

A gyógynövénygyűjtés és a rekreáció kapcsolata

The relationship between medicinal herb collection and recreation



ÖSSZEFOGLALÁS:

A rekreáció, a természetjárás, valamint a gyógynövények gyűjtése és a hozzájuk kapcsolódó ismeretek összefüggésbe hozhatók, hiszen mindegyik segíthet az egészséges életmód kialakításában, a fizikális és mentális egészség helyreállításában és fenntartásában.

Cikkem szakirodalmi kutatási részében bemutatom a gyógynövényekhez és természetjáráshoz kapcsolódó főbb ismereteket, bemutatok hét olyan gyógynövényt, amelyet Magyarországon is gyűjthetnek az emberek természetjárás során, valamint kitérek a gyógynövények gyűjtéséhez kapcsolódó fontosabb szempontokra is.

Primer kutatásomban internetes kérdőív se-

gítségével vizsgálom meg 170 kitöltő között, hogy milyenek a hazai gyógynövény használati és gyűjtési szokások, ismeretek. Mint ahogyan az a kutatásomban megjelenik, sokan használnak és gyűjtenek saját maguk is gyógynövényeket a válaszadók közül, azonban nem mindenki rendelkezik megfelelő tudással. Néhányan téves vagy pedig hiányos információk alapján teszik ezt, ami okozhatja azt is, hogy nem megfelelő hatóanyag tartalmú gyógynövényt alkalmaznak, nem lesz meg a kívánt eredmény, aminek következtében elveszíthetik a kezdeti bizalmat a gyógynövényekkel. Azonban a különböző gyógynövény ismereti programokon való részvétellel sok hiba kiküszöbölhető.

Kulcsszavak: gyógynövények, gyógynövénygyűjtés, természetjárás, gyógytea, rekreáció



ABSTRACT:

Recreation, nature walks, the collection of medicinal herbs and the knowledge related to them can be linked, as they can all help to develop a healthy lifestyle, restore and maintain physical and mental health.

In the literature research part of the article, I present the main knowledge related to medicinal herbs and nature walks; I will present seven medicinal herbs that people can collect during nature walks in Hungary, and I will also touch on the important aspects related to the collection of medicinal herbs.

In my primary research, I will use an internet questionnaire to investigate the usage and collection habits of Hungarian medicinal herbs among 170 respondents. As it appears in my research, many of the respondents use and collect herbs themselves, but not everyone has adequate knowledge. Some people do this on the basis of wrong or incomplete information, which can also cause them to use herbs with the wrong active ingredient, not to get the desired results, and they may lose their initial trust in herbs.

Keywords: medical herbs, collection of medicinal herbs, nature walks, herbal tea, recreation



Szerző:
Pász Norbert
mestertanár,
gyógynövényszakértő,
lovasedző, íjász
Munkahelye: Miskolci Egyetem
Egészségtudományi Kar
efkpaszk@uni-miskolc.hu
Főbb kutatási területei:
gyógynövények, komplementer
medicina, állatasszisztált terápia,
egészségturizmus
Érdeklődési köre,
hobbija: kertészkedés,
gyógynövénygyűjtés,
íjászat, 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

A TÉMA AKTUALITÁSA, RÖVID SZAKIRODALMI ÁTTEKINTÉS

A rekreáció a szabadidő eltöltés kultúrája, mely lehet aktív és passzív. Aktív rekreációs lehetőségként gyakran megjelenik hazánkban is a természetjárás, mely az egyik legnépszerűbb aktív turisztikai ágazat (Fritz – Szatmári - Plachy, 2013). „A természetjárás valamely terület természeti és társadalmi viszonyainak megismerésével egybekötött aktív tartózkodás a természetben, amelynek lényeges eleme a testmozgás. Kiegészíti a kulturális és gyakorlati ismeretek gyarapítása.” (Magyar Természetvédők Szövetsége, 2017, 4. o.)

A természetjárásnak szakágak szerint számos változata (pl.: gyalogtúrák, vízi túrák) és felosztása ismert. Cél szerinti felosztás során beszélhetünk többek között gyűjtőtúrákról, munkatúrákról vagy tanulási céllal szervezett túrákról is.

Gyakran ezek a típusok keverednek egymással, hiszen amikor túrázni megy valaki és gombákat, vadgyümölcsöket talál, hiába nem azzal a céllal érkezett elsődlegesen az erdőbe, de lehet összegyűjti már őket, ha ott van és utána is néz a hozzá kapcsolódó tudnivalóknak (Magyar Természetvédők Szövetsége, 2017).

A gyűjtőtúrák során célirányosan indul valaki például gombát, vadgyümölcsöt, gyógynövényt gyűjteni a természetbe, a vonatkozó jogszabályokat betartva. Az erdőről, az erdő védelméről és az erdőgazdálkodásról szóló 2009. évi XXXVII. törvény végrehajtásáról rendelkező 61/2017. (XII. 21.) FM rendelet szabályozza a magyarországi gyűjtésre vonatkozó fontosabb tudnivalókat. Hiszen védett, fokozottan védett területen például nem szabad engedély nélkül gyűjteni, valamint nem védett területen sem lehet személyenként naponta 2 kg-nál többet szedni ezekből az erdei javakból (Gyógynövény Szövetség és Termékta-nács honlapja).

A gyűjtőtúrák közül népszerűek a gyógynövénygyűjtő túrák is, melyek összekapcsolhatók a természetjárással, kirándulással, egyéb turisztikai ágazatokkal és a túrák során az ember fizikailag és lelkileg is feltöltődhet, valamint hasznos dolgot is végez, hiszen összegyűjthet olyan gyógynövényeket, melyek segíthetnek a különböző betegségek megelőzésében és a kezelésében is. Sokan tudatosan keresnek fel egy-egy területet célirányosan gyűjteni a különböző fajokat, mások pedig a túraútvonalak mentén véletlenül találnak rájuk és gyűjtik be azokat (Pászka, 2021).

Magyarországon számos gyógynövénnyel találkozhatunk természetjárás során, hiszen körülbelül 400 féle található belőlük (Erdész - Kozak, 2008). Minden olyan növény gyógynövénységnek számít, amelynek valamely része olyan mennyiségű hatóanyagot tartalmaz, aminek következtében gyógyításra felhasználható (Banai, 2005). A gyógynövényeket a fitoterápia tudománya használja fel a prevencióban, terápiában és rehabilitációban (Csupor - Szendrei, 2012).

Érdeemes megemlíteni itt a gyógynövényturizmust is, mely szintén elég népszerűnek számít Magyarországon. A gyógynövényturizmus, azaz a „herbal tourism” egy nemzetközileg is jelen lévő turisztikai ágazat, mely egyre népszerűbb az egész világon. A gyógynövényturizmus tárgykörébe tartoznak a gyógynövények felhasználásával, természetével, gyűjtésével, feldolgozásával kapcsolatos programok és a hozzájuk kapcsolódó utazási motiváció (Pászka, 2021).

Egy 2019-es kutatásomban kérdőív segítségével vizsgáltam a 60 év feletti korosztály gyógynövény használati szokásait. A válaszadók több, mint 95%-a alkalmaz gyógynövényeket egészsége fenntartása és helyreállítása érdekében és több, mint 50%-uk napi rendszerességgel használja őket. A megkérdezettek körében népszerű a gyógynövény terápia, különösen az idősebb korosztályokban (Pászka - Kiss-Tóth - Kopkáné, 2019).

Ebből a hazánkban gyűjthető közel 400 féle gyógynövényből nagyon sokat csak tapasztalt szakemberek gyűjtenek, hiszen könnyen összetéveszthetők más, akár mérgező növényekkel. Sokat azonban egész könnyű felismerni és gyűjteni, akár kezdő gyógynövénygyűjtőknek is (*Gyógynövény Szövetség és Terméktanács honlapja*).

A következőkben a könnyebben gyűjthető, mással nehezen össze-

téveszthető hazai gyógynövények közül 7 olyat mutatok be, melyekkel akár természetjárás során is találkozhatunk az erdőben, mezőkön. Az ismertetés során bemutatom az egyes növények felhasználását, valamint a hozzájuk kapcsolódó főbb tudnivalókat.

NÉHÁNY, TERMÉSZETJÁRÁS KÖZBEN KÖNYVEBEN FELISMERHETŐ ÉS GYŪJTHETŐ, GYAKORI GYÓGYNÖVÉNY MAGYARORSZÁGON



Mezei kakukkfű (Thymus serpyllum): Immunrendszer erősítő hatással rendelkezik és gyakran alkalmazzák hazánkban a kakukkfűvet gyógynövényként. Nyákdoldó, köptető hatásai is ismertek, valamint emésztőrendszeri panaszok esetén is jó hatást fejt ki a szervezetre. Mint sok más fűszernövény, a kakukkfű is emésztésjavító, étvágyserkentő, gyomor-bélrendszeri problémáknál használható (Pászka, 2021).

Virágos hajtásából készült teája, olajos és alkoholos kivonata belsőleg a fentebb említett tulajdonságokkal rendelkezik, külsőleg ízületek, izmok, ficamok, rándulások kezelésére használható. Felhasznált része a virágos hajtás, melyet teljes virágzás idején gyűjtenek.

Néhány vidéken kávé helyett szokták fogyasztani, enyhe élénkítő hatása és kesernyős íze miatt. Fertőtlenítő hatással is bír, melyet thymol nevű illóolajának köszönhet. Vérkeringést serkentő hatású, vérbőséget okoz, emiatt várandósság alatt nem ajánlott fogyasztása, valamint magas vérnyomás és pajzsmirigy túlműködés ese-

tén szintén ellenjavallt a használata (Pászka, 2019).

Teaként forrázatként készítik el és folyamatosan fogyasztható a korábban felsorolt állapotok kivételével.

Leggyakrabban rétek, mezők, legelők napos, sziklás oldalain találkozhatunk vele. Május-június hónapokban virágzik először.

Forrázatként való elkészítése a következőképpen történik: 2,5 dl forrásban lévő vizet öntünk egy evőkanál teafűre, lefedve 15 percig ázni hagyjuk egy csészében, majd leszűrjük és fogyasztható is (Mantovani, 2009).



Aranyvessző fajok (Solidago sp.): Kanadából Európába behozott változata nagyon invazív, nagy területeken terjedt el hazánkban is, 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 (Pászka, 2021).

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

Leginkább legelőken, mezőkön találkozhatunk ezzel a növényvel, augusztus-szeptember hónapokban virágzik, könnyen felismerhető magas, sárga virágairól.

Egyes gyógyszerekkel kölcsönhatásba léphet és várandósság idején, valamint nagyobb vese és epekövek esetén nem ajánlott használata (Bernáth - Németh, 2007).

Vadrózsa, csipkerózsa (Rosa canina): Termése magas C-vitamin tartalommal rendelkezik, valamint más egyéb vitaminok, ásványi anyagok és pektin is található benne többek között (Pászka, 2021).



Immunrendszer erősítő, lázcsillapító és meghűléses megbetegedésekre való tea készíthető belőle, illetve érvédő hatása is ismert. C-vitamin tartalma 40 fok környékén elkezd károsodni, ezért hideg vízben áztassuk 6-8 órán keresztül. Teának félig éretten, lekvárnak dércsípés után gyűjtjük.

Főként rétek, kaszálók, erdők szélén találkozhatnak a természetjárók a vadrózsával, mely szintén nagyon gyakori növény hazánkban. Október-november hónapokban szokták gyűjteni termését, a csipkebogyót.

Folyamatosan fogyasztható, érdeemes szárítás előtt félbe vágni, mert így nehezebben penészedik be, valamint áztatáskor jobban kioldódik belőle a hatóanyag (Bernáth, 2013).



Egybibés galagonya (Crataegus monogyna): Szív és érrendszeri panaszok egyik leghatásosabb ellenszere ez a hihetetlenül értékes gyógynövényünk, melyet akár megelőzőként, akár egy adott problémára megszakítás nélkül alkalmazhatunk. Felhasznált része a virágos hajtás, illetve a termés, de inkább a tavasszal gyűjthető hajtás alkalmazása javasolt, ugyanis azt elég forrázni a hatóanyagok kinyeréséhez. A galagonya nagy mennyiségben tartalmaz flavonoidokat (Pásztk, 2019).

Forrázatként való elkészítése a következőképpen történik: 2,5 dl forrásban lévő vizet öntünk 1 evőkanál teafűre, lefedve 15 percig ázni hagyjuk

egy csészében, majd leszűrjük és fogyasztható is.

Főként lombdőlőkben, erdőszéleken található meg. Május-június hónapokban virágzik, termése pedig szeptember-október hónapokban gyűjthető.

Szívrogramszavar, érszűkület, magas vérnyomás, szívelégtelenség a fő alkalmazási területei (Babulka, 2001).



Nagy csalán (Urtica dioica):

A nagy csalán fő hatóanyaga a kovássav, melynek köszönhetően vízható, vesetisztító, érvédő és kötőszövet erősítő hatással is rendelkezik. Teaként forrázva készítik leggyakrabban tavasszal vagy ősszel gyűjtött leveleit. Kúraszerű alkalmazása javasolt (Chevallier, 2016).

Árnyékos, nedvesebb területeken fordul elő leginkább. Vitaminok és ásványi anyagok is megtalálhatók hatóanyagai között, ami miatt salátaként, levesként, főzelékként is gyakran készítik el, illetve fogyasztották a világháborúk alatt is (Hoffmann, 2020).



Gyermekláncfű vagy pongyola pitypang (Taraxacum officinale): A teljes növény felhasználható (virág, szár, levél, gyökér). Főként keserűanyagokat, vitaminokat tartal-

maz, gyökerében pedig inulin található. Belsőleg máj, epe, lép panaszoknál, emésztési gondoknál alkalmazható. Gyökerét pedig cukorbetegség elleni teakeverékekhez használják (Easley - Horne, 2016).

Föld feletti részeit teaként forrázatként készítik el, mely kúraszerűen használható. Nagyobb epekövek és vesekövek, valamint emésztőrendszeri fekélyek esetén nem javasolt használata.

Levelét virágzás előtt tavasszal, virágát teljes virágzás idején ajánlott gyűjteni. Akár nyersen, salátaként is fogyaszthatók föld feletti részei. Mint minden májra ható növény, ez is eléggé keserű. Magyarországon nagyon elterjedt növény a gyermekláncfű, szinte bárhol találkozhatnak vele természetjárás során (Bremness, 1990).



Útifű fajok (Plantago sp.):

Főként leveleit gyűjtik és használják az útifű fajoknak, melyek glikozidot és nyálkaanyagot tartalmaznak hatóanyagként. Belsőleg köptető, köhögéscsillapító hatásuk a legjelentősebb, külsőleg pedig sebekre, sérülésekre, vérzéscsillapításra használhatók. Leveleiből hideg áztatással vagy forrázatként készítik a teát (attól függ, milyen hatóanyagot szeretnénk kivonni), folyamatosan fogyasztható forrázatként (Tasi, 2003).

Elsősorban utak mentén találhatók meg, innen ered nevük is. Hazánkban 3 faja található hasonlóan a bodzához, viszont az útifű fajok mindhárom típusát felhasználhatjuk és mindhárom évelő. Amíg a széles és keskenylevelű útifűvet leginkább külsőleg sebekre, rovarcsípésre használjuk, addig a lándzsás útifű kiváló gyógyír a legkülönbözőbb légzőszervi problémákra. Szirupot, szörpöt, kanalas orvosságot is készítenek belőle (Megna et al., 2012).

Az említett gyógynövények mellett még számos más hasznos növényvel is találkozhatnak a természetben a kirándulók, azonban nagyon fontos tényező, hogy csak azokat a gyógynövényeket gyűjtsék össze, amelyeket teljes bizonyossággal felismernek és meg tudnak különböztetni más növényektől, hiszen sok esetben találkozhatnak mérgező hasonmásokkal. Ezért javasolom mindenkinek, aki gyógynövényeket szeretne gyűjteni, hogy látogasson el először gyógynövény ismereti programokra, például túrákra, előadásokra, bemutatókra, ahol szakértők segítségével ismerheti meg akár élőben is a hasznos gyógynövényeket és a hozzájuk kapcsolódó tudnivalókat.

FONTOSABB TUDNIVALÓK A GYÓGYNÖVÉNYEK GYŰJTÉSÉRŐL

A gyógynövények természetben való gyűjtése nagy szakértelmet és tudást igényel, mivel rengeteg rokon és hasonló faj található, amik közül számos mérgező hatással is rendelkezik. A természetben gyűjtött gyógynövények gyűjtése egyszerűbb és kevésbé veszélyes, azonban általában sok esetben több hatóanyagot tartalmaznak a vadon termő növények, mint természetben társaik.

Gyűjtéskor leginkább az alábbi tényezőkre érdemes és szükséges odafigyelni:

■ Hasonmások

Rengeteg növénynek van hasonmása (*soknak mérgező*), ezért csak azt gyűjtjük, amit teljes bizonyossággal felismerünk. Azonban, ha időnk és tudásunk engedi, mindenképp érdemes összegyűjteni saját magunk számára a szükséges mennyiséget az ismert fajokból, hogy ne kelljen drágán beszerezni őket a téli időszakban, valamint, hogy tudjuk tiszta helyről származó, kiváló minőségű droghoz (*növényi részhez*) jutunk.

■ Védettség

Ne gyűjtsünk természetvédelmi területről és védett növényeket sem, tartsuk tiszteltben az adott nemzeti park vagy természetvédelmi felügyelőség szabályait, rendeleteit.

■ Gyűjtési idő

Minden növényi részt más időszakban kell gyűjteni és több dolgot is figyelembe kell venni, ugyanis a növények hatóanyagtartalma folyamatosan változik. A gyökereket és kérgeket tavasszal a nedvkeringés megindulása előtt vagy ősszel a nedvkeringés leállása után kell gyűjteni. A leveleket virágzás előtt, a virágos hajtásokat teljes

virágzáskor, a magvakat pedig miután beérték. Déli, tűző napsütésben érdemes szedni a virágos hajtásokat.

■ Gyűjtési mód

Soha ne szedjük le egy helyről az összes növényt, mert nem fognak tudni tovább szaporodni, illetve ebben az esetben következő évben mi is kereshetünk újabb lelőhelyet a gyűjtéshez, hiszen a korábbi helyen már nem lesz olyan nagy számban megtalálható a keresett növény. Csak óvatosan, nem gyökereztől gyűjtünk. Annyit szedünk le a növényből amennyit fel is tudunk használni, dolgozni. Csak azt a részt gyűjtjük be, amire szükségünk van, gondoljunk a növényekre is!

Csak a teljesen egészséges, vegyszermentes, portól, szennyeződéstől mentes növényi részeket gyűjtjük össze.

Virágos hajtás gyűjtésekor általában a felső 20-30 centiméteres hajtást érdemes gyűjteni. Fűszernövényeket évente 2-3-szor lehet gyűjteni, általában egyszer májusban, majd júliusban, végül pedig szeptemberben, időjárástól függően.

A gyökereket nem kell meghámozni, elég megmosni, letisztítani a sártól, mert a hámozással nagyon sok hasznos anyagot eltávolíthatunk róluk.

■ Gyűjtési hely

Utak mentén ne gyűjtsünk, csak tiszta, vegyszer és permetszer mentes helyről! Ki kell választani, hogy mit szeretnénk gyűjteni és célirányosan érdemes keresni az adott növény termőhelyét.

■ Eszközigény

Papírsákba, kosárba vagy vászonzsákba érdemes gyűjteni a növényi részeket, nehogy befülledjenek, bepenészedjenek. Ollót, kést használjunk, ne gyökereztől tépjük ki a növényeket!

■ Időjárás

Napos időben szedett növények több hatóanyagot tartalmaznak, esőben gyűjtöttek nehezebben száradnak és könnyebben penészednek. Ezért nyirkos, hideg, csapadékos időben próbáljuk kerülni a gyűjtést (*Bernáth - Németh, 2007; Pászka, 2019; Gyógynövény Szövetség és Terméktanács*).

Szeretném felhívni a kedves olvasók figyelmét arra, hogy a cikkben leírt gyógynövényes javallatok már fennálló betegség esetén, hanem kiegészíthetik azt, ezért mindenképp egyeztessünk kezelőorvosunkkal gyógynövények használatá előtt!

Gyógynövények gyűjtésekor pedig csak olyan személy gyűjtsön és csak olyan gyógynövényt, melyet teljes biztonsággal felismer!

A KUTATÁS CÉLJA, MÓDSZERTANA

Primer kutatásomban a gyógynövény használatával és gyűjtéssel kapcsolatos szokásokat vizsgáltam és azt, hogy mennyire figyelnek oda az emberek arra, hogy megfelelő körülmények között gyűjtsék össze a gyógynövényeket.

A vizsgálat módja az online kérdőíves volt. A kutatás kérdéseit egy internetes kérdőívben tettem közzé egy közösségi oldalon, különböző csoportokban. A kérdőív kitöltésére 2022. október 2.-a és 2022. november 2.-a között volt lehetőség.

A kérdőív címe „Gyógynövényekkel és gyógynövényes termékek hatóanyagaival kapcsolatos felmérés”, amely összesen 17 kérdést tartalmazott. Eből 1 nyitott és 16 zárt kérdés.

A felmérésben összesen 170 fő vett részt, nemek szerint 149 nő és 21 férfi.

Jelen tanulmányomban kérdőívem eredményeinek egy részét mutatom csak be, melyek a témához kapcsolódnak.

EREDMÉNYEK ÉS AZOK ISMERTETÉSE

A 170 válaszadó közül összesen 163 fő, azaz 95,9% szokott gyógynövényeket és gyógynövényes termékeket használni és mindössze 7 fő, azaz 4,1%-a a kitöltőknek nem használ gyógynövényeket (**1. ábra**). Amint látható a válaszadók nagy része használ valamilyen formában gyógynövényeket, gyógynövényes termékeket, ami nagyon jó aránynak mondható a megkérdezettek között. A felmérés nem mondható reprezentatívnak, azonban mutatja a gyógynövények népszerűségét. 2019-ben hasonló kérdőíves kutatást végeztem, ahol hasonló eredmény jött ki, kisebb vizsgált mintaszám mellett (*118 fő, 95,9% használt és mindössze 5 kitöltő, azaz 4,1% az, aki nem használt gyógynövényeket*) (*Pászka - Kiss-Tóth - Plachy, 2019*).

A következő kérdésem arra irányult, hogy szoktak-e a gyógynövényeket gyűjteni a válaszadók. Ez a kérdés már sokkal jobban elkülönítette a kitöltőket, közel fele-fele arányban. 79 fő (46,5%) válaszolta azt, hogy szokott gyógynövényeket gyűjteni, míg 91 fő (53,5%) nem gyűjt gyógynövényeket. Ők vagy nem használják a gyógynövényeket, vagy pedig inkább megvásárolják azokat. Láthatjuk, hogy azok közül,

akik gyógynövényeket használnak, csak kevesen gyűjtik is be őket saját maguk. Hiszen elsősorban tudás és idő szükséges ehhez és sokan dolgoznak, nem jut idejük, energiájuk erre. Helyette inkább megveszik gyógynövény boltokban, egyéb értékesítési helyeken a szükséges növényeket.

Következő kérdésben szerettem volna megtudni, hogy a válaszadók szerint milyen időjárási körülmények között érdemes és ideális gyógynövényeket gyűjteni. Négy féle választási lehetőséget adtam meg: „napos, száraz időben”, „nem befolyásolja az időjárás”, „nem gyűjtök gyógynövényeket” és „egyéb”. A kitöltők 64,7%-a (110 fő) a napos, száraz időben válaszlehetőséget jelölte meg, 21% (37 fő) nem gyűjt gyógynövényeket, 7,6% (13 fő) szerint nem befolyásolja az időjárás a gyűjtést, és pár főtől érkezett egyéb, saját válasz is. Például, hogy az adott növény határozza meg (2. ábra). Mint látható, a kitöltők több, mint 60%-a megfelelő időjárási körülmények között gyűjti a gyógynövényeket, ami pozitívnak mondható, hiszen a napos, száraz időben szedett gyógynövények több hatóanyagot tartalmaznak a kutatások szerint.

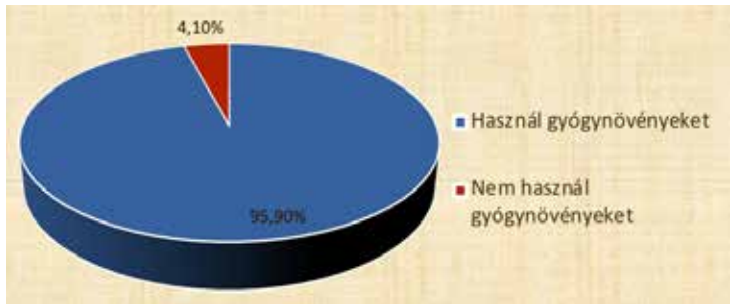
Következő kérdésem arra irányult, hogy felmérjem tisztában vannak-e a kitöltők azzal, hogy melyik növényi részt mikor kell gyűjteni. 33,5% (57 fő) igennel válaszolt, 30,6% (52 fő) nincs tisztában a növényi részek gyűjtési idejével, 35,9% (61 fő) pedig nem szokott gyógynövényeket gyűjteni (3. ábra). A válaszok alapján látható, hogy több, mint 30%-a a kitöltőknek nincs tisztában azzal, hogy mely növényi részt mikor szükséges gyűjteni. Ez szintén hatóanyag tartalom szempontjából lehet probléma, hiszen az egyes időszakokban, érési állapotokban más-más lehet egy-egy növény hatóanyag összetétele. Más oldalról nézve pedig attól, hogy azt válaszolta valaki, hogy tudja melyik növényi részt mikor kell gyűjteni, még nem biztos, hogy jók az ismeretei ezen a téren, hiszen jelen kutatás kérdései erre a területre nem terjedtek ki.

Utolsó kérdésben szerettem volna megtudni azt is, hogy milyen területen gyűjtik a gyógynövényeket a kitöltők. 48,8% (83 fő) nem gyűjt gyógynövényeket, 48,8% (83 fő) a „tisztá helyen, távol az utaktól, forgalomtól” válaszlehetőséget jelölte meg, 2,4% (4 fő) pedig az „ahol tudom, nem figyelek különösebben a helyszínre” választ jelölte meg (4. ábra). Mint ahogyan a szakirodalmi áttekintésben rávilágítottam, nagyon fontos, hogy tiszta helyről gyűjtsük a gyógynövényeket, amit a gyógynövényt is gyűjtő kitöltők nagy része figyelembe is vesz.

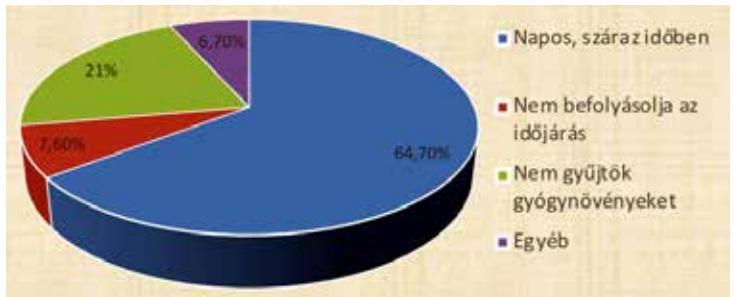
ÖSSZEFOGLALÁS

A rekreáció, a természetjárás, valamint a gyógynövények gyűjtése és a hozzájuk kapcsolódó ismeretek összefügghetnek, hiszen mindegyik segíthet az egészséges életmód fenntartásában, a fizikális és mentális egészség helyreállításában és fenntartásában.

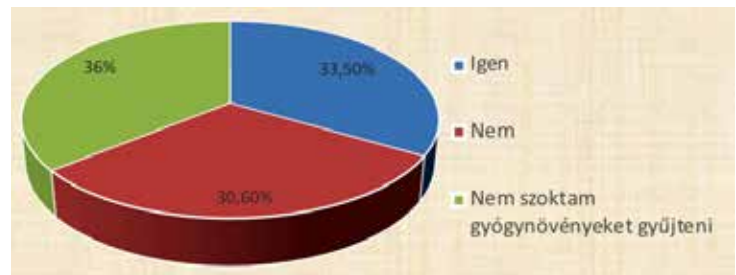
Sokféle gyógynövénnyel találkozhatnak Magyarországon is természetjárás során az emberek és nagyon sok betegség megelőzésében, terápiájában és rehabilitációjában használhatók is ezek. Érdemes tehát hasznosítani a természet adta lehetőségeket, azonban feltétlenül oda kell figyelni gyűjtés és felhasználás során a megfelelő ismeretekre, hiszen a gyógynövények is rendelkezhetnek mellékhatásokkal, ellenjavallatokkal, valamint néhányuk könnyen összekeverhető mérgező hasonmásokkal, rokon fajokkal. Mindenképp érdemes tehát gyógynövény szakértők segítségét kérni és ellátogatni gyógynövény turisztikai programokra,



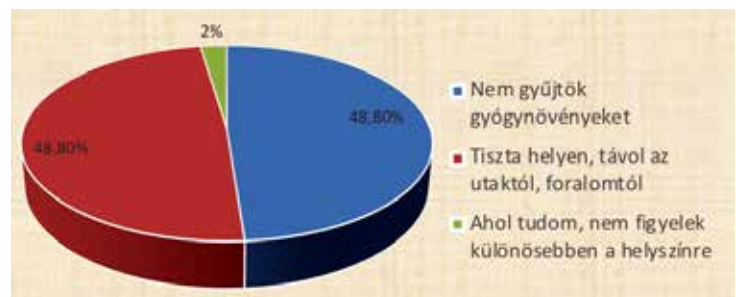
1. ábra: Szokott Ön gyógynövényeket és gyógynövényes termékeket használni?



2. ábra: Véleménye szerint milyen időjárási körülmények között érdemes és ideális gyógynövényeket gyűjteni?



3. ábra: Tisztában van e azzal, hogy melyik növényi részt mikor kell összegyűjteni?



4. ábra: Milyen területen gyűjti a gyógynövényeket?

ahol megfelelő ismeretekre tehetnek szert az érdeklődők a felhasználás és gyűjtés terén, annak érdekében, hogy a legismertebb gyógynövényeket biztonságosabban tudják gyűjteni és alkalmazni a házi patikában.

Mint ahogyan az a kérdőíves primer kutatásomban megjelenik, sokan használnak és gyűjtenek saját maguk is gyógynövényeket a válaszadók közül, azonban nem mindenki rendelkezik megfelelő tudással. Néhányan téves vagy pedig hiányos információk alapján teszik ezt, ami okozhatja azt is, hogy nem megfelelő hatóanyag tartalmú gyógynövényt alkalmaznak, nem lesz meg a kívánt eredmény, aminek következtében elveszíthetik a kezdeti bizalmat a gyógynövényekben.

Látható tehát, hogy az emberek, ha tehetik, szívesen alkalmazzák, gyűjtik a gyógynövényeket és megbíznak azok jótékony hatásában, többek között azért, mert elég sok pozitív tapasztalatuk volt már használatukkal kapcsolatban.

Nagyon sok ismeretterjesztő programra, előadásra lenne azonban szükség ahhoz, hogy a tévhiteket eloszlassuk és biztonságosabbá tegyük a házi patikákban is a gyógynövények használatát, valamint gyűjtését. 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, belső az átadott tudásanyagba a komplementer medicina lehetőségeit, többek között a gyógynövények ismeretét is.

IRODALOMJEGYZÉK

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

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

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

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

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

Csupor, D. - Szendrei, K. (2012): Gyógynövénytár - Útmutató a korszerű gyógynövény-alkalmazáshoz. Medicina Könyvkiadó, Budapest

Easley, T. - Horne, S. (2016): The modern herbal dispensatory: A Medicine-Making Guide. North Atlantic Books, Berkeley

Erdész F. – Kozak, A.: A gyógynövényágazat helyzete In: Agrárgazdasági Tanulmányok, 2008. 4. szám https://uni-eszterhazy.hu/public/uploads/gyogynovenyagazat-helyzete_5812354905176.pdf (letöltés: 2020.05.21.)

Fritz, P. – Szatmári, Z. – Plachy, J. (2013): A szellemi rekreáció fogalma és rendszertana. Recreation. 3.3 10-12. o. DOI: 10.21486/recreation.2013.3.3.1

Gyógynövény Szövetség és Terméktanács honlapja: Gyógynövény gyűjtés, <https://www.gyszt.hu/hu/szakmai-informaciok/gyogynoveny-gyujtes> (letöltés: 2022.12.15.)

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

Magyar Természetvédők Szövetsége (2017): A túravezetés. 4.o. <https://docplayer.hu/48030570-A-turavezetes-hatteranyag-kepzes-turavezetesrol-fovarosi-vedett-teruletetekrol.html> (letöltés: 2023.02.01.)

Mantovani, L. (2009): Gyógynövények. Tóth Könyvkereskedés és Kiadó, Debrecen

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. 25. 43-49. DOI: 10.1177/03946320120250s107

Pásztk, N. (2019): Gyógynövények használata a középkorban és ma. Globe Edit

Kiadó. Saarbrücken, Németország

Pásztk, N. - Kiss-Tóth, E. - K. Plachy, J. (2019): Időskori panaszok és gyógynövények kapcsolata. Recreation. 9.1 34-37. o.

DOI: 10.21486/recreation.2019.9.1.5

Pásztk, N. (2021): Gyógynövények szerepe a turizmusban és az egészségügyben. Multidiszciplináris Tudományok: A Miskolci Egyetem Közleménye. 11.2 341-344. o.

DOI: 10.35925/j.multi.2021.2.45

Pásztk, N. (2021): Immunrendszer-erősítő és gyógynövényekkel időskorban is. Recreation. 11.3 18-22. o. DOI: 10.21486/recreation.2021.11.3.3

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

ZÖLD-FEHÉR BÜSZKESÉG

FRADI SHOP | SHOP.FRADI.HU