

Na, már megint egy gyomnövény, ráadásul a „nem-szeretem”, égetően csípős, szúrós dudvák közül, mondhatná a kedves olvasó. Vagy legalábbis az, aki még nem próbálta ki igen kedvező élettani hatását a csalánnak. Sokszor alábecsült gyógynövényünk szerény kinézete, csípős viselkedése azonban egy igazi méregtelenítő vitaminbombát rejteget szervezetünk számára.



A méregtelenítés nagyágyúja: a csalán



Hazánkban közel ötvenfajta csalánnal találkozhatunk úton-útfélen, de gyógyászati szempontból jobbra a nagy csalán (*Urtica dioica*) kerül előtérbe, ezt a növényt alkalmazzuk leggyakrabban házi patikánkban, és belőle készülnek a gyógyászatban is használatos teák, kozmetikumok. Népies nevei: csóvány, csólyány, csollán, csillán, de a „tüzes” jelzővel is illetik, hiszen latin elnevezése az uro, égni szóból származtatható.

A nagy csalán magas termetű (50-150 cm), csalánszőrökkel borított, szögletes hajtású, indás évelő növény. Érintése égető, viszkető érzést okoz, apró vörös kiütésekkel, de az érzékenyebknél komolyabb allergiás tüneteket is kiválthat. Hazánkban szinte mindenhol fellelhető, közönséges növénynek számít, de tulajdonképpen egész Európában és a világ szinte minden táján megtalálható. Az üde és nedves erdőket, ligeteket, útszéleket, vágásokat kedveli a legjobban. A tavasz egyik első hírnöke, sokszor a hó alól is előbújik. Júliustól októberig hozza nem túl látványos virágait. A növény kétlaki, a porzós és a termős virágok külön-külön egyedeken fejlődnek. A porzós virágok lecsüngő füzérek, a termősek kis csomókat alkotnak. A

levelek szíves-tojásdadok vagy lándzsásak, hosszan hegyesedők, durván fűrész-szelűek.

Régészeti feltárások azt bizonyítják, hogy a csalánt előbb használták szövésre, mint gyógyításra. A bronzkori sírokban fellelt, csalánból készült szövetek csaknem olyan erősek voltak, mint a ma ismert vászon. Ezt látszik igazolni, hogy a középkorban a kendert helyettesítették vele, fonalat és szövetet készítettek belőle. Az első világháború idején kialakult pamuthiányt pedig egyes országokban a csalánnal pótolták. Gyógyhatása már az időszámításunk előtti harmadik században ismert volt, mikor is a kígyómarások mérgeinek hatástalanítására való gyógyszerként említik. A középkorban a hidegebb éghajlaton élő népek csalánlevéllel ütögették testüket. Ennek több oka is lehetett, az egyik, hogy a csalán csípése vérbőséget okoz, ezáltal melegségérzetet kelt, másrészt ezzel enyhítették ízületi fájdalmaikat. Éppen ezért találó a mondás, miszerint aki csalánba lép, azt idős korára elkerüli a reuma. Felhasználásának sokrétűségét mi sem bizonyítja jobban, mint hogy Angliában évszázadokon keresztül a húsételek fűszerezéséhez használták, sőt még sört is főztek



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


Mecsek Tea
TERMÉSZETESEN HAT!

www.mecsektea.hu



MECSEK FOGYI TEA

ananász aromával és mate teával

Ha megunta a méregdrága,
az ígéreteket be nem váltó „csodaszereket”, válassza
a megbízható magyar gyógynövényekből
és a közismerten hatékony mate teából összeállított
Mecsek **FOGYI TEÁT!**

A teakeverék gyógynövény összetevői méregtelenítő,
anyagcsere fokozó hatásúak,
míg a mate tea csökkenti az éhségérzetet.
Az ananásznak köszönhetően a
Mecsek **FOGYI TEA** különlegesen finom.

A Mecsek **FOGYI TEA** ajánlott mindazoknak,
akik fogyni szeretnének, illetve azoknak is,
akik szeretnék megőrizni az alakjukat.

Hatékony és kíméletes társ a fogyókúrában!




Mecsek Tea

TERMÉSZETESEN HAT!

www.mecsektea.hu

belőle. Ugyanakkor az olaszok a híres pestójukat ízesítették vele, a skandináv országokban pedig csalánlevest és főzeléket készítettek belőle.

Nézzük csak, minek is tudható be legendás gyógyereje, és mire használja a ma embere a természet eme ajándékát. A csalánszőr hangyasavat, acetilkolinot, szerotonint és hisztamint tartalmaz, ezért fájdalmas és égető a csípése, de éppen ezen anyagoknak köszönhetőek áldásos hatásai is, melyek a csalánt gyógynövényé emelték. Az említett összetevők mellett kiemelkedően magas a vas-, szelén- és vitamintartalma. A hagyományos természetgyógyászatban fontos szerepet kapott a tavaszi tisztítókúra, ezért számos vértisztító, méregtelenítő, vízható teakeverék alapanyagaként ismert, de önmagában is kiváló hatású, és jó ízű gyógytea készíthető belőle. A szépségápolásban is komoly szerep jutott növényünknek. A csalán természetes hatóanyagai serkentik a fejbőr vérellátását, így erősítik a hajhagymákat. A belőle készült samponok és hajszeszek rendszeres használatával egészséges és szép fényű lesz a haj. A kozmetikai ipar krémeket készít belőle, melyek kiválóan tisztítják a bőrt, és különösen jó hatással vannak a zsíros bőrre. Nem mellékesen a spenóthoz hasonlóan készíthetünk belőle főzeléket, zsenge hajtása pedig kiváló fűszere lehet leveseinknek, salátáinknak.

A csalán nem csak a gyógyászatban, kozmetikában és a kony-

hában arat nagy sikert. A biogazdálkodás egyik legegyszerűbb és legkedveltebb permetszerét is belőle készítik, ehhez felhasználják a nagy csalán mellett az apró csalán (*Urtica urens*) leveleit is, hiszen mindkettő ugyanolyan kiváló hatással bír. Kiskertünkbe magunk is egyszerűen és gyorsan készíthetünk permetlevet az alábbiak szerint: egy 10 literes edénybe beleteszünk 1 kilogramm csalánt (szárastól, levelestől), majd felöntjük vízzel. Néhányszor megkeverve egy napig áztatjuk, majd leszűrjük, és már kész is a bio permetezőszerünk. Bármilyen növénykultúrára használhatjuk lombtrágyaként, levéltetvek ellen, vagy a betegségekkel szembeni ellenállás növelésére.

Régebben a háztáji állattartásban is jelentős szerepet kapott, vitamin- és ásványisó-tartalmának köszönhetően a frissen lekaszált csalánnal takarmányozták a baromfikat és a disznókat. Az sem mellékes, hogy számos lepkefajunk kedvelt tápnövénye.

Zárszóként álljon itt Maria Treben néhány lelkesítő gondolata Isten ajándékaról: „*Még ma kezdje meg a csalánkúrát! Minden gyógyszertárban és gyógynövénykereskedésben lehet kapni szárított csalánt. Legyen a háztartásunkban megint gyógynövény a csalán! Ollóval és kesztyűvel felszerelve tavasszal gyerünk ki a természetbe! Nagy örömet szerez mindenkinek, hogy maga szedi a csalánt Isten szabad ege alatt!*”.

KÉP ÉS SZÖVEG: MÜLLER NÁNDOR

