**Görcs, herpesz, gyulladás? 10 gyógyhatású fűszernövény, ami nem hiányozhat a háztartásunkból**

**A jótékony hatással rendelkező fűszernövények minden család konyhájában ott lapulnak, de számos háztartás nem méri fel azok valós, szervezetre gyakorolt pozitív hatásainak értékét. Pedig igazi természetes patika rejlik a fűszeresdobozban. Dr. Horváth Györgyi, a PTE Gyógyszerésztudományi Kar Farmakognóziai Intézetének igazgatója segít eligazodni a gyógyászati értékkel bíró fűszernövények világában, miért és mire érdemes használnunk ezeket a mindennapokban, egyúttal tíz fontos, jótékony hatású növényre is felhívja a figyelmet.**

Némelyik fűszernövény gyógynövényként ismert, de a szakmai értelmezés alapján van, amelyik csak egyszerűen fűszernövény. Az ősközösség vadászó-gyűjtögető életmódjának élet és halál mezsgyéjén balanszírozó kísérletezései révén nem ismernénk a gyógynövényeket, a gyógyításban történő hasznosításuk lehetőségeit, és talán a **farmakognózia tudományága** sem létezne, amely többek között **a természetes eredetű készítményekkel foglalkozik.**

**Minden gyógynövény fűszer, de nem minden fűszer gyógynövény?**

**Nem minden gyógynövényt lehet fűszerként használni, viszont a fűszernövényeink** – értékes hatóanyagaiknak köszönhetően – **gyógynövényként is felhasználhatók – hangsúlyozza dr. Horváth Györgyi, megjegyezve azt is, hogy számos definíció létezik a fűszer- és gyógynövényeket illetően.**

**Fűszernövények**nek tekintjük **azok**at **a** n**övények**et, **amelyek javítják az ételek ízét**, sőt aromás tulajdonságuknak köszönhetően **kedvezően befolyásolják az emésztésünket**. **Gyógynövények**nek azok a növények minősülnek, amelyek **hatóanyagaikkal képesek betegségek gyógyítására**.

*„Azt, hogy egy növényt melyik csoportba soroljuk, elsősorban a hatóanyagcsoportjuk dönti el. Például az orvosi székfű/kamilla egy közkedvelt gyógynövényünk értékes hatóanyagai miatt (illóolaj, flavonoidok, nyálkaanyagok), de nem elsőszámú fűszernövényként tekintünk rá”* – tette hozzá Dr. Horváth Györgyi.

**Fontos: legyünk mindig körültekintőek!**

Dr. Horváth Györgyi hangsúlyozza, hogy **a gyógy- és fűszernövények okozhatnak mellékhatásokat, mint például allergiát vagy egyéni érzékenységet válthat ki egy-egy hatóanyag**. Ezért fokozottan ügyelni kell a vadon begyűjtött növényekre, sőt **különösen fontos megkülönböztetni a gyógy- és fűszernövényeket a mérgező növényektől**. A gyűjtési hely ne legyen szántóföld vagy nagy forgalmú út mellett található terület – emeli ki az intézetigazgató.

**10 jótékony hatású fűszernövény, mely nem hiányozhat a háztartásból, és a gyógynövénykertünket is díszítheti**

1. **Bazsalikom** (*Ocimum basilicum*)

Helyigény: napos, meleg, szélvédett, félárnyék. **Emésztésjavító és görcsoldó hatása van**. Paradicsomos ételek, levesek, vadpástétomok ízesítésére népszerű fűszernövény.

1. **Kakukkfű** (*Thymus vulgaris*)

Helyigény: napostól a félárnyékosig. **Köptető** (produktív köhögés esetén), **fertőtlenítő – baktérium- és gombaellenes**, emésztésjavító, étvágyjavító hatásai vannak. Közkedvelt ízesítője a sütőben sült csirkemellnek vagy csirkecombnak.

1. **Koriander** (*Coriandrum sativum*)

Helyigény: napos, meleg, szélvédett helyet kedveli. Emésztésjavító és **szélhajtó** hatásai mellett **puffadás esetén, gyomorrontás esetén** is javasolt korianderes ételt fogyasztani.

1. **Szurokfű** (*Origanum vulgare*)

Helyigény: napostól a félárnyékosig. Köptető (produktív köhögés esetén), fertőtlenítő – baktérium- és gombaellenes, emésztésjavító, étvágyjavító. Különösen paradicsomos, tészták, hal- és rizses ételek ízesítésére kiváló.

1. **Orvosi zsálya** (*Salvia officinalis*)

Helyigény: napostól a félárnyékosig, meleg. Leginkább tea formájában fogyasztják, de lehet készíteni belőle **öblögetőszer**t, amely **fogínygyulladás esetén** alkalmazandó. **Izzadásgátló** hatással is bír. Tészták és húsételek fűszerezésére javasolható.

1. **Citromfű** (*Melissa officinalis*)

Helyigény: napos és meleg. Ismert nyugtató, görcsoldó hatása van, ezen kívül külsőleg ajakherpesz kezelésére is alkalmas lehet. Gyümölcslevesek, gyümölcssaláták, limonádék ízesítője.

1. **Valódi** **levendula** (*Lavandula angustifolia*)

Helyigény: meleg, napos, száraz. Nyugtató hatása mellett az ideges eredetű gyomor- és bélpanaszok enyhítésére is használják. Nem mellesleg tökéletes kiegészítője a ruhásszekrénynek, ugyanis távol tartja a molyokat.

1. **Rozmaring** (*Rosmarinus officinalis*)

Helyigény: erős napos. Mint sok más fűszernövény ennek is emésztésjavító és görcsoldó hatása van. Azonban **vizelethajtóként, külsőleg pedig izomlazító, fájdalomcsillapítóként** is működik. A karácsonyi kacsacombok gyakori ízesítője.

1. **Majoránna** (*Majorana hortensis)*

Étvágy- és emésztésjavító. Erős aromás íze miatt hurkáknak, baromfi- és birkasülteknek, vadhúsoknak és mártásoknak nélkülözhetetlen fűszere.

1. **Borsmenta** (*Mentha* x *piperita)*

Helyigény: napos, meleg. Emésztésjavító, **epehajtó**, szélhajtó. Citrommal és naranccsal készített mártását sültekhez adják. Közkedvelt likőrökben és frissítő italokban is.