

M eleg nyári estéken, nagyvárosaink parkjaiban sétál-
gatva gyakran érezhetjük a hársfa virágainak bódí-
tó illatát, de erdei kirándulásaink során is sokszor
találkozhatunk terebélyesre nőtt fájával.

Köhögésre, megfázásra előszeretettel fogyasztjuk a
virágából készült ízletes teát, melyet a szorgos
méhek által összegyűjtött hársmézzel is ízesíthe-
tünk. Ismerkedjünk most meg közelebbről növ-
enyünk határtalan sokoldalúságával, történetével és
gyógyító hatásával.

Meghűléses betegségek megelőzésére igyunk hársfateát



A hársfa nemzetség tagjai (*Tilia*)
szinte egész Európában elterjedtek,
csak a kontinens legész-
akibb és legdélibb
területeiről hiányoz-
nak. Az ezüsthársat
(*Tilia tomentosa*) erde-
inken kívül még nagyváro-
saink parkjaiban is megcsodál-
hatjuk, a nagylevelű hárs (*Tilia*
platyphyllos) hűvösebb erdeink fája.
Írásunk főszereplője, a legjobb tea-
alapanyagot biztosító kislevelű hárs
(*Tilia cordata*) a leggyakoribb, hazánk-
ban előforduló hársféle.
Középhegységeinkben és dombvidé-
keinken előszeretettel alkot elegyer-
dőt gyertyános-tölgyesekkel, meleg-
kedvelő tölgyesekkel, sőt, megjelenik
bükkerdeinkben is, így környékün-



kön, a Mecsekben és a Zselicben is
jelentős állományai találhatóak.

Zárt erdeinkben mintegy 20 méter
magas, nyúlánk koronát növeszt, eze-
ken a helyeken kora ritkán éri el a
száz esztendő. A szabadon álló egye-
dek akár 40 méter magasra is megnő-
hetnek, és sűrű koronájú, gömbszerű,
akár több száz éves famatuzsálemekké
növekedhetnek. Sárgásfehér virágzata
rendkívül intenzív, kellemes illatú.
Eme tulajdonságának köszönhetően a
méhek és a méhészek körében egy-
ránt nagy népszerűségnek örvend.
Virágai nagyon jó mézelők, így június-
júliusban egy-egy hársfán méhek ezrei
gyűjtik az igen egészséges és finom
hársmézet.

Előnyös tulajdonságainak köszön-
hetően a reneszánsz kora óta nagy
szerepet töltött be a kert- és tájépíté-
szetben. Díszfaként szívesen ültették
fasorokba, parkokba, utak mentén,
melyeket ma, néhány száz év múltán
is megcsodálhatunk. Hazai utazásaink
során sokszor találkozhatunk matuzsá-
lemi korú hársfákkal, a legöregebbet
700 évesre becsülik. Így érthető, hogy
sok, több száz évet megélt fát Mátyás,
vagy éppen Rákóczi fájaként említe-
nek. Európa legöregebb hársfája az

Fűben, fában orvosság
rovatunk megjelenését
a Mecsek Tea gyártója,
a Mecsekdrog Kft. támogatta


Mecsek Tea
TERMÉSZETESEN HAT!

www.mecsektea.hu

angliai Bristol melletti Westonbirt arborétumban áll, korát 2000 évesre becsülik.

Nevének eredete a görög „tilia” szóhoz kötődik, melynek jelentése: szárny, ami arra utal, hogy az ernyős virágzat szárán található levelek igen hasonlítanak egy szárnyra. A latin eredetű „cordata” szó szív alakút jelent, mely a hársak jellemző levélalakjára utal. A germánoknál a hárs a szerelmesek fája volt, úgy tartották, a fa termékenységet és jómódot ad. A középkorban a hársból Mária-képeket és szentek szobrait faragták, ezért szent fának tartották. A régi falusi életmódban a hárs gyakran jelentős szerepet



kapott, lombosra alatt ünnepeket tartottak, fontos találkahelynek számított, sőt, még törvényt is ültek alatta.

A hársfák adják minden fafaj közül talán a legkönnyebben, legjobban faragható faanyagot, ez a faszobrászat legkedveltebb alapanyaga. Puha, gyorsan száradó, könnyű fáját évszázadok óta hasznosítja az ipar is. Mivel könnyen

megmunkálható, gőzöléssel jól hajlítható, és gyönyörűen csiszolható, ezért fafaragáshoz, esztétizáláshoz, fametszethez, bútorgyártáshoz is használják. Hársfából készítették eleink fa-klumpáikat is.

Bár a virágát, levelét, kérgét és gyökerét már a középkorban köszvényre és emésztési panaszokra használták, gyógyászati felhasználásáról mégis kevés írásos emlék maradt fenn a múltból. Meglepően későn, csak a 18. században fedezték fel a hársfavirágot gyógynövényként. A növény antibakteriális hatású flavonoidokat, nyálkaanyagokat, cseranyagot és illóolajat tartalmaz. Ezen összetevőknek köszönheti ma már tudományosan is elismert jó hírnevét. A természetgyógyászok és orvosok leginkább izsaszótóki-rákhoz ajánlják, de meghűléses betegségek, nátha, köhögés esetén és azok megelőzésére a legalkalmasabb gyógynövénynek tartják. Mindezek mellett enyhe feszültségoldó és nyugtató hatással is bír növényünk, és mára már a kozmetikai ipar is felfedezte bőrtisztító és bőrnugtató hatása miatt.

Virágának szedése a meleg nyári hónapokra esik, így érdemes azt gyorsan megszáritani és eltárolni a hűvösebb, téli hónapokra, mikor támad az influenza, gyötör a nátha. A szárított virágok kellemes mézillatot árasztanak, főzetét érdemes a szintén kiváló hatású hársmézzel ízesítve, akár élvezeti teaként is fogyasztani.

KÉP ÉS SZÖVEG: MÜLLER NÁNDOR



FOGYÓKÚRÁZZON A
CSALA VARÁZS
TEÁVAL!



Csala Varázs

Hatékony segítségre vágyik
a fogyókúrában?

Szeretné,
ha éhségérzete csökkenne?

Támogatná immunrendszerét
a megterhelő időszakban?

Fontos Önnek az ellenőrzött,
magas minőségű alapanyag?

CSALA VARÁZS
FOGYÓKÚRÁT
SEGÍTŐ
TEAKEVERÉK



Keresse a patikákban, fitotékákban,
vagy rendelje meg online:
www.mecsektea.hu/webshop


Mecsek Tea
TERMÉSZETESEN HAT!