

## ADATOK GYEPEINK GYÓGYNÖVÉNYEIRŐL

Vinczeffy Imre

A természetes állattartás egyik jellemzője a nagy biológiai értékű állati termékek termelése. A természetes gyepek növényzetének nagy része biológiailag aktív és kb felét a (nép)gyógyászat használja; ezek nemcsak az ember gyógyításához járulnak hozzá, hanem az állatok egészségének megőrzésében is szerepük van. A fentiek miatt indokolt ~~szükség volt~~ a természetes gyepeinkben található gyógynövényekre vonatkozó adatok közlését. Az adatok közül a gyeptipológiai vonatkozásuk saját följegyzésekből, a hatóanyagokról szólók és a (nép)gyógyászati felhasználásra vonatkozók nagy része az illetékes szakirodalomból származik.

E témakörben alapvetőnek tekinthető a "Magyar növényvilág kézikönyve" (Soó-Jpvorka 1951), amely a részletes botanikai leírásokon kívül, a florisztikai és ökológiai vonatkozások mellett tájékoztat (kb.500 növényfaj) hatóanyagairól és népgyógyászati felhasználásáról. Más munkák kifejezetten csak a gyógynövényekre vonatkoznak (Rápóti et Romvári 1977, Csedő 1980, Maraszi 1985, Oláh 1989, Podhajska 1991, Treben 1991, Varró 1991, stb). A fentiekén kívül - újabban - számtalan tanulmányt és cikket közölnek a folyóiratok és a különböző szaklapok (pl. Böcs 1982, Hornok 1987,1991, Tamás 1988, Papp 1990, stb),különösen az "Élet és Tudomány", "Kertészet és Szőlészet", sőt legújabban napilapokban is találunk cikkeket a egyes gyógynövényünkről (pl.Gyarmathy István 1992).

E néhány szakirodalmi hivatkozás is jelzi a gyógynövények iránti fokozódó érdeklődést, ami indokolja az adattömeg közrebocsajását.

Az anyag összeállítása sajátos, mert az ország 2800 településének gyepein végzett gyeptipológiai felvételekből 141 község és város 400 felvételének értékelésével mutatjuk be a 30 legáltalánosabb gyeptípus 234 gyógynövényére vonatkozó adatokat. A 30 gyeptípusból 3 nem tekinthető típusnak (*Glyceria maxima*, *Hordeum hystrix*, *Sclerochloa dura*),de érdekességük miatt figyelembe vettük azokat is.

Ezúttal - a terjedelem miatt - nincs lehetőség a gyeptipológiai felvételek alapján a növényfajok jegyzékének a közlésére; ezt a terjedelmes munkát egy későbbi tanulmányban ismertetjük. Anyagomból már közöltünk kisebb részeket (Kota-Vinczeffy 1992, Vinczeffy 1991, 1992).

Fontosabb megállapítások

A gyeptípusok növényfajainak száma a hidrológiai helyzettől függően:  
- mx (száraz) = 27 faj (19-38), degradált gyepen = 25 (14-36 faj)  
- m (közepes nedvességű) = 39 (27-52), bolygatottra nem volt elég adat,  
- hm (üde) = 30 (22-38), bolygatottra nem volt elég adat (1. táblázat).  
A természetes sovány csenkesz (*Festuca pseudovina*) gyeptípus növényzete megváltozik a gyep feltörésére, amit néhány ezer ha igazol. A feltört, de szintóföldi művelésre alkalmatlan szikes legelőn a sziki árpa = *Hordeum hystrix* lett az uralkodó és a fajok száma nagyon lecsökkent a felszínre kerülő szik miatt.

A gyeptípusok átlagos fajszáma (a 400 följegyzés átlagában) 31, (szélső értékek: 9-39). A gyeptípusonként gyógynövények száma 15, (4 - 20 szélső értékekkel).

Meglepő, hogy a csillagpázsit sívár gyepében is a 24 átlagos fajból 13 gyógyhatású, tehát a növényzetnek több mint fele a gyógyászatban használt fajokból áll. A csillagpázsit gyep szakszerűtlen legeltetése tovább rontja a növényzetet és fokozatosan fenyérfüvessé (*Andropogon*) alakul át. Egy idő után azonban a fenyérfüves gyeptípusban egyre több növény telepszik meg (mert az állatok nem legelik szívesen), ezért megnő a növényfajok és ezen belül a gyógynövények száma (1. táblázat).

További érdekességet jelent a vízi hamatkása (*Glyceria*) és a köperje (*Sclerochloa dura*); a meglehetősen fiatal növényi együttesben máris bent van közel 50 %-nyi gyógynövény, pedig - különösen az utóbbinál - a körülmények kedvezőtlenek minden növény számára.

A szakirodalom (és szerény személyes tapasztalatok) szerint a gyógynövények számos faja gyógyítja az emésztésben résztvevő szerveket, mások a gyulladásokat csökkentik, a vért tisztítják, a vérnyomást szabályozzák, a sebeket gyógyítják, a csontot erősítik, a meszesedést gátolják, a májat, epét, vesét, lépét, vagy a légzőszerveket gyógyítják és legtöbbszörük baktericid hatású (lásd részletesen a 2. táblázatot). Jogos a feltételezés, hogy amely növények gyógyítják az emberi test betegségeit, azok megvédik az azt fogyasztó állatokat is a betegségektől. Csak ehhez vissza kell engednünk az állatainkat a legelőre, amivel lehetővé tesszük a nagy biológiai értékű állati termékek termelését. Ezért is nagyon jelentős a legeltetésre alapozott természetes állattartás.

A gyógynövények aránya a hazai gyeptípusokban  
- gyeptípológiai vizsgálatok alapján -

latinul	A gyeptípus nevét adó fű		hidt. vizsg.		összes növény		gyógyhatású növények		
	magyarul	csop. szám	min.	max.	min.	max.	min.	max.	
Agrostis alba L.	Tarackos tippán	hm	20	14 - 47	24	4	21	11	46
Agrostis tenuis Sibth.	Cérna tippán	m	10	23 - 41	31	12	19	16	52
Alopecurus pratensis L.	Réti ecsetpázsit	hm	10	23 - 42	32	10	20	15	47
Andropogon ischaemum L.	Fenyérfű	mx	9	19 - 48	29	6	28	16	55
Anthoxanthum odoratum L.	Szagos borjúpázsit	mx	9	32 - 64	39	14	24	21	54
Arrhenatherum elatius Presl.	Francia perje	m	30	29 - 53	39	15	26	20	51
Bromus erectus Huds.	Sudár rozsok	mx	8	28 - 39	32	13	20	16	50
Celamagrostis canesc. Roth	Puha nádtippán	hm	4	31 - 37	33	13	16	15	45
Cynodon dactylon (L.) Presl	Csillagpázsit	mx	9	15 - 34	24	8	20	13	54
Cynosurus cristatus L.	Taréjos cincor	m	8	27 - 54	39	14	32	21	54
Deschampsia caesp. Beauv.	Gyepes sébúza	hm	6	21 - 31	28	11	16	13	46
Festuca arund. Schreb.	Nádas csenkesz	hm	14	27 - 41	34	15	20	17	50
Festuca pratensis Huds.	Réti csenkesz	hm	50	26 - 50	39	12	27	19	49
Fest. pseudovina Hack.	Sovány csenkesz	mx	20	18 - 50	36	8	25	19	53
Festuca rubra L.	Vörös csenkesz	m	25	23 - 50	33	13	29	18	55
Festuca sulcata Nym.	Barázdált csenkesz	mx	7	19 - 40	26	10	22	13	50
Glyceria maxima Holmbg.	Vízi harmatkása	hm	5	13 - 16	14	2	8	6	43
Holcus lanatus L.	Pelyhes selyemperje	hm	17	24 - 40	36	11	19	15	42
Hordeum hystrix Roth.	Sziki árpa	mx	10	14 - 48	29	6	23	12	41
Lolium perenne L.	Angol perje	m	22	32 - 62	40	18	31	20	50
Molinia coerulea Mönch.	Kék perje	hm	11	17 - 49	30	5	23	17	57
Nardus stricta L.	Szőrfű	hm	6	23 - 28	26	12	19	9	35
Poa bulbosa L.	Gumós perje	mx	7	10 - 16	14	3	8	7	50
Poa compressa L.	Laposszárú perje	mx	5	23 - 41	32	14	23	14	44
Poa pratensis L.	Réti perje	m	25	27 - 49	39	14	26	19	49
Poa trivialis L.	Sovány perje	hm	12	28 - 52	39	13	28	19	49
Puccinellia distans Parl.	Sziki mézpázsit	hm, mx	19	3 - 18	9	2	9	4	44
Sclerochloa dura Beauv.	Kóperje	mx	5	24 - 29	27	13	16	13	48
Stipa stenophylla Czern.	Hosszúlev. árvalányhaj	mx	5	26 - 32	30	12	18	14	47
Trisetum flavescens Beauv.	Aranyzab	hm	12	31 - 46	37	16	24	16	43
Összesen és átlag			400	3 - 64	31	2	32	15	48

A hazai gyepek gyógynövényeinek néhány jellemzője

- saját megfigyelés és a szakirodalom alapján - 2. táblázat

A növényfaj neve (család), hidr.: h=vizes, hm=üde, m=átl., mx=száraz, x:nagyon száraz			
- hatóanyagai (agents)			
- (nép)gyógyászati felhasználás - used by the (popular)therapie counter to:			
1. <i>Achillea asplenifolia</i> Vent.	Sziki cickafark (Compositae)	hm	m mx
2. <i>Achillea millefolium</i> L.	Közöns. cickafark -"-	hm	m mx
3. <i>Achillea ptarmica</i> L.	Kenyérbél cickafark -"-	hm	(m)
4. <i>Achillea setacea</i> W. et K.	Pusztai cickafark -"-	(m)	mx x
- achillein, achilleosav, aszparagin, betonicin, ciánglikozid, cineol, flavon, illóolaj, kolín, L-borneol, L-kámtor, proazulén, cseranyag, gyanta, szénhidrát, zsíros olaj			
- vérezések (aranyér, klímax), e.m.v.gy.h. ideg, méz, csúz, köszv. reuma, vk.vt. erősítő			
5. <i>Adonis vernalis</i> L.	Tavaszi hérics (Ranunculaceae)	(m)	mx x
- adonidin, adonivernosid, adonit, adonitoxin, akonitsav, cholin, cumarin, dimetoxichinon, fitoszterin, flavonglikosida, szaponin, gyanta, zsír			
- koronaér-tágító, nyugtató, szívre ható, vizelethajtó			
6. <i>Agrimonia eupatoria</i> L.	Apróbojtorján (Rosaceae)	m	mx (x)
- cseranyag, flavon, illóolaj, klorogénsav, kovásv, kálium			
- e.m.l.v. cukorbeteg, gy.h. ideg, csúz, köszv. reuma, baktericid, fekély, vk.vt. erősítő			
7. <i>Agropyron repens</i> L.	Tarackbúza (Gramineae)	(hm)	m mx
- A- és B-vitamin, almasav, cseranyag, emulzin, fruktóz, illóolaj, káliumsó, kovásv, levuloze, gumyszerű N-anyag, szaponin, tritici, vanilin, nyálka, antibiotikum			
- gyomor-, tüdő-erősítő, vizelethajtó, v. cukorbeteg, reuma, vértisztító, vérnyom-csökkt.			
8. <i>Ajuga reptans</i> L.	Indás infű (Labiatae)	hm	m mx
- gyógyhatású drogot tartalmaz (Podhajska, 1991), jó méhlegelő			
9. <i>Alchemilla vulgaris</i> L.	Palástfű (Rosaceae)	hm	(m)
- ellag csersav, tannin csersav, leucoanticianidin, flavon, glikozida, baktericid			
- vérzések (menstr.is), összehúzó, leveleket gennyes sebekre, teája öblögető			
10. <i>Allium ursinum</i> L.	Medves hagyma (Liliaceae)	hm	
- alkil-sulfid, alkilpolysulfid glikozid-kötésű illóolajak,			
- gyomor- és szívzavarok, álmatlanság, émeszesedés, magas vérny, h. fekély, seb, vértisztító, sömör és bőrkiütések ellen			
11. <i>Alkana tinctoria</i> (L.) Tausch.	Honoki pirosító (Boraginaceae)		mx x
- anchuzasav, alkannasav, alkannin festékanyag, cseranyag, gyanta, viasz			
- cukorkák, itélek, kenőcsök, sajtok festésére, gyógyszerek, tinkturák színezésére			
12. <i>Althaea officinalis</i> L.	Orvosi ziliz (Malvaceae)	(h)	hm (m)
- asparagin, betain, cseranyag, cukor, keményítő, lecitin, pektin, zsíros olaj			
- légcső- és emésztőszervek h., ingercsillapító, oldó, kólíka, hólyag-h. fájós vizelet			
13. <i>Anagallis arvensis</i> L.	Mezei tikszem (Primulaceae)	hm	m
- arthanitin, ciklamin, peptonizáló enzim, primveráz enzim, glikozidszerű szaponin			
- bélrenyheség, epilepszia, nájsorvadás, kólika, sárgaság, sarjdagant, szemölcs			
14. <i>Angelica archangelica</i> L.	Orvosi angyalgökér (Umbellif.)	h	(hm)
- alma- és angelikasav, alfa-fellandre, -pinen, -p-cimol, angelicin, gyanta, viasz, sók			
- álmatlanság, bronchitis, epe, epilepszia, idegbánt., külsőleg: ótvár, fekély, köszvény			
15. <i>Anthyllis vulneraria</i> L.	Nyulszapuka (Leguminosae)	(m)	mx
- cseranyag, fehérjék, szaponin			
- cukorbetegség ellen, hólyag- és vesegyulladás ellen, erősítő teák komponense			

- |  |                      |                    |      |     |        |
|--|----------------------|--------------------|------|-----|--------|
| 16. <i>Arctium lappa</i> L.  | Nagy bojtorján       | (Compositae)       | (hm) | m   | mx     |
| 17. <i>Arctium minus</i> (Mill.) Bernh.  | Kis bojtorján        | "                  |      | m   | mx     |
| 18. <i>Arctium tomentosum</i> Mill.  | Pókhálós bojtorján   | "                  | hm   | m   |        |
| - csersav, foszforsav, glicerin, invertcukor, inulin, illó-és zsíros olaj, glikozida, phytosterin, palmitin, szitoszterol, stearin, kávésav, keserűanyag |                      |                    |      |     |        |
| - embernél, állatnál bőrbetegségek, kiütések, nehéz sebekre, izzasztó, reumára   |                      |                    |      |     |        |
| 19. <i>Aristolochia clematitis</i> L.  | Farkasalma           | (Aristolochiaceae) | hm   | m   |        |
| - aristolochiasav, almasav, C-vitamin, csersav, gyanta, illó olaj, mérgező feh.  |                      |                    |      |     |        |
| - idegesség, vérny. csökk., külsőleg: ekcéma, fekély, ótvár, seb, köszvény, reuma  |                      |                    |      |     |        |
| 20. <i>Artemisia absinthium</i> L.   | Fehér üröm           | (Compositae)       | hm   | m   |        |
| 21. <i>Artemisia maritima</i> L.   | Sziki üröm           | "                  |      | m   | mx     |
| 22. <i>Artemisia vulgaris</i> L.   | Fekete üröm          | "                  | hm   | m   | (mx)   |
| - absintin, borostyánkősav, B- és C-vitamin, cseranyag, glikozida, gyanta, illó-olaj, keserű anyag, kadinen, pinen, terpének                             |                      |                    |      |     |        |
| - gyomorerősítő, emésztést javító, m. e. idegerősítő, epilepszia, hisztéria, külsőleg: gyulladáisos daganatra, reumára, ideges álmatlanság ellen         |                      |                    |      |     |        |
| 23. <i>Bellis perennis</i> L.  | Százszorszép         | (Compositae)       | hm   | m   | (mx)   |
| - csersav, illó olaj, inulin, keserűanyag, nyálka, saponin, szerves sav, olaj  |                      |                    |      |     |        |
| - görcsoldó, hashajtó, izzasztó, köhögés ellen, vértisztító, vérnyom.-csökk.   |                      |                    |      |     |        |
| 24. <i>Calamagrostis canescens</i> Roth.   | Puha nádtippán       | (Gramineae)        | (h)  | hm  |        |
| - reumatikus ízületi gyulladásra, főzete húgyhajtó, idült ekcémára jó  |                      |                    |      |     |        |
| 25. <i>Calluna vulgaris</i> (L.) Hull.   | Csarab               | (Pyrolaceae)       | (h)  | hm  |        |
| - argutin, catechu-csersav, erikolin, fumarsav, gumi, gyanta, karotin, keményítő   |                      |                    |      |     |        |
| - bélhurut, cukorbetegség, erősítő, gyenge altató, nyugtató, vese-, hólyagpauasz reuma, köszvény és bőrbántalmak ellen (külsőleg is), meszesedés ellen   |                      |                    |      |     |        |
| 26. <i>Capsella bursa-pastoris</i> Med.  | Pásztortáska         | (Cruciferae)       | hm   | m   | mx (x) |
| - allylmustárolaj, acetikolin, bursin alkaloida, diozmin, gyanta, zsíros olaj  |                      |                    |      |     |        |
| - belső vérzések (gyomor-, bél-, méh-) vérnyom. szabályozó, izomsorvadás ellen   |                      |                    |      |     |        |
| 27. <i>Cardamine pratensis</i> L.  | Réti kakukktorma     | (Cruciferae)       | hm   | (m) |        |
| - butil mustárolaj, illóolaj, a magokban mirozin   |                      |                    |      |     |        |
| - cukorbeteg, vörhenyes láz ellen  |                      |                    |      |     |        |
| 28. <i>Carlina acaulis</i> L.  | Szártalan bábakalács | (Compositae)       | (m)  | mx  |        |
| - cseranyag, gyanta, illóolaj, inulin, karlinaoxid, labenzim, baktériumölő   |                      |                    |      |     |        |
| - bélféregűző, izzasztó, menstruációt segítő, nyálkaoldó, vizelethajtó   |                      |                    |      |     |        |
| 29. <i>Carum carvi</i> L.  | Kömény               | (Umbelliferae)     | hm   | (m) |        |
| - anettol, carvon, dehydrocarveol, cukor, csersav, fehérje, illóolaj, zsíros olaj  |                      |                    |      |     |        |
| - gyomorerősítő, köptető, szélhajtó, emésztést javító, gyomorgörcs ellen   |                      |                    |      |     |        |
| 30. <i>Centaurium minus</i> Moench.  | Kis ezerjófű         | (Gentianaceae)     | hm   | m   | mx     |
| 31. <i>Centaurium pulchellum</i> Druce   | Csinos ezerjófű      | "                  | hm   | (m) |        |
| 32. <i>Centaurium vulgare</i> Rafin.   | Keskenylev. ezerjófű | "                  | hm   | m   |        |
| - cerylalkohol, erytaurin, erythrocentaurin, erythramin, glikozida, gyanta   |                      |                    |      |     |        |
| - illóolaj, nikotinsav, oleanolsav, viasz, geniciopikrin,  |                      |                    |      |     |        |
| - epeműködést és étvágyat javítja, májbántalmakra, erősítő, vérszegénységre  |                      |                    |      |     |        |
| 33. <i>Chrysanthemum vulgare</i> Bernh.  | Gilisztaűző varádics | (Comp.)            | hm   | (m) |        |
| - illóolaj (borneol, cineol, kamfen, kámfor, tujon), lakton keserűanyag  |                      |                    |      |     |        |
| - erős féregűző, külsőleg: bedörzsölő, visszártágulás ellen  |                      |                    |      |     |        |

- |     |   |                     |                    |      |     |      |     |
|-----|---|---------------------|--------------------|------|-----|------|-----|
| 34. | <i>Cichorium intybus</i> L.   | Mezei katáng        | (Compositae)       | (hm) | m   | mx   |     |
| -   | cholin, cichoriin, cianidin-származékok, cseranyag, fruktóz, inulin, illóolaj gumi, gyanta, gyümölcscukor, keserűanyag, pektin, szénhidrát, zsíros olaj |                     |                    |      |     |      |     |
| -   | e.m.v. lép, étvágygerjesztő, emésztésjavító, magas vérnyomás ellen, pótkávé   |                     |                    |      |     |      |     |
| 35. | <i>Clematis integrifolia</i> L.   | Réti iszalag        | (Ranunculaceae)    | hm   | m   |      |     |
| 36. | <i>Clematis recta</i> L.  | Felálló iszalag     | "                  |      | (m) | mx   |     |
| -   | klematin, laktonszerű glikozid, gyantyszerű anyag, szaponin   |                     |                    |      |     |      |     |
| -   | heregyulladás, prostata-túltengés, mirigydagasztók, -keményedések kezelésére  |                     |                    |      |     |      |     |
| 37. | <i>Convolvulus arvensis</i> L.  | Apró szulák         | (Convolvulaceae)   |      | (m) | mx   | (x) |
| -   | hasújító gyantát tartalmaz, hasújító teakeverékben használják   |                     |                    |      |     |      |     |
| 38. | <i>Coronilla varia</i> L.   | Tarka koronafürt    | (Leguminosae)      | (hm) | m   | mx   | (x) |
| -   | A- és E-vitamin, alkaloidok, flavonos glikozid, kumarin-származékok   |                     |                    |      |     |      |     |
| -   | szívelégtelenségre (az ókori óta használják a népgyógyászatban)   |                     |                    |      |     |      |     |
| 39. | <i>Cotinus coggygria</i> Scop.  | Cserszömörce        | (Anacardiaceae)    |      | (m) | mx   | x   |
| -   | cseranyag és sárga festék   |                     |                    |      |     |      |     |
| -   | lázcsillapító, szájüblögető (fogínyerősítő)   |                     |                    |      |     |      |     |
| 40. | <i>Colchicum autumnale</i> L.   | Őszi kikerics       | (Liliaceae)        | hm   | m   |      |     |
| 41. | <i>Colchicum arenarium</i> W.et K.  | Homoki kikerics     | "                  |      | (m) | mx   | x   |
| 42. | <i>Colchicum hungaricum</i> Janka   | Magyar kikerics     | "                  |      |     | mx   | x   |
| -   | colchicin, asparagin, inulin, phytosterin, keményítő, zsíros olaj, cyrostaticus   |                     |                    |      |     |      |     |
| -   | epékő és köszvény ellen (nagy adagban halálos), mutációkra is használják  |                     |                    |      |     |      |     |
| 43. | <i>Crataegus monogyna</i> Jacq.   | Egybibés galagonya  | (Rosaceae)         |      | (m) | mx   | x   |
| 44. | <i>Crataegus oxycantha</i> L.   | Csere galagonya     | "                  | hm   | m   |      |     |
| -   | acetilkoli, aderozin, crataegin, cseranyag, emulzin, illó olaj, nyálka, saponin   |                     |                    |      |     |      |     |
| -   | szívgyengeség, érmeszesedés ellen, szívidegsségre, koszorúér-bántalomra   |                     |                    |      |     |      |     |
| 45. | <i>Cynoglossum officinale</i> L.  | Ebnyelvfü           | (Boraginaceae)     |      | (m) | mx   | x   |
| -   | bakteriumölő hatású, cseranyag, glikoalkaloida, illóolaj, keserűanyag, kolin  |                     |                    |      |     |      |     |
| -   | vérhas, vese- és hólyaghurut ellen, levelek a nehezen gyógyuló sebekre  |                     |                    |      |     |      |     |
| 46. | <i>Cynodon dactylon</i> (L.) Pers.  | Csillagpázsit       | (Gramineae)        |      | (m) | mx   | x   |
| -   | cukor, keményítő, nyálka, saponin,  |                     |                    |      |     |      |     |
| -   | vértisztító, vizelethajtó (cukrosoknak nem!)  |                     |                    |      |     |      |     |
| 47. | <i>Daucus carota</i> L.   | Murok, Sárgarépa    | (Umbelliferae)     | hm   | m   | (mx) |     |
| -   | a népgyógyászat régóta használja a cukorbetegség ellen  |                     |                    |      |     |      |     |
| 48. | <i>Digitalis lanata</i> Ehrh.   | Gyapjas gyüszüvirág | (Scrophulariaceae) |      |     | mx   | x   |
| -   | A, B, C digilanid glikozida, digitoxin, gitoxin, gitalin, aglikonok, saponinok  |                     |                    |      |     |      |     |
| -   | szívgyógyszer, serkenti a szív működést, javítja az erek vérellátását (orvos!)  |                     |                    |      |     |      |     |
| 49. | <i>Echium italicum</i> L.   | Magas kígyószisz    | (Boraginaceae)     |      |     | mx   | (x) |
| 50. | <i>Echium rubrum</i> Jacq.  | Piros kígyószisz    | "                  |      | (m) | mx   | x   |
| 51. | <i>Echium vulgare</i> L.  | Terjéke kígyószisz  | "                  |      |     | mx   | x   |
| -   | alantoin, alkaloidák, antibiotikus (bakteriumölő) hatású, cseranyag, glikozida  |                     |                    |      |     |      |     |
| -   | bélfertőzés, bélhurut, vérnyomáscsökkentő, külsőleg: lábszárfekélyre  |                     |                    |      |     |      |     |
| 52. | <i>Ephedra distachya</i> L.   | Csikófark           | (Gnetaceae)        |      |     | (mx) | x   |
| -   | ephedrin, ephetonin, pseudoephedrin alkaloidák  |                     |                    |      |     |      |     |
| -   | a mellékvesékre és érzőidegekre hat, vérnyomásnövelő, asztma ellen is   |                     |                    |      |     |      |     |
| 53. | <i>Epilobium palustre</i> L.  | Mocsári füzike      | (Onagraceae)       | (h)  | hm  |      |     |
| 54. | <i>Epilobium parviflorum</i> Schr.  | Kisvirágú füzike    | "                  | (h)  | hm  |      |     |
| 55. | <i>Epilobium tetragonum</i> L.  | Négyélű füzike      | "                  | (h)  | hm  |      |     |
| -   | prostata bántalmakra, vese- és hólyagbetegségekre, belső sipolyokra   |                     |                    |      |     |      |     |

56.	<i>Equisetum arvense</i> L.	Mezei zsurló	Equisetaceae)	hm	m	(mx)	
-	aconit, almasav, aluminium, equisetonin, equetrin, sok kovasav, oxálsav, zsír, gyanta, flavonglikozida, szaponin, keserűanyag						
-	e., m., v., hurutok, érmeszesedés, csúsz, reuma, kőszvény, gyulladások, belső vérzés nehezen gyógyuló sebre, fekélyek, sipolyok, vizenyő ellen, stb.						
57.	<i>Eryngium campestre</i> L.	Mezei iringó	(Umbelliferae)	(m)	mx	x	
58.	<i>Eryngium planum</i> (L) Hoffm.	Kék iringó	"	hm	m		
-	alkaloida, cseranyag, illóolaj, szaponin						
-	szamárköhögés, vese- és hólyagbántalmakra, epeköre, szívnyugtató is						
59.	<i>Euphorbia cyparissias</i> L.	Farkas kutyatej	(Euphorbiaceae)	(m)	mx	x	
60.	<i>Euphorbia esula</i> L.	Sár kutyatej	"		mx	x	
61.	<i>Euphorbia palustris</i> L.	Mocsári kutyatej	"	hm	(m)		
62.	<i>Euphorbia pannonica</i> Host.	Magyar kutyatej	"		mx	x	
63.	<i>Euphorbia salicifolia</i> Host.	Fűzlevelű kutyatej	"	(hm)	m		
64.	<i>Euphorbia seguieriana</i> Necker	Pusztai kutyatej	"	(m)	mx	x	
65.	<i>Euphorbia villosa</i> W. et K.	Bozontos kutyatej	"	hm	(m)		
-	a növény tejnedvében euphorbin, euphorbon, fehérje						
-	orbánc és pikkelysömör ellen						
66.	<i>Euonymus europaeus</i> L.	Csíkos kecskerágó	(Celastraceae)	hm	m	(mx)	
-	asparagin, cserzőanyag, evonym glikozida, evonymin, evonymotixin, triacetin						
-	a digitalis glycosidához hasonló a szívre való hatása, triacetin vérgy-növ.						
67.	<i>Euphrasia kernerii</i> Wettst.	Kerner szemvidító	(Scrophular.)	hm	(m)		
68.	<i>Euphrasia rostkoviana</i> Hayne	Mirigyes	"	hm	(m)		
69.	<i>Euphrasia stricta</i> Wolf	Közönséges	"	(m)	mx		
70.	<i>Euphrasia tatarica</i> Fisch.	Tatár	"	(m)	mx		
-	aromás gyanta, cseranyag, graciosolin glikozida, keserű anyag, sucubin						
-	szengyulladás ellen használják						
71.	<i>Filipendula ulmaria</i> Maxim.	Réti legyezőfü	(Rosaceae)	hm	(m)		
72.	<i>Filipendula vulgaris</i> Mönch.	Koloncós legyezőfü	"	(hm)	m	(mx)	
-	aromás anyag, csersav, glikozida, szalicil-aldehid, metil-szalicil, szabad szalicilsav, heliotropin, gaultherin, vanilin						
-	izzasztó, lázcsillapító, szívbeteg reumánál, kőszvénynél, hólyag-, vesehajtó						
73.	<i>Fragaria moschata</i> Duch.	Szamóca	(Rosaceae)	(m)	mx		
74.	<i>Fragaria vesca</i> L.	Erdei szamóca	"	(hm)	m	mx	
75.	<i>Fragaria viridis</i> Duch.	Csattogó eper	"	(m)	mx	x	
-	aromás anyag, citrál, cseranyag, ellagcsersav, kvercetin, kvercitrin						
-	izületi gyulladás, kőbántalmak, hasmenés, makacs sárgaság, emésztési zavarok, cukorbetegség teakeverékének alkotórésze, kiváló élvezeti tea						
76.	<i>Galega officinalis</i> L.	Kecskeruta	(Leguminosae)	hm	(m)		
-	cseranyag, galegin, alkaloida, galuteolin-flavonglikozida, cukor, szaponin, zsír						
-	vércukorszint-csökkentő, izzasztó hatású, vizelethajtó, tejszaporító						
77.	<i>Galium aparine</i> L.	Ragadós galaj	(Rubiaceae)		m	mx	
78.	<i>Galium boreale</i> L.	Északi galaj	"	hm			
79.	<i>Galium cruciata</i> (L.) Scop.	Keresztes galaj	"	(m)	mx	(x)	
80.	<i>Galium erectum</i> All.	Sziklai galaj	"		mx	x	
81.	<i>Galium mollugo</i> L.	Közönséges galaj	"	(hm)	m	mx	
82.	<i>Galium palustre</i> L.	Mocsári galaj	"	(h)	hm		
83.	<i>Galium rubioides</i> L.	Réti galaj	"	hm	(m)		
84.	<i>Galium verum</i> L.	Tejoltó galaj	"		m	mx	(x)
-	cseranyag, glikozidák (asperulozid, galiozin, rubiadid), illóolaj, enzim, sav						
-	e.m.v. légzőszervi betegségek, izzasztó, vizelethajtó, mirigydaganatokra						

85. *Genista tinctoria* L. Festő rekettye (Leguminosae) hm m mx  
 - alkaloida, citizin, flavon-származékok, spartein, festékanyag és olaj  
 - anyagcserét javító, has- és vizelethajtó, a gyapju és len sárga festéke
86. *Glechoma hederacea* L. Kerek repkény (Labiatae) (hm) m (mx)  
 - cholin, csersav, gyanta, keserűanyag, illóolaj, szerves savak  
 - légcsőhurut, tüdőbaj ellen, e., v., gyomor betegségeire, kankó, fehérfolyásra, külsőleg nehezen gyógyuló nyílt sebek mosására erős főzetét használják.
87. *Gratiola officinalis* L. Csikorgófü (Scrophulariaceae) hm (m)  
 - gratiolin, gratiolon (=gratiotoxin), gratiolinin kes. anyag, gratiolafett  
 - epe-, has- és vizelethajtó, végtagzsibbadás és ízületi bántalmak ellen, gyomorhurut, vese- és hólyagbántalmak ellen, izomerősítő, szív működést serkent
88. *Gymnadenia conopsea* (L.) R.Br. Bibircsvirág (Orchidaceae) hm m  
 - régebb használták a népgyógyászatban
89. *Gypsophyla paniculata* L. Szappangyökér (Caryophyllaceae) (m) mx  
 - 15-20% triterpénvázas saponin, saponalbin, gypsophysaponalbin, metilsaponalt  
 - hathatós köptető, hánytató; finom kelmek szappan nélküli mosására kiváló
90. *Helichrisum arenarium* (L.) DC. Homoki szalmagyopár (Compositae) mx (x)  
 - cseranyag, fitosterin, gyanta, helichrizin, illóolaj, stb.  
 - anyagcserezavarok, gyomorsavhiány, érszűkület, ízületi bánt. reuma, epére
91. *Heracleum spondilium* L. Termetes medvetalp (Umbelliferae) (m) mx  
 - araban, arginin, galactan, glutanin, furokumarin, hexil- és oxilacetát  
 - epilepszia, gyomor bántalom, hisztéria, hörghurut, sápadtság, fájdalmas vizelés; hirtelen daganat, vagy duzzanat ellen borogatásként nagyon hatásos
92. *Herniaria glabra* L. Kopasz porcika (Caryophyllaceae) (m) mx  
 93. *Herniaria hirsuta* L. Borzas porcika "- (m) mx  
 94. *Herniaria incana* Lam. Szürke porcika "- mx  
 - herniarin neutrális saponin, herniarinsav, illóolaj, umbelliferon, paronidin  
 - hólyaghurut, húgycsőbántalom, fehérje-vizelés, vese- és herebántalom
95. *Hieracium pilosella* L. Ezüstös hölgyfű (Compositae) m mx  
 - cukor, fehérje, keserűanyag, nyálka  
 - vízajtó, rendszeres fogyasztás után: betegségekkel szemben érzéktelen
96. *Hypericum perforatum* L. Lyukasleleli orbáncfű (Guttiferae) (m) mx  
 - cholin, cseranyag, festéket tartalmazó hypericin, illóolaj, invertcukor, zsír  
 - féregűző, idegnyugtató, vizelethajtó, külsőleg: sebkezelésre, antiseptikus
97. *Juniperus communis* L. Közönséges boróka (Gymnospermae) (m) mx  
 - cseranyag, fehérje, gumi, gyanta, invertcukor, olaj pektin, viasz, glikozidák  
 - "gyomorbalzsam", gyomor- és vesebajosok vizelethajtója (menseskor, terhesség alatt, vesegyulladásakor nem használható !)
98. *Iris pumila* L. Apró nőszirm (Iridaceae) (m) mx  
 99. *Iris germanica* L. Kék nőszirm "- m mx  
 - iridin glikozida, iron és myristin illóolajak, cseranyag, gyanta, keményítő  
 - pora hintőpor, fogpor, *I. germanica* szárított gyökeréből tea fantomfájd.-r
100. *Lactuca seriola* Torn. Keszeg saláta (Compositae) hm m mx  
 - sok C vitamint tartalmaz (feltehetően a kerti saláta őse)
101. *Lamium album* L. Fehér árvacsalán (Labiatae) hm m  
 - cseranyag, glikozida, illóolaj, nyálka, saponin, xanthophyl,  
 - álmatlanság, hurutok ellen, külsőleg: bőrbetegségeknél, hüvelyhurutnál



96. *Lepidium draba* L. Útszéli zsázsa (Cruciferae) m mx  
 97. *Lepidium perfoliatum* L. Felemás zsázsa -"- m mx  
 98. *Lepidium cartilagineum* Thell. Pozsgás zsázsa -"- m mx  
 - mustárolaj-glikozidok, mirozin enzim  
 - hashajtó hatásúak, (vértisztítók), az utóbbit salátának fogyasztják.
99. *Linaria vulgaris* Mill. Közöns. gyujtóványfű (Scrophul.) m mx  
 - antirrinin, cukor, gyanta, linarin, parafin, pektin, phytosterin, zsíros olaj  
 - aranyér, epegyulladás, vesebaj, vizelet- és hashajtó, külsőleg: sebgyógyító
100. *Linum catharticum* L. Békalen (Linaceae) hm (m)  
 - linin keserűanyag, linarin glikozida  
 - erős hashajtó, reuma ellen is használják
101. *Lythrum salicaria* L. Réti füzény (Lythraceae) hm  
 102. *Lythrum virgatum* L. Veszős füzény -"- hm  
 - antibiotikus hatású, cseranyag, flavon-származék, gyanta, illóolaj, pektin  
 - bél- és gyomorvérzés, bélhurut, tifusz, vérhas, külsőleg: vérállító
103. *Lysimachia nummularia* L. Pénzlevelű lizinka (Primulaceae) hm (m)  
 - cseranyag, nyálka, szaponin  
 - antibiotikus a gennybaktériumokkal szemben, öblögető, külsőleg: arcmosó
104. *Malva neglecta* Wallr. Papsajt mályva (Malvaceae) hm m (mx)  
 105. *Malva silvestris* L. Erdei mályva -"- (hm) m mx  
 - anthocyan (malvidin), cseranyag, nyálkák  
 - légcső- és bélhurut ellen, külsőleg: toroköblítés, lágyító borogatás
106. *Marrubium vulgare* : Orvosi pemetefű (Labiatae) (m) mx  
 - alantoin, cseranyag, glikozida, gyanta, illóolaj, kávésav, marrubiin, zsírosolaj  
 - m.e., epekő, gyomor-, szivbántalmak, légcsőhurut, gyógycukorkákhoz is!
107. *Matricaria chamomilla* L. Kamilla (Compositae) (hm) m (mx)  
 - apigenin, palutrin flavonok, azulén illóolaj, csersav, glikozida, cukor, gyanta, phytosterin, salicylsav, umbelliferon, stb  
 - görcsoldó, nyugtató, szélhajtó, fertőtlenítő, izzasztó, bél- és gyomorbajokra, külsőleg: lemosások, borogatások, kenőcsök, gyulladásokra
108. *Matricaria matricarioides* Porter (Sugártalan k. (-"-)) hm (m)  
 - azuléntartalma nincs, ezért gyulladások ellen nem hat, a többire jó
109. *Melilotus officinalis* Desr. Orvosi somkóró (Leguminosae) m mx  
 - kumarigén, kumarin, melilotin, flavon-származékok, melilotol savanyu olaj,  
 - légzőszervi megbetegedésekre, daganatokra, visszérgyulladásra, borogatásra
110. *Mentha aquatica* L. Vízimentha (Labiatae) (h) hm (m)  
 111. *Mentha arvensis* L. Mezeimentha -"- hm m  
 112. *Mentha longifolia* Nath. Lómentha -"- hm  
 113. *Mentha pulegium* L. Csombormentha -"- hm (m)  
 114. *Mentha spicata* Huds. Zöldmentha -"- hm m (mx)  
 115. *Mentha verticillata* L. Örvösmentha -"- (h) hm (m)  
 - cseranyag, illóolaj, kávésav, keserűanyag, klorogénsav, livolen, pinen, sabinen  
 - e., m., e., bél- gyomorhurut, gyulladásokra, nátha ellen, szíverősítő, k: lemosás
116. *Menyanthes trifoliata* L. Vidrafű (Gentianaceae) hm  
 - cseranyag, enzim, fitosztezin, flobafén, genziannin, glikozida, pektin, illóolaj  
 - e., epekő, bélféregűző, gyomorbánt., szélhajtó, idegnyugtató, külső: reuma ellen

117. *Nasturcium officinale* R.Br. Vizitorma (Cruciferae) h hm (m)  
 - A, C, és kevés D vitamin, nyomokban arzén, glikozida, illóolaj, mustárolaj  
 - bőrkiütések, reuma, skorbut ellen, vértisztító, vizelethajtó (saláta is!)
118. *Oenothera biennis* L. Parlagi ligetszépe (Onagraceae) hm m (mx)  
 - gamma-linolénsav az ekcémát szünteti reaként és külsőleg is
119. *Oenanthe aquatica* (L.) Lam. Vízi métegykóró (Umbelliferae) h hm  
 - fellandren, gyanta, illóolaj, zsíros olaj, viasz  
 - vizelethajtó, asztma és légzési zavarok ellen; lónál: influenza, gólyva
120. *Ononis hircina* Jacq. Nehézzagú iglice (Leguminosae) hm m  
 121. *Ononis semihircina* Simk. Tiszaháti iglice -" (hm) m (mx)  
 122. *Ononis spinosa* L. Tövises iglice -" (hm) m mx  
 - onon, ononin, pseudononin, onocol, spinosin, csersav, gyanta, zsír, illóolaj  
 - v. és hólyagbajok, vizelethajtó, köszvény és reuma ellen
123. *Orchis maculata* L. Foltos kosbor (Orchidaceae) hm (m)  
 124. *Orchis militaris* L. Vitéz kosbor -" (hm) m (mx)  
 125. *Orchis morio* L. Agár kosbor -" (hm) m (mx)  
 126. *Orchis pallens* L. Sápadt kosbor -" m (mx)  
 127. *Orchis purpurea* Huds. Bíboros kosbor -" (m) mx  
 128. *Orchis tridentata* Scop. Tarka kosbor -" (m) mx  
 129. *Orchis ustulata* L. Sömörös kosbor -" hm m (mx)  
 - glükóz, mannoz, fehérje, keményítő (27 %!),  
 - gyermekgyógyászatban hasmenés ellen (és gyomrot izgató gyógyszerekhez)
130. *Origanum vulgare* L. Szurokfű (Labiatae) (m) mx  
 - carvacrol, cymol, thymol, cseranyag, keserűanyag, illóolaj  
 - antiseptikus hatású, görcsoldó, fertőtlenítő, köptető, asztma, hörghurut
131. *Parnassia palustris* L. Fehér májvirág (Saxifragaceae) hm (m)  
 - a görcsös vizelés ellen használja a népgyógyászat
132. *Pastinaca sativa* L. Paszternák (Umbelliferae) hm m (mx)  
 - C vitamin, fehérje, illóolaj, keményítő, kumarin-származék, pektin  
 - vizelethajtó, görcsoldó, vesekő ellen,
133. *Petasites albus* (L.) Gärtn. Fehér acsalapú (Compositae) (h) hm  
 134. *Petasites hybridus* G.M.Sch. Vörös acsalapú -" (h) hm  
 - cseranyag, cukor, glikozida, inulin, keserűanyag, kolin, pektin, illóolaj, zsír  
 - légzőszervi betegségekre, asztmára is, köptető, izzasztó, migrént szüntető
135. *Phyllitis scolopendrium* Newm. Gímpáfrány (Pteridophyta) hm (m)  
 - főzetét gyomor- és tüdőbajnál használták, külsőleg: sebkezelés
136. *Pimpinella major* (L.) Huds. Nagy földitömjén (Umbelliferae) hm m  
 137. *Pimpinella saxifraga* L. Hasznos -" -" hm m mx  
 - cserzőanyag, illóolaj, kumarin, saponin  
 - légzési nehézségek, gyomorbántalmak ellen (ókorban is használták)
138. *Pinguicula vulgaris* L. Mocsári hízóka (Lentibulariaceae) (h) hm  
 - a húsevő gyógynövény védett !!
139. *Plantago altissima* L. Magas utifű (Plantaginaceae) hm m  
 140. *Plantago argentea* Chaix. Ezüstös utifű -" (m) mx  
 141. *Plantago lanceolata* L. Lándzsás utifű -" hm m mx  
 142. *Plantago major* L. Nagy utifű -" hm m mx

2. táblázat folytatása

143.	<i>Plantago maritima</i> L.	Sziki utifű	(Plantaginaceae)	hm	m	mx
144.	<i>Plantago media</i> L.	Réti utifű	"	hm	m	mx
145.	<i>Plantago tenuiflora</i> W. et K.	Vékony utifű	"	hm	m	
	- aukubin (antibiotikus hatású glikozid), polifenol, enzimek, cseranyag, C vitamin, galaktoz, fruktoz, glykoz, citromsav, planteoz, protein, zsír					
	- baktériumölő, sebgyógyító hatása a friss leveleknek, nyálkaoldó, köhögéscsillapító. Leghatékonyabb a lanceolata és major, altissima és media					
146.	<i>Platanthera bifolia</i> (L) Rich.	fehér sarkvirág	(Orchidaceae)	hm	m	mx
	- régebb gyógynövényként használták					
147.	<i>Polygala amara</i> L.	Keserű pacsirtafű	(Polygalaceae)			mx x
148.	<i>Polygala comosa</i> Schk.	Üstökös pacsirtafű	"	hm	m	
149.	<i>Polygala major</i> Jacq.	Nagy pacsirtafű	"		(m)	mx x
150.	<i>Polygala vulgaris</i> L.	Hegyi pacsirtafű	"	hm	(m)	
	- csersav, polygalin keserűanyag, saponin					
	- emésztési zavaroknál, étvágyjavító, köptető, tejkiválasztást segíti					
151.	<i>Polygonatum odoratum</i> Druce.	Orvosi salamonpecsét	(Liliaceae)		(m)	mx x
	- asparagin, glukokinin, glykozida, nyálka, saponin					
	- szívserkentő, vizelethajtó, cukorhaj elleni erős szer, külsőleg: sebkezelés					
152.	<i>Polygonum amphybium</i> L.	Vidra keserűfű	(Polygonaceae)	h	hm	
153.	<i>Polygonum aviculare</i> L.	Porcsin keserűfű	"		(hm)	m mx
154.	<i>Polygonum bistorta</i> L.	Kígyógyökerű keserűfű	"		hm	
155.	<i>Polygonum hydropiper</i> L.	Borsos keserűfű	"		hm	(m)
156.	<i>Polygonum lapathifolium</i> L.	Lapulevelű keserűfű	"		hm	(m)
157.	<i>Polygonum persicaria</i> L.	Baracklevelű keserűfű	"		hm	(m)
	- vért alvasztó glikozida, illóolaj, szerves és szervetlen savak, kóvasav					
	- erős hánygázra (hydropiper), bél-gyomor-és tüdővérzésre avic.persic. (gyomorfekélyre is!), általában vérzéscsillapító, hashajtó; hatás: 1 év					
158.	<i>Potentilla anserina</i> L.	Liba pimpó	(Rosaceae)	hm	(m)	
	- ellag-csersav, kvercetin aglikonja, kvercitrin flavon,					
	- belső vérzésekre, gyomor- és bélfekélyre, hurutokra, aranyérré külsőleg is					
159.	<i>Potentilla erecta</i> (L) Räusch.	Vérontófű	(Rosaceae)	hm	m	(mx)
	- sok csersav, tormentillin glikozida, tormentol, kinasav					
	- erős hasmenés ellen beöntés formájában is hatásos, száj- és garatgyulladásra, paratifusz ellen, belső vérzések ellen, fogínyorvadás ellen					
160.	<i>Primula elatior</i> (L) Hill.	Sugár kankalin	(Primulaceae)	hm	m	
161.	<i>Primula veris</i> (L) Huds.	Tavaszi kankalin	"	hm	m	(mx)
	- carotin, enzimek, glikzidák (pl. primlaverin), flavon, illóolaj, saponin					
	- hörghurut, asztma, reuma, fejfőrcs, idegesség ellen, szíverősítő					
162.	<i>Prunella vulgaris</i> L.	Közönséges gyíkfű	(Labiatae)	hm	m	mx
	- a multban általánosan használt gyógynövény volt					
163.	<i>Prunus spinosa</i> L.	Kökény	(Rosaceae)		m	mx (x)
	- almasav, antociáninok, cukor, cseranyag, flavonszármazékok, káksavglik. pektin,					
	- vese- és vértisztító, hasmenés ellen, vérnyomáscsökkentő, zsírcsökkentő					
164.	<i>Pulsatilla grandis</i> Wend.	Leánykőkörcsin	(Ranunculaceae)			mx x
165.	<i>Pulsatilla montana</i> Rchb.	Hegyi kőkörcsin	"			mx x
166.	<i>Pulsatilla nigricans</i> Störck.	Fekete kőkörcsin	"			mx x

2. táblázat folytatása

167.	<i>Pulsatilla patens</i> (L) Mill.	Ibolya kökörcsin (Ranunculaceae)	mx	x
168.	<i>Pulsatilla pratensis</i> L.	Magyar kökörcsin	mx	x
	- anemonol kámfor, cseranyag, gyanta, keserűanyag, saponin			
	- vese-, hólyag-, köszvényes, csúzos bántalmakra, heregyulladás, húgycsőhurut			
169.	<i>Ranunculus bulbosus</i> L.	Hagymás boglárka	mx	x
	- anemonol, anemonin, saponin			
	- külsőleg: csúz, köszvény, reuma, ágyégzsába, belsőleg: nem!			
170.	<i>Robinia pseudo-acacia</i> L.	Fehér akác (Leguminosae)	m	mx
	- acaciinglykozid, cseranyag, festékanyag, glycosirinsav, illóolaj, linalool, robigenin kámfor, robinin glykozid, festékanyag, heliotropin			
	- gyomorsavtúltengés ellen, köhögéscsillapító, migrén, arczsába ellen			
171.	<i>Rosa canina</i> L.	Gyepű rózsza (Rosaceae)	(hm)	m mx (x)
172.	<i>Rosa dumetorum</i> Thuill.	Berki rózsza	m	mx (x)
173.	<i>Rosa gallica</i> L.	Parlagi rózsza	m	mx (x)
174.	<i>Rosa pimpinellifolia</i> L.	Jaj-rózsza	m	mx
	- askorbinsav, b-karotin, citromsav, csersav, almasav, invert- és nádcukor, illóolaj, pektin, zsíros olaj, A, B, K, P vitaminok, magnézium, mész, vas			
	- e., v., m., hurutok, magas vérnyomás, vesekövek és vesekő ill. epekő ellen			
A többi rózsza is kiválóan alkalmas a fentiekre, de azok nem legelőn élnek				
175.	<i>Rubus caesius</i> L.	Hamvas szeder (Rosaceae)	hm	m (mx)
	- C vitamin, cseranyag, alma-, borostyánkő- és oxálsav, etilidén tejsav, flavon			
	- hasmenés ellen, cukorbetegeknek, izzasztó, vizelethajtó; élvezeti tea			
176.	<i>Rumex acetosa</i> L.	Mezei sóska (Polygonaceae)	hm	m (mx)
177.	<i>Rumex acetosella</i> L.	Juhsóska	(m)	mx
	- C vitamin-tartalmúak, gyomorerősítő, lázcsillapító keverékbe (főzelék is)			
178.	<i>Rumex crispus</i> L.	Fodros lórom (Polygonaceae)	hm	m (mx)
179.	<i>Rumex obtusifolius</i> L.	Réti lórom	hm	m
	- antrakion, csersav, flavonizammazék, polifenol			
	- antibiotikus hatású, makacs bélhurut ellen (állatoknál is !)			
180.	<i>Salix alba</i> L.	Fehér fűz (Salicaceae)	(h)	hm (m)
181.	<i>Salix cinerea</i> L.	Rekettye fűz	(h)	hm m
182.	<i>Salix fragilis</i> L.	Csöröge fűz	(h)	hm
183.	<i>Salix rosmarinifolia</i> L.	Kúszó fűz		hm
	- csersavak, enzim, glikozidák, gyanta, oxalát, saligenin (salicylsavvá oxidál)			
	- belső vérzések, hurutok, ízületi bántalmak ellen, külsőleg: aranyér, reuma			
184.	<i>Salvia nemorosa</i> L.	Ligeti zsálya (Labiatae)	(hm)	m (mx)
185.	<i>Salvia pratensis</i> L.	Mezei zsálya	(hm)	m (mx)
	- cineol, cseranyag, illóolaj, gyanta, keserűanyag, saponin			
	- a nép-gyógyászat gyulladások (különösen hüléses) ellen, hurutokra			
186.	<i>Sambucus ebulus</i> L.	Földi bodza (Caprifoliaceae)	(hm)	m (mx)
	- cseranyag, cukor, emulsin, keserűanyag, saponin, zsíros olaj, kevés illóolaj			
	- hashajtó, vizelethajtó, izzasztó			
187.	<i>Sanguisorba minor</i> Scop.	Csábsaire (Rosaceae)	(m)	mx x
188.	<i>Sanguisorba offic.</i> L.	Őszi vérfű	hm	(m)
	- C vitamin, cseranyag, flavon-glykosida			
	- hasmenés, bélvérzés, erős havivérzés ellen			

189. *Saponaria officinalis* L. Orvosi szappanfű (Caryophyllaceae) hm m mx  
 - illóolaj, saponin, szénhidrát, zsíryanag  
 - erős hatású nyálkaoldó, tüdőnyálkásodás ellen, izzasztó, székletet segítő
190. *Scrophularia nodosa* L. Görcsös görvélyfű (Scrophulariaceae) hm (m)
191. *Scrophularia umbrosa* Dum. Szárnyas -"- -"- hm (m)  
 - digitalis-szerű glik., flavonglikozida, saponin  
 - friss növény nedvét ekcéma ellen, külsőleg: bőrbántalmak ellen
192. *Scutellaria galericulata* L. Víznyelők csukóka (Labiatae) (h) hm (m)  
 - gyulladásos torokfájás, ismétlődő láznál (tertianariae herba)
193. *Sedum acre* L. Borsos varjúháj (Crassulaceae) mx x  
 - cseranyag, csípős anyag, gumi, nyálka, szerves sav, rutin glik., sennadin alk.  
 - epilepszia ellen, idegnyugtató, altató, vérny.-csökkentő, reumára bedörzsöl
194. *Senecio vulgaris* L. Közönséges aggófű (Compositae) hm m (mx)  
 - inulin, senecín, senecionin (ez májméreg!), rutin,  
 - fájdalomenyhítő, görcsoldó, vérzéscsillapító (házipag csak külsőleg dörzs)
195. *Serratula tinctoria* L. Festő zsoldina (Compositae) hm (m)  
 - serratulin tartalma miatt régen gyógynövény volt (festésre is használták)
196. *Sinapis arvensis* L. Vadrepce (Cruciferae) (hm) m mx  
 - mirozin enzim, mustárolaj-glikozid, szinigrin  
 - e., m., emésztésjavító, érlelmeszesedés ellen
197. *Sisymbrium sophia* L. Sebforrasztó zsonbor (Cruciferae) m mx  
 - mustárolaj-glikozid tartalma miatt sebekre használták
198. *Solanum dulcamara* L. Kesernyész csucor (Solanaceae) hm m  
 - glikoalkaloida, cseranyag, keserűanyag, cukor, kolin, solanin-glikozida  
 - idegnyugtató, reuma és ízület ellen, hurutok ellen, vértisztító
199. *Solidago virga-aurea* L. Istápfű (=aranyvessző) (Compositae) hm m (mx)  
 - cseranyag, illóolaj, inulin, keserűanyag, nikotinsav, rutin, saponin  
 - e., v., máj. bántalmakra, magas vérnyomás ellen, ízületi fájdalomra; kül: sebre
200. *Stachys officinalis* L. Orvosi tisztessű (Labiatae) hm m (mx)
201. *Stachys recta* L. Hasznos tisztessű -"- m mx  
 - betain, cholin, cseranyag, illóolaj, keserűanyag  
 - asztma, vese- és hólyagbajokra, epilepszia ellen is, mirigydagánatra
201. *Stellaria media* L. Tyúkhúr (Caryophyllaceae) (hm) m (mx)  
 - illóolaj, kloridok, kálium, sók, saponin,  
 - epe és vese működését serkenti, köoldó
202. *Succisa pratensis* Mönch. Ördögharapta fű (Dipsacaceae) hm (m)  
 - baktériumölő anyag, cseranyag, glikozida, keserűanyag, saponin, skabiozid  
 - gyomor- és bélfekély, gyomorvérzés ellen, külsőleg: aranyeres ülőfürdő
203. *Symphytum officinale* L. Orvosi nádalytő (Boraginaceae) hm (m)  
 - allantoin, asparagin, coniferin, cseranyag, cukor, glikozida, gyanta, gumi,  
 - illóolaj, inulin, keményítő, kolin, nyálka  
 - sebláz, csontbántalmak ellen, csonterősítő, visszérgyulladásra borogató,  
 - gyomor- és bélfekély ellen, zúzódásokra

		Mazz. Sziki pitypang (Compositae)	hm m (mx)	
204.	<i>Taraxacum bessarabicum</i> Hnd.	Pongyola	hm m mx	
205.	<i>Taraxacum officinale</i> Webb.			
	-	cholin, cseranyag, cukor, D vitamin, enzim, gyanta, gyümölcs-cukor, illóolaj, inulin, kaucsuk, keserűanyag, nyálka, saponin, szerves savak, taraxacin		
	-	megjógyószert cukorbetegéknél is, e., v., lép rendellenességekre, erősítő vértisztító, vérképző, vizelethajtó		
206.	<i>Teucrium chamaedrys</i> L.	Sarlós gamandor (Labiatae)	m mx x	
207.	<i>Teucrium montanum</i> L.	Hegyi gamandor	m mx x	
	-	cseranyag, illóolaj, keserűanyag; felhasználás: emésztési zavarokra		
208.	<i>Teucrium scordium</i> L.	Vizi gamandor (Labiatae) (h)	hm (m)	
209.	<i>Teucrium scorodonia</i> L.	Fenyér gamandor	m	
	-	mindkettőt krónikus hörghurutnál és tbc-s betegségekben használják		
210.	<i>Thalictrum flavum</i> L.	Sárga borkóró (Ranunculaceae)	hm (m)	
	-	talidarin, taliglucinon alkaloidok baktériumölő hatásúak		
	-	emésztést serkentő, lázcsillapító, vizelethajtó hatásúak		
211.	<i>Thymus glabrescens</i> Wild.	Kopaszodó kakukkfű (Labiatae)	mx x	
212.	<i>Thymus marschallianus</i> Wild.	Nyúlánk kakukkfű	mx x	
213.	<i>Thymus praecox</i> Opiz.	Korai kakukkfű	mx x	
214.	<i>Thymus serpyllum</i> L. em. F.	Északi kakukkfű	m mx	
	-	illóolajában: carvacrol, cymol, pinen, thymol; keserűanyagában: serpyllin; cseranyag, gyanta, saponin, sók, színanyag, zsíros olaj, borneol, menten, a thymol erős antiseptikum (coli-baktericid), bélfertőtlenítő, féregűző		
215.	<i>Trifolium arvense</i> L.	Here-hura (tarlóhere) (Leguminosae)	(m) mx x	
216.	<i>Trifolium fragiferum</i> L.	Eper here	hm m (mx)	
217.	<i>Trifolium hybridum</i> L.	Korcs here	hm m (mx)	
218.	<i>Trifolium pratense</i> L.	Vöröshere	hm m (mx)	
219.	<i>Trifolium repens</i> L.	Fehér here	hm m (mx)	
	-	A vitamin, asparagin, cseranyag, glikozida, illóolaja baktericid, xantin, e., m., v., cukorban, ízületi bántalmak, mellteák		
220.	<i>Turritis glabra</i> L.	Toronyszál (Cruciferae)	(m) mx	
	-	C vitamin tartalma miatt régebben gyógynövényként használták		
221.	<i>Tussilago farfara</i> L.	Martilapú (Compositae)	hm m mx	
	-	cholin, cikksó, csersav, dextrin, fitosterin, gallussav, glikozida, illóolaj, inulin, keserűanyag, paraffin, salétromsav, stearin, szerves sók, légszervi betegségekre, asztámára, gyomor- és bélfekélyre		
222.	<i>Urtica dioica</i> L.	Nagy csalán (Urticaceae)	hm m mx	
223.	<i>Urtica urens</i> L.	Apró csalán	hm m mx	
	-	A, B, C vitaminok, carotin, cukor, ecetsav, glykochinin, hangyasav, hystamin, cseranyag, gyanta, klórofill, phytosterin, sárga színanyag, szerves savak, szervesetlen sók, e., j., m., v. rendellenességeire (v., e. homokra és kőre is), meszesedésre, ízületi bántalmakra, cukorbetegéknél, gyulladások, hurutok ellen, belső vérzésekre, általános erősítő, vérképző, vértisztító, baktericid hatású		
224.	<i>Valeriana dioica</i> L.	Kétklaki macskagyökér (Valerianaceae)	hm	
225.	<i>Valeriana officinalis</i> L.	Mezei	hm (m)	
	-	illóolaj (borneol) cseranyag, cukor, gumi, gyanta, alkaloida, szerves sav		
	-	altató, idegcsillapító, nyugtató, ideges szívbeteg ellen, görcsoldó		

226.	<i>Veratrum album</i> L.	Fehér zászpa	(Liliaceae)	(h)	hm
-	alkaloidái:cevin,germerin,jervin,protoveratrin,pseudojervin,rubijervin glikozidája:veratromarin,gyanta,keserűanyag,szerves savak				
-	a gyógyszeripar készít vérnyomáscsökkentőt,házilag nem használható, az állatoknál a porót,vagy kenőcsét bőrelősdiek ellen használják.				
227.	<i>Verbascum phlomoides</i> L.	Szöszös ökörfarkkóró	(Scrophulariaceae)	m	mx
228.	<i>Verbascum thapsus</i> L.	Molyhos	"	"	m mx
229.	<i>Verbascum thapsiforme</i> Schrad.	Keskenylevelű	"	"	m mx
-	almasav,glikozinos festőanyag,hesperidin,illóolaj,keserűanyag,szaponin sapogenin,gyanta,viasz,zsír				
-	köhögés,hasmenés ellen,nyálkaoldó,izzasztó,vértisztító,vizelethajtó, külsőleg: a szőkék hajmosószere, daganatok,kelések puhítására				
230.	<i>Verbena officinalis</i> L.	Vasfű	(Verbenaceae)	hm	m (mx)
-	csersav,cukor,emulzin,enzim,illóolaj,invertin,glikozida,nyálka,saponin				
-	v.,m.e.,l. bántalmaira,női bajokra,légzőszervi és idegi zavarokra,üdít				
231.	<i>Veronica chamaedrys</i> L.	Ösztörüs veronika	(Scrophulariaceae)	(hm)	m mx
232.	<i>Veronica officinalis</i> L.	Orvosi veronika	"	hm	m mx
-	cukor,cseranyag,glikozida,gumi,gyanta,illóolaj,keserűanyag,saponin,...				
-	nyálkaoldó,légcsőhurut,vese-,hólyag-bántalmaknál,vízajtó,élvezeti tea				
233.	<i>Viola kitaibeliana</i> R.et Sch.	Törpe árvácska	(Violaceae)	(m)	mx x
234.	<i>Viola tricolor</i> L.	Háromszínű	"	"	m mx x
-	illóolaj,metalisalicilsav,viola quercitrin,violin alkaloida,rutin				
-	belsőleg: köptető,vizelethajtó; külsőleg:bőrbetegségek ellen				

Megjegyzések: Az anyagban lévő rövidítések : vk= vérképző, vt= vértisztító,  
b = bél, e = epe, gy = gyomor, h = hurut, i = ideg, l = lép, m = máj

a hatóanyagokrra vonatkozó adatokat mind, a népgyógyászati felhasználások  
nagy részét (85-90 %-át) a szakirodalomból vettem: Soó-Jávorka 1951, Rápóti-  
Romvári 1977, Csedő 1980, Haraszi 1985, Oláh A.1989, Szabó-Péntek 1976,  
Podhajska 1991, Treben 1991, Varró 1991.

A felsorolás nem teljes, így is 131 nemzettség 234 fajára vonatkozó adatokat  
tartalmazza az anyag.

Közismert, hogy a gyógynövények zöme fényigényes, ezért nem viselik el  
a nagy műtrágya-adag következtében besűrűsödő gyp árnyékolását és fokozato-  
san kiszorúlnak a gypből. Ennek megakadályozására fokozatosan célszerű a  
kemikáliák nélküli technológia kialakítása. Sokkal lényegesebb a teljes bio-  
lógiai értékű vegyes gyp léte, amely csak 60-70 %-át termi a lehetségesnek,  
mint a fajokban leszegényedett, biológiai értékének javától megfosztott gyp  
30-50 %-al nagyobb termése. Ezért a kemikáliák nélküli technológiai megoldá-  
sok a közeli kutatások tárgyai kell, hogy legyenek.

## Összefoglalás

A nagy biológiai értékű állati termékek iránti igény előtérbe hozta a természetes állattartást és ezzel a legelő kérdését. Mivel a gyepek növényzetének fele gyógyhatású, indokolt az erre vonatkozó tájékoztatás. Országunk településeinek több mint 75 %-án vizsgáltuk a gyepeket az elmúlt időszakban. A több ezer adatból ezúttal 140 település határában végzett 400 gyeptipológiai felvétel adataiból mondunk véleményt a természetes gyepeink biológiai értékéről, vázolva a gyógynövények arányát, valamint - a szakirodalom alapján - azok hatóanyagtartalmát és (nép)gyógyászati felhasználását.

Az értékelte 30 gyeptípusban a növények 48 %-a gyógyhatású. A természetes gyepeinkben kb. 460-500 növényfaj található, amiből 220-240 a gyógynövények száma. Hazánk területén kb. 500 gyógynövény él, legnagyobb részük a gyepeken, kb. 130 faj az erdőszéleken, cserjésekben, az erdei vágásokban, míg a többi (kb. 120 faj) részben az erdőkben, részben a természetes növényeink között található.

Az értékelés fontosabb megállapításai:

- a gyeptípusok fajszáma több tényező függvénye (ökológiai helyzet, gazdálkodási mód, az esetleges degradáltság mértéke, a gyeptípus természetes, un. ősgyep volta és az évi időjárás).
- egy gyeptípus átlagos fajszáma (a 400 gyeptipológiai felvétel alapján) 31 (9-39 közötti, amiből a gyógynövények fajszáma 15 (4-20 közötti)).
- a gyógynövények között számosan erősítik, gyógyítják az emésztés szerveit, mások a légzőszerveket gyógyítják, ismét mások a gyulladásokat csökkentik, a vért tisztítják, a meszesedést gátolják, a vérnyomást szabályozzák, s sebeket gyógyítják és legtöbbször öli a baktériumokat.

A gyógynövények nemcsak az emberre kedvezők, hanem az állatokat is egészségesen tartják, lehetővé téve azok hosszú életét, nagy értékű termékek termelését, amelyek bővítik étel- és takarmánykészletünket. Ezért is nagyon jelentős a legelőtetésre alapozott természetes állattartás, amelyhez szükséges a kemikáliák nélküli technológia kialakítása.



Irodalmi jegyzék

- Böcs, A.: 1982. A fekete nadálytő. Kertészet és Szőlészet, 31/51-52., 16.
- Csedő, K.: 1980. Hargita megye gyógy- és fűszernövényei. Tipogr. Tírugu Mures, p: 1-712.
- Gyarmathy I.: 1992. A bors(os)menta. Hajdú-Bihari Napló, febr.24., p: 10.
- Haraszti, E.: 1985. Mérgező növények, növényi mérgezések. Mgi Kiadó, p:1-235
- Hornok, L.: 1987. A kamilla. Élet és Tudomány, 2., p:63.
- Hornok, L.: 1991. A mezei kakukkfű. Kertészet és Szőlészet. 40/26., p:12.
- Kota, M. - Vinczeffy, I.: 1992. A hegyvidéki legelők tápértéke. "Legeltetéses Állattartás". Tudományos és termelési Tanácskozás Hódmezővásárhelyen. DATE kiadvány, Debrecen, p: 123-136.
- Oláh, A.: 1989. Házipatika gyógynövényekből. Planétás könyvek, p: 1-130.
- Papp, E.: 1990. Nagy- és keskenylevelű utifű. Kertészet és Szőlészet, 39/17/7
- Podhajská, Zd.: 1991. Európa vadvirágai. Madách, Budapest, p: 1-294.
- Rápoti, J. - Romváry, V.: 1977. Gyógyító növények. Medicina, Budapest, p:1-512
- Soó, R. - Jávorka, S.: 1951. A magyar növényvilág kézikönyve. Akadémiai Kiadó Budapest, I-II. kötet, p: 1-1120.
- Tamás, E.: 1988. Cickafark. Kertészet és Szőlészet, 37/37., p:15.
- Treben, M.: 1991. Egészség Isten patikájából. HUNGAPRINT, p: 1-120.
- Varró, A.B.: 1991. Gyógynövények gyógyhatásai. Pannon Kiadó, Budapest, p:1-262
- Vinczeffy, I.: Gyógyhatású növények a legelőn. "Természetes Állattartás" Tudományos és Termelési Tanácskozás Hódmezővásárhelyen, DATE kiadvány Debrecen, p: 77-81.
- Vinczeffy, I.: 1992. The curative plants of the Pannon-flora. Proceeding of "Recent Advances in Grassland Production and Management. V.7-8, 1992. Banska Bystrica, p: 115-120.

---

Szerző - Author. Prof. Dr. Vinczeffy, Imre  
Agrártudományi Egyetem, Debrecen, 4015, Pf: 36.  
Agricultural University, Debrecen, 4014, POB: 36, Hungary

## DATA ON THE CURATIVE PLANTS OF HUNGARIAN PASTURES

### I. Vinczeffy

The demand for animal products of great biological value has highlighted the natural keeping of animals and thus the matter of pastures. Since half the flora of natural grasslands have curative effects, our aim to provide information on the biological value of different types of pasture focusing on these effects, is well justified.

We have had the opportunity to examine pastures in more than 75 % of Hungarian villages and towns for several decades. Of the data obtained, we have chosen to consider 400 pasturetypological notes, from which we learn the proportion of curative plants in pasture, and, on the basis of the technical literature, their active agent content and utilization in (folk) therapy.

48 % of the plants found in the 30 types of pasture examined have curative effects. As there are about 460-500 plants to be found in natural grasslands, the number of curative species is between 220-240. (There are approximately 500 curative plant species in Hungary. Of the 250-280 species that are not found on pastures, about 130 live on the boundaries of pastures and forests, in shrubberies and forest clearings, others in forests or among cultivated plants).

Some observations:

- The number of different plants found in a pasture type depends on several factors (ecological conditions, management methods, the degree of degradation, the extent to which the pasture in question is natural, and weather).
- The average number of species found in a pasture type (on the basis of the 400 pasturetypological notes) is 31 (the lowest value observed is 9, the highest 39). The average number of curative species is 15 (ranging from 4 to 20).
- Some of the curative plants strengthen or cure digestive organs, others alleviate inflammations, clear the blood, regulate blood-pressure, hinder calcification and heal wounds; most of them kill bacteria.

Curative plants are favourable not only for man, they keep animals healthy as well, making it possible for them to live longer and produce goods of higher value. For this reason, among others, animal-keeping by grazing is very significant, and it requires creating a technology without chemicals.