



**Főleg ilyen szép hosszú őszi időben érdemes a természet patikája felé in
dulni**

**,
hiszen
egy
könnyű
kirándulással
több
olyan
gyógynövény
beszerezhető**

**,
amely
a
későbbiekben
hasznos
lehet
. A
természetnél
nincs
jobb
és
mellékhatásoktól**

sem
kell
tartanunk
.
Egy
valamit
azonban
tudnunk
kell
:
hogyan
használjuk
fel
az
adott
gyógynövényt
? A
természetes
aszpirint
ismerhetjük
meg a
lenti
írásból
.

Fehér fűz: a természetes aszpirin

A fehér fűz (vagy ezüstös fűz), ez a hazánkban is őshonos, vízp
arti
kecses
sudár

ágakkal
rendelkező
fa
már
az
ókorban
is
ismert
és
széles
körben
alkalmazott
gyógynövény
volt.

Nevét
levelének
fehéren
molyhos
fonákjáról
kapta

.
Egyik
legismertebb
nemesített
fajtáját
(
'Tristis'
)
mely
talajig
csüngő
koronát

növeszt

,

szomorúfűzként
ismerik

,

és
előszeretettel
ültetik
parkokba

,

strandokra

,

mert
igénytelenebb
és
szebb
vesszőket
terem
, mint
az
alapfaj
. A

Budapesti
Corvinus
Egyetem
Kertészettudományi
Karán
működő
Gyógy–
és
Aromanövények
Tanszék

kutatói
a Traditional and wild
projekt
([http://
traditionalandwild.eu
/
hu
/](http://traditionalandwild.eu/))
keretében
többek
között
az
egyes
gyógynövényekkel
kapcsolatos
tradicionális
tudást
,
valamint
a
növények
hatóanyag-tartalmát
vizsgálják
.
Kutatásaik
tükrében
lássuk
,
mit
érdemes
tudni
a

fehér
fűzről

.

Mi mindenre jó a fehér fűz?

A fehér fűz legértékesebb, legtöbb hatóanyagot tartalmazó része
a
kérgé

,

melyet
felhasználás
előtt
megszárítanak
és
felaprítanak

.

Fenol-glikozidokat
(2-11%),
elsősorban
szalicint

,

továbbá
szalicil-alkoholt

,

flavonoidokat
és
cserzőanyagokat
(8-20%)
tartalmaz

.

A fűzfatea már az egyiptomi birodalomban is ismert láz- és fájdalom

omcsillapító

hatású

szer

volt.

Az

évszázadok

során

a

herbalisták

a

fűzfa

kérgét

számtalan

betegségre

ajánlották

p

éldául

hányinger csökkentésére, vízhajtóként, pattanások ellen, sőt a szexuális vágy elfojtására is. Ma

elsősorban

gyulladáscsökkentő,

fájdalomcsillapító

és

lázcsillapító tulajdonságai miatt alkalmazzák a gyógyászatban.

Vizes kivonata belsőleg reumás betegségek ill

etve

ízületi gyulladás esetén csökkenti a fájdalmat és duzzanatot, javítja az ízületek mozgását, de a fejfájást és menstruációs görcsöket is képes enyhíteni.

A fűzfa kérgében található szalicin-molekula nagyon hasonlít az Aspirin® fő hatóanyagához, az acetil-szalicilsavhoz, melyet a gyógyszeriparban szintetikus (ipari) úton állítanak elő. Az

acetil-szalicilsav nagyon erős gyulladáscsökkentő, fájdalomcsillapító és lázcsillapító hatású anyag, de gátolja bizonyos enzimek működését is, amelyek a gyomor nyálkahártyáját védő anyagokat termelik. Így hosszan tartó alkalmazása során gyomorvérzés, gyomorfekély alakulhat ki. A fűzfa fő hatóanyaga, a szalicin ezzel szemben csak a májban aktiválódik, így elkerüli a gyomrot, nem károsítja azt. Hatása ezáltal később alakul ki, de elhúzódóbb lesz, mint a szintetikus szalicilsav-származékoké. További előnye, hogy felszívódását a növény egyéb kísérőanyagai is fokozzák. Az acetil-szalicilsavat használják véralvadás gátlóként is (például érelmeszesedés esetén a vérrögződés megelőzésére), de a szalicin e hatással nem rendelkezik.

A fűz vizes kivonatait külsőleg, borogatás formájában is alkalmazhatjuk fagyott testrészek, sebek, fekélyek kezelésére, de lábizzadás, ekcéma és más bőrbetegségek esetén is hatékony.

Vizes kivonatainak elkészítési módjai

2-4 g száraz, aprított vagy porított fűzfakérget forraljunk 5 percig 2 dl vízzel (majd további 15-20 perc áztatás), vagy hagyjuk ugyanennyi hideg vízben állni 8 órát, végül szűrjük le. Naponta legfeljebb 3 pohárral igyunk. Adható hozzá méz vagy citrom, de másféle teával is összekeverhető. A fent említett vizes kivonatokat borogatásként is fel lehet használni.

Ellenjavallatok:

Nagy adagban a fűzfa kérge hányingert, hasmenést okozhat. Tilos fogyasztani asztmában, gyomor- és nyombélfekélyben szenvedőknek illetve aszpirin-érzékenyeknek. Lázas gyermekek kezelésére sem alkalmazható, és bárányhimlő esetén is kerülni kell.

Nem gyógyászati jellegű felhasználása:

A fehér fűz fája rendkívül laza szövetű, puha és könnyű, ezért faragásra, teknő és folyami csónakok, de sportszerek (például teniszütők) készítésére is előszeretettel használják. Ládákat és rakodólapokat is előállítanak belőle. Vesszői kosárfonásra is alkalmasak. Továbbá nagy jelentőségű a cellulóz- és rostlemezgyártásban. A kozmetikai iparban is felhasználják, magas cserzőanyag-tartalma miatt pórusösszehúzó hatású.

Hol, mikor és hogyan gyűjthető?

A fehér fűz nagy termetű, lombhullató fa, amely akár 25 m magasra is megnőhet. Kérge világosszürke és repedezett, levelei lándzsa alakúak, felül kopaszok, szürkészöldek, alul ezüstösen szőrösek. Ágai idősebb korban bókolók. Elsősorban folyópartok mentén, ártereken, mocsaras helyeken fordul elő vadon, mivel igen nagy vízigényű. Erre utal botanikai neve (Salix) is, mely a kelta sal (=közel) és lis (=víz) szavakból származtatható. A fehér fűzön kívül más fűzfajok kérge is gyűjthető, így például a kosárfonófűzé, a kanadai fűzé, a csigolyafűzé és a csöregefűzé.

A vesszőkről, vékonyabb ágakról februárban, kora tavasszal gyűjtik a kérget. A 30-40 cm távolságban ejtett két gyűrűs metszést hosszanti vágással kötik össze, majd a kérget lehántják. Ezek után megszárítják, vagy természetes úton, vagy műszárítóban max. 60 C-on.

Érdekességek, népszokások, asztrológia

A fűzfakérget fogyókúra termékekben is felhasználják, mivel gyorsítja az anyagcserét és csökkenti az étvágyat. Ezen hatásai azonban tudományosan még nem bizonyítottak.

A Bach virágterápiában a fehér fűzfát csüggedtség vagy

kedvetlenség ellen ajánlják.

A Dunántúlon néhol locsolás helyett fűzfaággal vesszőzték meg a lányokat húsvétkor, a csángók pedig fűzfasípval keltették életre a tavaszt.

A fűz a kelta ogham (fa horoszkóp) egyik jegye (április 15.-május 12.). A kelta mítosz szerint a Teremtésben az első fa a fűz, a világegyetem ebből alakult ki, így a földi élet is.

Háttérinformáció:

Az adatok, információk forrása a Budapesti Corvinus Egyetem Kertészettudományi Karának Gyógy- és Aromanövények Tanszéke. Az adatokat a tanszék munkatársai tudományos igényességgel állították össze.

Az információk begyűjtését és a háttérkutatásokat a Traditional and wild projekt támogatta. A projekt a Central Europe Programban az Európai Unió és a Magyar Köztársaság társfinanszírozásával valósul meg.

<http://traditionalandwild.eu/hu/>

<http://www.facebook.com/traditionalandwild.HU>