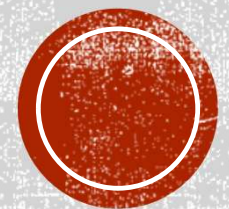
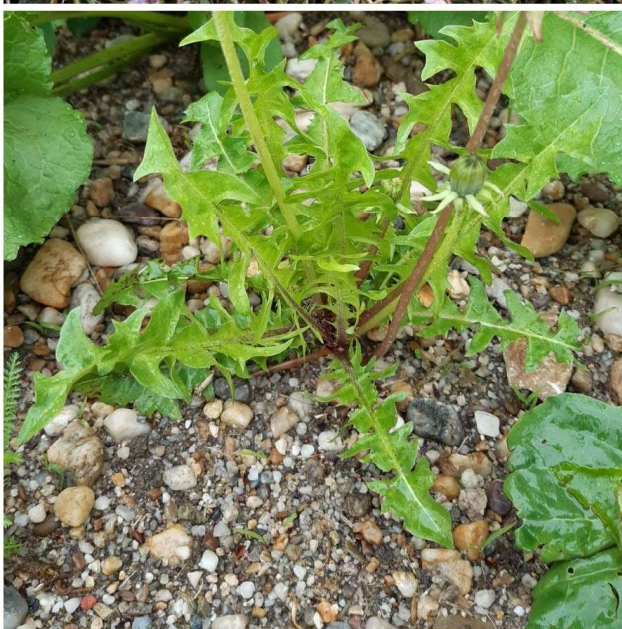


FITOTERÁPIA

Írta, összeállította, szerkesztette:

Pásztk Norbert – gyógynövényszakértő, egyetemi tanársegéd,
intézeti tanszékvezető





MI IS AZ A FITOTERÁPIA?

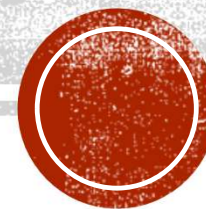
- Egy igazán komplex **ősrégi gyógyászati módszer/rendszer**, mely az élet kezdete óta jelen van a Földön, minden kultúrában és minden időben.....
- A **gyógyhatású növények ismeretének, alkalmazásának, feldolgozásának a tudománya**. Ezalatt nemcsak kimondottan a gyógynövényeket értjük, hanem a különböző **fűszernövényeket, zöldségeket, gyümölcsöket, gabonaféléket (gyógyító tápláléknövények), méhészeti termékeket (apiterápia), illóolajokat (aromaterápia) és gyógyító gombákat (mikoterápia)**.
- Hiszen ezeknek is számos pozitív hatása van az emberi szervezetre, éppúgy, mint a kertben található „gazoknak”.
- Nem csak azt kell ismernie ezen tudomány művelőjének, hogy hogyan használhatóak fel a különböző növények, hanem azt is, hogy a természetben hol, hogyan és mikor található meg és gyűjthető be egy-egy növény. Ismerni kell az egyes hasonmásokat, rokon fajokat...
- Kiegészítő terápia!





DR. HENRI LECLERC (1870-1955)

Fitoterápia elnevezése



MI IS AZ A FITOTERÁPIA?

- Minden népnek megvannak a szent növényei, amelyek az adott területen élnek meg leginkább és ezeket generációról generációra ismerik és használják. Ez az a gyógymód, amely mindenhol különbözik, de sok mindenben megegyezik...
- Különbözik azért, mert minden földrészen, országban, területen más és más növények lelhetők fel, és különbözik azért is, mert nincs két olyan vidék, ahol ugyanazon növényeket azonos panaszok ellen használnák. Mindenhol a tapasztalat útján jöttek rá, hogy melyik növény mire használható. De akkor hogyan lehetséges az, hogy amíg egy növényt valahol emésztési problémáknál használnak, kicsivel odébb már keringési panaszok legjobb gyógyítójaként tartanak számon?



MI IS AZ A FITOTERÁPIA?

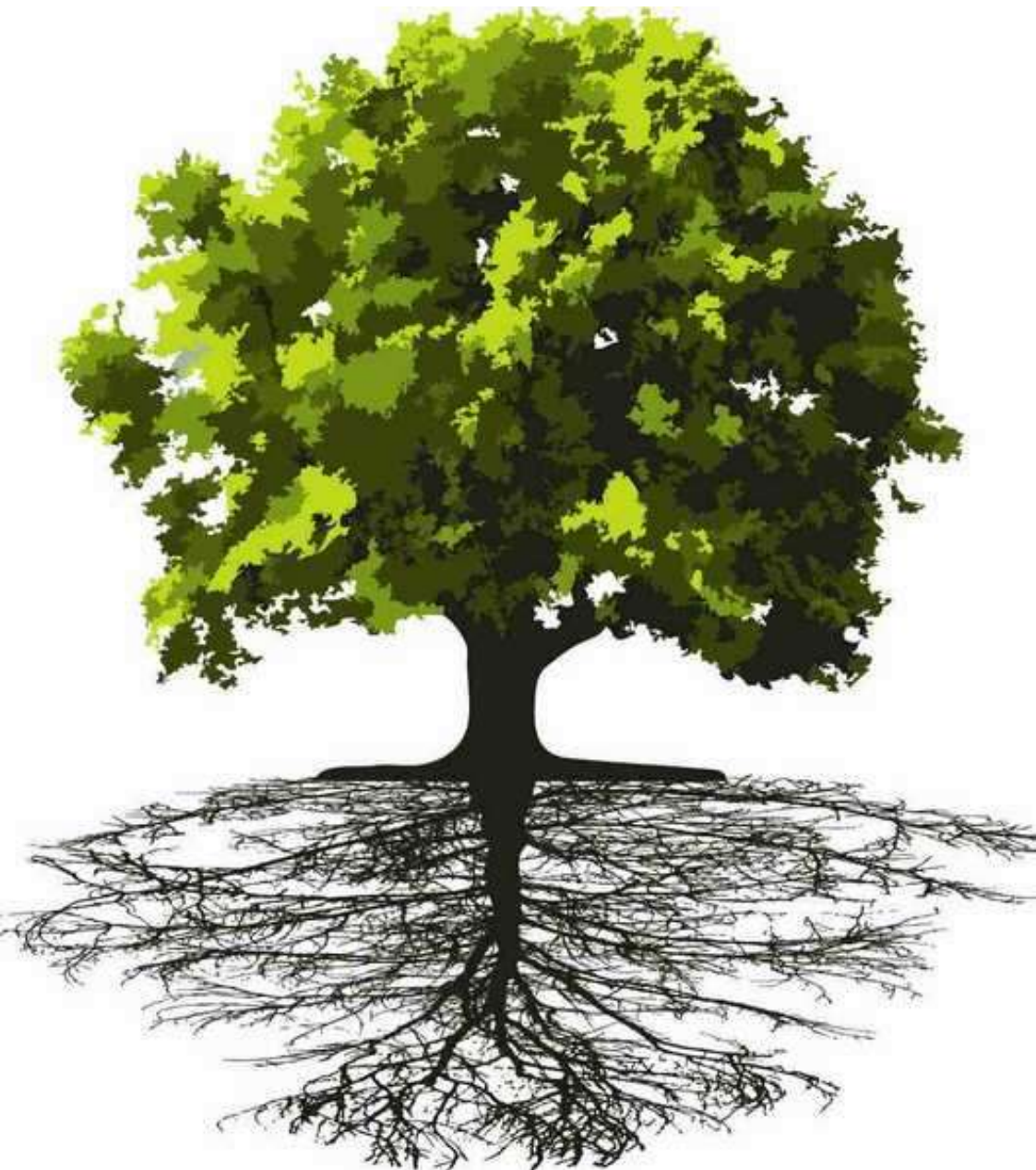
- Megegyezik azért, mert bárhol is legyünk a Földön, mindenhol azért használják őket, mert tudják és ismerik pozitív hatásukat és megtapasztalták már erejüket. Ezekben a növényekben a természet ősi ereje lakozik, amely minden síkon hat ránk és megszabadít a negatív lelki és testi problémáktól. Ahogyan már az ókori és középkori bölcsek is leírták van valami plusz bennük, a négy szent elem mellett megtalálható bennük az 5. és egyben leglényegesebb is.
- Egy növénynek hozzánk hasonlóan nemcsak teste, hanem lelke is van, lélegeznek, táplálkoznak, szaporodnak. Megfelelő tisztelettel kell tehát nyúlni hozzájuk, kérni segítségüket és bízni bennük.
- Növények nélkül nem lenne élet!



SZAKEMBEREK

- Középfokú oktatás – pl.: fitoterapeuták, gyógynövénytermesztők, eladók, stb
- Felsőfokú oktatás – gyógynövény tanácsadók, gyógynövényalkalmazási szakemberek, stb.





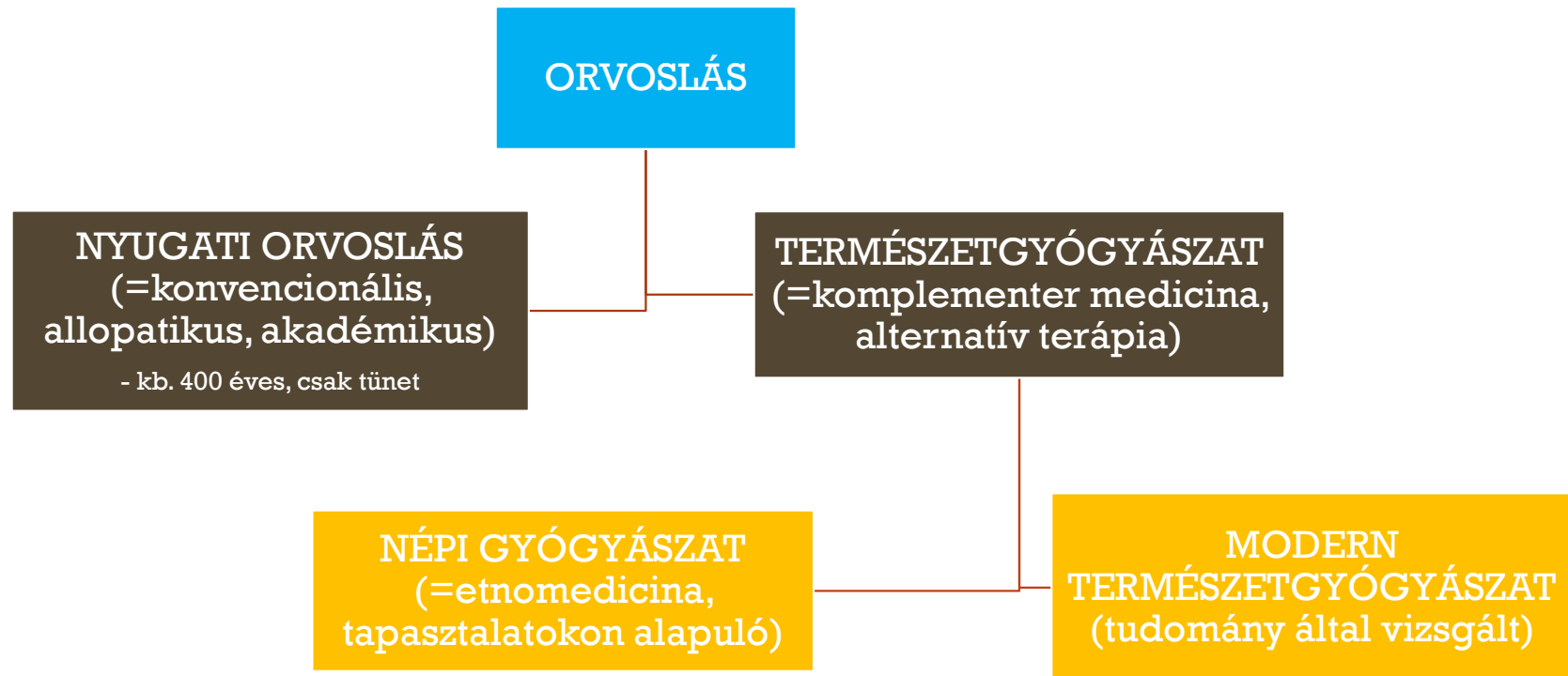


ÉRDEKESSÉGEK...

- - 50 ezer gyógynövény a Földön
 - - 400 gyógynövény Magyarországon
 - - világ lakosságának 2/3-a használja
 - - több millió éve alkalmazzák
 - - évi kb. 12-15 milliárd dollár forgalom
 - - kb. 50 milliárd forint évente hazánkban
-
- Hány felfedezésre váró van még???



AZ ORVOSLÁS FAJTÁI



TERMÉSZETGYÓGYÁSZAT ÉS FITOTERÁPIA KAPCSOLATA

- TGY módszerek közül
leghasznosabb,
leggyakrabban
alkalmazott,
legnépszerűbb,
legősibb

- Nagy tudást igényel

- Kiegészítésként szinte
minden terápiánál
ajánlják

- Tudományosan talán
legmegalapozottabb



TGY ÉS ALLOPATIKUS ORVOSLÁS KAPCSOLATA

- Gyógyszerek kb. 70%-ának alapanyagai

- Egyre többen ajánlják és használják

- Nem ismerik igazán



AZ EGÉSZSÉG ALAPPILLÉREI

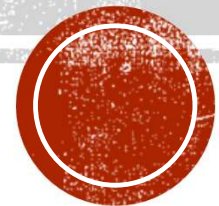
TEST- LÉLEK - SZELLEM

- Elsődleges „segítségek”:
 - - egészséges táplálkozás (víz, vitamin, ásványi anyag, nyomelem)
 - - rendszeres testmozgás
 - - lelki nyugalom (stressz, meditáció, pozitív hozzáállás, stb.)
 - - megfelelő mennyiségű és minőségű alvás
 - + (pl.: földsugárzások, környezeti ártalmak, genetika)

- Másodlagos (kiegészítő) „segítségek”:
 - - alternatív terápiák vagy konvencionális orvoslás



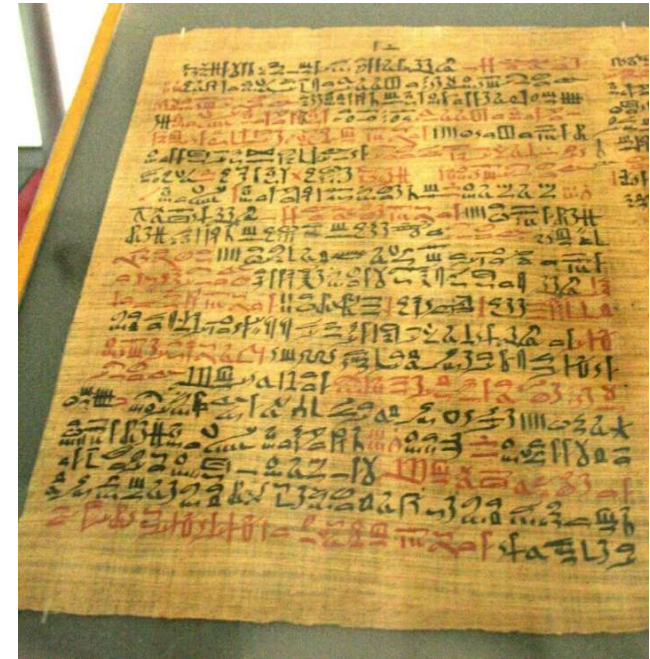
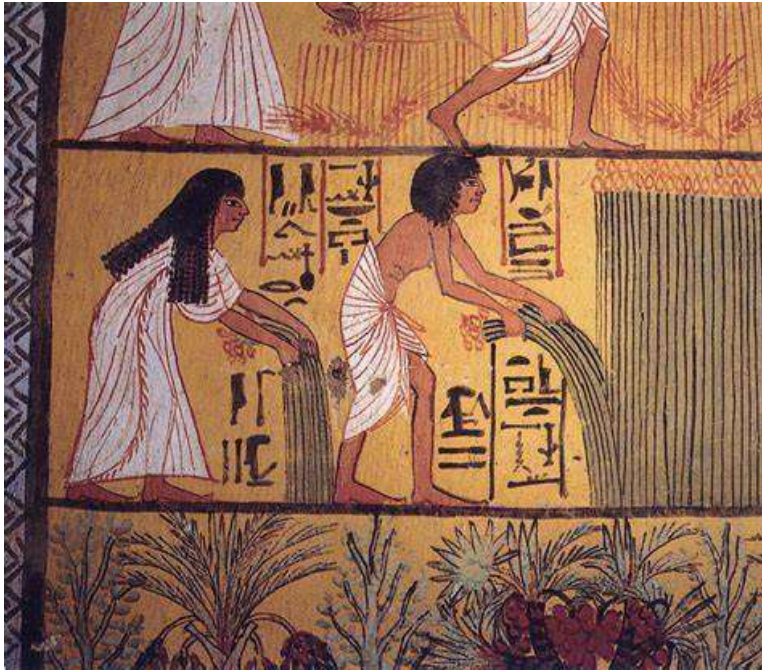
GYÓGYNÖVÉNYTÖRTÉNET





ŐSKOR





ÓKOR - EGYIPTOM



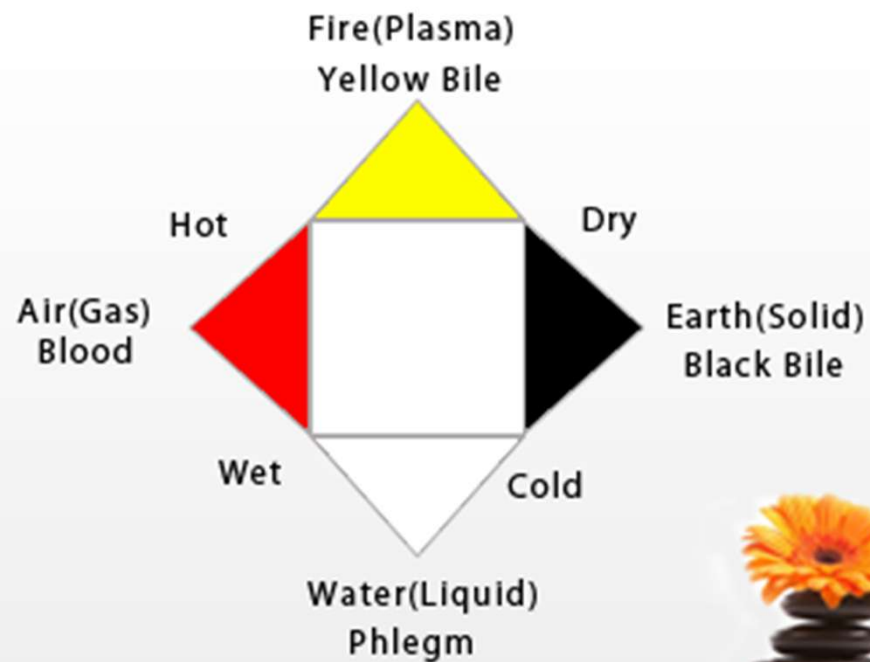


ÓKOR - GÖRÖGORSZÁG



ÓKOR - RÓMA





ÓKORI HUMORÁLIS ELV = NEDVTAN

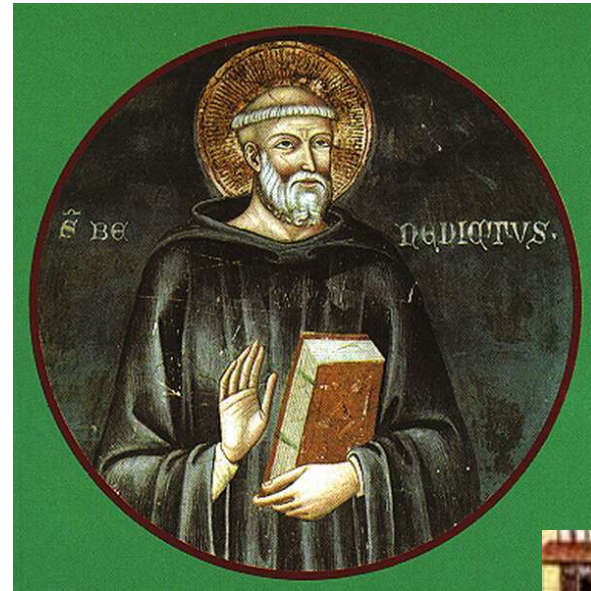
- PNEUMA ELV





LXX. Volumen qd habito omni lortat habere. Iti: Tolum.

rosas	tormentum	Castanarior
congruum	canis	periculator
costum	negram	diversis
saluum	hebreuam	neris.
nam	papaver	conductor
Abraham	bacat	audiamet
cucumer	ulqum	mandala
peronot	mismalut	nos
cucurbita	malu	morat
Malolum	carum	lauror
amum	pastor	pinos
ros marmu	adipat	fiat
careum	blida	nuat
cicrum haliu	raudat	corat
quillam	caulor	diversi
clacholum	umant	qumtus
dragmata	bitu	malozum
audum	porro	namina
colloquenda	radior	Cozma
Saltatum	malom	ringa
nam	cepa	qndinga
silum	nia	Cruatella
Laticat	quidam	spirat
en	cardone	dulcia
Enualba	fabum	detot
nasum	pidum	Omnia
pardum	condum	uagru
pulatum	corfolum	subno
olatum	Ladenda	



KÖZÉPKOR

KÖZÉPKOR



- Bájitalok (Összetevők, arányok; Adagolás; Sokféle céllal)
- - Mérgező növények
- - Boszorkánykenőcs
- - „Boszorkányok márpedig nincsenek”
- - Fehér és fekete mágia
- - Esbatok, sabbatok



BOSZORKÁNYOK — ZÖLD BOSZORKÁNYOK / WICCA



MANDRAGÓRA (*MANDRAGORA OFFICINARUM*)

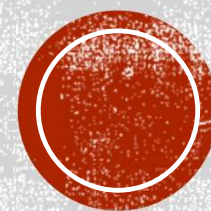


SZIGNATÚRATAN





SZIGNATÚRATAN





ALKÍMIA

- - Ősi beavatási módszer
- - 3 fő cél
- - Titkosírás
- - Fekete királyné



HOLD FÁZISOK HATÁSA AZ ÉLŐVILÁGRA



19-20. SZÁZAD





MAGYAR GYÓGYNÖVÉNY TÖRTÉNET



MAGYAR GYÓGYNÖVÉNY TÖRTÉNET

HERBARIVM.
AZ FAKNACFVV
EKNEC NEVEKRŐL, TERMÉSETEK-
ről, és hasznairól, Magyar nyelvre, és ez
rendre hozta az Doctores Könyveiből
az Horhi Melius Peter.



Nyomtatott Colofuárat Heltai Gaspárne
Műhelyébé, 1. 5. 78. Értendőben.

P A X
CORPORIS.

Az-az:

Az emberi Test Nyava-
lyáinak Okairól, Fészkeiről, 's az
oknak Orvoslásának módgyáról való

T R A C T A.

Mellyet mind elő Tudós Tanítóinak fájokból,
mind a' Régieknek tudós Írásokból, 's mind pedig
maga fok Betegyek körül való Tapasztalásból sum-
máon öze-zedett, és fok ügye-fogyott Szegé-
nyeknek hasznokra, mennyire lehetett, értelme-
sen 's világosan Magyar nyelven kiadott:

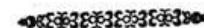
Ez harmadkori kiadással pedig fok helyeken, utól-
vezet kerint a' Nyoltszauik egész Könyvvel bővített

PAPAI PARIZ FERENCZ;

M.D. Helvétiaiban azon Facultásban Hites
Assessor; az Enyedi Collegiumban egyik Tanító.

1. Ján. III. 5. 18.

Tselekedettel és valósággal.



KOLOSVARATT,
Nyomt. M. TÓTFALUSI KIS MIKLÓS által.

1695. Értendőben.



PÁTER BÉLA (1860-1938)

- Kolozsvár, a Földön első
- Magyar Gyógynövény Kísérleti Állomás megalapítója, igazgatója



KABAY JÁNOS (1896-1936)

- Zöld mákból morfin előállítása
- Alkaloida Vegyészeti Gyár létrehozása (Tiszavasvári)





RÉTHY BÉLA (1862-1935)

Gyógyszerész, pemetefű cukorka
megalkotója

GYÓGYNÖVÉNY NAGYHATALOM LEHETNÉNK

- Az egész világon mind népszerűbbé válnak a gyógynövények, amelyeknek forgalmát jelenleg évi 12-15 milliárd dollárra becsülik. Legnagyobb fogyasztók az európai és az ázsiai országok lakói, különösen a legfontosabb exportpiacunk Németország, valamint az Egyesült Államok és Kína. A kiváló természeti lehetőségekkel rendelkező Magyarország előtt komoly lehetőség áll, ugyanakkor régiós szomszédjaink is rádöbbennek a piaci résre és hamar lemaradhatunk a versenyben.
- Magyarország a 20. században – egészen a nyolcvanas évekig az egész európai piac hatvan százalékát látta el gyógynövénnyel. A kedvező természeti viszonyoknak köszönhetően világviszonylatban még mindig előkelő helyen vagyunk a termesztett fajták számának terén. A termesztett és gyűjtött növények mintegy hetven százalékát exportálják, elsősorban Spanyolországba, Németországba.



GYÓGYNÖVÉNY NAGYHATALOM LEHETNÉNK

Ma azonban a gyógynövény termesztésre használt termőterület csak alig 20 ezer hektár, és ebből az élelmiszeriparban nagy tömegben alkalmazott mák és mustár 15 ezer hektárt tesz ki, így a gyógynövények termesztése a korábbi termőterületnek (42 ezer hektár) csupán a töredékén folyik. Ennek oka a rendszerváltás után a termőterületek és a tőke szerencsétlen újraelosztása, amelynek során nem alakult ki erős hazai termelői kör.
→NEM ENGEDÉLYEZETT FOGLALKOZÁS VOLT!

Kereslet ugyanakkor lenne a magyar gyógynövényekre, mivel mind az európai, mind az amerikai piac feljövőben van, ahogy egyre többen fordulnak a gyógynövényekkel folytatott hagyományos gyógyászat felé.
Mégis kevesen vállalkoznak gyógynövénytermesztésre, míg a meglévő gazdálkodók egy része a kedvezőtlen időjárási körülmények, vagy a szegmensben romló támogatási körülmények következtében inkább felhagyott a termesztéssel.



GYÓGYNÖVÉNY NAGYHATALOM LEHETNÉNK

- Közben a régióban egyre több ország, így Románia és Lengyelország is felfigyelt a kialakuló piaci résre és szakértői vélemények szerint mind az európai piacon, mind a hazai piacon komoly versenytársakként jelenhetnek meg. A hazai termelés kiszorul az európai piacról, mert egyrészt magasak a közterhek, de másrészt drágák vagyunk. Bulgáriában egy átlagos nyári napon mért 40 Celsius fokos hőmérsékleten egy sátor alatt is megszáradnak a növények, addig itthon szárítóra van szükség, ami növeli a költségeket
- Míg a 90-es években mintegy 35-40 ezer tonna gyógynövénydrogot állítottak elő hazánkban, addig a mostani mennyiség a szakemberek becslése szerint már jóval 30 ezer tonna alatt van. A gyógynövénygyűjtés és termesztés termelési értéke éves szinten mintegy 10 milliárd forintot tesz ki. A gyógynövényteák, gyógytermékek és más gyógynövény alapanyagú készítmények, például étrend-kiegészítők összforgalma éves szinten Magyarországon mintegy 50 milliárd forint körül mozog.
- A gyógynövény-feldolgozás másodlagos élelmiszeripari és gyógyászati célú piacán mintegy 50-100 vállalkozás működik. A gyógynövénygyűjtésben jelenleg mintegy 5-8 ezer ember vesz részt Magyarországon. Az ország egész területén gyűjtik például a vadgesztenyét, az Északi-középhegységben a csipkebogyót, ugyanitt valamint az Alföldön a cickafarkfüvet, Dél-Magyarországon az aranyvesszőfüvet, a csalánt pedig Hajdú-Bihar valamint Szabolcs-Szatmár-Bereg megyében, míg a kamillát és a fehér ürmet az Alföldön gyűjtik be. A gyógynövények közül pedig elsősorban a mákot, a koriandert, az édesköménnyt, az ánizst és a kamillát termesztik.

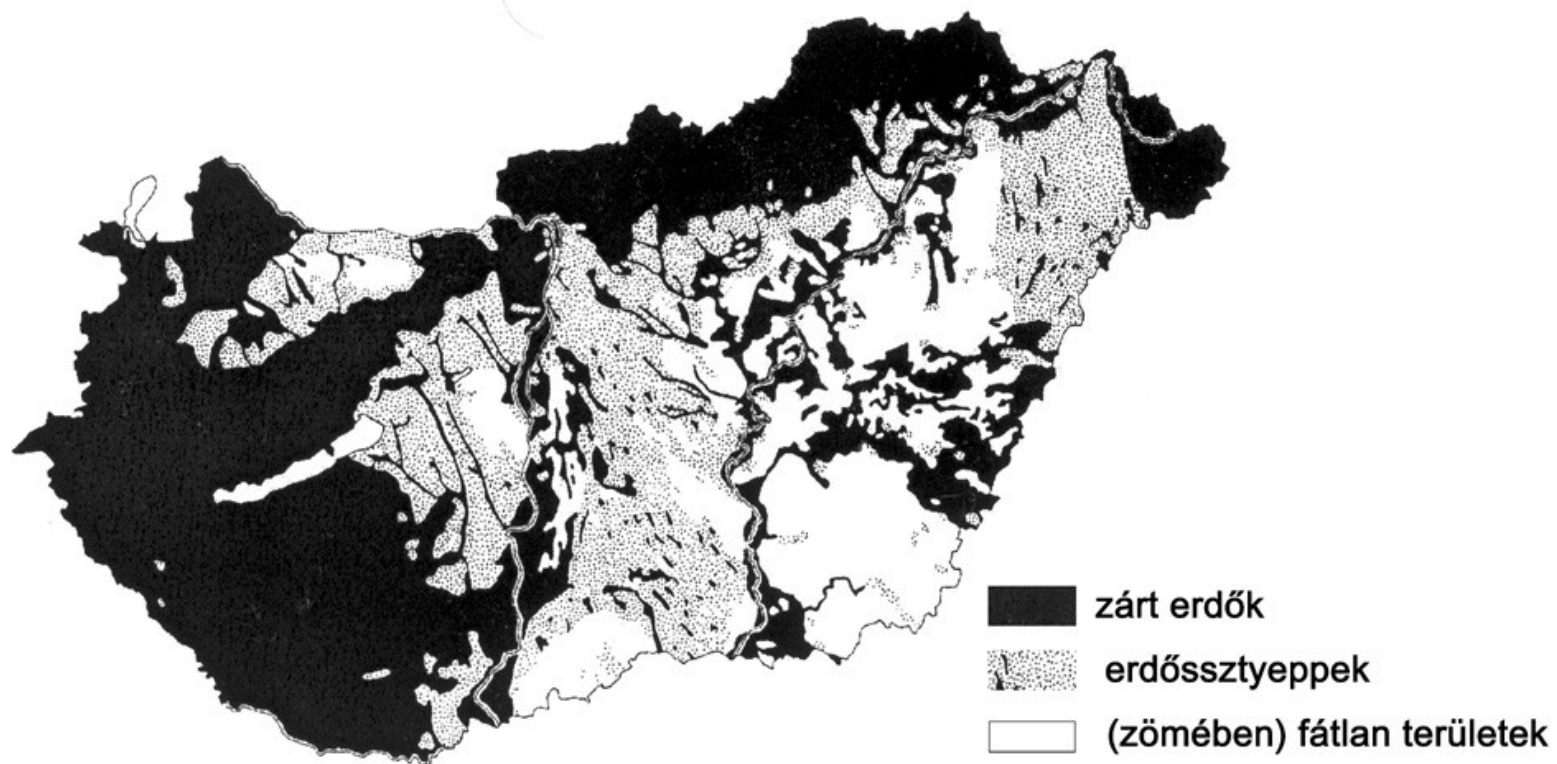


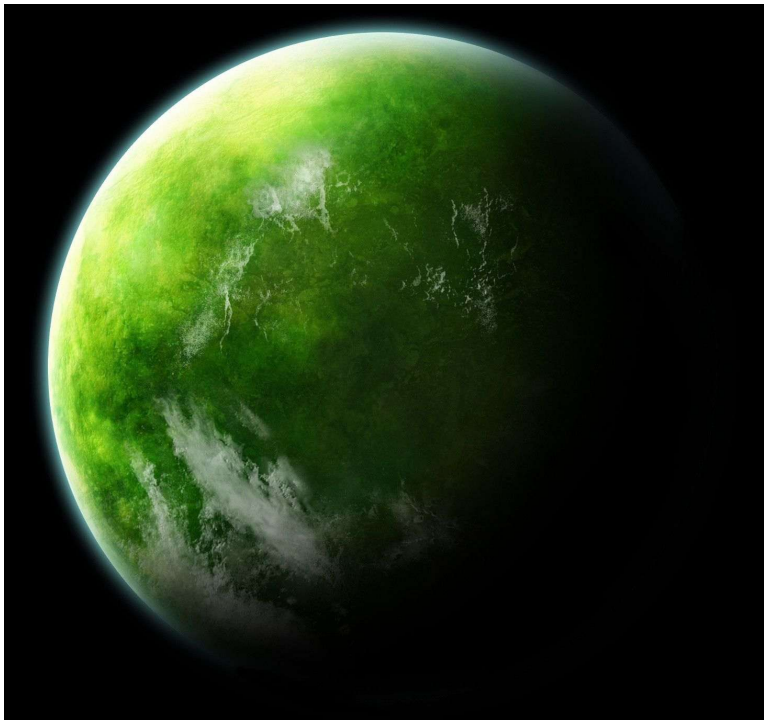


- KLIMATIKUS VISZONYOK

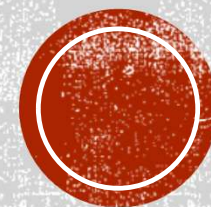


HAZÁNK TERMÉSZETI ADOTTSÁGAI





GYÓGYNÖVÉNYEK JELLEMZŐI, FELHASZNÁLÁSA, GYŰJTÉSE, TÁROLÁSA



Top 10 most known herbs in Hungary

Lemongrass

Mint

Lavender

Nettle

Elder, linden

Chamomilla

Rosehip

Milfoil

Dandelion

Thyme

Forrás:
Pászka,
2019





GYÓGYNÖVÉNYEK JELLEMZŐI

- gyógynövény
- drog
- hatóanyag
- kölcsönhatás gyógyszerekkel
- mellékhatások (dózis!)
- ellenjavallatok
- holisztika
- nincs hozzászokás

HATÁSMEECHANIZMUS

- Bürgi törvény
- Szinergista hatás
- Puffer vegyületek
- néha lassú folyamat
- ok / tünet
- folyamatosan / kúraszerűen





FELHASZNÁLÁS

- **Tea:**
- - főzet
- - forrázat
- - macerátum





TEAKÉSZÍTÉS SZABÁLYAI

- - fém / műanyag / egyéb
- - mikor? (reggel vagy este)
- - hogyan?
- - mivel?
- - mennyit?
- - friss vagy szárított?
- - fél óránál tovább ne
- - minden nap frissen





FELHASZNÁLÁS

- **Kivonat:**
- - olajos
- - alkoholos





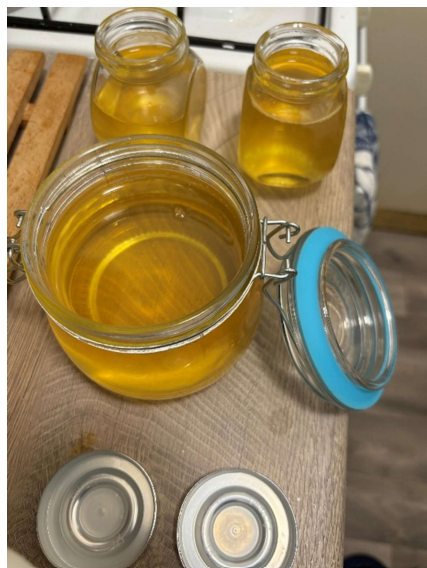




FELHASZNÁLÁS

- - kenőcs
- - szirup







FELHASZNÁLÁS

- - szörp
- - lekvár
- - méz
- - stb...



GYÓGYNÖVÉNYES PAKOLÁS

Célja: helyi gyulladások, fájdalmak, bőrproblémák kezelése.

- 1. Gyógynövény kiválasztása: pl. kamilla, körömvirág, cickafark.
- 2. Főzet /forrázat /macerátum készítése
- 3. Pakolás alapja: adható hozzá agyagpor, zabpehely vagy lenmagliszt pl.
- 4. Alkalmazás: a meleg masszát gézlapra kenjük, majd a kezelendő területre helyezzük.
- 5. Hatóidő: 20–30 perc, majd langyos vízzel lemosni.



GYÓGYNÖVÉNYES BOROGATÁS

Célja: duzzanat, zúzódás, gyulladás, láz csillapítása.

- 1. Főzet /forrázat /macerátum készítése
- 2. Borogatás: tiszta textilt vagy gézt belemártunk a készítménybe, majd kicsavarva a bőrre helyezzük.
- 3. Időtartam: 15–30 perc, szükség szerint ismételhető.



GYÓGYNÖVÉNYES LEMOSÁS

Célja: bőr tisztítása, fertőtlenítése, pattanások, sebek kezelése.

- 1. Gyógynövény kiválasztása: pl. zsálya, levendula, kamilla.
- 2. Főzet /forrázat /macerátum
- 3. Alkalmazás: a készítménnyel átitatott vattával vagy kendővel áttöröljük a bőrt.



GYÓGYNÖVÉNYES FÜRDŐ

Célja: relaxáció, bőrproblémák kezelése, izomlazítás, stb.

- 1. Gyógynövény mennyisége: kb. 100–200 g szárított gyógynövény vagy 3–5 evőkanál illóolaj (+zsíros oldószer).
- 2. Főzet /forrázat /macerátum készítése
- 3. Fürdővízhez adás: a készítményt a meleg fürdővízhez öntjük.
- 4. Fürdési idő: 15–20 perc, utána pihenés ajánlott.



GYÓGYNÖVÉNYES KENŐCS

Cél: sebek, bőrszárazság, ekcéma, izomfájdalom kezelése, stb.

- 1. Keverd össze a gyógynövényes olajat méhviasszal.
- 2. Melegítsd vízfürdőben, míg a viasz elolvad.
- 3. Öntsd tégelybe, hagyd kihűlni.



GYÓGYNÖVÉNYES KRÉM

Cél: hidratáló, hűsítő, gyors hatású, stb.

- 1. Alapja: víz és olaj keveréke (emulzió).
- 2. Víz: jelentős mennyiségben tartalmaz.
- 3. Állag: könnyű, gyorsan felszívódik.
- 4. Felhasználás: arckrémek, testápolók, napozás utáni készítmények.



GYÓGYNÖVÉNYES BALZSAM

Cél: bőrvédő, nyugtató, stb., illóolaj-tartalma miatt aromaterápiás hatású is lehet.

- 1. Alapja: olaj és viasz, gyakran illóolajokkal dúsítva.
- 2. Víz: nincs benne.
- 3. Állag: szilárdabb, de testmelegre olvad.
- 4. Felhasználás: ajakbalzsam, mellkasbalzsam, izomlazító balzsamok.



KENŐCS, BALZSAM ÉS KRÉM KÜLÖNBSÉGEI

Típus	Víz	Állag	Felszívódás	Használat
Kenőcs	✗	zsíros, sűrű	lassú	seb, száraz bőr
Balzsam	✗	szilárd, olvad	közepes	ajak, mellkas, izom
Krém	✓	könnyű, lágy	gyors	arc, test, hidratálás



KARMELITA VÍZ

- A karmelita vizet évszázadokkal ezelőtt Nyugat-Európában valóságos csodaszernek tartották, főurak, királyok használták egészségük megőrzése érdekében.
- Sajátos növénykeverék alkoholos kivonatáról van szó, melynek legfontosabb alkotója a citromfű.
- Első említése 1379-ből ismert, mikor a francia Saint-Juste apátság karmelita nővérei citromfűből, angyalfűből és más összetevőkből készült orvosságot készítettek a király számára megfázás és emésztési problémák ellen. A párizsi szerzetesek 1611-ben kezdték gyártani az aranyat érő cseppeket, parfümként, italként és orvossággént egyaránt ajánlva. Terméküket majdnem két évszázadon át árulták, pontos összetételét hétpecsétes titokként őrizték.
- Ideges eredetű gyomor- és fejfájásra, szívgyengeségre, fájdalmas görcsökre éppen úgy gyógyírt jelentett, mint hisztéria, epilepszia, skorbut, szélütés vagy kólika esetén. Memóriaserkentő hatást is tulajdonítottak neki.
- A karmelita vizet az utóbbi jó néhány évben elfeledték, de nagyszüleink még ismerték. Sok helyen az „élet vizének” nevezték, igaz, hogy nem feltétlen az eredeti receptúra szerint készítették. Víznek nem nevezhetjük, lévén alkoholos tinktúra, de az biztos, hogy összetevői igazolják, hogy valóban az élet és erő kincse.



MAGYAR KIRÁLYNÉK VIZE (AQUA REGINAE HUNGARIAE)

- A királynévíz vagy magyar víz volt az egyike az első európai alkohol bázisú parfümöknek, amely orvosság is volt.
- Megjelenése a 14. század végéhez köthető. A legenda szerint a parfüm Erzsébet magyar királyné parancsára készült el. A recept dokumentálása a 17. század közepére tehető, így az összetevők és azok aránya az évszázadok alatt elhomályosodott. A kérdéses királyné Piast Erzsébet (1305-1380) lehetett, bár a legenda egyes elemei nem illenek bele az ő életútjába. Az valószínűtlen, hogy a magyar Szent Erzsébet (1207-1231) volt, mert korábban élt, mint azt a legenda mondja, továbbá ő nem is volt igazi királyné.
- A parfüm első előállításának pontos dátuma az idők folyamán elhalványult ugyanúgy, ahogy az is, hogy ki volt az első, aki elkészítette. A legősibb recept szerint úgy készült, hogy friss rozsmaringot (és valószínűleg kakukkfűvet) erős szesszel (borpárlattal) desztilláltak. Későbbi változatokba már levendula, menta, zsálya, majoránna, koztusz, narancsolaj és citrom is került.
- A legenda szerint a királynévíz hivatalosan először az akkori Magyarországon kívül 1370 környékén jelent meg, amikor V. Károly francia király vásárolt magának belőle.
- A királynévíz évszázadokon át ismert volt egész Európa területén egészen a 18. századig, a kölnivíz megjelenéséig. A királynévíz – más növényi olajokhoz hasonlóan – nem csak illatosításra volt alkalmas, hanem a gyógyászatban mint orvosságot is használták. Az akkori orvosi receptek mind szájon át, mind külsőleg történő alkalmazását (mosakodás) javasolták.
- Az első értékes leírás Nicholas Culpeper gyógyszerészkönyve (1683) nyomán maradt az utókorra.
- A királynévíz a Csipkerózsika 1697-es kiadású, Charles Perrault-féle változatában is feltűnik, amikor a királylányt királynévízzel próbálják felébreszteni sikertelenül.

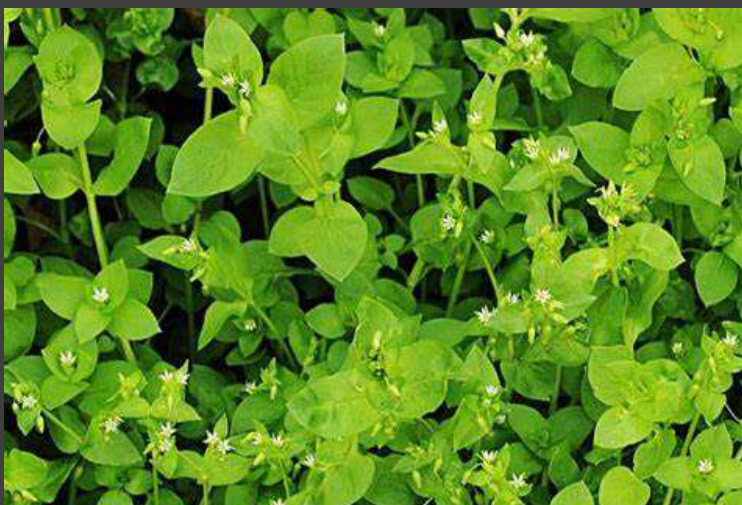




GYÓGYNÖVÉNYEK GYŰJTÉSE

- - védett
- - tiszta hely
- - mit, mikor? (levél, virág, gyökér, termés)
- - ne az összeset
- - eszközigény
- - időjárás
- - hasonmások
- - 2kg





NÉHÁNY ELRETTENTŐ PÉLDA

Sziasztok, nemtudom mennyire felismerhető így a virág 😊 de azt hittem, Kisvirágú füzike viszont most nézem, az másképp néz ki 🙈 tudnátok segíteni hogy akkor mi is lehet ez? 🙄



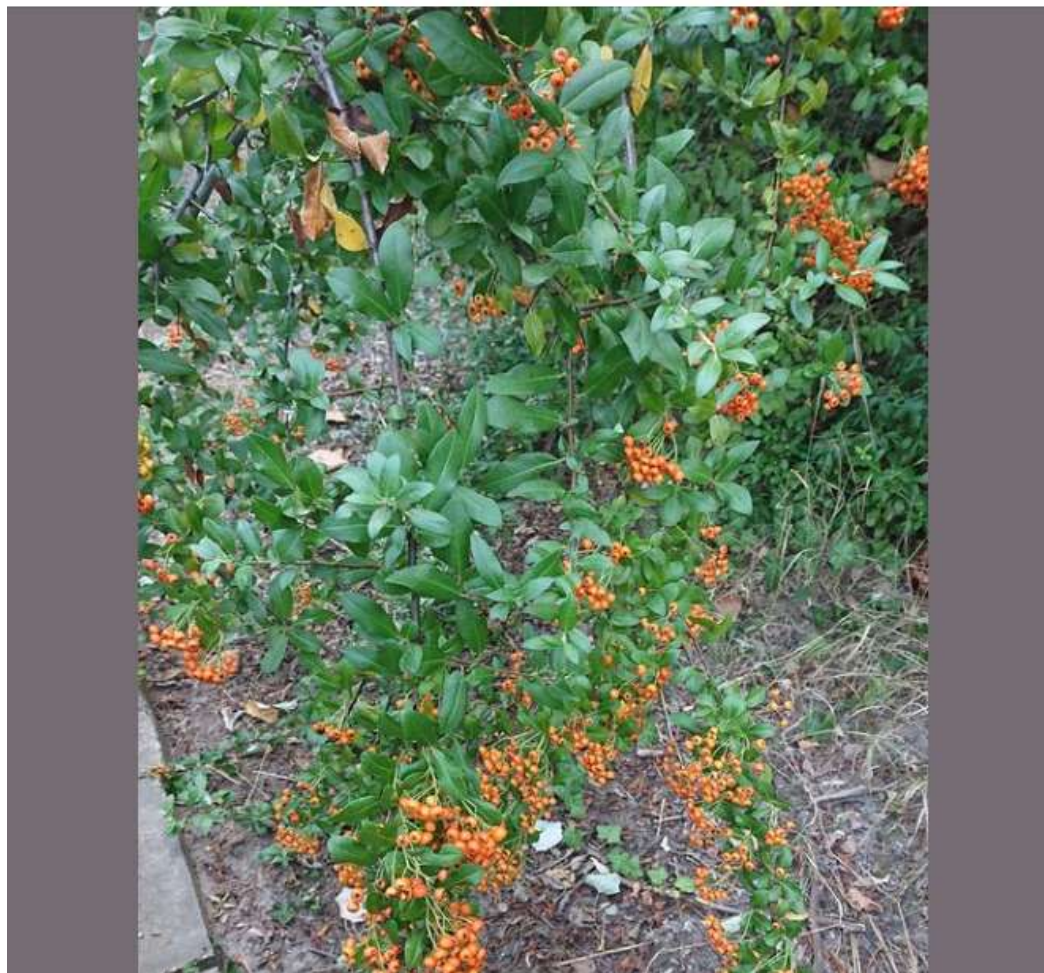


Homoktövis szappan

A finom, gyümölcsös
illatú, C vitaminban
gazdag homoktövis
szappan táplálja és
kényezteti a bőrt.
Remek megoldás
gyulladások
csökkentésére.



... Üdvözlök mindenkit szeretettel... Szeretném megtudni ennek a növénynek a nevét... (egy
parkban találkoztam vele, megkóstoltam a bogyóját... semleges íze van.)



Sóska !?? Fecskefarkú !! Gyönyörű ,, de más mint eddig találtam !

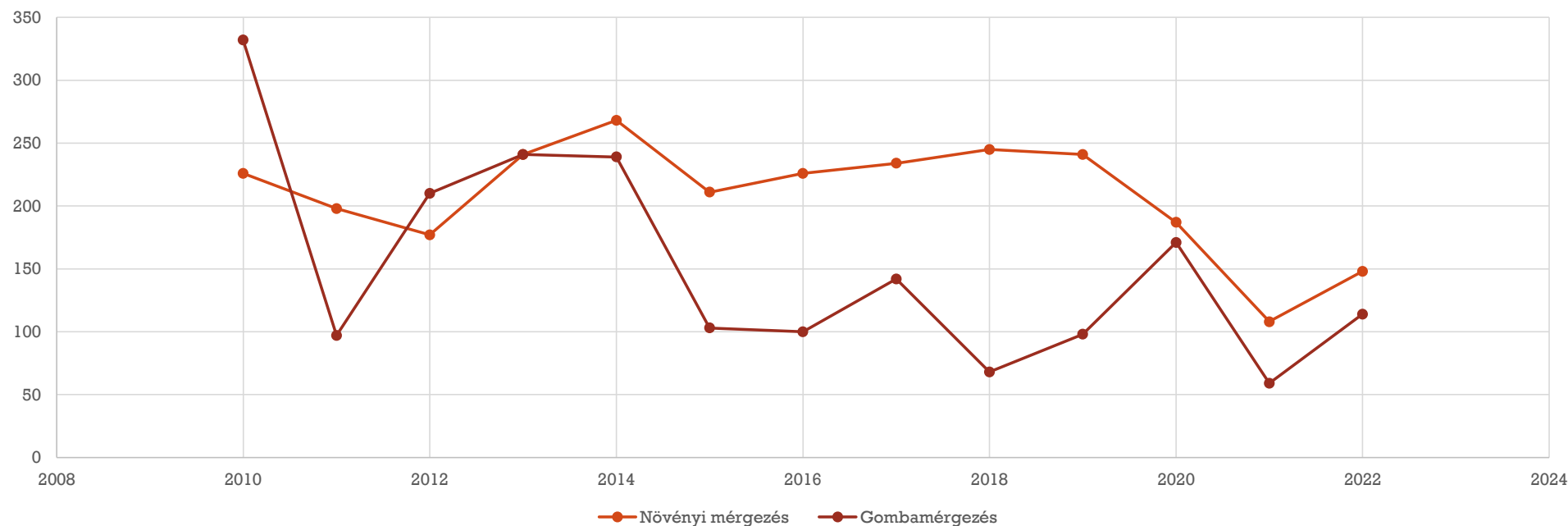


Lándzsás útifű szárításával kapcsolatban tudna valaki tanácsot adni? Normális hogy befeketedik? Napon szárítottam és fél nap után lett fekete. Baj hogy eső után szedtem?



A NEMZETI NÉPEGÉSZSÉGÜGYI ÉS GYÓGYSZERÉSZETI KÖZPONT ADATAI ALAPJÁN:

A növényi és gombamérgező esetek száma







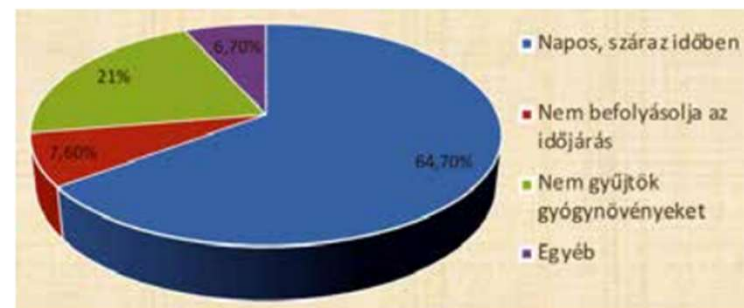
A legfontosabb, gyűjtésből származó, Magyarország által a legnagyobb mennyiségben exportált drogok:

- → Gyógybogyók – Juniperi galbulus, Crataegi fructus, Cynosbati pseudofructus
- → Bodzavirág – Sambuci flos
- → Kamillavirág – Chamomillae anthodium
- → Zsurlófű – Equiseti herba
- → Csalánlevél – Urticae folium
- → Hársfavirág – Tiliae flos
- → Gyermekláncfű – Taraxaci herba et radix
- → Fecskefű – Chelidonii herba
- → Cickafark – Achilleae herba
- → Hazánkban kiterjedt areával rendelkező fajoknak van döntő szerepük a kivitelen
- → A vadon termő növényfajok a hazai drogforgalomban is fontos szerepet töltenek be

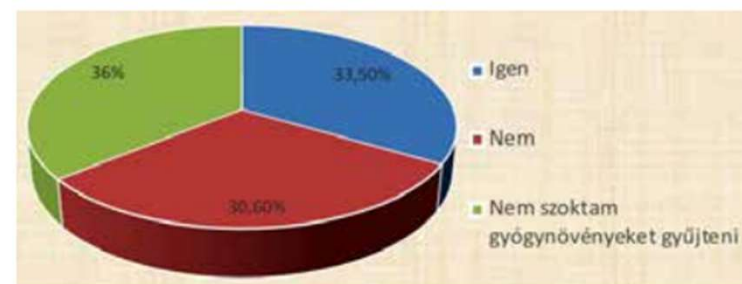


GYÓGYNÖVÉNY GYŰJTÉSI SZOKÁSOK FELMÉRÉSE

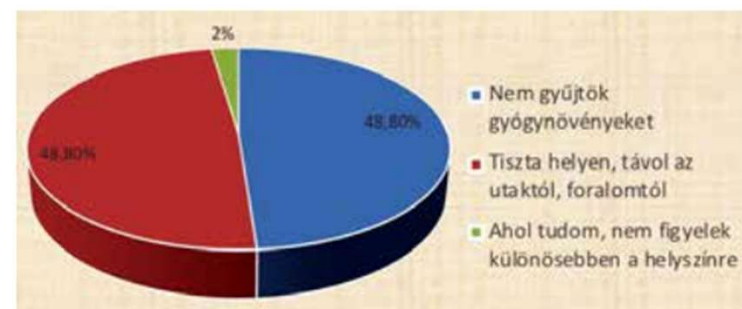
Forrás:
Pászka,
2023



2. ábra: Véleménye szerint milyen időjárási körülmények között érdemes és ideális gyógynövényeket gyűjteni?



3. ábra: Tisztában van e azzal, hogy melyik növényi részt mikor kell összegyűjteni?

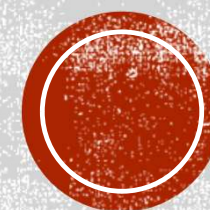


4. ábra: Milyen területen gyűjti a gyógynövényeket?





GYÓGYNÖVÉNYEK TERMESZTÉSE



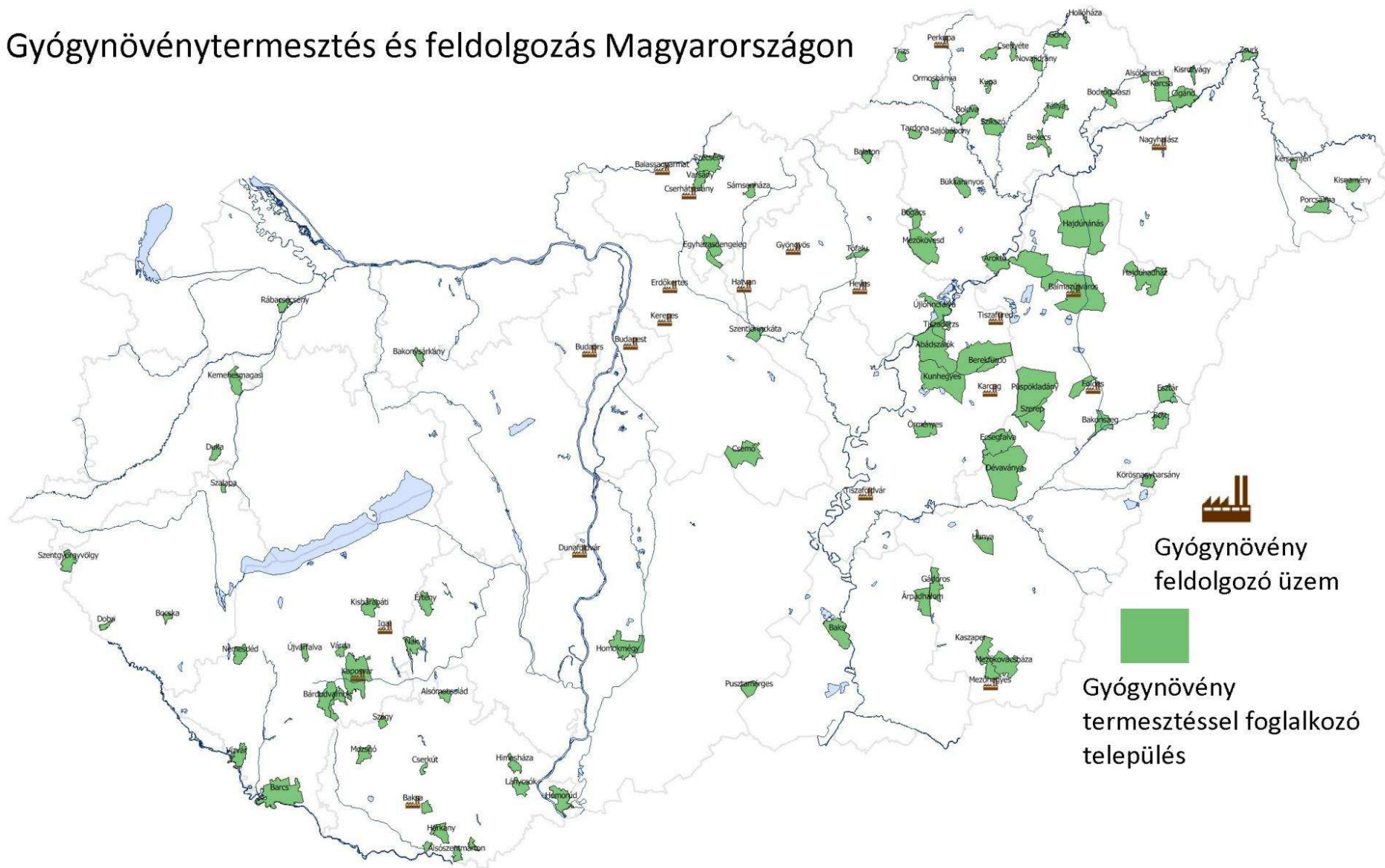


GYÓGYNÖVÉNY TERMESZTÉS FORMÁI

- „Kiskerti jellegű”
- Kertészeti jellegű (3-6 kultúra, pl.: menta, lestyán)
- Szántóföldi jellegű (3-6 kultúra, pl.: mák, máriatövis)

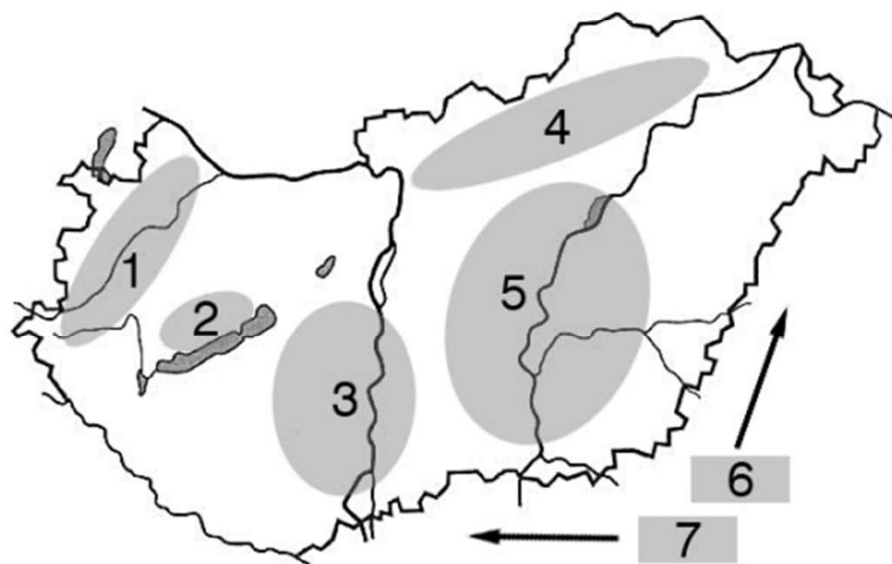


Gyógynövénytermesztés és feldolgozás Magyarországon



Forrás:
GYSZT





1. ábra

A gyógy- és illóolajos növények termelésére specializálódott kiemelt körzetek

1. körzet – az „őszi” mák nyugat-dunántúli termőterülete
2. körzet – Balaton-felvidék
3. körzet – Dél-Magyarország
4. körzet – Északi-középhegység
5. körzet – Nagyalföld, Tiszántúl
6. körzet – a „tavaszi” mák országosan kiterjedt régiója
7. körzet – az ország egész területén potenciálisan termesztendő és gyűjthető fajok

- 2. körzet (Balaton-felvidék területe) - mediterrán térség jellegzetes növényei, pl.: levendula

- 3. körzet (Dél-Magyarországi térség) - nagyon jó a különböző fűszernövények hozama, illóolaj tartalma. Pl.: kakukkfű, majoránna, bazsalikom

- 4. körzet (Északi-középhegység területe) - számos vadon is termő gyógynövény gyűjthető, termesztendő. Például a csipkerózsa, kökény és fekete bodza

- 5. körzet (Nagyalföld és a Tiszántúl térsége) – pl.: orvosi kamilla

- A 7. körzet (országos kiterjedésű) – pl.: cickafark és a csalán

Forrás: Magyar
Gyógynövény Ágazati
Stratégia, 2014



2014-ES HAZAI GYÓGYNÖVÉNYTERMESZTÉSI ADATOK

TERMESZTETT NÖVÉNYFAJ NEVE	TERMESZTÉSI TERÜLET NAGYSÁGA (HEKTÁRBAN)
Mák	10000
Maghéj nélküli tök	5000
Mustár (fehér és barna)	1000-2000
Édeskömény	700
Máriatövis	500-600
Kapor	300
Ánizs	200
Kamilla	150
Koriander	100-150
Fűszerkömény	100
Borsikafű	100
Cickafarkfű	35
Levendula	30-40

Forrás: Magyar
Gyógynövény Ágazati
Stratégia, 2014



Cultivation and collection

Cultivation

Herbs' growing area has been about 2800-3000 ha for years (2024: **5 250 ha**)

Spices: **4 300 ha**

MAPs' total is about 28-30 thousand ha for years (2024: **35 800 ha**)

All over the territory of Hungary (in each 19 county)

Most MAPs cannot provide competitive prices **compared with grains**

Climatic changes, extremely **drought years** (2021, 2023)

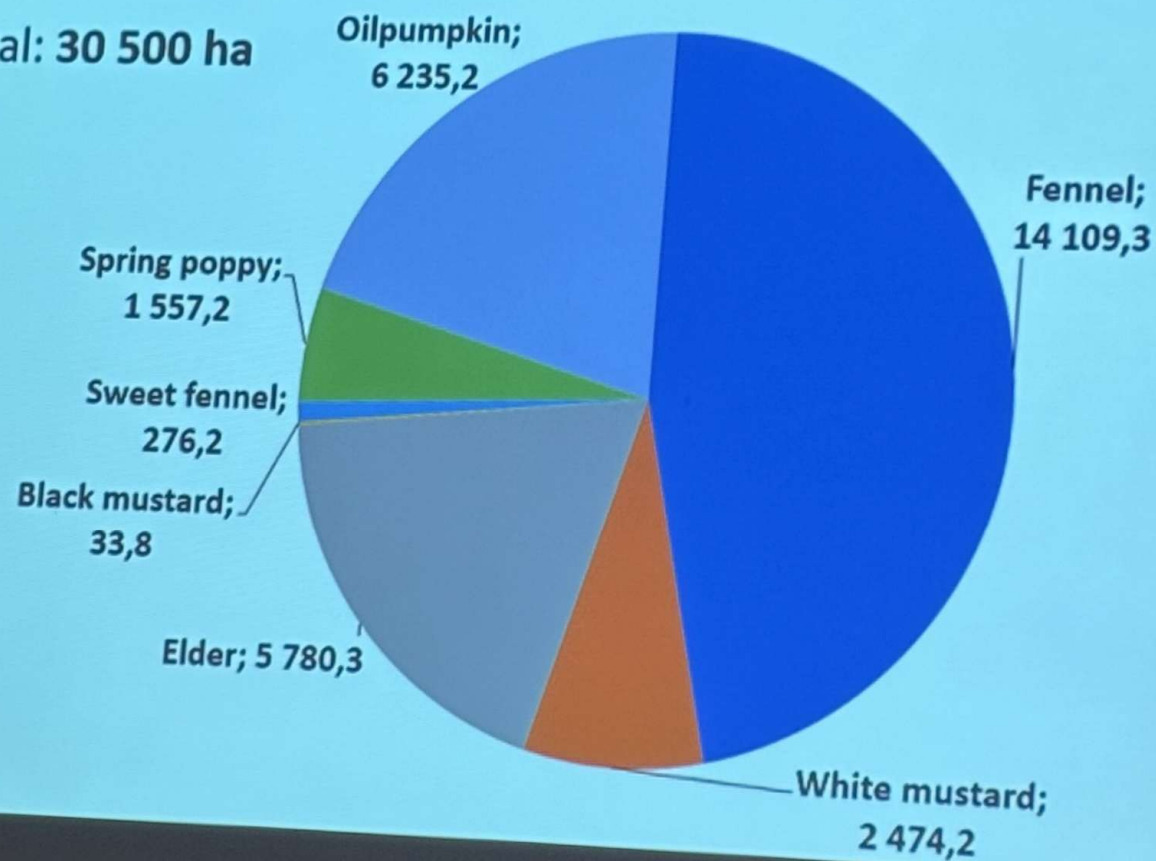
Russian-Ukrainian war

Forrás:
GYSZT,
2024



Industrial plant growing areas (ha) in 2024

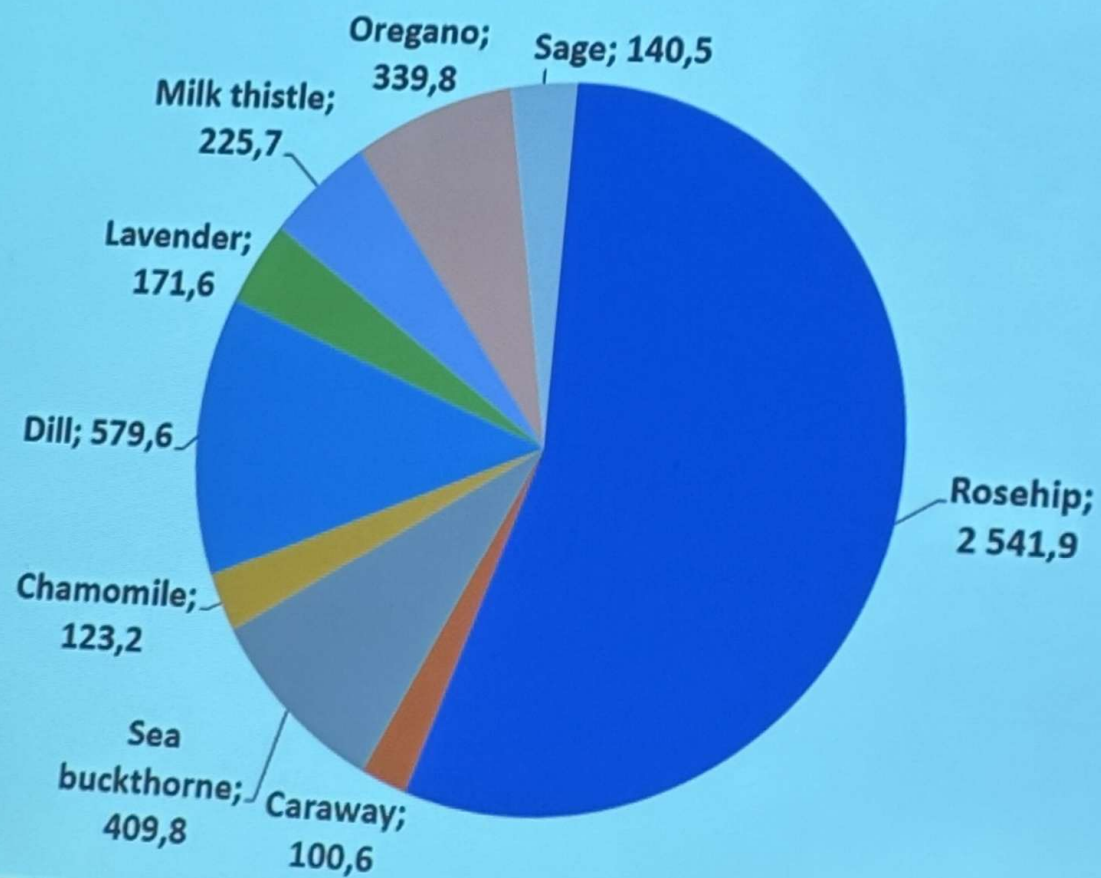
Total: 30 500 ha



Forrás:
GYSZT,
2024



Herbs with cultivated area over 100 ha in 2024



Forrás:
GYSZT,
2024



MAPs area in Italy: some figures

Growers: about 430 -450 specialized farmers

Total area: about 18.000 - 25.000 Ha (depending on the year) not included: culinary herbs and fresh delivered

Actually grown species: about 110

SPECIES	HECTARES
coriander	19.000
bergamot	1.200
licorice	1.000
mixed (absinth, lemon balm, green mint)	910
Industrial hemp (extraction)	540
Hot chili	400
Lavender	310
basil	290
oregano	230
chamomile	170
passionflower	140
peppermint	110
echinacea	100
roman chamomile	90
rosemary	60
dandelion	45
goji berry	38

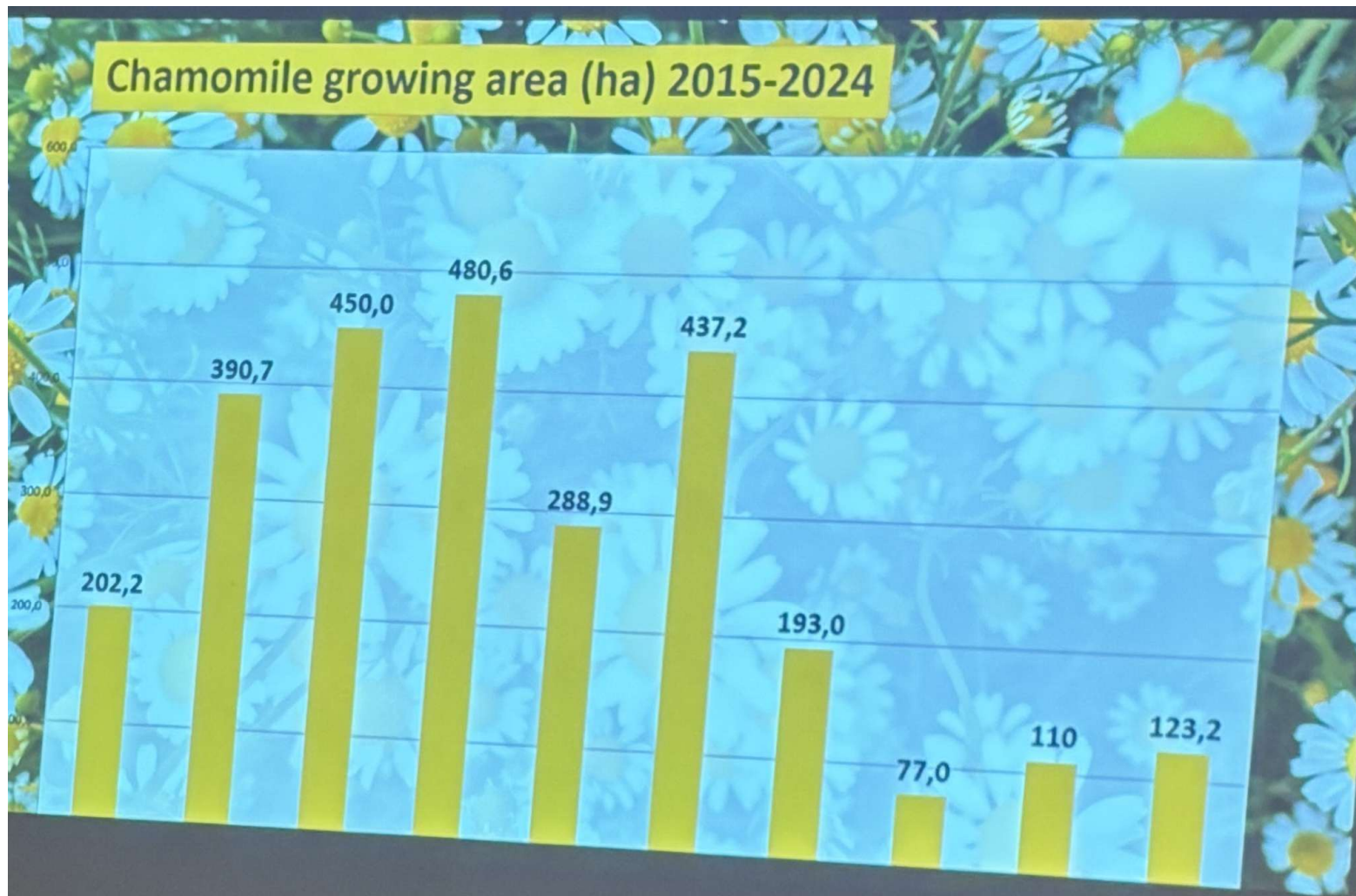
Dr. Andrea Primavera – Agronomo Perugia ©



Sources: FIPPO, ISMEA, ISTAT Assosementi, Unionberg, Appa Sicilia 2021, ARSAC

Forrás: Dr.
Andrea
Primavera,
2024

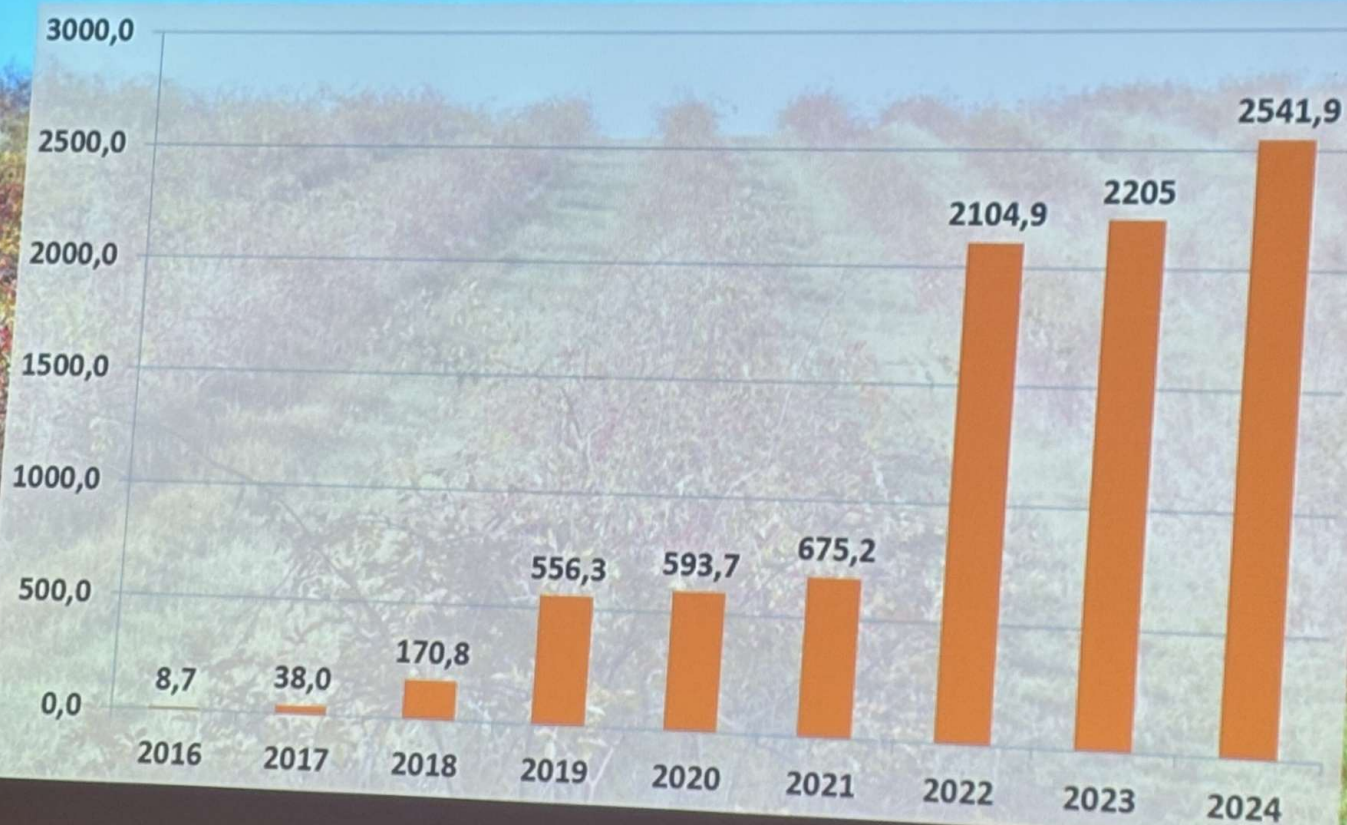




Forrás:
GYSZT,
2024



Rosehip growing area (ha) 2016-2024



Forrás:
GYSZT,
2024



ABIOTIKUS KÖRNYEZETI TÉNYEZŐK

Abiotikus környezeti tényezők

Klimatikus tényezők

- fény
- hő
- szél
- víz

Edafikus tényezők

- fizikai,
- kémiai,
- biológiai
sajátosságok

Geografikus tényezők

- abszolút és
relatív
magasság
- kitettség
- meredekség

Forrás:
Pászka,
2023



BIOTIKUS KÖRNYEZETI TÉNYEZŐK

- Hatóanyagok eloszlása
- Feldolgozás
- Fajta, nemesítés
- Stb.

Gyógynövénytermesztő vállalkozások, vállalatok tevékenységi körei

Termesztés
+
Értékesítés

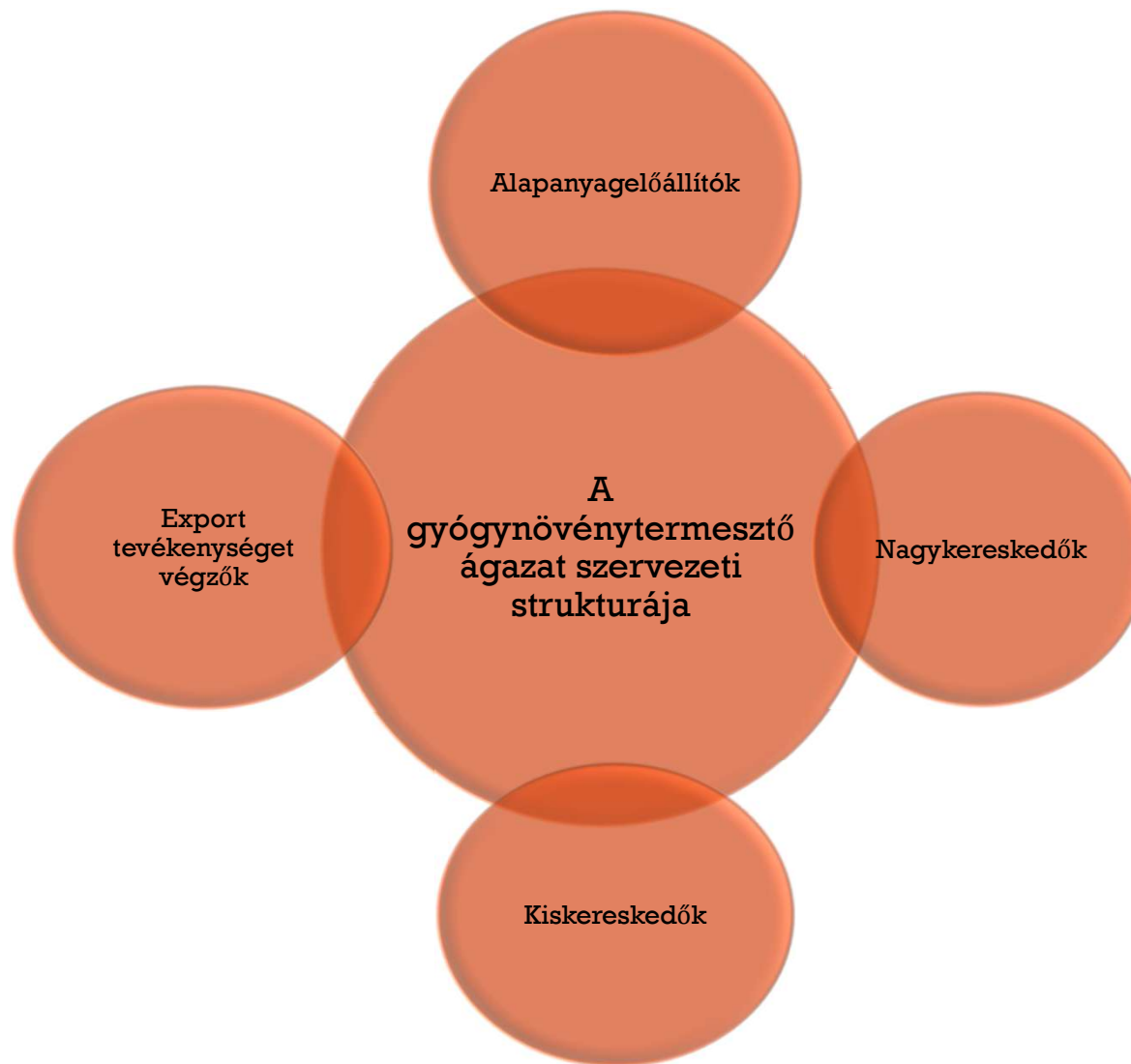
Termesztés +
Elsődleges feldolgozás
+ Értékesítés

Termesztés +
Elsődleges feldolgozás
+ Másodlagos
feldolgozás +
Értékesítés

Termesztés +
Gyűjtés /
Bérműveletek
végzése /
Bármely
kapcsolódó
tevékenység

Forrás:
Pászka,
2024





Forrás:
Pászka,
2024



Alapanyagelőállítás

Gyűjtés

Termesztés családi
gazdaságban

Termesztés kertészeti
kultúrában

Termesztés
szántóföldi kultúrában

Termesztés termelői
szövetkezetekben

Forrás:
Pászka,
2024





Forrás:
Pászka,
2024



GYÓGYNÖVÉNYEK FELDOLGOZÁSA LEHET:

Elődleges feldolgozás
– pl.: szárítás,
betakarítás, stb.

Másodlagos
feldolgozás – pl.:
készítmények
előállítása, őrlés,
vágás, filterezés,
csomagolás



Szárítási módok

TERMÉSZETES (padi szárítás)

Előnyei

- olcsó
- kíméletes

Hátrányai

- időjárásfüggő
- hosszú (1-6 hét)
- hatóanyag-veszteség
- nagy helyigény
- nagy kézimunkaigény
- szennyeződésveszély



MESTERSÉGES (műszárítás)



Hideglevegős 15 -25 °C

Előnyei

- kíméletes
- energiaigény kicsi

Hátrányai

- nem gazdaságos
- hosszú (1-2 hét)

Meleglevegős 30-80 °C (leggyakoribb)

Előnyei

- zárt rendszer
- szabályozható
- gyors (2-6 óra)
- nagy kapacitás
- kevés élőmunka
- jó minőség

Hátrányai

- nagy beruházási igény
- nagy energia-igény

Típusai

- alagút
- tálcás, kamrás
- szalagszáritó

Forrólevegős 200-1000 °C (gyógyszerip.i drogoknál)

Előnyei

- gyors (2-5 perc)
- nagy kapacitás
- alacsony energiaigény

Hátrányai

- füstgáz-szennyeződés
- nagy beruházási igény



LIOFILIZÁLÁS

- A liofilezés, más néven liofilizálás vagy fagyasztva szárítás tartósításra szolgáló víztelenítés.
- Az eljárás során először megfagyasztják a víztelenítendő anyagot, majd vákuumot idéznek elő (csökkentik a nyomást), így szakítják ki a vízmolekulákat a jégkristályból. A vízmolekulák eltávolítása hővesztéssel jár, ezért hőt közölnek a rendszerrel. A víz közvetlenül a szilárd fázisból a gáz fázisba szublimál.
- Ha a liofilezett anyagokat meg tudjuk óvni a vízfelvételtől, akkor hűtés nélkül, szobahőmérsékleten tárolható éveken keresztül, anélkül, hogy megromlana. Ez annak köszönhető, hogy víz hiányában nem élnek meg rajta mikroorganizmusok, és vízmentes közegben az enzimek sem működnek, amelyek egyébként lebonthatnák az anyagot.
- Emellett a liofilezés sokkal kevésbé károsítja a tartósított anyagokat, mint más, magasabb hőmérsékleten végzett vízelvonó módszerek. A fagyasztva szárítás általában nem jár a szárított anyag megkeményedésével vagy zsugorodásával. Az íz- és illatanyagok is változatlanul megmaradnak, ezért használják a módszert előszeretettel élelmiszerek tartósítására is.
- A liofilezett termékek gyorsan és könnyen rehidratálhatók, mert a liofilezés során mikroszkopikus pórusok keletkeznek. Ez különösen fontos a gyógyszeripari alkalmazásokkor.



FERMENTÁLÁS

- Egyre többször találkozunk napjainkban a fermentálás fogalmával is, amit nevezhetünk savanyításnak, vagy erjesztésnek is.
- Ez egy régi bevált technika a zöldségek, gyümölcsök hűtő és fagyasztó nélküli tartósítására. A fermentálás főzést, cukrot, citromsavat és ecetet sem igényel, hanem kizárólag a termék felületén megtalálható jótékony baktériumok végzik a munkát, így tápértéke lényegesen nagyobb, mint egy befőttnek, vagy ecettel eltett savanyúságnak, ráadásul, ha jól csináljuk, a zöldségek roppanósak, de könnyen haraphatóak maradnak.
- Sok tartósítási eljárás - különösen az ipari megoldások - a természetes baktériumok megsemmisítésére, az étel sterilizálására törekszenek. Így azonban a táplálékunk "halott", és sokkal kevésbé táplálja a bélflóránkat.
- A fermentálás további előnye, hogy könnyebben emészthetővé teszi a növényeket. A legtöbb növény és termés héjában, külsejében található egyes vegyületek (oxalátok, lektinek, tanninok, stb.) keserűvé vagy nehezen emészthetővé teszik az adott részt, hogy így védjék azt a kártevőktől. Fermentálás során ezek lebomlanak, hála a jótékony baktériumok munkájának.





ASZALÁS

- Az aszalás az egyik legrégebbi és legegészségesebb tartósítási módszer, amely során a gyümölcsök és zöldségek víztartalmát kivonjuk, így megőrizhetők hosszú időn át, miközben koncentráltabbá válik az ízük és tápértékük.
- **Mi az aszalás lényege?**
- **Víz kivonása:** Az aszalás során a terményekből elpárologtatjuk a vizet, így csökken a mikroorganizmusok szaporodásának esélye.
- **Tartósítás vegyszerek nélkül:** Nem igényel tartósítószert, mégis hónapokig eltartható.
- **Tápanyag-koncentráció:** Azonos tömegű friss gyümölchöz képest *nő az energia-, szénhidrát-, fehérje- és zsírtarték*

Aszalási módszerek

Módszer	Előnyök	Hátrányok
Napfényes aszalás	Természetes, energiatakarékos	Időjárásfüggő, lassú (napok), hatóanyagvesztés veszélye?!
Sütőben aszalás	Gyorsabb, szabályozható hőmérséklet	Energiaigényes, figyelmet igényel, hatóanyagvesztés veszélye?!
Aszalógép	Egyenletes, hatékony	Költségesebb beruházás, hatóanyagvesztés veszélye?!





- **Ajánlott hőmérséklet:** 40–50 °C, hogy a vitaminok megmaradjanak

Mire figyeljünk aszaláskor?

- Alapos tisztítás és szeletelés
- Egyenletes vastagságú darabok
- Cukros gyümölcsöknél (pl. szilva) előáztatás citromos vízben
- Tárolás légmentesen, hűvös helyen

SZÁRÍTÁS MÓDJAI

■ Természetes



Mesterséges





SZÁRÍTÁS KÖVETELMÉNYEI

- hatóanyag mennyisége, minősége ne változzon
- küllemi tulajdonságok ne változzanak
- a drog veszteségmentesen tárolható legyen (9 – 12 %)
- gazdaságosság



BESZÁRADÁSI ARÁNYOK

- flos: 6-8 : 1
- folium: 5-6 : 1
- herba: 4-5 : 1
- radix: 3-3,5 : 1
- fructus: 1,5-1 : 1

Szárítás utáni műveletek

- tisztítás
- szártalanítás
- morzsolás
- vágás, őrlés
- csomagolás
- tárolás



JAVASOLT MAXIMÁLIS HŐMÉRSÉKLET AZ EGYES HATÓANYAGOK SZÁRÍTÁSA ÉS FELDOLGOZÁSA SORÁN

- glikozidok, flavonoidok, cseranyagok, keserűanyagok: 50°C
- illóolajok, hőérzékeny vitaminok: 30°C



Citromfű



SUN DRYING



OVEN DRYING AT 40°C



LYOPHILISATION



FRESH

1 cm



SHADE DRYING



OVEN DRYING AT 60°C

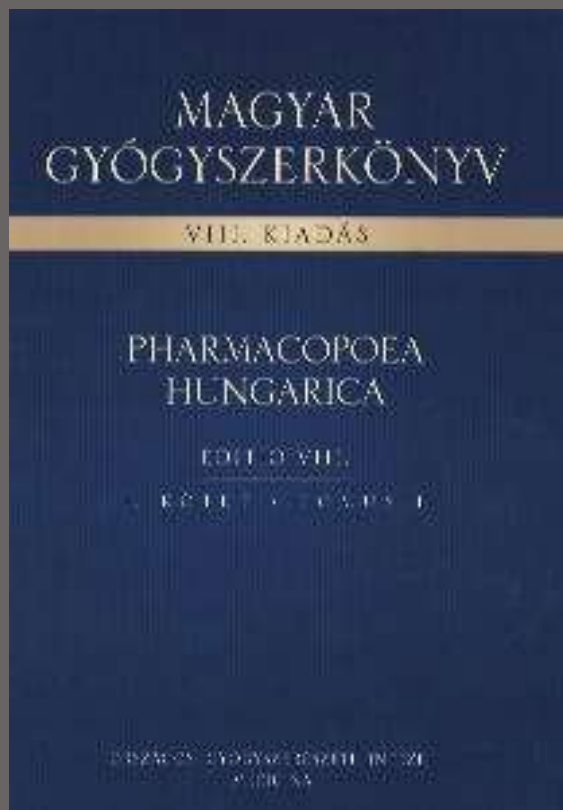


FROZEN



Száritott növényi rész (drog)		Példa	Példafaj
Latin név	magyar név		
caput	termésfej	Papaveris caput	P. somniferum
cortex	kéreg	Frangulae cortex	Frangula alnus
flos	virág	Carthami flos	C. tinctorius
folium	levél	Melissae folium	M. officinalis
fructus	termés	Foeniculi fructus	F. vulgare
galbulus	tobozbogyó	Juniperi galbulus	J. communis
gemma	rügy	Populi gemma	Populus nigra
herba	vir. hajtás	Hyperici herba	H. perforatum
lignum	fa	Juniperi lignum	J. communis
petalum	szirom	Rosae petalum	Rosa centifolia
radix	gyökér	Primulae radix	Primula veris
rhizoma	gyöktörzs	Valerianae rhizoma	V. officinalis
semen	mag	Lini semen	L. usitatissimum
stigma	bibe	Croci stigma	Crocus sativus
stipes	szár, kocsány	Visci stipes	Viscum album
summitas	vir. ágvég	Crataegi summitas	C. monogyna
tuber	hagymagumó	Salep tuber	Orchis morio





DROGMINŐSÍTÉS

- Magyar Gyógyszerkönyv
- Kémiai, biológiai, fizikális minősítés





GYÓGYNÖVÉNYEK TÁROLÁSA, FELDOLGOZÁSA

- - Miben?
 - - Hogyan?
 - - Meddig?
 - - Mennyit?
-
- Nedvességtől, fénytől, káros hőmérsékleti hatásoktól, idegen szag- és illatanyagoktól, valamint a kártevők behatolásától védve legyen!





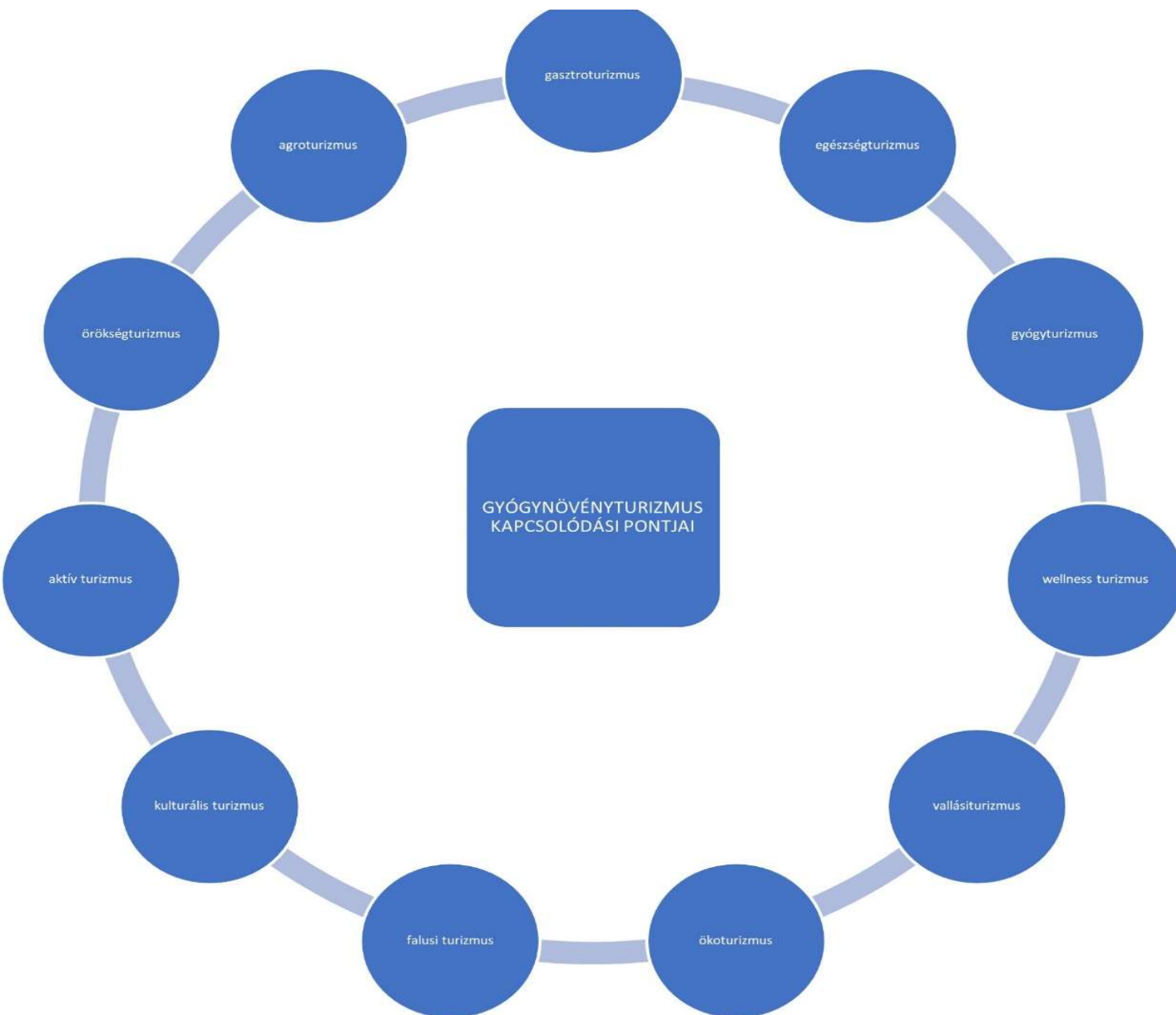


Forrás:
Lakatos,
2014

GYÓGYNÖVÉNYTURIZMUS

- A gyógynövényturizmus, azaz a „herbal tourism” egy nemzetközileg is jelen lévő turisztikai ágazat, mely egyre népszerűbb az egész világon.
- Gyógynövényturizmusnak tekinthetők a gyógynövények felhasználásával, termesztésével, gyűjtésével, feldolgozásával kapcsolatos programok és a hozzájuk kapcsolódó utazási motiváció.
- Gyógynövény pedagógia / edukáció szerves része és nagyon fontos!

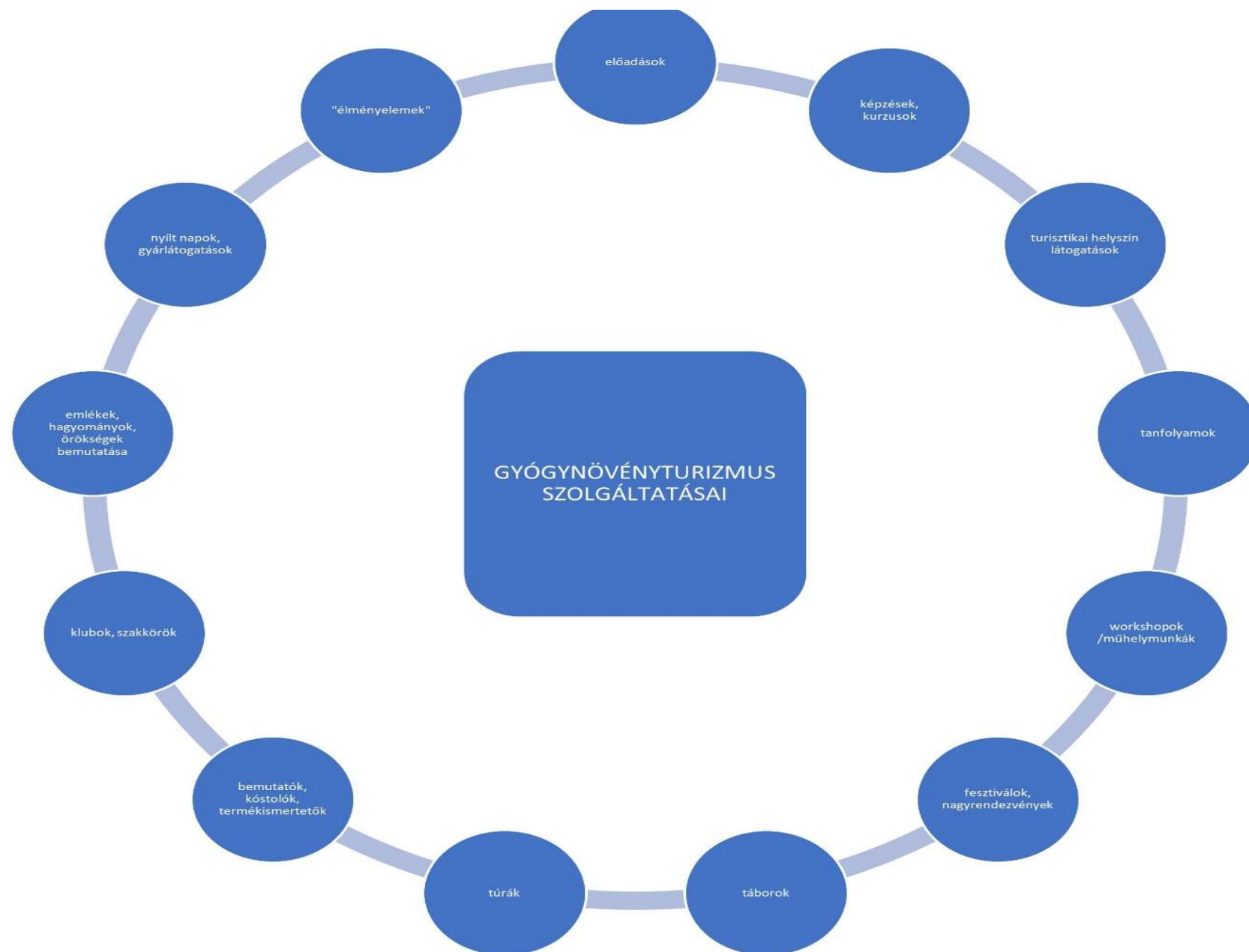




A GYÓGYNÖVÉNYTURIZMUS KAPCSOLÓDÁSI PONTJAI

Forrás:
Pászka,
2024





Forrás:
Pászka,
2024



GYÓGYNÖVÉNYTURIZMUS FELOSZTÁSA

AKTÍV

- turisztikai helyszín látogatások
- workshopok /műhelymunkák
 - túrák
 - klubok, szakkörök
- nyílt napok, gyárlátogatások
 - "élményelemek"

PASSZÍV

- képzések, kurzusok
 - tanfolyamok
- fesztiválok, nagyrendezvények
 - táborok
- bemutatók, kóstolók, termékismertető
- emlékek, hagyományok, örökségek bemutatása
- előadások







TÉNYEK ÉS TÉVHITEK A GYÓGYNÖVÉNYEKRŐL

sok mindenre,
de sajnos nem
mindig elegendő

gyógyszerek és
gyógynövények
között kellene
arany középút

orvosok is
érdeklődnek

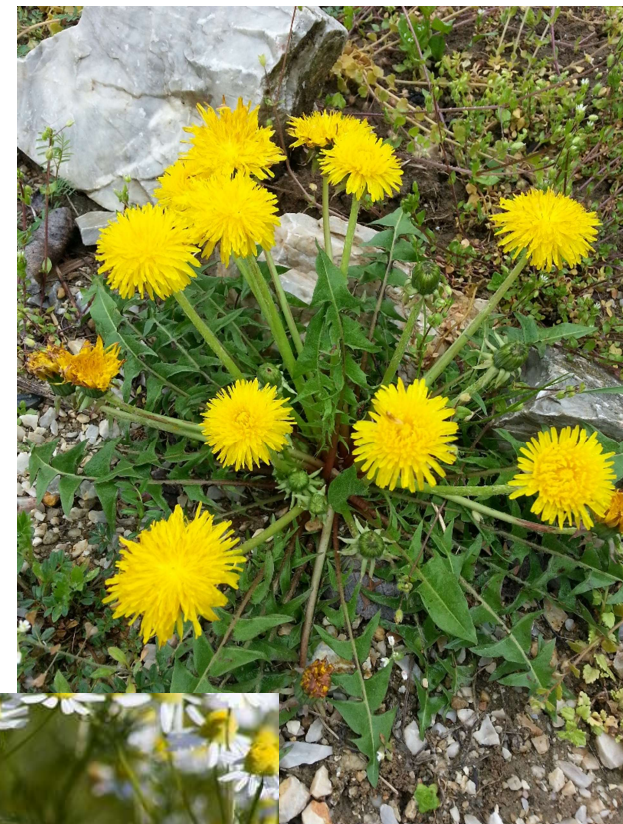
lehet
mellékhatás

több van egy
adott betegégre



KVÍZ





GYÓGYNÖVÉNY TERMÉK KATEGÓRIÁK



Forrás:
Bernáth,
2014



GYÓGYNÖVÉNYEKET TARTALMAZÓ TERMÉKKATEGÓRIÁK

	Gyógyszer	Hagyományos növényi gyógyszer	Gyógytermék	Étrend-kiegészítő
Minőség	+++	+++	+++	?
Biztonságosság	+++	++	++	+++/?
Hatásosság	+++	+	+ / +++	-
Indikáció	+++	+	+ / +++	-
Dózis	+++	+	+ / +++	-
Piacra kerülés	engedélyezés	engedélyezés	engedélyezés	bejelentés
Termékek száma	~50	~100	~200	~27 000

Forrás: Csupor, 2024



GYÓGYNÖVÉNYEK ÉTREND-KIEGÉSZÍTŐKBEN – MI NEM LEHET?

- „Étrend-kiegészítőkből felhasználásra nem javasolt gyógynövények és értékelésük”
 - Tiltott:
 - *Cimicifuga racemosa*: az indikációs terület, vagy alkalmazási mód nem felel meg az étrend-kiegészítő definíciójának.
 - *Catha edulis*: fokozottan ellenőrzött szert tartalmazó növény
 - *Euphorbia* sp. (minden faj): egyéb toxikus hatás, kokarcinogén hatás
 - Korlátozással:
 - *Withania somnifera*: A gyökér használható, max. 250 mg a napi adagban

**OGYÉI** Országos Gyógyszerészeti és
Élvezés-egészségügyi Intézet

1051 Budapest, Zrínyi utca 3.
Tel.: (1) 8669-300, E-mail: ogyei@ogyei.gov.hu
1372 Postafiók 450.

ENGLISH

KözleményekEseményekProjektekInnovációs IrodaEMKIKeresés

Gyógyszer

Gyógyszertár

Kábítószerügy

Orvostechnikai eszköz

Technológia-értékelés

Étrend-kiegészítő, tápszer

Kozmetikum

Táplálkozástudomány

Géntechnológia

Labor

NETA

Étrend-kiegészítőkből felhasználásra nem javasolt gyógynövények és értékelésük

Évről évre növekszik a gyártók és forgalmazók által bejelentett étrend-kiegészítők száma az Országos Gyógyszerészeti és Élvezés-egészségügyi Intézetnél (OGYÉI) a forgalmazás szabályait előíró [37/2004. \(IV. 26.\) ESZCSM rendelet](#) hatálya lépése óta. A készítményekben megtalálható növények, hatóanyagok száma rendkívül nagy és folyamatosan bővül. Kezdetektől fogva megjelentek a készítményekben olyan (gyógy)növények, izolált hatóanyagok, melyek humán szervezetre gyakorolt hatása részben nem bizonyított, részben a tudományos vizsgálatok alapján veszélyt jelenthet a fogyasztó egészsége birtoklására.

Tudományos Tanácsadó Testület

Az élelmiszerekben, étrend-kiegészítőkből alkalmazható gyógynövények alkalmazhatóságának szakértői, tudományos értékelése, elemzése érdekében Intézetünk az „EFOP-1.8.10-VEKOP-17-2017-00001 - Komplex egészségvédelem és szemléletfejlesztés a táplálkozás és a gyógyszerfogyasztás területén” projekt keretében 2017. június 22-én megújította a Szakértői Testületét, amely Tudományos Tanácsadó Testületként folytatja munkáját. A Testület tagjai a Semmelweis Egyetem Gyógyszerésztudományi Kar, a Szegedi Tudományegyetem Gyógyszerésztudományi Kar, a Nemzeti Élelmiszerbiztonsági Hivatal a Magyarországi Étrend-kiegészítő Gyártók és Forgalmazók Egyesülete, az Országos Gyógyszerészeti és Élvezés-egészségügyi Intézet által felkért független gyógyszerészszakértő, valamint az OGYÉI Élvezés-és Táplálkozástudományi Főigazgatóságának szakértői.

A testület tagjai:

- Dr. Alberti-Dér Ágnes, Farmakognóziai Intézet, Semmelweis Egyetem
- Dr. Maccó Anikó, NEMH Élelmiszerbiztonsági Kockázateértékelési Igazgatóság, Kockázatbecslési Osztály élelmiszerbiztonsági koordinátor
- Dr. Bóna Viola, szakgyógyszerész
- Dr. Csopori Dező, Farmakognóziai Intézet, Szegedi Tudományegyetem
- Dr. Horányi Tamás, alelnök, Magyarországi Étrend-kiegészítő Gyártók és Forgalmazók Egyesülete



VISSZAFELE IS VAN ÚT!

2021.	Hypericum perforatum L. (közönséges orbáncfű)	A H. perforatum (orbáncfű) virágos hajtása élelmiszerekben történő biztonságos alkalmazása a gyógynövény teák esetében bizonyos korlátozások mellett biztosítható. A fogyasztót azonban tájékoztatni kell az ajánlott napi maximális dózisról, ami: 2-4g drog/nap, valamint az ajánlott alkalmazási időtartamról, ami legfeljebb 2 hét. A fogyasztót továbbá figyelmeztetni kell, hogy a tea fogyasztása 18 éves kor alatt, továbbá rendszeresen gyógyszer, vagy egyéb gyógynövény készítményt szedőknek nem ajánlott, mivel a gyógynövény hatóanyagai bizonyos gyógyszer hatóanyagokkal, gyógynövényekkel interakcióba léphetnek, így azok hatását befolyásolhatják.	<u>letölthető szakvélemény.</u>
-------	---	---	---------------------------------

Az OGYÉI Tudományos Tanácsadó Testülete által élelmiszerekben, étrend-kiegészítőkben alkalmazásra nem javasolt növények

Növény (latin név)	Növény magyar név*	Növényi rész	Tiltást/Korlátozást indokló kémia összetevő(k)	Indoklás	Indoklás kód **	Tiltás /korlátozás Csomagoláson feltüntetendő figyelmeztetés
Acacia rigidula	-	teljes növény	alkaloidok, béta-fenetilamin	Pszichoaktív, hallucinogén	6	Tiltott
Abrus precatorius	korallmag, olvasólián, miatýánkborzó	teljes növény	glikoproteinek (lektinek), pl. abrin	Toxikus	1	Tiltott
Achyranthes aspera	karamanjari	teljes növény	ekdiszteroidok, pl. ekdiszteron	Anabolikus hatás, Az indikációs terület vagy alkalmazási mód nem felel meg az étrend-kiegészítő rendeltetésének - anabolikus testépítő készítményekben.	2	Tiltott
Aconitum sp. (minden faj)	sisakvirág fajok	teljes növény	diterpén alkaloidok: pl. akonitin	Egyéb toxikus hatás (Erős hatású alkaloidok). Más tagállam negatív listáján lévő és/vagy nemzetközi szakértői testület által kibocsájtott állásfoglalások, szakértői vélemények szerint veszélyforrást jelentő komponensek	1, 3	Tiltott



EU MONOGRAPHS

Lavandulae aetheroleum Monograph Assessment report	Sleep disorders and temporary insomnia	For relief of mild symptoms of mental stress and exhaustion and to aid sleep.	Herbal preparations Essential oil obtained by steam distillation from the flowering tops of <i>Lavandula angustifolia</i> Miller	Herbal preparation in liquid dosage form for oral use and as a bath additive.	Adolescents Adults	The use is not recommended due to lack of adequate data.
Lavandulae flos Monograph Assessment report	Mental stress and mood disorders	For relief of mild symptoms of mental stress and exhaustion and to aid sleep.	Herbal substance As defined in the Ph. Eur. monograph Herbal preparations - Comminuted herbal substance - Tincture (ratio of herbal substance to extraction solvent 1:5), extraction solvent ethanol 50-60% (V/V)	Herbal substance or comminuted herbal substance as herbal tea for oral use. Herbal preparations in liquid dosage form for oral use.	Adolescents Adults	The use is not recommended due to lack of adequate data.
Lavandulae flos Monograph Assessment report	Sleep disorders and temporary insomnia	For relief of mild symptoms of mental stress and exhaustion and to aid sleep.	Herbal substance As defined in the Ph. Eur. monograph Herbal preparations - Comminuted herbal substance - Tincture (ratio of herbal substance to extraction solvent 1:5), extraction solvent ethanol 50-60% (V/V)	Herbal substance or comminuted herbal substance as herbal tea for oral use. Herbal preparations in liquid dosage form for oral use.	Adolescents Adults	The use is not recommended due to lack of adequate data.
Lecithinum ex soya Monograph Assessment report	Fatigue and weakness	For the relief of temporary fatigue and sensation of weakness.	Herbal preparations Soya-bean lecithin (de-oiled phospholipids from soya bean)	Liquid or solid dosage forms for oral use.	Adolescents Adults	The use is not recommended due to lack of adequate data.

[HTTPS://WWW.EUROPAM.NET/](https://www.europam.net/)

- Europam:
- the European Herb Growers Association

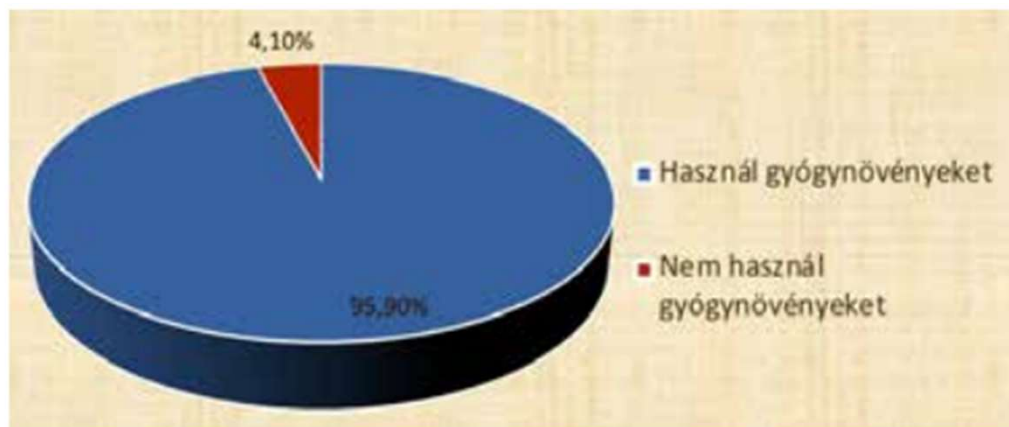




GYÓGYNÖVÉNY FOGYASZTÁSI SZOKÁSOK

- 170 válaszadó
- 2023.
- 95,5%

118 válaszadó
2019.
95,9%



1 ábra: Szokott Ön gyógynövényeket és gyógynövényes termékeket használni?

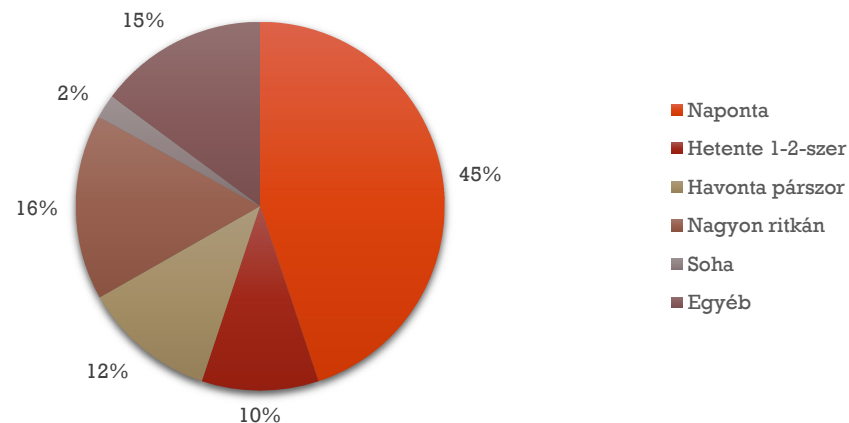
Forrás: Pásztk, 2019



GYÓGYNÖVÉNYEK HASZNÁLATA AZ ÁLLATGYÓGYÁSZATBAN

- 2021. felmérés lovak gyógyítása gyógynövényekkel
- 283 válaszadó
- 96,1% már használt gyógynövényeket

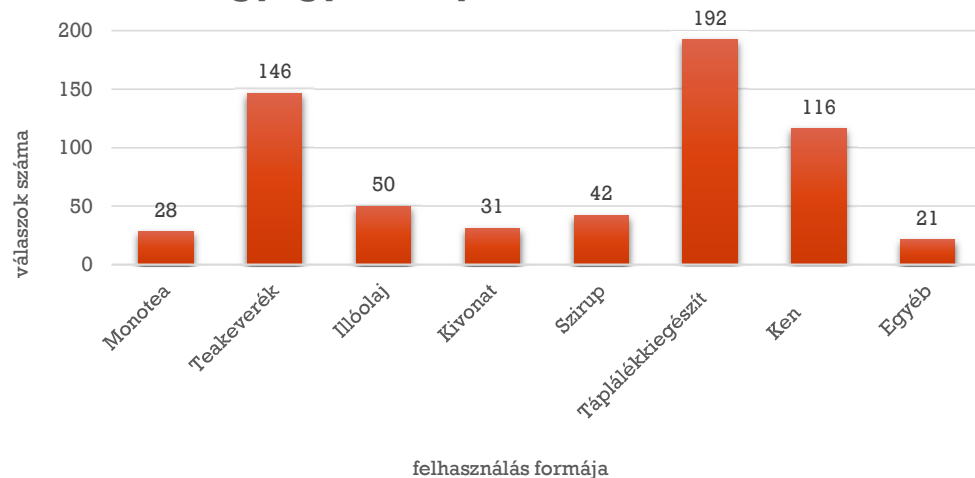
Milyen gyakran alkalmaz
gyógynövényeket a lovaknál?



Forrás: Pászka, 2021

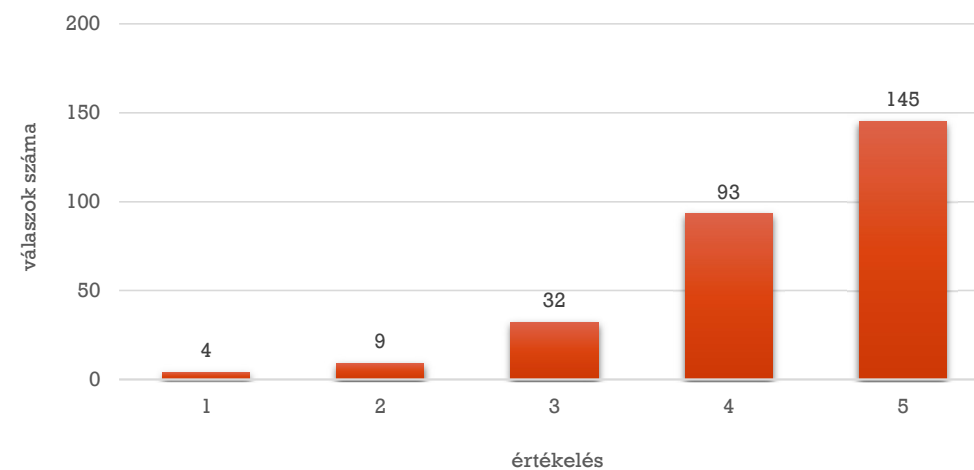


Jellemzően milyen formában alkalmazza a gyógynövényeket a lovaknál?



Forrás: Pászok, 2021

Mennyire van megelégedve a már kipróbált gyógynövények hatásával?







GYÓGYNÖVÉNYEK HATÓANYAGAI





HATÓANYAGOK

1, alkaloid

2, glikozid

3, csípős anyag, szerves sav

4, illóolaj

5, keserűanyag

6, szaponin

7, szénhidrát

8, kovasav

9, cseranyag

10, festék, vitamin és ásványi anyagok



- A hatóanyagok mennyisége függ a biotikus és abiotikus tényezőktől egyaránt!



1, ALKALOID TARTALMÚ NÖVÉNYEK JELLEMZŐI ÉS FELHASZNÁLÁSUK

Jellemzők:

- - Aminosavakból felépülő, gyűrűs szerkezetű, N tartalmú szerves vegyületek
- - Savban és vízben jól oldódnak
- - Egyes alkaloidok 1-1 növény családra /nemzetségre jellemzőek (pl.: burgonyafélék családja)
- - Kb. 3000 féle alkaloid
- - Védik a növényeket legelő állatoktól
- - N szerves vegyületekbe építésében van szerepük



1, ALKALOID TARTALMÚ NÖVÉNYEK JELLEMZŐI ÉS FELHASZNÁLÁSUK

Élettani hatásuk:

- - Kis mennyiségben is erős hatás!
- - Többségük mérgező!
- - Vízben jól oldódnak → gyors felszívódás nyálkahártyákról
- - Házilag belsőleg nem igazán alkalmazzuk őket!!!
- - De fontos gyógyszeripari alapanyagok (dózis)
- Mérgező növényeink többsége ide sorolandó.



1, ALKALOID TARTALMÚ NÖVÉNYEK JELLEMZŐI ÉS FELHASZNÁLÁSUK

- Fajtái:
- 1, külsőleg használható (pl.: vérehulló fecskefű, farkasalma, fekete nadálytő)
- - csak kevés, ritkán és nyílt seben tilos
- 2, élvezeti szerként belsőleg (pl.: tea, kávé!, kakaó)
- 3, házilag sem külsőleg, sem belsőleg (csak gyógyszerként)
- - pl.: nadragulya, csattanó maszlag, bolondító beléndek, anyarozs









2, GLIKOZID TARTALMÚ NÖVÉNYEK JELLEMZŐI ÉS FELHASZNÁLÁSUK

Jellemzők:

- - Alkohol cukormolekulákkal alkotott nitrogénmentes, szerves vegyületei
- - Vízben jól oldódnak
- - 1 növény többféle glikozidot is tartalmazhat
- - Ásványi sók felszívódását segítik elő a talajból
- - Igen elterjedtek



2, GLIKOZID TARTALMÚ NÖVÉNYEK JELLEMZŐI ÉS FELHASZNÁLÁSUK

Fajtái:

- a, hashajtók =antraglikozidok csoportja
- b, szívre hatók =szívglükozidok
- c, fenolglükozidok =arbutinok
- Stb....



A, HASHAJTÓK = ANTRAGLIKOZIDOK CSOPORTJA

- - Változatlan formában jut bélrendszerbe → megköti a vizet, fokozza a nyáktermelést → megnövekedett béltartalom fokozza a bélperisztaltikát → gyorsabb kiürülés (6-8 óra szükséges, este célszerű fogyasztani)
- - Nagy adagban mellékhatások! Kontraindikációk!
- - Nem lehet sokáig!
- Pl.: aloe vera, szenna, kutyabenge, varjútövis, közönséges gyűjtőványfű, tamarindusz
- - Erősebb, gyengébb, meddig és hogyan?







B, SZÍVRE HATÓK =SZÍVGLIKOZIDOK

- - Fokozzák a szívizomzat kontrakciós képességét→nő a pulzustérfogat, szívpumpa funkció javul
- - Keringés fokozódik, pangás csökken, ödémák kiürülnek, vízhajtó hatásúak is
- - Tágítják koszorúereket→javul myocardium oxigén ellátása
- - Szívfrekvencia csökkentő hatásúak, szívritmuszavaroknál, szívelégtelenségnél is hatékony
- Kumulálódhatnak, erős hatásúak, hatásszélességük általában kicsi, bradycardiánál tilos!
- Néhány kivétellel inkább standardizált készítmények formájában használjuk őket!



B, SZÍVRE HATÓK = SZÍVGLIKOZIDOK

- Pl.: hunyorfélék, gyűszűvirágfélék, májusi gyöngyvirág, szúrós gyöngyajak
- - Erősebb, gyengébb, meddig és hogyan?



C, FENOLGLIKOZIDOK = ARBUTINOK

- - Vesén keresztül ürül ki a szervezetből
- - Baktériumölő, vízajtó, vizeletkiválasztó rendszer gyulladásainál
- - Vesekő, vesehomok ürítést segítő
- - Lúgos kémhatás szükséges kivonásához!
- - Nagy cseranyag tartalmuk is van ezeknek a drogoknak!
- - Mellékhatások nagy adagban lehetnek!
- - Tartósan tilos!
- - Főzni kell!





C, FENOLGLIKOZIDOK = ARBUTINOK

- Pl.: áfonyafélék, medveszőlő, csarabfélék
- - Erősebb, gyengébb, meddig és hogyan?



3, CSÍPŐS ANYAG ÉS SZERVES SAV TARTALMÚ NÖVÉNYEK JELLEMZŐI ÉS FELHASZNÁLÁSUK

Jellemzők:

- - Bőrre dörzsölve izgatják a hő és fájdalomérző receptorokat, csípő, égető érzést váltanak ki
- - Vérkeringés javul, értágító hatás miatt, bőr kipirosodik
- - Ízületi fájdalmak, izomfájdalmak, idegfájdalom esetén fájdalomcsillapítók és gyulladáscsökkentők, görcsoldók
- - Légző rendszer gyulladásainál pakolásként
- - Belsőleg emésztőnedveket fokozza, étvágyjavító, néhányuk baktériumölő, fertőzéseknél
- - Kontraindikációk!



SCOVILLE-SKÁLA

- A Scoville-skála a paprikafajták csípősségét méri. A Capsicum nemzetség tagjai (paprikafélék) csípősségét a kapszaicin nevű anyag okozza. Ez a bőr hőérzékelő idegvégződéseit ingerli, különösen a nyálkahártyákon. A Scoville-féle csípősségi egység (Scoville heat unit, SHU) a kapszaicin relatív mennyiségét jelzi. Sok csípős szósz használja reklámaiban a Scoville-skálát.
- A kapszaicin mérésére először Wilbur Scoville amerikai kémikus dolgozott ki használható eljárást (1912-ben), ezért az egységet róla nevezték el.
- A legcsípősebb élelmiszeripari termékeket az évente rendezett Scovie Awards versenyen minősítik.



15 000 000 – 16 000 000	Tiszta kapszaicin ^[4]
9 100 000	Nordihidrokapszaicin
2 000 000 – 5 300 000	Szabvány „US Grade” könnygáz ^[5]
	Paprikafajta
~ 3 180 000 ^[6]	Pepper X
1 569 300 – 2 200 000	Carolina Reaper ^[7]
1 200 000-2 000 000	Trinidad moruga scorpion
900 000 - 1 800 000	7Pot
1 000 000 - 1 460 000	Trinidad Scorpion "Butch T"
876 000 – 1 598 000	Dorset Naga ^{[5][8]}
900 000 - 1 382 118	Naga Viper
855 000 – 1 041 427	Naga jolokia ^{[9][10][11][12]}
350 000 – 577 000	Red Savina Habanero ^[13]
100 000 – 350 000	Habanero Chile ^[14]
100 000 – 350 000	Scotch Bonnet ^[14]
100 000 – 200 000	Jamaicai csípős paprika ^[5]
50 000 – 100 000	Thai paprika, Malagueta paprika, Chiltepin paprika
30 000 – 50 000	Cayenne-i paprika, Cayenne-bors , Aji bors ^[14] , Aji Charapita
10 000 – 23 000	Serrano paprika
7000 – 8000	Tabasco szósz (Habanero) ^[15]
5000 – 10 000	Viaszpaprika (wax pepper, csípős zöldpaprika)
2500 – 8000	Jalapeño paprika
2500 – 5000	Tabasco (sima) ^[15]
1500 – 2500	Erősen csípős magyar paprikák, Rocotillo paprika
1000 – 1500	Poblano paprika
600 – 800	Tabasco szósz (zöld paprika) ^[15]
500 – 1000	Gyengébb csípős magyar paprikák, Anaheim paprika
100 – 500	Pimiento, ^[5] Pepperoncini (toszkán bors, édes olasz bors, görög arany bors)
0 – 400	Bell paprika ^[16]
0	Mild paprika ^[5]



3, CSÍPŐS ANYAG ÉS SZERVES SAV TARTALMÚ NÖVÉNYEK JELLEMZŐI ÉS FELHASZNÁLÁSIK

- Pl.: mustár, torma, hagymafélék, borsfélék;
gyümölcsök



4, ILLÓOLAJ TARTALMÚ NÖVÉNYEK JELLEMZŐI ÉS FELHASZNÁLÁSUK

Jellemzők:

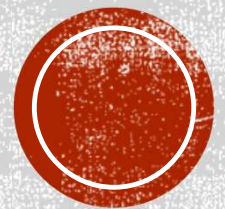
- - Változatos kémiai szerkezetű vegyületek, kb. 1000 féle
- - Legalább 0,01%-osnak kell lennie
- - Folyékony vegyületek, szobahőmérsékleten elpárolognak
- - Jellegzetes illatúak, nem avasodnak
- - Növények különböző részeiben
- - Különböző kivonásokkal jutnak hozzájuk
- - Zsír oldékonyak → nyálkahártyákról jól felszívódnak, legtöbbjük tüdőn keresztül választódik ki
- - Hatásuk igen változatos
- - Hamisítás!





4, ILLÓOLAJ TARTALMÚ NÖVÉNYEK JELLEMZŐI ÉS FELHASZNÁLÁSUK

Pl.: kakukkfűfélék, eukaliptusz, menta, teafa



5, KESERŰANYAG TARTALMÚ NÖVÉNYEK JELLEMZŐI ÉS FELHASZNÁLÁSUK

Jellemzők:

- - Változatos szerkezetűek, nagy hígításban is igen keserűek
- - Keserűérték
- - Gyomor-bélrendszeri panaszokra, fokozzák az emésztőnedvek termelését, emésztésjavító
- - Van néhány, amely immunszuppresszív, antibakteriális, diuretikus, RR csökkentő és szíverősítő
- Mellékhatás: tujon!



5, KESERŰANYAG TARTALMÚ NÖVÉNYEK JELLEMZŐI ÉS FELHASZNÁLÁSUK

- Pl.: kis ezerjófű, fehér üröm, gyermekláncfű, orvosi kálmos, mezei katáng, közönséges komló, orvosi pemetefű
- - Melyik mire?



6, SZAPONIN TARTALMÚ NÖVÉNYEK JELLEMZŐI ÉS FELHASZNÁLÁSUK

Jellemzők:

- - Növényvilágban elég gyakoriak, kb. 70%-ban fordulnak elő
- - 3 csoportjuk van (triterpén, szteroid, szteroidalkaloid szaponinok)
- - Vízzel összerázva szappanhoz hasonló habot képeznek (szappangyártás)
- - Nyálkahártya izgató hatásúak → immunerősítő, hurutoldó, köptető, vízhajtó, gyulladáscsökkentő, roboráló, koleszterincsökkentő, antibakteriális, antifungális
- - Túlzott alkalmazás hemolízist okozhat!
- - Módosítja hatóanyagok felszívódást, nyálkahártya sérülést, lokális gyulladást okozhat!



6, SZAPONIN TARTALMÚ NÖVÉNYEK JELLEMZŐI ÉS FELHASZNÁLÁSUK

- Pl.: aranyvesszőfélék, kankalinfélék, mezei zsurló, vadgesztenye, ginzeng, orvosi körömvirág
- - Melyik mire?



7, SZÉNHIDRÁT TARTALMÚ NÖVÉNYEK JELLEMZŐI ÉS FELHASZNÁLÁSUK

Jellemzők:

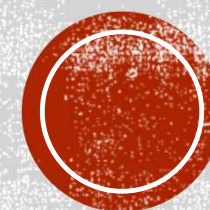
- - Fotoszintézis során keletkező szerves C tartalmú vegyületek
- - Monoszacharidok (glükóz, fruktóz), oligoszacharidok (laktóz, maltóz), poliszacharidok (cellulóz, keményítő, inulin) lehetnek
- - Keményítő: tartalék tápanyag, gyógyszer készítés során segédanyag
- - Cellulóz: sebkötöző anyag
- - Inulin: inzulin nélkül képes hasznosítani szervezet, diabetes diéta
- - Pektin: véralvadást serkentő, hasmenés ellenes, C-vitamin kiürülést lassítja
- - Nyálka: nyálkahártya bevonó szer, hashajtó, hatóanyag felszívódást módosítja





7, SZÉNHIDRÁT TARTALMÚ NÖVÉNYEK JELLEMZŐI ÉS FELHASZNÁLÁSUK

Pl.: Inulin (csicsóka, mezei katáng, gyermekláncfű), Pektin (orvosi ziliz, alma, füge), Nyálka (útifűfélék, mályvafélék)



8, KOVASAV TARTALMÚ NÖVÉNYEK JELLEMZŐI ÉS FELHASZNÁLÁSUK

Jellemzők:

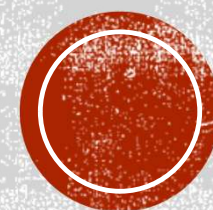
- - Szilícium dioxid, szervetlen sav
- - Sejtfalat szilárdítja, szöveteket erősíti, emberit is
- - Vízhajtó, köszvény ellenes, reumás panaszokra, értisztító, fiatalító szer, kötőszövet erősítő
- - Főzzük őket!
- - Csak kúraszerűen!





8, KOVASAV TARTALMÚ NÖVÉNYEK JELLEMZŐI ÉS FELHASZNÁLÁSUK

Pl.: mezei zsurló, apróbojtorján, tarackbúza, csalánfélék, köles, hajdina



9, CSERZŐANYAG TARTALMÚ NÖVÉNYEK JELLEMZŐI ÉS FELHASZNÁLÁSUK

Jellemzők:

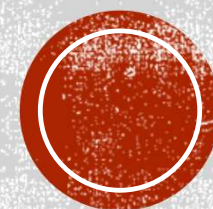
- - Szinte minden növény tartalmazza, nitrogénmentes szerves vegyületek
- - Fanyar ízűek
- - Növényeket óvják korhadástól
- - Bőrök cserzésére
- - Adsztringens hatásúak, vérzéscsillapító, antibakteriális, sebekre, inszekticid hatás
- - Főzzük!
- - Gyógyszerek felszívódását akadályozhatja!
- - Sokáig, nagy adagban májkárosító!
- - Nyálka anyagot kell utána használni!





9, CSERZŐANYAG TARTALMÚ NÖVÉNYEK JELLEMZŐI ÉS FELHASZNÁLÁSUK

Pl.: apróbojtorján, közönséges dió, libapimpó, lósóskafélék, málnafélék, szederfélék, pásztortáska, tölgyfafélék

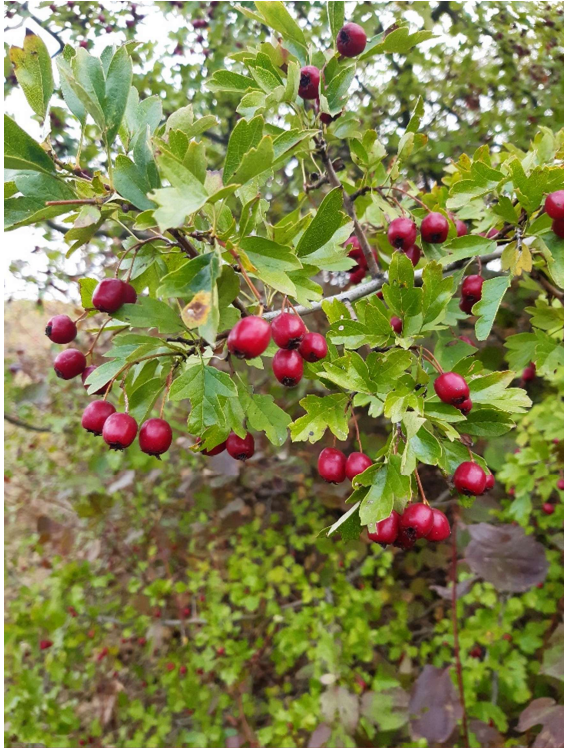


10, FESTÉK, VITAMIN ÉS ÁSVÁNYI ANYAG TARTALMÚ NÖVÉNYEK JELLEMZŐI ÉS FELHASZNÁLÁSUK

1, Festék tartalmú növények jellemzői:

- - Elterjedt vegyületek, kb. 2000 féle
- - Például: flavonoidok (sárga szín), rutin, antocián (kék), karotinoid (sárga)
- - Hasonlóan szívgyógyszerek, mint a szívglikozidok, de biztonságosak, tartósan adhatók!
- - Szív és érrendszeri panaszoknál, geriátriában
- Pl.: galagonyafélék, orvosi körömvirág, bogyós gyümölcsök





10, FESTÉK, VITAMIN ÉS ÁSVÁNYI ANYAG TARTALMÚ NÖVÉNYEK JELLEMZŐI ÉS FELHASZNÁLÁSUK

2, Vitamin és ásványi anyag tartalmúak jellemzői:

- Számos gyógynövény magas vitamin és ásványi anyag tartalmú
- Magas vitamintartalmú pl.: nagy csalán (A, B, C, K, U), fekete áfonya (A, B), csipkebogyó (C, E, K)
- Magas ásványi anyag tartalmú pl.: nagy csalán (vas), mezei zsurló (arany)





GYÓGYHATÁSÚ GYANTÁK – FŐBB JELLEMZŐK

Gyanta típusa	Fő hatóanyagok	Hatásai	Felhasználás módja
Tömjén (Boswellia)	Boswellinsav, illóolajok	Gyulladáscsökkentő, fájdalomcsillapító	Kapszula, tinktúra, füstölő
Mirha (Commiphora)	Sesquiterpének, guggulsteron	Antibakteriális, sebgyógyító, nyugtató	Kenőcs, szájvíz, füstölő
Fenyőgyanta	Terpének, gyantás savak	Fertőtlenítő, köptető, bőrregeneráló	Kenőcs, balzsam, tinktúra
Szuhar (Ládagyanta)	Labdanum, polifenolok	Antioxidáns, bőrnyugtató, illatosító	Parfüm, krém, füstölő
Propolis (méhszurok)	Flavonoidok, fenolsavak	Immunerősítő, vírusölő, sebgyógyító	Tinktúra, spray, kenőcs, szopogató



Rügy típusa	Fő hatóanyagok	Hatásai	Felhasználás módja
Fenyőrügy	C-vitamin, illóolajok, gyanta	Köptető, légúttisztító, immunerősítő	Szirup, tinktúra, tea
Nyírrügy	Flavonoidok, szaponinok	Vizelethajtó, méregtelenítő, gyulladáscsökkentő	Tea, tinktúra
Feketeribizli-rügy	Antocianinok, C-vitamin	Immunerősítő, allergiaellenes, gyulladáscsökkentő	Gemmoterápia (rügykivonat)
Bodzarügy	Illóolajok, flavonoidok	Lázcsillapító, izzasztó, immunerősítő	Tea, kivonat
Diórügy	Cseranyagok, juglon	Bőrgyógyító, vértisztító	Tinktúra, gemmoterápia

GYÓGYHATÁSÚ RÜGYEK – FŐBB JELLEMZŐK



HOGYAN HASZNÁLJUK ŐKET?

- **Gyanták:** Leggyakrabban *tinktúrákban, kenőcsökben, füstölőkben* vagy *kapszulákban* alkalmazzák. Külsőleg fertőtlenítésre, belsőleg immunerősítésre.
- **Rügyek:** A *gemmoterápia* (rügyterápia) során friss rügyekből készült kivonatokat használnak. Emellett *teák, szirupok, tinktúrák* formájában is elérhetők.



KÖSZÖNÖM A FIGYELMET!

