

FLÓRIÁN ALBERT

A Gyergyói-medence gyógynövényei

Székelyföld, és azon belül a Gyergyói-havasok páratlanul gazdag növényvilága igen jelentős energiaforrása a térségnek, amelynek a gyógynövények gyorsan megújuló és széles körben felhasználható részét képezik.

Az Orotva-völgye
gyógynövénytudás
közben

A ditrói hegyekben elterülő faluban, Orotván kezdtek el foglalkozni a gyógynövényekkel nagyszüleink: Csibi Imre és Anna néni az 1970-es években. Először csak családi keretek között kezdte felhasználni a gyógynövényeket Imre bácsi,



amikor egy súlyosabb betegség érte. Látva és tapasztalva azok jótékony hatását a szervezetre, egyre többet érdeklődött utánuk. Könyvekből és a környékbeli szakemberektől egyaránt sokat tanult, amit saját tapasztalataival és ötletvilágával kiegészítve használt fel.

Így lett az írből gyógyír. Az írt, ami méhviaszból és disznózsírból főzött készítmény, régen az állatok sebeire használták, ezzel segítve a sérült testfelületek gyógyulását. Az írbe gyógynövényeket rakva, gyógyír lesz belőle, hiszen a belefőzött növények zsírban oldódó hatóanyagai mind benne maradnak az adott készítményben. Mindezt bővítette még olajokkal, mézzel, fenyőgyantával és még más alapanyagokkal is, amelyek mind jó vivőanyagok, amellett, hogy fokozzák a növényekben található hatóanyagok oldékonyságát.

Csibi Imre az általa készített kenőcs hatékonyságára hamar bizonyosságot szerzett, elsőként saját magán és családján, aztán a környezetében élőkön is sok esetben segített, aminek hamar híre ment. Egyre többen fordultak hozzá segítségért, hogy ajánljon gyógynövényt különböző betegségeikre és érkeztek is a hálás köszönő levelek, hogy mennyire tudtak segíteni a megfelelő módon használt gyógynövényes készítmények.

Sajátos receptvilágot hozott létre és elkezdte egyre többféleképpen felhasználni a gyógynövényeket. Így indítva útjukra a Halasági-Csibi gyógynövény-készítményeket, melyeket családunk negyedik generációja is nagy odaadással készít a mai napig. 2018-tól Halasági-Csibi Egyesületként tevékenykedünk tovább. Az ő tudásukat ötvözve a népi hagyományokkal és az orvostudomány felfedezéseivel, folytatjuk ma is a gyógynövények gyűjtését, termesztését, feldolgozását és népszerűsítését.

Az itt élő emberek többnyire használták mindennapi életük során a körülötük élő növényeket, akár élelmiszer alapanyagként, fűszerként, gyógynövényként vagy épp takarmány formájában. A néphagyományban fennmaradt tudás egykoron anyáról lányra és apáról fiúra szállt, így minden családban volt legalább egy személy (általában a háziasszony), aki ismerte Isten patikájának kincseit és az élet természetes velejárójaként tekintett rájuk.



Kankalinszedés
Orotván

Mivel ősünk, hozzánk képest szorosabb kapcsolatban voltak élőhelyükkel, természetes volt számukra, hogy a közvetlen környezetükben élő növényeket használgák mindennapi életük részeként. Tudták, hogy mindent megtalálnak, amire szükségük lehet szervezetük egészségének fenntartásához, illetve az esetlegesen kialakult betegségek kezeléséhez. Így a magyar népi orvoslás nagyrészt olyan növényeket alkalmaz, melyek a Kárpát-medencében megtalálhatók, hisz ezek a gyógynövények tartalmazzák a számunkra legmegfelelőbb összetevőket.

A modernkori kutatások is bizonyítják, hogy a megfelelő módon alkalmazott gyógynövények és egyéb természetes gyógymódok hozzájárulhatnak egészségünk fenntartásához, illetve a már kialakult betegségek szelídebb módon való kezeléséhez. Az örökölt tudásokat Budapesten különböző képzéseken kamatoztattam, ahol egy teljesebb összképet kaptam a természetes gyógymódokról és ezen belül a gyógynövények világáról is. A tudomány sokrétűen alátámasztotta, hogy a gyógynövényekben található hatóanyagok élettani hatásokat képesek kifejteni az emberi szervezetben, így az általunk használt gyógynövények és receptek helyességét is visszaigazolták.

Tanulmányomban bemutatom a saját, illetve a családom által több nemzedéken keresztül szerzett tapasztalatokat a gyógynövények világában, valamint a népi gyógyászatban még fellelhető házi praktikákat, és hogy miként lehet alkalmazni ezeket mindennapi életünk során.

A következőkben bemutatok néhány vadon termő gyógynövényt, melyek a Gyergyói-medence jellegzetes gyógynövényei közé tartoznak.

Csalán (*Urticadioica*)

Népies neve: csihány, csihán, csalány, csollán, csohan, csóvány.

A tavasz egyik első növénye, mely leginkább felhagyott szántókat, erdők szélét, patakok partját, tápanyagban gazdag, vizes talajokat kedvelő „csodaszer”. A gyökerét, a leveleit, virágos hajtását és termését egyaránt felhasználhatjuk teaként, tinktúraként, fürdővizekben, hajmosószerként vagy akár az étrendünk részeként is.

Hatóanyagai: levekben, hajtásokban klorofill, karotinoidok, vitaminok (B, C, K, U), triterpének, glukokinin, flavonoidok (kvercetin, kempferol, izoramnetin). Csalánszőrökben: aminok (hisztamin, szerotonin, kolin), ásványi anyagok (vas, magnézium, réz, cink, kálium), hangyasav és kovasav. Gyökérben: szterolok (3-b-szitoszterol), kumarinok, cseranyagok, agglutinin, lecitin, poliszacharidok, szkopoletin. Termésben: nyálkaanyag, zsíros olaj 30 %, zsírsavak 80 %, E-vitamin.

Mifelénk a csalán leggyakoribb felhasználása a tavaszi friss hajtásokból készített csalánfőzelék, melyet sok háziasszony nagy odaadással készít el családjának, amíg csak frissen zöldül a „csihány”. Amellett, hogy hatékony vértisztító és vérképző hatással bír, a hosszú tél után újratölti a szervezet ásványi anyag tartálékait, így orvosság a kimerült, fáradékony ember számára is. Tavasszal a legjobb, de az év bármely szakában végezhetünk egy négy hetes csalánkúrát, mellyel azáltal, hogy tisztítja vérünket, megelőzhetjük kóros sejtburjánzások kialakulását szervezetünkben, valamint hatékony lúgosító szer is.

Nagypám rendszeresen bedörzsölte friss csalánnal egész testét, ezzel csillapította ízületi és reumatikus panaszait. Vesetisztító és vízajtó hatású, segít a prosztatatabántalmak megelőzésében, kezelésében is.

Elkészítési módjai:

Tea: egy teáskanálnyi csalánt öntsünk fel 250 ml forró vízzel, 10 percet hagyjuk ázni, majd szűrjük le és reggel, étkezés előtt fél órával fogyasszuk. Kúraszerű alkalmazásánál naponta egy vagy akár két liter teát is fogyaszthatunk belőle egész napra beosztva négy héten keresztül, majd tartsunk két hét szünetet. Fürdővizünkbe téve vagy lábfürdőként is tapasztalhatjuk a csalán jótékony hatását bőrünkre és keringési rendszerünkre.

Csalánfőzelék: A frissen leszedett csalánt gondosan megmossuk, apróra vágjuk, majd leforrázzuk (az így kapott levet akár teaként is fogyaszthatjuk). Utána oda teszünk egy kis szalonnát pirulni, aztán mehet bele a csalán és néhány cikk fokhagyma, 10 percig hagyjuk főni és ízlés szerint fűszerezzük: só, bors. A végén kis tejfölös eresztéket keverünk hozzá, az így kapott pépes főzeléket köretként vagy magára is fogyaszthatjuk.

Lélektani hatása: „Növeli a tetterekésztséget, az életerőt, az akaratot és a küzdőképességet, valamint hevíti a vérmérsékletet. Elűzi a gondolatvilág démonait. Az érzelmi terhektől, nyomasztottságtól, tehetetlenségtől egy csapásra megszabadít, ellenben túlzott fogyasztása kiválthatja a feszültség, az indulat, a dühöngés megnyilvánulását, ezért, aki erre hajlamos, fokozott elővigyázatossággal fogyassza. A csihányban rejlő szellemiség, gyógyító erő, egy leláncolt titánhoz hasonlatos, amely ha kapcsolatba kerül velünk, nyomban elszabadul, és kifejti ránk vagy bennünk hatását. Ez a kép talán megvilágítja nekünk, hogy a növény használata mikor és milyen mértékben üdvös a számunkra.”¹

Közönséges lucfenyő (*Picea abies*)

Lucfenyő, jegenyefenyő vagy erdeifenyő? Amikor sétára indulunk az erdőben, a legtöbben, az egyszerűség kedvéért csak tűlevelűeknek hívjuk őket. Ennek oka, hogy nem könnyű megkülönböztetni az egyes fajtákat. A szóban forgó fát, a lucfenyőt arról ismerhetjük meg, hogy törzse egyenes, nem ágazik el, és szúrós, örökzöld tűi 1-2 centiméter hosszúak, amelyek négyzetes keresztmetszetűek és egyesével

1 KMETH Sándor, dr.: *Herbárium*. Szeged, Harmadik Évezred KFT és a Javaszógyász Egyesület kiadása, 2013. 122. (a továbbiakban: KMETH 2013)

nőnek köröskörül az ágon. Az akár 40 méteresre is megnövő fa a közönséges jegegyfenyővel (*Abies alba*) együtt egyike a legmagasabb európai fafajtáknak.

Hegyvidékeink leggyakoribb fafajtája a közönséges lucfenyő, mely örökzöld és áprilistól júniusig virágzik. A gyergyói ember gyakran vörösfenyőnek nevezi (a vörösfenyőt pedig lucfenyőnek). Felhasználása igencsak széles körű, hiszen azon túl, hogy faanyaga ipari tevékenységek alapanyagát képezi, gyógynövényként szintén egyik alapgyógynövénye az itt élő embereknek.

Hatóanyagai: gyantasavak, illóolajok, cseranyag, flavonoidok, C-vitamin, monoterpén szénhidrogének és ezek karbonsavas észterei.

A frissen zöldülő hajtásokból készített szörp jó immunrendszer erősítő és C-vitamin-forrás, melyet a téli időszakban rendszeresen fogyasztják a gyerekek és felnőttek egyaránt. Úgy tartják, felkészíti a szervezetet a hideg, hosszú télre. Így a mi családjunkban is, ha valaki gyengének érzi magát, vagy megfázásos betegség kerülgeti, egy jó fenyőszörp kúra segíti a szervezet megerősödését.

A gyantáját pedig kenőcs-alapanyagként is lehet használni, nagyapám is tudta ezt, így az általa készített gyógynövényes kenőcsbe is beletette. Gyulladáscsökkentő, gátolja a vírusok és baktériumok szaporodását, ezáltal elősegítve a sebek gyorsabb gyógyulását, és a szövetek regenerálódását.

Lélektani hatása: „A fenyő esszencia a büntudat hatékony ellenszere. Segít a búskomor embernek lelki egyensúlyát megtalálni, a belső magányosság érzését csökkenteni. Olyannak fogadja el magát amilyen, méltó a szeretetre.”²

Lándzsás útifű (*Plantago lanceolata*)

Népies neve: útilapu, kígyófű, kígyónyelvű fű, gyíkfű.

Egy másik nagyon elterjedt növény, melyet széles körben alkalmazhatunk, a lándzsás útifű, ill. a széles levelű (*P. Major*) útifű, mely utak mentén, ösvényeken, parlagokon, tisztásokon és erdők szélén érzi jól magát, de szinte bárhol megél az egész Kárpát-medence területén.

2 SZABÓ Norbert-VÁRHELYI Gábor, dr.: *Bach virágterápia a mindennapokban*. Budapest, Virágészencia BT., 2006. 168.

Hatóanyagai: aukubinglikozid nyálka, szaponin, flavonoid, kovásv, glikozid, C-vitamin, cseranyag, citromsav és ásványi anyagok (K, Zn).

Az utak uralkodójaként is ismertté vált gyógynövényt szintén ősidők óta használja az emberiség, hiszen az egyik legegyszerűbb és leghatásosabb módja friss sérülések kezelésének, vérzések csillapításának, és általában, ha a természetben vagyunk, ott hever a lábunk alatt, bármerre is megyünk. A frissen leszedett levelét megtördeljük és sebekre, égési és vágási sérülésekre pakolásként tehetjük. Kenőcsökben, tinktúrákban egyaránt használjuk és tapasztaljuk – egyre több esetben – jótékony hatását, még olyan esetekben is, amelyeknél mindaddig semmi más orvosság sem segített. Belsőleg is alkalmazhatjuk virágos hajtását légúti megbetegedéseknél, köhögés esetén, segíti a váladékok felszakadását és kiürülését, valamint hurut és tüdőasztma csillapítására is használhatjuk.

Egy angolszász varázsigében, imában is megemlíti nyolc másik növényvel együtt, ami még a XI. századból maradt ránk:

*„És te, útifű, növények anyja,
Nyitott napkeletre, hatalmas bensődbe,
Kocsik gázolnak rajtad, hölgyek gázolnak rajtad,
Szeretők hajtának át rajtad, bikák fújtatnak át rajtad.
Mindennek ellenállsz, mindennel szembezállsz,
Ellenállsz a méregnek, ellen a ragálnak, ellen a bajnak, ami bejárja a földet!”*

Felhasználása:

Tea: Az útifűfélék a légutakat tisztító teakeverékek alapját képezik.

Pakolásként: A frissen leszedett útifüvet megtisztítjuk, kissé pépesre törjük, hogy nedvét kinyerjük, és az így kapott pépet a bőrfelszínre helyezzük és kötést teszünk rá.

Lélektani hatása: „Az indulatok csillapítása által csökkenti az égő érzéseket. Fertőtleníti a lelki sebek miatt erjedő gondolatvilágot, így fiatalítja az életerőt. Tompítja a csipkelődések, marakodások okozta sérelmeket, a rossz szájját adó élmények hatását. Segít a lelki gubancok kibogozásában és támogatja az egyenes úton maradást.”³

3 KMETH 2013. 253.

Cickafark (*Achillea millefolium*)

Népies neve: cickafarkkóró, cickóró, csontvirág, egérfarkúfű, ezerlevelűfű.

A cickafark, avagy a nők orvosságaként is ismert gyógynövény az egyik legelterjedtebben alkalmazott növényünk, mely a napos tisztásokon, parlagokon és erdők szélén terem.

Hatóanyagai: illóolaj a virágzatban 0,2–0,5 %, a levelekben nagyságrend szerint kisebb (kamazulén, az azuléntartalmú illóolaj jellemzően sötétkék színű, kámfor, β kariofillen, szabinen, cineol, α , β -pinen, borneol, mentol, achillicin). Tartalmaz még kumarint, cserzőanyagot, szerves savakat: hangyasav, ecetsav, szalicil, sztearinsavat, flavonoidokat és szénhidrátokat.

Úgy a serdülőkorban lévő lányoknál, akiknek rendszertelen a menstruációja, mint a változó kori asszonyoknál egyaránt kedvezően befolyásolja a női medence szerveinek működését. Gyulladáscsökkentő és görcsoldó, csökkenti az alhasi fájdalmakat a menstruáció időszakában, illetve segít rendszeressé tenni az elmaradt vagy rendszertelen menstruációt. Cickafark és palástfű teát fogyasztva nagyon sok bajtól megkímélhetik magukat a nők.

Petefészek gyulladásnál, fehérfolyásnál, külsőleg ülőfürdőként, belsőleg teaként mérsékli a gyulladást és a kellemetlen tüneteket, valamint fokozza a vérkeringést.

Cseranyagainak és keserű anyagának köszönhetően kedvezően befolyásolja emésztőrendszerünk működését, gyomorvérzés, étvágytalanság, puffadás esetén reggel és este egy-egy pohár cickafarktea enyhítheti a tüneteket. A cickafark az egyik legjobb természetes gyulladáscsökkentő.

Ellenjavallat: erős hatóanyagainak köszönhetően a fogantatás után, a várandósság ideje alatt és szoptatás közben, valamint 12 éves kor alatt a tiszta cickafarktea fogyasztását kerüljük.

Lélektani hatása: „Támogatja a kiszolgáltatottság miatt megjelenő »lelki sebek és tüskék« gyógyulását és a lélek megtisztulását. Belátásra serkent. Csökkenti az érzelmek hevültségét, segíti a mérgeledés okának tisztázását és a feldolgozás folyamatát. A gondolatvilágot tisztítja, működésébe becsempészi a következetességet. Segíti a belső határok, az értékrend visszaállítását, gátolja a »szétfolyást«.”⁴

4 KMETH 2013. 109.

Orbáncfű (*Hypericum perforatum*)

Az orbáncfű júliustól augusztusig virágzó, napsütötte tisztásokat, útszéleket, hegyi ösvényeket kedvelő gyógynövényünk, melyet a népnyelv vérfűnek, csemegefűnek vagy Szent János virágának is nevez.

Hatóanyagai: hipericinszármazékok (hipericin, pszeudohipericin), naftodiantron, flavonoidok (hiperozid, rutin, kvercitrin, kempferol, kvercetin, luteolin), cseranyagok 10-13 %, illóolajok, fenolkarbonsavak (kávéssav, klorogénsav, p-kumársav), xantonok. A bibeszálak vörös színét adó floroglucin-származékok (hyperforin).

Aransyárga virágát, ha összedörzsöljük, vérvörös nedvet kapunk, ezt a régi néphit az Üdvözítő vérével és sebeivel hozta összefüggésbe.

E nagy becsben tartott növényből tinktúrát és olajat is készíthetünk, melyek külső használatlaltal a friss égési sérülésekre, vágás okozta nyílt sebek kezelésére, vér-aláfutásos problémákra, ízületi és reumatikus fájdalmak csillapítására egyaránt alkalmasak. Olaját bőrápolásra, illetve masszázsolajként is alkalmazhatjuk, ápolja és táplálja bőrünket amellet, hogy csillapítja fájdalmainkat.

Belsőleg alkalmazva rendkívül hatásos az idegrendszeri problémák kezelésére, legyen az idegsérülés, elmebaj, a túlhajszolt élet okozta stressz vagy álmatlanság. Míg az erős nyugtatószerek mellékhatásai lényegesen károsítják a szerveket, az orbáncfűteával mellékhatások nélkül lehet kezelni a különböző ideggyengeségben szenvedőket. Hisztériás rohamoknál, alvászavaroknál, beszédzavaros embernél és depressziónál egyaránt alkalmazhatjuk teáját.

Lélektani hatása: „Megtisztítja a lelket a fertőzött, erjedő gondolatvilágtól, ezáltal szünteti a félelmet, a régiek szerint démonűző hatása is. A mély lelki sebek gyógyítását, a háborgó lélek megnyugtatását a tisztánlátás, így a tisztulás fokozásával éri el. Segít megemészteni minden olyan élményt, amely miatt az ember magát emészti. Erősíti a hitet, a reményt és a tudatosságot, így fokozza a küzdőképességet.”⁵

5 KMETH 2013. 291.

Közönséges palástfű (*Alchemilla vulgaris*)

A Boldogasszony palástja vagy harmatlapi néven is ismert apró növéssű virág a hegyvidéken májustól júliusig virágzik, ekkor a legjobb gyűjteni, de utána is lehet, akkor viszont már csak a levelét találjuk, ami szintén értékes. Főként erdőszéleken, utak mentén és magasabban fekvő réteken, kaszálókon terem. Harmatlapinak is hívják, mert levelei öblében még a legnagyobb szárazságban is megőrzi a reggelente összegyűlt harmatot.

Hatóanyagai: cserzőanyagok 6-8 %, proantocianidinek, flavonoid származékok, ásványi sók, keserűanyagok, flavonoidok.

Ahogy a neve is sugallja „palástként” védelmez, és főként a hölgyeket védelmezi, palástolja különböző bajokból. Többek között segít menstruációs zavaroknál, fehérfolyásnál és klimaxos rosszulléteknél, enyhíti az alhasi fájdalmakat és cickafarkkal keverve segít a serdülőkori fiatal lányoknak beállítani és rendszeresíteni a havi „bajt”.

Egy svájci lelkész, Johann Künzle fogalmazta meg gyönyörűen e növény felbecsülhetetlen értékét: „a nőgyógyászati műtétek kétharmada feleslegessé válna, ha idejében és hosszabban alkalmaznák ezt a gyógyfüvet. Ugyanis gyógyít minden altesti gyulladást, lázat, égést, gennyesedést, fekélyt és törést. Minden gyermekágyas asszonynak 8-10 napig bőségesen kellene innia ebből a növényből, ha ezt az isteni adományt ismerték volna, bizony sok gyermeknek élne még az édesanyja, és sok kétségbeesett özvegyembernek lenne még felesége. Ennek a teának a folyamatos fogyasztásától azok a gyerekek is megerősödnek, akiknek a jó táplálkozás ellenére fejletlenek az izmaik.”⁶

Összehúzó hatása révén lemosó szerként segíti a gennyező és kifelélyesedett sebek gyógyulását, illetve a foghúzás utáni fájdalmas vérző seb mihamarabbi gyógyulását.

6 <https://mariatrebenpatikaja.hu/palastfu-alchemilla-vulgaris/> (letöltés dátuma: 2019)

Pásztortáska (*Capsella bursa-pastoris*)

Népies neve: gezemice, kalánlopó, kalámfű, szívkeszfű, pásztorerszény.

Kis Jézus táskája néven is elterjedt növény utak mentén, felhagyott és megművelt szántókon, veteményesekben gyomnövényként is kezelt növény.

Hatóanyagai: flavonoidok (diozmin, luteolin, kvercetin, rutin) biogénaminok (kolin, acetilkolin) káliumsó, kalcium, tanninok, cseranyagok, gyanta, szaponinok.

Teája elsősleg fogyasztva egyik legjobb vérzéscsillapító növény, így erős menstruációs vérzésnél, illetve aranyérnél vagy méhvérzésnél egyaránt segít mérsékelni a tüneteket. Magas flavonoid tartalmának köszönhetően nagymértékben hozzájárul a vérkeringési zavarok szabályozásához, legyen az alacsony vagy magas vérnyomás.

Vérzéscsillapító hatásáért régen a vérzéssel járó tüdőbajnak volt az egyik legjobb ellenszere. A pásztortáskát belső használatra kúraszerűen alkalmazzuk, de várandósság és szoptatás ideje alatt kerüljük túlzott mértékű fogyasztását!

Külső használatra a pásztortáskából készült tinktúrát alkalmazhatjuk izomyengesség, izomsorvadás vagy lágyéksérv esetén. Tinktúrájával masszírozzuk be naponta többször is a beteg testrészt és fogyasszunk mellé 2-3 csésze teát palástfűvel keverve mindaddig, amíg a tünetek nem enyhülnek.

Pásztortáska tinktúra készítése: a frissen szedett pásztortáskát gyökerével, szárával, levelével, virágával és termésével együtt tegyük egy üvegedénybe, öntsük fel alma- vagy gabonapálinkával, jól földjük le és hagyjuk állni egy hónapon keresztül, majd szűrjük le.

Lélektani hatása: „Segít az életerő megtartásában. Tompítja, hűti a forrongó indulatok mérgező hatását, szünteti az érzelmi túlsúlyt. Megkönnyíti a lélek éberebb állapotba kerülését, a befelé fordulás támogatása mellett. A lelki terhek kitessékelésében is segít.”⁷

7 KMETH 2013. 312.

Tavaszi kankalin (*Primula officinalis*)

Népies neve: tavaszfű, tavaszka, csókaláb, égikincs, husiti virág, istenkesztyű, sárga kökörcsin.

Amint neve is árulkodik róla, ez is a tavasz első gyógynövényei közé tartozik, lomberdőket, hegyi kaszálókat kedvelő növény.

Hatóanyagai: gyökértörzsében, gyökerében triterpénszaponinok 5-10 % (primulasav komplex), fenolglükozidok, cseranyag, flavonoidok. Virágában: flavonoidok, karotin, szaponin 2 %, illóolaj. Levele C-vitamin tartalmú.

A népi orvoslásban főként a légzőrendszer bajaira használták köhögéscsillapító, köptető és antibakteriális hatása miatt. A tavasszal leszedett friss kankalinból főzött tea amellet, hogy segíti a légutak tisztulását, vértisztító hatású, nyugtatja az idegrendszert, csillapítja a migrénes fejfájást, így este, lefekvés előtt, ha elfogyasztunk virágából egy csésze teát, megnyugtatja szervezetünket és elősegíti a pihentető alvást. Erősíti immunrendszerünket, illetve ideg- és szív-erősítőként is már ősidők óta használják.

Szívpanaszok esetén a kankalinból készült bort ajánlják, melyet magunk is könnyedén elkészíthetünk: friss kankalin virágával megtöltünk egy üvegkanacsót attól függően, hogy mennyi bort szeretnénk készíteni, és feltöltjük lehetőleg igazi házi fehérborral, hogy a virágokat teljesen ellepje. Bedugaszolva két hétig napon érleljük, majd leszűrjük, és napi 1 dl-t fogyasztunk belőle. Szívbetegeknek különösen ajánlott, akár napi 2 dl fogyasztása is.

Lélektani hatása: „Megnyugtatja a hajszt, kimerült lelket, valamint hozzásegíti az elmét a pihenéshez, a higgadt gondolkodáshoz és az indulatmentességhez. Az életerő áramlását gátló tudati szennyeződések, mérgeket felszámolja. Könnyíti a megszabadulást a terheltség élményétől, oldja a melankóliát és könnyedé tesz.”⁸

Vérehulló fecskefű (*Chelidonium majus*)

Népies neve: aranyfű, kecsketej, cinadónia, gódirc, mennyei ajándék.

Tápanyagban gazdag, nedves ároksarkokat, utak mentét kedvelő növény. A nevét egyes nézetek szerint onnan kapta, hogy a fecskék fiókáik vakságát e növény-nyel kezelik, úgy, hogy szemüket bedörzsölik a szára nedvével.

Hatóanyagai: a herbálban 0,2-1,2 %, amíg a 0,4-2,5 % összalkaloid tartalmú. A tejnedve kb. harmincféle alkaloidot tartalmaz, jelentősebbek:

- benzofenantridin (kelidonin, szangvinarin) – serkenti a központi idegrendszert, a vasomotorikus⁹ és légző centrumokat, antihisztaminikus, citosztatikus, enyhén narkotikus
- keleritrin – tompítja a központi idegrendszert
- protopin (emeli az izomfeszültséget, enyhén narkotikus, vérnyomáscsökkentő, javítja a vastagbél perisztaltikáját, allakriptonin).

A kereszténység, mint jézusi gyógynövényt tartotta számon, mivel Jézus a szellemi vakságból próbálta kigyógyítani az emberiséget, akárcsak a madarak fiókáikat e fű segítségével. A szárából és gyökeréből sűrű narancssárga nedv csordul ki, mely e növény legértékesebb része. Szemölcsökre, tyúkszemre és sömörre rendszeresen kenve látványosan segíti gyógyulásukat. A szem gennyesedéssel, váladékózással járó betegségeit, illetve a szürkehályogot is évszázadok óta eredményesen kezelik vele a népi gyógyítók. Friss nedvét a szemzugba dörzsölik, vigyázva, hogy ne kerüljön be a szembe, mert erős maró hatása ártalmas lenne rá.

Ellenjavallat: érzékeny bőrűek óvatosan használják, illetve várandós nőknek nem javasolt fogyasztása. Belső használata csak kúraszerűen javallott, odafigyelve, hogy megfelelő mennyiséget fogyasszunk a mellékhatások elkerülése érdekében.

Lélektani hatása: „A fecskefű segíti a tisztánlátást, belátást illetve a helyes értelmezés kialakulását. Szünteti a nyomasztottságot, a feszültséget, és erősíti a sérülések, sértettségek elengedésének hajlamát. Könnyíti a terhek, a mérgeket generáló élmények elengedését. Lelkesíti, reménytelivé teszi a lelket, a felszabadulás élményét adja.”¹⁰

9 Érmozgató

10 KMETH 2013. 399.

Gyermekláncfű (*Taraxacum officinalis*)

A gyermekláncfű, vagy más néven pongyola pitypang, pitypank, kutyavirág vagy kikirics az egész Kárpát-medencében megtalálható gyógynövény, melynek kis sárga virágai tavasszal szinte elsőként jelennek meg a legelőkön, mezsgyéken és réteken, szinte bárhol megél.

Hatóanyagai: gyökérben szeszkviterpénlakton keserűanyagok, szaponin, fitoszterolok (taraxaszerol), triterpén – alkoholok, kávésav, inulin tartalma tavasszal 2 %, ősszel viszont 40 %. Levél: szeszkviterpén-lakton, triterpének, fitoszterolok (szitoszterol, sztigmaszterol, kampeszterol, taraxaszerol), flavonoidok, karotinoid vegyületek, C-, A- és B₂-vitamin, magas káliumtartalmú: 2-5 %.

Virágzás előtt és közben gyűjtjük a levelét és szárát, valamint ősszel vagy tavasszal a gyökerét. A frissen leszedett pitypang szárát alaposan mossuk meg, és naponta 5-10 szárat elfogyasztva feltölti a kimerült, fáradékony szervezetet, illetve segíti a szervezet méregtelenítését, a máj és epe tisztítását, valamint májgyulladás esetén is gyors segítséget nyújthat rendszeres fogyasztása. Ízletes salátát is készíthetünk a frissen szedett pitypang gyökeréből és szárából, melyet a tavaszi tisztítókúra részeként fogyaszthatunk.

Teája vizelethajtó és vértisztító, ezért sűrűvérűség ellen is alkalmazhatjuk természetes vérhígító tartalmának köszönhetően. Megszünteti a test nedveinek pangását, így rendszeres vagy kúraszerű fogyasztása testsúlycsökkenéshez vezethet, ezért fogyókúrázóknak ajánlott mértékletes fogyasztása. Sorvasztja a testünkön található cisztákat.

Elkészítése: egy teáskanálnyi pitypanggyökeret éjszakára 250 ml hideg vízbe áztatunk, majd másnap felforraljuk és leszűrjük, majd étkezés előtt fél órával kortyonként fogyasztjuk.

A pongyola pitypangból még mézet is készíthetünk saját magunknak: két-maréknyi pitypangvirágot teszünk egy liter hideg vízbe, és lassú tűzön főzzük, mikor egyet lobbant, levesszük, és éjszakára állni hagyjuk. Másnap leszűrjük, jól kipréseljük a növényben maradt nedveket, és az így kapott léhez hozzáadunk egy kilogramm jó minőségű cukrot, illetve egy fél karika citromot, majd újból a tűzhelyre helyezzük, ezúttal fedő nélkül kis hőfokon kezdjük el melegíteni. A masszát

egyszer hagyjuk kihűlni, hogy ellenőrizhessük az állagát, hogy se túl sűrű, se túl híg ne legyen. Az igazi pitypangmézet kenyérre lehet kenni, és rendkívül ízletes.

Citromfű-
ültetvény
Orotván

Lélektani hatása: „Segít megszüntetni a szellemi tompaságot, fokozza a tisztánlátást, csökkenti a téves képzetek mérgeit, ösztönöskégre serkent. Kiemeli a lelket a nyomasztottság és a tehetetlenség állapotából, szünteti az érzelmi terheltséget, a mozdulatlanságot. Segít a lerakódott, lelket szűkítő, korlátozó élmények feldolgozásában, elengedésében. Felébreszti a változásra való hajlamot és a szabadság érzését.”¹¹



¹¹ KMETH 2013. 177.

A gyógynövények gyűjtése

Gyógynövényeket kétféleképpen gyűjthetünk: a vadon termő fajokat természetes élőhelyükön, illetve kertünkben termesztethetők a hazánkban nem őshonos növények.

A vadon élő fajok gyűjtésénél több tényezőt is érdemes figyelembe vennünk, hogy megfelelő minőségű drogot kapjunk: a növény élőhelye, fejlettségének állapota, az évszak és napszak, a holdállás, illetve az időjárási viszonyok mind befolyásolják egy növény minőségi állapotát.

Élőhely

A hazánkban őshonos növényeket eredeti élőhelyükről gyűjtjük, odafigyelve arra, hogy ez tiszta környezetben, erdőkben, mezőkön, patakok partján vagy tisztásokon, vegyszerrel kezelt földektől, nagyvárostól, illetve ipari területtől távol történjen. Ezzel megőrizve a növény természetes tisztaságát, és megakadályozva, hogy kémiai mérgezésnek legyünk kitéve, mivelhogy emberi fogyasztás céljából gyűjtjük az adott növényeket.

Fejlődési szakasz

A növényeket akkor gyűjtjük, amikor a gyűjteni kívánt növényi rész a legfejlettebb állapotában van, hiszen ekkor a legmagasabb a hatóanyagtartalma.

- A leveleket, friss hajtásokat virágzás előtt gyűjtjük, mikor még zsenge a növény és nem pecsétesek, elszínezettek a levelek.
- A virágokat a virágzás kezdetekor és alatta, mielőtt elvirágzik a növény.
- A magvakat és a terméseket a termés beérése alatt vagy utána takarítjuk be.
- A növény földalatti részét, gyökérzetét késő ősszel vagy kora tavasszal érdemes gyűjteni.

Napszak

A föld feletti részeket, leveleket, virágokat a délelőtti, déli órákban napos, száraz időben gyűjtsük, a magvakat a reggeli órákban kell begyűjteni, amikor még kissé harmatosak, a gyökérzetet pedig a nap bármely szakában gyűjthetjük.

Holdállás

Növő holdnál nagyobb a nedv- és a hatóanyag-tartalom, ekkor érdemes gyűjteni a föld feletti növényi részeket, hisz a nedvesség felfelé, a levelekbe, virágokba áramlik a gyökerekből. A növények ültetését is érdemes a növő holdra időzíteni. Fogó holdnál a növény nedvtartalma lefelé, a gyökerek felé áramlik, ezért ilyenkor érdekesebb a földalatti részeket gyűjteni.

A hazánkban nem őshonos, de mégis használni kívánt növényeket megfelelő körülmények között termesztethetjük is magunknak. Ezen folyamat kis odafigyelést, némi hozzáértést, no meg a gondozó szorgos keze munkáját igényli, hogy megfelelő minőségű és mennyiségű gyógynövényt tudjunk termesztetni. Mindemellett az éghajlati tényezőket is figyelembe kell vennünk, hiszen a Gyergyói-medence kissé szélsőséges időjárását bizony nem minden növényfaj kedveli.



A gyógynövények feldolgozása

Halasági-Csibi
termékfotó

A gyógynövények feldolgozása azon folyamatsorozatot foglalja magába, mely során a gondosan leszedett növényi részeket megszáritjuk, aprítjuk, tároljuk, majd emberi használatra alkalmas készítményt csinálunk belőlük, a hatóanyagok különböző módszerekkel való kivonásával.

Száritás

Miután begyűjtöttük a kívánt gyógynövényeket, meleg, árnyékos, száraz és szellős helyen szárítsuk őket egy erre kialakított helyiségben. Kartonpapírra vagy szítás hálóra helyezve, vagy éppen a szárától felkötve. A szárítás során időközönként forgassuk meg őket, egészen addig, míg tökéletesen meg nem száradt, utána összegyűjtjük és papírdobozban vagy üvegedényekben, valamint zsákokban is tárolhatjuk őket, hűvös száraz helyen. Érdemes odafigyelni a szárítás során, hogy rendesen száradjanak meg a növények, mert különben bepenészedhetnek, illetve, hogy túl sokat se hagyjuk száradni őket, mert akkor már veszíthetnek az illóolaj és a hatóanyag tartalmukból.

A gyógynövények felhasználási lehetőségei

A gyógynövényeket sokféleképpen fel lehet használni, hiszen a fitoterápiás készítmények mellett előszeretettel használja őket az élelmiszeripar, gyógyszeripar és a kozmetikai ipar is. Külsőleg és belsőleg egyaránt alkalmazhatjuk őket, a bennük lévő hatóanyagok ugyanis a bőrön keresztül felszívódva éppúgy képesek kifejteni élettani hatásukat, mint belsőleg fogyasztva. Külsőleg használatosak pakolások, borogatások, dunsztkötések, inhalálás, valamint vivőanyagok segítségével pl: olajok, alkohol, apiterápiás készítményekként a bőrünkre kenve, párologtatva vagy belélegezve azt.

Gyógynövényekből előállítható készítmények:

Vizes kivonatok

Hideg áztatásnál, vagy tea készítésénél egy komponensű vagy több összetevőjű áztatmányt is készíthetünk.

Hideg áztatás

Hideg áztatással készülnek azon növények kivonatai, melyek hatóanyagai kis hőmérsékletemelkedésre is érzékenyek, vagy kedvezőtlen anyagaik is kioldódhatnak pl: a hecserli vagy csipkebogyó, fehér fagyöngy esetén. A növényt hideg vízbe áztatjuk legalább 12 órán keresztül, lehetőleg zárható cserép- vagy üvegedényben, majd leszűrjük. Az illóolajok kinyerésére a hideg tejbe való áztatás is alkalmas.

Forrázat

Forrázatot többnyire a növény virágából, leveleiből és herbájából készítünk, főként a növény illékony hatóanyagainak megóvása érdekében. A drogot leforrázzuk, 15 percig lefedve ázni hagyjuk, majd leszűrjük.

Főzet

Főzetet leginkább a növény tömörebb, keményebb részeiből (gyökerei, gumói, kérge vagy termései) készítünk, amikor a hatóanyagok kevésbé szenvednek károsodást magas hő hatására. A növényi részeket apróra daraboljuk, majd főző vízbe

tesszük, és kis tűzön főzzük 10-15 percet, utána lekapcsoljuk és 15 percig ismét ázni hagyjuk, majd utána szűrjük le.

Teák

A tea fogyasztása egy csipet varázslatot hoz vissza mindennapjainkba. Élvezeti teákat is készíthetünk, ha néhány ízletes gyógynövényt összekeverünk, vagy pedig gyógyteákat is fogyaszthatunk, amelyek leginkább egészségmegőrző hatásúak, valamint a már kialakult betegségek szelídebb módon való kezelésében tudnak segítségünkre lenni.

A minőségi tea elkészítéséhez forrázunk le két teáskanálnyi teafüvet negyed liter vízzel és hagyjuk ázni 10-15 percig, majd szűrjük le. A keverék összetételétől függően akár 2-3 csészényit is fogyaszthatunk belőle naponta, kúraszerű alkalmazásakor pedig három hét rendszeres használat után tartsunk egy hét szünetet. Ha édesíteni szeretnénk, mézzel érdemes, amikor a tea már nem túl forró, hogy a méz megőrizze értékes hatóanyagait.

Egyik jellegzetes és egyben a legrégebbi teakeverék, amit régóta készítünk a *Tündérkert teája* nevet viseli, hiszen szinte minden gyógynövényt tartalmaz, amit gyűjtünk. A *Tündérkert teájának* összetétele: citromfű, borsmenta, fodormenta, szurokfű, kamilla, cickafark, körömvirág, fekete áfonya, rózsaszirm, orbáncfű, kakukkfű, csalán, zsurló, mogorólevél, diófalevél, nyírfalevél, pásztortáska, piros lóhere, málnalevél. Székelyföld „tündérkertjében” termő gyógynövények keveréke, mely egy teázás alkalmával élénk varázsolja a virágos mezők ízvilágát. Harmonizálja testünket és lelkünket. Élvezeti teaként fogyaszthatjuk kortól és nemtől függetlenül a nap bármely szakában.

Alkoholos kivonatok

A hatóanyagok oldékonysági viszonyát tekintve az alkohol az egyik legalkalmasabb oldószer, nemcsak a hatóanyagok kivonásában, hanem a készítmény konzerválásában is, így egy tinktúra akár 1-2 évig is tárolható megfelelő körülmények között. Tinktúrákat szintén készíthetünk egy, vagy több növény keverékéből, attól függően, hogy milyen hatást szeretnénk elérni a tinktúra használatával. Ecettel készült tinktúrát is készíthetünk gyógynövényekből, hisz az ecetsav az alkoholhoz hasonlóan jó oldó és tartósítószer. Ehhez a legoptimálisabb, ha almaecetet használunk, melynek már önmagában egészségmegőrző hatása van.

Gyógyborok

A gyógybort házilag magunk is elkészíthetjük. A felhasználni kívánt gyógynövényt vagy gyógynövény-keveréket borral forrázzuk le, kis lángon néhány percig forraljuk, majd vegyük le a tűzről, és mikor kihűlt szűrjük le. Egyszerre maximum 50 ml-t fogyasszunk belőle.

Kenőcsök

A kenőcsöt külsőleg használva táplálja bőrünket és segítheti a sebek, legyen az égés, vágás, kifekélyesedett sérülés gyógyulását. Derék- és hátfájós problémákat masszírozva enyhítheti azok tüneteit, valamint ízületi és reumatikus panaszok esetén is alkalmazhatjuk.

Gyógynövényes fürdők

A népi orvoslásban és a hidroterápiás kezeléseknél egyaránt nagy hangsúlyt fektetnek a gyógynövények fürdővízben való felhasználására. Így alkalmazhatjuk meghűléses, náthás időszak esetén, a bőr gyulladásos problémáinál, reumás és ízületi panaszoknál, nőgyógyászati kezeléseknél és görcsös fájdalmak enyhítésére kiegészítő terápiaként. Fürdővízben alkalmazható gyógynövények: cickafark, zsurló, csalán, kamilla, nyírfalevél, körömvirág, kakukkfű, borsmenta, levendula.

Elkészítés: 2-3 l forrásban lévő vízhez adjunk hozzá 2-3 evőkanálnyi teafüvet, néhány percig forraljuk, majd szűrjük le és a tea szűrletét adjuk hozzá fürdővizünkhöz. Érdemes kúraszerűen használni, ami 15 alkalmat jelent egy hónapon belül, és egy alkalom 15-20 percig tarthat, ennél többet ne tartózkodjunk a vízben. Az allergiás reakciókat vegyük figyelembe!

Illóolajok

Az illóolajok a gyógynövényekből előállítható legtöményebb kivonatok közé tartoznak, néhány csepp is igen kellemes illatot és kedvező hatást fejt ki. Belélegezve, bőrünkre kenve vagy akár belsőleg is használhatjuk őket.

Gyógynövényes talpbetét

Textilanyag közé szárított és aprított növényeket varrunk, melyet nappal cipőbe téve, vagy éjjel zokniba húzva használhatunk. A talpbetétben található növények a testhő hatására párologtatják magukból illóolajaikat, kedvező illatot és frissítő hatást biztosítva a talpon keresztül az egész szervezetre. Lábizzadás esetén a

nedvességet magába szívja, hideg lábfejnél kellemesen melegíti azt. Használat után tegyük ki száradni, így mindig frissen tarthatjuk a talpbetétet, és a benne található növényeket!

Gyógynövényes párna

Textilanyag közé főként magas illóolaj tartalmú gyógynövényeket varrunk, a párnát a szobánkban elhelyezzük és megtölti azt kellemes gyógynövényillattal. Ezen illóolajok segítik a légutak tisztulását és elménk nyugtatását, így elősegítve a kiegyensúlyozott, pihentető alvást.

Gyógynövényes deréköv

Textilanyag közé egy speciális gyógynövénykeveréket varrunk, az így kapott derékövet a vese vagy gyomor tájékra helyezzük és melegen tartja e szerveinket, valamint a benne található növényi illóolajok segítik belső szerveink harmonikus működését.

Szakdolgozatom készítése közben felmérést végeztem, melyben a mai emberek gyógynövényekhez való viszonyulását vizsgáltam. A kérdőívet több mint 1000 személy töltötte ki, és a válaszadók nagy része ismeri és használja is a gyógynövényeket egészségmegőrzés, illetve betegségmegelőzés céljából. Ha már kialakult betegségről beszélünk, akkor kevesebben fordulnak a természetes gyógymódokhoz. Az is kiderül a válaszokból, hogy aki nem használja a gyógynövényeket, leginkább azért nem használja, mert nem is tud erről a lehetőségről. Ha tudna róla, akkor viszont sok esetben élne is a lehetőséggel.

Korunk egyik feladatának és egyben saját feladatomnak is tekintem visszamenni ezeket a gyógymódokat, köztük a gyógynövényeket a mindennapi életünkbe. Ehhez segítségünkre vannak őseink által gyűjtött és fennmaradt tapasztalatok, a modernkori kutatások eredményei, és az emberek visszajelzései. Megfelelő életmóddal és a gyógynövények segítségével a betegségek nagy százaléka megelőzhető, illetve a már kialakult kóros folyamatok visszafordíthatóak.

Isten segedelmével a mai napig is családukkal, közösségünkkel és a természet gyógyító erejével együtt munkálkodunk testi, lelki és szellemi egészségünkért.

Ierburi din bazinul Gheorgheni. Trecutul și prezentul preparatelor din plante Halasági-Csibi

Ținutul Secuiesc, mai ales munții Gheorgheni au o flora vegetală bogată inegalabilă, motiv pentru care considerăm că este important să cunoaștem și să folosim aceste „comori” în viața noastră de zi cu zi.

Oamenii care au locuit aici au fost în mare parte în contact strâns cu mediul lor, așa că au folosit plantele din jurul lor fie ca ingredient alimentar, ca mirodenii, ca ierburi sau ca furaj. Cunoștințele care au supraviețuit în folclor au trecut de la mamă la fiică și de la tată la fiu, așa că a existat cel puțin o persoană din fiecare familie (de obicei gospodina) care știa comorile farmaciei lui Dumnezeu, fiind totul o parte naturală a vieții. Putem vedea acest lucru prin exemplul familiei Csibi din Orotva: modul în care aceste cunoștințe au fost moștenite, ce și cum a fost aplicată, muncită și folosită, ce experiențe au fost folosite pentru ca aceste cunoștințe să devină un trai pentru ei astăzi.

Herbs of the Gheorgheni Basin. The past and present of Halasági-Csibi Herbal Remedies

The Szeklerland, and the Gheorgheni mountains in particular, have an unrivaled wealth of herbs, which is why we feel it is important to know and use these 'treasures' in our daily lives.

The people living there were mostly in close contact with their environment, so they used the plants around them, either as a food ingredient, as a spice, as a herb or as a feed. The knowledge of folk tradition once passed from mother to daughter and father to son, so there was at least one person in the family (usually the housewife) who knew the treasures of God's pharmacy and considered them natural ingredients of life. We can see this through the example of the Csibi family in Orotva: how this knowledge was inherited, what was applied, how it was applied, worked and used, what experiences were used to make it today a livelihood for them.