

JÓ HA TUDOD...

MILYEN JÓTÉKONY HATÁSAI VANNAK AZ EHEŐ GYOMNÖVÉNYEKNEK

A több tucatnyi ehető gyomnövények közül kerül most bemutatásra néhány közismert növény, szinte bármelyik udvarban megterem. Gyűjtsünk egészséges terméseket, keressük a városi szennytől távolabb elhelyezkedő területeket. Mindegyikből készíthetünk turmixot, kiegészíthetjük a salátánkat, vagy csak önmagában is fogyaszthatjuk. Mindegyikben hasznos vitamin- és ásványi anyagokat találunk.

Tyúkhúr: Rendszeres fogyasztása megfigyelések szerint a vér koleszterinszintjét lecsökkentheti. Ezen kívül segíti az epe- és veseműködést. Jellegzetesen apró fehér színű virágja van, ez különbözteti meg a mezei tixszemtől, aminek kék vagy piros virágja van. Ez utóbbi mérgező növény, nem szabad összetéveszteni a kettőt! Semleges ízű.



Csalán: A népi gyógyászat számos betegségben javasolja használatát (vese, szív, bélrendszer), egyike a legerősebb vértisztító növényeknek. Magas vastartalma is kiemelkedő. A felső, friss hajtásait nyersen fogyasszuk, vagy szárítva teaként használhatjuk fel. Kissé keserű.



Porcsinfű: Szintén sok betegség kiegészítő kezelésére alkalmas, kiemelkedő közülük a gyulladásgátló, immunerősítő hatás.



Cickafark: Nagyon jó gyulladáscsökkentő hatású, különö-

sen nők számára ajánlott nőgyógyászati gyulladások (méh, epe), görcsök csökkentésére.



Medvehagyma: Jellegzetes fokhagymára emlékeztető íze van. Az előzőekhez képest sokkal szélesebb a felhasználási lehetőség (pl. Krémleves, pogácsa, fasírtok). Könnyen összetéveszthető a gyöngyvirággal, ami mérgező! A virágjuk alapján, vagy a medvehagyma levelének fokhagymaillatáról lehet megkülönböztetni őket. Kiemelkedő az antioxidáns (rákképződést megelőző) és antibakteriális (baktériumölő) hatása.

JÓ HA TUDOD...

MILYEN JÓTÉKONY HATÁSAI VANNAK AZ EHEŐ GYOMNÖVÉNYEKNEK

A több tucatnyi ehető gyomnövények közül kerül most bemutatásra néhány közismert növény, szinte bármelyik udvarban megterem. Gyűjtsünk egészséges terméseket, keressük a városi szennytől távolabb elhelyezkedő területeket. Mindegyikből készíthetünk turmixot, kiegészíthetjük a salátánkat, vagy csak önmagában is fogyaszthatjuk. Mindegyikben hasznos vitamin- és ásványi anyagokat találunk.

Tyúkhúr: Rendszeres fogyasztása megfigyelések szerint a vér koleszterinszintjét lecsökkentheti. Ezen kívül segíti az epe- és veseműködést. Jellegzetesen apró fehér színű virágja van, ez különbözteti meg a mezei tixszemtől, aminek kék vagy piros virágja van. Ez utóbbi mérgező növény, nem szabad összetéveszteni a kettőt! Semleges ízű.



Csalán: A népi gyógyászat számos betegségben javasolja használatát (vese, szív, bélrendszer), egyike a legerősebb vértisztító növényeknek. Magas vastartalma is kiemelkedő. A felső, friss hajtásait nyersen fogyasszuk, vagy szárítva teaként használhatjuk fel. Kissé keserű.



Porcsinfű: Szintén sok betegség kiegészítő kezelésére alkalmas, kiemelkedő közülük a gyulladásgátló, immunerősítő hatás.



Cickafark: Nagyon jó gyulladáscsökkentő hatású, különö-

sen nők számára ajánlott nőgyógyászati gyulladások (méh, epe), görcsök csökkentésére.



Medvehagyma: Jellegzetes fokhagymára emlékeztető íze van. Az előzőekhez képest sokkal szélesebb a felhasználási lehetőség (pl. Krémleves, pogácsa, fasírtok). Könnyen összetéveszthető a gyöngyvirággal, ami mérgező! A virágjuk alapján, vagy a medvehagyma levelének fokhagymaillatáról lehet megkülönböztetni őket. Kiemelkedő az antioxidáns (rákképződést megelőző) és antibakteriális (baktériumölő) hatása.