

Biztonságos gyógynövénytea-fogyasztás



ismeretterjesztő kiadvány

Második, átdogozott kiadás



Tisztelt Olvasó!

A gyógynövények számtalan felhasználási módja közül – tinktúrák, fürdők, borogatások, pakolások, illóolaj-párolgatás - a legelterjedtebb, legtöbbek által kedvelt és legnépszerűbb alkalmazási mód a **gyógynövényteák készítése és fogyasztása**.

Napjainkban, bár rendkívül népszerűek a gyógynövények, így a gyógynövényteák is, a témában mélyebb ismerettel nem rendelkező fogyasztók keveset tudnak arról, **mitől nevezhető biztonságosnak** az egyes gyógynövényteák fogyasztása, míg másoké nem.

Jelen kiadvány mindenkinek szól, aki **rendszeresen vagy alkalmyszerűen** gyógynövényeket használ, gyógynövényteát fogyaszt, vagy éppen a témával egy kicsit közelebbről meg szeretne ismerkedni.

A kiadvány megírásának célja volt többek között, hogy:

- **hiteles, szakmai iránymutatást** adjon a gyógynövényteák biztonságos fogyasztásával kapcsolatban;

- eloszlassa a gyógynövényteákkal kapcsolatos **legfontosabb tévhiteket**;
- **segítsen eligazodni** a piacon előforduló gyógynövényteák széles kínálata között;
- **gyakorlati, hasznos tanácsokkal** lássa el a fogyasztókat a gyógynövényteák vásárlását illetően;
- megismertesse a fogyasztókkal azokat a **magyarországi bázissal rendelkező gyógynövényteagyártó cégeket**, akik a Gyógynövény Szövetség és TermékTanács tagjai, és **termékeik** – köszönhetően a több évtizedes szakmai múltnak – **nagy biztonsággal választhatók**, fogyaszthatók.

Reméljük, számos hasznos információval szolgálunk az érdeklődőknek!

Czirbus Zoltán
elnök

Gyógynövény Szövetség és TermékTanács



Mit is nevezünk teának, gyógyteának?

Hagyományosan, szűkebb értelemben teának nevezük a **teacserje** (*Camellia sinensis*) szárított leveleiből, rügyeiből vagy szárából készülő forró italt, így a **fekete-, zöld-, fehér- és oolong teákat**.

Tágabb értelemben, a teacserje leveleiből készült italon kívül teának nevezük a tealeveleket nem tartalmazó, **más szárított növények, így a gyógynövények, fűszerek vagy gyümölcsök főzetét** is.

A gyógynövényekből készített teák jogi, szakmai, valamint fogyasztói szempontokból is rendkívül sokszínűek lehetnek; már az olyan elnevezések is, mint a gyógynövénytea, gyógytea, herbatea, gyógynövénydrog komoly kihívások elé állítják a fogyasztót.

Gyógynövényteának (röviden: **gyógytea**) az egy vagy több növényi drogból álló olyan készítményt nevezük, amelyből a felhasználás során vizes kivonatot készítünk. Elkészítési mód szerint három típusa van a gyógynövényteáknak: **forrázat, főzet, illetve hideg vizes áztatással készített kivonat**. Azt, hogy mikor milyen áztatással kell egy növényi drogból teát készíteni, a drogban található hatóanyagok sajátosságai határozzák meg. Az elkészítés módját a felhasználási útmutatóban a jelölés során egyértelműen fel kell tüntetni.

De mi is a **gyógynövénydrog**, vagy másnéven **növényi drog**, ami a gyógynövényteák alapanyaga?

Gyógynövénydrognak nevezük azokat a feldolgozatlan, egész, darabolt vagy aprított növényeket, növényi részeket, amelyek többnyire szárított, ritkán friss állapotban kerülnek felhasználásra. A drog általában a felhasznált gyógynövények **legtöbb hatóanyagot tartalmazó része**, amely szárításon, tisztításon, aprításon, esetleg hámozáson kívül más feldolgozási lépésen nem esik át. Ezen kívül a növényi nyersanyagból előállított termék (illóolaj, gyanta, balszam), illetve az átalakítással nyert anyagok (pl. orvosi szén, kátrány) is növényi drognak minősülnek.

A gyógynövénytea alapanyagként felhasználásra kerülő szárított növényi drogok természetű vagy vadon termő növényekből egyaránt származhatnak. Minőségük szempontjából döntő fontosságú a szakszerű begyűjtés, termesztés, betakarítás, szárítás és aprítás.

A gyógynövénydrogok nemzetközi, kereskedelemben is használt **elnevezése latin nyelvű**, amelyet a drogot szolgáltató növény és a növényrész nemzetközileg elfogadott latin nevéből képeznek, pl. *Matricariae flos* (kamillavirágzat), *Mellisae folium* (citromfűlevél).

A gyógynövényteák lehetnek **egykomponensű**, azaz csupán egyetlen gyógynövényből álló **monoteák**, illetve **gyógyteakeverékek**, amelyek több gyógynövénydrog meghatározott arányú keverékéből állnak össze. A gyógyteakeverékek fő komponense általában egy- vagy többféle értékes beltartalmi anyagot tartalmazó gyógynövénydrog, melyet más, a gyógytea ízét, küllemét javító gyógynövénnyel kevernek. Így kerül például sokszor hibiszkusz a csipkebogyóteába, finomabb ízt és szebb színt adva a keveréknek, aminek viszont C-vitamin-tartalma valamivel alacsonyabb lesz a tisztán csipkebogyóból készült teához képest.

A jó minőségű gyógynövényteákba a gyógynövények **legtöbb hatóanyagot tartalmazó része** kerül, ezért mindig érdemes figyelni, hogy adott gyógynövény mely részéből készült egy-egy gyógynövénytea. Árulkodó és megtévesztő lehet a termékek csomagolása: például, hogy kamillavirágzat tea vagy kamillatea van feltüntetve a terméken. Előbbi vélhetően több értékes beltartalmi anyagot tartalmaz, míg utóbbiba az értékes részen kívül (ami a kamilla esetén a virágzat) a növény azon részei is belekerülhetnek, amik értékes beltartalmi anyagokat kisebb arányban tartalmaznak.



A gyógynövényteák **szálas, tasakolt teaként vagy filterezett** (hagyományos filter, szivarfilter stb.) teaként kerülnek forgalomba, legyen szó egykomponensű gyógynövényteáról vagy teakeverékről. A hiedelmekkel ellentétben, miszerint a filteres teák minősége rosszabb a szálas teakénál, nem feltétlenül van ilyen különbség a kétféle teatípus között. **Ha a tea alapanyagául szolgáló gyógynövény ellenőrzött, esetleg gyógyszerkönyvi minőségű, és ez a csomagoláson feltüntetésre kerül, akkor nyugodt szívvel választhatunk a szálas és filteres teák között praktikusság szerint.** Ha leírásnak megfelelően készítjük el a gyógynövényteát, a csészénkbe kerülő forró ital minőségében és értékes anyagaiban a „pepecselősebb” szálas tea és a filteres tea esetén sem lesz különbség, amennyiben az alapanyag megfelelő módon van aprítva és még aromatarító filteres csomagolásba is kerül.

A **forgalomba hozatal alapján** a gyógyteák az alábbi három fő csoportba oszthatók: Az egykomponensű növényi drogból álló **monoteák, gyógytermékek és az élelmiszerként forgalomba hozott gyógytea keverékek.**

A gyógynövény teakeverékek egy az 1997. évi „gyógytermék rendelet” alapján engedélyezett és forgalomba hozott termékkörét reprezentálja a **„gyógyszernek nem minősülő gyógyhatású készítmény”** kategória. A kategóriában **jelenleg mintegy 60 féle filterezett és**

tasakolt gyógynövény teakeverék található. A termékkör felhasználási területét, valamint a termékgengedélyeket három évente az NNGYK (Nemzeti Népegészségügyi és Gyógyszerészeti Központ) vizsgálja felül és engedélyezi újra. A fogyasztók számára az egyik legnagyobb biztonságot jelentő termék kategória. Hátránya, hogy új termék a kategóriába jelenleg nem engedélyeztethető, de a meglévő hatvan termék közül csaknem minden enyhe betegségtünetre található megfelelő teakeverék.

Az **élelmiszerként forgalomba hozott gyógyteakeverékek** termék kategóriája ötvözi a hagyományos gyógynövénydrogok felhasználását a jelenkor igényei által megteremtett „innovatív” készítményekkel. A **komponenseknél kizárólag az élelmiszerként is felhasználható növényi drogok kerülhetnek a keverékekbe.** Az alkalmazás célja a gyógynövényekkel kapcsolatos ún. egészségre vonatkozó állításokkal jelölhető meg. Az egészségre vonatkozó állításokról létezik egy EU-s lista, azonban az ezen szereplő állítások zömét szakmailag, tudományosan nem mérlegelték, és jogilag sem kötelező érvényűek. Ebből adódóan az egészségre vonatkozó állítások alkalmazásának lehetősége nem jelenti azt, hogy az adott anyag (növényi összetevő) élelmiszerként történő használata biztonságos és megengedett, továbbá nem igazolja azt sem, hogy a listában szereplő állítás tudományosan alátámasztott. Így bármely állítás feltüntetése a gyártó/forgalmazó felelőssége.

A teakészítés szabályai

Az élvezeti értékükért - ami jelen esetben elsősorban a kellemes ízt, illatot jelenti - fogyasztott teákat (**fekete tea, gyümölcssteák, vörös tea, oolong, mate és rooibos**) általában **forrásban levő vízzel kell leönteni**. A teafüvből **4-5 perces áztatás** után elkészült forrázat ízlés szerint ízesítve fogyasztható.

A **zöld és fehér teát** alacsonyabb hőmérsékletű **70-80 fokos vízzel** kell leönteni. Ennek fő oka az, hogy ilyen módon készül igazán ízletes ital ezekből a tea-fajtákból, de az alacsonyabb hőmérséklet a tea hatóanyagaival szemben is kíméletesebb. A teaital **3-5 perces áztatás** után készül el. A zöld teát és az oolongot másodszer is le lehet forrázni, ugyanis ekkor más hatóanyagok oldódnak ki. Ilyenkor kicsit hosszabb ideig, 5-8 percig áztassuk a teafüveket.

A **gyógynövényteák elkészítésénél** még inkább figyelembe kell venni azok hatóanyag-tartalmát, és úgy kell azokat elkészíteni, hogy **a lehető legnagyobb mennyiségben, károsodás nélkül oldódjanak ki a hasznos komponensek**.

A gyógynövénydrogok közül a **gyökereket, kéregdrogot vagy terméseket** tartalmazókat **forrásban levő vízhez adjuk, és még pár percig forraljuk**. Így a keményebb növényi szövetekből is kioldható a hatóanyag-tartalom. Kivételek ez alól a **C-vitamint** nagy mennyiségben **tartalmazó termések, mint például a csipkebogyó**, amelyeket **langyos vízben kell áztatni**, hogy vitamintartalma ne károsodjon.

Szintén **hideg vízben áztatjuk** (3-4 órán keresztül) a **nyálkatartalmú gyógynövényeket** (pl. mályva) és a **fehér fagyöngyöt** (maximum 2 órán keresztül).

A **virágrészeket, leveleket** tartalmazó gyógyteákat a fekete teához hasonlóan **forrázzuk**, majd pár perc áztatás után szűrjük le, és fogyaszthatjuk.

A teakészítéshez ajánlatos elkerülni a fém eszközök használatát, a kemény, klóros csapvizet.

Fontos, hogy **mindig frissen főzött teát fogyasszunk!**

A minőségi teákat **ízesíteni sem szükséges**, így jobban érezhetjük az ízüket. Ha mégis ízesítés mellett döntünk, használjunk inkább mézet, citromlevet (ezeket csak langyos teába tegyük), cukor helyett pedig az egészséges életmód részeként alternatív édesítőket érdemes előtérbe helyezni. Vannak azonban olyan gyógynövényteák is, amiket **kifejezetten nem szabad édesíteni, ízesíteni**: ilyenek a **keserűanyagokat tartalmazó gyógynövényekből készített teák**, mivel ezeknél a keserű íz miatt alakul ki a kedvező étvágyjavító hatás. Ilyen gyógynövények a pemetefű, a sárga tárnics, fehér üröm, kis ezerjófű, benedekfű, gyermekláncfű, katáng, máriatövis, kakukkfű, vidrafű.

A gyógynövényekből készült teákat elsősorban a **betegségek megelőzésére, enyhe betegség tünetek megjelenésekor érdemes fogyasztani**, de a kellemes aromájú és illatú csipkebogyóhúsból vagy hársfavirágból készített meleg ital a nap bármely időszakában kortyolgatható. Fontos, hogy olyan megbízható forrásból vásároljunk, ahol a készítmények gyártói vagy forgalmazói és a termékek összetevői beazonosíthatóak.



Praktikus tanácsok gyógynövénytea vásárláshoz



Soha **ne vásároljunk** gyógynövényteát **ellenőrizetlen helyen és forrásból!** Szupermarketekben, hipermarketekben, gyógyszertárakban, drogériákban, gyógynövényboltokban nagy eséllyel valóban eredeti, jó minőségű, ellenőrzött terméket kapunk. Ezek közül lehetőség szerint válasszuk a jól ismert és **megbízható hazai cégek** termékeit. A **piacon, kistermelőknél elérhető gyógynövények esetén mindig körültekintően** vásároljunk: ezen termékek esetén ugyanis nem biztos, hogy adottak voltak gyártásra vonatkozó jogszabályi követelmények, sem a növényi alapanyagra, sem a gyártás körülményeire vonatkozóan. Az árusítás helyszínén fel kell tüntetni a "Saját őstermelői tevékenységből származó termék" feliratot, valamint a FELIR azonosítót, és a NÉBIH tevékenységazonosítót is. Az azonosítók birtokában a jogszerűség ellenőrizhető a NÉBIH oldalán. Az ellenőrzött, visszakövethető gyártásban készült gyógynövényteákon mindig feltüntetésre kerül a termék **azonosító- és gyártási száma**.

Amennyiben a készítmény alapanyagául szolgáló növényi drog **megfelel** a Gyógyszerkönyvben foglalt leíratok **minőségi előírásainak**, a gyártó feltüntetheti a „**Gyógyszerkönyvi minőség**” feliratot is (ez a minőségre utal, és nem jelenti azt, hogy ez a gyógynövénytea gyógyszer lenne). Gyógynövényteák vásárlásakor

mindig figyeljünk arra, hogy a vásárolt termék **ellenőrzött minőségű legyen**: ha a termék csomagolásán szerepel, hogy „gyógyszerkönyvi minőségű”, akkor biztosak lehetünk abban, hogy a benne lévő gyógynövény tartalmazza a gyógyszerkönyvben, szabványokban, gyártói előíratokban meghatározott hatóanyagmennyiséget.

Az **online térben** történő vásárlás esetén **fokozott óvatossággal** járjunk el. A megbízható, ismert cégek termékeit nyugodt szívvel választhatjuk az internetes webáruházakban, azonban a külföldi, ismeretlen termékek esetén vásárlás előtt nézzünk utána a gyártó/forgalmazó cég **visszakövethetőségének**, esetleg tájékozódjunk hiteles szakismerettel bíró gyógynövényszakértőnél. Gyanúra adhat okot egy-egy gyógynövénytea reklámozása esetén, ha az egészségre vonatkozó **túlzó állításokkal** találkozunk, pl. „csodaszer”, „nincs mellékhatása”, „mindent meggyógyít”. Nem szabad az ilyen túlzó állításoknak bedőlni akkor sem, ha egyetemek, híres professzorok, ismert emberek nevével visszaélve reklámozzák a terméket.

A gyógyteák fogyasztásakor kövessük a **csomagoláson feltüntetett előírásokat** az adott gyógynövénytea **adagolására, az elkészítés módjára, fogyasztására, az esetleges korlátozásokra vonatkozóan**. A korlátozások legtöbbször a napi adagra, felhasználás időtartamára vonatkoznak, valamint arra, hogy gyermekek, terhes és szoptató nők fogyaszthatják-e a terméket. Az adagolásra vonatkozó előírások betartása azért is fontos, mert a túlzott mértékű fogyasztás, túladagolás bizonyos esetekben enyhe egészségügyi panaszokhoz vezethet.



Mitől biztonságos egy gyógynövénytea?

Biztonságosan fogyasztható, valamint kellően hatásos gyógytea készítéséhez először is **minőségi gyógynövények** szükségesek. Ezt úgy lehet garantálni, hogy a növények **termesztői, gyűjtői, valamint azok feldolgozó vállalkozásai ellenőrzöttek: kellő szakmai ismeretekkel rendelkeznek**, jó minőségben, odafigyelve dolgoznak a növényekkel, valamint **rendszeres hatósági ellenőrzéseken esnek át**.

Az Európai Gyógyszerügynökség irányelveket dolgozott ki a helyes termesztési és gyűjtési gyakorlatokhoz, az úgynevezett **GACP (Jó Termesztési és Gyűjtési Gyakorlat)** rendszert. Ez a termesztett és a gyűjtött gyógynövénydrogokra vonatkozik, és betartásával a termesztő, illetve a gyűjtő bizonyítja, hogy a legmagasabb szinten odafigyel, és betartja a minőségi gyógynövényelőállításra vonatkozó belső és jogszabályi követelményrendszerét.

Ilyen esetben szinte biztosra vehető, hogy az **alapanyag szennyeződésektől mentes**, és a begyűjtés akkor történik, amikor a növény a **hatóanyagban leggazdagabb fejlettségi állapotban van**.

A gyógynövény alapanyagot vizsgálatoknak kell alávetni, melyek során megbizonyosodnak arról, hogy **kellően tiszta, megfelelő hatóanyag-tartalmú**. Így lesz ellenőrzött vagy gyógyszerkönyvi minőségű egy gyógynövény alapanyag/drog.

A gyógynövényteákra vonatkozó követelmények a **Gyógyszerkönyv** vonatkozó, **egyedi cikkelyeiben** vannak rögzítve, ezeknek kell megfelelni, vagy ezek hiányában a "Növényi drogok" általános cikkely követelményeinek. **A gyógynövényteákra vonatkozó tisztasági előírások jogszabályokban** is rögzítettek, ezzel az élelmiszerbiztonságot szolgálják.

Ahhoz, hogy a megfelelő minőségben beszerzett alapanyagból minőségi tea készüljön, az **üzemi gyártási folyamatoknak is a legmagasabb színvonalon** kell zajlani. Ez magában foglalja a **gyártás és a dolgozók jó higiéniai körülményeinek** oktatását és betartását, a **gyártóberendezések megfelelő működését**, azok **rendszeres felülvizsgálatát**. A gyártás során folyamatos minőség-ellenőrzés szükséges, amivel szintén azt lehet elérni, hogy az elkészült termék biztonságos legyen. Ezek a folyamatok a gyártó választása szerint **független szervezetekkel tanúsíthatók** is.

A minőséget jelzi, ha a gyógynövény-alapanyag gyártója, forgalmazója működtet valamilyen **minőségirányítási rendszert**, mint például a mára **kötelező HACCP-t**, vagy az önkéntesen bevezethető, folyamatosan ellenőrzött **ISO, IFS, BRC** élelmiszerekre vonatkozó előírásait. Ezek a rendszerek segítséget nyújtanak a biztonságos élelmiszergyártáshoz. A fenntarthatóság, környezetvédelem és az olyan tanúsító rendszerek, amelyek a növényi gyűjtésben vagy termesztésben **résztevő személyek szociális biztonságát** hivatottak garantálni (**Fair Trade, UTZ**), egyre népszerűbbek a gyógynövény-értékláncon belül is.

Ennél is magasabb szint a minőségben, ha az üzem **hatóanyag- vagy gyógyszergyártási engedéllyel** rendelkezik (tanúsított **GMP** rendszerrel), hisz ez azt jelenti, hogy a terméket olyan környezetben és olyan módon gyártják, amely megfelel a legszigorúbb, gyógyszerekre is vonatkozó személyi és tárgyi minőségi előírásoknak.

Tehát a megfelelő alapanyagból helyes gyártási körülmények közt, megfelelő ellenőrzések mellett biztosak lehetünk fogyasztóként is abban, hogy az általunk megvásárolt gyógynövénytea-termék biztonságos, megfelelő minőségű, ezáltal

a várt és elvárt hatással tudjuk alkalmazni egészségünk megőrzése érdekében.

A kereskedelmi forgalomban levő gyógynövények csoportosítása fogyaszthatóság alapján

- o **Gyógynövényteaként szabadon fogyasztható gyógynövények:** ezen gyógynövények **rendszeres és mértékletes fogyasztása biztonságos**. Jellemző, hogy ezek a növények túlnyomó többsége megtalálható az Európai Unió egyes tagállamainak Élelmiszerkönyvében vagy az Élelmiszerként fogyasztható ehető növények listáján. A gyógynövényből készült teák esetében figyelembe kell venni a gyógynövényekkel szembeni **egyéni túlérzékenység** lehetőségét és az esetleges **allergiás reakciókat**. Természetesen, mint minden más élelmiszer fogyasztása esetén ebben az esetben is a mértékletességet „illik” betartani.
 - Akácvirág (*Robinia pseudoacaciae flos*)
 - Aranyvesszőfű (*Solidaginis herba*)
 - Babhüvely (*Phaseoli legumen, Phaseoli pericarpium*)
 - Benedekfű (*Cardui benedicti herba*)
 - Bodzavirág (*Sambuci flos*)
 - Bojtorjángyökér (*Bardanae radix*)
 - Borsosmentalevél (*Menthae piperitae folium*)
 - Cickafarkfű (*Millefolii herba*)
 - Citromfűlevél (*Melissae folium*)
 - Csalánlevél (*Urticae folium*)
 - Csarabfű (*Callunae herba*)
 - Ezerjófű (*Centaurii herba*)
 - Fehér árvacsalán fű (*Lamii albi herba*)
 - Fehér szappangyökér (*Saponariae albae radix*)
 - Fekete ribizlilevél (*Ribes nigri folium*)
 - Fodomentalevél (*Menthae crispae folium*)
 - Fűzfakéreg (*Salicis cortex*)
 - Galagonya virágos hajtásvég (*Crataegi summitas, Crataegi folium cum flore*)

- Gyermekláncfű gyökérrel (*Taraxaci herba cum radice*)
- Gyermekláncfű gyökér (*Taraxaci radix*)
- Hársfavirág (*Tiliae flos*)
- Hibiszkuszvirág (*Hibisci flos*)
- Izlandi zuzmó (*Lichen islandicus*)
- Izsópfű (*Hyssopi herba*)
- Japánakácvirág (*Sophorae japonicae flos*)
- Kankalin gyökér és gyökértörzs (*Primulae radix et rhizoma*)
- Kerek repkényfű (*Hederae terrestris herba*)
- Kisvirágú füzikefű (*Epilobii herba*)
- Kökényvirág (*Pruni spinosae flos*)
- Körömvirág (*Calendulae flos*)
- Közönséges aranyvesszőfű (*Solidaginis virgaureae herba*)
- Kukoricabibe (*Maydis stigma*)
- Lestyángyökér (*Levistici radix*)
- Levendulavirág (*Lavandulae flos*)
- Libapimpófű (*Anserinae herba*)
- Macskagyökér (*Valerianae rhizoma et radix*)
- Málnalevél (*Rubi idaei folium*)
- Mályvalevél (*Malvae folium*)
- Mályvavirág (*Malvae flos*)
- Máriatövistermés (*Silybi mariani fructus*)
- Mezei katángfű (*Cichorii herba*)
- Mezei katánggyökér (*Cichorii radix*)
- Mezei zsurlófű (*Equiseti herba*)
- Mórmályvavirág (*Malvae mauritii flos*)



- Nyárfarügy (*Populi gemma*)
- Nyírfalevél (*Betulae folium*)
- Orvosi pemetefű (*Marubii herba*)
- Orvosi veronikafű (*Veronicae officinalis herba*)
- Orvosi székfűvirágzat (*Chamomillae anthodium, Matricariae flos*)
- Orvosiziliz-gyökér (*Althaeae radix*)
- Orvosiziliz-levél (*Althaeae folium*)
- Ökörfarkkóró virág (*Verbasci flos*)
- Örvénygyökér (*Inulae radix*)
- Palástfű (*Alchemillae herba*)
- Párlófű (*Agrimoniae herba*)
- Pásztortáskafű (*Bursae pastoris herba*)
- Pipacsvirág (*Papaveris rhoeados flos*)
- Porcikafű (*Herniariae herba*)
- Porcsin-keserűfű (*Polygoni herba*)
- Réti legyezőfű (*Filipendulae herba*)
- Római kamilla-virágzat (*Chamomillae romanae anthodium*)
- Szalmagyopárfű (*Helichrysi herba*)
- Szamócalevél (*Fragariae folium*)
- Szederlevél (*Rubi fruticosi folium*)
- Szemvidítófű (*Euphrasiae herba*)
- Tarackbúza-gyökértörzs (*Graminis rhizoma*)
- Tárnicgyökér (*Gentianae radix et rhizoma*)
- Tölgyfakéreg (*Quercus cortex*)
- Tövisesiglice gyökér (*Ononidis radix*)
- Útifűlevél (*Plantaginis folium*)
- Vadárvácskafű (*Violae herba cum flore*)
- Varázsdíó-kéreg (*Hamamelidis cortex*)

- Varázsdíó-levél (*Hamamelidis folium*)
- Vasfű (*Verbenae herba*)
- Vidrafűlevél (*Trifolii fibrini folium*)

○ **Korlátozással fogyasztható gyógynövények:**

Ebbe a csoportba olyan gyógynövények tartoznak, amelyek széleskörű **ismert mellékhatással**, ismert **gyógyszer-, gyógynövény- és élelmiszer-interakciókkal**, **toxikus hatással jellemezhetőek**, esetleg **új élelmiszer státuszúak**, vagy amelyeknél a növényhez köthető **indikációs terület**, vagy a **biztonságosságra utaló adat hiánya** ezt indokoltá teszi. A korlátozás rendszerint a **napi adagolásra, a fogyasztás időtartamára, a teakészítés módjára, gyermekek, illetve terhesség, szoptatás esetén történő fogyasztásra** vonatkozik. Ezeket az információkat a **csomagoláson is mindig jelezni kell**.

- Anyalevél (*Sennae fructus*), Szennalevél (*Sennae folium*)

Korlátozás: korlátozással a termés és a levél használható, ha a hidroxiantracén-glikozid tartalom (szennozid B-ben kifejezve) kisebb, mint 10 mg a napi adagban, a késztermékre vonatkozóan. 12 év alatt nem használható. Legfeljebb 1 hétig alkalmazható. Terhesek és szoptató anyák nem használhatják.

- Barátcserjetermés (*Agni-casti fructus*)

Korlátozás: az ajánlott napi dózis legfeljebb 240 mg termés, alkalmazása a várandósság és a szoptatás ideje alatt, valamint 18 év alattiak számára nem ajánlott.

- Diófalevél (*Juglandis folium*)

Korlátozás: A szárított levél kizárólag csak gyógynövénytea készítésre, főzetként alkalmazható.



- Fehér fagyöngy (*Visci albae stipes*)

Korlátozás: a leveles hajtás gyógynövényteaként felhasználható, napi egyszeri 1,5 g-2,0 g hajtás (herba) egy csésze (kb. 250 ml) hideg vízben történő, 2 órát meg nem haladó áztatását előírva a gyógynövénytea elkészítési útmutatójában. Alkalmazása nem javasolt alacsony vérnyomás esetén, illetve vérnyomáscsökkentő kezelésben részesülőknél, mert befolyásolhatja a terápiát. 18 éves kor alatt nem ajánlott az alkalmazása.

- Fehér ürömfű (*Absinthii herba*)

Korlátozás: a hajtás használható, ha a tujontartalom kisebb, mint 6 mg a napi adagban, a késztermékre (2-3 mg/nap szárított hajtásból készített 150-200 ml tea főzet) vonatkozóan.

- Kutwabengekéreg (*Frangulae cortex*)

Korlátozás: a kéreg használható, ha a hidroxiantracén-glikozid tartalom (glükofrangulin A-ban kifejezve) kisebb, mint 10 mg a napi adagban, a késztermékre (150 ml teafőzet) vonatkozóan. 12 év alatt nem használható. Legfeljebb 1 hétig alkalmazható. Terhesek és szoptató anyák nem használhatják.

- Orbáncfű (*Hyperici herba*)

Korlátozás: az ajánlott napi maximális dózis: 2-4 g drog/nap, az ajánlott alkalmazási időtartam legfeljebb 2 hét. A tea fogyasztása 18 éves kor alatt, továbbá rendszeresen gyógyszert, vagy egyéb gyógynövénykészítményt szedőknek nem ajánlott, mivel a gyógynövény hatóanyagai bizonyos gyógyszerhatóanyagokkal, gyógynövényekkel interakcióba léphetnek, így azok hatását befolyásolhatják.

- Tejtöltőgalajfű (*Galii vera herba*)

Korlátozás: gyógynövényteaként felhasználható, napi egyszeri 1,5 g- 2,0 g virágos hajtás forrázat formájában. Alkalmazása a várandósság és a szoptatás ideje alatt nem ajánlott. 18 éves kor alatt szintén nem ajánlott az alkalmazása.

Gyógynövényteaként (és más élelmiszerként, étrend-kiegészítőként) nem fogyasztható fajokról az NNGYK Tudományos Tanácsadó Testülete által élelmiszerekben (beleértve az étrend-kiegészítőket is) alkalmazásra nem javasolt növények és egyéb élettani hatású anyagok listája", valamint az EU új élelmiszer katalógusa az irányadó. Ez a két lista tartalmazza azokat a növényeket, amik széleskörű ismert mellékhatásuk, gyógyszer-, gyógynövény- és élelmiszer-interakciójuk, toxikus hatásuk, a növényhez köthető indikációs terület okán, a biztonságosságra utaló adat hiányában, vagy új élelmiszer státuszuk miatt nem fogyaszthatóak élelmiszerként.

A Gyógynövény Szövetség és TermékTanács tagjaként, hazai és megbízható gyógynövénytea gyártók bemutatása

Gyógyfű Kft.



Az 1999-ben alapított Gyógyfű Kft. a rendszerváltás után megalapított sziráki Fitopharma Kft.-ből nőtte ki magát az évek során.

A sziráki telephelyen történik a felvásárlás, feldolgozás és a raktározás. A fejlett technológiával felszerelt sóskúti csomagolóüzemben pedig a Szirákról érkező, minősített alapanyagokból a tasakolt szálás tea mellett filteres gyógy- és élvezeti teákat, fűszerkeverékeket és étrend-kiegészítőket gyártanak. A Gyógyfű Kft. rendelkezik a legnagyobb szálás tea kínálattal a hazai piacon.

Egyedülálló módon a filteres teák egyedi aromazáró csomagolásban kerülnek forgalomba, hogy minél hosszabb ideig megőrizték az értékes aroma- és hatóanyagokat.

A Sóskúton felépített új, korszerű üzemben lehetőség nyílik a termékskála folyamatos bővítésére. Új termékek fejlesztése során a régi, hagyományokon alapuló felhasználás mellett a legfrissebb orvosi kutatások és kísérletek eredményei is felhasználásra kerülnek. Minden termék rendelkezik a deklarált élettani hatást igazoló hiteles szakmai dokumentációval.

A legújabb műszaki fejlesztésként beszerzett gőzsterilizáló/csiraszegényítő berendezésük lehetővé teszi az alapanyagok fertőtlenítését, és a vegyszeres beavatkozás teljes kiküszöbölését, mely megfelelő biológiai tisztaságot szavatol a Gyógyfű Kft által csomagolt élelmiszer és gyógynövény termékek vonatkozásában.

Fontos a minőség megőrzése és fenntartása a gyártás során, így a Gyógyfű Kft tevékenységét a kötelezően kialakított HACCP rendszer mellett, a gyógyszergyártás irányelvein alapuló GMP rendszer (jó gyártási gyakorlat) szabályozza.

Herbária Zrt.



A Herbária Zrt. 1949-ben alakult, a cég azóta foglalkozik gyógynövény, valamint gyógynövény alapú készítmények, gyógyteák, kozmetikumok és

élelmiszerek felvásárlásával, előállításával és forgalmazásával. A magyar gyógynövényipar és -kereskedelem piacvezető vállalatoként a termékfejlesztés fő iránya a gyógynövényekből álló készítmények körének bővítése. Ez kiterjed a gyógyteákra (mono és teakeverékek), az élvezeti teákra, reform élelmiszerekre, valamint a gyógynövény-kivonatokkal ellátott kozmetikai termékekre is. Ugyanakkor termékei fejlesztésében és gyártásában nagy hangsúlyt fektet a népgyógyászati hagyományokra és a cég több, mint 75 éves tapasztalatára, mely a legkorszerűbb kutatási eredményekre és sok éves szaktudásra alapozva eredményezi a cég eddig elért sikereit.

Szakmai felkészültségét és tapasztalatait felhasználva kiemelkedő minőségű termékeket állít elő azzal a céllal, hogy ezek használata támogassa vásárlóit egy egészséges életmód kialakításában és fenntartásában. Termékeink ellenőrzött gyógynövényekből ISO, IFS minőségirányítási rendszerek felügyelete alatt, a helyes gyógyszergyártási gyakorlat (GMP) szerint készülnek.

A Herbária Zrt. jelenleg is magyar tulajdonú családi cég, melynek központja Budapesten található. Balmazújvárosi üzemünkben csoportosul a gyógynövény felvásárlás nagy része, és a hozzájuk kapcsolódó elsődleges feldolgozási folyamatok, valamint itt van a kozmetikai részleg és az élelmiszer gyártás egy része.

A székkutasi üzemben történik az alapanyag raktározás, a Balmazújvárosról beérkezett gyógynövények elsődleges és másodlagos feldolgozása, valamint az összes Herbária tea termék előállítása és kiszérése. Itt található nagykereskedelmi raktár is, ahonnan a kereskedelmi láncok és a saját üzletlánc ellátása történik.

Mecsek-Drog Kft.



Mecsek Tea

A Mecsek-Drog Kft. (illetve annak jogelődje) 1986 óta foglalkozik gyógynövény-feldolgozással. 13 gyógyhatású teakeverék mellett több

mint 100 teát állít elő és forgalmaz gyógynövényes életmódteákat, mono gyógynövényeket zacskós és filteres kiszerezésben, gyümölcssteákat, fekete-, rooibos- ill. zöld teákat.

Teakeveréseink előállításakor legfontosabb a minőség és a szakértelem. A minőséget megbízható, folyamatosan képzett szakembereink mellett minőségbiztosítási rendszerük is garantálja. Az alapanyagok kiválasztása, a géppark folyamatos korszerűsítése és a minőségi előírások szigorú betartása eredményeként 30 éve megbízható gyártó és forgalmazó a gyógynövény feldolgozás piacán.

Naturland Magyarország Kft.

NATURLAND®

a.D. 1989

A NATURLAND 1989-ben kezdte meg tevékenységét a magyar gyógyszerpiacon. Az első sikeres terméke a Svédcsépp, a rendszerváltást követő évek legnépszerűbb gyógynövénykészítménye volt, amit 2013-ban az Országos Gyógyszerészeti Intézet, mint hagyományos növényi gyógyszert törzskönyvezett. Az elmúlt évtizedben több mint 30 gyógyhatású készítményt és 31 gyógyszert engedélyezett az Országos Gyógyszerészeti Intézetnél. Kozmetikai termékeink, gyógynövény teáink, illóolajaink, étrend-kiegészítőink, forgalmazott gyógyszer-alapanyagaink száma meghaladja a 400-at. A termékeket saját gyógyszer-nagykereskedelmi hálózatunk juttatja el az ország valamennyi gyógyszertárába és drogériájába. Budapesti székhelyen történik a gyógyhatású készítmények és a törzskönyvezett gyógyszereket gyártása, Pásztón

működik teaüzemünk. Az ISO 9001:2000 szabvány alapján kiépített, Szabályos Gyógyszergyártás (GMP) irányelveinek megfelelő, HACCP alapelveket is magában foglaló minőségbiztosítási rendszerrel, saját országos üzletkötői, patikalátogatói hálózattal és szállítókapaacitással rendelkezik. Termékei a gyógyszergyártási körülményeknek megfelelő GMP körülmények között készülnek (Good Manufacturing Practice). A beszerzett alapanyagokat a saját analitika laboratóriumunk azonosítja és minősíti minden esetben. Ez azt jelenti, hogy a beszállítók minőségi bizonylatait is minden esetben felülvizsgáljuk! Ezek az alapanyagok, legyenek akár gyógynövények (szakmai néven drogok) vagy illóolajok, minden esetben gyógyszerkönyvi minőségűek. Kizárólag olyan termékeket fejlesztenek ki, amelyek nem tartalmaznak mesterséges színezőanyagokat és tartósítószerket. A fejlesztések alapjait a magyar gyógynövényekből és azok népgyógyászati alkalmazásaiból meríti, így ötvözve a tradíciót és a modern tudományt.



Pharmaherb Kft.

GYÖRGYTEA

HAGYOMÁNY ÉS GONDOSKODÁS

A Pharmaherb Kft. évszázados tudáson alapuló, gyógyteákat és gyógynövény alapú termékeket gyártó- és forgalmazó családi vállalkozás, a Györgytea cégcsoport tagja, melynek elindítója és a Györgytea márka névadója Szabó György, akit az egész ország a bükki füvesemberként ismer. Lánya, Lopes-Szabó Zsuzsanna a cég ügyvezetője, Gyuri bácsi munkájának folytatója.

A több mint húsz éves vállalkozás mára közepméretűvé nőtte ki magát. Termékei két fő csoportba sorolhatóak: gyógynövényből készült teák és növényi kivonatok, kapszulák, illetve a gyógynövényes ismereteket továbbadó kiadványok.

A cég Borsod-Abaúj-Zemplén vármegyében meghatározó szerepet tölt be mind kulturális, mind gazdasági szempontból. A magas munkanélküliséggel küzdő térségben nemcsak saját munkavállalóinak és családtagjainak biztosít megélhetést, de a gyógynövények begyűjtését szezonálisan végző lakosoknak is.

A gyógynövényekből Gyuri bácsi és Lopes-Szabó Zsuzsanna útmutatásai alapján és a mai igényeknek megfelelően készülnek a termékek. A forgalomba kerülő gyógynövény teakeverékek az ő receptjeik alapján készülnek. Ezek számos betegség megelőzésében működhetnek közre hatékonyan vagy kiválóan egészíthetik ki az akadémiai orvoslást.

Közérdekű weboldalak, linkek gyűjteménye

https://ogyei.gov.hu/etrend_kiegeszitokban_felhasznalasra_nem_javasolt_gyogynovenyek_es_ertekelesuk

<https://www.gyszt.hu/hu/tudastar>

https://webgate.ec.europa.eu/fip/novel_food_catalogue/

https://www.ema.europa.eu/en/documents/other/hmpc-monographs-overview-recommendations-uses-herbal-medicinal-products-paediatric-population_en.pdf



A 2020-ban átadott új bükkzentkeresztli üzem HACCP (veszélyelemzés és kritikus ellenőrzőpontok) és ISO (International Organization for Standardization, azaz a Nemzetközi Szabványügyi Szervezet által kiadott) nemzetközi szabvány tanúsítvánnyal rendelkezik.

Saját mintaboltjuk van Bükkzentkeresztben, Miskolcon és Budapesten, de termékeiket több száz kiskereskedelmi partner is forgalmazza.

A Györgytea célja a gyógynövények felhasználásával kapcsolatos információk eljuttatása a széles tömegekhez. Ez online felületeken, illetve személyes tanácsadások formájában és a közösségi média eszközeivel történik. Gyógynövényismereti túsájkait 25 éve kíséri egyre nagyobb figyelem, különleges gyógynövénykertjük országosan ismert és elismert.

