

# MINISTARSTVO ZDRAVLJA

3359

Na temelju članka 6. stavka 1. podstavka 2. Zakona o prehrambenim i zdravstvenim tvrdnjama te hrani obogaćenoj nutrijentima (»Narodne novine«, broj 39/2013), uz suglasnost ministra nadležnog za poljoprivredu, ministar zdravlja donosi

## PRAVILNIK

### O TVARIMA KOJE SE MOGU DODAVATI HRANI I KORISTITI U PROIZVODNJI HRANE TE TVARIMA ČIJE JE KORIŠTENJE U HRANI ZABRANJENO ILI OGRANIČENO

#### Članak 1.

(1) Ovim Pravilnikom propisuju se uvjeti pod kojima se tvari, uključujući biljne vrste, mogu dodavati hrani i koristiti u proizvodnji i kod stavljanja hrane i dodataka prehrani na tržište Republike Hrvatske, najveće dopuštene količine vitamina i minerala koji se mogu dodavati hrani i dodacima prehrani te biljne vrste koje nisu dopuštene u hrani i dodacima prehrani.

(2) Izrazi koji se koriste u ovome Pravilniku, a koji imaju rodno značenje, bez obzira jesu li korišteni u ženskom ili muškom rodu, obuhvaćaju na jednak način ženski i muški rod.

#### Članak 2.

Druge tvari, u smislu ovog Pravilnika, su tvari s određenim hranjivim ili fiziološkim učinkom, osim vitamina ili minerala. Druge tvari mogu biti: aminokiseline, esencijalne masne kiseline, vlakna, biljni organi, biljni ekstrakti, biljni produkti, mikroorganizmi, jestive gljive, alge, pčelinji proizvodi i druge tvari s hranjivim ili fiziološkim učinkom.

#### Članak 3.

Odredbe ovoga Pravilnika ne primjenjuju se na:

- a) hranu za ljudsku potrošnju koja se uobičajeno konzumira i nema štetni učinak na zdravlje,
- b) uobičajene sastojke u proizvodnji hrane,
- c) prehrambene aditive i arome,
- d) začinsko bilje i začine.

#### Članak 4.

Na hranjive i druge tvari koje se dodaju ili koriste u proizvodnji hrane i dodataka prehrani te njihovom stavljanju na tržište Republike Hrvatske, primjenjuju se odredbe ovoga Pravilnika i posebni propisi kojima se uređuje:

- a) hrana za posebne prehrambene potrebe,
- b) nova hrana i sastojci nove hrane,
- c) genetski modificirana hrana,
- e) dopuštena enološka praksa i postupci.

#### Članak 5.

Najveće dopuštene količine vitamina i minerala koji se mogu dodavati hrani i dodacima prehrani, a namijenjeni su odraslim osobama, nalaze se u Prilogu I. koji je sastavni dio ovoga Pravilnika.

#### Članak 6.

(1) Dodaci prehrani namijenjeni dojenčadi i maloj djeci ne smiju sadržavati u dnevnoj dozi količine vitamina i minerala veće od referentnih vrijednosti propisanih posebnim propisima kojima se uređuje hrana za dojenčad i malu djecu.

(2) Dodaci prehrani namijenjeni djeci do 12 godina ne smiju sadržavati u preporučenoj dnevnoj dozi količine vitamina i minerala veće od preporučenog dnevnog unosa, propisanog u Prilogu XIII. Uredbe (EU) br. 1169/2011 Europskog parlamenta i Vijeća od 25. listopada 2011. o informiranju potrošača o hrani, izmjeni uredbi (EZ) br. 1924/2006 i (EZ) br. 1925/2006 Europskog parlamenta i Vijeća te o stavljanju izvan snage Direktive Komisije 87/250/EEZ, Direktive Vijeća 90/496/EEZ, Direktive Komisije 1999/10/EZ, Direktive 2000/13/EZ Europskog parlamenta i Vijeća, direktiva Komisije 2002/67/EZ i 2008/5/EZ i Uredbe Komisije (EZ) br. 608/2004 (Tekst značajan za EGP) (SL L 304, 22. 11. 2011.).

#### Članak 7.

(1) Pri proizvodnji i stavljanju hrane i dodataka prehrani na tržište Republike Hrvatske uz uobičajene sirovine (sastojke), dopušteno je korištenje i drugih tvari te organa, ekstrakata i produkata biljnih vrsta, koji se nalaze u Prilogu II. i sastavni su dio ovoga Pravilnika.

(2) U slučaju iz stavka 1. ovog članka subjekt u poslovanju s hranom obavezan je pridržavati se najvećih dopuštenih doza u dodacima prehrani te posebnih ograničenja ili upozorenja, navedenih u Prilogu II. ovoga Pravilnika.

#### Članak 8.

(1) Biljne vrste koje su zabranjene u hrani i dodacima prehrani, koje se stavljaju na tržište Republike Hrvatske propisane su u Prilogu III. koji je sastavni dio ovoga Pravilnika.

(2) Iznimno od stavka 1. ovog članka, u proizvodnji dodatka prehrani dopušteno je koristiti organe, ekstrakte i produkte biljnih vrsta iz Priloga III. ovoga Pravilnika samo u svrhu njihova izvoza u treće zemlje, pod uvjetom da subjekt u poslovanju s hranom prethodno pribavi dokaz od nadležnog tijela treće zemlje uvoznice da se takav proizvod može prodavati na tržištu te zemlje.

## Članak 9.

(1) Pri proizvodnji i stavljanju hrane, odnosno dodatka prehrani na tržište Republike Hrvatske, uz uobičajene sirovine (sastojke) mogu se koristiti i druge tvari koje nisu navedene u Prilogu II. i Prilogu III. ovog Pravilnika samo u slučaju kada je subjekt u poslovanju s hranom prethodno ishodio rješenje o uvrštavanju predmetnog proizvoda u program monitoringa koji provodi ministarstvo nadležno za zdravlje (u daljnjem tekstu: Ministarstvo), sukladno odredbama pravilnika kojima su propisani uvjeti za uvrštavanje u program monitoringa dodataka prehrani.

(2) Ministarstvo će uvrstiti u program monitoringa dodatke prehrani koji u svom sastavu imaju eterična ulja navedena u Prilogu II. ovoga Pravilnika, nakon pribavljenog stručnog mišljenja Povjerenstva za dodatke prehrani, zdravstvene tvrdnje i tvari koje se mogu dodavati hrani, sukladno odredbama pravilnika kojima su propisani uvjeti za uvrštavanje u program monitoringa dodataka prehrani.

(3) U slučaju kada je stručno mišljenje Povjerenstva iz stavka 2. ovog članka negativno, Ministarstvo će rješenjem odbiti uvrštavanje u program monitoringa tog dodatka prehrani.

## Članak 10.

(1) Proizvodi koji sadrže više od 1 mg melatonina, za koje je ishodoeno rješenje odnosno dostavljena obavijest prema Pravilniku o dodacima prehrani (»Narodne novine«, broj 46/2011 i 41/2013) ili Pravilniku o uvjetima za uvrštavanje u program monitoringa i provođenje programa monitoringa dodataka prehrani, hrane kojoj su dodani vitamini, minerali i druge tvari i hrane s prehrambenim i zdravstvenim tvrdnjama (»Narodne novine«, broj 83/2013), mogu se stavljati na tržište Republike Hrvatske do 30. lipnja 2014. godine i mogu se nalaziti na tom tržištu do isteka roka trajnosti.

(2) Proizvodi koji sadrže organe, ekstrakte i produkte iz Priloga III. ovoga Pravilnika, a koji su proizvedeni do 30. rujna 2013. godine i za koje su ishodoena rješenja prema Pravilniku o dodacima prehrani (»Narodne novine«, broj 148/2008) ili Pravilniku o dodacima prehrani (»Narodne novine«, broj 46/2011 i 41/2013), mogu se nalaziti na tržištu do 30. lipnja 2014. godine.

## Članak 11.

Ovaj Pravilnik stupa na snagu prvoga dana od dana objave u »Narodnim novinama«.

Klasa: 011-02/13-04/17

Urbroj: 534-10-1-2-1/3-13-01

Zagreb, 13. prosinca 2013.

Ministar  
**prof. dr. sc.**  
**Rajko Ostojić,**  
**dr. med., v. r.**

## PRILOG I.

### NAJVEĆE DOPUŠTENE KOLIČINE VITAMINA I MINERALA

	Dodaci prehrani*	Hrana**
VITAMINI		
Vitamin A (retinol) µg	1500	800
Vitamin D (kolekalciferol) µg	10	5
Vitamin E (tokoferol) mg	200	12
Vitamin C (askorbinska kiselina) mg	800	160
Vitamin K (filokinon) µg	100	75
Vitamin B1 (tiamin) mg	25	3,3
Vitamin B2 (riboflavin) mg	25	4,2
Vitamin B3 (niacin) mg***	35	35
Vitamin B6 (piridoksin) mg	20	4,2
Folna kiselina µg	600	200
Vitamin B12 (cijanokobalamin) µg	25	7,5
Pantotenska kiselina mg	18	18
Biotin µg	150	150
MINERALI		
Kalcij (Ca) mg	1 500	800
Fosfor (P) mg	1 400	700
Magnezij (Mg) mg	375	375
Željezo (Fe) mg	30	14
Cink (Zn) mg	15	10
Fluor (F) mg	10	3,5
Jod (J) µg	225	150
Selen (Se) µg	100	55
Krom (Cr) µg	150	40
Bakar (Cu) mg	3	1
Mangan (Mn) mg	4	2
Molibden (Mo) µg	100	50
Kloridi (mg)	800	800

Kalij mg	2000	2000
----------	------	------

\* u najvećoj dopuštenoj dnevnoj dozi

\*\* odnosi se na količinu namijenjenu konzumaciji kao jedan obrok

\*\*\* najveća dopuštena doza se odnosi na kemijski oblik vitamina B3 nikotinamid, dok je najveća dopuštena dnevna doza nikotinske kiseline 10 mg

## PRILOG II.

### DRUGE TVARI DOPUŠTENE ZA UPORABU

#### 1. Aminokiseline\*

L-alanin
L-arginin
L-asparaginska kiselina
L-citrulin
L-cistein
cistin
L-histidin
L-glutaminska kiselina
L-glutamin
glicin
L-izoleucin
L-leucin
L-lizin
L-lizin acetat
L-metionin
L-ornitin

L-fenilalanin
L-prolin
L-treonin
L-triptofan
L-tirozin
L-valin
*Za aminokiseline, koliko god je primjenjivo, mogu se također koristiti natrijeve, kalijeve, kalcijeve i magnezijeve soli kao i njihovi hidrokloridi
Za razgranate aminokiseline (BCAA) – dnevna doza je ukupno 5 g (kao zbroj sve tri aminokiseline: L-valin, L-leucin, L-izoleucin).
Koncentrati i izolat proteina

## 2. Ostale tvari

	Najveća dnevna doza	Posebna upozorenja
alkilglicerol	300 mg	
arabinogalaktan		
arabinoksilan		
astaksantin		
beta alanin		
beta glukan <sup>[1]</sup>		
betain	1,5 g	
dokosaheksaenoična kiselina (DHA) <sup>[1]</sup>		Ograničenje za dodatke prehrani: ukupna količina EPA i DHA u preporučenoj dnevnoj dozi ne smije biti veći od 5 g
eikosapetaenoična kiselina (EPA) <sup>[1]</sup>		
epigalokatehingalat (EGCG) <sup>[1]</sup>	300 mg	Za trudnice i dojilje najveća dnevna količina je 120 mg.
fitosteroli <sup>[1]</sup>	3 g	Potrebno je navesti upozorenja prema posebnim propisima.
flavonoidi:		
	300 mg	Ne koristiti za vrijeme trudnoće.
– kvercetin, rutin, diosmin i njihovi	600 mg	Ne koristiti za vrijeme trudnoće.

glikozidi		
– hesperidin i njegovi glikozidi		
fosfolipidi soje		
fosfatidil kolin		
fruktooligosaharidi (FOS) <sup>[1]</sup>		
galaktooligosaharidi (GOS) <sup>[1]</sup>		
glukomanan	4 g	
glukozamin	2000 mg	
glutation	50 mg	
guar guma	10 g	
hidroksimetilbutirat (HMB)	3 g	
hijaluronska kiselina		
inozitol <sup>[1]</sup>	2 g	
inulin <sup>[1]</sup>		
karnozin	500 mg	
kitozan	3 g	
koenzim Q10 <sup>[1]</sup>	200 mg	
kofein <sup>[1]</sup>	350 mg	Ne preporučuje se djeci, trudnicama ili dojiljama.
kolagen		
kolin	1000 mg	
kolostrum		
kondriotin	1200 mg	
konjugirana linolna kiselina (CLA)		
kreatin	3 g	Kreatin ne smiju koristiti trudnice, dojilje i osobe mlađe od 16 godina!  Konzumiranje može dovesti do povećanja tjelesne mase zbog nakupljanja vode u mišićima.
L-karnitin (L-karnitin hidroklorid, L-karnitin-L-tartrat, acetil-L-karnitin) <sup>[1]</sup>	2000 mg	
taurin <sup>[1]</sup>	1000 mg	
laktoferin (goveđi)	200 mg	
likopen	15 mg	

linolna kiselina		
alfa-linolenska kiselina		
gama-linolenska kiselina		
alfa-lipoična kiselina		
lutein	20 mg	
lecitin		
melatonin	1 mg	
metilsulfonilmetan (MSM)		
monakolin iz crvene fermentirane riže (Monascus purpureus)	10 mg	Ne koristiti za vrijeme trudnoće i dojenja. Ne koristiti ukoliko koristite lijekove za snižavanje masnoća, antilipidemicima.
N-acetilcistein		Nije preporučljivo za djecu mlađu od 3 godine.
nikotinamid adenin dinukleotid (NADH)		
oleinska kiselina		
S-adenozil.metionin (SAME)	200 mg	
para-amino benzojeva kiselina (PABA)		
pektini <sup>[1]</sup>		
polifenoli maslinovog ulja		
resveratrol		
teanin		
zeaksantin		
propolis <sup>[1]</sup>		
matična mliječ <sup>[1]</sup>		
pelud/cvijetni prah <sup>[1]</sup>		
Enzimi – papain, bromelain, laktaza, amilaza, lipaza, proteaze, glukoamilaza, alfa galaktozidaza, celulaza, pektinaza, laktuloza		
Kulture mikroorganizama <sup>[1]</sup>		
– Bifidobacterium spp.		

– Lactobacillus spp.		
– Streptococcus thermophilus		
– Bacillus subtilis		
– Saccharomyces cerevisiae		
– Saccharomyces boulardii		

<sup>[1]</sup> ostale tvari dopuštene u uobičajenoj hrani

### 3. Biljne vrste

Latinsko ime	Hrvatsko ime	Dodatna ograničenja i upozorenja za dodatke prehrani <sup>[4]</sup>
<b>A</b>		
Abies spp.	Vrste jela	
Acacia senegal	Senegalška akacija	
Acacia spp.	Vrste akacije (arapska guma)	
Acer saccharum <sup>[1]</sup>	Javor	
Achillea millefolium	Stolisnik	Ne preporučuje se trudnicama i dojiljama.
Achyranthes bidentata	Dvozub	Ne preporučuje se trudnicama i dojiljama.
Acorus calamus	Iđirot	Dozvoljeno je korištenje samo podanka. Ne preporučuje se uzimanje duže od 2 tjedna u kontinuitetu. Ne preporučuje se trudnicama i dojiljama.
Agrimonia eupatoria	Turica obična	Ne preporučuje se trudnicama i dojiljama.
Agrimonia spp.	Vrste turice	Ne preporučuje se trudnicama i dojiljama.
Agropyron repens (Elymus repens)	Pirika	Ne preporučuje se trudnicama i dojiljama.
Alchemilla vulgaris	Livadna vrkuta	Ne preporučuje se trudnicama i dojiljama.
Allium cepa <sup>[1]</sup>	Crveni luk	
Allium sativum <sup>[1]</sup>	Češnjak, bijeli luk	Osobe koje uzimaju lijekove trebaju se prije uzimanja posavjetovati s liječnikom. Ne preporučuje se trudnicama i dojiljama.
Allium ursinum <sup>[1]</sup>	Medvjedi luk, divlji luk	Osobe koje uzimaju lijekove trebaju se prije uzimanja posavjetovati s liječnikom.

		Ne preporučuje se trudnicama i dojiljama.
<i>Alnus glutinosa</i>	Crna joha, jošić	
<i>Aloe barbadensis</i> ( <i>Aloe vera</i> )	Barbadenski aloj, prava aloja	Najveći dopušteni udio u smjesi glavnih sastojaka 30% m/m (do 20 mg ukupnih hidroantracenskih spojeva u dnevnoj dozi).  Ne preporučuje se uzimanje duže od 2 tjedna u kontinuitetu.  Osobe koje uzimaju lijekove trebaju se prije uzimanja posavjetovati s liječnikom.  Ne preporučuje se trudnicama i dojiljama.  Aloe gel nema ograničenja. <sup>[1]</sup>
<i>Aloe spp</i>	Vrste aloja	Najveći dopušteni udio u smjesi glavnih sastojaka 30% m/m (do 20 mg ukupnih hidroantracenskih spojeva u dnevnoj dozi).  Ne preporučuje se uzimanje duže od 2 tjedna u kontinuitetu.  Osobe koje uzimaju lijekove trebaju se prije uzimanja posavjetovati s liječnikom.  Ne preporučuje se trudnicama i dojiljama.
<i>Alpinia officinarum</i> ( <i>Alpinia galanga</i> )	Galgant, galanga	
<i>Althaea officinalis</i>	Bijeli sljez	
<i>Althaea spp.</i>	Vrste sljeza	
<i>Ananas comosus</i> <sup>[1]</sup>	Ananas	
<i>Andrographis paniculata</i>	Justicija	Ne preporučuje se uzimanje duže od 2 tjedna u kontinuitetu.  Osobe koje uzimaju lijekove trebaju se prije uzimanja posavjetovati s liječnikom.  Ne preporučuje se trudnicama i dojiljama.
<i>Anethum graveolens</i> <sup>[1]</sup>	Kopar	
<i>Angelica archangelica</i>	Ljekovita anđelika	Osobe koje uzimaju lijekove trebaju se prije uzimanja posavjetovati s liječnikom.  Ne preporučuje se trudnicama i dojiljama.

Antennaria dioica	Zečja capica, bubica	
Anthemis nobilis (Chamaemelum nobile) <sup>[1]</sup>	Rimska kamilica	
Anthriscus cerefolium	Krasuljica	
Anthyllis vulneraria	Ranjenik	
Apium graveolens <sup>[1]</sup>	Celer	
Arallia spp.	Vrste aralije, pižulika	
Arctium lappa	Veliki čičak	Ne preporučuje se trudnicama i dojiljama.
Arctium spp.	Vrste čička	Ne preporučuje se trudnicama i dojiljama.
Arctostaphylos uva-ursi	Medvjетка	Nije dopušteno kao monopripravak.  Najveća dnevna doza: 160 mg arbutina.  – u sastavu je potrebno naznačiti količinu arbutina  Ne preporučuje se uzimanje duže od 2 tjedna u kontinuitetu.  Osobe s oštećenjima bubrega i osobe koje uzimaju lijekove trebaju se prije uzimanja posavjetovati s liječnikom.  Ne uzimati s američkom brusnicom i vitaminom C.  Ne preporučuje se uzimati trudnicama, dojiljama i djeci mlađoj od 12 godina.
Armoracia rusticana (Cochlearia armoracia) <sup>[1]</sup>	Vrtni hren	
Aronia melanocarpa <sup>[1]</sup>	Aronija	
Artemisia dracunculus <sup>[1]</sup>	Estragon	
Aspalthus linearis <sup>[1]</sup>	Afrički crveni grm	
Asparagus officinalis <sup>[1]</sup>	Vrtna šparoga	
Asparagus racemosus	Grozdasta šparoga	Osobe koje uzimaju lijekove trebaju se prije uzimanja posavjetovati s liječnikom.

		Ne preporučuje se trudnicama i dojiljama.
Asperula odorata (Galium odoratum)	Lazarkinja	Ne preporučuje se trudnicama i dojiljama.
Astragalus membranaceus	Opnasti kozlinac	Osobe koje uzimaju lijekove trebaju se prije uzimanja posavjetovati s liječnikom. Ne preporučuje se trudnicama i dojiljama.
Astragalus spp.	Vrste kozlinca (tragakant)	Osobe koje uzimaju lijekove trebaju se prije uzimanja posavjetovati s liječnikom. Ne preporučuje se trudnicama i dojiljama.
Avena sativa <sup>[1]</sup>	Zob	
<b>B</b>		
Bacopa monieri	Bakopa	Osobe koje uzimaju lijekove trebaju se prije uzimanja posavjetovati s liječnikom. Ne preporučuje se kod bolesti štitnjače, astme, emfizema, poremećaja probavnog i mokraćnog sustava te srčanih poremećaja, trudnicama, dojiljama i djeci.
Balsamodendron mukul	Mukul	Osobe koje uzimaju lijekove trebaju se prije uzimanja posavjetovati s liječnikom. Ne preporučuje se trudnicama, dojiljama i osobama s oštećenjem jetre i upalnom bolesti crijeva.
Barosma betulina (Agathosma betulina)	Barozma	Ne preporučuje se trudnicama i dojiljama.
Bellis perennis	Tratinčica	
Berberis vulgaris	Žutika trpka	Nije dopušteno kao monopripravak. Najveći dopušteni udio u smjesi glavnih sastojaka 30% m/m. Ne preporučuje se uzimanje duže od 2 tjedna u kontinuitetu. Osobe koje uzimaju lijekove trebaju se prije uzimanja posavjetovati s liječnikom. Ne preporučuje se trudnicama, dojiljama, osobama s povišenim krvnim tlakom i djeci.
Beta vulgaris <sup>[1]</sup>	Cikla	

Betonica officinalis (Stachys officinalis)	Ljekoviti čistac	
Betula pendula (Betula alba)	Obična breza	
Betula spp.	Vrste breze	
Borago officinalis	Boreč, boražina	Dopušteno je koristiti samo ulje. Osobe koje uzimaju lijekove trebaju se prije uzimanja posavjetovati s liječnikom. Ne preporučuje se trudnicama i dojiljama.
Boswellia serrata	Indijski tamjanovac	Ne preporučuje se trudnicama i dojiljama.
Brassica napus <sup>[1]</sup>	Korabica, repica	
Brassica nigra	Crna vrzina, crna gorušica	
Brassica oleracea var. cymosa <sup>[1]</sup>	Brokula	
<b>C</b>		
Calendula officinalis	Neven	Ne preporučuje se trudnicama i dojiljama.
Calluna vulgaris	Vrijes, obični vrijesak	
Camellia sinensis (Thea sinensis) [1]	Pravi čaj (zeleni čaj, crni čaj, žuti čaj)	
Capsella bursa pastoris	Rusomača	Ne preporučuje se trudnicama i dojiljama.
Capsicum annuum longum <sup>[1]</sup>	Paprika	Nije dopušteno kao monopripravak. Najveći dopušteni udio u smjesi glavnih sastojaka 30% m/m. Upozorenje: može izazvati nadražaj želučano-crijevne sluznice. Osobe koje uzimaju lijekove trebaju se prije uzimanja posavjetovati s liječnikom.
Capsicum frutescens <sup>[1]</sup>	Kajenska paprika, čili	Nije dopušteno kao monopripravak. Najveći dopušteni udio u smjesi glavnih sastojaka 30% m/m.

		<p>Upozorenje: može izazvati nadražaj želučano-crijevne sluznice.</p> <p>Osobe koje uzimaju lijekove trebaju se prije uzimanja posavjetovati s liječnikom.</p>
<p>Carduus marianus (Silybum marianum)</p>	<p>Sikavica, obični oslobod</p>	<p>Najveća dnevna doza: 140 mg silimarina.</p> <p>U sastavu je potrebno naznačiti količinu silimarina.</p> <p>Osobe koje uzimaju lijekove trebaju se prije uzimanja posavjetovati s liječnikom.</p> <p>Ne preporučuje se trudnicama, dojiljama i djeci.</p>
<p>Carica papaya<sup>[1]</sup></p>	<p>Papaja</p>	
<p>Carlina acaulis</p>	<p>Vilino sito</p>	<p>Ne preporučuje se trudnicama i dojiljama.</p>
<p>Carthamus tinctorius</p>	<p>Bojadisarski bodalj, šafanika</p>	
<p>Carum carvi</p>	<p>Kim</p>	
<p>Cassia acutifolia (Cassia senna)</p>	<p>Aleksandrijska sena</p>	<p>Nije dopušteno kao monopripravak.</p> <p>Najveći dopušteni udio u smjesi glavnih sastojaka 30% m/m (do 20 mg ukupnih hidroantracenskih spojeva u dnevnoj dozi).</p> <p>Ne preporučuje se uzimanje duže od 2 tjedna u kontinuitetu.</p> <p>Osobe koje uzimaju lijekove trebaju se prije uzimanja posavjetovati s liječnikom.</p> <p>Ne preporučuje se uzimati s korijenom sladića, kod crijevne opstrukcije i stenoze, atonije, apendicitisa, ulceroznog kolitisa, Chronove bolesti, abdominalne boli nepoznatog uzroka i dehidracije, osobama s oštećenjem probavnog sustava, trudnicama i dojiljama.</p>
<p>Cassia angustifolia</p>	<p>Indijska sena, tinevelška sena</p>	<p>Nije dopušteno kao monopripravak.</p> <p>Najveći dopušteni udio u smjesi glavnih sastojaka 30% m/m (do 20 mg ukupnih hidroantracenskih spojeva u dnevnoj dozi).</p> <p>Ne preporučuje se uzimanje duže od 2</p>

		<p>tjedna u kontinuitetu.</p> <p>Osobe koje uzimaju lijekove trebaju se prije uzimanja posavjetovati s liječnikom.</p> <p>Ne preporučuje se uzimati s korijenom sladića, kod crijevne opstrukcije i stenozе, atonije, apendicitisa, ulceroznog kolitisa, Chronove bolesti, abdominalne boli nepoznatog uzroka i dehidracije, osobama s oštećenjem probavnog sustava, trudnicama i dojiljama.</p>
Cassia nomame	-	Ne preporučuje se trudnicama i dojiljama.
Castanea sativa <sup>[1]</sup>	Pitomi kesten	
Centaurea cyanus	Različak	
Centaurium erythraea	Štitasta kičica	Ne preporučuje se trudnicama, dojiljama i osobama s čirom želuca.
Centella asiatica (Hydrocotyle asiatica)	Gotu Kola, centela	Ne preporučuje se trudnicama i dojiljama.
Ceratonía siliqua <sup>[1]</sup>	Rogač	
Cetraria islandica (Lichen islandicus)	Islandski lišaj	Ne preporučuje se djeci mlađoj od 1 godinu.
Chamaemelum nobile (Anthemis nobilis) <sup>[1]</sup>	Rimska kamilica	
Chamomilla recutita (Matricaria recutita) <sup>[1]</sup>	Prava kamilica	
Chimaphila umbellata	Zelenčić	
Chlorella spp.	Vrste zelene alge	
Chondrus crispus	Irska mahovina	
Chrisantemum parthenium (Tanacetum parthenium)	Povratić, majčinski vratić	<p>Ne preporučuje se uzimanje duže od 2 mjeseca u kontinuitetu.</p> <p>Osobe koje uzimaju lijekove trebaju se prije uzimanja posavjetovati s liječnikom.</p> <p>Ne preporučuje se trudnicama i dojiljama.</p>
Cichorium intybus <sup>[1]</sup>	Plava vodopija, cikorija	
Cimicifuga racemosa	Smrdljivka,	Najveća dopuštena dnevna doza: odgovara

	cimifuga	30 mg biljne droge (podanka). <sup>[3]</sup>  Ne preporučuje se uzimanje duže od 3 mjeseca u kontinuitetu.  Osobe koje uzimaju lijekove trebaju se prije uzimanja posavjetovati s liječnikom.  Ne preporučuje se trudnicama, dojiljama i osobama s oštećenjem jetre i o estrogenu ovisnim tumorom.
Cinnamomum aromaticum (Cinnamomum cassia)	Kineski cimetovac	
Cinnamomum zeylanicum (Cinnamomum verum)	Cejlonski cimetovac	
Cirsium arvense	Poljski osjak	
Citrus aurant. subsp. dulcis <sup>[1]</sup>	Slatka naranča	
Citrus aurantium subsp. Amara	Gorka naranča	Najveća dnevna doza sinefrina: 30 mg  Osobe koje uzimaju lijekove trebaju se prije uzimanja posavjetovati s liječnikom  Ne preporučuje se trudnicama i dojiljama
Citrus spp. <sup>[1]</sup>	Vrste agruma	Upozorenja za grejp: Osobe koje uzimaju lijekove trebaju se prije uzimanja posavjetovati s liječnikom. Ne preporučuje se trudnicama i dojiljama.
Cnicus benedictus	Blaženi čakalj	Ne preporučuje se trudnicama.
Cochlearia armoracia (Armoracia rusticana) <sup>[1]</sup>	Vrtni hren	
Coffea arabica <sup>[1]</sup>	Arapska kava	Osobe koje uzimaju lijekove trebaju se prije uzimanja posavjetovati s liječnikom.
Coffea canephora <sup>[1]</sup>	Kava	Osobe koje uzimaju lijekove trebaju se prije uzimanja posavjetovati s liječnikom.
Coix lacryma-jobi <sup>[1]</sup>	Jobove suze, suzice	
Cola acuminata <sup>[1]</sup>	kola, kolatovac	Ne preporučuje se osobama s povišenim

		krvnim tlakom ili oštećenjem srca.
Cola nitida <sup>[1]</sup>	Gorki kolatovac	Ne preporučuje se osobama s povišenim krvnim tlakom ili oštećenjem srca.
Commiphora molmol (Commiphora myrrha)	Mirovac, mira	
Commiphora mukul	Gugul	Osobe koje uzimaju lijekove trebaju se prije uzimanja posavjetovati s liječnikom.  Ne preporučuje se trudnicama i dojiljama.
Commiphora spp.	Vrste balzamovog drveta	
Coriandrum sativum <sup>[1]</sup>	Korijandar	
Cornus mas <sup>[1]</sup>	Drijenak	
Corylus avellana <sup>[1]</sup>	Obična lijeska	
Crataegus monogyna	Bijeli glog	Najveća dnevna doza: odgovara 1,5 g biljne droge (lista s cvijetom). <sup>[3]</sup>  Ako su istovremeno prisutni i bijeli i crveni glog najveća dnevna doza se odnosi na njihov zbir.  Ne preporučuje se uzimanje duže od 4 mjeseca u kontinuitetu.  Osobe koje uzimaju lijekove trebaju se prije uzimanja posavjetovati s liječnikom.  Ne preporučuje se trudnicama i dojiljama.
Crataegus oxyacantha (Crataegus laevigata)	Crveni glog	Najveća dnevna doza: odgovara 1,5 g biljne droge (lista s cvijetom). <sup>[3]</sup>  Ako su istovremeno prisutni i bijeli i crveni glog najveća dnevna doza se odnosi na njihov zbir.  Ne preporučuje se uzimanje duže od 4 mjeseca u kontinuitetu.  Osobe koje uzimaju lijekove trebaju se prije uzimanja posavjetovati s liječnikom.  Ne preporučuje se trudnicama i dojiljama.

Crocus sativus	Vrtni šafran	
Cucurbita maxima <sup>[1]</sup>	Velika bundeva	
Cucurbita pepo <sup>[1]</sup>	Obična bundeva	
Cuminum cyminum	Kumin	
Curcuma longa (C. domestica)	Kurkuma, indijski šafran	
Curcuma xanthorrhiza	Javanska kurkuma	
Curcuma zedoaria	Sekvar, bijeli isiot	
Cyamopsis tetragonoloba	guargrah	
Cydonia oblonga <sup>[1]</sup>	Dunja	
Cymbopogon spp.	Vrste citronele	Ne preporučuje se trudnicama i dojiljama.
Cynara scolymus (Cynara cardunculus) <sup>[1]</sup>	Artičoka	
Cyperus rotundus	Okrugli šilj	Osobe koje uzimaju lijekove trebaju se prije uzimanja posavjetovati s liječnikom. Ne preporučuje se trudnicama i dojiljama.
<b>D</b>		
Daucus carota <sup>[1]</sup>	Mrkva	
Dioscorea bulbifera	Azijski jam	Nije dopušteno kao monopripravak. Najveći dopušteni udio u smjesi glavnih sastojaka 30% m/m. Osobe koje uzimaju lijekove trebaju se prije uzimanja posavjetovati s liječnikom. Ne preporučuje se trudnicama i dojiljama.
Dioscorea spp. D	Vrste jama	Nije dopušteno kao monopripravak. Najveći dopušteni udio u smjesi glavnih sastojaka 30% m/m. Ne preporučuje se trudnicama i dojiljama.
Diospyros kaki <sup>[1]</sup>	Japanska jabuka	
Drosera rotundifolia	Okruglolisna rosika	Ne preporučuje se trudnicama i dojiljama.
Dunaliella salina		

E		
Echinacea pallida	Svijetlocvjetna ehinacea, svijetlocvjetna rudbekija	Ne preporučuje se uzimanje duže od 2 tjedna u kontinuitetu.  Ne preporučuje se uzimati kod progresivnih sistemskih bolesti (TBC, leukemija), autoimunih bolesti, HIV-a, trudnicama, dojiljama i djeci mlađoj od 1 godinu.
Echinacea purpurea	Grimizna ehinacea, purpurna rudbekija	Ne preporučuje se uzimanje duže od 2 tjedna u kontinuitetu.  Ne preporučuje se uzimati kod progresivnih sistemskih bolesti (TBC, leukemija), autoimunih bolesti, HIV-a, trudnicama, dojiljama i djeci mlađoj od 1 godinu.
Echinacea angustifolia	Uskolisna ehinacea, uskolisna rudbekija	Ne preporučuje se uzimanje duže od 2 tjedna u kontinuitetu.  Ne preporučuje se uzimati kod progresivnih sistemskih bolesti (TBC, leukemija), autoimunih bolesti, HIV-a, trudnicama, dojiljama i djeci mlađoj od 1 godinu.
Elettaria cardamomum	Kardamom	
Eleutherococcus senticosus	Sibirski ginseng	Osobe koje uzimaju lijekove trebaju se prije uzimanja posavjetovati s liječnikom.  Ne preporučuje se trudnicama i dojiljama.
Elymus repens (Agropyron repens)	Pirika	Ne preporučuje se trudnicama i dojiljama.
Emblica officinalis (Phyllanthus emblica, P. amarus)	Indijska kosmulja	
Epilobium angustifolium	Uskolisna vrbovica	
Epilobium parviflorum	Vrbovica	Osobe koje uzimaju lijekove trebaju se prije uzimanja posavjetovati s liječnikom.  Ne preporučuje se trudnicama i dojiljama.
Equisetum arvense	Poljska preslica	Nije dopušteno kao monopripravak.  Najveći dopušteni udio u smjesi glavnih sastojaka 30% m/m.

		<p>Ne preporučuje se uzimanje duže od 1 mjeseca u kontinuitetu.</p> <p>Ne preporučuje se uzimati kod poremećaja rada srca ili bubrega, trudnicama i dojiljama.</p>
Equisetum hyemale	Zimska preslica	<p>Nije dopušteno kao monopripravak.</p> <p>Najveći dopušteni udio u smjesi glavnih sastojaka 30% m/m</p> <p>Ne preporučuje se uzimanje duže od 1 mjeseca u kontinuitetu.</p> <p>Ne preporučuje se uzimati kod poremećaja rada srca ili bubrega, trudnicama i dojiljama.</p>
Erica carnea	Crnjuša, proljetni vrijes	Ne preporučuje se trudnicama i dojiljama.
Erica spp.	Vrste crnjuše	Ne preporučuje se trudnicama i dojiljama.
Eriodictyon californicum glutinosum (E.)	Eriodiktion	Ne preporučuje se trudnicama i dojiljama.
Eschscholzia californica	Kalifornijski zlatni mak	<p>Osobe koje uzimaju lijekove trebaju se prije uzimanja posavjetovati s liječnikom.</p> <p>Ne preporučuje se trudnicama i dojiljama.</p>
Eucalyptus globulus	Plavi eukaliptus	<p>Eterično ulje dopušteno s ograničenjem. <sup>[2]</sup></p> <p>Ne preporučuje se trudnicama i dojiljama.</p>
Eucalyptus spp.	Vrste eukaliptusa	<p>Eterično ulje dopušteno s ograničenjem. <sup>[2]</sup></p> <p>Ne preporučuje se trudnicama i dojiljama.</p>
Eugenia caryophyllata (Syzygium aromaticum)	Klinčić	Eterično ulje nije dopušteno.
Euphrasia officinalis	Ljekovita očanica	Ne preporučuje se trudnicama i dojiljama.
Euterpe oleracea <sup>[1]</sup>	Euterp, asai	
<b>F</b>		
Fagopyrum esculentum <sup>[1]</sup>	Heljda	
Fagus sylvatica	Bukva	Ne preporučuje se trudnicama i dojiljama.

Ficus carica <sup>[1]</sup>	Smokva	
Filipendula ulmaria (Spiraea ulmaria)	Končara, suručica	Najveća dnevna doza biljnog pripravka: odgovara 200 mg biljne droge (zeleni). <sup>[3]</sup>  Ne preporučuje se uzimanje duže od 2 tjedna u kontinuitetu.  Osobe koje uzimaju lijekove trebaju se prije uzimanja posavjetovati s liječnikom.  Ne preporučuje se trudnicama i dojiljama.
Foeniculum vulgare <sup>[1]</sup>	Obični komorač	Eterično ulje dopušteno s ograničenjem. <sup>[2]</sup>
Forsythia suspensa	Forzicija	Osobe koje uzimaju lijekove trebaju se prije uzimanja posavjetovati s liječnikom.  Ne preporučuje se trudnicama i dojiljama.
Fragaria vesca <sup>[1]</sup>	Šumska jagoda	
Frangula alnus (Rhamnus frangula)	Krkavina	Nije dopušteno kao monopripravak.  Najveći dopušteni udio u smjesi glavnih sastojaka 30% m/m (do 20 mg ukupnih hidroantracenskih spojeva u dnevnoj dozi).  Ne preporučuje se uzimanje duže od 2 tjedna u kontinuitetu.  Osobe koje uzimaju lijekove trebaju se prije uzimanja posavjetovati s liječnikom.  Ne preporučuje se uzimati s korjenom sladića, kod crijevne opstrukcije i stenoze, atonije, apendicitisa, ulceroznog kolitisa, Chronove bolesti, abdominalne boli nepoznatog uzroka i dehidracije, osobama s oštećenjem probavnog sustava, trudnicama i dojiljama.
Fraxinus excelsior	Bijeli jasen	Ne preporučuje se trudnicama i dojiljama.
Fraxinus ornus	Crni jasen	
Fucus vesiculosus	Mjehurasti bračić	Osobe koje uzimaju lijekove trebaju se prije uzimanja posavjetovati s liječnikom.  Ne preporučuje se osobama s poremećajem funkcije štitnjače, djeci, trudnicama i dojiljama.
Fucus spp.	Vrste bračića/smeđe	Osobe koje uzimaju lijekove trebaju se prije

	alge	uzimanja posavjetovati s liječnikom.  Ne preporučuje se osobama s poremećajem funkcije štitnjače, djeci, trudnicama i dojiljama.
<b>G</b>		
Galeopsis segetum	Usjevna kacigarka	Osobe koje uzimaju lijekove trebaju se prije uzimanja posavjetovati s liječnikom.  Ne preporučuje se trudnicama i dojiljama.
Galium aparine	Čekinjasta broćika	Ne preporučuje se trudnicama i dojiljama.
Galium odoratum (Asperula odorata)	Lazarkinja	Ne preporučuje se trudnicama i dojiljama.
Galium verum	Prava broćika	Ne preporučuje se trudnicama i dojiljama.
Garcinia cambogia	Garcinija	Ne preporučuje se uzimanje duže od 2 mjeseca u kontinuitetu.  Ne preporučuje se osobama s oštećenjem jetre, trudnicama i dojiljama.
Garcinia mangostana <sup>[1]</sup>	Mangostin	Osobe koje uzimaju lijekove trebaju se prije uzimanja posavjetovati s liječnikom.  Ne preporučuje se trudnicama i dojiljama.
Gentiana lutea	Žuti srčanik, sirištara	Ne preporučuje se osobama s povišenom želučanom kiselinom, čirom želuca i dvanaesnika, trudnicama i dojiljama.
Gentiana purpurea	Crveni srčanik	Ne preporučuje se osobama s povišenom želučanom kiselinom, čirom želuca i dvanaesnika, trudnicama i dojiljama.
Geranium spp.	Vrste iglice	Ne preporučuje se trudnicama i dojiljama.
Geum urbanum	Pravi blaženak	Ne preporučuje se trudnicama i dojiljama.
Ginkgo biloba	Ginko	Dopuštena je upotreba samo standardiziranog ekstrakta lista s najviše 5 ppm ginkolnih kiselina.  Najveća dnevna doza: 80 mg ekstrakta.  Osobe koje uzimaju lijekove trebaju se prije uzimanja posavjetovati s liječnikom.  Ne preporučuje se kod poremećaja zgrušavanja krvi, trudnicama, dojiljama i djeci.

Glycine <sup>max</sup> (Glycinehispid) <sup>[1]</sup>	Soja	Prije uzimanja posavjetovati s liječnikom.
Glycyrrhiza glabra <sup>[1]</sup>	Sladić	Ne preporučuje se uzimanje duže od 4 tjedna u kontinuitetu.  Osobe koje uzimaju lijekove trebaju se prije uzimanja posavjetovati s liječnikom.  Ne preporučuje se osobama s poremećajem kardiovaskularnog sustava, trudnicama i dojiljama.
Grindelia robusta	Grindelija	Ne preporučuje se trudnicama i dojiljama.
Gymnema sylvestre	Srebrna svilenica	Osobe koje uzimaju lijekove i osobe sa šećernom bolesti trebaju se prije uzimanja posavjetovati s liječnikom.  Ne preporučuje se trudnicama i dojiljama.
<b>H</b>		
Hamamelis virginiana	Hamamelis	Ne preporučuje se trudnicama i dojiljama.
Harpagophytum procumbens	Vražja kandža	Najveća dnevna doza: odgovara 0,5 g biljne droge (korijen). <sup>[3]</sup>  Osobe koje uzimaju lijekove trebaju se prije uzimanja posavjetovati s liječnikom.  Ne preporučuje osobama s čirom želuca i dvanaesnika te žučnim kamencima, trudnicama i dojiljama.
Harungana madagascariensis	Haronga, pljuskavica	Osobe koje uzimaju lijekove trebaju se prije uzimanja posavjetovati s liječnikom.  Ne preporučuje se osobama s oštećenjem jetre, gušterače i poremećajem žuči, trudnicama i dojiljama.
Helianthus annuus <sup>[1]</sup>	Suncokret	
Helianthus tuberosus <sup>[1]</sup>	Čičoka	
Helichrysum arenarium	Pješčarsko smilje	Ne preporučuje se osobama sa žučnim kamencima, trudnicama i dojiljama.
Helichrysum italicum	Smilje	
Herniaria glabra	Gola kilavica	Osobe koje uzimaju lijekove trebaju se prije uzimanja posavjetovati s liječnikom.

		Ne preporučuje se trudnicama i dojiljama.
Herniaria hirsuta	Dlakava kilavica	Osobe koje uzimaju lijekove trebaju se prije uzimanja posavjetovati s liječnikom. Ne preporučuje se trudnicama i dojiljama.
Hibiscus sabdariffa <sup>[1]</sup>	hibiskus	
Hippophae rhamnoides	Pasji trn	
Hordeum vulgare <sup>[1]</sup>	Obični ječam	
Humulus lupulus <sup>[1]</sup>	Hmelj	Osobe koje uzimaju lijekove trebaju se prije uzimanja posavjetovati s liječnikom. Ne preporučuje se trudnicama i dojiljama.
Hydrocotyle asiatica (Centella asiatica)	Gotu Kola, centela	Ne preporučuje se trudnicama i dojiljama.
Hyssopus officinalis	Miloduh	Osobe koje uzimaju lijekove trebaju se prije uzimanja posavjetovati s liječnikom. Ne preporučuje se trudnicama, dojiljama i djeci mlađoj od 12 godina.
<b>I</b>		
Ilex paraguariensis <sup>[1]</sup>	Mate, paragvajski čaj	Osobe koje uzimaju lijekove trebaju se prije uzimanja posavjetovati s liječnikom. Ne preporučuje se osobama s povišenim krvnim tlakom i srčanim poremećajem, trudnicama i dojiljama.
Illicium verum	Zvezdasti anis	Eterično ulje dopušteno s ograničenjem. <sup>[2]</sup>
Inula helenium	Oman	
<b>J</b>		
Jasminum officinale	Jasmin	Eterično ulje nije dopušteno.
Juniperus communis	Borovica	Eterično ulje nije dopušteno. Nije dopušteno kao monopripravak. Najveći dopušteni udio u smjesi glavnih sastojaka 30% m/m. Ne preporučuje se uzimanje duže od 2 tjedna u kontinuitetu. Osobe koje uzimaju lijekove trebaju se prije

		uzimanja posavjetovati s liječnikom. Ne preporučuje se osobama s upalnim bolestima bubrega, trudnicama, dojiljama i djeci.
<b>K</b>		
<i>Knautia arvensis</i>	Poljska prženica	Ne preporučuje se trudnicama i dojiljama.
<i>Krameria triandra</i>	Ratanija	Ne preporučuje se uzimanje duže od 2 tjedna u kontinuitetu. Osobe koje uzimaju lijekove trebaju se prije uzimanja posavjetovati s liječnikom. Ne preporučuje se trudnicama i dojiljama.
<b>L</b>		
<i>Laminaria spp.</i>	Vrste alge haluga	Osobe koje uzimaju lijekove trebaju se prije uzimanja posavjetovati s liječnikom. Ne preporučuje se osobama s poremećajem funkcije štitnjače, trudnicama, dojiljama i djeci.
<i>Lamium album</i>	Bijela mrtva kopriva	
<i>Laurus nobilis</i>	Lovor	
<i>Lavandula angustifolia</i> ( <i>Lavandula officinalis</i> )	Lavanda	Eterično ulje dopušteno s ograničenjem. <sup>[2]</sup> Ne preporučuje se trudnicama i dojiljama.
<i>Lavandula latifolia</i>	Širokolisna lavanda	Eterično ulje dopušteno s ograničenjem. <sup>[2]</sup> Ne preporučuje se trudnicama i dojiljama.
<i>Lepidium meyenii</i> ( <i>Lepidium peruvianum</i> ) <sup>[1]</sup>	Maka	Osobe koje uzimaju lijekove trebaju se prije uzimanja posavjetovati s liječnikom. Ne preporučuje kod bolesti štitnjače, trudnicama, dojiljama i djeci.
<i>Lepidium sativum</i>	Sjetvena grbica	
<i>Levisticum officinale</i>	Ljupčac	Ne preporučuje se uzimanje duže od 2 tjedna u kontinuitetu. Ne preporučuje se osobama sa oštećenjem bubrega, trudnicama i dojiljama.
<i>Lichen islandicus</i> ( <i>Cetraria islandica</i> )	Islandski lišaj	Ne preporučuje se djeci mlađoj od 1 godinu.

Linaria vulgaris	Lanilist	Osobe koje uzimaju lijekove trebaju se prije uzimanja posavjetovati s liječnikom.  Ne preporučuje se trudnicama i dojiljama.
Linum usitatissimum <sup>[1]</sup>	Obični lan	Ne preporučuje se uzimati kod abdominalne boli, ileusa, otežanog gutanja, o hormonima ovisnih tumora, trudnicama i dojiljama.  Ulje lana nema ograničenja.
Lippia citriodora	Citronovac, citronka	
Lythrum salicaria	Purpurna vrbica	Osobe koje uzimaju lijekove trebaju se prije uzimanja posavjetovati s liječnikom.  Ne preporučuje se trudnicama i dojiljama.
<b>M</b>		
Magnolia spp.	Vrste magnolije	Ne preporučuje se uzimanje duže od 4 tjedna u kontinuitetu.  Osobe koje uzimaju lijekove trebaju se prije uzimanja posavjetovati s liječnikom.  Ne preporučuje se kod bolesti štitnjače, trudnicama i dojiljama.
Majorana hortensis (Origanum vulgare)	Mravinac, mažuran	Eterično ulje dopušteno s ograničenjem. <sup>[2]</sup>
Malpighia glabra <sup>[1]</sup>	Antilska trešnja, acerola	
Malpighia punicifolia <sup>[1]</sup>	Barbadoška trešnja, acerola	
Malus domestica <sup>[1]</sup>	Jabuka	
Malva sylvestris	Sljez crni	
Marrubium vulgare	Marulja	Ne preporučuje se trudnicama i dojiljama.
Matricaria recutita (Chamomilla recutita) <sup>[1]</sup>	Prava kamilica	
Medicago sativa <sup>[1]</sup>	Lucerna	Sjemenke nisu dopuštene.
Melilotus officinalis	Žuti kokotac	Ne preporučuje se uzimanje duže od 2 tjedna u kontinuitetu.  Osobe koje uzimaju lijekove trebaju se prije

		uzimanja posavjetovati s liječnikom. Ne preporučuje se osobama s oštećenjem jetre, trudnicama i dojiljama.
Melissa officinalis <sup>[1]</sup>	Matičnjak	
Mentha x piperita <sup>[1]</sup>	Paprena metvica	
Mentha spicata	Klasasta metvica	
Mentha spp.	Vrste metvica	
Menyanthes trifoliata	Gorki trolist	Ne preporučuje se trudnicama i dojiljama.
Momordica charantia	Gorka dinja	Ne preporučuje se osobama s nedostatkom glukoza-6-fosfat dehidrogenaze, trudnicama, dojiljama i djeci.
Morinda citrifolia <sup>[1]</sup>	Noni	Potrebno je navesti ograničenja prema posebnom propisu za novu hranu.
Morus alba <sup>[1]</sup>	Bijeli dud	Potrebno je oprez kod osoba s šećernom bolesti. Ne preporučuje se trudnicama i dojiljama.
Morus nigra <sup>[1]</sup>	Crni dud	Potrebno je oprez kod osoba s šećernom bolesti. Ne preporučuje se trudnicama i dojiljama.
Myristica fragrans	Muškatni oraščić	Eterično ulje nije dopušteno. Osobe koje uzimaju lijekove trebaju se prije uzimanja posavjetovati s liječnikom. Ne preporučuje se trudnicama i dojiljama.
Myrtus communis	Mrča	Eterično ulje dopušteno s ograničenjem. <sup>[2]</sup> Ne preporučuje se trudnicama i dojiljama.
<b>N</b>		
Nasturtium officinale <sup>[1]</sup>	Potočarka	Osobe koje uzimaju lijekove trebaju se prije uzimanja posavjetovati s liječnikom. Ne preporučuje se trudnicama i dojiljama.
Nepeta cataria	Mačja metvica	Eterično ulje dopušteno s ograničenjem. <sup>[2]</sup> Osobe koje uzimaju lijekove trebaju se prije uzimanja posavjetovati s liječnikom. Ne preporučuje se trudnicama i dojiljama.

Nigella sativa	Crni kim	Osobe koje uzimaju lijekove trebaju se prije uzimanja posavjetovati s liječnikom. Ne preporučuje se trudnicama i dojiljama.
<b>O</b>		
Ocimum basilicum <sup>[1]</sup>	Bosiljak	Eterično ulje dopušteno s ograničenjem. <sup>[2]</sup>
Ocimum sanctum (O. tenuiflorum)	Sveti bosiljak	Eterično ulje dopušteno s ograničenjem. <sup>[2]</sup> Osobe koje uzimaju lijekove trebaju se prije uzimanja posavjetovati s liječnikom. Ne preporučuje se trudnicama i dojiljama.
Oenothera biennis	Pupoljka, noćurak	Ne preporučuje se uzimanje duže od 2 mjeseca u kontinuitetu. Osobe koje uzimaju lijekove trebaju se prije uzimanja posavjetovati s liječnikom. Ne preporučuje se trudnicama i dojiljama.
Olea europaea <sup>[1]</sup>	Maslina	Upozorenja za list: Osobe koje uzimaju lijekove trebaju se prije uzimanja posavjetovati s liječnikom. Ne preporučuje se trudnicama i dojiljama.
Ononis spinosa	Zečji trn, gladiš	Ne preporučuje se trudnicama i dojiljama.
Ophelia chirata (Swertia chirata)	Tarant, svercija	Osobe koje uzimaju lijekove trebaju se prije uzimanja posavjetovati s liječnikom. Ne preporučuje se osobama s čirom želuca i dvanaestnika, trudnicama i dojiljama.
Opuntia ficus indica	Indijska smokva	Osobe koje uzimaju lijekove trebaju se prije uzimanja posavjetovati s liječnikom. Ne preporučuje se osobama sa šećernom bolesti, trudnicama i dojiljama.
Orchis spp.	Vrste kaćuna	
Origanum majorana	Mažuran	Eterično ulje dopušteno s ograničenjem. <sup>[2]</sup>
Origanum vulgare (Majorana hortensis)	Mravinac, mažuran	Eterično ulje dopušteno s ograničenjem. <sup>[2]</sup>
Orthosiphon stamineus (O. spicatus)	Ortosifon	Ne preporučuje se trudnicama i dojiljama.

Oryza sativa <sup>[1]</sup>	Riža	
Oxalis acetosella	Cecelj	Ne preporučuje se uzimati kod gihta, gastritisa, bubrežnih kamenaca, trudnicama i dojiljama.
<b>P</b>		
Panax ginseng <sup>[1]</sup>	Ginseng	Osobe koje uzimaju lijekove trebaju se prije uzimanja posavjetovati s liječnikom. Ne preporučuje se osobama sa šećernom bolesti i oštećenjem kardiovaskularnog sustava, trudnicama i dojiljama.
Panax quinquefolius	Američki ginseng	Osobe koje uzimaju lijekove trebaju se prije uzimanja posavjetovati s liječnikom. Ne preporučuje se osobama sa šećernom bolesti i oštećenjem kardiovaskularnog sustava, trudnicama i dojiljama.
Papaver rhoeas	Poljski mak, divlji mak	
Parietaria officinalis	Crkvina	Ne preporučuje se trudnicama i dojiljama.
Passiflora incarnata	Pasiflora	Osobe koje uzimaju lijekove trebaju se prije uzimanja posavjetovati s liječnikom. Ne preporučuje se trudnicama, dojiljama i djeci mlađoj od 12 godina.
Paulinia cupana <sup>[1]</sup>	Guarana	Ne preporučuje se osobama osjetljivim na kofein trudnicama, dojiljama i djeci.
Pelargonium sidoides	Pelargonija ljekovita	Ne preporučuje se uzimanje duže od 2 tjedna u kontinuitetu. Ne preporučuje se trudnicama i dojiljama i djeci mlađoj od 6 godina.
Persea americana (P. gratissima) <sup>[1]</sup>	Avokado	
Petroselinum crispum <sup>[1]</sup>	Peršin	Plod i eterično ulje nisu dopušteni.
Phaseolus vulgaris <sup>[1]</sup>	Grah	
Phyllanthus emblica (Emblica officinalis)	Indijska kosmulja	
Phoenix dactylifera <sup>[1]</sup>	Datulja	

Picea abies	Smreka	Ne preporučuje se trudnicama i dojiljama.
Pimenta dioica (P. officinalis) <sup>[1]</sup>	Piment	Eterično ulje dopušteno s ograničenjem. <sup>[2]</sup>
Pimpinella anisum <sup>[1]</sup>	Aniš	Eterično ulje dopušteno s ograničenjem. <sup>[2]</sup>
Pimpinella saxifraga	Bedrenika	Ne preporučuje se trudnicama i dojiljama.
Pinus mugo	Planinski bor	Eterično ulje dopušteno s ograničenjem. <sup>[2]</sup>
Piper longum	Dugi pipali papar	Osobe koje uzimaju lijekove trebaju se prije uzimanja posavjetovati s liječnikom.  Ne preporučuje se trudnicama i dojiljama.
Piper nigrum <sup>[1]</sup>	Crni papar	Osobe koje uzimaju lijekove trebaju se prije uzimanja posavjetovati s liječnikom.  Ne preporučuje se kod poremećaja probavnog sustava, bolesti štitnjače, trudnicama i dojiljama.
Pistacia lentiscus <sup>[1]</sup>	Tršlja	Ne preporučuje se uzimanje duže od 4 tjedna u kontinuitetu.  Osobe koje uzimaju lijekove trebaju se prije uzimanja posavjetovati s liječnikom.  Ne preporučuje se trudnicama i dojiljama.
Plantago lanceolata	Uskolisni trputac	Ne preporučuje se djeci mlađoj od 3 godine.
Plantago major	Veliki trputac	Ne preporučuje se djeci mlađoj od 3 godine.
Plantago psyllium (Plantago afra)	Afrički trputac	Osobe koje uzimaju lijekove trebaju se prije uzimanja posavjetovati s liječnikom.  Ne preporučuje se kod abdominalne boli, ileusa, diabetes mellitusa, rektalnog krvarenja i otežanog gutanja.
Plantago ovata (Plantago ispaghula)	Indijski trputac	Osobe koje uzimaju lijekove trebaju se prije uzimanja posavjetovati s liječnikom.  Ne preporučuje se kod abdominalne boli, ileusa, diabetes mellitusa, rektalnog krvarenja i otežanog gutanja.
Polygala amara	Gorki krestušac	Osobe koje uzimaju lijekove trebaju se prije uzimanja posavjetovati s liječnikom.  Ne preporučuje se osobama s dijabetesom, trudnicama i dojiljama.
Polygala senega	Američki krestušac,	Osobe koje uzimaju lijekove trebaju se prije

	sjevernoamerička senega	uzimanja posavjetovati s liječnikom. Ne preporučuje se osobama s dijabetesom, trudnicama i dojiljama.
Polygala spp.	Vrste krestušca	Osobe koje uzimaju lijekove trebaju se prije uzimanja posavjetovati s liječnikom. Ne preporučuje se osobama s dijabetesom, trudnicama i dojiljama.
Polygonum aviculare	Ptičji dvornik, troskot, oputina	Ne preporučuje se trudnicama i dojiljama.
Polygonum spp.	Vrste dvornika	Ne preporučuje se trudnicama i dojiljama.
Populus spp.	Vrsta topole	Osobe koje uzimaju lijekove trebaju se prije uzimanja posavjetovati s liječnikom. Ne preporučuje se trudnicama i dojiljama.
Potentilla anserina	Steža	Ne preporučuje se trudnicama i dojiljama.
Potentilla erecta (P. tormentilla)	Petoprsta, srčenjak, uspravna petoprsta	Ne preporučuje se uzimanje duže od 1 tjedna u kontinuitetu. Ne preporučuje se trudnicama, dojiljama i djeci.
Primula veris	Stupasti jaglac	Ne preporučuje se trudnicama, dojiljama i djeci mlađoj od 4 godine.
Primula elatior	Blijedožuti jaglac	Ne preporučuje se trudnicama, dojiljama i djeci mlađoj od 4 godine.
Prunus africana (Pygeum africanum)	Afrička šljiva	Najveća dnevna doza: standardizirani pripravci koji odgovaraju 6 g biljne droge (kore). <sup>[3]</sup> Ne preporučuje se uzimanje duže od 4 tjedna u kontinuitetu. Vremensko ograničenje primjene: 4 tjedna. Osobe koje uzimaju lijekove trebaju se prije uzimanja posavjetovati s liječnikom. Ne preporučuje se trudnicama i dojiljama.
Prunus amygdalus var. dulcis <sup>[1]</sup>	Slatki badem	
Prunus armeniaca <sup>[1]</sup>	Marelica	
Prunus avium <sup>[1]</sup>	Slatka trešnja	

Prunus domestica <sup>[1]</sup>	Šljiva	
Prunus spinosa <sup>[1]</sup>	Crni trn, trnina	
Prunus cerasus <sup>[1]</sup>	Višnja	
Psidium guajava <sup>[1]</sup>	Guava	
Pterocarpus marsupium	Kina drvo	Osobe koje uzimaju lijekove trebaju se prije uzimanja posavjetovati s liječnikom.  Ne preporučuje se trudnicama i dojiljama.
Pterocarpus santalinus	Crveni sandalovac	Osobe koje uzimaju lijekove trebaju se prije uzimanja posavjetovati s liječnikom.  Ne preporučuje se trudnicama i dojiljama.
Punica granatum <sup>[1]</sup>	Nar	
Pulmonaria officinalis	Plućnjak	
Pygeum africanum (Prunus africana)	Afrička šljiva	Najveća dnevna doza: standardizirani pripravci koji odgovaraju 6 g biljne droge (kore). <sup>[3]</sup>  Ne preporučuje se uzimanje duže od 4 tjedna u kontinuitetu.  Osobe koje uzimaju lijekove trebaju se prije uzimanja posavjetovati s liječnikom.  Ne preporučuje se trudnicama i dojiljama.
Pyrus communis <sup>[1]</sup>	Kruška	
<b>R</b>		
Rhamnus frangula (Frangula alnus)	Krkavina	Nije dopušteno kao monopripravak.  Najveći dopušteni udio u smjesi glavnih sastojaka 30% m/m (do 20 mg ukupnih hidroantracenskih spojeva u dnevnoj dozi).  Ne preporučuje se uzimanje duže od 2 tjedna u kontinuitetu.  Osobe koje uzimaju lijekove trebaju se prije uzimanja posavjetovati s liječnikom.  Ne preporučuje se uzimati s korijenom sladića, kod crijevne opstrukcije i stenoze, atonije, apendicitisa, ulceroznog kolitisa, Chronove bolesti, abdominalne boli nepoznatog uzroka i dehidracije, osobama s

		oštećenjem probavnog sustava, trudnicama i dojiljama.
Raphanus sativus var. niger <sup>[1]</sup>	Crna rotkva, povrtnica	Ne preporučuje se osobama sa žučnim kamencima, trudnicama i dojiljama.
Rheum emodi	Indijska rabarbara	<p>Nije dopušteno kao monopripravak.</p> <p>Najveći dopušteni udio u smjesi glavnih sastojaka 30% m/m (do 20 mg ukupnih hidroantracenskih spojeva u dnevnoj dozi).</p> <p>Ne preporučuje se uzimanje duže od 2 tjedna u kontinuitetu.</p> <p>Osobe koje uzimaju lijekove trebaju se prije uzimanja posavjetovati s liječnikom.</p> <p>Ne preporučuje se uzimati s korjenom sladića, kod crijevne opstrukcije i stenoze, atonije, apendicitisa, ulceroznog kolitisa, Chronove bolesti, abdominalne boli nepoznatog uzroka i dehidracije, osobama s oštećenjem probavnog sustava, trudnicama i dojiljama.</p>
Rheum officinale	Kineska rabarbara	<p>Nije dopušteno kao monopripravak.</p> <p>Najveći dopušteni udio u smjesi glavnih sastojaka 30% m/m (do 20 mg ukupnih hidroantracenskih spojeva u dnevnoj dozi).</p> <p>Ne preporučuje se uzimanje duže od 2 tjedna u kontinuitetu.</p> <p>Osobe koje uzimaju lijekove trebaju se prije uzimanja posavjetovati s liječnikom.</p> <p>Ne preporučuje se uzimati s korijenom sladića, kod crijevne opstrukcije i stenoze, atonije, apendicitisa, ulceroznog kolitisa, Chronove bolesti, abdominalne boli nepoznatog uzroka i dehidracije, osobama s oštećenjem probavnog sustava, trudnicama i dojiljama.</p>
Rheum rhaponticum <sup>[1]</sup>	Europska rabarbara	
Rhodiola rosea	Rodiola crvena	<p>Nije dopušteno kao monopripravak.</p> <p>Najveća dnevna doza: 50 mg ekstrakta</p>

		<p>podanka i korijena.</p> <p>Ne preporučuje se uzimanje duže od 2 tjedna u kontinuitetu.</p> <p>Osobe koje uzimaju lijekove trebaju se prije uzimanja posavjetovati s liječnikom.</p> <p>Ne preporučuje se trudnicama i dojiljama.</p>
Ribes nigrum <sup>[1]</sup>	Crni ribiz	<p>Upozorenja i ograničenja za pripravke s listom:</p> <p>Ne preporučuje se uzimanje duže od 2 tjedna u kontinuitetu.</p> <p>Osobe koje uzimaju lijekove trebaju se prije uzimanja posavjetovati s liječnikom.</p> <p>Ne preporučuje se trudnicama i dojiljama.</p>
Rosa canina <sup>[1]</sup>	Divlja ruža, šipak	
Rosa spp.	Vrste ruže	
Rosmarinus officinalis	Ružmarin	<p>Nije dopušteno kao monopripravak.</p> <p>Najveći dopušteni udio u smjesi glavnih sastojaka 30% m/m.</p> <p>Eterično ulje dopušteno s ograničenjem. <sup>[2]</sup></p>
Rubus fruticosus <sup>[1]</sup>	Kupina	
Rubus idaeus <sup>[1]</sup>	Malina	
Rumex acetosa (R. rugosus)	Velika kiselica	Ne preporučuje se uzimati kod oštećenja bubrega, trudnicama, dojiljama i djeci.
<b>S</b>		
Sabal serrulata (Serenoa repens)	Sabal palma	<p>Najveća dnevna doza: 240 mg ekstrakta ploda.</p> <p>Osobe koje uzimaju lijekove trebaju se prije uzimanja posavjetovati s liječnikom.</p> <p>Ne preporučuje se uzimati trudnicama i dojiljama.</p>
Salix alba	Bijela vrba	<p>Osobe koje uzimaju lijekove trebaju se prije uzimanja posavjetovati s liječnikom.</p> <p>Ne preporučuje se osobama s čirom želuca i</p>

		dvanaesnika te bolesti bubrega ili jetre, astmom, trudnicama i dojiljama.
<i>Salvia officinalis</i>	Kadulja	Eterično ulje dopušteno s ograničenjem. <sup>[2]</sup> Ne preporučuje se uzimanje duže od 2 tjedna u kontinuitetu. Ne preporučuje se trudnicama i dojiljama.
<i>Salvia fruticosa</i> <sup>[1]</sup>	Grčka kadulja	Eterično ulje dopušteno s ograničenjem. <sup>[2]</sup> Ne preporučuje se uzimanje duže od 2 tjedna u kontinuitetu. Ne preporučuje se trudnicama i dojiljama.
<i>Sambucus nigra</i> <sup>[1]</sup>	Crna bazga	Dopušteni su samo cvjetovi i plodovi.
<i>Sanguisorba minor</i>	Mala krvara	Ne preporučuje se trudnicama i dojiljama.
<i>Satureja hortensis</i>	Vrtni čubar, vrtni vrijesak	Osobe koje uzimaju lijekove trebaju se prije uzimanja posavjetovati s liječnikom. Ne preporučuje se trudnicama i dojiljama.
<i>Satureja montana</i>	Kraški čubar, primorski vrijesak	Osobe koje uzimaju lijekove trebaju se prije uzimanja posavjetovati s liječnikom. Ne preporučuje se trudnicama i dojiljama.
<i>Scutellaria baicalensis</i>	Bajkalska grozničica	Osobe koje uzimaju lijekove trebaju se prije uzimanja posavjetovati sa liječnikom. Ne preporučuje se osobama s dijabetesom, trudnicama i dojiljama.
<i>Serenoa repens</i> ( <i>Sabal serrulata</i> )	Sabal palma	Najveća dnevna doza: 240 mg ekstrakta ploda. Osobe koje uzimaju lijekove trebaju se prije uzimanja posavjetovati s liječnikom. Ne preporučuje se trudnicama i dojiljama.
<i>Sesamum indicum</i> <sup>[1]</sup>	Sezam	
<i>Sideritis montana</i>	Gorski očist	Ne preporučuje se trudnicama i dojiljama.
<i>Sideritis</i> spp.	Vrste očista	Ne preporučuje se trudnicama i dojiljama.
<i>Silybum marianum</i> ( <i>Carduus marianus</i> )	Marijin oslobod, sikavica	Najveća dnevna doza: 140 mg silimarina. U sastavu je potrebno naznačiti količinu

		<p>silimarina.</p> <p>Osobe koje uzimaju lijekove trebaju se prije uzimanja posavjetovati s liječnikom.</p> <p>Ne preporučuje se trudnicama, dojiljama i djeci.</p>
<i>Sinapis alba</i> <sup>[1]</sup>	Bijela gorušica	
<i>Smilax aspera</i>	Tetivika	
<i>Solanum lycopersicum</i> <sup>[1]</sup>	Rajčica	
<i>Solidago virgaurea</i>	Europska zlatnica	Ne preporučuje se trudnicama i dojiljama.
<i>Solidago canadensis</i>	Kanadska zlatnica	Ne preporučuje se trudnicama i dojiljama.
<i>Solidago</i> spp.	Vrste zlatnice	Ne preporučuje se trudnicama i dojiljama.
<i>Sophora japonica</i>	Japanska sofora	<p>Osobe koje uzimaju lijekove trebaju se prije uzimanja posavjetovati s liječnikom.</p> <p>Ne preporučuje se trudnicama i dojiljama.</p>
<i>Sorbus aucuparia</i>	Jarebika	Dopušteni su samo obrađeni plodovi.
<i>Spiraea ulmaria</i> ( <i>Filipendula ulmaria</i> )	Končara, suručica	<p>Najveća dnevna doza biljnog pripravka: odgovara 200 mg biljne droge (zeleni).<sup>[3]</sup></p> <p>Ne preporučuje se uzimanje duže od 2 tjedna u kontinuitetu.</p> <p>Osobe koje uzimaju lijekove trebaju se prije uzimanja posavjetovati s liječnikom.</p> <p>Ne preporučuje se trudnicama i dojiljama.</p>
<i>Spirulina</i> spp.	<i>Spirulina</i> spp.	<p>Osobe koje uzimaju lijekove trebaju se prije uzimanja posavjetovati s liječnikom.</p> <p>Ne preporučuje se uzimati kod fenilketonurije i oštećenja bubrega.</p>
<i>Stachys officinalis</i> ( <i>Betonica officinalis</i> )	Ljekoviti čistac	Ne preporučuje se trudnicama i dojiljama.
<i>Stellaria media</i>	Srednja mišjakinja	
<i>Swertia chirata</i> ( <i>Ophelia chirata</i> )	Tarant, svercija	Ne preporučuje se uzimati kod čira želuca i dvanaesnika, trudnicama i dojiljama.
<i>Syzygium aromaticum</i> ( <i>Eugenia caryophyllus</i> )	Klinčić	Eterično ulje nije dopušteno.

Syzygium cuminii (Syzygium jambolana)	Javanski klinčić	Osobe koje uzimaju lijekove trebaju se prije uzimanja posavjetovati s liječnikom.  Ne preporučuje se trudnicama i dojiljama.
<b>T</b>		
Tabebuia avellanedae	Taheebo, lapaho	Ne preporučuje se uzimanje duže od 2 tjedna u kontinuitetu.  Osobe koje uzimaju lijekove trebaju se prije uzimanja posavjetovati s liječnikom.  Ne preporučuje se trudnicama i dojiljama.
Tamarindus indica	Tamarind	
Tanacetum parthenium (Chrisantemum parthenium)	Povratić, majčinski vratić	Ne preporučuje se uzimanje duže od 2 mjeseca u kontinuitetu.  Osobe koje uzimaju lijekove trebaju se prije uzimanja posavjetovati s liječnikom.  Ne preporučuje se trudnicama i dojiljama.
Taraxacum officinale <sup>[1]</sup>	Maslačak	
Terminalia spp.	Vrste mirabalanovca	Ne preporučuje se uzimanje duže od 2 mjeseca u kontinuitetu.  Osobe koje uzimaju lijekove trebaju se prije uzimanja posavjetovati s liječnikom.  Ne preporučuje se kod srčanih poremećaja, trudnicama i dojiljama.
Thea sinensis (Camellia sinensis) <sup>[1]</sup>	Pravi čaj (crni čaj, zeleni čaj, žuti čaj)	
Theobroma cacao <sup>[1]</sup>	Kakaovac	
Thymus serpyllum <sup>[1]</sup>	Majčina dušica	
Thymus vulgaris	Timijan	Eterično ulje dopušteno s ograničenjem. <sup>[2]</sup>  Ne preporučuje se uzimanje duže 2 od tjedna u kontinuitetu.  Ne preporučuje se djeci mlađoj od 4 godine.
Thymus zygis	Španjolski timijan	Eterično ulje dopušteno s ograničenjem. <sup>[2]</sup>  Ne preporučuje se uzimanje duže 2 od

		tjedna u kontinuitetu. Ne preporučuje se djeci mlađoj od 4 godine.
<i>Tilia cordata</i> <sup>[1]</sup>	Sitnolisna lipa	
<i>Tilia platyphyllos</i> <sup>[1]</sup>	Obična lipa	
<i>Trifolium pratense</i>	Livadna djetelina	Osobe koje uzimaju lijekove trebaju se prije uzimanja posavjetovati s liječnikom. Ne preporučuje se trudnicama i dojiljama.
<i>Trigonella foenum graecum</i>	Grčka piskavica	Ne preporučuje se uzimanje duže od 2 tjedna u kontinuitetu. Osobe koje uzimaju lijekove trebaju se prije uzimanja posavjetovati s liječnikom. Ne preporučuje se trudnicama.
<i>Triticum aestivum</i> <sup>[1]</sup>	Pšenica	
<b>U</b>		
<i>Ulmus rubra</i>	Crveni brijest	Ne preporučuje se trudnicama i dojiljama.
<i>Ulva latissima</i>	Morska salata (alga)	Osobe koje uzimaju lijekove trebaju se prije uzimanja posavjetovati s liječnikom. Ne preporučuje se osobama s poremećajem funkcije štitnjače trudnicama, dojiljama i djeci.
<i>Urtica dioica</i> <sup>[1]</sup>	Velika kopriva	Ne preporučuje se uzimanje duže od 4 tjedna u kontinuitetu. Osobe koje uzimaju lijekove trebaju se prije uzimanja posavjetovati s liječnikom. Ne preporučuje se trudnicama i dojiljama.
<i>Urtica urens</i> <sup>[1]</sup>	Mala kopriva	Ne preporučuje se uzimanje duže od 4 tjedna u kontinuitetu. Osobe koje uzimaju lijekove trebaju se prije uzimanja posavjetovati s liječnikom. Ne preporučuje se trudnicama i dojiljama.
<i>Usnea barbata</i>	Šumski lišaj	Ne preporučuje se kod oštećenja jetre, trudnicama i dojiljama.
<b>V</b>		
<i>Vaccinium</i>	Američka brusnica	Ne preporučuje se uzimati s medvjerkom.

macrocarpon <sup>[1]</sup>		
Vaccinium myrtillus <sup>[1]</sup>	Borovnica	
Vaccinium vitis idaea	Brusnica	Osobe koje uzimaju lijekove trebaju se prije uzimanja posavjetovati s liječnikom. Ne preporučuje se trudnicama i dojiljama.
Valeriana officinalis	Odoljen	Najveća dnevna doza: odgovara 0,5 g biljne droge (korijen) <sup>[3]</sup> Osobe koje uzimaju lijekove trebaju se prije uzimanja posavjetovati s liječnikom. Ne preporučuje se trudnicama, dojiljama i djeci mlađoj od 12 godina.
Vanilla planifolia	Vanilija	
Verbascum densiflorum	Velevjetna divizma	Ne preporučuje se trudnicama, dojiljama i djeci mlađoj od 12 godina.
Verbascum phlomoides	Pustenasta divizma	Ne preporučuje se trudnicama, dojiljama i djeci mlađoj od 12 godina.
Verbascum spp.	-	Ne preporučuje se trudnicama, dojiljama i djeci mlađoj od 12 godina.
Verbena officinalis	Sporiš	Ne preporučuje se trudnicama i dojiljama.
Veronica officinalis	Čestoslavica	Ne preporučuje se trudnicama i dojiljama.
Veronica spp.	Vrste čestoslavice	Ne preporučuje se trudnicama i dojiljama.
Viscum album	Bijela imela	Nije dopušteno kao monopripravak. Najveći dopušteni udio u smjesi glavnih sastojaka 30% m/m. Osobe koje uzimaju lijekove trebaju se prije uzimanja posavjetovati s liječnikom. Ne preporučuje se uzimati kod akutnih upalnih stanja i tuberkuloze, trudnicama, dojiljama i djeci.
Vitex agnus-castus	Konopljika	Najveća dnevna doza: odgovara 20 mg biljne droge (plod). <sup>[3]</sup> Ne preporučuje se trudnicama, dojiljama i djeci.
Vitis vinifera <sup>[1]</sup>	Vinova loza	

<b>Z</b>		
<i>Zea mays</i> <sup>[1]</sup>	Kukuruz	
<i>Zingiber officinale</i> <sup>[1]</sup>	Ingver, đumbir	Osobe koje uzimaju lijekove trebaju se prije uzimanja posavjetovati s liječnikom.
<i>Ziziphus jujuba</i> <sup>[1]</sup>	Obični čičimak	Dopušten je samo plod.

[1] Biljne vrste koje su dozvoljene kao sastojci u uobičajenoj hrani, a uzimajući u obzir biljni organ i način primjene.

[2] Eterično ulje u dodacima prehrani dopušteno s ograničenjem iz članka 9. stavka 2. ovoga Pravilnika.

[3] Napomena o izjavi:

Prilikom dostavljanja obavijesti iz članka 4. Pravilnika o uvjetima za uvrštavanje u program monitoringa i provođenje programa monitoringa dodataka prehrani, hrane kojoj su dodani vitamini, minerali i druge tvari i hrane s prehrambenim i zdravstvenim tvrdnjama (»Narodne novine«, broj 83/2013), potrebno je priložiti izjavu o količini (masi) polazne biljne droge i vrsti ekstrakcijskog otapala.

Primjeri:

Jedna kapsula sadrži 100 mg suhog ekstrakta korijena odoljena (*Valeriana officinalis*) (odgovara 300 mg do 500 mg korijena odoljena); ekstrakcijsko otapalo: etanol 70% V/V.

Jedan mL oralne otopine sadrži 1 mL tinkture korijena odoljena (*Valeriana officinalis*) (odgovara 250 mg korijena odoljena); ekstrakcijsko otapalo: etanol 70% V/V.

[4] Upozorenja se navode na dodacima prehrani koji u svom sastavu kao druge tvari s hranjivim ili fiziološkim učinkom imaju organe, ekstrakte i produktiljnih vrsta.

#### 4. Gljive

Latinsko ime	Hrvatsko ime	UPOZORENJE
<i>Cordiceps sinensis</i>	Gljiva kordiceps	Osobe koje uzimaju lijekove trebaju se prije uzimanja posavjetovati s liječnikom. Ne preporučuje se trudnicama i dojiljama.
<i>Ganoderma lucidum</i> <sup>[1]</sup>	Reishi gljiva, hrastova sjajnica	Osobe koje uzimaju lijekove trebaju se prije uzimanja posavjetovati s liječnikom. Ne preporučuje se trudnicama i dojiljama.
<i>Grifolia frondosa</i> <sup>[1]</sup>	Maitake gljiva	Ne preporučuje se trudnicama i dojiljama.
<i>Lentinula edodes</i> <sup>[1]</sup>	Shitake gljiva	

[1] dozvoljene kao sastojci u uobičajenoj hrani

### PRILOG III.

LISTA BILJNIH VRSTA KOJE SU ZABRANJENE U HRANI I DODACIMA  
PREHRANI

Aconitum anthora
Adonis vernalis
Aesculus hippocastanum
Aristolochia clematidis
Arnica montana
Asarum europaeum
Aspidosperma quebracho-blanco
Atropa belladonna
Azadirachta indica (Melia azadirachta)
Bryonia alba
Buxus sempervirens
Catha edulis
Catharanthus roseus
Celastrus paniculatus
Cephaelis acuminata
Cephaelis ipecacuanha
Chamaelirium luteum
Chenopodium ambrosioides
Chelidonium majus
Citrullus colocynthis
Clematis vitalba
Colchicum autumnale
Conium maculatum
Convallaria majalis
Convolvulus scammonia
Convolvulus pluricularis
Corynanthe yohimbe (Pausinystalia johimbe)
Croton lechleri
Croton tiglium
Cynoglossum officinale

Cyperus scariosus
Cytisus scoparius
Daphne mezereum
Datura innoxia mill
Datura stramonium
Digitalis ferruginea
Digitalis lanata
Digitalis purpurea
Dryopteris filix-mas
Embelia ribes
Ephedra distachya
Epimedium sagittatum
Erythroxylon coca
Euonymus atropurpureus
Euphorbia amygdaloides
Garcinia hanburyi
Gelsemium sempervirens
Genista tinctora
Glechoma hederacea
Griffonia simplicifolia
Hedera helix
Heliotropium europaeum
Hepatica nobilis
Hyoscyamus niger
Hypericum perforatum
Illicium anisatum
Iris spp.
Isatis tinctoria
Juniperus sabina
Lactuca virosa
Larix decidua
Leuzea carthamoides (Rhaponticum carthamoides)

Lobelia inflata
Mallotus philippinensis
Mandragora officinarum
Mentha pulegium
Mucuna pruriens
Nerium oleander
Paeonia officinalis
Peganum harmala
Phytolacca americana
Piper methysticum
Podophyllum peltatum
Psoralea corylifolia
Pulsatilla vulgaris
Rauvolfia serpentina
Ricinus communis
Rubia tinctorum
Salvia divinorum
Sanguinaria canadensis
Saponaria officinalis
Schoenocaulon officinale
Scopolia carniolica
Scrophularia nodosa
Scutellaria lateriflora
Senecio aureus
Senecio jacobaea
Senecio vulgaris
Sida cordifolia
Solanum dulcamara
Solanum nigrum
Spartium junceum
Spigelia anthelmia
Stephania tetrandra

Strophanthus kombe
Strychnos colubrina
Strychnos Nux vomica
Symphytum officinale
Tabernanthe iboga
Tamus communis
Taxus baccata
Teucrium chamaedrys
Thevetia peruviana
Thuja occidentalis
Tussilago farfara
Urginea indica
Urginea maritima
Veratrum album
Viburnum lanata
Viburnum opulus
Viburnum prunifolium
Vinca major
Vinca minor
Vincetoxicum hirundinaria
Xysmalobium undulatum