

## Prosztatabetegségek csodaszere A füzike és a deréce

A füzike (*Epilobium*) a ligetszépefélék (*Onagraceae*, *Oenotheraceae*) családján belül az *Epilobium* nemzetségbe tartozó növényfajok többségének összefoglaló neve. Leveleik átellenesek, a sugaras szimmetriájú virágok színe piros, vagy fehéres. A szirmok száma 4, a porzóké 8, két körben állnak. Termésük hosszúka, négy kopáccsal nyílik, a magvak repítő szőrök. A füzikének körülbelül 50 faja van. Magyarországon 10 faj honos. A közeli rokon deréce két fajtát régebben külön nemzetségbe (*Chamaenerion*) sorolták, ma viszont ezeket is az *Epilobium* nemzetség tagjaiként tartják számon. A füzikék egyik faja sem védett.

**Borzas füzike**  
(*Epilobium hirsutum*)  
Nagy termetű, majd két méter magas, szára és levelei molyhosak, a levelek keskeny-lándzsásak, legfeljebb 12 cm hosszúak és 0,5-3,5 cm szélesek, a szárra lefutók, az alsók enyhén szárólelők. Virágai kb. 1,5 cm nagyságúak és bíborszínűek. Gyakran található nagy, bokorszerű telepeken, ahol másfél méterre is megnő, valamint állóvizekben és azok szélén. A szirmok kb. 1,5-2 cm hosszúak, bíborszínűek. Szára és levelei húsosak, a levelek alul enyhén molyhosak. Mocsaras, nedves helyeken, magaskórós növényzetben gyakori. Júliustól szeptemberig virágzik.

**Erdei deréce**  
(*E. angustifolium* L.)  
Mészkerülő erdők tisztásain, erdőszéleken, tarvágásokon terem. A nagy, bíborvörös virágok hosszú, kúp alakú, laza fürtökben állnak az alul vöröses száron. A virágzás idején a sok erdei deréce tűzpiros foltokat képez.

**Erdei füzike**  
(*E. montanum* L.)  
A bibe négy karéjú, a levél viszonylag széles, a levélnyel rövidebb, mint az előző fajé, a levélváll lekerekített. A szirmok halványpiros legfeljebb 1 cm hosszú. A Dunántúl üdébb erdeiben fordul elő gyakrabban, júniustól szeptemberig virágzik.

**Kisvirágú füzike**  
(*E. parviflorum* Schreb.)  
A borzas füzikénél kisebb, szára és levelei molyhos vagy bozontosgyapjas szőrök. A levél széle sűrűn fogacsás. A szirmok halványpiros, 4-9 mm hosszú. Mocsarakban, nedves helyeken gyakori, júliustól szeptemberig virágzik.

**Lándzsás füzike**  
(*E. lanceolatum* Seb. et Mauri)  
A bibe négy karéjú, a szirmok eleinte fehér, később halvány rózsaszínű. A levél ékválú, a levélnyel viszonylag hosszú, 3-10 mm. A szár és a levelek finoman, rányomottan szőrök. Üde erdőkben fordul elő a Nyugat-Dunántúlon és a Nyírségben, június-júliusban virágzik.

A füzikének két olyan fajtája létezik, amelyeket aligha téveszthetünk össze a többi kisvirágú fajtával. Az egyik a Borzas füzike (*Epilobium hirsutum*). A másik az Erdei deréce (*Chamaenerion* (*Epilobium*) *angustifolium*).

**Mocsári füzike**  
(*E. palustre* L.)  
A bibe négy karéjú, bunkós. Levelei ép szélűek, szálas-lándzsásak, a tőből vékony indák erednek. Mocsarakban, lápokban fordul elő, júniustól augusztusig virágzik.

**Rózsás füzike**  
(*E. roseum* Schreb.)  
3-10 cm hosszú levelei fogas szélűek, nyelesek, a 3-7 mm hosszú szirmok eleinte fehérek, majd rózsaszínűen sávozott. A növény legfeljebb 80 cm magas, júliustól szeptemberig virágzik.



### Gyógyászati felhasználásuk

A gyógyerejű fajokat a kicsi pirosas, halványrózsaszín, vagy majdnem fehér virágaik alapján könnyen felismerhetjük. Gyógyászati célokra az egész növényt gyűjtik (szár, levél, virág), de a növény életképességének megtartása érdekében ügyeljünk arra, hogy a közepén szakítsuk le, így ismét oldalhajtásokat növeszt. Az első virágok megjelenésekor kell szedni a gyógynövény föld feletti részét.

A gyűjtött növényt frissen vágjuk és használjuk fel. Néhol tömegesen előfordul és a természetes állomány veszélyeztetése nélkül gyűjthető illetve házikertben is termeszthető. Házi-szerűként történő fogyasztása és alkalmazása biztonságos.

### Gyógyhatású fajok

- **Alpesi füzike** – Magyarországon nem őshonos (*Epilobium anagallidifolium*). (Rom.: *Pufulita-alpina*)
- **Borzas füzike** (*Epilobium hirsutum*) (Rom.: *Rascoagele*)
- **Erdei deréce** (*Epilobium angustifolium* L.) (Rom.: *Sburatoare*)
- **Erdei füzike** (*Epilobium montanum*) (Rom.: *Pufulita*)
- **Kisvirágú füzike** (*Epilobium parviflorum*) (Rom.: *Pufulita cu flori mici*)
- **Lándzsás füzike** (*Epilobium lanceolatum*) (Rom.: *Pufulita lanceolata*)
- **Mocsári füzike** (*Epilobium palustre*) (Rom.: *Pufulita-de-mlastina*)
- **Rózsás füzike** (*Epilobium roseum*) (Rom.: *Carligei v. Racitoaica*)
- **Sötétzöld füzike** (*Epilobium obscurum*) (Rom.: *Pufulita-verde-inchis*)

### Gyógyhatása

A teája vagy tinktúrája, prosztatabetegségek, a kezdődő prosztatarák gyógyításában csodaszereknek számít.

Akik a prosztátájukkal betegkednek, meggyógyulhatnak a kisvirágú füzike segítségével, gyakran még megműteni sem kell őket. Ha már sor került a műtetre, a füzike teája elmulasztja a seb égő fájdalmait, és mindazokat a panaszokat, amelyek gyakran jelentkeznek műtét után.

Nem csak a férfiak gyógynövénye, gyulladáscsökkentő hatása miatt állandó hólyag- és húgyhólyaggyulladásban, hólyaggyengeségben szenvedő nők is sikerrel alkalmazhatják.

Baktériumtörzsekkel szemben a legerőteljesebb gátló hatást fejti ki az erdei deréce (*Epilobium angustifolium* L.).

Bár mellékhatásai nem ismeretesek, egy kúra ajánlott időtartama 4 hét. A tapasztalat szerint a panaszok ezalatt jelentősen mérséklődnek, illetve megszűnnek. Szükség esetén a kúra 2-3 hét után ismételt. De minden esetben ajánlott konzultálni az orvossal.

# Kisvirágú füzike

(*Epilobium parviflorum*)

### Leírás és előfordulás:

Évelő növény. Gyöktörzse tarackoló. Magassága 60-90 cm, szára egyenes és csak a felső részén ágazik el. Levelei lándzsásak, alul átellenes állásúak, felül szórtan helyezkednek el, és a szárral együtt szőrözöttek. Halványpiros vagy sötét rózsaszínű, 4-9 mm átmérőjű virágai június-júliusban nyílnak. Termése kopáccsal nyíló tok.

Nadasokban, árokpartokon, patakmenti magaskórós társulásokban, láp- és ligeterdőkben, artéri gyomtársulásokban helyenként tömeges.

### Felhasznált része:

a virágos hajtás (*Epilobii herba*).

### Főbb hatóanyagok:

flavonoidok, cserzőanyagok és szitoszterol.

### Főbb hatások:

gyulladáscsökkentő és fertőtlenítő.

### Ajánlott napi adagja:

4-6 gramm virágos hajtás, ill. azzal egyenértékű kivonat.

### Felhasználás:

a prosztatagyulladás és a prosztata jóindulatú megnagyobbodásának kiegészítő kezelésére, teakeverékek és egyéb készítmények egyik összetevőjeként.

### Megjegyzés:

helyenként hasonló céllal gyűjtik és használják a borzas füzike (*E. hirsutum* L.) virágos hajtásait is.



Nagyvirágú (*E. grandiflorum*) (balra) és kisvirágú (*E. parviflorum*) (jobbra) füzike

