

MIRE VALÓ?

70 GYÓGYNÖVÉNY
230 HIVATALOS
EGÉSZSÉGTÁMOGATÓ
HATÁSA



BEVEZETŐ

Az átmenet az élelmiszerként, illetve az egészségtámogató, valamint gyógyító célból fogyasztott növények között folyamatos. Természetesen vannak olyan gyógynövények, amelyekre nem tekintünk élelmiszerként, és vannak olyan növényi eredetű ételek és italok, amelyekre nem tekintünk gyógynövényként, de ez sok esetben a bennünket érő kulturális hatásoktól is függ.

A gyógynövények többségét az egész világon, így Magyarországon is egészségtámogatás céljából fogyasztjuk. Ez többek között annak köszönhető, hogy a gyógynövények egy tekintélyes részét fűszerként is használjuk. A felhasznált mennyiségüktől függ, hogy ételízesítőként vagy gyógynövényként tekintünk-e rájuk. **Az ételek ízesítéséhez általában nem kell sokat használnunk belőlük, hiszen az egészséges szervezetnek egy kis segítség is elegendő az emésztés könnyítésére.** Amikor erősebb támogatásra van szükségünk, akkor válik a fűszer gyógynövénné. Ilyenkor már több kell egy kis csipetnél belőle. Ezért használnak gyakran az idősebb emberek sok fűszert ételízesítésre – erre az ízérzékelésük és az emésztésük romlása miatt is szükségük van.



Orvosi zsálya
(*Salvia officinalis*)

A gyógynövényekkel kapcsolatosan megfogalmazható egészségtámogató hatásokat az Európai Élelmiszer-biztonsági Hivatal (EFSA) hivatalos jegyzékben tartja nyilván. Ezek az egészségtámogatással kapcsolatos hatások nem kizárólagosak, ami azt jelenti, hogy önmagában egy vagy több gyógynövény fogyasztása nem elegendő az egészségmegőrzéshez, ehhez kiegyensúlyozott étrendre és egészséges életmódra is szükség van. **A gyógynövények célzott alkalmazásával viszont bizonyos megbetegedések kockázata csökkenthető.**

Ebben a kiadványban ebből az uniós jegyzékből mutatunk be 70 gyógynövényt és a velük kapcsolatos 230 hivatalos egészségtámogató hatást.

Ezek az egészségtámogató hatások hasznosak lehetnek olyan esetekben is, amikor még nem alakult ki betegség, de már szükség van a megváltozott élettani egyensúly helyreállításra.

Az egészségtámogató hatású gyógynövények túlnyomó többségével betegségek is kezelhetők. Ezekről egy másik kiadványunkban írunk részletesen. **A „Gyógyítás és egészségmegőrzés növényekkel” című könyvünk ajánlója a kiadvány 16. oldalán olvasható.**



*Orvosi levendula
(Lavandula officinalis)*

Az alábbiakban néhány példát mutatunk arra, hogyan alkalmazható egy-egy gyógynövény betegségkezelésre és egészségtámogatásra is. A példákból jól látszik, hogy a két terület sokszor átfedi egymást.

Zöld tea

A zöld teát egészségesen éberséget és koncentrációt fokozó hatása miatt fogyasztjuk, de a betegségekhez kapcsolódó gyengeség, levertség kezelésre is jól használható. Mivel az egyik legtöbbet kutatott gyógynövény, így megalapozottan használható számos betegség megelőzésére is.

Galagonya virágos hajtásvég

A galagonya virágos hajtásvég gyógyszerként és egészségtámogató hatású gyógynövényként is népszerű 40-50 éves kor felett. Gyógyszerként az átmeneti idegi eredetű szívpanaszok (pl. szívdobogás, enyhe szorongás miatti fokozott szívverés), valamint a mentális stressz tüneteinek enyhítésére és az alvás elősegítésére használható. Egészségtámogató hatása is hasonló, hiszen hozzájárul a nyugodt közérzethez, valamint a szív és az érrendszer egészségéhez, emellett jótékonyan hat a vérnyomásra is.



Galagonya
(*Crataegus* sp.)

Igazi édesgyökér

Az igazi édesgyökér a medvecukor jellegzetes édes ízét adja, de nagyobb mennyiségben eredményesen alkalmazható emésztési panaszok tüneteinek enyhítésére, beleértve a gyomorégést és a diszpepsziát (elégtelen emésztőnedv-elválasztást), illetve használható köptetőként a megfázáshoz kapcsolódó hurutos köhögés esetén. Egészséges állapotban támogathatjuk vele gyomrunkat, emésztőrendszerünket, tüdönket és torkunkat is.

Görögszénamag

A görögszénamag gyógyszerként átmeneti étvágytalanság kezelésére alkalmazható. Egészségtámogatás céljából alkalmazva segíti az egészséges vércukor,- vérszír- és koleszterinszint fenntartását, valamint a normális emésztést is. Kismamák az anyatejük szaporítására is használhatják, de jó hatással van a gyomor egészségére is.

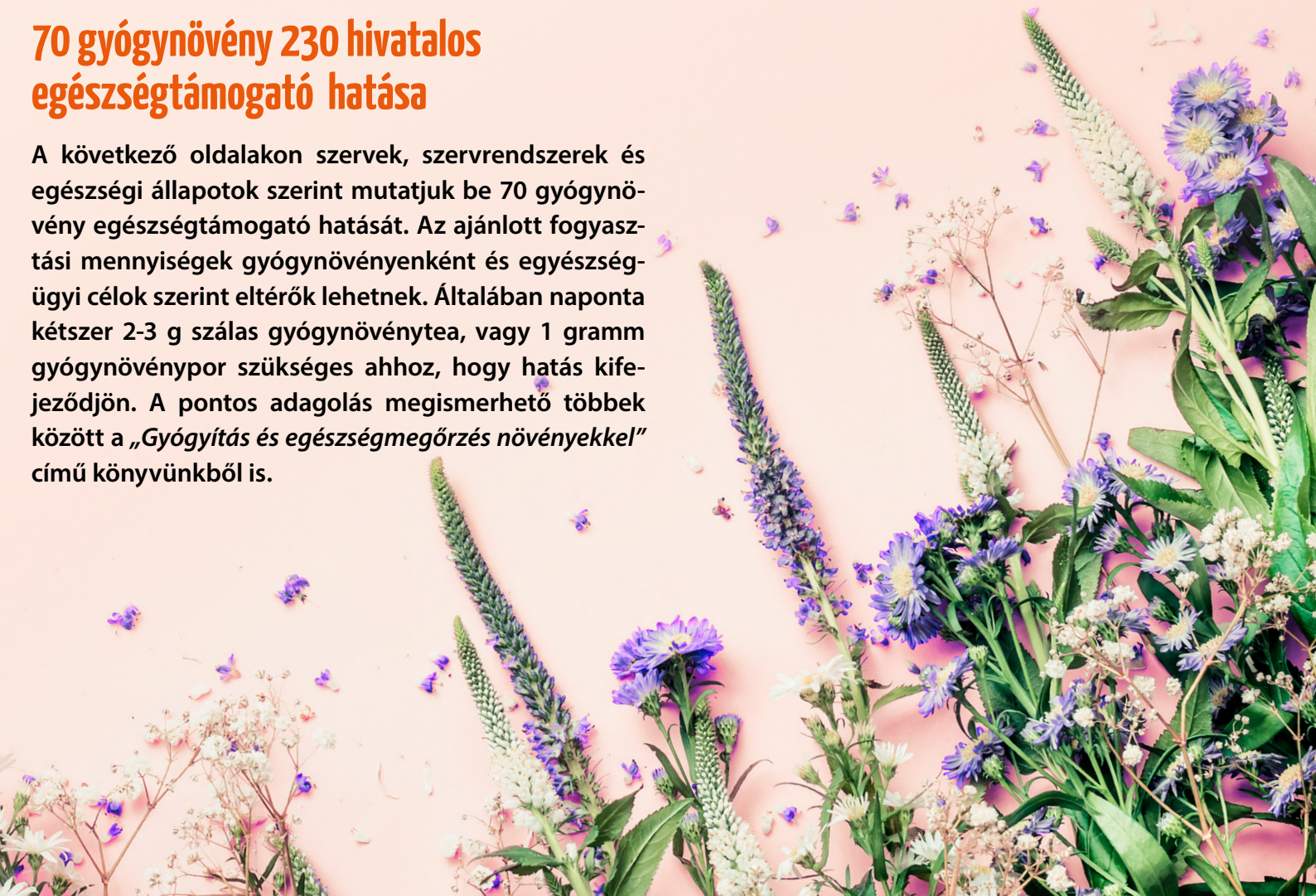
A gyógynövények nem csak akkor érdemes fogyasztanunk, amikor már baj van. Az egészséges életmód részeként a szervezetünk normális állapotának fenntartására is jó eredménnyel alkalmazhatjuk őket.



Igazi édesgyökér
(*Glycyrrhiza glabra*)

70 gyógynövény 230 hivatalos egészségtámogató hatása

A következő oldalakon szervek, szervrendszerek és egészségi állapotok szerint mutatjuk be 70 gyógynövény egészségtámogató hatását. Az ajánlott fogyasztási mennyiségek gyógynövényenként és egyézségügyi célok szerint eltérők lehetnek. Általában naponta kétszer 2-3 g szál as gyógynövénytea, vagy 1 gramm gyógynövénypor szükséges ahhoz, hogy hatás kifejeződjön. A pontos adagolás megismerhető többek között a „Gyógyítás és egészségmegőrzés növényekkel” című könyvünkből is.



BORSOS MENTA

ÁLTALÁNOS
EMÉSZTÉS-
TÁMOGATÁS

Főképp keserűanyagokat tartalmaznak, amelyek fokozzák az emésztőnedvek termelését:

- Articsóka (levél)
- Cickafark (herba)
- Fehér üröm (herba)
- Izlandi zuzmó
- Kis ezerjófű (herba)
- Egynyári üröm* (herba)
- Ördögcsáklya (gyökér C-vitaminnal)
- Tárnicsgyökér

GYOMOR
EGÉSZSÉGÉNEK
TÁMOGATÁSA

Gyomornyálkahártyát védő hatóanyagokban gazdagok:

- Akácvirág
- Igazi édesgyökér
- Körömvirág
- Görögszéna (mag)
- Orvosi zilíz (levél, gyökér)

MÁJ- ÉS EPE-
MŰKÖDÉS
TÁMOGATÁSA

Májvédő hatású hatóanyagokat tartalmaznak:

- Körömvirág
- Tejoltó galaj* (herba)
- Vörös szőlő (mag és héj)

Főképp illóolajokat tartalmaznak, ezzel segítik az emésztést:

- Borsos menta (levél)
- Kerti kakukkfű (herba)
- Orvosi levendula (virág)
- Orvosi rozmaring (levél)
- Szurokfű (herba)

MEZEI KATÁNG

Gyomorürülést elősegítő hatóanyagok:

- Gyömbér (gyöktörzs)
- Kis ezerjófű (herba)
- Pitypang (levél és gyökér)
- Orvosi zsálya (levél)

Epeelválasztást segítő keserűanyagokban gazdagok:

- Fehér üröm (herba),
- Mezei katáng (herba és gyökér)
- Orvosi pemetefű (herba)
- Pitypang (herba és gyökér)

Főképp összetett hatású cseranyagokat tartalmaznak:

- Orvosi zsálya (levél)
- Orvosi vafű (herba)

Komplex hatással rendelkező gyógynövények:

- Kasszia fahéj (kéreg)
- Görögszéna (mag)
- Gyömbér (gyöktörzs)
- Igazi édesgyökér
- Kurkuma (gyökér)
- Mezei katáng (herba és gyökér)
- Pitypang (herba és gyökér)

Símaizom-lazító és gyomorürülést elősegítő hatóanyagok:

- Borsos menta (levél)

Komplex hatással rendelkeznek:

- Articsóka (levél)
- Kurkuma (gyökér)
- Mezei zsurló (herba)
- Orvosi rozmaring (levél)
- Szurokfű (herba)

KURKUMA

KÖRÖMVIRÁG

ORVOSI ROZMARING



EGÉSZSÉGES ÉTVÁGY ELŐSEGÍTÉSE

Magas keserűanyag-tartalom, emésztőnedvek kiválasztását fokozó hatás:

- Izlandi zuzmó,
- Kis ezerjófű (herba)
- Ördögcsáklya (gyökér C-vitaminnal)
- Tárnicsgyökér

KIS EZERJÓFŰ



Magas keserűanyag- és illóolaj-tartalom, emésztőnedvek kiválasztását fokozó hatás:

- Articsóka (levél)
- Fehér üröm (herba)
- Orvosi petemetefű (herba)

FEHÉR ÜRÖM



TELTSÉGÉRZET, PUFFADÁS MÉRSEKLÉSE

Magas keserűanyag-tartalom, jobb emésztést elősegítő hatás:

- Articsóka (levél)
- Orvosi petemetefű (herba)
- Tárnicsgyökér

ERDEI MÁLYVA



Magas illóolaj-tartalom, simaizom-lazító hatás:

- Borsos menta (levél)
- Orvosi kamilla (virágzat)

ORVOSI KAMILLA



SZÉKLETLAZÍTÁS

Erős hatású (antrakinon típusú) hatóanyagok:

- Alexandriai szenna (levél & papsajtmályva levél)
- Kutjabenge (kéreg & papsajtmályva levél)

Enyhe hatású (poliszacharid típusú) hatóanyagok:

- Erdei mályva (levél)
- Akácvirág
- Orvosi zilíz (gyökér, levél)



SZÉKLETSŰRÍTÉS

Magas cseranyagtartalom, védőréteg kialakítása a bélfalon, a belek érzékenységének csökkentése:

- Párlófű (herba)
- Fekete áfonya (levél)
- Palástfű (herba)



UTAZÁSI KOMFORT

Komplex hatás:

- Gyömbér (gyöktörzs)

GYÖMBÉR



ÉMELYGÉS CSÖKKENTÉSE

Komplex hatás:

- Gyömbér (gyöktörzs)

PALÁSTFŰ



ORVOSI LEVENDULA



PIHENTETŐ ALVÁS
TÁMOGATÁSA

*Idegrendszerre is ható
illóolaj-komponensek:*

- Borsos menta (levél)
- Orvosi levendula (virág)
- Valeriána (gyökér)

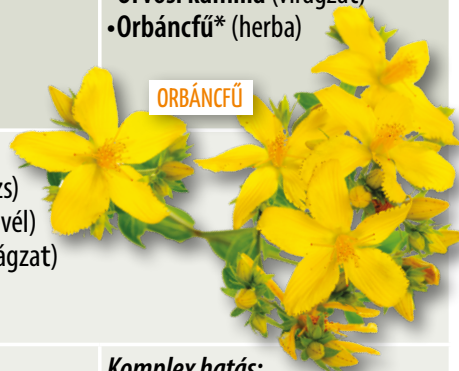
*Szív- és érrendszert
nyugtató hatás:*

- Galagonya
(virágos hajtásvég)
- Orvosi somkóró*
(herba)

Komplex hatás:

- Komló (toboz)
- Orvosi citromfű (levél)
- Orvosi kamilla (virágzat)
- Orbáncfű* (herba)

ORBÁNCFŰ



IDEGRENDSZER



POZITÍV GONDOLKODÁS,
SZELLEMI JÓLÉT
ELŐSEGÍTÉSE

*Idegrendszerre is ható
illóolaj-komponensek:*

- Borsos menta (levél)
- Orvosi levendula (virág)
- Valeriána (gyökér)

Komplex hatás:

- Kurkuma (gyöktörzs)
- Orvosi citromfű (levél)
- Orvosi kamilla (virágzat)
- Orbáncfű* (herba)



NYUGODT SZELLEMI
ÁLLAPOT ELŐSEGÍTÉSE

*Idegrendszerre is ható
illóolaj-komponensek:*

- Borsos menta (levél)
- Orvosi levendula (virág)
- Valeriána (gyökér)

*Szív- és érrendszert
nyugtató hatás:*

- Galagonya
(virágos hajtásvég)
- Szúrós gyöngyajak*
(herba)

Komplex hatás:

- Komló (toboz)
- Orbáncfű* (herba)
- Orvosi citromfű (levél)
- Orvosi kamilla (virágzat)
- Orvosi pemetefű (herba)



SZELLEMI
EGÉSZSÉG
ELŐSEGÍTÉSE

*Több hatóanyag által kiváltott
komplex hatás:*

- Ginkgo (levél)
- Kurkuma (gyöktörzs)
- Orvosi citromfű (levél)

KOMLÓ



VALERIÁNA



ÉBERSÉG

*Több hatóanyag által
kiváltott komplex hatás:*

- Szibériai ginszeng (gyökér)
- Zöld tea (levél), •Maté (levél)

ZÖLD TEA





FEJ ELLAZULÁSÁNAK TÁMOGATÁSA

Komplex hatás:

- Őszi margitvirág (herba, gyömbérrel és kasszia fahéjjal)



HALLÁS TÁMOGATÁSA

Perifériás vérkeringést támogató hatású anyagok:

- Ginkgo (levél)



LÁTÁS EGÉSZSÉGÉNEK ELŐSEGÍTÉSE

Perifériás vérkeringést támogató hatású anyagok:

- Ginkgo (levél)



ŐSZI MARGITVIRÁG

GINKGO
(PÁFRÁNYFENYŐ)



FELSŐ LÉGUTAK EGÉSZSÉGE

ORVOSI ZILÍZ

Bevonó hatású poliszacharidok és antibakteriális anyagok:

- Erdei mályva (levél)
- Izlandi zuzmó
- Lándzsás útifű (levél)
- Orvosi kamilla (virágzat)
- Orvosi zilíz (levél, gyökér)

Gyulladáscsökkentő, antibakteriális hatású cseranyagok:

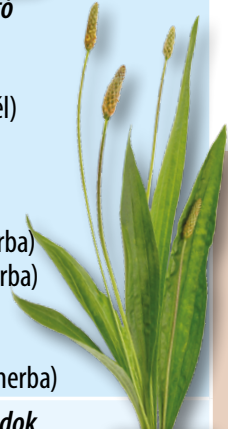
- Párlófű (herba)
- Madárkeserűfű (herba)
- Orvosi zsálya (levél)
- Orvosi vasfű (herba)
- Palástfű (herba)

PÁRLÓFŰ



Komplex módon ható gyógynövények:

- Echinacea (gyökér)
- Borsos menta (levél)
- Cickafark (herba)
- Igazi édesgyökér
- Kankalin (gyökér & kerti kakukkfű herba)
- Kerti kakukkfű (herba)
- Körömvirág
- Kurkuma (gyökér)
- Orvosi pemetefű (herba)



LÁNDZSÁS
ÚTIFŰ



ALSÓ LÉGUTAK EGÉSZSÉGE

Köptető hatású szaponinok:

- Igazi édesgyökér
- Kankalin (gyökér & kerti kakukkfű herba)
- Körömvirág

Antibakteriális és köptető hatású illóolaj-komponensek:

- Gyömbér (gyöktörzs)
- Kerti kakukkfű (herba)

KANKALIN



IGAZI ÉDESGYÖKÉR





SZÍV- ÉS ÉRRENDSZER EGÉSZSÉGTÁMOGATÁSA

Közvetlenül a szívre hatnak:

- Galagonya (virágos hajtásvég)
- Fehér fagyöngy* (herba)
- Szúrós gyöngyajak* (herba)

Zsírányagcserét befolyásoló hatás:

- Articsóka (levél)
- Görögszéna (mag)
- Kurkuma (gyökér)
- Maté (levél)
- Medvehagyma (levél)

Általános erősítő, roboráló, antioxidáns hatás:

- Csalán (levél C-vitaminnal)
- Gyömbér (gyöktörzs)
- Mezei zsurló (herba)
- Vörös szőlő (mag és héj)



VÉNÁK EGÉSZSÉGE (NEHÉZLÁB-ÉRZÉS)

A vénák normál működését támogatják:

- Fekete áfonya (levél)
- Fekete ribizli (levél)
- Hibiszkusz (csészelevél)
- Orvosi somkóró* (herba)
- Páztortáska (herba)
- Szúrós csodabogyó (gyöktörzs)
- Vörös szőlő (mag és héj)



NORMÁL VÉRNYOMÁS ELŐSEGÍTÉSE

Az egészséges vérnyomást komplex módon támogatják:

- Fehér fagyöngy* (herba)
- Galagonya (virágos hajtásvég)
- Olajfa (levél)
- Orvosi pemetefű (herba)
- Vörös szőlő (mag és héj)



EGÉSZSÉGES VÉRCUKOR- SZINT TÁMOGATÁSA

Főképp a szénhidrátok felszívódását lassító hatás:

- Fehér bab (héj)
- Fekete áfonya (levél)
- Görögszéna (mag)
- Gyömbér (gyökér)
- Pitypang (herba és gyökér)

Főképp a sejtek inzulinérzékenységét javító hatás:

- Kasszia fahéj (kéreg)
- Vörös szőlő (mag és héj)

FEHÉR
FAGYÖNGY

KASSZIA FAHÉJ



MEGFELELŐ PERIFÉRIÁS ÉS HAJSZÁLÉRKERINGÉS TÁMOGATÁSA

Támogatják a perifériás és hajszálérkeringést:

- Fekete áfonya (levél)
- Fekete ribizli (levél)
- Ginkgo (levél)
- Hibiszkusz (csészelevél)
- Orvosi somkóró* (herba)
- Palástfű (herba)
- Szúrós csodabogyó (herba)

GALAGONYA



NORMÁL KOLESZTERIN- ÉS VÉRZSÍRSZINT ELŐSEGÍTÉSE

A koleszterin-felszívódását gátló hatás:

- Görögszéna (mag)
- Fekete áfonya (levél)
- Kurkuma (gyökér)

A máj koleszterintermelését csökkentő hatás:

- Articsóka (levél)
- Cickafark (herba)
- Medvehagyma (levél)

ARTICSÓKA

ORVOSI SOMKÓRÓ

NŐK EGÉSZSÉGE



BARÁTCSERJE



**MENSTRUÁCIÓS
KOMFORT TÁMOGATÁSA**



**MENOPAUZA ALATTI JÓ
KÖZÉRZET ELŐSEGÍTÉSE**



**ANYATEJ TERMELŐDÉSÉNEK
ELŐSEGÍTÉSE**

*A hormonrendszeren
keresztül hatnak:*

- Barátcserje* (termés)
- Görögszéna (mag)
- Orvosi vassfű (herba)

*Érrendszerre hatnak
(érösszehúzó hatás):*

- Pásztortáska (herba)
- Palástfű (herba)

*Görcsoldó, simaizom-lazító
hatású hatóanyagok:*

- Cickafark (herba)
- Szúrós gyöngyajak* (herba)



ORVOSI VASSFŰ



CICKAFARK

*A hormonrendszeren
keresztül hatnak:*

- Barátcserje* (termés)
- Orvosi vassfű (herba)

Nyugtató, lazító hatás:

- Komló (toboz)

Komplex hatás:

- Orvosi zsálya (levél)



ORVOSI ZSÁLYA

Komplex hatású gyógynövények:

- Görögszéna (mag)
- Orvosi kecskeruta* (herba)

SZÉPSÉG



**KÖRÖM, HAJ
ÉS BŐR EGÉSZSÉGE**



**EGÉSZSÉGES TESTSÚLY
ELÉRÉSNEK TÁMOGATÁSA**



MATÉ

Magas kavasvtartalom:

- Mezei zsurló (herba)

*Magas
polifenol-tartalom:*

- Vörös szőlő (mag és héj)

*Szénhidrát-felszívódást
csökkentő hatás:*

- Bodzavirág
- Fehér babhéj
- Mezei katáng
(herba és gyökér)
- Orvosi kamilla (virágzat)
- Vörös szőlő (mag és héj)

Anyagcsere-fokozó hatás:

- Maté (levél)



GÖRÖGSZÉNA

ÉLETERŐ



VITALITÁST FOKOZÓ HATÁS

Komplex hatás:

- Gyömbér (gyöktörzs)
- Hibiszkusz (csészelevél)
- Maté (levél)
- Tárnicsgyökér
- Vörös szőlő (mag és héj)

GYÖMBÉR



UTAZÁSI KOMFORT

Komplex hatás:

- Gyömbér (gyöktörzs)



IZZADÁS, VEREJTÉKEZÉS MÉRSÉKLÉSE

Komplex hatás:

- Orvosi zsálya (levél)

HIBISZKUSZ



HÚGYUTAK



HÚGYUTAK EGÉSZSÉGÉNEK TÁMOGATÁSA

Húgyúti fertőtlenítő hatású hidrokinont tartalmaz:

- Orvosi medveszőlő* (levél)

Immunrendszer működését segítő hatóanyagok:

- Echinacea (gyökér)

Komplex hatás:

- Csalán (gyökér)
- Kisvirágú fűzike (herba)
- Madárkeserűfű (herba)



PROSZTATA EGÉSZSÉGÉNEK TÁMOGATÁSA

Gyulladáscsökkentő és prosztatatanövekedést gátló (5-alfa-reduktáz és aromatáz enzim):

- Csalán (gyökér)

Gyulladáscsökkentő és prosztatatanövekedést gátló (5-alfa-reduktáz enzim):

- Kisvirágú fűzike (herba)

CSALÁN

KISVIRÁGÚ
FÜZIKE

ORVOSI
MEDVESZŐLŐ



IMMUNRENDSZER



BODZAVIRÁG



**IMMUNRENDSZER
EGÉSZSÉGE**



**ALLERGÉNEKKEL
SZEMBENI ELLENÁLLÁS**



ADAPTOGÉN HATÁS

*Az immunrendszert
a légutak egészségén
keresztül támogató hatás:*

- Bodzavirág
- Igazi édesgyökér
- Izlandi zuzmó
- Kerti kakukkfű (herba)
- Lándzsás útifű (levél)

Antioxidáns hatás:

- Borsos menta (levél)
- Csalán (levél C-vitaminnal)
- Csipkebogyó (terméshús)
- Gyömbér (gyöktörzs)
- Orvosi rozmaring (levél)

*Immunrendszert
stimuláló hatás:*

- Echinacea (gyökér)
- Szibériai ginszeng (gyökér)

Komplex hatású gyógynövény:

- Kurkuma (gyökér)

*Komplex hatású
gyógynövények:*

- Szibériai ginszeng (gyökér)
- Igazi édesgyökér



KERTI KAKUKKFŰ

CSIPKEBOGYÓ

ECHINACEA

CSONTOK, ÍZÜLETEK



**ÍZÜLETEK
EGÉSZSÉGÉNEK
TÁMOGATÁSA**



**CSONTOK, PORCOK
EGÉSZSÉGÉNEK
TÁMOGATÁSA**

*Anyagcserét fokozó,
salaktalanító hatás:*

- Fekete ribizli (levél)
- Tyúkhúr (herba)

Komplex hatás:

- Csipkebogyó (terméshús)
- Kurkuma (gyökér)

Kollagéneképződést támogató hatás:

- Csalán (levél C-vitaminnal)
- Csipkebogyó (terméshús)
- Fűzfa (kéreg C-vitaminnal)
- Nyírfa (levél C-vitaminnal)
- Ördögcsáklya (gyökér C-vitaminnal)



NYÍRFA

FEKETE RIBIZLI

Könyvajánló

Gyógyítás és egészségmegőrzés növényekkel

Könyvünkben több mint 100 gyógynövényt mutatunk be részletesen, amelyekhez kapcsolódóan 700-nál is több tudományos kutatást értékelünk megalapozottság szerint.

A több mint 200 betegségkezelésre vonatkozó ajánlást az Európai Gyógyszerügynökség Gyógynövény Szakbizottsága (EMA HMPC) monográfiái alapján határoztuk meg.

A könyvben szereplő több mint 400 egészségtámogató hatást az Európai Élelmiszer-biztonsági Hivatal jegyzéke alapján állítottuk össze.

A gyógynövényekkel kapcsolatos rengeteg adatot és információt 300-nál is több színes képpel tesszük könnyen befogadhatóvá.

**A könyv az Accredít Laboratórium Kft.
és az Indikáció Kft. közös gondozásában jelent meg.**



Gyógyítás és egészségmegőrzés növényekkel

A könyv szakértői:



Papp János

szerkesztő, szerző

**Okleveles kertészmérnök,
gyógynövény-alkalmazási
szakmérnök, fitoterapeuta.**

*Több mint száz gyógynövény
alapú, egyedi gyártás-
technológiájú élelmiszer
és étrend-kiegészítő kifejlesztője.*



Dr. Csupor Dezső DSc

szerző, lektor

**Az MTA doktora, szakgyógyszerész,
gyógynövény-kutató.
Államilag elismert gyógyszerellenőrzés,
farmakognózia (természetes eredetű
gyógyszer) szakértő.**

*Évtizedek óta oktat fitoterápiát
gyógyszerész- és orvostanhallga-
tóknek. Számos, gyógynövényekkel
kapcsolatos és szakkönyv szerkesz-
tője, szerzője, társszerzője.*



**Dr. Csupor-Löffler
Boglárka PhD**

lektor

**Szakgyógyszerész, gyógynövénykutató,
tudományos tanácsadó.
Államilag elismert gyógyszerellenőrzés,
farmakognózia szakértő.**

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

Gyógyítás és egészségmegőrzés növényekkel

A 240 oldalas könyvben számos, gyógynövényekkel kapcsolatos kérdésre talál hiteles választ:

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

A könyvből 60 bemutató oldal ingyenesen letölthető a javallat.hu webáruházban, ahol teljes könyv is megvásárolható:

javallat.hu/konyv



E-könyv

15 gyakori tévhit a gyógynövényekről

A gyógynövényekkel kapcsolatban nagyon sok tévhit kering a köztudatban. Ezek hátterében sokszor régi beidegződések állnak, de az is előfordul, hogy az új kutatási eredmények félreértelmezése alapján alakulnak ki rossz elképzelések velük kapcsolatban.

A következő, gyógynövényekkel kapcsolatos gyakori tévhitekről olvashat a kiadványban:

1. A természetes eredetű hatóanyagok jobbak mint a szintetikusak?
2. Jobbak az egy hatóanyagra standardizált gyógynövénykivonatok?
3. A gyógynövényeknek nincsen mellékhatása?
4. A gyógynövények csak betegségek kezelésére alkalmasak?
5. Sok gyógynövény jobb, mint egy?
6. A népi gyógyítók jobban ismerik a gyógynövényeket, mint a gyógyszerészek?



7. A gyógynövények szakszerű alkalmazását csak klinikai kutatások támaszthatják alá?
8. A száraz kivonatok jobbakként, mint más gyógynövény-készítmények?
9. Károsodik a gyógynövénytea fémedényben főzve, fémkanállal keverve?
10. A gyógynövényteaak nem ízesíthetők?
11. A gyógynövények hatása mindig később jelentkezik?
12. A gyógynövények nagy többsége „vérhígító” hatású?
13. Mindenre mindig ugyanúgy hatnak a gyógynövények?
14. Várandósság és szoptatás alatt nem lehet gyógynövényt fogyasztani?
15. A gyermekeknek jobb természetes készítményeket adni?

A kiadványból 10 bemutató oldal ingyenesen letölthető a javallat.hu webáruházban, ahol teljes kiadvány is megvásárolható elektronikus formában: javallat.hu/15-tevhit



Mire való? 70 gyógynövény 230 hivatalos egészségtámogató hatása

Írta és szerkesztette: Papp János

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

Képek: Shutterstock

A kiadvány az Indikáció Kft. gondozásában jelent meg 2023-ban.

Felelős kiadó: Papp János

*© Minden jog fenntartva. A mű egyetlen részlete sem használható
a kiadó előzetes írásbeli engedélye nélkül.
A mű kizárólag magáncélra nyomtatható.*

© Papp János, Shutterstock alkotói

