

Kedves %nev%,

Ezen levelet a <http://%webcim%> oldalon történt hírlevél feliratkozás jogán kapod. Amennyiben nem kívánsz a jövőben hírlevelet kapni, egy válaszüzenettel jelezheted.

A DXN MycoVeggie EU por gondosan válogatott gyógynövények, gombák, zöldségek, gyümölcsök, valamint kínai zöld tea és spirulina keveréke. Alacsony zsírtartalmú, koleszterin-mentes, vízdíszítható és nem vízdíszítható rostokban gazdag. Hozzáadott cukrot, tartósítószer, színezéket, más adalékanyagot nem tartalmaz.

A termékben található összetevők közül a legfontosabbak a bolhafű vagy nyálkás útifű (*Plantago psyllium*) és a zeller (*Apium graveolens*) termése (magja), a kislevelű eperfa (*Morus microphylla*) valamint a páfrányfenyő (*Ginkgo biloba*) levele.

Az útifűfélék termését (magját) évszázadok óta használják mind az indiai gyógyászatban (āyurveda), mind a hagyományos kínai gyógyászatban. Főként hasmenés, aranyér, székrekedés, vizeleti problémák és az emberek életkörülményeinek javulása során megjelenő magas vérnyomás kezelésére ajánlják.

Az európai népi gyógyászatban a XVI. század környékén jelent meg a bolhafű használata. A XVII. századi angol herbalista, Nicholas Culpeper (1616–1654) a *The Complete Herbal* c. munkájában a bolhafű magját gyulladások, köszvény, aranyér és a szoptató anyák emlőgyulladás (mastitis) ellen ajánlotta.

A nyálkás útifű magjának főbb hatóanyagai:  
nyálka-heteropoliszacharid (10–12%, főként arabinoxilan, rhamnogalacturonan)  
zsíros olaj  
protein  
hemicellulóz, stb.

A mai tudományos szakirodalomban a nyálkás útifű magjának az alábbi gyógyhatásokat tulajdonítják\*:

hasmenés esetén a magok magukba szívják a fölös folyadékmennyiséget, ezzel normalizálva a széklet állagát  
székrekedés esetén, bő folyadékkal bevéve enyhe hashajtó (*laxáns*) hatású  
aranyér esetén enyhíti a fájdalmat, az aranyeres vérzést és a viszketést is. Ezek a hatásai szintén a széklet mennyiségének és nedvességének/keményiségének normalizálására vezethetők vissza.  
koleszterinszint csökkentő

A zeller kaszattermése (*Apii fructus*), amit gyakran zellermagnak neveznek, ősidők óta használt természetes vizelethajtó. Az ókori görögök a győztes atlétáknak zellerbort adtak. A történelem során a különböző varázssitalok közül szinte tartalmazott zellermagot is. A hagyományos indiai gyógyászatban (āyurveda) a zeller termését vizelethajtónak, valamint megfázásra, influenzára, emésztési zavarok megszüntetésére, ízületi gyulladásra, továbbá a máj és lép betegségeinek kezelésére használták.

A középkor híres bencés rendfőnöknője, a kiváló herbalista, Hildegard von Bingen (1098–1179) szerint „bárkit is gyötör a köszvény [...] törje porrá a zeller magokat [...] mert ez a legjobb orvosság.\*\*”

John Gerard (1545–1611/12) szerint a zellermag fokozza a vizelet kiválasztást. Nicholas Culpeper szintén vizelethajtónak, ezen kívül vízkórban (pangásos szívelégtelenségben) szenvedőknek ajánlotta.

\* forrás: **CASTELMAN, Michael**: *Gyógynövény enciklopédia : Alapvető útmutató a természet gyógyszereihez*. [2. kiad.]. Budapest : Esély Kiadó, 1995. pp. 344–347.

\*\* forrás: **CASTELMAN, Michael**: *Gyógynövény enciklopédia : Alapvető útmutató a természet gyógyszereihez*. [2. kiad.]. Budapest : Esély Kiadó, 1995. pp. 412–415.

A zellermag főbb hatóanyagai:

illóolaj (2–3%, mely 60%-ban limonént, 10%-ban  $\alpha$ -szelinént tartalmaz)  
butil-ftalidok (sedanolid, sedanenolid, n-butyl-ftalid)  
C-prenil-kumarinok (osztanol, apigravin, celerin)  
furanokumarinok (apiumetin, apiumosid)  
flavonoidok

A mai tudományos szakirodalomban a zellermagnak az alábbi gyógyhatásokat tulajdonítják\*\*\*:

vizelethajtó  
simaizomgörcsoldó  
nyugtató  
antibakteriális  
antifungális

A kislevelű eperfa (*Morus microphylla*) az Észak-Amerikában, első sorban az Egyesült Államok Texas államában őshonos, 3–7 m magasra megnövő fa, mely hazánkban is termesztendő. A fitoterápiában a fehér (*Morus alba*) és fekete eperfák (*Morus nigra*) levelét, valamint termését használják, ugyanakkor egyetlen általunk ismert monográfia sem tesz említést arról, hogy a kislevelű eperfa levelét gyógyászati céllal használnák. A kislevelű eperfa levelének fitokémiai összetétele bizonyára komoly hasonlóságot mutat a fentebb említett két eperfa levelével. A felsorolásra kerülő hatóanyagok listája is a két fenti drog ismeretében kerül bemutatásra:

2–6% rutin és más flavonoidok  
szterol  
szerves és aminosavak

A fehér és fekete eperfa levelét különböző teakeverékekben, főként II. tip. cukorbetegségben szenvedők kiegészítő kezelésében használják.

A hagyományos kínai gyógyászatban a fehér eperfa minden részét (levél, gyümölcs, kéreg, gyökér) felhasználják. A levél gyógyhatásairól már az i.e. II–I. században élt Shen Nong híres gyógynövénykönyvében (*Shen Nong Bencao-jing*) is olvashatunk, a növény többi részének gyógyhatásairól azonban csak jóval későbbi művek tesznek említést.

A páfrányfenyő (*Ginkgo biloba*) élő történelem. Az ősi nyitvatermők egyedüli fennmaradt képviselője. Délkelet-Kínában őshonos, magassága a 30 métert is elérheti. Hazánkban főként díszfának ültetik.

Levelei 3–4 cm hosszú nyéllel és 4–8 cm széles, legyezőszerű levéllemezzel rendelkeznek.

A hagyományos kínai gyógyászatban asztma, magas vérnyomás (hipertónia), fülzúgás, szív koszorúér elmeszesedés (angina pectoris) esetén alkalmazzák.

Európában egyedül Franciaországból származó népi gyógyászati feljegyzéseink vannak, ahol visszeres és cukorbetegség eredetű érbántalmak esetén ajánlották.

A ginkgo levél főbb hatóanyagai:

0,02–0,2% diterpén-lakton ginkgolid A, B, C, J  
0,02–0,6% szeszkviterpén-lakton bilobalid  
0,5–2% flavonoid (kempferol, kvercetin és izorhamnetin glikozidok)  
biflavon (bilobetin, amentoflavon, ginkgetin)  
procyanidinek

---

\*\*\* forrás: [Dr.] **Tóth László**: *Gyógynövények : Drogok : Fitoterápia*. 4. kiad. [Debrecen] : Debreceni Egyetemi Nyomda, 2009. p. 474.

A ginkgo levél főbb gyógyhatásai\*\*\*\*:

Leginkább kivonatokban (tinktúra, extraktum) alkalmazzák, a levelet szinte sosem. Növeli az agy oxigén hiánnyal szembeni toleranciáját védi az agyszövetet a gátolt vérellátásból és hipoxiából származó hatások következményeitől gátolja az agyödéma kifejlődését ill. gyorsítja annak visszafejlődését növeli az emlékezőképességet, tanulási képességet antioxidáns hatású

A fenti hatásokért első sorban a diterpének és a flavonoidok felelősek. A fenti hatások miatt a ginkgo levélből készült kivonatokat és egyéb készítményeket a hivatalos gyógyászatban is használják. A levél drog a VIII. Magyar Gyógyszerkönyvben és a 6. Európai Gyógyszerkönyvben is szereplő, jól dokumentált gyógynövény.

A MycoVeggie EU por összetevői:

nyálkás útifű (*Plantago psyllium*) mag, zeller (*Apium graveolens*) mag, kislevelű eperfa (*Morus microphylla*) levél, páfrányfenyő (*Ginkgo biloba*) levél, gyömbér (*Zingiber officinale*) gyökértörzs, indiai citromfű (*Cymbopogon citratus*), shii-take gomba (*Lentinula edodes*), csoportos álpereszke (*Lyophyllum decastes*), májusi pereszke (*Calocybe gambosa*), kínai süngomba (*Hericium erinaceus*), nyári laskagomba (*Pleurotus pulmonarius*), kukorica (*Zea mays*), lime (*Citrus aurantifolia*), narancs (*Citrus sinensis*), *Spirulina platensis*, kínai tea (*Camellia sinensis*) levél, mandarin héj (*Pericarpium Citri reticulatae*), fahéj (*Cinnamomum zeylanicum*) kéreg, csillagánizs (*Illicium verum*) termés, szegfűszeg (*Eugenia caryophyllus*) virág.

A termék 400 g-os kiszerezésben kapható. A termék dobozában adagolókanál található.

Figyelmeztetések:

FONTOS: a DXN MYcoVeggie EU por 23,26% nyálkás útifűmagot tartalmaz. Az útifűfélékre allergiások a termék fogyasztását kerüljék!

FONTOS: A zellermag használata vesegyulladásban szenvedők esetében ellenjavallt.

FONTOS: A termék 8,14% Ginkgo-levelet tartalmaz. Szedése során ritkán, átmeneti jelleggel enyhe gyomorpanaszok, fejfájás vagy allergiás reakciók előfordulhatnak. Acetil-szalicilsavat és véralvadásgátlókat rendszeresen szedők esetében a Ginkgo-tartalmú termékek használata megfontolandó.

A megfelelő hatás érdekében a mellékelt adagolókanállal kimért port bő vízzel vegye be!

Felhasznált irodalom:

**ABRAHAM, Zara D., MEHTA, Tara:** *Three-week psyllium husk supplementation : Effect on plasma cholesterol concentrations, fecal steroid excretion, and carbohydrate absorption in men.* In: The American Journal of Clinical Nutrition, 1988. vol. 47. Issue 1. pp. 67–74.

**CASTELMAN, Michael:** *Gyógynövény enciklopédia : Alapvető útmutató a természet gyógyszereihez.* [2. kiad.]. Ford. dr. Bélai Iván, dr. Székács András. Budapest : Esély Kiadó, 1995. (*The Healing Herbs*). 477 p. ISBN 963 5830 31 9

*Gyógynövényekkel az egészségért : Gyógynövények, növényi drogok és készítményeik ismerete.* Szerk. Dr. Kéry Ágnes. 4. változatlan utánnyomás. Budapest : Kereskedelmi és Idegenforgalmi Továbbképző Kft., 2005. 253 p. ISBN 963 637 201 2

---

\*\*\*\* forrás: [Dr.] **Tóth László:** *Gyógynövények : Drogok : Fitoterápia.* 4. kiad. [Debrecen] : Debreceni Egyetemi Nyomda, 2009. pp. 420–421.

Gyógynövénytár : Útmutató a korszerű gyógynövény-alkalmazáshoz. Szerk. Szendrei Kálmán, Csupor Dezső. Budapest : Medicina Könyvkiadó Zrt., 2009. 563 p. ISBN 978 963 226 226 0

**MOESGAARD, Flemming et al.: High-fiber Diet Reduces Bleeding and Pain in Patients with Hemorrhoids : A Double-blind Trial of Vi-Siblin®. In: Diseases of the Colon and Rectum, 1982. vol. 25. Issue 5. pp. 454–456.**

**ODY, Penelope:** *Kínai gyógynövények.* Ford. Nyuli Kinga. Budapest : Scolar Kiadó, 2007. Titkok nélkül. (*Secrets of Chinese Herbal Medicine*). 223 p. ISBN 978 963 9534 91 9

[Dr.] **SZABÓ László Gy.:** *Gyógynövény-ismereti tájékoztató : gyógyszerészeknek : orvosoknak : kertész- és agrármérnököknek : biológiai tanároknak.* Baksa : Schmidt und Co. : Pécs : Melius Alapítvány, 2005. 302 p. ISBN 963 218 185 9

[Dr.] **TÓTH László:** *Gyógynövények : Drogok : Fitoterápia.* 4. kiad. [Debrecen] : Debreceni Egyetemi Nyomda, 2009. 588 p. ISBN 978 963 472 916 7

A következő hírlevélben a Nutrizhi italporról lesz szó.

Szép napot kívánok!

%alairas%

<http://%webcim%>