

Rokonságuk alapvetően onnan ered, hogy mindkét növény az ajakosvirágúak rendjébe, az árvacsalánfélék családjába tartozik. Tudományos nevük mellett a népi elnevezésekben is hasonlóság mutatkozik, a citromfűvet méhfű, a méhfűvet pedig vad citromfű névvel is illetik. Amiben még nagyon hasonlítanak egymásra: illatuknak és bőséges nektárjuknak köszönhetően mágnesként vonzzák a méheket. Azért a legfontosabb közös, jótékony tulajdonságukról se feledkezzünk meg, miszerint mindkettő kiváló gyógyhatással bíró növény is egyben.

Távoli rokonok, jótékony hatással



A NAGYVIRÁGÚ MÉHFŰ ÉS A CITROMFŰ MEGJELÉNÉSÜKBEN MÁSSÁGOT MUTATNAK, AZONBAN GYÓGYHATÁSUK NAGYON HASONLÓ



Rokoni kapcsolódásuk, és hasonlóságuk sora ezzel talán véget is ér, hiszen a nagyvirágú méhfű csodálatosan szép példányaira hazánk erdeiben, így a Mecsekben és a Zselicben tett kirándulásaink alkalmával is gyakran rálelhetünk, ugyanakkor a citromfűvel csak ültetvényeken, vagy kiskertekbe telepítve találkozhatunk, ugyanis mediterrán növény, igazi hazája Elő-Ázsia. A citromfű a görögök révén terjedt el Dél-Európában, majd Benedek-rendi szerzetesek által került Nyugat-Európa kolostorainak gyógy- és fűszerkertjeibe, akik már jól ismerték és használták jótékony hatásai miatt. Nagy Károly frank császár a 9. század elején rendeletben írta elő, hogy minden kertben legyen elegendő citromfű a betegségek kezeléséhez. A középkorban a két növényt szinte minden bajra használták, legyen szó álmatlanságról, ízületi betegségekről, fejfájásról, fogfájásról, emésztési zavarokról, menstruációs görcsökről vagy idegrendszeri problémákról. A 10. században arab orvosok szorongás és idegesség ellen alkalmazták, innen ered a középkori Európa egyik leggyakrabban használt nyugtató- és csillapítószere, a Melissa-víz.

Gyógyhatásukban is mutatkozik némi eltérés: a szakirodalom ugyanis azt tartja, hogy a méhfűnek enyhébb a gyógyító ereje, mint a citromfűnek, ugyanakkor teáját, a belőle készült kré-



meket, illóolajokat hasonló betegségek kezelésére, megelőzésére ajánlják a természetgyógyászok.

Itt most ketté kell választanunk növényeink történiáját, mert bár igen sok a hasonlóság, de ahogy nincs két egyforma testvér, úgy két egyforma növény sem, még ha rokonok is.

Citromfű

(*Melissa officinalis*)

Népies nevei: orvosi citromfű, citromszagú melissza, méhfű, mézfű, igaz nádráfű, macskaméz, mézelke. Tudományos neve a görög eredetű Melissa női névből ered, melynek jelentése „mézelő méh”. A növény első hazai írásos említése 1775-re datálható, amikor is Csapó József debreceni főorvos Új füves és virágos magyar kert című, gyógyászati célokat szolgáló füveskönyvében citrom-fű alakban szerepelteti.

Magassága elérheti az egy-másfél métert, levelei tojásdad alakúak, enyhén csipkézettek, fűrészesek, apró fehér virágait július-augusztusban hozza. A növény jellemzője még a pelyhesség és a szőrös szár. Intenzíven érezhető leveleinek citromillata, melyről magyar nevét kapta. A meleg, napos helyeket kedveli. A gyógyszertárban

Fűben, fában orvosság
rovatunk megjelenését
a Mecsek Tea gyártója,
a Mecsekdrog Kft. támogatta


Mecsek Tea
TERMÉSZETESEN HAT!

www.mecsektea.hu

használt citromfű kizárólag ültetvényekről származik.

Paracelsus, a híres svájci orvos azt tartotta, hogy aki teáját fogyasztja, annak meghosszabbodik az élete, a szakirodalomban a nyugalom és a hosszú élet gyógynövényeként említik. Jótékony, gyógyító hatását a leveleiben található illóolajoknak (citronellát, citrál), cseranyagoknak, flavonoidoknak, kávésavnak és szaponinnak köszönheti. Teája kiváló ideg- és szívnycugtató, görcsoldó, így érthető, hogy számos nyugtató és stresszoldó teakeveréknek egyik fő alkotóeleme.

Virágaiból illóolajat készítenek, melyet a kozmetikai ipar számos parfüm alkotórészeként hasznosít, de reumás panaszok enyhítésére ülfürdőhöz, vagy masszázsolajként is használhatjuk otthoni patikánkban a citromfűből sajtolt olajat. Vírusölő tulajdonsága miatt az ajakherpesz elleni krémek egyik fő alkotóeleme is. Cserépben, balkonládában akár a konyhaablakban is nevelhetjük, így otthonunktól távol tarthatjuk a szúnyogokat, és fűszernövényként bármikor lecsippenthetünk néhány levelet halak, szárnyasok, saláták és desszertek ízesítésére.

Nagyvirágú méhfű

(Melittis carpatica)

Népies nevei: vad citromfű, méhgáncs, méhtartófü, újabb keletű neve Mecsekfű, mivel szárított hajtásaiból készült teáját „mecseki teának” is nevezik, valaha az „erdő királynője” névvel is illeték. Nevét azért is kaphatta, mert

a citromfűhöz hasonlóan a méhfűvet is imádják a méhek, és megporzását csak a hosszú szájszervű méhek és dongók képesek elvégezni.

Hazánkban üde lombdőkben, bükkösökben, gyertyános-tölgyesekben és karsztbokor-erdőkben honos. Jellemzően 30-50 centiméteresre nő, levelei 5-10 cm hosszúak, szintén tojás alakúak, pelyhesek, csipkés-fogazott szélűek, szára szögletes és szőrös. Nevéhez híven virágai feltűnően nagyok, és érdekesség, hogy a levelek hónaljából nyílnak. Egyegy növénynek általában 5-7 ajkás virága fejlődik, melynek felső ajka fehér, az alsó pedig bíboros, rózsás, ritkán lilás színezetű. Virágzása idején (május-június) erdeinkben már messziről észrevehető, könnyedén felismerhető e gyönyörű virágzatú növény.

Házi patikánkban különösen meghűlés ellen használhatjuk, de kellemes aromája, illata miatt fogyasztható élvezeti teaként is. A kumarint, glikozidot, cserzőanyagot tartalmazó hajtásából készített, forrázott teát emésztő- és légzőszervi betegségekre alkalmazhatjuk. Nyugtató hatása miatt gyermekeknek, időseknek is adható álmatlanság, nyugtalanság ellen.

Használjuk akár gyógy- vagy fűszernövényként, a citromfű és a méhfű sokoldalú, hasznos növényei lehetnek házi patikánkban, díszei kertünknek, otthonunknak.

KÉP ÉS SZÖVEG: MÜLLER NÁNDOR



Győzze le a tavaszi fáradtságot a Tavaszi Zsongás teával!

A teakeverék élénkítő, serkentő, C-vitaminban gazdag összetevői révén a természethez hasonlóan Ön is megújulhat. Fogyassza rendszeresen ezt a gazdag aromájú teakülönlegességet, és a tavaszi fáradtságot csak hírből fogja ismerni!

Keresse webáruházunkban is!




Mecsek Tea

TERMÉSZETESEN HAT!

www.mecsektea.hu