

LEGELŐINK GYAKORI GYÓGYNÖVÉNYEI

Vinczeffy Imre

Agrártudományi Egyetem, Debrecen

Hazánk gyepai igen gazdagok gyógyhatású növényekben. Ezek közül a népgyógyászat rendszeresen használ kb. 200 fajt, a legkülönbözőbb bajokra, betegségekre. Addig, amíg a legelő növényei közt találunk belső vérzések ellenieket (Achillea, Capsella, Sanguisorba off., Potentilla erecta, stb), hurut-szüntetőket (Althaea, Echium, Malva, Pimpinella, stb), fertőtlenítőket (Matricaria, Plantago, Alchemilla, Agrimonia, stb), epe, máj, vese, léperősítőket (Cichorium, Galium, Solidago, Taraxacum, stb), csúzt, köszvényt, reumát enyhítőket (Salix, Trifolium, Fragaria, Pimpinella, stb), továbbá fekélyes sebek - fölfekvések - gyógyítására mosó és borogató növényeket (Equisetum, Hypericum, Plantago, Glechoma, stb), valamint a csont-, porc- és ín-erősítő és bőrtápláló Symphytumot, a gyep egyes növényzete részben védi, részben gyógyítja az állatok szervezetét, ezért mindig egészségesek (, , sz. táblázatok).

Éppen a legelők gyógyhatású növényei miatt dolgoztuk ki a töréses legelőjavítás helyett a tárcsás felülvetést, mert az nem pusztítja el a gyep eredeti növényzetét. A természetnek ezek a nagy értékű növényei figyelmet és védelmet érdemelnek. Egyszerűen nincs jogunk megsemmisíteni azt a növényzetet, amelynek fajai az utódainkat is szolgálhatják.

A témakörben több közleményben hívtuk fel a figyelmet és örömmel tapasztaltuk a nagy érdeklődést, amellyel a kérdést fogadták (VINCZEFFY 1985, 1992, 1993, 1994, és a fenti táblázatok).

A gyep gyógyhatású növényeinek érdekében dolgoztunk ki egy új megoldást, amely a tárcsás felülvetésnek egy fejlettebb változata, amennyiben legelő állattal terheljük a gyepet és az ürülékkel visszajutó hatóanyagokkal növeljük fokozatosan a gyep termését, ezen keresztül annak állattartó képességét. Ilyen módon értéke- sebb állati termékeket termelhetünk (VINCZEFFY 1991, 1992). Való- színű, hogy eleinte csak gyermekintézmények és kórházak igénylik a nagy biológiai értékű állati termékeket, de a lehetőségünk meg van az ilyen termékek tömeges gyártására, mert a rengeteg gyógy- növény itt van a gyepeinkben.

A gyógynövények száma néhány gyep típusban

A szerző neve és megjelenés éve	Bodrogközi 1960, 1962		Icanplong 1960		Kovács 1955		Siroki 1958, 1962		Soó 1941, 1953, 1960		Vinczeffy 1992		Átlag		
	összes	gyógy.	összes	gyógy.	összes	gyógy.	összes	gyógy.	összes	gyógy.	összes	gyógy.	összes	gyógy.	%
1. <i>Agrotis alba</i>	92	41	-	-	46	19	36	17	-	-	39	15	51	23	45
2. <i>Alopecurus pratensis</i>	64	45	55	24	-	-	-	-	-	-	55	19	58	26	45
3. <i>Arrhenatherum elatius</i>	-	-	59	29	-	-	-	-	-	-	61	26	60	28	47
4. <i>Cynodon dactylon</i>	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	30	11	30	11	37
5. <i>Cynosorus cristatus</i>	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	28	14	28	14	50
6. <i>Festuca pratensis</i>	-	-	43	21	-	-	61	26	-	-	66	22	57	23	40
7. <i>Festuca pseudovina</i>	87	45	-	-	81	33	44	21	135	67	82	36	86	40	47
8. <i>Festuca rubra</i>	-	-	-	-	-	-	-	-	87	41	80	31	84	36	43
9. <i>Festuca sylvatica</i>	-	-	-	-	-	-	-	-	110	45	74	29	92	37	40
10. <i>Poa pratensis</i>	-	-	-	-	-	-	49	23	-	-	66	30	58	27	47
11. <i>Poa trivialis</i>	-	-	55	24	-	-	36	17	-	-	58	23	50	21	42
12. <i>Puccinellia distans</i>	23	9	-	-	-	-	-	-	-	-	13	3	18	6	33
13. <i>Trisetum flavescens</i>	-	-	56	26	-	-	-	-	-	-	68	28	62	27	44
Átlag	64	33	54	25	64	26	45	21	111	81	55	22	57	25	44
Gyógynövények aránya az összeshez viszonyítva	100	52	100	46	100	41	100	47	100	46	100	40	100	44	-

Forrás: Vinczeffy 1992.

A gyögnövények aránya a hazai gyéptípusokban
- gyéptipológiai vizsgálatok alapján -

A gyéptípus nevéét adó fő latinul	magyarul	hidr. vizsg.		összes növény		gyógyhatású növények		
		csop. szám	min. - max.	átlag	min. - max.	átlag	az összes %-ában	
<i>Agrostis alba</i> L.	Tarackos tippán	hm	20	14 - 47	24	4 - 21	11	46
<i>Agrostis tenuis</i> Sibch.	Cérna tippán	m	10	23 - 41	31	12 - 19	16	52
<i>Alopecurus pratensis</i> L.	Réti ecsetpázsit	hm	10	23 - 42	32	10 - 20	15	47
<i>Andropogon ischaemum</i> L.	Fenyérfű	mx	9	19 - 48	29	6 - 28	16	55
<i>Anthoxanthum odoratum</i> L.	Szagos borjúpázsit	mx	9	32 - 64	39	14 - 24	21	54
<i>Arrhenatherum elatius</i> Presl.	Francia perje	m	30	29 - 53	39	15 - 26	20	51
<i>Bromus erectus</i> Huds.	Sudár rozsnok	mx	8	28 - 39	32	13 - 20	16	50
<i>Calamagrostis canesc.</i> Roth	Puha nád tippán	hm	4	31 - 37	33	13 - 16	15	45
<i>Cynodon dactylon</i> (L.) Presl	Csillagpázsit	mx	9	15 - 34	24	8 - 20	13	54
<i>Cynosurus cristatus</i> L.	Taréjos cincor	m	8	27 - 54	39	14 - 32	21	54
<i>Deschampsia caesp.</i> Beauv.	Gyepes sébűza	hm	6	21 - 31	28	11 - 16	13	46
<i>Festuca arund.</i> Schreb.	Nádas csenkesz	hm	14	27 - 41	34	15 - 20	17	50
<i>Festuca pratensis</i> Huds.	Réti csenkesz	hm	50	26 - 50	39	12 - 27	19	49
<i>Fest.-pseudovina</i> Hack.	Sovány csenkesz	mx	20	18 - 50	36	8 - 25	19	53
<i>Festuca rubra</i> L.	Vörös csenkesz	m	25	23 - 50	33	13 - 29	18	55
<i>Festuca sulcata</i> Nym.	Barázdált csenkesz	mx	7	19 - 40	26	10 - 22	13	50
<i>Glyceria maxima</i> Holmbg.	Vízi harmatkása	hm	5	13 - 16	14	2 - 8	6	43
<i>Holcus lanatus</i> L.	Pelyhes selyemperje	hm	17	24 - 40	36	11 - 19	15	42
<i>Hordeum hystrix</i> Roth.	Sziki árpa	mx	10	14 - 48	29	6 - 23	12	41
<i>Lolium perenne</i> L.	Angol perje	m	22	32 - 62	40	18 - 31	20	50
<i>Molinia coerulea</i> Mönch.	Kék perje	hm	11	17 - 49	30	5 - 23	17	57
<i>Nardus stricta</i> L.	Szörű	hm	6	23 - 28	26	12 - 19	9	35
<i>Poa bulbosa</i> L.	Gumós perje	mx	7	10 - 16	14	3 - 8	7	50
<i>Poa compressa</i> L.	Laposzárú perje	mx	5	23 - 41	32	14 - 23	14	44
<i>Poa pratensis</i> L.	Réti perje	m	25	27 - 49	39	14 - 26	19	49
<i>Poa trivialis</i> L.	Sovány perje	hm	12	28 - 52	39	13 - 28	19	49
<i>Puccinellia distans</i> Parl.	Sziki méz pázsit	hm, mx	19	3 - 18	9	2 - 9	4	44
<i>Sclerochloa dura</i> Beauv.	Köperje	mx	5	24 - 29	27	13 - 16	13	48
<i>Stipa stenophylla</i> Czern.	Hosszúlev. árvalányhaj	mx	5	26 - 32	30	12 - 18	14	47
<i>Trisetum flavescens</i> Beauv.	Aranyzab	hm	12	31 - 46	37	16 - 24	16	43
Összesen és átlag			400	3 - 64	31	2 - 32	15	48

Forrás: Vinczeffy 1992.

A hazai gyepék fontosabb gyógynövényeinek néhány jellemzője
- saját vizsgálatok és a szakirodalom alapján -

A növényfaj neve (család) hidrol.: h=vizes, h= ide, m=közepes, m=száraz, m=nyugat száraz
-hatóanyag (agents)
-(nép)gyógyászati felhasználás - used by the (popular)therapies counter to:

1. *Achillea millefolium* L. Kétszágos cikterfű L. (Compositae) hm m ny
- achilleinsav, achillein, acetinsav, asparagin, betonin, cineol, cineol, flavon, illóolaj,
kén, keserűanyag, klor, kolin, L-berneol, L-kámfor, prosczulén, szénhidrát, zsíros olaj, stb.
- e.m.v.l.gy.i.cs.k.r., vérzések (aranyér, klímex, tífó, orr-), emésztés, prosztata, vk.vt.
2. *Agrimonia eupatoria* L. Apróbojtorján (Rosaceae) (hm) m ny
- cseranyag, flavon, illóolaj, kálium, keserűanyag, klorogénsav, kovársav
- e.m.v.l.gy.i. betegségeire, cs.r.k. vesehomok, vesekő ellen, erősítő, bő.vk.vt.
3. *Agropyron repens* L. Tarackbúza (Gramineae) (hm) m ny
- A és B vitamin, almasav, amigdalin, cseranyag, emulzin, fruktóz, illóolaj, inozit, kálium, klor,
kovasav, levuloze, N-sav (gumiszert), nyálka, saponin, tritacin, vanillin, bñ.
- v., gy.r., tikőerősítő, viszterhajtó, vérnyom-csökkentő, cukorbetegségek, vt.
4. *Alchemilla vulgaris* L. Falfésű (Rosaceae) hm (n)
- ellag csersav, termin csersav, leucoanticiandin, flavon, glikozid, bñ
- gy- és bélhurut, belső vérzések ellen, cukrosokrak, szűzgető, levelét gennyes sebre
5. *Althaea officinalis* L. Orvosi ziliz (Malvaceae) (h) hm (n)
- asparagin, betain, cseranyag, cukor, keményítő, lecitin, pektin, zsíros olaj
- légcsőhurut, emésztőszarvak hurutja, hólyaghurut, fájós vizelés, kólíka, külső: borogatás
6. *Angelica archangelica* L. Orvosi angyalgökök (Umbelliferae) h hm
- alma- és angelikasav, alfa-fellandre, pinen, p-cineol, keserűanyag, valeriansav, viasz, sók
23 különféle cukor, pektin, keményítő, aromás anyag, gyanta, stb
- a.gy.i. rendellenességeire, élmatlenség, étvágytalanság ellen, izmasztó, erősítő, vt.
7. *Bellis perennis* L. Szécsorszép (Compositae) hm m (mz)
- csersav, illó olaj, inulin, keserűanyag, nyálka, olaj, saponin, szerves savak
- görcsoldó, hashajtó, izmasztó, köhögés ellen, vérnyom-csökkentő, vt.
8. *Capsella bursa-pastoris* Med. Pásztorfű (Cruciferae) hm m mz (x)
- allylmustérolaj, acetilkolin, bursin, diozmin, gyanta, kolin, tiramin, zsíros olaj
- belső (gyomor-, bél-, méh-) vérzések, izomsorv. ellen, vérnyom. szab., aranyérre, fehérfolyásra
9. *Carum carvi* L. Kömény (Umbelliferae) hm m (mz)
- anettol, carveol, carvon, dehidrocarveol, cukor, csersav, fehérje, illó olaj, zsíros olaj
- emésztést javít, gy. erősítő, gy. görcs ellen, hávivérzést segíti, szélhajtó
10. *Centaurium pulchellum* Druce Csincs szerjűfű (Gentianaceae) hm (n)
- cerylalkohol, erythaurin, erythrocentaurin, erythramin, glikozid, gyanta, illóolaj, nikotin-
sav,oleanolsav, geniciopikrin, viasz,
- epeműködést és étvágyat javítja, m.gy. aranyér és vértódlás ellen, vérszegénységre, vt.
11. *Chrysanthemum vulgare* Bernh. Giliszterű verécs (Compositae) hm (n)
- illóolajok (berneol, cineol, konfen, kámfor, tujon), laktin, keserűanyag,
- erős féregűző, külsőleg: bedörzsölő, visztergélés ellen
12. *Cichorium intybus* L. Mezei kékfű (Compositae) (hm) m mz
- cholin, cicherin, cyanidin-származékok, cseranyag, fruktóz, inulin, illóolaj, inozit,
gumai, gyanta, gyümölcs-cukor, keserűanyag, lactucerol, lactopikrin, levulin, olaj, pektin
- e.m.v.l. étvágygerj. vérnyom. csökkentő, sérgesség, szemérvköhögés ellen. külsőleg: borogatás
13. *Crataegus mongyna* Jacq. Fgybibés galagonya (Rosaceae) (hm) m mz (x)
- acetilcolin, adenozin, colin, crataegin, cseranyag, emulzin, illó olaj, nyálka, quercitin, stb
- érmeszesedés ellen, koszorúér-bántalatra, szívgyengeségre, vérkeringést javítja
14. *Echium vulgare* L. Terjőke kígyószisz (Borraginaceae) (m) mz x
- alantcin, alkaloidék, cseranyag, glikozid, keserűanyag, bñ.
- bélfertőzés, bélhurut, vérnyom-csökkentő, külsőleg: lábszárfekélyre
15. *Equisetum arvense* L. Mezei zsurló (Equisetaceae) hm m (mz)
- occnit, almasav, aluminium, equisetonin, equicetrin, 8-10% kovársav, gyanta, flavonglikozid,
csészav, saponin, keserűanyag, zsír
- e.m.v.l. hurutok, cs.k.r. belső vérzések, gyulladások, fekélyek, meszesedés ellen, sebse

16. *Fryngium campestra* L. Mezei iringó (Umbelliferae) (m) mx x
 - alkaloidok, cserenyag, illóolaj, szaponin
 - e.v. hólyagbántalmak, bronchitis, számféköhögés, szívnyugtató
17. *Filiperdula vulgaris* Mönch. Koloncos legyezőfű (Rosaceae) hm m (mx)
 - aromás anyag, cseresav, glikozida, metilsalicil, szalicil-aldehid, vanilin, stb
 - izasztó, lézcsillapító, hóly- és vesetisztító, vizelethajtó, szívbarjos reumára
18. *Fragaria viridis* Duch. Csattogó eper (Rosaceae) (m) mx x
 - aromás anyag, citrál, cserenyag, éllagcseresav, quercetin, quercitrin, illó olaj
 - emésztési zavarok, izületi gyull., köbántalmak, hasmenés, sérgaság, cukrosoknak
19. *Galium aparine* L. (+ a többi) Galajok (Rubiaceae) hm, m mx
 - cserenyag, glikozidok (asperulozid, galiozin, rubiedid) illóolaj, enzim, szv
 - e.a.v.l. légzőszervi bajokra, izasztó, vizelethajtó, mirigydaganatokra, nehéz sebekre
20. *Glechoma hederacea* L. Kerek reptány (Labiatae) (hm) m (mx)
 - cholin, cseresav, gyanta, illóolaj, keserűanyag, szaponin, szerves savak, mézga, viasz
 - e.v.gy. fehérhólyás, légsőhurut, tbc, kankó, külsőleg: nehéz sebek mosására
21. *Hieracium pilosella* L. Ezüstös hölgyélf (Compositae) m mx x
 - cukor, fehérje, keserűanyag, nyálka
 - vízajtó; rendszeres fogyasztása: betegségekkel szemben ellenálló
22. *Hypericum perforatum* L. Lyukaslevelű orbéncfű (Guttiferae) (hm) m mx (x)
 - cerilalkohol, cholin, cserenyag, hypericin, illóolaj, invertcukor, pektin, nikotinse, zsír
 - gy.-és bélfekélyre, féregűtő, idegnyugtató, vizelethajtó, e., v. tisztító, külső: sebre, bő
23. *Linaria vulgaris* Mill. Közöns. gyujtovényfű (Scrophulariaceae) m mx
 - antirrin, cukor, gyantalinarin, parafin, pektin, phytosterin, zsíros olaj, stb.
 - aranyér, epegyull., vesebaj, vizelet- és hashajtó, prostata túltengés, külső: sebre
24. *Malva sp.* L. Málva (papsejt, erdei) (Malvaceae) hm m mx
 - anthocyan (malvidin), cserenyag, festőanyag, nyálkak, stb
 - légső- és bélhurut, mandula és torokgyull., foghúsdaganat, külsőleg: toroköblítés
25. *Matricaria chamomilla* L. Kamilla (Compositae) (hm) m (mx)
 - epegin, azulén, cseresav, cukor, gyanta, flavonok, illóolaj, glikozida, keserűanyag, pelutrin,
 phytosterin, salicilsav, umbelliferon, stb.
 - hatásos fertőtlenítő, görcsoldó, nyugtató, bél és gyomorbetegségekre, teát csak forrázással!
26. *Mentha pulegium* L (és többi) Csomor menta (Labiatae) (h) hm m (mx)
 - cserenyag, illóolaj, kávéssav, keserűanyag, klorogénsav, livolen, nikotinse, pinen, menton,
 mentolészter, terpének, sabinen
 - e.m.v.l. hurutokra, gyulladásokra, nátha ellen, szíverősítő, nyugtató, üdítő, ereket erő-
 sít, vérkeringést serkenti, testet hűsíti, idegközpont-nyugtató, gyomorerősítő, stb
27. *Mustardium officinale* R.Br. Vízitorma (Cruciferae) (h) hm (m)
 - A.C.D vitamin, nyomonkban arzén, glikozida, illóolaj, mustérolaj
 - bőrkiütések, reuma, skorbut struma ellen, vizelethajtó, vt. (jó saláta is!)
28. *Ceranthe aquatica* (L.) Lam. Víz métegykóró (Umbelliferae) h hm
 - fellendren, gyanta, illóolaj, viasz, zsíros olaj
 - vizelethajtó, asztma és légzési zavarok ellen; lénsí: influenza, gólyva ellen
29. *Ononis spinosa* L. Tővises iglice (Leguminosae) (hm) m mx
 - onon, oncin, onocol, cukor, cseresav, gyanta, illóolaj, psuedononin, zsíros olaj
 - v. és hólyagbajok, e.epekő, k.r. ellen, vizelethajtó, mirigyfunkciókat javítja.
30. *Pastinaca sativa* L. Paszternák (Umbelliferae) hm m (mx)
 - C vitamin, fehérje, illóolaj, keményítő, kumarin-szervezők, pektin
 - vizelethajtó, vesetisztító, görcsoldó, vesekő ellen hatásos
31. *Pimpinella saxifraga* L. Hasznos földitömjén (Umbelliferae) hm m (mx)
 - azulén, cseresav, cukor, benzoesav, fehérje, gyanta, keményítő, kumarin, inulin, kolin,
 pimpinellin, szaponin, umbelliferon (Ókor óta használt gyógynövény)
 - gy. és bélhurut, krónikus hörghurut, köszvény, légzési nehézségek, izasztó
32. *Plantago lanceolata* L. (+ major) Utifű (+altissima) (Plantaginaceae) hm m mx
 - aukubin, cserenyag, enzim, C vitamin, fruktoz, cukrok, citromsav, protein, nyálka, sók, zsír
 - asztma, nyálkoldó, bél-, vese-, hólyaghurut, méjtisztító, sérgaság ellen, bő

32. *Polygonum aviculare* L. (+pets.) Porcsin keserűfű (Polygonaceae) (hm) m mx
- illóolaj, persicariol, vért alvasztó glikozidok, kóvasav, szerves és szervetlen savak
- erős belső vérzésekre, bél-gyomor- és tüdővérzés ellen, gyomorfekély ellen!
34. *Potentilla anserina* L. Libe pimpó (Rosaceae) hm (m)
- ellag csersav, quercetin glikonja, quercitrin-flavon
- belső vérzésekre, epe- és májbajok ellen, sárgaság, cukrosoknak, bélfekélyre, aranyérrre
35. *Potentilla erecta* (L.) Rös. Véronikafű (Rosaceae) hm m (mx)
- sok csersav, tormentillin glikozidok, tormentol, kávéssav
- erős hasmenés, paratífusz ellen, belső vérzésekre, fogínyorvadásra, garatgyulladásra
36. *Prunus spinosa* L. Kőkény (Rosaceae) (hm) m mx (x)
- almásav, antociánok, emigdalín, cukor, cseranyag, flavonszermézetek, kéksavglik., pektin
- vese- és vértisztító, zsírsökkentő, soványító, vérnyomáscsökkentő, májfolt ellen
37. *Rosa canina* L. (+többi!) Gyepű rózsza (Rosaceae) (hm) m mx (x)
- zekorbintav, béta-karotin, citromsav, csersav, almásav, cukrok, illóolaj, pektin, dextrin
- zsíros olaj, A, B, K, P vitaminok, magnézium, vas, mész, vanilín
- e.m.v. epekö, hurutok, vesekő, vizelethajtó, gyulladás és köhögés ellen, oldító
38. *Rubus caesius* L. Helyes szeder (Rosaceae) hm m (mx)
- alma és borostyánkősav, C vitamin, csersav, oxálsav, etilidén, flavon, tejcafé
- hasmenés ellen, izasztó, vizelethajtó, cukorbetegeknek, élvezeti tea
39. *Rumex obtusifolius* L. Réti lórom (Polygonaceae) hm m
- entrakinon, csersav, flavonszermézetek, polifenol
- mekés hasmenés ellen (illatoknál is) kényszerjavító, bö
40. *Salix cinerea* L. (+többi) Rekettye fű (Salicaceae) (h) hm (m)
- csersav, enzim, glikozidok, gyanta, oxalát, saligenin (salicilsavvá oxidál)
- izületi bántalmak, i.m.l. gy.-görcs, hurutok, belső vérzések, r.k. külső: aranyér
41. *Sambucus ebulus* L. Földi bodza (Coprifoliaceae) (hm) m mx
- cseranyag, cukor, emulsin, glikozidok, keserűanyag, saponin, szerves sav, illóolaj, olaj
- hashajtó, vizelethajtó, asztma és szemérvérvégés ellen, torokdaganatra öblögető, vt.
42. *Sanguisorba officinalis* L. Őszi vérfű (Rosaceae) hm (m)
- C vitamin, cseranyag, flavonglikozidok,
- hasmenés, bélvérzés, erős havi vérzés ellen, vértás elleni teakaverékbe
43. *Saponaria officinalis* L. Orvosi szappanfű (Caryophyllaceae) hm m mx
- illóolaj, saponin, saporubin, saporubeinsav, szénhidrát, zsíryanag
- erős nyálkoldó, tüdőnyálkásodás ellen is! vizelethajtó, izasztó, székletet segítő
44. *Scrophularia nodosa* L. Görcsös görvélyfű (Scrophulariaceae) hm (m)
- digitalis-szerű glikozidok, flavon-glikozidok, saponin
- ekcéma ellen, külsőleg: bőrbántalmak ellen
45. *Solidago virga-aurea* L. Istépfű (=aranyvessző) (Compositae) hm m (mx)
- cseranyag, illóolaj, inulin, keserűanyag, nikotinsav, saponin
- e.v.m.l. bántalmakra, cukorhaj, asztma, bronchitis, prostata túltengés, vizelethajtó
46. *Spachys recta* L. Pasznos tisztosfű (Labiatae) (hm) m mx
- betain, cholin, cseranyag, illóolaj, keserűanyag, nyálka
- asztma, kólika, epilepszia, nehéz vizelés ellen, vize- és hólyaghejokra
47. *Spodiopogon pratensis* Mönb. Ördöghegyesfű (Dipsacaceae) hm (m)
- csersav, glikozidok, keserűanyag, saponin, skabiosid
- gyomor- és bélfekély ellen, gyomorvérzés ellen, külsőleg: aranyér mosás
48. *Symphytum officinale* L. Orvosi medélytő (Poraginaceae) (h) hm (m)
- allantoin, asparagin, coniferin, cseranyag, cukor, glikozidok, gyanta, gumi, inulin,
- illóolaj, keményítő, kolin, konolidin, cynoglossin, nyálka, synfitin
- csont-, porc- és inakódást szabályozó, csonterősítő, gyomor és bélfekély ellen,
- ideg-góc nyugtató, porcsérülésre, inzulindáadásra, vérellétést javító, szívizomgyenge-
-ség ellen, általános erősítő, külsőleg: nehéz sebek mosása, borogatása vk. vt.
49. *Taraxacum officinale* Webb. Gyermekléncfű (Compositae) hm m x (x)
- colin, cseranyag, cukor, D vitamin, enzim, gyanta, gyümölcscukor, illóolaj, inozit, inulin,
- kaucuk, keserűanyag, nyálka, saponin, taraxacin, taraxacerin, szerves savak
- e.v.m.l. betegségeire, sárgaságra, cukrosoknak!, krónikus ekcéma, vk. vt.

50. *Teucrium chamaedrys* L. Sariós gamandor (Labiatae) m mx x
 - cseranyag, illóolaj, keserűanyag
 - v.e.m.l., légzési zavarok, fejfájás ellen. Öszióék óta lépbántalmak gyógyszerere
51. *Teucrium scordium* L. Vizi gamandor (lómenta) (Labiatae) (h) hm (m)
 - alkaloida, illóolaj, keserűanyag, cseranyag
 - hasmenés, krónikus hörghurut, tbc ellen használják
52. *Thalictrum flavum* L. Sárga borkóró (Ranunculaceae) hm (m)
 - talidadin, taliglucinon alkaloidok baktériumölő (bő) hatásúak
 - v.m.hólyag, emésztést serkenti, lázcsillapító, vizelethajtó
53. *Thymus serpyllum* L. em. F. Északi kakukkfű (+többi) (Labiatae) (m) mx x
 - illóolajában: carvacrol, cymol, pimen, thymol, borneol, mentón, cseranyag, gyanta, sók,
 - a thymol erős kóli bactericid, bélfertőtlenítő, féregűző, difteritisz, idegnyugtató
 - hörghurut, számarköhögés, tüdőgyulladás; killálóleg: a thymol enyhíti az égést sebet.
54. *Trifolium pratense* L. (+repens) Lóhere (+fehérh.) (Legumisae) hm m (mx)
 - A vitamin, aszparagin, csersav, glikozida. Illóolaja bactericid
 - e.m., cs.k.r. bántalmakra, jó melleten, hörghurut ellen hatásos. Erős teájából többszöri főzéssel kenőcsöt készítenek, amelyet makacs daganatokra tesznek.
55. *Tussilago farfara* L. Martilapú (Compositae) hm m (mx)
 - cholin, cinksó, csersav, dextrin, faradiol, fitoszterin, gallussav, glikozida, illóolaj, inulin, keserűanyag, palmitin, parafin, salétromsav, sterén, szerves sók
 - asztma, mellkatorcus, légzőszervi bajok gyógyszerere, gy-, bélfokély és mirigydaganat ellen
56. *Urtica dioica* L. (+urens) Nagy csalán (+apró) (Urticaceae) hm m mx
 - cseranyag, gyanta, klorofil, fitoszterin, parafin, salétromsav, szerves savak, sók, vas
 - e.v.m.l. betegségeire, cs.k.r. gyógyítására, bőr, izom, izület problémáira, meszesedés ellen, belső vérzésekre, általános erősítő vérszegényeknek, vízkór ellen, vk.vt.
57. *Valeriana officinalis* L. Mezei macskagyökér (Valerianaceae) hm (m)
 - alkaloida, borneol illóolaj, cseranyag, cukor, gumi, gyanta, izovaleriánsav, keményítő, savak
 - altató, idegnyugtató, ideges (gy-baj, fejfájás, asztma, vitustánc) állapotokra. Tea előtt és után 1-1 órán belül ne fogyasszunk semmit.
58. *Verbena officinalis* L. Vasfű (Verbenaceae) (hm) m (mx)
 - csersav, cukor, emulzin, enzim, glikozida, invertin, illóolaj, nyálka, szaponin, verbendin
 - e.m.v.l. bántalmaira, légúti, idegi és női bajokra, álmatlanság, ideggyengeség ellen, kimerültség, hörghurut, számarköhögés, vérszegénység ellen.
59. *Veronica officinalis* L. Orvosi veronika (Violaceae) hm m mx
 - aukubin, cukor, cseranyag, glikozida, gumi, gyanta, illóolaj, keserűanyag, saponin, szerves sav
 - asztma, rekedtség, légcsőhurut ellen, vese- és hólyagbántalmakra, toroköblögető
60. *Viola odorata* L. Illatos ibolya (Violaceae) (hm) m mx (x)
 - alkaloida, glikozida, illóolaj, keserűanyag, metilészter, salicisav, saponin, violin
 - idegnyugtató, hörghurut, számarköhögés, toroknyálkásodás ellen, vérnyomáscsökkentő, vt.

Megjegyzések: A terjedelem miatt sok a rövidítés; h=bél, e=epe, gy=gyomor, h=hurut, i=ideg, cs=csúz, k=köszvény, l=lép, m=máj, vk=vérképző, vt=vértisztító, bő=baktériumölő (bactericid). A terjedelemmel való tákrékosság miatt legtöbbször csak a betűket tüntettük fel; ilyenkor a kérdéses szerv betegsége elleni javaslat értendő. A hatóanyagokra vonatkozó adatok és a népgyógyászati felhasználások nagy része a szakirodalomból származik (különösen Soó-Jávorka 1951, Rápóti-Ronvári 1977, Csekő 1980 és Varró 1991).

A hazai gyepekben (legelőkön, réteken, erdei tisztásokban, cserjésekben) több mint 400 olyan növényt állapítottunk meg, amelyet a (nép)gyógyászat régóta és rendszeresen használ. Ezek közül - több közleményben - kb. 250-260 növényről közlünk adatokat, legtfogóbb az 1992-ben megjelent anyagunk (Vinczeffy feldolgozásában).

Elképzeltetlen, hogy a gyógynövények sora, amelyek emberek ezreit gyógyítják évszázadok óta, hatástalanok lennének a legelőn létrejött állatok állapotára. Azok ugyanis ösztönük szerint legelik a számukra legszükségesebb növényeket, az igényüknek megfelelő mennyiségben.

Irodalom

- Soó R.- Jávorka S.: 1951. A magyar növényvilág kézikönyve.
Akadémiai Kiadó, I.-II. p. 1-1120.
- Vinczeffy, I.: 1991. Gyógyhatású növények a legelőn. "Természe-
tes Állattartás" 1. DATE kiadvány, Debrecen, 77-81.
- Vinczeffy I.: 1992. Adatok gyepeink gyógynövényeiről. "Termé-
szetes Állattartás" 2. DATE kiadvány, Debrecen, 161-178.

Sodding Fallow Lands (Parlag gyepesítése)

Summary

In this study, sowing degraded ploughlands with grass mixtures is recommended. Since management is difficult and uneconomical on ploughlands with more than 15% inclination, turning them into pastures and utilizing them by grazing is advisable. On the other hand, pastures on flatlands, which cover just as much area, can be turned into arable lands after they have been intensified so that their soil is improved. In the remaining pastures 7-8 t/ha of hay yield can be achieved by good management (this has been proven by numerous examples) and the present production can be increased by 3-4 times.

In bound soil, subsoiling is essential before oversowing degraded grasslands or turning degraded ploughlands into pastures.

Loose soil takes in autumn and winter precipitation and stores it at the optimal depth, making more intensive rooting possible and thus increasing the plants' drought resistance. In this way production according to the water resources available is achieved. Instead of pure legumes, grass mixtures combined with legumes are more suitable because of their higher yield and rootmass; they improve the structure of degraded lands more and more preferred by animals, which produce better on grass mixtures.