



Gyógynövények

Dr. Buzás Gizella
Áruismeret bolti
eladóknak könyve alapján
összeállította Irmái Tünde

Shakespeare: Romeo és Julia

- „Tengernyi magzat – s egy se hasztalan,
Mert mindeniknek más-más haszna van.
A természet kegyelmét ontja bőven:
A fűben, a virágban és a kőben.
Ó, nincs a földön oly silány anyag,
Mely így vagy úgy ne szolgálná javad;
De nincs oly jó, melyben ne volna vész,
Ha balga módra véle visszaélsz!
A virtus bűn, ha jó irányt feled,
S a bűn – jó úton – virtussá lehet.
E kis virágszál gyenge levele
Méreggel és balzsammal van tele.”

- A természet adta anyagokkal (növényekkel, állati és ásványi eredetű szerekkel) való gyógyítás egyidős az emberiség történetével. Évezredekken át nem volt más orvosság, mint amit a természet adott, így érthető a mondás: „fűben-fában orvosság”.
- A fitomedicinák kiválóan alkalmazhatók egészségfenntartó, betegségmegelőző, roboráló anyagként, számos civilizációs és enyhe lefolyású betegség kezelésre.

- Szinte minden növényben található valamilyen, az emberi egészséget szolgáló anyag.
- A gyógynövényekben a hatóanyag lehet a növény valamennyi részében, de fajtától és fajtájától függően koncentrálódhat csupán az egyes részekben.
- A gyógynövények fogalmát hazai szabályozás alapján a VIII. Magyar Gyógyszerkönyv határozza meg.
- **Gyógynövényeknek nevezzük a gyógyászati célokra használt növényeket.**

- A **gyógynövény** (cserje, fa, fű, gomba, moszat stb.) valamely szervét (gyökerét, szárát, levelét, virágát, termését) a benne lévő hatóanyagokért alkalmazzák.
- A hatóanyag ebben az esetben olyan természetes anyag, ami az egészséget megőrzi, a kóros folyamatokat megelőzi vagy egy adott betegségre gyógyító hatással van.
- A gyógynövények **értékét** a bennük lévő hatóanyagok adják meg.

A minőséget

- a mindenkor hatályos gyógyszerkönyv, illetve az országos és ipari gyógynövény-vizsgálati szabványok foglalják magukba.
- Belföldön a jelenleg érvényes VIII. Magyar Gyógyszerkönyv (Ph.Hg. VIII.), amely 2006. augusztus 1. óta hatályos, tartalmazza a drogok és illóolajok minőségi paramétereit és a minőségi vizsgálati módszereket.
- A VIII. Magyar Gyógyszerkönyv "Növényi drogok - Plantae medicinales" (1433. számú általános cikkely) kiterjed az előállításra, azonosításra, vizsgálati módszerekre és növényvédőszer-maradványok kimutatására vonatkozó legfontosabb tudnivalókra.
- Az új magyar gyógyszerkönyvünkben mintegy 200 növényi drog, 30 oleum, 30 aetheroleum, 20 tinktúra és 10 extraktum szerepel.

A Magyar Szabvány (MSZ)

- a gyógyszerkönyvben nem szereplő drogok vizsgálatára gyakran még ma is hivatkozási alapul szolgálhat (ha nincs újabb és jobb). Ebben a szabvány-gyűjteményben 1992-ben 145 drog- és 35 illóolajszabvány volt érvényben. I. és II. osztályú minőségi kategóriát különböztet meg. Az MSZ - szabványok átdolgozása folyamatos, európai szabványokhoz igazodik.
- A gyógyszerkönyv előírásai a szigorúbbak. Csak egyféle minőséget ismer el. Gyógyszerkönyvi minőségű az a drog, mely mind az általános fejezetekben, mind a drog cikkelyében előírtaknak mindenben megfelel.
- Forrás: http://www.agr.unideb.hu/ebook/gyogynoveny/minstsi_szabvnyok.html

A drog

- **Drognak** nevezik a gyógynövény azon részeit, amelyek a gyógyítás szempontjából a legtöbb hatóanyagot tartalmazzák, amelyek megfelelő előkészítés (szárítás, aprítás stb.) után gyógyászati célokra alkalmazhatóak.
- A drog lehet:
 - gyógynövénytárhalm,gy,
 - gyógynövényből kivont anyag (illóolaj, gyanta, balzsam stb.),
 - gyógynövény átalakításával nyert anyag (orvosi szén, kátrány stb.).

Mi az a fitoterápia? - Fitoterápia a természetes gyógymód (1.)

- Az első feljegyzéseket a gyógynövényekről a sumérok készítették agyagtábláikra Kr.e. 3000 környékén. Innen kezdődött a fitoterápia. Az emberiség a korai időkben a növényeket tápláléknak tekintette, ezzel együtt azonban különböző betegségek ellenszereként is fogyasztotta. Az egyiptomi tudósoktól a titokzatos druidákon át, a középkor kínai orvosaitól a 18. század nagy tudósaig az emberiség folyamatosan bővítette a tudásanyagot a gyógynövényekről és gyógyító hatásukról.
- A régen ismert gyógyászati szerekből és a rájuk vonatkozó ősi tapasztalatokból alakult ki tulajdonképpen a 21. század tudománya. Mára a tudomány fejlődésével olyan vizsgálati módszerekhez jutott az emberiség, amelyekkel új növényi hatóanyagok ismerhetők fel és alkalmazhatók. A fitoterápiát el lehet, és kell választani a klasszikus gyógyszerektől. Mind a kettőnek megvan a maga helye.

Mi az a fitoterápia? - Fitoterápia a természetes gyógymód (2.)

- Tény ugyan, hogy ez emberiség és az orvostudomány az elmúlt 100-150 évben a klasszikus gyógyszereket részesítette előnyben, melyek kitűnő eredményeket is hoztak. Ezzel együtt azonban a hatékony, vegyészeti eljárásokkal előállított, klasszikus értelemben vett gyógyszereknek gyakran mellékhatásaik is vannak, melyekre egyre inkább felfigyeltek.
- Ezért manapság már a gyógyszerek két különböző típusáról beszélhetünk. A klasszikus értelemben vett gyógyszerek adott betegségek leküzdésére erős és hatékony eszköznek bizonyulnak, míg a fitoterápia gyengéd, és sokszor megelőző megoldást kínál sok enyhe és krónikus betegségre.
- Forrás: <http://www.arkocaps.hu/fitoterapia.php>

A gyógynövénytermesztés fejlődése Magyarországon (1.)

- A gyógynövénytermesztésnek hazánkban évszázados hagyományai vannak. Az első írásos emlékeink a középkorból származnak, amikor is házikertekben, saját felhasználásra termesztették. A növényfajok egy része is ebben az időszakban került be a Kárpát-medence területére a kolostorok és a nemesi udvarok gyógynövény kertjét gyarapítva.
- **Méliusz Péter** Herbárium, amelyet 1578-ban írt, az első magyar természettudományi kézikönyvnek tekinthető, melyben először írt a gyógynövények gyűjtéséről és felhasználásáról.
- **Lippai János** 1664-ben kiadott „Posonyi Kert” című munkájában a gyógynövények termesztését és gyógyászati felhasználását is leírta. A jelentősebb méretű árutermelés az ezernyolcszázas évek vége felé indult meg Magyarországon, ehhez pedig a gyógynövények feldolgozása, az illóolajok előállítása is kapcsolódott. A magyarországi gyógynövénytermesztés úttörői **Koritsánszky Dénes**, majd **Agnelli József** voltak.

A gyógynövénytermesztés fejlődése Magyarországon (2.)

- **Páter Béla** kolozsvári egyetemi tanár létrehozta az első gyógynövény kísérleti telepet, majd a világon először 1915-ben, az akkori Földművelésügyi Minisztérium rendeletére nálunk hozták létre a Gyógynövény Kísérleti Állomást. **Augustin Béla** professzor, a kutatóintézet első vezetője nevéhez fűződik a termesztési lehetőségek módszeres tanulmányozása, és a gyógynövények nemesítése.
- Ez jelentősen hozzájárult ahhoz, hogy Magyarország Európa vezető gyógynövénytermesztő országává váljon, amit a növekvő drog és illóolaj előállítás valamint az export növekedése is mutatott.
- A két világháború között 5-6 ezer hektáron folyt gyógynövénytermesztés. A II. Világháború előtt, 1938-ban 2800 t száraz drogot, 813 ezer pengő értékű alkaloidot és 214 ezer pengő értékű illóolajat exportáltunk. Termékeink közül világhíressé és a nemzetközi piacokon keresett árucikké - **hungaricum**má - vált a **levendula**, a **szabolcsi menta** és a **magyar kamilla**.

A gyógynövénytermesztés fejlődése Magyarországon (3.)

- A II. Világháború gyógyszer és teahiánya fokozta a gyógynövények iránti keresletet, a növekvő igények pedig hozzájárultak a kutatások, a termesztési és feldolgozási módszerek fejlesztéséhez. Az egész világon átvett és bevezetett **módszereket** fejlesztettünk ki többek között a mákalkaloidok előállítására.
- **A korszerű gyógyszerek 20-25%-a tartalmaz növényi alapanyagot.** A növényi eredetű **drog-preparátumok forgalmának növekedése** még a gyógyszer felhasználás bővülésének évi általános ütemét is felülmúlja. A nemzetközi piaci előrejelzések szerint a mezőgazdasági eredetű termékek közül folyamatosan emelkedni fog a gyógy- és egészségmegőrző, táplálkozás-kiegészítő, életminőséget javító, s egyéb speciális rendeltetésű termékek aránya.
- Az EU gyógy- és aromanövény importja szintén növekvő tendenciát mutat. Magyarország a jelentősebb beszállítók között szerepel.

Kiemelt jelentőségű, nagy mennyiségben termő vagy termesztett gyógynövények csoportosítása és felhasználási területei (1.)

- **Felhasználás szerint:**
 - **étrendkiegészítő anyagok:** az OÉTI honlapján szereplő mintegy 600 termék
 - **élelmiszer-alapanyagok:** édesipari áruk, illóolajok, teák, ételízesítők
 - **vegyipari alapanyagok:** kozmetikai áruk, háztartási vegyi áruk
 - **gyógyszerek:** növényi gyógyszerek, gyógyhatású készítmények, gyógynövény-teakeverékek, gyógyszeralapanyagok

Kiemelt jelentőségű, nagy mennyiségben termő vagy termesztett gyógynövények csoportosítása és felhasználási területei (2.)

- **Származás módja szerint:**

- **vadon termő, gyűjtött gyógynövények:** aranyvessző, cickafark, csipkebogyó, galagonya, hársfavirág, mezei zsurló, vadgesztenye, bodzavirág és bogyó, csalán, fagyöngy, gyermekláncfű, kamilla, orbáncfű, vérehulló fecskefű
- **termesztett gyógynövények:** ánizs, borsikafű, édeskömény, kapor, kömény, majoránna, mustár, bazsalikom, citromfű, kamilla, koriander, macskagyökér, mák, máriatövis, orbáncfű

Gyógynövényt tartalmazó készítmények (1.)

- Növényi gyógyszerek:** orvosi diagnózis, felügyelet és rendelvény nélkül, kizárólag az adott hatáserősségre és adagolásra jóváhagyott javallat alapján alkalmazható (Valeriana Relax: altató hatás, Iberogast: puffadás elleni hatás, Antipoll Forte: allergia elleni hatás)



Valeriana Relax
Növényi kivonatot tartalmazó étrend-kiegészítő kapszula

Milyen esetekben javasolt a Valeriana Relax lágyzselatin kapszula alkalmazása?
A Valeriana Relax lágyzselatin kapszula olyan gyógynövények kivonatát tartalmazza, amelyek hatóanyagai hozzájárulhatnak a normál idegállapot, a lelki egyensúly fenntartásához és az egészséges alváshoz.

Hatóanyag tartalom

Macskagyökér (*Valeriana officinalis* L.) gyökér kivonat 60mg/1 kapszula
Golgotavirág (*Passiflora incarnata* L.) virágos hajtás kivonata 40mg/1 kapszula
Komló (*Humulus lupulus* L.) toboz kivonat 40mg/1 kapszula

Összetevők:

Emulgeáló szer: lecitin, zselésítő anyag: zselatin; macskagyökér kivonat, golgotavirág kivonat, komló kivonat; nedvesítőszer: glicerin; E 901, nedvesítő szer: szorbitol; kókuszolaj, pálmaolaj, szójaolaj; színezékek: titán-dioxid, fekete vas-oxid; tartósítószer: nátrium-etil-parahidroxibenzoát; színezék: sárga vas-oxid; tartósítószer: nátrium-propil-parahidroxibenzoát.

Felhasználási javaslat:

A normál idegállapot, lelki egyensúly fenntartásához: napi 1-3x1 kapszula.
Az egészséges, pihentető alvás eléréséhez: 2 kapszula lefekvés előtt.

Macskagyökér

A növény már az ókorban is ismert és közkedvelt volt, de a Valeriana nevet csak a X. század körül kapta, ami a latin valere (erős) szóból származik.



A herbalisták már a középkorban csodaszerként tartották számon, és a "mindent gyógyító" névvel illették. Ebben az időszakban például Skóciában hatástalannak tartottak minden olyan főzetet, amiben nem szerepelt összetevőként a macskagyökér. A növény szaga nem csak a macskáknak nem tetszik, az emberek számára is igen elviselhetetlen.

A 18. században a gyógynövényszakértők emésztésserkentőként, valamint a hisztéria és a menstruációs tünetek kezelésére ajánlották. Egy századdal később bővült a repertoár, a macskagyökérrel már az epilepszia és a hipochondria ellen is javasolták. A két világháborúban a robbanás okozta sokk és az ideges stressz kezeléséhez használták.

Számos népi elnevezése is van, például macskagyökönke, háromláb, bűdösgyökér, holdgyökér.

A növény nyugtató hatású vegyülete a gyökérben a legmagasabb koncentrációjú.

- › Nyirkos, lápos réteken, árnyas erdőkben előforduló évelő növény. Május-júniusban virágzik. Kertben is jól növekszik.
- › A macskákat vonzza, izgatja a növény átható, erős szaga, innen ered a neve.
- › Népies elnevezései: baldrián, bádiánfű, fordulófű, hodolán, macskagyökönke, mezei nárdus, Szent Magdolna füve, valerián, terjékfű.
- › Hatékony nyugtatószer, enyhe altató hatású, a túlterhelt szívet nyugtatja.
- › A növény gyökerét hasznosítják gyógyászati célokra, aminek szaga egyáltalán nem kellemes.
- › Fejfájás, izomgörcs és bélirritáció esetén is használják.
- › Már az ókori görögök is ismerték, a középkorban szinte minden főzet tartalmazta.
- › A XVII. században a pestis egyik ellenszerének vélték, de a föld másik oldalán, az indián bölcsek is előszeretettel használták.

Forrá
s:
<http://valeriana-relax.hu/valeriana-relax/macskagyoker>

Komló

A komlót a népi gyógyászatban emésztési panaszok kezelésére, külsőleg borogatásként fekélyek esetén alkalmazták. Készíthetünk belőle házisorrt, süthetünk vele ízletes házikenyeret, használhatjuk jóízű, friss salátának.



- A kenderfélék családjába tartozik.
- A termőnövények virágzata tobozszerűvé válik, gyógyhatású készítményekhez ezeket az ún. komlótobozokat használják.
- Kimutatták, hogy csökkenti a koleszterin-szintet.
- Árokpartokon, nyirkos helyeken termő kúszó, más növényekre felkapaszkodó növény.
- Sörgyártáshoz, kenyérfőzéshez is használják.
- A rómaiak a fiatal komlókajtásokat főzelékszöldséggént fogyasztották.
- Teája többek között a változókor problémáira is ajánlott.

Golgotavirág

A növény a nevét a spanyol misszionáriusoktól kapta, akik Krisztus szenvedéseit látták megelevenedni benne.



A 10 szirmlevele a tíz apostolt, drótformájú porzószirmai a töviskoronát, öt szélső porzó szála az öt sebet, magháza a keserű poharat, szív alakú magjai a szerető szívet, a háromkarójú levelek a lándzsahegyeket, a kacsok a korbácsot jelképezik. Ebből ered a magyar krisztus-, golgotavirág valamint passiógyümölcs elnevezés is.

Egyes fajok termése – például a maracuja – éretten fogyasztható gyümölcs.

- › Hazája az USA déli része és Mexikó.
- › A virágot sajátos formájáról nevezték el, ami hasonlít Jézus Krisztus passiójának kínzóeszközére.
- › Kúszó szárú, kacsokkal kapaszkodó növény, liánféle.
- › Virágai kétivarúak és öntermékenyülők.
- › Kerek, sárgás gyümölcse az édes-savanykás passiógyümölcs.



Az Iberogast® 9 gyógynövénykivonat hatását hasznosítja. Ezek a gyógynövények együttesen, egy időben képesek csökkenteni több emésztési problémát:

- Hasi fájdalom és görcsök
- Teltségérzet
- Puffadás
- Émelygés, hányinger

Ne csak várjon és szenvedjen, próbálja ki az Iberogastot® az enyhülésért.

TUDJON MEG TÖBBET

Mit tartalmaz az Iberogast®?

Az Iberogastban® található kilenc gyógynövény:

- keserű tatárvirág
- citromfű
- angyalgyökér
- borsmenta
- kamilla
- vérehulló fecskefű
- kömény
- édesgyökér
- máriatövis

Az Iberogast® a természet erejére épít. Az Iberogast® korszerű készítményében közösen, egymást hatását erősítve, egyszerre enyhítenek az emésztési zavarból adódó több panaszt.





Keserű tatárvirág (*Iberis amara*)

Ennek a gyógynövénynek a kivonata enyhíti a fájdalmat és segíti, hogy az emésztőrendszerben a táplálék továbbítása megfelelő legyen.

A keserű tatárvirág flavonoidokban és glukozinolatokban gazdag, az Iberogast® fő hatóanyaga, amely az étel helyes irányba történő mozgását segíti. Aktiválja és ellazítja a gyomor-bélrendszer izmait, ezáltal segíti az étel előrehaladását. Gyulladáscsökkentő hatással is rendelkezik, és megköti az agresszív szabadgyököket.

A keserű tatárvirág a Mediterrán-térségről származik, elsősorban a Pireneusok vidékéről. Németországban Darmstadt városához közel termesztik, ott ahol az Iberogastot® eredetileg kifejlesztették.

Hogyan hat?

A gyomor-bélrendszer
izomzatának aktiválása



A gyomor-bélrendszer
izomzatának ellazítása



Puffadás mérséklése



Gyulladáscsökkentő hatás



Antioxidáns hatás



● Gyenge hatás ● ● Közepes hatás
● ● ● Erős hatás — Nincs hatás



A TERMÉSZET EREJE

AZ EMÉSZTÉSI ZAVAR TÜNETEI

AMIT AZ IBEROGASTRÓL TUDNI KELL

GYIK

INFORMÁCIÓ



Orvosi angyalgyökér (*Angelicae radix*)

Ez az erős hatású növényi kivonat oldja a görcsöket (ellazítja a gyomor-bélrendszer izmait), és elősegíti a táplálék megemésztését.

Esszenciális olajokat, kumarinokat, tannint és amaroidokat tartalmaz, valamint antioxidáns hatással is rendelkezik. Gyulladáscsökkentő tulajdonsággal is bír.

Az orvosi angyalgyökér eredetileg Izlandról származik, de manapság már Észak- és Kelet-Európában, Szibériában, a Himalájában és Észak-Amerikában is megtalálható.

Hogyan hat?

A gyomor-bélrendszer izomzatának aktiválása



A gyomor-bélrendszer izomzatának ellazítása



Puffadás mérséklése



Gyulladáscsökkentő hatás



Antioxidáns hatás



● Gyenge hatás ● ● Közepes hatás
● ● ● Erős hatás — Nincs hatás



Köménytermés (*Carum carvi, fructus*)

Ez a kivonat csökkenti a bélgázok képződését és a fájdalmat, illetve enyhíti a görcsöket.

Esszenciális olajokat, kumarinokat, flavonoidokat és flavonol-glikozidokat tartalmaz, elősegíti a puffasztó ételek emésztését. Antimikrobiális hatással is rendelkezik, gátolja a káros baktériumok szaporodását.

A kömény Ázsiában honos, de manapság megtalálható Európában és Észak-Afrikában is, termesztik Szibériában, a Kaukázus, a Himalája, Mongólia és Marokkó területén is. Németország egyik leggyakrabban előforduló vadon termő növénye.

Hogyan hat?

A gyomor-bélrendszer izomzatának aktiválása



A gyomor-bélrendszer izomzatának ellazítása



Puffadás mérséklése



Gyulladáscsökkentő hatás



Antioxidáns hatás



● Gyenge hatás ● ● Közepes hatás
● ● ● Erős hatás — Nincs hatás



Kamillavirágzat (*Matricaria recutita*, *flos*)

Ez a gyógynövény segít az emésztőrendszer normális tápláléktovábbító mozgásának fenntartásában, valamint a görcsök oldásában.

A kamillavirág esszenciális olajokban, szerves savakban, kumarinokban és flavonoidokban gazdag. Gyulladáscsökkentő hatású növény amely antibakteriális tulajdonságokkal is rendelkezik, és segíti az öngyógyulást.

Dél- és Kelet-Európából, valamint Nyugat-Ázsiából származik, de jelenleg megtalálható egész Európában, Észak-Amerikában és Ausztráliában is.

Hogyan hat?

A gyomor-bélrendszer izomzatának aktiválása



A gyomor-bélrendszer izomzatának ellazítása



Puffadás mérséklése



Gyulladáscsökkentő hatás



Antioxidáns hatás



● Gyenge hatás ● ● Közepes hatás
● ● ● Erős hatás — Nincs hatás



Máriatövis termés (*Silybum marianum, fructus*)

A máriatövis (más néven máriabogáncs vagy Szűz Mária tövise) termése enyhíti a görcsöket, segíti az emésztést és csökkenti a fájdalmat.

A máriatövis hatóanyagai a flavolignanok, neolignanok és flavonoidok. Ezeknek az anyagoknak a gyomor-bélrendszer izmait ellazító hatásuk van, és segítik az emésztést.

A növény a Mediterrán országokban, Észak-Afrikában, Kis-Ázsiában és Oroszország déli részén őshonos, de megtalálható Németországban, Ausztriában és Kelet-Európában is.

Hogyan hat?

A gyomor-bélrendszer izomzatának aktiválása



A gyomor-bélrendszer izomzatának ellazítása



Puffadás mérséklése



Gyulladáscsökkentő hatás



Antioxidáns hatás



● Gyenge hatás ● ● Közepes hatás
● ● ● Erős hatás — Nincs hatás



A TERMÉSZET EREJE

AZ EMÉSZTÉSI ZAVAR TÜNETEI

AMIT AZ IBEROGASTRÓL TUDNI KELL

GYIK

INFORMÁCIÓ



Citromfű (*Melissae folium*)

Ennek a kivonatnak erőteljes nyugtató hatása van, enyhíti a gyomor és a bél görcseit, segíti az emésztést és enyhíti a felfúvódást és a fájdalmat.

Erős és zamatos illatáról ismert, esszenciális olajokat, a Lamiaceae családba tartozó tanninokat, triterpén savakat, amaroidokat és flavonoidokat tartalmaz.

A citromfű elsőként az északi Mediterrán térségben és Kis-Ázsiában fordult elő. A középkorban a szerzetesek hozták be a növényt a német kolostorokba. Azóta széles körben termesztik.

Hogyan hat?

A gyomor-bélrendszer
izomzatának aktiválása



A gyomor-bélrendszer
izomzatának ellazítása



Puffadás mérséklése



Gyulladáscsökkentő hatás



Antioxidáns hatás



● Gyenge hatás ● ● Közepes hatás
● ● ● Erős hatás — Nincs hatás



Vérehulló fecskefű virágos hajtás (*Chelidonium majus, herba*)

Ennek a növénynek a kivonata segíti az emésztést, emellett enyhíti a puffadást és a fájdalmat is.

Alkaloidokat, szerves savakat és flavonoidokat tartalmaz. Ezek a hatóanyagok a jobb emésztés érdekében stimulálják a gyomor izmait, az emésztőrendszer más szakaszain pedig ellazítják az izomzatot. Kifejezett gyulladáscsökkentő és antibakteriális tulajdonságait is ezeknek a vegyületeknek köszönheti.

A vérhulló fecskefű Dél-Európában és Ázsiában őshonos, de megtalálható egész Európában és Észak-Amerikában is.

Hogyan hat?

A gyomor-bélrendszer izomzatának aktiválása



A gyomor-bélrendszer izomzatának ellazítása



Puffadás mérséklése



Gyulladáscsökkentő hatás



Antioxidáns hatás



● Gyenge hatás ● Közepes hatás
● Erős hatás — Nincs hatás



Borsmentalevél (*Mentha piperita, folium*)

Erős, friss illatú növény, amely enyhíti a gyomor és a bél görcseit. Mérsékli a fájdalmat a puffadást és a bélgázok képződését is.

Gazdag esszenciális olajokban és az árvacsalánfélék jellegzetes tanninjaiban, ezeknek köszönheti előnyös tulajdonságait, köztük a gyulladáscsökkentő hatást is.

A borsmenta mérsékelt éghajlaton található meg, elsősorban Európában és Észak-Afrikában. Európában, Kelet-Európában, Amerikában és Ázsiában is terem.

Hogyan hat?

A gyomor-bélrendszer
izomzatának aktiválása



A gyomor-bélrendszer
izomzatának ellazítása



Puffadás mérséklése



Gyulladáscsökkentő hatás



Antioxidáns hatás



● Gyenge hatás ● Közepes hatás
● Erős hatás — Nincs hatás



Igazi édesgyökér (*Glycyrrhiza glabra* et ~ *inflata* et ~ *uralensis, radix*)

Ez a gyógynövény enyhíti a gyomor és bél görcseit, csökkenti a fájdalmat. Gyulladáscsökkentő hatással is rendelkezik.

A benne található glicirrizinsav védi a gyomor-bélrendszer nyálkahártyáját. Tartalmaz flavonoidokat, fitoszterolokat és kumarinokat is, ezek révén lazítja el a gyomor izomzatát.

A Mediterrán térségben és Nyugat-Ázsiában őshonos, napjainkban Kínában és Oroszországban is termesztik, illetve megtalálható néhány nyugat-európai országban is.

Hogyan hat?

A gyomor-bélrendszer izomzatának aktiválása



A gyomor-bélrendszer izomzatának ellazítása



Puffadás mérséklése



Gyulladáscsökkentő hatás



Antioxidáns hatás



● Gyenge hatás ● ● Közepes hatás
● ● ● Erős hatás — Nincs hatás

Gyógynövényt tartalmazó készítmények (2.)

- Gyógyhatású készítmények:** Hatóanyaguk elismert hatásosságú és legalább tíz éve jól megalapozott gyógyászati felhasználással rendelkeznek az Európai Gazdasági Térségben (Béres csepp: roboráló szer)

www.beres.hu/beres/termek/immun_herbal/

TÖBBI TERMÉK ▾

Immun Herbal Béres

„Meghűléses betegségek megelőzésére és kezelésére.”



EGÉSZSÉGPÉNZTÁRI SZÁMLÁRA IS!

Főoldal > Termékek > Immun Herbal > Immun Herbal Béres

Alapinformációk Összetétel Betegtájékoztató

Tetszik

1 filmtabletta hatóanyag tartalma

80,00 mg ginzenggyökér (Panax ginseng C. A. Meyer, radix) szárazkivonat (3-4:1) (27-30% össz-ginzenozid tartalom), kivonószer: 60% (V/V) etanol

24,00 mg halvány kasvirággyökér (Echinaceae pallidae Nutt., radix) szárazkivonat (3-5:1), natív kivonat 60 %, kivonószer: 30% (V/V) metanol

A-vitamin - 400 NE	Folsav - 0,1 mg
B1-vitamin - 1,4 mg	Foszfor - 107 mg
B2-vitamin - 3 mg	K1-vitamin - 0,08 mg
B3-vitamin - 25 mg	Kalcium - 138 mg
B5-vitamin - 4 mg	Króm - 0,12 mg
B6-vitamin - 5 mg	Magnézium - 250 mg
Biotin (H-vitamin) - 0,05 mg	Mangán - 4 mg
Cink - 12 mg	Molibdén - 0,07 mg
C-vitamin - 150 mg	Réz - 1,0 mg
E-vitamin - 33 NE	Szelén - 0,1 mg

Fontosabb segédanyagok: szacharóz, glükóz szirup

▼ Ginzeng

A ginzeng gyökeret évszázadok óta használják a Távol-Keleten. Az ázsiai ginzeng (*Panax ginseng*) az Araliaceae család tagja, mely magában foglalja még az amerikai ginzenget (*Panax quinquefolius*) és az eleutheronak nevezett szibériai ginzenget (*Eleutherococcus senticosus*). Már több mint 400 éve termesztik. A növény értékes hatóanyagokat tartalmaz, melyek a következők: szaponinok, olajok, fitoszterol, szénhidrát, aminosav, vitaminok és peptidek.

A hatásért felelős vegyületek, a ginzenozidok hozzájárulnak a vitalitás megőrzéséhez és a megfelelő fizikális és szellemi erőnlét fenntartásához.

▼ Echinacea

A kasvirágnak két gyógyászati célokra használt faja van: bíborlevelű kasvirág (*Echinacea purpurea*) és a keskenylevelű kasvirág (*Echinacea angustifolia*). Mindkét növény hasonló gyógyhatással rendelkezik. A növény poliszacharidokat (arabinogalaktánokat), kávéssav-származékokat (cikóriasavat), illóolajat, alkamidokat és poliineket tartalmaz. Erősíti az immunrendszert, vagyis a szervezet védekezőképességét. Enyhe, közép súlyos megfázás, légúti és húgyúti fertőzés kiegészítő és megelőző kezelésére alkalmas. Külsőleg nehezen gyógyuló sebek, gyulladásos bőrbetegségek esetén alkalmazzák.

▼ Ginkgo biloba

A páfrányfenyők (Ginkgoaceae) családjába tartozik. Lombhullató, kétlaki fa. A ginkgo az egyik leghosszabb életű fa: ezer évnél idősebb példányok is ismeretesek, s ráadásul nagyon ősi faj is, egyszikű. Mintegy 200 millió évvel ezelőtt a földtörténeti őskorban fejlődhetett ki. A ginkgonak a levelét használják gyógyászati célokra. A ginkgolevelek flavonoidokat és terpenoidokat tartalmaznak. A fő flavonoid összetevő a kvercetin és a kempferol. A ginkgo flavonoidok hozzájárulnak a normál vérkeringéshez, beleértve az agyi keringést, valamint a megfelelő szellemi teljesítőképesség, például a memória fenntartásához.

▼ Tőzegáfonya (Vaccinium macrocarpon)

Az amerikai tőzegáfonya vagy cranberry (Vaccinium macrocarpon), Magyarországon az 1990-es évekig ismeretlen volt. Észak-Amerikából származik, örökzöld, kb. 10-15 cm magas törpecserje, amely a vörös áfonyánál nagyobb, piros-sárga gyümölcsöket termő gyógynövény. Rubin-piros bogyóin sárgás-piros foltok, gyümölcshúsa világosabb, roppanó húsú, enyhén fanyar ízű. A tőzegáfonya igen gazdag antioxidánsokban.

Gyógynövényt tartalmazó készítmények (3.)

- Gyógynövény-teakeverékek:** Azon növényi fajok forrázatai vagy főzetei a gyógyteák, amelyek ekként való alkalmazását hivatalos forrás engedélyezi (kamillatea, hársfavirágtea, mentatea)



https://internetpatika.hu/kamillavirag-50-g-herbaria#page_artdet_tabs

50+

Ajándékötletek

Allergia, asztma

KAMILLAVIRÁG 50 G /HERBÁRIA/

427 Ft

1 db



KOSÁRBA TESZ



Görcsoldó, gyulladáscsökkentő, fertőtlenítő és enyhe nyugtató hatású gyógynövény.

RÉSZLETEK

HASONLÓ TERMÉKEK

ADATOK

Belsőleg alkalmazva görcsoldó, gyulladáscsökkentő, fertőtlenítő és enyhe nyugtató hatású gyógynövény. A tápcsatorna gyulladásos megbetegedéseiben, emésztőrendszeri görcsök és puffadás esetén önállóan vagy gyógyszeres terápia kiegészítéseként alkalmazható. Felső légúti megbetegedésekben inhalálva antibakteriális hatása révén gyorsítja a gyógyulás folyamatát. Külsőleg alkalmazva sebkezelésre, szemborogatásra valamint szájvizekben gyulladáscsökkentőként használható.

Alkalmazása:

1 púpozott evőkanál drogból 1,5 dl vízzel forrázatot készítünk, 5-10 percig állni hagyjuk, majd leszűrjük. Napi adagja 3g.

Gyógyteák, méregtelenítés

Fülészeti termékek

Gyógyászati
segédeszközök

Haj-, és körömápolás



Gyógynövényt tartalmazó készítmények (3.)

- **Étrendkiegészítők:** Olyan élelmiszerek, amelyek koncentrált formában tartalmazznak tápanyagokat, egyéb táplálkozási vagy élettani szempontból fontos anyagokat, külön-külön, esetleg kombináltan (Q10: a szép bőrért, Lecitin: memóriajavító, Viaderm Hair Perfect: hajerősítő)



VIADERM
HAIR PERFECT
60 TABLET

EGYÉB

VIADERM HAIR PERFECT

★ ★ ★ ★ ★ (2 vélemény)

Ár:	Az ár hiányzik. Feltöltöm	Kategória:	Szépségvitaminok
Kiszerezés:	Hiányzik. Feltöltöm	Bőrtípus:	Minden
Lelőhely:	Hiányzik. Feltöltöm	Bőrprobléma:	--

A krémet feltöltötte: **Alexa369**, Módosítva: 2013. június 27.

Tetszik Az ismerőseid közül te lehetsz az első, akinek ez tetszik.

TERMÉKLEÍRÁS

Hajerősítő tabletták hajhullás ellen szója izoflavonoidokkal, biotinnal, mezei zsurlóval, aktív összetevőkkel segítik megőrizni a haj egészségét, színét és ragyogását.

Gyógynövényt tartalmazó készítmények (4.)

- Élelmiszer:** Minden olyan feldolgozott vagy feldolgozatlan anyag vagy termék, amelyet emberi fogyasztásra szánnak (Medvecukor: fő alkotóeleme az édesgyökér, Viroma szörp: többféle gyógynövény kivonata)



Herbária Gyümölcs szörp 0,5 l csipke

869 Ft / db
Egységár: 1738 Ft / liter
Nettó eladási ár: 684 Ft + 27% áfa / db

1 db **+ KOSÁRBA** **+1 KARTON**
Raktáron 1 karton = 10 db

A termék személyes átvétellel történő rendelés leadása esetén, szállítási díj felszámítása nélkül átvethető üzleteinkben.

Házzhozállítás
1-2 nap , részletek »

TERMÉKLEÍRÁS:

A Herbária Csipkeszörp a csipkebogyó minden fontos alkotórészét tartalmazza. Sok karotin van benne, ezért fogyasztása segít a nyálkahártyák és a bőr egészségének megőrzésében. Kiváló C-vitamin-forrás; ennek köszönhetően a szörp fogyasztása növeli a szervezet ellenállóképességét, és különösen ajánlott erős fizikai megterhelés, betegség, terhesség, szoptatás időszakában, valamint a dohányzás miatt megnövekedett vitaminigény kielégítésére. A C-vitamin hatékonyabb felszívódását a csipkebogyó P-vitamin-tartalma is segíti. A csipkebogyó természetes gyümölcssav-tartalmának köszönhető a belőle készült termékek üdítő hatása. A termék töltőszülya: 500 ml.

Ajánlott hígítási arány 1:5.

ÖSSZETEVŐK:

cukor, csipkelé (43,85 %), étkezési sav (citromsav), antioxidáns (aszkorbinsav), színezék (karamell oldat).

megosztás a Facebookon

megosztás a Google+-on

A MÁRKA TOVÁBBI TERMÉKEI

HERBÁRIA HERBA KIDS

Élelmiszer-kereskedelemben kizárólag

- az **étrendkiegészítő**, valamint az **élelmiszer kategóriába** sorolt gyógynövények forgalmazhatók.
- Az **étrendkiegészítők** jelölése, megjelenítése és reklámozása során tilos a terméknek betegséget megelőző vagy gyógyító hatást tulajdonítani, illetve ilyen tulajdonságára utalni.
- Az **élelmiszer kategóriába** sorolt gyógynövények jogszabályi megfelelőségéért, biztonságosságáért és hatásosságáért a gyártó a felelős. A termékek nem gyógyszerminőségűek, hatóanyag-koncentrációjuk is alacsonyabb lehet, vagyis nem felelnek meg biztonsággal az elérendő hatásnak. Ezért a törvényi előírás értelmében tilos azt állítani vagy sugallni, hogy ezek a termékek betegségek megelőzésére, kezelésre, gyógyítására alkalmasak.

- Az étrendkiegészítőkben és élelmiszerekben fel nem használható, vagyis a **tiltott növények** körét az OÉTI szigorú előírásban rögzíti. Ilyen növények: az orvosi kálmos, a vérehulló fecskefű, a zöld dió termése és terméshéja, a különböző nadálytőfajok stb.
- Azok a teák, amelyek tisztaságuk, megbízható hatóanyag-tartalmuk miatt **gyógyszerkönyvi minőséget** képviselnek, kizárólag a patikákban forgalmazhatók.

A gyógynövények hatóanyagai

- A gyógynövények **gyógyászati értékét** a bennük lévő, különféle hatást kiváltó, meghatározott kémiai összetételű hatóanyag-tartalom adja. A legintenzívebb hatást kiváltó hatóanyagok **fő hatóanyagnak**, a többit **mellékhatóanyagnak** nevezik. A hatóanyagok a növények fejlődése, vegetációja során keletkeznek.
- A hatóanyagok kémiai, vegyi anyagok, amelyek a növényekben fizikailag is jelen vannak. A nem megfelelő gyógynövény kiválasztása, a túlzott adagolás vagy a hosszú időn át történő rendszeres alkalmazás káros hatást válthat ki.

Magyarországon **tradicionális gyógynövény- termesztési körzetei** és jellemző növényeik:

- Tiszántúl: kamilla
- Északi-középhegység: csipkebogyó, fekete bodza, kökény, galagonya
- Balaton-felvidék: levendula
- Dél-Magyarország: majoránna, bazsalikom, fűszerpaprika, komló
- Bakony: anyarozs
- Alföld: tavaszi mák
- Nyugat-M.o.: őszi mák

Magyarország legjelentősebb **termesztett** **gyógynövényei:**

- fehér és barna mustár, mák,
konyhakömény, koriander,
édeskömény, máriatövis, ánizs,
kapor, kamilla, orbáncfű, citromfű,
majoránna, bazsalikom, borsikafű,
macskagyökér.

- (Forrás: <http://www.egeszsegtukor.hu>)

Fehér mustármag

Magja nyálkaanyag tartalma miatt **enyhe hashajtó hatású**; ezen kívül **antibakteriális, antivirális, étvágygerjesztő, szélhajtó, emésztést segítő, vizelethajtó, hánytató és nyálkaoldó hatása van.**



Mák

A még zöld termés megvágása után képződő, megszilárdult tejnedve, az ópium, kb. huszonötféle, hatásos alkaloidot (például morfint, narkotint, kodeint, tebaint, papaverint) tartalmaz. Az alkaloidok a száraz mákgubóból is kinyerhetők, fontos gyógyszereket készítenek belőlük. Az alkaloidok száraz mákgubóból kivonására magyar kutató, Kabay János dolgozott ki eljárást. Először ő is a zöld terméstokból vonta ki a morfiumot, a kodeint és a papaverint, de a zöld termésben gondot okozott a klorofill, ezért tért át a száraz, kicsévelt mákgubót extrahálására. A mai drogfogyasztók is hasonló eljárással készítik a mákteát.

2006. január 1-jétől fehér virágú változata Magyarországon drognak számít; azóta szabadon csak a lilás-rózsaszínes virágú változata termeszthető.



A fűszerkömény

elősegíti a gyomornedv-
elválasztást, s ennél fogva
enyhítheti a **nehéz
emésztés** okozta fájdalmakat. A
szélhajtó teakeverékek fontos
alkotórésze. Jótékony hatással
van a levegőnyelésre,
a **felfúvódásra** és
a **bélgörcsökre**. Végezetül,
karvontartalmának
köszönhetően, a
köménynek **bélfertőtlenítő, bak-
térium- és gombaölő** hatása
van.



Koriander

Emésztést elősegítő,
fertőzés megelőző hatása
van.

Az összetört magból
készített tea szélhajtó,
emésztést javító, vértisztító
hatású.

A seb kitisztítása után
alkalmazható a
korianderpor fertőzés
megelőzésre.



Édeskömény

Étvágyjavító, szélhajtó, görcsoldó, tejszaporító hatású. Egyik legjobb **erjedés- és puffadásgátló** gyógynövényünk. Gyakran adják együtt hashajtó drogokkal, hogy kivédje vagy enyhítse a hashajtó által okozott görcsöket.

Felhasználható még **késő, rendszertelen menstruáció** kezelésére is. Aktiválja a női hormonokat, és ezzel enyhítheti a **klimax** tüneteit. Jobb hatást érhetünk el, ha az édesköményt cickafarkkal és komlóval kombináljuk. A késő menstruációnál 10 nappal annak ideje előtt kezdjük inni az édeskömény teáját, és utána rendszeresen, minden nap fogyasztuk azt.



Foeniculum vulgare Mill.

Máriatövis

Gyógyászati szempontból az összefoglaló néven szilimarinnak nevezett vegyületkeveréket tartalmazza. Terápiában akut és krónikus **májkárosodások kivédésére**, valamint a már kialakult ártalmak mérséklésére egyaránt hatásosan alkalmazható.

Heveny **májgyulladásban, májzsugorodással járó betegségek** támogató kezelésében használják, valamint **gyógyszerek, és alkohol okozta májkárosodás megelőzésére**, kezelésére is alkalmas szer.

Hatásosságát számos, embereken végzett vizsgálat eredménye igazolja. Az **alkoholfogyasztásból eredő májcirrózisban** jelentősen javította a májműködést és a túlélési arányt.

Vírusos eredetű májgyulladás esetén javítja a májfunkciókat. A vírusfertőzés fennállása alatt kiegészítő kezelésként alkalmazva a máj károsodása mérsékelhető.

Klinikai vizsgálatok tanúsága szerint a **májkárosító gyógyszerek** által okozott károsodások jól kivédhetőek máriatövis-készítményekkel.

Gombamérgezés esetén a tisztított szilimarint a gyors hatás érdekében közvetlenül a véráramba, intravénásan adagolják (erre a célra speciális injekciós kiszerelés van forgalomban). Időben végzett beavatkozással a halálozási arány jelentősen csökkenthető.



Az ánizst

étvágyjavító, emésztést serkentő, vértisztító, hurutoldó, idegerősítő, felfúvódást szüntető, gyomor-, bél- és epebántalmak elleni szerként is használják. A gyermekgyógyászatban mint szélhajtó szinte nélkülözhetetlen.

Magvaiból vízgőzzel illóolajat párolnak le. Használják illatosításra, gyenge hashajtónak, és a belső elválasztású secretumok (tej, köpet) gyorsabb kiválasztására. A tetveket gyorsan elpusztítja, ezért kenőcsként vagy borszeszes oldatban fejtetvek ellen is alkalmazzák.

A bőrt érzékenyítő és/vagy enyhén irritáló tulajdonságai miatt tartós, több hetes használata nem ajánlott.

A háziállatok féregűző szereinek egyik alkotója.

Köhögéscsillapító, emésztést elősegítő, nőgyógyászati problémák, férfi problémák, szélhajtó, köptető, felfúvódást oszlató. Egy teáskanálnyi magot 10-20 percig hagyunk ázni a forrázatban, majd naponta legfeljebb háromszor fogyasztjuk, tinktúrából fél-egy teáskanálnyi fogyasztható napi három alkalommal.

Ellenjavallat: Ösztrogéntartalma miatt migrénes fejfájást, nagyobb mennyiség émelygést, hányingert okozhat.

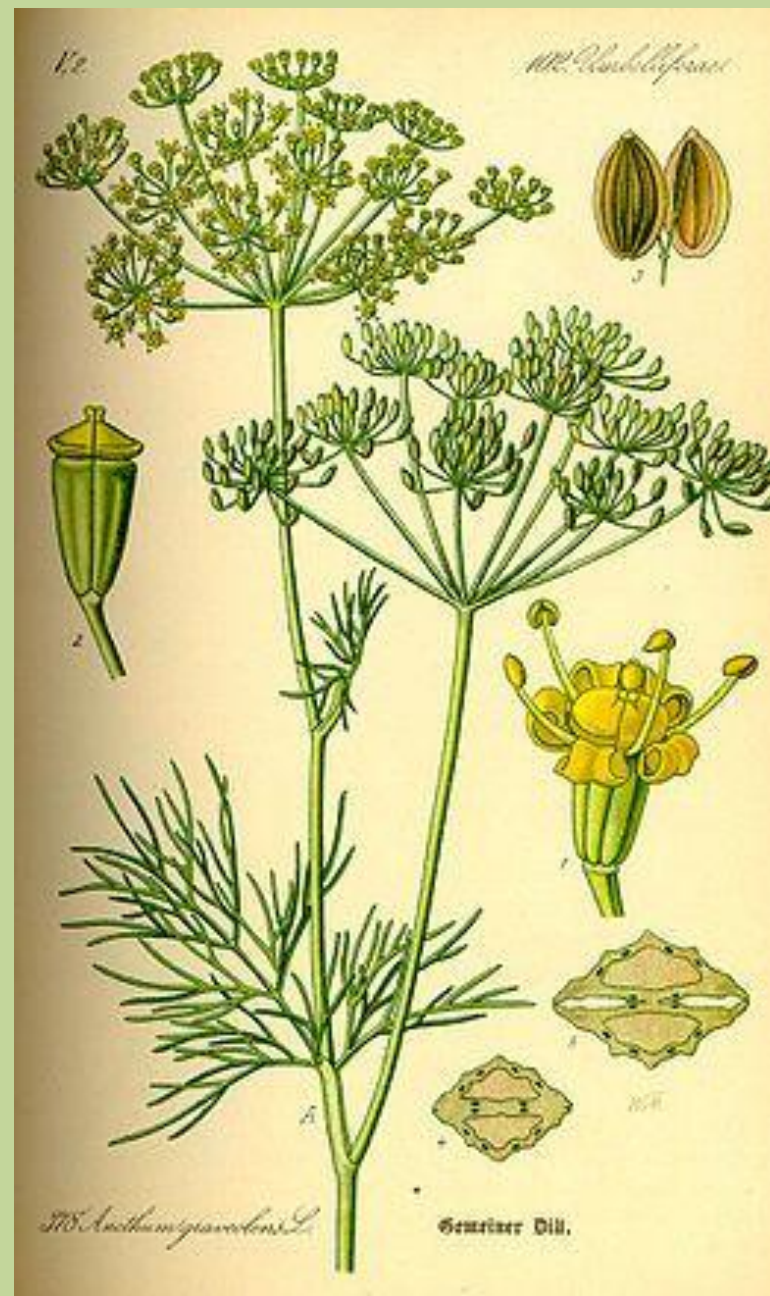


Kapor

A Földközi-tenger környékén élő ókori népek általánosan használták gyógyszerként **fejfájás** és **gyomorpanaszok** ellen. Teája **vízajtóként**, illetve **felfúvódás**, **emésztési zavarok**, **bélpangás**, **hányinger**, **fogínygyulladás**, **álmatlanság**, **étvágytalanság** esetén jó hatású. Magjából teát főzve gyors és kellemes ellenszere a **csuklásnak**.

Emésztést elősegítő, szélhajtó és köptető hatású, nőgyógyászati problémákat is orvosolnak vele. Forrázata emésztést elősegítő, szélhajtó és köptető hatású. Magja elrágva leheletfrissítő és a hasmenést is megállítja. Húgyúti fertőzések megelőzésére a fürdővízbe magot kell áztatni, vagy egy teáskanálnyi magból préselt illóolajat.

Kapor ellenjavallat: Érzékeny embereknél esetleg bőrkiütést okozhat!



Kamilla

Teája nem csak a légutakat tisztítja, hanem gyulladásgátló, nyugtató anyagokat is tartalmaz. Gyulladáscsökkentő, görcsoldó, idegnyugtató, gyomor-, bél-, hólyag-, és epezsavaroknál - sebkezelésre, arc-, és hajápolásra javallják.

Emésztésserkentő hatású, fekélyek, nőgyógyászati problémák ellen használatos. Nyugtatószer, ízületi gyulladás, fertőzésmegelőző, immunstimuláns, gyomor-, bél-, hólyag- és epezsavarokra alkalmazzák. Forrázással készült teája nyugtató, görcsoldó, szélhajtó, gyomor- és bélbajokat megszüntető hatású. Menstruációs görcsök ellen is alkalmas. Megfázás vagy nátha esetén is hatásos, mert az immunrendszert serkenti. Szemborogatásra, toroköblítésre, foghúserősítésre alkalmazható a forrázata. Vágásokra, zúzódásokra, égési sebekre is használatos. Arc- és hajápolásra is alkalmazzák.

Kamilla ellenjavallat: Nagy mennyiségben és nagy töménységben hányingert, hányást okozhat. Parlagfűre allergiások ne alkalmazzák!



Orbáncfű

A közönséges orbáncfű virágjának, magjának főzete **vese- és epe betegségek, szív- és ideggyengeség, depresszió** kezelésére alkalmas. **Gyomor- és bélfekély, magas vérnyomás, emésztési zavarok, külső és belső vérzések** esetén is javallt. Öblögetőként **fogínysorvadás ellen, borogatásként bőrbetegségekre, levelének és virágának őrleménye nehezen gyógyuló sebek** esetében használható.

Az orbáncfű-kivonat fokozza a bőr fényhasznosítását, ezzel elősegíti a melatonin lebontását fény hatására, ezáltal pedig növeli az éberséget és a reakcióképességet. Ezzel szemben serkenti a tobozmirigy éjszakai melatonin-termelését és eképp elősegíti a pihentető alvást.

Ellenjavallat: Orbáncfű fogyasztásának idején a napfénytől tartózkodni kell, mert hólyagos kiütéseket okoz! Meghatározott gyógyszerekkel és bizonyos élelmiszerekkel együtt nem fogyasztható! Kizárólag csak orvosi felügyelet mellett alkalmazható!



Citromfű

Vírusölő tulajdonsága miatt a belőle készített krém jól alkalmazható az **ajakherpesz** helyi kezelésére. Teája és illóolaja is **ideg- és szívnyugtató, görcsoldó. Serkenti az emésztést**, és gyakran alkalmazzák **fejfájás, álmatlanság, alvászavarok** esetén is. Enyhíti az idegességet, így idegerősítőként kiváló gyógynövény. Szerepe van a **depresszió** oldásában is.

Gyomorrontás, gyomorsavtúltengés, hányinger, puffadások idején különösen jó a citromfű. **Izzasztó, szélhajtó, epeműködést serkentő** hatása is ismert. Emellett javítja az emésztést, **csökkenti a vérnyomást** és a fejfájást és általános görcsoldó szer. A karmelitavíz néven ismert "csodaszernek", amit a svájci Paracelsus készített el elsőként, egyik fő hatóanyaga a citromfű volt.



A majoránna

étvágygerjesztő, szélhajtó,
gyomorerősítő, nyugtató hatású
fűszer, ezért gyógyteák
elengedhetetlen alkotórésze. Teáját
fejfájás, köhögés, légzési zavarok
enyhítésére használják, olajával a
reumás testrészeket dörzsölik be.
Magas vérnyomás esetén használata
körültekintést kíván. Veszélyeztetett
terhéseknek nemi vágyuk
csillapítására ajánlják.



Bazsalikom

Bélférgek, pattanás, immunrendszer erősítése, gyomor- és bélhurut-csillapító, köhögéscsillapító és idegerősítő, torokgyulladás-csökkentő. Teáját köhögés csillapítására, idegnyugtatóul, étvágyjavítóul, szélhajtóul, tejszaporítóul, vizelethajtóul használják. Toroköblítőként, kelések érlelésére is használják.

Bazsalikom ellenjavallat: Terhes nők csak fűszermennyiségben fogyaszthatják. Menstruáció elősegítésére használható. Gyógyszermennyiségben csak az orvossal történt megbeszélés szerint alkalmazzuk.



Borsikafű

Bélnyugtató, étvágygerjesztő, felfúvódás ellen. Teája enyhíti a **köhögést, meghűlést, gyomorrontást.** Kenőcsként enyhíti az **isiászt**, olajként bedörzsöléssel a **fogfájást.**

Ellenjavallat: Gyógyszermennyiségben csak az orvossal való megbeszélés után használjuk.



Macskagyökér

A természetgyógyászatban elsősorban a növény valerénsavat tartalmazó gyökerét használják. Illóolajában található piridinszármazék, az aktinidin, amely egyes rovarok számára feromon.

Belsőleg **fejfájás, szívidegesség, álmatlanság, izomgörcs, bélirritáció** kezelésére használják. Külsőleg **ekcéma, sebek, fekélyek** gyógyszere.

A májbetegeknek nem ajánlják az alkalmazását.



Magyarország legjelentősebb gyűjtött gyógynövényei:

- csalán, mezei zsurló, vadgesztenye, csipkebogyó, bodza, orbáncfű, kamilla, hársfavirág, gyermekláncfű (pitypang), cickafark, fagyöngy, aranyvessző, galagonya, vérehulló fecskefű

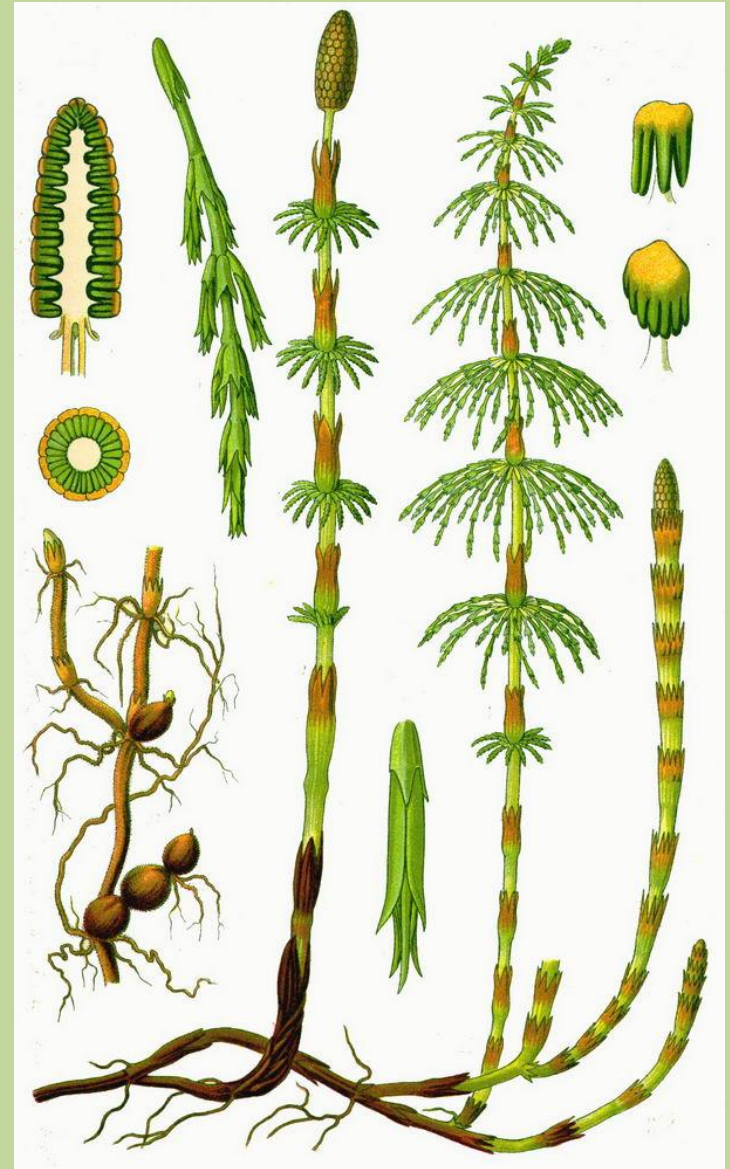
Csalán

Köszvény, magas vérnyomás, pangásos szívelégtelenség, szénanátha, menstruációs fájdalmak, skorbut, levele vér-, és vesetisztító, reuma, cukorbetegség, hajhullás és aranyér esetében. Teája reuma, köszvény, **cukorbetegség**, vízkór, csalánkiütés, **hólyaghurut**, magas vérnyomás, **vértisztító, gyomor-, és bélhurut, vizelethajtó**, általános erősítő. **Aranyeres** bántalmak esetén ülőfürdőként, **bőrkiütésekre** borogatóként, **hajhullás, korpaképződés, hajzsírosodás ellen. Torokgyulladás** ellen gargarizálóként. **Csalán ellenjavallat:** A csalántea nagy mennyiségben gyomorpanaszokat, bőrégést és vizelet pangást eredményez!



Zsurló

A kötőszövetek, polipok és vérzések kezelésére használják. Gyógyteáit vese-, húgyhólyag-, emésztőrendszeri és prosztatabetegségek kezelésére alkalmazzák. Közismert vérzéscsillapító, orrvérzések kezelésére használják. Húgyúti fertőzéseknél, valamint ödémás lábaknál hatásos gyógyír. Fogíny-, szájüregi- és torokgyulladásnál gargarizátuma hatékonyan segít. Gyenge, törékeny köröm és hajhullás esetében is alkalmazzák, mivel a benne lévő kovasav sok szilíciumot tartalmaz, ami az emberi szervezet számára létfontosságú elem. A népi gyógyászatban köhögés elleni hatása miatt alkalmazták, de reuma és köszvény ellen is. Egyes adatok szerint a szervezet ellenálló-képességét fokozó hatása van, és segíti a sebgyógyulást.



Vadgesztenye

A közönséges vadgesztenye **az aranyér, a vénás és hajsztálér-keringési elégtelenség kezelésére ajánlott** egyéb érerősítő növényekkel együtt, mint például a nagylevelű csodamogyoró, a kanadai aranygyökér és a szilvalevelű bangita.



Csipkebogyó

Virága rózsavízként **antiszeptikus** hatású frissítő, levelének forrázata frissítő, összehúzó hatású gyógytea. Már az ókorban is a **skorbut** gyógyszerének tartották. **Vese- és hólyagbántalmakban, vizelethajtó, emésztést javító, erősítő hatású, hólyaghurutban, vér- és fehérjevizelés esetén.**

Teája kellemes ízű, enyhén **hashajtó** hatású, **meghűlés és influenza** elleni italt készíthetünk, ha két-három teáskanál szárított és aprított csipkebogyót 8-12 órán át áztatunk egy csésze hideg vízben. Biztosítja a napi C-vitamin-szükségletünket. A bogyót nem szabad forró vízben áztatni, mert a C-vitamin már 50 °C körül megsemmisül. A C-vitamin nagy mennyiségben egyes embereknél hasmenést okozhat, és a vesét is fokozott igénybevételnek teszi ki. Fogyasztása terhes és szoptató nők kivételével valamennyi felnőtt számára biztonságos.



Bodza

Köptető, veseműködést szabályzó, izzasztó. A virág teája megfázásnál izzasztó és köptető. **Mandula- és torokgyulladás ellen** régen tejjel leforrázva ajánlották.

Vérnyomáscsökkentő, nyugtató, hashajtó, veseműködést szabályzó gyógyteákban is megtalálható. A gyümölcs főzetével a **görcsszerű fejfájást** gyógyítják.



Hársfavirág

A kis- és nagylevelű hársfa virágait a teljes virágzáskor gyűjtik, árnyékos helyen szárítják. Forrázata gyógyhatású, de élvezeti teaként is kedvelt. Felhasználják még gyógyhatású fürdővizekhez, vagy bőrápoló szerként.



Gyermekláncfű

Menstruációt megelőző tünetek, **fogyás**, magas **vérnyomás**, pangásos **szívelégtelenség**, **rákmegelőzés**, **gomba fertőzés** ellen, **emésztés-elősegítő**.

Teája **étvágygerjesztő**, emésztésserkentő, **epeműködést** elősegítő, **vizelethajtó**, **vértisztító**, erősítő, **májbajokat** gyógyító. A gyökere, a tavaszi hajtáskor (április) nagyon sok antioxidánst tartalmaz. Inszulintartalma miatt **diabéteszes** betegeknek is ajánlott a fogyasztása. A gyökeret ilyenkor szárítva teának, vagy akár frissen megrágva fogyasztható, naponta 2 alkalommal tanácsos fogyasztani.

Ellenjavallat: Érzékeny bőrűeknek bőrkiütést okozhat.



Cickafark

Sebkezelés, emésztést elősegítő, nőgyógyászati problémák, nyugtató, csillapító. Teája étvágyjavítók, emésztést serkentők, görcsoldók, gyomor és bélhurut, prosztatabántalmak, légzőszervi bántalmak ellen hatásos. Főzete fogíny-, és szemgyulladásra, öblögető- és borogató szer. Nagyobb dózisban a vizeletet barnára festi, ettől nem kell megijedni. 100 g-ból elkészített ülőfürdője már megszüntetheti a női felfázásos tüneteket.

Cickafarkfű ellenjavallat: Parlagfűre allergiás emberek lehetőleg ne fogyasszák, mert kiütéseket, pattanásokat okozhat! Akinek miómája van, teáját az se fogyassza, mert emeli az ösztrogénszintet, ami a mióma (jóindulatú méhizom-daganat) további növekedéséhez vezethet.



Fagyöngy

Magas vérnyomás és érelmeszesedés ellen, az immunrendszert serkentő, rákos betegségek kezelésére. Leveles hajtását **vényomáscsökkentőként** használják. A fehér fagyöngydrop **belső vérzéseket** (tüdő-, gyomor-, méh- és bél-) megszüntető, valamint **szívműködést serkentő** hatású. A gyógyszeripar vérnyomáscsökkentő, daganatellenes és immunstimuláns gyógyszerek előállítására alkalmazza.

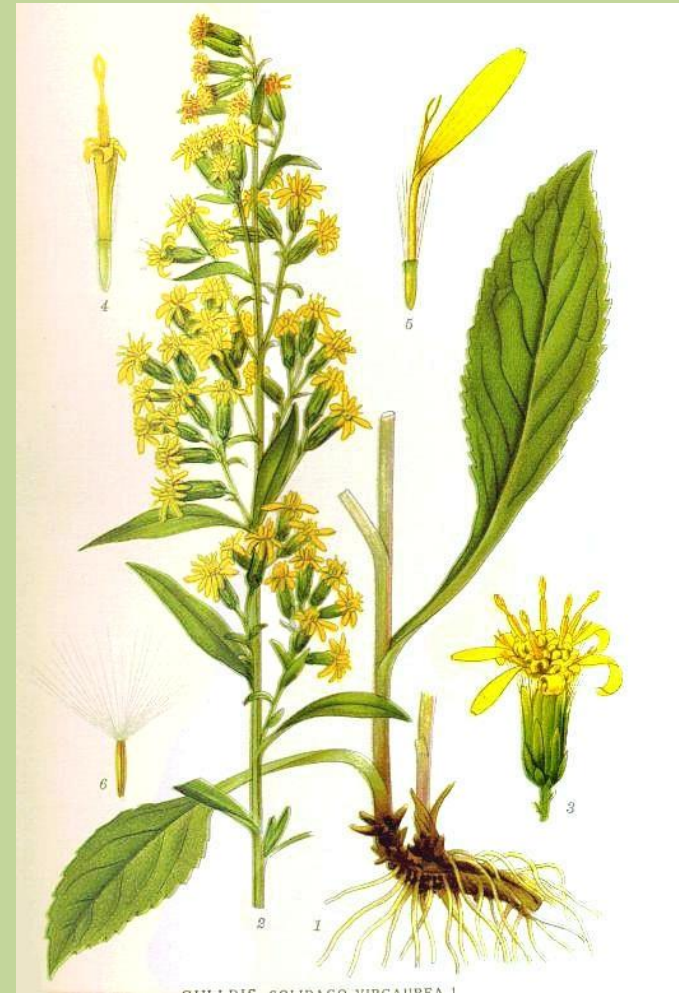
Fagyöngy ellenjavallat: MÉRGEZŐ! Csak a növényt ismerő orvos felügyelete mellett alkalmazható. Méhösszehúzódot okozva vetélést válthat ki, de vetélést okozó dózisa közel van a halálos dózishoz. Pulzuscsökkentő hatása miatt szívbetegeknek is ellenjavallt. Depresszió elleni gyógyszert szedőknél vérnyomás-emelkedést okoz, ezzel öntudatvesztést válthat ki.



Aranyvessző

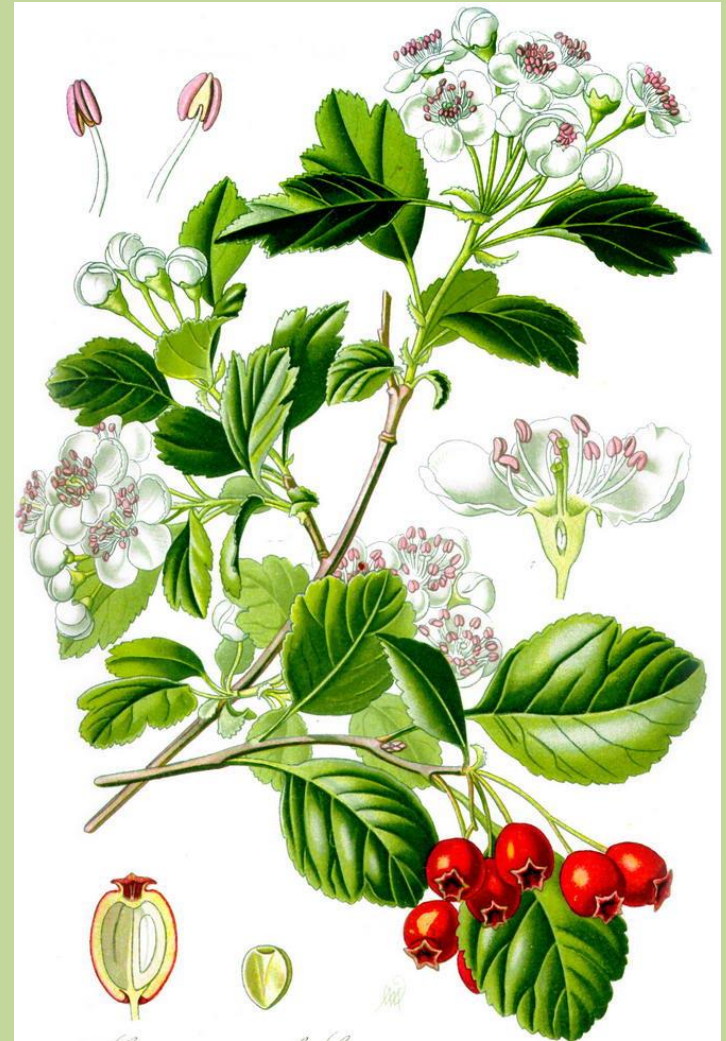
Vizelethajtó,gyulladáscsökkentő, görcsoldó, fájdalomcsillapító, immunstimuláns. A modern fitoterápiában főleg a **húgyúti megbetegedések** kezelésére használják. Vesekő esetén, orvosi felügyelet mellett jól alkalmazható a vízlökés-terápiában, amikor 1,5–2 l (csak aranyvesszőfűből vagy más gyógynövényekkel együtt készített) gyógyteát kell gyorsan meginni, és utána a kisebb (körülbelül lencseméretig) kövek jó eséllyel kiürülnek.

Ha a **vesehomokra és -köre** hajlamos egyének rendszeresen isszák, csökkenti a kőképződés veszélyét. Gyakran szerepel a testsúlycsökkentő és salaktalanító teákban – utóbbiak a reumás megbetegedések kezelésében, illetve a szervezet „átmosásában” kapnak szerepet.



Galagonya

**Szívbetegségek, koszorúér-bántalmak,
érelmeszesedés, magas vérnyomás ellen.**
Teáját más hasonló hatású
gyógynövényekkel keverékben
alkalmazzák.



Vérehulló fecskefű

A vérehulló fecskefű kelidonin alkaloidja **fájdalomcsillapító és görcsoldó hatású.**

A fecskefűnek görcsoldó, baktériumölő hatása van. **Külsőleg a bőr kóros elváltozásai (ekcéma, szemölcs, tyúkszem) kezelhető vele.**

Erősen mérgező hatású, így használata különös óvatosságot követel, csak orvosi felügyelet mellett alkalmazható. Túladagolása súlyos zavarokat okoz, akár halálhoz is vezethet. Terhesség alatt fogyasztani szigorúan tilos, gyermekektől távol tartandó.



Gyógynövények gyűjtése

- Hazai éghajlaton a gyógynövények **februártól december közepéig gyűjthetők**, ennek megfelelően a gyűjtési időszakban frissen is árusíthatók.
- Más hónapokban cserépbe ültetett gyógynövényeket is árusít az élelmiszer- és zöldség-gyümölcs kereskedelem.

Tartósítási eljárások (1.)

- Bizonyos növényi részeket jobb frissen felhasználni, mert a szárítás során elbomló hatóanyagokat tartalmaznak, illetve sok bennük az illékony komponens, illóolaj.
- A hosszabb felhasználhatósághoz ugyanakkor szükséges a természetes és mesterséges szárítás, a hűtés, néhány esetben a fagyasztás, a cukros-ecetes lében vagy olajban való konzerválás.

Tartósítási eljárások (2.)

- **Szárítás** során a frissen szedett vagy gyűjtött, portalanított (de nem mosott!) gyógynövényt egyenletes vastagságban terítik szét, és állandó hőmérsékletet alkalmazva elpárologtatják a víztartalmat.
- A jó szárítmány pattanva törik.
- A friss gyógynövény e folyamat során jelentősen veszít a tömegéből: 1000-1000 g friss növényi részből a szárítás végére jelentősen veszít a súlyából:
 - a virágból 100 g,
 - levélből 120-200 g,
 - gyökérből 300 g,
 - szárból 200-250 g,
 - termésből 500 g szárítmány keletkezik.

Tartósítási eljárások (3.)

- **Hűtéssel** való tartósítás esetén a gyógynövényt perforált polietilén tasakba csomagolják, és így néhány napig rotlásmentesen tárolható.
- A **gyorsfagyasztás** csak korlátozottan alkalmazható, mert a legtöbb gyógynövény fagyérzékeny.
(<http://www.edenkert.hu/konyhakert/gyogynovenyek/gyogynoveny-egeszseg-fuszernoveny-fagy/2106/>)

Tartósítási eljárások (4.)

- Alkoholban, **cukros-ecetes lében vagy olajban tartósítják** a konyhatechnológiában ízesítésre, fűszerként is használható gyógynövényeket. Az alkalmazott módszert az dönti el, hogy a gyógynövény hatóanyagai vízben vagy olajban oldódnak-e. Olajban oldódó gyógy- és fűszernövények: rozmaring, kakukkfű, bazsalikom, zsálya stb., vízben oldódók: kapor, kömény



Élelmiszerkereskedelemben árusított gyógynövények

- Az élelmiszerboltokban élelmiszerként árusíthatnak gyógynövényeket, gyógyteákat, illóolajokat, de csomagolásukon, tájékoztató anyagaikban nem lehet betegség megelőzésére, gyógyítására, kezelésére utaló vagy erre vonatkozó tulajdonságokat feltüntetni!
- A gyógynövények árusítása az élelmiszerboltokban történhet frissen, szárítva (teaként) vagy illóolaj formájában.
- A gyógynövények és a gyógyhatású fűszernövények nagy választéka kapható frissen, cserépbe ültetve az élelmiszer- és a zöldség-gyümölcs kereskedelemben. A növényeket jó nedvességmegtartó közegben, többnyire tőzegben nevelik.

**Leggyakrabban forgalmazott friss
(cserepes) gyógynövények:**

Bazsalikom

Étvágy- és emésztésjavító,
teltségérzet és puffadás
ellen hat. Köhögés
csillapítására,
idegnyugtatónak,
görcsoldónak, székrekedés
vagy hasmenés
gyógyítására, meg hűlés
esetén alkalmazzák.
Bőrfertőtlenítő,
toroköblögető, erősíti az
immunrendszert.



Borsikafű (csombor)

Illata a fekete borshoz hasonló, azt jól helyettesíti.

Étvágygerjesztő, antibakteriális hatású, segíti az emésztést gyomor- és bélpanaszok esetén. Levelével káposztaféléket, hüvelyeseket ízesítenek, mert csökkenti azok puffasztó hatását.



Borsmenta

Étvágyjavító, széloldó,
görcsoldó. Levelét
fűszerként saláták,
hústöltelékek, sülték
ízesítésére
alkalmazzák.



Citromfű

Idegrendszert erősítő,
nyugtató, görcsoldó,
emésztést serkentő
növény. Föld feletti
hatásait és levelét
önállóan vagy
étvágyjavító és ízfokozó,
illetve altató
teakeverékekben
használgák. Szívnyugtató,
étvágyjavító,
epeműködést segítő,
szélhajtó, izzasztó
hatású.



Kamillavirág (orvosi székfű):

Gyulladáscsökkentő hatású, enyhíti a gyomorpanaszokat, a hányingert és a bélgyulladás tüneteit. Külsőleg bőrbetegségeket, pattanást (akne), tályogot, nehezen gyógyuló sebeket, körömágygyulladást stb. kezelnek vele. Teája szemborogatásra is kiválóan alkalmas. Használják menstruációs görcsök enyhítésére és a vajúadás idejének lerövidítésére. Idegnyugtató, szélhajtó, fertőtlenítő, erősíti az immunrendszert. Szőke hajra szépítő hatású, illetve arc- és szemápoló. Ismert tájnevei: bubulyka, katóka, piperefű, pipiske, teafű, anyafű, szűzekanyja, anyaméhfű.



Körömvirág

Jó görcsoldó és fertőtlenítőszer. Epehólyag-gyulladás csökkentésére, gyomor- és hólyaghurut, felfekvés, lábszárfekély kezelésére, nyálkahártya- és visszérgyulladás enyhítésére, ekcémák, sebek, napégés, egyéb bőrproblémák, valamint méhcsípések esetén alkalmazzák. Vértisztító, hasnyálmirigy- és májbetegségekben hatékony, baktérium elleni hatóanyagot tartalmaz. Zúzódásnál, daganatoknál, bőrregenerációnál, fáradt izmok esetén, menstruációs fájdalmak megszüntetésére is alkalmazzák. A kozmetikai iparban krémek, kenőcsök alapanyaga.



Levendula

A levele nyugtató,
görcsoldó,
vérnyomáscsökkentő
hatású. A sejtekre
fiatalító hatást
gyakorol, felgyorsítja a
sérült szövetek
regenerálódását,
gátolja a baktériumok
növekedését.
Illatosítónak,
molyirtónak is
használják.



Majoránna

Étvágygerjesztő,
szélhajtó,
gyomorerősítő,
nyugtató hatású. A
megfázás és fejfájás
ellenszere, segíti az
emésztést.



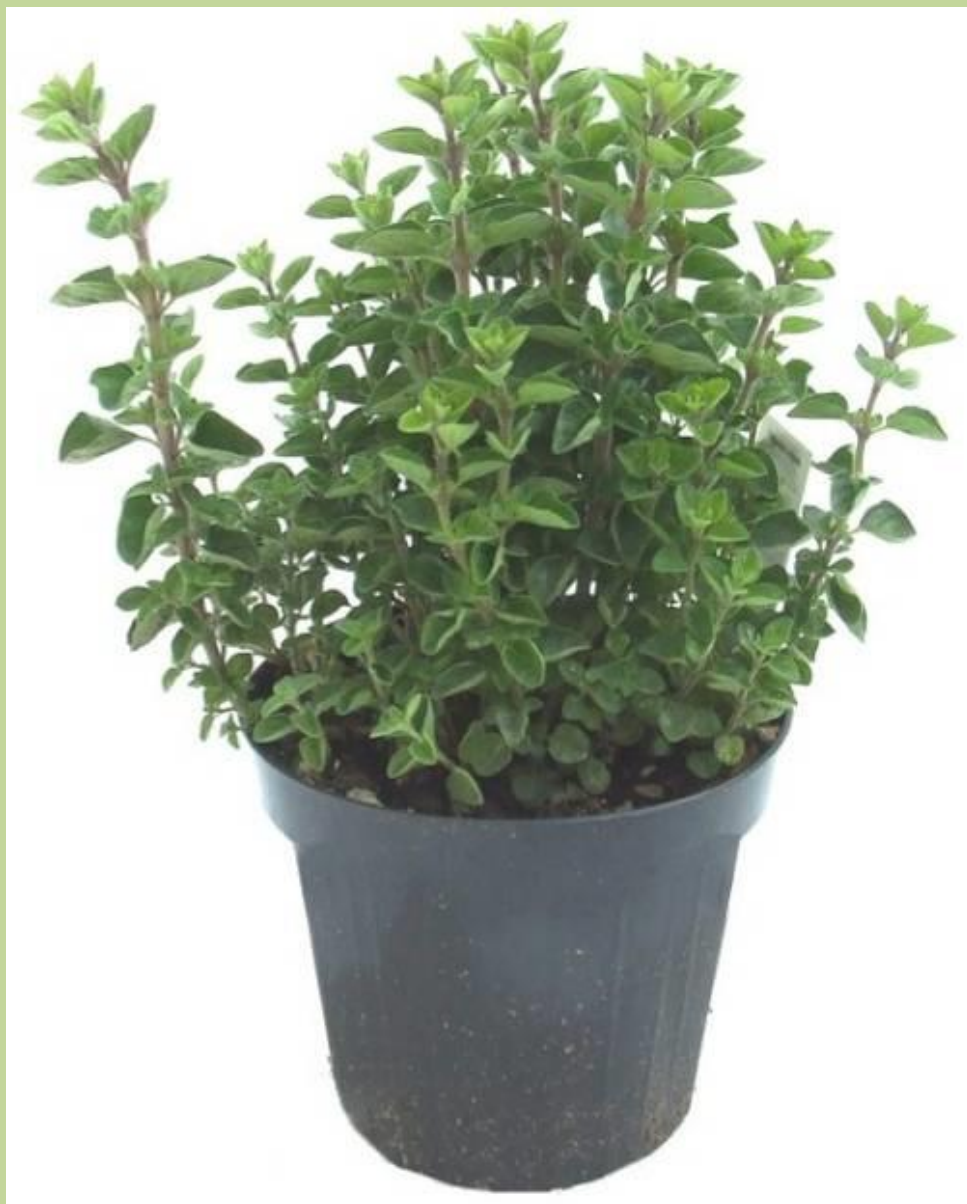
Rozmaring

Ideg- és gyomorerősítő,
görcsoldó,
gyulladáscsökkentő,
étvágygerjesztő hatású.
Levelét menstruációs
panaszok esetén,
vérkeringési problémákra
alkalmazzák. Teája frissítő,
vérkeringést fokozó,
fejfájás ellen is hatásos.
Terhesség esetén nem
alkalmazható! A rómaiak
Aphrodité szent
növényének tartották.



Szurokfű

Étvágyjavító,
köhögéscsillapító,
görcsoldó, idegerősítő
hatású,
tüdőpanaszoknál
alkalmazható. Javítja a
perifériás vérellátást
és segíti a szív
működését.



Zsálya

Serkenti az emésztést,
fertőtlenítő, gombaölő,
vértisztító,
gyulladáscsökkentő hatású.
Levele éjszakai izzadás,
májpanaszok, torok- és
mandulagyulladás,
ideggyengeség, görcsök,
gerincvelő-bántalmak,
mirigy megbetegedések,
végtagreszketés, emésztési
problémák esetén
alkalmazható.



A frissen forgalmazott gyógynövények bolti kezelése (1.)

- A cserepes, friss gyógynövények beszállítás után azonnal az eladótérbe kerülnek. Kezelésükről részletes tájékoztatást kell adni a vásárlóknak. A cserépbe szúrt jelzőcímkén mindig szerepel a gyógynövény magyar és latin neve. Az árujellemzőket, az árukezelés követelményeit leggyakrabban piktogramokkal tüntetik fel.

A frissen forgalmazott gyógynövények bolti kezelése (2.)

- **Raktározás:** Ügyelni kell az egyenletes talajnedvességre (ezt vízbe merítéssel, utána lecsepegtetéssel célszerű megoldani). Szükség lehet fajtától függően a levelek párasítására.
- **Csomagolás:** A friss gyógynövényeket BOPP fóliával védik, a cserép méretére formázott tálcák biztosítják a sérülések elkerülését szállításkor.
- **Páratartalom:** Legkedvezőbb a 75-80% relatív páratartalom.
- **Hőmérséklet:** Ideális a 10-20 °C-os környezet.



Szárított gyógynövények

- A szárával szedett gyógynövények szárítása és értékesítése csokorba kötve, virággal lefelé akasztva történik. A minőség megőrzése érdekében szellős, sötét helyen célszerű tárolni.
- A szárított gyógynövényekből készült teák az általános közérzetet javító italok. Gyógyászati hatásukat a csomagoláson tilos feltüntetni, a hatóanyag-tartalom mennyisége nem megbízható, arra a tájékoztató nem utalhat, ugyanakkor némi javító hatást eredményezhetnek. Vásárlásuk és fogyasztásuk elsősorban az élvezet kedvéért, esetleg valódi tea helyettesítéseként vagy a teázás öröméért javasolható.

Szárított gyógynövények

- Szükséges felhívni a vásárlók figyelmét arra, hogy
 - napi egy-két csésze tea fölötti mennyiség ezekből a füvekből nem iható (kivéve, ha szakember javasolja kúraszerű alkalmazásra, de ez esetben, gyógyszerertárban, gyógyszerminőségű termék megvásárlása indokolt),
 - a rendszeres fogyasztás legfeljebb 2-3 hónapig javasolt, ezt követően indokolt szünetet tartani.
- A gyógynövényyszárítmányok kereskedelmi forgalmazása általában teaként, filteres adagolásban, dobozos gyűjtőcsomagolásban történik.

Javaslatok a gyógynövények alkalmazásához

- A gyógynövénydrogok legrégebb és napjainkban is legszélesebb körben alkalmazott felhasználási formája a teák készítése, amelynek során törekedni kell a hatóanyagok minél teljesebb kinyerésére. A teakészítés szokásos módjai:
- **Forrázatot** általában virág-, levél-, valamint illóolaj-tartalmú terméshozsók, illetve döntően ilyen drogokat tartalmazó teakeverékekből készítenek. A drogokhoz alkalmas edényben forrásban lévő vizet adnak, majd az edényt lefedik, és 10-20 perc után a forrázatot megszűrik.
- **Főzetet** általában fás állományú növényi drogokból (gyökér- és kéregdrogokból), illetve döntően ilyen drogokat tartalmazó teakeverékekből készítenek. A szükséges mennyiségű drogot arra alkalmas edényben forrásban lévő vízhez adják, az edényt lefedik, további 3-5 percig forrásban tartják, majd a tűzhelyről leveszik. Néhányszor megismételt keverés mellett 15-30 percig állni hagyják, majd megszűrik. A teaanyag nedvtartalmát esetenként kipréselik.
- **Vizes kivonatot** áztatással készítenek, általában a hőre érzékeny hatóanyagokat (pl. vitaminokat) tartalmazó drogokból, illetve döntően ilyen drogokat tartalmazó teakeverékekből. A tervezett fogyasztás előtt 6-12 órával a megfelelő mennyiségű drogot langyos vízbe teszik, lefedve állni hagyják, majd fogyasztás előtt a kivonatot szűrik.

- A gyógyteák fogyasztásának időpontját és módját alapvetően a betegség sajátossága, illetve a fogyasztás célja határozza meg. Jellemző teázási időszakok és módok:
 - étvágyjavító teák: étkezés előtt 15-20 perc
 - emésztést serkentő teák: az étkezést követően 10-15 perc
 - vesére ható teák: naponta többször
 - izzasztó hatású teák: ágyban fekve
 - köhögéscsillapító és nyálkaoldó teák: naponta több ízben, illetve lefekvéskor
 - magas vérnyomás elleni teák: napközben bármikor, illetve lefekvéskor
 - féregűző hatású teák: éhgyomorra, reggelizés előtt 15 perccel
 - nyugtató teák: naponta bármikor, illetve lefekvéskor
 - hashajtó, testsúlycsökkentő hatású teák: a napi programhoz időzítve
 - tisztító teák: tél végén vagy kora tavasszal célszerű fogyasztani.

Jelentős forgalmú szárított gyógynövények, hatásuk, alkalmazásuk

- A frissen forgalmazott gyógynövények szárítottan (teaként) is forgalomba kerülnek.



Ánizsmag

Köptető: görcsoldó,
emésztésjavító, szélhajtó.
Javítja a bőr rugalmasságát
és a hormonrendszer
működését.



Babérlevél

Szélhajtó, nyákoldó, javítja a hallást, ösztönzi a légzőközpont működését. Viszkető kiütéseknél, a bőr gombás megbetegedéseinél, hörghurut, köhögés enyhítésére, reumás és ízületi fájdalmakra, ízületekre, rándulásra, reuma esetén használatos.



Bodzabogyó

Izzasztó, vizelethajtó,
köhögéscsillapító,
hashajtó,
vérnyomáscsökkentő,
nyugtató.



BIO SZÁRÍTOTT BODZABOGYÓ 100 g.
Termelő: Simon Zoltán Üllés 20-2129249
Regisztrációs szám: 05-T-00402
Minőségét megőrzi: 2016.12.31.
Ellenőrzött ökológiai gazdálkodásból származik
HU-OKO-01

Borókabogyó

Vizelethajtó,
gyomorerősítő,
étvágyjavító,
vérszegénység ellen,
reumás és ízületi fájdalmak
esetén.



Csalánlevél

Vértisztító, általános erősítő, cukorbetegség, gyomor- és epebántalmak esetén alkalmazható.



Csipkebogyó

Általános erősítő, enyhíti a
meghűlés tüneteit, enyhe
hashajtó.



Édesgyökér

Gyulladáscsökkentő,
görcsoldó, nyálkaoldó,
nyugtató hatású. Fialalító
hatású a női ivarszervekre,
köhögés, reuma, húgykő,
gyomorfekély ellen is
használják.



Édesköménymag

Görcsoldó, segíti az anyatej kiválasztását, oldja az orrváladékot, külsőleg különböző eredetű szemgyulladásoknál is használható.



Fehérmályvalevél, -gyökér

Teája öblögetésre,
bőrgyulladás kezelésére
kiváló. Vizes kivonata
torokgyulladás esetén
köhögéscsillapításra való.
Bélgyulladás esetén
beöntésre használják.



Feketeáfonya- termés

Hasmenés ellen, szélhajtó,
vizelethajtó, bélhurutot
szüntető, gyulladásgátló,
fertőtlenítő, vese- és
hólyagbántalmak,
cukorbetegség elleni hatású.



Feketebodza- termés:

C-vitamin- és rutintartalma miatt kedvezően hat az érfalakra, húgyhólyagmegbetegedéseknél alkalmazható.



Feketeribizli-termés

Magas vérnyomás, vese- és hólyagbántalmak, reuma, ízületi panaszok, légzőszervi megbetegedések ellen és izzasztónak is jó.



Fokhagymatermés

Antikarcinogén és
penészellenes hatású,
antibiotikumként hat;
használják meggyengült
immunitás, cukorbetegség,
onkológiai megbetegedések
esetén; csökkenti a vér
koleszterinszintjét.



Hársfavirág

Meghűléses betegségek
gyógyítására és
köhögéscsillapításra hatékony.
Enyhíti a hörghurutos
panaszokat, köptető, nyákoldó
hatású. Hatóanyagai serkentik
az immunrendszer
működését.



Koriandermag

Emésztést elősegítő, szélhajtó,
allergiát javító, görcsoldó,
gyomorerősítő.



Köménymag

Elősegíti a gyomornedv-
elválasztást, szélhajtó,
jótékony hatással van a
levegőnyelésre, a felfúvódásra
és a bélgörcsökre;
bélfertőtlenítő, baktérium- és
gombaölő hatású.



Mák (érett termés)

Hatásos a csontritkulás megelőzésében és gyógyításában.



Máriatövis-termés

Védi és regenerálja a máj sejtjeit, és védi bizonyos májmérgek behatolásától.



Mustármag

Emésztést segítő, ideg- és izomerősítő, vérnyomást és szívműködést szabályozó.



Javaslatok a gyógynövények alkalmazásához -

Esszencia (tinktúra) készítése:

- A feldarabolt növényeket tiszta, tömény (40-70-97%-os) alkohollal leöntik, és 2-3 hétig állni hagyják. Időnként keverik, összerázogatják, majd szűrőpapíron keresztül leszűrik, kinyomkodják, végül jól zárható, sötét üvegbe öntik, így tárolják. Az esszenciát csöpögtethetik teába, vagy használhatják borogatáshoz, bedörzsöléshez.



Javaslatok a gyógynövények alkalmazásához – friss lé készítése

- A gyógynövényeket turmixgépbe vagy gyümölcsprésbe helyezik, majd a levet kipréselik, szűrik, sötét és jól záródó üvegben, hűtőben hosszú ideig tartható.



Javaslatok a gyógynövények alkalmazásához – gyógyfürdők alkalmazása

- Előző este hideg vízbe áztatják be a szárított növényt (fenyőlevél, kamilla, zsurló, cickafark, zabszalma, cserfakéreg, körömvirág, csalán), majd másnap felmelegítve, leszűrve hozzáöntik a fürdővízhez. A hatóanyagok mintegy 20 perc alatt kellemesen beszívódnak a szervezetbe. Fürdőzés során kb. 200 g gyógynövényt használnak fel.



Javaslatok a gyógynövények alkalmazásához – borogatás készítése

- A gyógynövényt összetörik, pépesítik, majd fehér vászonkendőre kenik, és így helyezik rá a gyógyítandó testfelületre. A borogatás több órán át (akár egész éjszaka) fent maradhat.



Javaslatok a gyógynövények alkalmazásához – dunsztkötés

- A friss vagy szárított növényt vízgőz fölött megpuhítják, fehér vászonkendőre helyezik. A kezelendő testfelületet beborítják vele, végül a vásznat hőszigetelő és légmentes fóliával takarják.



Javaslatok a gyógynövények alkalmazásához – kenőcs készítése

- Az apróra vágott gyógynövényeket forró disznózsírban 1-2 percig sütik, majd lefedve 1 éjszakán át hűlni hagyják. Másnap ismét felmelegítik, leszűrik és már használható is. Jól záródó tégelyben hideg helyen tárolható.



Javaslatok a gyógynövények alkalmazásához – **gyógynövényes olaj**

- A gyógynövényeket jól zárható üvegben lazán elhelyezik, és leöntik hidegen sajtolt olajjal. Az üveget szobahőmérsékleten tartják, időnként összerázzák, megforgatják, 10-15 nap múlva leszűrik, kinyomkodják, kipréselik. Az így nyert gyógynövényes olajat jól záródó üvegben tárolják. Alkalmazhatók inhalációra, aromaterápia céljára, fürdővízbe, szaunában, borogatáshoz, lemosáshoz és masszázshoz is.

A gyógynövények csomagolása

- A gyógynövényeknél kiemelten fontos a minőség megőrzése, ezért a csomagolás és tárolás különösen nagy jelentőséggel bír.
- A gyógynövényekre vonatkozó arany szabály:
- **Hatóanyagtartalom + tisztaság = minőség**

A gyógynövények csomagolása

- A gyógynövények fényre, a levegő oxigénjére, a hőmérséklet változására érzékenyek, ezért fontos, hogy csak előre elkészített, jellegüknek megfelelően aromatartó, fényvédő, zárt csomagolásban hozhatók forgalomba. Különösen érzékenyek a fényre az illóolajok, ezért sötét (barna, zöld) színű, fényvédő üvegedényt használnak tárolásukra. Műanyag edények, gumidugók nem alkalmazhatók, mert hosszabb távon az illóolaj megtámadja az anyagukat.
- A minőségmegőrzés időtartama termékenként változik, az időtartam a csomagoláson kerül feltüntetésre (általában 6 hónaptól 2 évig tart).

A szárított gyógynövények bolti kezelése (1.)

- A szárított, csomagolt gyógynövényeknél a minőségmegőrzési idő lejártát kiemelten figyelemmel kell kísérni, mert a hosszú tárolási idő során veszíthetnek hatásukból.
- **Raktározás:** A szárított gyógynövényeket jól szellőző, száraz, sötét helyiségekben célszerű tárolni.
- **Csomagolás:** Fénytől védő, aromazáró és biztonságosan záródó egységekbe (papírdobozokba, BOPP zacskókba) célszerű csomagolni.

A szárított gyógynövények bolti kezelése (2.)

- **Páratartalom:** Legkedvezőbb a 70-75% relatív páratartalom (a csomagolás károsodásának, nedvesedésének kizárása érdekében).
- **Hőmérséklet:** A csomagoláson feltüntetett megjegyzéstől függően:
 - „hideg helyen tartandó”: 2-5 °C között, hűtőszekrényben,
 - „hűvös helyen tartandó”: 5-15 °C között,
 - „szobahőmérsékleten tartandó”: 15-25 °C között.

Gyógynövényekből készült illóolajok



- A növényi illóolajok a gyógynövény illékony vegyületeit tartalmazzák. Vízgőzdesztillációval (100 °C hőmérsékleten) vonják ki a gyógynövény olajtartalmát, amiben a hatóanyag van.
- Az illóolajok minőségmegőrzési ideje 3 év. A lejáratot figyelemmel kell kísérni, mert a hosszú tárolási idő során fokozatosan veszítenek hatásukból.

Gyógynövényekből készült illóolajok

- Az illóolajok fényre, hőre érzékenyek, könnyen gyantásodnak. Értékes anyagok, amelyek ára is jelentős. Az eredeti illóolaj szobahőmérsékleten is párolog, nem hagy olajos foltot maga után. Az egyéb olajjal, észterekkel illatosított utánzatok nyomán zsíros folt marad az anyagon.



Gyógynövényekből készült illóolajok

- Jelenleg több mint 200 féle, különféle minőségű és tisztaságú illóolaj szabad forgalmazásban árusítható a kereskedelemben.
- Minőségüket a komponenseik száma és aránya határozza meg.



Gyógynövényekből készült illóolajok

- Legnagyobb forgalmúak a levendula, rozmaring, cickafark, citromhéj, rózsafa, zeller, tárkony, tömjén, kámforfa, fahéj, narancs, bergamott, koriander, ciprus. Jelentős az egyéb kivonatok választéka is: bodza, csipkebogyó, málnarügy, orbáncfű, hársfavirág, kövirózsa stb.



Az illóolajok bolti kezelése

- **Raktározás:** Az illóolajok mérsékelten tűzveszélyesek, ezért nyílt lángtól védett, száraz, sötét helyiségben célszerű tárolni.
- **Csomagolás:** Fénytől védő, légmentesen záródó, sötét üvegbe, egyedi papírdobozkába célszerű csomagolni.
- **Páratartalom:** Legkedvezőbb a 70-75% relatív páratartalom
- **Hőmérséklet:** Ideális az 5-15 °C közötti hőmérséklet



- Bükki füvesember
- <https://www.youtube.com/watch?v=x6lcKMOXEe0>

Prezentációk gyógynövényekről

- <https://prezi.com/ewy4b4jvwexx/gyogynovenyek/>
- <https://prezi.com/lqfgztqscjxs/gyogynovenyek/>
- <https://prezi.com/5cyuaopufso0/kolostor-gyogynovenyek/>
- <http://hazikence.hu/anti-aging-gyogynovenyek-iskolakostolgato-prezi/>