

VISSZA A TERMÉSZETBE – HATÁROKON ÁTNYÚLÓ KÖRNYEZETI NEVELÉS INNOVATÍV MÓDON

1

GYÓGYNÖVÉNY ISMERTETŐ

PARTNERINTÉZMÉNYEK:

*MAGYAR MŰHELY ÁLTALÁNOS MŰVELŐDÉSI KÖZPONT, MEZŐÖRS,
MAGYARORSZÁG*

MÁRTON FERENC ÁLTALÁNOS ISKOLA, CSÍKPÁLFALVA, ROMÁNIA

MARIANUM EGYHÁZI ISKOLAKÖZPONT, KOMÁRNO, SZLOVÁKIA



Erasmus+

ERASMUS+ PROGRAM 2014-2020

STRATÉGIAI PARTNERSÉGEK
A KÖZNEVELÉSTERÜLETÉN

NAGY CSALÁN

(URTICA DIOICA)

2



Határozóbélyegek

Méret: 20-150 cm

Virágzat: Füzér

Virágszín: zöld

Szár: szögletes

Levélszél: fűrészes

Rendkívül sokoldalúan használható gyógynövény, külsőleg vagy teaként fogyasztva, vértisztító. A fiatal hajtásokból főzelék, leves is készül. Nitrogénjelző növény, mint a fekete bodza. Változó magasságú, de akár a két méteres magasságot is elérheti kedvező élőhelyen.



ORVOSI KÖRÖMVRÁG

(*Calendula officinalis*)



Határozóbélyegek

Méret: 25-60 cm

Virágzat: fészkes

Virágszín:

narancssárga

Szár: hengeres

Levélszél: ép

Az **orvosi körömvirág** egyike a leggyakrabban használt fűszer-, és gyógynövényeknek. Egyéb nevei: gyűrűvirág, kenyérbélvirág. A legértékesebb részei a fészekből kiszedett nyelves karima- vagy sugárvirágok. Virágának forrázata megkönnyíti az emésztést, fogíny ápolására szájvízként is használják. A körömvirág enyhítő és viszketéscsillapító hatásának köszönhetően külsőleg kiegészítő kezeléseknél használatos. Fertőtlenítő és gyulladásgátló, valamint sebgyógyulást elősegítő tulajdonságai miatt bőr- és szájüregi betegségek kezelésére ajánlott. Használják bőrrepedések, kisebb sebek, rovarcsípések és napsugárzás okozta bőrgyulladás esetén is.

MAJORANNA

(*Origanum majorana*)



Határozóbélyegek

Méret: 30-50 cm

Virágzat: álfüzér

Virágszín:

narancssárga

Szár: hengeres

Levélalak: tojásdad

Levélszél: ép

A növény szárított, morzsolt levele és virágzata a fűszer. A jól kezelt majoránna szürkészöld, egyenletesen morzsolt, erősen aromás, kellemes illatú, kissé hűtő, kesernyős ízű. Illóolajat, keserű anyagot, csersavat tartalmaz. Hazájában évelő, hűvösebb éghajlaton egyéves növény. 30–50 cm magasra növő sűrűn elágazó hajtása van. Levelei tojásdadok, ép szélűek. Virágai tömött álörvökben állnak, virágzata álfüzér. Termése 4 makkocská. Felhasználható levesek, főzelékek, mártások, húsételek, húskészítmények, valamint borok ízesítésére. Tompítja vagy elveszi a húsok mellékízét.

A majoránna étvágygerjesztő, szélhajtó, gyomorerősítő, nyugtató hatású fűszer, ezért gyógyteák elengedhetetlen alkotórésze. Teáját fejfájás, köhögés, légzési zavarok enyhítésére használják, olajával a reumás testrészeket dörzsölik be. Magas vérnyomás esetén használata körültekintést kíván.

KÖZÖNSÉGES LEVENDULA

(*Lavandula angustifolia*)

5



Határozóbélyegek

Méret: 40-60 cm

Virágzat: álfüzér

Virágszín: lila

Szár: hengeres

Levélalak: lándzsás

Levélszél: ép



Örökzöld, több éves korában félgömb alakú, fásodó szárú félcserje. Gyökere mélyre hatoló. Levelei átellenesen állnak, szálalakú vagy mindkét végükön elkeskenyedő lándzsásak. Az álfüzér virágzat el nem ágazó, 20–40 cm-es virágzati száron fejlődik; június-júliusban virágzik. Virágai álörvökben állnak, kékes-lilás színűek, 5 tagúak. Termése 4 makkocskára, de ezekből általában csak 1-2 fejlődik ki. Hivatalos drogjai a virág és a virágból préselt illóolaj. Nagy mennyiségben használja fel a kozmetikai és illatszeripar. A virágból készült teát nyugtatószerként, valamint gyomor- és bélpanaszok ellen használják. Fokozza az epeműködést. Fűszerként is gyakran használják.

KASVIRÁG

(*Echinacea purpurea*)



Határozóbélyegek

Méret: 60-120 cm

Virágzat:

fészekvirágzat

Virágszín: vöröses,
rózsaszín

Szár: hengeres

Levélalak: tojásdad

Levélszél: ép v.
enyhén fűrészes

Általában július és szeptember között virágzó, évelő növény. Gyöktörzse rizómásodik. Tőlevelei nyelesek, serteszőrösek. Az egyes levelek hossza 15-35 cm, szélességei 1-12 cm. A szár és az oldalágak végén 3-5 cm-es fészekvirágzat nő, amit lándzsás fészekpikkelyek fednek. Fény- és melegkedvelő, de egyúttal fagytűrő is. A jó vízgazdálkodású, meszes talajt kedveli. Az influenza megelőzésében és a fertőzés tüneteinek kezelésében ma egyetlen más növénynek sincs olyan jelentősége. Használható a meghűlések, allergiás panaszok és tünetek enyhítésére, a hörghurut, középfülgyulladás, mandulagyulladás, nőgyógyászati és húgyivarszervi fertőzések, valamint bőrgyógyászati kórfolyamatok és reumás eredetű betegségek kezelésére is.

Mezei kakukkfű

(*Thymus serpyllum*)

7



Határozóbélyegek

Méret: 5-20 cm

Virágzat:

füzérvirágzat

Virágszín: fehér,

lilas, h. rózsaszín

Szár: elterülő

Levélalak: apró,

kerek levél

Levélszél: ép

Igen aromás, jellegzetes illatú növény. Kavicsos, sziklás talajokon, legelőkön, tisztásokon nő Európa nagy részén. A meszes talajt kedveli leginkább. Virága májustól szeptemberig nyílik. Évelő, lágyszárú félcserje. Nagyon jó fertőtlenítő gyógytea készíthető belőle, mely megvéd a betegségektől, meghosszabbítja a sejtek életét, erősíti immunrendszerünket. Vérbőséget fokozó hatása javítja a vérkeringést, vérszegénység esetén kiváló. Kezelhető vele köhögés, hörgő- és szájüregi gyulladások. Orrdugulásra inhalálni kell vele. Nyálkaoldó, köptető hatása is van. Újabban vírusos betegségekre javasolják. A nők növényének is nevezik, mert megszünteti a vérzési rendellenességeket és a görcsöket.

Fodormenta

(*Menta spicata*)



Határozóbélyegek

Méret: 50-100 cm

Virágzat: füzér

Virágszín: halvány
lilás

Szár: egyenes,
elágazó, négyoldalú

Levélalak: tojás
alakú v. lándzsás

Levélszél: durván
fogazott szélű

Vízpartokon, nedves réteken előforduló évelő fűszer-, és gyógynövény. Gyógyászati célokra a növény száráról lefosztott leveleit hasznosítják. Gyűjtési ideje június-augusztus hónapokra esik. Hatóanyagainak köszönhetően jó szélhajtó, görcsoldó és emésztésjavító hatású epetermelést fokozó, de gyomorerősítőként is elfogadott. Illóolaját megfázás esetén inhalálásra használják. Meghűlés esetén teája köhögéscsillapító hatású.

Bazsalikom

(*Ocimum basilicum*)



Határozóbélyegek

Méret: 40-60 cm

Virágzat: álfüzér

Virágszín:

sárgásfehér

Szár: négyszögletes

Levélalak: tojásdad

alakú levél

Levélszél: csipkés

vagy bevagdalt

Igen sokoldalúan használható különböző ételek ízesítéséhez. Főtt ételekhez a főzés utolsó perceiben kell hozzáadni. Íze a legjobban citrommal és fokhagymával együtt érvényesül. Kellemes, a szegfűszegre emlékeztető, fanyar illatú, pikáns ízű fűszernövény, ami illóolajat, cseranyagot, szaponint és keserű anyagot tartalmaz. A zöld növényi részekben sok a C-vitamin. javítja az étvágyat és az emésztést, szél- és vizelethajtó, nyugtat, és még a köhögést is csillapítja.

Orbáncfű

(*Hypericum perforatum*)

10



Határozóbélyegek

Méret: 30-90 cm

Virág: sárga, citrom
illatú

Szár: két hosszanti
sáv átellenesen

Levélalak: tojásdad
eliptikus levél

Levél: áttetszően
pontozott

Droqja a virágos hajtás. Ennek szárrésze minél rövidebb, annál előnyösebb. A népi gyógyászatban az orbáncfüvet (orbáncfű olajat) reumás fájdalmak enyhítésére és egyes bőrbetegségek kezelésére használják. Köszvény, furunkulózis és egyéb gennyesedések, felületi-külső vérzések esetén használták. Enyhe depresszió kezelésére a növény kivonata bizonyítottan hatásos. Olajos kivonatát nehezen gyógyuló égési sebekre, gyomor- és nyombél-fekély kezelésére használják. Teája védi a nyálkahártyát, keverékekben máj- és epebántalmakra használják.

Orvosi zsálya (*Salvia officinalis*)

11



Határozóbélyegek

Méret: 30-80 cm

Virág: lila, illatosak

Szár: töve fás, rövid
szőröktől szürkés

Levélalak: lándzsás

Levél: fiatal levelei
fehér molyhúak

Levelének forrázata illóolaj- és cseranyagtartalmánál fogva torokgyulladásra szájbetegségek öblögetésére, belsőleg pedig izzadás, bélhurut ellen nagyon jó hatású. Idegerősítő hatása is ismert. Más fűszerekkel használva érdekes ízt ad az ételnek. Fűszerezhetjük vele a zsíros húseteleket, de azok körítéseit is. Óvatosan használjuk.

Ültethetjük gyógynövénykertbe, napos rézsűre, nagyobb sziklakertbe, évelőágyba egyaránt, de akár napos parkolóöblök, járdaszegélyek beültetésére is használhatjuk.

Rozmaring (*Rosmarinus officinalis*)

12



Határozóbélyegek

Méret: 100 cm

Virág: lila, illatosak

Szár: töve elfásodik

Levélalak: keskeny
lándzsás

Levél: bőrneműek

A rozmaringolajat a népi gyógyászatban emésztési zavarok kezelésére és a gyomor-bélrendszer enyhe görcsös állapotainak oldására, továbbá enyhe izom- és ízületi fájdalmak és enyhe perifériás keringési zavarok enyhítésére használják. Népgyógyászati felhasználása nem bizonyítékokon, hanem hosszú távú tradíción alapszik. Nyersen és szárított állapotában is használják a fürdővizek (gyógyfürdők) illatosítására, miközben a fürdőző szervezetét felfrissíti.

Használják mártások, vadhúsok, pácok, szárnyas sülték, zsíros húsételek, gomba- és halételek fűszerezésére, valamint különleges növényi ecetek készítésére. Főleg a mediterrán konyhára jellemző. Jól zárható edényben, száraz helyen kell tárolni. Mint minden áthatóan aromás fűszert, ezt is csak óvatosan szabad adagolni.

Homoktövis

(*Hippophae rhamnoides*)

13



Határozóbélyegek

Méret: 3-5 m

Virág: aprók,
zöldesek,
vörösbarnán
pikkelyesek

Szár: tövises, fás
cserje

Levéllalak: keskeny

Levél: 4-6 cm,
ezüstösen
pikkelyesek

Termése augusztus elejétől szeptember végéig érik be, ilyenkor még kesernyős, savanykás, de ha megcsípte a dér, édessé és fogyaszthatóvá válik. Gyümölcsét elsősorban feldolgozva, és nem nyersen fogyasztják. A homoktövis védi és erősíti az immunrendszert, növeli szervezetünk védekezőképességének hatékonyságát, késlelteti az öregedési folyamatokat. Általános legyengülés, illetve különösen fertőző betegségek és műtétek után jó immunrendszererősítő – javítja az általános egészségi állapotot. A homoktövis nagy C-vitamin tartalma miatt ideális megfázások kezelésénél. Zsíroldó hatású, fokozza az anyagcserét, így segít az optimális testsúly megtartásában. Kedvezően hat a gyomor- és nyombélfekélyekre, védi a májat.

Csipkebogyó

(*Rosa canina*)



Határozóbélyegek

Méret: 150-300 c m

Virág: világos
rózsaszínűek

Szár: tüskés, fás
cserje

Levéllalak: tojás
alakú, fűrészes

Levél: 5-7 páratlanul
szárnyas, összetett
levél,

Termés: áltermése a
csipkebogyó

Virága rózsavízként antiszeptikus hatású frissítő, levelének forrázata frissítő, összehúzó hatású gyógytea. Már az ókorban is a skorbut gyógyszerének tartották. Vese- és hólyagbántalmakban, vizelethajtó, emésztést javító, erősítő hatású, hólyaghurutban, vér- és fehérjevizelés esetén. Teája kellemes ízű, enyhén hashajtó hatású, megfűlés és influenza elleni italt készíthetünk, ha két-három teáskanál szárított és aprított csipkebogyót 8-12 órán át áztatunk egy csésze hideg vízben. Biztosítja a napi C-vitamin szükségletünket. A bogyót nem szabad forró vízben áztatni, mert a C-vitamin már alacsony hőmérsékleten megsemmisül.

Kertek barátai

Katicabogarak

Magyarországon a hétpettyes katicabogár a leggyakoribb. A kifejlett állat szárnyfedőin egy közös pont mellett 3-3 fekete folt van. Nagysága 6-8 mm, alapszíne vörös. Szürkés lárvái kis krokodilhoz hasonlítanak. Bábjai szabadon állnak, feji részüknél az aljathoz ragasztva. Fű között, csalánfoltokban telnek a bogarak,

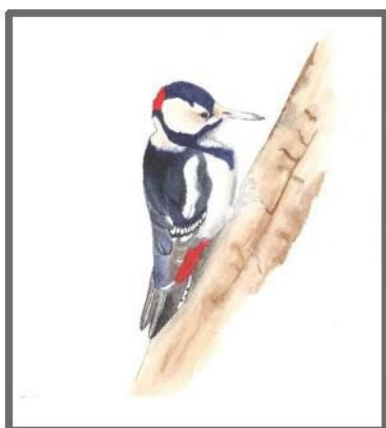
és április-májusban aktivizálódnak.

Táplálkozás, párosodás után a nőstények a levéltetűtelepek közelébe helyezik el 10-80 petéből álló tojáscsomóikat, a tojások mindig egyesével állnak. Mind a lárvák, mind a bogarak véletlen kereséssel találják meg a káros rovarokat. Levéltetű-pusztításuk hatásfokát jelzi, hogy a bogár átlagban naponta száz tetvet támad meg, illetve fogyaszt el., A katicák első osztályú levéltetű irtók. A levéltetvek vadászására nincs különösebb képességük, ezért

rendszeresen vándorolnak. Számos más hasznos rovar látogatja még a kertünket. Érdeemes odafigyelni rájuk!



Madarak



A madarak a legszorgosabbak a rovarkártevők biológiai szabályozásában. Az énekes madarak számos csoportja jellegzetes rovarévő, pl. a billegetők, a légykapók, a füzikék, a fecskék, a molnárfecskék, de kizárólag rovarokat fogyasztanak a sarlósfecskék is. A madarak, még a növényevő fajok is főleg a fészkelés és a fiókák táplálása idején fogdossák intenzíven a rovarokat. Pl a kistermetű füzike, amely 6 fiókát nevel a fészkében 15 nap alatt 1-1,5 kg különböző rovarot fog meg. Bizonyos énekes madarak egy

adott rovarfajra szakosodnak, pl. a szürke légykapó repülés közben szinte kizárólag apró legyeket kap el. A kormos légykapó vagy széncinege fiókái etetéséhez főleg kisebb hernyókat gyűjt. Sokat segít a madarak elterjedésében, ha kis madárházakat függesztünk ki, amelyek fészkelőhelyként szolgálhatnak a hasznos madaraknak. Ezek a téli hideg idején is biztosítanak táplálékot és helyet a madaraknak.

