3. számú melléklet

LUDAS MATYI GYÓGYNÖVÉNYEI

GYÓGYNÖVÉNYLEÍRÁSOK

Kamilla: Az ország minden táján megtalálható, kedveli a legelőket, száraz réteket. Jellegzetes fehér szirmú sárga virág. 20-40 cm magas. A kamillában előforduló illóolajok főleg gyulladáscsökkentő hatásúak. A kamillás gőzölés enyhíti a köhögést és a vírusos, illetve bakteriális légúti fertőzések tüneteit.

Cickafark: Legelőkön, réteken, utak mentén gyakori, szürkészöld növény. Íze aromás, kesernyés. Csak a fehér virágú cickafarkfajok rendelkeznek gyógyhatással. Kiválóan használható köhögéscsillapításra és görcsoldásra.

Orvosi zsálya: A zsálya gyulladáscsökkentő hatású. Leveleit használják gyógyászati célra. A leveleket száraktól lefosztva júniustól júliusig kell gyűjteni. Számtalan hatóanyagának köszönhetően rendkívül széles körben, a legkülönbözőbb bántalmakra alkalmazható. Szájgyulladás esetén ajánlott öblögetni vele.

Mezei zsurló: Vizes, nyirkos erdők, rétek, árokpartok virágtalan növénye. A népi gyógyászatban köhögés elleni hatása miatt alkalmazták.

Csipkebogyó: Bár a csipkebogyóban igen sok A-, B1-, B2-, P- és K-vitamin található, legfontosabb hatóanyaga mégis a természetes C-vitamin, mely fokozza a szervezet védekezőképességét, ellenállását fertőzésekkel és betegségekkel szemben.

Forrás: http://nepgyogyaszat.com