

Az ókorban feltűnő külseje és különleges formája miatt is gyógyításra alkalmas növénynek tartották az ökörfarkkórót. A kolostori orvoslás receptkönyveiben csak ritkán említik, ezekben az időkben valószínűleg nagyobb szerepet kapott a néphitben, mint a gyógyászatban. Érdekes, hogy az ókori orvoslásban – csakúgy, mint napjainkban – már főszerepet kapott a köhögés csillapításában. Ezeknek a hiedelmeknek és növényünk gyógyító erejének járunk most utána.

Sudár, aranysárga virágú
köhögéscsillapító növényünk

az ökörfarkkóró



kereszteződnek, így gyakoriak a hibridek. Az Észak-Afrikában, Elő-Ázsiában és Európában honos növényt magunk is megcsodálhatjuk nyári kirándulásaink során. Az akár kétméteres magasságot is elérő impozáns növény kedveli a napfényt, szárazságtűrő, így homokos talajon, utak mentén, réteken, legelőkön, tisztásokon és domboldalokon gyakorta találkozhatunk vele. Az ökörfarkkórót a legelő állatok elkerülik, mert leveleik és száruk vastagon gyapjas. Érzékenyebb egyéneknél a növény szőrös részeivel történő érintkezés allergiás viszketést, köhögést válthat ki.

A tátogatófélék (Scrophulariaceae) családjába tartozó ökörfarkkóró (*Verbascum phlomoides*) hajtásainak magasba nyúló, ökörfark alakjáról kaphatta nevét. A gyógyászatban legelterjedtebb ökörfarkkóró fajok (szöszös, molyhos, dúsvirágú, keskenylevelű) nemcsak megjelenésükben, hanem hatóanyagaikban is hasonlóak, így felhasználásuk is azonos. A nemzetség rendkívül fajgazdag, a világon mintegy 270 faj található, de Közép-Európa területén is tucatnyi ökörfarkkóró honos. A *Verbascum* fajok könnyen



A középkorban merev, egyenes szárát faggyúba, gyantába mártva fáklaként is alkalmazták, leveleit pedig kanócnak használták. Innen kaphatta népies neveit: királygyertya, mezei gyertya, fáklafű. Néhány európai országban gyógynövényként termesztik.

Az ökörfarkkórót már ősidők óta ismerték és hasznosították mint gyógynövényt, de igen sok legenda, mítosz övezte növényünk útját az ókortól napjainkig. A görög mitológia sze-



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


Mecsek Tea
TERMÉSZETESEN HAT!

www.mecsektea.hu

rint, aki ezzel bedörzsölte a kézfét, és a gyógyítás istenéhez, Apollónhoz fohászzkodott, azt minden baj, betegség elkerülte. A mágikus kelta szertartásokon az ökörfarkkórót füstölőként alkalmazták, mert úgy tartották, hogy a növényből származó füst belélegzésével megszerezhetik az ősök tudását. A druidák ökörfarkkóró főzetével festették be szertartási öltözéküket is. A középkorban úgy hitték, hogy megvéd a vilámcsapástól és egyéb szerencsétlenségektől, és természetesen a betegségeket is távol tartja. Indiában a biztonság növényeként tisztelik az ökörfarkkórót, ezért sok házban az ajtó vagy az ablak fölé akasztják, hogy megvédje a bent lakókat a gonosz szellemektől. A sárga, ragyogó színű virágok a fényt jelképezik, mely elűzi a gonoszt és a rossz szellemeket.

A népi hiedelmek mellett természetesen nem elhanyagolható ősidők óta ismert gyógyító hatása sem. Az ókor és a középkor orvosi köptetőként és lázcsillapító szerként, hasmenés és gyomorfájás, valamint külsőleg kelések, sebek, ótvar, szemölcs, aranyér és hajhullás kezelésére ajánlották.

A növény legértékesebb része a virága, méghozzá napsárga, ragyogó virágpártája, melyet a fészekből kicsípve, csésze nélkül



gyűjtenek. Nyálkaanyagokat (3-8%), szaponinokat, flavonoidokat (1-4%) és karotinoidokat tartalmaz elsősorban, utóbbiak a sárga virágszín kialakulásában is szerepet játszanak. A fenti összetevőknek köszönhetően virágai köptető, hurutoldó, köhögéscsillapító és izzasztó hatásúak, ezért elsősorban meghűléses betegségek, főleg köhögés, garat- és gégehurut, valamint a felső légutak gyulladásainak kezelésére alkalmasak. Köptető hatásuk szaponintartalmuknak köszönhető. Flavonoidjaik pedig a hörgők gyulladós folyamatait csökkentik. A természetgyógyászatban napjainkban is alkalmazzák aranyér és hasmenés gyógyítására. Kellemes íze, enyhe hatása miatt a gyermekgyógyászatban is jól alkalmazható. A növény olaját többek között fülbetegségek kezelésére ajánlják. A kozmetikai ipar elsősorban a szőke haj ápolására készít belőle sampont és hajszínezőt.

Az ökörfarkkóró, mindamellett, hogy számos gyógykészítmény alapanyaga, vadvirágos kiskertek, sziklakertek elmaradhatatlan virága is. Vágott virágként, frissen vagy szárítva vázában is igen jól mutatnak tömör sárga szirmai.

KÉP ÉS SZÖVEG: 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

