

Nem tudni, hogy az ókori orvosok honnan sejtették a „forrasztófű” gyógyító erejének mibenlétét, az viszont kétségtelen tény, hogy évezredekkel ezelőtt már a csatatéren elszenvedett csonttöréseknél, zúzódásoknál is alkalmazták. Nagy megbecsültsége végigkíséri az emberiség történetét az ókortól napjainkig. Talán az sem meglepő, hogy a modern tudományos kísérletek igazolták eleink hihetetlen tudását, miszerint a fekete nadálytő kiváló gyógyír csonttörés, rándulás, zúzódás és ficam esetén. Ezen csodás tulajdonságainak és történetének járunk most utána.

Izomsérülések, csonttörések gyógyító növénye

a fekete nadálytő



Az érdeslevelűek családjába tartozó fekete nadálytő (*Symphytum officinale*) Európában honos, és a Föld mérsékelt éghajlatú övezetében mindenütt elterjedt. Magyarországon igen gyakori, fontos gyógynövény. A gyógyszeripar számára hazánkban, Bulgáriában, Lengyelországban és Romániában termesztik is. Kedveli a párás, nedves területeket, így kirándulásaink során gyakorta találkozhatunk vele réteken, mezsgyéken, árok- és vízpartokon. Érdes levelű, szúrós szőrökkel borított, lágyszárú növényünk akár méteresre is cseperedhet. A nadálytő egész nyáron át virágzik. Bókoló virágzatának színe igen változatos; a sötétibolyától a világos bíborig terjed a színskálán, de vannak sárgás, sötétfehér példányai is.

Népies nevei közül talán az „össze-forrasztófű” a legtalálhatóbb, hiszen ez utal leginkább a gyógyászatban történő felhasználására, de ismertek még sar-

kosfű, összeplántálófű, nadálygyökér, madárgyökér, fekete-gyökér neveken is.

Ez utóbbit és fekete

előnevét onnan kaphatta, hogy

az igen mélyre hatoló gyökere a földből kiemelve fénylő fekete színű, belül fehér, szagtalan (akik kóstolták, állítják, hogy kellemetlen, émelyítő ízű). Az 1-3 ujjnyi vastag húsos, nyálkás gyökerek könnyen törnek. Mély gyökérzetének köszönheti, hogy szinte kiirthatatlan.

Ókori forrásokból tudjuk, hogy már évezredekkel ezelőtt nagy becsben tartották növényünket. A harctereken szerzett törések, zúzódások kezelésé-



ben nagy szerepe volt már azokban az időkben is. Az évszázadok során mit sem veszített hírnevéből, a kolostori orvoslásban és a népi gyógyászatban is előkelő helyet kapott növényünk. Bár voltak gyógyítók, akik belső felhasználásra is ajánlották, hasmenésre, bronchitisre is jól bevált szerként emlegették, addig voltak ellenzői a belsőleges felhasználásnak. Hildegard von Bingen, a kor ismert kolostori orvosa, és e témájú írások jeles szerzője azon-

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


Mecsek Tea
TERMÉSZETESEN HAT!

www.mecsektea.hu

ban már figyelmeztet arra, hogy „a növény bevétele megzavarja a testnedvek rendjét”. Maria Treben Egészség Isten patikájából című könyvében így ír növényünkről: „Ez a növény egyike a leghasznosabbaknak, nélkülözhetetlen gyógynövényeink között, amiket csak számunkra a természet rendelkezésre bocsát”. Betegjei kezelésében előnyben részesítette a fekete nadálytő tinktúráját, a szárított gyökérből őrölt lisztet, melyek szerinte csodálatos erőt rejtnek magukban. „Az illóolajjal bedörzsölt ízületek, az örleményből készült pépes meleg pakolás rövid időn belül érezte jótékony hatását. A kézen vagy lábon jelentkező csontkinövések is visszafejlesztették ilyen pépes pakolással”.

A gyógyászatban a növény föld alatti és föld feletti részei adják a drogot, de hatóanyagait tekintve a gyökérzet számít nagyjáúnak. Tudományosan elismert a fekete nadálytő külsőleges alkalmazása tompa sérülésekre, zúzódásokra, ficamokra, húzódásokra, valamint ín- és izomgyulladásokra. Igen kedvező tapasztalatok vannak növényünkkel kapcsolatban izomláz, vérömleny és nyirokduzzanat kezelésében is. Csontforrasztó erejét a gyökerében található allantoinnak köszönheti, mely serkenti a vérkeringést, így elősegíti a csontok és a sérült szövetek regenerálódását. Nagy mennyisé-



gű nyák-, kisebb mennyiségű cseranyagot, valamint rozmaringolajat is tartalmaz. Még nem teljesen tisztázott, hogy a gyökerekben található anyagok összességükben hogyan hatnak. Mivel a fekete nadálytőből készült készítmények májkárosító pirrolizid-alkaloidokat is tartalmaznak, ezért ezeknek a termékeknek csak külsőleges használata javasolt, és nyílt sebekre, sérülésekre ne tegyük. A fent említett ok miatt alkalmazásuk ne tartson 4-6 hétnél tovább, és gyermekeink elől gondosan zárjuk el, terhesség, szoptatás ideje alatt pedig keressünk más alternatívát ízületi panaszaink enyhítésére.

Ma már szinte minden patikában, drogériában vásárolhatunk csodatevő fűünkéből előállított tinktúrát, örleményt vagy krémet, ezért nem igazán érdemes otthon kísérletezni ezek elkészítésével. És ne feledjük: fekete nadálytövet csak külsőleg használjunk!

LEJEGYEZTE: MÜLLER NÁNDOR



LÚGOSÍTSON A

pH VARÁZS

TEÁVAL!



pH=2

A helytelen étrend, a tartósítószeres és a mozgásszegény életmód miatt a szervezet savakkal terhelődik, ami több betegség kialakulásáért is felelős lehet, pl. túlsúly, magas vérnyomás, gyomorbetegségek, ízületi panaszok, allergia.

pH=3

pH=4

A zöldségeken és gyümölcsökön kívül különféle gyógynövények is segíthetnek a szervezet sav-bázis arányának javításában. Erre a célra különösen alkalmas a magas vitamin és antioxidáns tartalmú búzafű, árpa, zabfű, lucerna, zöldtea, petrezselyem, bazsalikom és festőmályva.

pH=5

pH=6

pH=7

A **pH Varázs** tea ezen gyógynövények szakember által összeválogatott keveréke. Rendszeres fogyasztásával Ön elősegítheti szervezete ideális sav-bázis egyensúlyának kialakítását, ill. megtartását.

pH=8

pH=9

Keresse a patikákban, fitotékákban, valamint webáruházunkban!

pH=10

www.mecsektea.hu/webshop

pH=11


Mecsek Tea

TERMÉSZETESEN HAT!

pH=12

pH=13

pH=14