

## Vasfű-*Verbena officinalis* csávázatlan

**Ajánlás:** gyógynövény/ zöldugar

**AKG:** AKG

**Csávázás:** csávázatlan

**Életciklus:** évelő

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

**Státusz:** Rendelhető

**Vetésidő:** tavasz-ősz

A közönséges vasfű egy kétéves vagy évelő, lágyszárú növény, amely egész Európában őshonos. Gyöktörzse rövid és vízszintesen vagy ferdén helyezkedik el a földben. A levelei átellenesen állnak, az alsó levelek nyelesek, a felsők ülők. Szára 30-80 cm magas, felálló és elágazó. Virágzata laza bugában álló állfűzér, a párta halványlila színezetű. A vasfű (*Verbena officinalis*), más néven közönséges vasfű vagy verbéna, évelő gyógynövény, amely Európában és Ázsiában őshonos. A népi gyógyászatban régóta alkalmazzák sokoldalú gyógyhatásai miatt.

### Termesztése

- **Hely és talajigény:** A vasfű napos vagy félárnyékos helyet igényel, és a jó vízelvezetésű, tápanyagban gazdag talajt kedveli. Gyakran megtalálható árokpartokon, gyomtársulásokban és parlagokon.
- **Szaporítás:** Magvetéssel szaporítható, amit tavasszal érdemes elvégezni. A magokat sekélyen, 1-2 cm mélyre vessük el, és tartsuk a talajt egyenletesen nedvesen a csírázásig.
- **Gondozás:** A vasfű kevés gondozást igényel. Rendszeres gyomlálás és mérsékelt öntözés elegendő számára. Szárazságtűrő képessége miatt különösen alkalmas olyan területekre, ahol más növények nehezen boldogulnak.

### Felhasználása és előnyei

- **Gyógyászati felhasználás:** A vasfű gyulladáscsökkentő, fájdalomcsillapító és nyálkaoldó hatású. Teaként fogyasztva enyhíti a megfázás és influenza tüneteit, mivel segít kitisztítani az orrüregeket és a légutakat, emellett emésztést segítő és étvágyjavító tulajdonságokkal is rendelkezik.
- **Konyhai alkalmazás:** A vasfű friss vagy szárított leveleit teákhoz vagy tinktúrákhoz használják. Egyes kultúrákban fűszerként is alkalmazzák levesek és köretek ízesítésére.

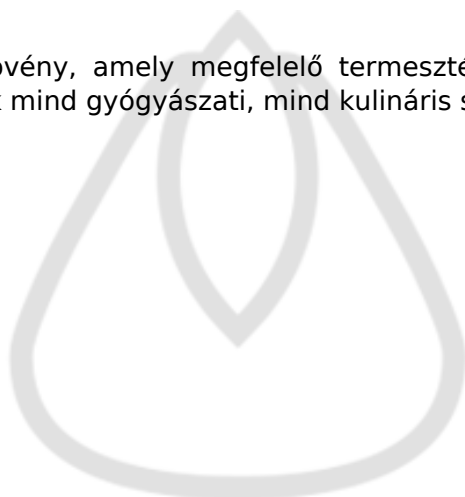
- Egyéb előnyök: A vafú antibakteriális és immunerősítő hatásai révén hozzájárulhat a szervezet védekezőképességének fokozásához. Külsőleg alkalmazva borogatásként segíthet a sebek gyógyulásában és a bőrproblémák kezelésében.

## **Figyelmeztetések**

A vafú méhösszehúzó hatása miatt terhes nőknek nem ajánlott a fogyasztása, kivéve, ha a szülés ideje elérkezett.

Emellett egyes embereknél allergiás reakciókat válthat ki, ezért első használat előtt ajánlott kis mennyiségben kipróbálni.

A vafú egy sokoldalú gyógynövény, amely megfelelő termesztéssel és felhasználással értékes kiegészítője lehet a háztartásnak mind gyógyászati, mind kulináris szempontból.



P R I M A G

— 1991 —