

Évezredek óta sokra tartották növényünk gyógyító erejét, bár igaz, hogy minden korban más és más gyógyhatást tulajdonítottak neki. Az ókori orvosok legendákat zengtek róla, míg egyes középkori gyógyítók orvosiilag használhatatlannak vélték. Ma tudományosan elfogadott tény, hogy növényünket nem szabad leírni: nemcsak egy útszéli gyom, hanem egyik leghatásosabb vizelethajtó gyógynövényünk is egyben. A zsurlófélék családjának legértékesebbikével, a mezei zsurlóval ismerkedünk ezúttal.

Egyik legősibb, sokszor feledésbe merült vízajtó gyógynövényünk

## a mezei zsurló



A zsurlófélék családjába tartozó mezei zsurló (*Equisetum arvense*)

Egész Európában, így hazánkban is elterjedt, vadon termő, virágtalan növény. Kedveli a nedves, agyagos talajokat, így réteken, patak völgyekben, szántókon, parlagokon mi magunk is találkozhatunk vele. A ma létező 32 zsurlófaj között a mezei zsurló a legfontosabb gyógynövény. Gyógyszerként való felhasználásra főként a Kínában termesztett zsurlót használják, de jelenleg hazánkban is az egyik legnagyobb mennyiségben begyűjtött gyógynövény.

Népies nevei sokatmondóak: a kánamosó, súrolófű vagy ólomsimítófű elnevezést például azért kaphatta, mert kovássav tartalma miatt a nemesfémből készült tárgyak, edények súrolására is előszeretettel használták. Egyéb elnevezései: bábaguzsaly, zsurlófű, békarokka, békalábfű, sikárlófű, cindrót, Székelyföldön pedig fentőfűként emlegeti a nép.

Évelő növényünknek akár 2-3 méter hosszúságú gyöktörzse van, mely mélyen gyökerezik a talajban, így szinte kiirthatatlan. Ebből a gyöktörzsből kétféle szárát fejleszt. Kora tavasszal (március-áprilisban) egy termőszár (generatív hajtás) jelenik meg, mely 15-20 cm hosszú, barna színű, toboz alakú. A hajtás csúcsán spóratermő kalász található. Amint a spórát



it szétszórta, hamarosan eltűnik, és helyén kifejlődik a nyári (május-június) meddő szár (vegetatív hajtás). A fotoszintetizáló zöld hajtásból körkörösén több barázdált ág bontakozik ki, és akár 50-80 cm magasra is megnőhet. A mélyebb botanikai ismertetőre azért van szükség, mert csak ezeket a vegetatív, terméketlen nyári hajtásokat gyűjtik, és használják fel gyógyászati célokra.

Az ókorban szinte legendás volt a mezei zsurló vérzést csillapító hatása. Úgy gondolták, elég a növény szárát kézbe venni, hogy elállítsa a vérzést. A kolostori orvoslásban is sokra tartották, a középkorban többek között köhögés és köszvény ellen javallották, de gyomorfekély, orr- és fülvérzés esetén is sikeresen alkalmazták. A népi gyógyászatban régóta ismert és használt vizelethajtó tulajdonsága mellett az 1900-as évek elején kapott ismét főszerepet növényünk. Az akkori kor népbetegsége, a tuberkulózis elleni küzdelemben sikeresen vetették be a mezei zsurlót, de húgyúti panaszok és egyes bőrbetegségek kezelésében is jó eredménnyel használták.

Azt, hogy növényünk ma ismét

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

  
**Mecsek Tea**  
TERMÉSZETESEN HAT!

www.mecsektea.hu

reneszánszát éli, a benne rejlő kovásvannak, szelénnek, szilíciumnak, káliumsónak, kalciumnak, flavonoidoknak és szaponinoknak köszönheti. Jótékony tulajdonságai miatt teakeverékek formájában előszeretettel használják vese, húgyhólyag, emésztőrendszeri és prosztatabetegségek kezelésére, megelőzésére. A húgyutak bakteriális és gyulladás-



sos megbetegedéseinek kezelése mellett a köszvény és a reuma megelőzésénél is szerepet kaphat növényünk.

A kozmetikai ipar is felismerte a mezei zsurló jótékony hatásait. Napjainkban a cellulitisz elleni és a ránctalanító készítmények egyik alapanyagaként is használják, de nehezen gyógyuló sebek kezelésénél is jó eredményeket érhetünk el vele. A mezei zsurlóból készült készítmények szebbé varázsolják a bőrt, fontos tápanyagokkal látják el a hajat és a körmöt. A növény forrázatából készült ülőfürdő csodákat tehet felfázás vagy nőgyógyászati problémák esetében, de egyes bőrbetegségeknél is (mint például a pikkelysömör) eredményeket érhetünk el segítségével.

Nemkívánatos hatások, ellenjavallatok nem ismertek növényünkél, de gyengült szív- és vesefunkció esetén alkalmazása nem javasolt.

Vannak mérgező rokonai is (például a mocsári zsurló), melyeket a tapasztalatlan gyűjtő könnyen összetéveszthet, ezért aki nem rendelkezik megfelelő ismeretekkel, inkább forduljon a gyógyszertárakban, gyógynövényboltokban szárítva, vagy tinktúra formájában kapható készítményekhez.

KÉP ÉS SZÖVEG: MÜLLER NÁNDOR



  
Mecsek Tea

TERMÉSZETESEN HAT!



Fogyni 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!