

**Gyakran alkalmazott gyógynövények ajánlott fogyasztási adagjai  
 felnőtteknek az Európai Gyógyszerügynökség Gyógynövény  
 Bizottságának gyógynövény monográfiái alapján teaforrázat és -forrázat,  
 valamint por belsőleges használata esetén**

Gyógynövény és felhasznált része		Tea	Por
Magyar név	Latin név		
Apróbojtorján (párlófű) herba	Agrimoniae herba	Forrázat: 1,5-4 g, naponta 2-3-szor	
Közönséges aranyvessző herba	Solidaginis virgaureae herba	Forrázat: 3-5 g, naponta 3-4-szer	
Articsóka levél	Cynarae folium	Forrázat: 1,5 g, naponta 4-szer, vagy 3 g, naponta 1-2szer	300-750 mg naponta 2-4 szer (legfeljebb napi 1500 mg)
Barátcserje termés	Agni casti fructus		400 mg naponta 2-szer
Borsmenta levél	Menthae piperitae folium	Forrázat: 1-2 g, naponta 3-szor	
Csalán gyökér	Urticae radix	Főzet: 1,5 g, naponta 3-4-szer	
Csalán levél	Urticae folium	Forrázat: 2-4 g, naponta 3-6-szor	
Erdei mályva levél	Malvae folium	Forrázat: 1,8 g, naponta 4-szer	
Fehér üröm herba	Absinthii herba	Forrázat: 1-1,5 g, naponta 2-szer	760 mg naponta 3-szor
Fekete bodza virág	Sambuci flos	Forrázat: 2-5 g, naponta 3-szor Főzet: 1,5-3 g, naponta 2-szer	
Fekete ribizli levél	Ribis nigri folium	Forrázat: 2-4 g, naponta 3-szor	340 mg naponta 3-5-ször (napi adag: 1020-1700 mg)
Fűzfa kéreg	Salicis cortex	Főzet: 1-3 g, naponta 3 szor	260-500 mg naponta 3-8-szor
Galagonya virágos hajtásvég	Crataegi folium	Forrázat: 1-2 g, naponta 4-szer	190-350 mg naponta 3-5-ször
Ginkgo levél	Ginkgo folium		250-360 mg (napi adag 750 mg)
Görögszéna mag	Trigonellae foenugraeci semen	Forrázat: 1-6 g, naponta többször	
Gyömbér gyöktörzs	Zingiberis rhizoma	Forrázat: 750 mg utazás előtt fél órával vagy 180 mg naponta háromszor	
Igazi édesgyökér	Liquiritiae radix	Forrázat: 1,5-2 g, naponta 2-4-szer	
Izlandi zuzmó	Lichen islandicus	Forrázat: 1,5-g, naponta 3-4-szer	
Kis ezerjófű herba	Centaurii herba	Forrázat: 1-4 g, naponta 4-szer	250 mg-2000 mg naponta 3-szor
Kisvirágú füzike herba	Eipilobii herba	Forrázat: 1,5-2 g, naponta 2-szer	
Komló tobaz	Lupuli flos	Forrázat: 0,5 g, naponta 4-szer	400 mg naponta 2-szer
Kurkuma gyökér	Curcumae longae rhizoma	Forrázat: 0,5-1 g, naponta 2-3-szor	500-1000 mg naponta 2-3-szor

Gyógynövény és felhasznált része		Tea	Por
Magyar név	Latin név		
Lándzsás útifű levél	Plantaginis lanceolatae folium	Forrázat: 2 g, naponta 3-szor	160-190 mg naponta többször (összesen 1280 mg)
Madárkeserűfű herba	Polygoni avicularis herba	Forrázat: 1,5-2 g, naponta 3-4-szer Főzet: 3 g, naponta 2-szer	
Maté levél	Mate folium	Forrázat: 2,5 g, naponta 1-2-szer	
Mezei cickafark herba	Millefolii herba	Forrázat: 1,5-4 g, naponta 2-3-szor	
Mezei zsurló herba	Equiseti herba	Forrázat: 1-4 g, naponta 3-4-szer	500-570 mg naponta 3-szor
Nyírfa levél	Betulae folium	Forrázat: 2-3 g, naponta legfeljebb 4-szer	650 mg naponta 2-szer
Olajfa levél	Oleae folium	Forrázat: 6-10 g, naponta legfeljebb 3-szor	210-400 mg naponta többször (napi adag 630-1375 mg)
Orbánkfű herba	Hyperici herba	Forrázat: 1,5-2 g, naponta 3-szor	200-500 mg naponta többször (napi adag 900-1000 mg)
Orvosi citromfű levél	Melissae folium	Forrázat: 1,5-4,5 g, naponta 1-3-szor	190-550 mg naponta 2-3-szor
Orvosi kamilla virágzat	Matricariae flos	Forrázat: 1,5-4 g, naponta 3-4-szer	
Orvosi levendula virág	Lavandulae flos	Forrázat: 1-2 g naponta 3-szor	
Orvosi medveszőlő levél	Uvae ursi folium	Forrázat: 1,5-4 g, naponta 2-4-szer	700-1050 mg naponta 2-szer (legfeljebb 1750 mg naponta)
Orvosi pemetefű herba	Marrubii herba	Forrázat: 1-2 g, naponta 3-szor	225-450 mg naponta 3-szor
Orvosi rozmaring levél	Rosmarini folium	Forrázat: 1-2 g, naponta 2-3-szor	
Orvosi somkóró herba	Meliloti herba	Forrázat: 1-1,2 g, naponta 2-szer	250 mg naponta 3-szor
Orvosi zilíz gyökér	Altheae radix	Forrázat: 0,5-1 g, naponta 3-szor	
Orvosi zsálya levél	Salviae folium	Forrázat: 1-2 g, naponta 3-szor	
Ördögcsáklya gyökér	Harpagophyti radix	Forrázat: 4,5 g, naponta 3-szor	435 mg naponta 3-szor
Őszi margitvirág herba	Tanacetii parthenii herba		100-200 mg naponta legfeljebb 3-szor
Pásztortáska herba	Bursae pastoris herba	Forrázat: 1,5 g, naponta 2-4-szer	
Pitypang herba és gyökér	Taraxaci radix cum herba	Főzet: 3-4 g, naponta 3-szor Forrázat: 4-10 g naponta 3-szor	
Réti legyezőfű herba	Filipendulae ulmariae herba	Forrázat: 1,5-6 g (napi adag 2-18 g)	250-500 mg naponta 1-3-szor
Sárga tárnics gyökér	Gentianae radix	Forrázat: 0,6-2 g naponta 1-3-szor	
Szibériai ginszeng gyökér	Eleutherococci radix	Forrázat: 0,5-4 g naponta (egy-három részletben fogyasztva)	750-3000 mg naponta
Szúrós csodabogyó gyöktörzs	Rusci rhizoma		350 mg naponta 3-szor
Szúrós gyöngyajak herba	Leonouri cardiacae herba	Forrázat: 1,5-4,5 g (napi adag 3-10 g)	150 mg naponta 1-3-szor
Tavaszi kankalin gyökér	Primulae radix	Forrázat: 0,2-0,5 g, naponta 3-szor	
Valeriána gyökér	Valerianae radix	Forrázat: 0,3-3 g, naponta 3-szor	300-2000 mg naponta 3-szor
Zöld tea levél	Camelliae sinensis non fermentatum folium	1,8-2,2 g, naponta 3-5-ször	390 mg naponta 3-5-ször