

Népies elnevezéseinek végtelen sora azt sejtetheti, hogy növényünk jótékony hatásaiban már évezredek óta részesülhetett az európai ember. Pedig a középkorban valószínűleg nem lepték el Európa tavaszi rétjeit a pitypang sárga virágai. Erre abból következtek a régmúlt kutatói, hogy még az ősi kolostori írások sem tettek említést róla. Ennek és a pongyola pitypang gyógyító erejének járunk most utána.

Epénk, vesénk és emésztőrendszerünk testőre,

## a gyermekláncfű



A gyermekláncfű (*Taraxacum officinale*) története valahol Arábiában kezdődhetett, a 11. században, amikor a kor jeles orvosa, Avicenna említett teszt róla orvosi alpművének latin fordításában, a „Canon medicinae”-ben. A tudományban ma használatos neve: *Taraxacum* már olvasható a műben, amit talán a „tarak” és a „szahha” arab szavakból képeztek, s jelentése „pisiltetni”. Lehet, hogy nem alaptalan ez a feltevés, hiszen növényünket (többek között) ma is salaktalanításra, enyhe hashajtóként és vízhajtóként használják.

Európai karrierjét csak a késő középkorra datálják, amikor is német nyelvű gyógynövénykönyvekben láz, hasmenés, epe- és májbetegségek kezelésére ajánlották. Népies elnevezései is ezen időktől alakulhattak ki; pongyola pitypang, kutyatej, oroszlánfó, barátfej, kácsavirág, kákics, békasaláta, kikirics – hogy csak néhányat említsünk a több tucat találó név közül.

A fészekvirágzatúak családjába tartozó pitypang ma az északi félteke minden mérsékelt éghajlatú területén megtalálható. Rétek, legelők, pázsitok, mezők gyakori virága, egyes helyeken tömegesen virít. Áprilisban-májusban hozza sárga fészekvirágzatát, de a virágzás akár ősziig is eltarthat. Virágai reggel, az első napsugarakra kinyílnak, de naplementekor és esőben bezárkóznak. Népi megfigyelések azt tartják, hogy a pitypangvirág bezáródása jelzi az eső közeledtét. A 15-30 cm magas



évelő növény üreges hajtását megtörve fehér tejnedvet ereszt, mely bőrünkön barna foltokat okoz. Innen kaphatta a kutyatej elnevezést. Levelei lándzsásak, mélyen fűrészesek, a talajba hosszú és vastag karógyökerekkel kapaszkodik. Miután a virágzat elnyílt, a növény magvaiból labdacstot, fehér bóbítát formál, amelyet a szél vagy a játékos kedvű gyerekek széthordanak (egy-egy virágzatban akár 2-3000 ejtőernyőszerű repülőszőrös mag is található). A gyermekláncfű elnevezés a



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

  
**Mecsek Tea**  
TERMÉSZETESEN HAT!

www.mecsektea.hu

gyermekjátékokból ered: száras virágait összefűzve nyakláncként vagy fejdíszként hordtuk mi magunk is gyerekkorunkban.

A gyermeklácfcű néhány európai nép konyhájában is jelentős szerepet töltött és tölt be. A franciák egyik kedvelt salátanövénye, tavaszi zsenge leveleit és a virág-bimbóit előszeretettel fogyasztják. Mindennapi étkezésünket színesítve ezt magunk is kipróbálhatjuk. Régebben a gyökerét megszáritották, pörkölve és ledarálva (a cikóriához hasonlóan) pótkávét készítettek belőle. A pitypang nemesített változata a ruccola, ami az olasz konyha egyik kedvelt saláta-alapanyaga, és amihez ma már a hazai piacokon, üzletekben is hozzájuthatunk.

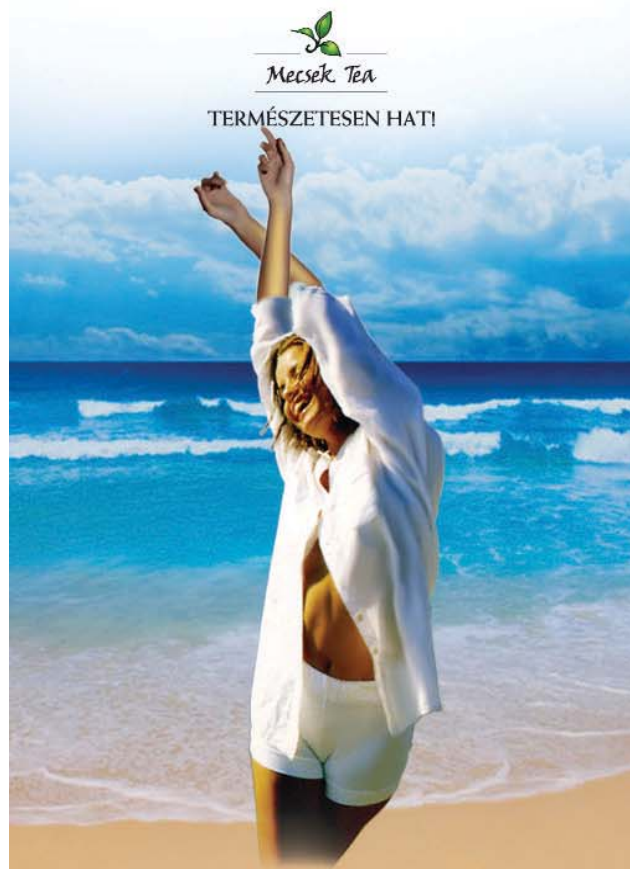
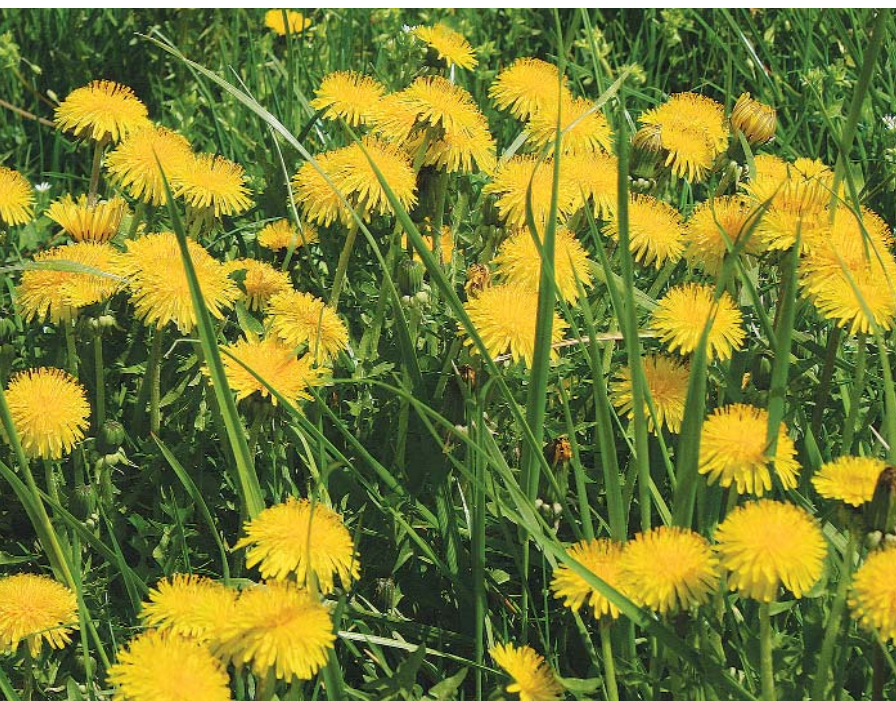
A népi gyógyászatban növényünk minden részét felhasználják. A pitypang epehajtó, veseerkentő, vízajtó, vértisztító és enyhe hashajtó hatását már a régiek is jól ismerték. Készítettek belőle emésztést serkentő teát, tavasszal és ősszel salaktalanító kúrákhoz ajánlották, valamint a reuma és a köszvény kezelésének egyik kiegészítő alternatívájaként is használatos volt.

Különösen a gyökere és levele gazdag sok és értékes hatóanyag-

ban. A zöldjében szeszkviterpén keserűanyagok, flavonoidok, aminosavak, ásványi anyagok és nyomelemek (cink, réz) vannak. A gyökere emellett nagy mennyiségű káliumot és vitaminokat (C, E, B) is tartalmaz. A gyermeklácfcű napjainkban is számos gyógykészítmény, táplálékkiegészítő elengedhetetlen alkotórésze; tea, tinktúra, kapszula formájában megvásárolható a patikákban, drogériákban, de tavasszal a zsenge növényt magunk is gyűjthetjük, és kipróbálhatjuk jótékony tulajdonságait.

Egyesek kiirthatatlan gyomnövénynek, mások a természet nagyszerű ajándékának tekintik gyógynövényünket. Erdőn-mezőn barangolva sok mindent megkóstoltam már, fűszer- és gyógynövénykertemben természetek is néhányat közülük, de be kell valljam, a pitypangot még nem sikerült „bevonnom” mindennapi felhasználásra. Ha nem is fogyasztom teáját egészségem öreként, azért lelkemet simogatja minden tavasszal sárga virágpompájának látványa. Talán ennek köszönhető, hogy nem gyom-, hanem gyógynövényként tekintek rá...

KÉP ÉS SZÖVEG: MÜLLER NÁNDOR



  
**Mecsek Tea**  
TERMÉSZETESEN HAT!

**Fogni szeretne?**

**Hatékony segítségre vágyik?**

**A MECSEK FOGYI TEA  
TÁRS A FOGYÓKÚRÁBAN.**

Az ananász ízű teakeverék  
gyógynövény összetevői  
eredményesebbé tehetik a diétázást és  
segíthetnek legyőzni az éhségérzetet.



www.mecsektea.hu

Keresse a dm üzletekben is!