

MAGYARORSZÁG, a gyógynövények tárháza

A gyógynövények évezredek óta ismertek hatásukról, régen a javasasszonyok, a bábák, sőt, az egyszerű családanyák is gyűjtötték őket. Mára egyes növényeknél inkább a termesztés került előtérbe. Tudtad, hogy itthon milyen sokféle van belőlük?



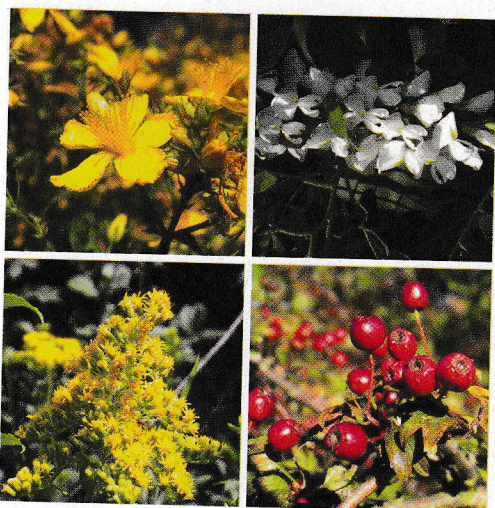
Termesztett gyógyítók

Természetesen a XXI. századi elvárások és a minőségbiztosításra vonatkozó szigorú követelmények egyre inkább a termesztés irányába terelik az iparágat, de bizonyos fajoknál nagy jelentősége van a még a szervezett gyűjtésnek is.

Gondoltad volna, hányféle gyógy-növényt termelnek hazánkban? A legfontosabb termesztett gyógy-növények a levendula fajok, mustár (fehér+barna), mák, héj nélküli tök, konyhakömény, koriander, édes-kömény, máriatövis, ánizs, kapor, kamilla, szurokfű, orbáncfű, citromfű, majoránna, bazsalikom, borsfű, szurokfű, macskagyökér.

Mi készülhet a gyógynövényekből?

A feldolgozott késztermékek piaca rendkívül változatos. Az élelmiszerek kategóriáján belüli étrend kiegészítő kategória Magyarországon jelenleg csaknem 15.000 darab notifikált készítménnyel rendelkezik. Ezek egy részében megtalálhatók a gyógynövények feldolgozott részei vagy azok kivonatai. Ráadásul ez a termékkör éves szinten jelentős, akár 10%-t meghaladó növekedést produkál. Természetesen rendkívül népszerűek a különböző szálás vagy filteres formában előállított gyógyteaák, kozmetikumok és egyéb kivonatok, élelmiszeripari aromák, valamint az illóolajok is. A gyógynövények gyógyszeripari felhasználása hazánkban a mintegy 180 gyógyszernek nem minősülő gyógyhatású készítményre és 100 alatti darabszámú törzskönyvezett gyógynövény hatóanyagot tartalmazó gyógyszerkészítményre korlátozódik.



Kosárral az erdőben, mezőn

Hazánkban mintegy 120-130 növényfaj gyűjthető, de ebből a legfontosabb, mintegy 70-80 faj kerül rendszeres begyűjtésre a természetes élőhelyekről. Az előállított gyógynövény drogtömeg mintegy 50-60%-a vadon termő állományok gyűjtéséből és feldolgozásából származik.

Magyarországon a legnagyobb tömegben gyűjtött gyógynövény fajok, ill. növényi részek: vadgesztenye, csipkebogyó, cickafarkfű, aranyvesszőfű, csalánlevél, zsurlófű, kamillavirág, fehér ürömfű, orbáncfű, fehérhályva, feketebodza, fagyöngy.



gyógynövény
övetség és
erméktanács



NEMZETI
AGRÁRGAZDASÁGI
KAMARA

A mezők orvosságai

Évezredek óta használt megoldások, teák és főzetek, borogatások és vitaminban gazdag levek. Nem a boszorkánykonyhába invitálunk, hanem a legnépszerűbb gyógynövények megismerésére!



Kamilla – a gyulladáscsökkentő

A kamillavirág vagy orvosi székfű talán a legismertebb és legtöbbek által használt gyógynövény. Jellegzetes, kifejezetten kellemes illata és íze miatt a belőle készített tea akár simán folyadékpótlásra is jó választás, ahogy arra is, hogy más, kevésbé finom főzetek ízét barátságosabbá tegye.

>> **MIRE JÓ?** Először valószínűleg mindenkinek gyulladásgátló hatása jut eszébe, erre a célra külsőleg és belsőleg is használható: köthártya gyulladás, kisebb bőrgyulladások, pattanások esetében lemosásra, borogatásra, torokfájás, megfázás esetén inhalálásra is jó választás. Külsőleg is alkalmazható szemborogatóként és fogínyerősítőként, emellett a sebgyógyulást is elősegíti.



Levendula – a nyugtató

Levendulatea? Bizony, hiszen ma már a legtöbb ételbe, italba is gyakran teszünk ebből a jellegzetes illatú növényből. Forrázatokhoz virágát használjuk, de illóolaja is igen hatékony. Ha ételbe tesszük, legyünk óvatosak, ha sok, szappanízűvé teszi a finomságot.

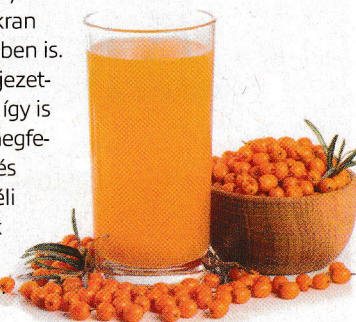
>> **MIRE JÓ?** A levendula forrázata leginkább az idegekre hat: idegnyugtató, görcsoldó hatású, de fejfájás ellen is jó. Az álmatlanság hatékony ellenszere lehet, ahogy a stressz okozta emésztési panaszoké is. Külsőleg használva a reumás panaszokat enyhíti, és illóolaja a kozmetikumokban is gyakran előfordul.



Homoktövis – az immunerősítő

A homoktövisnek nem a virágát, hanem termését, levelét és magjának olaját használták már elődeink is. A jellegzetes narancsszínű bogyók kesernyések, az első dértől lesznek finomak. Gyakran találkozunk velük gyümölcslevekben is.

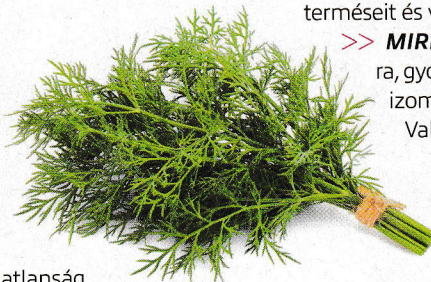
>> **MIRE JÓ?** A bogyóknak kifejezetten magas a C-vitamin tartalma, így is hozzájárul az immunrendszer megfelelő működéséhez. Éppen ezért, és érési ideje miatt is kifejezetten téli szer, a megfázásos szezon egyik sztárja. E-vitamin tartalma a száraz bőr tüneteinek enyhítője.



Kapor – nem csak fűszer

A kapor nem csak a tökfőzelék elengedhetetlen kelléke, mivel számos gyógyhatással is rendelkezik. Erre a célra terméseit és virágzatát egyaránt használják.

>> **MIRE JÓ?** Emésztési gondokra, puffadásra, gyomorfájás ellen is hatékony, ahogy izomlazító hatása is régóta ismert. Valószínűleg ez utóbbi az oka annak is, hogy a menstruációs görcsöket is enyhíti. Kismamáknál a tejképződést serkenti.



Cickafark – a nők barátja

A cickafarkat a nők évezredek óta használják az úgynevezett „női bajok” ellen. Az évelő növény szinte mindenhol megterem, forrázatát fogyasztjuk. Nem árt tudni, hogy csak a fehér színű virágokkal rendelkezők gyógyhatásúak.

>> **MIRE JÓ?** Menstruációs zavarok esetén főként, de étvágytalanság és görcsös emésztőszervi panaszok, húgyúti problémák és a visszeresség tüneteit is enyhíti. Külsőleg foggyulladásokra és szemproblémákra jó gyulladásgátló szer.



A GYÓGYNÖVÉNYEK KINCSEK, AZ EGÉSZSÉG ÉRTÉK!



Vadgesztenye

Észak-Balaton

Fagyöngy

Közép-Magyarország, Pest megye

Csipke

Északi-középhegység

Galagonya

Borsod-Abaúj-Zemplén megye



Hárs

Somogy megye

Aranyvessző

Dél-Dunántúl

Kamilla

Alföld

Csalán

Kelet-Magyarország
Hajdú-Bihar megye,
Szabolcs-Szatmár-Bereg megye



NEMZETI
AGRÁRGAZDASÁGI
KAMARA

