

Citromfű (Melissa officinalis)

Környezeti igény:- napos hely déli árnyékkal
minden nyirkos talajban nő

FELHASZNÁLÁS

Konyha: Levelét salátába, mártásokba, gyümölcsitalokba tehetjük.

Gyógyászat: Nyugtató és vírusölő hatású. Külsőleg a Herpes kezelésére alkalmas. Ideg- és szívnyugtató, görcsoldó. Serkenti az emésztést, és gyakran alkalmazzák fejfájás, álmatlanság, alvászavarok esetén is.

Gyomorrontás,
gyomorsavtúltengés,
hányinger,
puffadások idején
különösen jó
citromfűvet
alkalmazni.
Ismeretes még
izzasztó,
szélhajtó,
epeműködést
serkentő hatása
is. Az illóolaj
reumás
panaszok
enyhítésére
használható
fürdőként és
bedörzsölő szerként.



Rozmaring

Környezeti igény: félárnyékos hely,
közepesen nedves és trágyázott
talaj;erdők, ligetek

FELHASZNÁLÁS

Konyha: Fűszerként: aromája kitűnően harmonizál az olaszos konyha ízeivel, jól illik a búrany- és a vadhúsokhoz, de burgonyához, zöldség- és gombaételekhez is finom.

Háztartás: Szára parázs fölé téve elriasztja a rovarokat.

Kozmetika: Illóolaja kiváló hajkondicionáló. Levele fürdővízbe rakva serkenti a vérkeringést.

Gyógyászat: Külsőleg az
használják, bedörzsölő-
szerekben a vérellátás
fokozására és
fájdalomcsillapításra,
izom- és ízületi
fájdalmak és
vérkeringési
zavarok ellen
Kiváló
étvágygerjesztő,
emésztést javító és
fokozza a
vérellátást.
Ismeretes jó
görcsoldó,
baktériumölő
tulajdonsága. Fejfájás
ellen szintén javallott.

illóolaját



Majoránna (*Majorana hortensis*)

Környezeti igény:- napos hely,
jó vízáteresztő, száraz, lúgos
tápanyagban gazdag talaj;

FELHASZNÁLÁS

Konyha: Szárított, morzsolt levele és virágzata képezi a fűszert. Sülték, főzelékek, levesek, pástétomok, saláták ízesítésére használják.

Gyógyászat: A növényből készült tea szélhajtó, étvágygerjesztő, köhögéscsillapító és idegnyugtató hatású. A majoránna kivonatot és illóolajat bedörzsölőszerek és fürdők alkotórészeként meghűlés, idegfájdalmak és reuma enyhítésére használják.



Borsmenta (*Mentha piperita*)

Környezeti igény: félárnyékos, vagy napos hely,
nyirkos, lúgos, tápanyagban gazdag talaj.

FELHASZNÁLÁS

Konyha: Teája mindennapi fogyasztásra alkalmas, kiváló üdítőital

Fűszerként: Levelét salátákba, desszertekbe keverhetjük

Háztartás: Elriasztja a levéltetveket, rágcsálókat.

Kozmetika: Főzete közkedvelt szájvíz

Gyógyászat: Teája emésztőszervi görcsoldó és szélhajtó, serkenti az epeműködést, valamint a hörgők tisztulását. Fájdalomcsillapító reumatikus fájdalmak esetén. Légúti megbetegedéseknél hatásos inhaláló szer.



Körömvirág (*Calendula officinalis*)

Környezeti igény: napos hely,
talajjal szemben igénytelen

FELHASZNÁLÁS

Konyha: Az ételeknek sárgás színt és enyhén csípős ízt ad.
Virágszirmait használhatjuk rizs, hal, húsleves ízesítéséhez.

Gyógyászat: Jó görcsoldó és
fertőtlenítőszer. Belsőleg
gyomor- és hólyaghurut,
epehólyag-gyulladás
kezelésére
használják.
Külsőleg
visszérgyulladás,
felfekvés,
lábszárfekély,
nyálkahártya
gyulladások,
ekcémák, sebek,
egyéb
bőrproblémák,
méhcsípések
esetén hatásos.



Kozmetika: Gyulladásgátló hatása miatt krémek, kenőcsök
alapanyaga.

Kerti kakukkfű (*Thymus vulgaris*)

Környezeti igény: napos hely,
laza, jó vízáteresztő képességű, lúgos,
talaj.

FELHASZNÁLÁS

Konyha: Levele sülték, levesek, mártások fűszere. Teája
fogyasztható reggeli frissítő italként.

Kozmetika: Lábfürdő: Hosszantartó állva végzett munka után
frissítő, nyugtatja a fáradt, fájó izmokat, enyhíti az
izomgörcsöt.

Gyógyászat: Illóolajai
baktériumölő, fertőtlenítő,
emellett szélhajtó,
görcsoldó hatásúak.
A torokgyulladást a
friss levelek rágcsálása
csillapítja.

A gyógytea jó
gyógyír köhögés,
torokfájás esetén.
Csökkenti az
étvágytalanságot,
serkenti az
emésztést. Emeli az
alacsony
vérnyomást. Külsőleg
használva csillapítja
a rovarcsípések
okozta viszketéseket.



Levendula (Lavandula angustifolia)

Környezeti igény: napos és nyílt hely,
jó vízáteresztő, homokos talaj.

FELHASZNÁLÁS

Konyha: Dzsemek ízesítése, kandírozott virágja díszítésre használható.

Háztartás: Száritott virágja általános rovarűző, leginkább molyok ellen szokták használni. Kertben más növény - általában rózsá - mellé ültetve elűzi a levéltetveket.

Gyógyászat: Teája idegnyugtató, görcsoldó hatású, fejfájás-csillapító, fertőtlenítő. levendulavirágokat gyakran alkalmazzák nyugtalanság, alvászavarok, idegi alapú gyomor- és bélbántalmak kezelésére. Régóta használják rovarcsípések esetén is. Kiváló gyógyír reumás fájdalmak, idegzsába kezelésére fürdő és bedörzsölőszer formájában.



Zsálya, orvosi (Salvia officinalis)

Környezeti igény:- napos hely,
laza, száraz, jó vízáteresztő és lúgos talaj.

FELHASZNÁLÁS

Konyha: Levesek, sülték, halak, gombás ételek ízesítőjeként.

Háztartás: Száritott levele elűzi a rovarokat.

Gyógyászat: Gyulladás- és izzadáscsökkentő.

Ajánlják fogínygyulladás, száj- és garatnyálkahártya-gyulladás ellen öblögető szerként.

Légzőszervi megbetegedésekre a zsálya az egyik legjobb gyógynövény. Belsőleg történő használata felfűvódás, emésztési zavarok kezelésére ajánlott.

A levelek rovarcsípések és kisebb duzzanatok kezelésére alkalmasak, ha a sérült felületet bedörzsöljük a levél nedvével.



Tárkony (*Artemisia dracunculus*)

Környezeti igény: napos és védett hely,
laza, száraz és tápanyagban gazdag
talaj.

FELHASZNÁLÁS

Konyha: A tárkony saláták, mártások, uborkasavanyítás
fűszereként használatos, illetőleg tárkonyecetet és mustárt
készítenek belőle.

Gyógyászat: A tárkony jó
vesetisztító és epehajtó
fűszernövény, de ismert
étvágygerjesztő hatása.
A népi gyógyászatban
emésztést
serkentőként
használják.



Háztartás: Eper mellé ültetve elősegítik egymás növekedését.

Borsikafű (*Satureja hortensis*)

Környezeti igény: napos hely,
jó vízáteresztő, száraz, lúgos
tápanyagban gazdag talaj;

FELHASZNÁLÁS

Konyha: Illata és íze miatt a borsikafüvet előszeretettel
használják kolbászokhoz és hurkákhöz, töltelékekhez,
levesekhez, valamint babból készült ételekhez.

Gyógyászat: A borsikafű
köptető hatású vegyületet
(cineol), valamint az
emésztőrendszert
nyugtató anyagokat
tartalmaz.

Álólója
antimikrobiális
hatású.

A herba enyhén
vérnyomásemelő,
szélhajtó. Elősegíti
az emésztést.

