



*Tussilago farfara*

Martilapu (Más néven: Körömlapu)

### A növény:

Vízpartok és rétek, agyagos talajok és ruderalis társulások növénye. A virágzatok még a levelek megjelen

é

se el

ő

tt ny

í

lnak t

é

l v

é

ge fel

é

vagy kora tavasszal. K

é

s

ő

bb, tavasszal jelennek meg a nagym

é

ret

ű

, sz

í

ves kerekded vagy sz

ö  
gletes, hossz  
ú  
nyel  
ű  
levelek

A növénynek mind a virágát, mind a levelét hasznosítják gyógyászati célokra. Gyűjtési ideje márciusra (virágzás), illetve a nyári hónapokra esik. Az első magyar fűvészkönyv egyik szerzője, Diószegi Sámuel szattyúnak nevezi, ez a szattyán alakváltozata, ami arra utal, hogy a növény apró, barnás pikkelylevelei hasonlítanak a puha bőrhöz.



### Felhasználása:

Latin nevének jelentése: „köhögést elűző”. Már 2000 évvel ezelőtt is ismerték és használták

k  
ö  
h  
ö

g  
é  
s csillap  
í  
t  
á  
s  
á  
ra. A n  
é  
pi gy  
ó  
gy  
á  
szat pip  
á  
ba t  
ö  
mve javasolta fogyaszt  
á  
s  
á  
t, hogy enyh  
í  
tse az asztn  
á  
s g  
ö  
rcs  
ö  
ket. P  
á  
rizsban a n  
ö  
v  
é  
ny vir  
á  
ga jel  
ö  
lte a patik  
á  
kat. Pirrolizidin-alkaloid tartalma miatt napjainkban m  
á  
r nem alkalmaz  
á

k. Pirrolizidin-alkaloid tartalma miatt nagyobb mennyis

é

gben r

á

kkelt

ő é

s m

á

jk

á

ros

í

t

ó hatá

s

ú

lehet.

A martilapu levél (farfarae folium) forrázata belsőleg befedi és védi a gyulladt nyálkahártyát (bevonószer), csökkenti a köhögési ingert. Légúti gyulladásoknál a hígabb váladékot fellazítja, megkönnyíti a köhögést.

Fejfájás ellen, duzzadt lábra a kifejlett leveleket a bolyhos oldalával borítható a kezelendő területre, gyakran érdemes cserélni. Külső gyulladásokra, fekélyekre az összezúzott levelek, vagy erős főzetük használható.

Nyálkatartalma alapján régen előszeretettel alkalmazták irritáció- és gyulladáscsökkentő szerként száraz köhögés és rekedtség ellen. Szájüregi és torokgyulladások kezelésére öblögető- s gargarizálószerként is használták. Miután egyes pirrolizidin-alkaloidok májkárosító és rákkeltő hatása bebizonyosodott, évente 4-6 hétben maximalizálták a kezelés idejét. Jelenleg a [martilapu](#) kevésbé népszerű. Időközben szelekciós nemesítéssel alkaloidmentes fajtákat sikerült előállítani és termesztani, így a régi gyógynövény talán ismét szabadon felhasználható lesz. A mérgezések feltehetően abból adódnak, hogy leveleit összetévesztik az acsalapu vagy a bérci lapu fajokkal, amelyek magasabb koncentrációban tartalmaznak toxikus pirrolizidin-alkaloidokat. Most még homeopátiás felhasználását is – például idős kori köhögés ellen – korlátozzák. Tea: Fél teáskanálnyi martilapulevelet 2 dl forrásban lévő vízzel leöntünk, majd negyedóra múlva leszűrjük. Fogyasztása légzőszervi betegségek esetén javallt. Kiváló gyógynövény légzőszervi betegségek esetén, de alkalmazzák rekedtség, köhögés ellen is. Köptető és gyulladáscsökkentő hatású.

Alkalmazása csak kis mennyiségben ajánlott, várandósság és szoptatás ideje alatt pedig

kerüljük fogyasztását! Pirrolizidin alkaloid tartalma miatt kérjük ki orvosunk véleményét! A szaküzletben kapható [martilapu](#) levelet használjuk gyógyászati célokra.



A HERBALAND című project (kód:SKHU/1601/4.1/150) a Nemzetstratégia Kutatóintézet vezetése és a Rába-Duna-Vág Európai Területi Társulás partnerségével az Interreg V-A Szlovákia-Magyarország Együttműködési Programban valósul meg az Európai Regionális Fejlesztési Alapból. Ezen ősi ismeretanyag feltárása, népszerűsítése és korunkban történő társadalmi és gazdasági hasznosítása növelheti a gyógynövény iparban vállalkozni kívánók számát. A projektről részletes információ [www.herbaland.net](http://www.herbaland.net) oldalon érhető el. A cikk tartalma nem feltétlenül tükrözi az Európai Unió hivatalos álláspontját. (A programról részletes információ a [www.skhu.eu](http://www.skhu.eu) oldalon érhető el).