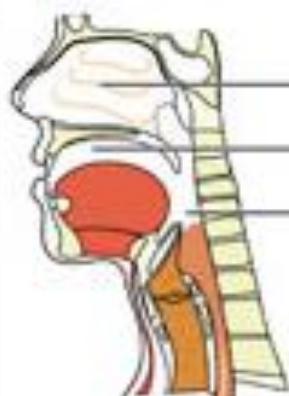
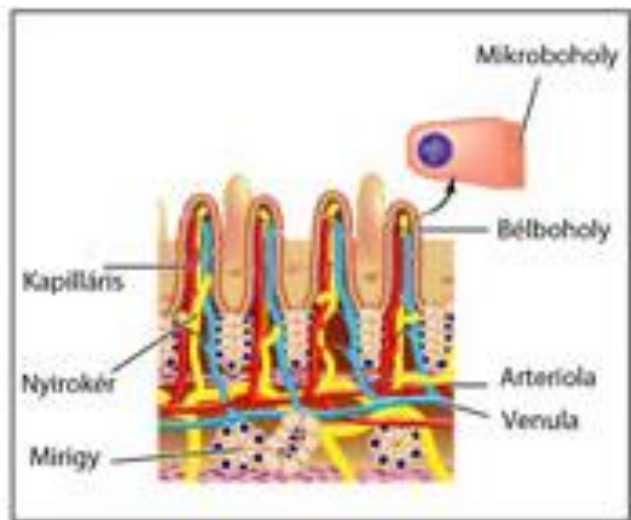


Az emésztőrendszer betegségei esetén ajánlott gyógynövények

A képanyaghoz tartozó előadás hanganyaga a <https://kerak.hu/hangtar> mappában található.



Orrüreg

Szájüreg

Garat

Rágás és
nyáltermelés

Emésztőrendszer
nyálkahártyája

Máj

Epehólyag

Közös
epevezeték

Patkóbél

Felsőzálló
vastagbél

Vakbél

Féregnyűlvány



Gyomor

Hasnyál-
mirigy

Éhbél

Haránt vastagbél

Leszálló vastagbél

Csipőbél

Szigmabél

Végbél

Ánusz

Sósav
Pepszinogén
Intrinszik faktor
— Emésztőenzimek

A jó emésztés feltételei:

Szánjunk időt étel elfogyasztására, ne kapkodva, ideges állapotban együnk

Alapos rágás!

Legalább 30-szor kellene minden falatot megrágni



Étvágytalanság, rossz emésztés:

- Stresszkezelés, rendszeres mozgás
- Emésztést serkentő gyógynövények:
 - Ezerjófű, kakukkfű, pemetefű, citromfű, kálmos-gyökér
- Fűszernövények:
 - kömény, majoranna, kapor, petrezselyem, bazsalikom
- Savanyú gyümölcsök, zöldségek: citrom, narancs, grapefruit



Túlzott étvágy, elhízás:

- **Stresszkezelés**
- **Rostdús táplálkozás**
- **Rendszeres testmozgás**

➤ **Gyógynövények:**

- **mezei katáng** kiváló zsírégető tulajdonságú
- **kökényvirág,**
- **citromfű, orbáncfű, málnalevél,**
- **zsálya**
- **aranyvessző hajtás**
- A **kukoricabajusz** vércukorszint-csökkentő és zsírégető hatása miatt eredményes segítője a fogyókúra diétáknak.

Kökényvirág

**A kökényvirág tea vízajtó és zsíroldó hatású,
fogyókúra esetén nélkülözhetetlen.
Méregtelenítő és vértisztító hatása miatt
bőrkiütések megszüntetésére is alkalmazhatjuk.**



Túl sok gyomorsav, reflux:

Kerülendő:

- Csokoládé, kávé, tea, szénsavas italok,
- erős fűszerek, olajban sült ételek

Gyógynövények:

- Akácvirág,
- édesgyökér,
- útifű,
- körömvirág

Akácvirág

Nagyon jó gyomorsavtúltengésre, refluxra.
Ilyenkor napi egy csészével kell fogyasztani.

Görcsoldó, nyugtató és székrekedésre is ajánlott.

Légúti fertőzésekre is hasznos, mivel a köhögéscsillapító, nyálkaoldó hatása egyedülálló, valamint izzasztó is.

Savcsökkentő és nyugtató hatása miatt gyomor- és bélfekély esetén is alkalmazható.



Gyomorhurut

Panaszok: kezdetben étvágytalanság, émelygés, rossz szagú lehelet, hányás és szegycsont alatti fájdalom lehet.

- **Kamillatea-** gyulladáscsökkentő, nyugtató, a gyomorhurut tüneteit enyhíti
- **Rozmaring** – a rozmaring erős fájdalomcsillapító, gyulladáscsökkentő, vírusölő és fertőtlenítő hatású fűszernövény.
- Hatásos gyomorhurut ellen, amely hatásai együttesen veszik fel a harcot a gyomorgyulladással.

➤ **Diófalevél tea**

A diófalevél főzete egy rendkívüli gyomorgyulladás elleni tea. Bár sokféleképp felhasználható, akár külsőleg is, mégis az egyik legjobban alkalmazható teák egyike gyomor-bélhurut esetén. Gyenge gyömbértea is hatékony a hányinger ellen.

Gyomorfekély:

➤ **Kerülendő:** erős fűszerek, olajban sült ételek, kávé, szénsavas italok, egyéni érzékenységtől függően túl rostos ételek,

➤ **Nyers káposztalé** napi 2X 1 dl,

➤ **nyers krumplilé** napi 2x 1 dl

➤ **Gyógynövények:**

➤ **Nyugtató, stresszoldó:** levendula, orbáncfű, citromfű, kamilla

➤ **Összehúzó, hámosító, gyulladás-csökkentő :**

➤ **Akácvirág, körömvirág, cickafark, orbáncfű,**

➤ **apróbojtorján, papsajt levél, pásztortáska**



Édesgyökér

- Az édesgyökér **fekélyellenes hatását** több klinikai vizsgálat alátámasztja.
- Hatékony a *Helicobacter pylori* baktérium elpusztításában is.
- Ezenkívül védi a májsejteket, és a regenerációjukban is szerepet játszik, ami például mérgezés vagy májcirrózis nyomán lehet fontos.
- Az édesgyökérnek közvetlen gyulladáscsökkentő hatása is van, mivel gátolja a szervezetben termelődő, gyulladáscsökkentő hatású kortizol lebomlását.

- Az édesgyökér **elfolyósítja a légúti váladékot, így segíti annak felköhögését.** Köptető hatását állatkísérletek és humán tapasztalatok is igazolják. Előnye, hogy a legtöbb köptető hatású növényvel ellentétben nem izgatja a gyomrot. Ez valószínűleg azzal függ össze, hogy hatóanyagainak gyomorvédő hatása van.
- Naponta 50 mg-nál több glicirrizin (2 csésze tea) fogyasztását nem ajánlják senkinek.
- Vese és szívbetegeknek vigyázniuk kell, inkább ne fogyasszák!



Cukorbetegség

- **A gyermekláncfű gyökere** magas inulintartalma miatt **természetes édesítőszer**, szabályozza a szénhidrát- és a cukoranyagcserét, valamint nem emeli meg hirtelen a vércukorszintet.
- **Felhasználási javaslat:** gyökeréből 1 teáskanálnyi mennyiséget 4-5 percig főzzünk 2 dl vízben, majd szűrjük le. Az egész növényből 1 csapott evőkanálnyi mennyiséget forrázzunk le 2 dl vízzel és 15 percig hagyjuk állni, majd szűrjük le. 4 hétig tartó fogyasztása után tartsunk 2 hét szünetet.
- Az **erdei szederlevél** teáját régóta használja a népgyógyászat a cukorszint csökkentésére
- Az **orvosi zsályának**, a **fekete áfonya** levelének, valamint a **golyaorrfűnek** szintén egyik gyógyhatása a vércukorszint csökkentése.
- Az **apróbojtorján** csökkenti a vizelet mennyiségét és a szomjúságot, stimulálja az immunrendszert.

- A **csalán** csökkenti a vércukor szintjét, fokozza a szervezet ellenálló képességét.
- A **csipkebogyó** tea kedvezően hat a cukorbetegségre, immunrendszerünk működését szabályozza, védi az erek falát.
- A **gyermekláncfű** valamint a **katángkóró** gyökere a bennük található inulin segítségével szabályozzák a cukor felszívódását

Kukoricabajusz

Gyógyhatásai:

húgyutak bántalmai, vesekő és hólyaghomok esetén, valamint **vércukorszint csökkentő hatása** miatt sikeresen használható cukorbetegség esetén



Babhéj

- A növény **hatóanyagai** a trigonelin, króm, arginin, kovasavszármazékok, kolin, aszparagin, izovaleriansav, cellulóz, kálium, foszfor, C vitamin, kéksav, aminosavak.
- A babhéj **gyógyhatása** főként **cukorbetegség, vizelethajtás esetén kiváló**, mert a **teája vércukorcsökkentő, vérnyomáscsökkentő, szívműködést serkentő, vese és hólyagbántalmak esetén vizelethajtó hatású.**
- A babhéj-tea fogyasztása erősen ajánlott a cukorbetegeknek, mert a fehér bab szárított héja, segít a cukorszint normalizálásában.

Epe- és májpanaszok:

- Kerülendő: zsíros, nehéz ételek, hagymafélék, tejtermékek,
- Májregeneráló gyógynövények:
 - Ezerjófű
 - Gyermekláncfű (minden része felhasználható, zsenge levelei, virága, gyökere. A megfelelő epeáramlás elősegítésével javítja az emésztést, csökkenti az emésztőrendszeri betegségek kialakulásának az esélyét.)
 - Orbáncfű
 - Máriatövis mag



Máriatövis mag

- **A leghatásosabb májvédő és májregeneráló gyógynövény**
- A máriatövis termése (magja) tartalmazza legfontosabb hatóanyagát, a szilimarint, amely három flavonoid keveréke.
- Úgy védi legfőbb méregtelenítő szervünket, a májat a mérgektől, hogy egyrészt serkenti a mérgek lebontását, másrészt aktivizálja a májsejtek (hepatocyták) gyógyító mechanizmusait, és az új májsejtek képződését.
- A máriatövis azonban nem csak a máj erősítést végzi, hanem a különböző májbetegségek (például májgyulladás vagy májzsugor) gyógyulását is elősegíti. A daganatos betegségekkel együtt járó kemoterápia során segíthet a betegeknek csökkenteni a májkárosodás kialakulásának esélyét.



Hasmenés:

- **Kerülendő:** rostos, olajos, fűszeres ételek
- **Gyógytáplálék:** reszelt alma, sárgarépa, krumplipüré
- **Gyógynövények:**
 - Lósóska-mag,
 - libapimpó
 - Apróbojtorján
 - Tölgyfakéreg
 - Málnalevél,
 - Szamócalevél
 - Csalán



Székrekedés, aranyér:

- **Kerülendő** a csokoládé, kakaó, kávé, cukor, fehér kenyér, tésztafélék
- **Rostdús táplálkozás** ajánlott,
- Lenmag-őrlemény, útifű maghéj, füge, szilvalekvár, aszalt szilva
- **Kifejezetten hashajtó, óvatosan alkalmazzuk:**
- Szennalevél
- Kutyabenge-kéreg
- Aloé



- A begyulladt, vérző aranyérre a langyos cickafarkfüves ülőfürdő nagyon jó hatással van. Ez naponta ismételhető, amíg a gyulladás el nem múlik.
- A nem vérző aranyeret diófalevéllel is lehet kezelni ülőfürdő vagy lemosás formájában.
- Alkalmazható még a gyulladáscsökkentő kamillás teakeverék is külsőleg és belsőleg egyaránt.
- Lehet az aranyérre használni körömvirágkenőcsöt is
- Nagy útifű frissen nagyon jó gyulladás-csökkentő és antibakteriális hatású