

Immunrendszer-erősítés gyógynövényekkel időskorban is

Immune system strengthening with medicinal herbs in geriatric ages



ÖSSZEFOGLALÁS:

A fitoterápia, azaz a gyógynövénygyógyászat számos olyan hazai és külföldi gyógynövényt ismer és használ, amelyek segíthetik a szervezet védekezőrendszerének, azaz az immunrendszernek a normál működését, és erősíthetik azt. Azonban nemcsak a hétköznapi értelemben vett gyógynövények rendelkeznek ilyen hatással. A különböző tápláléknövények, méhészeti termékek, illóolajok, gyógygombák és fűszernövények között is szép számmal találhatunk ilyen célra használható fajokat. Érdemes tudni azt is, hogy nem feltétlenül szükséges külföldi növényeket kipróbálnunk, ugyanis Magyarország rendkívül jó természeti adottságai révén bőségesen ellát minket ezekkel a gyógyhatású növényekkel és egyéb gyógyászati termékekkel, melyek kiegészítő terápiaként időskorban is hatalmas segítséget nyújthatnak. **Kulcsszavak:** **gyógynövények, időskori panaszok, immunrendszer-erősítés, gyógyítás, megelőzés, gyógytea**



ABSTRACT:

Phytotherapy, also known as herbal medicine, knows and uses many domestic and foreign herbs that can help and strengthen the normal functioning of the body's defense system, the immune system. However, not only these herbs have this effect. Among the various food plants, beekeeping products, essential oils, medicinal mushrooms and spices, we can also find a good number of species that can be used for this purpose. It is also worth to know that it is not absolutely necessary to try foreign plants, because Hungary, due to its extremely good natural endowments, provides us with an abundance of these medicinal plants and other medicinal products, which can be a great help in old age as a complementary therapy. **Key words:** **medicinal herbs, geriatric complaints, immune system strengthening, healing, prevention, herb tea**

A TÉMA AKTUALITÁSA

Bármerre is nézünk, a gyógynövények mindenütt körülvesznek minket, ezáltal lehetőséget biztosítva számunkra, hogy használjuk is őket. A legkülönbözőbb betegségek megelőzésére vagy éppen kezelésére alkalmazhatóak, figyelembe véve a fontosabb tudnivalókat. Amennyiben valaki terápiás céllal, komplementer medicinaként szeretné kipróbálni őket, mindenképpen érdemes gyógynövényszakértő tanácsát kikérni, hogy minél szakszerűbb és biztonságosabb legyen a gyógynövényhasználat, ezáltal elkerülve például az esetleges mellékhatásokat vagy éppen a gyógyszerekkel való kölcsönhatásokat.

A gyógynövényhasználat napjainkban reneszánszát éli, és egyre többen mernek hozzájuk fordulni egészségük megőrzése érdekében. Számos természetben fellelhető gyógynövényt, természetes anyagot, és belőlük előállított terméket is felhasználhatunk a minél hatékonyabb terápia érdekében.

Az immunrendszer megfelelő működése az egyik legfontosabb része az emberi szervezetnek. Ugyanis, ha megfelelően működik, akkor segítségünkre lehet egyes betegségek kivédésében, megelőzésében vagy akár mértékben elősegítheti a gyógyulást is. Ha jól működő az immunrendszer, akkor segíthet megakadályozni a különböző kórokozók bejutását is a szervezetbe, vagy pedig megakadályozni azt, hogy eljussanak azok a főbb szervek-

hez. Például a mandula mint nyirokszerv is ezt a védelmi célt szolgálja többek között.

Sokan úgy gondolják, hogy a fitoterápia csupán azokat a növényeket nevezi gyógynövénynek és használja, melyek a köztudatban is benne vannak sok embernél.

Azonban a fitoterápia gyógynövényként tekint ezek mellett még nagyon sok mindenre. Többek között a gyógyító gombákat, méhészeti termékeket, fűszernövényeket, illóolajokat és a gyógyító tápláléknövényeket (zöldségek, gyümölcsök, gabonafélék) is ide sorolja és alkalmazza a terápiák során (Bernáth és Németh, 2007).

A természetben megtalálható hatóanyagoknak idősebb korban még nagyobb hasznukat vehetjük, hiszen az egészségi állapotot a nem megfelelő életmód, a káros szenvedélyek, a negatív környezeti hatások és a genetikai tényezők jelentősen befolyásolhatják.

A kor előrehaladtával számos progresszív leépülési folyamat indul meg szervezetünkben például a szervek és a szervrendszerek tekintetében, melyek a helyes életmód, azon belül főként a megfelelő táplálkozás és a rendszeres testmozgás segítségével megelőzhető és javítható.

Egy 2019-es kutatásomban kérdőív segítségével vizsgáltam a 60 év feletti korosztály gyógynövényhasználati szokásait. A válaszadók több mint 95%-a alkalmaz gyógynövényeket egészsége fenntartása és helyreállítása érdekében, és több mint 50%-uk napi rendszerességgel használja őket. Tehát ez alapján is láthatjuk, hogy

elég népszerű a gyógynövény-terápia hazánkban is (Pásztk – Kiss-Tóth – Kopkáné, 2019).

Kiegészítő terápiaként a gyógynövények segítségével is számos betegség megelőzhető, kezelhető vagy éppen segítségükkel az életkornak megfelelő egészségi állapot helyreállítható (Megna et al, 2012).

Szerencsére Magyarország területén nagyon sok gyógynövényből válogathatunk, illetve számos külföldi növényt is segítségül hívhatunk, melyek közül egyre több megtalálható, beszerezhető itthon is. A legtöbb növény nagyon komplex gyógyhatással rendelkezik és többféle panasz kezelésére is alkalmazható. Megfelelő körülmények mellett pedig biztonságosan és igazán jó eredményekkel alkalmazhatóak (Szendrei és Csopor, 2009).

Cikkem következő részében szerettem volna összegyűjteni néhány jelentősebb hazai és külföldi immunrendszer-erősítő gyógynövényt és természetes szert, valamint bemutatni azok pozitív hatását, melyek az idős korosztály számára is hatékony segítséget nyújthatnak a mindennapok folyamán.

IDŐSEK SZÁMÁRA IS AJÁNLT IMMUNRENDSZER-ERŐSÍTŐ GYÓGYNÖVÉNYEK, TERMÉSZETES SZEREK

Mezei kakukkfű (*Thymus serpyllum*): Immunrendszer-erősítő hatóanyagokat tartalmaz, a gyakorlatban ismert és alkalmazott hazai gyógyító növények közé tarto-



Szerző:
Pásztk Norbert
mestertanár,
gyógynövényszakértő
Munkahelye: Miskolci Egyetem
Egészségügyi Kar
efkpaszk@uni-miskolc.hu
Főbb kutatási területei:
gyógynövények, komplementer
medicina, állatasszisztált terápia,
egészségturizmus
Érdeklődési köre,
hobbija: kertészkedés,
gyógynövénygyűjtés,
ljaszat, lovaglás



Rovatvezető:
Kulcsár Kata
szociálpedagógus
kulcsar.kata5@gmail.com
Érdeklődési kör: tudatos önépítés
a külső és belső harmónia jegyében,
selfness, Bach-virágterápia,
színfilozófia, anti-aging



zik. Nyákkoldó, köptető, és az emésztőrendszerre is nagyon jó hatással van. Mint oly sok fűszer, ez is emésztésvajtító, étvágyserkentő, gyomor-bélrendszeri problémáknál használható.

Teája, olajos vagy alkoholos kivonata belsőleg a fentiekkel megegyező tulajdonságokkal rendelkezik, külsőleg pedig ízületek, izmok, ficamok, rándulások gyógyítására szolgál. Felhasznált része a virágos hajtás, teljes virágzás idején gyűjtve.

Néhány vidéken kávé helyett fogyasztják, enyhe élénkítő hatása és kesernyés íze miatt. Fertőtlenítő hatása is igen jelentős, thymol nevű illóolajának köszönhetően. Vérkeringést serkentő hatású, vérbőséget okoz, ezért vándorosság alatt nem fogyasztható, valamint magas vérnyomásnál és pajzsmirigy-túlműködésnél szintén ellenjavallt a használata.

Elkészítése forrázatként történik, és folyamatosan fogyasztható az előbbieken felsorolt állapotok kivételével.

Forrázatként való elkészítése a következőképpen történik: 2,5 dl forrásban lévő vizet öntünk egy evőkanál tea-fűre, lefedve 15 percig ázni hagyjuk egy csészében, majd leszűrjük, és fogyasztható is.



Orvosi körömvirág (*Calendula officinalis*): Számos gyógyhatása közül érdemes kiemelni gyulladáscsökkentő, görcsoldó és sebgyógyító tulajdonságait. A kamillához hasonló hatású, viszont vele ellentétben akár folyamato-

san is lehet fogyasztani, mert nem tartalmaz mellékhatásokat okozó hatóanyagokat. Nyersen, akár csak teaként keserű levelét, szárát és virágát fogyaszthatjuk salátaként. E keserűanyagok jelenléte miatt használható máj-, epe-, léppanaszoknál is. Belőle készíthető a híres körömvirágkrém, mely sokféle sérülésre, sebre és bőrpanaszra használható. Ellenjavallata nincs, bárki fogyaszthatja. Használható még belsőleg gyomor- és nyombélfekély kezelésére is a hámosító, sebgyógyító hatása miatt.

Lemosás, pakolás, borogatás, fürdő, olajos kivonat vagy kenőcs formájában is felhasználható. Teaként forrázatot készítünk belőle.



Tejoltó galaj (*Gallium verum*): Vesepanaszoknál és a nyirokrendszer működésének serkentésére használható, ezáltal immunrendszer-erősítő hatása is jelentős. Régen tej oltására használták, hasonlóan a kerekrepekényhez. Szűz Mária növényének is nevezik, ugyanis a legenda szerint a kis Jézus bölcsőjét ezzel a növényvel töltötték fel.

Felhasznált része a virágos hajtása, mely főként flavonoid- és cseranyagtartalommal rendelkezik. Teája forrázatként készül, és akár folyamatosan is fogyasztható.



Fekete bodza (*Sambucus nigra*): A bodza egy igazán mitikus és legendás növény, ami hazánkban is sok helyen

megtalálható. A bodzát a középkorban is nagy szeretettel alkalmazták. Ekkor még a levelét, kérgét, gyökerét is használták, nem csak a virágát és termését, mint manapság.

Virágának legfontosabb hatása, hogy nagyon jó szol-gálatot tesz meghűlés és lázas betegségek idején. Megelőzőképpen is használható, immunrendszer-erősítő hatása miatt.

A tündérek otthonaként volt ismert a középkorban, aki bodza alatt pihent meg Szent Iván éjjelén (*nyári napfordulókör*), az megpillanthatta akár a tündéreket is a legenda szerint. Mivel a középkori emberek többsége elég babonás volt, gyakran üldögélhettek a bodza ágai alatt. A germán népeknél szent növénynek számító bodza a mondák szerint Holle anyó, az élet teremtőjének otthona.

Virága glikozidokat és illóolajat, termése pedig flavonoidokat tartalmaz. Virágának teája forrázatként készül, és folyamatosan fogyasztható egészséges emberek számára élvezeti teaként is. Terméséből lekvárt, dzsemet, virágából szörpöt, ivólevet is szoktak készíteni. Időseknek, szívbetegeknek fogyasztása hosszú távon nem ajánlott, ugyanis szívdigességet okozhat.



Málna és szeder (*Rubus sp.*): Kevesen tudják, hogy a szedernek és a málnának nem csak a termése, hanem a levele is felhasználható, mégpedig tea készítéséhez. Kerti és erdei változata is használható, azonban kerti változata kevesebb hatóanyagot tartalmaz. Immunrendszer-erősítő, köszvényellenes hatású mindkettő.

Forrázatként készítve folyamatosan fogyasztható, finom ízű teákat kapunk. Főbb hatóanyagai a cseranyagok, flavonoidok és szerves savak. Belsőleg a málnalevéltea még nőgyógyászati panaszoknál és szülés megkönnyítésére is használható, a szederlevéltea

pedig vérképzési zavarokra és vércukorszint csökkentésére is hatásos lehet.



Közönséges orbáncfű (*Hypericum perforatum*): Többek között Szent János fűvének, valamint lyukas levelű fűnek is szokták nevezni ezt a növényt, mely június-júliusban gyönyörű sárga virágaival pompázik a hazai réteken is. A Szent János fű elnevezés onnan ered, hogy erre a napra (*a nyári napfordulóra*) virít ki legtöbbször. Másik elnevezése pedig kinézetére utal, onnan ismerhetők meg a gyógyhatású orbáncfű, hogy levelei fény felé tartva tele vannak apró kis pöttyökkel (*valamint sárgás virágja szétmorzsolva ujjunkat megfesti*).

Egyes irodalmak a „lélek napusugaraként” említik, nem véletlenül. Nyugtató, altató és depresszióellenes hatású növényünk, mely sok gyógyszer alapanyagául szolgál, ezenfelül van még például immunrendszer-erősítő hatása is. Virágos hajtásait használják a gyógyászatban, mely főként illóolajokat és flavonoidokat tartalmaz hatóanyagként.

Varázserejű növénynek tartották, és számos más növényvel együtt a Szent Iván napján, éjjelkor gyűjtött növény volt a leghatásosabb. Olajos és alkoholos kivonata nagyon szép vörös színűvé válik, festőnövényként is alkalmazható a bodzához hasonlóan. Belsőleg a belőle készült teával azonos hatása van a kivonatoknak, külsőleg viszont ekcémára, pikkelysömörre, ráncokra, napégésre, napvédő krémként, pattanásokra alkalmazható. Teája forrázatként készül és kúra-szerűen fogyasztható. Gyógyszerek és élvezeti szerek hatását befolyásolhatja, valamint fényérzékenységet okozhat az arra érzékenyeknél, ezért óvatosan kell alkalmazni.



Fenyőfajok (*Pinus sp.*): A világoszöld színű fenyőhajtások C-vitaminban és terpeninben gazdag növényi részek, melyeket tavasszal kell gyűjteni. Nyersen fogyasztva, teaként, de akár szirupnak elkészítve is használható.

Köptető, köhögéscsillapító, meghűlés esetén is alkalmazható. Magas C-vitamin-tartalmánál fogva immunrendszer-erősítő hatással is rendelkezik. Általában a lucfenyő és az erdei fenyő hajtásait gyűjtik.



Illatos macskamenta (*Nepeta cataria*): Virágos hajtása adja a felhasznált részét, vagyis a drogiát, mely flavonoidokban és illóolajokban gazdag. Belsőleg immunrendszer-erősítő, emésztésjavító, meghűlés ellen, lázcsillapításra használható.

Elkészítése teának forrázatként történik, és akár folyamatosan is fogyasztható.



Vadrózsa, csipkerózsa (*Rosa canina*): Termése magas C-vitamin-tartalommal rendelkezik, valamint más egyéb vitaminok, ásványi anyagok és pektin is található benne többek között.

Immunrendszer-erősítő, lázcsillapító és meghűléses megbetegedésekre való tea készíthető belőle, érvédő hatása is ismert. C-vitamin-tartalma 40 fok környékén el-

kezd károsodni, ezért hideg vízben áztatjuk 6-8 órán keresztül. Teának félig éretten, lekvárnak dércsípés után gyűjtjük.

Folyamatosan fogyasztható, érdemes szárítás előtt félbevágni, mert így nehezebben penészedik be, valamint áztatáskor jobban kioldódik belőle a hatóanyag.



Aranyvesszőfajok (*Solidago sp.*): Kanadából behozott változata nagyon invazív, nagy területeken terjedt el hazánkban, kiszorítva az őshonos növényzetet sok helyen. Erdei változata azonban Magyarországon is őshonos. Virágos hajtását használják ennek a gyógynövénynek, mely főként szaponint és flavonoidot tartalmaz hatóanyagként.

Belsőleg máj, epe, lép, vese tisztítására, erősítésére alkalmazható, vízajtó, valamint immunrendszer-erősítő hatásokkal is rendelkezik. Leggyakrabban tea formájában, forrázatként elkészítve használják. Kúraszerűen ajánlott fogyasztása, vagyis 4-6 hétnél tovább nem javasolt.

Egyes gyógyszerekkel szintén kölcsönhatásba léphet, és várandósság idején, valamint nagyobb vese- és epekövek esetén nem ajánlott használata.



Petrezselyem (*Petroselinum crispum*): Gyógyászatban felhasznált része a levele, mely főként illóolajat, flavonoidokat, sok C-vitamint és ásványi anyagokat tartalmaz. Belsőleg erős vízajtó, vese-tisztító, immunrendszer-erősítő hatású. A népi gyógyászat gyógybort készít belőle, mely szíverősítő és vérnyomás-csökkentő.

Külsőleg levelével bedörzsölve enyhíthetjük a rovarcsípéseket. Forrázatként használható teaként vagy pedig nyersen fogyasztva. Vízajtó gyógyszerekkel együtt szedve, illetve várandósság alatt és nagyobb vesekövek esetén ellenjavallt használata.



Fokhagyma (*Allium sativum*): Hagymája főként csípős anyagokat és allicint tartalmaz hatóanyagként. Belsőleg elfogyasztva immunrendszer-erősítő, magasvérnyomás-csökkentő, koleszterin-csökkentő, értisztító, féregűző hatásai is ismertek. Leggyakrabban frissen vagy tinktúrákban és különböző gyógynövényes készítményekben alkalmazzák.

Érdemes megemlíteni, hogy vérhígító hatása miatt ilyen gyógyszerekkel kölcsönhatásba léphet, ezért mindenképp konzultálni kell szakértővel tartós használata esetén gyógyszereszedéskor.

Az ókori Egyiptomban is ismerték már immunerősítő hatását, ezért a munkásoknak is ezt adták erősítő ételként a piramisok építéskor, hogy minél jobban bírják a fárasztó munkát.



Homoktövis (*Hippophae rhamnoides*): Nagyon magas C-vitamin-tartalmú bogyait rengeteg mindenhez hasznosítják, készülhet belőle szörp, lekvár, ivólé vagy akár dzsem

is. Kevesen tudják, hogy levele, vékonyabb szárrészei is használhatóak, tea készíthető belőlük forrázatként.

C-vitamin-tartalma mellett karotin, ásványi anyagok és flavonoidok is fellelhetőek benne. Belsőleg egyebek mellett használható még allergia ellen, értisztításra, gyulladáscsökkentésre, izom- és ízületi panaszokra.

„Homok aranyaként” is szokták emlegetni, mivel általában homokosabb, lazább talajon érzi jól magát, és ilyen helyeken nő vadon is. Tibetben már lassan 1000 éve termesztik pozitív tulajdonságai miatt.



Kasvirágfajok (*Echinacea sp.*): A bíbor kasvirág felhasználása a legelterjedtebb az echinacea fajok közül. Felhasznált része a virága, mely főbb hatóanyagként flavonoidokat és illóolajat tartalmaz. Belsőleg immunrendszer-erősítő, allergiaellenes hatású. Régóta ismert alkalmazása, mely Észak-Amerikából indult az őslakos indiánoktól, akik főként fertőző betegségek kezelésére használták. Később pedig világszerte elterjedt használata. Termesztése Európában a 18. században kezdődött el (*Hudson, 2011*).

Számos kutatást végeztek már a bíbor kasvirággal kapcsolatban, melyek többsége kimutatta, hogy kivonatai lerövidíthetik a légúti megbetegedések időtartalmát és megelőzhetik a súlyosabb következményeket, szövődményeket, azonban hosszú távon nem ajánlott alkalmazásuk (*Keith-Block-Mead, 2003*).

Különböző készítmények formájában alkalmazzák, főleg cseppeként, kúraszerűen.

Közönséges gyömbér (*Zingiber officinale*): Magas csípős anyag-tartalommal rendelkezik gyöktörzse, úgynevezett rizómája, melyet



sok panasz esetén alkalmazhatunk. Belsőleg lázcsillapító, immunrendszer-erősítő, vérnyomáscsökkentő, koleszterincsökkentő, vércukorcsökkentő, köhögéscsillapító, köptető, gyulladáscsökkentő, meghűlés ellen használható hatásai is ismertek.

Mivel ezt a külföldi növényt főzni szükséges, a legtöbb hazai immunrendszer-erősítő hatású növényt pedig forrázni, ezért keverni ritkán szoktuk más összetevőkkel a teakészítés során. Érdemes tudni, hogy a gyömbértea fogyasztása vérhígító gyógyszer szedése esetén nem javasolt. De általános szabály az is, hogy ajánlott más gyógyszerek és teák között is általánosságban legalább 2 órát kihagyni.

A gyömbértea egyik legelterjedtebb elkészítési módja a következő: meghámozzuk a gyömbérgyökeret, és szezeprítjük kis darabokra. Egy tenyérnyi gyömbért beletesszünk körülbelül 2 liter forrásban lévő vízbe, és 20 percig főzzük. Leszűrjük, hagyjuk kicsit hűlni – ez azért fontos, mivel a C-vitamin és a különböző hőre érzékeny vitaminok bizonyos hőmérséklet felett károsodnak –, majd mézzel és citrommal ízesítése után fogyasztható.



Goji bogyó (*Lycium barbarum*): Említésre méltó külföldi gyógynövény, melynek termése magas vitamin- és ásványianyag-tartalmának köszönhetően belsőleg immunerősítő, daganatos megbetegedések megelőzésére használható, és minden szinten támogatja a szervezet működését (pl.: sportolóknak is nagyon ajánlott fogyasztása).

„Anti aging” növényként is emlegetik, azaz lassíthatja az öregedési folyamatokat. Szárított bogyói ételek készítéséhez is használhatóak, önmagukban fogyaszthatók, valamint teaként forrázat formájában elkészíthetők.



Macskakarom (*Uncaria tomentosa*): Magyarországon még elég új keletű ennek a használata, mely Peru őserdeiből származik. A perui indiánok adták neki ezt a nevet, ugyanis ágai elágazásainál macskakaromra emlékeztető részek találhatók. Fertőzések megelőzésére, immunrendszer-erősítésre, de akár cukorbetegség kezelésére is ajánlják egyes források.

Teaként vagy kapszulaként juthatunk hozzá leggyakrabban hazánkban, és ezeknek a használata várandósság alatt nem ajánlott.



Maca (*Lepidium meyenii*): Egy Andokban őshonos zsázsaféle, melynek gyökere a hagyományos perui gyógyászat egyik elengedhetetlen kelléke. Vérszegénység, gyomorpanaszok kezelése, memóriajavítás és az immunrendszer erősítése is a pozitív hatásai közé tartozik. Élelmiszerként is fogyasztják magas tápanyagtartalma miatt.



Tajgagyökér (*Eleutherococcus senticosus*): A szibéri-

ai ginzengnek is nevezett tajgagyökér Ázsiában őshonos és hasonló gyógyhatással rendelkezik, mint a ginzeng. Stresszoldó, immunrendszer-erősítő, vércukorszint-csökkentő hatásokkal is rendelkezik a kutatások szerint.

Használata előtt azonban mindenképp érdemes szakértő tanácsát kérni, ugyanis egyes esetekben ellenjavallt használata.



Bodorrózsa (*Cistus incanus*): Egy mediterrán térségben őshonos gyógynövény, melynek használata egyre elterjedtebb a gyógynövénygyógyászatban. Magas flavonoidtartalommal rendelkezik, hatékony immunrendszer-erősítő, gyulladáscsökkentő, antioxidáns hatású növény, mely gomba- és baktériumölő, valamint vírusellenes hatásokkal is bír.

Teaként, kivonatként vagy éppen kapszulák alapanyagaként lehet hazánkban leggyakrabban hozzájutni.



Sarki aranygyökér (*Rhodiola rosea*): A föld északibb, hidegebb területein található meg őshonosan, például Szibériában és Izlandon. Több évszázados múltra tekint vissza ennek a növénynek a használata is a források szerint. Stresszoldó, immunrendszer-erősítő, fizikai és szellemi teljesítőképességet fokozó hatásai miatt is alkalmazhatók.

Pecsétviaszgomba (*Ganoderma lucidum*): Az egyik legismertebb gyógyító gomba, mely nagy mennyiségű polifenol-, poliszacharid-, vi-



tamin- és ásványianyag-tartalommal rendelkezik. Erősíti az immunrendszert, segíthet megelőzni a daganatos megbetegedéseket.

Általában porított formában juthatunk hozzá, vagy pedig kapszulaként.

Szeretnék még néhány további hasznos javaslattal, tudnivalóval szolgálni az érintett korosztály számára:

Több száz féle **méz** létezik, és mindegyik más-más hatással rendelkezik, attól függően, hogy milyen növényről gyűjtötték hozzá az alapanyagot a méhek. Vannak különleges mézek is, ilyen például a **galagonyaméz** vagy éppen a teafacserjéről gyűjtött **manukaméz**, mely igazi kuriózumnak számít. A méz nagyon sok fontos tápanyagot, ásványi anyagot tartalmaz, amelyek nélkülözhetetlenek a szervezet és az immunrendszer normál működéséhez. Mézet a gyógyteákba is nyugodtan lehet tenni ízesítőként, de kicsit hagyjuk hűlni a teát, hogy a méz hőérzékeny enzimeit és vitaminjait ne károsodjanak a meleg hatására. A többi apite-rápiás, azaz méhészeti termék is számos pozitív hatással rendelkezik, ilyen például a **virágpor**, **propolisz** és a **méhempő** is.

Illóolajok tekintetében szintén rengeteg lehetőségünk van válogatni. A jó minőségű illóolajok folt hagyása nélkül párolognak el, erről lehet őket felismerni például. Zsírban oldódó hatóanyagokról van szó, melyek nagyon sok növényben megtalálhatóak, és rengeteg kozmetikum, kenőcs, parfüm is készül belőlük. A házi patikában használhatjuk őket például gyógynövényes fürdők készítéséhez is, vagy párologtatásra, inhalálásra. Nagyon erős hatóanyagokról van szó, ugyanis rengeteg növény szükséges egy liter illóolaj előállításá-

hoz, ezért óvatosan, megfelelően hígítva kell őket alkalmazni külsőleg is.

A teafa (*Melaleuca alternifolia*) illóolajat az Ausztráliában őshonos teafából vonják ki és a világháborúk alatt a katonák elsősegélyládájában is megtalálható volt mint vérzéscsillapító, sebgyógyító elsősegélyszer, valamint immunrendszer-erősítő, fertőtlenítő hatásai is ismertek.

Tavasszal és nyáron is rengeteg olyan gyomnövénynek hitt gyógynövény jelenik meg hazánkban is erdőn, mezőn, melyek amellet, hogy teaként fogyaszthatóak, salátaként is elkészíthetők, és tele vannak vitaminnal, és tele vannak vitaminokkal, ásványi anyagokkal, ezáltal immunrendszer erősítésére is használhatóak. Ilyen növény

például a **gyermekkláncfű** (*Taraxacum officinale*), **nagy csalán** (*Urtica dioica*) vagy éppen a **tyúkhúr** (*Stellaria media*) is (Pász, 2019; Banai, 2005; Szendrei és Csupor, 2009; Bremness, 1990; Bernáth és Németh, 2007; Chevallier, 2016; Keith – Block – Mead, 2003).

ÖSSZEFOGLALÁS

A gyógynövények segíthetnek egészségünk megőrzésében, a betegségek megelőzésében, illetve gyógyításában, ide sorolva az időskori megbetegedéseket is.

Egytől egyig a cikkben felsorolt mindegyik immunrendszer-erősítő gyógynövény igen hasznos lehet az idősebb korosztály számára is, de rajtuk kívül még más növényeket is érdemes ismer-

ni és alkalmazni, azonban biztonságos használatukhoz tudni kell, hogy mire, milyen formában és mennyi ideig alkalmazhatóak.

Leggyakrabban teák, étrend-kiegészítő tabletták, kapszulák formájában használhatók fel ezek a növények, de készíthető belőlük gyógynövényes fürdő, olajos és alkoholos kivonat, valamint kenőcs is akár, illetve egy részük étel ízesítésére is használható vagy akár salátaként is fogyasztható.

Az emberek, ha tehetik, szívesen alkalmazzák a gyógynövényeket és megbízhatnak azok jótékony hatásában, többek között azért, mert elég sok pozitív tapasztalatuk volt már használatukkal kapcsolatban. Nagyon sok ismeretterjesztő programra, előa-

dásra lenne azonban szükség ahhoz, hogy a tévhitet eloszlassuk és biztonságosabbá tegyük a házi patikákban is a gyógynövények használatát. Sokan ugyanis nincsenek tisztában a gyógynövények lehetséges veszélyeivel, és meggondolatlanul alkalmazzák őket, aminek nem kívánt, akár súlyos következményei is lehetnek.

Az egészséges életmódra nevelést, a népegészségügyi programokat már fiatal korban el kellene kezdeni, beleszöve az átadott tudásanyagba a komplementer medicina lehetőségeit, többek között a gyógynövények ismeretét is. A gyógynövények lehetőséget adnak arra, hogy az emberek segítsenek magukon, és megtanulják a saját kompetenciahatáraikat az öngyógyítás területén.

FELHASZNÁLT FORRÁSOK:

Babulka, P. (2001): Ismerjük fel a vadon termő gyógynövényeket. Gabo Könyvkiadó, Budapest

Banai, V. (2005): Gyógynövény és drogismeret. Műszaki Könyvkiadó, Budapest

Békés megyei gyógynövény-stratégia (2016): Békés Megye Önkormányzata.

Bernáth, J. (2013): Vadon termő és termesztett gyógynövények. Mezőgazda Kiadó, Budapest

Bernáth, J. – Németh, É. (2007): Gyógy- és fűszernövények gyűjtése, termesztése, felhasználása. Mezőgazda Kiadó, Budapest

Bingen, von H. (1998): A természet patikája. Budapest-Print Kft., Budapest

Bremness, L. (1990): Füveskönyv. Park Kiadó, Budapest

Cheng, Z. Y. – Sun, X. – Liu, P. – Lin, B. – Li, L. Z. – Yao, G. D. – Huang, X. X. – Song, S. J. (2020): Sesquiterpenes from *Echinacea purpurea* and their anti-inflammatory activities. *Phytochemistry*. 2020 Nov; 179:112503. DOI: 10.1016/j.phytochem.2020.112503

Chevallier, A. (2016): *Encyclopedia of Herbal Medicine*. London, DK kiadó

Easley, T. – Horne, S. (2016): *The modern herbal dispensatory*. Berkeley, North Atlantic Books kiadó

Erdész F. – Kozak, A. (2008): A gyógynövényágazat helyzete In: *Agrárgazdasági Tanulmányok*, 2008. 4. szám

Gyógynövény-támogatási politikák Szlovákia és Magyarország határ menti régióiban 2018. Rába-Duna-Vág Korlátolt Felelősségű Európai Területi Társulás. ISBN 978-615-00-4211-4

Hudson, J. B. (2011): Applications of the phytochemistry *Echinacea purpurea* (Purple Coneflower) in Infectious Diseases. *Natural Products for Medicine*. Volume 2012. Article ID 769896. DOI: 10.1155/2012/769896

Hoffmann, M. (2020): *Medical Herbalism for Beginners*. London, Healing Arts Press kiadó

Block, K. I. – Mead, M. N. (2003): Immune system effects of echinacea, ginseng, and astragalus: a review In: *Integrative cancer therapies*. First Published September 1. DOI: 10.1177/1534735403256419

Magyar gyógynövény-ágazati stratégia. 2014.

Mantovani, L.: *Gyógynövények*. Tóth Könyvkereskedés és Kiadó Kft. Debrecen. ISBN 978-963-596-703-2

Megna, M. – Amico, A. P. – Cristella, G. – Saggini, R. – Jirillo, E. – Ranieri, M. (2012): Effects of herbal supplements on the immune system in relation to exercise. *International journal of immunopathology and pharmacology*. Jan-Mar 2012; 25: 43S-49S. DOI: 10.1177/03946320120250s107

Mélius, P. (1979): *Herbárium*. Bukarest. Kriterion Könyvkiadó

Panyor, Á. (2011): *Gyógynövény-fogyasztási szokások vizsgálata*. *Gazdálkodás*. 55. 4. 387–394.

Paracelsus (1994): *Paragranum*. Asztárfény Kiadó, Budaörs

Pász, N. (2019): *Gyógynövények használata a középkorban és ma*. Globe Edit Kiadó, Budapest

Pász, N. (2019): A gyógynövények egészségügyi és kulturális szerepe különös tekintettel Észak-Magyarországra. Miskolci Egyetem, Egészségügyi Kar

Pász, N. – Kiss-Tóth, E. – K. Plachy, J. (2019): Időskori panaszok és a gyógynövények kapcsolata. *Recreation magazin*. 2019. tavasz. 34–37. o.

Pász, N. (2020): *Észak-Magyarország gyógynövény-turisztikai kínálatának marketingelemzése és fejlesztési lehetőségei*. Miskolci Egyetem, Gazdaságtudományi Kar

Polereczki, Zs. – Barna, F. – Prokisch, L. – Kovács, S. – Kontor, E. – Szakály Z. (2019): A gyógynövények fogyasztásának jellemzői Magyarországon. *Tudomány. Élelmiszervizsgálati közlemények*. 2019. LXV. 3. 2–28. o.

Singh S. – Ernst, E. (2008): *Trükk vagy terápia*. Park Könyvkiadó, Budapest

Szendrei, K. – Csupor, D. (2009): *Gyógynövénytar*. Medicina Könyvkiadó Zrt., Budapest

Tamasi, J. (2017): *Természetgyógyászati alapismeretek*. Egészségügyi Nyilvántartási és Képzési Központ, Budapest

Tasi, Zs. (2003): *Gyepék mérgező és gyógynövényei egyetemi jegyzet*. SZIE. Gödöllő

A külön nem jelölt képek forrása a szerző saját fotója.