

ZÁRÓDOLGOZAT

Tombor Adrienne Annamária

Gyógy- és fűszernövények felsőoktatási szakképzési szak

Keszthely

2023



Magyar Agrár- és Élettudományi Egyetem Georgikon Campus

Gyógy- és fűszernövények felsőoktatási szakképzési Szak

**Gyógy- és fűszernövények felhasználási lehetőségei
saját tapasztalat alapján aurás migrén megelőzésére**

Belső konzulens: Dr. Kovács János
egyetemi docens

Külső konzulens: Név
beosztás

Készítette: Tombor Adrienne Annamária
P3TLF6
Levelező tagozat

Zöldség- és Gombatermesztési Tanszék

Készthely

2023

TARTALOMJEGYZÉK

1.	Bevezetés.....	1
2.	Irodalmi áttekintés	3
2.1	Európa a gyógynövények szemszögéből.....	3
2.2	Hazánk a gyógynövények szemszögéből	5
3.	Szakirodalmi feldolgozás és saját felhasználásaim.....	8
3.1	Borsmenta, borsos menta – <i>Mentha × piperita</i> L.....	8
3.2	Citromfű – <i>Melissa officinalis</i> L	10
3.3	Kerti kakukkfű – <i>Thymus vulgaris</i>	12
3.4	Levendula – <i>Lavandula Angustifolia</i> Mill.....	14
3.5	Őszi margitvirág – <i>Tanacetum parthenium</i>	16
3.6	Rozmaring – <i>Rosmarinus officinalis</i>	19
4.	Következtetések	21
5.	Összefoglalás	23
6.	Irodalomjegyzék.....	25
7.	Internetes forrás	27
8.	Ábrajegyzék.....	29

1. BEVEZETÉS

Dolgozatom célja néhány általam kipróbált gyógynövényből készült tea, tinktúra, illóolaj, bedörzsölő szer, aromaterápia bemutatása és annak felhasználási módja az aurás migrén fejfájás típusnál.

Ókori görögök is ismerték ezt a neurológiai betegséget, féloldali jellege miatt hémikraniának, nevezték, azaz „félfejű”, a latin *hemicrania* forma közvetítésével innen származik az ófrancia migraine, magyarul migrén elnevezés (INTERNET1).

Ennek a fejfájás típusnak a főbb jellemzői a látászavar, hányinger, fény-zajérzékenység és olykor szagérzékenységgel is párosuló bénító fejfájás (INTERNET2). Napjainkban népbetegségként ismert fejfájásról van szó, ami lehet örökletes is, de hormonális okok miatt a nőket jobban érinti. Ezt a két tényezőt figyelembe véve a lakosság körében az évek során nőtt az aránya a migrénben vagy aurás migréntől szenvedők száma (INTERNET3). Szervezetünket megviselni az időjárásváltozás, amihez a vegetatív idegrendszernek alkalmazkodnia kell. Hőmérséklet gyors ingadozására érzékenyen reagál az emberi szervezet, minden embernél másképp jelentkeznek ezek a tünetek. Hidegfronti tünetek körébe tartozik a mellkasi fájdalom, és az is kimutatható, hogy a hidegfront elvonulása után megnő a szívinfarktuszok száma. Melegfronthoz köthető tünetek az ízületi fájdalmakkal járók, pulzus megnövekedése, vérnyomás esése figyelhető meg.

Mindkét front esetén tapasztalhatjuk, hogy leverték, ingerlékenyek, nyugtalanok vagyunk, csökken a koncentrációképességünk, reflexeink lelassulnak és fáj a fejünk, migrénünk van (INTERNET4).

Migrénről jelenleg még az tudható, hogy ér okozta betegség, ami azt jelenti, hogy az artéria, vagyis a véredény összehúzódik az áramló vér kitágítja az érfalat ez ingerli, így begyullad és fáj. Migrénre nagyon jellemző tünet a lüktető féloldali erős fájdalom, ami visszatérő. Korai tünetei a migrénaura, ami sok esetben látászavarokból, vibráló, cikkcakkos fényekből álló érzet. Az egyoldalú migrén esetén a szem és annak környéke érintett a fájdalomban. Ritkább esetekben fordul elő kétoldali arcféltekét érintő fájdalom, de ez inkább a homlok és a fejtető környékén jelentkezik (TREBEN, 2007).

Jelenkor embere végletekig kizsigereli önmagát és elvárja a testétől, hogy kifogástalanul működjön, lehetőleg néhány pirula bevétele után. Testünket karban kell tartani minőségi étkezéssel, sportolásra szánt idővel, és olykor szükséges minőségi idő eltöltsünk önmagunkkal csendben, mert ezáltal

épülünk. A körülöttünk lévő természet megadja számunkra a lehetőséget, hogy gyógynövényeket gyűjtsünk és felhasználjunk csak vissza kell térjünk az ősi tudáshoz, amit már a Bibliában is leírtak.

2. IRODALMI ÁTTEKINTÉS

2.1 EURÓPA A GYÓGYNÖVÉNYEK SZEMSZÖGÉBŐL

Gyógynövényeket fájdalomcsinllapításra már eleink is használtak nemcsak a Kárpát-medencében, hanem a mediterrán térségben is.

Sok kultúrában megfigyelhető, hogy tiltott volt a boncolás vagy a csonkítással járó betegápolás, így inkább az egészségmegőrzésre törekedtek.

Egyiptom Újbirodalom (i.e. 1550) időszakából fentmaradt az Ebers-féle tekercs, amiben 700 féle népi gyógy mód és ráolvasás maradt fent (RÁPÓTI, 1972).

Az ókor egyik kiemelkedő görög orvosa *Hippokratesz* (i.e. 460-377), aki 300 gyógynövény jótékony hatását ismerte. Róma sem maradt távol a orvostudománytól, *Dioszkorész* 5 kötetes gyógyszerkönyben napjainkban is használatos gyógynövényelnevezések olvashatók. Marcus Aurelius, *Galenus* (i.u. 130-200) nevű orvosához fűződik a gyógyszerek rendszerezése, „gyógyszerrendelés” vagyis kórkép és diagnózis ismeretében adott gyógyszert illetve a mai napig használatban vannak a galenusi készítmények, amik a kenőcsök, főzetek, vizes és szeszes kivonatokat takarnak összefoglaló nevükön (BERNÁTH és NÉMETH, 2007), (LAKATOS, 2020).

Középkorban a fent említett ókori triász tanításait használták leginkább. Az arab világ ezeket lefordította magának és kiegészítette saját ismereteivel. A gyógyítás, mint ahogy az oktatás is egyházi privilégium lett, így a gyógyítás helye a kolostorok falai között zajlott. Falvakban a javasasszonyok és bábák végezték ezt a tevékenységet. A monostorokban élő szerzetesek gyűjtötték és termesztették a gyógyító növényeket, legkorábbi ilyen irányú feljegyzés Szent Benedek Regulájában olvasható (LAKATOS, 2020), (RÁPÓTI, 1972).

1492 Amerika feledezése új növények megismerését és új típusú felhasználását hozta magával pl.: kakó, dohány, kínafa etc...(RÁPÓTI, 1972).

1533-ban Páduában egyetemet létesítettek farmakognóziai tanszékkal, egyetemek elkezdtek fűvészkereket létesíteni.

1590 és 1608 között feltalálták a mikroszkópot, ami lehetővé tette a természetben található anyagok részletesebb megismerését.

1707-1778 Charles Linné svéd természettudós, orvos és botanikus megalkotta a kettős nevezéktant.

1806 Sertürner létrehozta az alkaloidkémiát úgy, hogy az opiumból izolálta a morfiomot.

1820 Pelletier és Caventou francia gyógyszerészek kínafa kérgéből kivonták a kininit, ami egy természetes kristályos alkaloid, melynek láz- és fájdalomcsillapító, valamint gyulladáscsökkentő hatásai vannak, íze keserű, de hatékonynak bizonyul(t) a malária kezelésében (LAKATOS, 2020).

19. században megjelentek különböző gyógyászati irányzatok, ilyen volt Hahnemann és a homeopátia illetve Kneipp fürdőkúrája (RÁPÓTI, 1972), (TEBEN, 2007).

1909 Tschich mikroszkópai és kémiai gyógyászati kutatásait a drogokról könyvben adta közre 3 kötetben melynek címe: „Handbuch der Pharmakognosie”.

20. százaban fejlődésnek indult a kémia- és vegyipar, ami által megjelent a szintetikus gyógyszeripar és ez háttérbe szorította a gyógynövényeket. Napjainkban forgalomban lévő vegyi úton előállított gyógyszerek hatóanyagaiban nagyrészt növényi kivonatok találhatók (LAKATOS, 2020).

Eddigi ismereteink alapján a Földön lévő növényfajoknak *csak* a 12%-át elemezték. Rengeteg potenciál rejlik még ezen a vonalon, főleg, ha bevonásra kerülne minél több informatikában jártas biológus, kémikus, vegyész, orvos és egyéb társtudományok képviselője (LAKATOS, 2020).

2.2 HAZÁNK A GYÓGYNÖVÉNYEK SZEMSZÖGÉBŐL

1192–1195 Pray-kódexben található a legkorábbi gyógynövény és azokból készült készítmények említése

1578-ban Kolozsváron megjelenik Mélius Juhász Péter „Herbárium” c. műve, amelyben fáknek fűveknek neveiről, természetükről és hasznairól értekezik, magyar nyelven (RÁPÓTI, 1972).

1583-ban Bythe István és Clusius bécsi botanikus latin-magyar orvosi növényeket felsoroló szójegyzéket adnak ki (RÁPÓTI, 1972).

1664-ben Lipppa János nevéhez fűződik a „Posoni kert” c. kertészeti témájú műve.

1690-ben Pápai Páriz Ferenc „Az Orvoslás Mesterségéről” ad ki könyvet, amelynek célja, hogy a szegény emberek gyógyulását is lehetővé tegye (LAKATOS, 2020).

1807-ben Diószegi Sámuel és Fazekas Mihály Magyar Fűvészkönyvet kiadják, amelynek Orvosi fűvészkönyv része 1813-ban jelenik meg és szinonimaszótárt is tartalmaz, több, mint 1400-nál növényre (LAKATOS, 2020).

1853-ban Entz Ferenc úttörőként bevezeti a tantervében a gyógynövényismeretet.

1871-ben korszerű irodalomként megjelenik a Magyar Gyógyszerkönyv (RÁPÓTI, 1972).

1890-ben Koritsánszky Dénes gyógyszerész kísérleti kert hozott létre gyógynövényekkel a mai Tolna-vármegyei Kölesden, amit 20 éven át gondozott. A filoxéra járvány által kipusztított szőlőültetvényekre szeretne volna, ha a gazdák gyógynövényt ültetnek, így jutva bevételhez (LAKATOS, 2020).

1895-ben Issekutz-Jakabházy-Nyiredy Gyógyszerismeret c. könyve kerül kiadásra, mint magyarázó szöveg orvos- és gyógyszerésznövendékek részére (INTERNET5).

1904-ben Páter Béla egyetemi tanár vezetésével Kolozsváron kísérleti kertészeti telep alakul a Magyar Királyi Gazdasági Akadémia égisze alatt (BERNÁTH, 2012).

1913-ban Jakabházy-Issenkutz „A gyógyszerismeret tankönyve” magyar nyelven jelent meg.

1915-ben megalakul a mai Budakalászi Gyógynövénykutató Intézet elődje, a Magyar Királyi Gyógynövény Kísérleti Állomás.

I. világháború és annak következményei rávilágítottak arra, hogy meg kell oldalni a hazi gyógynövénytermesztést, gyűjtést, feldolgozást és értékesítésüket, és az ezzel kapcsolatos ismeretterjesztést, oktatást. Így került megjelenésre 1918-1922 között a „Herba” c. folyóirat (BERNÁTH, 2012), (LAKATOS, 2020).

1923-ban megkezdődött a gyógynövények minőségellenőrzése a Gyógynövény Kísérleti Állomás által, akik hatósági bizonyítványt állítottak ki az exportra szánt gyógynövényekről. Ugyanebben az évben Bittera Gyula Budapesten megalapítja illóolajgyárát, aki Franciaországi szaporítóanyaggal indítottnal el a híres Tihanyi levendulatermesztést (BERNÁTH, 2012), (LAKATOS, 2020).

1926-ban miniszteri rendelet írja elő, hogy aki gyógynövény-nagykereskedői tevékenységet végez, annak szakképesítéssel kell rendelkeznie, jelentősen megcsappan azon exportőrök száma, akik a továbbra is ezzel kívánnak foglalkozni (LAKATOS, 2020).

1927-ben Kabay János a mai Tiszavasváron megalapítja az Alkaloida Gyárat. Forradalmasítja a morfin előállítását az érett mákszalmából, amely szabadalmát a mai napig alkalmazzák (BERNÁTH, 2012).

1948-ban Augustin Béla, Jávorka Sándor, Givannini Rudolf, Rom Pál közreműködésével kétkötetes „Magyar gyógynövények” munka látott napvilágot (RÁPÓTI, 1972).

Gyógynövény Kísérleti Állomás vezetője Szathmáry Géza a gyógynövénytermesztés nemesítés meghatározó személye volt (LAKATOS, 2020).

A II. világháborút követő időszak és az államosítások új mederbe terelik a hazi gyógynövénytermesztést, távolodik egymástól a modern gyógyászat és a népi (BERNÁTH, 2012).

1949-től gyógynövényekkel kapcsolatos munkák a Herbária és az Erdei Termék Vállalat egységes irányítása alá kerül. Termesztés üzemi méretekben folyik és a termékek exportját a Madinpex felügyeli (BERNÁTH és NÉMETH, 2007), (LAKATOS, 2020).

1954-ben Békésy Miklós Kossuth-díjat kapott „az anyarozs mesterséges termesztésének megoldásáért” (BERNÁTH, 2012), (LAKATOS, 2020).

1992-ben megalakul a Gyógynövény Szövetség és Terméktanács céljuk a szakmai érdekek megfogalmazása, harmonizálása és összefogása.

Napjainban a gyógynövénytermesztésre vonatkozó ismereteket az agrárfelsőoktatási képzéseken belül érdemes keresni.

Áttekintésemet egy számomra igen megkapó idézettel szeretném zárni, amit 1926-ban jegyzett le könyvébe Varró Aladár Béla:

„Az emberiség vissza fog térni a gyógynövények intenzívebb felhasználáshoz. Vissza a természethez.

A gyógynövényekkel való orvosi kezelés bizonyos időben feledésbe mertült, mert új gyógy mód került felszínre, mely divatossá lett. De ezt is háttérbe szorítják a még újabb, a közben rég elfelejtett, növényekkel való gyógyító eljárások, és így a kigúnyolt és maradinak tartott gyógynövényeknek van ma is tagadhatatlanul a legtöbb hívője és megbecsülése.” (VARRÓ, 2005).

3. SZAKIRODALMI FELDOLGOZÁS ÉS SAJÁT FELHASZNÁLÁSAIM

3.1 Borsmenta, borsos menta – *Mentha × piperita* L.

Lamiaceae család – Ajakosok

Elterjedése: vadon nem fordul elő, valószínűleg a vízi menta (*Mentha aquatica*) és a zöld menta (*Mentha spicata*) kereszteződésével jöhetett létre. Ezért van a nevében „×” (MEGYYERI 2022), (VARRÓ, 2005).

Leírása: évelő növény, amelynek tarackszerű rizómája van, minden irányba növekszik, a szár hossza néha elérheti a 100 cm-t. Hótakaró alatt -30° C-ig áttelel. Leveleinek széle fűrészes, nyélbe keskenyedő, tojásdad-lándzsás, a menta színe a zöldtől az ibolya színűig bármilyen lehet. Virágának színe rózsaszín vagy lilás. Könnyű, nyirkos talajokon vagy folyók mentén érdemes termesztani, vegetatív úton, mert nincs csíráképes termése. Tarackokat az őszi időszakban lehet a leghatékonyabban szétültetni. (1. ábra), (BERNÁTH, 2014), (MEGYYERI, 2022), (RÁPÓTI, 1972), (VARRÓ, 2005).

Virágzása: június-szeptemberig



1. ábra *Mentha × piperita* L. (Forrás: Internet3)

Felhasznált része: borsmenta egész föld feletti részét gyűjtik. Általában géppel kerülnek begyűjtésre a kifejlett levelek. Reggel 9 és délután 4 óra között, száraz, szélmentes időben végzendő feladat. Illóolajnak a fele arányban kinyílt virágú növényt érdemes begyűjteni (kaszálni), mert magasabb az illóolajtartalma ezt zöld állapotában már értékesítik is (H. MÉSZÁROS, 2000).

Drogja: levele – *Menthae piperitae folium*, OFF (Ph.Hg.VII.; (Ph.Hg.VIII.)), illóolaja – *Aetheroleum menthae piperitae*, OFF (Ph.Hg.VII.; (Ph.Hg.VIII.)), illóolajat lepárlással nyerik (DÁNOS, 2006).

Feldolgozás: a leveleket jól szellőző helyen (padlásokon, színekben) vékony rétegben leterítve szárítják, gyakran forgatva, így a levelek leválnak a szákról és könnyebb elkülöníteni őket. Szárítógépben maximum 40° C-ig melegíthető (BERNÁTH és NÉMETH, 2007), (RÁPÓTI, 1972).

Hatóanyag: illóolaj (mentol, menton, mentofurán), flavonoidok, rozmaringsav.

Ellenjavallat: kisgyermekknél nem alkalmazható, mert légzési nehézséget okozhat (illóolaj) (KMETH, 2019), (PETŐVÁRI, 2022).

Saját részre nyugtató, lazító hatása miatt aroma lámpába csepegtetve használom az illóolaját nemcsak migrénkor, hanem általános közérzetjavítóként.

3.2 Citromfű – *Melissa officinalis* L.

Lamiaceae család – Ajakosok

Elterjedése: Földközi-tenger térségéből származó növény, ezért kedveli a fényt és a meleget. Hazánkban erdők szélein, sziklás részeken elvadulva is találkozhatunk vele (MEGYERI, 2022), (H. MÉSZÁROS, 2000).

Leírása: terjedő tövű, lágyszárú évelő növény, amely sokféle talaj típuson megél. A szárazságot jól tűri, félárnyékot nem kedveli. Növény magassága 50-80 cm. Áttelel a szabadban is, de akkor érdemes fenyőággal betakarni vagy a fagyok előtt ültessük át cserépbe és ablakpárkányon lehet teleltetni. Levelei tojásdad alakúak, fűrészes szélűek és gyéren szőrözöttek. Virágai fehéres-lilás színűek (2. ábra). A citromfű másik elnevezései méh vagy mézfű, mert jó mézelőtulajdonságai vannak. Szaporítása töosztással történik, mert magról igen lassú a folyamat (BERNÁTH és NÉMETH, 2007), (BERNÁTH, 2014), (KINDLOVITS, 2012), (MEGYERI, 2022).

Virágzása: június-szeptember



2. ábra *Melissa officinalis* L. (Forrás: Internet6)

Felhasznált része: gyógyászati célból a növény teljes föld feletti részét hasznosítani lehet. Nyár közepétől érdemes gyűjteni (KINDLOVITS, 2012), (VARRÓ, 2011).

Drogja: levele – *Melissae folium*, OFF (Ph.Hg. VII.; Ph.Hg. VIII.), leveles hajtása – *Melissae herba* MED (MSZ 14123-1977) (DÁNOS, 2006), (KINDLOVITS, 2012), (PAPP et al., 2013).

Feldolgozás: bimbós állapotban érdemes gyűjteni a citromfűvet, majd gyors szárítása szükséges, mert megbarnul, így vagy napsütéstől védett helyen, vagy műszárítón 40-50° C-on történjen a szárítása. Második évtől, már másodvirágzása is lehetséges szeptemberben, így ismét gyűjthető a növény. Aromában gazdag a citromfű ezért egy évnél hosszabb idei nem érdemes tárolni (BERNÁTH és NÉMETH, 2007), (KINDLOVITS, 2012), (TEMPEL, 2022), (VARRÓ, 2005).

Hatóanyag: illóolaj (citrál, citronellál), triterpének, flavonoidok, rozmaringsav (DÁNOS, 2006), (VARRÓ, 2005).

Ellenjavallat: enyhe hatású növény, így mellékhatások nélkül fogyasztható, természetesen mértékkel (PETŐVÁRI, 2022).

Érdemes a citromfűből kivonatot készíteni az alábbiak szerint: 1dl kb 50%-os alkoholhoz hozzáadunk 10g friss citromfűvet, majd meleg helyen tároljuk egy hétig. Ezt követően papír kávéfilteren vagy sűrű gézen átszűrjük, és kiegészítjük még 1 dl alkohollal. Sötét üvegben tároljuk. A kivonatból 3-4 kiskanálnyit 2 dl vízhez hozzáadva esténként lefekvés előtt 1 órával fogyaszthatunk. Bedörzsölésre is kiváló szer, reumás panaszok enyhítésére (VARRÓ, 2005).

Saját részre a citromfűből forrázatot szoktam készíteni általános közérzetjavítónak, vagy elragok a kertben található növényről szedett 1-2 levelet. A forrázat lényege, hogy az érzékeny növényi anyagokat, ízeket ne semmisítsük meg. A friss levelekből elkészített tea hatékonyabb, mint a szárított levelekből főzött.

3.3 Kerti kakukkfű – *Thymus vulgaris*

Lamiaceae család – Ajakosok

Elterjedése: Földközi-tenger környékéről származó félcserje (BERNÁTH és NÉMETH, 2007), (MEGYYERI, 2022).

Leírása: a növény magassága elérheti az 50 cm is. Fiatalabb, felső részei zöldek, ezen találhatók a lándzsás levelei, amik szőrösek és az apróbb, fehértől liláig terjedő virágai (3. ábra). Alsó szárrésze fásabb. Évelő növény, amely fény-és melegigényes (KINDLOVITS, 2012), (BERNÁTH és NÉMETH, 2007).

Virágzása: május-július



3. ábra *Thymus vulgaris* (Forrás: Internet2)

Felhasznált része: a föld feletti részeinek szedése évente két alkalommal lehetséges: a korai bimbózás állapotában, és a vegetációs időszak vége felé, de a fagyok előtt. A növény aratását talajtól számított 10-15 cm-es magasságban végzik, napsütéses időben (BERNÁTH, 2014).

Drogja: virágzó hajtása – *Thymi vulgaris herba*, OFF (Ph.Hg.VII.), *Thymi herba*, OFF (Ph.Hg.VIII.), fűszer (MSZ20067-1984), illóolaj – *Thymi aetheroleum*, OFF (Ph.Hg.VII.; (Ph.Hg.VIII.) (DÁNOS, 2006).

Feldolgozás: virágzó állományát gyűjtik. A száraz drogot napon szárítással vagy mesterséges körülmények között 35° C-on állítják elő. Levéldrogját lemorzsolják és átszitálással tisztázzák. Illóolajnak a frissen szedett virágzó állományt használják fel (BERNÁTH és NÉMETH, 2007), (KINDLOVITS, 2012).

Hatóanyag: a kakukkfű illóolajában magas a fenolszármazékok jelenléte: timol, és az aromás alkohol. Timolt baktériumölőként, fungicid jellemzői miatt fertőtlenítésre, köhögés és görcsoldóként használják (PAPP et al., 2013).

Ellenjavallat: kisgyermek nem használhatja a belőle készített szirupot köhögésre (PETŐVÁRI, 2022).

Saját esetemben az illóolaját használom bedörzsölőszerként, mert vérbőséget tud előidézni és kissé érzéstelenítő hatással rendelkezik.

A bedörzsölőszernak valót sötét színű roll-on üvegcsébe (10ml) $\frac{3}{4}$ -ig töltöm mandula olajjal, majd 3-5 csepp kakukkfűolajat adok hozzá. Összerázom az üveg tartalmát, és amikor szükséges a halántékra kenem, akár azonnal is, de jobb előre bekészíteni, hogy összeérjenek a hatóanyagok.

3.4 Levendula – *Lavandula Angustifolia* Mill.

Lamiaceae család – Ajakosok

Elterjedése: Földközi-tenger medencéjéből származó növény. Magyarországon először Bittera Gyula gyógynövénytermesztő foglalkozott a termesztésével 1924-ben. Az ő nevéhez fűződik a híres tihanyi levendulás létesítése (INTERNET8), (MEGYERI, 2022).

Leírása: napfényes, melegigényes helyet kedvelő, bokros növekedésű félcserje. Fagytűrő, de érdemes fenyőgallyakkal takarni a nagyobb fagyok ideje alatt. Alul erősen fásodó szárú, levelei lándzsásak, virágai álfüzérben állnak, színük ibolyáskék, de ismert fehér és rózsaszín színű példánya is (4. ábra). A levendulát dugványozással vagy az idősebb töveket tőosztással szaporítjuk (BERNÁTH és NÉMETH, 2007), (MEGYERI, 2022), (SIMMONDS et al., 2020).

Virágzása: június közepétől szeptemberig



4. ábra *Lavandula Angustifolia* Mill. (Forrás: Internet7)

Felhasznált része: virágos szárát és a levelét érdemes gyűjteni

Drogja: *Lavandula flos*, OFF (Ph.Hg. VII.; Ph.Hg. VIII.), virágos hajtása – *Lavandulae herba* MED, illóolaja – (francia levendulaolaj) *Lavandulae aetheroleum*, OFF (Ph.Hg. VII.; Ph.Hg. VIII.) (DÁNOS, 2006), (PAPP et al., 2013).

Feldolgozás: a levendulát nyár közepétől érdemes gyűjteni általában száraz, meleg időben. Teljes virágzásban a virágos hajtásvégeket metszőollóval vágjuk le. Szárítása kisebb csokrokban fejjel lefelé, szellős helyen vagy műszárítón 40-50° C-on történjen. Virágok lemorzsolása géppel vagy kézzel történik. Herba szárítmányt papírdobozokban vagy papírsákokban kell tárolni. A friss növényből készítenek tinktúrát vagy vízgőz desztillációjával kinyert illóolajat (BERNÁTH és NÉMETH, 2007), (BERNÁTH, 2014), (H. MÉSZÁROS, 2000) (TEMPEL, 2022).

Hatóanyag: illóolaj (linalilacetát, linalool), *Lamiceae*-csersav, kumarinok, flavonoidok, szterolok (PAPP et al., 2013).

Ellenjavallat: illóolaját inkább csak külsőleg és hígítva használjuk (KÉMETH, 2019).

Saját részre forrázatot szoktam készíteni napszaktól függetlenül, mert jó hatással van az idegrendszerre. Hígított illóolaját halántékra vagy tarkótáji bemasszírozásra használom. Kutatások kimutatták, hogy a migrénes fejfájás gyors enyhítését elősegíti a levendula illóolaj használata (INTERNET9).

Szörp formájában is fogyasztható, amit a következőképpen lehet elkészíteni: 1kg cukor, 1L víz, 5g citromsav és egy kezeletlen citrom frissen facsart levéből szirupot főzünk. Felforralás után hozzáadunk 30g szárított levendulavirágot, amit jól elkeverünk a szirupban és tovább főzzük még 5 percet, alacsony lángon. Ezt követően levesszük a tűzről, lefedve hagyjuk kihűlni legalább egy napot. Másnap leszűrjük sűrű szövetű gézen, az így kapott szirupot ismét felfőzzük, majd sterilizált üvegbe porciózzuk és szárazdunsztban hagyjuk kihűlni. Kamrában a következő szezonig eláll.

3.5 Őszi margitvirág – *Tanacetum parthenium*

Asteraceae (Tubuliflorae) család – Csövesvirágú fészkesek

Elterjedése: Balkánt tekintik hazájának, de megtalálható Délnyugat-Ázsiában és Európa egyes részein. Van, ahol dísznövényként termesztik, hazánkban leginkább gyógynövényként ismert. Útszélek mentén található illatos évelő, fészkes virágzattal és páfránszerű levelekkel rendelkező növény (DÁNOS, 2006)

Leírása: 2-4 éves kultúrában termesztik. Lehet ősszel és tavasszal is vetni. Viszonylag igénytelen növény, könnyen elszaporodik. Gyökere ujjnyi vastag, sokszorosán elágazó oldalgyökerekkel. A szár hengeres, zöld vagy lilásbarna színű. Levelei szórt állásúak. A virágzata vacok, lapos félgömb szerű, szőrözött, a fészkepikkelyek lándzsásak. A női ivarú virágok fehérek. Ezertermés-tömeg: kb. 1g (5. ábra), (HOLLY, 2019), (PAPP et al., 2013), (SCHÖNFELDER, 2001).

Virágzása: július-augusztus



5. ábra *Tanacetum parthenium*

(Forrás: Internet1)

Felhasznált része: leginkább a leveleket gyűjtjük, ezeket akár egész évben, a legalkalmasabb a virágzás előtti időszak (INTERNET6). Másik megközelítés szerint a 40 cm-es virágos hajtásokat

teljes virágzáskor, kézi sarló vagy kaszálógép segítségével érdemes gyűjteni (DÁNOS 2006), (PAPP 2013).

Drogja: virágzó hajtása – *Tanacetii (Chrysanthemi) parthemii herba*, OFF (Ph.Hg.VIII), virágzat - *Tanacetii (Chrysanthemi) parthenii anthodium*, szárított levelek – *folium* (DÁNOS, 2006), (PAPP et al., 2013).

Feldolgozás: természetes szárítás útján történik jól szellőző helyen vagy mesterséges szárítóeszközzel (DÁNOS, 2006).

Hatóanyag: illóolaj, amiben kámfor van, krizantil-acetát, szeszkviterpén pl.: partenolid, flavonoidok (DÁNOS, 2006), (PAPP et al., 2013).

Felhasználás: kutatások irányulnak arra nézve, hogy a szárított levelek rendszeres fogyasztása (gyógytea vagy kapszula formájában) jó hatással van a migrénes rohamok megelőzésében. Ez a jótékony hatása a partenolidnak köszönhető. Ez a gyógynövény a népi gyógyászatban már korábban ismert volt rovarölő szerként, menstruációs zavarok, gyermekágyi és emésztési panaszok kezelésére. Külsőleg történő alkalmazása borogatás formájában zúzódásokra, duzzanatokra, ízületi bántalmakra is jótékony hatással van (INTERNET6), (PAPP et al., 2013).

Ellenjavallat: vérhígító gyógyszerek szedése mellett használata nem javallott. Terhesség, szoptatás alatt nem ajánlott a tea vagy bármilyen őszi margitvirágos készítmény fogyasztása (PETŐVÁRI, 2022).

Bizonyos esetekben az őszi margitvirág allergizáló tüneteket válthat ki a bőrrel érintkezve, ezt a benne található partenolid okozza.

Saját magamon tea formájában próbáltam ki, de látókörmbe került egy német szaklapban található csepp készítmény leírása, illetve Hildegard von Bingen feljegyzett egy leves receptet is őszi margitvirágból.

Csepp/tinktúra elkészítése:

100 g szárított őszimargitvirág virágos hajtását 500 ml alkohollal (40%) sötét, jól zárható üvegbe helyezzük, majd 4 hétig időnként felrázogatva pihentetjük.

4 hét elteltével sűrű szövésű anyagon vagy papír kávéfilteren átszűrjük, és csepegtető üvegbe tesszük.

Adagolás megelőzés céljából naponta 10 csepp (BARTOSCH, 2022).

Hozzávalók az **őszimargitvirág leves** elkészítéséhez Hildegard von Bingen receptje alapján. Szükségünk lesz egy kisebb méretű lábosra (0,5l), amibe 250 ml vizet teszünk és hozzáadunk 1 teáskanál margitvirág-anyatinktúrát továbbá 1 evőkanál vajat, 1 evőkanál tönkölydarát (vagy lisztet), sót, csipet akarkara gyökeret (*Anacyclus pyrethrum*) és főzzük 5 percig. Langyosan fogyasszuk. (SCHMIDT-ULMANN, 2022).

Leghatásosabb fogyasztási módja az őszimargitvirágnak, ha teaként készítjük el. Forrázatként készíthető a lágy, puha állományú virágokból vagy levelekből, illetve föld feletti hajtásokból. 2-3 g teafüvet, ami egy csapott evőkanálnak felel meg, 2,5 dl vízzel le kell forrázni, majd állni hagyni 15 percig, ezt követően leszűrjük és fogyasztjuk. Gyógyteák szűrésénél mellőzendő a fémszűrő használata. Ízesítésnek egy kiskanál mézet ajánlok.

A tea megelőzésre alkalmas, de a roham megszüntetésére nem. Fogyaszthatunk belőle hosszútávon napi 1 csészényit. Enyhébb esetekben heti 2-3 alkalommal történő fogyasztása legalább fél évig ajánlott (INTERNET7).

3.6 Rozmaring – *Rosmarinus officinalis*

Lamiaceae család – Ajakosok

Elterjedése: Földközi-tenger vidékéről származó félcserje, télen a cserjék tövét érdemes fenyőággal betakarni a nagyobb fagyok idején, de van már belőle télálló fajta is. (MEGYERI, 2022).

Leírása: az élő félcserje magassága a fél métertől a 1,5 m-ig terjedhet. Alsóbb szárrészei elfásodnak. Levelei hosszúkaság, tű szerűek, tapintásra kellemes utóillatot hagynak maguk után. Virágai lilásak (6. ábra), halványkékek néha előfordul fehér virágú példányuk is. Dugványozással szaporítható. Szárazságtűrő, melegigényes növény (KINDLOVITS, 2012).

Virágzása: május-július



6. ábra *Rosmarinus officinalis* (Forrás: Internet4)

Felhasznált része: az új Magyar Gyógyszerkönyv szerint, hivatalosan csak *Rosmarini folium* OFF (Ph.Hg. VIII.) (DÁNOS, 2006).

Drogja: levele és virágja – *Rosmarini folium et flos*, MED (fűszer, MSZ 20688-1985), *Aetheroleum rosmarini* OFF (Ph.Hg. VII.) (PAPP et al., 2013).

Feldolgozás: friss zöld hajtásait vágjuk, lehetőleg napsütésben, szárítása árnyékos helyen történjen, fellogatva majd száradás után leveleit célszerű lemorzsolni, így könnyebb tárolni száraz helyen pl. üvegben. Leggyakrabban halak, húsok, mártások fűszerezésére használják frissen vágva vagy szezonján túl szárított formában. Emésztésjavító hatása van. Teakeverékekben használva vizelet hajtó, étvágygerjesztő, de belsőleg teaként mértékkel fogyasztandó. Külsőleg használva reuma olajok alapanyaga a benne lévő rozmarinsav, gyulladáscsökkentő hatása miatt a reumás fájdalmakat csökkenti (H. MÉSZÁROS, 2000), (TEMPEL, 2022).

Hatóanyag: illóolaj (borneol), diterpén keserűanyagok (karnozol), flavonoidok (luteolin), Lamiaceae-csersav (PAPP et al., 2013).

Ellenjavallat: várandósság idején mértékkel fogyasztandó, gyomorfekély, magas gyomorsav esetén kerülendő a használata (PETŐVÁRI, 2022).



7. ábra Lilás virágzatú *Rosmarinus officinalis*
(Forrás: saját felvétel, 2023.04.15.)

Saját részre a kertben növő rozmaringot morzsolgatni szoktam, mert az így felszabaduló illatanyagok jó hatással vannak a kezdődő fejfájásra (7. ábra). Illóolaját barackmag olajjal vagy mandula olajjal hígítom, és vékonyan a halántékra dörzsölöm migrénes fejfájás esetén. Megelőzés céljából is jó bedörzsölni a nyaki szakaszt, ilyenkor néhány csepp levendula olajat is teszek a készítménybe.

4. KÖVETKEZTETÉSEK

A migrénes fejfájásokat napjainkban neurológusok osztályozzák, ezáltal könnyebben határozható meg a leginkább célravezető kezelés. Emellett mindenképpen javaslom önmagunk megismerését, elengedhetetlennek tartom a napi rutinok megtartását pl. minőségi étkezések nagyjából azonos időpontban legyenek. A megfelelő mennyiségű és minőségű folyadék bevitelre is figyelni kell. Kerülendő a cukros italok fogyasztása. A rendszeres időben történő lefekvés és felkelés megtartása is fontos, hogy a szervezet ki tudja pihenni magát, ami legalább 7-8 óra alvást jelent. Bizonyos ételek kerülését fel kell vállalni, étkezési napló vezetésére érdemes időt szánni, ami legalább 3 hónap időtartamú legyen, de lehet 6 hónapos megfigyelés alapján történik orvos vagy neurológus segítségével. A rendszeres testmozgást is a napi rutin részévé kell tenni.

Néhány ajánlás a részemről, ami javította a migrénes állapotomat:

Jó hatással lehet a keringésünkre és a hőszabályozásunkra a váltott hideg-meleg vizes zuhanyzás, legfőképpen a reggeli ébredéskor már tapasztalható fejfájásnál, amivel csökkenthetjük a tüneteket is. Zuhanyozzunk egy-két percig hideg vízben, utána ugyanennyi ideig melegben és ezt ismételjük meg néhányszor. Mosdókesztyűt használhatunk testünk átdörzsölésére, amit a jobb lábnál lent kezdünk el és haladunk a váll felé körkörös mozdulatokkal, majd áttérünk a bal oldalunkra (lábtól vállig), szív tájékot, akár többször is átdörzsölhetjük. Hasunkat az óramutató járásával megegyező irányba masszírozzuk a kesztyűvel. Ezt követően jöhet a váltott zuhany, amit már Kneipp is ajánl.

Autogén tréning jó lehetőség a kikapcsolódásra, ehhez időre és türelemre van szükség és szorgalmas gyakorlásra. Az autogén tréning izomcsoportokat lazít el, a gyakorlatok sorrendjét meg kell tanulni, de egyénileg elsajátítható, odafigyeléssel és idővel. A tréning lehetővé teszi a testünk megfigyelését és a lazító gyakorlatok valamelyest kordában tarthatóvá teszik a fejfájás.

Hosszú évek alatt megtanultam megfigyelni az előjeleket, és elkezdem osztályozni magamban a fejfájásaim típusait és erősségeit. Ennek megfelelően hoztam meg a döntést, mennyi ideig vagyok képes társaságban lenni, ahol zaj van és szagok, ami fejfájás mértékétől függően nekem felerősödnek. Kikísérleteztem ezek alapján, hogy ilyen esetekben mi tenne jót nekem, egy tea vagy már inkább a sötét szoba, ahol levendulás, rozmaringos aromalámpa világít.

Amikor úgy érezzük „közeledik” a fejfájás, migrén, érdemes odafigyelni a helyes mellkasi légzésre, ami orron át be és ki történik. 3-5 lélegzésig beszívom a levegőt és ugyan ennyi ideig kifújom.

Ajánlják még a migrén akupresszúra kezelését, amit minimális formában az ember önmagán is ki tud próbálni nagyobb szaktudás nélkül, otthoni környezetben. Ennek az a lényege, hogy az ujjunkat a megfelelő akupresszúra pontra kell helyezni a szemnél. A szem be van csukva és enyhe nyomást végzünk a szemgolyón. További ilyen akupresszúra pont kétoldalt a halántéknál található, nyomás előtt érdemes hígított illóolajjal bekenni ezt a részt. Enyhítheti a tüneteket a levendulás tarkómasszírozás is.

Én személy szerint a mértékletesség híve vagyok ezen a téren is, mert több orvostól kaptam tanácsot, mi mindenről mondjak le, hogy minél elviselhetőbbek legyenek a migrénes rohamok. Kávé fogyasztásomat korlátoztam napi egy csészére, bizonyos egészségtelen ételeket ritkábban eszek vagy egyáltalán nem fogyasztok, ilyenek a gyorséttermi és fékész ételek. Inkább a testemre hallgatok és a józan eszemre, hogy az, ami amúgy is káros a szervezetemre, nem viszem be vagy ha mégis, akkor alkalmasszerűen és a következő napokban több gyógyteát fogyasztok, többet vagyok a szabad levegőn, tehát kompenzálom a „kihágást”.

Valójában nem tudok egy általános receptet mondani, hogy ez és ez a legjobb ennek és ennek az embernek. Mindenkinek saját maga kell ezeket a „kombinációkat” türelemmel kikísérleteznie saját magán, úgy, hogy közben figyel a testének jelzéseire. A bemutatott gyógynövények: borsmenta, citromfű, kakukkfű, levendula, őszimargitvirág és rozmaring vezetőként szolgálnak, érdemes velük közelebbi kapcsolatot kötni tinktúra, tea, bedörzsölő szer formában. Ezekkel a módszerekkel, készítményekkel és a velük szerzett tapasztalattal, mindenki megtalálhatja a leghatékonyabb gyógymódot a migrén enyhítésére.

5. ÖSSZEFOGLALÁS

Fejfájásban bárki szenvedhet és sok kiváltó oka lehet. A más jellegű fejfájásokat először jó orvossal tisztázni, hogy kizárjuk, hogy ezeket valami örökletes hajlam okozza, melynek kezelése más szakterületre tartozhat.

Dolgozatomban 6 számomra fontos és jótékony hatással bíró gyógynövényt, és azoknak felhasználási lehetőségét mutatom be. Ezekből a növényekből: borsmenta, citromfű, kakukkfű, levendula, őszimargitvirág és rozmaring, bármilyen formában készíthetünk magunknak háziszert, ami oldja a felszültséget, fájdalmat. Kéznél vannak, legyen szó balkonládáról vagy kiskertről, ott vannak és figyelnek minket, várják, hogy segítsenek nekünk.

A fáradtsággal együtt járó, görcsös fejfájásra, ami a munkahét végén jelentkezik, kitűnő gyógymód egy csésze finom levendula tea a stressz oldására.

Egy dolgozós munkanap után egy meleg kádfürdőbe kevés citromfű és levendula elegyéből alkotott cseppeket teszünk, aminek lazító hatása van. Megfáradt tagjainkat egy rozmaringolajos masszázssal üdíthetjük fel. Zsenge citromfű és menta leveleket tehetünk az ebéd mellé készített salátánkba.

Migrénes rohamkor a sötét szobában szemünk előtt pattogó és cikázó fények elől elbújva aromalámpába (diffúzorba) csepegtetve bármelyik növényből készült olaj elviselhetőbbé teszi a fájdalmat.

Bátrabbak készíthetnek őszi margitvirágos levest, ahogy azt leírtam a gyógynövénynél, de ha csak a pénteki böjti napot megtartjuk „halnapnak”, a halat rozmaringgal, friss citrom levével fűszerezzük, már akkor is tettünk az egészségünkért.

Általánosságba véve mozgásra is szüksége van a szervezetnek a stressz oldásához. Különböző tornagyakorlatokkal vagy a friss levegőn tett legalább fél órás sétával is üdítő, ha időnk engedi és kombináljuk, annál jobb.

Az önpusztító életmódot, mint a dohányzást, alkoholt, napi többszöri kávé és napjainkban új trendként megjelenő mértéktelen energia ital fogyasztást a migrénes fejfájásban szenvedőknek kerülniük kell.

Akik migrénben szenvednek, meg kell találják a helyes életritmusukat. Kerülni kell a túlterhelést, minőségi kikapcsolódással kell a szabadidejüket eltölteni és jó alvásra kell törekedniük. Amennyiben lehetséges, az idegességet és az ingeráradatot minden esetben érdemes kerülniük (TREBEN, 2007).

Így nemcsak a migrénben szenvedőknek, hanem azoknak is, aki jobb életminőségben szeretnék eltölteni öreg korukat, el kell dönteniük mennyit ér az egészségük. Az egészséges életmód és étkezés elérése már komoly előrelépés. A gyógynövények lehetnek a következő lépcsőfok, amelyek itt vannak körülöttünk egy karnyújtásnyira. Aki biztos tudással rendelkezik gyógynövény ismeretből az el tud indulni gyűjteni és élni tud a természet adta lehetőséggel, ami gyógyítja a testet és lelket egyaránt.

6. IRODALOMJEGYZÉK

BARTOSCH D. (2022) Mutterkraut. Landapotheke, Heilen und pflegen nach alter Tradition, Sommer 2022-3: p. 84-85.

BERNÁTH J. dr. - NÉMETH É. dr. (2007): Gyógy- és fűszernövények gyűjtése, termesztése és felhasználása. Mezőgazda Kiadó, Budapest.

BERNÁTH J. dr. (2012): Gyógynövények és a gyógynövénytermesztés jelentősége hazánkban és külföldön. In: Pluhár Zsuzsanna (szerk.) Korszerű Gyógynövénytermesztési ismeretek. Budapesti Corvinus Egyetem. Budapest.

BERNÁTH J. dr. et al. (2014): Gyógynövények gyűjtése és termesztése, Képzési segédlet. Gyógynövény Szövetség és Terméktanács.

DÁNOS B. dr. (2006): Farmakobotanika - Gyógynövényismeret. Semmelweis Kiadó, Budapest.

HOLLY F. (2019): Gyógy és fűszernövények termesztése, felhasználása. Kossuth Kiadó.

H. MÉSZÁROS E. (2000): Termeszthető gyógynövények. Ab-Art Kiadó, Felsőnyárád.

KINDLOVITS S. (2012): Növényleírások. In: Pluhár Zsuzsanna (szerk.) Korszerű Gyógynövénytermesztési ismeretek. Budapesti Corvinus Egyetem. Budapest.

KMETH S. dr. (2019): Herbárium. Harmadik Évezred Kiadó, Szeged.

LAKATOS M. (2020): Gyógy-és fűszernövények történeti, termesztési, feldolgozási és minősítési ismeretek. Kézirat. Pécsi Tudományegyetem Gyógyszerésztudományi Kar Farmakognózi Intézet.

MEGYIERI SZ. (2022): Zöldfűszerek termesztéstől a felhasználásig. Cser Kiadó, Budapest.

PAPP N. et al. (2013): Digitális herbárium és drogtasz. Pécsi Tudományegyetem, Pécs.

PETŐVÁRI B. (2022): Integrált Növénytan Gyógynövénytár. Agrologica Kft. Budapest.

RÁPÓTI J. - ROMVÁRI V. (1972): Gyógyító növények. Medicina Kiadó. Budapest.

SCHMIDT-ULMANN M. (2022): Holisztikus gyógyító titkai. Partvonal Könyvkiadó, Budapest.

SCHÖNFELDER I.-P. (2001): Gyógynövényhatározó - Több mint 600 Európában honos gyógynövény. Holló és Társa, Kaposvár.

SIMMONDS M. et al. (2020): Gyógynövények lexikona. Corvina Kiadó, Budapest.

TEMPEL K. (2022) Mutterkraut. Landapotheke, Heilen und pflegen nach alter Tradition, Fühling 2022-2: p. 19.

TREBEN M. (2007): Fejfájás és migrén. Duna Könyvkiadó, Budapest.

VARRÓ A. B. (2005): A növényi gyógymódok. Balck & Withe Kiadó, Debrecen.

VARRÓ A. B. (2011): Gyógynövények gyógyhatásai. Kódexfestő Könyvkereskedés Kft. Debrecen.

7. INTERNETES FORRÁS

INTERNET1: L' Auné Gy. dr. (2006): Neuro-pszichiátria – Tünetek, vizsgálatok, betegségek, gyógymódok. Képmás Magazin. <http://neuro-pszichiatria.hu/neurologia-2/a-migren/>

Letöltés dátuma: 2023. április 15.

INTERNET2: BERKY Zsolt dr. (2023) <https://www.27sello.hu/fajdalomterapia/auras-migren#t-1611569539993>

Letöltés dátuma: 2023. április 18.

INTERNET3: Swissclinic.hu (2021) <https://swissclinic.hu/a-20-es-40-ev-kozotti-nok-csaknem-harmada-kuzd-migrenes-fejfajassal/>

Letöltés dátuma: 2023. április 22.

INTERNET4: Naturland.hu (2023) <https://naturland.hu/egeszsegtar/fronterzekenyseg/>

Letöltés dátuma: 2023. április 22.

INTERNET5: JAKABHÁZY ZS. (2023) <https://www.arcanum.com/hu/online-kiadvanyok/Petrik-magyar-konyveszet-17121920-2/18861900-169D6/jakabhazy-zsigmond-dr-dr-nyiredy-geza-es-dr-issekutz-hugo-gyogyszerisme-magyarazo-szoveggel-a-m-gyogyszerkonyv-2-kiadasahoz-orvos-es-gyogys-196A7/>

Letöltés dátuma: 2023. április 24.

INTERNET6: Házipatika (2023) https://www.hazipatika.com/gyogynovenytar/oszi_margitvirag

Letöltés dátuma: 2023. április 15.

INTERNET7: Györgytea.hu (2023) <https://www.gyorgytea.hu/gyorgyteak/gyogytea-keverek/oszi-margitviragos-teakeverek-tea-fejfajasra/>

Letöltés dátuma: 2023. április 15.

INTERNET8: BITTERA GY. (2023) <https://www.arcanum.com/hu/online-kiadvanyok/Lexikonok-magyar-eletrajzi-lexikon-7428D/b-74700/bittera-gyula-74C2B/>

Letöltés dátuma: 2023. április 18.

INTERNET9: A levendula illóolaj migrénellenes hatása (2014), Aromatika magazin 1. évfolyam 4. szám p. 62. http://epa.oszk.hu/02500/02561/00004/pdf/EPA02561_aromatika_2014_04.pdf

Letöltés dátuma: 2023. április 18.

8. ÁBRAJEGYZÉK

INTERNET1: 1. ábra: *Mentha* × *piperita* L. (Forrás: http://www.biolib.de/koehler1/high/DSC_2723.html, 2023. 04. 15.)

INTERNET2: 2. ábra: *Melissa officinalis* (Forrás: http://www.biolib.de/koehler1/high/DSC_2719.html, 2023. 04. 15.)

INTERNE3: 3. ábra: *Thymus vulgaris* (Forrás: http://www.biolib.de/koehler1/high/DSC_2701.html, 2023. 04. 15.)

INTERNET4: 4. ábra: *Lavandula Angustifolia* Mill. (Forrás: http://www.biolib.de/koehler1/high/DSC_2705.html, 2023. 04. 18.)

INTERNET5: 5. ábra: *Tanacetum parthenium*, (Forrás: [https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/c/c8/Tanacetum parthenium - K%C3%B6hler%E2%80%93Medizinal-Pflanzen-036.jpg](https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/c/c8/Tanacetum_parthenium_-_K%C3%B6hler%E2%80%93Medizinal-Pflanzen-036.jpg), 2023. 04. 15.)

INTERNET6: 6. ábra: *Rosmarinus officinalis* (Forrás: http://www.biolib.de/koehler2/high/DSC_3115.html, 2023.04.15.)

INTERNET7: 7. ábra: *Rosmarinus officinalis* (Forrás: saját felvétel, 2023.04.15.)

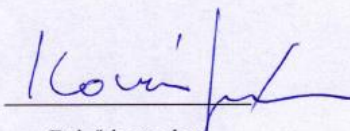
**KONZULTÁCIÓS
NYILATKOZAT**

A **Tombor Adrienne Annamária** (név) (hallgató Neptun azonosítója: **P3TLF6**) konzulenseként nyilatkozom arról, hogy a záródolgozatot áttekintettem, a hallgatót az irodalmi források korrekt kezelésének követelményeiről, jogi és etikai szabályairól tájékoztattam.

A **záródolgozatot**/szakdolgozatot/diplomadolgozatot/portfóliót a záróvizsgán történő védeésre
javaslom / nem javaslom

A dolgozat állam- vagy szolgálati titkot tartalmaz: igen nem

Kelt: 2023 év április hó 27 nap


Belső konzulens

NYILATKOZAT

a záródolgozat nyilvános hozzáféréséről és eredetiségéről

A hallgató neve: **Tombor Adrienne Annamária**

A Hallgató Neptun kódja: **P3TLF6**

A dolgozat címe: **Gyógy- és fűszernövények felhasználási lehetőségei saját tapasztalat alapján aurás migrén megelőzésére**

A megjelenés éve: **2023**

A konzulens tanszék neve:

Kijelentem, hogy az általam benyújtott záródolgozat 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 tulajdonkezelési szabályzatában megfogalmazottak érvényesek.

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

Kelt: 2023 év április hó 27 nap

Hallgató aláírása