

A címben szereplő titulusát növényünk valószínűleg onnan kaphatta, hogy már az ókorban, de legfőképpen a kolostori orvoslásban rendkívül népszerű gyógynövénynek számított. Az arab orvosok például azt állították, hogy a zsálya használatával az emberi élet a halhatatlanságig meghosszabbítható. Az örök élet elixírjének felfedezésére még várunk kell, de ha mértékkel fogyasztjuk teáját, magunk is megtapasztalhatjuk „csodaszerünk” jótékony határait.

A halhatatlanság füve: orvosi zsálya



Az orvosi zsálya (*Salvia officinalis*) az ajakosvirágúak családjába tartozó, 60-80 centiméteresre is megnövő örökzöld, évelő félcserje. Növényünk a Földközi-tenger vidékéről származik, ahol a karsztos, sziklás helyeken tömegesen fordul elő. Hazánkban nem őshonos, de gyógynövényként többfelé termesztik. Dús, kékeslila-rózsaszín virágzatának köszönhetően kertekbe dísznövénnyként is előszeretettel ültetik, és nektárját a méhek is nagyon kedvelik. Mivel fény- és melegkedvelő, szárazságtűrő, és a talajra sem túl igényes, ezért sziklakertjeink díszévé is válhat. Szárának töve fás, fiatal hajtásai a sűrű, rövid szőröktől szürkésfehér



molyhúak. Drogját adó levele zöldes-szürke, lándzsás vagy tojásdad formájú, bársonyos tapintású.

Népies elnevezései: kerti zsálya, patikazsálya, skarlát zsálya, Szent János füve. Botanikai neve (salvia) a menekülni szóból eredhet. Úgy gondolták, ha zsálya nő a kertben, minden betegségtől megmenekül a család. A latin salvare szó pedig, melynek jelentése: gyógyítani, a növény mindenre kiterjedő gyógyító képességére utalhat. Az ókor arab orvosai az örök élet elixírjének tartották. A keresztes hadjárat után a középkori Európában is legendák maradtak fenn a zsályáról: „Miképpen halhat meg egyáltalán olyasvalaki, kinek kertjében zsálya terem?” Egy angol mondás szerint pedig: „Aki örökkön kíván élni, májusi zsályát kell annak enni”. A középkori orvosok így vélték: „Az ember által ismert valamennyi betegség gyógyítható a zsályával..., csak elegendő növénygyógyászt kell megkérdeznünk.” A franciák a növényt a toute bonne, „minden jó” névvel illették, és nekik is megvolt a maguk versikéje: „A zsálya az idegek írja, ható ereje által a szélütés gyógyul, s a láz tovaszárnyal.” Talán a fenti rigmus is közrejátszott abban, hogy Nagy Károly rendelete alapján a

Fűben, fában orvosság
rovatunk megjelenését
a Mecsek Tea gyártója,
a **Mecsek-Drog Kft.** támogatta


Mecsek Tea
TERMÉSZETESEN HAT!

www.mecsektea.hu

királyi gyógynövénykertekben kötelező volt zsályát termesztani.

Nevéből és a fennmaradt írásokból is látható, hogy igen széles körű gyógyhatást tulajdonítottak növényünknek, melyek közül sok állítás bizonyosan megalapozott volt, másokat viszont némileg eltúloztak. Mindenesetre az ókori és középkori orvosok már ismerték jótékony hatásait. Abban az időben a zsályaleveleket húсок tartósításánál alkalmazták, vizes kivonatát fekélyek és kelések tisztítására, vérzéscsillapításra használták. A leveléből préselt levét pedig rekedtség és köhögés kezelésére ajánlották.

Az évezredek tapasztalatok mellett a tudományos vizsgálatok is kimutatták, hogy a zsályalevél házi patikánk és a természetgyógyászat hasznos tagja lehet. Bár a növény valójában nem gyógyít ki minden nyavalyából, de nagyon jó hatást mutat ínygyulladás esetén, valamint a száj- és garatüreg nyálkahártya-gyulladásai ellen is kiváló szernek bizonyul. Az aromás illatú, keserű ízű gyógynövényt jó eredménnyel használhatjuk gyomor- és bélpanaszok esetén, serkenti az emésztést, javítja az étvágyat, nyugtatja a gyomor simaizmaid, ezáltal görcsoldó hatással is bír, de izzadáscsökkentő és idegnyugtató hatása is ismert. Európa egyes tájain növényi aszpirinnak nevezik. Növényünk mindezen jótékony hatásait a leveleiben található illóolajoknak, cserző- és keserűanyagoknak, valamint a flavonoidoknak köszönheti.

A jellegzetes illatú és ízű, nagyon aromás zsálya a mediterrán konyha egyik alapfűszere,

melyet magunk is kipróbálhatunk a konyhában. Más fűszerekkel kombinálva sütéshez-főzéshez egyaránt felhasználhatjuk. Nagyon jól illik a kacsá-, liba-, pulykasültetekhez, vadhúsokhoz, pástétomokhoz, töltelékekhez, de sajtok és tészták ízesítésére is kiválóan alkalmas. Erős aromája, intenzív íze miatt azonban óvatosan bánjunk vele. Felhasználhatóságának sokszínűségét mi sem bizonyítja jobban, mint hogy egyes vidékeken készítenek belőle bort, likórt, üdítő szörpöt. A leforrázott leveleiből készült frissítő zsályafürdőt magunk is kipróbálhatjuk.

Jótékony hatásai mellett azonban magas tujon-tartalma (az illóolaj egyik toxikus komponense) miatt alkoholos kivonatának és illóolajának hosszan tartó használata nem javasolt. Különösen igaz ez a terhesség és szoptatás ideje alatt. A görcsöket okozó tujon azonban a tea főzés során nagyrészt elbomlik, csak kis mennyiségben fordul elő, így ez esetben káros hatásoktól nem kell tartani. A zsályát ne használjuk négy hétnél tovább megszakítás nélkül!

Kiskertünkben mi magunk is természetünk e kiváló gyógy- és fűszernövényéből, így hát amint befejeztem e cikk írását, kísértésként a kertbe, szakítok egy maréknyi zsályalevelet, ugyanennyi citromfűvet és borsmentát, majd azokat leforrázva, kiváló gyógyteát készítek belőlük. No, nem az örök élet reményében, csupán mert e három növényből nagyon ízletes és egészséges gyógyteát kortyolgathatok a hűvös őszi esteiken.

KÉP ÉS SZÖVEG: MÜLLER NÁNDOR



MECSEK IMMUNERŐSÍTŐ TEA



Erősítene szervezete ellenálló képességét?

Szeretné idén elkerülni a náthát, influenzát?

Fontos Önnek
a kiemelkedő minőség és a megbízhatóság?

**KÉSZÍTSE FEL SZERVEZETÉT
A MEGFÁZÁSOS IDŐSZAKRA
A MECSEK IMMUNERŐSÍTŐ TEÁVAL!**

A Mecsek Immunerősítő teában található
bíbor kasvirág
fokozza a szervezet ellenálló képességét.

A hársfavirág,
bodzavirág és
lándzsás útifű

megfázás, influenza esetén segítenek
a tünetek enyhítésében.



Keresse a patikákban, fitotékákban, vagy rendelje meg online:

www.mecsektea.hu/webshop


Mecsek Tea

TERMÉSZETESEN HAT!