

Apróbojtorján

Népi neve agármony, patikai párlófű, királyasszony káposztája. Sok esetben más gyógyteákhoz adják, mert kellemes ízü. Egykor ezt itták a Mátrában a faszénégetők is. A növény hatóanyagai a flavonoidok, a flavon jelentése sárga, vagyis minden sárga virágú növényben megtalálható. Gyulladáscsökkentő hatása, epére és májra is jó hatással van.



Nagy Mónika kistermelői regisztrációs szám: 097747, FELIR azonosító AA8809139
Visonta, Sport u. 56. Tel.: 70/770-1530, harmonimanufaktura@gmail.com, [f/Harmoni csoport](#)
A leírások tájékoztató jellegűek, használatuk előtt mindenképpen egyeztessen szakemberrel, kik használhatják a gyógynövényeket, és kiknek nem ajánlott, pl. gyerekek, terhesek stb.

[f/matrajovoje](#)
[f/matratur](#)



10 nap 10 gyógynövény a Mátrában
Kiadja: Mátra Jövője Turisztikai Egyesület
Felelős kiadó: Kápolnai Nagy Ágnes
Szöveg: Nagy Mónika
Fotók: Nagy Mónika, Kápolnai Nagy Ágnes
Nyomdai előkészítés: Leokhars Bt. – Kápolnai Tibor
Nyomdai munkák: Print2000 Nyomda Kft.
Készült 2023-ban.

A kiadvány térítésmentesen kerül terjesztésre.

Fenyő

A fenyőféléket évezredek óta hasznosítják a gyógyászatban, a fenyőfáknek szinte minden része alkalmas gyógyhatású készítmények előállítására. A tűlevél például rengeteg vitamint, ásványi anyagot és illóolajat tartalmaz, a friss fenyőhajtások elsősorban a bőrbetegségekre hatásosak. Tavasszal mindenképp érdemes a fenyőrügyet is felhasználnunk, ugyanis számos betegségre gyógyírt jelent. Fenyőrügyként a fiatal hajtásvégeket, friss, világoszöld hajtásokat kell érteni, melyeket tavasszal célszerű gyűjteni. A fenyőrügyek bővelkednek C-vitaminban és ásványi anyagokban, így támogatják az immunrendszer védekezőképességét. Általános erősítőként kiválóan alkalmazható. A fenyőrügy szirupnak számos gyógyító hatása van, így megfázásra, köhögésre, torokfájásra, más légúti panaszokra is ajánlott. Illóolaja fertőtlenítő, nyákoldó, köptető, erősítő, élénkítő és gyulladáscsökkentő. Fogyasztása általános erősítőszerként is hatásos. A tavaszi, zseme hajtásokból és rügyekből készített szirup magas vitamintartalma miatt immunerősítő, elkészítése pedig igen egyszerű. Rétegezzük a fenyőrügyeket cukorral vagy mézzel egy üvegbe, tegyük meleg helyre, a nyári melegben kioldódnak a hatóanyagok. és kész a szirup. A fenyőrügy keserű anyagokat tartalmaz, melyek fokozzák az étvágyat, támogatják az emésztési folyamatokat, a máj és az epe működését. Számos cserzőanyag található benne, melyek fertőtlenítő és gyulladáscsökkentő hatásúak. Belsőleg és külsőleg is alkalmazható különféle gyulladásokra. Külsőleg elsősorban zsíros bőr, pattanások kezelésére, belsőleg ízületi gyulladások és az emésztőrendszer gyulladásaira van jótékony hatással. A fenyőrügyből készült illóolaj fürdővizben is hatásos.



Csalán

A nagy csalán a csípős gyógynövény. Latin neve Urtica dioica, amelyből az „uro” szó jelentése égés, mivel ha a bőrünkön érintkezünk a csalánnal, akkor az átmenetileg viszkető, égető érzést produkál. Már az ókori Rómában és Egyiptomban felfedezték, hogy hátfájás és ízületi gyulladások kezelésére alkalmas. A csalánban megtalálható többek közt az A-, C-, K-, B-vitamin, ásványi anyagok (kalcium, vas, magnézium, foszfor, kálium, nátrium), egészséges zsírok, aminosavak, valamint immunerősítő és a vérnyomásra, vérkeringésre jó hatással lévő polifenolok. A csalánban olyan vegyületek találhatók, amelyek segíthetnek a tartósan fennálló gyulladás természetes csökkentésében. Prostatata problémákra jótékonyan hat, a kutatások alapján a csalán segít megelőzni a tesztoszteron átalakulását és ezzel egyúttal segít megállítani a prostatata megnagyobbodását. A csalán segít a szervezetnek a felesleges víz és só eltávolításában, ez pedig a vérnyomás csökkentésében is hasznos lehet. Egyik legjobb vértisztító, salaktalanító, méregtelenítő növény. A vesét fokozottabb vízkiválasztásra serkenti, csökkenti a vér húgysavszintjét, ezért hatékonyan alkalmazható köszvény, ízületi gyulladások, reumatikus megbetegedés kezelésére. Lázcillapításra, vérszegénységre és kiütésekre is használjuk. A vese- és hólyagkö képződésre hajlamosaknak érdemes rendszeresen csalánteát fogyasztaniuk, mert segítségével még idejében kiválasztódik a homok. Tisztító, összehúzó hatásának gyomor- és bélhurut esetén is hasznát vehetjük. Teája élénkítő hatású, sok vitamint és ásványi anyagot például vasat tartalmaz. Korunk gasztronómiája kezdi újra felfedezni, csalánleves, csalánfőzelék formájában.



Galagonya

A galagonya (*Crataegus*) szintén ismert az ókorból, akkor főképp köszvény ellen használták. A Kárpát-medencében több galagonyafaj is őshonos. A 17. századtól kezdődően már vérnyomáscsökkentésre, szívpanaszokra javasolták az orvosok. A galagonya az egyik legjobb, ha nem a legjobb gyógynövény szívproblémák esetén, találoan a „szív kenyérének” is szokták nevezni. A szív szervi és funkcionális panaszaira vagy annak megelőzésére egyaránt alkalmazhatjuk. Szorongás, szapora szívdobogás, ideges görcsök, légszomj, fülzúgás, alvászavar esetén jól alkalmazható. Javítja az erek állapotát, értágító hatása, ennek köszönhetően csökkentheti a vérnyomást. Hatóanyagai szívinfarktus után képesek segíteni a regenerációt, méghozzá azzal, hogy elősegítik a szívizomzat vérellátását. Megelőzésre is alkalmas, így egészségtelen életmód, dohányzás, mozgásszegény mindennapok esetén is érdemes beépíteni az étrendbe a galagonya tea fogyasztását. A benne található hatóanyagok képesek csökkenteni a koleszterin- és vérszír szintet, aminek hála mérsékelhető a szív- és érrendszeri problémák kialakulásának esélye. Cukorbetegségben is rendkívül fontos az erek állapotának javítása, szinten tartása, ekkor is fordulhatunk a galagonyához. Krónikus álmatlanság vagy nehéz elalvás esetén galagonya tea fogyasztása sokat segíthet. Változókorban segít kezelni a hangulatváltozásokat, csökkenteni a hőhullámokat. A fronthatásokat, az időjárás hőingadozásait nehezen viselők számára is könnyebbséget hoz. Áldott állapotban is fogyasztható. Hatása lassan épül fel, akár 8-10 hét is eltelhet, hogy változást érzékelünk állapotunkban, de ennek köszönhetjük, hogy hatása sokáig folyamatos marad.



Orbáncfű

Az orbáncfű (*Hypericum perforatum*) is ismert volt az ókorban, a görögök hittek mágikus erejében. Az istenalakok fölél orbáncfűcsokrokat akasztottak, hogy elűzzék a gonosz szellemeket. Számos népies neve ismert, többek között: csengőfű, csengőlinka, Szent Antal virága. A növényt a középkorban ártó szellemek ellen és a rontások elűzésére is alkalmazták. Állítólag a középkori kereszties lovagok is használták a növényből készült tinktúrát, kenőcsöt a sebek kezelésére, fertőtlenítésére. A központi idegrendszeri hatásaira a 20. század elején figyeltek fel, és napjainkra számos klinikai vizsgálat bizonyítja a növény depresszióellenes hatását. Ennek oka, hogy mint minden sárga virág, az orbáncfű hatóanyagai között is megtalálhatók a flavonoidok. A kutatások szerint az orbáncfű segíthet a szorongás kezelésében, megakadályozza a hangulatingadozást és az idegrendszerre is nyugtatóan hat. A növényben található hatóanyagok megnövelik több fontos idegi ingerületátvivő anyag mennyiségét az agyban. Az orbáncfű jótékonyan hat a téli szezonális depresszióra, javítja a hangulatot, enyhítheti a fáradtságot. A nőknek is érdemes lehet kipróbálni, főleg azoknak, akik a menopauzán mennek keresztül, és emiatt fizikai és lelki tünetek vannak. Antibakteriális és gyulladáscsökkentő hatásainak köszönhetően nagyszerű lehet a kisebb égési sérülések, az ekcémás bőr és a horzsolások ápolására. Az orbáncfű olaj bőrgyulladásra, égési felületekre hatásos, például nyári napégés esetén. 2019-ben az év gyógynövénye lett Magyarországon. Érdekessége, hogy levelei fény felé tartva lyukacsosnak tűnnek, erre utal latin neve: perforatus – átfúrt, átlukasztott.



10 nap gyógynövény a Mátrában



mátra
élmény minden évszakban

Mátra Jövője Turisztikai Egyesület

Nagy Mónika a gyógynövénytermesztő és készítő

Több évvel ezelőtt a bükki füvesembertől, Gyuri bácsitól hallott először a gyógynövényekről. Az érdeklődés a gyöngyösi főiskolára vitte tanulni, ott sajátította el a gyógynövénytermesztés és készítés szakmai alapjait. Ma már ő fogad hallgatókat a főiskoláról, akik nála végzik a gyakorlatot. Napjainkban egyre inkább előtérbe kerül a természet kincseshányójának használata, mind többen ismerik fel a gyógynövények sokrétű hasznosítását. Az emberiség története során a különféle betegségek gyógyítására évezredek át szinte kizárólag gyógynövényeket használtak. Mónika teáit sokan keresik és fogyasztják. Érdemes a teákat kétfelé bontani, egyik részük az, amit élvezeti értékéért iszunk, nem gyógyító hatásukért. Ilyenek a frissítő teák, melyek forró nyári napokon üdítőleg hatnak, ezeknél nem szempont az, mikor fogyasztjuk őket, és nem kell arra sem ügyelni, milyen mennyiséget használunk belőlük. Ilyen például a Zamatos nyár teakeverék, de több hasonló is szerepel a kínálatban. A teák másik része kifejezetten megelőzési célra készült, vagy már kialakult probléma kezelésének támogatásához, ilyen például a Jó éjszakát teakeverék, amit lefekvés előtt érdemes elkortyolgatni. A Hétfű tea az immunrendszerünket erősíti, emellett gyulladáscsökkentő hatása is van. A különböző gyógynövényekből gyerekek számára is készül keverék, ez Törp erő névre hallgat. A teaűveknak kifejező neve van, ami megragadja az érdeklődőket, ugyanakkor kifejezi azt is, mire hatásos. Nyári hűsítő, Vese mozgató, Epe cimborája, Szív támasza, Koleszterin rendező. A teák mellett növényi kivonatok is elérhetők kínálatában, mint az orbáncfű-, körömvirág olaj, fenyőgyűg szirup, feketenádalytő tinktúra.



Hogyan és hol gyűjtsünk?

Nagy Mónika gyógynövényei nagy részét saját kertjében, ellenőrzött körülmények között, vegyszermentesen termeszti. Emellett a Mátra lehetőségeit sem szabad kihagyni, hiszen szerencsére számtalan növényvel találkozhatunk a természetben. Arra kell csak figyelniük, hogy ne gyűjtsünk szennyezett területen, forgalmas utak közelében. Saját használatra, hasonlóan a gombához 2 kg-t gyűjthetünk. Fokozottan kell figyelni, hogy sohase gyűjtsünk védett növényt. Gyűjtéskor kosárba vagy vászon táskába gyűjtsünk, ollót használjunk, ne tépjük ki a növényt! Ezt követően gondosan át kell válogatni, az idegen anyagokat, a sérült, elhalt részeket el kell távolítani, majd kiterítve vagy csokorba kötve szárítsuk meg őket. Napra ne tegyük ki, mert kiszívja a színét és veszít a hatóanyag tartalmából is. Akkor kész a szárítás, ha csörgősre száradt és roppanva törik a kezünkbe véve. Ezt követően tegyük jól záródó edénybe, száraz, sötét helyre, hogy megőrizzük a növény hatóanyagait. Így bármikor elég csak a kamra polcára felnyúlni. A kertben, vagy akár az erkélyen is számos növényt termeszthetünk. A konyhából ismerős bazsalikom, majoránna, oregano, rozmaring és a többi gyógy- és fűszernövény termesztése nem igényel különösebb szakértelmet. Többségük évelő, így ha szeretik a helyüket, tavasztól újra élvezhetjük őket. Emellett magról is vethetünk számos gyógynövényt, többségük ládában is nevelhető. Természetesen fontos, hogy tudjuk, mire használhatók a gyógynövények, ezért kérjük szakember tanácsát. Elődeink sokkal inkább együtt éltek a természettel, így pontosan ismerték a növények jótékony hatásait, felhasználásuk módjait, de a ma embere is elsajátíthatja ezeket az ismereteket.



Kakukkfű

A kakukkfű népies nevein balzsamfű, kakucsakfű, thimián, tömjénfű. A Thymus vulgaris a legelterjedtebb a mintegy 350 féle fajtából. Évelő növény, amely Európában szinte mindenhol fellelhető, rendszerint május és október között virágzik. Apró, a lila szinte minden árnyalatában pompázó virágait elsősorban szárazabb, napsütötte területeken, például sziklateraszokon, réteken találjuk, a Mátrában Gyöngyössolymos felett a Csák-kő felé vezető út mentén. Már az ókorban felismerték gyógyhatásait, a görögök torokproblémáikat kezelték mézzel kevert kakukkfűvel, míg a római katonák a csaták előtt főzetével locsolták le magukat, hogy a növényből erőt és bátorságot nyerjenek. A középkorban a nemes hölgyek a keresztes hadjáratba induló lovagjuknak olyan kendőt adtak, amelyre kakukkfűágat hímeztek. Fertőtlenítő, vírusölő hatása kiváló. Kezelhető vele köhögés, hörgő- és szájüregi gyulladások. A nők növényének is nevezik, mert megszünteti a vérzési rendellenességeket és a görcsöket. Gyógyteaként köhögés, torokfájás, vérszegénység, májbetegség, depresszió esetén ajánlott. Emésztésre, puffadásra esetenként étkezés után 15 perccel kell inni egy csészével. Étvágyjavításra étkezés előtt egy fél órával egy csészével ajánlják. Külsőleg szájüregi gyulladásra, torokfájásra gargarizálni, öblögetni kell a teájával. Orrdugulás esetén inhalálás ajánlott kakukkfűvel. Gyerekeknél már pici kortól használható, például fürdővízben, mivel nem szárítja a bőrt, ellentétben a kamillával. A fürdővízben enyhíti a hasi görcsöket, erősíti az immunrendszert. A gasztronómiában is gyakran használják, kiváló mindenféle húshoz, sültetekhez és gombás ételekhez.



Cickafark

A cickafarkfű már az őstörténet előtt ismert volt. Irakban egy neandervölgyi temetkezési helyen nagy koncentrációban találtak cickafarkfű virágport. Az ókorban vérzéscsillapításra, sebre, fekélyre használták, Hippokratész fürdőként vérző aranyérre ajánlotta. Latin neve achillea millefolium arra utal, hogy Achillész, a növényvel állította el a társai sebeinek vérzését. A kelták szent növénynek tartották, begyűjtése különleges szertartás része volt. Szárát a druidák időjósásra használták. A középkorban a sör ízesítésére használt gyógynövénykeverék egyik alkotója volt. Az egyik leggyakrabban előforduló vadvirág, könnyen szaporodik, a Mátrában is mezőkön, réteken szedhetjük, virágja fehér. Sokféle népies elnevezése ismert, így ezerlevélfű, pulykafű, cicókavirág, cickafarkkóró, de ismert szappanfűként is. Kiváló gyulladáscsökkentő, hüvely- és méhgyulladásra, nyálkahártya- és fogínygyulladásra használható. Csökkenti a menstruációs vérzést és görcsöket, ezért a nők teájaként ismert ez is. Hasi fájdalmakra, puffadásra, emésztésvajításra is kiváló. Sebösszehúzó, sebggyógyító hatású. Belsőleg gyomorgörcsök megszüntetéséhez, máj- és epebetegségek kezelésére javallott. A máj működését visszafogja, ezáltal csökkenti az epe termelését, összehúzó hatása miatt az epehólyag kiürülését eredményezi. Illóolaja fertőtlenítő, görcsoldó, nyugtató, vérnyomáscsökkentő, gyulladáscsökkentő, sebggyógyító, szabályos menstruációt elősegítő hatású. Párolgotatásra, inhalálásra is használhatjuk. Külsőleg fogíny-, szem- és általában gyulladásokra öblögető és borogatószerként ajánlott. 2022-ben az év gyógynövényének választották Magyarországon.



Szurokfű

Számtalan néven ismert, az első magyar nyelvű herbárium, Mélius Péter 1578-as munkája még fekete gyopár név alatt írt róla, de megemlíti a Szurokfű és a Vargák füve nevét is. A Vargák füve és a vargamajoránna megnevezései a növény festőnövény voltára utalnak – a gyapjút festették vele pirosra, rozsdabarnára és feketére. A szurokfű, vagy ismertebben vadmajoránna, oregano (*Origanum vulgare*) egész Európában előforduló, évelő gyógy- és fűszernövény. Közeli rokonságban áll a kerti majoránnával (*Majoranna hortensis*). Száraz legelőkön, napos erdők és cserjések szélén található, a Mátrában a Szent Anna-tó környékén, a markazi réteken és a Pipishegyen virágzik gazdagon. Görög eredetű neve: oros-ganos, vagyis a hegyek öröme. Az ókori Egyiptomban is ismerték már gyógyhatásait, köhögés csillapítására alkalmazták, az ókori görögök sérüléseket gyógyítottak vele. A középkorban az ételeket a szurokfű olajával óvták meg a mikrobás fertőzésektől. Az oregano gazdag antioxidánsokban, melyek védik a sejteket a károsodástól. Lassítja a sejtek romlását, az öregedést. Kiválóan alkalmas légúti fertőzések, torokgyulladás esetén, fájdalomcsillapítóként, görcsoldóként menstruációs görcsök, neurotikus fejfájás, merev nyak és váll izmainak lazítására. Fertőtleníti az emésztőrendszert, oldja a gyomorgörcsöt, könnyíti a máj munkáját. Jó idegnyugtató, a bazsalikomhoz hasonlóan segít a pozitív gondolatok kialakításában, a depresszió leküzdésében. Külsőleg toroköblítésre, inhalálásra alkalmazhatjuk, fürdővízhez adva relaxáló hatású, nyugodt alvást biztosít. Balkonládában, cserépben is nevelhető. Paradicsomos ételek, rizsételek, sajtos húсок, halételek, tészták kiváló fűszere.



Csipkebogyó

A csipkebogyó álmest hozó vadrózsa eredetileg Perzsiából származik, hazánkban, így a Mátrában kifejezetten gyakori, szinte bárhol ráakadhatunk a cserjés növényzetben, nemcsak az erdőben vagy erdőszéleken. A növényt évezredek óta használják a népi gyógyászatban. Az egyiptomiak és a maják is kinsként tekintettek rá. Elsősorban a magas C-vitamin tartalmának köszönhető az ismertsége, de A-, B1-, B2-, B5-, E-, K- és P-vitaminokat is rejt, illetve magnéziumot és vasat. A benne található értékes antioxidánsok, zsírsavak és ásványi sók ugyancsak kedvezően hatnak a szervezetünkre. A benne található C-vitamin az immunrendszer megfelelő működéséhez hozzájárulva serkenti a szervezet ellenállóképességét. A teája C-vitamin tartalma miatt immunerősítő, influenzajárvány esetén megelőzésre, valamint náthás, meghűléses, lázas betegségek esetén kiegészítő kezelésként alkalmazható. Serkenti a máj és a mellékvese működését, enyhe vízhajtó hatással rendelkezik, ezért alkalmas vesekő kezelésére is. Gyulladáscsökkentő hatása miatt külsőleg és belsőleg is alkalmazzák. A csipkebogyó fokozza a szervezet természetes méregtelenítő folyamatait, lazítja a lemerevedett izmokat, megszünteti a görcsös hasfájást. Szabályozza az inzulin- és vércukorszintet, csökkenti a szervezetben a gyulladásokat, ennek köszönhetően a csipkebogyó a cukorbetegség kezelésében és megelőzésében is szerepet kaphat. Az első őszi fagyoktól kezdve lehet szüretelni, ekkor a legmagasabb a csipkebogyó tápértéke. A keményebb bogyók teához ideálisak, míg az érettebb, puhább szemek inkább friss fogyasztásra, vagy lekvárnak, illetve szörpnek alkalmasak.

