



Fókuszban  
A TERMÉSZET

# TANÁRI SEGÉDANYAG



Takács Kata

## A gyógynövények sokszínű világa

Felismerés, felhasználás, termesztés  
az iskolakertben

**ALSÓ ÉS FELSŐ TAGOZAT**

A könyvet írta: **Takács Kata**  
gyógypedagógus, tanító, fitoterapeuta,  
természetgyógyász és kertépítő

Lektorálta: **Nyerjárné Sári Róza**  
egészségügyi szaktanár, fitoterapeuta,  
címzetes főiskolai docens

Szerkesztő: Horváthné Kunstár Andrea

Illusztráció: Molnár Mónika (a szerző rajztervei alapján)

Borítóterv: Szőke András

Műszaki szerkesztő: Kovács Attila

Nyelvi lektor: Varró Sándor

Fotók: a szerző saját fotói, Mozaik archívum, shutterstock.com

Minden jog fenntartva, beleértve a sokszorosítás, a mű bővített, illetve rövidített változata kiadásának jogát is. A kiadó írásbeli hozzájárulása nélkül sem a teljes mű, sem annak része semmiféle formában nem sokszorosítható.



A kötet hátsó borítójának belsején egyedi kód található, mely a **www.mozaweb.hu** oldalon aktiválható. Az aktiválás hozzáférést biztosít a kiadvány elektronikus változatához a honlapon található feltételekkel.

ISBN: 978 963 670 012 6

Copyright: Mozaik Kiadó – Szeged, 2025

## KEDVES PEDAGÓGUSOK!

Jó szívvel ajánlom nektek ezt a tanári segédanyagot, amely az azonos című munkafüzethez tartozik. Együtt, közösen tudunk segíteni a felnövekvő generációnak (közvetve a mostaninak is), hogy megtanulják a fenntartható és ökotudatos kertészkedést, megismerjenek pár alap gyógy- és fűszernövényt. Tudják természetni, kirándulásaik során felismerjék, majd megtanulják felhasználni azokat. Nagy lehetőség számunkra, hogy az egészségmegőrzés, a megelőzés, az egészségtudatos élet és az öngyógyítás lehetőségei kerüljenek a középpontba. Ez fontos mindannyiunknak.

Okozzon nektek is sok örömet ez a megismerési folyamat! Szép feladat megszervezni a gyerekek közötti munkát, hogy ezt igazán a magukénak érezzék. De ti tudjátok, kinek mi való igazán, hogyan tudják legjobban megszervezni a csoportokat, érdemes terelgetni őket minél izgalmasabb megoldások felé. Amit ajánlok, az csak egy alternatíva, amit felhasználhattok az alkotások, feldolgozási munkák során, a gyerekek ötleteinek megvalósításához. Az mindig nagyon jól szokott elsülni, mindig hitelesebb, örömtelibb, mint egy sablonmunka.

„[...] játszani is engedd/szép, komoly fiadat!” – írja József Attila, és a pedagógusi pályámon én is ezt helyezem előtérbe. Ez a játék leginkább akkor jó, ha mi, pedagógusok is gyerekként tudjuk felfedezni velük a világot, játszva tudunk tanulni, vevők vagyunk a gyerekek poénjaira, és játszótársuk is tudunk lenni. Ez a szabad alkotói folyamat csak ott nyer teret, ahol a biztonságot és támasztékot jelentő szabályrendszert közösen átbeszélitek, ismert mindenki számára. A logisztikán, kerttervezésen, a kivitelezés izgalmán túl a növényekről szóló ismereteket és azok feldolgozását is meg lehet közelíteni izgalmasan. Saját élményű felfedezés lesz a gyerekek számára a tapasztalatszerzés, pl. milyen remekül csillapítja a csipések, horzsolások, sebek fájdalmát a körömvirágkenőcs, vagy milyen jó a fekete nadálytő izomfájdalmak, sérülések esetén. Csodálatos rituálé tud lenni, ha leszeditek az első citromfűveiteket, mentákat, rózsaszirmokat és elkészítitek a teákat, gyönyörködtek a látványban, szippantjátok a finom aromákat, kortyoljátok, élvezitek a tea ízét, tapasztaljátok hatását. A természet csodálatos, fedezzétek fel együtt! A gyerekek imádják, ha megtapasztalhatják ezeket az élményeket, ha ők öntözhetik a növényeket, ha megcirógathatják a molyhos ökörfarkkóró levelét vagy elmorzsolhatnak egy zsályát, megnézhetik nagytároglyával, stb.

Fontos felhívnotok a figyelmet a kontraindikációra is, a gyűjtéseknél megbeszélni a gyerekekkel a pontos felismerést, mérgező növényektől való tartózkodást, emiatt jó, ha meg tudjátok szervezni a gyűjtést a közeletekben élő szakértővel, fitoterapeutával. Fontos tudni a gyűjtés alapszabályait, ezeket megtaláljátok a munkafüzetben.

A differenciálás lehetőségét is rejti a munkafüzet. A kreatív feladatoknál elkészíthetitek az otthoni házi patika alapjait is, segítségetekkel átlátható és biztonságos lesz a kivitelezés. A fontos információkból plakátot készíthetnek a gyerekek, és kitehetik azt a szakteremben. A kert kialakításánál pedig határ a csillagos ég! Gyönyörű kertet tudtok kialakítani, majd idővel, ahogy cseperednek a növények, élettel telik meg a kert. A legjobb az egészben, hogy a közös munka, közös oázis vagy bunker kialakításába be lehet vonni a tágabb környezetet is, segítségül lehet hívni a szülőket, barátokat; közösen ültetni és megvalósítani a saját terveiteket, stb. Sok ötletet olvashattok ezzel kapcsolatban is.

Szívvel, lélekkel veletek vagyok, számomra ez egy nagyon fontos küldetés és értékes út. Nagy öröm, ha velem tartotok és együtt teremtünk értéket a jelenben és ültetjük el az ezzel kapcsolatos gazdag tudás magvait a jövő generációjánál is.

Szeretettel  
a Szerző

A komposztálással csökkenthető a szén-dioxid (CO<sub>2</sub>)-kibocsátása, mert nem kell elszállítani a kertben összegyűlt anyagokat autóval, helyben feldolgozzátok és a műtrágyázás is teljes egészében elhagyható, hiszen a komposzt kiváló tápanyagforrás. Palántázáskor, beültetéskor még mikorhizza gombát és növényi ázatokat is használók a talaj gazdagítására.



## A komposztáló gondozása

Időnként figyelni kell a komposztáló karbantartására is, hogy időtálló legyen a rendszerünk! Fontos a komposztálásnál heti felelős választása, aki átnézi, minden rendben van-e. Megforgatja a komposztot, ha kell, vizet önt rá, kiszedi, ami nem oda való stb.

Ha élőlényeket talál benne a felelős, együtt megvizsgálhatjátok nagyítóval, makrofotók is készülhetnek. Határozzátok meg a fajokat és beszéljetek róla, milyen fontos munkát végeznek a komposztálásban! Le is rajzolhatjátok őket, megnevezve a fajokat.

Néhány faj:



Közönséges földigiliszta –  
*Lumbricus terrestris*



Cserebogár lárvája (pajor) –  
*Melolontha melolontha*



Rózsabogár lárvája –  
*Cetonia aurata*

## Kapcsolódó digitális anyagok



Legyél farmer a gilisztafarmon!



Csökkentsd a hulladék mennyiségét!



Hogyan keletkezik a talaj?



A talaj



A közönséges földigiliszta



A cserebogár

További játékokat, feladatokat találtak a [www.humusz.hu](http://www.humusz.hu) oldalon is, érdemes átböngészni, meríteni belőle, ha mélyebben is tanulmányozni szeretnétek a témát. Ez olyan egyesület, amely a fenntarthatóságot tűzte ki célul, tagjai nagyon értékes munkát végeznek; lehet csatlakozni hozzájuk, támogatni őket, együttműködni velük.

# Kertünk hasznos segítői



A kert kialakításakor és a növényekkel való benépesülése során egyre több élőlény költözik be. Már a kerttervezéskor el lehet kezdeni nézegetni a képeiket, olvasni róluk. Érdeemes tudatosítani a gyerekekben, hogy nekik is készül a kert, értékes a munkájuk, vigyázni kell rájuk. Fajismeret bővítésére alkalmas téma.

A gyerekek gyakran nem tudják, mit tegyenek, ha siklóval találkoznak, pl. sokan rögtön rávágják, hogy ásóval fejbekólintanák. Nekünk kell megtanítani, hogy ezek az állatok nem bántanak, hasznos a munkájuk, hagyjuk biztonságba húzódni őket. Minél több virágzót ültettek, annál több beporzónak adtak élőhelyet. Kisebb területnél készíthettek rovarhotelt. Fontos az itatóedény is egy kövel a közepén, hogy oda ki tudjanak mászni a rovarok, megszáritkozni, ne fulladjanak a vízbe.

A rovarok és a sünök hálásak egy ott hagyott ágkupacért is, beköltöznek, alábújnak. A földikutyák a földbe ásnak járatot, nem okoznak nagy kárt a palántákban, nagyon hasznosak, védett állatok.

## Madárbarát kert

A madarak (azontúl, hogy óvják a kertet a kártevőktől) ürülékükkel szerves trágyát is hagynak és időnként elpotyogtatnak magokat is, amelyekből kis fák, cserjék kelnek ki. A madarakat fűfélékkel, virágokkal, cserjékkel, fákkal tudjuk a kertbe csábítani. „Étetik” őket a gyümölcsfák, bogycs, napraforgó stb. Az itató tökéletes nekik: helyezhetitek pár téglára, farönkre kicsit magasabbra, hogy a macskák elől védve legyenek. Odút is rakhattok ki pl. a fecskéknek, de ők maguk is lelkesen fognak építeni. Télen se feledkezzetek meg róluk magelességgel, bokron hagyott termésekkel stb.!

## Kapcsolódó digitális anyagok

3D

Fekete rigó



Madáreleség



A tojások titka

## A komposztban előforduló állatok

A gyerekek lerajzolhatják a kertbe költöző állatokat. Lehet ez részletes portrérajz fénykép után vagy lehet saját kertrészlet terve állatokkal, akár fantáziarajz is. Ez segíti őket a pontos megfi-



# Gyógynövényes füstölők



## Tanácsok a téma feldolgozásához:

- Izgalmas óra, remélem, élvezni fogjátok. Ti is játszhattok a gyerekekkel, kívánhattok magatoknak a rituálé keretében. Nincs annál jobb, mint mikor a tanár együtt lelkesedik a gyerekekkel a tapasztalatszerzés során.
- Először is azt gondoljátok át, hogy a füstölőkészítéshez terem-e már a kertekben alapanyag, vagy még nem készült el a kert. Ha az utóbbi az igaz, itt a remek alkalom a közös gyógynövénygyűjtő kirándulásra a környezetetekben fellelhető erdők, mezők, tisztások, árokpartok mentén. Nézzétek át ehhez a gyűjtéssel kapcsolatos szabályokat A gyógynövények gyűjtése fejezetben! Ha 2-4 növényből készítek a füstölőt, érdemes egyesével beszélni a gyűjtött növényekről. Milyen népi elbeszélések lelhetőek fel róluk? Melyik mire fejt ki hatást, vált ki érzéseket? Mit érdemes tudni róluk? Pl.:
  - a levendula megnyugtat;
  - a citromfű is nyugalmat, békét, egyensúlyt áraszt, tisztítja a teret, ráadásul a szúnyogokat is elriasztja;
  - a menta tisztító, gyógyító erejű;
  - az üröm a tisztánlátást segíti;
  - a rózsza megnyugtat, ellazít, kiegyensúlyozottá tesz, szép érzésekkel tölt el;
  - a zsálya a negatív energiákat semlegesíti, tisztítja a teret;
  - az orbáncfű kiegyensúlyozza az idegrendszert, nyugtat;
  - a rozmarin felpozszt, segít koncentrálni, elmélyülni.
- Friss növényekből elkészítem a füstölőt, azaz összeillesztem a kb. 20-30 cm hosszú növényekből a köteget. Először 2-3 szál zsályát, mellé izsópot, orbáncfüvet, cickafarkot vagy kamillát teszek. Keresztirányban összekötöm a zsineggel a köteget, és felfüggesztem azt a műhelyemben, ahol jár a szellő is, megszárad két hét alatt, és nem penészedik be. Utána, ha megszáradt, lehet használni.



- A füstölő felhasználása úgy zajlik, hogy meggyújtjuk a végét, majd elfűjjük, vagy lenyomjuk, hogy csak parázs maradjon, az izzon, de ne lángoljon. Egy üveg- vagy kerámiaedénybe tesszem, és hagyom leégni. Lehet mellé kellemes relaxációs zenét hallgatni. A keleti filozófiák szerint a negatív gondolatok megrekednek a teremben, annak a megtisztítására szolgál ez a füstölő.
- A kötözéskor, az összeállításkor, a szorosság ellenőrzésekor, valamint a tűzgyújtáskor stb. szükség lesz a segítségetekre. Ezt erősítsétek meg a gyerekekben, hogy mindig felnőttel tűzkeskedjenek, soha ne magukban, mert veszélyes! A tűzgyújtó eszköz mindig maradjon nálatok, sose maradjon elöl.

Amelyik gyerek nem szeretné, hogy más is elolvassa a titkát, amit leír, segíthettek neki titkosírás kitalálásában, megsúgva néhány ötletet, például visszafelé írva, csak mássalhangzókkal írni a szöveget, vagy saját ábécét kitalálva készítheti el a saját leírását. Szoktam a „citromos titkosítást” is játszani a gyerekekkel, azaz citromlébe mártjuk az ecsetet, azzal írjuk le a papírra a titkot. Amikor megszárad a citrom leve, nem látszik, amikor viszont hő éri (pl. hajszárítóval fújva), előbarnul és láthatóvá válik.

A füstölő meggyújtását érdemes úgy kerekíteni, hogy valóban különleges és misztikus legyen. Akár a függönyök behúzásával, zenével, beszélgetéssel. Meg is lephetitek a gyerekeket vagy együtt is készülhettek az eseményre. A foglalkozást többször is beépíthetitek a munkarendbe a tanév során, amikor szükség van rá. Konfliktuskezeléshez, megbékéléshez, egy nehéz időszak lezárásához, valaminek a megünnepléséhez stb.

Lehet egy totemoszlopot is készíteni a gyerekekkel csomagolópapírból, amelyre ráírjátok a felhasznált növények nevét, mellé pedig azok hatásait. Lehet kifesteni, indián mintákkal díszíteni a totemoszlopot, kézlennyomatokat hagyni rajta, és amikor készen van, kitenni a terem falára. Száraz növényekkel is lehet díszíteni.

Ha vége a rituálnak, nyissatok ablakot, szellőztessetek! Mindig győződjetek meg arról, hogy a tűzgyújtót eltettétek, nem maradt égő füstölővég magában, tökéletes a biztonság!

### Kapcsolódó digitális anyagok



Mióta használjuk a tüzet?



Hogyan oltunk tüzet?



Tűzoltóautó



<https://gyogyfuveskertem.hu/gyogynoveny-fustolo-smudge-stick-keszítése/>



<https://italiangemco.blogspot.com/2018/11/smudging-ritual.html?m=1>



[https://varazsbetu.hu/beszelgessunk/titikosiras\\_meg\\_tudjatok\\_fejteni/index.php](https://varazsbetu.hu/beszelgessunk/titikosiras_meg_tudjatok_fejteni/index.php)

## KREATÍV FELADATOK A NÖVÉNYEK MEGISMERÉSÉHEZ

Mutatok pár jó játékot a tankertetek, az erdők tanult gyógynövényeivel kapcsolatban. Okozon sok örömteli pillanatot nektek a készítésük és a velük való játék is!



1. Készítsetek minden növényről kártyát, amelyen annak legfontosabb ismereteit gyűjtitek össze! Gyűjtsétek össze a kártyákra a következő adatokat: a növény neve (lehet latinul is), a rajza, hatóanyagai, a növény nagysága, gyűjtése és a hatása!

Papírra is rajzolhatjátok, vízfestékkel festhettek a kártyákat. Ráírhatjátok a lapra a növény nevét különleges betűkkel, a rajz alá.

Lesz majd egy készletetek, ha mindegyik növényről elkészítitek a saját kártyáját. A papírboltban szebbnél szebb borítékot találtok a kártyák tárolására, de még jobb, ha a borítékot is ti készítek. Ezután következik a játék. Mint az autókártyával, úgy tudtok majd vele játszani. Beszéljétek meg, hogy a növény hatóanyaga, hatása, magassága alapján melyik kártya az erősebb, ki viszi a másik kártyáját!



2. Memóriakártya

Készíthettek memóriakártyát is. Elég rárajzolni a növényt vagy csak egy jellegzetes részét, ráírni a nevét, mindegyikből kettőt, és indulhat a gyógynövényes memóriajáték!



3. Préselt növényekből műalkotás



Gyűjtsetek olyan növényeket, amelyeket szépek, izgalmasnak találtok! Érdemes olyat választani, amelynek nem túl húsos, nem sok vizet raktározó szára van, mert ha sok a nedvesség, a préselt növény penészes lehet. Tegyétek egy könyvbe a növényeket úgy, hogy szalvétával, újságpapírral véditek azokat! Tegyetek rá további könyveket nehezeknek, és 2 hétig hagyjátok száradni! Ha megszáradtak, csipesszel óvatosan kiemelve tegyétek a kartonra a növényeket, rendezzék el őket, hogy a legszebb kompozíció szülessen, és csak ezután kezdjétek el felragasztani azokat egyenként! A ragasztásnál a gyerekek ügyeljenek a tisztaságra! Figyeljétek a változatos formákra, színekre és a kompozícióra!



# Kerti borágó – *Borago officinalis*



Érdemes telepíteni ezt a bájos növényt a tankertbe. 40-50 cm magas, elágazó szárú, nagy, párnás levele, vékony, hajlékony, szőröcskés szára, bókoló virágfeje van, királykék virágszirmai csillag alakban ölelik körbe a csészeleveleket. Magról tudjátok tavasszal vetni, kis hideghatás is jót tesz majd a csírázásnak (1-2 hétre tegyétek a magokat a hűtőbe vetés előtt, egy kis kamillás fürdő is segít a magvetés előtt pl. 1 napig). A növény leveleit megkóstolhatjátok, izgalmas, uborkaízűek. A virágokkal lehet desszertet is díszíteni. A növény szépen el tud terjedni, szeretem mint takarónövényt is.



A kertemben minden a talajon marad: minden nem leszedett növényt, egynyári vagy télre visszahúzódó növényt, nyesevéket, zöldhulladékot a talajon tartok. Nagyon jót tesz a földnek a lehullott levelekkel együtt, betakarja őket télre, visszatáplálja a tápanyagokat, nem engedi kiszáradni a talajt. Hagyjátok ott ti is, vegyetek például az erdei avarról, nézzétek meg, micsoda fantasztikus humuszos föld van alatta!

A borágó a fekete nadálytő rokona, utóbbi értékes takarónövény és növényi ázalék is a permakultúrában. A borágó is tápanyagokban



gén, májusban kiültethetők. A következő évben nagyobb és bokrosabb lesz, ezért úgy ültessük, hogy legyen helyük a fejlődő növényeknek, kb. 50-60 cm távolságra egymástól. Időnként öntözést igényelnek. Érdeemes sokat ültetni belőle, nagyon népszerű, finom és hasznos növény. Magától is fog szaporodni tovább.

A citromfű magbeszerzésétől a vetésen, palántázáson át a kiültetésig bízzuk a gyerekekre a tevékenységet. A palántázás fázisrajzait megrajzolhatják. Palántázó táblákat is készíthetnek. Legyenek felelősök az öntözésért, gyomlálásért, takargatásért stb.

A munkafüzet 54. oldalán megtaláljátok a citromfüves **ajakbalzsam** receptjét, amit érdemes a gyerekekkel elkészíteni.

Hozzávalók: citromfűolaj, orbáncfűtinktúra és eukaliptusz-illóolaj, sheavaj, méhviasz.

Elkészítés: Gőz felett hevítjük a méhviaszt és a sheavajat összekeverjük, majd hozzáadjuk a citromfűolajat és az orbáncfűtinktúrát. Miután levettük a tűzhelyről, átkeverjük.

A citromfüvet pár hétig olívaolajban tárolva (keverve/rázogatva), majd pelenkán átsűrve, **citromfüves olajat** nyerhetünk. Orbáncfűtinktúrát tehetünk hozzá, amit úgy készítünk, hogy alkoholban áztatjuk az orbáncfüvet 4-5 hétig, majd leszűrjük. Lábosban melegítsünk kis vizet, tegyünk fölé egy edényt, abba sheavajat, majd a gőz fölött olvasszuk meg! Majd tegyünk hozzá kis méhviaszt! Ha megolvadt, a tűzről levesszük és tehetünk hozzá citromfűolajat és egy keveset az orbáncfűtinktúrából. Kis tégelyekbe (0,25 ml) ki lehet tölteni és használni. Nagyon jó kiszáradt, herpeszes szájra. Hidratál, fertőtlenítő, vírusölő és gyulladáscsökkentő hatású balzsam.

Készítsetek **citromfüves fügelekvárt** vagy citromfüves cseresznyelekvárt! Akár egy piskótatekercest is érdemes betölteni vele egy témazáró végén, és együtt elcsipegetni.

A **citromfű** az egyik kedvenc gyógynövényem, nemcsak sokrétű és jótékony hatása miatt, de elvarázsol az illata, aromája is. Ezért természetek még **krétai citromfüvet** is, ami hasonló az orvosihoz, ha a természetését nézzük, de külsejében és aromájában is más kicsit. A színe kékeszöld, nem olyan élénkzöld és a levele picit vastagabb, puhább. Az aromája is más, kicsit narancsosabb, édesebb. De a citrusos gyógynövények királynője a **citromverbéna**, amit szintén természetek, takarással áttelelő évelő, ennek van a legfinomabb illata. A citromverbéna levele lándzsás, jó szívvel ajánlom a tartását, mert a legfinomabb tea ebből készíthető. A parfümpipar kedvelt alapanyaga. Az indiai citromfű magról könnyen természeteshető, csak a megfelelő öntözéséről is gondoskodni kell. Az **indiai citromfű** (felépítését tekintve) bambuszszerű, az ázsiai levelek egyik jellegzetes összetevője. Általában elmondható a citromfűvek fajtáiról, hogy kevésbé szárazságtűrőek, igénylik a nyári nagy melegben a rendszeres öntözést.



# Vadrózsa – *Rosa canina*



Ha megcsíptek egy kellemes őszi kirándulóiódót, érdemes a szabadban tartani a foglalkozást, együtt nézni meg, mekkora is egy vadrózsabokor élőben, milyen tüskés, milyen cakkos a levélke széle, hogyan néz ki a csipkebogyó, mennyit lehet gyűjteni belőle. Ha tanulmányoztatók, érdemes a teremben folytatni, ahol lehet áztatással teát készíteni (pl. másnap reggel vagy az egyik szünetben közös teázgatás). Ami csak a tiétek, mert gyógynövényes fakultációra jární menő. A teremben pedig lehet készíteni csipkebogyó-olajos arckrémek csoportokban, de akár csipkebogyó olajat is.



A gyűjtésről vihettek be egy-egy kis ágat terméssel, levélzettel, csodálatos modell lehet az alkotó kedvűeknek. Aki szeretne, írhat verset vagy mesét a csipkebogyóról, azt is ki lehet tenni a faliújságra.

A csipkebogyó remek vérnyomáscsökkentő, érfalerősítő anyag. Segíti az emésztést. Ha elfér a tankertben, ültethettek vadrózstát, de kalkuláljátok bele, hogy óriásira nő, szúr és sarjakkal is terjed, emiatt nagy helyigénnyel számoljatok, vagy maradjatok a természetben megtalálható példányoknál!





Lehet erről a növényről is kártyát készíteni hatóanyaggal, hasznosságával, méreteivel, amivel majd tudnak játszani a gyerekek a gyűjteményben.

Egy ír kertész fantasztikus csipkebogyós sütit készített anno, ott szerettem bele a Summer Wine fajtába, óriási csipkebogyói miatt. Nagyon sokféle méretű és formájú csipkebogyó van, ezt is



## Erdei gyógynövények utáni nyomozás

Ha egy növény után kutattok, akkor keressetek hiteles felületet, ahol nem csodaszerekről olvastok, hanem korrekt hatóanyag-tartalmakat, bizonyított hatást, a fogyasztás szabályait, valamint ellenjavallatot stb. is leírnak.

Növény	Hol található? (tisztás, útszél, erdő, kert stb.)	Mit tudtál meg róla?	Kinek ellenjavalt?
 <p>Tyúkhúr</p>			
 <p>Vörös here</p>			
 <p>Papsajtmályva</p>			
 <p>Fekete üröm</p>			
 <p>Erdei aranyvessző</p>			
 <p>Madársóska</p>			

# Orvosi zsálya – *Salvia officinalis*



A zsálya egyik legközismertebb fűszernövényünk. Emésztési zavarokra és menstruációs problémákra is ajánlott a klimax idején, tinktúrája a hőhullámok enyhítésére is kiváló. Magas tujontartalma miatt az epilepsziások kerüljék. Remek a torokfájásra, mandula- és hangszálglyuladásra, de a szájüreg problémáira is segítségül hívjuk összehúzó, fertőtlenítő hatása miatt.

Több száz (700-900) zsályafajta van, de gyógyításra a legalkalmasabb az orvosi zsálya. Növényi aszpirinnek is hívják. Az inkák hallucinogén zsályafajtája a „látnokok virága”, érzékszálódást kelt.

Amikor a kertbe ültetitek, figyeljetek a végső méretére majd, nagyra növekszik, legyen helye! 80–110 cm magas, széles bokor, de lehetnek akár nagyobbak is. A beporzók előszeretettel költöznek bele, építik rá a kaptárukat. Figyeljetek oda, óvatosan közlekedjetek a levendulák és zsályabokrok mellett, ne nyúljatok bele, ha lehet, ne lépjetek bele a bokorba, mert felzavarva a beporzókat, több csípést is kaphattok egyszerre! Nekem még nem volt ebben részem, de vittem már S. O. S. körömvirágkenőcsöt annak, aki így járt.



## TARTALOMJEGYZÉK

Bevezető .....	3
Kerttervezés .....	5
A komposztálás .....	8
Kertünk hasznos segítői .....	11
A növények termesztése .....	13
A gyógynövények gyűjtése .....	20
A gyógynövények szárítása .....	24
A növények felhasználása .....	26
A fűszertermesztés története .....	31
A gyógynövények hatóanyagai .....	36
Festőnövények .....	39
Gyógynövényes füstölők .....	44
Kreatív feladatok a növények megismeréséhez .....	46
Kerti borágó – <i>Borago officinalis</i> .....	47
Borsmenta – <i>Mentha piperita</i> .....	49
Cickafark – <i>Achillea millefolium</i> .....	51
Citromfű – <i>Melissa officinalis</i> .....	53
Vadrózsa – <i>Rosa canina</i> .....	55
Fekete nadálytő – <i>Symphytum officinale</i> .....	57
Galagonya – <i>Crataegus monogyna</i> .....	59
Kakukkfű – <i>Thymus vulgaris</i> .....	61
Kapor, koriander, turbolya .....	63
Körömvirág – <i>Calendula officinalis</i> .....	65
Levendula – <i>Lavandula angustifolia</i> .....	67
Máriatövis – <i>Silybum marianum</i> .....	69
Molyhos ökörfarkkóró – <i>Verbascum phlomoides</i> .....	71
Nagy csalán – <i>Urtica dioica</i> .....	73
Orbánfű – <i>Hypericum perforatum</i> .....	75
Palástfű – <i>Alchemilla vulgaris</i> .....	77
Páztortáska – <i>Capsella bursa pastoris</i> .....	79
Pongyola pitypang, gyermekláncfű – <i>Taraxacum officinale</i> .....	81
Rozmaring – <i>Rosmarinus officinalis</i> .....	83
Tárkony – <i>Artemisia dracunculus</i> .....	85
Erdei gyógynövények .....	87
Orvosi zsálya – <i>Salvia officinalis</i> .....	89
Kertajánló .....	92
Könyvajánló .....	94
Irodalomjegyzék .....	95