

The use of medicinal plants in sports nutrition

Gyógynövények használata a sporttáplálkozásban



Authors / Szerzők: **Norbert Pászka** ¹

Received: 26 August 2024 | Revised: 6 September 2024 | Accepted: 7 October 2024 | Published: 29 November 2024

Abstract: Medicinal plants appear in all areas of life these days, and people use them more and more often to prevent and treat various diseases. Medicinal plants have many advantages, among other things, most of them contain useful vitamins, minerals and other active ingredients, which can supplement daily nutrition and promote a healthy lifestyle. Due to their active ingredients, medicinal herbs can also be used in the field of sports nutrition, as they can help thanks to their antioxidant and adaptogenic effects; due to their high vitamin, mineral and dye content, as well as their performance-enhancing effect. Many foreign and domestic herbs can be used in sports nutrition, the most important and most frequently researched ones are mentioned in the article.

Keywords: herbs, sports nutrition, medicinal tea, phytotherapy

Absztrakt: A gyógynövények az élet minden területén megjelennek napjainkban, az emberek pedig egyre gyakrabban alkalmazzák őket különböző betegségek megelőzésére és kezelésére. Számos előnnyel rendelkeznek a gyógyhatású növények, többek között nagyrésztük hasznos vitaminokat, ásványi anyagokat és egyéb hatóanyagokat tartalmaz, melyek kiegészíthetik a mindennapi táplálkozást és elősegíthetik az egészséges életmódot. Hatóanyagaik miatt a gyógynövények a sporttáplálkozás területén is alkalmazhatók, hiszen segíthetnek antioxidáns, adaptogén hatásuknak köszönhetően; magas vitamin, ásványi anyag és festékanyag tartalmuk, valamint teljesítményfokozó hatásuk miatt. Számos külföldi és hazai gyógynövény alkalmazható a sporttáplálkozásban, melyek közül a cikkben említésre kerülnek a legfontosabbak, leggyakrabban kutattottak.

Kulcsszavak: gyógynövények, sporttáplálkozás, gyógytea, fitoterápia

A téma aktualitása, rövid szakirodalmi áttekintés

A gyógynövények segítséget nyújthatnak számos betegség megelőzésében és kezelésében is. Magyarország területén körülbelül 400 féle gyógyító hatású növény található, melyek közül manapság sokat már nem is használunk, ismerünk. A népszerűbbeket azonban mindenki próbálta már, vagy legalább hallott róluk, ilyen például a csalán, citromfű vagy a bodza is (Pászka, 2023b).

Számos készítmény állítható elő a gyógynövényekből, hiszen teákat, kivonatokat, kenőcsöket, szirupokat és még rengeteg terméket készíthetünk belőlük otthon a konyhában vagy pedig manufaktúrákban, gyárakban (Erdész – Kozák, 2008).

A gyógynövények használata egyidős az emberiséggel, hiszen már az ősember is alkal-

mazta panaszai enyhítésére, kezelésére őket és minden történelmi korszakban ott voltak az emberek mellett. A gyógynövények terápiás célú felhasználásával a fitoterápia tudományága foglalkozik. Manapság a gyógynövények használata pedig reneszánszát éli és egyre többen alkalmazzák akár otthon is a gyógynövényeket testi, lelki és mentális panaszok enyhítésére, megelőzésére (Mantovani, 2009).



1. kép Gyógytea készítés

A gyógynövények megjelenhetnek a táplálkozásban, és azon belül a sporttáplálkozás speciális területén is, hiszen számos gyógynövény ehető növény is egyben és létfontosságú vitaminokat, ásványi anyagokat, enzimeket tartalmaz, melyek alapvetően elősegítik a szervezet normál működését, illetve szépen beépíthetők a táplálkozásba, és néhányuk akár még teljesítményfokozó, izomregeneráló hatással is rendelkezik (Pászka, 2024).

A modern orvostudomány gyógyszerei nagy számban támaszkodnak a gyógynövények hatóanyagaira manapság is. A gyógyszerek körülbelül 70 %-a gyógynövényekből készül, viszont már többnyire szintetikus úton állítják elő ezeket. Nagy előny a gyógynövények használatánál az is, hogy legtöbb esetben nincs hozzászokás, hiszen nincs két egyforma

Section editor / Rovatszerkesztő:

Réka Fritz

Phd hallgató
fül-orr-gégész és fej-nyaksebész szakorvos,
SZTE Klinikai Orvostudományi Doktori Iskola
fritz.reka@med.u-szeged.hu



¹Norbert Pászka

gyógynövényszakértő
Miskolci Egyetem Egészségtudományi Kar
paszk.norbi@gmail.com

növény és a hatóanyagok többsége nem halmozódik fel a szervezetben (Szendrei – Csupor, 2009).

Fontos, hogy gyógyteát soha nem szabad fém eszközzel készíteni! Fém eszköz csak a tea főző lehet, hiszen akkor még nem érintkezik a gyógynövény a fémmel. Azonban, amikor már közvetlenül érintkezik a fém eszköz (például a szűrő) a gyógynövénnyel, akkor elveszhetnek vagy megváltozhatnak bizonyos hatóanyagok. Szűrőként a legideálisabb a porcelánból vagy természetes anyagból, például bambuszból készült szűrő. Műanyag szűrő használata sem javasolt, mivel káros hatóanyagok, hormonok oldódhatnak ki belőle a meleg vízzel történő érintkezés hatására. A csészét érdemes mindig lefedni áztatás során, hiszen az illóolajok elpárologhatnak, elillanhatnak, ezáltal csökkentve a tea jótékony hatását. A felhasznált víz minősége is rendkívül fontos. Jó minőségű, vegyszer és klórmentes forrásvízből készíteni a legjobb a gyógyteákat (Pásztk, 2024).

Gyógyteát reggel, étkezés előtt körülbelül 30 perccel érdemes inni, amikor még nincs elnehezülve a gyomor (Bana, 2005).

Leggyakrabban a házi patikában forrázatot szoktak készíteni teaként a gyógynövényekből, melyeknek elkészítése nagyon egyszerű. A szárított gyógynövényekből körülbelül 1 evőkanálnyit szükséges tenni 2,5 dl vízhez. Beletesszük a csészébe vagy az üveg kancsóba a szárított növényt, majd ráöntjük a felforralt vizet. 10-15 percig állni hagyjuk lefedve, majd leszűrjük.

A második lehetséges tea készítési mód a főzet. Főzni a keményebb növényi részeket szokták, melyekből nehezebben oldódnak ki a hatóanyagok. Ide tartoznak a termések, gyökerek és kérgek. Ezeket körülbelül 15-20 perccel át szükséges főzni.

Áztatni pedig a hőérzékeny hatóanyagú növényeket szokták, hideg vagy langyos vízben 8-10 órán keresztül, mivel ezeknek a hatóanyag tartalma melegítés hatására károsodhat. A hideg vizes kivonat neve macerátum. Vannak olyan növények, amelyek folyamatosan fogyaszthatók megszakítás nélkül egészséges szervezet esetén (pl.: csipkebogyó, szederlevél, macskamenta) és vannak, amelyek csak kúraszerűen alkalmazhatók (pl.: diófalevél, csalánlevél). A kúraszerűen al-

kalmazható növényeket általában 4-6 hétig szokták folyamatosan fogyasztani (Pásztk, 2024).

A legtöbb gyógynövény veszélytelen, azonban felhasználásuk szakértelmet és tapasztalatot igényel, ezért kérjük mindig szakember segítségét alkalmazásukkor, fogyasztásukkor. A gyógynövények használatakor legalább 3 dologra nagyon fontos odafigyelni. Hiszen lehetnek egyes gyógynövényeknek mellékhatásai, interakcióba, azaz kölcsönhatásba léphetnek gyógyszerekkel, valamint egyes betegségek, állapotok ellenjavallatként megjelenhetnek (Bernáth – Németh, 2007).



2. kép Különböző gyógynövények a természetben

A sporttáplálkozásban is alkalmazható fontosabb gyógynövények, fitoterápiás készítmények

A fitoterápia nem csupán a szó soros értelmében vett gyógynövényekkel foglalkozó tudományág. Hiszen használja még terápiás céllal a méhészeti termékeket (apiterápia), illóolajokat (aromaterápia), gyógyító gombákat (mikoterápia), fűszernövényeket és a gyógyító tápláléknövényeket (zöldségek, gyümölcsök, gabonafélék) is. A fitoterápia előbb felsorolt részterületei között is számos jótékony hatású növénytel találkozhatunk, melyek szépen beépíthetők a sporttáplálkozásba is (Pásztk, 2021).

A gyógynövények segíthetnek a sporttáplálkozásban antioxidáns, adaptogén hatásuknak köszönhetően; magas vitamin, ásványi anyag és festékanyag tartalmuk, valamint teljesítményfokozó hatásuk miatt. Az egyes növényeknél feltüntettük, hogy mely növény melyik területen alkalmazható.

Fontos megjegyezni, hogy egyes gyógynövények és fitoterápiás készítmények doppingszereknek minősülnek, ezért használatuk előtt mindig alaposan tájékozódjon gyógynövény-szakértőtől, orvostól, szakembertől. Ebben a fejezetben szeretnénk a

sporttáplálkozásban használható hazai és külföldi gyógynövények közül bemutatni néhányat a teljesség igénye nélkül. Az ismertetés során bemutatom az egyes növények felhasználását, valamint a hozzájuk kapcsolódó főbb tudnivalókat.

Csipkerózsa vagy vadrózsa (*Rosa canina*): A növény termése, a csipkebogyó magas vitamin (C, P, K, B) és ásványi anyag tartalommal rendelkezik, emellett pektint és szerves savakat is tartalmaz. Alkalmazható immunrendszer erősítésre, meghűlés kezelésére, lázcsillapításra, vízajtásra. Teaként való elkészítése hideg áztatással történik és folyamatosan fogyasztható (Bernáth, 2013).

C-vitamin tartalma kiemelkedő világviszonylatban is, hiszen egyes kutatások szerint a 3. legmagasabb C-vitamin tartalmú növény lehet a Földön (Pásztk, 2024).



3. kép Vadrózsa (*Rosa canina*)

Európai homoktövis (*Hippophae rhamnoides*): A homoktövis termése vitaminokat (C, A, B), ásványi anyagokat (K, Mg, Ca), flavonoidokat és karotinoidokat is nagy mennyiségben tartalmaz. Belsőleg immunrendszer erősítő, allergia ellenes, érvédő és gyulladáscsökkentő hatásokkal is rendelkezik (Szendrei – Csupor, 2009).

A homoktövis egy tüskés lombhullató cserje, melynek termesztése elég gyakori hazánkban is, hiszen termése ehető és rendkívül magas C-vitamin tartalommal rendelkezik világviszonylatban is.

Napjainkban terméséből számos készítményt állítanak elő, akár házilag is. Ilyenek például a különböző szörpök, lekvárok és ivólevelek (Bernáth – Czibus, 2014).

4. kép Európai homoktövis (*Hippophae rhamnoides*)

Fokhagyma (*Allium sativum*): A növény hagymája főként csípős anyagokat és allicint tartalmaz, melyeknek köszönhetően immunrendszer erősítő, vérnyomáscsökkentő, koleszterincsökkentő, értisztító, gyulladáscsökkentő, baktériumölő és vírusellenes hatással is rendelkezik. Fogyasztása frissen vagy különböző készítmények formájában ajánlott. Vérhígító gyógyszerek szedése, illetve emésztőrendszeri fekélyek esetén ellenjavallt használata (Pásztk, 2024).

5. kép Fokhagyma (*Allium sativum*)

Orvosi körömvirág (*Calendula officinalis*): A növény virágzata flavonoidokban, illóolajokban, keserűanyagokban és szaponinokban gazdag. Belsőleg gyulladáscsökkentő, görcsoldó, hámosító hatással rendelkezik, de alkalmazható emésztőrendszeri betegségek kezelésére is. Teaként forrázatként készíthető el és folyamatosan fogyasztható. Emellett olajos és alkoholos kivonat, kenőcs és egyéb készítmények is állíthatók elő a növényből (Szendrei – Csupor, 2009). Magyarországon egy termesztett növény, mely sok kiskertben megtalálható. Termesztése viszonylag könnyű, nem igényel nagy törődést (Bernáth, 2013).

6. kép Orvosi körömvirág (*Calendula officinalis*)

Nagy csalán (*Urtica dioica*): A csalánnak minden része felhasználható. Gyökerét főzéssel készítik el teaként és hajerősítő, hajnövesztő hatású. Levele és zsenge hajtásai nyersen ehetőek, vízhajtó, vesetisztító hatásúak. Magas vitamin (A, C) és ásványi anyag (vas, cink), illetve kóvasav és flavonoid tartalommal rendelkezik. Leveléből forrázással készítik a gyógyteát (Pásztk, 2023a). Akár leves és főzelék is készíthető belőle, mely vitaminokban és ásványi anyagokban gazdag. Vízhajtó gyógyszerek szedése mellett, valamint vesekő esetén ellenjavallt a növény használata (Babulka, 2001).

7. kép Nagy csalán (*Urtica dioica*)

Fekete bodza (*Sambucus nigra*): A bodza virágzata glikozidokat, illóolajokat, cseranyagokat tartalmaz, teája forrázatként készül és folyamatosan fogyasztható. Vízhajtó, immunrendszer erősítő, lázcsillapításra, meghűlés kezelésére használható. Készíthető még belőle szörp, pezsgő, de akár még pálinka is (Bremness, 1990). Termése magas flavonoid, C-vitamin, B vitamin és cseranyag tartalmú, melyből lekvár és dzsem is előállítható, antioxidáns hatású (Szendrei – Csupor, 2009).

8. kép Fekete bodza (*Sambucus nigra*)

Gyermekláncfű (*Taraxacum officinale*): A teljes növény alkalmazható. Gyökere főzéssel elkészítve vércukorszint csökkentő hatású, főként különböző teakeverékekben használják. Virága, szára és levele nyersen salátaként fogyasztható, illetve forrázatént tea is készíthető belőle. Alkalmazása kúraszerűen javasolt. Gyökere keserűanyagokat és inulint, föld feletti részei keserűanyagokat, vitaminokat (A, D, C, B), ásványi anyagokat (vas, magnézium, cink) tartalmaznak. Föld feletti hajtása főként emésztőrendszeri panaszok kezelésére használható belsőleg (Tasi, 2003). Nagyobb epe és vesekövek, illetve emésztőrendszeri fekélyek esetén nem ajánlott a növény alkalmazása (Szendrei – Csupor, 2009).

9. kép Gyermekláncfű (*Taraxacum officinale*)

Szőrös disznóparéj (*Amaranthus retroflexus*): A disznóparéj gyakori gyomnövény az egész ország területén, mely gyógy- és salátanövény is egyben, magas vitamin és ásványi anyag tartalommal. Több országban is fogyasztják, nálunk azonban nem túl elterjedt használata. Magjai miatt természetik, ugyanis ez nem más, mint a napjainkban igen felkapott amaránt mag, mely emésztőrendszeri, bélrendszeri tisztítóként, fogyókúra elősegítésére használható. Oxálsavat is tartalmaz, ami miatt tartósan nem ajánlott fogyasztása vesebetegnek számára (Pásztk, 2024).

10. kép Szőrös disznóparéj (*Amaranthus retroflexus*)

Kövérc porcsin (*Portulaca oleracea*): A kövérc porcsin föld feletti hajtása salátaként, főzelékként, levesként fogyasztható. Magas omega-3 zsírsav, C, E, B vitamin tartalommal rendelkezik. Immunrendszer erősítő, szív- és érrendszeri panaszok esetén, valamint memóriajavításra is használható (Pásztk, 2024).

11. kép Kövérc porcsin (*Portulaca oleracea*)

Madársóska fajok (*Oxalis* sp.): A növény föld feletti hajtása salátaként fogyasztható, C-vitamin tartalma magasabb sok citrusféle termésénél. Immunrendszer erősítő, vízajtó hatású országosan elterjedt gyom- és gyógynövény, mely főként bükkös és tölgyes erdőkben található meg (Pásztk, 2024).

12. kép Madársóska fajok (*Oxalis* sp.)

Tyúkhúr (*Stellaria media*): Nyersen, salátaként, főzelékként, levesként fogyasztható növény, mely magas vitamin és ásványi anyag tartalommal rendelkezik. Koleszterinszint csökkentő hatása is jelentős. Teája forrázatként készül és tartósan is alkalmazható. Várandósság és szoptatás időszakában azonban ellenjavallt használata (Tasi, 2003).

13. kép Tyúkhúr (*Stellaria media*)

Szőlőfélék (*Vitis* sp.): A szőlőfélék közül a vörösszőlő rendelkezik a leg-erősebb gyógyhatással, hiszen nagy mennyiségű polifenol és rezveratrol hatóanyagokat tartalmaz, valamint C és B vitamint, káliumot és szelént. Szív- és érrendszeri panaszok kezelésére, megelőzésére alkalmazható nyersen, magőrleményként vagy egyéb készítmények formájában.

A szőlőmagolaj prosztatata panaszok esetén, valamint daganatos betegségek kiegészítő terápiájában alkalmazható (Bernáth – Németh, 2007).

Cékla (*Beta vulgaris*): A cékla erős antioxidáns hatású, magas vas tartalmú zöldség- és gyógynövényünk. Vérszegénység, valamint immunrendszer problémák esetén alkalmazható, emellett pedig daganatos betegségek kiegészítő terápiájában használható (Korszerű gyógynövénytermesztési ismeretek, 2012).

Csicsóka (*Helianthus tuberosus*): A csicsókát szinte bárhol megterem, valamint jóval olcsóbb volt régen a burgonyánál. A 17. században került be Európába Észak-Amerikából és gyorsan elterjedt mint tápláléknövény (Bernáth – Németh, 2007). Cukorbeteg számára kifejezetten ajánlott fogyasztása inulin tartalma miatt, hiszen könnyebben lebontható számukra, mint a burgonya és nem terheli meg a hasnyálmirigyet olyan mértékben.

Elkészítési lehetőségei a burgonyához hasonlóan szinte korlátlanok. Főzni, sütni, párolni is ajánlott, finom köretek, főételek készíthetők belőle. Magas vitamin (C, B), ásványi anyag (kálium, kalcium, magnézium) és rosttartalommal rendelkezik, melyek segítik az emésztést is (Pásztk, 2024).

14. kép Csicsóka (*Helianthus tuberosus*)

Paradicsom (*Solanum lycopersicum*): A paradicsom erős antioxidáns hatású, immunrendszer erősítő gyógynövényünk. Nagy mennyiségben tartalmaz likopin és karotin festékanyagot, melynek köszönhetően segíthet megelőzni a daganatos megbetegedéseket. Magas víztartalma mellett B, C, E, K vitaminok, Mg, P, K is található benne (Ameh – Obochi, 2023).

Hajdina (*Fagopyrum esculentum*): A csicsókához hasonlóan a hajdinát is régen a szegény emberek fogyasztották. Kötőszövet erősítő, érvédő, antioxidáns hatású álgabonánk. Rutint, B és E vitamint tartalmaz nagyobb mennyiségben (Szendrei – Csupor, 2009).

Kerti mák (*Papaver somniferum*): A mák magja, illetve a magjából kinyert olaj rendelkezik olyan gyógyhatással, melyet biztonsággal tudunk alkalmazni a házi patikában. Nagy mennyiségű kalciumot tartalmaz, mely segítséget nyújthat csontritkulás esetén, valamint a csonttörések kezelése, utókezelése során (Bernáth, 2013).

Noni (*Morinda citrifolia*): Ázsiában évezredek óta termesztett és gyűjtött gyógynövény, mely egyre inkább kezd bekerülni hazánkba is ivólevelek, készítmények formájában. Fájdalomcsillapító, immunrendszer erősítő hatású, adaptogén növény, mely daganatos betegségek kiegészítő terápiájában is használható (Synta et al., 2024).

15. kép Noni (*Morinda citrifolia*)

Acerola (*Malpighia glabra*): A friss kutatások szerint a legmagasabb C-vitamin tartalmú növény a Földön, mely számos más jótékony hatóanyagot is tartalmaz (Burnice et al., 2024). Adaptogén, erős immunrendszer erősítő növény (Oledzki – Harasym, 2024).

16. kép Acerola (*Malpighia glabra*)

Datolya (*Phoenix sp.*): Zsír, koleszterin és nátrium mentes termésű növény, melyet az „élet fája”-ként is szoktak emlegetni. Nagyon jó energiaforrás, ingadozó vérnyomás, anémia és emésztőrendszeri panaszok kezelésére is használható. Magas rosttartalmú, A, B vitamint, magnéziumot, káliumot, vasat, kalciumot, mangánt, rezet, folsavat és foszfort is tartalmaz (Easley – Horne, 2016).

Datolyaszilva (*Diospyros kaki*): Ázsiában évezredek óta termesztett fa, melyet már hazánkban is sok kiskertben termesztenek. Pajzsmirigy és vérnyomás problémák, vérszegénység kezelésében segíthet a növény termése. A, C, P, B, E vitaminokat, káliumot, magnéziumot, jódot, vasat, foszfort és mangánt is tartalmaz (Duke, 2002).

Goji (*Lycium sp.*): A goji bogyó Ázsiában régóta használatos szellemi és fizikai fáradtság csökkentésére. Immunrendszer erősítésre, emésztőrendszeri panaszokra egyaránt használható. Aszalt bogyói már hazánkban is kaphatók néhány éve (Hoffmann, 2020).

17. kép Goji (*Lycium sp.*)

Ashwgandha (*Withania somnifera*): A trópusokról származó növény termése csökkentheti a fáradékonyságot, álmatlanságot, szorongást és az idegrendszeri panaszokat. Nagyobb adagban altatóként is használják. Várandósság, szoptatás alatt, valamint altató és szorongásoldó gyógyszerek szedésekor ellenjavallt a növény használata (Winston, 2020).

Füge (*Ficus sp.*): Termését az ókortól kezdve alkalmazzák, sok szénhidrát, A, B vitamin, kálium és nagy mennyiségű kalcium található benne. Emésztőrendszeri és légúti panaszok kezelésére használható. Termése vércukorszint csökkentő hatású, akárcsak levele forrázatként elkészítve (Pász, 2024).

Gránátalma (*Punica granatum*): A gránátalma termése nagy mennyiségben tartalmaz flavonoidokat, káliumot, kalciumot és C-vitamint. Szív- és érrendszeri panaszok megelőzésére és kezelésére használható, emellett daganatos betegségek kiegészítő terápiájában is alkalmazható (Duke, 2002).

Sarki aranygyökér (*Rhodiola rosea*): A növény gyökere stresszoldó, nyugtató, szívritmusszabályozó hatással rendelkezik. Adaptogén hatása kiemelkedő a kutatások szerint (Winston, 2020).

18. kép Sarki aranygyökér (*Rhodiola rosea*)

Bodorrózsa (*Cistus incanus*): A bodorrózsa kiváló immunrendszer erősítő hatású gyógynövény, emellett pedig

segíthet a vírusos és bakteriális eredetű betegségek kezelésében és megelőzésében, gyulladáscsökkentő hatása is jelentős (Megna et al., 2012).

Gyömbér (*Zingiber officinale*): A gyömbér gyöktörzse csípős anyag és egyéb hatóanyag tartalmának köszönhetően segíthet csökkenteni a köhögést, a lázat, a vérnyomást, a koleszterinszintet és a vércukorszintet is. Emésztési panaszok, valamint hányinger esetén is segítséget nyújthat főzettel készülő teája vagy maga a friss gyöktörzs fogyasztása. Emésztőrendszeri fekélyek esetén ellenjavallt a növény használata (Chevallier, 2016).

Ginzeng (*Panax ginseng*): Évszázadok óta használja a növény gyökerét a Távol-Keleti gyógyászat. A gyökér emberformára emlékeztet, ezért az évszázadok alatt rengeteg legenda kapott szárnyra a növényhez kötődően. Szellemei és fizikai erőnlét fokozó, afrodisziákum, immunrendszer erősítő hatású (Keith et al., 2003).

19. kép Ginzeng (*Panax ginseng*)

Macsakarom (*Uncaria tometosa*): A Peruban őshonos növény gyulladáscsökkentő, immunrendszer erősítő, daganatos betegségek kiegészítő terápiájában alkalmazható. A kutatások szerint rendelkezik vércukorszint csökkentő hatással is. Várandósság, valamint emésztőrendszeri fekélyek esetén azonban nem ajánlott a növény használata (Chevallier, 2016).

Maca (*Lepidium meyenii*): A maca gyökérből készített főzet Peruban és Bolíviában népszerű készítmény. Vérszegénység, menstruációs panaszok, immunrendszer erősítés a fő felhasználási területei. A növény gyökerét tápláléknövényként is fogyasztják, magas B, C, E vitamin és cink, vas,

magnézium tartalommal rendelkezik (Chevallier, 2016).

Tajgagyökér (*Eleutherococcus senticosus*): A szibériai ginzengnek is nevezett tajgagyökér Ázsiában őshonos és hasonló gyógyhatással rendelkezik, mint a ginzeng. Stresszoldó, immunrendszer erősítő, vércukorszint-csökkentő hatásokkal is rendelkezik a kutatások szerint. Használata előtt azonban mindenképp érdemes szakértő tanácsát kérni, ugyanis egyes esetekben ellenjavallt használata (Winston, 2020).

Pecsétviaszgomba (*Ganoderma lucidum*): Az egyik legismertebb gyógyító gomba, mely nagy mennyiségű polifenol-, poliszacharid-, vitamin- és ásványianyag-tartalommal rendelkezik. Erősíti az immunrendszert, a keringési rendszert, segíthet megelőzni a daganatos megbetegedéseket. Általában porított formában juthatunk hozzá, vagy pedig kapszulaként (Acharta – Khatua, 2024).



20. kép Pecsétviaszgomba (*Ganoderma lucidum*)

Manukaméz: A manukaméz sok kutatás szerint az egyik leghatékonyabb mézfajta a légúti panaszok enyhítésére, az immunrendszer erősítésére. Az Ausztráliában őshonos teafából készülő méz egyre nagyobb teret hódít magában egész Európában (Feng, 2023).

Méhpempő: A méhpempő a méhek hormonváladéka, mellyel a királynőt is táplálják. Talán a leghatékonyabb méhészeti termék, rendkívül sokoldalú felhasználással. Teljesítményfokozó, immunrendszer erősítő hatású, karbantartja a hormonrendszert, segíthet elkerülni a csontritkulást, de akár még a vércukorszint csökkentésében is szerepet játszhat (Zaneta et al, 2022).

Olajfa (*Olea europaea*): Az olajfa termése és a belőle kiperéselt olívaolaj évezredek óta szerepet játszik az emberek gyógyításában és táplálkozásában. A jó minőségű, hidegen sajtolt, extraszűz olívaolaj erős antioxidáns hatású, baktériumölő, vírus- és gombaellenes készítmény (Chevallier, 2016).

Szentjánoskenyérfa (*Ceratonia siliqua*): A szentjánoskenyér az élelmiszeriparban is nagy szerepet kap, hiszen héjának őrlménye italok készítéséhez és kávépótlószerként is alkalmazható. A kutatások szerint lassíthatja az öregedési folyamatokat magas A, B vitamin és kalcium tartalmának köszönhetően. A héj őrlmény koffein-, glutén- és laktózmentes. Karobpor néven sok üzletben hozzájuthatunk (Chevallier, 2016).



21. kép Szentjánoskenyérfa termése (*Ceratonia siliqua fructus*)

Jujuba (*Ziziphus jujuba*): A kínai datolyaként is emlegetett növény Kelet-Ázsiából származik, ahol évezredek óta termesztik. Fájdalomcsillapítás, légúti panaszok, gyulladáscsökkentés, immunrendszer erősítés a fő felhasználási területei. Magas C és B vitamin, valamint vas és kalcium tartalmú termése (Winston, 2020).

Jiaogulan (*Gynostemma pentaphyllum*): A hosszú élet egyik összetevőjeként tartják számon ezt a növényt őshazájában, Ázsiában. Adaptogén, antioxidáns hatású növény (Winston, 2020).

Mézbogyó (*Lonicera caerulea* var. *Kamtschatica*): Gyümölcse sok C és B vitamint tartalmaz, antioxidáns hatású. Magyarországon is könnyen termesztendő növény. Lekvár és különböző italok is készíthetők terméséből (Chevallier, 2016).



22. kép Mézbogyó (*Lonicera caerulea* var. *Kamtschatica*)

Szeretném felhívni a kedves olvasók figyelmét arra, hogy a cikkben leírt gyógynövényes javallatok nem helyettesítik az orvosi kezelést már fennálló betegség esetén, hanem kiegészíthetik azt, ezért mindenképp egyeztessünk kezelőorvosunkkal gyógynövények használata előtt!

Gyógynövények használatakor élsportolók esetében a rájuk vonatkozó jogszabályok érvényesek és a mindenkori dopping lista az irányadó a fogyasztást megelőzően. Azonban az a tény, hogy valami doppingszernek minősül, még nem jelenti azt feltétlenül, hogy az egészségre káros is, hiszen mint a cikkben is olvasható az egyes gyógynövényeknek számos jótékony egészségügyi hatásuk van!

Irodalomjegyzék:

- Pásztk, N. (2024): Gyógyítás gyógynövényekkel. Budapest, Magyarország: Budai Nyomdaipari Kereskedelmi és Szolgáltató Kft. ISBN: 9786158221436
- Pásztk, N. (2023a): A gyógynövénygyűjtés és a rekreáció kapcsolata. RECREATION XIII: 3 pp. 32-37., 6 p. <https://doi.org/10.21486/recreation.2023.13.3.7>
- Pásztk, N. (2023b): A középkorban is ismert gyógynövények használata napjainkban. RECREATION XIII: 3 pp. 23-27., 5 p. <https://doi.org/10.21486/recreation.2023.13.3.5>
- Banai V. (2005): Gyógynövény és drogismeret. Műszaki Könyvkiadó, Budapest.
- Chevallier, A. (2016): Encyclopedia of Herbal Medicine. Dorling Kindersley.
- Bernáth, J. – Czirbus, Z. (2014): Gyógynövények gyűjtése és termesztése – képzési segédlet. Gyógynövény Szövetség és Terméktanács
- Bernáth, J. – Németh, É. (2007): Gyógy-és fűszernövények gyűjtése, termesztése, felhasználása. Budapest, Mezőgazda Kiadó, 3. kiadás
- Bernáth, J. (2013): Vadon termő és termesztett gyógynövények. Budapest, Mezőgazda Kiadó
- Korszerű gyógynövénytermesztési ismeretek (2012) <https://dtk.tankonyvtar.hu/xmlui/handle/123456789/3397> (letöltés: 2022.10.10.)
- Szendrei, K. – Csupor, D. (2009): Gyógynövénytár. Budapest, Medicina Könyvkiadó Zrt.
- Hoffmann, M. (2020): Medical Herbalism for Beginners. London, Healing Arts Press kiadó
- Easley, T. - Horne, S. (2016): The modern herbal dispensatory. Berkeley, North Atlantic Books kiadó
- Block, K. I., & Mead, M. N. (2003): Immune system effects of echinacea, ginseng, and astragalus: a review. *Integrative cancer therapies*, 2(3), 247–267. <https://doi.org/10.1177/1534735403256419> (letöltés: 2021.02.12.)
- Duke, J. A. (2002): Handbook of medicinal herbs. CRC Press LLC, 2. kiadás doi.org/10.3390/ijms25042089 (letöltés: 2024.10.10.)
- Pásztk, N. (2021): Immune system strengthening with medicinal herbs in geriatric ages. *Recreation*, 11(3), 18–22. <https://doi.org/10.21486/recreation.2021.11.3.3>
- Winston, D. (2020): Adaptogének. Debrecen. Alföldi Nyomda Zrt.
- Babulka, P. (2001): Iserjük fel a vadon termő gyógynövényeket. GABO Könyvkiadó, Budapest
- Bremness, L. (1990): Fűveskönyv. Park Kiadó, Budapest
- Erdész F. – Kozak, A.: A gyógynövényágazat helyzete In: Agrárgazdasági Tanulmányok, 2008. 4. szám https://uni-eszterhazy.hu/public/uploads/gyogynovenyagazat-helyzete_5812354905176.pdf (letöltés: 2020.05.21.)
- Mantovani, L. (2009): Gyógynövények. Tóth Könyvkereskedés és Kiadó, Debrecen
- Megna, M. et. al. (2012): Effects of herbal supplements on the immune system in relation to exercise. *International journal of immunopathology and pharmacology*, 25(1 Suppl), 43S–49S. <https://doi.org/10.1177/03946320120250s107> (letöltés: 2024.10.02.)
- Tasi, Zs. (2003): Gyepék mérgező és gyógynövényei egyetemi jegyzet. SZIE, Gödöllő
- Acharya, K., & Khatua, S. (Eds.): (2024). Ganoderma: Cultivation, Chemistry, and Medicinal Applications, Volume 2 (1st ed.). CRC Press. <https://doi.org/10.1201/9781003490258> (letöltés: 2024.10.10.)
- Fadlilah, S.H. et. al. (2024): The Potential of Noni (Morinda citrifolia L.) as an Anti-Diabetic. *MAGNA MEDICA Berkala Ilmiah Kedokteran dan Kesehatan*. <https://doi.org/10.26714/magnamed.111.2024.83-96> (letöltés: 2024.10.10.)
- Olędzki, R., & Harasym, J. (2024): Acerola (Malpighia emarginata) Anti-Inflammatory Activity-A Review. *International journal of molecular sciences*, 25(4), 2089. <https://doi.org/10.3390/ijms25042089> (letöltés: 2024.10.10.)
- Burnice Nalina Kumari, C. et. al. (2024): Anti-oxidant, anti-inflammatory and antimicrobial activity of aqueous extract from acerola and amla. *Bi-information*, 20(7), 765–770. <https://doi.org/10.6026/973206300200765> (letöltés: 2024.10.10.)
- Lo, Ameh - Obochi, G. - Ubwa, S.. (2023): Comparing the antioxidant activities of tomato seed oil extracted from two varieties of tomato fruits. *Scientia Africana*. 22. 17-28. <https://www.ajol.info/index.php/sa/article/view/249354> (letöltés: 2024.10.10.)
- Maželienė, Ž. et. al. (2022): Antimicrobial activity of royal jelly, honey, and their mixture. *Biologija*. 68. <https://doi.org/10.6001/biologija.v68i3.4786> (letöltés: 2024.10.10.)
- Feng, Youlin. (2023): Antibacterial Properties of Manuka Honey and the Role of Methylglyoxal. *Journal of Student Research*. 12. <https://doi.org/10.47611/jsrhs.v12i4.5433> (letöltés: 2024.10.10.)

Felhasznált képek forrása

- 1.-14. ábra: Pásztk Norbert magánarchívuma
15. ábra: https://commons.wikimedia.org/wiki/File:P_Morc_D1252.JPG
16. ábra: https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Malpighia_glabra_blossom_and_fruit.jpg
17. ábra: https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Lycium_barbarum-fruits.JPG
18. ábra: https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Rhodiola_rosea_a2.jpg
19. ábra: https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Red_ginseng.JPG
20. ábra: https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Ganoderma_lucidum_01.jpg
21. ábra: <https://hu.wikipedia.org/wiki/Szent-j%C3%A1noskeny%C3%A9rfa#/media/F%C3%A1jl:Carobs.JPG>
22. ábra: https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Lonicera_kamtschatica_berries.jpg