gyermekeink megfázásos tüneteit enyhítő, köhögéscsillapító hagymalevél-teáját sokan ismerhetik. Gyógyhatása hasonló a fokhagymáéhoz, a benne levő kéntartalmú allilszulfid miatt. Illóolajat, B és C vitamint, valamint pektint tartalmaz, [Internet11](#). Alkalmazása nem ajánlott szoptatós kismamáknak, mert az erős illóolajok megjelenhetnek a tejben.

4.5. A szent zöldág - A boróka (*Juniperus communis*)

A 3-5 méter magasra növő örökzöld a fenyőalakúak rendjébe, azon belül a ciprusfélék családjába tartozik. Népi elnevezései: gyalogfenyő, gúzsfenyő, borovicskafenyő, borsfenyő. Kétlaki növény, a termős egyedek elterülők, a hím egyedek magasra nőnek. Zöldesszürke lapos tűlevelei szúrósak, bogyói csak a második, néha a harmadik évben érnek be. Ekkor a zöld toboztermések sötétkékes színűek lesznek, felületük hamvas, mindegyik három magot tartalmaz, (BERNÁTH - NÉMETH, 2007). Gyökérzete gyéren elágazó, kérge szürkésbarna, enyhén bordázott, felszíni rétege szalagosan foszlik.

Világszerte az északi féltekén elterjedt, hazánkban pedig a védett jégkorszaki ősborkás a Duna-Tisza közén lévő meszes talajon őshonos. Megtalálható még a Mátrában, a Cserehátton, az Aggteleki-karszt területén, illetve a Bükk-fennsíkon, ahol galagonyával és kökénnyel él növénytársulásban. Lassan növekvő, szárazságtűrő, télálló faj, amely a talaj mésztartalmától függően, a populációi igen változatosan alakulnak, (FARNADI, 2003).

A bibliai leírások szerint Mária egy borókabokor alá rejtette a kis Jézust a farizeusok elől, emiatt szimbolikusan óvó, védő szerepet tulajdonítottak a növénynek. Egy németországi kiadású könyv, a Fás növények enciklopédiája írja le: a germán néphit a talányok, rejtélyek fájának tartja, mert a borókaerdő megvéd a boszorkányok és gonosz szellemek, démonok ártó szándékaitól, a borókaolaj pedig a jövőbelátás képességét kölcsönzi a használójának. Hazánkban a 19. Század elején a karácsonyfa állítás szokásának terjedésével az első ünnepi fák az illatos borókabokrok voltak. Ugyanezen enciklopédia említi fontos középkori orvosságként, a tobozbogyóból nyert cseppeket gyomorerősítésre, vértisztítóként, és féregűzőként is használták, [Internet12](#).



9.ábra. Boróka (*Juniperus communis*), forrás: Internet18

Hazai vonatkozásban az Alföld homokhátságain Örkény és Bugac közötti területeken terjedt el, valamint a Nagykőrös közelében lévő erdőben is őshonos. E helyeken a lakosság ismerte és gyűjtötte értékes bogyóit, emellett más haszna is volt: a növény gyökérzete segítette a futóhomok megkötését. A középkorban kolostorok és kastélyok kertjeibe is ültették. Melius Péter Herbáriumában írta le a borókabogyó jótékony hatásait, valamint étkezési, élvezeti értékét. Lippai János Posoni kert című művében a természetesen túl a növény felhasználásához is útmutatást nyújtott, (FARNADI, 2003).

A bogyókat minden második évben, érett állapotban gyűjtötték. A botokkal levert termést megtisztították, majd 4-5 hét szárítás, és forgatás után tették el. Használták étvágyjavításra, emésztés serkentésre, izzasztásra, vagy külsőleg reumás végtagok bedörzsölésére. Az ételek ízesítésében és tartósításában betöltött szerepe sem mellékes; a vadas ételek, káposzta savanyítás és húspácolás elengedhetetlen kelléke. Az Alföldön a hagyományos recept szerint ma is használatos a húsvéti sonka pácolásánál, illetve a Felvidéken elhíresült borókapálinka (borovicska) is a toboztermésből készül, (FARNADI, 2003).

A borókabogyót szárítással tartósítják, amely ekkor barna, vagy fekete színű, borsó nagyságú toboztermés, kellemes illatú, édes, enyhe kesernyés utóízzel. A tobozbogyó ebben a formájában nagyrészt illóolajat, terpén-szénhidrogéneket, invert cukrot, gyantát, flavonoidokat és C vitamint is tartalmaz. Az illóolaj alkotóelemei az alfa-pinét, kamfén, juniperol, terpineol, kadinén. Ezen összetevők ismerete alapján manapság az étvágyjavításon kívül, vízhajtó szernek is használják. Vércukorcsökkentő és görcsoldó hatása ismert, epekőoldó teakeverék alkotóelemeként is előfordul, valamint illata és antibakteriális hatása miatt fürdősókhoz is hozzáadják. A VIII. Magyar Gyógyszerkönyvben a borókabogyó (*Juniperi galbulus*) és a boróka illóolaj (*Juniperi aetheroleum*) is szerepel, [Internet 4](#).

4.6. A sokoldalú kakukkfű (*Thymus vulgaris*)

A kerti kakukkfű az ajakosak családjába tartozó illatos, aromaanyagban gazdag félcserje. Jellegzetes fűszeres illatát a benne található illóanyagok adják. Apró levelei és friss hajtásai zöldek, ám az egyéves hajtások már fásodnak, emiatt a növény jobban tűri a szélsőséges körülményeket, mint lágyszárú fűszertársai. Viszonylag igénytelen, melegkedvelő és szárazságtűrő növény, a csekély tápanyagtartalmú talajokon is megél, ezért otthon is könnyen termesztethető a kiskertben.



10.ábra. Kakukkfű (*Thymus vulgaris*), forrás: saját fotó

Már az ókorban jól ismerték a görög kultúrában, nem csak fűszerként vagy gyógynövényként, hanem parfümként is használták, akárcsak a rozmaringot. A hadba induló római férfiak pedig kakukkfűves fürdőben mártóztak meg, hogy kellő bátorsághoz jussanak – a növény jótékony hatással van az idegrendszerre – e tulajdonságát szintén ismerhették, (PICTON, 2000).

A kakukkfű sokoldalúságát bizonyítja számtalan felhasználási és elkészítési módja. Minden korban kedvelt fűszer volt, levesek, húsok, ecetek és likőrök ízesítője.

A zöld növényt összetörve a sebre helyezve fertőtleníti azt, és távol tartja az élősködőket. A herbájából készült illóolaj vírus- és gombaölő hatású, teája hurutoldóként, köptetőként ismert, valamint erősíti az idegrendszert. Hatásos bedörzsölőszer és erősítő ülőfürdő is készíthető belőle reumás panaszok esetén, (PÁTER, 1912). Erős antibakteriális tulajdonságai miatt csökkenti, illetve megszünteti a fertőzéseket. A megfázásos betegségek kezelésének elengedhetetlen kelléke. Hatóanyagai mérséklék a légúti panaszok miatt kialakuló nehézlégzést, kitisztítják az orrjáratokat, [Internet13.](#)

Nagy segítséget nyújt a nyák feloldásában és felköhögésében. Gyulladásgátló hatása révén csökkenti a szájüreg és a torok fertőzéseit. A gyomor- és bélrendszert is karban tartja: szélhajtó, puffadást csökkentő és görcsoldó is egyben. Felszámolja a bélrendszer káros erjedéseit és enyhe vízhajtóhatással is rendelkezik, (KMETH, 2021).

Energetikai hatása a központi idegrendszerre figyelemre méltó. Növeli a “tüzet” a szervezetben. Hevít és izzaszt, valamint fokozza az immunrendszer működését. Tisztítja az idegeket, mégpedig úgy, hogy felszabadítja az idegrendszer áramlási csatornáit. Élesíti az elmét, felszabadító érzést nyújt szorongásos helyzetben, segíti a tiszta gondolkodást és a problémamegoldást. A halántékot bedörzsölve elmulasztja a fejfájást, elúzi a másnaposság kellemetlen tüneteit. Az ízületeket bedörzsölve csökkenthetjük vele a reumás panaszokat. A pattanásos bőrre alkalmazva segíti az aknék gyorsabb gyógyulását, és meg is szünteti azokat, (KMETH, 2021).

Használata nem ajánlott terhesség, szoptatás, vérszegénység, illetve pajzsmirigy alul működése esetén, hiszen a menstruációt megindítja, és a pajzsmirigy bizonyos működési funkcióit túlzottan kiválthatja.

A kerti kakukkfű mellett a növény számos változata ismert, mint például a mezei, vagy a homoki, illetve a citromillatú kakukkfűvek. Mindegyik rokon faj tartalmazza a hasznos hatóanyagokat, amelyek mennyisége eltérő lehet fajtánként, de felhasználásuk hasonló. A növény hatóanyaga nagyrészt a timol és a karvakrol, emellett számos más, változatos arányban előforduló illó-, keserű- és nyálkaanyagokat is tartalmaz, (BERNÁTH - NÉMETH, 2007).

A VIII. Magyar Gyógyszerkönyvben: kerti és spanyol kakukkfű levél és virágként (*Thymi herba*), valamint timol típusú kakukkfűolajként (*Thymi typo thymolo aetheroleum*) került a növényi hatóanyagok sorába, [Internet 4](#).

4.7. A tisztaság jelképe - Rozmaring (*Rosmarinus officinalis*)

Az ajakosvirágúak legismertebb örökzöld félcserjéje. Hosszúkas levelei illatosak, hajtásai végén nyílnak apró, lilás virágai. Évről évre magasabbra növekszik, akár másfél méteres bokorra is fejlődhet, ha jól érzi magát az adott helyen. Természetes előfordulása a mediterrán területek sziklás, szárazabb partvidéke, de jól megél a mérsékelt övi, fagyoktól védettebb kertekben is. A pangó vizes talajokon nem él meg; a napos fekvést, szárazabb klímát és az ásványi sókban gazdag talajt kedveli.

Az ókori mediterráneum kedvelt növénye volt, sokrétű felhasználása évszázadokon keresztül egészen napjainkig ismeretes. Magas illóanyag tartalma, jellegzetes illata, erős fertőtlenítő hatása, valamint számtalan kedvező tulajdonsága az ókori népek körében megbecsült növénné tette. A tisztaság, tisztánlátás, jó erkölcsök és az egészség virágaként szerepel a keresztény hitvilágban, (PICTON, 2000).



11.ábra. Rozmaring (*Rosmarinus officinalis*), forrás: saját fotó

A görögök házi szentélyeiből nem hiányozhatott a tömjén, a kevésbé tehetősek rozmaringgal helyettesítették, intenzív illatát a füstölésen keresztül is megőrizte. Állataikat megóvándó, azokat szintén ezzel a füsttel tisztították meg. A görögök és az arabok úgy tartották, hogy a növénnel, vagy olajával a homlokot bedörzsölve az felfrissíti az emlékezetet, és a “néma nyelvet is feloldja”. A keresztény néphit szerint a rozmaringbokor Krisztus születését szimbolizálja, és csak az erényeseknek hoz virágot. Sohasem nő magasabbra, mint maga

Krisztus, és egyetlen bokor sem él tovább 33 évnél, mint amilyen idősén Krisztus mártírhalt halt.

A keresztény hitvilágból átkerült a magyar néphagyományba is, így számos szertartás szimbolikus növényévé vált. Az esküvői csokrot díszítették vele, vagy belefonták a menyasszony koszorújába. Azt tartották, ha a fiatal pár a csokorból kivett rozmaringot elültette a kertjében és az kihajtott, akkor a feleség fogja viselni a nadrágot a házasságban. Nem hiányozhatott a temetési szertartásokról sem, a hozzátartozók egy-egy szál rozmaringot vetettek a koporsóra, vagy a növényt az elhunyt kezébe tették, (PICTON, 2000).

A “magyar királyné vizét” (eau de la Reine de Hongrie) először 1370-ben említik írásos emlékek, amely az első alkoholos parfümként szerepel, amely egyben orvosság is. Az elbeszélés szerint Piast Erzsébet (1305-1380, lengyel származású magyar királyné) utasítására készült el, egy ismeretlen alkimista találmányaként. A recept leírását azonban csak egy 17. századi leírás tartalmazza, és az sem tisztázott, hogy valóban Piast Erzsébet királyné rendelte meg az elixírt. A gyógyír alkoholba áztatott rozmaringot tartalmaz, mely állítólag megfiatalította az idősödő királynét, aki a köszvényéből kigyógyult, ráadásul oly mértékben megszépült, hogy a legenda szerint a lengyel király megkérte a kezét, [Internet14.](#)

A rozmaring konyhai felhasználása is széleskörű: húsok, vadételek, pácok összetevőjeként, ízesítés és tartósítás gyanánt. Gátolja az ételek romlását, segíti a megfelelő érést a pácolt húsoknál, és nem utolsósorban egyedi illatot és aromát kölcsönöz azoknak.

Hatóanyagai a cineol, borneol, kámfor és timol, amelyek hatékony fertőtlenítő hatással rendelkeznek, (BERNÁTH - NÉMETH, 2007). Illóolaja frissítő, memóriajavító, immunerősítő szerként, és illatosítóként is használatos. Alkalmazzák fűszerkeverékekben, gyógyhatású készítményekben, kozmetikumokban. A VIII. Magyar Gyógyszerkönyvben növényi droggént, illetve növényi készítményként is szerepel: levele (*Rosmarini folium*) és illóolaja (*Rosmarini aetheroleum*), [Internet 4.](#) A rozmaring több száz év elismert használata után ma is megállja a helyét a gyógyászatban.

4.8. Nők doktora – A mezei cickafark (*Achillea collina*)

A fészekvirágzatúak családjába tartozó közönséges, és mezei cickafark a szárazföldi és mediterrán éghajlatú területek gyógynövénye. Észak- Afrikától Európán át Kelet-Ázsiáig megtalálható. Kedveli a napos fekvést, meszes, és savanyú talajokat, ahol gyöktörzséről akár éveken keresztül újra kihajt. Termete függ a talajtakaró tápanyagtartalmától, a 30 cm-es magasságtól akár 80 cm-ig is megnő. Szórt állású levelei többszörösen szárnyasan szeldeltek, virágzata apró, sátorozó bugákból áll, amelyek fehérek vagy halványrózsaszínűek, (BERNÁTH - NÉMETH, 2007).

Az *Achillea collium* latin megnevezést az ókori görög Akhilleusz után kapta, aki állítólag e növényrel gyógyította katonái sebeit. A legenda úgy tartja, hogy a növény Akhilleusz lándzsájának nyomán, a forgácsaiból nőtt ki. A kínai kultúrában jövendőmondásra használták, amelynek írásos forrása a “Változások könyve avagy Cickafarkjósítás”, (PICTON, 2000).



12.ábra. Mezei cickafark (*Achillea collina*), fotó: Internet21

A növény a középkori Európában Keresztelő Szent János napjához és Szent Iván éji tűzgyújtáshoz is kapcsolódik. Ekkor a gonosz szellemek, boszorkányok és betegségek elűzése érdekében templomok, és házak ajtajára is aggatták. A 19. századi Írországból vallásos kötődés övezte, szerencsehozó növénynek tartották, melyet a gyermek Jézus először letépett. A jó hír hozója is volt egyben, ha álmaikban megjelent. A rozmarin mellett az esküvői csokrokba is beletették, (PICTON, 2000).

A középkortól vérzéscsillapításra, főként orrvérzéshez, és női bajok esetén, valamint lázcsillapító fűnek is használták, külsőleg pedig ülőfürdőkhez is alkalmazták, [Internet15](#).

A cickafark mai felhasználása nem sokban különbözik a korábbiaktól. Leggyakrabban teaként fogyasztják a nők, hiszen alkalmas a legtöbb női probléma, betegség tüneteinek enyhítésére. Erős vérzéscsillapító hatású, és oldja a menstruációs görcsöket. Petefészek gyulladás esetén csökkenti a gyulladás mértékét, belső fogyasztása mellett ülőfürdőként alkalmazva még hatékonyabb. Emellett fertőtlenítő hatású, regenerálja a gyomor és a belek nyálkahártyáját, valamint vértisztító és vizelethajtó, (KMETHOD, 2021).

A cickafark ásványi anyagokban gazdag: nátrium, kálium, magnézium, vas, kén is található benne. Illóolaja proazulénben gazdag, amely azt kékes színűvé teszi, ugyanúgy, mint a kamilla esetében, emellett keserűanyagokat, cseranyagokat, gyantát, zsírosolajat is tartalmaz. A VIII. Magyar Gyógyszerkönyvben virágos herbáját (*Millefolii herba*) tartják számon bejegyzett növényi droként, [Internet 4](#).

Hormontartalma miatt nem ajánlott daganatos betegséggel küzdőknek, terhesség és szoptatás alatt sem. Egyes arra érzékeny egyéneknél allergiás bőrreakciót is okozhat, esetleg fényérzékenységet, (KMETHOD, 2021).

4.9. Közöséges dió (*Juglans regia*)

A diófélék családjába rengeteg faj tartozik, ezek közül a közöséges dió egy ehető diófaj, amely egész Európában szinte mindenhol előfordul. Hosszúéletű, nagyobb termetű, terebélyes koronával rendelkező lombhullató fa. Élénkzöld, páratlan számú, tenyérnyi, ovális levélkékből összetett levelei akár 90 centiméteresek is lehetnek. Termése diótermés, ami kemény, zárt kupacsban elhelyezkedő makk, (KOCIS, 2016). Vadon magról szaporodva is megterem, bár a termés hozama és a diótermés minősége ebben az esetben változó lehet. A dió kedveli a nedves, megfelelően tápanyagdús talajt, de a magas, áztató talajvizet nem viseli.

Manapság világszerte több országban termesztik, például Ausztrália, Törökország, Kína, USA, Chile, és Irán. Hazánkban a Somogy megyei Lengyeltóti közelében termesztik Európai szemmel is nagyobb területen, közel 200 hektáron, de kisebb, 1-10 hektáros dióültetvények országszerte előfordulnak.

Magyar dióféle a Milotai dió, amely a Tisza mentén fordul elő főként, nagy, gömb alakú, könnyen törhető termést hoz, (FARNADI, 2003).

Ki ne emlékezne nagymama kertjére, és a benne álló hatalmas, öreg diófára a gyermekkorából. Falusi házak kertjének otthonos kelléke, törzsét átölelni lehetetlen, mert nyolcvan évével a legterebélyesebb; árnyékot adó lombja még az esőt sem engedi át. Nagymama mondta sokszor, hogy “Na, ez volt ám az igazi eső, megázott a diófa alja.” És valóban, hatalmas levelei, szerteágazó lombkoronája szinte összefüggő palástot vont a fa fölé. Nyári délutánok hősége elől a tyúkok és a juhok mind oda menekültek. Habár a diófa alatt nem sok növény telepedik meg, a diólevélben található illatos, antiszeptikus anyagok miatt. Mégis volt kivétel, a gyermekláncfű és a málna, mint száműzöttek, remek szimbiózisban éltek meg a diófa alatt.

Nyár elején kezdte el gyűjteni Nagymama a diólevelet, a kötényébe szedte, felvitte a padlásra, és csokrokban felakasztotta a gerendára. Volt, amit frissen használt fel, lepedő alá tette élősködő rovarok ellen, vagy esténként a fájós térdét kötötte be vele.

A népi gyógyítás régóta felfedezte a diófa levelét, annak kedvező hatásait. Vasas Samu kalotaszegi gyűjtéséből kiderül, hogy a diólevél főzetét féreghajtásra használták (VASAS, 2016). Maria Treben könyveiben több helyen leírja a diólevél főzetét: reumára, toroköblögetésre, sebek kezelésére, körömágy gyulladására; valamint aranyeres problémákra, és női bajokra ülőfürdőként, (TREBEN, 1993).



13.ábra. 60 éves diófa (*Juglans regia*) a kertemben, forrás: saját fotó

A diólevél antiszeptikus hatását a benne található illóolajok, és vegyületek adják. Nagyrészt tannint, kvercetolt, kemferol flavonoidokat és C vitamint tartalmaz. A benne lévő juglon vegyület baktérium-, vírus- és gombaölő, remek nyálkahártya-összehúzó és tonizáló hatású. A diólevél tea hatásos méregtelenítő, vértisztító, és emésztést javító szer. Csökkenti a vércukorszintet, külsőleg pedig borogatásként használható kiütések, kelések esetén, [Internet16](#).

Maga a dió termése is remek táplálékkiegészítőként szolgál, telítetlen zsírokban - például omega-3 zsírsavban - és antioxidánsokban gazdag, emiatt javítja az erek állapotát. Szeléntartalma segíti a szív működését, és hozzájárul az immunrendszer erősítéséhez. A dió, diólevél egyetlen alkotórésze sem szerepel hatóanyagként a VIII. Magyar Gyógyszerkönyvben, mégis fontosnak tartottam megemlíteni sokoldalú hagyományos népi felhasználása miatt.

5. Következtetések

A gyógynövények helye a mai korban a szintetikus hatóanyagok mellett

A korábban említett, Erdélyben gyakran használt, mérgező *Helleborus* fajok az állatgyógyászatban, ritkábban embergyógyászatban is használatosak voltak, vagy éppen a nadragulya (*Atropa belladonna*) magjait szépítőszerként pupillatágításra használták, (VASAS, 2016), holott ma már tudjuk, hogy atropin hatóanyaga miatt erősen mérgező. A csattanó maszlag (*Datura stramonis*) magjait elfogyasztva, a sámánok utazásukat segítették elő; ma ismerjük a növény mérgező mivoltát, (STUMPF, 2014).

A régi korok emberei nem ismerték a hatóanyagokat, emiatt sok esetben történt félrekezelés, vagy állapotromlás, esetleg halál. A növényi részek felhasználási mértékét sem tudták pontosan, így bekövetkezhettek túladagolás, amelyet követhetett rosszullét, hányás, vagy szintén betegség és halál.

A modern orvoslás sok esetben elutasította a népi gyógyászat egyes elemeit, olykor a növény hatástalansága, vagy a mérgezősége miatt. A népi gyógyítók kuruzslókká és sarlatánokká váltak a szemükben. Előnyösebbnek gondolták, ha a gyógyítást pontos hatóanyag-kimutatású, és adagolású gyógyszerekkel végzik; ezáltal csökkent a hagyomány szerinti ősi orvoslás szerepe.

Ahogy fejlődött a kémia és a biokémia a 18. századtól kezdve, egyre alaposabban meg lehetett vizsgálni az egyes növényfajokat, és a technológia előrehaladtával ki is lehetett nyerni a hasznos hatóanyagokat, illóolajokat. Az orvostudomány emellett párhuzamosan fejlődésnek indult, és hivatalosan is megjelent a Magyar Gyógyszerkönyv 1871-ben, amelyben a számos anyag növényi kivonatot, vagy egyéb feldolgozott növényi hatóanyagot tartalmaz. Az újabb és újabb anyagok felfedezésével már a VIII. Magyar Gyógyszerkönyv hatályos 2006 óta.

Az elmúlt, közel 200 év orvosi kutatásai, a modern orvostudomány fejlődése, az életmódunk és életminőségünk változásai nagyban hozzájárultak a gyógyszergyártás fellendüléséhez, ezáltal a fokozott gyógyszerhasználathoz, hiszen szinte mindenre nyújtanak megoldást - emiatt, viszont gyakran túl sokat használunk belőlük.

A következő ábra a hazai gyógyszerfogyasztók körét mutatja a hatóanyagok szerinti felbontásban.

A táblázatban szereplő sorrend megállapítása az alapján történt, hogy 2018-ban összesen hány személy (TAJ-szám) váltott ki legalább 1 kiszerelési egységet egy adott készítményből.

Gyógyszer-hatóanyagok	Amely betegség kezelésére alkalmas	Gyógyszerhasználók száma (fő) Magyarországon, 2018
amoxicillin és enzim-inhibitor	antibiotikum	1 342 367
kolekalciferol	D3 provitamin csontritkulás ellen	708 459
azitromicin	antibiotikum	700 265
acetilszalicilsav	vérhígító, stroke és infarktus megelőzésére	682 572
pantoprazol	gyomorsav-termelést gátló szer	663 339
perindopril és vizelethajtó	értágító	553 575
nebivolol	szívgyógyszer	534 006
allopurinol	húgysavcsökkentő köszvényeseknek	515 556
rosuvastatin	koleszterinszint-csökkentő	507 826
amlodipin	szívgyógyszer	489 764
famotidin	gyomorsav-termelést gátló szer	488 329
levofloxacin	antibiotikum	475 529
cefuroxim	antibiotikum	474 144
diclofenac	fájdalomcsillapító, gyulladáscsökkentő	461 196
naproxen	fájdalomcsillapító, gyulladáscsökkentő	452 722

14. ábra. Magyarországi gyógyszerhasználat, 2018-as NEAK adat, forrás: [Internet17](#)

Manapság reneszánszát éli a hagyományos gyógynövényhasználat, szinte bárhol hozzájuthatunk az alap herbáriákon kívül különleges, egzotikus fajtákhoz. Azonban ezzel a kérdéssel is megfontoltabban kellene foglalkozni, hiszen a hétköznapi ember nem mindig tudja felmérni, mikor van szüksége orvosi, vagy orvos által közvetített segítségre, és mikor elégedhet meg a természet adta patikával.

A mai igényekhez mérten, mindenki szeretne egészségesebben élni. Életmódjával, tudatos táplálkozási szokásaival az ember nagy mértékben meghatározhatja életminőségét, ahogyan sportolással is javíthat a kondícióján és az immunrendszerén. A betegségek megelőzésének elvét követve kerülhetnek előtérbe a gyógynövények, amelyek, mint mindennapi kiegészítőként járulnak hozzá egészségünkhöz. Éppen ezért van szükség erre a nagyszerű, szerteágazó népgyógyászati tudásra, amelyet a mai modern tudományokkal ötvözhetünk és továbbfejleszthetünk.

6. Összefoglalás - A korai népi orvoslástól korunk gyógyászatáig

Őseink tudományát a növényekről sokan lejegyezték, ezáltal maradhatott alapja a növényekkel való gyógyításnak. A gyógyító növények sok évszázada velünk vannak; de a tudás, ami mögötte van, az idők során átalakult. A sámánok őrizték elődeik tanításait szertartásokon keresztül, a ráolvasás, mondókák segítségével. A kimondott szavak, cselekedetek ereje legalább olyan fontos erővel bírt, mint a gyógyítás közben használt varázstárgyak, növények.

A kuruzslás megelőző, elhárító, gyógyító feladata, már nem bírt olyan jelentőséggel, amikor a tudományos alapokra helyezett orvoslás a hiedelmekkel szemben megbízhatóbb gyógyulást ígért.

Később ez a sámánisztikus tudás kikopott az emberek emlékezetéből, viszont fennmaradtak írásos emlékek a gyógynövényekről, amelyeket az orvostudomány elfogadott és hatásosnak bizonyultak. Efféle kölcsönhatásként hol elfeledték egy gyógynövény szerepét, és már csak szokás szintjén használták, - hol újra felbukkant a modern orvoslás hatóanyagai között, hála azoknak az orvosoknak, néprajzkutatóknak, botanikusoknak, természetgyógyászoknak, akik etnobotanikai gyűjtőmunkát végeztek az utókor számára. Átaluk ismerhetjük például a kamilla, a csalán, vagy a rozsmaring nagyszerű hatóanyagait, hagyományos feldolgozásait, és hogy mely növény milyen bajt gyógyít. Ők hozták közelebb a hiedelmeken nyugvó gyógy módokat a konkrét hatóanyagokat használó orvoslással.

Manapság a hagyományos gyógynövényhasználat kissé átalakult, szinte bárhol hozzájuthatunk az alap herbáriákon kívül egzotikus fajtákhoz. Azonban szükséges lenne megfontoltabban dönteni a különféle növényi gyógyhatású készítményekkel, hiszen a hétköznapi ember nem mindig tudja eldönteni, mikor elégedhet meg ezekkel az alternatív gyógy módokkal.

7. Irodalomjegyzék

- ANTALL J. - BUZINKAY G. (1979): Népi gyógyítás Magyarországon. Medicina, Budapest
- BERNÁTH J. - NÉMETH É. (2007): Gyógy- és fűszernövények, gyűjtése, termesztése és felhasználása. Mezőgazda Kiadó, Budapest
- BERNÁTH J. - NÉMETH É. (2003): Gyógy- és aromanövény hungarikumok. Nyéki J. - Papp J. (szerk.) Kertészeti hungarikumok. MTA Társadalomkutató Központ, Budapest
- FARNADI É. (2003): Hagyományok, ízek, régiók, I. kötet. FVM Agrármarketing Centrum Kft, Budapest
- KMETH S. (2021): Herbárium, Az általános rendszerező élettan tankönyve. Harmadik Évezred Kft., Szeged
- KOCSIS M. (2016): Gyógynövények kincsestára. Alexandra Kiadó, Pécs (eredeti kiadása: Enciclopedia delle Erbe – riconoscimento e uso medicinale, alimentare, aromatico, cosmetico. Edizione del Baldo, Verona, 2010)
- PÁTER B. (1912): Vadon termő gyógynövények. Nemzeti Örökség Kiadó, Budapest (reprint változat, 2021)
- PETŐVÁRI B. (2022): Integrál növénytan: Gyógynövénytár. Agrologica Kft, Budapest
- PICTON, M. (2000): Varázslatos füvek - Történelem, mágia, népszokások. Fordította: Zentai György, magyar kiadás GABO Kiadó, 2007
- STUMPF, U. (2014): Gyógynövények és mérgező hasonmásaik - Gyógynövénygyűjtés helyesen. Sziget Kiadó, Budapest
- TREBEN, M. (1993): Egészség Isten patikájából. Duna International könyvkiadó, Budapest
- VASAS S.(2016): Népi gyógyászat. Kráter Műhely Egyesület, Pomáz

8. Internetes hivatkozások

Internet1: <https://docplayer.hu/170061357-Etnofarmakobotanika-papp-nora-etnobotanikai-modszerek-lehetosegek.html>

2023. 02.15.

Internet2: <https://docplayer.hu/69283085-Etnofarmakobotanika-papp-nora-6-eloadas-erdely-etnofarmakobotanikai-ertekei.html>

2023. 02.15.

Internet3: <https://gyogyszernelkul.com/egy-kis-virag-csodlatos-gyogyito-tulajdonsagokkal-szazszorszep/>

2023. 03.12.

Internet4: <https://archive.gyongyos.szie.hu/sites/default/files/files/Novenyi%20drogok%20es%20novenyi%20keszitmenyek%2020201009.pdf>

2023. 02.13.

Internet5: <https://zoldszerez.hu/pitypang-gyermeklancfu/>

2023. 03.07.

Internet6: <https://kertlap.hu/csalan-leghasznosabb-gyom/>

2023. 03.07.

Internet7: <http://gil.hu/lelki-apoteka/nagyhet-avagy-elmentek-a-harangok-romaba/>

2023. 03.28.

Internet8: <https://naturportal.hu/gyogynovenyek/csalan/>

2023. 03.15.

Internet9: <https://nepgyogyaszat.com/nepgyogyaszat-gyogyirei/fokhagyma/2>

2023. 03.30.

Internet10: <https://www.napi.hu/napi-piheno/a-hagyma-avagy-a-satan-kenkoves-lehellete.238217.html>

2023. 04.05.

Internet11: <https://gastro.hu/magazin/alapanyag/a-hagyma-eredete-es-gyogyhatasa>

2023. 03.30.

Internet12: http://erdeszetilapok.oszk.hu/01745/pdf/EL_EPA01192_2005_07-08_218-220.pdf

2023. 03.04

Internet13: <https://herbaria.hu/cikk/70>

2023. 02.02.

Internet14: <https://viragotegymosolyert.hu/rozmaring-szimbolumrendszere/>

2023. 03.31

Internet15:

https://www.hazipatika.com/eletmod/termeszetes_gyogymodok/cikkek/cickafark_a_nok_dokt_ora

2023. 04.15.

Internet16: <https://gyogyszernelkul.com/diolevel-az-ember-egyik-legjobb-baratja/>

2023. 04.16.

9. Ábrajegyzék

Internet17:

https://index.hu/belfold/2019/02/12/gyogyszer_statistika_neak_gyogyszerforgalom_betegseg_ek_ertagito_vernyomascsoekkento_antibiotikum_d-vitamin/

2023. 04. 10.

Internet18: <https://hu.pinterest.com/pin/755971487437784811/>

2023. 04.15

Internet19: <https://felvidek.ma/2020/06/a-varazslatos-szent-ivan-ej/>

2023. 04.15

Internet20: <https://hu.pinterest.com/pin/420453315223185039/>

2023. 04.15

Internet21: <https://hu.pinterest.com/pin/567946203001879478/>

2023. 04.15

Internet22: <https://www.arcanum.com/en/online-kiadvanyok/pannon-pannon-enciklopedia-1/a-magyarsag-kezikonyve-2/a-tudomany-szazadai-9C8/a-magyar-flora-kutato-i-B64/>

2023. 04.21.

KONZULTÁCIÓS NYILATKOZAT

Váradi Andrea (hallgató Neptun azonosítója: JFN1S7) konzulenseként nyilatkozom arról, hogy a záródolgozatot/szakdolgozatot/diplomadolgozatot/portfólió¹ áttekintettem, a hallgatót az irodalmi források korrekt kezelésének követelményeiről, jogi és etikai szabályairól tájékoztattam.

A záródolgozatot/szakdolgozatot/diplomadolgozatot/portfóliót a záróvizsgán történő védeésre javaslom / nem javaslom².

A dolgozat állam- vagy szolgálati titkot tartalmaz: igen nem^{*3}

Kelt: Keszthely, 2023. év április hó 28. nap


Belső konzulens

¹A megfelelő dolgozattípus meghagyása mellett a többi típus törlendő.

²A megfelelő aláhúzendő.

³A megfelelő aláhúzendő.

NYILATKOZAT

a záródolgozat nyilvános hozzáféréséről és eredetiségéről

A hallgató neve: Váradi Andrea

A Hallgató Neptun kódja: JFN1S7

A dolgozat címe: A gyógynövények szerepe a hagyományos népi gyógyászatban és a modern orvoslásban

A megjelenés éve: 2023

A konzulens tanszék neve: Zöldség- és Gombatermesztési Tanszék

Kijelentem, hogy az általam benyújtott záródolgozat egyéni, eredeti jellegű, saját szellemi alkotásom. Azon részeket, melyeket más szerzők munkájából vettem át, egyértelműen megjelöltem, s az irodalomjegyzékben szerepeltettem.

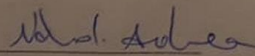
Ha a fenti nyilatkozattal valótlan állítottam, tudomásul veszem, hogy a Záróvizsga-bizottság a záróvizsgából kizár és a záróvizsgát csak új dolgozat készítése után tehetek.

A leadott dolgozat, mely PDF dokumentum, szerkesztését nem, megtekintését és nyomtatását engedélyezem.

Tudomásul veszem, hogy az általam készített dolgozatra, mint szellemi alkotás felhasználására, hasznosítására a Magyar Agrár- és Élettudományi Egyetem mindenkor szellemi tulajdonkezelési szabályzatában megfogalmazottak érvényesek.

Tudomásul veszem, hogy dolgozatom elektronikus változata feltöltésre kerül a Magyar Agrár- és Élettudományi Egyetem könyvtári repozitori rendszerébe.

Kelt: 2023 év április hó 29. nap



Hallgató aláírása