



Gyógyítás és egészségmegőrzés növényekkel

**TÖBB
MINT**

100 gyógynövény részletes bemutatása

700 tudományos kutatás értékelése

200 hivatalos ajánlás **betegségkezelésre**

400 uniós **egészségtámogató** hatás

300 színes **gyógynövényfotó**

gyógynövények története • fő hatóanyagok • kutatási módszerek
készítmények értékelése • minőségi szempontok • növénygyűjtés
ellenjavallatok • kölcsönhatások • kockázatok • mellékhatások
gyógynövények gyermekeknek, várandósság és szoptatás alatt



ACCREDIT[®]

A könyvben számos, gyógynövényekkel kapcsolatos kérdésre választ talál:

- Mikor érdemes gyógyszer és mikor gyógynövényt választani?
- Milyen betegségekre használhatók? Hogyan támogatják az egészséget?
- Honnan tudható, hogy hatásos egy gyógynövény?
- Melyek a fontosabb gyógynövény-hatóanyagok?
- Mennyi van belőlük egy gyógynövényben? Mire és hogyan hatnak?
- Milyen gyógynövénykészítményt érdemes választani?
- Vannak kockázatai a fogyasztásuknak?
- Lehet őket használni várandósság és szoptatás alatt?
- A gyermekeknek milyen gyógynövények adhatók? Hány éves kortól?
- Milyen minőségi feltételeknek kell megfelelnie egy gyógynövénykészítménynek?
- Hol, hogyan és mikor gyűjthetők?



A könyvünkben több mint 100 gyógynövényt mutatunk be részletesen, amelyekhez kapcsolódóan 700-nál is több tudományos kutatást értékelünk megalapozottság szerint. A több mint 200 betegségkezelésre vonatkozó ajánlást az Európai Gyógyszerügynökség Gyógynövény Szakbizottsága (EMA HMPC) monográfiái alapján határoztuk meg. A könyvben szereplő több mint 400 egészségtámogató hatást az Európai Élelmiszer-biztonsági Hivatal jegyzéke alapján állítottuk össze. A gyógynövényekkel kapcsolatos rengeteg adatot és információt 300-nál is több színes képpel igyekszünk könnyen befogadhatóvá tenni.

A gyógynövények használata folyamatosan jelen volt az emberiség történetében, így a hazai orvoslásban és gyógyszerészetben is. Jól példázza ezt, hogy már az első magyar nyelven nyomtatott könyvek között ott volt *Méliusz Juhász Péter* 1578-ban, Kolozsváron kiadott *Herbárium* című füveskönyve. A könyv kiadása óta nagyon sokat fejlődött a tudomány, a szintetikus gyógyszerek hatóanyagainak többsége viszont még ma is valamilyen természetes – gyakran növényekben előforduló – hatóanyagra vezethető vissza. A gyógynövények felhasználási módja a tudomány fejlődésével együtt változott az elmúlt évszázadokban, főképp az elmúlt néhány évtizedben. Ma már nem feltétlenül gyógyszerként használjuk őket, hanem sokszor a betegségek kiegészítő kezelésére vagy egészségtámogató céllal. Ez a változás érhető tetten ebben a könyvben is, amely nemcsak azt mutatja be, hogy melyek a hivatalosan gyógyításra alkalmazható gyógynövények, hanem azt is, hogy melyek azok, amelyek valamely módon az egészség megőrzését támogathatják.

HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ ÉS RÖVID TARTALOMJEGYZÉK



A gyógynövényeket tudományos (latin) nevük szerinti sorrendben mutatjuk be részletesen a könyvben.

- További részletek: 84. oldal.
- Tudományos nevek mutatója: 218. oldal.
- Magyar nevek mutatója: 220. oldal.
- Miről árulkodnak a növénynevek?: 18. oldal.

A növény azon részei, amelyek gyógyító vagy egészségtámogató célból felhasználhatók. Amennyiben a növényi rész minőségi követelményeit a hatályos Gyógyszerkönyv tartalmazza, úgy azt a növény képe mellett egy külön ikonnal is jelöljük.

- Nem mindegy, melyik részét!: 55. oldal.
- A gyógynövények minőségéről: 57. oldal.

A gyógynövény rövid leírása, amely hasznos lehet a felismerésében, például a gyűjtése során.

- A gyógynövénygyűjtésről: 63. oldal.

Jellemző hatóanyagok, amelyek általában együttesen fejtik ki kedvező élettani hatásukat.

- A gyógynövények hatóanyagairól: 19. oldal.
- Standardizálás és kvantifikálás: 39. oldal.

Néhány érdekesség a gyógynövény történetéről.

- A gyógynövények története: 11. oldal.
- Népi gyógyászat: 17. oldal.

Azoknak a betegségeknek és egészségügyi állapotoknak a felsorolása, amelyekkel kapcsolatban pozitív tudományos kutatásokat végeztek a gyógynövényre vonatkozóan. Minden egyes kutatás megalapozottságát értékeltük az adott betegségre vonatkozóan. Ennek megfelelően három csoportra osztottuk őket: megalapozott, ígéretes és további megerősítésre váró vizsgálatokra.

- További részletek: 87. oldal.
- A hatásosság megállapítása kutatásokkal: 33. oldal.
- Hatásos, hatékony vagy eredményes?: 37. oldal.

Gyógyítás és egészségmegőrzés növényekkel

Szerkesztette: Papp János

Írta: Papp János és dr. Csupor Dezső

Lektorálta: dr. Csupor-Löffler Boglárka, dr. Csupor Dezső

Képek: Shutterstock és Dreamstime alkotói, valamint Papp János felvételei

Tördelőszerkesztő: Hajnal Hédi

ISBN 978-615-01-9208-6

A könyv az ACCREDIT LABORATÓRIUM Kft. és az Indikáció Kft. közös gondozásában jelent meg 2023-ban.

Felelős kiadó: dr. Csupor-Löffler Boglárka

A könyvben található ajánlások nem helyettesítik az egészségügyi szakemberekkel való konzultációt. Személyre szabott egészségügyi tanácsokért forduljon kezelőorvosához, gyógyszerészéhez! A könyvben található információk a tudomány, a hivatalos állásfoglalások és a jogszabályi környezet 2023. évi állását tükrözik.

© Minden jog fenntartva. A mű egyetlen részlete sem használható fel és nem sokszorosítható a kiadó előzetes írásbeli engedélye nélkül.

© dr. Csupor Dezső, dr. Csupor-Löffler Boglárka, Papp János

© Shutterstock, Dreamstime alkotói

TARTALOMJEGYZÉK

■ Bevezető.....	9
■ A gyógynövények története	11
A gyógynövények és az őseink	12
Az első írásos emlékek	12
A görög-római kor gyógynövénykultúrája	13
Az arab, a perzsa és a kolostori gyógyítás.....	13
Az első hazai gyógynövénykönyv	15
Út a modern gyógyszerek és gyógynövény-készítmények felé	15
Gyógynövények a XXI. században	16
<i>Gyógynövények a népi gyógyászatban</i>	17
<i>Árulkodó növénynevek</i>	18
■ Növényi hatóanyagok.....	19
Szacharidok.....	20
Illóolajok	21
Cseranyagok (tanninok).....	22
Flavonoidok.....	23
Szaponinok	23
Keserűanyagok	24
Alkaloidok.....	25
Karotinoidok	25
Kumarinok.....	26
Glükozinolátok.....	26
■ Gyógyszert vagy gyógynövényt?	27
Hatóanyagok a szervezetben.....	29
Nem mindegy, hogy mivel és mire célunk!	30
Pótolhatatlan gyógynövények.....	31
<i>Fűszer vagy gyógynövény?</i>	32
■ A hatásosság megállapítása.....	33
Fitokémiai vizsgálatok.....	34
Biológiai vizsgálatok.....	34
Megfigyeléses vizsgálatok.....	35
Randomizált, kontrollált vizsgálatok	36
<i>Hatásos, hatékony, vagy eredményes?</i>	37

Standardizálás és kvantifikálás	39
A gyógynövények nem hazudnak	42
Hatóanyag számháború	42
<i>Kurkuma: port vagy kivonatot?</i>	44
Gyógynövény-készítmények	45
Friss gyógynövények	46
Teák	47
1. Teaforrázat	47
2. Teafőzet	48
3. Áztatás (macerátum készítése)	48
Őrlemények	48
Szuperfinom porok	49
Tinktúrák, folyékony kivonatok	50
Száraz kivonatok	52
<i>Erre figyeljünk a kivonatoknál!</i>	53
Illóolajok	54
Zsírsolajok	54
<i>Nem mindegy, hogy melyik részét!</i>	55
<i>Mennyi gyógynövényt használjunk egyszerre?</i>	56
Minőségi szempontok	57
Azonosság	58
Tisztaság	59
Hatóanyag-tartalom	61
Termékminőség-vizsgálat	61
Gyógynövények gyűjtése	63
Nem kell messzire menni!	64
Mit és mikor?	64
Tartsuk be a szabályokat!	65
Így szárítsunk	66
Sokáig eltarthatók	67
A kockázatokról és mellékhatásokról...	69
Kis mértékben gyógyszer	70
Egyéni különbségek	71
Amikor az immunrendszer túlreagál	72

Ellenjavallatok	73
Kölcsönhatások.....	73
<i>Mennyi édesgyökeret fogyaszthatunk egy nap?</i>	75
Növényi mérgek	76
Gyógynövények várandósság és szoptatás alatt	77
Általános tanácsok	78
Gyógynövények gyerekeknek	79
Emésztési panaszokra	80
Megfázásra, immunrendszer-támogatásra.....	81
Szép álmokat!.....	82
De nem akarja bevenni!	82
Beszéljünk róluk!.....	82
Részletes gyógynövény-ismertető	83
Elnevezések, rendszerezés	84
Általános információk	84
Egészségügyi hatások.....	84
Készítmények, adagolás.....	85
Használat módja, időtartama	85
Ellenjavallatok.....	86
Kölcsönhatások.....	86
Mellékhatások.....	86
Várandósság és szoptatás.....	86
Kutatások.....	87
Gyógynövényleírások	88–217
Tudományos (latin) növénynevek mutatója	218
Magyar növénynevek mutatója	219–220
Gyógynövények betegségkezelés szerinti mutatója	222–225
Gyógynövények egészségtámogatás szerinti mutatója	226–232
Gyógynövényekkel végzett kutatások mutatója	234–237



BEVEZETŐ

Gyógynövényeket mindenki használ, még azok is akik nem hisznek bennük. Amennyiben egy növényt nem kizárólag a benne lévő szénhidrátok, zsírok vagy fehérjék miatt fogyasztunk, akkor a benne lévő egészségtámogató, gyógyító potenciált is kihasználjuk. Általában nem gondolunk bele, de például a magyarok egyik kedvenc étele, a gulyás is telis-tele van előnyös élettani hatású gyógynövényekkel. A pirospaprikában lévő kapszaicin az emésztőrendszerben vérbőséget okozva segíti a tápanyagok felszívódását, karotinoidjai antioxidáns hatásúak. A levesbe főzött kömény hatóanyagai az emésztőnedvek elválasztásának fokozásával és bizonyos baktériumok fejlődésének gátlásával csökkentik a teltségérzetet és a puffadást. A fehérrépa, zeller és petrezselyem pedig serkenti a perifériális vérkeringést, de még a vöröshagyma is kedvező, prebiotikus hatású inulinnal van tele, amely jótékonyan hat a bélflórára.

Az átmenet az élelmiszerként, illetve az egészségtámogató, valamint gyógyító célból fogyasztott növények között folyamatos. Természetesen vannak olyan gyógynövények, amelyekre nem tekintünk élelmiszerként, és vannak olyan ételek és italok, amelyekre nem tekintünk gyógynövényként, de ez részben a bennünk érő kulturális hatásoktól is függ. Indiában például fontosnak tartják, hogy minden étkezés alkalmával fanyar (magas cseranyagtartalmú) és keserű ízű növényeket is fogyasszanak. Bár ez a mi kultúránkban nem az általános közvélekedés része, mégis ösztönösen hasonlóan járunk el, amikor a nehéz ételek mellé magas cseranyagtartalmú (tanninokban gazdag) vörösbort fogyasztunk, vagy az étkezés előtt keserűlikört, az étkezés után pedig keserű és magas cseranyagtartalmú kávét vagy teát fogyasztunk. Ha Dél-Amerikában élünk, akkor ugyanilyen okokból matéteát szűrőszőlőnek szívesen szálal egy kivájt tökből. Ha a kávéban, a teában vagy a matéherbában kizárólag a koffein lenne fontos, ma már elegendő lenne egy tablettát bevenni hozzá. De ahogy a gyógynövények többségénél, nem kizárólag a koffein miatt fogyasztjuk ezeket a gyógynövényeket, hanem komplex hatásuk miatt, még úgy is, hogy ennek sokszor nem is vagyunk tudatában. A könyv célja részben az, hogy ezt a tudatosságot növelje és ne csak betegségek kezelésére, hanem az egészség támogatására is gyógynövényeket ajánljon az olvasónak.

A könyv több mint 100 gyógynövény részletes leírását tartalmazza. Bár ez a szám eltörpül a világban alkalmazott több mint tízezer gyógynövényhez képest, mégis elegendő ahhoz, hogy a gyógynövényekkel kezelhető betegségek túlnyomó többségénél hasznos segítséget nyújtson, illetve tudatos alkalmazásuk hozzájáruljon az egészség megőrzéséhez.

A gyógynövények kiválasztásánál fontos szempont volt, hogy bárki számára könnyen elérhetőek legyenek. Úgy válogattuk össze őket, hogy nagy többségük honos legyen hazánkban, így bárki – megfelelő szakértelem birtokában – akár saját magának is gyűjthesse őket (pl. pitypang, orbáncfű, csalán stb.). Kisebb csoportot képviselnek a nálunk nem honos növények, de ezek nagy része a kertjeinkben kifejezetten jól érzi magát, így akár dísznövénnyként is ültethetjük őket (pl. levendula, barátságserje, kasvirág, őszi margitvirág). A legkisebb részt a nálunk nem termesztendő gyógynövények teszik ki, viszont ezek is könnyen beszerezhetők, mivel sokszor fűszerként vagy élelmiszerként használjuk őket (pl. zöld tea, fahéj, maté). A könyvben terjedelmi okok miatt kizárólag a gyógynövények belsőleges alkalmazási lehetőségeit ismertetjük.

A könyv első részében általános ismereteket kívánunk adni a gyógynövények betegségkezeléssel és egészségmegőrzéssel kapcsolatos kérdéseiről. Bemutatjuk többek között azt:

– Miként maradtak velünk a gyógynövények az emberiség kezdete óta?

– Mit érdemes általánosan tudni a növényi hatóanyagokról?

– Milyen gyógynövénykészítmények vannak, és mikor, melyiket érdemes alkalmazni?

– Hogyan vizsgálja a tudomány egy gyógynövény hatását és értékeli alkalmazásának kockázatait?

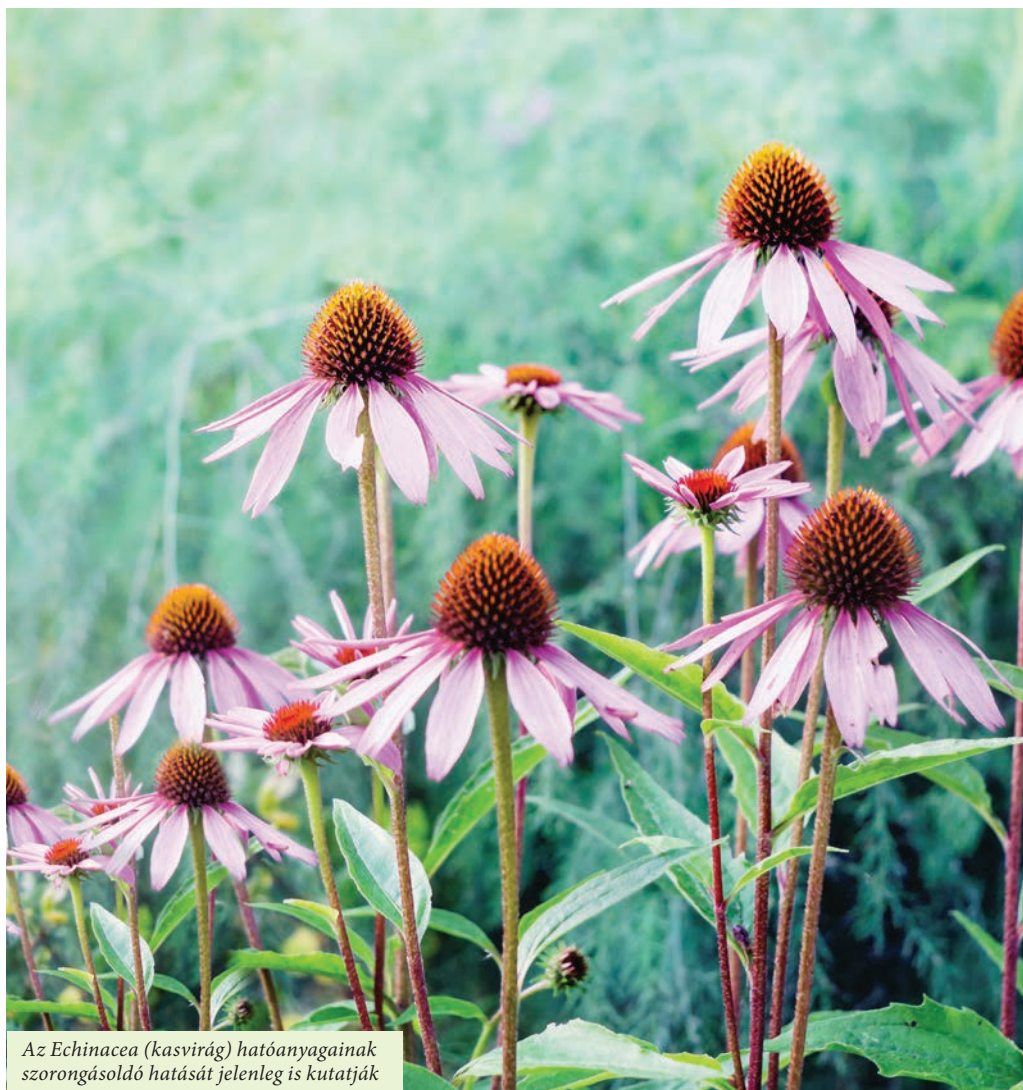
– Milyen minőségi követelményeknek kell megfelelniük a gyógynövényeknek?

– Hogyan érdemes nekikezdeni a gyógynövények gyűjtésének?

A könyv második részében 100 gyógynövényt mutatunk be különböző szempontok alapján. Fontosnak tartottuk a könyv könnyű kezelhetőségét, hogy a bemutatott gyógynövényekről gyorsan, megbízható ismeretekhez jusson az olvasó, így a gyógynövényekkel kapcsolatos információkat sok esetben csak felsorolásszerűen ismertetjük. A címszavak egyértelműsítését és jelentésük megértését a gyógynövények bemutatása előtt részletesen ismertetjük.

A könyvben található gyógynövényekkel kapcsolatos információk a tudomány, a hivatalos állásfog-

lalások és a jogszabályi környezet 2023. évi állását tükrözik. Azonban semmi sem állandó, folyamatosan jelennek meg új eredmények a gyógynövények alkalmazására vonatkozóan, egyes esetekben pedig új kockázatokra is felhívja a figyelmet a tudomány. Így például amíg korábban az *Echinacea* (kasvirág) fajokat kizárólag a megfázás időtartamának csökkentő és immunrendszer egészségét támogató hatásáról ismertük, addig mostanra egyre több vizsgálat támasztja alá – magyar kutatóknak köszönhetően –, hogy hatóanyagai a szorongás enyhítésében is fontos szerepet játszhatnak.



Az *Echinacea* (kasvirág) hatóanyagainak szorongásoldó hatását jelenleg is kutatják

A GYÓGYNÖVÉNYEK TÖRTÉNETE



A GYÓGYNÖVÉNYEK ÉS AZ ŐSEMBER

A gyógynövények eredete biztosan régebbre nyúlik vissza, mint az emberiség írott története. Ezt támasztja alá az a kutatás is, amelyben a neandervölgyi ember fogkövében lévő anyagokat vizsgálva nyárfa-DNS-t találtak. Ma már tudjuk, hogy a nyárfa szinte minden részében nagy mennyiségű szalicilsav van, amelyet ma többek között az aszpirin fájdalomcsillapító és gyulladáscsökkentő gyógyszer hatóanyagaként tartunk számon. A neandervölgyi ember valószínűleg fogfájásra vagy gyomor- és bélpanaszaira használta a nyárfát és hatóanyagát.



Valószínűleg már a neandervölgyi ember is a magas szalicilsav-tartalmú nyárfát használta fájdalomcsillapítónak és gyulladáscsökkentőnek. Erről árulkodnak a fogkövében talált nyárfa-DNS-t tartalmazó maradványok

Szintén több száz ezer évre nyúlik vissza a nyírfa használata. A belőle készült kátrány kétszáz-ezer éves leletekből is előkerült. Elődeink a kiváló ragasztó tulajdonságán túl a sebkezelésben is nagy hasznát vették. Egyszerű formájában ma is ugyanerre használják az állatgyógyászatban. Sőt, az elmúlt évtizedben olyan kenőcsöt is fejlesztettek belőle, amely egyedülálló módon, minden más anyagnál gyorsabb gyógyulást eredményez bőrátültetésen átesett embereknél.

A nyár- és a nyírfa őskori gyógyászati felhasználását közvetlenül alátámasztó bizonyítékok mellett nem túlzás feltételezni, hogy a táplálékgyűjtögetés közben az őseMBER más gyógynövényekre is rátalált, amellyel például csillapíthatta köhögését vagy jobban aludt tőle. Ezt a tudást később továbbadták a következő generációnak is.

AZ ELSŐ ÍRÁSOS EMLÉKEK

A legrégebbi gyógynövényekről szóló írásos emlékeink Mezopotámiából származnak. Az időszámításunk előtt 2600 évvel készített agyagtáblák egyaránt tartalmazták a betegségek tüneteit, illetve a kezelésükre szolgáló imádságokat és gyógyszereket, amelyek között számos gyógynövény szerepelt, többek között a ciprusolaj, a mirha, az édesgyökér és a kerti mák.

Szintén ebből a korszakból maradtak ránk azok az egyiptomi papirusztekercsek, amelyek többféle kórság, például a reuma vagy a fertőző betegségek kezelésére írnak le különféle gyógynövényrecepteket. A több száz megemlített gyógynövény között megtalálhatjuk például az aloét, az édesköményt, a fokhagymát, a borókát, a koriandert vagy a bodzabogyót. Ez a tudás került át később a zsidó, az arab, a perzsa és a görög orvostudományba.

Az ókori európai orvostudomány még nagyon távol volt attól a racionális szemlélettől, amely ma jellemzi. Akkoriban a test, szellem és a lélek egységét hirdették a legnevesebb orvosok is, hasonlóan ahhoz, ahogy azt ma is teszik a hagyományos kínai orvoslásban és az indiai ájurvédában. Ugyanakkor az erős, azonnali hatást kifejtő gyógynövényeket már akkor is célzottan használták egy-egy egészségügyi problémára: *Hammurapi király* törvénykönyve (i. e. 1770 körül) például nyugtató hatásúként írja le a mákot, míg a borsmentát emésztési zavarokra ajánlja.



Az Edwin Smith által 1862-ben felfedezett, alapvetően sebészeti témájú papiruszokon keresztül betekintést nyerhetünk a 3600 évvel ezelőtti egyiptomi gyógynövénygyógyászatba is



NÖVÉNYI HATÓANYAGOK

A gyógynövények hatóanyagai általában a növény számára is speciális funkciókkal rendelkező vegyületek. Gyakran azért termelik a növények ezeket, hogy magukhoz vonzzanak más élőlényeket (valószínűleg ettől olyan kellemes az akác vagy a hárs virágzatának illata), máskor éppen ezekkel az anyagokkal védekeznek az ellen, hogy elfogyasszák (pl. keserűanyagok) vagy a gombák és baktériumok támadják meg őket (cseranyagok, illóolajok).

A sokféle csoportosítási lehetőség közül ebben a könyvben elsősorban a felhasználási módjukra fókuszálva mutatjuk be őket. Csak a legfontosabb és legnagyobb csoportokat részletezzük és csak azokra az anyagokra térünk ki, amelyek a bárki számára hozzáférhető gyógynövényekben általánosan jelen vannak, illetve hatásterületük is nagyjából egységes. Így többek között nem foglalkozunk részletesen a kábítószerekben (pl. THC, opiátok) és az erős hatású, pontos adagolás mellett szedhető gyógyszerekben lévő növényi hatóanyagcsoportokkal (pl. szívglikozidok).

SZACHARIDOK

Az egyszerű cukrok (monoszacharidok) általában édes ízűek, a növények jellemzően az állatok csalogatására termelik őket. Ha két cukormolekula kapcsolódik egymással (diszacharidok), a keletkező vegyület szintén édes ízű (pl. a fruktózból és glükózból álló szacharóz, azaz répacukor). A virágokban lévő nektár szárazanyag-tartalma is szinte kizárólag cukorból áll, ahogy a gyümölcsök édes ízét is a cukrok okozzák. Édes ízű, gyógynövénytartalmú gyógyszereket főképp a közép-korban készítettek, de még az 1888-ban kiadott *II. Magyar Gyógyszerkönyv* is tartalmazta például a málnaszörpöt, amelyet elsősorban rossz ízű gyógyszerek ízfedésére használtak, de kellemes íze és magas energiatartalma miatt is segítette az amúgy erőtlen betegek gyógyulását.

Ha több cukormolekula kapcsolódik egymáshoz, a képződő molekula nem feltétlenül édes, ezeket az anyagokat poliszacharidoknak hívjuk. Mivel nagyon sokféleképpen jöhet létre a kapcsolat a cukormolekulák között, így nagyon sokféle anyagot tudnak cukrokból előállítani a növények. A poliszacharidok egy része (pl. a cellulóz) a növények vázanyaga, más vegyületek pedig kiválóan alkalmasak tápanyagok raktározására. Ilyen



A pitypang gyökere, a katánghoz és a bojtorjánhoz hasonlóan nagy mennyiségben tartalmaz prebiotikus hatású inulint

a szőlőcukor-molekulákból felépülő keményítő, amely a gabonafélékben és a gyökérzöldségekben is nagy mennyiségben van jelen.

Ha a szőlőcukor helyett gyümölcscukor-molekulák kapcsolódnak egymáshoz, akkor egy inulin nevű anyagot kapunk, amelyet szintén raktározás céljából termel a növény. Ebből sokat találunk például a gyermekláncfű gyökerében. Mivel az emberi szervezet csak kevés olyan enzimet termel, amely képes felbontani a gyümölcscukor-molekulák közötti kötést, ezért az inulin jórészt emésztetlenül kerül a vastagbélbe, ahol táplálékul (prebiotikumként) szolgál az ott található, előnyös élettani hatású baktériumoknak.

A poliszacharidok egy része víz jelenlétében duzzadásra képes – ezek a nyálkák. Ilyen anyagot termel többek között a lándzsás útifű, az erdei mályva, az orvosi ziliz, az orvosi kamilla és a fehér fagyöngy is. Ezeket a nyálkaanyagokat úgy használjuk fel a gyógyításban, hogy bevonjuk velük a gyulladt felületeket, főképp a torokban, a garatban és az emésztőrendszerben. Mivel a gyógynövények rendszerint valamilyen baktériumellenes hatóanyagot is tartalmaznak, így több célt is elérünk. Egyrészt a nyálka bevonó hatása miatt megóvjuk a gyulladt részt a további irritációtól, másrészt ideális feltételeket teremtünk az immunrendszer sejtjeinek a gyulladás visszaszorítására, harmadrészt megakadályozzuk a terület bakteriális felülfertőződését.



Az orvosi ziliz (fehér mályva) valamennyi része jelentős mennyiségű nyálkaanyagot tartalmaz, amelynek emésztőrendszerei és légúti betegségek kezelésében vehetjük hasznát

GYÓGYSZERT VAGY GYÓGYNÖVÉNYT?



Gyakran felmerülő kérdés, hogy melyik a jobb választás: a szintetikus gyógyszer vagy a természetes gyógynövény? Ebben a fejezetben olyan általános szempontokat mutatunk be, amelyek segítséget nyújthatnak a kérdés eldöntésében.

Bár a gyógyszerek között van néhány tucat, amely növényi kivonatokból készül, a termékek zöme egyféle hatóanyag-molekulát tartalmaz (amely a legtöbb esetben szintetikus eredetű). A gyógynövények kémiaiailag összetettek, és akár több száz különböző molekulát is tartalmazhatnak, így a belőlük készülő termékekre is jellemző ez a komplexitás. A több száz összetevő között jelen vannak a különféle makro- és mikrotápanyagok, így például zsírok, olajok, szénhidrátok, fehérjék, enzimek, vitaminok és ásványi anyagok, amelyek az ételmisszereinkben is megtalálhatók. Azonban általában nem ezek, hanem a növények úgynevezett speciális anyagcseretermékeik lesznek hatással a szervezetünkre. Ezeket többféle célból is termelhetik a növények. Sok esetben az anyagcseréjük mellékterméke-

ként keletkeznek és csak gátolnák a fejlődésben, ezért külön sejtekbe zárja őket a növény, hogy ne akadályozzák életfolyamatait. Ennél gyakrabban történik viszont az, hogy ezekkel az anyagokkal védekeznek az UV-sugárzással szemben, a kórokozók ellen, vagy ezekkel gátolják, hogy a kisebb-nagyobb állatok elfogyasszák őket. Ezen anyagok közé tartoznak a korábban bemutatott cseranyagok, flavonoidok, szaponinok, kumarinok, keserűanyagok stb.

Viszonylag kevés olyan gyógynövény van, ahol a hatásért kizárólag egy anyag vagy anyagcsoport felelős. Amennyiben a hatóanyagot sikerül azonosítani, és az erős hatásúnak bizonyul, akkor a gyógyszergyárak célzott eljárással nyerik ki a hatásért felelős vegyületet és a klinikai vizsgálatok során pontosan meghatározzák annak



A könnyen felismerhető és szinte mindenütt megtalálható lándzsás útifűből könnyen készíthető toroknyugtató hatású szirup, amelyben sokféle hatóanyag együttes erővel segíti a gyógyulást

A HATÁSOSSÁG MEGÁLLAPÍTÁSA

A gyógynövények hatásosságának értékelése összetett folyamat, amelyet nem lehet különválasztani a biztonságosságuk vizsgálatától sem. Hiába lesz ugyanis hatásos bármely gyógynövény egy betegség kezelésére, ha közben a fogyasztóknál nem várt hatások is jelentkeznek. A hatásosság és biztonságosság értékelése hosszú, bonyolult és ennek megfelelően igen drága folyamat.

Nem meglepő, hogy a gyógyszergyárak inkább szabadalmaztatható, szintetikus molekulák vizsgálatára költik a pénzüket, mintsem a gyógynövények kutatására. Ez a részükről érthető, hiszen a gyógynövényekkel végzett kutatási eredmények és maga a gyógynövény sem védhető jogilag teljes mértékben, így bármely bizonyító erejű kutatást más gyártók is felhasználhatnak saját fejlesztéseikhez és marketingtevékenységükhöz.

A gyógynövény alapú gyógyszerek fejlesztése ugyanakkor sokkal olcsóbb is lehet a szintetikus gyógyszerekénél, mert szinte mindig vannak korábbi tapasztalatok velük kapcsolatban. Ez sokkal inkább a biztonságosság miatt fontos, mintsem a hatásosság miatt, hiszen a gyógyszerkutatásokban ma már sokszor erre fordítják a nagyobb összeget. A gyógynövényeknél ezen vizsgálatok jelentős része megtakarítható, mivel mind a hatóanyagaikkal, mind a fogyasztásukkal kapcsolatban rendelkezünk már több-kevesebb ismerettel, tapasztalattal. Ez ugyanakkor nem jelenti azt, hogy a biztonságosság kérdése teljesen megkerülhető, hiszen az utóbbi évtizedekben is fedeztek fel olyan molekulákat bizonyos gyógynövényekben, amelyek csak hosszas alkalmazás esetén fejtik ki károsító hatásukat. Ilyenek például a pirrolizidin-alkaloidok, amelyek nagy mennyiségben és hosszú távon fogyasztva májkárosodást okozhatnak. Ezért nem használunk ma már belsőlegesen olyan régen népszerű gyógynövényeket, mint a fekete nadálytő, az orvosi atracél, vagy a martilapu.

FITOKÉMIAI VIZSGÁLATOK

A WHO mintegy húszezer fajra becsüli azon növények számát, amelyeket a világban gyógyításra használnak. Napjainkig ezek nagyobb részét soha nem vizsgálták teljeskörűen. A növényvilágban tehát óriási potenciál lakozik még mindig a gyógyászat szempontjából. Ha egy gyógynövénynek ismert a hatóanyaga, ez lehetővé teszi a hatóanyagban dús fajták nemesítését, valamint az állandó hatásosságú termékek gyártásának is a záloga. A gyógynövények kémiai elemzése azért is fontos, mert az ilyen kutatások deríthetnek fényt olyan vegyületek jelenlétére, amelyek ugyan nem okoznak könnyen észlelhető toxikus tünetet, viszont hosszú távon egészségkárosítók lehetnek. Ezek az eljárások rendkívül összetet-

tek lehetnek és sok szaktudást igényelnek, mivel egyetlen gyógynövényben is több száz vagy ezer eltérő szerkezetű vegyület található, amelyek ráadásul a vizsgálat közben is átalakulhatnak és hathatnak egymásra. Így egy sok hatóanyagot tartalmazó gyógynövény pontos kémiai feltérképezése hosszan tartó és emiatt költséges kutatást igényel.

BIOLÓGIAI VIZSGÁLATOK

A biológiai vizsgálatokat gyakran a fitokémiai vizsgálatokkal együtt végzik, mert az egyik területen tett következtetések a másik területre is hatással vannak. A biológiai vizsgálatoknak két nagy csoportja van. Egyrészt az úgynevezett *in vitro* vizsgálatok, amikor a gyógynövény hatását sejteken vagy szöveten vizsgálják, másrészt az *in vivo* vizsgálatok, amelyekben a gyógynövény élő szervezetekre gyakorolt hatását kutatják.

Az *in vitro* vizsgálatok eredményei mindig korlátozottan vehetők figyelembe bármely anyag esetén. Egyrészt azért, mert az eredményekből nem látható, hogy a szervezet más típusú sejteire hogyan hat a vizsgált anyag, másrészt azért, mert az adott anyag természetes körülmények között egyáltalán nem biztos, hogy eléri a vizsgált sejteket, például azért, mert nem szívódik fel az emésztőrendszerből. Az viszont jól megismerhető egy ilyen kutatásból, hogy a vizsgált anyagnak van-e közvetlen hatása az adott sejt típusra, vagy a hatás a szervezet más részeinek közvetítésével jön-e létre. Szintén megtudható, hogy az adott szervek, sejtek milyen anyagokat vesznek fel és hasznosítanak, milyen termékeket juttatnak a környezetükbe, és felderíthetők a különbségek a vizsgálat szempontjából fontos sejt típusok között.

Az *in vivo* kutatások a gyakorlatban állatkísérleteket jelentenek. Az állatkísérletek eredményei már sokkal pontosabb képet festenek egy gyógynövény anyagainak hatásáról, azonban teljes bizonyító erejű következtetések még ezekből sem vonhatók le. Még a hozzánk legközelebb álló főemlősök is az embertől eltérően reagálhatnak egy hatóanyagra. A különböző állatfajok receptorai, enzimeik az emberétől eltérőek lehetnek, ezért a hatás jellege és erőssége is más. Növényevőknél a különbség egyik oka az lehet, hogy egyes, a táplálékuk részét képező gyógynövények hatásához

STANDARDIZÁLÁS ÉS KVANTIFIKÁLÁS



A standardizálás és a kvantifikálás a gyógynövénykészítmény-gyártók azon törekvése, hogy minden gyártási tételben azonos mennyiségben legyenek bizonyos anyagok, ezzel biztosítva a termékük állandó minőségét. Ebben a fejezetben annak járunk utána, hogy milyen esetekben van valós előnye a standardizálásnak és a kvantifikálásnak.

A gyógynövényekben lévő egyes hatóanyagok mennyisége nagyon változatos lehet. Főképp igaz ez a gyűjtött gyógynövényekre, amelyek genetikai változatossága még nagyobb, mint a természetes fajoké. Ugyanakkor a természetett fajtáknál is jelentős különbség lehet attól függően, hogy egy hűvösebb, csapadékosabb északi országban termesztették vagy egy melegebb, szárazabb déliben. A hatóanyagok mennyisége évről évre is változhat. Egy évelő gyógynövény ugyanazon egyede – az időjárástól függően – az egyik évben az egyik hatóanyagából termel többet, a következő évben pedig egy másikból. Az sem mindegy, hogy mikor gyűjtjük a gyógynövényeket, mivel a hatóanyagok mennyisége nemcsak napról napra, hanem akár óráról órára is változhat. A muskotályzsálya például éjjel akár kétszer annyi illóolajat tartalmazhat, mint nappal (ez részben azzal függ össze, hogy a nappali meleg és fény hatására felgyorsul az illóolaj-párolgása).

Még tovább változhat a gyógynövények hatóanyag-összetétele a feldolgozás hatására.

Nagyon sok múlik például a szárításon. A hatóanyagok arányát és mennyiségét jelentősen megváltoztathatja mind a túl hűvös és nyirkos, mind a túl meleg és száraz környezet a szárítás során. Szintén jelentős változást okozhat a hatóanyag-összetételben a másodlagos feldolgozás is. A kémiai kivonási eljárások például csak azokat az anyagokat viszik tovább a késztermékbe, amelyek a kivonószerben oldódnak, ráadásul az sem mindegy, hogy a kivonószert milyen töménységben használják (a gyantaanyagok például csak 80-90 százalékosnál nagyobb töménységű alkoholban oldódnak). Ugyanígy változhat a minőség a gyógynövénytöröknél is, ahol például a nem megfelelően végzett őrlési eljárások miatt jelentősen csökkenhet a gyógynövények illóolaj-tartalma.

A gyógynövények változatos hatóanyag-összetételére találták ki a gyógyszergyárak a standardizálást, vagyis a szabványosítást, illetve a kvantifikálást, vagyis számszerűsítést. A két eljárás leginkább abban tér el egymástól, hogy amíg

Az orbáncfű hatóanyagai jól ismertek, antidepresszáns hatását több tucat klinikai vizsgálat támasztja alá, a pontos hatásmechanizmusa azonban még ma sem teljesen ismert





GYÓGYNÖVÉNY- KÉSZÍTMÉNYEK

Az elmúlt évezredekben, de főképp az elmúlt száz évben nagyon sokféle módon váltak elérhetővé a gyógynövények. A hagyományos fogyasztási módok, mint a tea, tinktúra mellett megjelentek a különféle kapszulázott termékek, cseppek, szirupok stb. A legtöbb gyógynövény többféle módon is fogyasztható, míg egy kis részüknél az eredményes alkalmazás csak meghatározott módszerrel érhető el. Hogy melyik fogyasztási módszert alkalmazzuk, azt a gyógyszerként forgalomba hozott gyógynövények esetén mindig hatóság szabályozza, míg a más módon forgalmazott (pl. tea, étrend-kiegészítő) gyógynövénytermékek esetén a gyártó szaktudása és felelőssége alapján dönt a termékformáról. Mivel a gyógynövények többsége nem gyógyszerként kerül forgalomba, ezért érdemes tisztában lenni a különféle fogyasztási módokkal, illetve azok előnyeivel és hátrányaival is.

FRISS GYÓGYNÖVÉNYEK

A gyógynövények egy része frissen is fogyasztható. Sőt vannak olyanok közöttük, amelyek így a leghatásosabbak. Ilyen például a zamatos turbolya (*Anthriscus cerefolium*), amelyet akár már a tél végén is elkezdhetünk gyűjteni. Főképp akácokban terem tömegesen, könnyen felismerhető petrezselyemre emlékeztető leveleiről és kellemes, ánizsos illatáról. A felhasználási módja is ánizsos illatához kapcsolódik: emésztési panaszokra, ízületi problémákra alkalmazható eredményesen. Azért kell frissen fogyasztani, mert fontos hatóanyagai az illóolajában lévő komponensek, amelyek a szárítás során szinte teljesen eltűnnek. Friss fűszerként is használható: egy egyszerű vajás kenyér, egy zöldfűszeres mártás, vagy akár a húsleves is ízletesebb lesz tőle.

A citromfű is frissen a legillatosabb, ilyenkor a leginkább gazdag illóolajban. Bár nyugtató hatásáért kevésbé az illóolaj-tartalma felelős, sokkal inkább a nem illékony polifenolos vegyületei, kellemes íze miatt, nyáron érdemes mégis friss formájában fogyasztani.

A pitypang levelében tavasszal még kevés keserűanyag halmozódik fel, így ilyenkor akár salátát is készíthetünk belőle. Később, miután egyre több hatóanyagot tartalmaz a friss levél, apróra vágva teát készíthetünk belőle.

A medvehagyma levele is frissen a legélvezetesebb. Fokhagymára hasonlító illata és íze miatt salátákban, levesekben, mártásokba is tehetjük, jótékony hatása így is érvényesül.

Ha jól ismerjük a gyógynövényeket és kirándulás közben találunk egy olyat, amely segít valamely panaszunk orvoslásában, nyugodtan fogyasszunk belőle frissen is! Ha fáj a torkunk: rágcsgáljunk el egy-két lándzsásútifű-levelet, ha a szívünk egészségét szeretnénk támogatni, a galagonya friss virágai vagy ősszel a termései is fogyaszthatók közvetlenül a természetből. Az akácvirág például kifejezetten kellemes ízű, így emésztőrendszeri panaszok esetén ebből is nyugodtan szedhetünk néhány fűtöt.

Friss gyógynövényeket otthon is termesztethetünk, tavasztól nyárig a kertben szépen megtekinthetünk a sokhasznú mediterrán gyógynövények, a levendula, a zsálya és a rozmaring, télen pedig az ablakban nevelhetünk belőlük néhány tövet. Szerencsére egyre több gyógynövény kapható frissen egész évben cserépben is. Érdemes körül-

néznünk a boltok zöldségespultjain is: a fokhagyma nyersen is hatásos lesz (ha elviseljük a szagát), a petrezselyemzölddel (nagy mennyiségben) pedig kiváló hatást érhetünk el húgyúti és ízületi panaszok esetén. A távol-keleti fűszerek kínálata is egyre gazdagabb, így ma már könnyen beszerezhető frissen a gyömbér és a kurkuma is.

Előnyök:

- Az aromás gyógynövények frissen tartalmazzák a legtöbb illóolajat.
- Néhány gyógynövény ezen a módon alkalmazható a legeredményesebben.
- A gyógynövények gyűjtése testünket, lelkünket és szellemünket is frissen tartja.

Hátrányok:

- A gyógynövények nagy része nem érhető el ebben a formában egész évben.
- Többségük friss fogyasztásra nem alkalmas.
- Alapos gyógynövényismeretre van szükség, hogy ne keverjük össze az egymáshoz hasonló fajokat.



A zamatos turbolya ánizsos íze és kedvező hatása csak friss fogyasztás esetén érvényesül

The background of the page is a solid teal color. Scattered across it are several branches of eucalyptus with silvery-green, rounded leaves. In the lower-left quadrant, there is a white ceramic mortar containing a wooden pestle and some eucalyptus leaves.

MINŐSÉGI SZEMPONTOK

A gyógyszerként forgalomba hozható gyógynövények (növényi drogok) nagy többségének minőségi paramétereit a VIII. Magyar Gyógyszerkönyv (Ph. Hg. VIII.) tartalmazza. Azok a gyógynövények, amelyek nem szerepelnek a gyógyszerkönyvben, a hatóanyag-tartalmukon kívül szintén minősíthetők a gyógyszerkönyv általános előírásai alapján.

A gyógynövények minőségét a hatályos jogszabályi előírások alapján kizárólag akkor kötelező vizsgálni, ha azok gyógyszerként kerülnek forgalomba. Az élelmiszerként, vagy azon belül étrend-kiegészítőként értékesített gyógynövénykészítmények minősítése mindig a gyártó feladata, aki akár ugyanazokat a vizsgálatokat is elvégezheti a gyógynövénnyel, mintha gyógyszerként hozná forgalomba, de ez nem kötelező. Az élelmiszerekre vonatkozó jó gyártási gyakorlatot és higiéniát, a késztermék veszélytelenségét azonban neki is garantálnia kell.

Ha saját magunk gyűjtünk gyógynövényeket, akkor természetesen értelmetlen lenne több százezer forintot költeni egy-egy gyógynövény bevizsgálására. Erre nincs is szükség, mivel a gyűjtési hely körütekintő megválasztása (minél inkább természetközeli környezet), a gondos gyűjtés, szárítás és tárolási körülmények biztosítása mellett nagyon nagy valószínűséggel jó minőségű növényi drogot állíthatunk elő magunknak is.

A gyógyszerkönyvben három alapvető minőségi szempontnak kell megfelelnie egy gyógynövénynek, ezek: azonosság, tisztaság, hatóanyag-tartalom.

AZONOSSÁG

Megbízható botanikai ismeretekkel és gyakorlattal a gyógynövények azonosítása nem olyan nehéz feladat a természetet járva. A kiszáritott növényi drog azonosítása – főképp, ha az már vágott vagy porított formában kerül elénk – azonban komoly gyakorlatot igényel.

- **Makroszkópos vizsgálat.** Szabad szemmel, szükség esetén nagyítóval esetleg sztereomikroszkóppal történik, így jól megfigyelhetők a vizsgált növényi rész méretei, alakja, állománya, felülete (pl. szőrözöttség, erezettség).

- **Mikroszkópos vizsgálat.** A durva és finom porok azonosságvizsgálatához már laboratóriumi mikroszkóp szükséges. A mikroszkópban megfigyelhetők a megfelelő növényi részek szöveti elemei vagy töredékei, továbbá jellegzetes tartalmi anyagai. A mikroszkópos vizsgálat a gyógynövény szennyeződésére is fényt deríthet, mivel a mikroszkóp alatt felfedezhetők az adott gyógynövényre nem jellemző sejtek, szövetek, vagy a szennyező anyagként jelen lévő homokszemcsék is.

- **Vékonyréteg-kromatográfia.** Ha további kételyek merülnek fel a vizsgált mintával kapcsolatban, a gyógyszerkönyv még egy viszonylag egyszerű és gyorsan elvégezhető, de nagy



Minőségi gyógynövénykészítményeket csak jó alapanyagból, gondos szárítással lehet készíteni

GYÓGYNÖVÉNYEK GYŰJTÉSE



A legjobb gyógynövény mindig az, amit magunk gyűjtünk. Nemcsak azért, mert miközben a természetet járjuk, friss levegőn vagyunk, a testünket és az elménket is megmozgatjuk, hanem azért is, mert ennél olcsóbban nem juthatunk hozzá terápiás hatású készítményhez. Mindez természetesen csak akkor igaz, ha biztosan eligazodunk a gyógynövények között és van időnk gyógynövényekből házipatikát készíteni és azt rendszeresen frissíteni. Ha ehhez nincs meg a kellő tudásunk vagy időnk, a kész gyógynövénykészítmények még mindig kedvező árúnak számítanak. Még úgy is, hogy a gyógynövények jelentős részét ma is a természetből gyűjtik, amely rendkívül munkaerő-igényes folyamat, ahogy a gyógynövények feldolgozása is.

Mindig lesznek olyan gyógynövények, amelyeket nem lehet, vagy nem érdemes termesztésbe vonni. Ezeket mindig a természetből kell majd begyűjtenünk. Övjük hát környezetünket, hiszen egészséges, szennyeződésmentes gyógynövényeket csak egészséges, természetes területekről lehet gyűjteni!

NEM KELL MESSZIRE

MENNI!

Vadon termő gyógynövényekkel szerencsére mindenütt találkozhatunk, még messzire sem kell mennünk. Ha egy kicsit elhanyagoljuk a kertünk gondozását, máris számos gyógynövény jelenik meg benne: csalán, pitypang, útifűvek, tyúkhúr, pástortáska, fecskefű, erdei mályva stb. A lágyszárú gyógynövények legértékesebb élőhelyei azonban az erdők széle és a tisztások. Itt már fel-lelhetjük az orbáncfűvet, a veronikát, a vassfűvet, az ezerjófűvet, a vadszedret, a vadkakukkfűvet, a párlófűvet (apróbojtorján), de szintén itt találkozhatunk olyan cserjékkel is, mint a fekete bodza és a galagonya. A réteken, legelőkön is sokféle gyógynövény fogad bennünket: fehér mályva,

fekete nadálytő, mezei zsurló, orvosi kamilla, somkóró és cickafark.

Érdemes tehát felfedezni lakókörnyezetünk természetes élőhelyeit, de a gyűjtéssel kapcsolatban fontos tisztában lennünk néhány dologgal.

A legfontosabb, hogy csak olyan gyógynövényeket gyűjtsünk, amelyeket biztosan felismerünk. Egyes gyógynövények könnyen összekeverhetők mérgező hasonmásaikkal: a medvehagyma levele nagyon hasonlít a gyöngyvirágéhoz, a mezei zsurló könnyen összetéveszthető a mocsári zsurlóval, a fekete bodza pedig a gyalogbodzával.

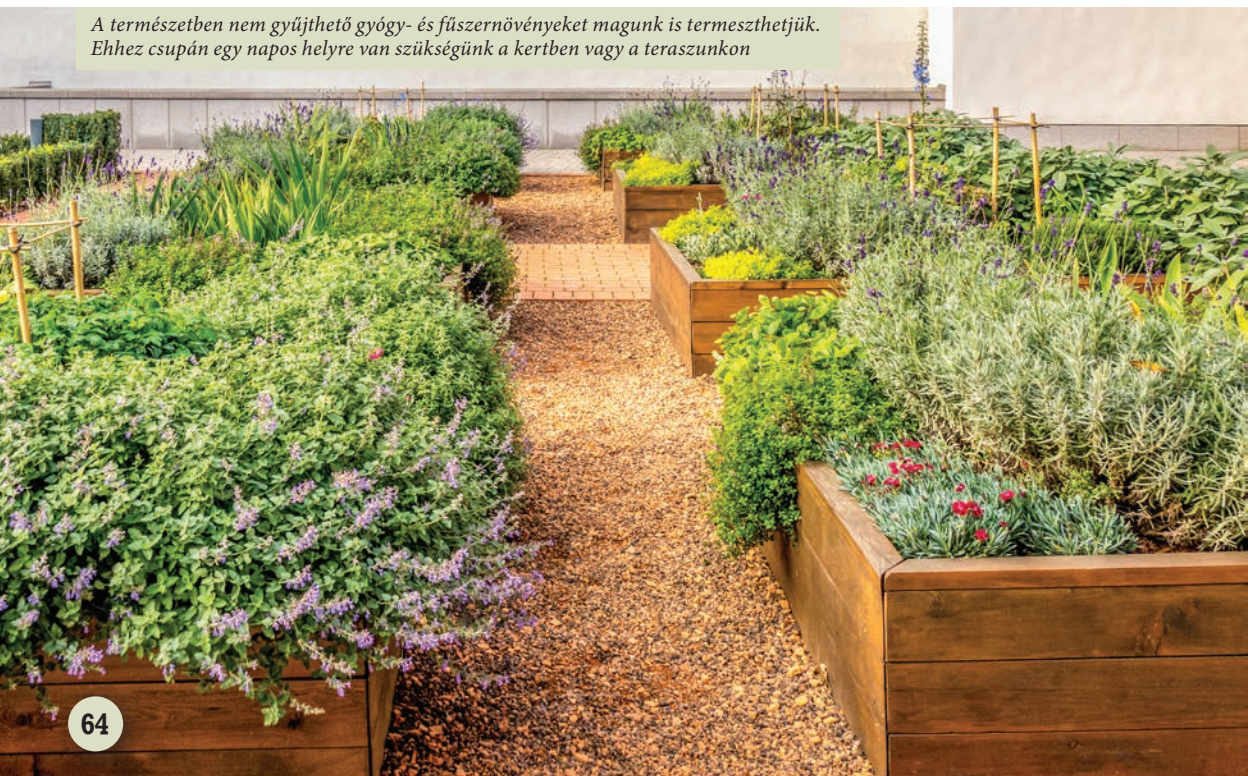
MIT ÉS MIKOR?

Azt is tudnunk kell, hogy milyen növényi részeket és mikor gyűjtsünk.

A virágokat általában akkor kell leszednünk, amikor bimbósak vagy éppen csak kinyíltak, amelyre sok gyógynövény esetében gyakran csupán néhány nap áll rendelkezésre egy évben.

A leveleket akkor kell gyűjteni, amikor már fejlettek, de még épek, egészségesek, nem jelentek meg rajtuk betegségek tünetei vagy rovarkártételek.

A természetben nem gyűjthető gyógy- és fűszernövényeket magunk is termesztethetjük. Ehhez csupán egy napos helyre van szükségünk a kertben vagy a teraszunkon





A KOCKÁZATOKRÓL ÉS MELLÉKHATÁSOKRÓL...

A gyógyszerreklámokban szereplő utolsó mondatot mindenki kívülről ismeri: *„A kockázatokról és a mellékhatásokról olvassa el a betegtájékoztatót, vagy kérdezze meg kezelőorvosát, gyógyszerészét!”* A gyógynövények mellé azonban általában nem jár betegtájékoztató, az orvosok általában keveset tudnak róluk, de még a gyógyszerészek ismeretei is korlátozottak lehetnek egyes gyógynövényekkel kapcsolatban. Ezt az űrt a könyvben igyekszünk részben pótolni: ebben a fejezetben a kockázatok és mellékhatások általános szempontjait ismertetve, a gyógynövények részletes leírásánál pedig a konkrétumokra is kitérve.

Nagyon sokan abban a tudatban alkalmazzák a gyógynövényeket, hogy azok természetesek, így nem, vagy csak nagyon ritkán okoznak mellékhatásokat. A nem várt hatások a teafükként, étrend-kiegészítőként is megvásárolható gyógynövénynél ugyan valóban ritkán jelentkeznek, de ez nem jelenti azt, hogy egyáltalán nem kell számolni velük, hiszen ami hat a szervezetünkre, annak szükségszerűen valamilyen mellékhatása is lehet, az elfogyasztott egyszeri mennyiségétől, illetve az alkalmazás időtartamától függően.

A gyógynövényekre általánosan jellemző, hogy a szintetikus gyógyszereknél kevesebb megbízható információ áll rendelkezésre a hatásosságuk és biztonságosságuk értékeléséhez. A gyógynövényeknek azonban van egy nagy előnye az új szintetikus gyógyszerekkel szemben: régóta alkalmazzuk őket, így generációkon átívelő tapasztalat gyűlt össze arról, hogy milyen módon alkalmazhatók biztonságosan. Fontos azonban kiemelni, hogy ezek az ismeretek empirikusak, vagyis általában csak a közvetlenül megfigyelhető kockázatokat és mellékhatásokat tartalmazzák, a gyógynövények használatának hosszú távú hatásait, illetve a gyógynövények és a gyógyszerek közötti kölcsönhatásokat nem foglalják magukba.

Ahogy a gyógyszerek, úgy a gyógynövények is bizonyos valószínűség mellett váltanak ki hatást és jelentenek kockázatot. A gyógynövényeknél is vannak olyan kockázatok, amelyek nagyobb valószínűséggel alakulnak ki, míg mások csak ritkán fordulnak elő. A gyógyszerek esetében ezek a számok elég pontosan megadhatók, mivel a klinikai kutatások során és a forgalomba hozataluk után is vizsgálják a mellék- és kölcsönhatások előfordulását. A gyógynövényeknél viszont sok esetben még közelítőleg sem lehet pontos előfordulási gyakoriságokat meghatározni. Ahogy a hatásosságuknál, úgy a biztonságosságuknál is általában közvetett bizonyítékok állnak rendelkezésre: a hosszú időre visszanyúló alkalmazás, a hatóanyagaik ismerete, továbbá esettanulmányok vagy a már engedélyezett gyógynövényből készült gyógyszerek mellékhatásai alapján lehet következtetéseket levonni.

A mellékhatások kialakulásának valószínűsége mellett fontos a következmény súlyosságának ismerete is. Nem mindegy, hogy egy gyógynövény vagy gyógyszer alkalmazásakor egy rövid ideig jelentkező enyhe emésztőrendszeri panasszal

vagy egy súlyos, orvosi kezelést igénylő kockázattal kell számolni. A könyvben bemutatott gyógynövényeknél, amelyek teaként vagy étrend-kiegészítőként is megvásárolhatók, szinte kizárólag enyhe tünetekkel lehet számolni, amelyek a fogyasztás abbahagyásával gyorsan megszüntethetők és nem okoznak tartós egészségkárosodást.

A gyógynövénytermékek kiválasztásakor fontos a minőségi szempontok figyelembevétele is. Számos esetben bebizonyosodott már, hogy az elmaradt minőség-ellenőrzés vagy a tudatos hamisítás következtében alakulnak ki mellékhatások, olyan anyagok (pl. gombatoxinok, vagy nem engedélyezett gyógyszerhatóanyagok) miatt, amelyeknek egyébként nem szabadna a gyógynövénykészítményben lenniük. Ezért minden esetben érdemes előnyben részesíteni a bevizsgált, minőségi tanúsítvánnyal rendelkező gyógynövény-termékeket.

KIS MÉRTÉKBEN GYÓGYSZER...

A XVI. században *Paracelsus* ismerte fel, hogy a növényi és egyéb anyagok emberi szervezetre gyakorolt hatása azok mennyiségétől, tehát a dózistól függ. Ebből a felismerésből adódik, hogy egy gyógynövény kis adagja akár semmilyen hatást nem vált ki, nagyobb mennyiségben jótékonyan befolyásolhatja a szervezet működését, ennél is nagyobb adagban pedig nemkívánatos hatásai kerülnek előtérbe. Vannak olyan gyógynövények, amelyeknél a hatásos, de még nem káros adag nagyon szűk sávban mozog. Ilyen szűk terápiás tartományú gyógynövény például a gyűszűvirág, amelyből sok évszázadon keresztül teát készítettek, de ez ma már fel sem merül, mert ez az alkalmazási mód nagyon könnyen a benne található szívglikozidok túladagolásához vezethet. Így jelenleg kizárólag pontosan adagolható hatóanyagtartalmú gyógyszerként lehet racionálisan alkalmazni.

A könyvben bemutatott gyógynövények széles terápiás tartománnyal rendelkeznek, de náluk sem árt az óvatosság, ami megjelenik az ajánlott adagolásuknál is. Még a XX. század elején megjelenő gyógynövénykönyvek is gyakran evőkanálnyi mennyiségekben (5–10 g) határozták meg a

A pregnant woman in a light blue tank top is shown from the chest down to the waist. She is holding a large bouquet of small white flowers with green leaves. Her hands are resting on her belly. The background is a soft, out-of-focus light blue.

GYÓGYNÖVÉNYEK VÁRANDÓSSÁG ÉS SZOPTATÁS ALATT

A szintetikus gyógyszerek és a gyógynövények számos dologban különböznek egymástól, egy dologban azonban nagyon hasonlítanak: hatásukat általában nem vizsgálják várandósság és szoptatás alatt. A szintetikus gyógyszereknél jellemzően azért, mert a célcsoport annyira kicsi, a vizsgálatnak pedig olyan sok kockázati tényezője van, hogy azt a gyógyszergyárak csak nagyon indokolt esetben vállalják fel. A gyógynövényekre még inkább igaz ez, hiszen azok nem, vagy csak korlátozottan szabadalmaztathatók, így a vizsgálatokra elkölthető összeg is nagyságrendekkel alacsonyabb.

A várandós és szoptató anyák is lehetnek betegek és szeretnének tenni a saját és kisbabájuk egészségéért is. Ez természetesen a gyógyszer-gyártók is tudják, de még a legalacsonyabb kockázatú gyógyszerek esetében is legfeljebb a következő szerepel a betegtájékoztatóban: „Ha Ön terhes vagy szoptat, illetve ha fennáll Önnél a terhesség lehetősége vagy gyermeket szeretne, a gyógyszer alkalmazása előtt beszéljen kezelőorvosával vagy gyógyszerészével.” Ennek a figyelmeztetésnek az az oka, hogy bár várandósság esetén alapvetően kerülni kellene a gyógyszerek alkalmazását, a konkrét beteg állapotának ismeretében a szakember mérlegeli, hogy mi jár kisebb kockázattal: a kezelés alkalmazása vagy elhagyása. Mivel sok gyógynövénynél a várható haszon nincs kellően alátámasztva, a szakemberek sokszor nem ajánlanak gyógynövényt a várandós és szoptató nőknek.

A gyógynövényekkel kapcsolatban általában a gyógyszereknél jóval kevesebb információ áll rendelkezésre a terhesség és szoptatás alatti alkalmazásukról. A gyógynövénykönyvek túlnyomó többsége nem is érinti ezt a témát, amelyik mégis, az is nagyon kevés kapaszkodót ad a felhasználásról és a lehetséges kockázatokról.

A csipkebogyó magas C-vitamin és flavonoidtartalma miatt a terhesség alatt kifejezetten ajánlható gyógynövény



Ennek a könyvnek sem célja, hogy indokolatlanul népszerűsítse a kismamák körében a gyógynövényfogyasztást. A téma feldolgozásával azt szeretnénk, hogy a jelenlegi tudományos ismereteket összegyűjtve reális képet alkossunk a gyógynövények alkalmazásáról ebben a nők és kisbabák számára egyaránt nagyon fontos életszakaszban.

ÁLTALÁNOS TANÁCSOK

A terhesség és szoptatás alatt lehetőleg a legkisebb mennyiségben ajánlott bármilyen gyógyszer és gyógynövény fogyasztása. Különös hangsúlyt kell fektetni az egészséges, kiegyensúlyozott táplálkozásra, hogy a mama és a baba is hozzájusson a szükséges mennyiségű szénhidráthoz, fehérjékhez, zsírokhoz, ásványi anyagokhoz, nyomelemekhez és vitaminokhoz. Ehhez néhány kivételtől eltekintve (pl. folsav, vas, D-vitamin) nem szükséges semmilyen étrendkiegészítőt vagy gyógynövényt fogyasztani. Az egészséges táplálkozást csak olyan gyógynövényekkel ajánlott segíteni, amelyeket általánosságban is az emésztés támogatására használnak, az izük pedig nem túl erőteljes.

A kismamáknak mindenképpen érdemes kerülni a magas alkoholtartalmú gyógynövénykészítmények, a tinktúrák és a nagyon koncentrált formák, így a kivonatok fogyasztását. A kivonatokhoz hasonlóan a növényi illóolajok is nagyon töményen tartalmazzák a gyógynövények egy különleges anyagcsoportját. Ezek az anyagok jellemzően zsírolékony kismolekulák, amelyek könnyen felszívódnak a száj és az orr nyálkahártyájáról, gyakran a bőrön keresztül is, gyorsan eljutnak a központi idegrendszerbe és – ebben áll a veszélyük terhességben – a méhlepényen átjutva eléri a magzatot is. Az illóolajoknál a gyakorlatban arra kell ügyelni, hogy a kismamák ne fogyasztanak belőle többet, mint amennyi a szervezetbe kerülne egy ugyanabból a gyógynövényből készült tea fogyasztása során. Ez néhány mg-os mennyiséget jelent, ami otthoni körülmények között nem kimérhető, hiszen már egy csepp illóolaj is 30-40 mg tömegű.

A gyógynövényleírások előtti bevezető fejezetben részletesen is bemutatjuk, hogy milyen szempontok szerint értékeltük a gyógynövények fogyasztásának biztonságosságát terhesség és szoptatás alatt.

GYÓGYNÖVÉNYEK GYEREKEKNEK



A gyógynövényeket évezredek óta ugyanolyan módon alkalmazták gyerekek és felnőttek esetén. Sokáig tartotta magát az elképzelés, miszerint egy gyermek nem más, mint egy kis felnőtt, így ugyanazok a készítmények alkalmazhatók náluk is, csak csökkentett mennyiségben. Ez a szemlélet a XX. század elején változott meg, amikor egyre inkább nyilvánvalóvá vált, hogy a kisgyerekek egészen másképp reagálhatnak a gyógyszerek és gyógynövények hatóanyagra, mint a felnőttek.

Minden szülő a legjobbat szeretné a gyerekeknek, így sokan a gyógyszerek helyett a gyógynövényekben látják a megoldást a betegségek kezelésére. Bár a gyógynövények használatának évezredekre visszanyúló hagyományai vannak, szélesebb a terápiás dózisuk és általában valóban nehezebb a túladagolásuk, mindenképpen érdemes megfontoltan választani közülük.

Jogilag gyerekeknek számít minden személy, amíg el nem éri a 18 éves kort, de élettani szempontból az újszülött, a csecsemő és egy felnőttkor szélén álló serdülő között óriási a különbség. A belső szervek (máj, tüdő, vese, szív stb.) teljes működésének kialakulása csak a második-harmadik életévben fejeződik be. Az immunrendszer és az idegrendszer fejlődése is igen intenzív ebben az életkorban, és majd csak a serdülőkorban éri el a felnőttekre jellemző állapotot, de a hormonrendszerben is hatalmas változások zajlanak le ebben az életszakaszban.

A hároméves kor eléréseig a gyógyszerek és gyógynövények alkalmazása csak akkor elfogadható, ha azok biztonságos alkalmazását megfelelő módon igazolták. Ilyen kutatások azonban sajnos csak nagyon ritkán állnak rendelkezésre mind a gyógyszerek, mind a gyógynövények esetében.

Hároméves kortól a máj és vese méregtelenítő folyamatai már közel olyan érettek, mint felnőttek esetében, de még lehetnek különbségek. Amennyiben egy gyógynövénnyel kapcsolatban nem merülnek fel biztonsági aggályok, jól ismertek a hatóanyagai és azok szerepe az emberi szervezetre, úgy az hároméves kortól már adható gyerekeknek. Ennek megállapítása azonban orvosi, gyógyszerészeti feladat. Kivételt képeznek ez alól azok a gyógynövények, amelyeket egyébként élelmiszerként is fogyasztunk, de azok is csak étrendi mennyiségben használhatók (pl. fűszerek). Ugyanakkor a gyógynövények többségénél fel sem merül, hogy gyerekek fogyasszák őket, mivel olyan egészségi állapotok kezelésére alkalmasak, amelyek kizárólag felnőtteknél fordulnak elő (menopauza, jóindulatú prosztata-megnagyobbodás, vénás keringés javítása stb.).

Gyógyszerek esetében az életkorhoz illeszkedő adagolás meghatározására számos képlet áll rendelkezésre, de a gyógynövényeknél ilyen pontos meghatározásra általában nincs szükség. Három éves kor felett egy átlagos 70 kg-os felnőtt testsúlyához mérten, a gyermek testsúlyával arányosan

kell csökkenteni az adagolást, amely általában 3 és 6 éves kor között negyed, míg 6 és 12 éves kor között fél adagot jelent.

Bár a gyógynövények sok területen segítenek az egészség megőrzésében és a betegségek kezelésében, a gyermekek esetén alapvetően három terület van, ahol megalapozottan és biztonságosan alkalmazhatók:

- emésztőrendszeri panaszok.
- megfázás, immunrendszer működésének támogatása.
- nyugtató, alvást elősegítő hatás.

EMÉSZTÉSI PANASZOKRA

Életkori sajátosság, hogy az óvodáskorú gyerekek-nél sokszor jelentkeznek hányással vagy hasmenéssel járó megbetegedések.

Ilyenkor mindenképpen tanácsos orvoshoz fordulni, a gyógynövényeket pedig nem elsődlegesen, hanem az orvos által ajánlott terápia mellett, a gyógyulási folyamat részeként használni. Hasmenés esetén nagyon hasznosak lehetnek a magas poliszacharid-tartalmú gyógynövények, amelyek nyugtatják az irritált bélfalat, egyúttal segítenek a híg széklet sűrítésében is. Ilyen lehet az orvosi ziliz (fehér mályva) gyökere, a papsajt és erdei mályva levele, az útifűmaghéj vagy lenmag.

Szintén jól használhatók az egészséges emésztés helyreállítására egyes illóolajos gyógynövények is. Ilyen lehet egy kamillavirágzatból, ánizsból, édesköményből vagy ezek keverékéből készült tea, de akár egy sok köménymaggal készített rántott leves is. Ezek a gyógynövények mind gyulladáscsökkentő, görcsoldó és bakteriosztatikus hatásúak. Négyéves kor fölött a hasi görcsök oldására szintén jól alkalmazható a borsmenta leveléből készült teaforrázat.

Hasmenéses állapotoknál fontos a folyadék-pótlás, amelynek jó eszköze lehet a kellemes ízű gyógynövénytea. Ha a tea fő sok cseranyagot (más néven polifenolt, tannint) tartalmaz, akkor az szintén segíthet az emésztőrendszeri gyulladások lelohasztásában. Ilyen lehet például a málna-, eper- vagy szederlevélből készült tea, amelyek íze könnyen elfogadható a gyerekeknek is, mert nagyon emlékeztet a hagyományos teára.

A kisgyerekek-nél a székrekedés is gyakran előforduló panasz. Ebben az esetben fontos megta-

RÉSZLETES GYÓGYNÖVÉNY- ISMERTETŐ



A következő oldalakon szereplő leírásokban igyekszünk a lehető legtöbb ismeretet átadni egy-egy gyógynövénnyel kapcsolatban. Ez azonban koránt sem egyszerű feladat, hiszen a könyvünkben szereplő információk ezernél is több tudományos publikáció értékelése és rendszerezése alapján kerültek meghatározásra, amelyek együttes terjedelme több könyvszekrényt is megtöltene. Annak érdekében, hogy ez a sok adat néhány oldalon elférjen, a gyógynövényleírásoknál sok esetben csak címszavakat adunk meg, vagy ikonokkal jelzünk bizonyos jellemzőket. Ezek önmagukban akár nehezen értelmezhetők is lehetnek vagy félreértésre adhatnának okot. Ezért a gyógynövényleírásokat egy bevezetővel kezdjük, amelyben pontosítjuk a címszavakat, jelöléseket, illetve ismertetjük azt is, hogy milyen módszer szerint értékeltük és rendszereztük a gyógynövények egyes tulajdonságait.

ELNEVEZÉSEK, RENDSZEREZÉS

A gyógynövényeket a Magyar Gyógyszerkönyvben szereplő, vagy az egyébként aktuálisan elfogadott tudományos (latin) nevük szerinti sorrendben mutatjuk be a könyvben. Azért nem a magyar név szerinti sorrendet választottuk, mivel egy növényt sokféleképpen hívhatunk magyarul, de csak ritkán van közöttük általánosan használt. A magyar neveknél igyekeztünk megtalálni a leggyakrabban előforduló változatot, kivéve akkor, ha növény olyan néven is elterjedt, ami a gyógyhatására utal (pl. orvosi levendula). A könyv végén található tárgymutatóban több magyar nevet is összegyűjtöttünk, így mindenki könnyen megtalálhatja a keresett növényt.

Egy gyógynövénynek akár több részét is felhasználhatjuk, viszont az egyes részek eltérő hatással rendelkezhetnek. Ezért minden gyógynövénynél ismertetjük a gyógyászatban és egészségtámogatásban felhasznált részeit (pl. virágos hajtás, gyökér, virág stb.). Szintén jelezzük, amennyiben az adott növényi rész a hatálysos Magyar Gyógyszerkönyvben is szerepel.

A könyvben ismertetjük a növény családjának magyar és latin nevét, amely hasznos információval szolgál a gyógynövény rokonságával kapcsolatban, mivel sok esetben az egy családhoz tartozó gyógynövények között a pozitív és negatív hatások között is átfedések vannak.

ÁLTALÁNOS INFORMÁCIÓK

A gyógynövény jellemző részét minden esetben legalább egy képen bemutatjuk, emellett rövid

botanikai leírást is adunk róla. Ez az elterjedési területének ismertetése mellett hasznos segítség lehet a gyógynövénygyűjtés során. Ismertetjük a gyógynövény főbb hatóanyagait is. A növény története pedig érdekes információkat nyújt arról, hogy korábban milyen módon használták elődeink, mit gondoltak róla.

EGÉSZSÉGÜGYI HATÁSOK

1. Betegségkezelés

Azokat a betegségeket ismertetjük, amelyek az adott gyógynövényből készült gyógyszerrel eredményesen kezelhetők az Európai Gyógyszerügynökség Gyógynövény Bizottsága (EMA HMPC) monográfiái alapján. A bizottság a gyógynövényeket átfogóan értékeli, ennek ugyanúgy részei a velük végzett klinikai vizsgálatok, mint a hagyományos felhasználás vagy az ismert hatóanyagai és azok élettani hatása. Nagy hangsúlyt fektetnek a gyógynövények biztonságosságának megállapítására, így betegségkezelésre csak akkor ajánlják, ha az általuk elérhető előny jelentősen meghaladja alkalmazásuk kockázatát.

2. Egészségtámogatás

Ebben a részben azok az emberi szervek, szervrendszerek, állapotok szerepelnek, amelyekre a gyógynövény kedvező élettani hatást gyakorol nem gyógyászati célú felhasználás esetén. Ezen hatások mindegyike szerepel az Európai Élelmiszerbiztonsági Hivatal (EFSA) hivatalos jegyzékében, amelyet az EU tagállamai által beküldött javaslatok alapján állítottak össze. Az egészségtámogatással kapcsolatos hatások nem kizárólagosak, ami azt jelenti, hogy önmagában egy vagy több gyógynövény fogyasztása nem elegendő az egészségmegőrzéshez, ehhez kiegyensúlyozott étrendre és egészséges életmódra is szükség van. A gyógynövények célzott alkalmazásával bizonyos megbetegedések kockázata csökkenthető.

A könyv gyors áttekinthetősége érdekében a gyógynövények egészségügyi hatásait fekete-fehér ikonokkal is jelöljük. Mellettük színes ikonokkal hivatkozunk arra a készítményre és adagolási mennyiségre, amellyel a kívánt egészségügyi hatás elérhető.

BETEGSÉGKEZELÉS



A mentális stressz enyhe tüneteinek enyhítésére és az alvás elősegítésére.

TEA • POR • OTINKA

EGÉSZSÉGTÁMOGATÁS



Nyugalom

TEA • POR • OTINKA



Menopauza

TEA • POR • OTINKA

Az gyógynövényekkel egészségügyi hatásait ikonokkal is jelöljük a könyvben. Az egészségügyi hatás mellett lévő színes jelölések megmutatják, milyen készítmény formájában lehet fogyasztani őket

KÉSZÍTMÉNYEK, ADAGOLÁS

A gyógynövényeknél a legtöbb esetben további feldolgozás (sok esetben valamilyen kivonási eljárás) szükséges ahhoz, hogy fogyaszthatóvá váljanak. Ebben a részben azokat a hagyományos készítményeket mutatjuk be, amelyeket bárki könnyen elkészíthet, akár a saját maga által gyűjtött gyógynövényekből is: tea-főzet, teaforrázat, áztatás, por, tinktúra és friss gyógynövény. (A készítmények elkészítésének, valamint azok előnyeinek és hátrányainak részletes ismertetésére könyvünk általános fejezetében részletesen is kitérünk). Az adagolásoknál egyes esetekben a mag- és az illóolajokat számba vesszük, amelyeket ugyan háztartási körülmények között nem egyszerű kinyerni, de a gyógynövények hagyományos felhasználási módjai közé tartoznak, így fontosnak tartottuk megemlíteni őket.

A megadott mennyiségek megegyeznek az Európai Gyógyszerügynökség és az Európai Élelmiszer-biztonsági Hivatal adatbázisaiban található adagokkal. Kivételt képeznek ez alól azok a felhasználási módok, amelyekhez a fenti forrásokban nem található mennyiség. Ezekben az esetekben más gyógynövényeknél alkalmazott arányok és a gyógynövényekben lévő hatóanyagok szerint határoztuk meg a szükséges adagolást.

A tinktúrák esetében a kivonószer minden esetben etil-alkohol (etanol). A tinktúrák készítéséhez a gyógynövény és az etil-alkohol arányát, illetve utóbbi töménységét is közöljük. A sok esetben alkalmazott „1:8” azt jelenti, hogy tinktúra készítéséhez egy tömegrész szárított, aprított gyógynövényt 8 tömegrész alkoholban kell áztatni. Ennél több alkohol is használható a tinktúrához, de ilyenkor az ajánlott mennyiségből is arányosan többet kell fogyasztani. A zárójelben megadott százalékos arány (például 45%) a tinktúrakészítéshez szükséges alkohol töménységét határozza meg.

A megadott adatok alapján esetleg nehézséget okozhat az adagok kimérése. Ez megkönnyíthető és leegyszerűsíthető a következő azonosságok figyelembe vételével:

- 1 ml tinktúra: 20-25 csepp.
- 1 teáskanál tinktúra: 4-5 ml.
- 1 púpozott teáskanál szárított, vágott gyógynövény: 1-1,5 g.
- 1 púpozott teáskanál gyógynövénypor: 1,5-3 g.



HASZNÁLAT MÓDJA, IDŐTARTAMA

Ebben a részben bemutatjuk, hogy a megadott adagolások mellett mennyi ideig használhatók a gyógynövények. Betegségkezelés esetén a felhasználás időtartama korlátozott. Ez azért van, mert ha egy gyógynövény meghatározott időn belül nem hat, az súlyosabb betegségre utalhat, mint amit kezelni lehet vele. Ilyen esetben orvoshoz kell fordulni! De még ha hatásos és szakszerűen alkalmazva biztonságos is egy gyógynövény, túlságosan hosszú ideig használva lehetnek káros hatásai. Ezért a rendelkezésre álló kutatási adatok alapján azt is meghatározzuk, hogy egészségtámogatás célból alkalmazva egy gyógynövény milyen hosszú ideig alkalmazható alacsony kockázat mellett.

Szintén ebben a fejezetben térünk ki arra, hogy milyen módon használható fel egy gyógynövény-készítmény. Például felhívjuk az olvasó figyelmét arra, hogy az altató hatás eléréséhez a gyógynövényt este, a lefekvés előtt kell fogyasztani, vagy a toroknyugtató hatáshoz a porokat vízben kell elkeverni és teaként kell fogyasztani.

ELLENJAVALLATOK

Ebben a részben azokat az egészségi állapotokat ismertetjük, amikor az adott gyógynövény alkalmazása nem ajánlott vagy óvatosságot igényel.

KÖLCSÖNHATÁSOK

A növény más gyógynövényekkel, illetve gyógyszerrel esetlegesen kialakuló kölcsönhatásai.

- Egy narancssárga körrel jelöljük, ha a megadott kölcsönhatás nagyon ritkán fordul elő a megadott napi adagolás mellett.

- Egy piros körrel jelöljük, ha a kölcsönhatás az ajánlott napi adagolás mellett is gyakrabban fordulhat elő.

MELLÉKHATÁSOK

Azok a nem kívánt hatások, amelyek a gyógynövény fogyasztása során előfordulhatnak.

- A narancssárga körrel jelölt mellékhatások nagyon ritkán fordulnak elő a megadott napi adagolás mellett.

- A piros körrel jelölt mellékhatásra az ajánlott napi adagolás mellett is számítani lehet, mivel gyakrabban fordulhat elő.

VÁRANDÓSSÁG ÉS SZOFTATÁS

Ebben a részben ismertetjük, hogy terhesség és szoptatás alatt milyen kockázatok mellett használható a gyógynövény betegségkezelésre vagy egészségtámogatásra.

- Négy zöld kör jelöli, ha több klinikai vagy megfigyeléses kutatásban sem volt tapasztalható a fejlődési rendellenességek gyakoriságának, illetve a magzatra vagy a csecsemőre gyakorolt egyéb káros hatások kialakulásának növekedése. A megadott adagolás mellett nagyon alacsony a kockázata a fejlődési rendellenességek kialakulásának vagy a magzatra gyakorolt egyéb káros hatásoknak.

- Három zöld kör jelöli, ha a gyógynövény megtalálható a hagyományos étrendben és a vele végzett vizsgálatokban eddig nem találtak bizonyítékot magzati károsodásra. A gyógynövény nem szerepel az EFSA emberi egészségre potenciálisan aggodalomra okot adó növényi anyagok listájában. Alacsony a kockázata a fejlődési rendellenességek kialakulásának vagy a magzatra gyakorolt egyéb káros hatásoknak. Nem ismertek olyan hatóanyagai, amelyek az anyatejbe nagy mennyiségben kiválasztódnának, vagy a kiválasztódó hatóanyagok a mennyiségük alapján a csecsemő számára nem jelentenek egészségügyi kockázatot. Az adagolást és fogyasztási gyakoriságot egyes esetekben indokolt a gyógynövény normál étrendben alkalmazott mennyiségéhez igazítani.

- Két zöld körrel jelöljük, ha a gyógynövény nem található meg a hagyományos étrendben, de nem szerepel az EFSA emberi egészségre potenciálisan aggodalomra okot adó növényi anyagok listájában sem. Az így jelölt gyógynövények jellemző tartalomanyagai más olyan növényekben megtalálhatók, amelyek a normál étrend részét képezik, vagy bizonyítottan nem jelentenek egészségügyi kockázatot, mert például nem szívódnak fel az emésztőrendszerből (poliszacharidok, polifenolok). A gyógynövény alkalmazása a megadott adagolás és használati időtartam mellett esetleg kockázattal járhat, ugyanakkor kisebb mennyiségű vagy rövidebb ideig tartó fogyasztása alacsony kockázatot jelent a magzat, illetve csecsemő egészségére.

- Egy zöld kör esetében már nagyon fontos betartani az ajánlásokat, mert gyógynövénnyel vagy ismert hatóanyagaival végzett kísérletekben magzati károsodásra utaló bizonyítékokat találtak és/vagy a gyógynövény szerepel az EFSA emberi egészségre potenciálisan aggodalomra okot adó növényi anyagok listájában. A vizsgálatok szerint a gyógynövényben jelen lévő aggodalomra okot adó anyag káros hatása azonban csak a megadott adagolást sokszorosan meghaladó mennyiségnél jelentkezik. A gyógynövény alkalmazásakor indokolt lehet a megadott adagolás és használati időtartam csökkentése annak érdekében, hogy mérsíkelhető legyen a gyógynövény esetleges káros hatása a magzat vagy a csecsemő egészségére.

● A gyógynövény a hagyományos éltrendben nem szerepel, és az anya, a magzat vagy a csecsemő egészségére nem ismert hatású hatóanyagokat tartalmaz. Ezek az anyagok erőteljes hatást gyakorolhatnak a terhes nők szervezetére, vagy valószínűsíthetően nagyobb mennyiségben szívódhatnak fel az anya emésztőrendszeréből a véráramba, és onnan átkerülhetnek a magzat vagy a csecsemő szervezetébe. Fogyasztása nem ismert kockázatokkal járhat a magzat vagy a csecsemő fejlődésére. Fogyasztása nem ajánlott!

●● Két piros kör azt jelzi, ha a klinikai kutatások, megfigyeléses vizsgálatok vagy állatkísérletek alapján a gyógynövény alkalmazása kockázatos, mert vetélést, koraszülést vagy fejlődési rendellenességet, illetve a csecsemő fejlődésében kárt okozhat. Fogyasztása ellenjavallt!

KUTATÁSOK

A klinikai és laboratóriumi vizsgálatok, valamint az állatkísérletek fontosak, de nem kizárólagosan meghatározók egy gyógynövény eredményes alkalmazásának megállapításához (erről részletesebben az általános fejezetekben írunk). Összegyűjtésüket mégis fontosnak tartottuk, hogy könnyen feldolgozható, mégis átfogó képet nyújtsunk arról, hogy az adott gyógynövényt milyen területeken kutatták eddig. Szintén fontosnak tartottuk annak meghatározását is, hogy ezek a vizsgálatok milyen mértékben megalapozottak az adott gyógynövény hatását illetően egy betegség vagy egészségi állapot kezelésében, ezért a kutatásokat három csoportra osztva mutatjuk be. Megjegyezzük, hogy a könyvben szereplő készítmények, adagolások és használati módok sok esetben nem egyeznek meg a kutatásokban alkalmazott módszerekkel!

1. Megalapozott

A gyógynövénnyel vagy valamely készítményével legalább három, gondosan tervezett randomizált kontrollált klinikai vizsgálatot végeztek (*randomized controlled trial, RCT*), amelyekben összesen több száz beteg vett részt, vagy ennél kevesebb klinikai vizsgálat esetén az Európai Gyógyszerügynökség Gyógynövény Szakbizottsága további

megerősítő adatok alapján jól megalapozott hatásúnak értékelte a gyógynövény valamely készítményét. A vizsgálatok szigorú értékelésen estek át és magas szintű érvényességgel rendelkeznek. A bizonyítékok következetesen pozitív eredményeket mutattak az adott indikációra.

2. Ígéretes

A gyógynövénnyel vagy valamely készítményével legalább egy alapos, randomizált kontrollált klinikai vizsgálatot végeztek jelentős betegszám mellett. A vizsgálatok szigorú értékelésen estek át és magas szintű érvényességgel rendelkeznek. A bizonyítékok következetesen pozitív eredményeket mutattak az adott indikációra. Ha léteznek is ellentétes bizonyítékok, az érvényes pozitív eredmények jóval felülmúlják azokat.

3. Megerősítésre vár

A gyógynövény vagy valamely készítménye laboratóriumi vizsgálatban vagy állatkísérletekben kedvező hatásúnak bizonyult egy betegséggel vagy egy betegséggel összefüggésben lévő élettani folyamattal kapcsolatban. Ebben a kategóriában szerepelnek azok a klinikai kutatások is, amelyekben a gyógynövény vagy valamely készítménye akár több esetben is pozitív eredményt mutatott, azonban a vizsgálat menete, dokumentálása nem volt alapos, vagy a vizsgálatot nagyon kis betegszám mellett végezték el, vagy több kutatásban egymással ellentétes eredmények születtek hatásosságával kapcsolatban, így összességében nem állapítható meg egyértelműen az kutatások érvényessége.

Nem tüntetjük fel azokat az egyébként pozitív eredménnyel zárult kutatásokat ebben a kategóriában, ahol a gyógynövényt más összetevőkkel együtt vizsgálták, de a gyógynövény ismert hatóanyagai alapján a hatás nagy valószínűséggel egy másik összetevőre volt visszavezethető.

Szintén nem szerepelnek ebben a kategóriában azok az egyébként szintén pozitív kimenetelű vizsgálatok, amelyeket daganatos, vagy súlyosan fertőző, vagy a gyógyíthatatlan betegségekkel, vagy fejlődési rendellenességekkel kapcsolatban végeztek, mivel ezekben az esetekben nem szeretnénk túlzó reményeket táplálni az olvasóban az adott gyógynövény hatásosságával kapcsolatban.

MEZEI CICKAFARK



Felhasznált rész: virágos hajtás
(Gyógyszerkönyvben szerepel).

Család: őszirózsafélék (Asteraceae).

Évelő lágyszárú növény. 50–80 cm magasra nő meg. El nem ágazó szárán szórton nőnek lándzsás, szárnyaltan, többszörösen szeldelt levelei. Fehér vagy halvány rózsaszín virágzata apró fészekvirágzatokból áll.

Hatóanyagai: illóolaj, szeszkviterpének, flavonok (apigenin, luteolin stb.), flavonolok, poliacetilének, fenolkarbonsavak és cserzőanyagok.

Története: A legenda szerint a trójai háborúban Achillesz egy katonatársa sebének vérzését a cickafarkfű páfrányszerű leveleivel állította el. Erre utal a növény latin nemzetségneve: *Achillea*. Vértáncszállító hatását azóta a tudomány is igazolta.

A középkorban más nyelvekben például katonák sebfüvének, vérfünek, katonafünek nevezték, amelyek mind a növény valószínűsíthető vérzést elállító képességére utalnak.

Elterjedése: Az északi féltekén mintegy 140 cickafarkfaj él, amelyek közül 13 faj fordul elő hazánkban. Mivel ezek alkatilag sokszor nehezen megkülönböztethetők egymástól, ezért korábban főként a közönséges cickafarkat (*A. millefolium*) tartották alkalmasnak gyógyászati felhasználásra (ez szerepel a Gyógyszerkönyvben is). Később a botanikusok rávilágítottak, hogy a legelterjedtebb, gyógyászatban valódi jelentőségű növény a mezei cickafark és a magyar cickafark (*A. collina* és az *A. pannonica*).

BETEGSÉGKEZELÉS



Átmeneti étvágytalanság kezelésére.

TEA1 POR TINK.



Enyhe görcsös gyomor- és bélrendszeri panaszok, puffadás tüneti kezelésére.

TEA1 POR TINK.



A menstruációval összefüggő kisebb görcsök tüneti kezelésére.

TEA2 POR TINK.

EGÉSZSÉGTÁMOGATÁS



Száj, torok, garat, hangszálak

TEA2 POR TINK.



Normál koleszterinszint

TEA2 POR TINK.



Egészséges emésztés

TEA2 POR TINK.



Menstruációs komfort

TEA2 POR TINK.



Étvágyjavítás

TEA2 POR TINK.

KÉSZÍTMÉNYEK, ADAGOLÁS

TEA1 Teaforrázat: 1,5–4 g teafüvből napi 3–4-szer.

TEA2 Teaforrázat: 1–2 g teafüvből napi 2–3-szor.

POR Por: 500–1000 mg napi 2–3-szor.

TINK. Tinktúra: 2–4 ml (1:8, 45%) napi 3-szor.

HASZNÁLAT MÓDJA, IDŐTARTAMA

Az étvágytalanság kezelésére és az emésztés támogatására étkezések előtt ajánlott fogyasztani. A torok és garat egészségének támogatására a port és tinktúrát vízben oldva javasolt fogyasztani. Amennyiben a tünetek nem múlnak el, étvágytalanság és emésztőrendszeri panaszok esetén 2 hét, menstruációs panaszok esetén 1 hét után, orvosi konzultáció szükséges. Egészségtámogatási célból folyamatosan fogyasztható.

ELLENJAVALLATOK

Az őszirózsafélék családjához tartozó növényekkel szembeni érzékenység esetén a fogyasztása ellenjavallt.

KÖLCSÖNHATÁSOK

Fokozhatja a vizelethajtó gyógyszerek hatását. ●

MELLÉKHATÁSOK

- Emésztőrendszeri panaszok. ●
- Allergiás reakciók. ●

FOKHAGYMA



Felhasznált része: hagymája (por formájában szerepel a Gyógyszerkönyvben).

Család: amarilliszfélék (*Amaryllidaceae*).

Élő növény, amely a hagymáiban raktározott tápanyagokkal telel át. Virágai gyakran csökevényesek, fel sem nyílnak, vagy akár hiányozhatnak is, ilyenkor kis hagymák fejlődnek helyettük.

Hatóanyagai: szerves kénvegyületek (alliin, allicin, transz-ajoen, szulfidok), inulin, flavonoidok, B1- és C-vitamin.

Története: A fokhagyma ősidők óta kedvelt gyógy- és élelmiszere az emberiségnek. Már tízezer évvel ezelőtt lakott barlangokban is találtak fokhagymamaradványokat. Az első vele kapcsolatos javallatot még ékírással vésték kőtáblára a sumérok. Az egyiptomiak állítólag annyira sokat fogyasztottak belőle, hogy *Hérodotosz*, a híres történetíró csak „a bűdösök” jelzővel illette őket.

Ókori gyógyászati jelentőségét mutatja, hogy a 3500 évvel ezelőtt íródott *Ebers*-papiruszokban 22 orvosságnak volt alkotórésze.

Elterjedése: Mivel az egész világon termesztik, eredeti élőhelye ma már nehezen meghatározható, valószínűleg közép-ázsiai eredetű. Hazánkban is nagy hagyománya van termesztésének, gyakran kivadul.

VÁRANDÓSSÁG ÉS SZOJTATÁS ●●●

Étrendi mennyiségben. Hatóanyagai az anyatejben is kiválasztódnak, ezzel befolyásolhatják a baba táplálkozását.

BETEGSÉGKEZELÉS



Érelmeszesedés megelőzésére.

FRISZ POR



Megfázás tüneteinek kezelésére.

FRISZ POR

EGÉSZSÉGTÁMOGATÁS



Immunrendszer

FRISZ POR



Máj

FRISZ POR



Szív és érrendszer

FRISZ POR



Torok

FRISZ POR



Normál vércukorszint

FRISZ POR



Tüdő

FRISZ POR



Normál vérzsírszint (koleszterin, triglicerid)

FRISZ POR

KÉSZÍTMÉNYEK, ADAGOLÁS

FRISZ Friss hagyma: naponta 5–10 g (1–2 gerezd).

POR Por: naponta 300–500 mg napi 3-szor.

HASZNÁLAT MÓDJA, IDŐTARTAMA

Amennyiben a megfázás tünetei egy hét után sem múlnak el, tanácsos orvoshoz fordulni. Az érelmeszesedés megelőzésére és egészség-támogatás céljából folyamatosan fogyasztható. Műtétek előtt egy héttel abba kell hagyni a fogyasztását.

ELLENJAVALLATOK

Nem ismertek.

KÖLCSÖNHATÁSOK

Fokozhatja a vércukorszint- és vérnyomáscsökkentő, valamint a véralvadást gátló gyógyszerek hatását. ● Csökkentheti a HIV-betegség kezelésében alkalmazott proteáz inhibitor gyógyszerek hatását. ●

MELLÉKHATÁSOK

- Kellemetlen testszag. ●
- Emésztőrendszeri panaszok. ●
- Allergiás reakciók. ●
- Fejfájás. ●
- Fokozott izzadás. ●
- Vérzékenység. ●

GYERMEKEKNEK

2 éves kortól étrendi mennyiségben, 6–12 éves kor között fél adag.

BETEGSÉGKEZELÉS



Fáradtság és gyengeség tüneti kezelésére.

TEA ■ POR

EGÉSZSÉGTÁMOGATÁS

(koffeintartalma miatt)



Koncentráció javítása

TEA ■ POR2



Éberség fokozása

TEA ■ POR2

KÉSZÍTMÉNYEK, ADAGOLÁS

TEA ■ Teafőzet: 1,8–2,2 g teafüvből napi 3–5-ször.

POR ■ Por: 390 mg napi 3–5-ször.

POR2 ■ Por: 2400 mg napi legfeljebb háromszor.

HASZNÁLAT MÓDJA, IDŐTARTAMA

A port legalább 2 dl vízzel együtt kell fogyasztani. Amennyiben a fáradtság és gyengeség tünetei több mint egy hétig fennállnak, tanácsos orvoshoz fordulni. Egészségtámogatás céljából folyamatosan alkalmazható, naponta legfeljebb 10 g mennyiségben.

ELLENJAVALLATOK

Emésztőrendszeri fekélyek, szívritmuszavar, magas vérnyomás és koffeinérzékenység fennállása esetén a fogyasztása ellenjavallt. Epebetegségek esetén a fogyasztása óvatosságot igényel.

KÖLCSÖNHATÁSOK

Csökkentheti az altató, nyugtató gyógynövények és gyógyszerek hatását. ●
Fokozhatja az élénkítő hatású gyógynövények és gyógyszerek hatását. ●

MELLÉKHATÁSOK

- Álmatlanság. ●
- Émelygés. ●
- Emésztőrendszeri panaszok. ●
- Nyugtalanlás. ●
- Vérnyomás-emelkedés. ●

GYERMEKEKNEK

12 éves kor felett fél adag.

VÁRANDÓSSÁG ÉS SZOPTATÁS ●●●

A napi ajánlott mennyiség felét fogyasztva.



Felhasznált része: fermentáció nélkül szárított levél.

Család: teafélék (*Theaceae*).

A teacerje természetes körülmények között akár 10–15 m magasra is megnőhet, kultúrában általában 1–1,5 magas bokrokat nevelnek belőle. Levelei fényes sötétzöldek, lándzsásak, szélük fűrészes. Virágai 3 cm átmérőjűek 5–6 fehér szirmmal és sárga porzókkal.

Hatóanyagai: koffein, teobromin és teofillin, flavonolok (epigallocatekin-3-gallát), flavonoidok (kempferol, kvercetin és miricetin-glikozidok), fenolsavak (galluszsav, p-kumársav, klorogénsav, kávésav), gallotanninok, triterpén szaponinok.



ZÖLD TEA

Története: A teacserje ősi kultúrnövény, első írásos említése hazánkban *Bethlen Kata* nevéhez fűződik, 1702-ből. A tea a víz után a második legtöbbet fogyasztott ital a világon, valamint a legnépszerűbb gyógynövény. Európai megjelenése *Olearius* 1633-as írása alapján: „*A perzsák barnásfekete italt ittak, melyet egy cha vagy chia nevű növényből főztek.*” A hagyományos kínai gyógyászat körülbelül 3 évezrede használja gyógynövényként. A zöld tea leveleit a leszedésük után gyorsan megszárazítják, így megtartják zöld színüket, szemben a fekete teával, amely fonnyasztással (fermentálással) nyeri el jellegzetes sötét színét és aromáját.

Elterjedése: A teacserje Ázsia esőerdőiben őshonos, de ma már széles körben termesztik Indiában, Sri Lankán, Kínában és Délkelet-Ázsiában (pl. Grúziában). Afrikában (pl. Kenyában) és Dél-Amerikában: Argentínában, Brazíliában és Peruban is. A teacserje a 400-1500 m tengerszint feletti magasságot kedveli, emellett sok csapadékot és magas páratartalmú (70%) levegőt igényel.

VIZSGÁLATOK

Ígéretes:

- emelkedett vérzsírszint,
- méhtestrák*,
- petefészekrák*,
- szív- és érrendszeri betegségek*,

Megerősítésre vár:

- agyvérzés*,
- alacsony vérnyomás étkezés után,
- cukorbetegség*,
- csontritkulás*,
- depresszió*,
- emelkedett vércukorszint,
- emelkedett vérzsírszint,
- fekélyes vastagbélgyulladás,
- hasmenés,
- időskori csonttörések*,
- időskori szellemi hanyatlás (demencia)*,
- influenza*,
- krónikus obstruktív légúti betegség (COPD)*,
- magas vérnyomás*,
- menstruációs fájdalom (dysmenorrea)*,
- mentális stressz,
- sportteljesítmény növelése,
- szellemi teljesítmény javítása,
- szívinfarktus*,
- testsúlycsökkentés,
- vesekövesség (kalcium-oxalát típusú)*,
- vizelethajtó hatás.

*kialakulásának, előfordulásának kockázatcsökkentése.

BETEGSÉGKEZELÉS



Enyhe emésztési zavarok (pl. hasi teltségérzet, puffadás, lassú emésztés) kezelésére. **TEA** **POR**



Átmeneti étvágytalanság kezelésére. **TEA** **POR**



EGÉSZSÉGTÁMOGATÁS



Fogyás, testsúlykontroll **TEA** **POR**



Egészséges emésztés **TEA** **POR**



Normál epefolyadék-kiválasztás **TEA** **POR**



Máj **TEA** **POR**

KÉSZÍTMÉNYEK, ADAGOLÁS

TEA Teaforrzat: 2–3 g teafüvből 2–3-szor.
POR Por: 450–900 mg naponta 2–3-szor.

HASZNÁLAT MÓDJA, IDŐTARTAMA

A növényport étvágyjavításra vízben kell oldani. A készítményeket étkezés előtt ajánlott fogyasztani. Betegségkezelés esetén, amennyiben a tünetek két hét után sem múlnak el, tanácsos orvoshoz fordulni. Egészségtámogatás céljából folyamatosan fogyasztható.

ELLENJAVALLATOK

Nem ajánlott őszirózsafélék családjába tartozó növényekkel szemben túlérzékenység esetén. Epeúti elzáródás és gyulladás, epekő vagy bármely egyéb epebetegség, továbbá gyomorfekély és májbetegségek esetén az alkalmazása óvatosságot igényel.

KÖLCSSÖNHATÁSOK

Fokozhatja a vércukorszint-csökkentő gyógyszerek hatását. ●

MELLÉKHATÁSOK

- Vércukorszint-csökkenés. ●
- Emésztőrendszeri panaszok. ●
- Allergiás reakciók. ●

GYERMEKEKNEK

6 éves kortól.

VÁRANDÓSSÁG ÉS SZOPTATÁS ●●●

A megadott adagolás szerint fogyasztható.

Felhasznált részei: virágos hajtás és gyökér.

Család: őszirózsafélék (*Asteraceae*).

A mezei katáng 50-150 cm magas élő növény, karógyökérrel, tölevélrózsával, elágazó leveles szárral rendelkezik. Levelei változatos megjelenésűek, a tölevelek kacúrosak, a szárlevelek lándzsásak. A felső levelek hónaljában fejlődnek egyesével vagy kettesével égszínké virágai, amelyek a nyár közepétől az első fagyokig nyílnak szép időben.

Hatóanyagai: a gyökérben poliszacharidok (inulin), a herbában szeszkviterpén-laktonok, diterpének, cikoriin, cikóriasav, flavonoidok, polifenolok.

Története: Nemesített változatait már az ókori kultúrákban is termesztették zöldséggként. Ma is többféle fajtáját termesztik. A gyökércikória a kereskedelmi forgalomban lévő inulin elsődleges forrása. Szintén a mezei katángot tartják az salátaként fogyasztott endívia ősenek is.

Elterjedése: A mezei katáng őshonos Európában és Ázsia mérsékelt égövi területein, de már az észak-amerikai kontinensen is megjelent. Hazánkban utak mentén, legelőkön, megművelt talajokon is gyakori.

KUTATÁSOK

Megerősítésre vár:

- allergiás tünetek enyhítésére,
- emelkedett vércukorszint,
- májvédő hatás,
- prebiotikus hatás.



ERDEI ÉS PAPSAJTMÁLYVA

BETEGSÉGKEZELÉS



Száj- vagy torokirritáció és az ezzel járó száraz köhögés tüneti kezelésére.

TEA ■ POR ■ FRISZ



Enyhe emésztőrendszeri irritációk és gyulladások tüneti enyhítésére.

TEA ■ POR ■ FRISZ



EGÉSZSÉGTÁMOGATÁS



Száj és torok
TEA ■ POR ■ FRISZ



Széketlazítás
TEA ■ POR ■ FRISZ



Emésztő-
rendszer
TEA ■ POR ■ FRISZ



Egészséges
emésztés
TEA ■ POR ■ FRISZ

KÉSZÍTMÉNYEK, ADAGOLÁS

TEA ■

Teafőzet: 1,8 g teafűből naponta 3-szor.

POR ■

Por: 1000 mg naponta 3-szor.

FRISZ ■

Friss levél: 5-10 g naponta 2-3-szor.

HASZNÁLAT MÓDJA, IDŐTARTAMA

A port a száj és a torok átöblítésére meleg vízben kell elkeverni, majd azzal gargarizálni vagy lassan elfogyasztani. Amennyiben a száraz köhögés több mint egy hétig, az emésztőrendszeri panaszok több mint két hétig fennállnak, tanácsos orvoshoz fordulni. Egészségtámogatás céljából folyamatosan fogyasztható.

ELLENJAVALLATOK

Nem ismertek.

KÖLCSÖNHATÁSOK

Gyógyszerek bevétele előtt vagy után fél órával kell fogyasztani, mert magas poliszacharid tartalma miatt csökkentheti azok hatását. ●

MELLÉKHATÁSOK

Emésztőrendszeri panaszok. ●

GYERMEKEKNEK

4 éves kortól.

VÁRANDÓSSÁG ÉS SZOPTATÁS ●●●

A megadott adagolás szerint fogyasztható.

Felhasznált rész: levél

(Gyógyszerkönyvben szerepel).

Család: mályvafélék (*Malvaceae*).

Általában egy évig élő, de néha több éven keresztül is újra kihajtó növények. Kerekded leveleik tenyeresen karéjosak. Virágaik rózsaszínűek, ritkábban fehérek, vagy lilásak.

Hatóanyagaik: vízben oldódó poliszacharidok, polifenolok, flavonoidok, terpenoidok, karotinoidok, kumarinok.

Történetük: Az erdei és a papsajtmályva levele együtt, egy néven (*Malvae folium*) szerepel a Gyógyszerkönyvben közeli rokonságuk és hasonló hatóanyag-tartalmuk miatt. A mór-mályva (*M. sylvestris* subsp. *mauritania*) az erdei mályva virágjáért termesztett változata. Hatása a másik két mályváéval megegyezik, de teakeverékekben nagyobb a díszítőértéke. Széketlazító hatásuk régóta ismert. Csapó József 1775-ben így írt róluk: „Szorulásban, vérhasban... nagy haszonnal élhetni e fű leveleivel.” A *M. neglecta* korong alakú termése egy kerek sajthoz hasonlít, innen kapta a papsajt nevét. A papsajtermés zölden ehető, zöldborsóra emlékeztető, kellemes ízű.

Elterjedésük: Európában, Szibériában, valamint Közép-Ázsiában is elterjedt növények. Magyarországon gyakran találkozhatunk velük erdei irtásokon, erdőszéleken, parlagokon.

KUTATÁSOK

Megerősítésre vár:

- gyomorfekély-ellenes hatás,
- májvédő hatás,
- száraz köhögés,
- székrekedés.



TAVASZI ÉS SUDÁR KANKALIN



Felhasznált része: gyökér
(Gyógyszerkönyvben szerepel).

Család: kankalinfélék (*Primulaceae*).

Alacsony termetű, tölevélrózsás évelő növények. A tavaszi kankalin virágai sötétsárgák, a sudár kankaliné halványsárgák.

Hatóanyagaik: triterpénzaponinok, keményítő, fenolglükozidok.

Történetük: A kankalinok magyar neve feltehetően a kámpószérűen meghajolva csüngő, kankó (kámpó, horog) alakú virágaira utal. Tudományos neve, a *Primula*, a latin *primus* szó kicsinyített alakja, jelentése: „elsőke”, utalva kora tavasszal nyíló virágaira. Nevezik még tavaszknak, tavaszfünek, tavaszhirdető fünek, tavaszhozó fünek, kásavirágnak is.

Elterjedésük: Európában és a Kaukázusban elterjedtek. Magyarországon a középhegységekben találkozhatunk velük március közepétől május végéig. Védett növények! Kertészetekben viszont dísnövényként megvásárolhatók és kertbe ültethetők.

KUTATÁSOK

Megerősítésre vár:

- hurutos köhögés,
- orrmelléküreg-gyulladás (rhinosinuitis).

BETEGSÉGKEZELÉS



A megfázáshoz kapcsolódó hurutos köhögés kezelésére köptetőként. **TEA** **POR** **TINK.**

EGÉSZSÉGTÁMOGATÁS



Száj, torok, garat, hangszálak, orrüreg **TEA** **POR** **TINK.**



Tüdő **TEA** **POR** **TINK.**

KÉSZÍTMÉNYEK, ADAGOLÁS

TEA Teaforrázat: 0,2–0,5 g aprított gyökérből naponta 3-szor.

POR Por: 200–400 mg naponta 3-szor.

TINK. Tinktúra: 10–20 csepp (1:8, 70%) naponta 3-szor.

HASZNÁLAT MÓDJA, IDŐTARTAMA

A port és tinktúrát ajánlott meleg vízben elkeverve fogyasztani. Legfeljebb 10 napig javasolt a folyamatos fogyasztása. Amennyiben a tünetek ez idő alatt sem múlnak el, tanácsos orvoshoz fordulni.

ELLENJAVALLATOK

Fekélyes, gyulladásos emésztőrendszeri betegségek esetén a legkisebb ajánlott mennyiségben szabad elkezdni a fogyasztását.

KÖLCSÖNHATÁSOK

Fokozhatja a gyógyszer- és gyógynövény-hatóanyagok felszívódását. ●

MELLÉKHATÁSOK

- Allergiás reakciók. ●
- Emésztőrendszeri panaszok. ●

GYERMEKEKNEK

4 és 12 éves kor között fél adag fogyasztása javasolt.

VÁRANDÓSSÁG ÉS SZOPTATÁS ●

Fogyasztása nem ajánlott!

ŐSZI MARGITVIRÁG



Felhasznált része: virágos hajtás
(Gyógyszerkönyvben szerepel).

Család: őszirózsafélék (Asteraceae).

50–70 cm magasra növő évelő növény. Szára sűrűn elágazó, alsó részén elfásodik. Levelei tojásdadok, sárgászöld színűek, csipkés szélűek, szőrösök, szárnyasan összetettek. Fészekvirágzatai nyáron jelennek meg, fehér szirmulevelekkel és sárga belső résszel.

Hatóanyagai: szeszkviterpén-laktonok (partenolid), melatonin, zsírdékony flavonoid-glikozidok (tanetin, kempferol, apigenin, luteolin és származékaik), illóolaj (alfa-pinén, kamfén, limonén, gamma-terpinén, béta-ocimén, linalool stb.).

Története: Az őszi margitvirágot az ókori orvosok, Dioszkoridész és Galénosz is használták. Elsősorban menstruációval és szüléssel kapcsolatos problémákra ajánlották. A középkorban előszeretettel ültették a házak köré, mert úgy gondolták, hogy a levegő megtisztításával távol tartja a maláriát. Főzetét maláriás láz csillapítására is használták, erre utal angol neve, a *feverfew*, ami „lázcsillapítót” jelent. A középkorban búskomorságra (depresszióra) is ajánlották.

Elterjedése: A Balkán-félszigetről származik. Európában sok helyen dísznövényként ültetik, számos fajtája ismert. Magyarországon néha kivádulva is találkozhatunk vele.

KUTATÁSOK

Ígéretes:

· fejfájás (migrén).

Megerősítésre vár:

· fejfájás (tenziós).

BETEGSÉGKEZELÉS



Migrénes fejfájás kezelésére.

TEA ■ POR ■ TINK.

EGÉSZSÉGTÁMOGATÁS



Fej ellazulása

TEA ■ POR ■ TINK.



Hajszálerek

TEA ■ POR ■ TINK.



Nyugodt közérzet

TEA ■ POR ■ TINK.



Menopauza komfort

TEA ■ POR ■ TINK.

KÉSZÍTMÉNYEK, ADAGOLÁS



Teaforrázat: 0,5 g teafülből naponta 3-szor.



Por: 200 mg naponta 3-szor.



Tinktúra: 20 csepp (1:8, 40%)

naponta 3-szor.

HASZNÁLAT MÓDJA, IDŐTARTAMA

A migrénes fejfájásra való alkalmazása előtt tanácsos orvoshoz fordulni, hogy kizárja fejfájást okozó egyéb lehetséges betegségeket. Két hónap használat után ajánlott az ismételt orvosi konzultáció. Biztonságosan alkalmazható legalább 4 hónapon keresztül.

ELLENJAVALLATOK

Nem ajánlott őszirózsafélék családjába tartozó növényekkel szemben túlérzékenység esetén. Epeúti elzáródás és gyulladás, epekő vagy bármely egyéb epebetegség, továbbá gyomorfekély és májbetegségek esetén az alkalmazása óvatosságot igényel.

KÖLCSÖNHATÁSOK

Fokozhatja a véralvadásgátló gyógyszerek és gyógynövények hatását. ●

MELLÉKHATÁSOK

- Allergiás reakciók. ●
- Emésztőrendszeri panaszok. ●

GYERMEKEKNEK

10 éves kor alatt nem ajánlott. 10–14 éves kor között fél adag fogyasztása javasolt.

VÁRANDÓSSÁG ÉS SZOPTATÁS ●●

Fogyasztása ellenjavallt!

Tudományos (latin) növénynevek mutatója

- Achillea** cickafark 88, 23, 46
 collina mezei ~ 88
 millefolium közönséges ~ 88
 annonica magyar ~ 88
Agrimonia párlófű (apróbojtorján) 90, 22, 56, 64
 eupatoria közönséges ~ 90
 procera szagos ~ 90
Alchemilla xanthochlora réti palástfű 91, 22
Adonis vernalis tavaszi hérics 66
Allium hagyma
 sativum fok~ 92, 13, 30, 32, 46
 ursinum medve~ 94, 46
Althaea officinalis orvosi zilíz (fehér mályva) 95, 13, 20, 48, 64, 80, 81
Anethum graveolens kerti kapor 96, 32
Anthriscus cerefolium zamatos turbolya 46
Arctium lappa közönséges bojtorján 97
Arctostaphylos uva-ursi orvosi medveszőlő 98, 31, 56
Artemisia üröm
 abshinthium fehér ~ 99, 24, 31, 62, 64, 73, 76
 annua egynyári (édes) ~ 100
Betula nyír 101, 9
 pendula közönséges ~ 101
 pubescens molyhos ~ 101
Calendula officinalis körömvirág 102, 23, 72
Camelia sinensis zöld tea (teacserje) 103, 9, 25, 49, 76
Capsella bursa-pastoris pásztortáska 105, 64
Carthamus tinctorius sáfrányos széklice 106
Carum carvi fűszerkömény 107, 9, 15, 31, 32, 46, 54, 80
Cassia senna alexandriai szenna 108, 43
Catharanthus roseus rózsameténg 25, 29
Centaureum erythraea kis ezerjófű 109, 15, 18, 31, 64
Cetraria islandica izlandi zuzmó 110
Cichorium intybus mezei katáng 111, 73
Cinchona sp. kínafa 25
Cinnamomum fahéj
 burmannii indonéz ~ 112
 cassia kasszia ~ 112, 26, 32, 62, 76
 loureiroi vietnámi ~ 112
 verum ceyloni ~ 113, 21, 112
Cistus creticus krétai bodorrózsa 115, 17
Coriandrum sativum koriander 116, 32
Crataegus galagonya 117, 46, 64
 azarolus azárol ~ 117
 laevigata kétbibés ~ 117
 monogyna egybibés ~ 117
 pentagyna ötbibés ~ 117
 nigra fekete ~ 117
 pinnatifida szárnyaltlevelű (kínai) ~ 117
Cucurbita pepo var. **Styriaca** maghéz nélküli tök 119, 31
Curcuma longa indiai kurkuma 120, 32, 44, 46
Cymbopogon citratus indiai citromfű 54
Cynara cardunculus articsóka 122, 31
Digitalis lanata gyapjas gyűszűvirág 71
Echinacea kasvirág 124, 9, 55, 56, 73, 81
 angustifolia keskenylevelű ~ 124
 pallida halvány ~ 124
 purpurea bíbor ~ 124
Eleutherococcus senticosus szibériai ginszeng 125, 24
Epilobium fűzike 126
 angustifolium erdei deréce 126
 parviflorum kisvirágú ~ 126, 31
Equisetum arvense mezei zsurló 127, 56, 64
Erythroxylum coca kokacserje 25
Eucalyptus globulus tasmán eukaliptusz 128
Filipendula ulmaria réti legyezőfű 129, 16, 22
Foeniculum vulgare var. **dulce** édeskömény 131, 9, 31, 32, 62, 80
Frangula alnus → **Rhamnus frangula**
Fraxinus excelsior magas kőris 133
Galega officinalis orvosi kecskeruta 134, 74
Galium galaj
 aparine ragadós ~ 135
 verum tejoltó ~ 136
Ginkgo biloba ginkgo (páfrányfenyő) 137, 41
Glycyrrhiza glabra igazi édesgyökér 75, 139, 13, 23, 49
Harpagophytum procumbens ördögcsáklya 141
Hibiscus sabdariffa szudáni hibiszkusz (rozella) 142
Hippophae rhamnoides homoktövis 143
Humulus lupulus komló 144
Hypericum perforatum közönséges orbáncfű 146, 40, 41, 64, 74
Ilex paraguariensis maté 148, 9
Juglans regia közönséges dió 149, 76
Juniperus communis közönséges boróka 150, 13, 32, 76
Lavandula angustifolia orvosi levendula 152, 22, 29, 74, 82
Leonurus cardiaca szúrós gyöngyajak 153
Levisticum officinale lestyán 154

Tudományos (latin) növénynevek mutatója

Linum usitatissimum házi len 155, 73, 80

Malva mályva 157

neglecta papsajt~ 157, 13, 20, 80

sylvestris erdei ~ 157, 13, 20, 64, 80

Marrubium vulgare orvosi pemetefű 158

Matricaria recutita orvosi kamilla (székfű) 159, 18, 20, 23, 31, 47, 64, 73, 80, 81, 82

Melilotus officinalis orvosi somkóró 161, 26, 32

Melissa officinalis orvosi citromfű 162, 16, 46, 54, 81

Mentha x piperita borsosmenta 163, 13, 16, 31, 32, 56, 80

Olea europaea olajfa 165, 55

Ononis spinosa tövises iglice 166

Origanum

majoranna majoránna 167

vulgare szurokfű (oregánó) 168, 18, 42

Panax ginseng ginszeng 169, 24

Passiflora

edulis passiógyümölcs 171, 23

incarnata észak amerikai golgotavirág 171, 23

Paullinia cupana guarana 29

Phaseolus vulgaris fehér bab 172

Pimpinella anisum ánizs 173, 15, 32, 80

Plantago útifű

lanceolata lándzsás ~ 175, 20, 28, 46, 64, 81

ovata egyiptomi ~ (bolhamagfű) 176, 73, 80, 81

Polygonum aviculare madárkeserűfű 177

Portulaca oleracea kövér porcsin 177

Primula kankalin 178, 23

elatior sudár ~ 178, 23

veris tavaszi ~ 178, 23

Pulmonaria officinalis orvosi tüdőfű 179, 17

Pulsatilla sp. kökörcsinfajok 66

Rhamnus frangula kutyabenge 180, 43

Rhodiola rosea rózsás varjúháj 181, 41

Ribes nigrum fekete ribizli 182, 66

Robinia pseudoacacia fehér akác 183, 46

Rosa canina csipkerózsa 184, 23, 48, 56, 64, 78, 81

Rosmarinus officinalis orvosi rozmaring 185, 31, 32

Ruscus aculeatus szúrós csodabogyó 187

Salix fűzfa 188, 15, 49

alba fehér ~ 188

cordata amerikai ~ 188

daphnoides boroszlánképű ~ 188

fragilis törékeny ~ 188

purpurea csigolya~ 188

viminialis kosárfonó ~ 188

Salvia officinalis orvosi zsálya 189, 32, 76

Sambucus nigra fekete bodza 191, 13, 23, 56, 64, 81

Senna alexandrina → Cassia senna

Silybum marianum máriatövis 192

Solidago aranyvessző 193, 23, 56, 65

canadensis kanadai ~ 193

gigantea magas ~ 193

virga-aurea közönséges ~ 193

Stellaria media tyúkhúr 195, 64

Tanacetum parthenium őszi margitvirág 196

Taraxacum officinale pitypang 197, 20, 55, 64, 73

Tilia hárs 201, 81

cordata kislevelű ~ 201

platyphyllos nagylevelű ~ 201

Trigonella foenum-graecum görögcséna 202

Tymus vulgaris kerti kakukkfű 199, 21, 31, 42, 56, 81

Urica csalán 204, 15, 31, 55, 64

dioica nagy ~ 204

urens apró ~ 204

Vaccinium myrtillus fekete áfonya 206

Valeriana officinalis macskagyökér 208, 22, 74, 82

Verbascum ökörfarkkóró 210

densiflorum dúsvirágú ~ 210

phlomoides szöszös ~ 210

thapus molyhos ~ 210

Verbena officinalis orvosi vassfű 211, 18, 56, 64

Viscum album fehér fagyöngy 212, 20

Vitex agnus-castus barátcserje 213, 9, 18, 31

Vitis vinifera bortermő szőlő 214

Zingiber officinale gyömbér 216, 32, 46



Magyar növénynevek mutatója

áfonya

fekete ~ 206

nagytermésű ~ 31

afrikai szilvafa 31, 62

akác fehér ~ 183, 46

amerikai tojásbogyó 29

angol levendula → orvosi levendula 152, 22, 29, 74, 82

ánizs 173, 15, 32, 80

apró csalán 204, 15, 31, 55, 64

apróbojtorján → párlófű 90, 22, 56, 64

aranygyökér 181, 41

aranyvessző 193, 23, 56, 65

kanadai ~ 193

magas ~ 193

közönséges ~ 193

articsóka 122, 31

aszték zsálya → chia 81

bab fehér ~ 172

barátcserje 213, 9, 18, 31

bazsalikom 21, 32, 112

bodorrózsa krétai ~ 115, 17

bodza

fekete ~ 191, 13, 23, 56, 64, 81

gyalog ~ 64

bojtorján közönséges ~ 97

bolhamagfú → egyiptomi útifű 176, 73, 80, 81

boróka közönséges ~ 150, 13, 32, 76

borostyán 23, 81

bors 25, 32

borsikafű 32

borsosmenta 163, 13, 16, 31, 32, 56, 80

bortermő szőlő 214

brokkoli 26

chia 81

cickafark 88, 23, 46

mezei ~ 88

közönséges ~ 88

magyar ~ 88

citromfű

orvosi ~ 162, 16, 46, 54, 81

indiai ~ 54

csalán 204, 15, 31, 55, 64

nagy ~ 204

apró ~ 204

csipkerózsa 184, 23, 48, 56, 64, 78, 81

csodabogyó szúrós ~ 187

deréce erdei ~ 126

dió közönséges ~ 149, 76

echinacea → kasvirág 124, 9, 55, 56, 73, 81

édes üröm → egynyári üröm 100

édesburgonya 25

édesgyökér igazi ~ 75, 139, 13, 23, 49

édeskömény 131, 9, 31, 32, 62, 80

egybibés galagonya 117, 46, 64

egyiptomi útifű 176, 73, 80, 81

egynyári üröm 100

eper 80

erdei mályva erdei ~ 157, 13, 20, 64, 80

észak amerikai golgotavirág 171, 23

eukliptusz taszmán ~ 128

ezerjófű kis ~ 109, 15, 18, 31, 64

fagyöngy fehér ~ 212, 20

fahéj

ceyloni ~ 113, 21, 112

indonéz ~ 112

kasszia ~ 112, 26, 32, 62, 76

vietnámi ~ 112

fecskefű vérehulló ~ 64

fehér akác 183, 46

fehér bab 172

fehér fagyöngy 212, 20

fehér fűz 188, 15, 49

fehér mályva → orvosi zilíz 95, 13, 20, 48, 64, 80, 81

fehér üröm 99, 24, 31, 62, 64, 73, 76



- fehérrépa 9
 fekete áfonya 206
 fekete bodza 191, 13, 23, 56, 64, 81
 fekete nadálytő 64
 fekete ribizli 182, 66
 felfutó komló → komló 144
 fokhagyma 92, 13, 30, 32, 46
 fűrtös poloskavész 31
 fűszerbors 25
 fűszerkömény 107, 9, 15, 31, 32, 46, 54, 80
 fűszerpaprika 9, 25, 32
 fűz 188, 15, 49
 amerikai ~ 188
 boroszlánképű ~ 188
 csigolya ~ 188
 fehér ~ 188
 kosárfonó ~ 188
 törékeny ~ 188
 füzike kisvirágú ~ 126, 31
 galagonya 117, 46, 64
 azárol ~ 117
 egybibés ~ 117
 fekete ~ 117
 kétbibés ~ 117
 ötbibés ~ 117
 szárnyaltlevelű ~ 117
 galaj
 ragadós ~ 135
 tejoltó ~ 136
 ginkgo 137, 41
 ginszeng
 szibériai ~ 125, 24
 valódi ~ 169, 24
 golgotavirág észak-amerikai ~ 171, 23
 görögszéna 202
 guarana 29
 gyalogbodza 64
 gyapjas gyűszűvirág 71
 gyepűrózsa 184, 23, 48, 56, 64, 78, 81
 gyermekláncfű → pitypang 197, 20, 55, 64, 73
 gyömbér 216, 32, 46
 gyöngyajak szúrós ~ 153
 gyöngyvirág 64
 gyűszűvirág gyapjas ~ 71
 hárs 201, 81
 kislevelű ~ 201
 nagylevelű ~ 201
 házi len 155, 73, 80
 hibiszkusz szudáni ~ 142
 homoktövis 143
 igazi édesgyökér 75, 139, 13, 23, 49
 indiai balhafű → egyiptomi útifű 176, 73, 80, 81
 indiai citromfű 54
 izlandi zuzmó 110
 kakukkfű
 kerti ~ 199, 21, 31, 42, 56, 81
 mezei ~ 67
 kamilla orvosi ~ 159, 18, 20, 23, 31, 47, 64, 73, 80, 81, 82
 kanadai aranyvessző 193, 23, 56, 65
 kankalin 178, 23
 tavaszi ~ 178
 sudár ~ 178
 kapor kerti ~ 96, 32
 káposzta 26
 kasvirág 124, 9, 55, 56, 73, 81
 halvány ~ 124
 keskenylevelű ~ 124
 bíbor ~ 124
 kasszia fahéj 112, 26, 32, 62, 76
 katáng mezei ~ 111, 73
 kávé 9, 25
 kecskeruta orvosi ~ 134, 74
 kerti kakukkfű 199, 21, 31, 42, 56, 81
 kerti kapor 96, 32
 kerti koriander 116, 32
 kerti majoránna → majoránna 167
 kerti ruta 23
 keskenylevelű levendula → orvosi levendula 152, 22, 29, 74, 82
 kínafa 25
 kínai fahéj 112, 26, 32, 62, 76
 kininfa 25
 kis ezerjófű 109, 15, 18, 31, 64
 kislevelű hárs 201, 81
 kisvirágú füzike 126, 31
 kokacserje 25
 komló 144
 konyhakömény → fűszerkömény 107, 9, 15, 31, 32, 46, 54, 80
 koriander 116, 32
 kökörcsinfajok 66
 kömény
 édes ~ 131, 9, 31, 32, 62, 80
 fűszer ~ 107, 9, 15, 31, 32, 46, 54, 80
 római ~ 32
 kőris magas ~ 133
 körömvirág 102, 23, 72

Magyar növénynevek mutatója

kövér porcsin 177
közönséges aranyvessző 193, 23, 56, 65
közönséges bojtorján 97
közönséges boróka 150, 13, 32, 76
közönséges dió 149, 76
közönséges levendula → orvosi levendula 152, 22, 29, 74, 82
közönséges orbáncfű 146, 40, 41, 64, 74
krétai bodorórsza 115, 17
kurkuma indiai ~ 44, 120, 32, 46
kutyabenge 180, 43
lándzsás útifű 175, 20, 28, 46, 64, 81
legyezőfű réti ~ 129, 16, 22
len házi ~ 155, 73, 80
lepkeszeg → görögcséna 202
lestyán 154
levendula orvosi ~ 152, 22, 29, 74, 82
macskagyökér 208, 22, 74, 82
madárkeserűfű 177
magas aranyvessző 193, 23, 56, 65
magas kőris 133
maghéj nélküli tök 119, 31
majoránna 167
mák kerti ~ 13
málna 80
mályva
erdei ~ 157, 13, 20, 64, 80
fehér ~ → orvosi ziliz 95, 13, 20, 48, 64, 80, 81
papsajt~ 157, 13, 20, 80
maracuja 171, 23
margitvirág őszi ~ 196
máriatövis 192

maté 148, 9
medvehagyma 94, 46
medveszőlő orvosi ~ 98, 31, 56
menta borsos ~ 163, 13, 16, 31, 32, 56, 80
meténg rózsás ~ 25, 29
mezei cickafark 88, 23, 46
mezei kakukkfű 67
mezei katáng 111, 73
mezei zsurló 127, 56, 64
mirha 13
muskotályzsálya 40
mustár 26, 32
nagy csalán 204, 15, 31, 55, 64
nagylevelű hárs 201, 81
nagytermésű áfonya 31
nyárfa 12
nyírfa 101, 9
közönséges ~ 101
molyhos ~ 101
olajfa 165, 55
orbáncfű közönséges ~ 146, 40, 41, 64, 74
oregánó → szurokfű 168, 18, 42
orvosi citromfű 162, 16, 46, 54, 81
orvosi kamilla 159, 18, 20, 23, 31, 47, 64, 73, 80, 81, 82
orvosi kecskeruta 134, 74
orvosi lestyán → lestyán 154
orvosi medveszőlő 98, 31, 56
orvosi pemetefű 158
orvosi rozmarin 185, 31, 32
orvosi somkóró 161, 26, 32
orvosi székfű → orvosi kamilla 159, 18, 20, 23, 31, 47, 64, 73, 80, 81, 82
orvosi tüdőfű 179, 17
orvosi vafű 211, 18, 56, 64
orvosi ziliz 95, 18, 48, 81
orvosi zsálya 189, 32, 76
ökörfarkkóró ~ 210
szöszös ~ 210
molyhos ~ 210
dúsvirágú ~ 210
ördögcsáklya 141
ördögkarom → ördögcsáklya 141
örömfű 29
őszi margitvirág 196
páfrányfenyő → ginkgo 137, 41
palástfű réti ~ 91, 22
papsajtmályva 157, 13, 20, 80
paradicsom 25





párlófű 90, 22, 56, 64
 közönséges ~ 90
 szagos ~ 90
 passiógyümölcs 23, 171
 pásztortáska 105, 64
 pemetefű orvosi ~ 158
 petrezselyem 9, 23, 26, 46
 piros paprika 9, 25, 32
 pitypang 197, 20, 55, 64, 73
 poloskavész fűrtös ~ 31
 porcsinfű → madárkeserűfű 177
 primula → kankalin 178, 23
 psyllium → egyiptomi útifű 176, 73, 80, 81
 ragadós galaj 135
 rebarbara 43
 répa sárga ~ 25
 réti legyezőfű 129, 16, 22
 réti palástfű 91, 22
 ribizli fekete ~ 182, 66
 rozella 142
 rozmarin orvosi ~ 185, 31, 32
 rózsagyökér 181, 41
 rózsameténg 25, 29
 rózsás varjúháj 181, 41
 sáfrány 25, 62
 sáfrányos szeklice 106
 sárga tárnics 24
 sárgarépa 25
 somkóró orvosi ~ 161, 26, 32
 spenót 25
 sudár kankalin 178, 23
 szabalpálma 31
 szagos müge 26
 szegfűbors 32
 szegfűszeg 32
 székfű → orvosi kamilla 159, 18, 20, 23, 31, 47, 64,
 73, 80, 81, 82

szeklice sáfrányos ~ 106,
 szenna alexandriai ~ 108, 43
 szibériai ginszeng 125, 24
 szőlő 214
 szöszös ökörfarkkóró 210
 szudáni hibiszkusz 142
 szurokfű 168, 18, 42
 szúrós csodabogyó 187
 szúrós gyöngyajak 153
 tajgagyökér 125, 24
 tárnicy 23
 tárnics sárga ~ 24
 tasmán eukaliptusz 128
 tavaszi hérics 66
 tavaszi kankalin 178, 23
 teacserje → zöld tea 103, 9, 25, 49, 76
 tejoltó galaj 136
 tiszafa 29
 tonkabab 26
 torna 26
 tök maghéj nélküli ~ 119, 31
 tövises iglice 166
 turbolya zamatos ~ 46
 tüdőfű orvosi ~ 179, 17
 tyúkhúr 195, 64
 útifű
 lándzsás ~ 175, 20, 28, 46, 64, 81
 egyiptomi ~ 176, 73, 80, 81
 üröm
 egynyári (édes) ~ 100
 fehér ~ 99, 24, 31, 62, 64, 73, 76
 vadkakukkfű 64
 vadrózsa 184, 23, 48, 56, 64
 vadszedér 64, 80
 valeriána 208, 22, 74, 82
 vanília 32
 varjúháj rózsás ~ 181, 41
 vasfű orvosi ~ 211, 18, 56, 64
 vérehulló fecskefű 64
 veronika 64
 vöröshagyma 9
 zamatos turbolya 46
 zeller 9, 26
 ziliz orvosi ~ 95, 18, 48, 81
 zöld tea 103, 9, 25, 49, 76
 zsálya orvosi ~ 189, 32, 76
 zsurló
 mezei ~ 127, 56, 64
 mocsári ~ 64

Gyógynövények betegségkezelés szerinti mutatója

ERŐTLENSÉG

 Erőtlenség, fáradtság, gyengeség (aszzténia)	Maté	148
	Szibériai ginszeng (tajgagyökér)	125
	Valódi ginszeng	169
	Zöld tea	103

HÚGYÚTI RENDSZER BETEGSÉGEI

 Húgyúti fertőzések	Fekete ribizli	182
	Orvosi medveszőlő	98
 Húgyúti panaszok	Aranyvessző fajok	193
	Fehér bab	172
	Közönséges bojtortján	97
	Közönséges boróka	150
	Közönséges és molyhos nyírfa	101
	Lestyán	154
	Madárkeserűfű	177
	Magas kőrís	133
	Maté	148
	Mezei zsurló	127
 Jóindulatú prosztata-megnagyobbodás tünetei (pl. gyakori vizeletürítési inger)	Nagy és apró csalán	204
	Pitypang	197
	Tövises iglice	166
	Kisvirágú fűzike	126
 Visszatérő felfázás kezelése	Magháj nélküli tök	119
	Nagy és apró csalán	204
 Visszatérő felfázás kezelése	Orvosi medveszőlő	98

IDEGRENDSZER BETEGSÉGEI

 (Migrénes) fejfájás	Fűzfafajok	188
	Őszi margitvirág	196
 Alvás elősegítése	Észak-amerikai goltotavirág	171
	Galagonyafajok	117
	Komló	144
	Macskagyökér (valeriána)	208
	Orvosi citromfű	162
	Orvosi levendula	152
 Fokozott verejtékezés	Orvosi zsálya	189
 Mentális kimerültség	Közönséges orbáncfű	147
	Orvosi levendula	152
	Rózsás varjúháj	181
 Mentális stressz	Észak-amerikai goltotavirág	171
	Galagonyafajok	117
	Kis- és nagylevelű hárs	201
	Komló	144
	Macskagyökér (valeriána)	208
	Orvosi citromfű	162
	Orvosi levendula	152
	Rózsás varjúháj	181
	Szúrós gyöngyajak	153



Gyógynövények egészségtámogatás szerinti mutatója

MÁJ		
 Máj működésének támogatása, egészsége	Articsóka	122
	Fokhagyma	92
	Indiai kurkuma	120
	Körömvirág	102
	Közönséges bojtorján	97
	Majoránna	167
	Máriatövis	192
	Mezei katáng	111
	Mezei zsurló	127
	Orvosi pemetefű	158
	Orvosi rozmaring	185
	Pitypang	197
	Tejoltó galaj	136

NŐK EGÉSZSÉGE		
 Anyatejtermelés fokozása	Édeskömény	131
	Fűszerkömény	107
	Görögszéna	202
	Orvosi kecskeruta	134
	Orvosi vassfű	211
 Émelygés várandósság alatt	Gyömbér	216
 Menopauza komfort	Aranyvessző fajok	193
	Barátcserje	213
	Házi len	155
	Kisvirágú füziike	126
	Komló	144
	Orvosi vassfű	211
	Orvosi zsálya	189
 Menstruációs komfort	Őszi margitvirág	196
	Aranyvessző fajok	193
	Barátcserje	213
	Édeskömény	131
	Kapor	96
	Mezei cickafark	88
	Orvosi vassfű	211
	Orvosi zsálya	189
	Pásztortáska	105
	Réti palástfű	91
	Szúrós gyöngyajak	152

SZÉPSÉG		
 Bőr egészsége	Bortermő szőlő	214
	Csipkerózsa	184
	Homoktövis	143
	Indiai kurkuma	120
	Közönséges bojtorján	97
	Közönséges orbáncfű	146
	Mezei zsurló	127
	Nagy és apró csalán	204
 Egészséges haj	Mezei zsurló	127
 Egészséges köröm	Mezei zsurló	127
 Fogyás, testsúlykontroll	Articsóka	122
	Bortermő szőlő	214
	Fekete bodza	191
	Házi len	155
	Igazi édesgyökér	139
	Maté	148
	Mezei katáng	111
 Izzadás mérséklése	Orvosi kamilla	159
	Orvosi zsálya	189

SZEKUALITÁS		
 Szexuális egészség elősegítése	Valódi ginszeng	169

Gyógynövényekkel végzett kutatások mutatója

ANYAGCSERE

cukorbetegség megelőzése 104

emelkedett vércukorszint 90, 93, 95, 97, 102, 104, 106, 111, 112, 114, 116, 123, 125, 132, 134, 138, 140, 142, 143, 145, 148, 149, 151, 156, 158, 161, 165, 167, 168, 172, 174, 176, 182, 186, 190, 191, 192, 194, 195, 198, 203, 205, 207, 212, 215, 217

emelkedett vérsírszint (koleszterin és triglicerid) 93, 94, 95, 104, 106, 114, 116, 118, 121, 132, 140, 142, 143, 145, 148, 151, 154, 156, 158, 162, 174, 176, 182, 184, 190, 191, 192, 203, 207, 217, 215

glükóz-intolerancia 148

köszvény tünetei 141

köszvényes roham megelőzése 130

metabolikus szindróma 93, 106, 123, 142, 156, 165, 192

pajzsmirigy-alulműködés 217

pajzsmirigy-túlműködés 96



EMÉSZTŐRENDSZER

Crohn-betegség 99, 176

irritábilisbél-szindróma (IBS)
89, 114, 116, 132, 140, 162, 164, 174, 176

bélparazita-fertőzés (amőbiázis) 99

diszpepszia (elégtelen emésztőnedv-elválasztás okozta teltségérzet, puffadás, émelygés, gyomorégés, diszkomfortérzés, lassú emésztés) 99, 107, 112, 116, 123, 132, 140, 143, 145, 154, 160, 162, 164, 165, 168, 174, 192, 198, 200, 217

divertikulitisz 97

emésztőrendszeri fekélyek
95, 102, 136, 140, 166, 174, 184, 203

emésztőrendszeri görcsök 102, 109, 116, 154, 164, 174

epefolyadék-kiválasztási zavarok 90, 158

epekőbetegség és annak megelőzése 123

fekélyes vastagbélgyulladás (colitis ulcerosa)
99, 104, 118, 156, 176, 192, 207, 217

gyomor- és bélrendszeri fekélyek 93, 114, 115, 167

gyomorfekély-ellenes hatás 157

gyomorfekély (*Helicobacter pylori* okozta) 140

gyomornyálkahártya-védő hatás 109, 217

gyomorsavtúltengés 96

hányinger, émelygés 152, 217

hasmenés 104, 114, 176

kólika (csecsemőkori hasfájás) 132, 140, 160, 162

refluxbetegség 176, 203

székrekedés 108, 157, 176, 180, 198

utazási betegség 217

ERŐTLENSÉG

izomgyengeség 182

krónikus fáradtság szindróma 138, 140

sportteljesítmény fokozása
93, 104, 124, 125, 148, 181, 190, 203



Gyógynövényekkel végzett kutatások mutatója

HÚGYÚTI RENDSZER

Berger-kór (IgA-nefropátia, vesebetegség) 99
cukorbetegség okozta vesekárosodás (diabéteszes nefropátia) 154, 192
emelkedett húgysavszint 112
gyakori vizelési inger 119
húgyúti fertőzések 98, 101, 142, 166, 184, 194, 198, 205
jóindulatú prosztata-megnagyobbodás 93, 119, 126, 156, 166, 192, 194, 205
mellékvese-elégtelenség 140
vesefunkciók javítása 123
vesekövesség (kalcium-oxalát típusú) megelőzése 101, 104, 184, 198, 203
vizelethajtó hatás 90, 101, 104, 109, 133, 136, 148, 151, 153, 154, 166, 182
vizelettartási nehézség 27

IDEGRENSZER

alkoholelvonási tünetek 153
alkohol és opioidelevonási tünetek 171
álmatlanság 96, 145, 152, 162, 171, 209, 213
Alzheimer-kór 162, 190, 192
bipoláris zavar 125
depresszió 121, 138, 140, 147, 152, 153, 162, 167, 174, 181, 209
depresszió (szezonális affektív zavar) 147
depresszió megelőzése 104
emelkedett káliumszint 140
emelkedett prolaktinszint (hiperprolaktinémia; antipszichotikumok által kiváltott) 140, 160, 213
emelkedett tesztoszteronszint 205
fájdalomcsillapítás, gyulladáscsökkentés 127, 130, 133
fájdalom operáció után 152, 184
fájdalom szülés után 162
fejfájás, migrénes 114, 138, 147, 196, 217
fejfájás (tenziós) 196, 209
fibromialgia 125
figyelemhiányos hiperaktivitás-zavar (ADHD) 138, 171
időskori makuladegeneráció 138

IDEGRENSZER

időskori szellemi hanyatlás (demencia) 132, 138, 145, 186, 190, 200, 213
időskori szellemi hanyatlás (demencia) megelőzése 104
kényszerbetegség (OCD) 147
kognitív zavar 138
lelki eredetű testi (szomatikus) tünetek 147
másnaposság 123, 125, 217
memória javítás 186
memória zavar 147, 162
mentális kimerültség 156, 181
mentális stressz 104, 125, 152, 162, 181, 194, 209
műtét utáni fájdalom 152
nefrózis szindróma 143
neuropátia 125
skizofrénia 138
szédülés 138, 217
szellemi teljesítmény javítása 104, 118, 125, 138, 170, 186, 190
szklerózis multiplex 89
szklerózis multiplexhez kapcsolódó fáradtság 170
szorongás 116, 118, 124, 138, 152, 153, 160, 171, 181, 209, 213

IMMUNRENSZER

allergiás tünetek enyhítésére 111, 133
csalánkiütés (urtikária) 140
genitális herpesz 125
hányinger, émelygés (retrovírus elleni gyógyszerektől) 217
HPV-vírus fertőzés 124
immunmoduláns hatás nyirokrendszeri betegségekben 135
immunmoduláns hatás 136
immunstimuláns hatás 125, 198
lupusz (SLE) 156
maláriaellenes hatás 100
prebiotikus hatás 97, 111, 198
szénanátha 100, 121, 143, 192, 205, 217

Gyógynövényekkel végzett kutatások mutatója

MÁJ

alkoholos májbetegség	192
májcirrózis	192
májfunkciók javítása	123
májgyulladás (hepatitisz)	140, 192
májvédő hatás	90, 93, 99, 102, 111, 114, 133, 135, 136, 151, 157, 164
méreganyagok okozta májkárosodás	217
nem alkoholos zsírmájbetegség (NAFLD)	93, 100, 121, 123, 140, 156, 192, 215



LÉGZŐRENDSZER

ACE-gátlók (vérnyomáscsökkentők) által kiváltott köhögés	95
asztma	128, 158, 167, 174
felső légúti fertőzések	115, 125, 165, 175
gégehurut	200
hurutos köhögés	95, 110, 128, 132, 168, 174, 175, 178, 200
köhögéscsillapítás	194
krónikus obstruktív légúti betegség (COPD)	128
krónikus obstruktív légúti betegség (COPD) megelőzése	104
mandulagyulladás	89, 124, 198, 200
orrmelléküreg-gyulladás (rhinosinusitis)	178, 211
száraz köhögés	95, 132, 157, 175
torokgyulladás	90, 110, 190



MEGFÁZÁS, INFLUENZA

Influenza tünetei	124, 125, 191
influenza megelőzése	104, 170
megfázás (nátha) tünetei	124, 125, 160, 164, 191, 200
megfázás (nátha) megelőzése	93, 124

NŐI EGÉSZSÉG

anyatejtermelés fokozása	132, 134, 176, 194, 203, 213
endometriózis	93
erős menstruációs vérzés (menorrhagia)	105, 217
hányinger, émelygés (terhesség okozta)	217
méhtestrák megelőzése	104
mellfájdalom (masztalgia)	156, 160, 213
menopauzás tünetek	132, 140, 145, 147, 152, 153, 156, 164, 174, 181, 190, 192, 203, 209, 213, 215
menstruáció kimaradása	213
menstruációs fájdalom (dysmenorrhea)	89, 96, 104, 114, 132, 140, 152, 153, 164, 184, 186, 200, 203, 207, 209, 213, 217
petefészekrák megelőzése	104
policisztás ovárium szindróma (PCOS)	156, 167, 203
premenstruációs szindróma (PMS)	93, 138, 147, 174, 209, 213
termékenységi problémák	213
vajúdás idejének csökkentése	96
vérzéscsökkentés szülés után	105

Gyógynövényekkel végzett kutatások mutatója

SZÁJÜREG

fogágygyulladás	114
fogínygyulladás	89, 124, 160, 177, 186, 190, 205, 211
fogkő	194
szájnyálkahártya-gyulladás	110, 121, 160, 200
szájszag	200
szájszárazság	110

SZEM, LÁTÁS

cukorbetegség okozta látóideghártya betegség (diabéteszes retinopátia)	93, 125, 138, 187, 207, 215
rövidlátás	207
zöldhályog (glaukóma)	138, 182, 207

SZÉPSÉG

bőrfehérités	98
bőr hiperpigmentációja (melazma)	215
bőröregedés	184, 215
bőrviszketés	121
férfias típusú hajhullás (androgén alopecia)	119
pattanásos bőr	192, 213
pigmentációs foltok halványítása	98
testsúlycsökkentés	93, 104, 107, 123, 132, 134, 140, 142, 148, 156, 172, 176, 184, 190, 191, 195, 203

SZEXUÁLIS EGÉSZSÉG

erekciós zavar	170, 217
férfi meddőség	203
szexuális diszfunkció	203
szexuális vágyfokozás	170, 203



SZÍV ÉS ÉRRENDSZER

agyvérzés megelőzése	104
alacsony vérnyomás	186
alacsony vérnyomás étkezés után	104
alacsony vérnyomás felállás után (ortosztatikus hipotenzio)	118
emelkedett vérnyomás	93, 94, 106, 114, 116, 118, 123, 127, 133, 142, 143, 153, 156, 158, 165, 176, 182, 184, 190, 194, 212, 215, 217
emelkedett vérnyomás a tüdőerekben (pulmonális hipertónia)	138
fizikai teljesítmény növelése	140
krónikus vénás elégtelenség	161, 187, 207, 215
magas vérnyomás megelőzése	104
nyirokáramlás fokozása	136
nyirokdéma	187
pangásos szívelégtelenség	118
perifériás artériás betegség	93, 138
szív- és érrendszeri betegségek megelőzése	104, 125, 156
szívinfarktus megelőzése	104
szívkoszorúér-betegség megelőzése	176
szív oxigénhiánya (angina)	118
szívritmuszavar	118
vérsegegyensúly (béta-thalassemia)	192
visszér	187

VÁZRENDSZER

csontritkulás megelőzése	93, 104, 125, 127, 148, 165
derékfájdalom	141, 188
érelmeszesedés	93, 94, 215
időskori csonttörések megelőzése	104
izomerő-növelés	203
izomláz	207
izomláz megelőzése	93
ízületi gyulladás (oszteoarthritis)	93, 100, 118, 121, 123, 132, 141, 165, 184, 186, 188, 194, 198, 205, 217
reumás ízületi gyulladás (reumatoid arthritis)	93, 125, 156, 165, 182, 184, 186, 188, 217



A könyvet kiadó ACCREDIT LABORATÓRIUM Kft. alapítóinak célja az volt, hogy egy olyan magasan műszerezett minőség-ellenőrző laboratóriumot hozzanak létre, amely alkalmas gyógynövények, étrend-kiegészítők és egyéb egészségtámogató élelmiszerek elemzésére. A vizsgálatok a hatóanyagok minőségi és mennyiségi mérésétől kezdve a különböző nemkívánatos anyagok jelenlétének kimutatásáig terjednek, beleértve a természetes szennyezőket, a nehézfémeket és növényvédő szereket, valamint a hamisítási céllal hozzáadott vegyületeket.

Ennek a könyvnek a kiadásával egyrészt azt szeretnénk segíteni, hogy a gyógynövényeket alkalmanként vagy rendszeresen fogyasztó emberek tömör, de mégis hiteles és átfogó betekintést kaphassanak a gyógynövények világába. Tisztában legyenek azzal, hogy a legnépszerűbb gyógynövényeket milyen betegségek kezelésére, illetve milyen egészségtámogató céllal tudják alkalmazni, emellett megalapozottan tudjanak választani a piacon kapható gyógynövény-készítményekből azok kedvező vagy kedvezőtlen tulajdonságai alapján. A könyv szerkesztésekor fontos szempont volt a gyógynövényekkel kapcsolatos kockázatok értékelése is. A lehetséges mellékhatásokat, kölcsönhatásokat, ellenjavallatokat nemcsak az átlagos fogyasztó, hanem gyermekek, illetve várandósság és szoptatás esetén is értékeltük. A könyvben mindezek mellett általánosságban és az egyes gyógynövényekre vonatkoztatva is részletesen írunk a gyógynövények történetéről, hatóanyagaikról, a velük végzett kutatásokról és gyűjtésükről.

A könyv kiadásának másik fontos célja az volt, hogy elolvasása után már csak egyetlen kérdés merüljön fel az olvasóban, amikor gyógynövényalapú terméket választ: milyen annak a minősége? Ez betegségkezelésre alkalmas gyógyszerek esetében nem lehet kérdés, viszont az élelmiszerként, étrend-kiegészítőként forgalomba kerülő termékek esetén fontos választási szempont lehet. Ezért is hoztuk létre az ACCREDIT LABORATÓRIUM minőségtanúsító védjegyet, amely minden minőség iránt elkötelezett étrend-kiegészítő-gyártó vállalkozás igénybe vehet annak érdekében, hogy vásárlói számára pártatlanul és hitelesen tanúsíthassa termékeinek minőségét.



**Ha garantált minőségű gyógynövényt,
étrend-kiegészítőt szeretne vásárolni,
keresse a csomagoláson
az ACCREDIT LABORATÓRIUM
minőségtanúsító védjegyet!**



**Dr. Csutor-Löffler
Boglárka PhD
lektor**

Szakgyógyszerész, gyógynövény-
kutató, tudományos tanácsadó.
Államilag elismert gyógyszerellen-
őrzés, farmakognózia (természetes
eredetű gyógyszer) szakértő.

Számos, gyógynövényekkel
kapcsolatos tudományos közlemény
és szakkönyv szerzője, társszerzője.

*Az ACCREDIT Laboratórium Kft.
társalapítója és ügyvezetője.*



**Dr. Csutor Dezső DSc
szerző, lektor**

Az MTA doktora, szakgyógyszerész,
gyógynövénykutató. Államilag
elismert gyógyszerellenőrzés,
farmakognózia szakértő.

Évtizedek óta oktat fitoterápiát
gyógyszerész- és orvostanhallga-
tóknek. Számos, gyógynövényekkel
kapcsolatos tudományos közlemény
és szakkönyv szerkesztője, szerzője,
társszerzője.

*Az ACCREDIT Laboratórium Kft.
társalapítója.*



**Papp János
szerkesztő, szerző**

Okleveles kertészmérnök,
gyógynövény-alkalmazási
szakmérnök, fitoterapeuta.

Több mint száz gyógynövény alapú,
egyedi gyártástechnológiájú ételmi-
szer és étrend-kiegészítő kifejlesztője.

*Az ACCREDIT Laboratórium Kft.
társalapítója.*