

Ezerlevelű, fehér virágú jótevő ezernyi bajra

# Cickafark az év gyógynövénye

■ A fehér virágú közönséges cickafark a nők gyógynövénye, a migréntől a vérzéseig, a gyulladástól az aranyérig nagyon jótékony hatású, érdemes az otthoni patikánkban is tartani belőle. A cickafark számtalan gyógymódra ajánlott, használatánál azonban fokozott óvatossággal járjunk el.

– A közönséges cickafark Európa és Ázsia rétjein, legelőin, utak mentén tömegesen fordul elő, a Kárpát-medencében is őshonos. Az őszirózsafélék családjába tartozó növényfaj a cickafark nemzetség legismertebb tagja, bár közel száz faja ismert, ám gyógynövényként csak a fehér virágú cickafarkot használják – magyarázza Farkas Ilona kertészmérnök, fitoterapeuta, mentálhigiénés szakember.

A Magyar Gyógyszerésztudományi Társaság Gyógynövény Szakosztály 2013 óta választja meg az év gyógynövényét, idén ezt a címet a „nők doktorának” nevezett közönséges cickafark viselheti. A szakosztály célja, hogy hozzájáruljon a gyógynövények szakszerű alkalmazásával kapcsolatos ismeretek terjedéséhez.

## Női betegségek gyógyítója

Hildegard von Bingen középkori bencés szerzetesnő a 12. században írt gyógynövényes könyvében említi először a fehér virágú cickafarkat mint a női betegségek gyógyítóját. Farkas Ilona elmondta, a „mezők jódjának” is nevezett lágy szárú, évelő növény légies, fátyolszerű levelét és fehér, összetett virágzatát gyűjtik, ugyanis azokban található a gyógyhatású anyagok. A népi gyógyászatban évszázadok óta használják a rendszeresen menstruációra, hüvely- és méhgyulladásra, húgyúti betegségekre, görcsoldásra, vérzéscsillapításra, a változókori tünetek enyhítésére is kiváló gyógyhatással bír, ezért is hívják a „női bajok doktorának”. Ezekon kívül még nyálkahártya- és fogínygyulladásra is ajánlják, sebösszehúzó, sebgyógyító hatású – például aranyéresetén –, de puffadásra, emésztésváltozásra is használják, valamint légzőszervi bajokra, migrénre. A benne fellelhető keserű anyag révén hatásos máj- és epebajokra. Külsőleg és belsőleg is használható gyógynövény, alkalmazzák ülőfürdőként, öblögetésre, borogatásra, inhalálásra,

bedörzsölésre, napjainkban is reneszánszát éli a gyógyászati készítményekben éppúgy, mint gyógyteák formájában.

## Érzékenyek kerüljék a használatát!

A benne található hatóanyagok, a többi között tannin, flavonoidok, alkaloidok, kumarin és azulén teszik hasznos növénynek a házi patikában. Utóbbi hatóanyagok – amely a kamillában is megtalálható – antimikrobális, gyulladáscsökkentő, sebgyógyulást elősegítő, fekélylentes, görcsoldó, emésztőrendszeri tonizáló és nyugtató hatása van. A kamillához hasonlóan a cickafark illóolaja is kék színű, fűszeres, kissé kámforos illatú. A szakember megemlítette, vigyázzunk, mert a fészkes virágzatúakra allergiás embereknél a növény érintése reakciót válthat ki, a tea fogyasztása viszketést, gyulladást okozhat.



## Kertünk éke is lehet

Tavaszi végétől, a virágzás ideje alatt folyamatosan szedhető, de figyeljünk rá, hogy szennyeződésmentes legyen a szárításra összegyűjtött levél és virág. Farkas Ilona érdekességként azt is hozzátette, a kertünkbe is ültethetjük, amennyiben a gyógynövény szeretnénk otthon is termesztetni, de a fehér virágú, gyógyhatású cickafark magját vásároljuk, a kertészeti változatok nem tartalmazzák a jótékony hatóanyagokat. Figyeljünk rá, hogy a növényt sok napfény érje, de ne tűző napra ültessük! Levelét és virágját vászon- vagy papírzacskóba gyűjtjük, majd száraz, hűvös, szellős helyen szárítsuk „roppanósra”. Érdemes rendszeresen forgatni a betakarított anyagot, a növény egyik hétben belül megfelelően kiszárad, majd morzsoljuk össze és légmentesen tároljuk!

Szabó Csilla

**TUSKÓMARÁS!**

A KIVÁGOTT FÁK TUSKÓJÁT MÉRETTŐL, FAJAJTÓL, ELHELYEZKEDÉSTŐL FÜGGTLENÜL 30 CM-REL A FÖLDFELSZÍN ALÁ TUDJUK LEMARNI!

A terület azonnal kihasználhatóvá válik!  
Rövid határidőn belüli, gyors és precíz munkavégzés professzionális gépekkel, tapasztalt kezelőkkel!  
Ingyenes helyszíni szemle és árajánlat készítése!

**Németh Attila e. v.**  
Tel.: 30/547-2945  
facebook.com/gardenfriendsmindenamirekell

**GARDEN FRIENDS**  
„Minden, ami kert!”

**BOLDOG anyák napját!**

**GYULA DIÁK:**

**ANYAÖLBNEN** (KISZLET)

Ha nagy leszek, aranykocsi veszek neked: úgy ám s viszlek, hogy lássák mindenütt: mily szép az én anyám. Akarom majd, hogy büszke légy és én is az leszek, s áldja meg a föld s az ég győzelmes, szent kezéd!