

Egészségtár - A Bodza - Sambucus nigra

2009 december 23. Flag

Szöveg méret

Mentés

-
-
-

- [0](#)

értékelve

Még nincs

Mérték

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

A népi gyógyászatban a bodza volt „a szegényember patikája”: ennek főzetével kezelték a székrekedést, a szemgyulladást, a gümőkórt (TBC), de használták vértisztítónak, fájdalomcsillapítónak, hánytatónak, vizelethajtónak, köptetőnek, hámosítónak is. Mindehhez kellő elvigyázat kellett, mert a virágok és a terméshús kivételével a növény minden része mérgező.



A szintetikus festékek feltalálása előtt fontos festőnövény is volt: a bogyóból különböző adalékanyagokkal barna, kék, ibolya, bíbor és fakókék, a levelekből pedig zöld festékanyagot készítettek.

Erős szagú levét a legyek, egerek távol tartására permetezték.

Európa néhány országában a palacsintatészta mártott és forró olajban kirántott bodzavirágzat a különleges csemegék közé tartozik. Ha a virágját borba áztatják, annak muskotályszerű 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 pezsgő is készíthető. A citromból készült limonádé ízesíthető 1-2 darab bodzavirágzattal.

A virágzat flavonoidokat (kvercetin, kempferol), 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,
- emésztéskönnyítő,
- enyhe hashajtó,
- éreresztő.

A növény gyógyászati felhasználása:

Lázcsillapító, izzasztó hatása miatt kitűnő szer a megfázásos megbetegedéseknél és az influenzánál. A megfázásos betegségeknél előforduló izomfájdalmak és emésztési zavarok gyógyítására használt teakeverékek egyik alkotóeleme.

Mivel fokozza más köptetők hatását, ezért fontos, hogy köhögést gyógyító teakeverékek része legyen. Részből erősíti ezen teakombinációk gyulladásgátló hatását is. Enyhe hashajtó kisgyerekeknél és szoptatós, áldott állapotban lévő nőknél.

Mivel vizelethajtó, ez a tulajdonsága felhasználható magas vérnyomásnál, lábduzzanatoknál.

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

Szemcseppként és szemvízként alkalmazható a virág forrázata, ennek erősebb változata (1 evőkanálnyi 1 dl vízbe) toroköblítő.

Egy magasabb szinten energiát hűt és harmonizáló, ezért csökkenti a lázat, méregtelenítő 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 lévő vízzel forrázatot készítünk és napjában többször, főleg a nap második felében egy-két csészével fogyasztunk.

Ellenjavallat: Szívgyengítő hatása miatt virágteája mindennapi fogyasztásra nem alkalmas idős embereknél.

http://hu.wikipedia.org/wiki/Fekete_bodza

<http://bodza.lap.hu/>

<http://www.bebilap.hu/csecsemogondozas/gyogynoveny/bodza.htm>

DR. DRÁBIK JÁNOS
100 ÉVVEL TRIANON UTÁN
DVD A trianoni gyalázaatról tabumentesen



„Egy film amelyet minden
magyarnak látnia kell”

Ajánló