

A középkorban is ismert gyógynövények használata napjainkban

Use of medicinal plants in the Middle Ages and today



ÖSSZEFOGLALÁS:

A témaválasztás egyik oka, hogy a tapasztalat alapján a gyógynövények helyes használata nem eléggé elterjedt manapság. Szeretnénk az embereket ösztönözni arra, hogy gyakrabban és több gyógynövényt használjanak megfelelően, bátran kérjék ki fitoterápiás szakember segítségét szükség esetén és merjék igénybe venni a természetes gyógymódokat.

Jelen cikkben szekunder kutatásunk során bemutatunk néhány érdekességet a középkori és modern gyógynövényhasználathoz kapcsolódóan, valamint a középkorban is használt gyógynövények közül 5 darabot. Primer kutatásunk során

pedig 3 fő gyógynövényekkel foglalkozó szakemberrel készítettünk mélyinterjút a hazai és külföldi gyógynövényekkel kapcsolatos helyzetről.

Célunk, hogy szélesebb körben ismertessük a középkorban használt gyógynövények egy részét, azok közül is olyanokra koncentrálva, melyeket ma is használunk. Szeretnénk ezen felül ismertetni, milyen jogszabályok vonatkoznak ma a gyógynövények gyűjtésére, termesztésére, felhasználására, valamint mire kell odafigyelnünk ezek feldolgozásakor. Fontosnak tartjuk még, hogy ismertessük, milyen jogszabályok vonatkoznak a fitoterapeuta szakemberekre.

Kulcsszavak: gyógynövények, fitoterápia, komplementer medicina



Szerző:
Kenderes Rebeka
Miskolci Egyetem, Egészségtudományi kar, Egészségturizmus szervező szakos hallgató
kendirebi@gmail.com



ABSTRACT:

The reason for choosing the topic, the use of medicinal plants is not widespread enough today. We want to encourage people to use more and more herbs, to have the courage to seek the help of a phytotherapist if necessary and to dare to use natural remedies.

In this article, during our secondary research, we present some interesting facts related to the use of medicinal plants in the Middle Ages and modern times, as well as a small part of the medicinal plants used in the Middle Ages. In the course of our primary research, we conducted in-depth interviews with 4 spe-

cialists dealing with medicinal plants about the situation related to domestic and foreign medicinal plants.

Our goal is to introduce some of the medicinal herbs used in the Middle Ages more widely, focusing on those that are still used today. In addition, we would like to explain what legislation currently applies to the collection, cultivation, and use of medicinal herbs, as well as what we should pay attention to when processing them. We also consider it important to explain what laws apply to phytotherapists.

Key words: medical herbs, phytotherapy, complementary medicine



Szerző:
Pászok Norbert
mestertanár,
gyógynövényszakértő
Miskolci Egyetem
Egészségtudományi Kar
paszk.norbi@gmail.com
Főbb kutatási területei:
gyógynövények, komplementer medicina, állatasszisztált terápia, egészségturizmus
Érdeklődési köre,
hobbija: kertészkedés,
gyógynövénygyűjtés, fűszárítás, lovaglás



Rovatszerkesztő:
DR. SZATMÁRI ZOLTÁN
főiskolai tanár
thend.2011@gmail.com
KERT, Tehetséggondozás programvezető

A TÉMA AKTUALITÁSA, RÖVID SZAKIRODALMI ÁTTEKINTÉS

A fitoterápia a komplementer medicina egyik ágazata, mely főként a gyógynövények felhasználásával foglalkozik (Tamasi, 2015). A tudományág elnevezése Henri Leclerc (1870- 1955) francia orvostól származik. A fitoterápia a gyógynövények ismerete mellett foglalkozik még az illóolajokkal (aromaterápia), a méhészeti termékekkel (apiterápia), fűszernövényekkel, gyógyító táplálék-növényekkel (zöldségek, gyümölcsök, gabonafélék), valamint a gyógyító gombákkal (mikoterápia) (Banai, 2005).

A Földön jelenleg körülbelül 50 ezer gyógyhatással rendelkező növény ismert, amely nagyjából 10%-a az összes eddig ismert növénynek. A fitoterápia már az élet kezdete óta jelen van minden korban és időben. Egy fitoterapeutának nem csak a növények felhasználását kell ismernie, hanem a gyűjtés során a rokon fajokat, hasonmásokat, és tudnia kell, hogy a természetben hol és hogyan lelhetők fel, hogyan kell azokat elkészíteni, mikor és mennyi ideig kell a gyógynövényeket alkalmazni.

Hazánkban az igény egyre nagyobb a természetközeli gyógymódok alkalmazására a felmérések szerint. A ma használatos gyógyszerek körülbelül 40%-a növényi eredetű hatóanyagot tartalmaz. Azonban a hazánkban is jelen lévő

nagyjából 400 ismert gyógynövényből csupán körülbelül 40 az, amelyet gyakrabban fel is használnak valamilyen formában. A középkorban számos olyan gyógynövényt használtak, amelyeket a mai napig előszeretettel alkalmaznak a szakértők. Sok növényről azonban kiderült, hogy jótékony hatásuk mellett káros hatást is gyakorolhatnak az emberi szervezetre (Pászka, 2019).

Minden olyan növény, amelynek valamelyik része olyan hatóanyagot tartalmaz, amely gyógyászati célra használható, gyógynövénynek számít. Némelyek vadon termők, mások termesztettek. Feltehetően sok fűszernövény eredetileg gyógyászati célú felhasználású volt, később alkalmazták az ételek ízesítésére, tartósítására. A növények nem csak egy, hanem számtalan kategóriába sorolhatók, attól függően, hogy melyik hatására helyezük a hangsúlyt. 10 fő hatóanyag csoportot különböztetünk meg a gyógynövények felhasználásakor és mindegyik más hatást fejt ki az emberi szervezetre, egy gyógynövény pedig többféle hatóanyagcsoportot is tartalmazhat. A fő hatóanyagcsoportokon belül pedig több százféle hatóanyagot rendszereztek már a szakemberek. Mivel minden emberi szervezet más, így mindenkire másként hatnak a gyógynövények. Az egyén reakciójától függően kell őket alkalmaznunk, csakúgy, mint a mesterségesen előállított gyógyszereket. A gyógyszerekhez képest a gyógynövények lassabban hatnak, általában a mellékhatásuk is kevesebb vagy enyhébb. Alkalmazásuk kúraszerűen 6-8 hetet vesz igénybe, gyakran szünetek közbeiktatásával. A gyógynövényekben a hatóanyagok komplexen jelennek meg, egymás hatását erősítve. Legjobb, ha akkor alkalmazzuk őket, mikor a megelőzésen van a hangsúly, nem pedig a gyógyításon (Szendrei-Csupor, 2009).

Az aktív rekreációban nagyon sok egészségturisztikai termék és szolgáltatás megjelenhet, melyek segíthetnek a testi és lelki egészség fenntartásában és helyreállításában is (Fritz – Szatmári – Plachy, 2013). Az egészségturizmushoz szorosan kapcsolódhatnak a gyógynövények, hiszen ezekhez kötődően a gyógynövényturizmus megjelenik Magyarországon is, mint ágazat (Lakatos, 2012). Gyógynövényturizmus során az érdeklődők főként szezonálisan, számos túra, előadás és bemutató közül választhatnak országszerte, ahol aktívan vagy passzívan megismerkedhetnek hazánk gyógynövényvilágával és azok felhasználási lehetőségeivel. Egy gyógynövényismereti túrára vagy előadásra utazás során pedig gyakran más egészségturisztikai szolgáltatásokon, programokon is részt vesznek az érdeklődők (Pászka, 2021).

A következőkben a középkorban is használt gyógynövények közül mutatunk be néhányat::



Orvosi zsálya (Salvia officinalis): Magyarországon is több faja megtalálható, a világon azonban több, mint 800féle zsálya ismert. A középkorban nagy népszerűségnek örvendett, manapság viszont kevesebben alkalmazzák. Jó hatással van a légúti és emésztőrendszeri panaszokra,

izzadáscsökkentő és gyulladáscsökkentő hatással rendelkezik (Bernáth, 2000). A növény íze kesernyés, csípős. Teaként alkalmazzák szárított leveleit. Ajánlott mennyisége 1-2 csészényi naponta. Mivel gyulladáscsökkentő, így a külső sérülésekre is előszeretettel alkalmazták a sebkötözésnél. A középkorban még nem tudtak nagy különbséget tenni a fajok hatásai közt. Ma már tudjuk, hogy főbb hatóanyagai a cseranyag, az ösztrogén, valamint illóolaj (tujon) tartalmú. Manapság forrázatként vagy főzetként alkalmazzák, kúraszerűen. Drogja a levele. Illóolajában található tujon idegméreg, túladagolása heves szívdobogást, szédülést, akár epilepsziás görcsöket is okozhat. Várandósság és szoptatás alatt ellenjavallt használata (Chevallier, 2016).



Vadrózsa, csipkerózsa (Rosa canina): Természetesen használjuk leggyakrabban, mely magas C-vitamin tartalommal rendelkezik. Kiváló immunrendszer erősítő növény, lázcsillapító és meghűléses betegségekre kiváló, valamint érvédő hatású. Magas C-vitamin tartalma 40 fok környékén elkezd lebomlani, így főzése nem javasolt, helyette hagyjuk inkább 6-8 órát ázni hideg, langyos vízben. Teának félreletten, lekvárnak pedig dércsípés után érdemes szedni (Magna et al., 2012). Diószegi Sámuel a kertben termesztett rózsafélékkel egy lapon említi. Ő a rózsza virágát mézzel összekeverve torokgyulladásra és egyéb szájban lévő sebekre ajánlja. Említi még emellett a csipkebogyó immunrendszer erősítő hatását is, valamint, hogy vizelethajtó hatású (Diószegi, 1813). Ma már a tisztított, mag nélküli termés kerül forgalomba legtöbbször (Pászka, 2021).



Kakukkfű fajok (Thymus species): Magyarországon ez az egyik legismertebb gyógynövény. Sok más hazánkban előforduló gyógynövényhez hasonlóan ez is kiváló immunrendszer erősítő, köptető, köhögéscsillapító és az emésztésre is jótékony hatást gyakorol. 2 fő változata van, a mezei és a kerti. A kertinek magasabb az illóolaj tartalma, így azt inkább fűszerezésre használjuk. A mezei magasabb hatóanyag tartalommal rendelkezik, ezért azt gyógynövényként használjuk (Sárosi-Pluhár, 2012). Olajos, alkoholos kivonatként vagy teaként alkalmazzák belsőleg. Külsőleg pedig ficamok, rándulások, izmok gyógyítására használják.

Vérbőséget okoz, serkenti a vérkeringést, ezért várandósság alatt, magas vérnyomás, vagy pajzsmirigy problémák esetén nem ajánlott a fogyasztása. Drogja a virágos hajtása, amelyet teljes virágzás idején kell gyűjteni. Egészséges szervezet esetén forrázata folyamatosan fogyasztható (Hoffmann, 2020). Diószegi Sámuel úgy említi, hogy "bortól való főfájás" ellen kiváló (Diószegi, 1813).



Kamilla, orvosi (*Matricaria chamomillae*): Más néven orvosi székfűként is ismerik. Az igénytelenebb növények közé tartozik, főként az Alföld szikes talaján terem. Gyulladáscsökkentő, görcsoldó hatása miatt ismert, azonban illóolaja miatt bélfóra károsító hatással is rendelkezik hosszútávon, ezért nem szabad hosszú ideig tartósan fogyasztani. Forrázatként kúraszerűen alkalmazandó. Felső légúti panaszokra kiváló, légzőszervi megbetegedések esetén inhalálásra használható. Aranyér és fekélyek esetében fürdőként szokták alkalmazni. Drogja a virága, melynek főbb hatóanyagai az illóolaj (*kamazulén*), a keserűanyag és a flavonoid. A középkorban szülés utáni fájdalmakra, bél-görcsökre, külsőleg köszvényekre alkalmazták. Az arra hajlamosaknál allergiás reakciót válthat ki (Házipatika, 2022).



Nagy csalán (*Urtica dioica*): A nagy csalán fő hatóanyaga a kavasav, melynek köszönhetően vízajtó, vese-tisztító, érvédő és kötőszövet erősítő hatással is rendelkezik. Teaként forrázva készítik leggyakrabban tavasszal vagy ősszel gyűjtött leveleit. 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 (Tasi, 2003).

Napjainkban már főként a hatóanyagok alapján használjuk a gyógynövényeket és kémiai vizsgálatok alapján állapítják meg melyiket, mire használjuk. Manapság a

gyógynövényhasználat komplex és mély tudást igényel. A gyógynövények felhasználása is sokféle módon történik. Külső és belső alkalmazásuk egyaránt kedvelt felhasználási mód. A legkedveltebb alkalmazási módszerek közé a teaként való elkészítést és a kenőcsként való alkalmazást lehet sorolni, de számos gyógynövényt illóolajként, esetenként fürdőként alkalmaznak (Szendrei-Csopor, 2009). Az európai piacon 1200-1300 fajta gyógynövény van jelen. Ezek nagy része gyűjtésből, fejlődő országokból származik. Ahhoz, hogy a legjobb minőségű drogot lehessen a növényekből kinyerni, a szakszerű gyűjtés, szárítás és tárolás elengedhetetlen. A szakszerű gyűjtésnek azonban számos feltétele van. A gyűjtőnek rendelkeznie kell a megfelelő botanikai ismeretekkel (Chevallier, 2016).

Fitoterápiás kezelést csak képzett szakember végezhet, vizsga letétele után. A szakszerű orvosi ellátást azonban nem helyettesíti, legjobb, ha az orvos és a fitoterapeuta egymás mellett, együtt dolgozva alakít ki terápiás kezelést. Ez főként azért is fontos, mert a fitoterapeuta diagnózist nem állíthat fel. A fitoterápiás szakemberek sok száz év tapasztalata alapján választják ki a pácienseik számára a megfelelő gyógynövényeket és kombinációkat. A természetgyógyászokra ugyan azok a jogszabályok vonatkoznak, mint az egészségügyi szakdolgozókra, hiszen ők is annak számítanak. Rájuk is vonatkozik, hogy nyilvántartást kell vezetniük és ennek tartalmaznia kell a beteg adatait, a végzett tevékenység indokát, a körelőzményt, a kezelő orvos által felállított diagnózist és a javasolt terápiát. A fitoterapeuta oldaláról az általa javasolt terápiát, annak leírását, valamint a kezelés időpontjait és a bekövetkezett változást (Tamasi, 2015).

Egy jó szakembernek nem csak felismerni kell tudni a gyógynövényeket, hanem tudnia kell, mit, és mivel kombinálhat, minek milyen hatóanyagai vannak, mikor kell a gyógynövényt gyűjteni és azokat hogyan kell elkészíteni. Míg a középkorban a gyógyítók képzése nehézkes volt, és inkább csak az örökölt tudásra számíhattak, ma már tanfolyamok, egyetemi képzések elvégzésével szakemberré válhatunk (Pászka, 2021).

A növények feldolgozási technológiáját az határozza meg, hogy a későbbiekben milyen célra és hogyan lesz felhasználva (Bernáth, 2013). A forrázat az egyik leggyakrabban alkalmazott felhasználási mód. 2,5 deciliter forrásban lévő vizet ráöntünk körülbelül 1 evőkanál növényre. 15 perc áztatás elég a megfelelő minőségű forrázathoz. Ezeknek a teáknak az izesítése megengedett, azonban a jobb hatás érdekében jobb hanyagolni.

A főzet hasonló a forrázathoz. Ezt a módszert főleg teák, gyökér és kéreg drogok esetében alkalmazzák. Alacsony lángon történő 10-20 perc főzést jelent.

Az áztatás hosszabb folyamat, akár 6-8 órát is igénybe vehet. A hőre érzékeny hatóanyagokat tartalmazó növények esetében szokták alkalmazni, például csipkebogyó (*C-vitamin tartalom*).

A teákon kívül pedig még számos készítményt lehet előállítani a gyógynövényekből, például olajos és alkoholos kivonatokat, kenőcsöt, szörpöt, szirupot is (Mantovani, 2009).

A KUTATÁS CÉLJA, MÓDSZERTANA

A mélyinterjú készítése során interneten keresztül juttunk el a gyógynövényszakértőkhöz, 2022. szeptemberében. 3 személy válaszolt feltett kérdéseinkre, közülük ketten 30-30 éves tapasztalattal rendelkező személyek voltak, egyikük pedig közel 12 éves gyógynövény használati tapasztalattal rendelkezik. A mélyinterjú 12 kérdésből állt.

SAKÉRTŐI MÉLYINTERJÚK ÉS EREDMÉNYEIK ISMERTETÉSE

Ebben a részben a szakértők válaszait elemezzük.

■ Hány éves tapasztalattal rendelkezik gyógynövények használata terén?

A három válaszadó közül kettő 30-30, a harmadik pedig közel 12 év tapasztalattal rendelkezik a gyógynövény használat terén.

■ Mik a tapasztalatai azzal kapcsolatban, hogy az emberek alternatív gyógymódokat, vagy a nyugati orvoslás módszereit veszik inkább igénybe?

A szakértők tapasztalatai alapján manapság szinte teljesen a nyugati orvoslás került a legfőbb helyre. Akadnak, akik terapeutákkal konzultálva előszeretettel kombinálják a kettőt. Néhányan pedig akkor veszik igénybe az alternatív gyógymódokat, ha a nyugati orvoslás módszerei nem válnak be. A szakértők szerint vannak olyanok is, akik kizárólag alternatív gyógymódokat vesznek igénybe, azonban ők kevesen vannak és főként egészség-tudatosan, preventív céllal veszik őket igénybe.

■ Mik a tapasztalatai általánosságban az emberek gyógynövényekkel való tapasztalatairól? *(Mennyire ismerik őket? Mennyire használják?)*

Az idősebb generáció és a gyermekes családok ismerik és alkalmazzák manapság leginkább a gyógynövényeket, bár egyre elterjedtebb használatuk. Főként egyszerűbb betegségeknél alkalmazzák őket biztonsággal. Ezek közé tartozik például a fejfájás, derékfájás, megfázás, felfázás. A köztudatban azonban sok tévhit kering a gyógynövényekről és azoknak a gyógynövényeknek a hatásait sem mindig pontosan ismerik az emberek, amiket rendszeresen alkalmaznak. Azonban, ha az alkalmazott alternatív terápia nem válik be, még mindig a nyugati orvosláshoz való fordulás az elsődleges.

■ Mit gondol, hogyan lehetne népszerűsíteni szélesebb körben a gyógynövényhasználatot?

Ma az információ, a tudás bárki számára elérhető. Tudatosítani kellene, hogy elsősorban ne tünetek kezelésére, hanem megelőzésre irányuljon az emberek figyelmé. A gyerekekben ki kellene alakítani a szokást, hogy ké-

sőbbi életükben ők is ezt adják tovább. Fontos lenne, hogy minél előbb megtapasztalják a gyógynövények hatásait. Ezen kívül fontos lenne a gyógyturizmust, a gyógynövényes előadásokat, valamint a fitoterápiás képzéseket népszerűsíteni. Az egészségügyet és a médiát is abba az irányba kellene terelni, hogy tudatosítsák az emberekben a gyógynövény használat preventív hatásait.

■ Mi a véleménye a nyugati gyógyszer és az alternatív gyógymódok kombinálásáról?

A szakemberek véleménye szerint jelenleg nem elég jó a kombinálás helyzete. A WHO 1996-os állásfoglalása szerint „A XXI. sz. az integratív *(hagyományos és komplementer gyógymódok együttes alkalmazása)* orvoslás évszázada lesz, mert az orvoslás egységes egészet képez akár konvencionális, akár nem konvencionális szempontból segíti a beteg gyógyulását.” Magyarországon hivatalosan a természetgyógyászat kiegészítő terápiaként vehető igénybe.

■ Ön szerint melyek a leggyakrabban alkalmazott gyógynövények hazánkban?

A szakértők úgy tapasztalják, hogy az emberek átlagban 40 - 50 gyógynövényt ismernek. Néhány közülük: kamilla, citromfű, bodza, menta, levendula, nagy csalán, fehér fagyöngy, csipkerózsa, macskagyökér, máriatövis.

■ Véleménye szerint mennyire jól ismerik/ alkalmazzák az emberek a gyógynövényeket?

Akik rendszeresen alkalmazzák, azok jól ismerik és alkalmazzák őket. Azonban azok, akiknek nincs velük sok tapasztalata nem mindig jól készítik el belőlük például a leggyakrabban alkalmazott teákat. A tapasztalat az, hogy Erdélyhez képest ilyen téren Magyarországon nagyon le vagyunk maradva a helyes gyógynövény ismeret és használat terén.

■ Ön szerint milyen tényezőkben változott a gyógynövények felhasználása a középkor óta? *(felhasználás módja, gyűjtésük, belőlük előállított termékek)*

Azonosságként felhozható, hogy a középkorban szintén teaként alkalmazták őket leggyakrabban. Szemben a középkorral, manapság sokkal biztonságosabban tudjuk a gyógynövényeket használni. Változatosabb növényekkel találkozunk a piacon, külföldön őshonos növények is elérhetőek. Míg manapság a gyűjtés és természetés gépiesített, régen mindenki magának szedte a gyógynövényeket és természetésük sem volt túlságosan elterjedt, inkább csak azt szedték,

amit a természetben találtak. Manapság többféle készítményt gyártanak a gyógynövényekből. Egyre népszerűbbek a kapszula formában alkalmazott gyógynövények. A mai emberek pedig már hatóanyagok alapján csoportosítják a gyógynövényeket.

■ Ön, mint oktató hogyan látja a gyógynövények iránti érdeklődést? *(képzéseken résztvevők száma, gyógynövények iránt érdeklődők száma)*

Általánosságban azt állítják a szakértők, hogy a természetgyógyászat iránt érdeklődők száma egyre magasabb. A fitoterápia ezek közül a legnépszerűbb. Sokan nem is praxis indítása céljából mennek el képzésekre, csupán saját maguk miatt végzik el a képzést. Önálló szakmaként azonban nem elég, más természetgyógyászati ágazatokkal kombinálva azonban már elég piacképes.

■ Hogyan látja a külföldi és a hazai gyógynövény felhasználási helyzetet? Más európai országokhoz képest mennyire ismerik jól a magyar emberek a gyógynövényeket?

A témában a szakértők nem értenek teljesen egyet. Van, aki szerint lemaradásban vagyunk egyes európai országokhoz képest. Németországban a gyógynövények be vannak építve a gyógyászatba, első lépésként azokat javasolják és csak azt követik a gyógyszerek. Nálunk gyakran meg sem mondják a betegek az orvosoknak, hogy használnak gyógynövényeket. Más vélemény szerint közel azonos a helyzet, mint más európai és nem európai fejlettebb országokhoz képest. Vannak azonban országok, ahol beépült az egészségügyi ellátó rendszerbe a gyógynövény használat, ott magasabb a gyógynövény használók száma.

■ Hogyan látja a gyógynövényekkel foglalkozó cégeket hazánkban? *(Miben változtak? Termelés számának alakulása? Cégek jelenlétének száma? Hogyan néz ki a gyógynövény termeszto és gyűjtő cégek száma? Mik a fő tevékenységeik? Hol koncentrálnak jobban hazánkban?)*

3 szakértőből 2-nek nincs információja a cégekkel kapcsolatban. Akinek van, azt mondja, hogy a 70-80-90-es évekhez képest hazánkban csökkent a cégek száma. Azonban őstermelők, magánvállalkozók, kisebb cégek még jelen vannak, főként Budapest környékén.

■ Egyéb meglátások a témával kapcsolatban:

A szakértők szerint a tudományos támogatás és a tanítás lenne az elsődleges lépés a gyógynövény ismeret javítására.

KÖVETKEZTETÉS

A mélyinterjúk alapján látható, hogy a három megkérdezett szakértő, akik többéves gyógynövényekkel kapcsolatos tapasztalattal rendelkeznek sok esetben hasonló választ adott feltejt kérdéseinkre.

Mint a szakértők is jelezték, hazánkban a nyugati orvoslás a fő elfogadott orvosi vonal az egészségügyi ellátórendszeren belül, a természetgyógyász módszerek csupán kiegészítő terápiás lehetőségként jelennek meg, ilyen terület a fitoterápia is.

Vannak országok, ahol viszont nem érhető el könnyen a nyugati orvoslás (pl.: Afrika elmaradottabb térségei), illetve más országokban pedig egyenrangú a nyugati orvoslással (pl.: Svájc). Sajnos sok internetes forrás jelenik meg fitoterápia témában, amelyet nem kellő szaktudással bíró „műkedvelők” írnak, talán ennek is köszönhető az, hogy sok tévhit kering a köztudatban a gyógynövényekről.

A gyógynövény használat népszerűsítésére az online világot tartják legnagyobb lehetőségnek a szakértők, hiszen azon keresztül több érdeklődőt lehet elérni, akár online gyógynövény-turisztikai programok esetében is.

Fiatalabb korban, gyerekek számára is ez lehetne az ideális platform, hiszen sok időt töltenek a különböző felületeken. Az emberek főként a népszerűbb, gyógynövényboltokban, gyógyszertárakban is kapható gyógynövényeket ismerik és alkalmazzák, ugyanis ezekhez jutnak könnyebben hozzá.

A középkorhoz hasonlítva a gyógynövényhasználat sok dologban hasonlít manapság is, azonban ma már ismerjük számos gyógynövény hatóanyagtartalmát, ami biztonságosabb felhasználást eredményez sok esetben. Többféle gyógynövény érhető el, hiszen a külföldi növények is megjelentek a piacon, valamint a belőlük készült rengeteg féle termék, melyek növelik a felhasználási lehetőségeket.

A szakértők elmondása szerint sokan érdeklődnek a fitoterapeuta képzés iránt, azonban kevesen foglalkoznak vele hivatásszerűen, többen a házi patikában alkalmazzák csupán a tanultakat.

ÖSSZEFOGLALÁS

A rövid szakirodalmi áttekintésben a fitoterápia néhány aspektusa mellett 5 a középkorban is használt gyógynövényt mutattunk be. Primer kutatásunk során 3 gyógynövényekkel foglalkozó szakértővel készítettünk mélyinterjút, majd elemeztük azokat.

A szakértői válaszok megerősítettek, hogy az emberek közül sokan jól alkalmazzák és elég jól ismerik a gyógynövényeket. A gyógynövények népszerűsítése és a mélyebb ismeret átadás folyamatos igényként van jelen. A fitoterápia kiegészítő terápiaként és preventív célú alkalmazásként is figyelemre méltó.

Kutatásunk során arra a következtetésre jutottunk, hogy az emberek ha tehetik alkalmazzák a gyógynövényeket. A nyugati orvoslás még mindig népszerűbb, de az emberek egyre nagyobb számban érdeklődnek az alternatív gyógymódok iránt. Az emberek szívesen vesznek részt gyógynövényes előadásokon és képzéseken, ám sokszor nem maga a fitoterapeutává válás a cél, hanem a saját családjuk jóllétének, egészségének megőrzése.

IRODALOMJEGYZÉK

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

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

Bernáth J. (2000): Gyógy- és aromanövények, Mezőgazda Kiadó, Budapest

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

Diószegi S. (1813): Orvosi fűvészkönyv, mint a' magyar fűvész könyv' praktika része, Debrecen

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

Házipatika (2022): Kamilla: a legismertebb gyógynövény hatásai. https://www.hazipatika.com/eletmod/termeszetes_gyogymodok/cikkek/

kamilla_a_legismertebb_gyogynoveny_hatasai (letöltés: 2022.08.10.)

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

Lakatos, M. (2012): Gyógynövény-turizmus megjelenése a magyarországi turisztikai termékek piacán In: Zöld gazdaság és versenyképesség?: XIII. Nemzetközi Tudományos Napok: Gyöngyös, 2012. március 29-30. <https://docplayer.hu/106011532-Gyogynovenyturizmus-megjelenese-a-magyarorszag-turisztikai-termek-piacan-the-presence-of-herbal-tourism-in-among-tourist-products-in-hungary.html> (letöltés: 2019.05.20.)

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

Megna, M.- Amico, A. P. – Cristella, G. – Saggini, R. – Jirillo, E.- Rannieri, 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. (2021): Immunrendszer-erősítés gyógynövényekkel időskorban is. Recreation tudományos magazin. 11.3. 18-22. o. DOI: 10.21486/recreation.2021.11.3.3

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

Sárosi, Sz. – Pluhár, Zs. (2012): Korszerű gyógynövény természet-si ismeretek 139-150 oldal (letöltés: 2022.09.20)

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

Tamási J. (2015) : Természetgyógyászat áttekintése. <https://tamasiidr.hu/termeszetgyogyaszat/> (letöltés: 2022.06.02.)

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