

362220

10.

dr. Oláh Andor

**Bio-
gyógyszerek**

a gyógyító növények

Biofüzetek

A 10. biofüzetről

Az már közismert, hogy a fokhagymában és a vöröshagymában mennyi vitamin van, de hogy a cékla például milyen sok ásványi anyagot, nyomelemet tartalmaz, hogy a nyers céklalének daganatellenes hatása is van, arról valószínűleg kevesen tudnak.

Pedig az említetteken kívül olyan közönséges zöldségfélék is, mint a sárgarépa, a burgonya, a torma gyógyító hatásúak. Ismernünk kell ezeket a hatásokat, tudnunk kell, mikor, hogyan alkalmazzuk, mire használjuk ezeket a növényi gyógyszereket.

Természetesen szó lesz a „valódi” gyógynövényekről, mint például az ezerjófűről, a csalánról és néhány fűszerként használt gyógynövényről is.

Tartalom

- 4 „Zöld orvostudomány”
- 7 „Egész patika volt a padláson...” (A gyógynövények gyűjtése és termesztése)
- 11 A veteményeskert gyógynövényei
 - 11 A fokhagyma és a vereshagyma
 - 15 Cékla
 - 18 Burgonya
 - 20 Torma
 - 22 Sárgarépa
- 26 Az erdő és a mező gyógyfüvei
 - 26 Fekete nadálytő
 - 28 Lósóska
 - 30 Kerekrepekény
 - 31 Csalán
 - 34 Ezerjófű
 - 35 Cickafark
- 38 A kiskert gyógynövényei
 - 38 Kerti kakukkfű
 - 40 Zsálya
 - 42 Rozmaring
- 44 Útravaló tanácsok
- 45 Felhasznált és ajánlott irodalom

Sorozatszerkesztő **Lelkes Lajos és Wenszky Ágnes**
Lektorálta **dr. Babulka Péter**
dr. Kéry Ágnes
dr. Majláthy Lipót

Illusztrálta **V. Nagy Erőkö**

AGRÁRTUDOMÁNYI EGYETEM

© dr. Oláh Andor, 1985

Könyvtára, Debrecen

Leltári szám: 362220

ETO 633.88

ISBN 963 232 073 5

ISSN 0231—486X

1985 SEP 16



00113328

11332-8

DATE KÖNYVTÁR, DEBRECEN

Szedte és nyomta az **Alföldi Nyomda**
A nyomdai megrendelés törzsszáma: 6196.66-13-3
Készült Debrecenben, az 1985. évben

Felelős kiadó a **Mezőgazdasági Könyvkiadó Vállalat** igazgatója
Felelős szerkesztő **Gallyas Csaba**
Műszaki vezető **Asbóthné Alvinczy Katalin**
Műszaki szerkesztő **Héjjas Mária**
Sorozattervező **Kiss István**

Megjelent 3, (A/5) iv terjedelemben
Nyomásra engedélyezve 1985. április 23-án
Készült az MSZ 5601—59 és 5602—55 szabvány szerint

MG-14-p/8587



dr. Oláh Andor

Biogyógyszerek

a gyógyító növények

Mezőgazdasági Kiadó Planétás Vgmk
Budapest

Zöld orvostudomány

„Mint a hímszarvas, kit vadász sérte nyíllal,
Fut sötét erdőbe sajtó fájdalommal,
Fut hideg forrásnak enyhítő vizére,
És ezerjófüvet tépni a sebére...”

Arany János

Az ember a természet és az állatok tanítványaként kezdett gyógyítani, de az öntudatlan állatok „megfigyeléseinél” sokkal értékesebbek az emberiség gyógyító tapasztalatai. A népi hagyományok, ezen belül a gyógynövényekkel gyógyítás, évezredek kutató munkájának eredményeit őrzik.

A gyógynövénykutatás és a gyógynövényekkel való gyógyítás fellendülésével párhuzamosan fokozott érdeklődéssel fordulnak a mai kutatók és orvosok a népi orvoslás felé, amire a természetes gyógymódok, elsősorban a gyógynövények ősi hagyományokon alapuló alkalmazása jellemző.

A modern kutatások és klinikai megfigyelések az esetek többségében igazolják az ősi tapasztalatot, a népi gyógynövényismeretet. Petkov például a bolgár népi orvoslás növényi gyógyszereit vizsgálva megállapíthatta, hogy a népi gyógynövényismeretnek megfelelően 40 gyógynövény csökkenti a vérnyomást, 10 megszünteti a bélgörcsöket, 50-nek mikrobaellenes hatása van, mégpedig az ember által előállított (szintetikus) szereknél erősebb.

Ennek a biofüzetnek az a célja, hogy — a modern kutatások fényében — a legértékesebb népi tapasztalatokkal ismertesse meg az olvasót. A szerző nem titkolja azt a véleményét sem, hogy előnyösnek tartaná, ha a házipatikák a gyógyszerek rovására gyógynövényekkel gyarapodnának. Egyre veszélyesebb méreteket ölt ugyanis a potenciálisan káros mellékhatású gyógyszerekkel való öngyógyítás, a farmakofágia, a gyógyszerfalás.

A veszélyes gyógyszeres öngyógyítás helyett alternatívaként ajánlom a gyógynövényeket. *Kempler Kurt* nagyon pontosan megfogalmazta, hogy mi az előnye ennek az alternatívának. „Az ősi tapasztalatok alap-

ján használatos népi gyógyszerek kiváló hatása már sokszor bebizonyosodott. A napjainkban dívó gyógyszereszedési divat, a sok mester-séges — tehát testidegen — vegyület helyett világszerte megnövekedett a kereslet a természetes anyagok iránt. Ha nem ismerjük valamely természetes anyag hatásmechanizmusát, hajlamosak vagyunk azt kizárólag lelki hatásnak tulajdonítani. Kétségtelen, hogy a gyógyszerbe vetett hit és bizalom jelentős gyógytényező, azonban a gyógyszerkutatás jó néhány növényi szernek felderítette már a korábban ismeretlen hatás-módját. Példaként említsük meg a vietnami balzsamot és olajat. Az ismeretlen összetételű távol-keleti illóolaj sok betegen segített már fej-fájás, reumás, ízületi vagy ideges panaszok esetén is. Igen nagy előnye, hogy teljesen ártalmatlan, semmiféle káros, de még hátrányos mellék-hatása sincs, ami bizony kevés gyógyszerünkről mondható el.”

Ez az utolsó mondat a helyesen alkalmazott egész fitoterápiára (gyógynövényekkel való gyógyításra) érvényes. *Időben alkalmazott gyógynövénykúrával az idült és súlyos betegségek megelőzhetők, és bármilyen betegségben hatékony kiegészítő kúrát, gyógymódot jelentenek.*

Mit értek azon, hogy kiegészítő kúra?

Egyrészt azt, hogy az orvosi kezelést kiegészítő gyógymód, másrészt pedig azt, hogy a teljes egészség visszanyerése és fenntartása érdekében egy összetett természetes életmód és gyógymód keretbe illesztendők bele a gyógynövénykúrák, amint azt „Reforméletmód, -étrend” című könyvemben is kifejtettem. (Ebben a keretben nagyon fontos hely illeti meg a természetes, vegetárius táplálkozást.) Nincs csodagyógyszer, csodatea, együtt, egymást kiegészítve, egymást erősítve érvényesül a természetes gyógymódok hatása, új, természetes életmódszokások kialakításával együtt.

Együtt viszont csodálatos, mintegy újjászületést jelentő hatást képviselhet a természetes életmód és gyógymód (a gyógyító növényekkel együtt) a mai kor beteg emberiségének. Én legalábbis — és nem állok egyedül ilyen tapasztalataimmal — erről győződhettem meg 30 éves praxisom folyamán.

Csak előnyére válhat a túlzottan technikai irányultságú orvosnak a természetesség elveivel és módszereivel is megbarátkozni.

Minden egyoldalúság káros, minden túlzás veszélyes. Kétségtelen, hogy — a túlzott gyógyszeres kezelés és technikai eszközhasználat ro-

vására — sokkal nagyobb megbecsülés illetné meg a gyógynövényeket (és a természetes gyógymódokat) az orvosi gyakorlatban éppúgy, mint a betegségmegelőzésben, valamint az alapos egészségügyi kultúrán alapuló, korlátait ismerő és betartó, helyes öngyógyításban. De az is igaz, hogy nem nélkülözhető a kellő kritikával és mérséklettel alkalmazott gyógyszeres terápia sem. Ami ez utóbbit illeti, nemcsak a betegek, gyógyszerfalók öngyógyító módon, hanem mi orvosok is adott esetben túl sok gyógyszert és nem is mindig a legmegfelelőbbet és legkevésbé veszélyeset alkalmazzuk, az agyonkezelés, a polipragmázia és talán az agyonvizsgálás „bűnét” is elkövetjük. Szükség lenne arra is, hogy kellő ismeretek alapján ne csak mi magunk vegyük gyakrabban igénybe a „természet patikáját”, a gyógynövényeket, hanem **tájékoztatást tudjunk adni a veszélyes gyógyszeres öngyógyítás helyett más módszerekkel próbálkozó érdeklődőknek, betegeknek is.**

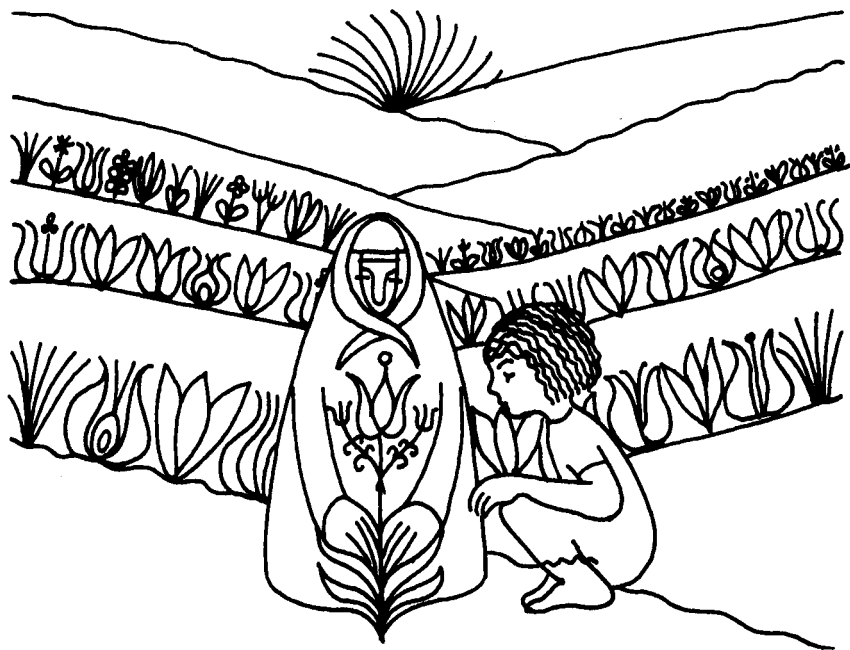
Lehet, hogy gyógynövénykúrákkal megismerkedni kívánó szakember is haszonnal forgathatja ezt a kis könyvecskét, de *elsősorban a nagyközönségnek szántam, az öngyógyítás színvonalának emelésére.*

Egész patika volt a padláson .

„A falusi ember patikája az erdő és a mező volt a maga növényeivel: a csodálatos hatású füvekkel, fákkal, a titokzatos erejű gyökerekkel, az éltető nedvű levelekkel, szárakkal. Télen ez a patika, a megszártított növényekkel a padlásra vagy a tornác gerendájára költözött, ott voltak a gyakori emberi betegségekre használt növénykötegek, az állatokat gyógyító füvek, magvak. Ez a patika nem tűnt el egészen...”

(Szabó Attila, Péntek János)

Honnan szerezzük be a gyógynövényeket házipatikánk részére? Herbaria-szaküzletekből. Ez egyik lehetőségünk. Vegyük figyelembe azonban *Maurice Méssegué* világhírű francia természetgyógyász intelmét: „Semmi áron se mondjatok le arról, hogy mindig legyen időtök gyű-



mölcsöt, gyógynövényt, virágot szedni, gyűjteni! Hajoljatok le a földig és emelkedjete az égbe utánuk. Minél magasabb a fa és minél alacsonyabb a fű, annál jobb.” Ez az intelem annak a túlcivilizált városi embernek szól, aki mindent készen kap, a természettől elszakadt technokrataként. Fogadjuk el hálásan és szerényen azt, amit a természet ad, nem annak rabló uraként, hanem barátjaként.

Ismerjük meg és gyűjtsük a gyógynövényeket. Felújítandó hagyományhoz térünk így vissza. Még a század első évtizedeiben is általános volt, hogy a falusiak, főként az asszonyok, gyerekeik kíséretében, akár munkába menet, akár onnan jövet vagy külön evégből járták a határt, és gyűjtötték az általuk ismert gyógyfüveket annak tudatában, hogy „fübe-fába adta az Isten az orvosságot”. Gyerekeiket, unokáikat is megtanították közben, melyik fű milyen, mi a neve, melyik mire jó?! Ők is így tanulták gyerekként szüleiktől, nagyszüleiktől, füvesasszonyoktól. Otthon aztán árnyékos helyen megszáritgatták, zsákba, zacskóba rakva tárolták vagy csak átkötve, csomókban akasztották a padlás, a tornác gerendájára a különböző gyógyfüveket, és amikor szükség volt rá, elővették.

Sohase gyűjtsünk és ne próbáljunk alkalmazni mérgező növényeket, mint például a beléndek és a nadragulya. További alapszabály, hogy csak egyértelműen azonosított gyógynövényt gyűjtsünk és használjunk. (Vannak védett, nem gyűjthető növények!) Csak teljesen egészséges növényt és növényrészt gyűjtsünk, a fonnyadt levél, a férges gyökér, a penészes növényrész értéktelen és káros. Kora reggel és eső után ne gyűjtsünk. Ha a gyökerére nincs szükségünk, ne tépjük ki az egész növényt, csak a gyógyító célra szükséges növényrészt vágjuk le. A környezetszennyezés a gyógyfüveket se kíméli, forgalmas út közelében ne gyűjtsünk, csak gyáraktól, forgalomtól távol eső helyeken.

Ösztönösen és örökölt szokásrend alapján gyakorolta a nép gyógynövénygyűjtéskor a környezetvédelmet, ebben is tanítónk lehet. Meghatottan emlékszem arra, amit a Szatmár megyei Zsarolyánban hallottam egy idős parasztasszonytól: nagyanyjától azt tanulta, hogy a kiszedett kehfű gyökér helyébe kenyeret kell dugni, „akkor nem vész ki”. Mintegy áldozatszerű gesztus ez; a régi magyar füvesasszony és a gyógynövénygyűjtő parasztember tudatában volt annak, hogy nem szabad gátlástalanul elvenni akármit, bármit és bármennyit a természettől,

csak nagyon megfontoltan, óvatosan, szinte bocsánatkérően vehet el bármit.

De más módon is védte a kipusztulástól a gyógynövényeket a nép. Nemcsak gyűjtötte, hanem *kertjében termelte is őket*. Ma is megfigyelhető még, hogy sokszor messze földről hoznak vagy kapnak gyógynövényt termesztésre. A Szatmár megyei Túrricsén pl. egyik adatközlőm paládi határból hozott fehér ürmöt ültetett el kertjében. Egy kömörői kertben Csongrádról hozott pemetefüvet termeltek.

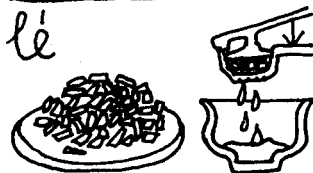
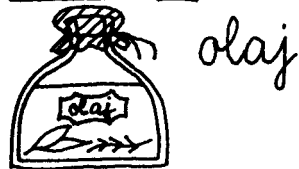
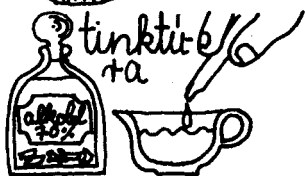
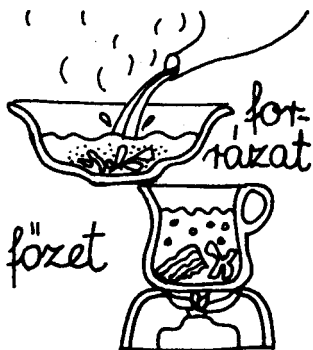
Termesszünk mi is gyógynövényeket saját kertünkben, vagy ennek híján otthonunkban virágcserepben, virágtartóban. Ezeket a növényeket így frissen szerezzük be, szárítva vagy mélyhűtve pedig télen is rendelkezésünkre állnak. Növényvédő szerek nélkül termesszük.

Milyen formában élhetünk, élünk mármost a gyógyfüvekkel?

A leggyakoribb és legegyszerűbb, de nem mindig a leghatékonyabb formája a növényi drog felhasználásának, elkészítésének a friss vagy a szárított, aprított növények, növényrészek leforrázása vízzel, főzése vagy áztatása.

Forrázat. A legtöbb virágdrogból, friss vagy száraz gyógynövényből, elsősorban azonban az illóolaj-tartalmúakból (borsos menta, rozmaring, levendula, kamillavirág, izsóp, citromfű, fodormenta, kakukkfű, zsálya, petrezselyem stb.) a gyökeret és fás állományú növényrészt csak kis mennyiségben vagy egyáltalán nem tartalmazó gyógytea-keverékekből forrázatot készítünk. Egy csészébe, edénybe belemérjük a teakeveréket (általában egy csapott vagy tetézt evőkanálnyit 2 dl vízre) vagy teafüvet (egy gyógynövény esetében általában egy kávéskanálnyit), és forrásban levő, 2—3 dl-nyi vízzel leöntjük. Lefedjük, 4—5 percig állni hagyjuk, közben néhányszor megkeverjük. Ezután szűrjük le, és amikor iható hőmérsékletűre hűlt, fogyasszuk el. Sohase igyunk forró teát. Lehetőség szerint frissen készítsük el. Általában reggel éhomra és este igyunk 2—2 dl-nyit belőle.

Főzet készül a gyökerekből, a kérgekből, a termésekből és egyes füvekből. Két-három deci forrásban levő vízhez hozzáesszük az előírt mennyiséget, és általában 3—4 percig forraljuk. A tűzről levéve 10—30 percig állni hagyjuk, majd leszűrjük. Főzet készül a következőkből: kutyabengekéreg, fűzfakéreg, tölgyfakéreg, feketenadály-gyökér, édesgyökér, kankalinygyökér, tarackgyökér, gyermekláncfűgyökér, ibolyagyökér



stb. (Ha porítjuk a gyökeret, forrázattal is kivonható a hatóanyag.)

Áztatással készítünk teát olyan növényekből, növényrészekből, amelyeknek hatóanyagai hőre érzékenyek. Ilyen pl. a csipkebogyó, a lenmag. Ezeket lefedve 8—10 óra hosszat langyos vízben szobahőmérsékleten tartjuk, közben többször felrázzuk, felkeverjük. Az idő letelte után szűrjük, és melegítés (de nem főzés) után megisszuk.

Az említett készítményeket mindig cukor nélkül igyuk, legfeljebb mézzel édesítve. Az epe-, a máj-, a gyomor- és a fogyasztó teákat mézzel se édesítsük. Természetesen a cukorbeteg sem használhat cukrot vagy mézet.

Lé. Friss növényt vagy növényrészt apróra vágunk, edényben péppé dörzsöljük, azután nagy lyukú szitán vagy gyümölcsprésen átréseljük.

Pép. A népi orvoslás az előbbieken kívül gyakran alkalmaz — főleg sebek, bőrbajok gyógyítására — összevágott friss leveleket, növényrészeket, saját nedvükben vagy kevés vízzel elkeverten pépként (porított, vízzel elkevert gyökereket is). Ilyen módon jól érvényesül a gyógynövények antibiotikus, vitamin- és klorofillhatása.

A **tinktúra** alkoholos gyógynövény-kivonat, de jobb, ha ennek elkészítését szakemberre bízuk, nem kísérletezünk vele.

A veteményeskert gyógynövényei

A népi fitoterápiára, gyógynövényekkel való gyógyításra az is jellemző, hogy az általunk csak fűszerként és ételként ismert növényeket gyógynövényekként tartja számon és alkalmazza, sokszor meglepően jó eredménnyel. A veteményeskert gyógynövénykert is. A kapor, a kömény, a torma, a fokhagyma, a zeller, a káposzta, a sárgarépa, a burgonya, a paprika stb. szükség esetén gyógynövény is. (Gyógyhatású táplálékzöldség-növényeknek nevezhetjük ezeket.) A népi orvoslás alapján ismerkedjünk meg most néhány veteményeskerti gyógynövénnyel, amelyeket a nagyközönségnek szóló magyar gyógynövénykönyvekben hiába keresünk, holott az újabb kutatások és klinikai megfigyelések a népi tapasztalatok túlnyomó részének értékét, helyességét bizonyítják.

A fokhagyma és a vereshagyma

(*Allium sativum* L., *Allium cepa* L.)

Az újabb magyar gyógynövénykönyvek csaknem teljesen elfeledkeztek róluk az elmúlt évszázadok herbáriumaival ellentétben. A „Magyar gyógynövények” (1948) függelékében csak ezt olvashatjuk: „Fokhagyma, *Allium sativum* L. Művelik. Magas vérnyomás, érelmeszesedés, hasmenés, felfúvódás stb. ellen használatos.” — „Vöröshagyma, *Allium cepa* L. Belsőfű, epebajok ellen.” Kivételt képez *Rácz Gábor* gyógynövénykönyve, ahol ezt olvashatjuk: „A friss fokhagyma (*Bulbus Allii recens*) illó anyagokat, szulfociánszármazékokat, fajlagos, ritka aminosavakat tartalmaz. Népies szer a magas vérnyomásos betegségben. hatását klinikailag bebizonyították. Rendszeresen kell fogyasztani. Kifejezett antibiotikus hatással is rendelkezik, ezért, szintén háziszserként, torokgyulladás, hüléses állapotok kezelésében bevált. Féregűző hatása a legkifejezettebb a cérnagilisztának nevezett fonálféreggel szemben (*Oxyuris* vagy *Enterobius vermicularis*).”

„Ha gyomra fáj, fokhagymát egyen, ha tüdeje — vereshagymát” —

mondták Csorváson. „Akinek szorulása van, aki gyomorfájó, akinek magas a vérnyomása, 2—3 gerizd fokhagymát egyen naponta. Ha utálja az ízit, szagát, aszalt szilva bőrébe göngyölje be.” A gilisztás gyerekek fokhagymafőzetes beöntést adnak, és fokhagymás tejet itatnak vele.

Rándulás, bénulás, reumatikus fájdalmak esetén fokhagymaszárfőzetes fürdőt és borogatást készítenek. Bőrbajok ellen, főként geny-nyes gyulladásokra rendkívül gyakran és sokoldalúan alkalmazzák külsőleg. Pl. kelés, darázfészek „gyűlés”, „támadás”, „kelevény” gyógyítására: 2—3 gerezd fokhagymát apróra vágunk, mogyorónyi zsírral elkeverik, ezt teszik rá. Szemölcsre összetört fokhagymát raknak.

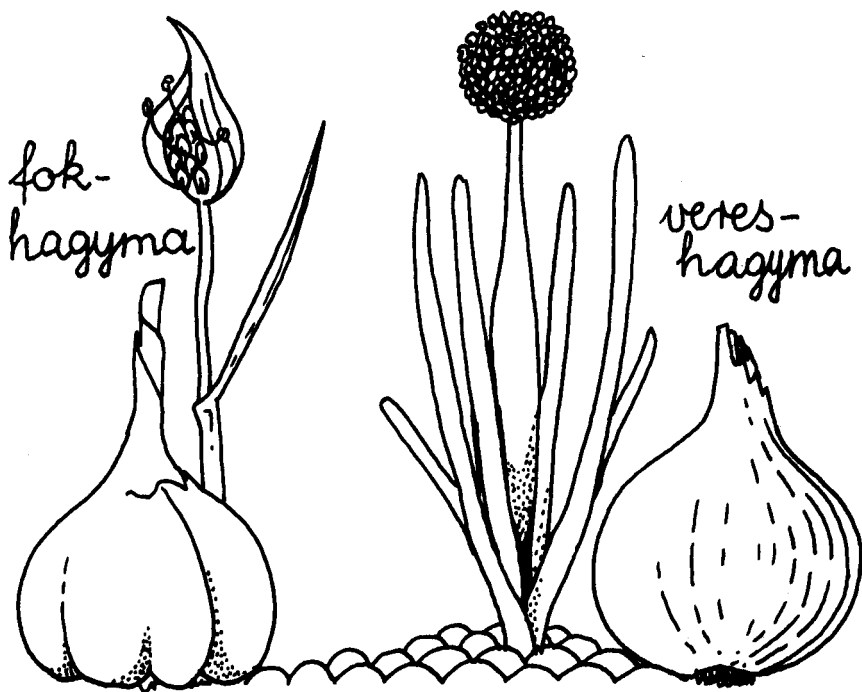
A múlt századi kolerajárványok idején — őrzik még emlékét — „ették a fokhagymát, mint a csokoládét”, fokhagymás pálinkát ittak. 4—5 kis fej fokhagymát balta fokával összetörtek, üvegbe tették, fél-liternyi ecetet töltöttek rá, és ezzel kenték a betegeket a kenőasszonyok. De az első világháború utáni *spanyol-* és a mai *influenzajárványok* idején is ez a népi orvosság: fokhagymás pirítós és „amennyi fokhagymát meg bír enni”. Vérhas, hasmenés ellen naponta 5—6 gerezd fokhagyma.

Ember és állat számára *egészségfenntartó, bajmegelőző, élethosszszabító szer a nép szerint a fokhagyma és a vereshagyma*. Egy 90 éves, makkegészséges dobozi parasztembertől ezt a tanácsot kaptam: „Ha több időt akar élni, akkor komendálok magának jó orvosságot! Jobbat, mint magok (ti. az orvosok) milyent rendelnek. Mindennap egyen meg egy fej fokhagymát. A fokhagyma rengeteg egészséges eledel! Hej, sokat megettem hajja életemben!” A francia népi orvoslás is így vélekedik a fokhagymáról. „Egyetlen napod se múljon el fokhagyma nélkül — írja *Palaiseul* — gyakran mondotta volt nekem ezt egy öreg paraszt, aki azt tartotta, hogy nagyszerű erejét és egészségét a fokhagyma-évsnek köszönheti.”

A modern tudományos kutatás megerősíti, hogy a fokhagyma és a vereshagyma a legjelentősebb az összes birtokunkban levő „ételgyógyszer” között. A fokhagyma hatóanyaga a szerves kénvegyületet tartalmazó illóolaj (legalább 0,1—0,3% allicintartalommal). Ez az illóolaj antibiotikus, emésztést fokozó és javító, hörgő- és bélgörcsöt oldó, féreg-
hajtó tulajdonságú. *Tokin* fedezte fel a magasabb rendű, jó illatú növények (zsálya, rozmaring, borsos menta, fenyőfélék, kakukkfű stb.) ön-

védelmét szolgáló *fitoncidokat*, amelyek baktérium-, vírus-, gomba- és protozoapusztító hatásúak. Legjelentősebb a veres- és a fokhagyma ilyen tulajdonsága. Eredményes laboratóriumi, bakteriológiai és állatkísérletek után sikeresen kezeltek vereshagyma- és fokhagymazúzalékkal gennyes sebeket, idült fekélyeket, kelést, tályogot, és más gennyes bőrelváltozásokat, garathurutot, mandulagyulladást, influenzát, felső légúti hurutot, gége- és fülbajokat, gyomorhurutot, idült bélgyulladást, fertőző betegségeket (vérhast, szalmonellafertőzést, diftériát, tuberkulózist, szamárköhögést).

A veres- és a fokhagyma érelmeszesedést, magas vérnyomás betegséget, általában szív- és érbetegségeket gyógyító hatóanyagokat is tartalmaz (quercitin és quercitrin, allylrhodanid stb.). Hatásukra csökken a vérnyomás, lassul a szapora szív működés, a szív koszorúérgörcse oldódik, a szívizomban nő a véráramlás, a szívizom vérellátása és tápláltsága javul, fokozódik a szív teljesítőképessége. Értágító hatása révén fő-



ként a láb, a szemfenék és az agy erei tágulnak ki, ezáltal a szövetek tápláltsága javul, az öregedés folyamata lassul. Ehhez adódik az is, hogy csökkenti a fokhagyma a vér „zsír”- (koleszterin-) szintjét, tehát akadályozza az érlemezésedet. (Tudjuk, hogy a vér magasabb koleszterintartalma, és a koleszterin lerakódása az erek falában az érlemezésedet kiváltó ok.) A vöröshagyma és kivonata csökkenti a vér kóros alvadékkészességét, fokozza a vér fibrinolitikus aktivitását, tehát a vérrögképződés (trombózis) és az érlemezésedet ellen is hat.

A veres- és a fokhagymában A-, B- és C-vitamin, és a férfi és női nemi hormonokhoz hasonlóan ható hormonok is találhatóak. Ezek is hozzájárulnak a „fiatalító”, a bőrre és a nyálkahártyákra, az idegrendszerre való gyógyító, regeneráló hatáshoz. Klinikailag is bizonyított az emésztőszervekre való jótékony hatása. A hagyma fokozza a gyomornedvtermelést, az epetermelést és az epeelválasztást, a renyhe bélműködést serkenti, szélhajtó (karminatív) tulajdonságú, ezenkívül a kórokozó bélbaktériumokat pusztítja. Újabb kutatások szerint valószínűleg a hagyma rákmegelőző *rákellenes* hatása is bizonyítható. *Dr. Teofilo Luna Ochoa* hagymáról szóló nagy monográfiájában *Lakhovszky* professzor erre vonatkozó összegező véleményét idézi: „Reméljük, hogy ha a nyers növényi ételek (a saláta, a főzelék- és a zöldségfélék, a gyümölcsök) és főleg a hagyma fogyasztása növekszik a főtt ételek és a hús rovására, a rák és más súlyos betegségek egyre jobban háttérbe szorulnak, és elérhető lesz a hosszú élet.”

Ezek a kutatások és klinikai eredmények tehát igazolják a népi alkalmazásmódokat. *A tudomány által megerősített számos tulajdonságának köszönhetően a fokhagyma és a vereshagyma képezi a népi orvoslás egyik legjelentősebb értékét.* Mai külföldi gyógynövénykönyvek is ezért adnak egyre gyakrabban helyet a fokhagymának és a vereshagymának is. *Willfort* például *lábszárfekély* kezelésére mézzel kevert fokhagymalét javasol.

Régi és újabb megfigyelések *méregtelenítő* szerepét tanúsítják. A kínai hagyomány szerint, amikor *Huang Ti* császár hegyi túrán vett részt, kíséretének néhány tagja mérgező növény leveleit ette meg, és halálosan megbetegedett. A vidéken termő vadfokhagymával gyógyították meg őket. Ez időtől kezdve (i. e. 2000) kezdték termesztetni a kínaiak a fok-

hagymát. Napjainkban *dr. Madaus* számolt be arról, hogy a fokhagyma hatásosnak bizonyult *nikotinmérgezés* megszüntetésében.

Megemlítem még a fokhagyma egy különleges alkalmazásmódját. Egy magyar természetgyógyász orvos kitűnő eredményeket ér el jóga légzési és hatha jóga gyakorlatok, autogén tréning, vegetárius étrend, nagy adag C-vitamin és fokhagymás beöntések rendelésével. Megismerkedhettem praxisából egy gyerekkora óta egyre kízóbb fejfájásoktól szenvedő; egy szédülésrohamok miatt munkaképtelen; egy ismétlődő tüdőgyulladásokban szenvedő beteg és mások gyógyulásával. Másfél liter vízzel vagy kamillateával történő beöntés után kerül sor a fokhagymás beöntésre: forralt vízbe lehűlés után egy fej apróra vágott vagy reszelt fokhagyma kerül, ez addig áll, amíg a megelőző beöntés lezajlik. Ezután leszűrik, a szitáról még belenyomkodják a fokhagyma levét a beöntőlebe (1 liter vízbe) és beöntést végeznek vele.

Gyógyszerek is készülnek fokhagymából és hatóanyagaiból, ezek azonban nem olyan hatásosak mint a természetes fokhagyma. A japánok legújabb készítménye a *Kyolic*, a teljes fokhagyma szagtalan és íztelen kivonata, 100%-ig megőrizte a fokhagyma összes természetes hatásait. (Nagy gazdaságokban növényvédő szer nélkül termesztik a fokhagymát.)

Végül is igazat kell adjunk a fokhagyma egyik méltatójának: „*A fokhagyma egy kis növényi csoda!*” De ne feledjük: a jóból is megárt a sok! Hacsak különleges javallat nem áll fenn, naponta elég egy-két gerezd. Lehetőleg este fogyasszuk, mert az alacsony vérnyomásúakat reggel álmosíthatja.

Cékla (*Beta vulgaris* convar. *crassa*, provar. *conditiva*)

„Hogyan is lenne lehetséges, hogy a céklát gyógynövénynek ismerjék el, amikor ezt a növényt minden paraszt és zöldségkertész nagy tömegben viszi piacra, és minden házi veteményeskertben megtalálható?!” — veti fel a jogos kérdést *Willfort*.

A népi orvoslás gyógynövénynek ismeri el. Békés megyei gyűjtésében szerepel battonyai adatként: „Mindennap 10 dkg nyers, lereszelt céklát kell megenni; ez ellensége a ráknak.” *Ferenczi Sándor* 1970-ben

Heidelbergben német nyelven megjelent könyvében ad számot 18 év tapasztalatáról, a nyers céklalé daganatellenes hatásáról. Részletesen ismertetett 38 betegéből (32 rák, 3 szarkóma, 3 fehérvérűség) csak kettő nem reagált a kezelésre, a többinél javulás volt megfigyelhető, nyolcan pedig hosszú ideig tünetmentessé váltak. Amint Ferenczi munkatársa *Paul Seeger* megállapította, a cékla rákellenes hatóanyagá, az antocián, az eddigi tumorgátló gyógyszerekkel szemben nem sejtosztódást, mitózist gátló mérge, nem citosztatikum, hanem élettani hatóanyag; a ráksejtek csökkent oxidációját növeli olyan módon, hogy a tönkrement légzőfermentet pótolja, és így a rák tulajdonképpeni okát szünteti meg. A cékla hatóanyaga a sejtlégzés aktivátora, „ebben kiváló eszközt találunk — írja Seeger — a daganatsejt sejtlégzésének befolyásolására és normalizálására.” A laboratóriumi és a klinikai kísérletek még nem zárultak le.

Az összes növény közül — a hagymán kívül — a céklának a legnagyobb a szilíciumtartalma; 100 grammban 20,6 milligramm. Ez azért nagy jelentőségű, mert a szilícium révén a szervezet mezenchimális védekezőképessége igen nagymértékben fokozható. Nyers céklalé vagy nyers céklareszelék hatására a szervezet védekezésében vezető szerepet játszó sejtek, a nyiroksejtek (limfociták), a plazmasejtek és a falósejtek felszaporodnak, és az elhalt ráksejtek száma is növekszik.

A klinikai gyakorlat szerint a finomra reszelt céklát préseljük ki géppel vagy kézi présel, és az így nyert lét a nap folyamán kortyonként igya meg a beteg. A kezelés kezdetén naponta mintegy fél liternyi nyers lé is szükséges lehet, később negyed liternyire csökkenthető az adag. 1 kg frissen szedett céklából 700 ml lé nyerhető. A hosszabb ideig tárolt cékla kevésbé bő levű. A lé mézzel édesíthető. Nyers céklareszelék is megfelel a célnak. *R. Breuss* javaslata: $\frac{3}{5}$ rész cékla, $\frac{1}{5}$ rész sárgarépa, $\frac{1}{5}$ rész zellergumó átszűrt présleve. A céklalékúrat húsmentes étrend kísérje.

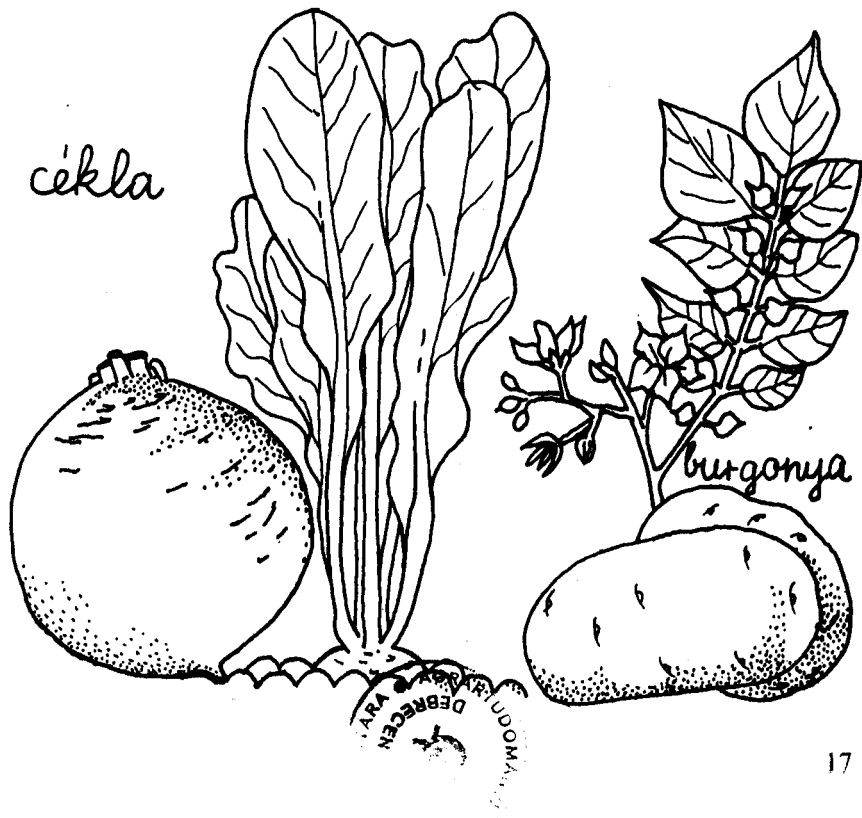
A népi orvoslás a nyers lét éppúgy, mint a reszelt, nyers, salátakészítésre használt gumót, vizelethajtónak (húgysavkiválasztónak), vérképzőnek és vértisztítónak tartja. Javallata: gyenge gyerekek és vérszegény fiatalok mézzel édesített nyers céklalét iganak. A nép szerint előnyös a bél-, a gyomor- és az epeműködésre; gyenge tüdejűek, gyulladásra

hajlamosak és tartós rekedtségben szenvedők gyógyszere, de a sebgyógyulást is elősegíti.

Ezeket az alkalmazásmódokat kémiai vizsgálatok is igazolják. A cékla nemcsak szilíciumot, hanem számos egyéb ásványi anyagot és nyomelemet is tartalmaz: káliumot, kalciumot, foszfort, ként, jódot, vasat, rezet, mangánt, rubídiumot, céziumot. B₁-, B₂-, C- és P-vitamin is található benne. B-vitamin-komplex tartalma 300 gamma/100 g. E hatóanyagok közül több — pl. a vas, a réz, a mangán — a vérképzésben játszik szerepet és vérzéscsillapító; ez indokolja, hogy a népi orvoslás hosszú ideje vérképző és „vérjavító” gyógyszerként kommandálja a vérzéscsillapításon és a sebkezelésen kívül.

30 gramm cékla fedezi a felnőtt ember számára naponként szükséges 20 milligramm A-vitamint. (A napi A-vitamin-szükséglet fedezésére 60 gramm sárgarépat kell elfogyasztani.)

A cékla nemcsak a sejtlegzést aktiválja, a védekező sejtrendszert



* és a vérképzést serkenti fokozott működésre, hanem javítja az idegműködést és az emésztést is, éppen ezért a daganatos betegségeken kívül sok más, főként idült betegségben, valamint a lábadozás időszakában és betegségek megelőzésére sikerrel adható. Ezért Willfort indokolt túlzással „csodazaftnak” nevezi a nyers céklalét és céklareszeléket. *Heveny lázas megbetegedések* (influenza, hűléses betegségek) esetén is ajánlja. Főleg alacsony vérnyomású betegeknél vérnyomás-szabályozó hatását is megfigyelte, és véleménye szerint kiegészítő kúraként alkalmazva kedvezően befolyásolja az idegbetegségeket. (*Ferenczi* is kiegészítő kezelésként javasolja a céklakúrát daganatos megbetegedésekben. Szerintem is a természetes gyógymód keretébe illesztendő be.)

Végül arra kérem a háziasszonyokat, hogy a jövőben sokkal több figyelmet szenteljenek a nyers céklának. A magyar gyógynövénykönyvek szerzői se feledkezzenek el róla. Utoljára *Zelenyák János* 1908-ban megjelent, „A gyógynövények hatása és használata” c. művében szerepelt gyógynövényként.

Burgonya (*Solanum tuberosum* L.)

A burgonya rászolgált arra, hogy gyógynövénynek nevezzük: Európában az elmúlt századok súlyos népbetegségét, a C-vitamin-hiányon alapuló *skorbutot* szüntette meg. „Nyersen fogyasztva hosszú utazásokon a skorbut gyógyszere volt, és a népi orvoslás már annak előtte elfogadta, élt vele, mielőtt a tudósok megerősítették terápiás hasznát” — írja *Palaiseul*. Nemcsak tengerészeket sújtott a skorbut, hanem szárazföldi lakosokat is. Csak a burgonyatermelés elterjedésekor szűnt meg. *A burgonya napjainkban is fontos* C-vitamin-forrásunk. Főzéskor C-vitamin-tartalmának mintegy fele elvész, de a megmaradó is elég a skorbut megakadályozására, feltéve, ha elegendő burgonyát eszünk, más C-vitaminban gazdag élelmiszerral együtt. (Ilyenek például a nyers növényi ételek, a zöldségfélék, a gyümölcsök, a csipkebogyó, a citrusfélék, azaz a citrom, a narancs és a grape-fruit. A naponként szükséges 50 mg C-vitamint 10 g csipkebogyó, 60 g fekete ribiszke, 100 g citrom- vagy narancslé tartalmazza.)

A burgonya héja védi a C-vitamint, elbomlását akadályozza, ezért

tároláskor, a tél folyamán a burgonya C-vitamin-tartalma csak lassan csökken, mintegy fele még tavasszal is fellelhető. Az újburgonya fontos korai C-vitamin-forrás, több mint kétszer annyit, 70—100 mg/100 g-ot tartalmaz, mint a kései burgonya (15—30 mg/100 g). A kevés burgonya- és nyers növényi étel fogyasztás következménye, hogy bár napjainkban a C-vitamin-hiány okozta skorbut ritka, gyakori a C-vitamin-hipovitaminózis, aminek egyik tünete a csökkent ellenállóképeség a fertőző és más betegségekkel szemben.

A magyar népi orvoslás szerint a nyers krumplilé a gyomorfájás (gyomorhurut) és a gyomorfekély gyógyszere. Kéthetes kúraként reggel éhgyomorra a nyers krumplireszelék kipréselt leve javasolt félpohárnyi mennyiségben. A főtt burgonyát diétás ételként fogyasztják: „Sok hájába főtt krumplit egyen, akinek gyenge a gyomra.”

A sótlan vagy mérsékelten sós krumplipüré és főtt krumpli *a túl sok gyomorsavat közömbösíti* (gyomorfekély esetén többnyire sok a gyomorsav, hiperaciditás áll fenn), tehát a gyomorhurut, a gyomorfekély és a bélgyulladás gyakori oka ellen hat. *Willfort* szerint a nyers burgonyalé atropinhoz hasonló, görcsoldó, gyomorfájást csökkentő és szüntető hatóanyagot is tartalmaz.

A csírázó vagy zöld (éretlen) burgonyában mérgező szolanin, szteroid glikoalkaloida van; az érett, csíramentes gumó ezt nem tartalmazza. (Levél: 0,7%; termés: 1,0%; mag: 0,25%; szár: 0,50%; csíra: 0,8—5% szolanin.) Ezért *csak érett, nem csírázó burgonyagumó használható fel burgonyalékúrára!* Fogyasztásra is csak érett vagy kevéssé csírázó burgonyát használhatunk fel, utóbbi esetben a csíra körül nagyon alaposan és mélyen ki kell vágnunk a burgonyát, és főzés előtt meg kell hámozni.

A népi orvoslás sokkal gyakrabban alkalmazza külsőleg, mint belsőleg a nyers krumplit. Miután alaposan megmossák és meghámozzák — *nyers krumplireszeléket tesznek gyulladt, gennyes sebekre, kelésre, sérülés vagy ütés-ütődés miatt megdagadt testrészekre.* Előfordul, hogy reszelék helyett karikára vágott nyers krumplit használnak rá. „Leszívja a daganatot. Kiszívja a lázt. Teleszívja magát savtartalommal, savtartalom, ami az embernek a lábába van” (ti. sebesülés, gyulladás miatti daganat esetén) — mondják.

Az európai népi orvoslás javallatai és receptjei: „*fejforróság*” és *fej-*

fájás (migrén) esetén nyers krumpliszélet borogatás a halántéktájra; *fagyott tagokra* összetört, meleg, főtt krumpli; nyers reszelt krumpli elsősegélyként *égési sérülésre*; reggel és este megújított krumplireszelék renyhe, nem gyógyuló (atóniás) *sebekre, fekélyekre, duzzanatokra*. Forró vízzel leöntött nyers reszelt krumpli levében fürdetik a fájdalmas *reumatikus tagot* vagy meleg, főtt krumplival gőzölik és helyileg ezzel melegítik a fájdalmas részeket. *Gyomorfekély, hasmenés, cukorbetegség* (kiegészítő) kezelésére: egy hónapon keresztül fél kispohárnyi nyers krumplilé, sárgarépalével izesítve.

Cukron, dextrinen, keményítőn, aminosavakon, alma- és tejsavon és *C-vitaminon* kívül bőr- és nyálkahártyavédő *A- és F-vitamint* is tartalmaz, a bőrelváltozásokra ezért fejthet ki kedvező hatást. Nagy káliumtartalma miatt vízajtó hatású, a rossz szívműködés javulását hozhatja kiegyesítő kúraként.

A gyógyszerészet és a gyógyszeripar a burgonyát csak keményítő (*Amylum solani*) előállítására használja fel, a keményítő pedig csak segédanyag számára. Ennél többet ér és többre képes az annyira közönséges krumpli!

Torma (*Armoracia rusticana* G. M. Sch.)

Legfontosabb hatóanyaga, a mustárban is található *szinigrin glikozida*, nagy hatásterületű antibiotikum, amely elpusztítja a baktériumokat vagy gátolja a szaporodásukat. Illóolaja is baktérium- és gombaölő *fitoncid* tulajdonságú. „Már évszázadokkal ezelőtt örölt mustármagot keverték az agyhártya-gyulladásban szenvedők fürdővizébe vagy torma borogatással keresték kétségbeesetten a hatásos szert a mellhártyagyulladás, a tüdőgyulladás és a mandulagyulladás ellen. Most Winter felhívása nyomán a klinikák felújították ezeknek a szereknek a használatát, és a legnagyobb csodálkozással állapították meg, hogy a mustárolaj a bőrön át behatol a testbe, elpusztítja a baktériumokat, s végül a vizeletben található meg. A torma tehát perkután (bőrön át) is fejt ki antibiotikus hatást. Az ősi népgyógyászat még több hasonló és feledésbe merült tapasztalatának, amelyeket a modern tudomány már régen idejét múltnak tartott, további felhasználási lehetőségeit állapí-

tották meg.” Ezt olvashatjuk Böttcher „Csodagyógyszerek” című művében.

Ezen megismerések fényében vegyük sorra a torma népgyógyászati javallatait és receptjeit (persze ma már nem agyhártyagyulladás ellen fogjuk alkalmazni).

Nátha: tormát reszelnek, kis időre pohárral letakarják, s amikor a nagy ereje már elment, beleszagolnak, inhalálnak. Gyakran alkalmazzák *köhögés, légcső- és hörghurut, influenza* esetén: háromszor napjában 1 kávéskanálnyi mézzel kevert, reszelt tormát vagy tormateát.

Asztma ellen: a reszelt, ecetes torma könnyíti a légzést, a felköhögést elősegíti. (*Eckstein, Flamm* és mások szerint a mézzel kevert torma előfolyósítja a sűrű, tapadós nyálkát, csillapítja a köhögést. Ez a gyógyító hatás nemcsak hurutra szorítkozik, hanem asztmatikus állapotokban is kedvező.) Adataink vannak arról, hogy a múlt században váltóláz (malária) ellen is tormás bort, tormás pálinkát ittak. 1 liter pálinkába 3 evőkanál reszelt tormát, egy deci mézet tettek, üvegben lekötvé 9 napig meleg helyen érlelték, azután 3×1 evőkanálnyit vettek be belőle naponként. Ezt régebben még tüdőbaj ellen is hatásosnak találták.

Mindezek a gyógymódok a torma *fitoncid* hatásán alapulnak. Idetartozik még az is, hogy a frissen préselt tormaprésnedv *vastagbélgyulladás* (colitis) és olyan *béltbetegségek gyógyszere*, amikor *rothadásos, erjedésszerű állapot van a belekben*: felfúvódás, fokozott gázképződés, renyhe bélműködés, gyomornedv-elválasztási zavarok, hasmenés. *Willfort* ajánlata szerint a *hólyag- és vesemedence-gyulladás* gyógyszere: háromszor napjában egy evőkanálnyi frissen reszelt, egy kevés bor-ecettel és mézzel kevert torma. (Egy csapott evőkanálnyinál nem ajánlatos nagyobb mennyiség bevétele, mert a vesék túlingerlésével ártalmára lehet annak, akinek gyengébb a veseműködése.)

A torma külsőleg alkalmazva a felületi szövetekben hisztamint szabadít fel, ezáltal a testfelület vérellátása fokozódik, mert az ereket tágítja; ezért eredményes *izomreuma, túleröltetés okozta izomfájás, izomgyulladás, derékfájás, ízületi fájdalmak, idült ízületi gyulladás, idegfájdalmak* esetén. Népi receptek: reszelt torma tiszta ruha közé téve (vászonzacskóba) derékfájás ellen; üvegbe ecetet öntenek a reszelt tormára: izomfájdalom (izomgyulladás) bedörzsölőszere. Feldarabolt tormagyökér főzetével először gőzöl, azután megfürdik benne a reumás be-



teg. Torma, ecet, liszt összekeverve, ruha között: ízületi fájdalom enyhítésére. 10–15 percig, illetve égés érzéséig maradjon rajta. (Hűtőkenőcs, pl. Phlogosam kenőcs megszünteti a bőrvörösséget.) Fejfájás ellen frissen reszelt torma (pép) kendőben a tarkóra helyezve. (Túl nagy adagban, túl hosszú ideig alkalmazva a bőrizgató hatás a hólyagképződésig fokozódhat.)

Sárgarépa (*Daucus carota* L.)

A népi orvosláson kívül kevesen gondolják, hogy a sárgarépa nemcsak jóízű főzelék, hanem gyógynövény is. Érdekes megegyezéseket találhatunk a modern tudományos információkat feldolgozó külföldi gyógynövénykönyvek és a népi orvoslás javallatai között. A magyar gyógynövénykönyvek nem említik a sárgarépát.

1. Reszelt sárgarépa *mellgyulladásra*: „nem engedi kifokadni, elejit állja, kiszedi belőle a daganatot (duzzanatot)”. Tejben forralt reszelt sárgarépa ruha közt, amelyen melegen állja: mellgyulladás, *kelés* és más *gennyes* (pyogen) *bőrbajok* ellen. „Megérleli és kifakasztja.” „Összehúzza a gennyet.” *Görz* receptjei: sárgarépalé borogatásként égésre, fagyásra, sebkezelésre. Mézes sárgarépareszelék *fekély* kezelésére. Sebkezelés *Willfort* javaslata szerint: friss sárgarépalét csepegtessünk rá vagy répareszeléket tegyünk rá, óránként megújítva. Rosszul gyógyuló sebre sárgarépaszelet, metszészlapjával ráhelyezve. (Gennykeltőkkel fertőzött sebek kezelésére is alkalmas.)

2. A magyar népi orvoslás receptjei gyomorfájásról: „sárgarépára fogja rá magát”. — „Ha sok sárgarépát eszik, kihajtja a *gilsztát*.” A *sárgaság* szokásos kezelése volt: egy nagyobb sárgarépát pohárszerűen kivájtak, vizet tartottak benne és ebből ivott a beteg. *Görz* szerint a nyers reszelt sárgarépa megszabadít a *bélférgektől*. Többnyire elég összesen fél kilogramm. Sikertelenség esetén orvosi kezelés szükséges. *Willfort*: bélféregűzőként naponta 2—3 nyers sárgarépa vagy (gyermekeknek) kortyonként ivott nyers sárgarépalé. Ugyancsak szerinte a sárgarépa közömbösíti a fölösleges gyomorsavat, hamar megszünteti a *gyomorégést*. Naponta negyed liter frissen készített sárgarépalét ajánl. A *gyomor-* és *bélgyszorulás* egyik legjobb gyógyszere, megszünteti a bélben a rothadást. Főképpen kisgyermek és csecsemők gyomor- és bélbetegségeinél érhető el jó eredmény. Reszeljük meg fél kg hámozott sárgarépát. Öntsünk rá annyi vizet, hogy ellepje és főzzük meg. Szitán nyomjuk át, így adjuk. (A nyers sárgarépareszelék sokszor előnyösebb.) *Palaiseul* a májműködés és az *epeelválasztás* zavarai (hepato-biliáris elégtelenség) esetén naponta reggel 3—4 közepes nagyságú sárgarépa levének elfogyasztását javasolja.

3. Nemcsak a népi orvoslás ajánlja torok- és fülfájás ellen a sárgarépakúrát (pálinkás sárgarépa kötés a torokra, sárgarépalé fülbe csepegtetése) hanem a gyógynövénykönyvek is. *Dr. Pierre Oudiance* szavait idézi *Palaiseul*: „Akik elfogadják azt a szokást, hogy minden reggel éhomra 3—4 sárgarépa levét isszák meg, a *felső légúti infekciókkal* szemben immunitásra tesznek szert. Azok, akik azelőtt egyetlen telet sem úsztak meg influenza, meghűlés vagy hörghurut nélkül, többé nem lesznek áldozatai ezeknek.” *Willfort* szerint, hogyha rosszul fejlődő

vagy fejlődésben megrekedt csecsemőnek sárgarépapépet adnak, nő a testsúlya, a fertőző (főleg meghűlésként számon tartott felső légúti) betegségekkel, torokgyulladással, gégehuruttal, hörghuruttal szemben ellenálló ereje növekszik. A sárgarépalé — reformétrend keretébe illesztve — kiváló szer gyerekek mandulatültengése ellen is. *Palaiseul* receptje rekedtség, köhögés, asztma ellen: főzz 3 sárgarépat vízben negyed óráig, törd össze, sajtold ki a levét, adj hozzá $\frac{2}{3}$ -ad rész meleg vizet, naponta 5—6-szor melegen igyad. (Felmelegített nyers sárgarépalé is alkalmazható helyette.)

4. Meglepőek azok az eredmények, amelyeket Norvégiában az ún. „Oslo-reggelivel” értek el. Az egyoldalú hal- és kenyértáplálék, valamint a rossz éghajlati körülmények (kevés napsütés, hosszú tél) miatt az iskolás gyerekek általános egészségi állapota és tanulmányi eredménye mindaddig rossz volt, amíg reggelenként „Oslo-reggelit” nem kaptak. Estétől reggelig zabpelyhet áztattak teljes tejben, reggel lereszelték egy-egy sárgarépat, hozzáadták a tejes zabpehelyhez, enyhén felmelegítették és mézzel édesítették. A tanítás megkezdése előtt fogyasztották el a gyerekek ezt a nektárt. E biológiaiilag értékes reggeli hatására egészségi állapotuk és tanulmányi eredményük gyorsan és jelentősen javult, nem fáradtak el a tanítás alatt. (A magyar szülők, gyerekek és a gyermekélelmezés intézői figyelmébe ajánlom ezt az Oslo-reggelit!) Ezzel párhuzamos *Willfort* ajánlata: fél csésze tejjel kevert fél csésze sárgarépalé kortyonként elfogyasztva mindenkinek kitűnő ital, élénkíti, erősíti a gondolkozást és könnyen emészthető.

Mindez a sokoldalú gyógyító hatás a sárgarépa hatóanyagaival magyarázható. Nagyon magas a karotin-, *A-provitamin*-tartalma, amelyből a máj A-vitamint állít elő. *A-vitamin*-hiányra a bőr, a száj, a torok, a gyomor, a bél, a hörgők nyálkahártyájának szárazsága, gyulladás- és fertőzőeshajlama jellemző. Ilyenkor a sebek sarjadzása, hámosodása, gyógyulása is elhúzódó, gátolt; az *epeúthban* és az *epehólyagban* *kőképződési hajlam* áll fenn. Az A-vitamin bőr- és nyálkahártyavédő vitamin, a *bőr- és a nyálkahártya-elyváltozások* gyógyszere és megelőző szere. A szem látóbíborának is alkotrésze az A-vitamin, hiányának következménye látászavar lehet (pl. szürkületi vakság). A gyakori, hosszas tévénézés A-vitamin-hiánytünetekhez vezet. Amerikában a lakosok 10—50%-ában találtak A-hipovitaminóziist. *Görz* hangsúlyozza, hogy

gépkecsivezetők számára elengedhetetlen a rendszeres sárgarépa-fogyasztás. Tegyük hozzá: a tévénezők számára is, a nézési idő jelentős csökkentésével együtt.

A-vitaminon kívül, ha kisebb mennyiségben is, de tartalmaz a sárgarépa *E-, H-, B₁-, B₂-, B₆-vitamint* és pantoténsavat is. A B-vitaminok az idegrendszer vitaminjai, az E-vitamin erősítő-regeneráló hatású, a H-vitamin és a pantoténsav (B₅-vitamin) bőrvédő vitaminok, a bőr- és a nyálkahártyák ellenálló képességét növelik a gyulladásokkal szemben. A vitaminokon kívül tartalmaz még illóolajat, növényi hormont (fitoszterint), glutamint, almasavat, pektint, galaktint, xantophyllt, nyálkát, keményítőt és még más hatóanyagot, amelyeknek nagy része az emésztést, a gyomor- és a bélműködést segíti elő.

Ennyi is elég, hogy meggyőzzön bennünket, milyen értékes, sokoldalú betegségmegelőző és betegséggógyító gyógynövény és étel a sárgarépa! *Legyen egészségesnek és betegnek rendszeres tápláléka* (kiegészítő gyógyszere) a friss, nyers sárgarépalé és -reszelék. Ha túlzott fogyasztása miatt enyhén sárgássá válna a szem, az orr, az arc és a fül, ez az ártalmatlan elszíneződés a sárgarépa-fogyasztás időleges megszűntetésével hamar elmúlik. (A sárgarépa sárga festékanyaga okozza.)

Az erdő és a mező gyógyfüvei

A veteményeskert után figyelmünket most az erdő és a mező gyógyfüvei felé fordítjuk. Ismét a népi orvoslásra bízunk magunkat, elfelejtett vagy tudomásul nem vett hatások újrafelfedezéséhez.

Fekete nadálytő (*Symphytum officinale* L.)

Évezredek óta úgy tartották számon a herbáriumok, hogy *sebek*, fekélyek és *törött csontok összeforrasztója*. Nemcsak a nép ruházza fel szinte mesés gyógyító hatással a fekete nadályt, mondván, hogy „harmadnapra összeforrasztja” a törött csontokat, hanem *Plinius* ókori római tudós is: hogyha feketenadály-gyökérrel együtt főzünk két vékony szellet húst, egyetlen darabbá olvad össze — írja. E túlzó értékelés mélyén mai megismerés szerint az a realitás rejlik, hogy a gyökér és a levél *allantoint* tartalmaz, ami elősegíti a hámsejtek képződését, a sebek hámosodását, a sebek telődését, a granulációt, gyorsítja a sebgyógyulást és új csontsejtek képződését. (A növényvilágban a fekete nadályban fordul elő nagyobb mennyiségben az allantoin, a gyökérben 0,8—1%.) *Hills* angol kutató állapítja meg: „Tudjuk, hogy a fekete nadály csontgyógyító képessége annak tulajdonítható, hogy gyökere és levele nitrogéntartalmú kristályos anyagot, allantoint tartalmaz, amely a sejtek proliferációját (szaporodását) idézi elő, gyorsítja a sebek gyógyulási hajlamát.” *Vogel* szerint is a *fekete nadály kitűnő gyógyszere a sérült csonthártyának, sikeresen kezelhető vele a gennyes fekély, a nem gyógyuló seb és a lábszárfekély*.

Mivel a növény levelében és gyökerében is található allantoin, ezért — *Kirschner* szerint mindkettőt hatásosan alkalmazhatjuk pépként a következőképpen: elektromos turmixgéppel vagy kézi darálóval, vagy deszkán kalapáccsal zúzzuk össze a leveleket a szükségesnek megfelelő mennyiségben. (Ne csak a lét a lefolyócsőből, hanem a növényrészeket is vegyük ki a turmix kosarából, és együtt használjuk.) A péppé zúzott leveleket terítsük ruhára, és így tegyük a beteg testrészre. A gyökér külső, fekete kérgi részének eltávolítása után a belső, fehér részt

porítottan keverjük el elegendő mennyiségű vízzel, hogy nyákos maszsa képződjék, ruhába burkolva ezt tegyük a gyógyítandó területre.

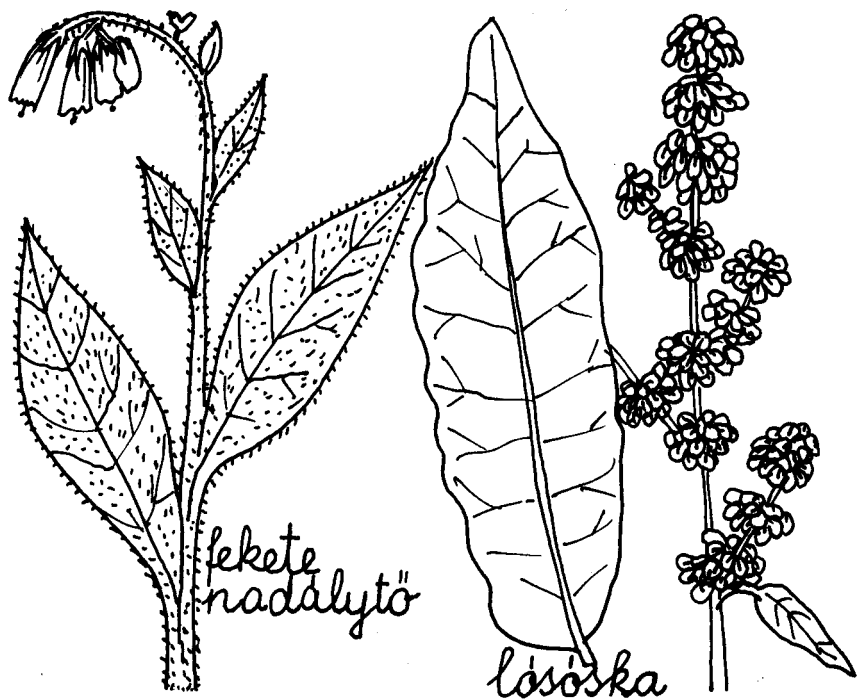
Forrázatként is alkalmazhatjuk külsőleg: 4 kisebb levelet vagy 1 csapott evőkanálnyi szárított levelet forrázunk le 2 deci vízzel, 4—5 perc után szűrjük; vagy 15 grammnyi (1 evőkanálnyi) fehér gyökérport forrázunk le fél liternyi vízzel. A nyers növénypép, növénylé és -forrázat *alkalmazási területe*: túleröltetés miatti izomfájdalmak, ficam helyre-
tevése utáni fájdalom és duzzanat, kisebb fokú égési sérülés és általában
sebek, ütés miatti vérömleny, zúzódás, csontrepedés, csonthártya-
gyulladás, idült ízületi gyulladás, csontkolt végtagvég fájdalma, visszér-
gyulladás (utóbbi esetben meleg borogatás tilos!). Népi recept csont-
repedésre, csontzúzódásra: a gyökér külső, fekete részét kapard le, a
fehér részt reszeld le, tejben főzd meg, ruhára kenve tedd a beteg részre.

A gyökérdrog allantoinon kívül 8—10% cseranyagot is tartalmaz; adsztringáló, összehúzó hatásával ez is hozzájárul a gyógyhatáshoz.

1896-ban jelent meg az első cikk egy angol orvosi folyóiratban a fekete nadály daganatellenes hatásáról. *Thompson* professzor számolt be egy arcon támadt, kifeléyesedett, kétszeri műtét után is kiújult kereksejtes szarkóma feketenadály-péppel gyógyított esetéről. (A beteg kezelte így a népi orvoslás alapján, *Thompson* a betegség lefolyását és gyógyulását észlelte.) Ma már céltudatosan folynak klinikai és laboratóriumi kísérletek rosszindulatú fekélyek allantoinnal és fekete nadály-
lyal való gyógyításával. A pépes borogatást gyakran „Zöld ital” (Green Drink), fekete nadály levélből készült lé itatásával párosítják.*
Dr. Kirschner Nature's Healing Grasses (A természet gyógyító füvei) című művében ír részletes beszámolót erről.

Maria Treben értékelése szerint: „Ez a gyógynövény a legjobb és leg-
nélkülözhetetlenebb gyógyfüvek közé tartozik, melyet a természet
számunkra tartogat.”

* A növényben újabban májkárosító (hepatotoxikus) pirrolizidin alkaloidakat mutattak ki, ezért amíg a kérdés nem tisztázódik, belsőleg ne alkalmazzuk!



Lósóska (*Rumex alpinus* L., *R. confertus* Willd.,
R. patientia és más *Rumex*-fajok)

Egyre jobban kiszorul az újabb gyógynövénykönyvekből. Rozsdabarna termését azonban a népi orvoslás gyakran alkalmazza ember- és állatorvoslásban egyaránt. Egy evőkanálnyi lósóskamagot teának főznek meg különböző eredetű hasmenések (bélgyulladás) kezeléseként; még vérhas ellen is hatásosnak tartják. „Sóslórum nagyon jó hasmenésről. Olyan a leve, mint a piros vér. Minél erősebb, annál hatásosabb.” Magát a magot megszáritva, lisztté törve, pirított kenyérrre szórva is megesszik. Nemcsak a magból, a levélből is főznek teát. Már *Dioszkoridész* (i. e. I. század) is vérhas ellen ajánlotta a lósóska magvát. A középkorban a *kolostorok* gyógynövénykertjeiben is termesztették. A gyógy-

szertári készítmények között a 15. századtól a 19. századig szerepeltek *Rumex* fajok. A magyar herbáriumok lapjain is találkozunk az elmúlt évszázadokban a lósóskaival. A XVI. századi Magyar Orvosi Könyvben olvashatjuk: „Fosásról (Diarrhoea): Sósának magvát törd meg, borban avagy vízben add azt meginnia.” *Lippay János* „Posoni kertjében” (1753) *étekként* ajánlja a *Rumex acetosellát*: „Ha ki a kertbe viszi és a fák alatt elülteti, hasznát veheti mind étekben, mind az salátában. Ha eszik, vagy isszák igen meg oltja az szomjúságot: meghidegíti az meggyulladt máját az embernek.”

Régi időktől kezdve salátaként és főzelékként ették a lósóska leveleit. Szabadunk első évtizedeiben még nálunk is általános volt nemcsak gyógynövényként, hanem táplálékként való felhasználása is. Piacon árulták vagy csak maguknak szedték felnőttek és gyerekek egyaránt. Leveléből mártást, főzeléket készítettek.

Kísérletek bizonyítják a lósóska baktériumokkal és gombákkal szembeni *antibiotikus* hatását. (*Ádám, Ferenczy, Bongarenko, Martinec* és mások.) Többek között a vérhas, *Salmonella* és *Staphylococcus* baktériumokkal szemben bizonyult hatékonynak magja és levele. Föld feletti része fajoként változóan 5—15% cserzőanyagot tartalmaz, ami a gyulladt bélnyálkahártyára adsztringáló, gyulladásgátló és vérzéscsillapító hatású. Gyökerében és föld feletti részében egyaránt kimutatták a gyulladásgátló, Gram-pozitív baktériumok növekedését gátló anyagok (antrakinon, cserzőanyagok, flavonoidok) jelenlétét.

Ezek a laboratóriumi analízisek, kutatások igazolják hatékony voltát bélgyulladásból vagy fertőzésből eredő *hasmenésekkel* szemben. Saját praxisomban is sikerrel adtam nemcsak heveny, hanem *idült bélgyulladás* (colitis), sőt *gyomorhurut*, *gyomor-* és *patkóbélfekély* eseteiben is. A betegség súlyossága szerint naponta egyszer vagy kétszer 1—3 evőkanányi lósóskamagot forrázunk le. Magában vagy még inkább teakeverék részeként adható.

Kínai orvosok számoltak be 1976-ban egy olyan vérzéscsillapító por kedvező hatásáról, amelynek egyik alapanyaga a *Rumex* madio volt; gyomor- és patkóbélfekély, gyomornyálkahártya-gyulladás, gyomorrák, patkóbél-diverticulum és gyomornyálkahártya-prolapsus okozta vérzések kezelésében.

Régi adatok állnak rendelkezésünkre daganatellenes alkalmazásáról

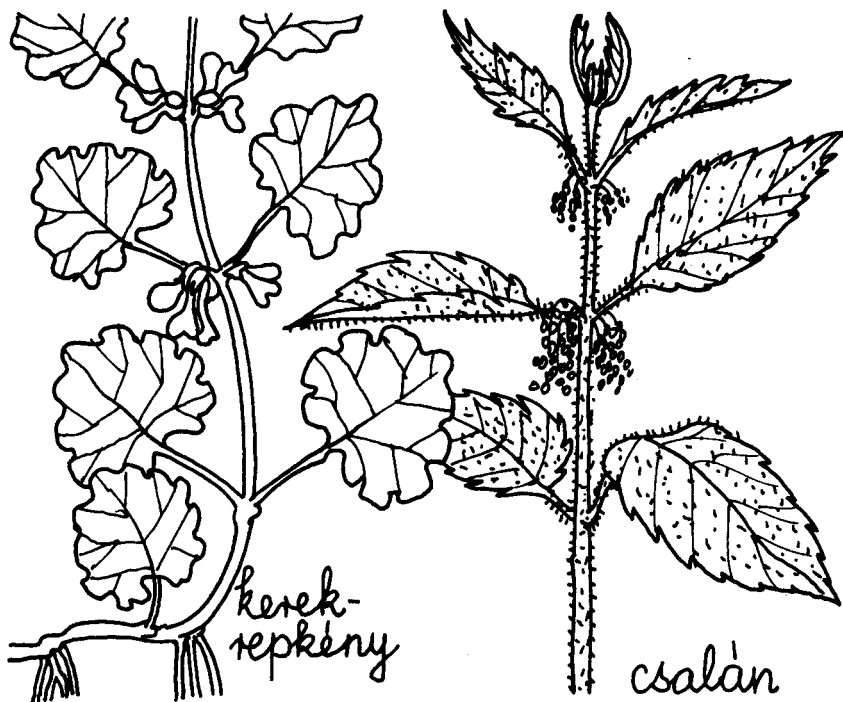
és hatásáról, amelyet újabb kutatások is megerősítettek. „Kosz gyökérnek” is neveznek egyes vidékeken bizonyos *Rumex* fajt, mert „koszt” (rüh, ekcéma, psoriasis, favus stb.) gyógyítanak levelének főzetével. Régi gyógynövénykönyveink is ilyen módon ajánlják „sömör” (ekcéma), rüh, seb, fekély, bibircsók, aranyér, egyszerűen a „bőrnek nyavalyái” ellen. Krizarobinszerű anyagot sikerült előállítani *Rumex* gyökérből; biztató kísérletek folynak bőrgyógyászatban alkalmazható készítmény előállítására.

Kerekrepkény (*Glechoma hederacea* L.)

A népi orvoslás nemcsak *légcsőhurutra* és *sebkezelésre* kommandál kerekrepkényteát, hanem *emésztőszervi betegségekben* is. Csaknem mindig igen jó eredménnyel adtam — teakeverék részeként — máj-, epe-, hasnyálmirigy-, gyomor- és bélbajokban, tehát emésztőszervi betegségekben. Önmagában is, mellékhatást nem okozva, felnőtt- és gyermekkorban a fenti betegségekben kívül kitűnő étvágyjavító és étvágyhozó gyógynövénynek bizonyult.

Nagy jelentősége van az étvágy helyreállításának, amikor az *étvágytalanság* a vezető tünet, de akkor is, ha csak kísérő, másodlagos jelenség: lábadozás, lesoványodás, legyengült, leromlott állapot, emésztőszervi betegségek stb. Kitűnően beválik ilyenkor, ha ebéd és vacsora előtt fél órával kerekrepkényteát iszik a beteg. Forrázzunk le egy csapott vagy tetéztetett kávéskanálnyi kerekrepkényfüvet (föld feletti részt, herbát) egy-másfél deci vízzel. *Szalai Miklós* nagy tapasztalatú természetgyógyász, fitoterapeuta kéziratában olvasható a kerekrepkény című szó alatt javallatként: „Légcsőhurut, tüdő-, májbetegségek, étvágytalanság, hasmenés, vérszegénység, láz, száj- és sebgyulladás gyógyszereként szerepel.” Tehát ő is felismerte étvágyjavító hatását.

Gyakorlatomat igazolták azután azok a sorok, amelyekre *Willfortnál* bukkantam: „Nem utolsósorban említendő, újabb kutatások bebizonyították, hogy a kerekrepkénytea gyomorsavhiányból (hypaciditas) eredő gyomor-, bélzavarok esetén éppúgy, mint gyomor- és bélhurut, májzavarok során gyors tünetcsökkenést, végül gyógyulást hoz.



Csalán (*Urtica dioica* L.)

Phanias görög természetfilozófus könyvet írt a csalán dicséretére, *Catullus* római költő, miután náthájától és köhögésétől megszabadította a csalán tea, költeményben róttá le tiszteletét írta. Hosszú ideig nagyra becsülték orvosi hasznaiért.

A csalán a magyar népi orvoslás kedvelt gyógynövénye. Egyik elterjedt alkalmazásmódja a „megcsalánkozás”. *Idült ízületi bajok, reuma, köszvény, derékfájás és végtagfájdalmak esetén csalánnal megcsapkodja vagy megcsapkodtatja a fájós részt a beteg.* A júniusi és a júliusi hónapot tartják erre legalkalmasabbnak. Egyik változat szerint: másodnapként, hét ízben; ez képvisel egy kúrát. Igaz, hogy „úgy ég, mint a parázstűz” a csalánnal megcsapkodott bőrterület, testrész, azután meg

„annyira viszket, hogy borzasztó”, dehát „had fájjon, csak használjon”. A nép szerint eredményes a csalánkúra. Van ugyan, aki azt mondja, hogy „míg benne volt a reuma hiába csalánozták, nem éreztem semmit, amikor már nem volt benne, égett, fájt”. Derékfájás (lumbago) ellen magamon is sikeresen alkalmaztam.

A csalán fullánkszőrének csípős hatását az ún. „*csalánméreg*”, egy gyantyszerű anyag okozza, de a csalánszőrök 0,1% hisztamin és 1% acetilcholint is tartalmaznak. Ezek hatására a bőrben és a bőr alatti szövetekben *hisztamin* szabadul fel. A hisztamin tágítja a kis ereket és a hajszálereket, a vérbőség a mélyebb szövetekre is kiterjed; továbbá az erek endothelsejtjeinek egy részét a kórokozókat és az elhalt sejteket, idegen anyagokat bekebelező *falósejtekké*, makrofágokká alakítja át. A *reumatikus megbetegedések* fizioterápiájaként sikerrel és gyakran alkalmazott hisztaminkezelés természetes formájának felel meg a csalánozás. Ugyanaz a javallata is: izomreuma, izomgyulladás, izomkontraktúra, túleröltetés okozta izomfájdalom, derékfájás (lumbago), ízületi fájdalom, idült ízületi gyulladás, arthrosis, ideggyulladás. A csalánlevélfürdő és -borogatás kevésbé drasztikus gyógymód (egy-két márknyi magában vagy diólevéllel és zsályával együtt).

Olaszország és Franciaország egyes vidékein és nálunk is, népszerű étel volt a fiatal csalán salátaként vagy főzelékként, a spenóthoz hasonlóan megfőzve. Tavaszi kúrának kiváló, mert „vérszaporítónak” és „vértisztítónak” tartják. Csakugyan, elsősorban nyers lé és saláta formájában nemcsak tavaszi fáradtság, hanem általában kimerültségi állapotok, hiánybetegségek leküzdésére alkalmas, idült betegségekben, lábadozásban is jó hatású. A jól összevágott friss csalánlevél nem csipi a száj nyálkahártyáját. Ajánlható müzlibe keverten: 4—5 evőkanál zabpelyhet, 1 evőkanál étkezési búzakorpát, 2 evőkanál búzacsírat, 1 evőkanál darált diót keverjünk el annyi langyos vízzel, hogy sűrű pépes állományú legyen. Daraboljunk bele almát, és tegyük hozzá jól összevágott 2 evőkanálnyi csalánlevelet. Reszelhetünk bele 1 evőkanálnyi nyers céklát, karalábét stb. ízlés szerinti összetételben. Az elkészítés napján fogyasztandó el egy vagy két alkalommal reggelire vagy 11 óra tájban és délután. Mézzel ízesíthető.

A csalán bőségesen tartalmaz ásványi anyagokat, vitaminokat és nyomelemeket: *vasat, magnéziumot, nátriumot, káliumot, kovasavat,*

kalciumot, foszfort, A-, B-, C-, K- és U-vitamint és klorofillet. (A biológiai és biokémiai kutatások ellenére még nem ismerjük összes hatóanyagát.) Kétségtelen, hogy vitaminforrásként is fontos gyógynövény.

Palaiseul ajánlata: két kávéskanálnyi csalánt önts le 2 deci forró vízzel, midőn lehűlt mézzel édesítve fogyassz el naponta 2—3 csészényit *máj- és epebajok, gyomor- és hörghurut, gyomorgörcs, gyomorfekély, emésztési zavarok ellen.* (Ugyanígyen javallat szerint teakeverékekben is.) *Cukorbajosok* teájának is alkatrésze, mert vércukorszint-csökkentő glükokinint tartalmaz. Sokoldalú alkalmazását indokolja, hogy a csalánlevél antibiotikus hatását mutatták ki a kísérletek: „a majorság vagy sertések eledelébe keverve egyes fertőző betegségek kivédésében jó eredményekről számolnak be” — írja Rácz Gábor. A népi állatorvoslás régi betegség-, és fertőzésmegelőző módszere volt a baromfi és a disznó összevágott nyers csalánval etetése. Egész Európában elterjedt módszer volt ez: „Az ún. „speciális táp” elterjedése előtt összevágott csalánt adtak baromfi és disznó ételéhez, piszkos eszközök, edények tisztítására is használták.” (*Palaiseul.*)

„A csalánt, szélteben ismert füvecskét dicsérem én is” — ne hiányozzék házipatikánkból. *A következő betegségekben alkalmazható (inkább teakeverékben, mint önmagában):* allergiás betegségek (bőrkiütés, csalánkiütés), reumatikus betegségek, emésztőszervi bajok (gyomor- és bélhurut, máj-, epebajok), érlemeszesedés, magas vérnyomás, hűlés, légsőhurut, „vértisztítóként” (általános erősítő és közérzetjavítóként) és vérszegénység ellen, legyengült állapotokban, idült betegségekben, lábadozás időszakában, cukorbetegség esetén. Gyakran alkalmazott „bázis” teakeverékem része a csalán: apróbojtorján, cickafark (vagy kamilla), csalánlevél, diólevél, zsálya, zsurló, borsos menta, kakukkfű, komló (vagy macskagyökér). Egyenlő mennyiségeket veszünk, összekeverjük, és 1 tetézt evőkanálnyit leforrázunk belőle. Ehhez a „bázis” teához a szervi betegség speciális jellege szerint még 1—2—3 gyógynövényt teszünk.

Külsőleg jó hatású hajhullás, hajzsírosodás, korpásodás ellen: mosás és öblítés után csalánlevesben áztatjuk, mossuk a haját, a fejbőrt (5—6 evőkanálnyi csalánlevél vagy 3 evőkanálnyi ezerjófű és 3 evőkanálnyi csalánlevél fél-egy liternyi vízzel leforrázva, vagy 1 percig forralva, 15—20 percig álljon. Öblögetésre garathurut, mandulagyulladás ellen, ülő-

fürdőnek aranyér esetén, borogatásra, lemosásra bőrbajokban, kiegészítő kezelésként javasolt. Ajánlható az említett „csalánózás” is reumatikus bajokban.

Ezerjófű (*Centaurium umbellatum* Gilib.)

A magyar népi orvoslás azt tartja, hogy „az ezerjófű az rontófű, mert mindenféle nyavalyát ront”; „az ezerjófű mindenről használ a föld kerekégin”. Leginkább gyomorhaj esetén ajánlják. Gyomorégéstől kezdve a legkülönbözőbb gyomorpanaszok, emésztési zavarok, gyomorgörcs és más jellegű hasi fájdalom, étvágytalanság, teltségérzés, hányinger, fogyás esetén élnek vele. E tünetek mögött gyomorhurut, gyomor- vagy patkóbélfekély, savhiány vagy savtúltengés húzódnak meg, mindegyik ellen sikeresen adható az ezerjófű-tea magában (1 teáskanálnyi, 1—2 deci vízzel leforrázva) vagy teaösszetételben, más kezeléssel együtt.

Az ezerjófű keserűanyagokat, pl. genciopikrint, eritrocentaurint és eritaurint tartalmaz, növeli az étvágyat, serkenti az emésztést, mert fokozza a gyenge gyomor- és béltevékenységet, az elégtelen gyomorsavkiválasztást, szabályozza a hasnyálmirigy-, a máj- és az epeműködést, gátolja az erjedést, megszünteti a gyomor- és bélgázpangást, székrekedést. Az egész gyomor- és béltevékenységet áthangolja. Gyógynövénykönyveink is „gyomorerősítőként”, gyomor-, bél-, máj- és epebántalmak ellen ajánlják.

Amiről a mai gyógynövénykönyvek nem tesznek említést, annál inkább a régiek és a népi orvoslás, az a *sebgyógyító hatása*. Az ezerjófű latin *Centaurium* neve a görög *Kentaurion* szóból ered, mert a monda szerint Chiron kentaur fedezte fel az ősidőkben sebgyógyító hatását. Egy másik magyarázat szerint a rómaiak száz (centum) aranyat (aurum) érő növénynek nevezték, annyira becsülték sebgyógyító virtusát; a harcban megsérült katonákat orvosolták vele. *Mélius Juhász Péter* azt írja róla *Herbáriumában*, hogy „minden mérges sebet gyógyít”. Utoljára *Zelenyák* említette ilyen képességét: „Külsőleg sebek tisztítására használják e fű főtt vizét, sőt koszos fej mosására is alkalmas.” (A „kosz” a fejbőr gennyés vagy gombás betegségeit jelentette.) A pa-

lócok úgy tudják, hogy minden sebre jó, minden sebet begyógyít. Békés megyében zsírba kevert ezerjófűvel vagy ezerjófű-teával kezelnek geny-nyes bőrgyulladásokat, fekélyeket, sebeket. (Van, aki azt tartja, hogy a Szentgyörgy-nap előtt szedett ezerjófű hatásos.) A hajdúnánásiak az ezerjófű virágának porát szórják kelésekre, geny-nyes bőrbajokra.

Kétségtelenül hámosító, vérzéscsillapító, sebtelődést, sarjadzást elő-segítő, gyulladáscsökkentő hatású. Saját tapasztalatom szerint kisebb-nagyobb vágott és roncsolt friss sebek, égési sérülések, sipolyok, feké-lyek (pl. lábszárfekély), régi, nehezen gyógyuló, torpid, sarjadni-hámo-sodni nem akaró sebek, gyulladások, ekcéma, akne, orbánc kezelésében kitűnően bevált. Két-három púpozott evőkanálnyi ezerjófűvet fél-egy liter vízzel leforrázunk, ebben fürdetjük, ezzel borogatjuk a bőrelválto-zást. A beteg testrészt sokat hagyjuk szabadon is, levegőztetve, óvato-san napoztatva.

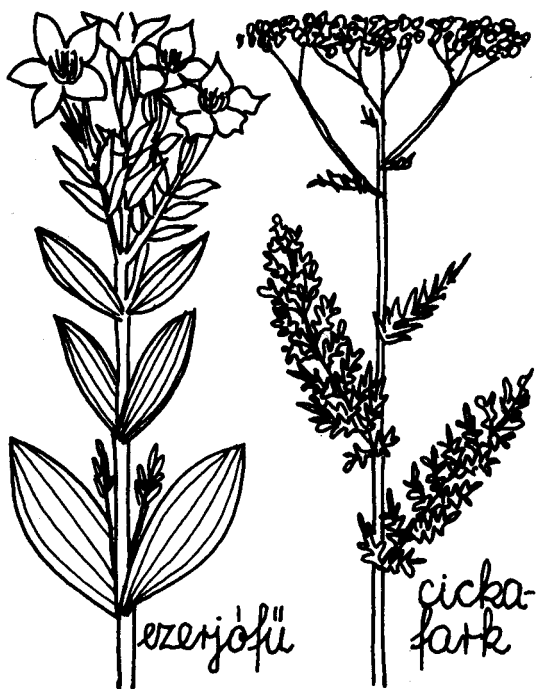
Hazai és külföldi gyógyszerkönyvekben hivatalos számos *keserű tea-keverék* (species amaricantes) része az ezerjófű. Májbántalmak és bél-renyheség ellen, étvágyjavítónak, emésztést és epeműködést serkentő-nek javasolják. Előnyösen alkalmazható azonban — mint már emlí-tettük — a hajhulláson kívül fehérfolyás ellen magában vagy kamillá-val, cickafarkkal együtt: 2—3 evőkanálnyt fél-háromnegyed liter víz-zel leforrázva, 15 percnyi állás után irrigálásra. Kitűnő hatású sebek, bőrelváltozások kezelésében is.

Befejezésül azzal ajánlom figyelmükbe, hogy az ezerjófű valóban megérdemli nevét, egyik legjobb és legmegbízhatóbb gyógynövényünk mindazok között, amit csak természetanyánk adhat.

Cickafark (*Achillea millefolium* L.)

A népi orvoslás a cickafarokkal — éppúgy mint az ezerjófűvel — első-sorban gyomor- és bőrbajokat gyógyít.

Recept *gyomorfekély, gyomorhurut* („gyomorhaj”, gyomorfájás) el-len: fél marék cickafarkot (föld feletti részt, herbát) forrázz le fél liter vízzel, ebből háromszor napjában igyál egy-egy csészényit. Kenőcsöt is készítenek oly módon, hogy az összetört növényt zsírral keverik össze, és *nehezen gyógyuló, geny-nyes sebeket és geny-nyes bőrfertőzéseket*



(pyodermiát, kelést, tályogot stb.), égési sebeket kezelnek vele. Az Azulenol kenőcs ennek a népi gyógyszernek a modern mása: a cickafark azulén hatóanyagának 30 mg-ját tartalmazza, vazelin típusú kenőcsben. Javallata megegyezik a népi alkalmazásmóddal: sarjadzás és hámosodás elősegítésére, lábszárfekélyre, égési és fagyási sebekre, felfekvésre, méhszájsebre (portio erosio). (Népgyógyászati recept *fehér folyás* ellen: irrigálásra fél liter vízzel forrázunk le egy marék cickafarkot.)

A cickafark drog — éppúgy mint a kamilla — *proazulént* tartalmaz, amely hő hatására — teakészítéskor vagy desztilláláskor — sötétkék színű azulénné alakul át. A cickafark illóolajának 30—40%-át is elérheti az azulén. Az illóolaj gyulladáscsökkentő, hámosító, vérzéscsillapító, antibiotikus hatású. Körülbelül háromperces főzés szükséges, hogy azulén keletkezzék, a huzamosabb főzés elbontja. A teát a következőképpen készítjük el: 10 gramm (1 kávéskanálnyi) cickafark drogot

(szárított vagy friss növényt) forrázzunk le 3 deci vízzel, 3 percig főzük, fél óra múlva szűrjük le. Naponta 2 adag szükséges (Rácz).

Régi gyógynövénykönyvek a cickafarkot panaceának, minden baj gyógyítójának mondják. Ez túlzás, de csakugyan nagy a hatásterülete az antibiotikus és gyulladáellenes illóolajának köszönhetően. Ehhez adódnak más hatóanyagai: a görcsoldó apigenin és luteolin-glikozida, az étvágyjavító, emésztést javító keserűanyag; egy protein-szénhidrát típusú gyulladásgátló anyag; az összehúzó cseranyag; gyanta stb.

Külsőleg és belsőleg a cickafarktea (magában vagy teakeverék részeként) a természetgyógyászati átfogó gyógyítási terven, módszeren belül, annak keretében a következő betegségek kezelésére javasolható: szájnyalvakártya-gyulladás, aphta; légzőszervi, légúti gyulladások (légszöhurut, hörghurut), gyomor- és bélgyulladás (gastritis, colitis), gyomor-, bél- és epegörcs, májműködési zavarok; enyhébb szív- és érrendszeri zavarok és enyhébb szívgyörcs (angina pectoris); fájdalmas, görcsös menstruáció, menstruációs zavarok, prosztatagyulladás; bőrelváltozások; vérzések (aranyér, orrvérzés, enyhe, mikroszkopikus vérvizelés) kiegészítő kezelése. *A cickafark tüdő-, szív-, az emésztőszervi (máj-, gyomor-, bél-, epe-, vese- és más teák) összetevője.* Helytálló a „Magyar gyógynövények” c. könyv megállapítása: „A népgyógyászatban főleg női betegségeknel, különösen a változás korában használják.” (Ez a harmadik gyakori népi javallat gyomor- és bőrbajok mellett.) Ezt a hagyományt tartja igazoltnak Maria Treben: „Bár ez a gyógyfű különféle súlyos betegségben segítők, elsősorban az asszonyok gyógyfüve. A cickafarkot nem győzöm eléggé ajánlani az asszonyoknak.” Teáját inni és főzetével irrigálni párhuzamosan.

A monda szerint Akhilleusz fedezte fel a cickafark gyógyító erejét, midőn Müszia királyának, Telephosnak minden más kezeléssel dacoló gennyes *sebét* gyógyította meg vele. *Mathiolus* is ezért becsüli: „Összegezve: felséges vadnövény és ezért élnek vele naponta a seborvosok.” Remélem, hogy nemcsak a betegek és a seborvosok, hanem minden rendű és rangú orvos újra felfedezi és használatba veszi ezt a felséges vadnövényt.

A kiskert gyógynövényei

Miután bejártuk az erdőt és a mezőt, térjünk vissza ismét házunk tájára, ezúttal a kiskertbe. A dísznövények mellett itt is helyük van (ahogy falun mindig is helyet kaptak) a virágorvosoknak, zöld varázslóknak! Ezek között is elsőként említendő a kakukkfű. A zsályával és a rozmaringgal együtt az illatos, illóolaj-tartalmú növények közé tartozik, tehát aromaterápia végezhető vele. Aromaterápia az illatos drogok és illóolajok használatán alapuló gyógyeljárások összessége — Rácz Gábor meghatározása szerint. *R. M. Gattefosse* francia kutató használta először a szót magát 1928-ban. Az illatos drogok baktérium- és vírusölő (antibiotikus), szélhajtó (karminatív), gyomorerősítő és étvágyjavító, vizeletelhajtó hatásúak, megkönnyítik a kóros váladék kiürülését a tüdő hörgőiből, kedvezően hatnak az epehólyag és a máj működésére, a bőr helyi vérbőségét idézik elő. Ilyen sokrétű gyógyítást jelent az aromaterápia! (A cickafark is ide sorolható illóolaj-tartalmánál fogva.)

Kerti kakukkfű (*Thymus vulgaris* L.)

A mezei kakukkfűvel (*Thymus serpyllum* L.) pótolható, de értékeesebb annál, mert illóolajában 20—40% timol található, az előbbiben pedig csak 1—5%. Kellemes illatát, kiváló gyógyhatását a timolnak köszönheti. (A nép „balzsamfűnek” is nevezi.) A kakukkfűolaj még 1 : 3000-szeres hígításban is gátolja a legtöbb sebbaktérium fejlődését, szaporodását. Mint a jelentős illóolaj-tartalmú növények általában, a kórokozó baktériumok, vírusok, gombák ellensége. „Mivel a fokhagymának — írja Mésségué — éppoly értékes a baktériumölő tulajdonsága, mint bizonyos illatos, aromatikusan illóolaj-tartalmú növénynek, a fokhagymával és illó olajokkal átítatott emberi test, mely magából szinte ilyen illatot áraszt, a legveszélyesebb csíratenyészet körzetén is baj nélkül hatolhat át. Csak annyit mondom: ha mindenféle formában (fűszer, tea, fürdő) gyakran élsz kakukkfűvel életed során, megkíméled magad a grippétől, influenzától és más betegségektől — ha nem is mindegyiktől — és megőrzöd egészséged. Megelőzőként használd tehát a kerti és a vadon termő kakukkfűvet!”



Az ókor óta a szegények antibiotikuma volt, nem ismertek más védelmet, mint az illatos növényeket. A miazmákat elűzendő a lehető legtöbbet fogyasztották a kakukkfűvet is, bedörzsölték vele testüket, füstöltek vele stb. Kár, hogy a mai ember inkább csak húsfűszerként él vele. *Mésségue* írja: „Azt szeretném, ha más jóillatú gyógyfű mellett a kakukkfű is növekednék kertünkben, mert igen értékes, sokféle hasznava van.”

Népi alkalmazási területe elsősorban a gyomor- és „tüdőbajok”. Szélgörcs (a gyomor és a bél görcsös fájdalma gyomorhurut, bélgyulladás stb. miatt), köhögés (felső légúti hurut, hörghurut), „tüdőcsúcshurut”, megfázás, asztma ellen magában vagy teakeverékben (tüdőfűvel, édesgyökérrel, pipacsvirággal, szikfűvel, búzavirággal, hársfavirággal együtt). Adagja önállóan: egy tetézt kávéskanálnyi friss vagy szárított kakukkfű, 2 deci vízzel leforrázva. (Fedjük le!) Étkezéseken kívül naponta 2—3-szor egy csészényit fogyassunk belőle. Mézzel édesíthetjük.

Belsőleg ezenkívül sokoldalú az orvosi alkalmazása többnyire tea-keverékben. Légzőszervi betegségek, gyomor-, bélbajok (rossz emésztés, gyomorhurut, gyomorgörcs, kólika, bélfertőzés, bélgyulladás, étvágytalanság, felfúvódás, hasmenés), májbetegségek, vese- és hólyagbajok (vesemedence-gyulladás, hólyaghurut) ellen, valamint szíverősítőként, vérképzőként, epehajtóként és féregűzőként. Külsőleg szeszes kivonata vagy főzete (3—4—5 evőkanálnyt egy fürdőre) borogatás és fürdő formájában izomfájás, reumatikus bajok esetén gyerekeknek, felnőtteknek egyaránt; idegfájdalmak ellen; zúzódások, rándulás miatti duzzanatra; fagyásra, fagydaganatra; sebkezelésre; száj- és toroköblögetőnek száj- és ingyulladás, garathurut, mandulagyulladás ellen hatásos.

Zsálya (*Salvia officinalis* L.)

Német népi neve „Edelsalbei”, azaz „nemes zsálya”, és csakugyan nemesi rangot visel a gyógyfüvek között, értéke szerint. A középkorban a híres salernói orvosi iskola tanító verse így szól róla:

„Cur moriatur homo, cui Salvia crescit in horte?
Miért hal meg kinek kertje tenyészt Sállját?
Sálya a természetet erősíti akárkin.”

Egy bájos középkori legenda szerint a Heródes elől menekülő Istenanyának és a gyermek Jézusnak minden virágok közül csak a zsályabokor nyújtott rejteket, oltalmat az üldöző poroszlók elől. Mária így áldotta volt meg ezért: „Mostantól az örökkévalóságig kedvenc virága leszel az emberiségnek. Erőt adok neked, hogy az embereket minden betegségükből meggyógyítsd. Azóta virágozik a gyógyfüvecske, emberek oltalmára, segítségére.” Gyógyítással foglalkozó tudós *szertetesek* kolostorok kertjeiben termesztették, innen terjedt el azután a paraszti kis-kertekben. A *latinoknak* is megbecsült füve volt, „*Salvia salvatrixnek*” megmentő fűnek nevezték. A „*Négy tolvaj ecerjének*” egyik összetevője is volt. Egy marseille-i pestisjárvány idején történt, hogy négy tolvaj, anélkül, hogy megbetegedett volna, rendszeresen fosztogatta a betegeket és a halottakat. Elfogatásuk után azon az áron kegyelmezték meg

életüknek, hogy elárulták, miképpen menekedtek meg a járványtól?! Átadták annak az ecetnek a receptjét, amivel bekenték magukat. Receptjük azután egészen a 19. század végéig a gyógyszerészek kódexében olvasható.

Éppúgy, mint a kakukkfű és a rozmaring, a zsálya is az ajakosok családjába tartozik, jó illatú és antiszeptikus, antibiotikus hatású, mint amazok. *Illóolaj-tartalma* 1—1,5% (tujon, cineol, pikroszalvin, borneol, kámfor és más összetevőkkel), *cserzőanyag-tartalma* 8%. Ennek köszönhetően kórokozó baktériumokat és gombákat pusztít, gyulladást gátol, leginkább szájnyalkahártya-, fogíny-, -torok-, garat-, mandulagyulladás és gégehurut ellen használják. 1 csapott evőkanálnyi zsályafüvet (föld feletti részt), 2—3 deci vízzel forrázzunk le, és fél óránként öblögessünk vele. Hatása hármas: 1. az alkalmazás helyén vérbőség, 2. antibiotikus (fitoncid-) hatás, 3. összehúzó (adsztringens) szer.

Fürdő, borogatás és irrigálás formájában régi, hatásos gyógyszer a következő betegségek ellen: *reumatikus bajok, izomgyulladás, izomfájás, aranyér, fekélyek, rosszul gyógyuló sebek, folyás*. Egy- vagy kétmaréknyi friss vagy száraz növény forrázata elegendő egy fürdőre, 1—2 evőkanálnyi 3—4 deci vízzel leforrázva pedig borogatásként és irrigálásra.

Népi alkalmazásának is fő területe a „nyilallás”, a „reoma”, az „ízületi betegség”, a „kihülés”, a „fájás” (a reumatikus betegségek népi nevei). Sokszor mindenestül (tövestül) készítenek belőle fürdőt. Népi javallata még: torokfájás, fulladás, tuberkulózis ellen. Kimutatták, hogy a zsálya fitoncidja a *tébécé-bacillusra* is hat. (Ennek akkor volt jelentősége, amikor még nem voltak hatásos antituberkulotikus gyógyszerek.) Ezenkívül: „elhajtja az epét”, „epéről jó”. Keserűanyag-tartalma miatt alkalmas erre és gyomorfekély gyógyítására: 1 kávéskanálnyi 2 deci vízzel leforrázva vagy teakeverékekben.

Izzadást csökkentő hatása a beteg szempontjából fontos lehet. Persze, amikor az izzadásra szükség van — meghűléses betegségekben — ne használjuk.

Egyetértek *Willforttal*, befejezésül öt idézem: „A modern orvostudomány kémiai eszközeivel háttérbe szorította az egykor oly kedvelt zsályát, amely bizony méltó arra, hogy ismét elfoglalja kiemelkedő helyét a kiskertekben” és — teszem hozzá — a házipatikában is.

Rozmaring (*Rosmarinus officinális L.*)

„Rozmarinnak kétféle szokása:
Télen-nyáron zöldellik az ága.
Ha eltörik, kórójé változik.
Az én szívem terád várakozik.”

(Kodály, 1906. Nyitra megye)

A falusi kiskertek kedvenc növénye a rozmaring. Népdalainkban mindig a szívvel, gyakran a szerelmi bánattal van kapcsolatban.

A magyar népi orvoslás par excellence szívgyógyszere: „Egy liter fehérborba tégy rozmaringot 3 ujjnyi magasan az üvegbe, akinek szívasztmája van, naponta egy decinyit igyon.” Egy másik recept szerint 3 szál fehér rozmaringot áztassunk borba, szeszbe. A legtöbb újabb gyógynövénykönyvben hiába keressük a rozmaring ilyen javallatát, pedig



saját tapasztalatom is igazolta a népi alkalmazásmódot. Pl. pszichoszomatikus (ideges) jellegű szívpanaszokat, ritmuszavart és magas vérnyomás betegséget kísérő szívpanaszokat (angina pectorist) szüntett meg a rozmaringtea: 1 kávéskanálnyi 2 deci vízbe. Más esetben csak 1 teáskanálnyi rozmaring szükséges.

Sebastian Kneipp is szívgyógyszernek tartja: „A rozmarint kitűnő szerként becsülöm. Az élen álló gyógyfüvek közé sorolom, mint igazi szíverősítőt.” *Willfort* szerint kis mennyiségben adva az egész szervezetet áthangolja, értágító hatású, javítja a vérkeringést; szíverősítő és szív működést normalizáló szívgyógyszernek tartja. *Palaiseul* egy csipetnyit ajánl egy csészére, napjában 2—3-szor.

1,0—2,5% *illóolajat* tartalmaz (ennek kb. 15%-a borneol, 30%-a cineol), bőrizgató, bőrvörösítő, fájdalomcsillapító gyógyszer *reumás betegségekben*. Az előbbivel ellentétben ez a javallat minden gyógynövénykönyvben megtalálható, a rozmaring legfontosabb alkalmazásaként. Elkészítése: egy maréknyit 1 liter vízzel leforrázunk, és ezzel borogatjuk a reumás, fájdalmas testrészt. (Ha a kelleténél többet veszünk és hosszabb ideig hagyjuk rajta, akkor fájdalmas gyulladás lehet a következmény.) Ízületi és izomreuma, idegzsába, isiász, fejfájás a hatásterülete. Stimuláló-tonizáló, idegerősítő, életerő-fokozó szerként is javalt, testi-lelki kimerültség állapotában.

Nagy szükségünk van arra, hogy éppen a reuma gyógyítására vegyük igénybe a népi növényismeret felkínálta lehetőségeket is. Megemlítjük, hogy a reuma gyógyítására szolgáló fürdővízbe a következő növényeket főzik bele a leggyakrabban (egymagukban vagy különböző variációkban): paradicsominda, -szár; paprikaszár; fokhagymaszár; keserűlapu- (*Arctium lappa* L.) gyökér vagy az egész növény; tormagyökér; vad-tatógó (*Linaria vulgaris* L.) mindenestül; csontfű (*Potentilla argentea* L.) herba; diófalevél; napraforgókóró és -tányér, kakukkfű; csalánlevél és csalángyökér; zsálya. A diófalevél-fürdőt már a 16. századi Orvosi Könyv is ajánlja: „Térdben való köszvényről: Diófának levelét főzd meg vízben, tarcs abba az fájdalmas lábadat, jó módon meg könnyebbíti az fájdalmat.” A mai tapasztalatok is ezt igazolják.

Útravaló tanácsok

Ne gondolja senki, hogy e kis füzet elolvasása, áttanulmányozása után gyógynövény-szakértő lett, de ez is hozzájárulhat ismereteihez vagy felkelti érdeklődését, és ezután rendszeresen, folyamatosan forgatja, tanulmányozza a gyógynövénykönyveket, hogy kiegészítő kúráként vagy — annak *határait ismerve* — öngyógyításként alkalmazhasson gyógynövényeket is betegségek megelőzésére és gyógyítására. A *megelőzésen* van a hangsúly!

A gyógynövények alkalmazását illetően felmerül az a kérdés is, hogy egy-egy, néhány, vagy több gyógynövényt alkalmazzunk-e teakeverék formájában. Ez alkalmanként döntendő el, ugyanis ahány ember, annyiféle a betegség, az egyéni reakcióképesség. Én magam általában a *teakeverékek* híve vagyok, amint a hangszerszóló is hatásos lehet, mégis a *zenekari* hangzás hatásosabb.

Házipatikánkba a következő gyógyfüveket ajánlom: lósóska, kerekpepény, csalán, ezerjófű, cickafark, kamilla, kakukkfű, zsálya, rozmarin, zsurló, apróbojtorján, diófalevél, borsos menta, komló vagy macskagyökér, édesgyökér, bodza-, hársfavirág, galagonyavirág, kutyabengekéreg, feketenadály. Rendszeresen fogyasszuk a veteményeskert gyógyhatású táplálék növényeit, fogyasszuk *érett citrusgyümölcsöket* (citromot, narancsot, grape-fruitot) és csipkebogyót. Egy kávéskanálnyi csipkehúst (a csipkebogyó magjától megtisztított, friss vagy szárított húsát) áztassunk be 2 deci langyos vízbe estétől reggelig, másnap reggel melegítsük meg (ne forraljuk!), és mézzel édesítve fogyasszuk el.

Teakeverék-összeállításokat találhatunk *Rápóty—Romváry* „Gyógyító növények” c. könyvében 354—399. oldal (5. kiadás), *Augustin—Jávorka—Giovannini—Rom* „Magyar gyógynövények” c. művében 433—441. o., *Verzárné dr. Petri Gizella* és munkatársai „Gyógynövények a gyógyászatban” c. könyvében 169—226. o. (9., 10., 12., 24., 25., 57—65., 99—114., 137—143., 159., 162., 163. sz. receptek) és *Giovannini—Szathmáry* „Gyógynövényeink”-jében 272—308. oldal.

A „Herbária” is hoz forgalomba teakeverékeket vegyük igénybe ezeket is, és figyeljük meg ráírt összetételüket is, tanulságul. A Fitotéka üzletek *Szalai Miklós* katolikus pap, halimbai fitoterapeuta gyógyteakeverékeit hozzák forgalomba. Napjainkban ő az utódja a század első 2—3 évtizedében a felföldi Lekéren sikeresen működő természetgyógyász és fitoterapeuta katolikus papnak, *Zelenyák Jánosnak*, akinek szép mondása ma is aktuális:

Az ideges, könnyűvérű, lázas kor embere gyorsan ható szerek után kapkodott és kapkod, elhanyagolván azt a növényt, mely mosolygóan feléje nyújtja kelyhét és gyógyerejét. . . Sok évi tanulmány és tapasztalat arra indított, hogy a kedves növényországnak rehabilitálói közé álljak és ez ideges kornak azt mondjam: szeresd a mezők liliomait, hisz fűbe-fába rejtette a jó Isten a gyógyító erőt.

(*Zelenyák János: A gyógynövények hatása és használata*)

Felhasznált és ajánlott irodalom

- Augustin—Jávorka—Giovannini—Rom*: Magyar gyógynövények. Földművelésügyi Minisztérium kiadása, Budapest, 1948.
- P., Babulka—A., Oláh*: Phytotherapeutische Wundbehandlung in der ungarischen Volksmedizin. Curare Vol. 6 (1983). 117—128.
- M. Bouteiller*: Médecine populaire d'hier et d'aujourd'hui. Paris, Éd. G.-P. Maisonneuve et Larosa, 1966.
- Helmuth Böttcher*: Csodagyógyszerek. Gondolat Kiadó, Budapest, 1963.
- A., Ferenczi—P. G. Seeger—P. Trüb*: Rote Bete in der Zusatztherapie bei Kranken mit bösartigen Neubildungen. Haug Verlag, Heidelberg, 1970.
- Galambosi Bertalan—Wenszky Béla*: 88 színes oldal a fűszer- és gyógynövényekről. Mezőgazdasági Kiadó, Budapest, 1983.
- Heinz Görz*: Grosses Kräuter- und Gewürzbuch. Falken Verlag, Niederhausen/Taunus, 1974.
- B. Griggs*: The Home Herbal. A Handbook of Simple Remedies. Jill Norman and Hobhouse, London, 1983.
- Heilkräuter ums Haus. Säulen deiner Gesundheit. Verein Freunde der Heilkräuter, Karlstein/Thaya.
- Kempler Kurt*: A gyógyszerek története. 2., bővített kiadás, Gondolat, Budapest, 1984.
- G. Leibold*: Falken-Handbuch Bio-Medizin. Falken Verlag, Niederhausen, 1983.
- Richard Lucas*: Nature's Medicines. The Folklore, Romance and Value of Herbal Remedies. Neville Spearman, London, 1968.
- Melius Péter*: Herbárium Az fáknak, füveknek nevekről, természetekről és hasznairól. Kriterion Könyvkiadó, Bukarest, 1978.
- Maurice Méssegue*: C'est la nature qui a raison. Robert Laffont Paris, 1972.
- Teofilo Luna Ochoa*: El Poder Curativo de las Hortalizas. Libr. H. G. Rozas Sucesores, Cuzco, Peru, 1951.
- Oláh Andor*: Reforméletmód, -étrend. Biofüzetek 5. Mezőgazdasági Kiadó, Budapest, 1984.
- Oláh Andor*: Zwiebel und Knoblauch in der Volksmedizin. Ethnomedizin VII, 1—4 (1981/2) 333—348.
- Oláh Andor*: Népi gyógynövényismeret Békés megyében (kézirat).
- Jean Palaiseul*: Grandmother's Secrets. Her Green Guide to Health From Plants. Penguin Books, 1981.
- Jean Marie Pelt*: Les plantes médicinales un savoir a réinventer. Le Courier de l'Unesco, 1979. No. 7.
- Vesselin Petkov*: Pour une „Médecine verte”. Le Courier de l'Unesco 1979. No. 7.
- Rác—Laza—Coiciu*: Gyógynövények. Ceres Könyvkiadó, Bukarest, 1975.

- Rápóti Jenő—Romváry Vilmos*: Gyógyító növények. Medicina, Budapest, 1980.
- Rápóti Jenő*: Gyógynövénykincsünk. Herbária kiadása.
- Szabó Attila—Péntek János*: Ezerjófű. Ethnobotanikai útmutató. Kriterion Könyvkiadó, Bukarest, 1976.
- Szathmáry Géza—Giovannini Rudolf*: Gyógynövényeink. Mezőgazdasági Kiadó, Budapest, 1958.
- Maria Treben*: Gesundheit aus der Apotheke Gottes. Ratschläge und Erfahrungen mit Heilkräutern. Verlag W. Ennsthaler, Steyr 1981.
- Varjas Béla* (közéleti): XVI. Századi Magyar Orvosi Könyv. Sárkány Nyomda, Kolozsvár, 1943.
- Varró Aladár Béla*: Gyógynövények gyógyhatásai. Növényi gyógyszerek. Novák R. és Társa, Budapest.
- Varró Aladár Béla*: Arc- és testápolás gyógynövényekkel. Új gyógymódok és receptek. Székely Nyomda.
- Verzárné Petri Gizella—Nyiredyné Mikita Klára—Nyiredy Szabolcs*: Gyógynövények a gyógyászatban. Medicina Könyvkiadó, Budapest, 1984.
- Richard Willfort*: Gesundheit durch Heilkräuter. Erkennung, Wirkung und Anwendung der wichtigsten einheimischen Heilpflanzen. Rudolf Trauner Verlag, Linz, 1979.
- Zelenyák János*: A gyógynövények hatása és használata. Budapest, Stephanaeum, 1908.

Biofüzetek

- 1. Biogazda, biokertész**
Új gondolkodási és művelési mód kertbarátoknak
- 2. Méreg nélkül**
Egészségesebb kerteket és kertészeket
- 3. Talajművelés másképpen**
Komposzttal, talajtakarással
- 4. Dombágyásos kertművelés**
Családelátás 25 m²-ről
- 5. Reforméletmód, -étrend**
A természetgyógyászat
Peter Sowa
- 6. A biokertészkedés**
elvei, módszerei, irányzatai
Gertrud Franck
- 7. Növénytársítás**
az öngyógyító veteményesben
dr. Györffy Sándor
- 8. A bioveteményes**
társnövényei
dr. Mezei Ottóné
- 9. Biodinamikus**
szemléletű kertész vagyok
dr. Oláh Andor
- 10. Biogyógyszerek**
a gyógyító növények

16,— F

