

A földkerekség számos növényéről elmondható, hogy az egyik legrégebbi és legközismertebb gyógynövényünk. Ez az állítás azonban igazán megállja a helyét a cickafark esetében. Növényünk feltűnt már a görög mitológiában, az ősi kínai gyógyászatban, az ókori Rómában, és a középkorban is előszeretettel használták különböző betegségek kezelésére. Ma sincs ez másként, hiszen ezerlevelű „segítőtársunk” számos gyógyászati termék alapanyagául szolgál.

A hölgyek számára (is) kiváló gyógynövény

az ezerlevelű cickafark



Az őszirózsafélék családjába tartozó cickafark nemzetség egyik legismertebb tagja a közönséges cickafark (*Achillea millefolium*), mely hazánkban kevésbé elterjedt. Nálunk a hasonló kinézetű és felépítésű mezei cickafark (*Achillea collina*) fordul elő tömegesen, melynek hasonlóan kiváló (előnyösebb) gyógyhatás tulajdonítható, mint közismert rokonának. Megjelenésük alapján rendkívül nehéz a rokon fajokat megkülönböztetni egymástól.

Évelő, lágyszárú növényünkkel réteken, legelőkön, utak mentén gyakran találkozhatunk, néhol tömegesen virít. Hengeres szára 40-80 cm magasra is megnőhet, lándzsás levelei szárnyasan összetettek, oldalukon akár 50 apró levélke is kialakulhat. Ezekről a selymes tapintású, hosszúkás levelekről kaphatta latin nevét a közönséges cickafark. A millefolium név az ezerlevelűre utalhat, de egyes helyeken százlevelű fűként emlegetik. Egyéb népies elnevezése is szép számmal akad: orvosi cickafark, cickóró, egérfarkúfű, patikai ezerlevelűfű, pulykafű, cickafarkkóró, orvosi cickafark. Álernyős fészekvirágzata fehér vagy rózsaszínes, a fészekpikkelyek barnás szegélyűek. Változatosságára jellemző, hogy egyes fajtáinak akár sárga vagy piros is lehet a virágzata.

Növényünk latin nevét a görög mitológiából ismert félistenről,



Achillesről kaphatta. Homérosz szerint Achillest egy kentaur tanította a gyógynövények használatára, aki a tudás birtokában a trójai háború idején cickafarkfűvel gyógyította katonáinak vérző sebeit. Kínában állítólag olyan kultusz övezte, hogy a híres kínai tanítómester és filozófus, Konfuciusz sírja köré is cickafarkot ültettek. Az ókori Rómában sebgyógyító és vérzéscsillapító gyógynövényként ismerték, de Észak-Amerikában is elterjedt volt a felhasználása, ahol az indiánok szintén a sebeiket kezelték vele, és belsőleg különféle gyulladós betegségek gyógyítására is igénybe vették. A középkorban úgy gondolták, gyógyító ereje felér akár száz másik növényével. Fel is használták többek között emésztési problémákra, étvágyjavítónak, a vese működésének szabályozására, gyulladásokra, görcsökre, felfúvódásra, sebek kezelésére, orrvérzésre.

Maria Treben – az ismert, népszerű német füvesasszony – Egészség Isten patikájából című művében az alábbiakat javasolja: „A cickafark olyan gyógynövény, amely nem hiányozhat az életünkben. Jóllehet sok súlyos betegség esetén a legjobb segítők, elsősorban mégis a nők számára nélkülözhetetlen.

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



TERMÉSZETESEN HAT!

www.mecsektea.hu

Nagyon fontos mindenkinek, fiatalnak és öregnek, hogy alkalmassint megigyon egy-egy csésze cickafarkfű teát. Minden szempontból a lehető legkedvezőbben befolyásolja a női medence szerveit, úgyhogy a lányok-asszonyok egészségük érdekében nem is tehetnek hasznosabb dolgot, mint hogy erdőn-mezőn jártukban egy nyaláb friss cickafarkfűvet szednek... Nemcsak a menstruációs panaszokat csökkenti (pl. erős vérzés, görcsök, de pontosan „be is lövi” annak idejét, szabályozza a ciklust..., petefészekgyulladás esetén már az első ülőfürdő enyhítheti a fájdalmakat.”

A modern orvostudomány és a kutatások is alátámasztják növényünk népszerűségét, sokoldalúságát. A laboratóriumokból napvilágot látott eredmények igazolják, hogy a cickafarkfű valóban hatásos lehet ezekre a betegségekre. A gyógyászatban a cickafark illóolajával leggyakrabban gyulladáscsökkentő kenőcsök, kúpok formájában találkozhatunk, herbája



gyomor-teák fontos alkotórésze. Gyógynövényként csak a fehér virágzatúakat használják, melyeknek friss virágai, fiatal, világoszöld hajtásai, majd később zsenge levelei adják a legkiválóbb drogot. Gyűjtésének ideje június-augusztus.

Virágait és leveleit mi magunk is gyűjthetjük teák, fürdők, borogatások, tinktúrák készítéséhez, de patikákban, drogériákban is hozzájuthatunk a cickafarkból készült krémekhez, teákhoz, illóolajhoz. Keserűanyagainak köszönhetően régebben felhasználták a sörfőzéshez és likőrök készítésekor, de a konyhában mi is kipróbálhatjuk zsenge hajtásait. Ízesíthetjük vele salátáinkat, leve-seinket és sajtokhoz is kiválóan illik, sőt, zsíros ételeink cickafarkkal fűszerezve könnyebben emészthetők lesznek.

Minden jótékony hatása ellenére a cikafarnak létezik néhány nemkívánatos hatása. Parlagfűvel és fekete ürömmel szembeni túlérzékenység esetén kerüljük a cikafark-készítményeket. Az illóolajban található tujon vetélést válthat ki, ezért terhesség alatt alkalmazása ellenjavallt, és szoptatás alatt sem ajánlott a fogyasztása.

Aki viszont nem érzékeny növényünkre, bátran használja teáját, a belőle készült krémeket, illóolajokat, mert ahogy Szabó Gyuri bácsi, a híres bükki füvesember állítja: 65 év felett mindenkinek ajánlott havonta 1-2 pohár cickafarkfű teát elfogyasztani a hirtelen szívhalál megelőzésére...

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!