

Talán a legrégebb óta használatos gyógynövény, melyet az emberiség már évezredek óta saját szolgálatába állított. Napjaink embere leginkább a patikákban és az üzletek polcain fellelhető, köhögés elleni szirup formájában ismeri, de növényünk ennél sokrétűbb. A gyógynövények színes palettájából ez alkalommal a kígyófüként is ismert, a világon szinte mindenütt elterjedt lándzsás útifű sokoldalú gyógyító erejének nyomába eredünk.

Légzőszervi megbetegedések esetén segítség a

lándzsás útifű

A lándzsás útifű (*Plantago lanceolata*) az útifűfélék családjába tartozik. Növényünk tavasszal lándzsa alakú, hosszúkás leveleket hoz, melyek törzsába rendeződnek. Érdekes levélerezetéről és nem túl feltűnő fehér virágzatáról könnyen felismerhető az akár 40 centiméteres magasságú évelő, lágyszárú növény. Májustól októberig virágzik, ilyenkor tanácsos gyűjteni a leveleit, melyek a drogot adják. Az

Növényünk hosszú és dicső utat járt be az emberiség gyógyításában, legendák, mítoszok övezték „útját”. Egyes feltételezések szerint már a kőkor embere is ismerte és használta az útifüvet. Írásos nyomai fellelhetők az asszír és görög orvosok leírásaiban, akik leginkább sebgyógyító erejét használták fel növényünknek; a szétrágott leveleket egyszerűen a sebekre helyezték, rögzítették, gyorsítva a gyógyulási folyamatot. A középkorban többek között kígyómarásra is használták, akárcsak köhögésre, lázra, hasmenésre, fogfájásra és férgesség kezelésére. Ezekben az időkben nemigen volt más szer a sebek, rovarcsípések ellátására.

Egy XI. századból fennmaradt angolszász kézirat varázsigeje szerint az akkori orvos-kuruzslók kilenc növénytől kértek segítséget. A ráolvasás az útifüvet így említi: „És te, útifű, növények anyja, kocsik gázolnak raj-

tad, hölgyek hajtanak át rajtad, szeretők hajtanak át rajtad, bikák fújtatnak át rajtad. Mindennek ellenállsz, minden-nel szembezállsz. Ellenállsz a méreg-nek, ellen a ragálynak, ellen a bajnak, ami bejárja a földet!” Ebből a tényből indultak ki a középkor orvosai is, miszerint ha az útifüvet még a forgalmas utakon járó lovak patkói és a vasalt kocsikerekek sem tudták kiirtani, akkor ez az ellenálló növény biztosan segít a sérülések, betegségek kezelésében.

Növényünk napjainkra mit sem veszített értékéből, hiszen tudományosan elismert a lándzsás útifű belső alkalmazása légúti hurutok kezelésére,



északi féltekén őshonos útifű mára a világ minden táján elterjedt. Hazánkban igen gyakran találkozhatunk vele utak mentén (innen is kaphatta a nevét), árokpартokon, réteken, legelőkön, szántókon, kedveli a száraz, bolygatott területeket is. Gyógyászati célokra kultúrnövényként termesztik, Hollandia és Kelet-Európa látja el egész Európát a lándzsás útifűvel. Találó népies nevei önmagukért beszélnek: keskeny levelű útifű, kígyófü, kígyónyelvűfü, gyíkfű, lúdnylevűfü.



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


Mecsek Tea
TERMÉSZETESEN HAT!

www.mecsektea.hu



illetve külsőleg a száj- és garatüreg, valamint a bőr gyulladásainak gyógyítására. A természetgyógyászok is előszeretettel alkalmazzák légúti panaszok, megfázás, gyulladásos tünetek mérséklésére. Ezenkívül belsőleg gyomorégés esetén, savtúltengés ellen használják, külsőleg pedig szintén seborogatásra javasolják. A lándzsás útifű jótékony hatásait elsősorban a benne található nagy mennyiségű (akár 7%) poliszacharidoknak köszönheti. Tartalmaz továbbá iridoid-glikozidokat, cseranyagokat, flavonoidokat, kovasavat és ásványi anyagokat is.



Maria Treben: Egészség Isten patikájából című művében az alábbiakat olvashatjuk növényünkről: „Az útifű elsősorban a légzőszervi megbetegedések ellen használható, különösen erős köhögés, szármöhögés, tüdőasztma, hurut, de még tüdőtuberkulózis ellen is... Az útifű mindegyik fajtájából az egész növényt felhasználhatjuk, gyökerét, szárát, virágját és termését. Nincs még egy növény, amelyik úgy tiszt-

títja a vért, a tüdőt és a gyomrot, ezért használ azoknak, akiknek gyenge a tüdejük, veséjük, vérszegények, sápadtak, kiütéseik, májfoltjaik vannak, köhécselek, rekedtek, soványak, mint az agár, még akkor is, ha mindennel ellátják őket, mi szem-szájnak ingere.

Segít lábra állni a gyengécske kisgyerekeknek, akik a jó táplálkozás ellenére is visszamaradnak a fejlődésben.”

Bár leveleit magunk is leszedhetjük és száríthatjuk, biztonságosabb a bioboltokban és patikákban készen kapható szárított formáját beszerezni, amelyből aztán szirupot, pakolást és teát egyaránt készíthetünk, de természetesen a kész lándzsás útifű szirupot is bátran megvásárolhatjuk, hiszen a szakirodalom nem számol be növényünk használatával összefüggő mellékhatásról, bár egyes állítások szerint azért terhesség és szoptatás idején nem javallott a használata.

LEJEGYEZTE: MÜLLER NÁNDOR

Az útifű a Mecsek Tea termékeiben

A lándzsás útifű sokoldalúságát mi sem bizonyíthatja jobban, mint hogy a Mecsek Tea számos termékében jelen van, többek között a felnőttek köhögés elleni, immunerősítő, és érelmeszesedés elleni készítményeiben is megtalálható!




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!