

Ezerjófű, kis
(*Centaurea minore*)



E



ELŐFORDULÁSA

A Föld mediterrán és szárazföldi éghajlatú területein található meg. Kedveli a napos, déli fekvésű, jó vízellátású hegy- és domboldalakat. Gátoldalak, tápanyagban dús talajú rétek növénye. Általában ernyőszerű virágzata van, melynek virágai rózsaszínűek, esetleg pirosas árnyalatúak, de előfordulnak piros és fehér szirmú példányok is.

GYŰJTÉSE

A növény teljes föld feletti részét felhasználjuk. Szedése nyár derekán, virágzáskor, lehetőleg telihold idején történjék. A növényt árnyékos, jól szellőző helyen, csokrokba kötve és fellógatva szárítsuk.

FELHASZNÁLÁSA

Az ezerjófű, nevéhez híven, valóban számtalan kibillent állapot tüneteinek kezelésében kiváló, ám nem árt az óvatosság, mivel hatása nem minden esetben üdvös. Levelét frissen közvetlenül fogyaszthatjuk. A friss növényből préselt nedvet is hasonló módon használhatjuk fel. Akár a friss, akár a szárított növényből készíthetünk forrázatot, tinktúrát, port vagy krémet.

ÍZE

késérű (8), aromás (3), savanyú (1), fanyar (1). Termőhelytől és gyűjtési időtől függően ezen arányok csekély mértékben változhatnak.

ENERGETIKAI HATÁSA

A szelet fokozza, a tüzet csökkenti, de hosszú távon alkalmazva következményesen fokozza. A vizet csökkenti.

ÁLTALÁNOS HATÁSA

Hűtő vértisztító, koleszterincsökkentő, gyulladáscsökkentő, mozgató, szárító, váladéktermelést csökkentő, szövetlebontó, zsíroltó hatású az egész szervezetre, de helyileg alkalmazva is. Hatékony méregtelenítő, a lerakódásokat, pangó nedveket, mérgeket testszerte megmozdítja. A mérgezések (kígyómarás, kutyaharapás), fertőzések leküzdésében hatásos, a kinint is helyettesíteni képes lázcsillapító.

A tűz- és víztúlsúly állapotainak gyógynövénye. Keserű és aromás ízének együttes hatása emeli a szervezet finomtűz-eszenciájának szintjét. Hosszantartó alkalmazása vagy nagy dózisa képes megemelni a tűz energiát, mivel részben az epével azonos hatású.

A víz energiát, a test nedvtartalmát csökkenti. Szárít, mozgat, fokozza az ürítést. A szövetépülést hátráltatja. Fokozza az idegműködést. Kismértékben szélhajtó, szünteti a gátló szél okozta felfúvódásokat, feszüléseket.



LÉLEKTANI HATÁSA

Szünteti a korlátok, hajlamok miatt kialakuló nehézkes, tompa, mohó, önző állapotokat. Könnyedé tesz. Segít felülemelkedni a nyomasztó érzelmi terheken, eloszlatja a „nehéz” gondolatokat, segít azok felszínre hozásában és feldolgozásában. A fel nem dolgozható élmények megemésztését vagy kiürítését támogatja, erősíti a „túl-lépés” képességét. Az indulatokat kezdetben a kiváltó okok megszüntetésével csillapítja, mivel erősíti a szemléletmódváltás képességét. Tisztítja a tompa elmét, fokozza az érzékenységet a lelkesedésre és a bizalomra. Csökkenti az önérzet fontosságának túlsúlyát. Túlzásban viszont számúzi a nyugalmat, fokozza a bizonytalanság, az összezavarodottság érzését.

A „mérgek” nagymérvű megmozdítása a szervezet átmeneti túlterheltségéhez vezethet. Ennek következményeként csökkenti az ingerelhetőség küszöbét, érzékenyebbé tesz, s a feszültség fokozódásával együtt a hirtelen, sértődős, ám gyenge harag kialakulását is okozhatja.

RÉSZLETES ISMERTETÉSE

Az íny fertőzéssel, gyulladással, vérzéssel járó állapotainak kezelésére, e tünetek csökkentésére forrázatával kúraszerűen öblögethetünk, napi rendszerességgel, hosszabb ideig a szájban tartva.

Önmagában adva fokozhatja a gyomornyálkahártya érzékenységét. Gyomorrontás esetén régi házi szerként bevált tinktúráját javasoljuk. Segít a víztúlsúlyként megjelenő gyomorhurut felszámolásában. Az emésztést általánosan javítja, az erjedő folyamatokat szünteti, a salakok kiürítését minden szinten fokozza, a zsírokat oldja. Az emésztőrendszeren belül csökkenti a nyák és a nyálka termelését, a lerakódott hurutokat oldja és mozgásra kényszeríti. A perisztaltikát az emésztőrendszer teljes hosszában fokozza, emiatt a megrekedt gázok kiürülését is gyorsítja.

Bár csökkenti a belek emésztőnedveinek mennyiségét, de hatékonyságukat fokozza. A vékonybélben munkálkodó epét erősíti, így megkönnyíti a zsírok lebontását, és enyhíti a nehéz ételek fogyasztása miatt kialakuló kellemetlen tüneteket. Az epetermelést mennyiségében nem növeli, de az epét fiatalítja, hatékonyabbá teszi.

A vastagbélben fokozza a vízvisszaszívást, szárítja a bélfalat, ami alkalmassá teszi a vastagbélhurut kezelésére. Az emésztőcsatornában megjelenő élősködők (gombák, paraziták) kiűzésére – a fehérürömhöz hasonlóan – alkalmas.

A máj méregtelenítő funkcióját, emésztőnedv-termelését fokozza, ezért a kóros testsúlygyarapodás és az ezzel együtt járó „zsírmáj” felszámolására, valamint a máj jóindulatú szövetszaporulatainak kezelésére is javasolt. A máj gyulladással járó betegségek, a „sárgaság” tüneteinek kezelésében elsőrangú gyógyszer.

A hasnyálmirigy pangó nyákjait, a lenyelt, de fel nem dolgozott, víz energiához kötődő szennyekeket távozásra készíti, ezért tűz (gyulladás) általi felszámolásuk szükségtelessé válik.



Forrázatának, boros áztatmányának kúraszerű alkalmazásával a vesék szűrői eredményesen megtisztíthatók a lerakódásoktól, zsíros eltömődésektől, melyek krónikus veseproblémákat, gyulladásokat okozhatnak. A vese pangó nedveinek, cisztáinak kezeléséhez is igen javallt. Hatását fokozza, ha királydinnyével és borókával alkotott keverékben, híg főzetként alkalmazzuk.

Főzetének kúraszerű fogyasztása segíti a túlterhelt, „beállt” lép kiürülését, tisztítja szövetállományát, működését újból beindítja. Ezzel együtt a problémákon való túllépés tudati mozdulatát is segíti. Emiatt a lépmegnagyobbodás kezelésében bevált.

E

Csökkenti a légzőszervek területén kialakult, fokozott nyálka- és huruttermelést, a megjelent nedveket felszárítja, az enyves hurutot szünteti. Ezért orrfolyás, arcüreggyulladás, nedves asztma, hörghurut, hörghurutgyulladás, nedves tüdőgyulladás kezelésére javallt. A nehézlégzés (tüdővizenyő), a nedves asztma tüneteinek eltüntetésére is ajánlott.

Csökkenti a szív elzsirosodását, ereiben a meszes lerakódásokat, így segít helyreállítani az erek rugalmasságát.

A kininhez hasonlatosan kiváló a vérben megjelenő fertőzések, baktériumok, mikroszkopikus élősködők kezelésére, ezért gyakran alkalmazták malária és vérbaj ellen. Csökkenti a vér húgysavtartalmát és az ízületek gyulladását, így forrázatának kúraszerű alkalmazása kiváló a köszvény, a reuma panaszainak enyhítésére.

Az idegekről a lerakódásokat, zsírokat leválasztja, így normalizálja az ingerelhetőséget. A tompaságot csökkenti, viszont hajlamosít az indulatok és a bizonytalanság könnyebb megjelenésére. Az idegi működést fokozza.

Szárító és átalakítást segítő hatásánál fogva képes normalizálni a nyirkos, izzadékony, zsíros bőr működését. Ezért kívül és belül egyszerre alkalmazva elsőrangú a gombás bőrbetegségek kezelésében. A sebek kezelésénél is hatásos, mert a friss levélvel, főzetével való borogatás a testszövetbe került idegen anyagokat, tárgyakat kivonja, és a seb nedvezését, gennyedését szünteti. Ilyen esetben lemosóként, borogatásként, pakolásként javallt.

Képes a kismedence vérkeringését és energiaellátását fokozni, a benne felgyűlt pangó nedveket kiszárítani, s az ezekkel sokszor együtt járó fertőzési hajlamot csökkenteni. A lehűlt kismedence egyik jellemző tünetének, a candidás folyásnak a felszámolására, bakteriális felülfertőződésének gyógyítására külsőleg (intim tus formájában) és belsőleg egyszerre alkalmazva, esetleg angyalgyökérrel és kevéske fahéjjal keverten alkalmas. Az elnehezült méh burjánzó folyamatait visszaszorítja, energiaáramlását fokozza, ezért mióma kezelésére javallt. Az elhalt magzatot és a méhlepényt kihozza. Erre a célra boros áztatmányának egyszeri, nagyobb mennyiségét alkalmazták.



ELLENJAVALLAT

A szeles alkatúak vagy szeles betegségben szenvedők ne, vagy csak nagy óvatossággal, szárító hatását ellensúlyozó növényekkel (például édesgyökérrel, édesköménnyel, fehérmályvával) keverve fogyasszák.

Kiszáradással, hevüléssel együtt járó gyulladásos betegségek, szájszárazság, vérvesztés esetén ellenjavallt. Hirtelen nagy dózisa vagy huzamos használata az arra hajlamos emberekben szélsőséges állapotok megjelenéséhez vezethet. Máj- és vesezsugorodásban szenvedők kerüljék.

E

