

Egészségtár - A Bodza - Sambucus nigra

2009 december 23. Flag

Szöveg méret

90
Mentés

- 0

Értékelés kiválasztása Még nincs értékelve

Mérték

Népies neve: bocfa, csete, fái bodza, fekete bodza. A növény leírása: a bodzafélék (Caprifoliaceae) családjába tartozik, mindenfelé elterjedt, de f?leg cserjések, lomberd?k területén él. Cserje vagy néha fa.

A népi gyógyászatban a bodza volt „a szegényember patikája”: ennek f?zetével kezelték a székrekedést, a szemgyulladást, a güm?kórt (TBC), de használták vértisztítónak, fájdalomcsillapítónak, hánytatónak, vizelethajtónak, köptet?nek, hámosítónak is. Mindehhez kell? el?vigyázat kellett, mert a virágok és a terméshús kivételével a növény minden része mérgez?.



A szintetikus festékek feltalálása el?tt fontos fest?növény is volt: a bogyóból különböz? adalékanyagokkal barna, kék, ibolya, bíbor és fakókék, a levelekb?l pedig zöld festékanyagot készítettek.
Er?s szagú levét a legyek, egerek távol tartására permetezték.
Európa néhány országában a palacsintatésztába mártott és forró olajban kirántott bodzavirágzat a különleges csemegék közé tartozik. Ha a virágját borba áztatják, annak muskotályszer? ízt kölcsönöz. A bodza bogyójából bort és pálinkát is készítenek – a pálinka készítése igen munkaigényes és legalább 50 kg bogyó szükséges 1 l pálinkához, ezért ritka és nagyon drága is.- A bodzából házilag pezsg? is készíthet?. A citromból készült limonádé ízesíthet? 1-2 darab bodzavirágzattal.
A virágzat flavonoidokat (kvercetint, kempferolt), fahéjsav-származékokat, illóolajat és nyálkát tartalmaz.

A bodza bogyó tartalmaz A-, B-, és C-vitamint — C-vitamin tartalma duplája a citrusfélékének! De tartalmaz még folsavat, pantoténsavat, ásványi anyagokat és mikroelemeket: vasat, káliumot, kalciumot, magnéziumot, foszfort, valamint flavonoidokat, illóolajat és antociánokat (szambucint) (ez utóbbiaktól fekete a bodzabogyó).

Gyógyhatása:
- lázcsillapító,
- izzasztó,
- köhögéscsillapító
- vizelethajtó,
- emésztéskönnyít?,
- enyhe hashajtó,
- érer?sít?.

A növény gyógyászati felhasználása:
Lázcsillapító, izzasztó hatása miatt kit?n? szer a megh?léses megbetegedéseknél és az influenzánál. A megh?léses betegségeknél el?forduló izomfájdalmak és emésztési zavarok gyógyítására használt teakeverékek egyik alkotóeleme.
Mivel fokozza más köptet?k hatását, ezért fontos, hogy köhögést gyógyító teakeverékek része legyen. Részben er?síti ezen teakombinációk gyulladásgátló hatását is. Enyhe hashajtó kisgyerekeknél és szoptatós, áldott állapotban lév? n?knél.
Mivel vizelethajtó, ez a tulajdonsága felhasználható magas vérnyomásnál, lábduzzanatoknál.

Termésének fájdalomcsillapító hatása van, más gyógynövényekkel kombinálva (borsmenta, kakukkf?) migrénes fejfájások ellen használják.

Szemcseppként és szemvízként alkalmazható a virág forrázata, ennek er?sebb változata (1 ev?kanálnyi 1 dl vízbe) toroköblít?.
Egy magasabb szinten energiája h?t? és harmonizáló, ezért csökkenti a lázat, méregtelenít? és vértisztító hatású. Ne felejtsük el, hogy a lázat 39 C felett érdemes csökkenteni, pl. fekete bodza virág - hársfa virág keverékkel, 1:1 arányban.

Elkészítése: 2 teáskanál drogból 150 ml forrásban lév? vízzel forrázatot készítünk és napjában többször, f?leg a nap második felében egy-két csészével fogyasztunk.

Ellenjavallat: Szívgyengít? hatása miatt virágteája mindennapi fogyasztásra nem alkalmas id?s embereknél.

http://hu.wikipedia.org/wiki/Fekete_bodza
http://bodza.lap.hu/
http://www.bebilap.hu/csecsemogondozas/gyogynoveny/bodza.htm



Ajánló