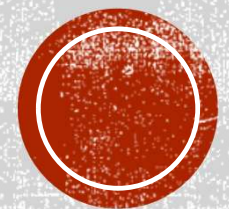


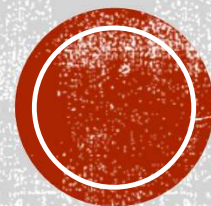
FITOTERÁPIA

Írta, összeállította, szerkesztette:

Pásztk Norbert – gyógynövényszakértő, egyetemi tanársegéd,
intézeti tanszékvezető



ISMERTEBB FŰSZER ÉS GYÓGYNÖVÉNYEK





FŐBB ISMÉRVEK

MAGYAR

LATIN

DROG (miben, hol, mikor)

HATÓANYAG

BELSŐLEG

KÜLSŐLEG

HOGYAN KÉSZÍTJÜK EL

ELLENJAVALLAT/

MELLÉKHATÁS

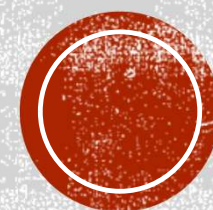
ÉRDEKESSÉGEK, ETIMOLÓGIA

MEZEI KAKUKKFŰ (THYMUS SERPYLLUM)





**MEZEI KAKUKKFŰ (THYMUS
SERPYLLUM)**





**KERTI KAKUKKFŰ
(THYMUS VULGARIS)**





ORVOSI ZSÁLYA (*SALVIA OFFICINALIS*), KERTI IZSÓP (*HYSSOPUS OFFICINALIS*)





ORVOSI ZSÁLYA





MUSKOTÁLYZSÁLYA (SALVIA SCLAREA)



MEZEI ZSÁLYA (SALVIA PRATENSIS)





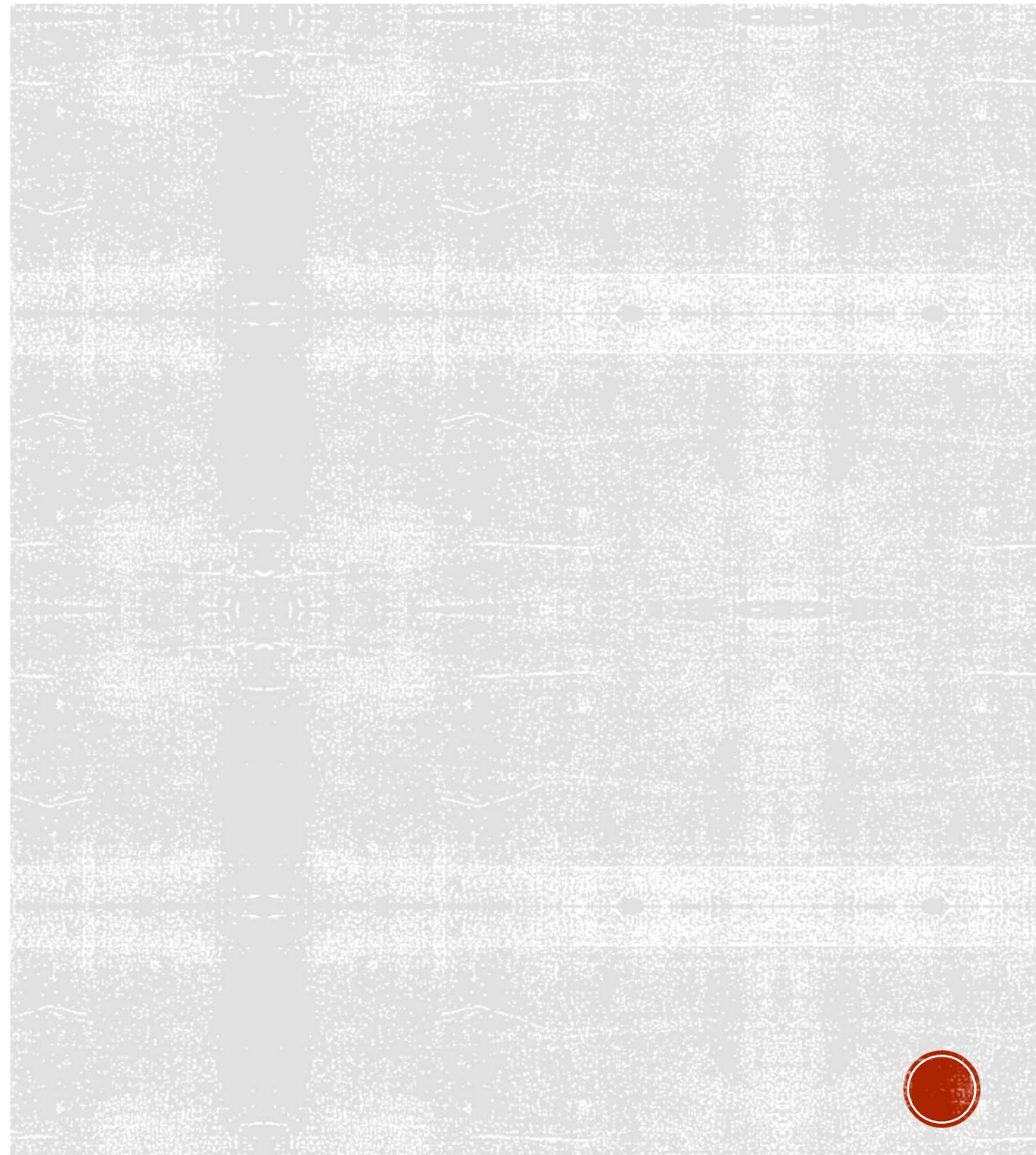
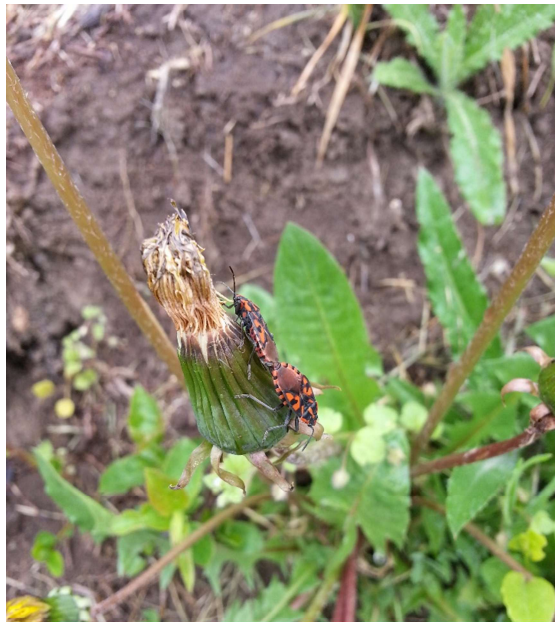
KERTI IZSÓP





GYERMEKLÁNCFŰ (*TARAXACUM OFFICINALE*)



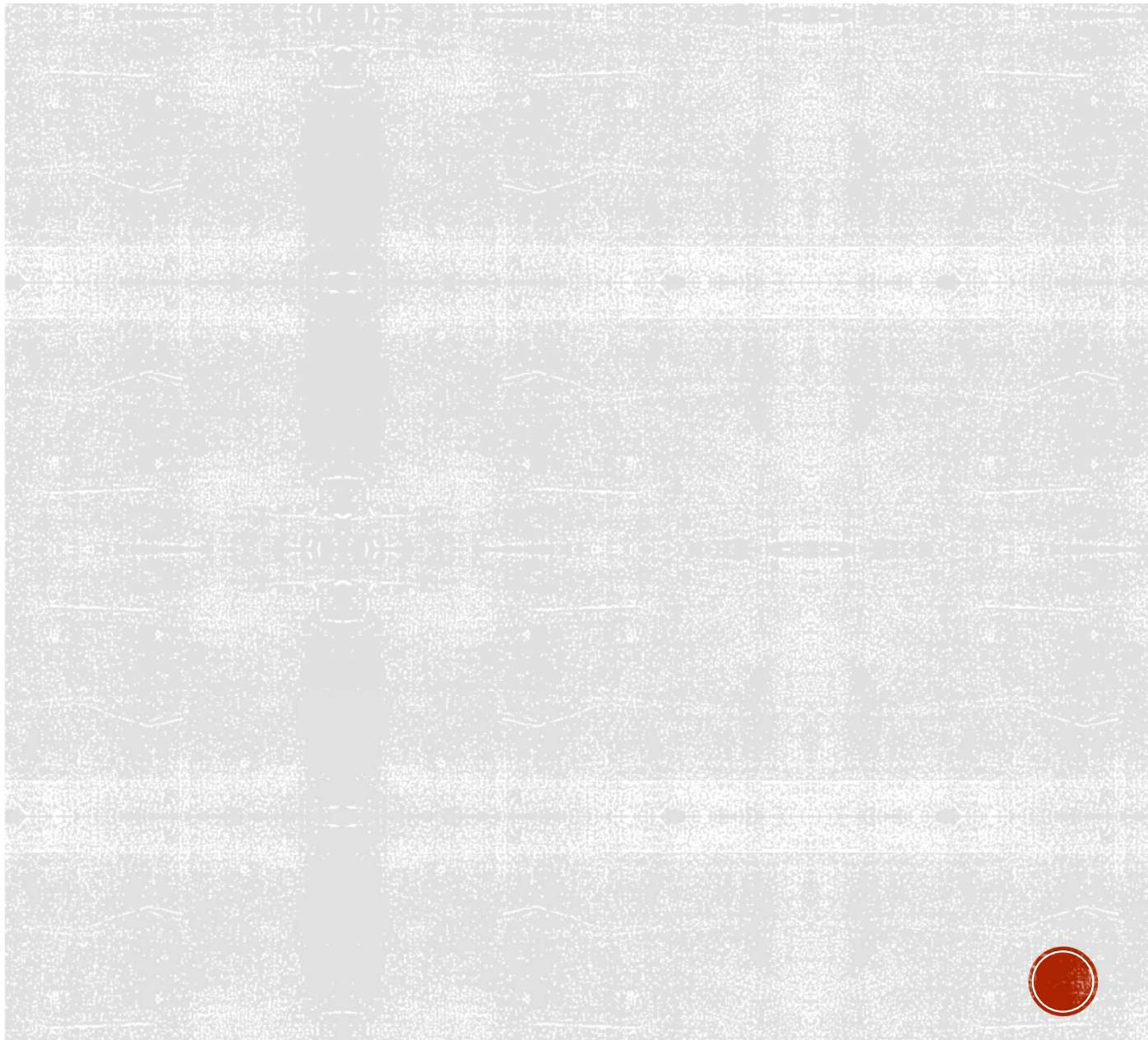




ARANYVESSZŐFŰ FAJOK (SOLIDAGO SP.)

- Magas aranyvessző – *Solidago gigantea*
- Kanadai aranyvessző – *Solidago canadensis*







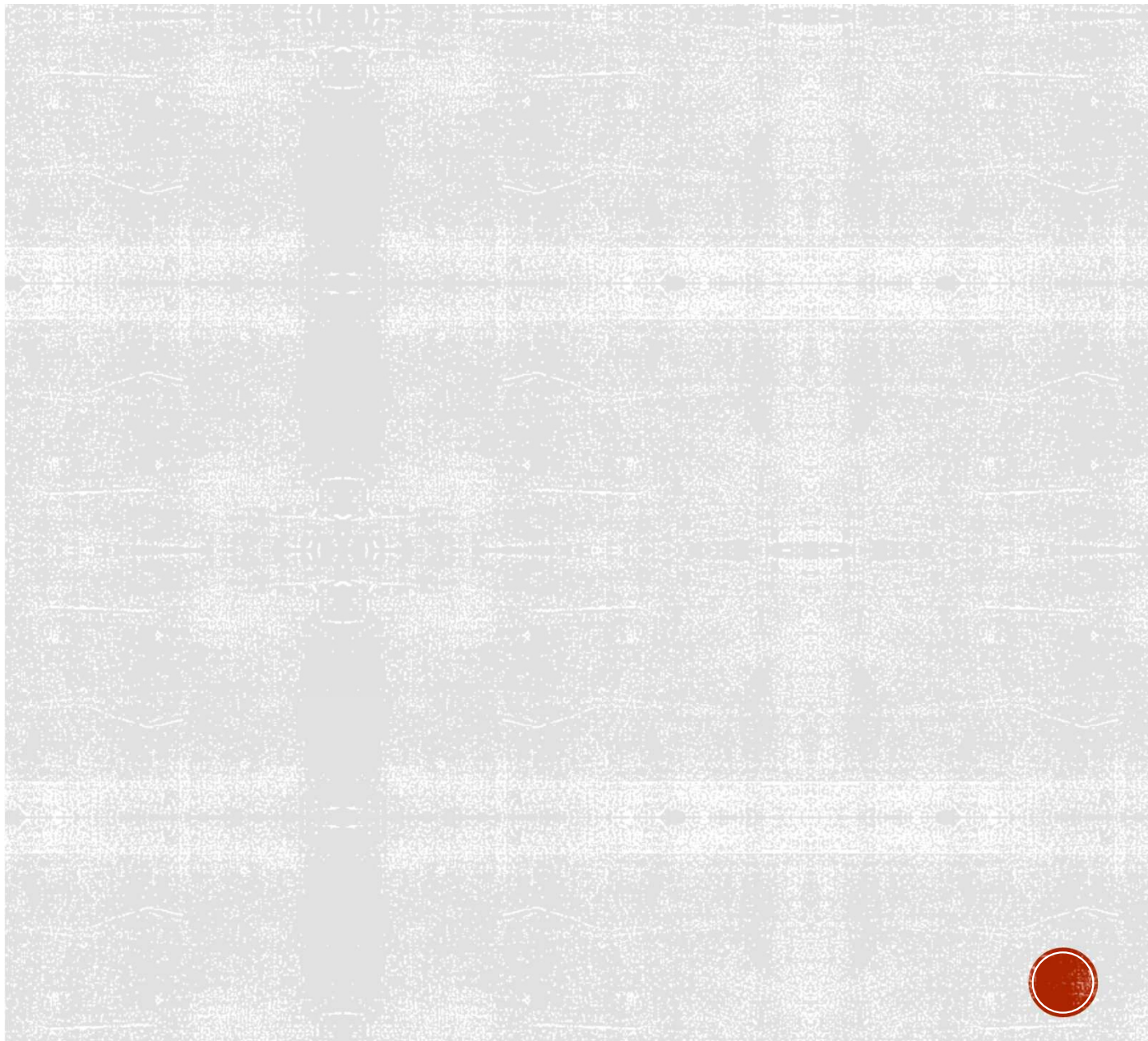
ERDEI ARANYVESSZŐ (SOLIDAGO VIRGAUREA)





SZUROKFŰ (ORIGANUM VULGARE)







PETREZSELYEM (*PETROSELIMUM
TUBEROSUM*)





PAPSAJTMÁLYVA (MALVA NEGLECTA)





FEHÉR MÁLYVA (ALTHAEA OFFICINALIS)





ORVOSI MACSKAGYÖKÉR (VALERIANA OFFICINALIS)





CSICSÓKA (HELIANTHUS TUBEROSUS)





**MÁRIATÖVIS (SILYBUM
MARIANUM)**





EURÓPAI HOMOKTÖVIS (HIPPOPHAE RHAMNOIDES)





FOKHAGYMA (ALLIUM SATIVUM)





KATÁNGKÓRÓ (CICHORIUM INTYBUS)





KÖZÖNSÉGES GYÖMBÉR (ZINGIBER OFFICINALE)





**KÖZÖNSÉGES LEVENDULA
/FRANCIA LEVENDULA
(LAVANDULA ANGUSTIFOLIA)**





ANGOL LEVENDULA (LAVANDULA X INTERMEDIA)





FALI KÖVIRÓZSA (SEMPERVIVUM TECTORUM)



FEKETE BODZA (SAMBUCUS NIGRA)





GYALOGBODZA / FÖLDI BODZA (SAMBUCUS EBULUS)





© TERRA Alapítvány - www.terra.hu



FÜRTÖS BODZA (SAMBUCUS RACEMOSA)





CICKAFARK FAJOK (ACHILLEA SP.)

- Közönséges cickafark - *Achillea millefolium*
- Mezei cickafark - *Achillea collina*





**ORVOSI CITROMFŰ (MELISSA
OFFICINALIS)**





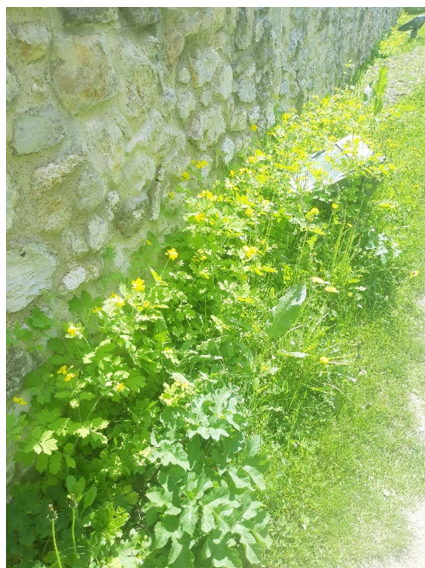
ÚTIFŰ FAJOK (PLANTAGO SPECIES)



Nagy útifű - *Plantago major*
Réti útifű - *Plantago media*
Lándzsás útifű - *Plantago lanceolata*







VÉREHULLÓ FECSKEFŰ (CHELIDONIUM MAJUS)

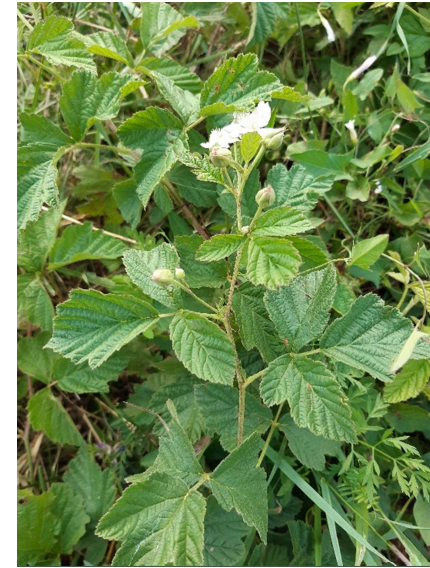




SZEDER FAJOK (RUBUS SP.)

- Hamvas szeder – *Rubus caesius*
- Vadszeder - *Rubus fruticosus*





MÁLNA FAJOK (RUBUS SP.)

- Málna - *Rubus idaeus*





NAGY CSALÁN (URTICA DIOICA)





APRÓ CSALÁN (*URTICA URENS*)



KÖZÖNSÉGES GALAJ (*GALIUM MOLLUGO*)





RAGADÓS GALAJ

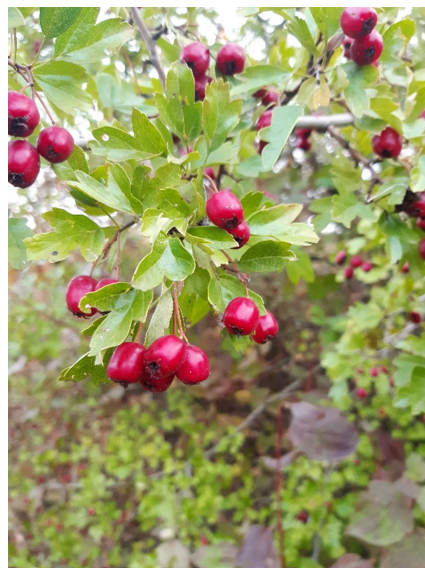
(GALIUM APARINE)





TEJOLTÓ GALAJ (GALIUM VERUM)





**EGYBIBÉS GALAGONYA
(CRATAEGUS MONOGYNA)**





**BORSMENTA (MENTHA
X PIPERITA)**





FODORMENTA (MENTHA SPICATA)





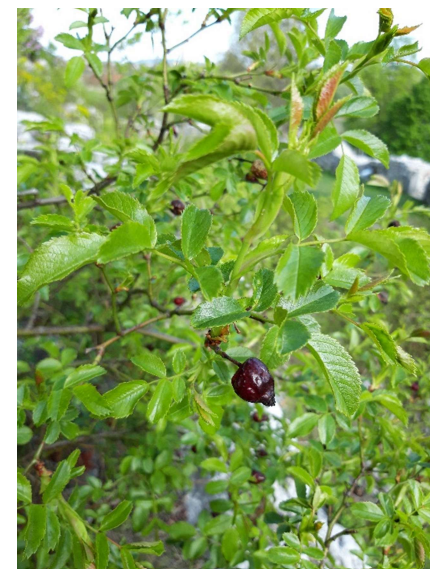
MEZEI MENTA (MENTHA ARVENSIS)





EGYÉB MENTA FAJOK





CSIPKERÓZSA (ROSA CANINA)





FEKETE NADÁLYTÓ (SYMPHYTUM OFFICINALE)





APRÓBOJTÓRJÁN (AGRIMONIA EUPATORIA)





VERONIKAFŰ FAJOK (VERONICA SP.)

- Orvosi veronikafű – *Veronica officinalis*
- Ösztörűs veronika - *Veronica chamaedrys*





TYÚKHÚR (STELLARIA MEDIA)





KÖZÖNSÉGES DÍÓ (JUGLANS REGIA)





**ORVOSI SZÉKFŰ / ORVOSI
KAMILLA (MATRICARIA
CHAMOMILLA / RECUTITA)**





ORVOSI KÖRÖMVIRÁG (CALENDULA OFFICINALIS)



MEZEI ZSURLÓ (EQUISETUM ARVENSE)





KÖZÖNSÉGES ORBÁNCFŰ (HYPERICUM PERFORATUM)





FEHÉR AKÁC (ROBINIA PSEUDO ACACIA)





KÖVÉR PORCSIN (PORTULACA OLERACEA)





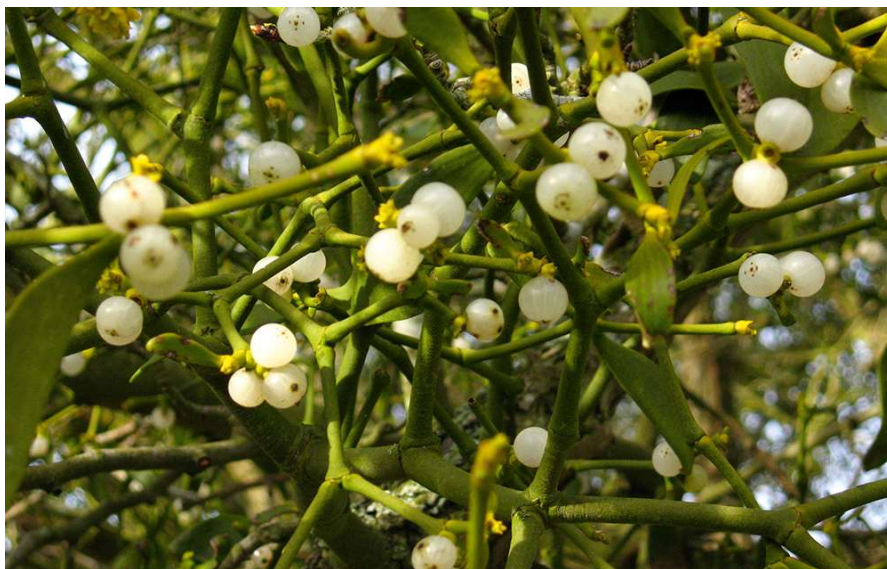
GOJI (LYCIUM SP.)





KERTI MÁK (PAPAVÉR SOMNIFERUM)





FEHÉR FAGYÖNCY (VISCUM ALBUM)



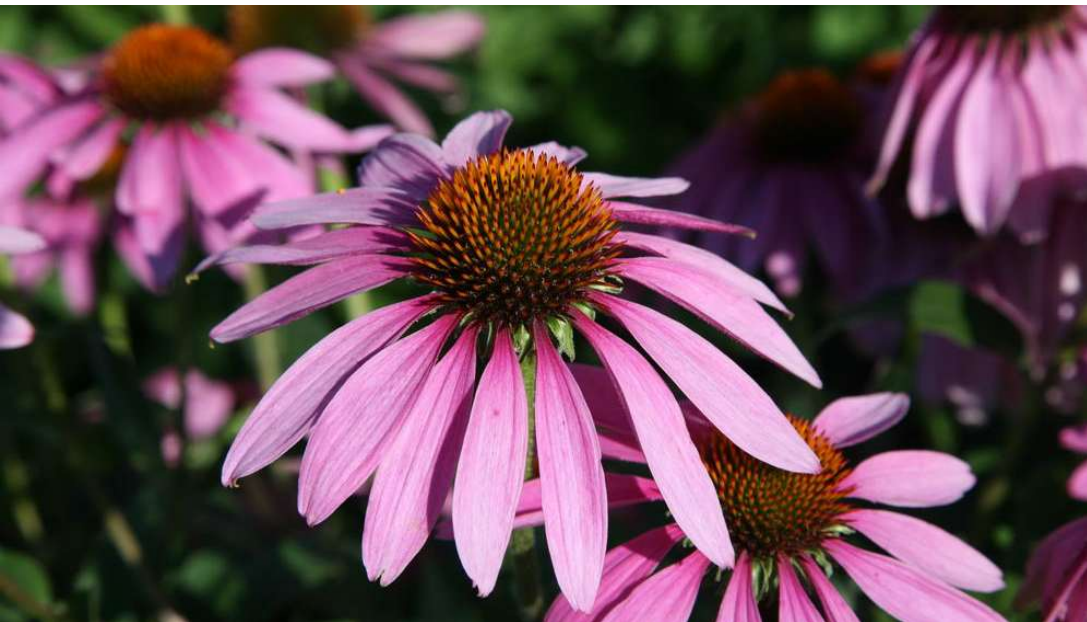


KERTI KAPOR (ANETHUM GRAVEOLENS)





BÍBOR KASVIRÁG (ECHINACEA PURPUREA)





**MACHÉJ NÉLKÜLI
TÖK (CUCURBITA
PEPO SP.)**



SZÚRÓS GYÖNGYAJAK (LEONURUS CARDIACA)





KIS EZERJÓFŰ (CENTAURIUM ERYTHRAEA)





ÖRDÖGCSÁKLYA
(*HARPAGOPHYTUM*
PROCUMBENS)



KISVIRÁGÚ FÜZIKE (EPILOBIUM PARVIFLORUM)



ORVOSI ALOE (ALOE VERA)





KÖZÖNSÉGES NYÍR (BETULA PENDULA)

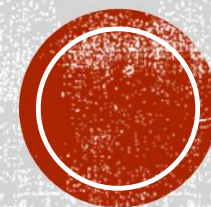


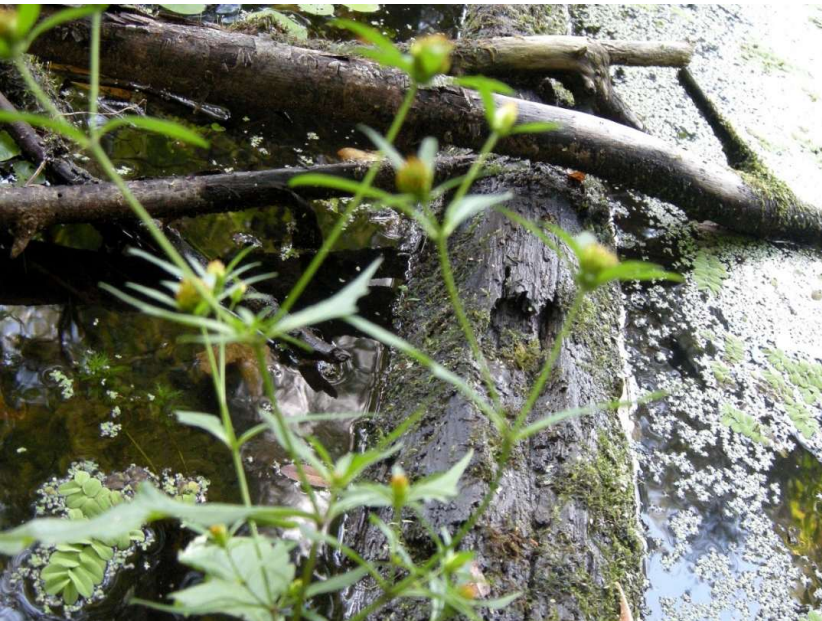


MACSKAKAROM (UNCARIA TOMENTOSA)



„ELFELEDETT” GYÓGYNÖVÉNYEK





SUBÁS FARKASFOG (**BIDENS TRIPARTITA**)

Az orosz, lengyel és az arab népgyógyászatban hagyományosan régóta alkalmazzák.

Az Orosz Gyógyszerkönyvben hivatalos drog.

WHO Monograph-ban 2010-től függetlenített státuszú gyógynövény.

Humán kísérletek alapján: krónikus hasmenés esetén, bélgyulladásban, vízhajtóként, belsőleg és külsőleg alkalmazva pikkelysömör és bőrbetegségek kezelésében.



FEHÉR ÉS FEKETE ÜRÖM (ARTEMISIA ABSINTHIUM, VULGARIS)



TERJŐKE KÍGYÓSZISZ (ECHIUM VULGARE)



PÁSZTORTÁSKA (CAPSELLA-BURSA PASTORIS)



NAPRAFORGÓ (*HELIANTHUS ANNUUS*)

- Olajának kedvező élettani hatásai miatt gyógynövénynek számít. Ez Magyarországon a legfontosabb, a legnagyobb területen termesztett olajnövény.
- Magjának bele vitaminokat (B1, B2), nikotinsavat, foszfort, vasat, káliumot, növényi zsírokat és sok fehérjét tartalmaz.
- A napraforgószirmokból készített teában lévő összetevők bizonyítottan vízhajtó, lázcsökkentő és sebgyógyító hatásúak.
- A napraforgószár kivonat erőteljes hidratáló, ráncctalanító hatású, számos kozmetikum alapja (auxin).





VADGESZTENYE FAJOK (AESCULUS SP.)

- Közönséges vadgesztenye - *Aesculus hippocastanum*





**FEHÉR LIBATOP
(CHENOPODIUM ALBUM)**





DISZNÓPARÉJ FAJOK (AMARANTHUS SP.)

- Szőrös disznóparéj - *Amaranthus retroflexus*



ÚTSZÉLI ZSÁZSA (LEPIDIDIUM DRABA)

- - borshelyettesítő
- - salátanövény
- - szegények fűszere
- - szeplőre
- - borba áztatva



TARACKBÚZA (ELYMUS REPENS)

- - köszvény ellenes, vízhajtó, vértisztító
- - tarackgyökerek
- - gyöktörzs
- - nyálka, szaponin, illóolaj, kovasav!
- Inkább keverékben
- Nincs mellékhatás



KÉK IRINGÓ (ERYNGIUM PLANUM)

- köptető, köhögéscsillapító, számarköhögésre
- Gyökere 2 méter mélyen
- Főleg Alföldön
- Szaponin
- Szamarköhögés, légcsőhurut, köhögéscsillapító, köptető, görcsoldó, gyulladáscsökkentő, vértisztító
- Nincs ellenjavallat, mellékhatás
- Ördögszekér ősszel
- Régi népgyógyászati szer, legártalmatlanabb köptető szer
- Kakukkfűvel jól társítható



HAGYMASZAGÚ KÁNYAZSOMBOR (ALLIARIA PETIOLATA)

- Teljes herba, salátának, fűszernek
- Több ezer magot termel egy növény és 5 évig termékenyek ezek
- A, C, glikozidok
- Emésztésre, antibiotikus, vértisztító, légúti panaszokra
- Sebek, szájvíz
- Ellenjavallt várandósság és szoptatás alatt
- EU-ban 69 rovar és 7 gombafaj számára táplálék
- É-USA invazív növény (telepesek, ételmisszer majd állatok hiánya)
- Fokhagymafű
- Dióhoz hasonló vegyülete miatt invazív, trükkös 😊



ÁNIZSILLATÚ IZSÓPFŰ (AGASTACHE FOENICULUM)

- - inkák szent gyógynövénye
- - méhlegelő
- - salátanövény
- - 17. sz. Mexikó
- - Népbetegségekre,
Meghűlés, torok
- Tárkonyos aromájú
- Méhészek hozták EU-ba





KESZEGSALÁTA (LACTUCA SERRIOLA)



MEZEI ÁRVÁCSKA (VIOLA ARVENSIS)

- - gyökér és herba
- - szaponinok
- - tisztító, erősítő, köhögéscsillapító, gyulladáscsökkentő, hurutoldó, RR csökkentő vízhajtó
- - salátaként, teaként
- - sebgyógyító, pattanásokra, bőrpanaszokra
- Túl erős főzet hányingert okoz
- 1 évig tartja hatóanyagát
- Virágja szerelmi varázslatra régen
- Gyakori középkori szer



LIBAPIMPÓ (POTENTILLA ANSERINA)





TAVASZI KANKALIN (PRIMULA VERIS)



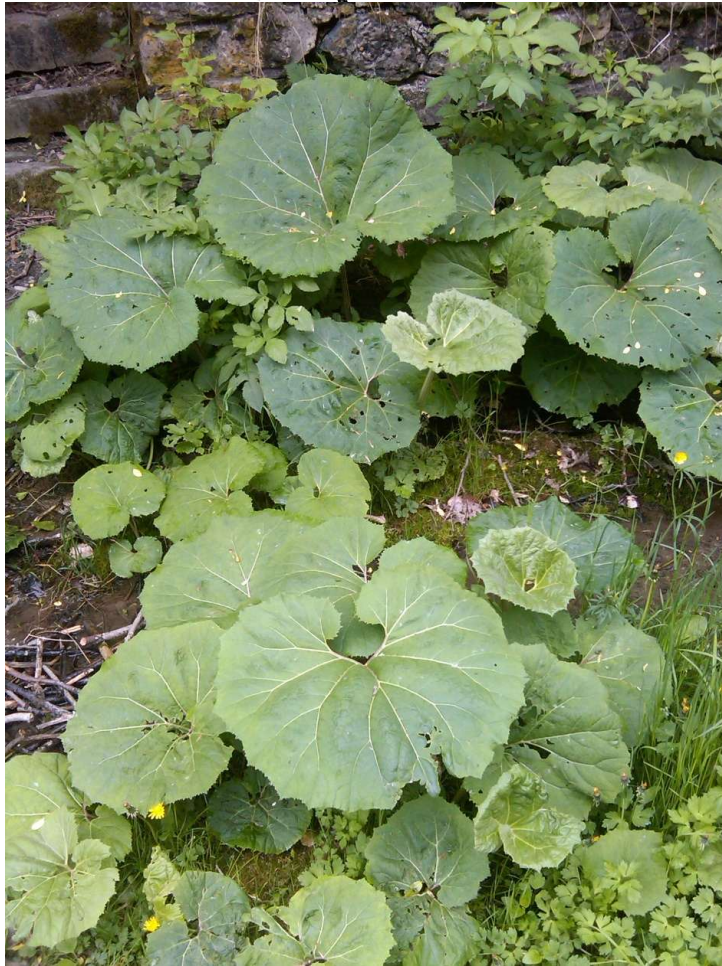
IBOLYA FAJOK (VIOLA SP.)



SÉDKENDER (EUPATORIUM CANNABINUM)



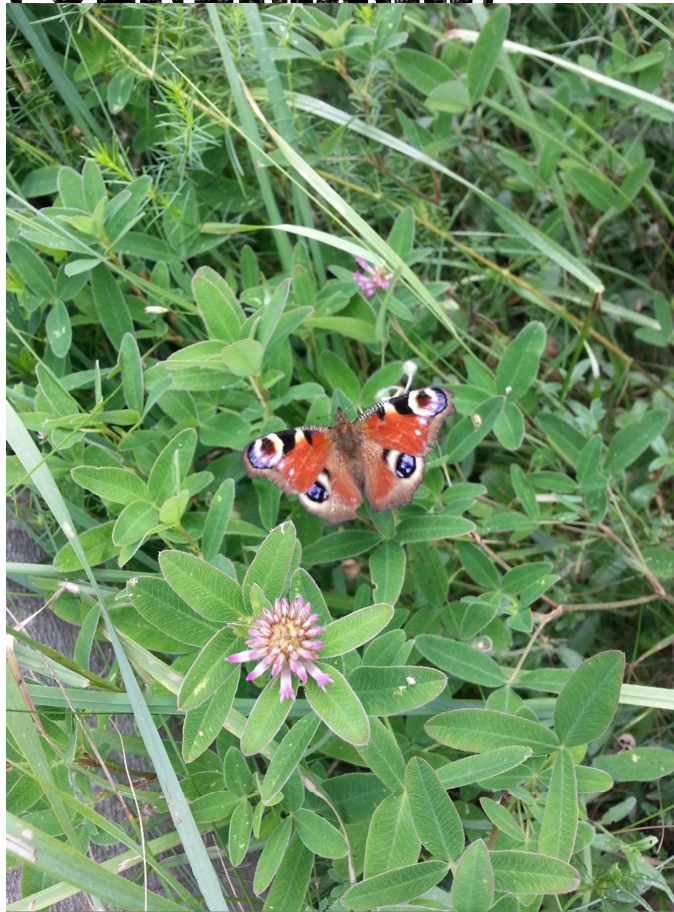
ACSALAPU (PETASITES HYBRIDUS)



MARTILAPU (TUSSILAGO FARFARA)



**FEHER HERE, VOROS HERE (FITOOSZTROGEN!),
NYÚLSZAPUKA (TRIFOLIUM REPENS, PRATENSE,
ANTHYLLIS VULNERARIA)**



KANADAI BETYÁRKÓRÓ (CONYZA CANADENSIS)





RÉTI LEGYEZŐFŰ

(FILIPENDULA ULMARIA)



ORVOSI SZEMVIDÍTÓFŰ (EUPHRASIA ROSTKOVIANA)



FENYŐ FAJOK (PINUS SP.)

Lucfenyő fajok - *Picea* sp.
Erdei fenyő fajok - *Pinus* sp.



KERTI SARKANTYÚKA (TROPAEOLUM MAJUS)



FEHÉR ÁRVACSAJÁN (LAMIUM ALBUM)





LÓSÓSKA FAJOK (RUMEX SP.)



**MEDVEHAGYMA
(ALLIUM URSINUM)**





KÖZÖNSÉGES KOMLÓ (HUMULUS LUPULUS)





KÖZÖNSÉGES PALÁSTFŰ (ALCHEMILLA VULGARIS)



A TEAKEVERÉK KÉSZÍTÉS ALAPJAI



**FIGYELEMBE KELL
VENNI:**

- élettani és életkori állapotok

- ellenjavallatok, mellékhatások

- gyógyszerek, egyéb betegségek, műtétek

- betegek állapota

- egyéb körülmények

**5M= MIRE?
MIT? MENNYIT?
MEDDIG? MIVEL?**

- - Bürgi törvény (azonosak erősítik egymást!)
- - Szinergista hatás (csak azonos hatásút!)
- - Puffer vegyületek (=keverékben közömbösítenek!)



KEVERÉK KÉSZÍTÉS LÉPÉSEI: (EGY LEHETSÉGES MÓDSZER)

- - Sok kész receptúra van, de nem muszáj ezeket használni, legyünk kreatívak és személyre szabottan állítsuk össze a keverékeket!
- - Általában 4-6 növényt használunk, de lehet akár 30 féle is!
- 1, Meghatározni, hogy milyen panasz/ panaszok gyógyítása a cél
- 2, Összegyűjteni a lehetséges növényi alkotórészeket
- 3, Figyelembe venni az ellenjavallatokat, mellékhatásokat, stb.
- 4, Kiválasztani az 1-2 fő (bázis) növényt (pl.: immunrendszer, gyulladáscsökkentés, adott panasz)
- 5, Kiválasztani a segítőket (3-4 féle)
- 6, Meghatározni a pontos arányokat
- 7, A megfelelő minőségű és meghatározott növényi részeket összekeverjük a helyes arányok szerint, jó alaposan (lehetőleg aprítva/ darálva)
- 8, Csomagolás, feliratozás, elkészítési mód és felhasználási javaslat meghatározása



1. PÉLDA

- - Torokgyulladás, 30 éves férfi, nincs egyéb betegség (könnyű eset)
- Használható lenne többek között pl.: körömvirág, **kakukkfű**, szurokfű, apróbojtorján, **zsálya**, **menta**, citromfű, útifű, mályvák, szederlevél, pemetefű, fenyő, **kamilla**, homoktövis, **bodza**, **hársfa**, akác, kasvirág, diófa, fokhagyma, csipke, ökörfarkkóró, kígyószisz, macskamenta, stb...
- Alapnak pl.: Körömvirág, kakukkfű
- Melléjük: kígyószisz, apróbojtorján, szurokfű
- Kakukkfű 30 %, körömvirág 30 %, szurokfű 15 %, kígyószisz 10%, apróbojtorján 15%
- Napi 2,5 dl reggel étkezés előtt, forrázzuk, 15 perc áztatás, ismételhető 4 hétig



2. PÉLDA

- Magas vérnyomás, 30 éves várandós anyuka (bonyolultabb eset)
- Használható lenne többek között pl.: galagonya, citromfű, **szúrós gyöngyajak**, **pásztortáska**, **fagyöngy**, **csalán**, **zsurló**, macskagyökér, medvehagyma, körömvirág, stb...
- Alapnak pl.: galagonya
- Mellé: citromfű, körömvirág
- Galagonya 60 %, citromfű 20%, körömvirág 20%
- Napi 2,5 dl reggel étkezés előtt vagy estére, forrázzuk, 15 perc áztatás, folyamatosan iható



■ ISMERTEBB HÁZI GYÓGYNÖVÉNYES KÉSZÍTMÉNYEK





1, OLAJOK

- szurokfű

- kakukkfű

- levendula

- orbáncfű

- citromfű

- medvehagyma

- körömvirág



2, TINKTÚRÁK

- medvehagyma

- galagonya

- fokhagyma

- fekete nadálytő

- vérehulló fecskefű

- csalán

- bojtorján

- dió

- pásztortáska

- kasvirág

- fagyöngy



3, KRÉMEK

- körömvirág

- fekete nadálytő

- cickafark

- vadgesztenye

- rozmaring

- galajok



4, SZIRUPOK

- lándzsás útifű

- fenyőörügy

- gyermeklángfű

- kakukkfű

5, MACERÁTUMOK

- lándzsás útifű

- mályvafélénk

- fagyöngy

- csipkebogyó

6, LEKVÁROK,
DZSEMEK, SZÖRPÖK

- bodza

- szeder

- szilva

- csipke

- galagonya

- kökény

KEZELÉSI TERV KÉSZÍTÉSE

- 11/1997. NM rendelet szabályozza a természetgyógyászati tevékenységek feltételeit és követelményeit.
- 1, Kapcsolatfelvétel a pácienssel
- 2, Személyes adatok felvétele
- 3, Anamnézis elkészítése (kórelőzmény (3 síkon)
- 4, Jelen állapot
- 5, Terápiás terv
- 6, Kezelési terv
- 7, Epikrízis



■ **KÖSZÖNÖM A FIGYELMET!**

