



MOLNÁR KRISZTINA

## A GYÓGYNÖVÉNYEK ÉS FELHASZNÁLÁSUK

A gyógynövények jótékony hatását már a régmúltban is hasznosították az emberek. Akkoriban a természet által kínált kincsek nyújtották számukra az egyetlen lehetőséget az egészségügyi problémáik gyógyítására. A későbbiekben ez megváltozott, az orvostudomány fejlődése során a népgyógyászat és a gyógyhatású növények használata egyre csökkent, de sosem szűnt meg. A modern orvostudomány a gyógyszerészek által szintetikusán előállított antibiotikumok használatára készítette a betegeket. Az emberek elhitték, hogy a szintetikus gyógyszerek hatásosabbak, ennek következtében kezdett a háttérbe szorulni a gyógynövények használata. Manapság a gyógyszerek mellékhatásai miatt megváltoztak a nézetek a szintetikusán előállított antibiotikumokkal kapcsolatban. Többen észrevették, hogy a gyógyszerek ugyan elnyomják a tüneteket, de nem orvosolják a problémát, ennek hatására megfigyelhető az emberek visszatérése a természetes szerek használatához és a népgyógyászathoz. Egyre inkább érdeklődnek a természet adta kincsek iránt. A gyógynövények pozitív tulajdonsága, hogy természetes hatóanyagokat tartalmaznak, valamint bárki számára elérhetőek, hiszen a növényvilág részét képezik. A testet és lelket egyaránt gyógyítják, hiszen környe-

zetünk díszekén esztétikai élményt is nyújtanak számunkra.

### A GYÓGYNÖVÉNYEK EREDETE

A gyógynövényekkel való gyógyítás már ósidők óta létezik. Az őskorban az ember a természetben élt, akkoriban nem foglalkozott növénytermesztéssel. A számára szükséges táplálékokat és tápanyagokat a természetből nyerte. A természet volt számára az egyetlen forrás. Mikor a testében zavar állt be, a természetből vette a szereket, amelyek helyreállították a rendellenességet. Élete során kitapasztalta, mely növények segítenek a fájdalom, mely növények szolgálnak táplálékként, valamint hogy melyik növény mérgező (Korbelár-Endris, 1981).

A vándorló életmódja alatt öszszegyűjtött tapasztalatait az ősember átadta a következő generációnak. Így a növények gyógyhatásaival kapcsolatos tudomány is apáról fiúra szállt. Mindig voltak olyan személyek, akik jobban értettek a gyógynövényekkel való gyógyításhoz, belőlük lettek az első orvosok (Dugas, 2007). Az első írásos emlékek a növények használatáról mint egészségügyi szerekről az i. e. 3000-es évekre tehető, agyagtáblákon maradt fenn, amelyek azt tanúsítják, hogy Kína és Babilon között gyógynövény-kereskedelem folyt. A babiloniak gyógyszerkönyvében 1400 gyógynö-

vény említése lelhető fel (Rácz, 2014). Már i. e. a 3000-es években, Kínában a Chang-san gyökér segítségével csilapították a lázat (Korbelár-Endris, 1981). Az ókori kínai orvostudomány alapítói, Chuang II. és Sen nung, akik i. e. a 27. században uralkodtak, gyógynövényeket gyűjtöttek és gyógyteákkal gyógyítottak (Dugas, 2007). A Jin dinasztia idején, i. e. 1500-ban, a kínai császár, Jen Ti, rengeteg növényt megkóstolt annak érdekében, hogy megállapítsa, melyek mérgezőek és melyek vannak jó hatással a szervezetre. Művében összefoglalta 252 darab növény leírását, előfordulásának helyét, azok hatásait a szervezetre, valamint felhasználásukat (Bremnessová, 1994).

Minden bizonnyal az ókori egyiptomiak tekinthetők a gyógynövényekről való legtöbb ismerettel rendelkező civilizációnak. Ezt a 25 méter hosszúsággal rendelkező Ebers-papirusztekercs bizonyítja, amely körülbelül Kr. e. az 1500-as években keletkezhetett. Rengeteg gyógynövényt tartalmazó receptet ír le. Akkoriban Imhotepet tekintették az első egyiptomi orvosnak, akinek élete Kr. e. a 2980–2900-ra tehető. Az egyiptomi herbalisták híresek voltak gazdag ismereteiket illetően a gyógynövényekkel kapcsolatban, ennek okán többen utaztak Egyiptomba, hogy tanulhassanak a szakemberektől. Hérodotosz, a görög

történetíró bűdösöknek nevezi őket, ugyanis rengeteg hagymát és fokhagymát fogyasztottak a különböző betegségek megelőzése érdekében. Köztudott volt számukra a gyógynövények megannyi jótékony hatása, például az immunrendszer erősítése (Rác, 2014; Kresánek-Dugas, 1985).

Az egyik leggazdagabb herbárium Dioszkoridésztől származik, amely 600 színesen illusztrált növényt tartalmaz, leírásaikkal együtt (Dugas, 2007).

A gyógynövények tudományosabb ismeretét Európában a görögök és a rómaiak alapozták meg. A legismertebb gyógyítók közé tartozik Anaxagoras, aki összerendezte az addig tudott orvosi ismereteket, majd rendszerezte azokat. A botanika atyjának Theofrastost tartják. Pilnius volt az a személy, aki több könyv segítségével összefoglalta a természettudományi ismereteket. Az ő művéből tudjuk azt is, hogy az emberiség már 2000 évvel ezelőtt kb. 1000 fajta gyógynövényt ismert, valamint hasznosított. Ezen ismeretek hirdetői közé tartozik Galenos, még ma is az ő neve kötődik néhány természetes úton előállított gyógyszerhez (Kresánek-Dugas, 1985).

A középkor nem kedvezett a gyógynövényeknek, mivel a gyógynövényekkel való gyógyítást megakadályozta az egyház, amely nem hitt a népgyógyászatban, elítélte azt. Akkoriban mindent csak az ima gyógyított, a népet eltiltották a természetes gyógyászatától (Korbeláir-Endris, 1981). Ebben az időben a növények ismerete inkább a muszlimokra volt jellemző. A híres arab orvosok közé tartoznak: Avicenna, Mesue, Avenzoar és Ibn Beithar. Ezen képviselők közül kiemelkedik Ibn Beithar, aki a 13. században 1400-féle növényről tett leírást (Kresánek-Dugas, 1985).

A 8. században Nagy Károly elrendelte, hogy a császári udvarban és a kolostorok kertjeiben ne csak dísznövényeket, hanem gyógynövényeket is termesszenek. A 13. században jöttek létre az első gyógyszertárak. Az egyház rájött, hogy a gyógynövényekből készült orvosságok forgalmazása remekül jövedelmező vállalkozás, tehát elkezdődött a kolostorokban a gyógyszergyártás. Szlovákiában Juraj Fándly volt az, aki megírta az első szlovák gyógynövényekről szóló könyvet 1793-ban.

A 19. és 20. században fejlődést mutatott a gyógyszeripar. Az emberiség nagy része eltávolodott a természetes életmódtól, helytelen életvitelt folyta-

tott. A rohanó élet hatására sokaknak nem volt idejük a természetet láogatni, gyógynövénygyűjtéssel foglalkozni. A gyógyszerészeti társaságok szintetikus előállított gyógyszereket készítenek, amelyből nagy hasznuk származik. Egyszerűbb megvásárolni az orvos által felírt, gyógyszertárban kínált orvosságokat. Ámbár ezek után sem tudták teljesen kiszorítani a növényeket az orvostudományból, mivel továbbra is számos gyógyszer alapanyaga a növényi kivonat maradt. A 20. század második felében valami megváltozott. Az emberek kezdtek rájönni arra, hogy az a sok szintetikus előállított orvosság nem minden esetben tesz jót az emberi szervezetnek. Ennek következtében a gyógynövények használata a reneszánszát éli.

A betegségek és a szintetikus antibiotikumok hatása miatt egyre több embert kezdett el foglalkoztatni a természetgyógyászat. Számos ember elindul manapság felfedezni az erdők, mezők növényeiben rejlő ősi gyógyító erőt. Rengeteg füveskönyv és gyógynövény-határozó található manapság a könyvesboltok polcain (Dugas, 2007).

Magyarországon Szabó Gyuri bácsit tartják a leghíresebb füves embernek, aki lánya segítségével megírta *A bükki füves ember gyógynövényei* című könyvét. A cukorbetegség elleni tea felfedezése tette őt országszerte híressé. Könyve 68 Magyarországon előforduló növényt ír le. A könyv azért is értékes, mert nagy hangsúlyt fektet benne a különböző betegségek megelőzésére, recepteket tanácsol teák elkészítéséhez és fogyasztásához (Internet 1).

## ÁLTALÁNOS TUDNIVALÓK A GYÓGYNÖVÉNYEKRŐL

**Gyógynövények** – Azokat a növényeket nevezzük gyógynövényeknek, amelyek az emberek és állatok egészségének megőrzése szempontjából felhasználhatók.

**Fitoterápia** – A fitoterápia a gyógynövényekkel való természetes gyógyítást jelenti. Ez különböző gyógyító hatással rendelkező növény használatát igénybevevő módszer, amelynek egészségmegőrző, betegségmegelőző és betegséggógyító eredménye van.

**Hatóanyagok** – Növényi részekben található vegyületek, amelyek gyógyító hatást fejtenek ki más élő szervezetek életfolyamataira (Németh, 2015).

**Drog** – Hatóanyaggal rendelkező növényi részek (levél, virág, kéreg,

gyökér, gyöktörzs), amelyek rendszerint szárítással vannak tartósítva (Rác, 2014).

## A GYÓGYNÖVÉNYEK BEGYŰJTÉSE ÉS SZÁRÍTÁSÁNAK MÓDJA

**Gyökér (*radix*)** – A gyökér a növény föld alatti részét képezi, különböző alakokkal és nagysággal rendelkezhet. Nem hord leveleket. A gyűjtése függ a növény fajtájától. Általában a gyökereket a növény vegetációs időszakában szedjük, ugyanis ekkor tartalmazza a legnagyobb mértékben a hatóanyagokat. A kétéves növények esetében a vegetáció első évében, ősszel ássuk ki a gyökereket, az évelő növények gyökereit pedig a vegetációs időszak második és harmadik évében gyűjtjük. A ritka növényeknél meg kell hagynunk a gyökér egy részét a regeneráció érdekében. A gyökereket alaposan megtisztítjuk a földmaradványoktól. A szárítás nap-sugárzással történik, a vastag gyökereket felszeleteljük.

**Szár (*herba*)** – A növény föld feletti része, levelet, virágot és termést is hordhat. A növény sérülésének elkerülése érdekében a szarát nem törjük, hanem egy éles olló segítségével vágjuk le. Magas növények esetében csak a szár felső részét vágjuk le. Általában a friss, fiatal, sérülésmentes növényeket gyűjtjük, mivel a beteg és száraz részek nem tartalmaznak kellő mennyiségű hatóanyagot. Szárítás után ne rakjuk el rögtön, 2-3 száraz napon hagyjuk kint levegőzi.

**Levél (*folium*)** – A levél a gyökérrel együtt a növénynek a tápláló, asszimiláló része. A szárból nő ki. A levelek a virágzás idején tartalmazzák a legtöbb hatóanyagot, ezért általában akkor tanácsos a gyűjtésük. Ügyeljünk arra, hogy ne szedjük le a növény összes levelét, ne fossuk meg őt az összes tápláló szervétől. Fontos, hogy szedésük során ne sértsük meg a szarát, mert ezzel a növény halálát is okozhatjuk. Csak friss, fiatal, nedvességgel teli és foltmentes leveleket szedjünk. A foltok vírusos megbetegedésre utalhatnak. Gyűjtésük száraz, napsütéses időben a legalkalmasabb. Szükséges tudni, hogy szárításnál nem szabad kitennünk a közvetlen napfénynek.

**Virág (*flos*)** – Alapvető szaporítószerve a növénynek. A virágok alkothatnak virágcsoportot, de állhatnak egyedül is. A szedésre legalkalmasabb a száraz idő és a délután, mivel a virágokat teljesen kinyílt állapotukban

szedjük. Tárolásuknál próbáljuk meg nélkülözni a légmentesen lezárt műanyagokat, mert a virágok érzékenyek a párára. Egészséges virágokat szedjünk, az idős virágok szedése felesleges, mert a hatóanyagtartalmuk csekély.

**Mag (semen)** – Friss vagy száraz termésekből tudjuk kiszedni, még mielőtt becsukódnak. A magok többnyire olajt tartalmaznak. Sok esetben a növények szaporítása a szél segítségével következik be (Korbelár-Endris, 1981).

**Kéreg (cortex)** – A fás szárú növényeknél előforduló rész. Védelfunkciójával megóvjá a növényt a sérülésektől. A kérget általában a levélhullatás után őszele, a tél kezdetén, vagy esetleg kora tavasszal szedjük. Szárítása a napon, szellős helyen történik, de akár árnyékos helyen is megengedett, mivel kevés vizet tartalmaz. Ügyeljünk arra, hogy a külső részével fektessük felfelé. Alaposan legyen megtisztítva a gombáktól és a kosztól.

**Termés (fructus)** – A zárvatermő növényeknél jelenik meg a termés, a megtermékenyítést követően. Ez egy olyan növényi szerv, amely körülöleli a magvakat, ezzel védelmet nyújtva azoknak (Korbelár-Endris, 1981; Pamukov-Achtardžiev, 1988).

## A DROGOK ISMERTEBB HATÓANYAGAI

**Szaponinok** – A szaponinok vízben oldódnak, összerázva erősen habzanak. Növelik a váladéktermelést, nyálkaoldó, köptető, hashajtó, hánytató, gyulladáscsökkentő, vizelethajtó hatásuk van. Legjellemzőbbek: szappangyökér, árvácska, kankalinyökér, százsorszép, zsurló, körömvirág.

**Alkaloidok** – Vízben nem oldódnak, lúgos kémhatású, szerves nitrogén tartalmú növények. Bódító, fájdalomcsillapító hatást fejtenek ki. A központi idegrendszerre hatnak. Gyakran kis adagban is mérgezőek. A mérgező gyógynövények közé lehet sorolni a vérehulló fecskefűt, beléndeket, mákgubót, nadragulyát, őszi kikericszet.

**Keserűanyagok** – Vegyületük nem tartalmaz nitrogént. A népgyógyászatban a keserűanyagokat használják a legrégebb idők óta. Segítik az emésztést, vágygerjesztőek, valamint meghozzák az étvágyat. Pozitív hatásuk van a májra, epehólyagra, lépere. Keserűanyagot tartalmazó növények: gyermekláncfű, komló, benedekfű, fehérüröm.

**Szénhidrátok, nyálkák, keményítők, pektinek** – A növény fotoszintézise során jönnek létre. Gyulladáscsökkentő hatásuk van.

**Szerves savak** – Majdnem minden gyógynövényben megtalálhatóak. A leggyakoribb szerves savak az almában, a sósakában és a citromban fordulnak elő.

**Kovasav** – Pozitív, elsősorban vízelhajtó hatást gyakorol az anyagcserére, valamint, hatásos alkotója a méregtelenítő és köszvény elleni teáknak, és gyulladásos sebek borogatására is alkalmas. Ebbe a csoportba tartozik a pásztortáska és a zsurló.

**Tejnedvek** – Tejszerű anyagok, színük fehér vagy sárga, ragadósak. Tejsövekben fordulnak elő, amelyek megsebzése esetén kifolynak. Tartalmazznak keményítőt, cukrot, gumit, zsírt, kaucsukot, alkaloidákat és gyanítát. Ide tartozik a vérehulló fecskefű, gyermekláncfű és még sok más növény (Németh, 2015).

**Fitoncidek** – Magasabb rendű növényekben található antibiotikumok. Tartalmazhatnak terpéneket, ként, cserzőanyagokat. Megakadályozzák a mikroszervezetek szaporodását. Ebbe a csoportba tartozik a fokhagyma, hagyma, fekete ribizli, mustár, torma.

**Vitaminok** – Kis mennyiségben lehetők fel a növény testében, összetett szerves vegyületek. Nélkülözhetetlenek az ember és az állat számára. Vanak zsírban oldódó és vízben oldódó vitaminok. Egy részüket táplálékkal kell felvennünk, mivel nem képes előállítani a szervezetünk. A vitaminhiány különböző betegségeket okozhat. A legfontosabb vitaminok: A, B, C, D és E vitamin.

**Illóolajok** – Előfordulhatnak a növények gyökerében, virágában, termésében és magjában. Hatásuk: étvágygerjesztő, emésztésserkentő, baktériumölő, vizelethajtó, bőrizgató. Hatnak az idegrendszerre. A leggyakoribb illóolajokat tartalmazó növények: kakukkfű, petrezselyem, menta (Korbelár-Endris, 1981).

**Cseranyagok** – Hatásosak hasmenés ellen, valamint vérzés esetén összehúzó hatást fejtenek ki. Ide tartoznak: tölgy, nyírfa, levendula, rozmaryn, kakukkfű, tisztesfű (Varró, 1999).

## A GYÓGNÖVÉNYEK FELHASZNÁLÁSA

A gyógynövényeket számos területen felhasználhatjuk a mindennapi életünk során. Készíthetünk belőlük teát,

gyógycseppeket, krémeket, akár a saját örömünkre természetjük is őket a kertünkben, hogy díszítsék otthonunkat. Nem utolsósorban a konyhában is felhasználhatjuk őket, akár az étel részeiként, akár fűszerek formájában. Felhasználási területük: fitoterápia, élelmiszeripar, aromaterápia, gyógyszeripar, kozmetika. Fontos tudnunk, hogy minden gyógynövénynek megvan a maga elkészítési módszere, amellyel a leghatásosabban tudjuk kinyerni a fontos hatóanyagait. Minden gyógynövényt ott kell alkalmaznunk, ahol épp az hasznosítható. Kisebbségi betegségek esetén az orvos látogatása nélkül meggyógyíthatjuk magunkat, családunkat. A gyógynövényhasználat mellett pénztárcakímélő módszer. Huzamosabb és komolyabb betegségnél az orvoslátogatás sem elhanyagolandó. Számos gyógyhatású növény akkor fejt ki legeredményesebben a hatását, ha meg van pontosan szabva a homeopata vagy orvos által az egyéni használatuk. Nem vehető félvállról, hogy néhány gyógynövény túlzott alkalmazása toxikus hatást fejthet ki a szervezetre. Létfontosságú, hogy a korunkhoz, súlyunkhoz és egészségi állapotunkhoz megfelelő mennyiséget vigyünk be a szervezetünkbe. Házi módszerekkel olykor gyors eredményeket érhetünk el, de néhány esetben hosszantartó a gyógyulási folyamat, ezt a betegség minősége határozza meg (Hurrelová, 2000).

## A GYÓGNÖVÉNYEK ELKÉSZÍTÉSI MÓDSZEREI

**Forrázat** – A leggyakoribb felhasználása a növényeknek. Az illóolajokban gazdag növények esetén a hatóanyagokat forrázással nyerjük ki. Egy kerámia-, porcelán- vagy üvegedénybe forrásban lévő vizet öntünk, majd belehelyezzük a gyógynövényeket, 5–10 percig állni hagyjuk. Az edényt az áztatás közben lefedjük.

**Főzet** – Ez egy másik módszere a teakészítésnek. A növény keményebb részeit szoktuk használni (gyökér, fakéreg, mag), ezeket felaprítjuk, megdaráljuk, így jobban felszabadulnak a hatóanyagok. Egy zománcos edénybe tesszük, felöntjük vízzel, majd letakarva melegítjük 15–30 percig, míg fel nem forr. Forrás után, a tűzről levéve 5–10 percig állni hagyjuk, hogy a hatóanyagok teljesen kioldódjanak. Ezt a főzetet leszűrjük, mindennap frissen készítünk.

**Hideg vizes kivonat** – A gyógyteakészítés harmadik módja. Főleg nyálkát tartalmazó növények esetében alkalmazzuk. Kétszer annyi vizet használunk, mint forrázás esetén. A vízbe jól feldarabolt gyógynövényeket helyezünk, majd 6–12 órát állni hagyjuk, amelyeket időről időre megkeverünk (Seitz, 1993).

**Tabletta** – A gyógynövényekből való tabletták készítése nagyon igényes feladat, amit jobb, ha a gyógyszereszekre bízunk. Inkább a patikákban vásároljuk őket. Belsőleg használata, gyakran be vannak vonva valamilyen védőréteggel, annak érdekében, hogy csak a belekben oldódjanak szét és ne a gyomorban (Volák, 1987).

**Por** – A szárított növények részait kis darabokra aprítjuk, összemorzsoljuk. A keletkezett port ételek ízesítéséhez használhatjuk (Hurrelová, 2000).

**Tinktúra** – Az egyik legegyszerűbb módja a gyógynövények raktározásának. Néhány gyógynövény sokkal jobban kifejti hatását az alkoholban, mint a vízben. A növényt minél kisebb darabokra kell vágnunk, hogy minél több hatóanyagot nyerjünk ki. A gyógynövényport vagy a frissen vágott gyógynövényt egy jól zárható világos üvegbe tesszük, majd felöntjük alkohollal. Az alkoholnak legalább harminc százalékosnak kell lennie. A keveréket három hétig hagynunk kell állni, lehetőleg meleg helyen. Naponta párszor össze kell ráznunk. Három hét után átszűrjük, és egy jól zárható sötét üvegben tároljuk, fénymentes helyen. Hosszú ideig lehet-

séges a tárolása. Felhasználása mind belsőleg, mind pedig külsőleg lehetséges (Bührlingová, 2010).

**Kenőcsök** – Az elkészítésükhöz sok türelem szükséges. Ezek olajos vagy zsíros anyagok, melyeket külső használatra alkalmazunk. A kenőcs alapja valamilyen zsíros anyag (mandulaolaj, lanolin, sertészsír), amelyeket felolvasztunk, hozzákeverjük a gyógynövényt, hagyjuk lehűlni, majd egy nap elteltével újra felolvasztjuk és leszűrjük, méhviasz hozzáadásával sűrítjük. Tartósságuk érdekében a megtöltött edényeket parafinnal öntjük le, majd hűtőben tároljuk. A kenőcsöket néhány héten belül fel kell használni (Seitz, 1993).

**Olaj** – Egy világos üveget telerakunk növényekkel, majd megtöltjük hidegen sajtolt növényi olajjal. Két vagy három hetet hagyjuk állni, de mindennap összerázzuk az üveget. A várt idő elteltével kisebb, sötétebb edényekbe osztjuk szét az üveg tartalmát, majd hideg helyen tároljuk. Tartóssága körülbelül egy évre tehető.

**Fürdővíz** – Legkellemesebb módja a gyógynövények felhasználásának. Nemcsak a testre, a lélekre is üdítő hatást fejt ki. A gyógynövényeket előző este hideg vízbe áztatjuk, majd másnap megmelegítjük és beleöntjük a fürdővízbe. A víz hőmérséklete 36 és 37 fok között a legkellemesebb. A fürdés 10–15 percig ajánlott, amely közvetlen alvás előtt a legmegfelelőbb. A fürdővízben alkalmazott gyógynövények a bőrre fejtik ki hatásukat leginkább, a

bőrben fel is szívódhatnak, valamint be is lélegezhetjük őket.

**Ülő fürdővíz** – Az ülő fürdőket általában női problémák, valamint végbélgyulladás esetén szokták alkalmazni. Biztosítja a medence alsó szerveiben a megfelelő vérrellátást, valamint gyulladáscsökkentő hatása van (Bührlingová, 2010).

## FELHASZNÁLT IRODALOM

- BREMNESSOVÁ, L. 1994. *BYLINY Zdravie, krása a radosť*. Bratislava: Fortuna Print, 1994. 284 s. ISBN 80-7153-071-9
- BÜHRINGOVÁ, U. 2010. *Všetko o liečivých rastlinách*. Bratislava: Ikar, a. s., 2010. 360 s. ISBN 978-80-551-1955-7
- DUGAS, D. 2007. *500 najlepších receptov ľudovej medicíny*. Žilina: Knižné centrum, 2007. 247 s. ISBN 978-80-8064-283-9
- HURRELOVÁ, K. 2000. *Prírodné domáce liečivá*. Bratislava: Slovart, 2000. 58 s. ISBN 80-7145-403-6
- KORBELÁR, J. – ENDRIS, Z. 1981. *Naše rastliny v lekárství*. Praha: AVICENUM, 1981. 501 s. ISBN 80-201-009-1
- NÉMETH, É. 2015. *Gyógynövény ABC 68-féle gyógynövénnyel*. Győr: Zen Kiadó, 2015. 179 s. ISBN 978-615-5171-38-3
- PAMUKOV, D. – ACHTARDŽIEV, CH. 1988. *Prírodná lekáreň*. Bratislava: Príroda, 1988. 305 s.
- RÁCZ, J. 2017. *Gyógyhatású növények*. Budapest: TINTA Könyvkiadó, 2017. 242 s. ISBN 987 963 9902 74 9.
- SEITZ, P. 1993. *Kis kerti patika*. Budapest: Pesti Szalon, 1993. 68 s. ISBN 80-85711-12-5
- VARRÓ, A. B. 1999. *Gyógynövények gyógyhatásai*. Nyíregyháza: BLACK & WHITE KIADÓ, 1999. 238 s. ISBN 963 9330 33 7
- J. VOLÁK – J. STODOLA – F. SEVERA. 1987. *Velká kniha léčivých rostlin*. Bratislava: Príroda, 1987

