Dane aktualne na dzień: 16-11-2026 15:40

Link do produktu: https://rafex.eu/gojnik-100-g-p-13899.html



Gojnik 100 G

Cena	**8,92 zł**
Numer katalogowy	**13899**
Kod EAN	**05906681927498**
Producent	**Rafex**

Opis produktu

Gojnik – ziele

Nazwa polska: Gojnik, herbata górska
Nazwa botaniczna: *Sideritis* spp.
Rodzina botaniczna: Lamiaceae (jasnotowate)

Opis produktu

Gojnik, znany również jako **herbata górska**, to tradycyjny surowiec roślinny pochodzący z roślin rodzaju *Sideritis*, występujących głównie w rejonie Morza Śródziemnego i na Bałkanach.

W handlu pod nazwą „gojnik” mogą występować różne gatunki, m.in. ***Sideritis scardica***, ***Sideritis raeseri*** czy ***Sideritis syriaca***. Z tego względu sama nazwa „gojnik” nie zawsze pozwala na jednoznaczne określenie gatunku.

Surowiec stanowią najczęściej **wysuszone nadziemne części rośliny**, obejmujące łodygi, liście i charakterystyczne żółte kwiaty. Po wysuszeniu ziele ma barwę zieloną, szarozieloną lub srebrzystą i delikatny, ziołowo-korzenny aromat.

Skład

100% suszone ziele gojnika (*Sideritis* spp.).

Surowiec naturalnie zawiera m.in. **olejek eteryczny, flawonoidy, związki fenolowe, diterpeny oraz inne naturalne składniki roślinne**.

Cechy produktu

- 100% naturalny surowiec roślinny,
- suszone nadziemne części gojnika,
- łodygi, liście i kwiaty,
- naturalna zielona, szarozielona do srebrzystej barwa,
- delikatny ziołowy aromat,
- łagodny, lekko korzenny smak,
- bez dodatków, barwników i konserwantów.

Przechowywanie

Przechowywać w szczelnie zamkniętym opakowaniu, w suchym, chłodnym i zacienionym miejscu. Chronić przed wilgocią,

bezpośrednim światłem oraz obcymi zapachami.

Tradycyjne zastosowanie

Gojnik jest tradycyjnie stosowany w krajach bałkańskich i śródziemnomorskich przede wszystkim do przygotowywania **naparu ziołowego**.

Tradycyjnie spożywa się go jako aromatyczny napój, szczególnie w okresie jesienno-zimowym. W różnych tradycjach zielarskich przypisywano mu również zastosowanie wspierające prawidłowe funkcjonowanie układu oddechowego i trawiennego.

Tradycyjne zastosowanie nie jest równoznaczne z potwierdzonym działaniem leczniczym.

Przeciwwskazania

- Nadwrażliwość lub alergia na gojnik lub inne rośliny z rodziny jasnotowatych (Lamiaceae).
- Nie zaleca się stosowania w okresie ciąży i karmienia piersią bez konsultacji z lekarzem.
- Nie zaleca się stosowania u małych dzieci bez konsultacji ze specjalistą.
- Osoby z chorobami przewlekłymi lub przyjmujące leki na stałe powinny przed regularnym stosowaniem skonsultować się z lekarzem lub farmaceutą.

Środki ostrożności

- Nie przekraczać ilości zalecanych przez producenta.
- W przypadku wystąpienia reakcji alergicznej należy przerwać stosowanie.
- Nie należy zastępować leczenia zaleconego przez lekarza naparem z gojnika.
- Produkt nie powinien zastępować zróżnicowanej diety ani zdrowego stylu życia.

Możliwe interakcje

Dane dotyczące interakcji gojnika z lekami są ograniczone. Osoby przyjmujące leki na stałe powinny przed regularnym spożywaniem większych ilości lub stosowaniem skoncentrowanych ekstraktów skonsultować się z lekarzem lub farmaceutą.

□□ Ciekawostka

Gojnik jest szczególnie popularny na **Bałkanach i w Grecji**, gdzie od pokoleń przygotowuje się z niego tradycyjny napar określany jako **grecka herbata górska** (*mountain tea*).

Rośliny rodzaju *Sideritis* często rosną na górskich, kamienistych i słonecznych stanowiskach, co znajduje odzwierciedlenie w nazwie „herbata górska”.

□□ Napar z gojnika

Składniki:

- 1–2 łyżeczki suszonego ziela gojnika,
- 250 ml gorącej wody.

Przygotowanie:

Ziele zalać gorącą wodą, przykryć i pozostawić do zaparzenia na około **5–10 minut**, następnie przecedzić.

W przypadku całych łodyżek i kwiatów można również przygotować delikatny odwar, zgodnie z zaleceniami producenta.

Informacje dodatkowe

Produkt stanowi naturalny surowiec roślinny.

Nie jest produktem leczniczym ani suplementem diety. Informacje dotyczące tradycyjnego wykorzystania mają charakter informacyjny i nie stanowią deklaracji właściwości leczniczych produktu.

Uwaga botaniczna

„Gojnik” jest nazwą zwyczajową obejmującą wiele gatunków rodzaju *Sideritis*. W handlu szczególnie często spotyka się ***Sideritis scardica***, ***Sideritis raeseri*** i ***Sideritis syriaca***.