



Erdélyi gyógynövénykert – Hírlevél

8. szám

2017.04.30.



Kakasvirág gyűjtés Lókodban

A tavasz szimbólumának is tartott kankalin (*Primula veris*) - népi nevén kásavirág vagy kakasvirág - a legkorábban gyűjthető gyógynövények egyike. A LIA Alapítványnál tevékenykedő fiatalok 2017. április 27-én műhelymunka keretében tanulhatták meg milyen fontos minőségi szempontokat kell figyelembe venni a virág fenntartható módon történő gyűjtésekor és szárításakor, illetve, hogy milyen jótékony hatásai vannak a belőle készült teának. A közösen gyűjtött gyógynövényeket a szárítóban helyezték el, az elsődleges feldolgozást követően pedig teakeverékek alapanyagaként fog szolgálni.



A kiadványt a Svájci Államszövetség társfinanszírozza, a kibővült Európai Unió számára létrehozott Svájci Hozzájárulásból. Jelen kiadvány nem feltétlenül tükrözi a svájci kormány hivatalos álláspontját. Ennek tartalmáért a teljes felelősséget a Civitas Alapítvány a Polgári Társadalomért vállalja.

Megalakult az Erdélyi gyógynövénykert Egyesület

2017. április 7-én a Civitas Alapítvány székhelyén szervezett műhelymunka keretében, 46 alapító taggal jött létre az **Erdélyi gyógynövénykert Egyesület**. A résztvevők részleteiben vitatták meg és dolgozták ki az egyesület Statútumát és Alapító Okiratát. Az egyesület feladata folytatni a projekt szellemében a gyógy- és aromanövények fenntartható gyűjtésére és feldolgozására vonatkozó közösségi célok teljesítését. A tagok érdekképviselője mellett fontos célkitűzés a gyógy- és aromanövények feldolgozásának az elősegítése, a mezőgazdaságnak fenntartható módon történő fejlesztése céljából. Az egyesület programjainak, tevékenységeinek kidolgozásakor fontos szempont marad a továbbiakban is a hátrányos helyzetű személyek integrálása.



Jótejkony gyógynövények



Pongyola pitypang (*Taraxacum officinale*)

A gyermekláncfű, pitypang, pipevirág, tyúkvirág, cikória, kácsavirág, kutyatej, láncfű, láncvirág néven is ismert növény levelét, illetve a teljes föld feletti részét tavasztól szeptemberig gyűjtik. A szép, egészséges leveleket a gyökértörzs felett levágva, vékony rétegben, tiszta, szellős, árnyékos helyen kell szárítani. Gyökerét ősszel és tavasszal gyűjtik hosszában kettévágva, szárítókereten egymás mellé helyezve, fedett, szellős helyen szárítják.

A keserűanyagok serkentik az emésztést, így a gyermekláncfű kiváló étvágygerjesztő és emésztést javító gyógynövény, melynek gyulladáscsökkentő hatása is van. Kutatások bizonyították, hogy hatóanyagai epe- és májbántalmak esetén jótejkony hatással vannak a szervezetre. A népi gyógyászatban, elsősorban teakeverékekben, régóta fogyasztják vizelethajtóként és vértisztítóként, mivel fokozza a máj és a vesék aktivitását. Reumás panaszok, idült ízületi fájdalmak esetén ajánlott a gyermekláncfűvel történő borogatás. Fiatal, friss leveleit, virágzás előtt gyűjtve, salátákhoz is használják. Az állatgyógyászatban leveleit a tejképződés fokozására adják.



Tavaszi kankalin (*Primula veris*)

A március-áprilisban virágzó kankalin virágai bókolók, sárgák, a harangalakú, forrt szirmú párta torkában 5 narancsszínű folt figyelhető meg. Gyógyászati célokra gyökérzetét, levelét és virágját használják. A gyökértörzset virágzaskor vagy ősszel gyűjtik. Virágai nyílaskor, míg a levelek egész évben gyűjthetők. Virágai gyors szárítást és száraz helyen történő tárolást igényelnek, különben elszíneződnek.

Jó nyálkaoldó, köptető és hurutoldó. Csillapítja a nehezen múló köhögést, segíti a letapadt váladék felszakadását és kiköhögését. Légcső- és hörghurutban a gyökeres gyökértörzs főzetét használják. A népi gyógyászatban vizelethajtó szerként, idegnyugtató céllal, valamint reumatikus panaszok enyhítésére is használták. Esetenként teakeverékek színesítő összetevője. Homeopátiás felhasználási területei közé a fejfájás és a bőrkütyések kezelése tartozik.

Tea: 2 dl hideg vízbe tegyünk 1 fél teáskanálnyi szárított kankalingyökeret vagy 1 teáskanálnyi virágot, forraljuk fel, majd 10-15 perc elteltével szűrjük le. Köhögés esetén naponta 3-4 csészényi teát fogyasszunk belőle. A kankalin gyökere szaponinban nagyon gazdag, így számos köhögéscsillapító tea fontos alkotórésze.

Civitas Alapítvány a Polgári Társadalomért, Székelyudvarhely 535600, Solymossy utca 29. szám

Telefon: 004 – 0266 – 218 481, E-mail: info@naturalherbs.ro, Honlap: www.naturalherbs.ro

Facebook: Erdélyi Gyógynövénykert

Kapcsolattartó személyek:

Bákai Magdolna, projektasszisztens (Udvarhely) E-mail: magdolna.bakai@civitas.ro

Demian Gabriela-Laura, projektasszisztens (Kolozsvár) E-mail: demian.gabriela.laura@gmail.com