

SZAKDOLGOZAT

**Lucza_Tibor_GVOV05
2023**



MAGYAR AGRÁR- ÉS ÉLETTUDOMÁNYI EGYETEM
KERTÉSZETTUDOMÁNYI INTÉZET
GYÓGY- ÉS AROMANÖVÉNYEK TANSZÉK

**A MAGYARORSZÁGON ELŐFORDULÓ VÉDETT GYÓGYNÖVÉNYFAJOK
BEMUTATÁSA**

Tanszékvezető:
Zámboriné Dr. Németh Éva
egyetemi tanár

Konzulens:
Dr. Bernáth Jenő
DSz, Prof. Emer.

Készítette:
Lucza_Tibor_GVOV05
gyógynövény ismerő és felhasználó szakmérnök levelező hallgató



Budapest
2023

TARTALOMJEGYZÉK

1.	BEVEZETÉS ÉS CÉLKITŰZÉSEK.....	5
1.1.	Az európai törekvések áttekintése.....	5
1.2.	A magyarországi helyzetkép	5
1.3.	Célkitűzések	5
2.	HAZÁNK TERMÉSZETVÉDELMI ÉS A GYÓGYNÖVÉNYEK GYŰJTÉSÉVEL, TERMESZTÉSÉVEL KAPCSOLATOS JOGI SZABÁLYOZÁSÁNAK, A TÉMAMEGJELÖLÉS SZEMPONTJÁBÓL FONTOS FOGALMAKNAK AZ ÁTTEKINTÉSE.....	6
2.1.	Jogszabályi áttekintés illetve a jogi szabályozás jelenlegi helyzete.....	6
2.1.1	Jogszabályok:	7
2.1.2	Egyéb szabályozók	8
2.2.	Fogalmi meghatározások.....	8
2.2.1.	Gyógynövények életformája	8
2.2.2.	Gyógynövény	8
2.2.3.	Védett, fokozottan védett növény.....	10
2.2.4.	Veszélyeztetettség	10
3.	A MAGYARORSZÁGON ELŐFORDULÓ VÉDETT GYÓGYNÖVÉNYEK SZAKIRODALMI ÁTTEKINTÉSE, GYŰJTEMÉNYE.....	11
3.1.	Berkenye alfajok, változatok – Sorbus ssp.,v.....	11
3.2.	Bieberstein-gyűjtőványfű – Linaria biebersteinii.....	14
3.3.	Borzas macskamenta – Nepeta parvoflora	15
3.4.	Bodzalevelű macskagyökér – Valeriana officinalis ssp. sambucifolia;	16
3.5.	Ezüstös utifű – Plantago argentea; védett; eszmei értéke: 5 000,- Ft.....	17
3.6.	Éplevelű macskagyökér – Valeriana simplicifolia.....	18
3.7.	Fecsketárnics - Gentiana asclepiadea	19
3.8.	Genyőte (Fehér genyőte, Királyné gyertyája) - Asphodelus albus	20
3.9.	Gyapjas gyűszűvirág – Digitalis lanata.....	21
3.10.	Hármaslevelű macskagyökér – Valeriana tripteris.....	21
3.11.	Hármaslevelű vidrafű - Menyanthes trifoliata.....	22
3.12.	Hegyi árnik - Arnica montana	24
3.13.	Henye vasfű – Verbena supina.....	25
3.14.	Homoki kikerics - Colchicum arenarium	26
3.15.	Illír szirtipereszslény - Micromeria thymifolia (syn.: Calamintha thymifolia)	27

3.16.	Kígyógyökerű keserűfű - <i>Persicaria bistorta</i> (syn.: <i>Polygonum bistorta</i>)	29
3.17.	Kikeleti hóvirág – <i>Galanthus nivalis</i>	30
3.18.	Kónya zsálya (Bókoló zsálya) – <i>Salvia nutans</i>	32
3.19.	Körislevelű nagyzezerjófű - <i>Dictamnus albus</i>	33
3.20.	Magyarföldi husáng - <i>Ferula sadleriana</i>	34
3.21.	Nemes májvirág - <i>Hepatica nobilis</i>	35
3.22.	Olasz müge - <i>Asperula taurina</i>	36
3.23.	Oszták sárkányfű - <i>Dracocephalum austriacum</i>	37
3.24.	Óriás útifű – <i>Plantago maxima</i>	37
3.25.	Pávafarkú salamonpecsét - <i>Polygonatum verticillatum</i>	38
3.26.	Pettyes orbáncfű – <i>Hypericum maculatum</i>	39
3.27.	Réti palástfű – <i>Alchemilla xanthochlora</i>	40
3.28.	Rozsdás gyűszűvirág – <i>Digitalis ferruginae</i>	42
3.29.	Szakállas orbáncfű – <i>Hypericum barbatum</i>	43
3.30.	Szennyes ínfű – <i>Ajuga laxmannii</i>	44
3.31.	Sziki lórom – <i>Rumex pseudonatronatus</i>	46
3.32.	Sziklai benge – <i>Rhamnus saxatilis</i>	47
3.33.	Sziklai borkóró – <i>Thalictrum foetidum</i>	47
3.34.	Szúrós csodabogyó - <i>Ruscus aculeatus</i>	48
3.35.	Tavaszi hérics – <i>Adonis vernalis</i>	49
3.36.	Tőzegáfonya - <i>Vaccinium oxycoccos</i>	50
3.37.	Vetővirág – <i>Sternbergia colchiciflora</i>	51
3.38.	Volgamenti hérics - <i>Adonis volgensis</i>	52
3.39.	Vörös áfonya - <i>Vaccinium vitis-idaea</i>	53
3.40.	Fekete galagonya – <i>Crataegus nigra</i>	54
4.	ANYAGOK ÉS VIZSGÁLATI MÓDSZEREK.....	55
5.	EREDMÉNYEK	55
6.	KÖVETKEZTETÉSEK, JAVASLATOK	55
7.	ÖSSZEFOGLALÁS	56
8.	KÖSZÖNETNYILVÁNÍTÁS	57
9.	IRODALOMJEGYZÉK	58

1. BEVEZETÉS ÉS CÉLKITŰZÉSEK

Hogy miért fontosak a gyógynövények és miért lenne hasznos, ha készülne egy irodalmi gyűjtemény a védett gyógynövényekről? Miért lenne fontos gondot fordítani a védett és a védetté nyilvánítást igénylő gyógynövények élőhelyvédelmére és a génállomány megőrzésére? Szeretném, ha e kérdések tekintetében megtalálhatóak lennének a válaszok e dolgozat keretein belül, és utat mutatna – ha csak szűk populációt felölelő fajbemutatóval is – a gyógynövények génállomány-megőrzésének elősegítése irányába.

1.1. Az európai törekvések áttekintése

A gyógy- és aromanövények importja EU relációban 1992 óta 21 %-kal nőtt (100 000 t drog, 330 millió USD). (forrás: Semmelweis Egyetem, Farmakognóziai Intézet) Az Európai Unióban az illetékes szakbizottság dolgozik azon törekvéseken, melyek visszaszorítanák a veszélyeztetett növényfajok nemzetközi kereskedelmét a fajok fenntartása, fennmaradása érdekében is. E munka eredményeképpen került kiadásra 2019. évben *a veszélyeztetett vadon élő állat- és növényfajok nemzetközi kereskedelméről szóló egyezmény (CITES) részes felei konferenciájának a svájci Genfben 2019. augusztus 17. és 28. között megrendezendő 18. ülésén az Európai Unió által képviselendő álláspontról* a Tanács 2019. július 8-i (EU) 2019/1719 HATÁROZATA, a CITES egyezmény. Az egyezmény kiter a gyógynövények kereskedelmére is.

1.2. A magyarországi helyzetkép

Magyarországon a védett növényfajokat az Agrárminisztérium Természetvédelemért felelős Helyettes Államtitkársága a Védett Természeti Értékek Törzskönyvében tartja nyilván aktuálisan, *a természet védelméről szóló 1996. évi LIII. törvény* felhatalmazása alapján, valamint *a védett természeti területek és értékek nyilvántartásáról szóló 13/1997. (V. 28.) KTM rendelet* előírása szerint. Azonban a nyilvántartott növényfajok adatai között nem szerepel, hogy mely fajokat szükséges figyelembe venni gyógynövényként is.

1.3. Célkitűzés

A gyógynövények gyűjtéséhez olyan szakmai segítség nyújtása, amely a védett fajok esetében megoldási lehetőséget kínál a hasonló beltartalmi értékekkel bíró, leginkább nem védett társfajok gyűjtésére. A javaslatok betartásával hosszú távon elősegíthető lenne a védett fajok populációjának fenntartása, ad abszurdum növelése. Ez a jövőben pedig közvetetten hozzájárulhatna a kutatás-fejlesztési projektekhez, a természetben előállítódó hatóanyagok

tervezhető használatához, ezáltal a gyűjtéssel, feldolgozással foglalkozók munkában és szakterületi tevékenységben, foglalkoztatásban tartásához. A létrehozott adatbázis alapul szolgálhatna egy a jövőben kilakításra kerülő szoftveres adatbázisnak, mely biológiai, farmakológiai, botanikai, természetvédelmi szemszögből összegyűjtve egy helyen biztosítaná a fajok jellemzőit.

2. HAZÁNK TERMÉSZETVÉDELMI ÉS A GYÓGYNÖVÉNYEK GYŰJTÉSÉVEL, TERMESZTÉSÉVEL KAPCSOLATOS JOGI SZABÁLYOZÁSÁNAK, A TÉMAMEGJELÖLÉS SZEMPONTJÁBÓL FONTOS FOGALMAKNAK AZ ÁTTEKINTÉSE

2.1. Jogszabályi áttekintés illetve a jogi szabályozás jelenlegi helyzete

Bármely, természetben előforduló „haszonnövény” esetében felmerül a kérdés, hogy a jövőre nézve megőrizhető-e az állománya, megvédhető-e a populáció a zsugorodástól, és ha igen akkor hogyan? Alapvető feladatunk lenne a gyógynövényekkel kapcsolatosan bármely szakterületen tevékenykedő személyként a „civil szféra” tájékoztatása – pl. a gyógynövények és szűkebb értelmezésben a védettséget élvező gyógynövények esetében is – arról, hogy a fajfenntartás érdekében a gyógynövények gyűjtése során gondoskodnunk kell a megfelelő egészséges egyedszám megmaradásáról az állomány regenerálódásának biztosítása, a biodiverzitás fenntartása érdekében, valamint a kis egyedszámú védett fajok egyedszám-növelésével biztosítanunk kell tudni a jövőre nézve gyűjthetőségüket. E célok elérését segítheti a jogi szabályozás, annak naprakészsége, akár csak helyi, önkormányzati jelleggel is. Mindemellett fontos jogi védelmet biztosítani a védettséget élvező élőlények életterének is a fajfenntartás feltételeinek biztosítása érdekében.

Az erre vonatkozó jogi szabályozás szerint egy ember naponta legfeljebb két kilogramm gyógynövényt gyűjthet, de azt is kizárólag saját szükségletére, azaz nem értékesítési célra. Egyéni szükségletet meghaladó, vagy kereskedelmi célú gyűjtésre az adott terület tulajdonosától minden esetben írásbeli engedélyt kell kérni előzetesen. Mivel a vadon termő gyógynövények gyűjtése jogilag erdei haszonvételnek minősül, ezért a gyűjtési engedélyt az illetékes erdészeti hatóságnál tudjuk kérelmezni.

Védett gyógynövények gyűjtésére a hatóság engedélyt nem adhat ki, azonban védett területen történő gyűjtésre az alábbiak szerint van lehetőség.

Természetvédelmi oltalom alatt álló területeken gyógynövényeket gyűjteni kizárólag az illetékes nemzeti park (helyi jelentőségű védett terület esetében az illetékes jegyző)

engedélyével szabad, még akkor is, ha a gyűjtési mennyiség nem éri el a fentebb jelzett két kilogrammos mennyiséget! Fontos tudni, hogy ugyanez vonatkozik az úgynevezett Natura 2000 védelmi státuszt élvező, a hagyományos védett területeknél jóval nagyobb kiterjedésű területekre is! Védett gyógynövényeket e területeken sem lehetséges gyűjteni!

A magántulajdonban lévő, természetvédelmi oltalom alatt álló részek esetében a gyűjtésre a tulajdonostól kérhetünk engedélyt. A gyógynövények gyűjtésének nyomon követhetősége érdekében a begyűjtött növények mennyiségéről gyűjtési naplót kell vezetni, melyet a gyűjtés végén be kell nyújtani az engedélyt kiadó szervnek, terület-tulajdonosnak.

Bár elsőre talán fölöslegesen bonyolultnak tűnhet a rendszer, a szabályok azonban éppen a gyógynövények védelmét szolgálják. Sokan nem is gondolnák, hogy gyógynövények gyűjtésével szezonálisan, szervezett keretek között akár 8-10.000 ember is foglalkozhat, akik évente mintegy 30-35 ezer tonna (!) gyógynövényt gyűjtenek!

Mint az élet minden területén, ez esetben is igyekezzünk megtalálni azt a mértéket, amely valós szükségleteinket még éppen képes kielégíteni, de nem károsítja a bennünket körülvevő gyönyörű világot.

Forrás:

<https://egy.hu/egeszseg/tavaszi-gyogynoveny-cim-meg-kell-109123>

IP/10/578 Brüsszel, 2010. május 18.

2.1.1 Jogsabályok:

- 1996. évi LIII. törvény a természet védelméről;
- 1995. évi LIII. törvény a környezetvédelemről;
- 2012. évi XXX. törvény a magyar nemzeti értékekről és a hungarikumokról;
- 2009. évi XXXVII. törvény az erdőről, az erdő védelméről és az erdőgazdálkodásról;
- 2008. évi XLVI. törvény az élelmiszerláncról és hatósági felügyeletéről;
- 2014. évi VIII. törvény a Biológiai Sokféleség Egyezményhez kapcsolódó, a genetikai erőforrásokhoz való hozzáférésről, valamint a hasznosításukból származó hasznok igazságos és méltányos megosztásáról szóló Nagojai Jegyzőkönyv kihirdetéséről;
- 1995. évi LXXXI. törvény a Biológiai Sokféleség Egyezmény kihirdetéséről;
- A természetvédelmi bírság kiszabásával kapcsolatos szabályokról szóló 33/1997. (II. 20.) Korm. rendelet;

- 13/2001. (V. 9.) KöM rendelet a védett és a fokozottan védett növény- és állatfajokról, a fokozottan védett barlangok köréről, valamint az Európai Közösségben természetvédelmi szempontból jelentős növény- és állatfajok közzétételéről;
- 13/1997. (V. 28.) KTM rendelet a védett természeti területek és értékek nyilvántartásáról;
- 61/2017. (XII. 21.) FM rendelet az erdőről, az erdő védelméről és az erdőgazdálkodásról szóló 2009. évi XXXVII. törvény végrehajtásáról;
- 81/2003. (XII. 23.) ESzCsM rendelet a közvetlen lakossági fogyasztásra szánt hagyományos gyógynövény-drogokról és azok kiskereskedelemben szokásos kisserelési egységeiről;

2.1.2 Egyéb szabályozók

- A biológiai sokféleség megőrzésének 2015–2020 közötti időszakra szóló nemzeti stratégiájáról szóló 28/2015. (VI. 17.) OGY határozat.
- a veszélyeztetett vadon élő állat- és növényfajok nemzetközi kereskedelméről szóló egyezmény (CITES) részes felei konferenciájának a svájci Genfben 2019. augusztus 17. és 28. között megrendezendő 18. ülésén az Európai Unió által képviselendő álláspontról a Tanács 2019. július 8-i (EU) 2019/1719 HATÁROZATA

2.2. Fogalmi meghatározások

2.2.1. Gyógynövény

Gyógynövénynek nevezünk minden olyan növényt, melynek részei tartalmaznak gyógyításra alkalmas, felhasználható anyagokat, hatóanyagokat.

A dolgozatban a fajok bemutatása során meghatározásra kerül az életformájuk, védettségi szintjük, mely során az alábbiakban bemutatott besorolások kerülnek alkalmazásra.

2.2.2. Gyógynövények életformája

A dolgozatban a Raunkiaer-féle életforma-osztályozás került alkalmazásra, mely alapja a növény növekedési pontjának (rügyének) elhelyezkedése a számára ellenséges időszakokban (hideg évszak, száraz évszak). A Raunkier-féle életforma rendszer felépítése:

- Phanerophyta – P

Fás szárú növények. Áttelelő szerveik magasan, legalább 25 cm-rel a talaj szintje felett helyezkednek el (fák és cserjék). A növény magassága szerint tovább osztható e csoport az alábbi alcsoportokra:

- Mega-mesophanerophyta – Mgp – fák
- Microphanerophyta – Mcp – cserjék
- Nanophanerophyta – Np - félcserjék

- Chamaephyta – C – évelő növények

Áttelelő szerveik a föld felszínéhez közel (25 cm-nél közelebb) helyezkednek el. Fásszárú törpecserjék, kúszócserjék tartoznak ide.

- Hemikryptophyta – H – évelő növények

Áttelelő szerveik a talaj felszínén, vagy közvetlenül az alatt vannak. Ezek lehetnek törőzsa, tősarj vagy földbeli hajtás. Lágyszárúak, évelők.

- Hemitherophyta - Th

Az évelőkhöz hasonlóan áttelelnék, de csak egyszer (ekkor még általában nem is virágoznak), a második év végén azonban elhalnak, és csak magjaik maradnak meg.

- Geophyta – G – évelő növény

Áttelelő szerveik száraz talajban, jóval a talajfelszín alatt rejtőznek.

- Hemigeophyta – Hg

Az előző csoport Priszter Szaniszló által bevezetett alcsoportja. Ezek a növények ősszel kihajtanak, és vegetatív állapotban telelnek át.

- Kryptophyta – K – évelő növény

Áttelelő szerveik a föld vagy a víz alatt nőnek (hagymás, gumós, gyöktörzses növények). A csoport tovább osztható az alábbi alcsoportokra:

- Helophyta – Hl

Áttelelő szerveik mocsaras talajban vannak.

- Hydrophyta – Hd

Áttelelő szerveik vízben vannak.

- Therophyta – T – egyéves növény

Egy éven belül csíráznak, növekednek és virágoznak, majd ősszel el is pusztulnak, csak magvaik maradnak meg.

- Epiphyta – E – fákön élő növény

A talajban nem gyökerező növények – ilyen a hazánkban is előforduló fagyöngy, vagy a trópusok több páfrány-, orchidea- és broméliaféléje.

- Hydato-helophyta – Hh - vizinövény

Kitartó képleteik a vízben vagy a víz fenekén vannak.

2.2.3. Védett, fokozottan védett növény

A természet védelméről szóló 1996. évi LIII. törvény 2. §-a szerint:

„2. § (1) E törvény rendelkezéseit alkalmazni kell:

- a) a természeti értékek és területek állapotának értékelése, megóvása, fenntartása, helyreállítása, fejlesztése,
- b) a magyar részről elfogadott nemzetközi szerződésekkel összhangban, az élővilág és élőhelyei, a biológiai sokféleség, a természeti rendszerek, természeti erőforrások védelmezése és működőképességük fenntartása,
- c) az állam, a természetes és jogi személyek, valamint más szervezetek természet védelmével kapcsolatos jogainak és kötelezettségeinek meghatározása,
- d) a természet védelméhez fűződő érdekek érvényesítése, különösen a gazdasági, pénzügyi, oktatásügyi politika és szabályozórendszer kialakítása,
- e) a természet védelmével kapcsolatos nyilvántartási, megelőzési, tervezési, szabályozási, hatósági, valamint természetvédelmi kezelési tevékenységek,
- f) a természet védelmével kapcsolatos kutatási, bemutatói, oktatási, nevelési, ismeretterjesztési és tudományos tevékenység szakmai irányítása és támogatása,
- g) a természet védelme felelősségi rendszerének meghatározása,
- h) a természet védelme intézményrendszerének kialakítása, fejlesztése során.

(2) **A természetvédelem** (1) bekezdésben foglaltakon túlmenő **feladata**, hogy

- a) **a kiemelt oltalmat igénylő** föld-, víz-, **növény-** és állattani, tájképi, kultúrtörténeti szempontból, illetőleg más közérdekből kiemelt védelemre érdemes természeti értékek és területek **körét megállapítsa...**”.

A védett és fokozottan védett növények a védett és a fokozottan védett növény- és állatfajokról, a fokozottan védett barlangok köréről, valamint az Európai Közösségben természetvédelmi szempontból jelentős növény- és állatfajok közzétételéről szóló 13/2001. (V. 9.) KöM rendelet 1. mellékletében kerültek közzétételre, mely alapján a Védett Természeti Értékek Törzskönyve az 1.2. pontban meghatározottak kerül gondozásra.

2.2.4. Veszélyeztetettség

A veszélyeztetettségre vonatkozó információk a Magyarország védett növényei c. könyvből származnak, melynek magyarázata az alábbi:

V: az adott taxon világállományának veszélyeztetettsége az alábbi kategóriák szerint:

1= kihalt

2= a kipusztulás közvetlen veszélyébe került

3= aktuálisan veszélyeztetett

4= ritka

5= nem veszélyeztetett

-= hiányosan ismert

H: a hazai természetes összpopuláció veszélyeztetettség szerinti besorolása, mely a szerzői kollektíva bevonásával, vélemények figyelembe vételével összegződött az alábbiak szerint:

0= veszélyeztetettsége hiányosan ismert

1= a taxon hazai léte jelenleg nem veszélyeztetett

2= potenciálisan veszélyeztetett

3= aktuálisan veszélyeztetett

4= a kipusztulás közvetlen veszélyébe került

5= kipusztult, ill. feltehetően kipusztult

A további esetlegesen szereplő rövidítések arra utalnak, hogy a taxon szerepel valamelyik nemzetközi vörös lista vagy természetvédelmi egyezmény felsorolásában:

I= IUCN „Vörös Listás” faj

CB= A Corine Biotopes Project-ben szereplő faj

BE= A Berni Egyezmény hatálya alá eső faj

CIT= a Washingtoni Egyezményben (CITES) szereplő faj

3. A MAGYARORSZÁGON ELŐFORDULÓ VÉDETT GYÓGYNÖVÉNYEK SZAKIRODALMI ÁTTEKINTÉSE, GYŰJTEMÉNYE

3.1. Berkenye alfajok, változatok – *Sorbus ssp.*, v.

Védett alfajok, változatok, eszmei értékük: 10 000 – 10 000,- Ft.

Déli berkenye – *Sorbus graeca*; Dunai berkenye – *Sorbus danubialis*; Házi berkenye/Kerti berkenye – *Sorbus domestica*; Hazslinszky-berkenye/Osztrák berkenye alakkörébe tartozó taxon – *Sorbus hazslinszkyana*/*Sorbus austriaca sensu lato*; Lisztes berkenye – *Sorbus aria*; Ádám-berkenye – *Sorbus adami*; Andreánszky-berkenye – *Sorbus andreanszkyana*; Bakonyi

berkenye – *Sorbus bakonyensis*; Balatoni berkenye – *Sorbus balatonica*; Barabits-berkenye – *Sorbus barabitsii*; Bartha-berkenye – *Sorbus barthae*; Bodajki berkenye – *Sorbus bodajkensis*; Boros-berkenye – *Sorbus borosiana*; Budai berkenye – *Sorbus semiincisa*/*Sorbus budaiana*; Bükki berkenye – *Sorbus buekkensis*; Csákberényi berkenye – *Sorbus pseudovertesensis*; Degen-berkenye – *Sorbus degenii*; Duna-menti berkenye – *Sorbus pseudodanubialis*; Dunántúli berkenye – *Sorbus pannonica*; Gánti berkenye – *Sorbus dracofolius*; Gáyer-berkenye – *Sorbus gayerana*; Gerecsei berkenye – *Sorbus gerecseensis*; Hulják-berkenye – *Sorbus huljakii*; Jávorka-berkenye – *Sorbus javorkae*; Kárpáti-berkenye – *Sorbus karpatii*; Keller-berkenye – *Sorbus eugenii-kelleri*; Keszthelyi berkenye – *Sorbus decipientiformis*; Kevéserű berkenye – *Sorbus pseudosemiincisa*; Köhányási berkenye – *Sorbus acutiserratus*; Közép-dunai berkenye (Duna-vidéki berkenye) – *Sorbus subdanubialis*; Májer-berkenye – *Sorbus majeri*; Nagylevelű berkenye – *Sorbus latissima*; Polgár-berkenye – *Sorbus polgariana*; Rédl-berkenye – *Sorbus redliana*; Rövidkarjú berkenye – *Sorbus pseudobakonyensis*; Simonkai-berkenye – *Sorbus simonkaiana*; Soó-berkenye – *Sorbus sooi*; Szedresvölgyi berkenye – *Sorbus vallerubusensis*; Széleslevelű berkenye – *Sorbus pseudolatifolia*; Szillelevelű berkenye – *Sorbus ulmifolia*; Thaisz-berkenye – *Sorbus thaiszii*; Tobán-berkenye – *Sorbus tobani*; Vajda-berkenye – *Sorbus vajdae*; Vértesi berkenye – *Sorbus vertesensis*; Veszprémi berkenye – *Sorbus veszpremensis*; Zólyomi-berkenye – *Sorbus zolyomii*;

Rendszertan: Törzs/Phylum: Zárva termők – *Angiospermatophyta*

Család/Familia: Rózsafélék - *Rosaceae*

Termetük: 2–5(–10) m.

Életforma: Mm (Mega-mesophanerophyta)

Morfológia: Cserje vagy kisebb termetű fa. Levelei kerekdedek vagy elliptikusak, 5–9 cm hosszúak; szélük durván kétszeresen fűrészes. A levéllemez vastag, bőrszerű, a fonákon zöldesfehér, tömötten nemezes. Az oldalérpárok száma 7–9. Sátorozó virágzatában fehér színű, 5 tagú virágok nyílnak. 1 cm átmérőjű piros almácska termésén fehéres pettyeket (paraszemölcsöket) lehet látni. Az alfajokat egymástól a levelek nagysága, alakja, az érpárok száma, a levélszél formája alapján lehet megkülönböztetni.

Virágzás/gyűjtés: május / VIII – IX.

Gyűjtése: Termése ősz felé (augusztus-október) érik be. A berkenye érett termését a fűtről le kell szedni, majd akár napra is kiterítve, keményre meg kell szárítani. Kb. 3 kg friss termésből lesz 1 kg száraz áru.

Élőhely: Inkább mészkedvelő hegyvidéki faj; karsztbokorerdők, karszterdők, törmeléklejtő-erdők, mészkedvelő és cseres-tölgyesek, valamint sziklagyepek növénye.

Előfordulás: Szubmediterrán (-közép-európai) flóraelem. Zemplén, Aggteleki-karszt, Bükk, Mátra, Medves, Karancs, Cserhát, Börzsöny, Naszály, Budai-hegység, Vértes, Bakony, Balaton-felvidék.

Veszélyeztetettség: V: 5; H: 1.

Gyógyhatás szempontjából értékes növényi rész: Termés (fructus).

Hatóanyag: A magokban - zsírosolajon kívül - kevés amigdalin is van. Jelentős mennyiségű vitaminokat, A- és C-vitamint, szorbinsavat, szorbitot, B2, B6, B9, E- és P-vitamint, valamint almasavat. Legjelentősebb a P- és C-vitamin tartalma.

Továbbá szerves savak, mint csersav, mikroelemek - kalcium, jód, vas, bór, kálium, mangán, molibdén, foszfor is nagy mennyiségben találhatók benne. A cukrok glükóz, fruktóz, szacharóz formájában találhatók a fekete berkenyében. Jelentős mennyiségű cseranyagot, pektint és karotint is tartalmaz, de kiemelten magas az antocián és flavonoid tartalma is.

Hatás, terápiás felhasználhatóság: A friss gyümölcsöt vitamin pótlására fogyasztják. Készítenek belőle szörpöt, gyümölcslét és pálinkát is. A megszáritott termés főzetét vesekőképződés és általában a húgyutak megbetegedései, vesebaj, cukorbetegség, ízületi gyulladás, menstruációs problémák, esetében fogyasztják. A gyümölcsből kivonható szorbitot C-vitamin előállítására, valamint a cukorbetegség cukorpótszereként használják.

Kiváló kiegészítője cukorbetegség diétájának mert számos tudományos kísérlet kapcsán tapasztalták, hogy segít csökkenteni a vércukorszintet. In vitro kísérletekben igazolták, hogy hatékonyan képes lassítani a rákos sejtek növekedését, kifejezetten a tüdő és vastagbél rák esetén. Hatékonyan képes támogatni az immunrendszert természetes antibiotikumként és C-vitamin tartalmánál fogva hasznos támasza a szervezetnek.

Keringési rendszert is jótékonyan befolyásolja magas P vitamin tartalmának köszönhetően ezáltal javul az erek falának a rugalmassága így kedvező hatást gyakorol a magas vérnyomásra is. Kiváló természetes antioxidáns forrás is mivel rengeteg polifenol és vitamin található benne ami mai stresszel terhelt világunkban nélkülözhetetlenné teszi. Gyulladáscsökkentő hatása révén még korai fázisban segít lassítani koros folyamatokat ezáltal csökkenteni a súlyosabb betegségek kialakulásának a kockázatát.

Megjegyzés, érdekességek: A friss bogyók nagy mennyiségben fogyasztva gyomorirritációt, vesekárosodást, hasmenést és hányást okozhat. A szárított vagy főzött bogyók fogyasztására vonatkozó mellékhatások nem állnak rendelkezésre.

3.2. Bieberstein-gyújtoványfű – *Linaria biebersteinii*

Védett, eszmei értéke: 10 000,- Ft.

Rendszertan: Törzs/Phylum: Zárvatermők – *Angiospermatophyta*

Család/Familia: Tátogatófélék - *Scrophulariaceae*

Termet: 40–100 cm.

Életforma: H (Hemikryptophyta)

Morfológiája: Rendszerint laza csoportokban növekvő évelő. Az egész növény szürkészöld,



merev tapintású, általában kopasz vagy a száron – különösen a fiatal hajtásokon és a levélfonák alsó harmadában – ritkán pillaszőrös. Szára egyszerű vagy ritkábban elágazó, sűrűn leveles. Levelei szórt állásúak, ülők, hosszúkás-lándzsásak (3–8 mm szélesek), kihegyezettek, rendszerint 3 érűek. A virágzat összetett fürt. A virágok élénksárgák, 21–29 mm nagyok; a torok narancssárga, a sarkantyú 8–12 mm-es, mindig rövidebb a párta alsó ajkánál. A csészelevelek lándzsásak, kihegyezettek, 3,5–5 mm hosszúak, 1,5 mm szélesek. A toktermés gömbölyded vagy ovális, 5–9 mm nagy.

Virágzás/gyűjtés: július közepe – augusztus / VIII – IX.

Élőhely: Mészkedvelő sztyepnnövény; löszpusztagyepekben és azok degradált, bolygatott maradványain fordul elő.

Előfordulása: Eurázsiai (-kontinentális) flóraelem. Zemplén, Putnoki-dombvidék, Bükk, Mátra, Naszály, Gödöllői-dombvidék, Pilis, Mezőföld, Pesti-sík, Duna–Tisza köze, Jászság, Hortobágy, Hajdúság, Nyírség, Bodroghöz, Tiszántúl.

Veszélyeztetettsége: V: 5; H: 2.

Gyógyhatás szempontjából értékes növényi rész: A növény teljes föld feletti része (herba).

Hatóanyag: antirrinin, almasav, citromsav, flavin, flavoglikozid, flavonoid, fitoszterin, gumi, gyanta, hangyasav, kolin, linamarin, linarin, nyálka, paraffin, pektin, pektolinarin, szerves savak, tanninsav.

Hatás, terápiás felhasználhatóság: A gyújtoványfű teája székrekedésre, epe- gyomor- és béltisztításra használható. Jó hatású epegyulladásra, használható székletlazításra, vizelethajtónak, éjjeli ágybavizelés ellen. Aranyérbántalmak esetén javasolt ülőfürdőt venni főzetéből. Teája bélféreg űzésére is alkalmas. Nem szabad folyamatosan inni, mert kiszáradást okozhat. Virágos hajtását gyűjtjük.

Megjegyzés: Az újabb kutatások arra utalnak, hogy talán nem azonos a hibrid gyújtoványfűvel (*Linaria x kocianovichii*). Szedésre ajánlott a kisebb termetű Közönséges

gyűjtoványfű (*Linaria vulgaris*), mely a felső részén rövid pelyhes szőrű, halványabb virágai valamivel nagyobbak (25–33 mm), csészelevelei rövidebbek (3 mm) és szélesebbek, keskenyebb (2–5 mm) levelei puha tapintásúak. A Keskenylevelű gyűjtoványfű (*Linaria angustissima*) virágai jóval kisebbek (15–20 mm), a sarkantyú legalább olyan hosszú, mint a párta alsó ajka, levelei pedig igen keskenyek (1–3 mm). A Rekettyelevelű gyűjtoványfű (*Linaria genistifolia*) kisebb virágai egyszínű citromsárgák.

3.3. Borzas macskamenta – *Nepeta parviflora*

Fokozottan védett, eszmei értéke: 250 000,- Ft.

Rendszertan: Törzs/Phylum: Zárva termők – *Angiospermatophyta*

Család/Familia: Ajakosok - *Lamiaceae*

Termet: 20–40 cm.

Életforma: H (Hemikryptophyta)

Morfológia: A növény egészében – különösen a száron és a virágörvök tövén – sűrűn szőrös, bokrosodó, évelő növény.



Szára már a tövénél elágazó. Bársonyos szőrű levelei hosszúkháromszög alakúak, csipkés-fogas szélűek. A felső, murváskodó levelek kisebbek (8–15 mm hosszúak), keskeny-lándzsásak. Eglyaki faj. Egyivarú, élénkkék virágai mindössze 4–5 mm-esek, többedmagukkal kis örvökben fejlődnek. A csészelevelek foga hosszú, virágzás idején jóval túlér a csésze csövén; termésben ez az arány megváltozik, de a 3–6 mm-es fogak hossza még ekkor is feltűnő.

Virágzás/gyűjtés: május első fele / V – VI. közepe.

Élőhely: Feltehetően mészkedvelő; hazánkban löszpusztagyepekből ismert faj.

Előfordulás: Pontusi (-kontinentális) flóraelem. Mezőföld.

Veszélyeztetettsége: V: -; H: 3

Gyógyhatás szempontjából értékes növényi rész: levél/folium

Hatóanyaga: Illóolaj: kámfor. kariofillén., alfa-humulén, nepetalakton, epinepetalakton, dihidronepetalakton.

Hatás, terápiás felhasználhatóság: Hatóanyagai nyugtatják az emésztőrendszer és a méh simaizmain, ezt a görcsoldó hatását használhatjuk ki a csecsemők bélgörcseinek oldására és a menstruációs görcsök csökkentésére. Gyomorrontás, hasmenés esetén antibiotikus hatása érvényesül. Savtermelés szabályozására a legkellemesebb ízű és legjobb hatású növény, a

gyomorégés, gyomorfekély elleni teakeverékek jó kiegészítője. Csillapítja a szorongásos fejfájást, nyugtatóként és elalvássegítőként is alkalmazható. Teája hidegen, jégkockával frissítőként, forrón izzasztóként, lázcsillapítóként fogyasztható.

Megjegyzés: Hozzá hasonló faj nincs a magyar flórában. Kis gyakorlattal kórójáról is felismerhető. Hatóanyagai szempontjából gyűjtési alternatívája az illatos macskamenta (*Nepeta cataria*).

3.4. Bodzalevelű macskagyökér – *Valeriana officinalis* ssp. *sambucifolia*;

Védett, eszmei értéke: 10 000,- Ft.

Rendszertan: Törzs/Phylum: Zárvatermők – *Angiospermatophyta*

Család/Familia: Macskagyökérfélék- *Valerianaceae*

Termet: 40–80 (–100) cm.

Életforma: Hg (Hemikryptophyta-geophyta)

Morfológia: Évelő növény. Töve indás, tarackoló. Levelei páratlanul szárnyasan összetettek. A tölevelek 5–7, az alsó szárlevelek 3–5 pár szárnyúak. A szárnylevélkék széles-tojásdadok, hullámos-fogacsok szélűek. A csúcsi szelvény szélesebb a többinél. Sátorozó bogernyő virágzata ritkás, szártetőző. Az egyes virágok öttagúak, forrt szirmúak, zigomorfok, színük világos rózsaszín vagy fehér. Termése rövid sertéjű, 4–5 mm-es kaszat.



Virágzás/gyűjtés: június – július / VI – VIII (– IX.)

Élőhely: A talaj meszsége iránt közömbös; magaskórósok, árnyas szurdokok, bükkösök növénye.

Előfordulás: Atlanti-kelet-közép-európai flóraelem.

Börzsöny, Bakonyalja, Kemeneshát, Szekszárdi-dombvidék, Belső-Somogy.

Veszélyeztetettsége: V: 5; H: ¾.

Gyógyhatás szempontjából értékes növényi rész: gyökér (radix).

Hatóanyag: A növény gyökere illóolajat (~0,5-2%) valerénsavat, monoterpéneket tartalmaz. A valepotitrátok (~1%) (valtrát, izovaltrát didrovaltrát) bomlása során baldrinál, homobaldrinál és izovaleriánsav keletkezik. Ez utóbbi vegyületet tartják a drog jellegzetes, kellemetlen szagáért felelősnek. Alkaloidok, aminosavak (aktinidin, GABA), glutamin, lignánok, flavonoidok is találhatók benne.

Hatás, terápiás felhasználhatóság: Hatékony nyugtatószer, alvási zavaroknál segít (enyhe altató), a túlterhelt szívet nyugtatja, de idegesség esetén is alkalmazzák. A macskagyökér alkalmazási területe kiterjed még a gyomor- és béltraktus idegi eredetű bántalmaira is. A

természetgyógyászok szerint jó hatással van szervezetünkre ideges eredetű szív- és érrendszeri zavarok esetén is.

Megjegyzés: Rendszertani helyzete vitatott. Egyes szerzők a hasonló termetű keskenylevelű macskagyökérrel (*Valeriana collina*) együtt alfajként a gyakori orvosi macskagyökérhez (*Valeriana officinalis*) sorolják. E két említett fajtól jól megkülönböztethető, mivel ezek nem tarackos tövűek, levélszeleteik keskenyek, erősen fogas szélűek, a termésük rövidebb (2–4 mm hosszú), azonban gyűjtési alternatívaként ajánlott. Két további, kisebb termetű macskagyökér fajunk – tölevelei ép szélűek, tojásdadok. Alternatívaként a felsorolt fajok gyűjthetőek.

3.5. Ezüstös utifű – *Plantago argentea*; védett; eszmei értéke: 5 000,- Ft

Rendszertan: Törzs/Phylum: Zárvatermők – *Angiospermatophyta*

Család/Familia: Útifűfélék- *Plantaginaceae*

Termet: 15–30 (–40) cm.

Életforma: H (Hemikryptophyta)



Morfológiája: Évelő, tölevélrózsát alkotó növény, hosszan hegyesedő levelei lándzsásak vagy szálas-lándzsásak, a rásimuló selymes szőrzettől gyakran jellegzetesen ezüstös színűek. A levélfonák hosszerei kiemelkedők. A bordázott, rányomottan szőrös tőkocsány csúcsán fejlődő virágzat fejcskeszerűen tömött, 1,5–2 cm hosszú füzérke; alakja gömbös vagy tojásdad. Az egyes virágok négytagúak, aprók. A hosszan kiálló porzók fehéresek.

Virágzás/gyűjtés: április közepe – június / VI – VII.

Élőhely: Mészkedvelő; karsztbokorerdők, erdőpusztarétek, pusztai cserjések, pusztafüves lejtők, sziklagyepek növénye.



Előfordulása: Szubmediterrán flóraelem. Mátra, Gerecse, Vértes, Bakony, Balaton-felvidék, Mecsek, Villányi-hegység.

Veszélyeztetettsége: V: 5; H: 2.

Gyógyhatás szempontjából értékes növényi rész: levél (folium).

Hatóanyag: Fő hatóanyaga az aukubin glikozid, fontos nyálka-poliszacharidokat, kovasavat, citromsavat, enzimeket, C-vitamint, cinket tartalmaz.

Hatás, terápiás felhasználhatóság: Teáját baktériumölő, nyálkaoldó hatása miatt elsősorban légzőszervi betegségekre, köhögésre, asztmára alkalmazzuk. Kiváló köhögéscsillapító. Allergia (por, pollen, állatszőr) esetén is ajánlott. Sebgyógyító, gyulladáscsökkentő.

Megjegyzés: Jellegzetes szörzete alapján más útifűfajoktól – így a habitusában leginkább hasonló, üdőbb termőhelyeken élő, gyakori lándzsás útifűtől (*Plantago lanceolata*) is – jól elkülöníthető. Hatóanyagai szempontjából gyűjtési alternatívája a Lándzsás útifű.

3.6. Éplevelű macskagyökér – *Valeriana simplicifolia*

Védett, eszmei értéke: 10 000,- Ft.

Rendszertan: Törzs/Phylum: Zárvatermők – *Angiospermatophyta*

Család/Familia: Macskagyökérfélék- *Valerianaceae*

Termet: 10–60 cm.

Életforma: H (Hemikryptophyta)

Morfológia: A szárlevél tagolatlan, ülő, szélei épek, olykor fogasak. A tölevél keskeny-tőjásdad, keskenyedő vagy lekerekített vállú. Májustól júliusig virágzik.



Virágzás/gyűjtés: V–VI.

Élőhely: Láperdők.

Előfordulása: Északi-középhegység, Bükk, Cserhát.

Veszélyeztetettsége: nem ismert.

Gyógyhatás szempontjából értékes növényi rész: Gyökértözs, gyökér (rhizoma, radix).

Hatóanyag: Valeriopotriát-Valtrátum illóolaj: borneol, kamfén, kámfor, valeranol, valerénsav stb. Alkaloidok: aktinidin, valeriana,

valerianin.

Hatásmechanizmus bővebben: Központi idegrendszerre ható nyugtató-altató hatás. Az elalvási szakaszban hat, így az egészséges alvást segíti. Simaizom görcsoldó. Oldja a feszültséget, a motorikus és pszichikus nyugtalanságot, enyhe görcsoldó és izomlazító. Fokozza a figyelem összpontosítási képességet. Nyugtatószerként feszültség és félelem oldására, alvászavarokban, ideges eredetű szívpanaszokban alkalmazzák. Külsőleg ekcéma, sebek, fekélyek gyógyszere.

Megjegyzés: A macskagyökér nevét onnan kapta, hogy barna gyöktörzsének átható illata erős, izgató hatással van a macskákra, melyek a növényhez dörgölözve "kábulatba" esnek, illetve szívesen elfogyasztják a gyökerét. Egyes macskák kifejezetten "függővé" válnak. A fajt az utóbbi években fedezték fel a Bükkben.

3.7. Fecsketárnics - *Gentiana asclepiadea*

Védett, eszmei értéke: 10 000,- Ft.

Rendszertan: Törzs/Phylum: Zárvatermők – *Angiospermatophyta*

Család/Familia: Tárnicsfélék- *Gentianaceae*

Termet: 20-80 cm.

Életforma: H (Hemikryptophyta)

Morfológia: Évelő növény. Levelei hosszan kihegyezettek, kerek vállúak, ülők, lándzsás-tojásdad alakúak, 5–8 cm hosszúak; napos helyen keresztben átellenesek, árnyékban fésűsen állnak. Öttagú, forrt szirmú virágai 4–6 cm hosszúak, sötét azúrkékek, belül sötétben pettyezettek; egyhármasával a levelek hónaljában ülnek. A hegyesedő pártacimpák visszahajlók. Termése tok.



Virágzás/gyűjtés: augusztus – szeptember / IX – X.

Élőhely: Alapkőzet igény szempontjából közömbös, hegyvidéki faj; bükkösök, lucosok, erdeifenyvesek, égerligetek, magaskórósok virága.

Előfordulás: Közép-európai flóraelem. Kőszegi-hegység, Vasi-dombvidék, Vend-vidék, Őrség, Hetés.

Veszélyeztetettsége: V: 5; H: 2.

Gyógyhatás szempontjából értékes növényi rész: Szárított gyökér, gyökértörzs (radix, rhizoma).



Hatóanyag: Genciogenin, alkaloidák, keserű glikozidák, szacharóz, pektin és enzimek.

Hatás, terápiás felhasználhatóság: A tárnicsgyökér kellemetlen szagú és roppant keserű ízű. A tárnicsgyökér az elsőrangú keserű gyomorerősítő orvosságok sorában foglal helyet. Nagyon kitűnő erősítő, gyomorjavító és étvágygerjesztő hatása van és ezért kivonatot és tinkturát (extractum et tinctura gentianae), valamint port is készítenek belőle.

Megjegyzés, érdekességek: Gyűjtési alternatívája: Sárga tárnics, vagy más néven Orvosi tárnics (*Gentiana lutea*). Az indiai ájurvédikus orvosok sárgaságot, lázat és egyes májbetegségeket kezeltek vele. Az ókori egyiptomiak, görögök és rómaiak, mint gyomorkeserűt, seblemosót, májbetegségek és emésztési betegségek kezelésére alkalmas szert használtak.

3.8. Genyőte - *Asphodelus albus*

Védett, eszmei értéke: 10 000,- Ft.

Rendszertan: Törzs/Phylum: Zárvatermők – *Angiospermatophyta*

Család/Familia: Genyőtefélék - *Asphodelaceae*

Termet: 50–100 cm.

Életforma: G (Geophyta)

Morfológia: Erőtéljes, gyakran 1 m-nél is magasabbra növvő, évelő növény. Levelei



tőlevélrózsát alkotnak, szálasak, igen hosszúak (15–60 cm), (0,5–) 1–2 (–3) cm szélesek, húsosan háromszögletűek, sötétzöldek. A tőkocsány levéltelen. A virágzat egyszerű vagy alig ágas, végálló, tömött fürt. A lepellevelek (6) fehérek, barna középerűek, 15–20 (–30) cm hosszúak, keskeny-elliptikusak. A porzósálak messzire kiállnak. A murvalevelek színe és a toktermés nagysága alapján két alfaját különítették el. A nálunk is előforduló subsp. *albus* murvalevelei sötétbarnák, termése 8–15 mm hosszú és 6–13 mm széles.

Virágzás/gyűjtés: május – június / VII (– VIII.)

Élőhely: Mészkérülő faj; cseres-tölgyesekben, mészkérülő tölgyesekben, illetve ezek vágásain, szegélyein él.

Előfordulás: A faj elterjedése a Földközi-tenger vidékétől Görögországon, Olaszországon, Spanyolországon át északi irányba az Alpokig terjed. A növény hazánkban éri el összefüggő elterjedési területének északi határát. Hazánkba minden bizonnyal a jégkorszakot követő melegebb időszakban a Balkán felől érkezett, amikor több melegkedvelő, szubmediterrán növény elterjedési területe is északabbra tolódott. Jellemzően a szubmediterrán flóraidéken fordul elő. A Kárpát-medencében a Bakony, Bakonyalja, Balaton-felvidék, Keszthelyi-hegység, Kemeneshát, Kemenesalja Belső-Somogyban jelenik meg.

Veszélyeztetettsége: V: 5; H: 2.

Gyógyhatás szempontjából értékes növényi rész: Gyökér (*radix*), gyökérgumó.

Hatóanyag: Antrakinonok, antrakinon-glikozidok.

Hatás, terápiás felhasználhatóság: Gyomor- és bélbántalmakra használható, erős hashajtó hatású.

Megjegyzés, érdekességek: Gyűjtési alternatívája a Kistermésű genyőte (*Asphodelus microcarpus*), Egynyári genyőte (*Asphodelus fistulosus*). Azonban a Kárpát-medencében csak a védett faj honos, így az antrakinont tartalmazó más gyógynövényekkel is helyettesíthető, pl. Kutyabenge (*Frangula alnus*). A faj egyéb elnevezései *Fehér genyőte*, *Királyné gyertyája*.

3.9. Gyapjas gyűszűvirág – *Digitalis lanata*

Fokozottan védett, eszmei értéke: 100 000,- Ft.

Rendszertan: Törzs/Phylum: Zárvatermők – *Angiospermatophyta*

Család/Familia: Tátogatófélék- *Scrophulariaceae*



Termet: 50-150 cm.

Életforma: H (Hemikryptophyta)

Morfológia: Egyszerű vagy ritkán elágazó szárú, dús virágú növény. Felső részében a csészelevelekkel együtt gyapjas-molyhos. Levelei szórt állásúak, széles-lándzsásak, ép szélűek. A virágzat csúcsálló fürt. A virágok rövid, gömbösödő harang alakúak, fehéres-okkersárgák, belül barnás vagy ibolyás erezetűek. A párta alsó ajkának középső cimpája nyelvyszerű, kb. még egyszer olyan hosszú, mint a párta csöve;

színe világosabb. A csészecimpák hegyesek. Termései tokok.

Virágzás/gyűjtés: Június – augusztus / VIII – IX.

Élőhelye: Mészkedvelő; száraz gyepekben és száraz erdőkben él, azonban degradált, bolygatott területeken is előfordul.

Előfordulás: Balkáni-pannon flóraelem. Bükk, Gödöllői-dombvidék, Pilis, Budai-hegység, Bakony, Mecsekalja, Belső-Somogy, Baranyai-dombvidék, Szekszárdi-dombvidék, Dráva-sík, Mezőföld, Tengelici-hegyvidék, Szentendrei-sziget, Duna-Tisza köze, Bereg-Szatmári-sík, Tiszántúl.

Veszélyeztetettsége: V: 5; H: 2;

Gyógyhatás szempontjából értékes növényi rész: Levél (folium).

Hatóanyag: Szívre ható glikozidok, digoxin.

Hatás, terápiás felhasználhatóság: Kenőcsként nyílt sebek gyógyítására, reuma, köszvény tüneteinek enyhítésére, gyógyszerként szívizom elégtelenség esetén alkalmazható.

Megjegyzés, érdekességek: A különféle gyűszűvirág fajok hatásukban közel azonosak. Mivel valamennyi gyűszűvirág faj mérgező, a gyógyszeripar által előállított gyógyszer formájában alkalmazhatók csak ezen növények drogjai.

3.10. Hármalevelű macskagyökér – *Valeriana tripteris*

Védett, eszmei értéke: 5 000,- Ft.

Rendszertan: Törzs/Phylum: Zárvatermők – *Angiospermatophyta*

Család/Familia: Macskagyökérfélék – *Valerianaceae*

A macskagyökérfélék (Valerianeae) nemzetségcsoportjába tartozó növénynemzetség, melynek világszerte mintegy 250, Európában 20, Magyarországon 4 faja él.

Termet: 20–60 cm.

Életforma: H (Hemikryptophyta)



Morfológia: Évelő növény. Tőlevelei egyszerűek, hegyesedő visszastojásdadok, ritkásan fogazottak. Szárlevelei átellenesek, hármasan összetettek; a végálló levélke jóval nagyobb, durván, szélesen fogas. A virágzat végálló, laza, sátorozó. Az apró virágok rózsaszínűek (később fehérek), tölcséresek, 5 kiterült cimpával. Porzó 3.

Virágzás/gyűjtés: május – június / VI – VII (– VIII.)

Élőhely: Közömbös vagy kissé mészkedvelő magashegyi faj. Nálunk jégkori reliktum. Sziklai bükkösök, hársas berkenyések, szikla- és

szurdokerdők, ritkán mészkősziklagyepek és erdeifenyvesek növénye.

Előfordulása: Közép-európai flóraelem.

Zemplén, Bükk, Mátra, Pilis, Kőszegi-hegység.

Veszélyeztetettsége: V: 5; H: 2/3.

Gyógyhatás szempontjából értékes növényi rész: Gyökértörzs, gyökér (Rhizoma, radix).

Hatóanyag: Iridoidészter-tartalmú drog (Valeripotriát-valtrátum), illóolaj (borneol, kamfén, kámfor, valeranol, valerénsav), alkaloidok (aktinidin, valeriana, valerianin).

Hatás, terápiás felhasználhatóság: Nyugtató, stresszoldó, altató, simaizom görcsoldó.

Hatásmechanizmus bővebben: Központi idegrendszerre ható nyugtató-altató hatás. Az elalvási szakaszban hat, így az egészséges alvást segíti. Simaizom görcsoldó. Oldja a feszültséget, a motorikus és pszichikus nyugtalanságot, enyhe görcsoldó és izomlazító. Fokozza a figyelem összpontosítási képességet. Nyugtatószerként feszültség és félelem oldására, alvászavarokban, ideges eredetű szívpanaszokban alkalmazzák. Külsőleg ekcéma, sebek, fekélyek gyógyszere.

Megjegyzés, érdekességek: Magyar nevét onnan kapta, hogy barna gyökértörzsének átható illata erős, izgató hatással van a macskákra, melyek a növényhez dörgölözve "kábulatba" esnek, illetve szívesen elfogyasztják a gyökerét. Egyes macskák kifejezetten "függővé" válnak.

3.11. Hármalevelű vidrafű - *Menyanthes trifoliata*

Védett, eszmei értéke: 10 000,- Ft.

Rendszertan: Törzs/Phylum: Zárvatermők – *Angiospermatophyta*

Család/Familia: Vidrafüfélék- *Menyanthaceae*

Termet: (10–) 30–50 cm.

Életforma: Hh (Hydato-helophyta)



Morfológia: Alacsony, kúszó gyöktörzsű, évelő növény. Szórt állású, hosszú nyelű levelei hármasan összetettek. A kissé húsos levélkék (10–) 30–50 cm hosszúak, tojásdadok vagy oválisak, tompa csúcsúak, szélük ép. Fürtös virágzata felálló kocsányú. A bimbók rózsaszínűek, az öttagú virágok fehérek, illatosak. A szirmok lassan keskenyedő háromszögűek, színükön rojtos sallangokkal. Termése gömbölyded tok.

Virágzás/gyűjtés: május eleje / VI (– VII.)

Élőhely: Inkább mészkérülő; átmeneti lápokban, hegyi és üde lápréteken, zsombék- és fűzlápokban, láperdőkben, magassásosokban fordul elő.

Előfordulás: Cirkumpoláris flóraelem. Putnoki-dombvidék, Bükk, Cserhát, Gödöllői-dombvidék, Visegrádi-hegység, Vértes, Bakony, Bakonyalja, Pannonhalmi-dombvidék, Balaton-felvidék, Kőszegi-hegység, Vasi-dombvidék, Vend-vidék, Őrség Mura-vidék, Zalai-dombvidék, Dél-Zala, Belső-Somogy, Kis-Alföld, Mezőföld, Mohácsi-sziget, Pesti-sík, Duna-Tisza köze, Turján-vidék, Hajdúság, Nyírség, Bereg-Szatmári-sík, Tiszántúl. A zsombéklápok semlyékeinek jellemző, már leveles állapotban is felismerhető faja. Csak kellően vízborította élőhelyeken virágzik.

Veszélyeztetettsége: V: 5; H: 2/3.

Gyógyhatás szempontjából értékes növényi rész: Levél (folium).

Hatóanyag: Keserű szekoiridoid-glikozidok, azon belül is a mentiafolin és a loganin, valamint a keserű monoterpén alkaloidok (gencianin) tartoznak. Hatóanyagtartalma miatt a leveleit forrázni kell.

Hatás, terápiás felhasználhatóság: A vidrafülevelet hagyományosan étvágygerjesztőnek és húzókúránál használják forrázat (tea) vagy kivonat formájában, gyomorkeserű-likőrök alkotóeleme. - Fokozza a gyomornedv-elválasztást és a nyáltermelést, továbbá gátolja prosztaglandinok és a leukotrién B4 bioszintézisét és emiatt különleges gyulladásgátló hatása van. Bélnyugtató hatású, valamint csökkenti a vércukorszintet is. Székrekedés, sárgaság, emésztési zavarok, malária, fejförccsök, sápadtság ellen is igen hatásos. A népi gyógyászatban lázcsillapításra használják (ezt azonban a hatóanyagok nem támasztják alá). - A homeopátia lázrohamok, fej- és izomfájdalom esetén alkalmazza. Többféle gyógykészítmény alkotóeleme. **Megjegyzés, érdekességek:** Gyűjtési alternatívája nincs.

3.12. Hegyi árnika - *Arnica montana*

Védett, eszmei értéke: 10 000,- Ft.

Rendszertan: Törzs/Phylum: Zárvatermők – *Angiospermatophyta*

Család/Familia: Fészkesek- *Asteraceae*



Termet: 20–50 cm.

Életforma: H (Hemikryptophyta)

Morfológia: Gyöktörzzsel tenyésző növény. A levelek átellenesek, hosszúkás-lándzsásak vagy elliptikusak, ülők, kissé húsosak, csaknem kopaszak, épek és ép szélűek (ritkán aprón fogacskásak). Az alsó levelek tölevélrózsában állnak, 5–15 cm hosszúak, 2–5 cm szélesek. A szár 1–5 fészkü; a fészkek sugárvirágok nélkül 1,5–4 cm átmérőjűek. A sugárvirágok sötétsárgák, szálas-hosszúkásak. A fészkepikkelyek és a

kocsányok mirigyesen rövid-bozontosak, többnyire vöröslők. A termés szőrös kaszat. A habitusukban hasonló rokon nemzetségek fajainak szárlevelei szórt állásúak. Telepített állománya él a Kőszegi-hegységben (Kendig-hegy). Szlovéniában, közvetlenül a magyar határon már előfordul.

Virágzás/gyűjtés: május – július / (VI –) VII – VIII.

Élőhely: Mészkerülő; hegyi réteken, erdőszéleken, szőrfű-gyepekben él.

Előfordulás: Közép-európai flóraelem.

Egykor: Soproni-hegység, Kőszegi-hegység, Vend-vidék.

Veszélyeztetettsége: V: 5; H: 5; BK.

Gyógyhatás szempontjából értékes növényi rész: Virág (flos), gyökér (radix).

Hatóanyag: Pszeudoguján típusú szeszkviterpénlaktonok (azaz pszeudogujanolidok) ~0,3–1,0% (kizárólag helenalin típusúak); flavonoidok ~0,4–0,6% (flavon és flavonol, szabad és glikozidos formában); illóolaj ~0,2–0,35% (mely áll ~40–50% zsírsavból, kb. ~9% n-alkánból, timolszármazékokból valamint mono- és szeszkviterpénékből).

Hatás, terápiás felhasználhatóság: Orvosilag korábban leginkább, mint izgatószerzt használták, főleg lázas bántalmak miatt kimerült embereknél. Gyakran házi szerként használták zúzott, enyhén gyógyuló, vagy üszkös sebek borogatására, leginkább a belőle készült tea vagy tinktúra alakjában.

Megjegyzés, érdekességek: Virága és a gyökere erős és kellemetlen fűszerszagú, keserű-csípős ízű. Régebben idegbetegség ellen hathatós izgatószernek használták, sőt külsőleg köszvény, törés, bénulás, általában minden mechanikai ok következtében támadt baj (lelki megrázkódtatás stb.) ellen, de belsőleg ma már nem használatos. Ellenben az Arnicae-tinctura

régebben sok betegség ellen nagyra becsült orvosság volt, ezekre a hatásokra azonban semmilyen bizonyíték nincsen. Gyógynövényként szaporítják és dísznövénykertészetekben árusítják. Termeszthető magvetéssel, vagy palántázással, így a védett flóra tehermentesíthető. Gyűjtési alternatívája a természetben nincs. A termesztett változatnak a droghozama jóval magasabb a vadon termő fajénál.

3.13. Henye vasfű – *Verbena supina*

Védett, eszmei értéke: 10 000,- Ft.

Rendszertan: Törzs/Phylum: Zárvatermők – *Angiospermatophyta*

Család/Familia: Vasfűfélék- *Verbenaceae*

Termet: 50-80 cm magas.

Életforma: H (Hemikryptophyta)

Morfológiája: Szára egyenes, elágazó, merev, négyszögletes, barázdált. Levelei átellenesen állók, az alsók nyelesek, szárnyasan szeldeltek, bevagdalt csipkések. Virágai kicsik, a szárok



végén hosszú, vékony, laza füzérekben állók, pártájuk halványpiros, rózsaszínű, vagy világos ibolyaszínű. Termése négy résztermésre széteső barna színű makkocská.

Virágzás/gyűjtés: VI.-VII.

Élőhely: Parlagon, folyók, vízfolyások, utak mentén terem.

Előfordulása: Európa, Ázsia és Észak-Afrika.

Veszélyeztetettsége: nem ismert.

Gyógyhatás szempontjából értékes növényi rész: Virágos, leveles hajtás (herba) felső, legfeljebb 40 cm hosszú része. Beszáradási arány: 4:1 fű/levél/szár.

Hatóanyag: Béta-szitiszterol, keserűanyag, csersav, glikozida, nyálka, invertin enzim, szaponin, cukor, emulzin, illóolaj, iridoidok, adenzin, alkaloidok, aukubin, béta-karotin, citrál, cserző anyagok, flavon vegyület, flavonoid, glikozidok, iridoid kávéssav, keserűglikozid, kóvasav, nyálka, polifenolok, sztachióz, tanninok, tanninsav, triterpén, urolsav, verbenalin, verbenin.

Hatás, terápiás felhasználhatóság: Virágzó hajtásainak vizelethajtó, antireumatikus, lázcsillapító és gyulladáscsökkent hatása van. Teája üdítő, erősítő, étvágyfokozó, hörghurutot és számarkőhögést csillapító, máj- és epebántalmakat megszüntető hatású. Görcsoldó és gyulladáscsökkentő az iridoidoknak, béta-szitoszterolnak, a triterpéneknek és a flavonvegyületeknek köszönhetően. Méhizomlazító hatása van. Gátolja a pajzsmirigy

túlműködést. Jó hatású a tejelválasztásra. Külsőleg bőrnyugtató, ellazító és sebgyógyulást segítő hatású.

Alkalmazható ideges állapot, ideges fejfájás, depressziós tünetek, izomgörcs, fáradtság és influenza esetén is. Bőrpír, repedezett és behasadt bőrfelület kezelésére is hatékony.

Megjegyzés, érdekességek: A legújabb kutatások igazolták a vasfű immunerősítő és hormonszerű tulajdonságait, hatóanyagainak egy része fokozza a prosztaglandin E2 (a prosztaglandin hormoncsalád egyik tagja) hatását. Védett növény, de engedéllyel a virágzó hajtása július-augusztusban gyűjthető. Ha betartjuk a gyűjtési szabályokat, és kizárólag a gyűjthető növényi rész kerül begyűjtésre, akkor a növény képes regenerálódni. Nincs gyűjtési alternatívája. A Citromverbénával (*Aloysia triphilla*) ne tévesszük össze!

3.14. Homoki kikerics - *Colchicum arenarium*

Fokozottan védett, eszmei értéke: 100 000,- Ft.

Rendszertan: Törzs/Phylum: Zárvatermők – Angiospermatophyta

Család/Familia: Kikericsfélék- Colchicaceae

Termet: 5–15 cm.

Életforma: G (Geophyta)



Morfológia: Bíboros-ibolya, lilás, de olykor fehér, söt. tarka leplű, 5–12 cm magas, törékeny virágai ősszel nyílnak. A lepelcimpák 2,5–4 cm hosszúak, 3–10 mm szélesek. Bibeszálai végig egyenesek (legfeljebb a csúcsukon kissé elhajlók), egyenletesen vastagok. Tavasszal fejlődő, ± hajlott és bodros élű levelei (számuk: 4–5) zsírfényűek, szürkészöldek, szálasak, 0,2–2 cm szélesek, és max. 15 cm hosszúak. Keskenyhosszúak (1–2 cm hosszú) toktermései a levelek között, rövid nyélen fejlődnek. A viszonylag gyakori, hasonló időpontban virágzó őszi kikerics (*Colchicum autumnale*) kicsinyített mása. Itt a bibeszálak csúcsa vastagodó, meggyöngyösödő; a tavasszal fejlődő levelek zöldek, jóval nagyobbak.

Virágzás/gyűjtés: augusztus vége – október / V – VI.

Élőhely: Mészkevelő homokpusztai szubendemikus faj. Homokpuszták, homoki rétek és legelők virága.

Előfordulás: Pannon-szubendemikus flóraelem. Cserhát, Gödöllői-dombvidék, Budai-hegység, Tétényi-sík, Szentendrei-sziget, Pesti-sík, Turján-vidék, Duna-Tisza köze.

Veszélyeztetettsége: V: 3; H: 2; I; CB; BE.

Gyógyhatás szempontjából értékes növényi rész: Mag (semen), gumó.

Hatóanyag: Alkaloidok, benzoésav, cserző anyagok, cukor, demekolcin, fehérje, keményítő, olaj, szalicilsav, tanninok, zsírsavak.

Hatás, terápiás felhasználhatóság: Annak ellenére, hogy mérgező anyagokat tartalmaz, orvosi felügyelet mellett időnként használják bőrbetegségek kezelésére.

Megjegyzés, érdekességek: Gyűjtési alternatívaként az Őszi kikerics (*Colchicum autumnale*) jöhet számításba, azonban fontos észben tartani, hogy egy veszélyes növényről van szó! A Colchicin nevű sejtméreg nagyobb dózisban görcsöket, szívritmus zavarokat és végül légzésbénulást okoz. Kiváltható biztonságosabb növényekkel, adott bőrbetegségek kezelésére.

3.15. Illír szirtipereszlény - *Micromeria thymifolia* (syn.: *Calamintha thymifolia*)

Fokozottan védett, eszmei értéke: 100 000,- Ft.

Rendszertan: Törzs/Phylum: Zárvatermők – *Angiospermatophyta*



Család/Familia: Ajakosok - *Lamiaceae*

Termet: 15–30 (–40) cm.

Életforma: C (Chamaephyta)

Morfológia: Gyakran ágas, bokros törpecserje. A szár igen finoman pelyhes, gyakran lilás színű. A levelek 1-3 cm hosszúak, keskeny eliptikusak-lándzsásak, kevés, lapos csipkés-fogúak, tompák, kopaszak. A levélfonák mirigysejtektől pontozott. A bogernyők rövid nyelűek, eléggé tömött leveles füzérbe szorulnak. A kopasz csésze 2-3 mm hosszú, majdnem csöves, háromszög alakú, azonos nagyságú fogai a csövénél sokszorosan

rövidebbek, röviden kihegyezettek. A párta 5-6 mm hosszú, fehér vagy ibolyaszínű.

Virágzás/gyűjtés: június-július / (VII-) VIII (-IX).

Élőhely: Melegkori reliktum. Mészkö-sziklagyepek.

Előfordulás: Illír-(alpesi-balkáni) flóraelem. Északi-középhegység, Bükk.

Veszélyeztetettség: V:5; H:4; tv.

Gyógyhatás szempontjából értékes növényi rész: Levél (folium), virágos növényi hajtás (herba).

Hatóanyag: A pereszlény fajokban előfordulnak illóolaj, kávéssav és depszidjei komponensek. 0,3-2% illóolajtartalmának 40%-át a karvakrol, 20–30%-át a cimol teszi ki.

Hatás, terápiás felhasználhatóság: A pereszlény fajokat már az ókorban az istenek eledelének tartották igen erős illata miatt. A bors elterjedése előtt az ételek fűszerezésére, csípőssé tételére használták, ma is használják erre. A borssal szemben az az előnye, hogy

csípős íze egyéb kellemes aromaanyagokkal egészül ki. Túladagolásakor a csípősségen túl a keserű íz dominál. Németországban babfünek is hívják, mert csökkenti a hüvelyesek (bab, lencse) felfúvó, puffasztó hatását. Húsételeken, salátákon kívül babfőzelékek, levesek ízesítője. Gyermekek ételében, fűszerszegény diétában kiválóan pótolja a borsot. A gyógyászatban régóta ismerik görcsoldó, étvágygerjesztő hatását. Külsőleg erősítő, frissítő fürdőkben használják.

Megjegyzés, érdekességek: Gyűjtési alternatívája a Hegyi pereszleny (*Satureja montana* L.), Borsfű pereszleny (*Satureja calamintha*) amely termesztethető is, így előrelátással megvédhető a védett faji állomány.

3.16. Karcsú orbáncfű (*Hypericum elegans*)

Fokozottan védett, eszmei értéke: 10 000,- Ft.

Rendszertan: Törzs/Phylum: Zárvatermők – Angiospermatophyta

Család/Familia: Orbáncfűfélék – Hypericaceae



Termet: 50-100 cm.

Életforma: H (Hemikryptophyta)

Morfológia: Karcsú, csak a felső részében elágazó, kopasz évelő. Fényes, csupasz, szürkészöld levelei keresztben átellenesek, hosszúkas-lándzsásak, hegyesedők, 1-3,5 cm hosaszúak és 0,5-1,2 cm szélesek és nagyon jellegzetesek. A levélfonák feketén pontozott. A faj levelek alapján is jól elkülöníthető más orbáncfű fajoktól. Aranysárga (ritkán vajsárga) virágai öttagúak; porzója sok van. A szirmok csúcsi része fogacskásan rojtos. Furcsa nevét a rojtos szélű murva- és csészeleveleiről kapta, mely rojtok

szakállként keretezik a virágzatot és a csészelevelek szélességénél is hosszabbak, nem mirigyesek. A nemzetség felismerése könnyű, de a fajok azonosítása nehézségeket okozhat. Megjelenésükben hasonló, ill. azonos rokonainak csészelevelei ép szélűek vagy mirigyes-rojtosak, de ekkor a rojtok rövidebbek a csészelevelek szélességénél.

Virágzás/gyűjtés: Júniusban virágzik, délután már csak összecsucódott szirmokkal találhatjuk. Gyűjteni virágzás kezdetén érdemes, mert ilyenkor a legmafasabb a hatóanyagtartalma, június-augusztusban.

Élőhely: Mészkerülő faj, mely általában mészmentes homokon vagy kavicsos kialakult talajon, erdőszéleken, cserjésekben, irtásréteken él. Élőhelyei szegélyek, sem a zárt erdőkben,

sem a nyílt gyepekben nem érzi jól magát. Hazai állományai erdei nyiladékokon, erdei utak mentén fordulnak elő.

Előfordulás: Kelet-alpesi-balkáni flóraidék. A hazánkban erősen visszaszorulóban lévő növényt a klíma szárazodása és melegedése valamint az extenzív gyepek és erdőgazdálkodás visszaszorulása egyaránt sújtja. Magyarország területén soha nem volt gyakori faj, hajdani tucatnyi dunántúli előfordulásából napjainkban mindössze három kicsiny állományát ismerjük a Bakonyalján, a Vasi-dombvidéken, Vend-vidéken és a Belső-Somogyban.

Veszélyeztetettsége: V: 5; H: 2.

Gyógyhatás szempontjából értékes növényi rész: A növény szárának felső ~30-40 cm-es része. Virágos hajtásvég (herba).

Hatóanyag: Naftodiantron-származékok (~0,1-0,15% - hipericin, pszeudohipericin), floroglucin-származékok (~2-4% - hiperforin, adhiperforin), flavonoidok (~2-4% - rutin, hiperozid, kvercetin).

Hatás, terápiás felhasználhatóság: A nem védett fajokból gyűjtött drogból gyógytea és hipericin (illetve pszeudohipericin) tartalmú gyári készítmények formájában alvászavarok, szorongásos állapotok, valamint enyhe- és közép súlyos depresszió kezelésére; gyógyteakeverékekben és összetett készítményekben szív- és gyomoridegesség, krónikus máj- és epehólyag-bántalmak, gyomor- és nyombélfekély kezelésére; külsőleg olajos kivonatnak elkészítve különböző (pl. fekélyes) sebek ápolására.

Megjegyzés, érdekességek: Gyűjtési alternatívaként a Mocsári orbáncfű (*Hypericum tetrapterum*) ajánlott.

3.17. Kígyógyökerű keserűfű - *Persicaria bistorta* (syn.: *Polygonum bistorta*)

Védett, eszmei értéke: 5 000,- Ft.

Rendszertan: Törzs/Phylum: Zárva termők – *Angiospermatophyta*

Család/Familia: Keserűfűfélék- *Polygalaceae*



Termet: 20–80 (–100) cm.

Életforma: H (Hemikryptophyta)

Morfológia: Évelő faj. Kopasz szára gyéren leveles. Levelei fénytelenek, ép és hullámos szélűek. Tő- és alsó szárlevelei 10 cm-nél hosszabbak, megnyúlt háromszög alakúak, nyelesek, szíves vagy hirtelen nyélbe keskenyedő vállúak.

Felső szárlevelei ülők, lándzsásak. A levelek színe sötétzöld, fonáka kékeszöld. Világos- vagy sötétpiros (ritkán fehér) virágai a szár csúcsán, magános, 8–10 cm hosszú, tömött álfüzérben nyílnak. Az 5 szálás cimpára hasadt lepel kb. 3 mm hosszú; a porzók a virágokból kiállnak.

Virágzás/gyűjtés: június – július / VII – VIII.

Élőhely: Alapkőzet igénye közömbös vagy inkább mészkerülő; láprétek, magaskórósok, üde kaszálórétek növénye.

Előfordulás: Cirkumpoláris flóraelem.

Cserehát, Bakonyalja, Őrség, Vend-vidék, Hetés, Göcsej, Dél-Zala.

Veszélyeztetettsége: V: 5; H: 2.

Gyógyhatás szempontjából értékes növényi rész: Gyökértörzs (Rhizoma), leveles hajtás (herba).

Hatóanyag: ~15-35% hidrolizálható és kondenzált cserzőanyag, catechin, epicatechin, glucogallin, galluszsav, ellagsav, szterolok, 30% keményítő a gyökértörzsben.

Hatás, terápiás felhasználhatóság: Erős összehúzó, antibakteriális hatással rendelkezik, használják külsőleg száj- és toroköblögetésre, afta, garathurut, szájgyulladás, hasmenés, aranyér, fehér folyás ellen. Fiatal leveléből, hajtásából főzelék készíthető, gyökértörzse megfőzve vagy sütvé fogyasztható. Hajtása külsőleg vérzéscsillapításra, belsőleg gyulladáscsökkentőnek használtatott a népgyógyászat szerint.

Megjegyzés, érdekességek: Az érdekes nevet onnan kaphatta, hogy a gyógynövénynek a gyökértörzse olyan formát ölt, mint egy összetekeredett kígyó. A régebbi időkben talán éppen emiatt szentül hittek abban az emberek, hogy ez a növény gyógyír lehet a kígyómarásra. Persze azóta bebizonyosodott, hogy ez csak egy legenda, amelynek nincs semmilyen valóságalapja. Hosszabb távú alkalmazása károsíthatja a májat. Gyűjtési alternatívái lehetnek az egyéb keserűfűfélék, *polygonaceae* fajok.

3.18. Kikeleti hóvirág – *Galanthus nivalis*

Védett, eszmei értéke: 10 000,- Ft.

Rendszertan: Törzs/Phylum: Zárwatermők – *Angiospermatophyta*

Család/Familia: Amarilliszfélék - *Amaryllidaceae*

Termet: 10–20 cm.

Életforma: G (Geophyta)

Morfológia: A levele 5-9(-15) mm széles, a tőkocsány általában egy virágú. A fehér színű virága bókoló, három külső, hosszabb és három belső, rövidebb lepellevélből áll. A külső lepel 15-25 mm hosszú, 4-8 mm széles, a belső a csúcsán mélyen kicsípett. Lombfakadás előtt

virágzik, amikor még elegendő fény jut a talaj felszínére. Májusban már termést érlel. A magok olajos függelékét a hangyák kedvelik, ezért előszeretettel gyűjtik és hurcolják el azokat, segítve ezzel a hóvirág terjedését. A hóvirág termésérlelés után visszahúzódik, majd a következő évben a hagymájában elraktározott tápanyagok segítségével hajt ki újra.

Összetéveszthetőség: A hóvirág jellegzetes megjelenésű, ám az egy családba tartozó tavaszi tözikevel (*Leucojum vernum*) esetlegesen összekeverhető. A tavaszi tözike lepellevelei közel egyforma méretűek, harang alakban összehajlók és csúcsuk zöldessárga vagy sárga.



Virágzás: II-IV.

Élőhely: Üde- és nedves lomboserdőkben, középhegységi gyertyános-tölgyesekben, bükkösökben, patak- és folyómenti ligeterdőkben.

Előfordulás: A Magyar középhegységben és a Dunántúlon gyakori, az Alföldön szórványosan fordul elő.

Veszélyeztetettsége: -

Gyógyhatás szempontjából értékes növényi rész: Hagyma (bulbus)

Hatóanyag: ~0,1% alkaloid (lycorin, narcissin, galanthidin, galanthamin, narwedín, magnarcin, nartazin, hippeastrin, tazettin, haemanthamin stb.).

Hatás, terápiás felhasználhatóság: A galanthaminnak fizosztigminszerű hatása van (kolinészteráz-gátló), hánytatószer (emeticum). Az enyhe-közepes demencia kezelésére használt egyik legfontosabb gyógyszer hatóanyagát a galantaminból, a hóvirág hagymájából kinyert vegyületből állítják elő. A hatóanyag az egyik agyi vegyület, az acetilkolin szintjét növeli, amely az idegsejtekből kiinduló jelzések átvitelében vesz részt.

Megjegyzés: Fontos tudnunk, hogy hagymája és föld feletti részei nem ehetőek. A hagymájában termelődő anyag mérgező, ám a gyógyászatban gyermekbénulás és Alzheimer-kór kezelése során tapasztalták kedvező hatását. Tudományos neve a görög gala (tej), anthos (virág) szavak összevonásából származik. A hóvirágot Európa-szerte veszélyezteteti a kereskedelmi célú gyűjtés, amely révén nemcsak a faj egyedei, hanem az élőhelyei is sérülnek. A hóvirág kereskedelemben kapható, hazánkban nem őshonos rokonaival és kerti változataival parkokban és kertekben is találkozhatunk. Mo.-on öt fajjal találkozhatunk a védett fajon kívül: a kertekben ültetett pompás (*Galanthus elwesii*), a redőslevelű (*Galanthus plicatus*) és a Voronov-hóvirággal (*Galanthus woronowii*), ritkábban a karcsú (*Galanthus gracilis*) és a levantei hóvirággal (*Galanthus fosteri*), melyek gyűjtési alternatívát jelenthetnek.

3.19. Kónya zsálya (Bókoló zsálya) – *Salvia nutans*

Fokozottan védett, eszmei értéke: 250 000,- Ft.

Rendszertan: Törzs/Phylum: Zárvatermők – *Angiospermatophyta*

Család/Familia: Ajakosok - *Lamiaceae*



Termete: 30–60 (–80) cm.

Életforma: H (Hemikryptophyta)

Morfológia: Évelő növény. A felső részén keresztben átellenesen elágazó szár levéltelen (legfeljebb csökevényes levélpárokkal), négyszögletes keresztmetszetű. A tőálló levelek 15–30 cm hosszúak (8–20 cm-es nyéllel), 6–10 cm szélesek, mélyen szíves

válból háromszög-tojásdadok vagy háromszög-lándzsásak, csipkés szélűek, fonákukon szürkén molyhosak. A virágzat ágai virításkor bókolnak (ezért a virágok a felső ajkukkal lefelé állnak), rajtuk az álfürtök igen tömörtek, rövidek, rövid pelyhesek. A murvalevelek aprók, alig hosszabbak a kocsányoknál. A csésze 5–8 mm hosszú, rövid borzas szőrű, mirigyesen pontozott. A párta 1–1,5 cm hosszú, liláskék, felső ajka a párta csövével derékszöget zár be.

Virágzás/gyűjtés: május – július / (VI –) VII – VIII.

Élőhely: Mészkedvelő; löszpuszta- és jellemző jégkorszak utáni maradvány faja.

Előfordulás: Pontusi-pannon flóraelem. Hevesi-sík, Tiszántúl.

Veszélyeztetettség: V: 5; H: 4;

Gyógyhatás szempontjából értékes növényi rész: Közvetlenül virágzás előtt gyűjtött levél (folium).

Hatóanyag: ~1-3% illóolaj, mely főképpen a levelekben található. Az illóolaj apinen, salven, borneol ~8-14%, kámfor és cineol (eukaliptol) ~15% vegyületekből tevődik össze. További összetevők: ~3-8% kateincsersav, keserűanyag, savanyú glikozida, gyanta, fumársav, urzolasav, oleandolsav, oxitriterpénsav, klorogénsav, kávéssav, nikotinsav, nikotinsavamid, viasz, ösztrogén hatású anyag, fitoncida (tbc bacillusokra hat), ~30-50% tujon, ~8-14% borneol, ~15% eukaliptol, linaool.

Hatás, terápiás felhasználhatóság: Virágai és levelei ehetőek, görcsoldó, antibakteriális/antiszeptikus hatásúak, depresszió ellen, vérzéscsillapítóként alkalmazható, segíti az emésztést, csökkenti a felfűvődést, hormonháztartást szabályozó hatású.

Megjegyzés: Nagyon jellegzetes, könnyen felismerhető növényünk. Gyűjtési alternatívaként az Orvosi zsálya (*Salvia officinalis*) ajánlott.

3.20. Kőrislevelű nagyezerjófű - *Dictamnus albus*

Védett, eszmei értéke: 5 000,- Ft.

Rendszertan: Törzs/Phylum: Zárva termők – *Angiospermatophyta*

Család/Familia: Rutafélék- *Rutaceae*

Termete: 50–80 (–100) cm.

Életforma: H (Hemikryptophyta)

Morfológia: A szár, a bimbó és a termés is nagy, bordó mirigyektől érdes. Levelei páratlanul szárnyaltak, a levélkéek elliptikusak vagy tojásdadok, fűrészes szélűek, fényesek, bőrneműek, áttetszően pontozottak. Nagy, rózsaszín (ritkán fehéres) virágai végálló fürtben állnak. A



szirmok szétállóak, bordón ereztettek. A termő és a porzók a virágokból hosszan kiállnak, felfelé görbülők. A termés öthasábú tok.

Virágzás/gyűjtés: május közepe – június közepe / VII – VIII (– IX.)

Élőhely: Mészkedvelő; a száraz tölgyesek jellemző faja, de előfordul sziklacserjésekben, szikla- és pusztafüves lejtőkön, irtásréteken, pusztai cserjésekben, ritkán sztyepréteken, valamint sziklagyepekben is.

Előfordulás: Közép-eurázsiai (-mediterrán) flóraelem. Zemlén, Cserehát, Aggteleki-karszt, Putnoki-dombvidék, Bükk, Mátra, Cserhát, Börzsöny, Naszály, Gödöllői-dombvidék, Visegrádi-hegység, Pilis, Budai-hegység, Tétényi-sík, Vértes, Gerecse, Velencei-hegység, Bakony, Pannonhalmi-dombvidék, Balaton-felvidék, Keszthelyi-hegység, Mecsek, Villányi-hegység, Balfi-dombvidék, Kőszegi-hegység, Kemeneshát, Vasi-dombvidék, Külső-Somogy, Baranyai-dombvidék, Geresdi-dombvidék, Szekszárdi-dombvidék, Tolnai-hegyhát, Hevesi-sík, Mezőföld, Duna-Tisza köze, Turjánvidék, Nyírség, Tiszántúl.

Veszélyeztetettség: V: 5; H: 1.

Gyógyhatás szempontjából értékes növényi rész: Föld feletti rész (herba).

Hatóanyag: ~3% eritaurin keserű glikozidát, gyanta, viasz, illóolaj, nikotinsav, oleanolsav.

A drog fő hatóanyaga a szekoiridoid glikozidok (genciopikrozid, szverciamarin), amelyek a növényre jellemző, rendkívül keserű ízt adják. Tartalmaz még ~0,4%-ban flavonoidokat. Előfordul benne oleanolsav (savanyú szaponin), nikotinsav, gencianin és nyomokban alkaloid is.

Hatás, terápiás felhasználhatóság: Étvágyjavítónak, emésztés serkentésére, epeműködés javítására, vértisztítónak, továbbá bélrenyheség és májbántalmak ellen használják. Fekélybetegeknek ellenjavallt.

Megjegyzés: Jellegzetes, mással össze nem téveszthető növényünk, melyet leveleiről és száraz kórójáról is könnyen felismerhetünk. Igen nagy illóolaj-tartalma miatt érintése allergiás tüneteket okozhat. Árnyékban nőtt példányai csak szabálytalan, karéjos, aszimmetrikus leveleket fejlesztenek. Gyűjtési alternatívája a hazánkban leggyakrabban előforduló Kis ezerjófű (*Centaureum erythraea*).

3.21. Magyarföldi husáng - *Ferula sadleriana*

Védett, eszmei értéke: 250 000,- Ft.

Rendszertan: Törzs/Phylum: Zárvatermők – Angiospermatophyta

Család/Familia: Ernyősők- Apiaceae



Termet: 100-200 cm.

Életforma: H (Hemikryptophyta)

Morfológia: Sima, hengeres szárú, sárga-sárgászöld színű, élő növény. A szár a felső részében sokágú. Többszörösen szárnyalt levelei nagyok (max. 72 cm hosszúságig és 34 cm szélességig); a levélcimpák szálasak (1–3 cm hosszúak és 1–3 mm szélesek), szélük aprón fűrészes. A levelek hüvelye erősen felfűjt. A gallér- és a gallérkalevelek is hiányoznak. Ernyői kb. 9 cm átmérőjűek; az oldalernyők örvben vagy

átellenesen állnak. A virágok sárgák. Termései 7–10 mm hosszúak, laposak, bordázottak.

Virágzás/gyűjtés: Június – július / VII – VIII (– IX.)

Élőhely: Mészkedvelő endemizmus; karsztbokorerdők, sziklaerdők, sziklagyepek, sziklai cserjések növénye.

Előfordulás: Pannon-dacikus-endemikus flóraelem. Bükk, Börzsöny, Pilis, Gerecse. A Bükkben (Bélapátfalva/Bélkő) visszatelepítve él.

Veszélyeztetettsége: V: 3; H: 4; I; CB; BE;

Gyógyhatás szempontjából értékes növényi rész: A növény föld feletti része (herba).

Hatóanyag: Az egész növény a zellerfélékre jellemző illóolajat tartalmaz, melyben nagyobb mennyiségben limonen, szelinén és más monoterpének, valamint ftalidok találhatók.

Hatás, terápiás felhasználhatóság: Illóolaja oldja a puffadást. A máj méregtelenítését elősegítő hatású lehet. Az idegrendszerre gyakorolt pozitív hatásának köszönhetően az álmatlanság és az idegesség ellenszere.

Megjegyzés, érdekességek: A legközelebbi rokonai Belső-Ázsia félsivatagjain, sztyeppelejtőin élnek, a Természetvédelmi Világszövetség az „Európa ritka veszélyeztetett és endemikus növényfajainak” listáján (IUCN, 1999) a „sebezhető” (vulnerable) kategóriába

sorolta. Gyűjtési alternatívája nincs. Hasonló hatóanyag-összetételű, nem védett gyógynövények gyűjtése ajánlott. Photodermatosist válthat ki, ami például a zellertermesztőknél fordulhat elő, ha a friss növény nedve a bőrre kerül és utána az erős napfénynek van kitéve.

3.22. Nemes májvirág - *Hepatica nobilis*

Védett, eszmei értéke: 5 000,- Ft.

Rendszertan: Törzs/Phylum: Zárvatermők – *Angiospermatophyta*

Család/Familia: Boglárkafélék - *Ranunculaceae*



Termet: 5-15 cm.

Életforma: H (Hemikryptophyta)

Morfológia: Tőlevelei három (ritkán több) karéjúak, hosszú nyelűek; rendesen áttelelők. Az egész levél és a karéjok is szívesek, ép szélűek. A levél színe fényes sötétzöld, fonáka vörösbarna. A virágok világos- vagy sötétkékek (ritkán rózsaszínűek vagy fehérek); szőrös tőkocsányon magánosan fejlődnek. A lepellevelek száma változó (5–10), alattuk csészeszerűen 3 szárlevél található. Termése szőrös aszmagtermés.

Virágzás/gyűjtés: március – április / V.

Élőhely: Inkább mészkedvelő; bükkösökben, gyertyános-tölgyesekben, szikla- és szurdokerdőkben, ritkán cseres-tölgyesekben fordul elő.

Előfordulás: Európai flóraelem. Karancs, Naszály, Visegrádi-hegység, Pilis, Bakony, Balaton-felvidék, Keszthelyi-hegység, Mecsek, Villányi-hegység, Kemeneshát, Göcsej, Zalai-dombvidék, Belső-Somogy, Zselic, Külső-Somogy, Völgység, Geresdi-dombvidék, Szekszárdi-dombvidék, Tolnai-hegyhát.

Veszélyeztetettsége: V: 5; H: 1.

Gyógyhatás szempontjából értékes növényi rész: Virág (flos), levél (folium).

Hatóanyag: A növény egy mérgező glikozidot: ranunkulint tartalmaz, amely szárításkor és szétmorzsoláskor glükózra és a bőrt, valamint a nyálkahártyát irritáló protoanemoninra bomlik. Mivel ez az anyag nagyon keserű, mérgezés csak a legritkább esetben következik be. A májvirág leveliben emellett csersav, flavonoid, glikozid és antocián található.

Hatás, terápiás felhasználhatóság: A népi gyógyászat csak ritkán használja a növényt májpanaszokra. Korábban epekő és epehomok, valamint a vese- és a húgyhólyag betegségei esetén ajánlották. A májvirágot külsőleg borogatásként alkalmazták sebek, kötőhártya

gyulladás, fekély és kiütés esetén. A homeopátiában időnként a májban kialakult passzív vérbőség, illetve hörghurut ellen alkalmazzák.

Teaként epekő és májpanaszok ellen a szárított májvirágból készült forrázatot használták. A teát vérző fogíny esetén szájöblítésre, illetve nehezen gyógyuló sebek lemosására alkalmazták. Tinktúráját a szárított növényből és borpárlatból készítették. Úgy tartották, hogy segít a májpanaszok, epehólyag- és vesebetegség esetén. Borba keverve emésztési zavarok ellen alkalmazták. Homeopátiás szerként krónikus hörghurut akut tünetei esetén, valamint bizonyos májpanaszok ellen ajánlott alkalmazni - de csak homeopátiás szakemberrel való konzultáció után.

Megjegyzés: Más hasonló faj nem él hazánkban. Jellegzetes leveleiről meddő állapotban is könnyen felismerhető.

3.23. Olasz müge - *Asperula taurina*

Védett, eszmei értéke: 5 000,- Ft.

Rendszertan: Törzs/Phylum: Zárvatermők – *Angiospermatophyta*

Család/Familia: Galajfélék (buzérfélék)- *Rubiaceae*

Termet: 20–50 cm.

Életforma: H (Hemikryptophyta)



Morfológia: Évelő növény. Négyesével örvökben helyezkedő levelei 1–4 cm szélesek, széles tojásdad-lándzsásak, élük pillás a fonákuk gyéren szőrös. A kb. 15 mm hosszú, tölcséres, fehér vagy kissé lilás virágok végálló csomókat alkotnak. A párta csöve hosszabb a hegyesedő cimpáknál, melyeknek száma 4. A nálunk élő alfaj portokjai fehérek.

Virágzás/gyűjtés: április – június / V – VI.

Élőhely: Mészkedvelő növény; gyertyános-tölgyesekben, bükkösökben, illetve ezek vágásaiban találkozhatunk vele.

Előfordulás: Szubmediterrán flóraidék. Mecsek, Mecsekalja, Villányi-hegység, Völgyesség.

Veszélyeztetettség: V: 5; H: 1.

Gyógyhatás szempontjából értékes növényi rész: Virágos-leveles föld feletti szára (herba), melyet virágzáskor kell gyűjteni.

Hatóanyag: Kumarin, aspertansav, illóolaj és cserzőanyagok.

Hatás, terápiás felhasználhatóság: Teája – hasonlóan a Szagos mügéhez - vese-, máj- és epebántalmak ellen, valamint nyugtatóként, vértisztítóként hatásos és izzasztónak is alkalmazható.

Megjegyzés, érdekességek: Gyűjtési alternatívaként a Szagos müge (*Galium odoratum*) ajánlott.

3.24. Osztrák sárkányfű - *Dracocephalum austriacum*

Fokozottan védett, eszmei értéke: 250 000,- Ft.

Rendszertan: Törzs/Phylum: Zárva termők – *Angiospermatophyta*

Család/Familia: Ajakosok - *Lamiaceae*

Termet: 20–40 cm.

Életforma: H (Hemikryptophyta)



Morfológia: Gyapjasodó szárú virág. Az alsó levelek épek, a felsők 3–7, szálas, ép szélű sallangra szeldeltek, a szeletek szálkás csúcsúak. 4–5 cm hosszú, sötétibolya színű virágai a szár csúcsán rövid füzérben állnak. A párta torka erősen kitágult, felső ajka domború, boltozatos, kicsípett.

Virágzás/gyűjtés: május – június / (VI –) VII – VIII.

Élőhely: Mészkedvelő; sziklagyepek, sziklafüves lejtők, lejtősztyeprétek, homokpusztagyepek faja.

Előfordulás: Kaukázusi-pontusi-közép-európai flóraelem. Aggteleki Nemzeti Park területén lévő fokozottan védett jósvafői Nagyoldalon fordul elő (Láng 2002).

Veszélyeztetettsége: V: 3; H: 3/4; I; CB; BE.

Gyógyhatás szempontjából értékes növényi rész: Virágos hajtás (herba).

Hatóanyag: Tartalmaz illóolajat, cseranyagot és keserűanyagot. Meglehetősen gazdag A-, B1-, B2- és C-vitaminban, béta-karotinban, cinkben, foszforban, káliumban, jódban, magnéziumban, mangánban, nátriumban. A Moldvai sárkányfűből vízgőzdesztillálással 0,01–0,17% illóolajat pároltak, amelyben 30% geraniolt, 7% nerolt, 25 % citrált, 0,23% timolt, limonén és egy monociklikus szeszkviterpént mutattak ki. (Gildemeister és Hoffmann 1961).
Összetétele a Citromfűéhez hasonló.

Hatás, terápiás felhasználhatóság: Nyugtató, relaxáló hatású gyógynövény.

Megjegyzés, érdekességek: Gyűjtési alternatívaként a Moldvai sárkányfű (*Dracocephalum moldavica*) jöhet szóba.

3.25. Óriás útifű – *Plantago maxima*

Fokozottan védett, eszmei értéke: 250 000,- Ft.

Rendszertan: Törzs/Phylum: Zárva termők – *Angiospermatophyta*

Család/Familia: Útifűfélék– *Plantaginaceae*



Termet: 60–100 (–120) cm.

Életforma: H (Hemikryptophyta)

Morfológiája: Évelő, feltűnő növény. Tőálló levelei hosszúkas- vagy tojásdad-lándzsásak (ritkán tojásdadok), felálló. A levélnyél csatornás, egyenlő vagy hosszabb a lemeznél. A 15–25 cm hosszú és 8–15 cm széles levéllemez nyélbe keskenyedően ék vállú, ép szélű vagy ritkán fogazott, 7–9 érű, kopasz, ill. csak a fonáka gyéren pelyhes-szőrös. A tőkocsány hengeres, finoman barázdált. A virágzat tömött, vastag-

hengeres, 8–12 (–20) cm hosszú füzér. A pártá színe fehér vagy fehéres-rózsaszín. Termése 3–4 mm hosszú, kupakkal nyíló tok.

Virágzás/gyűjtés: június – július / VI – IX.

Élőhely: Mészkedvelő, kékperjés láprétek, mocsárrétek faja.

Előfordulása: Eurázsiai flóraelem. Mo.-on megtalálható a Sárköz, Turján-vidék, Tiszántúl területein.

Veszélyeztetettsége: V: 5; H: 4; CB.

Gyógyhatás szempontjából értékes növényi rész: Levél (folium), a növény föld feletti része (herba).

Hatóanyag: Iridoid-glikozidok (~1-3% aucubin, ~1% catalpol), ~2-6,5% nyálkaheteropoliszaharid (rhamnogalacturonan, arabinogalactan, glükomannan), fenolkarbonsavak, ~3-8% fenilpropanoid acteosid flavonoidok (apigenin, luteolin, scutellarein), kumarin (esculetin), kvasav.

Hatás, terápiás felhasználhatóság: Felső légúti hurutok esetén gyulladáscsökkentő, köhögéscsillapító, antibakteriális. Népgyógyászatban sebgyógyító, aranyeres bántalmakra is használható. Gyűjtési alternatívájaként a Lándzsás utifű (*Plantago lanceolata*) javasolt.

Megjegyzés: Esetenként könnyen összetéveszthető közeli rokonával, a réti utifűvel (*Plantago media*). Ez a faj az előbbtől lényegesen eltér a rövid nyelű vagy ülő, és mindkét oldalon rányomott szőrű tőleveleivel és lila füzérvirágzatával.

3.26. Pávafarkú salamonpecsét - *Polygonatum verticillatum*

Védett, eszmei értéke: 10 000,- Ft.

Rendszertan: Törzs/Phylum: Zárvatermők – *Angiospermatophyta*

Család/Familia: Gyöngyvirágfélék– *Convallariaceae*

Termet: 20–80 (100) cm.

Életforma: G (Geophyta)



Morfológia: tarackosan terjedő évelő, rhizómás faj. A szár el nem ágazó, több élű. A levelek 4–7-esével örvökben állnak, szálalándzsásak, 6–12 cm hosszúak, 1–1,5 cm szélesek, alul az ereken aprón szőrösek. A levélhóraljból eredő kocsányok 1–3 virágúak; a virágok 6–8 mm hosszúak, 2–3 mm szélesek. A csaknem teljes hosszukban csővé összenőtt leplek fehérek, zöldes csúcsúak. Termései gömbös, 5–8 mm átmérőjű, vörös bogyók. Leveles állapotában kissé emlékeztet egyes galaj-, ill. mügefajokra (*Galium* spp., *Asperula* spp.), de ezek szára

rendszerint elágazó.

Virágzás/gyűjtés: május – június / VII – VIII.

Élőhely: Inkább mészkérülő; montán bükkösökben, szurdokerdőkben, sziklaerdőkben (többnyire 700 m tszf. magasság felett) fordul elő.

Előfordulás: Európai-dél-eurázsai flóraelem. Zemplén, Aggteleki-karszt, Bükk, Mátra, Börzsöny.

Veszélyeztetettsége: V: 5; H: 2.

Gyógyhatás szempontjából értékes növényi rész: Gyöktörzs (rhizoma)

Hatóanyag: Szaponin (spirostan-típusú szapogeninnel), poliszaharid, nyálkaheteropoliszaharid, aszparagin, allantoin.

Hatás, terápiás felhasználhatóság: A népi gyógyászat belsőleg vizelethajtó szerként, külsőleg vérömleny, valamint zúzódások kezelésére pépes borogatás formájában javasolja használni.

Megjegyzés, érdekességek: Házi szerként való alkalmazása veszélyes, fokozott óvatosságot igényel, mivel erősen mérgező hatású. Gyűjtési alternatívaként az Orvosi salamonpecsét (*Polygonatum odoratum*) javallott.

3.27. Pettyes orbáncfű – *Hypericum maculatum*

Védett, eszmei értéke: 5 000,- Ft.

Rendszertan: Törzs/Phylum: Zárvatermők – *Angiospermatophyta*

Család/Familia: Orbáncfűfélék – *Hypericaceae*

Termet: 20–60 (–80) cm.

Életforma: H (Hemikryptophyta)

Morfológia: Kopasz, rendszerint csak a felső részében elágazó szárú, évelő faj. A szár négy élű, élein finoman szárnyas. Keresztben átellenes állású levelei elliptikusak, tojásdadok vagy

széles-tojásdadok, 1,5–5 cm hosszúak, 1–3,5 cm szélesek; rajtuk kevés áttetsző pont, szélükön fekete pontozás van. Öttagú, aranyárga virágai 1,5–2,5 cm átmérőjűek. A szirmok általában feketésen csíkozottak, szélük feketén pontozott. Csészelevelei szélesek, tompa csúcsúak (*subsp. maculatum*) vagy tojásdadok, hegyesedők, öblösen-csipkés csúcsúak, mirigyesek (*subsp. obtusiusculum*) vagy szálasabbak, ép csúcsúak, feketén mirigyesek (*subsp. desetangsiiforme*). A gyakori közönséges orbáncfű (*Hypericum perforatum*) szára hengeres, rajta két átellenes léc van. Levelei sűrűbben áttetsző-pontozottak, csészelevelei szálas-lándzsásak, kihegyezettek (ritkán fogasak). A két faj között állandósult hibrid létezik. A vizes élőhelyeken nem túl ritka Mocsári orbáncfű (*Hypericum tetrapterum*) virágai kisebbek, halványárgák, szárán két erőteljes szárny és két léc fut végig.



Virágzás/gyűjtés: július – augusztus / (VIII –) IX – X.

Élőhely: Mészkerülő faj; erdeifenyvesekben, mészkerülő erdőkben (főleg a széleken és a tisztásokon), gesztenyésekben, magaskórósokban, hegyi réteken és szőrfügyepekben tenyészik.

Előfordulás: Eurázsiai flóraelem. Zemplén, Aggteleki-karszt, Bakony, Bakonyalja, Soproni-hegység, Kőszegi-hegység, Vasi-dombvidék, Kemeneshát, Vend-vidék, Őrség, Göcsej, Zalai-dombvidék, Dél-Zala, Balaton-part, Belső-Somogy, Nyírség.

Veszélyeztetettsége: V: 5; H: 2.

Gyógyhatás szempontjából értékes növényi rész: A növény szárának felső ~30-40 cm-es része. Virágos hajtásvég (herba).

Hatóanyag: Illóolaj, flavonglikozid, hiperforin, hipericin, pszeudohipericin, antociánok, antibakteriális vegyületek, cserző anyagok, palmitinsav, pektin, tanninok, szaponinok.

Hatás, terápiás felhasználhatóság: Nyugtató és felerősítő hatású is egyben. Stimulálja az immunrendszert, hegképző. Teája gyomor- és bélfekély, magas vérnyomás, emésztési zavarok, vese- és epebántalmak esetén hatékony segítség.

Megjegyzés, érdekességek: Gyűjtési alternatívaként a Mocsári orbáncfű (*Hypericum tetrapterum*) ajánlott.

3.28. Réti palástfű – *Alchemilla xanthochlora*

Védett, eszmei értéke: 10 000,- Ft.

Rendszertan: Törzs/Phylum: Zárvatermők – *Angiospermatophyta*

Család/Familia: Rózsafélék – *Rosaceae*



Termet: (20–) 40–60 (–70) cm.

Életforma: H (Hemikryptophyta)

Morfológiája: Gyakran sárgászöld faj. Tőlevelei nagyok. A levéllemezek 5–13 cm szélesek, változatos alakúak (vese alaktól a kerekdedig, nyílt illetve szűk alapi öböllel), 9–11 félkörös, tojásdad vagy trapéz lakú karéjjal egyharmad-kétötödig osztottak. A karéjokon oldalanként 7–12 háromszögű (általában szabályosan kisebbedő) fogat találunk. A levélnyél végig, a virágos hajtás alsó háromnegyede elálló szőrös. A levéllemez fonáka (főleg az ereken) szőrös, színe kopasz vagy csak az ereken és a karéjok peremén nagyon lazán szőrös. Szárlevele viszonylag sok van, s ezek meglehetősen egyforma méretűek. A szárlevelek nyele kissé hosszabb a lemezüknél. A virágzat kopasz vagy igen lazán szőrös. A virágok viszonylag kicsik, sárgászöldek.

Virágzás/gyűjtés: június – július / VII – VIII (– IX.).

Élőhely: Alapkőzetre közömbös; lápréten, magaskórós társulásban él.

Előfordulása: Vend-vidék, Vasi-dombvidék, Nyugat-dunántúl.

Veszélyeztetettsége: V: 5; H: 3.

Gyógyhatás szempontjából értékes növényi rész: Föld feletti növényi rész - *Alchemillae herba*

Hatóanyag: Tanninok, kvercetin, keserűanyagok, ellágsav, flavonoidok, glikozidok, nyomelemek, C-vitamin, foszfor, kalcium és magnézium.

Hatás, terápiás felhasználhatóság: A palástfü egyik legfőbb jótékony hatása, a menstruációs ciklus szabályozásának képessége. A palástfü stimulálja a progeszteron-termelést, ezáltal segíthet helyreállítani az ösztrogén és a progeszteron egyensúlyát a női szervezetben. A palástfü szalicilsav tartalma nem csupán a menstruációs fájdalmakra jó. Serkenti az emésztést is, és enyhíti a gyomorgörcsöket. A szalicilsav fájdalomcsillapító hatású, így a palástfü fejfájás és migrén esetén is segíthet. Csersav tartalma összehúzó hatású, enyhe hasmenés ellen hatékony. Kiváló gyógynövény a sebgyógyításhoz, segít helyreállítani a sérült bőrt, gyulladáscsökkentő és bőrnyugtató hatása miatt ekcéma, pattanások és bőrpír esetén is alkalmazható.

Megjegyzés, érdekességek: Gyűjtési alternatívaként a Közönséges palástfü (*Alchemilla vulgaris*) ajánlott.

3.29. Rozsdás gyűszűvirág – *Digitalis ferruginae*

Fokozottan védett, eszmei értéke: 100 000,- Ft.

Rendszertan: Törzs/Phylum: Zárvatermők – Angiospermatophyta

Család/Familia: Tógófélék – Scrophulariaceae

Termet: 50-150 cm.

Életforma: H (Hemikryptophyta)



Morfológia: Tőlevelei keskeny lándzsásak, lassan nyélbe keskenyedők, az erek mentén gyapjasodók. A szárlevelek keskenyek, ép szélűek vagy gyengén fogacskásak. A virágzat tengelye kopasz; a virágok rövid gömbös-harang alakúak, torkuk nyitott. A párta sárgás-rozsdabarna, alsó ajkának középső cimpája akkora, mint a párta csöve; belül sűrűn gyapjas-bozontos. A csészecimpák tompák, széles hártás szegélyűek. Termései tokok.

Virágzás/gyűjtés: július – augusztus / (VIII –) IX – X.

Élőhely: Közömbös vagy inkább mészkedvelő; északi kitettségű lejtősztyepréten, cserjésben, valamint gyertyános tölgyesben és annak szegélyében él, de előfordul bolygatott elakácódott területen is.

Előfordulás: Alapvetően keleti-mediterrán flóraelem, de előfordul a Pilis és a Budai-hegységben is. Mecsekalja, Villányi-hegység, Nagyharsány: Szársomlyó; Villány: Templom-hegy, Baranyai-dombvidék, Dráva-sík, Mohácsi-sík.

Veszélyeztetettség: V: 5; H: 4.

Gyógyhatás szempontjából értékes növényi rész: Levél/*Digitalis purpureae* folium.

Hatóanyag: Erősen mérgező növény, leveleik kardenolid-glikozidokat, azaz szívműködésre erősen ható szteránvázas cukorvegyületeket/ nem nitrogént tartalmazó alkaloidákat!/ tartalmaznak, melyek a szívelégtelenség kezelésében fontos gyógyszer alapanyagok. A mintegy tíz különböző vegyület közül a legnagyobb mennyiségben a digitoxin fordul elő.

Hatás, terápiás felhasználhatóság: Az anyagok szívre gyakorolt hatásának lényege: a szív elégtelen munkájának javítása, erősítése, valamint a pitvari eredetű ritmuszavarok /fibrilláció/ csökkentése. A hatásmechanizmus biokémiai alapja némileg leegyszerűsítve a szívizom-membrán Na/K-ATPáz gátlása és ennek következménye egy megváltozott ionmegoszlás, és lelassult ingerületvezetés a szívizomzatban.

Megjegyzés, érdekességek: Nagyon sok gyűszűvirág-fajta létezik a Rozsdás gyűszűvirágon kívül. Ilyen például a sárga gyűszűvirág (*Digitalis grandiflora*), melynek nagy, kénsárga virágai vannak; a vajsárga gyűszűvirág (*Digitalis lutea*), mely szintén sárga virágokkal

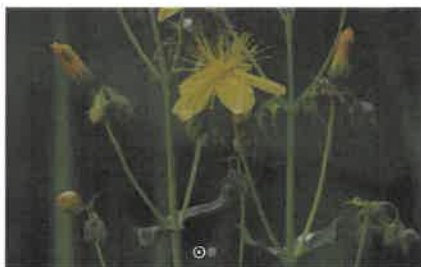
rendelkező, védett növény, viszont csak egy kis területen honos a Seealpentől Voralbergig és Tirolig; a piros gyűszűvirág (*Digitalis purpurea*), melynek nagy bíborvörös virágai vannak. A különféle gyűszűvirág-fajok hatásukban közel azonosak. A világon sokfelé elterjedten élő gyűszűvirág-fajok terápiás értékét William Withering angol kutató írta le először, a XVIII. században /sokan innen számítják a modern gyógyszerkutatás kezdeteit/. Ő ismertette a *Digitalis*-drog pontos indikációját és elsőként figyelmeztetett az adagolás pontosságának jelentőségére. A gyógyszeripar által előállított gyógyszer formájában alkalmazhatók csak ezen növények hatóanyagai, drogja.

3.30. Szakállas orbáncfű – *Hypericum barbatum*

Fokozottan védett, eszmei értéke: 100 000,- Ft.

Rendszertan: Törzs/Phylum: Zárva termők – *Angiospermatophyta*

Család/Familia: Orbáncfűfélék – *Hypericaceae*



Termet: 30-60 cm.

Életforma: H (Hemikryptophyta)

Morfológia: Fél méteresre is megnövő, karcsú, csak a felső részében elágazó, kopasz évelő. Fényes, csupasz, szürkészöld levelei keresztben átellenesek, hosszúkas-

lándzsásak, hegyesedők, 1-3,5 cm hosaszúak és 0,5-1,2 cm szélesek és nagyon jellegzetesek. A levélfonák feketén pontozott. A faj levelek alapján is jól elkülöníthető más orbáncfű fajoktól. Aranysárga (ritkán vajsárga) virágai öttagúak; porzója sok van. A szirmok csúcsi része fogacskásan rojtos. Furcsa nevét a rojtos szélű murva- és csészeleveleiről kapta, mely rojtok szakállként keretezik a virágzatot és a csészelevelek szélességénél is hosszabbak, nem mirigyesek. A nemzetség felismerése könnyű, de a fajok azonosítása nehézségeket okozhat. Megjelenésükben hasonló, ill. azonos rokonainak csészelevelei ép szélűek vagy mirigyes-rojtosak, de ekkor a rojtok rövidebbek a csészelevelek szélességénél.

Virágzás/gyűjtés: Május végén, június első felében hozza élénksárga virágait, melyeket a reggeli órákban poszméh fajok látogatnak. Kérészéletű virágai csak délelőtt virítanak, délután már csak összezsugorodott szirmokkal találhatjuk. A következő nap reggelén új, friss virágok csalogatják megporzóikat.

Élőhely: Mészkerülő faj, mely általában mészmentes homokon vagy kavicsos kialakult talajon, erdőszéleken, cserjésekben, irtásréteken él. Élőhelyei szegélyek, sem a zárt erdőkben, sem a nyílt gyepekben nem érzi jól magát. Hazai állományai erdei nyiladékokon, erdei utak mentén fordulnak elő.

Előfordulás: Kelet-alpesi-balkáni flóravidek. A hazánkban erősen visszaszorulóban lévő növényt a klíma szárazodása és melegedése valamint az extenzív gyepek és erdőgazdálkodás visszaszorulása egyaránt sújtja. Magyarország területén soha nem volt gyakori faj, hajdani tucatnyi dunántúli előfordulásából napjainkban mindössze három kicsiny állományát ismerjük a Bakonyalján, a Vasi-dombvidéken, Vend-vidéken és a Belső-Somogyban.

Veszélyeztetettség: V: 5; H: 0. Országos megritkulása és három meglévő, igen veszélyeztetett állománya indokolja fokozottan védett státuszát.

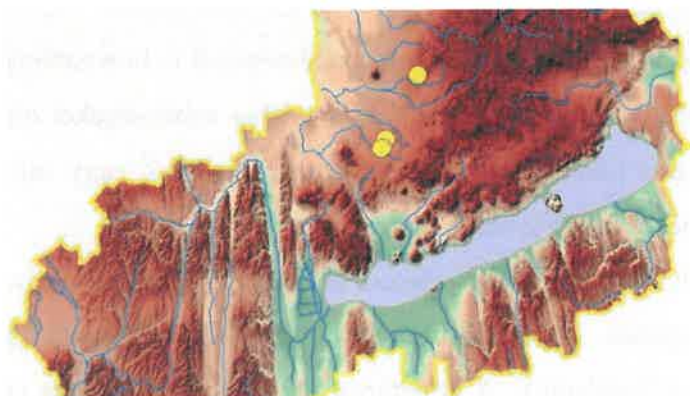
Gyógyhatás szempontjából értékes növényi rész: Virágzó hajtás virágos vége, 30-40cm.

Hatóanyag: Az orbáncfűfélék (Guttiferae) családjába tartozó évelő növények hatóanyagaiként megtalálhatóak a növényekben az illóolaj, flavonglikozid, hiperforin, hipericin cserző anyagok, fahéjsav, szaponinok, szerves savak, szeszkviterpének.

Hatás, terápiás felhasználhatóság: Az orbáncfű fajok nem igazolt közös hatásuk az antidepresszáns, nyugtató hatás. Külsőleg bőrbántalmak kezelésére alkalmazható.

Megjegyzés: A Balaton-felvidéki Nemzeti Park Igazgatóság a faj egyik élőhelyén, a Nyirádi Sáralló Természetvédelmi Területen, nagyszabású élőhely helyreállítást végeztetett el. A beavatkozások az erdei fenyővel teljesen benőtt gyepeken az erdei fenyő eltávolításával történtek. A végeredmény a nyírligetekkel és bokorfüzesekkel mozaikozó irtásrétek és kékperjések területének jelentős növekedése, melyek a faj számára kedvező élőhelyeket jelentenek. Reméljük, hogy a szakállas orbáncfű ezeken a helyreállított élőhelyeken is otthonra talál.

Forrás: <https://www.bfnp.hu/en/termeszeti-ertek/szakallas-orbancfu>



Forrás:

<https://www.bfnp.hu/en/termeszeti-ertek/szakallas-orbancfu>

3.31. Szennyes infű – *Ajuga laxmannii*

Védett, eszmei értéke: 50 000,- Ft.

Rendszertan: Törzs/Phylum: Zárvatermők – *Angiospermatophyta*

Család/Familia: Ajakosok – *Lamiaceae*

Termet: 15–30 (–50) cm.

Életforma: H (Hemikryptophyta)



Morfológiája: Gyapjas-bozontos szárú, évelő növény. Szőrös, átellenes állású levelei hosszúkás-tojásdadok vagy hosszúkás-elliptikusak, ülők; a virágos hajtásokon sárgászöldek, legfeljebb a csúcsi részen fogazottak, a meddőkön zöld színűek, általában fogazottak. Virágai levélhónaljiak. A párta felső ajka csökevényes, az alsó rész két nagy hasábjára szennyesfehér vagy halványsárga, lilásbarna rajzolattal (de előfordulnak rajzolat nélküli egyedek is).

Virágzás/gyűjtés: június-július / V közepe – VII. közepe.

Élőhely: Inkább mészkedvelő; löszpusztarétek, lösztölgyesek, sztyeplejtők, pusztafüves lejtők, pusztai cserjések, legelők, karsztbokorerdők, mészkedvelő tölgyesek xerotherm maradványfaja.

Előfordulása: Pontusi-pannon-balkáni flóraelem. Gödöllői-dombvidék, Velencei-hegység, Bakony, Balaton-felvidék, Külső-Somogy, Mecsek, Mecsekalja, Baranyai-dombvidék, Geresdi-dombvidék, Szekszárdi-dombvidék, Tolnai-hegyhát, Mohácsi-sík, Mezőföld, Duna–Tisza köze, Tiszántúl.

Veszélyeztetettsége: V: 5; H: 3.

Gyógyhatás szempontjából értékes növényi rész: Minden növényi része értékes!

Hatóanyag: Iridoid-glikozidok valamint az ajugol, diterpén keserűanyagok és a fitoekdizonok. Jellemző cseranyaga a rozmaringsav.

Hatás, terápiás felhasználhatóság: Bizonyos infűfajokat már a legősibb gyógynövényes kezelések során is felhasználtak, gyulladáscsökkentő, antioxidáns, illetve antimikrobiális hatásukat kortárs tanulmányok bizonyították. Mivel a gyulladás és az oxidatív stressz alapvető szerepet játszik a daganatos megbetegedések kialakulásában és súlyosbodásában, a kutatók azt feltételezték, hogy az infűkivonatok hatékonyan alkalmazhatók ezeknek a megbetegedéseknek a kezelésében.

A kutatás első szakaszában hat Romániában őshonos és két Moldova Köztársaságból származó infűfaj sejtburjánzásgátló hatását hasonlították össze. A növények föld feletti részeiből nyert kivonatokat melanómás és gerincdaganatos sejtcsíkokon tesztelték. A vizsgálat során három hazai faj, a közönséges infű (*Ajuga genevensis*), a kalinca infű (*Ajuga chamaepitys*), illetve a szennyes infű (*Ajuga laxmannii*) bizonyult a leghatékonyabbnak. Minden részével használják, az apotékákban desztillált vizét tartják, ami eloszlatja a megalvadt vért, gyógyítja a sebes beleket, csillapítja a fájdalmukat, megnyitja a májat, segít a sárgaságban és gyógyítja a száj sebeit. E fűvet a seborvosok is nagyra becsülik. Mert

összeforrasztja a sebeket, eloszlatja az ütéstől vagy eséstől összegyűlt vért, gyógyítja a sérvet, jó aftákra, vagyis a száj apró kiütéseire, jó a nemi részek keléseire.

Megjegyzés: A gyom jellegű, sárga virágú kalincaínfü (*Ajuga chamaepitys*) jóval kisebb termetű, levelei szálcsimpákra szeldeltek; a nemzetség másik két hazai tagja kék virágú. Sebitalként is használják. Ezért írja Ruellius, hogy Franciaországban az a szólás járja, hogy nem kell seborvos annak, aki infüvet és gombernyőt tart otthon.” Remekül termesztendő gyógynövény!

3.32. Sziki lórom – *Rumex pseudonatronatus*

Védett, eszmei értéke: 10 000,- Ft.

Rendszertan: Törzs/Phylum: Zárva termők – *Angiospermatophyta*

Család/Familia: Keserűfűfélék – *Polygalaceae*



Termet: 50–200 cm.

Életforma: H (Hemikryptophyta)

Morfológiája: A tőlevelek keskenyedő vagy lekerekített vállúak, lemezük 3–8× hosszabb szélességénél. A belső lepelcimpák ép, vagy gyengén fogacskás szélűek, széles szív alakúak, 3,5–5 mm hosszúak.

Virágzása: VI–VIII.

Élőhely: Ligeterdők, sziki tölgyesek szélei.

Előfordulása: Nagyalföld Tiszántúl.

Veszélyeztetettsége: -

Gyógyhatás szempontjából értékes növényi rész:

Hatóanyag: A termésekben és a levelekben főként flavonoidok, a gyökerekben antrakinon-származékok és cserzőanyagok.

Hatás, terápiás felhasználhatóság: A terméseké és a magvaké elsősorban antimikrobiális, a gyökereké a hatóanyagok arányától függően az antimikrobiális hatás mellett gyomorerősítő, emésztésjavító, hashajtó és összehúzó.

Megjegyzés: A sziki lórom nagyon hasonlít a fodros lóromhoz. Levelei szálcsak vagy keskeny -lándzsásak. Főleg az Alföldön nő tömegesen a szikes laposokon, de mocsárréteken, parlagon a Dunántúlon és a Középhegység szélein is megtalálható. Szikes szántókon a nagyon szikes foltokon fordul elő. Egyes rumex fajok (pl. juhsóska) levelei főzelékként és salátaként is fogyaszthatók.

3.33. Sziklai benge – *Rhamnus saxatilis*

Védett, eszmei értéke: 10 000,- Ft.

Rendszertan: Törzs/Phylum: Zárvatermők – *Angiospermatophyta*

Család/Familia: Bengéfélék – *Rhamnaceae*



Termet: 0,2–1,2 (–1,8) m.

Életforma: M (Microphanerophyta)

Morfológiája: Alacsony, legfeljebb másfél méteresre növő, tömött ágrendszerű cserje. Hajtásai vékonyak, világosbarnák; az oldalhajtások tövisben végződnek. 1–2 cm hosszú levelei rombusz alakúak, kopaszak, keresztben átellenesen állók. A levélszél finoman fűrészes. Virágai sárgák, 4 tagúak. Termése 5–7 mm átmérőjű, fekete színű bengetermés.

Virágzás/gyűjtés: május – június / VII – VIII (– IX.).

Élőhely: Mészkedvelő; száraz tölgyesekben és széleiken, valamint gyakran kőfejtéseken, útrézsükön fordul elő.

Előfordulása: Közép-európai (–mediterrán) flóraelem. Soproni-hegység, Balfi-dombvidék.

Veszélyeztetettsége: V: 5; H: 3.

Gyógyhatás szempontjából értékes növényi rész: Kéreg (cortex).

Hatóanyag: Flavonoidok, szaponinok, keserűanyagok, ásványi anyagok (kalcium, kálium).

Hatás, terápiás felhasználhatóság: Székrekedés végbélrepedés, bélgörcsök, láz, puffadás, aranyér, prosztataproblémák esetén alkalmazható eredményesen.

Megjegyzés: Hasonlít a gyakori varjútövisbengéhez (*Rhamnus catharticus*), de minden tekintetben kisebb annál. E faj hajtásai hamuszürkék, nagyobb levelei tojásdadok. Gyakran kereszteződnek; a hibridalakokat *Rhamnus x gayeri* névvel illetik.

3.34. Sziklai borkóró – *Thalictrum foetidum*

Védett, eszmei értéke: 10 000,- Ft.

Rendszertan: Törzs/Phylum: Zárvatermők – *Angiospermatophyta*

Család/Familia: Boglárkafélék – *Ranunculaceae*

Termet: 30–40 (–80) cm.

Életforma: H (Hemikryptophyta)

Morfológiája: Kellemetlen szagú, többszörösen összetett levelű, nem feltűnő növény. A szár és a levélnyel hengeres, nem vagy alig bordás, mindkettőt szőrök borítják. A levélkék 1 cm-nél rövidebbek, kissé karéjosak, nemezesen szőrösek. A virágzat igen laza, sokvirágú buga. A virágok aprók, halványsárgák. A virágtakaró 4 levélből áll; porzók nagyszámúak.



Virágzás/gyűjtés: június – augusztus / VII – X.

Élőhely: Mészkedvelő hegyvidéki faj. Nyúlfarkfüves és deres csenkeszes mészkősziklagyepek, ill. árnyas mészkősziklák növénye.

Előfordulása: Eurázsiai flóraelem. Aggteleki-karszt, Bükk, Naszály.

Veszélyeztetettsége: V: 5; H: ¾.

Gyógyhatás szempontjából értékes növényi rész: Levél (folium)

Hatóanyag: Nincs adat.

Hatás, terápiás felhasználhatóság: Ezelőtt a növény friss levelét kelésre, sebre borították.

https://www.sulinet.hu/oroksegtar/data/kulhoni_magyarsag/2010/ro/kriza_tarsasag_evkonyv_06/pages/015_Borogatok_kenocok.htm

Megjegyzés: A többi borkórófaj közül összetéveszthető a közönséges és kékes borkóróval (védett!) (*Thalictrum minus* subsp. *minus* és subsp. *pseudominus*), azonban ezek szára bordás, levélkéik 1 cm-nél rendszeren nagyobbak és a szárral együtt kopaszok vagy csak alig pelyhesek. Az utóbbi kékes-deres színű; egyikük sem kellemetlen szagú. Egy hagyomány szerint az újszülöttet borkóróval kitömött párnára fektetik, hogy sikeres életet biztosítsanak számára.

3.35. Szúrós csodabogyó - *Ruscus aculeatus*

Védett, eszmei értéke: 10 000,- Ft.

Rendszertan: Törzs/Phylum: Zárvatermők – *Angiospermatophyta*



Család/Familia: Csodabogyófélék – *Ruscaceae*

Termet: 20–100 cm.

Életforma: H (Hemikryptophyta)

Morfológia: Örökzöld, elágazó, fásodó szárú, bokrosodó növény. Levélszerű ágai (fillokládiumai) szúrós hegyűek, tojásdad lándzsásak, 12–30 mm hosszúak. Apró, kb. 6 mm átmérőjű, majdnem ülő (1–1,5 mm-es kocsányú) zöldesfehér virága a fillokládium közepéből, alig észrevehető hártyás murvalevél tövéből fejlődik. Termése kb. 1 cm-es,

piros bogyó.

Virágzás/gyűjtés: március – április / X – XI (– XII.)

Élőhely: Alapkőzetre közömbös; bükkösökben, gyertyános- és száraz tölgyesekben olykor karsztbokorerdőkben – néhol tömegesen – fordul elő.

Előfordulás: Atlanti-mediterrán flóraelem. Balaton-felvidék, Keszthelyi-hegység, Mecsek, Villányi-hegység, Zalai-dombvidék, Dél-Zala, Belső-Somogy, Zselic, Külső-Somogy, Gersdombvidék, Szekszárdi-dombvidék, Tolnai-hegyhát, Völgység, Dráva-sík.

Veszélyeztetettség: V: 5 ; H: 2 ; BE.

Gyógyhatás szempontjából értékes növényi rész: A gyökértörzs a gyökerekkel (Rusci rhizoma).

Hatóanyag: Szteroid szaponinok (ruszcin és ruszkozid)

Hatás, terápiás felhasználhatóság: Gyulladáscsökkentő, a vénák tónusát fokozó, a kapillárisok áteresztőképességét csökkentő és vizelethajtó. Az elégtelen vénás keringés okozta diszkomfort érzések (fájdalom, görcs, duzzadás és nehézség érzése az alsó lábszárbán) csökkentésére, valamint az aranyér kezelésére alkalmas standardizált készítmények összetevőjeként. A kozmetikában a kozmetikai bőrproblémák (pl. hajszálerek bevérvése, cellulitis stb.) kezelésére alkalmas arc- és testápoló készítmények hatóanyagaként használják.

Megjegyzés, érdekességek: Arborétumok árnyas, nedves helyeire szívesen ültetik.

3.36. Tavaszi hérics – *Adonis vernalis*

Védett, eszmei értéke: 5 000,- Ft.

Rendszertan: Törzs/Phylum: Zárva termők – *Angiospermatophyta*

Család/Familia: Boglárkafélék – *Ranunculaceae*



Termet: 5-40 cm.

Életforma: H (Hemikryptophyta)

Morfológiája: Magános, 3–6 cm átmérőjű csúcsálló virágai eleinte gyakran földön ülőnek hatnak, de a szár később 30 cm magasra is megnőhet. Levelei sűrűn állók, kétszer-háromszor szárnyasan összetettek, a levélsallangok keskeny-

fonalasak (kb. 1 mm), ép szélűek. 10–30 keskeny szíromlevele aranysárga, fénylő. Csészelevelei zöldes vagy ibolyás futtatásúak. Aszmagtermései 1,5–2 cm-es zöld, majd megbarnuló bunkószerű, felálló kocsányú termés csoportot alkotnak.

Virágzás/gyűjtés: március – május / V vége – VI.

Élőhely: Mészkedvelő sztyepnőnövény; száraz, napsütötte pusztafüves lejtőkön, zárt sziklagyepekben, lösz- és homoki gyepekben, karsztbokorerdőkben, ligetes tölgyesekben, irtásréteken és legelőkön néhol ma még gyakori.

Előfordulása: Eurázsiai-kontinentális flóraelem.

Északi-középhegység, Dunántúli-középhegység, Mecsek, Villányi-hegység, Soproni-hegység, Balfi-dombvidék, Kemeneshát, Külső-Somogy, Baranyai-dombvidék, Geresdi-dombvidék, Szekszárdi-dombvidék, Tolnai-hegyhát, Kis-Alföld, Mezőföld, Sárköz, Szentendrei-sziget, Pesti-sík, Turján-vidék, Duna-Tisza köze, Nyírség, Tiszántúl.

Veszélyeztetettsége: -

Gyógyhatás szempontjából értékes növényi rész: A gyökeres gyökértörzs (*Adonidis rhizoma et radix*) és a virágos hajtás (*Adonidis herba*).

Hatóanyag: Elsősorban kardenolid típusú, szívre ható glikozidok (0,25-0,50%).

Hatás, terápiás felhasználhatóság: Kardiotonikus, vizelethajtó és nyugtató. standardizált gyári készítmények formájában enyhébb és közepes fokú szívelégtelenség, valamint időskori szívpanaszok kezelésére.

Megjegyzés: Dekoratív, könnyen felismerhető faj. Rokona, a szélesebb levélsallangú erdélyi hérics (*Adonis transsylvanica*), ágasabb szárú, kisebb termésű, sima termésfalú növény, mely gyűjtési alternatívaként jöhet szóba.

3.37. Tőzegáfonya - *Vaccinium oxycoccos*

Védett, eszmei értéke: 10 000,- Ft.

Rendszertan: Törzs/Phylum: Zárva termők – *Angiospermatophyta*

Család/Familia: Hangafélék – *Ericaceae*



Termet: 2–10 cm.

Életforma: C (Chamaephyta)

Morfológia: Alacsony termetű, örökzöld törpecserje. A szár vékony, hosszan kúszó, legyökerező. Az oldalhajtások 5–10 cm hosszúak, meddők. A levelek tojásdadok vagy elliptikusak, hegyesek, 6–10 (–15) mm hosszúak, 3–6 mm szélesek, kissé hátrahajló élűek, színükön fényeszöldek, fonákukon fehéresek. A virágok a kúszó hajtások végén 2–6-osával fürtösen erednek. A kocsányok vékonyak, 2–4 cm hosszúak, felállóak, pelyhesek, középtájon rendszerint két apró, elcsökevényesedett levélkével. A párta mélyen négy cimpára hasadt; a cimpák 5–6 mm hosszúak, vöröses rózsaszínűek vagy fehérek, virágzáskor hátrahajlók. A termés gömbös, 5–7 mm átmérőjű bogyó.



Virágzás/gyűjtés: június – július / VII – IX.

Élőhely: Mészkerülő, boreális jellegű jégkorszak végi reliktum; igen nedves, savanyú talajon: tőzegmohalápokon él.

Előfordulás: Cirkumpoláris flóraelem.

Mátra, Bereg-Szatmári sík, Zalai-dombvidék.

Veszélyeztetettsége: V: 5; H: ¾.

Gyógyhatás szempontjából értékes növényi rész: Termés (fructus)

Hatóanyag: Gazdag vitaminokban, ásványi anyagokban, proantocianidinben, antioxidánsokban, és pektinben is (rostforrás).

Hatás, terápiás felhasználhatóság: Általános immunerősítő, gyulladáscsökkentő és roboráló hatása is van. Hatása rendkívüli a felfázás kezelésében és megelőzésében. Értékes flavonoidokat is tartalmaz, amelyek javítják a vérkeringést, erősítik az érfalakat, csökkentik a magas vérnyomást, továbbá elősegítik a koleszterin-lerakódások tisztítását, így a húgyutak védelme mellett a szív- és érrendszeri betegségek kockázatának csökkentéséhez is nagymértékben hozzájárul.

Megjegyzés, érdekességek: A tőzegáfonya növényi kivonatai olyan hatóanyagokat tartalmaznak, amelyek gátolják a kórokozók megtapadását, így azok nem képesek bejutni, megmaradni a húgyutakban, a húgyhólyag falán és fertőzést okozni.

3.38. Vetővirág – *Sternbergia colchiciflora*

Védett, eszmei értéke: 10 000,- Ft.

Rendszertan: Törzs/Phylum: Zárvatermők – *Angiospermatophyta*

Család/Familia: Amarilliszfélék – *Amaryllidaceae*



Termet: 4-10 cm.

Életforma: G (Geophyta)

Morfológia: Kistermetű, törékeny hagymás növény. Ősszel nyíló sárga virágai 4–10 cm magasak. A lepelcimpák keskeny-hosszúak vagy szálasak, 3–5 mm szélesek, csúcsuk felé kissé kiszélesedők. A lepel csöve rövid, keskeny. Koratavasszal fejlődő levelei (rendszerint 4) szürkék, szálasak (2–5 mm szélesek); közöttük fejlődik a gömböshajós, kb. 1 cm-es tok.

Virágzás/gyűjtés: augusztus – október / V (– VI.).

Élőhely: Inkább mészkedvelő; sziklafüves és pusztafüves lejtők, karsztbokorerdők, löszpusztarétek, legelők virága.

Előfordulás: Kelet-mediterrán flóraelem. Upponyi-hegység, Börzsöny, Visegrádi-hegység, Pilis, Budai-hegység, Tétényi-sík, Gerecse, Velencei-hegység, Vértes, Bakony, Balaton-felvidék, Keszthelyi-hegység, Külső-Somogy, Mezőföld, Duna-Tisza köze, Tisántúl.

Veszélyeztetettsége: V: 5; H: 2.

Gyógyhatás szempontjából értékes növényi rész: Hagyma (bulbus)

Hatóanyag: Alkaloidja a colchicin.

Hatás, terápiás felhasználhatóság: Brit orvosok nemrégiben kezdték el egy biztatónak ígérkező rák elleni gyógyszer klinikai próbáit. Vesekövesség, köszvény elleni terápiában alkalmazott.

Megjegyzés: Apró termete miatt kevésbé feltűnő, de nagyon jellegzetes faj. Gyakorlattan hóvirághoz (*Galanthus nivalis*) hasonló (de mindig 4) leveléről is felismerhető. Csak kellő nyárvégi-őszi csapadék esetén nyílik; az egyes virágok élettartama rövid. A föld alatt – felszíni virágzás nélkül is – gyakran megtermékenyül. Magjainak fehér függelékeit a hangyák fogyasztják, így ezek végzik a magvak terjesztését is

3.39. Volgamenti hérics - *Adonis vernalis*

Fokozottan védett, eszmei értéke: 250 000,- Ft.

Rendszertan: Törzs/Phylum: Zárva termők – *Angiospermatophyta*

Család/Familia: Boglárkafélék – *Ranunculaceae*

Termet: 15–30 cm.

Életforma: H (Hemikryptophyta)



Morfológia: Elágazó szárú növény. Levelei szórt állásúak 2–3-szor szárnyasan hasadtak. A levélsallangok fonalas-lándzsásak, 1–3 mm szélesek, fonákukon kissé szőrösek. Magános, csúcsálló virágai sötétsárgák; a szirmok száma változó. Termése bókóló kocsányú csoportos aszmag, melyben a termések sima falúak.

Virágzás/gyűjtés: április / V – VI.

Élőhely: Mészkevelő; löszpusztarétek fragmentumokban, dűlőút, vasútvonal mellett él.

Előfordulás: Kőrös-Maros Nemzeti Park területe. Telepített állomány: Dévaványa, Csorvás, Fehér-tó.

Veszélyeztetettsége: V: 3; H: 3.

Gyógyhatás szempontjából értékes növényi rész: A gyökeres gyökértörzs (*Adonidis rhizoma et radix*) és a virágos hajtás (*Adonidis herba*).

Hatóanyag: Elsősorban kardenolid típusú, szívre ható glikozidok (0,25-0,50%).

Hatás, terápiás felhasználhatóság: Kardiotonikus, vizelethajtó és nyugtató. standardizált gyári készítmények formájában enyhébb és közepes fokú szívelégtelenség, valamint időskori szívpanaszok kezelésére.

Megjegyzés: Dekoratív, könnyen felismerhető faj. Rokona, a szélesebb levélsallangú erdélyi hérics (*Adonis transsylvanica*), ágasabb szárú, kisebb termésű, sima termésfalú növény, mely gyűjtési alternatívaként jöhet szóba.

3.40. Vörös áfonya - *Vaccinium vitis-idaea*

Védett, eszmei értéke: 10 000,- Ft.

Rendszertan: Törzs/Phylum: Zárvatermők – *Angiospermatophyta*

Család/Familia: Hangafélék – *Ericaceae*



Termet: (5–) 8–15 (–30) cm

Életforma: C (Chamaephyta)

Morfológia: Alacsony termetű, örökzöld törpecserje. A hajtások felemelkedők, (5–) 8–15 (–30) cm hosszúak. A levelek kemény tapintásúak, bőrneműek, visszás-tojásdadok vagy elliptikusak, kerek csúcsúak, gyakran kicsípettek, 10–20 mm hosszúak, 5–10 mm szélesek, kissé hátrahajló és gyengén csipkés élűek, színükön fényeszöldek, fonákukon pontozottak. A bókoló virágok a hajtások végén rövid fürtökben helyezkednek el. A párta harang alakú, 5–8 mm hosszú, fehér vagy rózsaszínes, többnyire 4 cimpájú; a cimpák visszahajlók. A termés gömbös, 5–10 mm átmérőjű piros bogyó.



Virágzás/gyűjtés: május – június / VII – VIII.

Élőhely: Mészkerülő; fenyérekben, nyíreszekben, lucosokban, erdefenyvesekben, mészkerülő lombdőkben és ezek szélein, irtásain él.

Előfordulás: Cirkumpoláris flóraelem. Zemplén, Bükk, Mecsek, Kőszegi-hgység, Kemeneshát, Vend-vidék, Órség,

Hetés, Göcsej.

Veszélyeztetettsége: V: 5; H: 2/3.

Gyógyhatás szempontjából értékes növényi rész: a levél (*Vitis-idaea folium*), a termés (*Vitis-idaea fructus*), ritkábban a virág (*Vitis-idaea flos*).

Hatóanyag: A levélben arbutin nevű fenolos glikozid és cserzőanyagok; a termésekben polifenolok és antocián-vegyületek.

Hatás, terápiás felhasználhatóság: Antibakteriális, vizelethajtó és összehúzó hatású. A levelek bakteriális eredetű húgyúti fertőzések elleni teakeverékek és egyéb készítmények alkotórészeként alkalmazható.

Megjegyzés, érdekességek: A levelek hosszabb ideig történő alkalmazásakor gyomorirritáció fordulhat elő. A vörös áfonya levelei jól helyettesíthetők a nálunk nem élő, de beszerezhető medveszőlő (*Arctostaphylos uva-ursi* L.) leveleivel, amelyek kb. kétszer annyi arbutint tartalmaznak. Napjainkban különféle termékek ismertetése kapcsán gyakran és tévesen vörös áfonyának nevezik az észak-amerikai alacsonybokrú áfonyát (*Vaccinium macrocarpon* Aiton). Ez utóbbi faj terméseit tárgyalja az ESCOP 2009-ben kiadott monográfia kötete.

3.41. Fekete galagonya – *Crataegus nigra*

Fokozottan védett, eszmei értéke: 100 000,- Ft.

Rendszertan: Törzs/Phylum: Zárvatermők – Angiospermatophyta

Család/Familia: Rózsafélék – Rosaceae



Termet: 3-7 m

Életforma: H (Hemikryptophyta)

Morfológiája: Szabálytalanul elágazó kis fa. Fiatal hajtásai, levelei és kocsányai sűrűn, olykor gyapjas-molyhosan szőrösek. Levelei 5-10 cm hosszúak, szárnyasan karéjosak vagy hasadtak, szabálytalanul fogas szélűek. Pálhái szélesek, sarlós-tojásdadok. Virágai fehérek, másfél centiméter átmérőjűek, laza sátor virágzatban nyílnak, egy virágban 5 bibe fejlődik. Termése lilásfekete, gömbölyű, 1,2 cm átmérőjű, 5 csontárral. Az egybibés galagonyával alkotott természetes hibridje a Degen-galagonya (*Crataegus × degenii* Zsák), mely a fekete galagonyával együtt fordul elő, és annál valamivel gyakoribb.

Virágzás/gyűjtés: Május-június / IX.

Élőhely: Meszes, humuszos öntéstalajokat vagy erdőtalajokat részesíti előnyben.

Előfordulása: Kárpát-medencei és észak-balkáni faj, korábban Szlovákiából, Romániából és Szerbiából is jelezték, de mára biztosan csak Horvátországban a Drávánál található meg. Az ártéri élőhelyek folyamatos beszűkülése, és ezzel együtt a természet szerű ártéri erdők visszaszorulása miatt állományai országosan csökkentek. Hazánkban a Duna mentén a Csepel-szigettől délre fekvő ártéri erdőkben fordul elő, és kiemelten védeni kell, mert nagyobb állománya Gemencen és Béda-Karapancsán él csupán.

Veszélyeztetettsége: V: 3; H: 3/4.

Gyógyhatás szempontjából értékes növényi rész: Termés (fructus), virágzó hajtásvég (herba).

Hatóanyag: Főként flavonoidokat tartalmaznak - ezek egy része sárga, más része színtelen (proantocianidinek) -, továbbá triterpéneket. Sárga flavonoidjai közül fontosabbak a hiperozid, a vitexin-ramnozid, a szpireozid. A procianidinek közül az oligomerek a legértékesebbek, mennyiségük 1-3%, főleg a virágokban és a fiatal levelekben képződnek nagyobb mennyiségben.

Hatás, terápiás felhasználhatóság: A szívre gyakorolt hatás részben annak tulajdonítható, hogy növelik a ciklikus adenozilmonofoszfát (c-AMP) sejten belüli mennyiségét, mert gátolják a lebontáshoz szükséges foszfodi-észteráz enzim működését. A galagonya sárga flavonoidjai szabályozzák a sejten belüli kalcium koncentrációját.

Megjegyzés, érdekességek: Nem csak színében különbözik piros rokonaitól. Azok 1-2 magvú terméseivel szemben feketén fénylő termése 5 magot is rejt, valamint levelei sekélyebben karéjosak

4. ANYAGOK ÉS VIZSGÁLATI MÓDSZEREK

A dolgozat alapvetően irodalmi adatok, információk gyűjtésére épült. Jellemzően az interneten elérhető szakirodalmi tudás, tapasztalat került rendezetten gyűjtve megjelenítésre, továbbá a könyvtári szakirodalom által nyújtott információk, tudományos kutatási eredmények tapasztalati adatai kerültek megjelenítésre.

5. EREDMÉNYEK

A dolgozat címe szerinti téma feldolgozásával nem teljes körű – a terjedelmi korlát nem tette lehetővé – litográfia alakult ki a gyűjtő munka eredményeképpen.

6. KÖVETKEZTETÉSEK, JAVASLATOK

A dolgozat tárgya szerinti szakirodalom áttekintését követően egyértelműen megállapítható, hogy nem létezik a Magyarországon védetté nyilvánított növények közül a gyógynövényeket hiánymentesen bemutató gyűjtemény. A védett gyógynövényeket részlegesen bemutató gyűjtemények nem egységesek, e dolgozat keretében az adott növény esetében alkalmazott kibővített, összetett, több szakterületet áttekintő (természetvédelem, botanika, farmakognózia, gyógynövényismeret) ismeretgyűjtési és megjelenítési szisztémát nem alkalmaznak. Javasolt

e dolgozat keretein belül összegyűjtött fajok további kiegészítése a teljesség igényével és az ismeretanyagok bővítése. Célszerű lenne a rendszertani adatokat teljes részletezettséggel bemutatni, továbbá a farmakológiai információkat elkülönítetten megjeleníteni. Mindezen információk együttes megjelenítésével egy igen értékes és a szakma által is jól használható litográfia jönne létre, mely terjedelmét tekintve már nem záródolgozat/szakdolgozat/diplomadolgozat kategóriába lenne sorolandó.

7. ÖSSZEFOGLALÁS

Az elvégzett munka eredménye kiindulási alap egy sokrétűen felhasználható, naprakészen tartható, a tudományos munkát követő litográfia megalkotásához, mely rámutatna az egyes növények esetében fennálló ismerethiányokra, ezzel elősegítve a kutatási témák, irányok megjelölését is.

8. KÖSZÖNETNYILVÁNÍTÁS

Köszönöm Dr. Bernáth Jenő DSc, Prof. Emer. konzulensnek, az általa biztosított szakmai segítséget, építő gondolatokat, a rendkívül segítő hozzáállást.

9. IRODALOMJEGYZÉK

- PROF. ALFRED BRAUCHLE: Naturheilkunde, Mosaik Verlag, Gütersloh, 1974.
- BABULKA PÉTER: Ismerjük fel a vadon termő gyógynövényeket, GABO Könyvkiadó, 2001.
- BANAI VALÉRIA: Gyógynövény és drogismeret, Műszaki Könyvkiadó, 2. kiadás 2005.
- BERNÁTH JENŐ, NÉMETH ÉVA: Gyógy-és fűszernövények gyűjtése, termesztése, felhasználása Mezőgazda Kiadó, 3. kiadás, 2007.
- BUKOVINSZKY JULIANNA: Ezer jó fű, Kossuth Könyvkiadó, Budapest, 1992.
- HEINZ GÖRZ: Die Natur heilt, C. A. Koch's Verlag Nachf., Berlin, 1985.
- HILDEGARD VON BINGEN: A természet patikája, Budapest-Print Kft. 1998.
- KAKASY ANDRÁS ZOLTÁN: Új adatok a Dracocephalum fajok fitokémiai ismeretanyagához Doktori értekezés Semmelweis Egyetem Gyógyszerésztudományok Doktori Iskola Budapest 2006.
- KARL RAUSCHER: Heilkräuter Verein Freunde der Heilkräuter, Karlstein, 1980.
- KISS ENIKŐ: Gyógynövény ABC, Fix-Therm Kft. 2009.
- LAURA MANTOVANI: Gyógynövények, Tóth Könyvkereskedés és Kiadó Kft. 2009.
- LESLEY BREMNESS: Fűveskönyv, Park Kiadó, 1990.
- MELIUS PÉTER: Herbárium, Kriterion Könyvkiadó 1979.
- MICHAEL CASTLEMAN: Gyógynövény enciklopédia,
- MYRSINI LAMBRAKI: Herbs, Greens, Fruit, Szerzői magánkiadás, Kiadás helye: Iráklion, 2001.
- STRAUB F. BRUNÓ: Biológiai lexikon. Akadémiai Kiadó, Budapest, 1975.
- SZENDREI KÁLMÁN, CSUPOR DEZSŐ: Gyógynövénytár –, Medicina Könyvkiadó Zrt. 2009.
- SZÓKE ÉVA – KÉRY ÁGNES – LEMBERKOVICS ÉVA: Farmakognózia. Növényi drogok farmakobotanikai és fitokémiai vizsgálata + CD. Átdolgozott kiadás. Semmelweis Kiadó, Budapest. pp.1-385. 2009.
- SZÓKE É. ÉS MUNKATÁRSAI: Gyógynövénytől a gyógyításig. Farmakognózia-fitokémia-fitoterápia-biotechnológia, Semmelweis Kiadó és Multimédia Stúdió, Budapest, 2019.
- DR. VÁRADI JÓZSEF: Drogismeret, Medicina 1974.

NYILATKOZAT

a szakdolgozat nyilvános hozzáféréséről és eredetiségéről

A hallgató neve: LUCZA TIBOR
A Hallgató Neptun kódja: GVOV05
A dolgozat címe: A MAGYARORSZÁGON ELŐFORDULÓ VÉDETT
GYÓGYNÖVÉNYFAJOK BEMUTATÁSA
A megjelenés éve: 2023
A konzulens tanszék neve: Dr. Bernáth Jenő DSc, Prof. Emer.

Kijelentem, hogy az általam benyújtott szakdolgozat egyéni, eredeti jellegű, saját szellemi alkotásom. Azon részeket, melyeket más szerzők munkájából vettem át, egyértelműen megjelöltem, s az irodalomjegyzékben szerepeltettem.

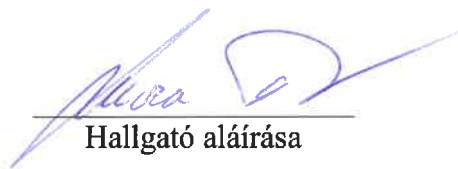
Ha a fenti nyilatkozattal valótlan állítottam, tudomásul veszem, hogy a Záróvizsga-bizottság a záróvizsgából kizár és a záróvizsgát csak új dolgozat készítése után tehetek.

A leadott dolgozat, mely PDF dokumentum, szerkesztését nem, megtekintését és nyomtatását engedélyezem.

Tudomásul veszem, hogy az általam készített dolgozatra, mint szellemi alkotás felhasználására, hasznosítására a Magyar Agrár- és Élettudományi Egyetem mindenkor szellemi tulajdon-kezelési szabályzatában megfogalmazottak érvényesek.

Tudomásul veszem, hogy dolgozatom elektronikus változata feltöltésre kerül a Magyar Agrár- és Élettudományi Egyetem könyvtári repozitori rendszerébe.

Kelt: Budapest, 2023. május 12 nap


Hallgató aláírása