

# Babulka Péter: A Kárpát-medence gyógynövénykincsei

## Tartalomjegyzék

<b>Előszó</b>	11
<b>Bevezető</b>	13
<b>Vázlatos történeti áttekintés, népgyógyászati kutatások</b>	17
<b>Füves és orvosló könyvek, XVII.-XIX. század</b>	19
<b>Gyógynövény kutatásainkról röviden</b>	20
<b>Népgyógyászati és népi gyógynövényismereti kutatások</b>	23
<b>Válogatás a Kárpát-medence gyógynövényeiből</b>	27
<i>Achillea</i> spp. – Cickafark fajok	30
<i>Acorus calamus</i> L. – Orvosi kálmos	31
<i>Adonis vernalis</i> L. –Tavaszi hérics	32
<i>Aesculus hippocastanum</i> L. – Vadgesztenye	33
<i>Agrimonia eupatoria</i> L. – Közönséges párlófű	35
<i>Alchemilla</i> L. spp. – Palástfű fajok	36
<i>Allium cepa</i> L. – Vöröshagyma	37
<i>Allium sativum</i> L. – Fokhagyma	38
<i>Allium ursinum</i> L. – Medvehagyma	39
<i>Althaea officinalis</i> L. – Orvosi ziliz	40
<i>Angelica archangelica</i> L. – Orvosi angyalgyökér	42
<i>Arctium lappa</i> L. – Közönséges bojtorján	43
<i>Armoracia rusticana</i> P. Gaertn. B.Mey. & Scherb. – Torma	45
<i>Arnica montana</i> L. – Hegyi árnika	46
<i>Artemisia absinthium</i> L. – Fehér üröm	47
<i>Atropa belladonna</i> L. – Maszlagos nadragulya	49
<i>Betula pendula</i> Roth. – Közönséges nyírfa	51
<i>Borago officinalis</i> L. – Kerti borágó	53
<i>Calendula officinalis</i> L. – Körömvirág	54
<i>Capsella bursa-pastoris</i> (L.) Medik. – Pásztortáska	55
<i>Capsicum annuum</i> L. – Fűszerpaprika	56
<i>Carlina acaulis</i> L. – Szártalan bábakalács	58
<i>Carum carvi</i> L. – Fűszerkömény	59
<i>Centaurium erythraea</i> Rafn. – Kis ezerjófű	61
<i>Chelidonium majus</i> L. – Vérehulló fecskefű	62
<i>Cichorium intybus</i> L. – Mezei katáng	64
<i>Colchicum autumnale</i> L. – Őszi kikerics	65
<i>Convallaria majalis</i> L. – Májusi gyöngyvirág	66
<i>Coriandrum sativum</i> L. – Koriande	67
<i>Corylus avellana</i> L. – Közönséges mogyoró	68
<i>Cotinus coggygria</i> Scop. – Cserszömörce	69
<i>Crataegus monogyna</i> Jacq. – Egybibés galagonya	70
<i>Cucurbita pepo</i> L. – Tök	72
<i>Cynara scolymus</i> L. – Articsóka	73
<i>Datura stramonium</i> L. – Csattanó maszlag	74
<i>Digitalis lanata</i> Ehrh. – Gyapjas gyűszűvirág	75
<i>Dracocephalum moldavica</i> L. – Moldvai sárkányfű	77
<i>Drimia maritima</i> (L.) Stearn. – Tengeri hagyma	78
<i>Echium vulgare</i> L. – Közönséges kígyószisz	79
<i>Elaeagnus rhamnoides</i> (L.) A.Nelson – Homoktövis	80
<i>Elymus repens</i> (L.) Gould – Tarackbúza	81

<i>Epilobium parviflorum</i> Schreb. – Kisvirágú füzike	82
<i>Equisetum arvense</i> L. – Mezei zsurló	83
<i>Fagopyrum esculentum</i> Moench – Pohánka	85
<i>Filipendula ulmaria</i> (L.) Maxim. – Réti legyezőfű	86
<i>Foeniculum vulgare</i> Mill. – Kerti édeskömény	87
<i>Frangula alnus</i> Mill. – Közönséges kutyabenge	88
<i>Fraxinus</i> spp. – Kőrisfák	90
<i>Gentiana lutea</i> L. – Sárga tárnics	92
<i>Glechoma hederacea</i> L. – Kerekrepekény	94
<i>Glycyrrhiza glabra</i> L. – Igazi édesgyökér	95
<i>Gypsophila paniculata</i> L. – Buglyos fátyolvirág	96
<i>Hedera helix</i> L. – Közönséges borostyán	97
<i>Helianthus annuus</i> L. – Napraforgó	98
<i>Humulus lupulus</i> L. – Felfutó komló	99
<i>Hyoscyamus niger</i> L. – Bolondító beléndek	100
<i>Hypericum perforatum</i> L. – Közönséges orbáncfű	101
<i>Inula helenium</i> L. – Örménygyökér	103
<i>Juglans regia</i> L. – Közönséges dió	104
<i>Juniperus communis</i> L. – Közönséges boróka	105
<i>Lamium album</i> L. – Fehér árvacsalán	106
<i>Lavandula angustifolia</i> Mill. – Közönséges levendula (keskenylevelű-, francia- vagy orvosi levendula)	107
<i>Leonurus cardiaca</i> L. – Szúrós gyöngyajak	108
<i>Levisticum officinale</i> W.D.J.Koch – Lestyán	109
<i>Linum usitatissimum</i> L. – Házi len	110
<i>Lythrum salicaria</i> L. – Réti füzényfű	112
<i>Malva sylvestris</i> L. – Erdei mályva	113
<i>Marrubium vulgare</i> L. – Orvosi pemetefű	114
<i>Matricaria chamomilla</i> L. – Orvosi székfű (kamilla)	115
<i>Melilotus officinalis</i> (L.) Pall. – Orvosi somkóró	116
<i>Melissa officinalis</i> L. – Orvosi citromfű	117
<i>Mentha spicata</i> L. – Zöld menta (Fodormenta)	118
<i>Mentha x piperita</i> L. – Borsos menta	119
<i>Morus alba</i> L. – Fehér eperfa	122
<i>Ocimum basilicum</i> L. – Bazsalikom	123
<i>Oenothera biennis</i> L. – Parlagi ligetszépe	124
<i>Ononis spinosa</i> L. – Tövises iglice	125
<i>Origanum majorana</i> L. – Majoranna	126
<i>Origanum vulgare</i> L. – Közönséges szurokfű	127
<i>Papaver rhoeas</i> L. – Pipacs	128
<i>Papaver somniferum</i> L. – Kerti mák	129
<i>Persicaria bistorta</i> (L.) Samp. – Kígyógyökerű keserűfű	130
<i>Petasites hybridus</i> (L.) G.Gaertn., B.Mey & Schreb. – Közönséges acsalapú	131
<i>Petroselinum crispum</i> (Mill.) Fuss – Petrezselyem	132
<i>Phaseolus vulgaris</i> L. – Veteménybab	133
<i>Pimpinella anisum</i> L. – Közönséges ánizs	134
<i>Pinus mugo</i> Turra – Törpefenyő	135
<i>Pinus sylvestris</i> L. – Erdei fenyő	137
<i>Plantago lanceolata</i> L. – Lándzsás útifű	139
<i>Polygonum aviculare</i> L. – Madárkeserűfű	140
<i>Populus nigra</i> L. – Fekete nyárfa	141
<i>Potentilla anserina</i> L. – Libapimpó	142

Potentilla erecta (L.) Raeusch. – Vérontófű pimpó	143
Primula veris L. – Tavaszi kankalin	144
Prunus spinosa L. – Kökény	145
Pulmonaria officinalis L. – Pettyegetett tüdőfű	146
Quercus robur L. – Kocsányos tölgy	147
Raphanus raphanistrum subsp. sativus (L.) Domin – Fekete retek	149
Ribes nigrum L. – Fekete ribizli	150
Robinia pseudoacacia L. – Fehér akác	151
Rosa canina L. – Gyepűrózsa	152
Rosa centifolia L. – Százlevelű rózsza	154
Rosmarinus officinalis L. – Rozmaring	155
Rubus spp. – Szeder fajok	156
Rumex spp. – Lórom fajok	158
Salix alba L. – Fehér fűzfa	159
Salvia officinalis L. – Orvosi zsálya	160
Salvia sclarea L. – Muskotályzsálya	162
Sambucus nigra L. – Fekete bodza	163
Saponaria officinalis L. – Orvosi szappanfű	165
Satureja spp. – Csombord fajok	166
Sempervivum tectorum L. – Házi kövirózsa	168
Sinapis alba L. – Fehér mustár	169
Solanum dulcamara L. – Ebszőlő csucsor	170
Solidago gigantea Aiton – Magas aranyvessző	171
Symphytum officinale L. – Fekete nádalytő	173
Tanacetum vulgare L. – Féregűző varádics	174
Taraxacum campyloides G.E.Haglund – Pongyola pitypang (gyermekláncfű)	175
Thymus serpyllum L. – Keskenylevelű kakukkfű	177
Thymus vulgaris L. – Közönséges (kerti) kakukkfű	178
Tilia spp. – Hársfák	179
Trifolium pratense L. – Réti lóhere	181
Tussilago farfara L. – Lókörmű martilapú	182
Urtica dioica L. – Nagy csalán	183
Vaccinium myrtillus L. – Fekete áfonya	184
Vaccinium vitis-idaea L. – Vörös áfonya	185
Valeriana officinalis L. – Macskagyökér	186
Verbascum phlomoides L. – Szöszös ökörfarkkóró	187
Veronica officinalis L. – Orvosi veronika	188
Viola odorata L. – Illatos ibolya	189
Viola tricolor L. – Háromszínű árvácska	190
Viscum album L. – Fehér fagyöngy	191
Vitis vinifera L. – Kerti szőlő	192
Zea mays L. – Tengeri kukorica	193
<b>Gyógyító élelmiszernövények és ehető vadnövények</b>	195
Élelmiszer- vagy gyógynövény?	195
Népgyógyászati tapasztalataink	195
Gyógyító élelmiszernövényeink	197
Ehető vadnövények	198
<b>Gyógynövények a takarmányozásban és az állatbetegségek kezelésében</b>	204
Néhány gondolat és tény a régi korok állatgyógyászatáról	205
A gyógynövényes állatgyógyászatunk történelméről röviden	206
Népi takarmányozási és állatgyógyászati tapasztalatok	207
Az állatorvosi gyógyszer- és a szabványos vényminták gyógynövényei	212

Növényértékelő monográfiák és szakmai értékelések	213
A „gyógynövényes állatgyógyászati ” készítmények	214
<b>Hagyományos sebkezeléstől a természetes kozmetikumokig</b>	217
Népi sebkezelési tapasztalataink	218
Gyógynövények és természetes anyagok a bőrpanaszok és betegségek kezelésében	222
Természetes kozmetikumok, főként Kárpát-medencei növényekből	
– Ilcsi Szépítő Fűvek	226
<b>Illóolajok, aromaterápia, gyógyturizmus és wellness</b>	232
Az illóolajok és az aromaterápia vázlatos története, az aromaterápia irányzatai	232
Az illóolajokkal kapcsolatos fontosabb tudnivalók	235
Illóolajok előfordulása, kinyerésük módjai, összetevőik és főbb hatásai	236
Az illóolajok alkalmazásának biztonságossági kérdései, adagolásuk	239
Az illóolajok minősége, vásárlással kapcsolatos tudnivalók	242
Az illóolajok alkalmazásának főbb módjai és területei	243
Az aromaterápiában használt növényi zsíradékokról röviden	244
Az illóolajok használatának lehetőségei a gyógyturizmusban és a wellness szolgáltatásokban	248
<b>Macalik Ernő: Hagyományoktól a korszerű gyógynövényhasználatig</b>	
– erdélyi tapasztalatok	250
Bevezetés	250
Erdély, a Kárpát-medence legkeletibb tájegysége	251
Erdély növényvilága	253
Népi gyógynövényismeret, etnobotanikai kutatások Erdélyben	254
Panakea Iskola Csíkkarcfalván	258
<b>English study</b>	260
Medicinal plants, ethno(pharmaco)botanical and ethnopharmacological researches – a Hungarian review*	260
<b>Képek és irodalom</b>	291
A kötet képeiről	291
Irodalomjegyzék	292
<b>Angol nyelvű összefoglaló</b>	306
Content	306
Medicinal plants of the Carpathian Basin	306
<b>Tárgymutató</b>	308
<b>A szerzőről</b>	332