

## Lándzsás útifű-*Plantago lanceolata* csávázatlan

**Ajánlás:** gyógynövény/ zöldugar

**AKG:** AKG

**Csávázás:** csávázatlan

**Életciklus:** évelő

**Norma:** 6-8 kg/ha

**Státusz:** Rendelhető

**Vetésidő:** tavasz-ősz

A lándzsás útifű egy 20–40 cm magas, lágy szárú, évelő növény. Főgyökeres és rövid, barázdált szártagú hajtásainak csak lándzsa alakú tőlevelei vannak. Az apró, 1–3 cm hosszú virágok tömött hengeres vagy gömbös füzérben állnak, sorrendben alulról felfelé nyílnak ki. Májustól októberig virágzik. A lándzsás útifű (*Plantago lanceolata*) évelő gyógynövény, amely Európában és Ázsiában őshonos, de világszerte elterjedt. Hazánkban utak mentén, réteken és parlagon hagyott területeken gyakori. Gyógyászati célokra elsősorban leveleit használják.

### Termesztése

- **Talaj és fényigény:** A lándzsás útifű napos vagy félnyílt helyet, valamint jó vízelvezetésű, tápanyagban gazdag talajt igényel. Széles körű alkalmazkodóképessége miatt különböző talajtípusokon is megél.
- **Szaporítás:** Magvetéssel szaporítható, amit tavasszal vagy ősszel végeznek. A magokat sekélyen, 1–2 cm mélyre vetik, és a csírázáshoz egyenletes nedvességet biztosítanak.
- **Gondozás:** A növény kevés gondozást igényel, de a gyommentesítés és a talaj lazítása elősegíti az egészséges növekedést. Száraz időszakokban mérsékelt öntözés ajánlott.

### Felhasználása és előnyei

- **Légúti megbetegedések:** A lándzsás útifű leveleiből készült tea nyálkaoldó és köhögéscsillapító hatású, ezért megfázás, hörghurut és asztma esetén alkalmazzák. Gyulladáscsökkentő tulajdonságai miatt torokfájás és szájüregi gyulladások kezelésére is használják.
- **Sebgyógyítás:** Összezúzott friss leveleit külsőleg sebekre, rovarcsípésekre és kisebb égési sérülésekre helyezve elősegíti a gyógyulást és csökkenti a gyulladást.
- **Emésztés:** A növényből készült készítmények enyhítik a gyomor- és bélrendszeri panaszokat,

például a hasmenést és a gyomorégést.

- Allergia: A lándzsás útifű teája enyhítheti az allergiás tüneteket, például a szénanáthát, mivel gyulladáscsökkentő és immunmoduláló hatású.

A lándzsás útifű sokoldalú gyógynövény, amely könnyen termeszthető, és számos egészségügyi előnnyel rendelkezik. Mind belsőleg, mind külsőleg alkalmazva hatékony természetes gyógymódot kínál különböző panaszokra.



P R I M A G

— 1991 —