

A SOPRONI TÁJ GYÓGYEREJE I.

Éden ősi kertje

Élő környezetünk gyógyhatásai



BOROSTYÁN FÜZETEK 1.



Füzetünk az 1998-ban megjelent és elfogyott „Gyógynövények Sopron környékén” bővített, átdolgozott kiadása.

Készítették: Hárs Olivér, Hársné Unger Klára a Környezetvédelmi és Vízügyi Minisztérium támogatásával.

Köszönet az eredeti füzet társszerzőjének, Tímár Gábornak, lektorainak, Műhlne Horváth Margitnak és Agócs Józsefnek; az azóta tanultakért Somlósi Lajosnak, Nagy Péternek, Köteles Ferencnek és Bóna Lászlónak!

A gyógynövénytermesztéssel kapcsolatos tanácsaiért, és első tanfolyamunkban való közreműködésért Dr. Neumayer Évát illeti köszönet.

Tartalom

Hangoló.....	1
Gyógyulás: vissza az Egészségbe.....	1
A soproni táj gyógyereje.....	1
Gyógyító növények	2
Gyűjtése.....	2
Felhasználása.....	3
Teák.....	3
Borogatások, pakolások.....	4
Kivonatok.....	5
Pámák.....	5
Kenőcsök.....	6
Homeopátia.....	6
Virágterápiák.....	7
Termesztése.....	8
Növényismertetés.....	8
Lágyszárúak.....	9
Bokrok és kúszó-mászók.....	18
Fák.....	23
Színek.....	29
Hangok.....	30
Illatok.....	30
Állatok	30
Elemek és kövek.....	31
A Táj	32
„A természet gyógyító ösvényein”	32
Gyógynövények a kertekben, parkokban, sövényekben.....	33
Névmutató (latin nevekkal).....	32
Felhasznált és ajánlott irodalom	36
Példák jó helyekre (képek)	borító
Árnika, Borostyán és a Castanea	hátlap

A címlapon a tisztulást segítő almavirág látható.

HANGOLÓ

A sápadtarcú kultúrában ha nem találunk bajt, *negatív* a lelet, ha áram indul el, azt a *negatív* töltések mozgásának tulajdonítjuk, térképeinket a sötét és hideg *éj-szakra* tájoljuk, (ez nem volt mindig így!), és még a zenénket is *Á-ra* hangoljuk...

Kezdjük el mi, magyarok a *pozitívra* hangolódást, Á helyett mondjunk Bét, tagadás helyett fogadjuk bé a Világot! Lépünk csak be a Kapun, és Összhangot kapunk! Segítsük egymást, és költözzünk át együtt e szép országba, Harmóniába!

Ó-Éden mindenkit vár! (Nem vagyunk mi pusztá, hanem az Élet kertje!)

Gyógyulás: vissza az Egészségbe

Aki élen járva él, célba ér. Aki elhajlik jobbra-balra, az élet kétélű fegyverként sebesíti meg. (*A Medicina közép és közvetítő is egyben!*) De ne essünk kétségbe: világunk csak azért kettős (Fény és Árny), hogy megnyilvánulásait láthassuk, és belássuk: végül is mind egy.

A Létbe élőként Eget-Földet összefonó Szerelemben tekinthetünk csak be. Ha kiesünk ebből a felemelő állapotból, betegek leszünk, és ezáltal belátogathatunk életünk mélyébe. Kisebb-nagyobb kitérők ezek, hogy jobban lássuk az igazi utat, amelyik ugyanoda vezet, mint a többi, találkozik is néha másokéval, mégis csak a miénk.

Ilyen egyszerű: ártatlan égi szerelem vagy bűnös földi tapasztalás! És ezért vagyunk itt! Hogy betegek legyünk, és gyógyuljunk – kétségből az Egységbe. Hogy ne féljünk. A Föld is gyógyul, velünk együtt. Segítsünk neki! „Mert mi arra születtünk, hogy a Föld sebeit begyógyítsuk, életünkön át!”

A soproni táj gyógyereje

Van *e'*, meg *a'*. Ami *e*, magunkénak érezzük. Ami *a*, az rajtunk kívül esik. *e* tehát a mag: a csírázó tölgy, mindennek kezdete! A soproni erdős táj. Erdő ölében élünk! Micsoda áldott szerencse ez! Erőt ad városi mindennapjainkban. Mert a te erőd nem a kőfalú erőd, hanem az Erdő!

Eredő

Eredetileg volt az Erdő.

Minden Élet forrása.

És mindennek eredője.

Mert itt kezdődik, és ide tér vissza minden.

Az ér is, a tér is, a vér is, a bér is.

A Föld ereje, tiszta Életerő!

Magból terem, magot terem, magától van,

Örökkön örökké.

Magában egy, teljes egész.

Éljük bele magunkat!

Hárs Olivér 2007. Anyák Napján

GYÓGYÍTÓ NÖVÉNYEK

Ami „gyom” a talajnak, az gyógynövény nekünk!

Ami a gyom a talajnak, az a gyógynövény nekünk!

Mert gyógyulást segít, sebeket gyógyít. (Lám, a régi leírásokban szinte minden növény sebgyógyító is!)

Gyógynövények gyűjtése

Kedves Olvasó!

Ha odakünn épp a zord tél dühöng, vagy nyári vihar tombol, kérünk, tanulmányozd át ezt a kis gyűjteményt! Ám ha aztán az idő(d) engedi, rögvest kelj útra az erdőbe, mezőre, vagy a kertbe, és figyelmes szemmel járva saját felfedezéseidet is jegyezd be e kis füzetbe! Hamarosan rájössz: minden növény gyógyít, már csak létével is, azzal, ahogyan nő bele a Világba, kérdés nélkül, lehet-e. Ősi bizalmuk töretlen: a Természet örök!

A kevésbé kényesek még az aszfalt alól, kövek résein is előtörnek, hirdetve az Élet diadalát, derűs lengedezésük, ezemi színük az emberek is gyógyerő - a bántó szegletektől sebzett lélek a növények közt új életre kel, s a test is feltöltődik teremtő energiával. Ki-ki megtalálja testvérét a növények között, hisz mind külön egyéniség!

Ne úgy fogjunk tehát gyógynövénygyűjtéshez, ahogy néha eleink tették: mi kifizetődő, mi nem! Erezzük meg a nekünk szóló hívó jelet, s csak azt a növényt szedjük, amire épp szükségünk van! Bár szárítással hosszabb ideig rendelkezésünkre áll egy-egy teafű, mégis lássuk be: nem véletlen, hogy mikor adja a Természet az egyes növényeket – megasztán a friss mindig jobb a poros réginél! Gondoljunk arra is: élőlény-társainkról van szó; csak igazi bajban fordulunk hozzájuk, akkor se vad pusztítással. Minden tő élhesse tovább önzetlen életét, sőt szaporítsuk is őket – akár kertben is! Gyökereket inkább csak akkor használjunk fel, ha pl. ásáskor már amúgy is áldozatul estek! A kérgeket is csak kicsinyke darabokban, ágakról gyűjtjük! Ne szedjünk le semmit forgalmas utak mellől, vegyszerezett, trágyázott, mérgezett területekről és ezek szomszédságából! Jó utat!

Az egyes növényi részek általánosan ajánlható gyűjtési ideje

Egész növény: virágzás előtt vagy virágzás kezdetén

Levél: kifejllett, friss zöld állapotban, délelőtt

Kéreg: kora tavasszal

Gyökér, gyöktörzs: kora tavasszal vagy késő ősszel, szürkületben

Virág: kinyílt állapotban, napsütéses délelőtt

Mag, termés: érett állapotban (nyár végén, ősszel)

Illóolajos növények: a kora délutáni órákban - ekkor legmagasabb az illóolaj-tartalmuk.

Esős, nyirkos, harmatos időben ne gyűjtsünk teának valót!

Gyógynövények felhasználása

Ahogy a növények élete, a miénk is a kiteljesedésről szól: a Földtől az Ég felé. A magból gyökér lesz, hogy földbe kapaszkodjon, majd szár és levél, hogy rezegve érzékelje a teret, a Fényt, majd élete virágjában kivirul, kitárja kelyhét az égre tiszta bizalommal, és illatával szint vall, ki ő. Végül a beteljesedett élet gyümölcsebe foglalja egész magvas lényegét, amit felajánl a többieknek és a földnek, hogy új életre keljen.

A magok tehát a magunkhoz térést segítik, a gyökerek a földbe gyökerezést, a zöld részek a békés befogadást és a társainkkal való élő kapcsolatot, „levelezést”, a virágok a tiszta szívű hitet, a kitárulkozást, és a gyümölcsök az élet bölcs, kerek egészségét – persze csak ha mindenestül esszük őket. (Olyanok, mint a megvilágosult ember, aki aztán elillanás helyett mégis visszatér a többiek közé, hogy segítse társait az emelkedésben.)

Teák

A gyűjtött anyagot azonnal vigyük árnyékos és szellős helyre, és ott gyorsan terítsük szét. Szárítás közben a levegő jól járja át, hogy a növény ne fülledjen be. A begyűjtött anyagot lehetőleg felhasználásig ne aprítsuk fel, csak teakészítés előtt, hogy megtartsa erejét. (A friss növény hatásosabb, de a szárított növény akár 1 évig is felhasználható.) A régebbi füvekből kiváló gyógynövényfürdőt vagy párnát lehet készíteni.

Tárolás

Légmentesen záró, lehetőleg sötét üvegben a legmegfelelőbb tartani a teákat. A különböző növényeket mindig külön kezeljük és tároljuk (különösen az erős hatásúakat). A tároló edényre írjuk rá a növény nevét, gyűjtési idejét. Kivételek ez alól a keverékek, mint például a soproni tea:

A táj üzenete – Egészség Sopron-teával

Élő környezetünkkel, a tájjal együttélve, minden rezdülésére figyelve, erőiből töltekezve lehetünk csak igazán egészségesek!

A tájban járva mindig a friss, a pillanatra jellemző lény-együttessel találkozunk: éppen nyíló virágokkal, daloló madarakkal, termésekkel, vagy pihenő növényekkel, állatokkal.

Minden évben más arányban kapjuk tőlük az egyéniségüknek megfelelő energiákat, így teljes összhangban élhetünk, együtt lélegezhetünk a tájjal.

Ebből kiindulva vallja Gárdai Ernő, a növények nagy ismerője, hogy a minket körülvevő táj gyógyító növényeit magunkhoz véve fenntarthatjuk egészségünket, és nem szorulunk külön egy-egy bajra ható szerekre. Idős tanítónk évente félszáz gyógynövényt szed össze a Sopronnál összehatalkozó három jellegzetes élőhelyről: az Alpokalja, a mediterrán jellegű dombvidék és a kontinentális sztyeppatórdeiből, rétjeiről, kertjeiből, és szárítás után egyetlen keverékbe morzsolja őket, ami így a soproni táj azévi esszenciáját adja. Ünnepi alkalmakra való ez a tea, kínáljuk vendégeinknek is!

Teakészítés

Az élet lényege a víz, a teáké is az. Fontos tehát, hogy tiszta, életteli vizet igyunk, és ezt használjuk főzésre is! Sopron környéke bővelkedik forrásokban, azt a néhány kiruccanást ne sajnáljuk magunktól! (Használat előtt napoztassuk a vizet!)

- Laza szövétű drogokból, virágokból, levelekből, fűvekből, valamint illóolajat tartalmazó termésekből forrázással kell teát készíteni:

Egy teáskanál teafűre 1 csészényi forró vizet öntünk. Fedő alatt kb. 15 percig álljon, közben rázzuk fel, majd szűrjük.

- Gyökerekből, kérgekből és fás állományú növényi részekből aprítás után főzetet kell készítenünk:

Egy csészényi hideg vízhez egy teáskanál kemény növényi részt teszünk, majd felforralás után az edényt lefedve lassú tűzön még 10 percig főzzük. Végül az edényt a tűzhelyről levesszük, és néhányszori felkeverés mellett pár percnyi állás után leszűrjük.

- Langyos vízben való áztatással készítünk teát olyan drogokból, melyek hatóanyagai könnyen elbomlanak (pl. a vitaminok). A csipkebogyóból pl. egy evőkanálnyit összetörve 2 dl langyos vízbe áztatunk, majd 6-8 óra múlva megszűrjük. Fogyasztáshoz kissé felmelegítjük (max. 60°C-ra!). Hasonlóképpen áztatással kell a bő nyálkatartalmú ziliz és mályva teát készíteni, illetve a fehér fagyöngy vizes kivonatát.

Teafogyasztás

A keletihez hasonló kifinomult teakultusz nálunk nem maradt fenn, de mi is átérzhetjük a növény átlényegülését a tűz és víz által, élvezhetjük a tea illatát, ízét, és a bensőnket melegítő gyógyhatását. Ne rontsuk el cukorral!

- Étvágyjavító, epére és májra ható teákat evés előtt fél órával igyunk.

- Izzasztó, lázcsillapító teákat ágyban, jól betakarózva fogyasszunk.

- Vértisztító kúrát a tavaszi böjt alatt, fogyó holdkor tartsunk.

- Általános esetben étkezések között igyunk teát.

Borogatások, pakolások

Kézzel szétrnyomott, vagy puhára főzött leveleket egyes testrészek gyógyítására használhatunk. Gyógyteával átitatott vászonkendő-borogatást is köthetünk fájó részeinkre.

Semmiképp se dunsztoljuk be műanyagkötéssel, csak vásznat használjunk a rögzítésre!

A tiszta hideg vízzel nedvesített kendő is nagyon jó hatású lehet pl. lázas betegek csuklójára, bokájára, mellkasára, homlokára téve, és jól betakarva. Az agyagpakolásról bővebben az agyagról szóló Borostyán Füzetben írunk. (Lásd Irodalom!)

Kivonatok

Alkoholos kivonat (tinktúra) készítése

1 rész növényt 5 rész 70%-os cukormentes alkoholban, jól záró üvegben, időnként felrázva 10 napig szobahőmérsékleten áztatunk, majd gézen átszűrjük, és a növényből kézzel hozzápréseljük a levét. Az egész kivonatot még egyszer átszűrjük szűrőpapíron is. Sötét, hűvös helyen, jól záródó üvegben pár évig is eláll.

Vízes kivonatok, természetes energiatalok:

Friss növényeket vízbe áztatva még a csapból folyó víz is életre kel, és egy éjszaka után kész a természetes energiatalk! Áztassunk üvegben csalánt, vagy sárga pityangvirágokat, vagy akár aszalt vagy friss gyümölcsöket is, másnapra kész az ízletes erősítő. A csipkeből is hidegvizes áztatással készítsünk italt!

Olajok

Orbánkfűből szép bordó olajat készíthetünk, ha virágait két hétre napra tesszük hidegen sajtolt napraforgó-, csíra-, vagy olívaolajban úgy, hogy az olaj legalább 2 cm-re ellepje a virágokat. A kiszűrt gyógyolaj jótékony hatású enyhe égési sérüléseknél, ekcémáknál, sebeknél, izomkeményedéseknél. Belsőleg egy teáskanálnyi olaj gyomorrontásnál, székrekedésnél is alkalmazható, de számoljunk azzal, hogy a bőrt fényérzékennyé teszi! Szülés előtt a szeméremajkak bekenése segíti az újszülött világrajövetelét, a szülés után pedig gyorsítja a regenerálódást.

Ugyanígy készíthető *kakukkfűből* is olaj, melyet izomsorvadásra, bénulásra, reuma ellen és ficam esetén használhatunk bedörzsölve.

Az *orgona* virágát 1 hónapig olajban áztatva jó izomlazítót kapunk

Párnák

Erdőn-mezőn jó aludni, mohapárnán, fűzsombékon, fák ágain megpihenve. Ám hajlékunk is kedvesebb lesz, ha párnára hajtjuk fejünk. Nem kell más, csak alkotókedv, erős vászon, tű és cérna. Kész a zsák, majd bele a szárított növény:

Legegyszerűbb illatpárna-töltelék a kaszált *régi széna*!

A hagyományos ágymatrac-töltelék az évente cserélt rozsszalma.

Álomhozónak a *levendula-komló-citromfű* a jó.

Fájdalmak ellen és erősítőként a *meggy*-, *cseresznye*- és *kököny*mag töltésű párna használható. Az egészséges, vegyszermentes, csíráképes magot befőzés előtt, vagy kiköpes után markunkba véve vizesen letisztíthatjuk, majd tálcára terítve egy-két nap alatt megszárad.

A *tönkölypárnát* már nem kell bemutatni: nagyon jó általános erősítő.

Molyok ellen a szekrénybe *somkóró*, *citromfű*, *fekete üröm*, *varádics virágos-leveles szárát*, tegyük kis zacskókban!

Illatosítónak kedvenc fűszernövényeinkből készíthetünk kis batyut.

Kenőcsök

Sok növényből kenőcs is készíthető, ezt azonban inkább bízzuk gyakorlott emberre! (Mi is lehetünk azok, ha türelmesen kevergetünk, és közben figyelünk.) Jó kenőcs-alapanyag a *méhviaszos olaj* (pl. hidegen sajtolt napraforgóolaj) 1:4 arányban vízfürdőn összeolvasztva. Ebbe tesszük az aprított friss vagy szárított gyógynövényt, és gyors főzés után éjszakára állni hagyjuk. Másnap vízfürdőn újraolvasztjuk, átszűrjük, és kihűlésig keverjük. Téglében hűvös helyen hónapokig eláll.

Különleges kenőcs a *pipom-pápom*: nyárfa virágrügycéből 15g-ot 10g méhviasszal és 40g napraforgóolaj olvasztott elegyében főzzünk, míg a rügy nedvessége elpárolog. Ezután leszűrjük, és kihűlésig keverjük. Égési sebekre, fagyásra, reumára, aranyérre, berepedt mellbimbókra, fejbőr korpásodása ellen jó.

Visszértágulatra a *párlófűből*, vérző aranyérre a *cickafarkfűből*, csonttörések után és zúzódásokra a *fekete nadálytóból*, sebgyógyításra hámosítóként a *körömvirágból*, sportsérülésekre a *varádicsból* készült kenőcs vált be.

Ecetek

Gyümölcsökből erjedés útján ecetet is készíthetünk egyszerű módszerrel:

A gyümölcsöt lereszeljük vagy ledaráljuk, befőttes üvegbe töltjük (csak az ép részeket, de mindenestül!). A félig telt üvegbe 2 evőkanál mézet teszünk, majd felöntjük vízzel (viharban gyűjtött esővíz vagy forrásvíz).

Fűszerezzük (pl. kakukkfűvel, tárkonnyal, bazsalikkal), és lezárás nélkül meleg, napos helyen időnként kevergessük. (Hamarosan felforr, de ne fusson ki!) Kilenc nap múlva szűrjük le, fejtsük sötét üvegpalackokba, de ne dugaszoljuk le szorosan! (A levegőtől lesz ecetes, a tetejétől kezdve.)

Mínél tovább áll, annál savanyúbb lesz. Soha nem romlik meg, sőt egyre értékesebb lesz! Minden gyümölcsből készíthető, az erdeiek különösen egészségesek (szeder, málna, bodza, csipke, kökény, galagonya).

Gyógyital: 1 pohár vízbe 1 kiskanál ecet és 1 kiskanál méz naponta.

Homeopátia

Mint gyógymód, ez is megtanulható, sőt érezhető, ha elmélyülünk benne! Alapelvei a hasonlóság (az „eset” és a szer lényege között) és a hatványozás (fokozatos, dinamizált hígítás). Előnyei a nagyon kicsi anyagszükséglet, az eltarthatóság, a lényegre hatás, és az öngyógyulás beindítása. Elvben minden természetes anyagból készíthető homeopátiás szer, figyelembe véve, hogy az ásványokból, növényekből, állatokból készült szerek más-más személyiségterületre (és általában ugyanannak a szernek alacsonyabb hatványai a testi, magasabb hatványai a tünetek mögött lévő lelki-szellemi állapotunkra) hatnak. Megérzéssel, elemzéssel, vagy spekulatív úton is ugyanarra a szerre találhatunk, ami a világ szépségét mutatja! (*Lásd: Elemek és kövek, Irodalom!*)

A homeopátiás szereket jó esetben szeretetteljes emberek kézzel készítik, az elérendő hatványtól, a hordozóanyagtól és a kiindulási anyagtól függő lépésekben, de a méhek által a tájból sűrített méz is ehhez hasonló. (Az igazi, ha élő víz hordozza az információt a szerben, mint a testünkben is.)

Ha körülnézünk a világban, azt látjuk, hogy szinte mindenben ott van a homeopátia kettős alapelve, a tengerben a csepp, cseppben a tenger! Saját életünkben is hasznosíthatjuk ezt, ha minden táplálva gyógyító anyagból, ami fontos számunkra, de kevés van belőle, homeopátiás szert készítünk. Így jóval kisebb mennyiségből is tartósan erős hatást nyerünk! (Pl. friss csírákból, levekből, növényeinket segítő-védő természetes szerekből.)

Házi készítés egyszerű módszere (szabad ég alatt végzendő!): az *alapol-dattal** 1/3 részig töltünk egy kis *sterilizált**** üveget, majd ütemesen rázzuk (míg nem érezzük, hogy elég), ezután kiöntjük, kicsöpögtetjük. Újra feltöltjük az üveget 1/3 részig tiszta vízzel, újra rázzuk kb. 100-szor érzéssel, és kiöntjük. Ezt még hétszer megismételjük a feltöltés-rázás vizes ciklust. Ezután csak ¼ részig töltjük az üveget vízzel, rázzuk, majd teletöltjük ¾ résznyi 18%-os alkohollal. (Az alkoholos tartósítás helyettesíthető életvizet, szentkút vizet, vagy levegőn napoztatott forrásvizet*** használva, ami nem romlik meg!) Így végül kilences hatványú szert kapunk, melynek nagy előnye, hogy magunk készítettük, cukormentes, és hordozza a tiszta víz éltető információját is.

* Alapoldatot 50%-os alkoholba áztatással készítsünk növényekből, de saját reggeli vizeletünk „középső része” is lehet alapoldatunk.

**Sterilizálhatunk ki főzéssel, vagy mikrohullámú sütővel (erre jó!)

*** A természetes módot követjük ezzel – ahogy egy kis erecske a forrásból napvilágra jöve érintkezik a levegővel, erőt vesz fel a Nap sugaraiból, és ide-oda verődve feltöltődik. Vannak olyan források, kutak, melyek vize hosszú idő alatt sem romlik meg, sőt gyógyerejű a tapasztalatok szerint. Hazánk bővelkedik ilyenekben!

Virágterápiák

Legismertebb talán a *Bach-virágterápia*, melyben a névadó doktor az ír elixíreket gyűjtötte egybe a lelki állapotok pozitívvá hangolására. Elkészítésük szándékosan egyszerű, hogy mindenki maga keresse fel a hozzá szóló virágot, és foglalkozzon vele. Nálunk is bevált, de méginkább nekünk való lenne a hazai tájból származó *magyar elixír*-sorozat.

A Bach-elixírek készítése: az éppen kinyílt virágokból forrásvízzel telt üvegkehelybe csippentünk néhányat, hogy ellepjék a víz felszínét, majd 3 órán át napoztatva kioldjuk belőlük a lényüket. Amint a szirmok fonnyadni kezdenek, és buborékok jelennek meg a vízben, a virágokat kivesszük a kehelyből. (Kézzel ne nyúlunk bele!) Egy üveget félig töltünk ezzel a kivo-nattal, és telitöltjük brandy-vel (vagy cukormentes pálinkával.) Ebből az anyatinktúrából egy csepp kerül 15 ml brandybe. Az így készült esszenciát lehet kapni készen is, melyeket aztán terápiás célra tovább hígítunk úgy, hogy 30 ml vízbe cseppentünk belőlük fajtánként 2 cseppet. Ebből naponta többször közvetlenül a nyelvre, vagy kevés vízbe cseppentve veszünk be.

Az éppen lelki állapotunknak szóló virágokat gyakorlott ember beszélgetés alapján meg tudja mondani, de kiválaszthatjuk őket magunk is. (A hagyományos magyar elixír ennél összetettebb módon, hosszú idő alatt készült, de ma már törekednünk kell az egyszerű és természetes módszerekre, és saját környezetünkben kell megtalálnunk a megoldást!)

A virágok illatuk, színük, alkatuk alapján is hatnak ránk, egész valónkat befolyásolva, ezért ki-ki egy szép rétet, vagy kertet kiválasztva élő virágok közt is gyógyíthatja magát!

Az illatanyagokat természetes illatszerekben is eltehetjük virágtalan napokra, ha illóolajokból cseppentünk vízbe (*aromaterápia*).

Gyógynövények termesztése

Legjobb, ha természetes élőhelyükön találkozunk a növényekkel, kapcsolatba lépünk velük, és hagyjuk, hogy hassanak ránk. Ha kószolgatjuk őket, azt is ott, helyben tesszük! Figyeljük meg, hol teljesedik ki leginkább egy-egy növény, ebből láthatjuk, hol érzi legjobban magát, hol a jellegzetes élőhelye. Ezeken a helyeken gyűjtsük őket – persze csak keveset, hogy bőven maradjon belőlük!

Ha kertünkben is megjelenik valamelyik gyógynövény, örüljünk neki, és ne bántsuk. Ha ültetni szeretnénk belőlük, akkor magokat szedjük a vadon élő példányokról. (Fákról, bokrokról is, bár a fűzek és a legtöbb cserje dugványról is jól gyökeresedik.) Csak a gyógynövények természetes élőhelyéhez hasonló körülmények között próbálkozzunk a termesztéssel! Néhány fűszer- és gyógynövény hazánkban csak kertekben fordul elő, mivel más vidékekről származik. Itt is az eredeti élőhelyhez hasonló feltételekre kell törekednünk a sikeres termesztés és a gyógyhatás érdekében. Ehhez az is hozzá tartozik, hogy lehetőleg egyenes sorok helyett kisebb csoportokban, egymás mellett tartsuk a növényeket. Több gyógynövényt a konyhakertben is hasznosíthatunk védelemként, a hozzánk hasonló ízlésű növényevő gombák és rovarok távoltartására. A kertben se használjunk természet-ellenes módszereket; legtöbbször trágyázásra és locsolásra sincs szükség! (*Lásd Irodalom!*)

Növényismertetés

Gyűjteményünkbe olyan növényeket vettünk fel, melyek könnyen elérhetőek, felismerhetőek, mégis nagyon jól alkalmazhatók a gyógyításban.

Általános üzenetükön kívül egyes részeik hatását, elkészítési módjait is leírjuk, és utalunk lelőhelyükre.

A természet felépítés szerinti csoportokon belül névsorba szedtük a növényeket, mivel nem az ismeretlenként való meghatározás segítése, hanem a felhasználás bemutatása a célunk. Ezért aki még nem ismeri eléggé élő környezetét, annak a virágszínek, élőhelyek, virágzási idő szerint csoportosító könyveket és az ismerkedő sétákat ajánljuk (*Lásd Irodalom!*). Évente gyógynövényes tanfolyamot szervezünk.

A leírásokat sok helyről, tapasztalatokon is átszűrve sűrítettük, de természetesen örülnénk, ha újabb információkkal bővíthetnénk tudásunkat, s azt újból közreadhatnánk! **Kérünk ezért mindenkit, hogy tapasztalatait, tudását ossza meg velünk!**

Lágyszárúak

Acsalapu, vörös (*Petasites hybridus*)

Fantasztikus élmény egy lapuleveles völgyben járni, mintha ősvilágba csöppent Hüvelyk Matyik lennénk! Hát még a tiszta hegyi tavak paradicsomi látványa! Tavaszi virágai is különlegesek, leveleket csak nyárra fejleszt.

Általános, erős görcsoldó. Gyökere és hatalmas levelei légzéskönnyítő hatásúak, mivel nyálkaoldók. Friss levelei összemorzsolva vízhólyagra, gyulladásra, kelésre jók. Teája migréneyhítő.

Patak menti égerligetek, magaskórósok jellemző növénye, Főleg a soproni hegyvidéken (pl. a Brennbergi-völgyben) él. Kicsit korábban virágzó, kisebb levelű, fehér virágú rokona, a fehér acsalapu (*Petasites albus*) védett, ezért ne gyűjtsük!

Aranyvessző, kései (*Solidago gigantea*)

Pásztorbotként magasodó sűrűn leveles szára tetejéről aranylón hajlik a föld felé, és az érett nyár betetőzését jelenti dongásával.

A virágzás kezdetén gyűjtött, el nem fásodott részének teája vese- és húgyúti fertőzésekre, vesekőképződés megakadályozására, reuma, köszvény gyógyítására alkalmas. A homeopátiában veseerősítő, vizelési nehézségekben is alkalmazható

Amerikai eredetű növény, nedves helyeken néhol tömeges. Nyárvégi-őszii dús sárga virágzatával jó mézelő. Hasonló hatású a kisebb közönséges aranyvessző (*S. virga-aurea*) – „istápfű” – is, melyet néhol rétek szélén, ligetekben találhatunk (pl. a Fáber-réten), de inkább a másikat fogyasszuk!

Árvácska, mezei (*Viola tricolor*)

Elhagyatottságában is gyönyörködtetően szép, pici remekmű..

Föld feletti része vese- és vértisztító, vízajtó, valamint bőrbetegségek (pl. ekcéma) elleni teák fontos alkotórésze. A homeopátiában makacs gyenyyes bőrküvéseken segíthet.

Száraz réteken, parlagokon élő apró, tarka tavaszi virág. Kőhidától nyugatra és a harkai lőtér melletti réten érdemes keresni.

Bojtorján, közönséges (*Arctium lappa*)

Bozontos-vad asszonyként táncol a legdurvább helyeken, keserűn tombol, beléakaszódik a gyanúlanokba.

Levele, gyökere belőleg vértisztító, vizelethajtó, keserűanyagai révén serkenti az emésztést és a májműködést. Baktérium- és gombaölő.

Külsőleg teája ekcémára, viszketettségre, alkoholos kivonata hajhullásra, zsíros korpára hasznos. Gyökerének főzetével hetente kétszer kell a fejbőrt dörzsölni a hajnövés elősegítésére, korpaképződés ellen.

A városban és környékén, utak, árkok mellett, legelőn, parlagokon (pl. Harkai-plató) hatalmasra megnő, lila virágzatát követő horgas termése jellemző gyerekjáték.

Cickafark, közönséges (*Achillea millefolium*)

Macskásan delejes foltokon uralkodik, sokszor hangyabolyokon is.

Szívósan erős leveles szára és fehér virágzata a sebre szorítva gyorsan elállítja a vérzést, teaként és homeopátiás szerként belső vérzések, sebek gyógyítására alkalmas. Görcsös menstruációs panaszokra teáját belsőleg, vagy ülőfürdőként használják. Vértisztítóként is hatásos. Friss levele ízletes eledel.

Nyílt helyek: rétek, erdőszélek, parkok növénye, az ember közelségét, sőt a fűnyírást is bírja, csak úgy nem virágzik.

Csalán, nagy (*Urtica dioica*)

Alattomosan változékony, néha vaskosan életerős, máskor elvékonyodik, egyszer csíp, máskor nem annyira, ezzel rászorgál a nevére.

A legsokoldalúbb gyógy- és haszonnövények egyike, még zsák is készíthet a növény szárából! Teája vér és vesetisztító, köszvény ellen ható és erősítő (tavaszi fáradtság elleni kúrákhoz), tejelválasztást serkentő. Magas vastartalma révén vértképző is. Tartalmaz még kalciumot, káliumot, szilíciumot, A és C vitamint. Igen jó csonterősítő, csökkenti a vércukorszintet. Az egész növényt használhatjuk torokgyulladásra is, teaként. Nők számára kiváló összehúzó szer erős vérzés és menstruációs rendellenességek esetén, erősítő klimax idején. Gyökerének alkoholos kivonata hajhullás és korpásodás ellen jó, samponokban is. Nyersen a testhez csapkodva és belsőleg reuma ellen használják. Vízbé áztatva energiatartalma. Az aprócsalán (*Urtica urens*) teljesen hasonló célra szolgál, a homeopátiában csalánkiütés kezelésére, tejfakasztóként alkalmazzák. Főzeléket, téztaféléket is készíthetünk vele.

Nyirkos, nyílt helyeken, és nitrogéndús talajon (pl. akácosokban) tömegesen lehet szedni kora tavasztól késő őszig. Enni, salátába csak a csúcsleveleket szedjük, hogy újra növe mindig friss legyen!

Az **árvacsalánok** nem csípősek, a fehér virágú (*Lamium album*) ritkább, a sárga kicsit gyakoribb erdei patakközelben, mindkettő hurutoldó, viráguk ehető, mint a gyerekek által kedvelt piros árvacsaláné is.

Fűzike (*Epilobium spp.*)

Egyenes szárán lándzsás, szőrös leveleivel dőfköd körös-körül, apró virágai is olyanok, mintha sajnálná őket a világtól, termése pedig gyorsan kitollasodó kosszarv-tok.

Prosztata megbetegedés, vese- és húgyúti gyulladás esetén a föld feletti részéből készült teát használhatjuk.

Nedves, lápos területeken, erdőkben szálanként, kisebb csoportokban több hasonló fajuk él. A nagy termetű borzas füzike (*Epilobium hirsutum*) kivételével mindegyikük felhasználható, a kisvirágú füzike (*E. parviflorum*) a leggyakoribb.

Galaj, ragadós (*Galium aparine*)

Frissen bomló szerves anyaghalmon sebesen behálóz mindent, sörtéivel ragaszkodik, magával is összetapad.

Föld feletti része magas vérnyomásra, golyvára, torokdaganatokra jó, vértisztító, nyirokerősítő és idegnyugtató hatású.

A réteken előforduló rokonai közül a *tejoltó galaj* (*G. verum*) mirigydaganatokra jó, az árnyas bükkerdőkben élő *erdei galaj* (*G. sylvaticum*) ritka, nem használatos.

Hagymák

A sokrétű hagymák az élet illékony lényegét jelképezik: a hagymaleveleket lefejtve, egyre beljebb hatolva egyszer csak eltűnik maga a hagyma! A fokhagymák, metélőhagymák inkább nagy virággömbjükkel példázzák a megfoghatatlanságot.

A **medvehagyma** (*Allium ursinum*) szaga átható, de virágai fátyolkönnymedek.

Levele és hagymája nyersen kiváló vértisztító, vérképző, étkezési célra is jó. A szárított, vagy olajban eltett levél kitart a következő évig. Készíthetünk vele levest, főzeléket, salátát.

A humuszos talajú, szivárgó vizű lomberdők helyenként tömeges tavaszi növénye. Gyűjteni a Balfi-erdőben egész Fertőbozig érdemes, de csak mértékkel! Inkább szaporítsuk!

A **vad hagymák** és a **kerti fokhagyma** nyersen vagy kivonatként érelmeszesedést gátló, általános védőszer. A **vöröshagyma** külső héja ezen kívül köhögés elleni teaként is iható.

Here, vörös és fehér (*Trifolium pratense*, *T. repens*)

Négy vagy többlevelű példányai szerencsét jelentenek, szokásos három levélkéje a boldog háromságról szól, mintha égből pottyant volna a fű közé.

Virágzatuk izületi bántalmakra fürdőként használatos, nyersen ehető. Cukorbajra, légcsőgyulladásra, köhögésre teája jó. Ekcémára és pikkelysömörre kenőcsben használható.

Üde patakmenti réteken, kaszálókon sokhelyütt előfordulnak. Főként a vörös herét számos változatban termesztik, de kerti gyepekben is tömegesen megmarad. Sokféle fajtásuk él a legkülönbözőbb helyeken.

Ibolya, illatos (*Viola odorata*)

Naivan szerény, mégis hívogató lila ruhás nő – a belső tűz hordozója, mint egy Nóra.

Mézzeel főzve nyálkaoldó, idegnyugtató, a magas vérnyomást csökkenti. Tinktúráként izombénulásnál bedörzsölő. Erős hatású, csak kis mennyiségben használjuk! Virága saláta, desszert díszítője lehet.

Lomberdők humuszán foltokban megjelenő kora tavaszi ékesség, de napos rézsűkön, kertekben, parkokban is sokhelyütt virít. Hasonló rokonaitól illatos virága jól megkülönbözteti.

Kakukkfű (*Thymus spp.*)

Tündéres helyeken illatpárnákat alkot, apró tökéletességéért érdemes lehasználni. A lélekvezető kakukk szavára kezd zöldellni, majd virágozni. A Fény gyermeke, segít újra felmelegednünk, a belső tűzre összpontosítanunk, mint gyermekkorunkban. A csecsemőmiriggyel (thymus) összhangban segít a helyes úton járni, mindig a lényegest választani, elkapni életünk ritmusát, hogy mindent a legjobbkor tegyünk. Ezzel önbizalmat és derűt ad.

Levele, fiatal hajtása kedvelt fűszer, emésztést segít. A fertőtlenítő hatású virágzó hajtásvégekből készített tea hörghurut, asztma és számarkóhőség ellen jó, serkenti a vérkeringést. Alkoholos kivonatát és olaját borogatásként, vagy bedörzsölve bémuláskor is izomerősítőnek használják, de patánas esetén szükséges bőrtisztításra is alkalmas.

Nyílt gyepéken több helyen is, nagyobb mennyiségben a Tómalom előtti lőtérén, a Fertő-menti dombság rétjein találhatóak. Sokféle illatú és zamatú közeli rokonai is használhatók, kertben is szaporíthatók.

Katáng, mezei (*Cichorium intybus*)

Bügykösen szikár szárain aggodalom nélkül, akár faltövében is égne emeli önzetlen égszínkék virágait.

Levele és gyökere máj-, vese-, léptisztító, étvágyjavító. Szemre kötőhártya-gyulladásnál használható borogatásként. Fiatal leveléből főzelék készíthető, de salátának is jó.

Rétek, erdőszélek, mezei útszélek általában elterjedt, de sohasem tömeges növénye (gyakori pl. a Fáber rét szélén). Kertekben is megmarad.

(Kis)ezerjófű (*Centaurea minor*)

„Kicsi a bors, de erős!” – mondhatná ez a kistermetű vitéz.

Keserű teája gyenge emésztés kezelésére használható, általános erősítő. Vese és májtisztító.

Erdőszéleken, réteken sokfelé megtalálható, de nem gyakori.

Madársóska, erdei (*Oxalis acetosella*)

Hűvös patakvölgyekbe viszi azt a derűt, amit a rétekre a lóhere.

A friss növény nedvét Parkinson-kór megelőzésére, levelét vértisztító salátaként használják. Emésztést javító hatású.

A nyirkos talajú lomberdők növénye, pl. a Deákútnál, Tolvaj-árokban fordul elő.

Mályva, papsajt- (*Malva neglecta*)

Levelét, virágát gyűjtjük. Sok nyálkaanyaga bevonja a gyulladt nyálkahártyát. A teát ne forró vízzel, hanem egy éjszakán át langyos vízben áztatással készítjük, hogy a növényi nyálka ne pusztuljon el. Fialat sarjhajtásai tavaszi salátaként fogyaszthatók, termése ízletes gyerekcsemege.

Rendszerint útmenti gyomos helyeken él, de elég ritka. Ha megtaláljuk, szaporítsuk magról! A hasonló erdei mályva (*Malva sylvestris*) ugyanúgy használható, de még ritkább.

Fehérmályva vagy orvosi ziliz (*Althaea officinalis*)

„Mályva: elnyűtt a ruhája, de nemesen tiszta a virága: Szent Margitunknak szűzi hívátása...”

Teáját légsző és emésztőszervek hurutos megbetegedéseiben és sok gyomorsavnál használják, de beöntéshez is adható. Gyökérpora hintőpor és furunkulust érlelő borogatásnak is jó. Virágának főzete szemborogató. Gyökeréből teát csak egyszerű áztatással ajánlatos elkészíteni, a nyálkataralom megóvása érdekében.

Nedves legelőkön, szikéséken elterjedt növény, nálunk a Fertő mentén nagy mennyiségben lehet találni.

Méhfű, nagyvirágú (*Melittis grandiflora*)

A nyarat jelenti bábaasszony-termetű testén rózsaszín-fehér virágaival

Kellemes aromájú teája meghűlés, emésztő- és légzőszervi megbetegedések ellen közhasználatú („mecseki tea”), de friss szirmai is ehetőek.

A Soproni-hegységben és a Szárhalom árnyas, ép talajú tölgyeseiben szórványos. Ritkasága miatt inkább kertben szaporítsuk!

Müge, szagos (*Asperula odorata*)

Központosan szimmetrikus szélrózsa-levelei önállóvá teszik, mégis többes társával él együtt, mint egy katona a seregben.

A növény enyhe altató, nyugtató, vizelethajtó hatású, máj- és epeproblémák teakeverékeiben alkalmazzák. Kis mennyiségben a féloldali migrén gyógyszere. Az egész növény kumarintól illatos, ezért üdítőitalok, teák, krémek fűszerezésére használják („erdőmester”). Egy-egy csokra a ruhászekrénybe téve távol tartja a molyokat.

A nyirkos, humuszos talajú lomberdők szinte mindig tömegesen, szőnyegszerűen megjelenő tavaszi virága. Gyűjteni a hegyvidéken érdemes (pl. a Károly-magaslat DNY-i oldalán).

Nadálytő, fekete (*Symphytum officinale*)

Mocsári szellemként emelkedik ki az alaktalanságból tartást és szilárdságot sugározva – igazi forrasztófü.

Gyökerének főzete kitűnő a nehezen gyógyuló sebekre, fekélyekre. Borogatáshoz 1 csészényi aprított gyökeret 3 l vízben 10 percig főzünk, egy ideig állni hagyjuk, majd szűrjük, és testhőmérsékletűre hűtjük.

Mozgásszervi sérüléseknél, csonttörésnél meleg vízzel pépesítve készíthetünk kötést a sérült testrészre. (*Lásd még a kenőcsöknél!*) Belsőleg a homeopátiás szere javasolt rándulásra, törésre, csípőfájdalomra.

Tápanyagban dús, vizenyős, nyílt helyeken él: árkokban, nádasokban található (pl. Tómalmok, balfi savanyúkút mellett).

Orbáncfű, lyukaslevelű (*Hypericum perforatum*)

Jézus vérének is mondják szirmaiban lévő bordó olaja miatt, német neve Johanniskraut, azaz Szent János füve, mivel a nyár tetőpontján virágzik, és a begyűjtött derűs melegséget visszaadja a komor téli napokon.

A növény föld feletti részéből készült tea belsőleg vese- és epebetegségekre jó. Külsőleg nehezen gyógyuló sebek, égési sérülések borogatószerre, fogíny-sorvadáskor jó öblögető. Főleg télen jó hatású depresszióra, és a változókorban is. Beszédzavar, ágybavizelés esetén, és ideggyulladásban is gyógyít. A pár hétig olívaolajban áztatott virág kitűnő sebolaj, mely két évig használható fel. (Lásd Olajok!) Fényre érzékennyé tesz, egyeseknél nyáron bőrkíütést okozhat. A homeopátiában idegfájdalmakban nagy segítség.

Nyíltabb erdőkben, napos erdőszeleken, réteken szálanként vagy kisebb csoportokban fordul elő. A város környékén és a kertekben is megtalálható. Hozzá hasonló, ritka fajtársait kíméljük!

Ökörfarkkóró, szőszös (*Verbascum phlomoides*)

Büszkén egyenes, oszlopszerű termete miatt Királyné gyertyája is a neve.

Virágteája hurutoldó. Bársonyosan szőrös levele tejjel főzve aranyeres csomóra elosztató hatású. A homeopátia bő váladékos meghűlésre ajánlja.

Természetes körülmények közt a száraz, meszes rétek és erdőszelek növénye, de parlagokon, földutak mentén is megjelenik. Nem gyakori, inkább szaporítsuk!

Párlófű, közönséges (*Agrimonia eupatoria*)

Jellegzetesen osztott molyhos leveleivel puhán biztosítja magának a teret, melyből magabiztosan az égbe tör sárga füzéreivel, melyeken hamar megjelennek a zöldes horgocskák. Ránkakaszkodva figyelmeztetnek, mennyi mindenben segíthetnek nekünk!

Teája vese- és epekövek ellen, szájban lévő gyulladásra jó. Általános összehúzó hatású. Nők vizelet-visszatartóhatatlanságában, gyermekek ágybavizelésénél citromfűvel keverve adjuk. Cukorbetegeknek is ajánljuk.

Üde és száraz réteken is megjelenik kisebb csoportokban, főként vadcsapásokon. Nálunk pl. a Harkai-platón az erdőszél közelében, a nagycenki hársfasoron érdemes gyűjteni, de kertben is jól érzi magát.

Pásztortáska (*Capsella bursa-pastoris*)

Kevéssel beéri, s a végsőig kitart, mint az igazi pásztorok.

Általános vérzéscsillapító külsőleg is. Tinktúráját bedörzsölve izomsorvadáskor használják. Fiatal leveleiből parajyszerű főzelék készíthető.

A homeopátiában bőséges havivérzésre adható.

Az ember környezetében (főleg a csupasz, kavicsos, taposott helyeken, még a vegyszerezett sínközben is) ő az utolsó életben maradó növény

Pipacs (*Papaver rhoeas*)

Csodával határos, ahogy hatalmas piros fejét cérnavekony szárán egyensúlyozza! Leheletvékony szirmai lepkeszárnyszerű érzékenységgűek, a szabadság tiszteletére tanít. (Ha hozzányúlunk, azonnal elhervad, és lehullik.)

Sziromlevele nyálkaoldó, köhögéscsillapító hatású, így forrázatát toroköblítőként, mellfájásra, köhögésre, tüdőbajra használják.

Hagyományos szántóföldi gyomnövényeink egyike. Ugarokon, friss parlagokon is megjelenik, Sopron környékén általában nem gyakori.

Pitypang vagy Gyermekláncfű (*Taraxacum officinale*)

Öntudatosan kiáltja: van másik! (Mindig tartogat újabb virágokat, nem éri vész.) Ha pitypangos réten járunk, emeljünk szívünkhöz egy-egy bóbítát, és jókívánságainkat fújjuk szét szeretteinknek!

Levele, gyökere vértisztító, gyomorerősítő teakeverékek egyik anyaga. Friss levelei, bimbós virágzatai salátaként fogyaszthatók, vagy süteménybe keverhetők. Sárga virágzata forrásvízbe áztatva édes üdítő. Sok vitamint tartalmaz. Vízhajtó, hashajtó hatású, a tavaszi vértisztító kúrában az egész növény fontos.

Réteken, kertekben, de még repedésekben is sokfelé megtalálható.

Somkóró, orvosi (*Melilotus officinalis*)

Erős szárain könnyeden lengeti messzire illatozó halványsárga fürtjeit, hármas levelei

Virágos hajtása külsőleg fekélyek, visszérgyulladások, gennyes sebek kezelésére javasolt. Kenőcse tisztítja és erősíti a hajszálereket, lassítja a vérárvadást. A hajtás illatos párnába alapanyag. A homeopátia lüktető fejfájásnál ajánlja.

Friss parlagokon, réteken néhol foltokban található.

Százsorszép (*Bellis perennis*)

Szűzanya könnyei még a hó alatt is ékesítik a rövidszálú gyepet, bírják a taposást, nyírást, szépek akkor is.

Vértisztító, véredény-erősítő a virága, nyersen is. Az archórt is széppé teszi, ha lemossuk vele. A levélrózsa salátákba használható fel. A homeopátiában izomhúzódásokra, rándulásra, sérülés okozta fájdalmakra használható.

Egész évben nyíló virágaival legelők, parkok, kertek természetszerű gyepjeiben találkozhatunk.

Szurokfű (*Origanum vulgare*)

Ha beleragadunk a sötétségbe, dús lila virágaival kihúzza a bajból. (Talán ezért kedvelt pizzafűszer!)

Étvágyjavító fűszernövény. Teája nyálkaoldó, köhögéscsillapító. Idegerősítő hatása is van.

Száraz tölgyesekben, ill. főleg ezek szélein, tisztásain él. Nem gyakori. Kertben is ültethető.

Tarackbúza, közönséges (*Agropyron repens*)

Tarackja vízajtó, vértisztító. Cukorbetegeknek is ajánlott. Kavasava erősíti a bőrt, körmöket, porcokat. Gyökere régen táplálék volt,

Felhagyott szántókon, irtásokon mindenütt gyakori, hosszú tarackjaival erőteljesen terjedő növény.

Tüdőfű, pettyegetett (*Pulmonaria officinalis*)

Pirosból kékbe változó virágai többen bókolnak egymás mellett a nyúlánk szárazokon. Finom sörtéin játszik a tavaszi nap.

A középkortól a tüdőbaj gyógyszereként tartották számon. Asztmát, torokgyulladást, köhögést, rekedtséget gyógyító teák fontos alkotórésze. A tüdőbajra tőlevelei hatásosak. Fiatal leveleiből tavaszi saláta készíthető.

Az árnyas, humuszos talajú, üde lomberdők jellegzetes korai virága. Foltokban jelenik meg pl. a Kemping - Ojtózi fasor között. Természetszerű kertekben (pl. a Lőverekben) mindenütt tartható.

Tyúkhúr (*Stellaria media*)

A csillaghúrhoz hasonlóan fehér virágai sápadtan megnyúlt törékeny szárain lebegnek, íze mint a friss televenyé.

A fiatal virágzó hajtás vese- és epeműködést serkent. Salátát, levest készíthetünk vele.

Üde, nyirkos erdőkben és réteken él, szinte egész évben zöldell. A tápanyagban dús helyeken, akácokban tömegesen elszaporodik.

Útifű, nagy (*Plantago major*)

Ragaszkodik a földhöz, elszakítva is szálakat húz a levele-szára. Virága mégis mint világítótorony hirdeti a puritánság diadalát. A fehérember lábanyomaként szinte az egész földön elterjedt. Szent Jakab zarándokokat kísérő gyógyfüve.

Friss leveleit eldörzsölve sebekre, égésre, csipésekre használhatjuk. Napégés megelőzésére is jó bedörzsölő vagy kenőcs. Csillapítja a vérzést, gyorsítja a sebgyógyulást, fertőtleníti. Útilapuként a talpat védi a felhólyagzástól. Erős köhögés elleni teáknál inkább a *lándzsás útifüvet* (*P. lanceolata*) használják. Salátának, vagy palacsintatésztában kisütve is ajánlhatók. A homeopátiában idegfájdalmakban, ágybavizelés esetén javasolják.

Kertekben, réteken, de főleg taposott helyeken (pl. erdei benőtt utakon) mindenfelé gyakori növények (pl. a sípályakon).

Üröm, fehér (*Artemisia absinthium*)

Nemes egyszerűségét még a „kultúrsivatagban” is büszkén vállalja, sőt: ezüstpalástjába burkolózva mennyeimód illatozik!

Erősen keserű, fűszeres illatú teáját főzéssel készítjük (1 kiskanállal 3dl vízben): étvágygerjesztő, gyomorerősítő, vértisztító, bélféregűző. Túlzott fogyasztása az idegrendszerre károsan hat! A homeopátia viszont rémálmok, álmatlanság kezelésére használja.

Utak mellett, erdőszélen, bolygatott helyeken (pl. agyagbányában) él, de nem gyakori.

A **fekete üröm** (*A. vulgaris*) gyakoribb, nagy termetű, bordós-zöld szárú. Hatásai a fehér ürömhöz hasonlóak, de enyhébbek, emellett gyökere gombaölő. (3 evőkanál gyökeret 15 percig főzünk 2 liter vízben, leszűrés után 1 evőkanál almaecettel lábvizet készítünk.)

Varádics, gilisztaűző (*Chrysanthemum vulgare*)

Erőtéljes, illatos, mint egy vaskos cickafark.

Bélféreg, galandféreg elleni hajtószer volt, de enyhén mérgező! Virágos hajtása szárítva molyűző. Alkoholos kivonatát izületi, zúzódásos fájdalmak enyhítésére bedörzsölőként vagy kenőcsbe téve lehet használni.

Leggyakrabban nitrogénben gazdag, bolygatott helyeken (pl. agyaggödörökben, legelőn, parlagon) él, a volt határsáv mentén (főleg Brennborg környékén) néhol tömegesen.

Vasfű, közönséges (*Verbena officinalis*)

Ízisz könnyei, Krisztus sebének gyógyítója, az Ige hordozója.

Teája általános erősítőszer (pl. kimerültség, vérszegénység, álmatlanság esetén), jó hatású máj- és epebántalmakra, számárkőhőgre. Háztartásban savanyúság eltevésénél ízesítő. A Bach-virágterápiában a túlbuzgó térítőket visszatérítője.

Települések szélein, elhagyatott, kavicsos-törmelékes helyeken szinte mindenütt lehet találni néhány szálat.

Vérehulló fecskefű (*Chelidonium majus*)

A villásfarkú sarlós Szentlélek-fecske növényi párja, a villámok égi füve.

Friss sárga nedve szemölcs, tyúkszem elleni ecsetelő anyag. („Fecskét látok, szeplőt hányok” – mondták a pöttyös lányok falun.) Belsőleg nem ajánlott, mérgező növény, de homeopátiás elkészítéssel kiváló májerősítő gyógyszer.

Bolygatott helyeken, öreg kőfalakon és akácokban nagy mennyiségben található, pl. a Nándor-magaslat nyugati oldalán.

Veronika, orvosi (*Veronica officinalis*)

Az Igazság leánya, kösziklán hirdeti az élet dicsőségét.

A virágos-leveles hajtásból készített keserű tea rekedtség, köhögés, asztma, vesehomok, magas vérnyomás ellen jó (főként teakeverékekben). Fiatalon ehető.

A hegyvidék köves gerincei mentén találjuk, szálanként. Rokona, a felálló, kétoldalt jellegzetesen szőrös szárú, inkább réteken élő **ösztrús veronika** (*V. chamaedrys*) hasonlóképpen használható fel.

Zsurló, mezei (*Equisetum arvense*)

Súrlófű és lófarok, olyan, mint egy kis fenyőrakéta, de mélyen gyökerezik.

Tavaszi barnás spórás hajtást követő zöld meddő hajtása vizelethajtó, vesekőoldó, vetesztítő teák fontos alkotórésze. Kőszvényben is nagy segítség ez a szilíciumban gazdag növény, de hosszabb ideig ne fogyasszuk. Külsőleg bőrbetegségek, lábizzadás elleni fürdőkben van jelentősége. Vérzéscsillapító, sebek lemosására is használják.

Patakmenti erdőkben, jó vízellátású talajon elszaporodik (pl. a Harkai-platón a Gida-forrás körül). A biokertészetben az eperföldek védelmére is telepítik penészgombák ellen.

Ritka, védett, gyógyításra alkalmatlan hegyvidéki rokonai a hatalmas termető óriás zsurló (*E. telmateia*) és a többszörösen elágazó oldalágú erdei zsurló (*E. sylvaticum*). A mocsári zsurló (*E. palustre*) **mérgező**, ennek szárai vékonyabbak, kissé üregesek, sima tapintásúak, tetejükön a zöld levelek fölött ugyanazon a száron van a spórafüzér.

Bokrok és kúszó-mászók

Áfonya, fekete (*Vaccinium myrtillus*)

Hangatársával, a csarabbal békés derűben élnek a legsanyarúbb helyeken.

Gyümölcse nyersen fogyasztva gazdag A, D, C vitamin forrás, vasban és színanyagokban is bővelkedik. Összehúzó, ezért hasmenés, fogínygyulladás régről ismert gyógyszere is. A leveléből főzött tea epe- és hólyagbetegségek orvossága, vetesztítő. Levele cukorbetegre jó, akár nyersen is.

A sekély, savanyú talajú hegyvidéki erdők jellegzetessége. Általában kisebb-nagyobb foltokban jelenik meg, behúzódik az ültetett fenyvesek szélére is (pl. Károly-magaslat NY-i oldala, Ciklámen út a Várhely felé). Termését nálunk kedvező tavasz után június-júliusban érleli. A védett **vörös áfonyából** (*V. vitis-idaea*) csak néhány bokor van Sopron környékén, de talán megmaradna Hermesén is.

Ostormén bangita (*Viburnum lantana*)

Előkelő vesszein imádkozó rügyeivel, később bódító virágzatával, szépen színeződő ovális leveleivel nevéhez méltóan különleges növény, megfajtásra vár!

Rügye elősegíti a légzőszervek működését. Asztma esetén is nyugtató hatású.

Melegebb erdőszéleken, mezsgyéken (a Bécsi-dombon és a Szárhalmi-erdőben) viszonylag gyakori, de máshol is előfordul. Sövénybe is ültethető. Egészen más rokona, a **kányabangita** (*V. opulus*) talán még szebb virágú és levelű, de inkább nedves helyek bokra.

Bodza, fekete (*Sambucus nigra*)

Környezetének táncos könnyedséget és életvidámságot ad, hatalmas lendülettel nő, még ha belül üres is marad. (Azért sípnak jó!)

Virága kedvelt szörpalapanyag, elég csak beáztatni, cukor se kell hozzá! A és C vitamint tartalmaz, teája megfázás esetén igen jó izzasztó és huroktoló szer; vérnyomáscsökkentő, nyugtató, hashajtó, veseműködést szabályozó keverékek egyik alapanyaga. Gyümölcséből szörpöt, dzsemet és bort is készítenek. (Magja enyhén mérgező, ezért a terméshúst át kell paszizni!)

Nyíltabb, üde talajú területeken és főleg akácokban tömegesen jelenkezik. Hegyvidéki ritka testvérfaja, a piros termésű *fürtös bodza* (*Sambucus racemosa*) védelmet érdemel!

Borbolya (*Berberis vulgaris*)

Vékony, de szúrós, ám lekerekített leveleivel és kedves illatú virágaival, mókás kis termésfürtjeivel mégsem ellenséges.

Levele foglazulás és fogínygyulladásra jó, gyümölcse hasmenés ellen nyersen is ehető. Hólyaggyulladás, köszvény, reuma enyhítője. A homeopátia vese- és epegyógyításra, ekcéma ellen használja.

Napos dombokon, pl. a Kecske-hegyen találkozunk vele.

Borostyán (*Hedera helix*)

Ha függőleges támaszt talál, emelkedni kezd, s ha fényt ér, levele kisimul. Élete örök áldozat és átváltozás. (Bor, ostyán)

Levele frissítő, köhögéscsillapító (erős ízű). Szirup is készül belőle.

Árnyas, üde talajú erdőkben (pl. Várisi-erdő) kúszó örökzöld (nem élősködő!), őszi virága illatozó „csillagszóró” gömb, termése madáreledel.

Boróka (*Juniperus communis*)

Segít elfogadón átélni a jelent. A magyarság egyik szent fája, sugallata: „Lassan járj, tovább érsz!”

Rügyelixírje májelégtelenségre és emésztés-serkentőként hat. Termése a vesét és az emésztőrendszert aktiválja.

Felénk ritka, csak a Rákosi- és a Szárhalmi erdőben van több példány belőle szárazabb, meszes talajú gyepeken.

Csarab (*Calluna vulgaris*)

Virágelixírje segít a mások felé fordulásban, megértő elfogadásban.

Borogatóként reuma, köszvény, belsőleg vesekő ellen gyógyszer az egész növény, de hólyaghurutnál is használatos a teája. Bőrbajnál tisztító, és gyenge altató.

A hegyvidék erősen savanyú, sekély talajú erdeinek jellemző törpecserjéje, erdőszéleken (pl. a Fáber-réti gesztenyésnél) néhol tömeges. Rokonaihoz, az erikákhoz (*Erica spp.*) hasonlóan kertekben is megtalálható.

Fagyöngy, fehér (*Viscum album*)

Fán növő kis fa, lapátfűlű antennarendszer, elbűvölően illatos virága alig látszik, termése ragacsos, de szintén vonzó illatú. Az immunrendszert erősíti, testi, lelki, szellemi szabadsághoz segít.

Termés nélküli hajtása vérnyomáscsökkentő, szívműködést erősítő, belső vérzést csillapító. A hatóanyag védelme érdekében hidegvizes áztatással készül a tea: 1¼ hideg vízbe két teáskanál gyógyfüvet teszünk, 8-12 óráig állni hagyjuk, majd ivóhőmérsékletűre melegítve éhgyomorra fogyasztunk napi 2 csészével 3 hétig, utána 3 hét szünetet tartunk.

Főleg lombosfákon él, erdeinkben elég ritka, de sor- és parkfákon, régi gyümölcsösökben (pl. Ágfalva szélén) egészen el tud uralkodni, hogy a legyengült fákat gyógyítva sürgős közösségi tennivalókra figyelmeztesse az embereket. Óvatosan, a fákat kímélve szedjük, leginkább alma (nők) és tölgy vagy galagonyafákról (férfiak).

Galagonya (*Crataegus spp.*)

Szerényen szívélyes, alkalmazkodik, de megtalálja a maga helyét.

Rügye, integető levele, szagos virága, izzósínű termése tea vagy szesz kivonat formájában szív- és keringési panaszok (szívizomgyulladás, szabálytalan szívműködés, ideges szívpanaszok, érelmeszesedés, magas vérnyomás) gyógyszere, állandóan fogyasztható. Termése összehúzó hatású, hasmenés ellen használható. Klimax idején éjszakai verejtékezés megelőzésére is jó.

Két közeli rokon fajának, az egybibés (*C. monogyna*) és a kétbibés cseres-galagonyának (*C. laevigata*) sok változata él környékünkön erdőszéleken, beerdősülő legelőkön, utak mentén. Sövénybe, kertbe is ültethetők.

Mogyorós hólyagfa (*Staphylea pinnata*)

Szarvaspata-rügyes vaskos hajtásain illatos virágaiból felfújt zsákocskáiban cseresznyemagnyi ízes belső magokat érlel, melyek talizmánnak is jók.

Néhány üdőbb talajú foltban sok van belőle, pl. a Szív-ér menti Óriások erdejében, a Nándor-magaslaton, vagy a Balfi-erdő réti szélén. Szaporítsuk!

Komló (*Humulus lupulus*)

Sörtésen tekergőzve beborít fát, bokrot, sejtelmes bűvőhelyet adva.

Zöld, toboz alakú termése nyugtató (altatópárna!), erős vízhajtó.

Folyó- és patakmenti erdők, égerligetek jellegzetes liánfaja. Megtalálható pl. a harkai lőtér vagy a Balfi-erdő mellett. Kétlaki növény, termést csak nőivarú egyedei érlelnek. Egyes helyeken termesztik is.

Kököny (*Prunus spinosa*)

Rejtett életerővel bír, s ezt nem pazarolja el. Véd a külső hatásoktól.

A virágából készült tea vizelet- és hashajtó, fogyasztó, fanyarkás gyümölcse összehúzó hatású, hasmenés ellen jó, vesetisztítóként is alkalmazható, télen is ehető. Magja a legerősebb hatású párnatöltő anyag.

A hegyvidék lábánál, domboldalakon, mezsgyékben, földutak mentén lehet megtalálni (pl. Ágfalván, a Szárhalmi-erdő széléin, a Harkai-platón). Jó madárbúvóhely, nagy földterületek közé telepítve szélfogó.

Málna (*Rubus idaeus*)

Gyümölcse sok A, C, P vitamint tartalmaz, szemerősítő. Levele láz esetén izzasztó hatású, vese- és hólyagbántalmak ellen hat, cukorbetegre is jó, szintén magas P vitamin tartalmú.

A hegyvidék jellegzetes cserjéje, nagyobb mennyiségben erdőszéleken, nyiladékokon, utak mentén, vágásterületeken jelenik meg.

Mogyoró, közönséges (*Corylus avellana*)

Hitet ad, ami a májat élteti. Szinte örökké éber, már az első enyhülő napon ébresztőt csilingel barkáival. Neve is azt mondja: magyaroknak való!

Rügye a tüdő és a máj szöveteit erősíti. Levelének, kérgének teája aranyér elleni ülőfürdőhöz használható. Bőrkiütések ellen borogatószer. Termése igen sok vasat tartalmaz, vérszegények fontos tápláléka. Ne törjük meg előre, csak közvetlenül fogyasztás előtt!

Szinte mindenféle lomberdőben, ill. főleg erdőszéleken megtalálható, általánosan elterjedt cserje. Részben nemesített változatait /hosszúkarú termésű rokonával, a csöves mogyoróval (*Corylus maxima*) együtt/ kertben is termesztik, sövénybe is ültethető.

Orgona (*Syringa vulgaris*)

Lénye hajlékonyra tesz, de gerinces tartást ad. Felszabadít a nehéz kötöttségek alól. Könnyen terjed, gyökeresedik. visszatartott könnyeinket meg-ereszti.

Rügyelixírje görcsoldó, a szívkoszorúerekre hat. Levele, virága, kérge fürdőként reuma és köszvény, idegbecsípődés gyógyítója. Virágát 1 holdhónapig olajban áztatva jó izomlazítót kapunk. Kertben könnyen ültethető.

Piros ribizke (*Ribes rubrum*)

Újra és újra hajtásba kezd, és terem – nem adja fel a megújulást.

Levele frissítő teának, termése C-vitamin forrásnak használható.

Eredetileg ártéri cserje, ma is néhol megtalálható vadon.

A **feketeribizke** (*Ribes nigrum*) Rügyelixírje gyulladásgátló. Nátha, köhögés, asztma, gyomorhurut, migrén, csalánkiütés, reuma esetén jó. Levele teába, gyümölcse nyersen, léként vagy szörp és dzsem formájában igen jó vesegyógyító.

Rózsa (*Rosa spp.*)

Folyamatosan ad magából, nyitott a Világra, de szűzien zárt. Angolul a rose a Feltámadottat is jelenti, nekünk is kedves Szent Erzsébetünk révén, aki megmutatta, hogyan változik át a Test világló Virággá.

A soproni Rózsa utca pedig arra emlékeztet, hogy szent János lovagjai itt nyerték ki a virágvölgyi Rosengarten testet-lelket gyógyító illatos levét.

A rózsák rügyelixírje migrénes fejfájásnál a feketeribizkével együtt jó hatású. Visszatérő orr-garat gyulladásra is hat. A csipkebogyó egész évben szedhető (a bokrokon aszalódik meg!), közismert vitaminforrás (C, A, B, K, P vitamin, valamint vas, magnézium tartalmú). Tea (áztatva!), szörp, bor, lekvár alapanyaga. Érfalerősítő, májat, immunrendszert serkentő, impotencia és vesekő elleni szer. Magas vérnyomású, érlemeszesedésben szenvedő betegeknek különösen ajánljuk! A virágszirmaiból készült rózsavíz sebgyógyító lemosó. Rügye, levele, virágszirma és termése nyersen is ehető.

Általánosan elterjedt cserjék. Gyűjteni a leggyakoribb *gyepűrózsa* (*Rosa canina*) termését szabad, a megdörzsölve gyanta illatú molyhos rózsák (*Rosa tomentosa* agg.), az illatos, mirigyes levelű rozsdás rózsák (*R. rubiginosa* agg.), és az igen sűrűn tövises jajrózsa (*Rosa spinosissima*) sokkal ritkábbak, védendőek. Erdőszélek, mezsgyék, erdőszülő gyepek, valamint kertek, sövények szép növényei.

Som, húsos (*Cornus mas*)

Derűsen somolygó sárga virága a mogyoróét követi, ő is jó botot ad.

Rügye és virága is ehető, termése vitamindús, ízletes.

A száraz, meszes talajú cseres-tölgyesek és molyhos tölgyesek cserjéje. Ősszel beérő húsos termését nálunk a Szárhalmi-erdő szélein érdemes gyűjteni. Szaporítsuk! (Eleink pl. a Deák tér kertjeiben is neveltek csavarodott-vastag törzsű fácskákat.)

A **vörösgyűrű som** (*Comus sanguinea*) nevét fiatal kérgének színéről és a vesszőiből font gúzsról kapta, főleg nedvesebb helyeken, de sövényekben is találkozhatunk vele. Szép virágai évente többször is nyílnak. Rügye finom, de termése nem ehető. A vessző kosárkötésre, házfal és kerítésfonásra jó.

Szamóca, erdei (*Fragaria vesca*)

Már hármass cakkos levélkéi is szívderítőek, hát még a többnyire alattuk megbúvó vérpiros íz-sűrítőanyagok!

Levele vértisztító, cukorbeteg elleni teák alkotórésze, hasmenés ellen hatásos. Termése igen magas C-vitamin-tartalmú, jó ízű nyári gyümölcs, tele energiával! Vértképző, idegerősítő, a bőr és a haj festékanyagait is megőrzi.

Nyílt erdők, irtások, erdőszélek, rétek elterjedt növénye. Sopron mellett a Fertő-menti dombság tisztásain, a Dalos-hegyi sípályán, a volt határsáv mentén egész nyár végéig érdemes keresni. Vigyázat! Sokhelyütt (pl. a Zene-pavilonnál) kiszorítja a felálló termésű díszszamóca, ami mérgező!

Szeder, földi (*Rubus fruticosus*)

Kiirtott helyeken, erdőszéleken oltalmával segít az újraerdősülésben. Ha szabadon terjedhet, legyökeresedik, és csak a bokrok közepe terem.

Terméséhez hasonlóan levele is sok C-vitamint, valamint cserzőanyagot tartalmaz. Teája hasmenés, erős havi vérzés ellen ajánlott, a cukorbetegséget gyógyító teakeverékek egyik alapanyaga, vértképző.

Eredetileg ártéri ligeterdők növénye a **hamvas szeder** (*Rubus caesius*), de egyes nedvesebb foltokban másutt is megmarad. Nagyobb termetű, bordás szárú rokonától vékony és sűrűn tüskés szára, kisebb termése és ötös levelei különböztetik meg, de hasonló célokra használható. Kertekben a bőtermő tüskétlen változatát ültetik.

Szőlő (*Vitis vinifera*)

Vállára veszi a világ keresztjét, és kitartóan húz előre.

A rügyterápiában az erősen fájdalmas ízületekre, torzulásokra használják. Virága mennyei illatával és finom szerkezetével a nyárelő ajándéka, a virágterápiában a bölcs vezetővé válás szere. Levele, kacsza ízletes csemege. Gyümölcse vérképző, vízajtó, csökkenti a belső gyulladásokat, sok B, C vitamint tartalmaz. A magjából préselt olaj bőrtápláló és fagyás ellen jó.

Ligetekben, fákra futva érzi jól magát, ezért a lugasművelés kedvez neki, sok fajtáját permetezni se kell.

Fák

Alma (*Malus*)

Első tévedésünk miatt az almát rossznak (=malus) nevezik, mert a mai napig is az ész erejét, a racionalitást, az anyaghoz kötöttséget fokozza, mint az Alma Materek.

A vadalma virága elixírként testi-lelki tisztító, szirmai ehetők. A reszelt alma hasmenés ellen jó. Az almakúra köszvény ellen hat, és fogyasztó. Kiűríti a nehézfémeket, normalizálja a koleszterint. Egészben, hámozás nélkül egyűk!

Gyümölcse sokféle, a kicsi aranyalmától az óriás rétesalmáig több száz fajtája él hazánkban! Ennek az íz- és formabőségnek a megőrzése belső kötelességünk, a régi fajták élettereje segít visszatérni a Természethez a gazdálkodásban is.

Akác (*Robinia pseudo-acacia*)

Pillangós virágú, bőven sarjad. Gyökerein át nitrogénnel táplálja magát, ezért eleinte kiszorít másokat, de később beletörődve nem akadályoz tovább. Kemény fája jó ásó- és kapanyél.

A fűtőkről leválasztott virága köhögéscsillapító, hashajtó, izzasztó. (Zöld részei enyhén mérgezőek!)

Észak-Amerika keleti feléből származó fa, melyet hazánkban a 18. század eleje óta ültetnek, s ma már az egykori erdők leggyakoribb fája. Sopron környékén kevés nagyobb állománya van (pl. Fertőrákos északi határszélén), de elszórtan a városban is sokfelé megtalálható. Bőséges mézelő, méze nehezen ikrásodik.

Barackfélék

Sopron környékén az **őszibarack** sajátos fajtaköre, a poncichter barack érzi jól magát, magról is jól szaporodik. Gyümölcse sápadtan mosolygós, íze keserédes.

A **sárgabarackok**, kajszik itt – az Alföldtől eltérően – inkább a védett, de nedves talajú kertekben maradtak meg, a Lőverekben, Virágvölgyben találunk idős példányokat, minden biztonnyal a jól megválasztott alanynak köszönhetően. Mézédessé és tápláló gyümölcs!

Mindkét barackfajta vitaminokban gazdag, segítik az emésztést, keringést. A kajszibarack magja a mandulához hasonló erősítő. A fák sebei ki-folyó mézga jó sebgyógyító az embernek is, gyerekek rácsálhatják.

Berkenye, madár (*Sorbus aucuparia*)

Termése sok C-vitamint tartalmaz, fanyar, vízhajtó hatású. Levele jó feketetea-pótló.

A hegyvidéki erdők alacsonyabb fája, kedvelt parkfa. Termése fontos madártáplálék (neve is erre utal).

Közeli rokona, a jóval nagyobbra növő, mára megritkult **házi berkenye** (*S. domestica*) zamatos, pirnyókos sárga körtécskéje gyógyítja a visszérrendszert, különösen az érszűkületet. A **barkóca berkenye** (*S. torminalis*) barnás gyümölcskéi a Balfi-erdő és a Szárhalom inyenc falatai.

Bírs (*Sydonia*)

Illatos termését főleg főzve használják (befőtt, lekvár, birsalmasajt), vérképző és gyomornyugtató, levele asztmára és allergiára, magjának vízbe áztatással készült kivonata nyálkahártya gyulladásra jó.

Hagyományőrző kertek kincse, alma és körte alakú fajtái vannak.

Bükk (*Fagus sylvatica*)

Évszázadokig sima kérge az örökifjúság jele, hűvös eleganciája sűrű lomb-árnnyéből is előviláglik. Csupa szem!

Bökörs rügyének elixírje veseerősítő. Levele főleg fiatalon finom, sebre is tehetjük. Makkja izletes táplálék.

Hűvös hegyvidékeken érzi igazán jól magát (Brennberg körül), de óriás példányai állnak a Szárhalmi-erdőben is.

Cseresznye, madár (*Cerasus avium*)

A Sopron-Nagymarton-Kismarton háromszög egykor meggy és cseresznye-fákkal ékes táj volt, s minden tavasszal menyasszonyi ruhába öltözött! Szép színű, könnyen faragható fája még életében sok madárodút fogad magába.

A terméskocsány szív működést serkentő, vizelethajtó, hasmenés elleni teák alkotórésze. A rokon meggy szára fogyasztó teákba jó. Termése csont-erősítő, magjait párnába tehetjük.

Az üde erdők jellegzetes fája, így nálunk főképp a hegyvidéken él. Kertben, parkban is könnyen tartható, mint nemesített fajtái.

Dió, közönséges (*Juglans regia*)

Önálló egyéniség, tartja ritmusait, reális és felelősségre, önzetlen munkára tanít. Arányosan építi testét, néha kockáztat is, de általában nem veszít. Olyan, mint egy ló.

Levele teaként gyomorerősítő, vértisztító, bélféregűző, szemgyulladásnál borogató. Hajhullásnál is segít. Agyat formázó termése ásványokban és vitaminokban gazdag idegerősítő.

Kis-ázsiai - balkáni eredetű, az ókor óta termesztett és terjesztett fafaj. A II. Világháború fagyos telei miatt ritka idős példányai a kertek díszei, de fasorokban is előfordul. Ház mellé ültetik a vízerek elhúzására.

Éger (*Alnus glutinosa*)

Messziről látni, hol folyik a víz: égne meredő halszálla-ágaikkal követik az eret talán az óceánig is.

Sejtelmesen szép lila rügyeinek elixírje serkenti az agy vérellátását. Kérge forrázata jó fogínygyulladásra, hasmenés ellen is használható.

Minden egészséges kis folyóvízhez hozzátartozik az égerliget (pl. Kecske-patak), de lápokban is megél, „lábakra állva” (pl. Hanság). Fája a levegőn hamar répaszínű lesz, vízi építmények tartós anyaga.

Fenyők

A lombos fák, cserjék hosszú őszykőn visszaadják azt a sok derűs napot, amivel feltöltődtek, ám az örököld fenyő örök fényevők. (Annyira, hogy sokszor alattuk csak mély sötét marad.) Légiesen, könnyedén és egyenesen kötik össze az Eget a Földdel. Illatukkal mélyítik légzésünket, kitisztítják gondolatainkat. Szűrősságuk a tiszta Fény erejére figyelmeztet (napszúrás!).

Az erdei fenyő (*Pinus sylvestris*)

Magányosan állva szétterülő koronát nevel, mint a libanoni cédrusok. Rőt-színű kéreghátyája derűsen világít a sűrű ültetvényben is.

Fiatal hajtásaiból krónikus hörghurut ellen készül tea. Fürdővízbe öntött alkoholos kivonatával reumát és bőrbetegségeket gyógyíthatunk, általános erősítő.

Erdeinknek nem őshonos alkotója, de régóta széles körben (elegyítve és állományszerűen is) telepítik (pl. a Károly-magaslat északi lábánál).

A **lúcfenyő** (*Picea abies*) erőtere az erdei fenyőénél finomabb, illata is segíti hatását, ezért alkalmas karácsonyfának, de ne feledjük, hogy ez ünnepi áldozat! Fiatalon és magányosan szép kúposan földig ágas, sűrűn ültetve lilás köd, homály ül a felkopaszodott törzsek közé.

Fiatal hajtásvégei vesetisztítók.

A magashegységek fája, de sokhelyütt kedvezőtlenebb helyekre is telepítették, ami tömeges pusztulásához vezetett. Hermes felé még találunk fiatalabb ültetvényeket.

A **jegenyefenyő** (*Abies alba*) szürke kérgén gyantatasakok, szárnyas magja is finom illatú, fürdővízbe, párologtatóba is jó. Toboza pikkelyekre esve hull a földre.

Rügyelixírje segíti a kalcium megkötését a csontban. Fogszuvasodás és nyirokcsomó nagybodás esetén szintén jó.

Párás helyeken, pl. a Várhely meredek oldalán szép példányai élnek.

Fűz, fehér (*Salix alba*)

Az a bot, amelyik földbe szúrva kizöldül, szűzet jelöl. Ilyen a fűz! Még le-tört ágaiból is új életre kel! A fűzfa fiatal, molyhos, szürke barkája jelképe-zi az egészséget, jólétet és életörömet. Fűzfa mellett megpihenve visszatér a belső egyensúlyunk, lágyan lengedezve beburkolja az alatta menedéket ke-resőt.

A fa levelét, kergét szalicilsav-tartalmánál fogva reumára, ízületi bán-talmakra, valamint láz csillapítására használják. Külsőleg fagyásra, arany-erre jó. Savanyúság eltevésénél konzerváló.

A patakpartok jellegzetes fája. Egyik legszebb példánya a Nemes-kút melletti. Kedvelt parkfa, például szomorú füzeink is e faj kertészeti változa-tai. Rokonából, a törékeny fűzből szép sor áll a balfi Savanyúkút mellett. Vesszeje koszorú és kosárkötésre használható.

Gyertyán (*Carpinus betulus*)

Törzse mint az izom, kergén futó csíkjai a gyertyán lefolyó viaszra emlé-keztetnek. Termése olyan, mint egy kis angyali emberke, óriási, de kemény mag-szívvel.

A virágterápiában kimerültségre jó. Frissességet, lendületet ad minden-napjainknak. Rügye begyógyítja a nyálkahártyát, görcsoldó, köhögéscsilla-pító.

Üde talajú erdőkben sokat tűrő kisebb fa, régi kertek körül élősvény.

Hárs, kis- és nagylevelű (*Tilia cordata*, *T. platyphyllos*)

Szív alakú leveleivel, óvón lehajló ágaival, tövéből sarjadó hajtás-szoknyájával a békés, szent helyek őrzője, a szerelem fája.

Rügye nyugtató, mellékhatás nélkül. Alkalmazzák álmatlanságban, erő-síti a csontrendszert is. A virágaiból készített kellemes illatú és ízű tea iz-zasztó és köhögéscsillapító, meghűléskor jó hatású. Emellett gyomorerősí-tő, görcsoldó, szív működést serkentő,

A természetes lombdők elegyfái. Erdeinkben elsősorban az üde lombdőkre jellemző kislevelű hárs (*T. cordata*) él, mellyel sziklás szur-dokokban is találkozunk, de a városi parkokban, fasorokban mindhárom hazai fajuk gyakori (az ezüsthárs (*Tilia tomentosa*) nem gyógynövény). A Lőverekben jónéhány hatalmas, idős példány él, a legnagyobb a Hegyhát út sarkán, de sokkal híresebb náluk az 1754-ből származó Nagycenki Hársfa-sor.

Juhar, korai (*Acer platanoides*)

Levele tenyerével integet, termése birkák orrára való (juhorr), hetyke len-dülettel szökken a magosba.

Illatos virágjából készült szirup erősítő. Levele vízhajtó.

A hegyvidéki lombdők igen megritkult elegyfája, ezen kívül helyen-ként parkokban, gömbös változatát városi utak mellett is ültetik. (De ne in-nen gyűjtjük!) Virágai kora tavasszal, lombfakadás előtt nyílnak.

A hozzá hasonló, szintén ritka **hegyi juhar** (*A. pseudoplatanus*) levelei zártan karéjosak, virágzása kilombosodás után kezdődik. Tündérek kedvenc fája. (Lásd a Jávor- vagy Tüdér-forrás őrzőjét!)

A gyakoribb, kisebb termetű, de igen életerős **mezei juhar** (*A. campestre*) rügyei fűszeres ízű tél végi csemegék, kérge gyakran paraléces.

Kőris, magas (*Fraxinus excelsior*)

Vízből nőveszt acélosan kemény testet, hatalmas erővel szökken a magasba. Annyira magas, hogy a hagyomány szerint az égig ér!

Vaskos hajtásain rügyeinél csomók jelzik, hogy köszvényre jó a rügyelixírje. Levele hashajtó, bélféregűző, lázcsillapító.

Erdőben ritka, többedmagával csak egy-két patakmenti ligetben jelenik meg, pl. a Zichy-réten. Parkokban, útmenti fasorokban kertészeti változatait ültetik. A Szárhalomban itt-ott megjelenő szépségesen titokzatos rokona a **virágos kőris** (*Fraxinus ornus*), folyóvizek mentén és kultúrterületeken terjed az **amerikai kőris** (*F. pennsylvanica*).

Körte (*Pyrus*)

Bár a neve körte, csak levele kör alakú. Ötös virágai, vackor-csokrai a földi Embernek szólnak édesen. Fája szelíden szolid, tömören egyenletes, lassan és sokáig növvő. Gyümölcse tisztító hatású finom csemege. Hagyományunk fiúgyermek fájaként ültette. Számtalan régi fajtája él Sopron kertjeiben is.

Mandulafa (*Prunus amygdalus*)

A soproni Mandulafa (mert talán csak egy van!) a Táj közepén mindent belát, és mandulaszemmel ajándékozza meg a vándorokat egész éven át.

Mert Krisztusi fa ő, az Örök Élet Fája! Ne bánts, ne követelj tőle – fogadd el, amit ad!

Naponta 2-3 szem mandula egészségmegőrző hatású mindenki számára. Gazdag cinkben, magnéziumban, E-vitaminban. Érelmeszesedésre is jó, a vér koleszterin tartalmát csökkenti, trombózis ellen hat. Napos, meszes domboldalakon érzi jól magát. Érdemes ültetni a borvidéken is!

Naspolya (*Mespilus germanica*)

Mesés szép virága, molyhos nagy levele már tavasztól ígértes: ő a legkésőbb érő kerti gyümölcs, koronás fejű karácsonyi pulya. Perzsia hírnöke.

Termése összehúzó hatású, megpuhulva savanykásan édes.

Nyír, közönséges (*Betula pendula*)

Lengén tiszta táncosleány, lényeg megnyugtat még egy sokkos embert is.

Rügye általános védelmet és erősítést ad testnek és léleknek.

Fiatal levelei vértisztító, vese- és epeköoldó, reuma, köszvény, szájüregi herpesz, fogíny gyógyítói. Frissen fogyasztva a tavaszi tisztítókúrák alapja. Mivel fokozza a vizelet-kiválasztást, vesekőképződés megelőzésére, húgyúti gyulladások esetén használhatjuk a teáját.

Aránylag rövid életű, pionír jellegű fánk: nyílt helyeken (pl. a határmentén) tömeges is lehet. Kertekben, parkokban fehér kérge dísz.

Nyárák

Ha fénylik a nyár, itt a nyár, ha keményen susog, majd sárgán lehull a levele, az ősz beköszöntését jelzi. Nagy erővel, (kivágás után) többször is neki-rugaszkodva nő. A nyárlányok pihéi nyárelei hőesést varázsolnak még a szürke lakótelepekre is, ami könnyekre indítja a tanyasi nyarakra emlékezőket.

A **feketenyár** (*Populus nigra*) Rügyelixírje a láb ütőereit és a kisereket gyógyítja. Kérgében és csukott rügyében illóolaj, mézga, szalicin van, ami vizeleti nehézségekre, és prosztatatúltengésre jó. (20g rügyet főzzünk 3 percig ½ liter vízben, és még melegen igyuk!) Friss rügye négyszeres mennyiségű, 70%-os alkoholban 6 napig áztatva sebgyógyító, hajnövesztő és korpásodásgátló. A rügyet faggyúban kiolvastva égésre, fagyásra, aranyérre használták „pipom-pápom” néven. (Lásd *Kenőcsök!*)

Karcsú változata a jegenyenyár (pl. Deák tér meghagyott egyedei).

A **rezgőnyár** (*Populus tremula*) a Bach-virágterápiában a meghatározhatatlan félelmek oldója. Nedvesebb helyeken erdőben is (pl. az Egeredi út mentén) láthatjuk zöldesszürke kérgét, pelefarkú virágait, gyönyörű tüzes őszi leveleit.

Szelidgesztenye (*Castanea sativa*)

A magvas gondolatok, a legbensőbb érzések, a lényeg (geszt!) fája. Bort érleltek benne, tartó oszlopot adott a szőlőnek, összetartó abroncsot a hordónak. Szekrények és ládák (cassone, Kiste!), erődök és várak (castrum, castellum) őrzik titkait. Burka óvatlan kezeket szúr, de az őzszemű magot puhán öleli.

Rügyelixírje különösen a lábak nyirokkeringésére hat. (Főleg berkenyérüggyel társítva hatásos.)

Levelének teája köhögéscsillapító. Termése nyersen hasmenés elleni szer, sütte kedvelt, tápláló őszi csemege. Gyümölcsének héját is hasmenésre használták, de jó hajfesték is.

A Soproni-hegység erdeiben (pl. a Dalos-hegyen) őshonos, de ültetvényekben az ókor óta termesztik is. A Lőverek legjellegzetesebb fája.

Szil, mezei (*Ulmus campestris*)

Gyönyörű paraléces kérge „parázásra” utal, Nap-arca termése mégis szilaj erő! A magyarság szent fája.

Rügyelixírje segít gennyes, váladékos ekcémáknál. Virágelixírje az önbizalmat erősíti. Nyersen is finom apró rügye, virága!

A szilfavészt átvészelt csoportjai erdőszéleken, mezsgyéekben több változatban élnek (Fertő-menti dombsor), nagyobb termetű rokona, a forrásvizet jelző vénic szil (*U. laevis*) és a daliás hegyi szil (*U. glabra*) csak néhány helyen fordul elő Sopron környékén.

Tiszafa (*Taxus baccata*)

Ő a bölcsesség temploma. De miért Tisza? Talán mert a tiszta szóra tanít. Ha számba veszem vérpiros húsú termését, számba vettem a halált magát is! (Minden része ritmusbénító, kivéve nyálkás termeshúsát!) Kétlaki, vagyis külön hím, külön nő egyedei vannak. Lassan és keményre nőtt lilás színű fája íjagnak, nyilaknak, botoknak ad mágikus erőt.

A Bakonyban őshonos erdei foltja is maradt, Sopronban a Szent Imre téren élnek természetes példányai, üde, árnyas helyen többhelyütt sövénybe is ültetik.

Tölgy, kocsányos (*Quercus robur*)

A bátorság, a tápláló életerő szimbóluma. (Tőgye!)

Rügye általános erősítő. Zsenge levele teaként tavaszi vértisztító, aranyérre, felfázásra jó. Makkja szeletekre vágva és piritva vargányaízű csonterősítő. A tölgyek csersavban gazdag karéjos levele, kérge, makkja, sokféle gubacsa elsősorú összehúzószert, így teájuk belsőleg hasmenés, vérhas, hólyag- és légcsőhurut ellen használható, külsőleg nehezen gyógyuló sebek, kiütések, égési sérülések borogatószere.

Erdőalkotó fafajunk, rokonaival, a *kocsánytalan* (*Q. petraea*) és *molyhos* (*Q. pubescens*) tölgygel együtt. Természetszerű erdőkben valamelyik fajukkal biztosan találkozunk, a kocsányossal ártereken, üdébb helyeken, a molyhossal a száraz dombokon.

Vadgesztenye (*Aesculus hippocastanum*)

Hatalmas rügyeiből fohászra táruló levélkék és csodaszép gyertyatartó virágboréták nőnek, sima barna magja zsebbe téve téli kézmelegítő.

Virágelixírje segít, hogy legalább saját hibáinkból tanuljunk. Levelének, virágának, magjának hatóanyagai a visszérrendszert erősítik, a trombózist gyógyítják, a véralvadást lassítják, aranyeret gyógyítanak. A nagy, tenyeresen összetett leveléből készült teát a pattanásos arc bőr kezelésére használják.

Ázsiai eredetű hegyvidéki fafaj, melyet településeken, parkokban régóta ültetnek. Sopronban is gyakori (pl. az Erzsébet-kertben), de csak tiszta levegőjű helyeken és csapadékos években érzi jól magát.

SZÍNEK

A tél visszafogottsága mutatja meg, milyenek is a színek! A fekete-fehér tájban egy-egy halovány pasztell is élénknek tűnik, hát még az őszi tűzéből maradt piros, sárga, rótt, vagy a különben komor örökzöld. Figyeljük az évet: hó alól fehérek, korai sárgák, tavaszünneplő menyasszonyfehér, aztán a rózsás, lilába hajló színek, nyáron a napszín és a kékek, később a rikító, és lassan az érett bölcsék, legvégül a fakók színezik a virágokat. És a vesszők, ahogyan fényesednek, ahogyan pattan a rügy, kél a sok pirosas hajtás, aztán győz a friss zöld, amiből haragos válik nyárra, és felizzik, ha jön az őszi.

A távol is hol szürkés, hol halványzöld, hol meg aligkék, mit a hajnal és az alkony melegebbre színez. És ez még mind semmi a millió rezgő fényhez, tótükröződéshez, felhőjátékhoz! És a színek Koronája a szivárvány!

A színek is gyógyítók, kinek-kinek más, de a zöldek mindenképp nyugtatók, a pirosak pezsdítők, együtt a tiszta fehérrel hármasságban szíverősítők. Egy borszínű bordó melegít, a vizet idéző kék hűt, a napsárga derűssé, a lila ünnepélyesen átszellemültté tesz. Ha szabad ég alatt vagyunk, mindezzel találkozunk, és egyszer csak megtanulunk színről színre látni.

HANGOK

Nesz és zörej, zizzenés, szusszanás, horkantás és kopp, reccsenés és kluttyanás, nyekergés és rebbenet, szél susogása, szarvas dobogása, égersurranás, és ehhez még ezernyi madár – s mi ez a belső csend égi harmóniájához képest? Mert a legnagyobb kincs a csend – törékeny jószág! Milliók is hallgathatják, de ha csak egy megtöri, elillan a varázs... Ezt rejtí az Erdő, s a csendben a távoli harangszó is a nagy összhangba simul.

ILLATOK

Hát az olvadt hó vagy az esőverte föld szagát, a villámcsapás kovafüstjét, az őszi édes avarillatot lehet-e felejtetni? Persze a sok virág is ontja hívogató jelét, meg a szent korhadás... De a szarvasillat se kutya!

A növények egy része a Nap erejét illatokká párolja, mindegyik sajátosan rá jellemző összetett vegyület-keverékké. Ezek belélegzése kiegyensúlyozottá teszi lelkünket-testünket. A kakukkfű például serkentő, a hársillat göröcsoldón nyugtató (Linde=lindern), a citromfű elménket békíti, a rózsa életkedvre derít.

Minden illóolaj segíti az emésztést, ezért használjuk sokukat fűszerként is. Mivel az illatok illékonyak, főleg keletkezésük helyén kell töltekeznünk velük, hogy rövid, de erőteljes hatásukat élvezhessük, és üzenetüket is felfogjuk. Gondoljunk arra is, hogy homeopátiásan viszont minden szag és illat bekerül a „közösbe”, így egész évben, minden pillanatban hat ránk valamelyik – akár távoli földrészekről származók is! A Természet adta illatok elől ne zárkózzunk el, és ne fojtsuk őket vissza!

ÁLLATOK

Ha agancsos gím emeli fejét, vagy tehéncsorda vágat, vagy őz ugatva fut, vagy a bokor rőfög, vagy a nagy madár kitárja szárnyait, az is gyógyít, biza! De ha csak hangyabolyt hallgatsz, pókszövést figyelsz, pillangó szárnya csattogásának tapsolsz, akkor is örül a szíved.

Az illatokhoz hasonlóan minden mozdulat is kihat az egész világra! A miénk is, az állatoké is. És a legnagyobb élmény egy állattal való személyes kapcsolat lehet – mozgásába, hangjába, életébe élni magunkat

Pillangó is szállhat ránk, ha nem akarunk kérkedni vele, mókus vagy nyúl is közeledhet hozzánk, ha szeretettel hívjuk, vaddisznó se riad, ha moccsanatlan nézzük túrkáló kicsinyeit. Tanuljunk a Kishercegtől rókát szelídíteni! És az állatok közt nagy tanítómesterek is vannak: a szúnyogok például, akik a vérünkkel csak ideges gondolatainkat szívják ki belőlünk, és ha egybeolvadunk a Tájjal, békén hagynak minket!

ELEMEK ÉS KÖVEK

Az *elemek*, mint az anyagok építőkövei, hétrétű spirálba rendezhetők, s minden újabb „emelet” (periódus) egy-egy emberi élettémát mond el a kezdeti lépéstől a kiteljesedésig. Ezen a csigalépcsőn ereszkedünk le a földi világba, s valósítjuk meg emberi küldetést. *(Lásd Jan Scholten könyveit!)*

De mi egy *kő*? Követ! Évmilliók, kilométer-ezrek üzenetét őrzi, hordja, benne rejtély lapul. Kemény, tiszta, rendezett. Kicsiben is egy Hegy. Hallgatag, mégis mesél. Vannak nagyobbak is: sziklák. Nemesek, hatalmasak. És az igazi, ha kő és fa összenő! (Vannak ilyen helyek!)

Vannak picirke kőszerű anyagok is, melyeket az élőlények vesznek fel, építenek be testükbe, és a kémia szeretlen, a köznyelv pedig ásványi anyagoknak nevez.

Egyik sem illik rájuk, hiszen nem bányák mélyéről ástuk ki őket, és bizony éppen abban különböznek az ember- és növénypatikában kapható steril (csíramentes, vagyis élettelen!), mesterségesen előállított, vagy tényleg ásványi anyagoktól, hogy szerves részeivé válnak az élőlényeknek. (A „tisztán” ásványi anyagok kiürülnek vagy lerakódnak bennünk, míg ezek az élővé alakítottak táplálók és gyógyítók! Ne együnk hát meszet!)

De ide tartozik talán az *agyag* is, ami már nem kő, mégis sokmindenre jó! (Például magába szedi mérgeinket, ha pakolásként használjuk, vagy eszünk belőle. *Bővebben az agyagról szóló Borostyán Füzetben ismertetjük!*)

Vagy az *iszap*, ami sokakat a Fertőbe merülésre csábít.

Ezzel kellett volna kezdenünk: mármint a buja termékenység, a viruló Természet alapjával, a földi anyaggal, az Anyafölddel! Ebből készülhet a leghatásosabb homeopátiás szer— illetve már nem is kell készíteni, mert eleve az! Az áldott *Anyaföld*, szülőföldünk talaja málló kőzetekből, korhadó növényekből és elhalt állatokból keletkezik örökös megújulásban, beleoldódik még az eső, a levegő, és felső rétegébe behatol kicsit a napfény is. Nomes ott, nyüzsgő, rezeg benne a sok apró élőlény, a fűvek-fák gyökere, s a köztük hírt vivő gombafonalak. De benne reng örökre a sok arra járt láb dobbanása, a robbanások, a földrengések, a belevert karók és belefűrt kutak hullámai. És az a sok-sok vér és veríték, ami megszentelte, amióta ember él a Földön... Földije vagyunk egymásnak mind, akik egy tájba születünk, ez köztünk a legerősebb kötelék!

A TÁJ

A Táj Csi-je árad a völgyekben, lassan szétterül a tisztásokon, ruganyosan mozog, folyóként hömpölyög, élteti a benne élőket. Együtt lélegzünk az egésszel, együtt minden résszel, és ha egy tájból eszünk – testvérek leszünk!

A mi kapunk, ahol őrszolgálatot adunk, Hazánk Nyugati Kapuja, Sopron az Ó-Édenvár (OEdenburg!), a környező Táj egésze gyógyít, belőle az Édenkert illata száll! (Legyünk derűlátók és bizakodók, sohase kicsinyesek!) Ez az igazi TERÁPIA! Egészségünkre!

„A TERMÉSZET GYÓGYÍTÓ ÖSVÉNYEIN”

A Soproni-hegység Natúrparknak is jelmondata ez, hiszen három táj egységbe fonódása gyógyít minden itt lakót. A hideg-nedves Alpokalja, a meleg-száraz mediterrán és a két szélsőségből lett sztyepp-tó hármassága forr egybe itt. E tájban kitapinthatóak a gyógyító erejű meridiánok is, melyeken egy-egy szent helyünkre zárandokolva útközben gyógyulunk. Kalandra fel!

GYÓGYNÖVÉNYEK A KERTEKBEN, PARKOKBAN, SÖVÉNYEKBEN

Mindenképp az őshonos növényeket, azoknak is természetes alakját ajánljuk ültetésre, hiszen ezek a legkevésbé érzékenyek betegségekkel szemben, és helyben gyűjtött magról szaporíthatók!

Ajánlott őshonos díszfák parkba, kertbe:

Alma (*Malus sylvestris* és helyi, hagyományos fajtái)

Berkenye házi (*Sorbus domestica*) és barkóca (*S. torminalis*)

Birs (*Cydonia oblonga*) alma és körte alakjai

Bükk (*Fagus sylvatica*)

Cseresznye (*Cerasus avium* és helyi, hagyományos fajtái)

Dió (*Juglans regia*)

Gyertyán (*Carpinus betulus*)

Hárs kislevelű (*Tilia cordata*) és nagylevelű (*T. platyphyllos*)

Juhar korai (*Acer platanoides*), mezei (*A. campestre*)

Kőris magas (*Fraxinus excelsior*), meszes meleg oldalon virágos (*F. ornus*)

Körte (*Pyrus pyraeaster* és helyi, hagyományos fajtái)

Meggy vad és hagyományos alakjai, nedvesebb helyen zselnice, napos dombokon cseplezmeggy is

Nyír (*Betula pendula*)

Szelídgesztenye (*Castanea sativa*)

Tölgyek (*Quercus spp.*)

Élősövények gyógycserjái

Borostyán (*Hedera helix*)

Bodza (*Sambucus nigra*)

Galagonyák (*Crataegus spp.*)

Gyepűrózsa (*Rosa canina*)

Hólyagfa (*Staphylea pinnata*)

Húsos som (*Cornus mas*)

Kökény (*Prunus spinosa*)

Mogyoró (*Corylus avellana*)

Kertben könnyen tartható gyógynövények

Borostyán (*Hedera helix*)

Cickafark (*Achillea millefolium*)

Csalán (*Urtica dioica*)

Fecskefű (*Chelidonium majus*)

Gyermekláncfű (*Taraxacum officinale*)

Hagymák (*Allium*)

Ibolya (*Viola odorata*)

Katáng (*Cichorium intybus*)

Málna (*Rubus idaeus*)

Mályvák (*Malva*)

Szamóca (*Fragaria vesca*)

Százszorszép (*Bellis perennis*)

Szedér (*Rubus fruticosus*)

Tyúkhúr (*Stellaria media*)

Útifű (*Plantago spp.*)

és a fűszernövények (citromfű, kapor, koriander, kömény, lestyán, menták, szurokfű, kakukkfű, tárkony, üröm)

NÉVMUTATÓ (LATIN NEVEKKEL)

Tudományos név	Magyar név	Oldal
<i>Acer platanoides</i>	Korai juhar	26
<i>Achillea millefolium</i>	Közönséges cickafark	10
<i>Aesculus hippocastanum</i>	Vadgesztenye (bokrétafa)	29
<i>Agrimonia eupatoria</i>	Közönséges párlófű (apróbojtorján)	14
<i>Agropyron repens</i>	Közönséges tarackbúza	16
<i>Allium ursinum</i>	Medvehagyma	11
<i>Alnus glutinosa</i>	Éger	25
<i>Althea officinalis</i>	Orvosi ziliz (fehér mályva)	13
<i>Arctium lappa</i>	Közönséges bojtorján	9
<i>Artemisia absinthium</i>	Fehér üröm	17
<i>Asperula odorata</i>	Szagos müge (erdőmester)	13
<i>Bellis perennis</i>	Százsorszép	15
<i>Berberis vulgaris</i>	Borbolya	19
<i>Betula pendula</i>	Közönséges (bibircses) nyír	27
<i>Calluna vulgaris</i>	Csarab (avarhanga)	19
<i>Capsella bursa-pastoris</i>	Pásztortáska	14
<i>Carpinus betulus</i>	Gyertyán	26
<i>Castanea sativa</i>	Szelidgesztenye	28
<i>Centaureum minus</i>	Kisezerjófű (százforintosfű)	12
<i>Cerasus avium</i>	Madárcseresznye	24
<i>Chelidonium majus</i>	Vérehulló fecskefű	17
<i>Chrysanthemum vulgare</i>	Gilisztaűző varádics (aranyvirág)	17
<i>Cichorium inthybus</i>	Mezei katáng (cikória)	12
<i>Cornus mas</i>	Húsos som	22
<i>Corylus avellana</i>	Közönséges mogyoró	21
<i>Crataegus spp.</i>	Galagonyák	20
<i>Cydonia oblonga</i>	Bírs	24
<i>Epilobium spp.</i>	Fűzike	10
<i>Equisetum arvense</i>	Mezei zsurló	18
<i>Fagus sylvatica</i>	Bükk	24
<i>Fragaria vesca</i>	Erdei szamóca	22
<i>Fraxinus excelsior</i>	Magas kőris	27
<i>Galium aparine</i>	Ragadós galaj	11
<i>Hedera helix</i>	Borostyán	19
<i>Humulus lupulus</i>	Komló	20
<i>Hypericum perforatum</i>	Lyukaslevelű orbáncfű	14
<i>Juglans regia</i>	Közönséges dió (királydió)	24
<i>Juniperus communis</i>	Boróka	19
<i>Malva neglecta</i>	Papsajtnályva	13
<i>Malus</i>	Alma	23
<i>Melilotus officinalis</i>	Orvosi somkóró	15
<i>Melittis grandiflora</i>	Nagyvirágú méhfű (mecseki tea)	13

<i>Mespilus germanica</i>	Naspolya	27
<i>Origanum vulgare</i>	Szurokfű	15
<i>Oxalis acetosella</i>	Erdei madársóska	12
<i>Papaver rhoeas</i>	Pipacs	15
<i>Petasites hybridus</i>	Vörös acsalapu	9
<i>Pinus sylvestris</i>	Erdeifenyő	25
<i>Plantago spp.</i>	Útifű	16
<i>Populus</i>	Nyár	28
<i>Prunus amygdalus</i>	Mandulafa	27
<i>Prunus armeniaca, persica</i>	Sárga- és őszibarack	23
<i>Prunus spinosa</i>	Kökény	20
<i>Pulmonaria officinalis</i>	Pettyegedett tüdőfű	16
<i>Pyrus</i>	Körte	27
<i>Quercus spp.</i>	Tölgyek	29
<i>Ribes rubrum</i>	Piros ribiszke	21
<i>Robinia pseudo-acacia</i>	Akác	23
<i>Rosa spp.</i>	Vadrózsák (csipke)	21
<i>Rubus fruticosus</i>	Földi szeder	22
<i>Rubus idaeus</i>	Málna	21
<i>Salix alba</i>	Fehér fűz	26
<i>Sambucus nigra</i>	Fekete bodza	19
<i>Solidago gigantea</i>	Kései aranyvessző	9
<i>Sorbus aucuparia</i>	Madárberkenye	24
<i>Staphylea pinnata</i>	Mogyorós hólyagfa	20
<i>Stellaria media</i>	Tyúkhúr (csillaghúr)	16
<i>Symphytum officinale</i>	Fekete nadálytő	13
<i>Syringa vulgaris</i>	Orgona	21
<i>Taraxacum officinale</i>	Gyermekláncfű (pitypang)	15
<i>Taxus baccata</i>	Tiszafa	29
<i>Thymus spp.</i>	Kakukkfű	12
<i>Tilia cordata, T. platyphyllos</i>	Kis- és nagy levelű hárs	26
<i>Trifolium pratense, T. repens</i>	Vörös és fehér lóhere	11
<i>Ulmus campestris</i>	Mezei szil	28
<i>Urtica dioica</i>	Nagy csalán	10
<i>Vaccinium myrtillus</i>	Fekete áfonya	18
<i>Verbascum phlomoides</i>	Szöszös ökörfarkkóró	14
<i>Verbena officinalis</i>	Közönséges vasfű	17
<i>Veronica officinalis</i>	Orvosi veronika	17
<i>Viburnum lantana</i>	Ostornén bangita	18
<i>Viola odorata</i>	Illatos ibolya	11
<i>Viola tricolor</i>	Mezei árvácska	9
<i>Viscum album</i>	Fehér fagyöngy	20
<i>Vitis vinifera</i>	Szőlő	23

FELHASZNÁLT ÉS AJÁNLOTT IRODALOM

- Bach, Edward tanulmányai (magyarul az Ulmus BT. kiadásában)
- Becht R.: Lőveri változások. (Soproni Szemle 1969/120-130.)
- Bicsérdy B.: A halál legyőzése (Mojsza, 1938.)
- Bóna L.: Szenvedésben hasonló (Új Paradigma, 2004.)
- Bóna L.: A formáktól az erőig (Új Paradigma, 2007.)
- Csapody I.: A soproni Lőverek növényvilága (Soproni Szemle 1989/2-19.)
- Frank, G.: Öngyógyító kiskert (Mezőgazdasági Kiadó, 1987)
- Goethe, J. W. A növények metamorfózisa (Ford. Hegedűs Miklós, Pisztráng Kör) és az anyagokról, színekről szóló művei
- Hahnemann, S.: Organon (Ford. Gazdag Márta, Magyar Homeopata O. E. 2005.)
- Hárs O., Hársné Unger K., Tímár G.: Gyógynövények Sopron környékén
- Horváth K., Bóna L.: Homeopátiás gyógyművészség (HOMART, 1999.)
- Jávorka I., Csapody V.: Iconographia (Akadémiai Kiadó, 1991.)
- Jeszenszky Á.: Oltás, szemzés, dugványozás. (Mezőgazdasági K., 1996.)
- Juhász M. (szerk.): Barangolások a soproni erdőkben. (Panoráma, 1983.)
- Lockie, A.: A homeopátia enciklopédiája (Pannonica Kiadó, 2002.)
- Kirándulók növényhatározója (M-érték Kiadó, 2007)
- Maár M.: Népi orvoslás Sopronban és környékén. (Soproni Szemle (1956.)
- Melius Péter (szerk. Szabó Attila): Herbárium (Kriterion, Bukarest, 1978.)
- Rácz G., Rácz-Kotilla E., Laza, A.: Gyógynövényismeret. (Ceres, Bukarest. 1984.)
- Rápóti J. - Romváry V.: Gyógyító növények (Medicina, 1987.)
- Seiffert, A.: Kertészkedés mérgek nélkül (Mezőgazdasági Kiadó, 1981.)
- Simon T.: A magyarországi edényes flóra határozója. (Nemzeti T.K., 1992.)
- Scheffer, M.: Az eredeti Bach-virágterápia (Magyar Könyvklub, 2001.)
- Scholten, J. Homeopátia és az ásványok (Remedium, 1999.)
- Szalai Miklós: Halimbai füveskönyv (Mezőgazdasági, 1991.)
- Theiss, B. - Theiss, P.: Erdők, mezők patikája. (Microtrade Kft., 1990.)
- Treben, M.: Egészség Isten patikájából (Hungalibri, 1990.)
- Varró A. B.: Gyógynövények gyógyhatásai (pl. Black & White, 1996.)

PÉLDÁK JÓ HELYEKRE

Jellegzetes élőhelyek Sopron környékén, ahol sok gyógynövény él együtt, egymást kiegészítve, és a Természet más jó hatásait is élvezhetjük.



Szív-ér, Dudlesz-erdő,
Lőverek és Bécsi domb
– megannyi részlet
harmonikus egysége.
Az édenkert maga!

Árnika, Borostyán és a Castanea

Sebet gyógyít az Árnika: a test, a lélek és a Táj sebeit. Legyen mindig – legalább homeopátiásan – velünk! Amikor Sopronban létrejött az Árnika Erdei Iskola, még csak sejthető volt, miminden lesz belőle.

„Szeretem ezt a tájat!” címmel egészségprogramot hirdettünk. Hamarosan útjára indult a Borostyán, a Sopron környéki családoknak szóló környezetvédelmi lap, és az 1863-as nagy esemény nyomán megrendeztük az első Dalos-hegyi Kórustalálkozót. (A tizedik alkalomra jelent meg a kísérleti „nulladik” Borostyán Füzet.)

1998-ban adtuk ki első gyógynövényes könyvecskénket is, melyet kibővítve felhasználtunk új sorozatunk, a Borostyán Füzetek első számában. Szeretettel ajánljuk a Borostyán Füzetek következő számait, melyek ezzel a témával is szervesen össze fűggenek!

(Gyümölcsseink, Nagy és különleges fáink, Élővizeink Táj-háromságunk, Útmutató a Tájba illő kertért, Kúrák könyve, Egészségünkre, Párbeszéd az Agyaggal)

Bízunk benne, hogy sokan hasznosnak találják ezt az új sorozatot, és mindennapjaikban segíteni tudunk, hogy bármit is tesznek, előbb mindig a Tájra gondoljanak. Mert ez a Táj éltet bennünket, és mi is élthetjük Öt, ha békés harmóniát keresünk Vele, és valóban szeretjük!

Árnika a Nap-színű virág, aki itt élt e földön velünk, és „szelleme mostan is int: ifjú szeresd a Hazát!” Borostyán örököld útavaló, az Égő Hegy lábának ékköve, a közért felajánlott áldozat. Castanea e kettő szelíd lényege, az őszemű gesztenye, aki kifelé néha megszúrja a hirtelenkedőt, de belül a kipattanásig óvja, érleli a magot.

A Castanea Környezetvédelmi Egyesület közhasznú szervezet.

Ha Ön fontosnak tartja Sopron és környékének egészségét, és hozzá tud járulni céljaink eléréséhez, kérjük, keressen meg minket személyesen. Pénzbeli támogatásokat a Pereszteg és Vidéke Takarékszövetkezet 594-00-505-1000-502-0 számlaszámra fizethet be, illetve utalhat át. A személyi jövedelemadó 1 %-át az 19108876-1-08 adószám javára ajánlhatja fel. Második 1%-át kérjük, adja a magyar erdők javára!

Szerkesztette: Hárs Olivér és Wallon-Hárs Viktor

Együttműködő és támogató partnereinknek köszönjük a segítséget!

