

Időskori panaszok és a gyógynövények kapcsolata

Relationship between geriatric diseases and medical herbs



Összefoglaló

Bevezetés: Magyarország természeti adottságai lehetővé teszik, hogy számos gyógynövény közül válogathassunk és segítségül hívjuk őket betegségek megelőzéséhez vagy éppen gyógyításához. Kiegészítő terápiaként nagyon hasznosak lehetnek akár az időskori megbetegedések esetén is.

Célkitűzések: A kutatásunk célja volt ajánlásokat tenni az idős korosztály számára hatékony, a betegségek megelőzésére és kezelésére ajánlott, leggyakrabban használt gyógynövények használatával kapcsolatosan. Továbbá feltérképezni, hogy a 60 év feletti lakosság alkalmazza-e a gyógynövények jótékony hatását nemre, korcsoportokra és az egészségmegelőzésre vonatkozóan.

Módszerek: A 60 év feletti emberek gyógynövényekről való véleményét vizsgáltuk, melyet saját összeállítású nyílt és zárt végű kérdéseket tartalmazó internetes kérdőív segítségével dolgoztunk fel ($n=123$; $nm\ddot{o}=112$; $nf\ddot{e}rfi=11$). Az adatokat Windows 10 Excel és SPSS 20.0 számítógépes programokkal elemeztük leíró statisztikával és varianciaanalízissel (ANOVA) a nemek, az életkor csoportok és a gyógynövény fogyasztása tekintetében ($p<,05$).

Eredmények: A kérdőívre érkezett válaszok alapján a válaszadók, ha tehetik, szívesen alkalmazzák a gyógynövényeket (95,9%), sokat ismernek közülük és megbíznak azok jótékony hatásában (68,3%), többek között azért, mert elég sok pozitív tapasztalatuk volt már hasz-

nálatukkal kapcsolatban. Az ANOVA analízis csupán három esetben mutatott szignifikáns eredményt, de az 5-fokozatú Likert skálán azt látjuk, hogy az életvitelét többnyire minden résztvevő egészségesnek gondolja ($M=3,63\pm,793SD$), valamint hatásosnak tartják a gyógynövényeket az időskori panaszok kezelésében ($M=3,93\pm,797SD$).

Következtetések: Azonban a tapasztalat azt mutatja, hogy nagyon sok ismeretterjesztő programra, előadásra lenne szükség ahhoz, hogy a tévhiteket eloszlassuk és biztonságosabbá tegyük a házi patikákban is a gyógynövények használatát.

Kulcsszavak: gyógynövények, időskori panaszok, egészségügyi állapot, megelőzés, gyógytea.



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



Szerző:
Dr. Kiss-Tóth Emőke PhD
Munkahelye: Miskolci Egyetem
Egészségügyi Kar – dékán
ekdekan@uni-miskolc.hu



Szerző / rovatvezető:
Dr. K. Plachy Judit
Munkahely: Miskolci Egyetem
Egészségügyi Kar Fizioterápiás
Intézeti Tanszék – adjunktus
efkplachy@uni-miskolc.hu
Érdeklődési kör: fizikai rekreációs
foglalkozások tartása minden
korosztály, leginkább a
nyugdíjas lakosság számára.



Abstract

The natural environment in Hungary allow us to choose among many herbs. They drugs can prevent or cure several diseases over 60 years. Herbs' drugs can be very useful even in the case of geriatric diseases as the additional therapy.

The main aim was to examine the relationship between geriatric complaints and illnesses and ask

for the participants about their natural herbs' intake. It was analysed by a self-made online questionnaire (nwomen=112; nmen=11). Data were analysed by Windows 10 Excel and SPSS 20.0 with Descriptive statistic and one-way analysis of variance (ANOVA; $p<,05$).

Many significant results have been realised either with descriptive statistic or ANOVA. There were questions analysed

by 5-score Likert scale regarding health status ($M=3,63\pm,793SD$), and many participants like using herbs for prevent geriatric diseases ($M=3,93\pm,797SD$).

In conclusion we can say, that we need to manage educational programs for using herbs to take the home consumptions safer.

Keywords: medical herbs, geriatric diseases, health status, prevention, herb tea.

A téma aktualitása

A körülöttünk lévő természet alaposan ellát minket olyan gyógyító növényekkel, amelyek segítségével könnyebben tudjuk átvészelni és kezelni a mindennapi problémákat, betegségeket.

A gyógynövények jelenleg ismét reneszánszukat élik, és egyre többen mernek hozzájuk fordulni egészségük megőrzése érdekében (*Bernáth és Németh, 2007*).

A természetes hatóanyagoknak idősebb korban még nagyobb hasznukat vehetjük, hiszen bizonyított tény, hogy az egészségi állapotot a helytelen életmód, a káros szenvedélyek, a negatív környezeti hatások és a genetikai tényezők különböző mértékben és egyéni szempontok szerint befolyásolják (*WHO, 2010*).

Idős korban számos progresszív leépülési folyamat indul meg szervezetünkben mind a szervek és a szervrendszerek tekintetében, melyek a helyes életmód, kiemelten a megfelelő táplálkozás és a rendszeres testmozgás hatására megelőzhető és javítható (*Kopkáné 2014a, 2014b; Iván 2002*).

Az életkor előrehaladtával több időskori betegség ütheti fel a fejét, melyek ellen a küzdelem már nem olyan egyszerű egy 60 év feletti szervezet számára.

Testünknek ekkor már nehezebben működnek reproduktív folyamatai, a kedvezőtlen hatások könnyen eltolódhatnak rossz irányba, miután immunrendszerünk kevésbé működik teljes kapacitással, és akár egy kisebb betegség is hosszú távon kihathat egészségünkre.

Napjainkban egyre jobban növekszik az idősök között a szív- és érrendszeri, valamint a mozgásszervi megbetegedések száma, melyek a vezető megbetegedési csoportok között találhatóak ebben a korosztályban (*KSH, 2018*). Azonban a gyógynövények segítségével számos beteg meg előzhető, kezelhető vagy éppen segítségükkel az életkornak megfelelő egészségi állapot helyreállítható. Csupán körül kell néznünk a minket körülvevő természetben, és megtalálhatjuk a számunkra megfelelő növényt és annak egyénileg ajánlott, pozitív hatóanyag-tartalmát.

Szerencsésnek mondhatjuk magunkat, hogy hazánk rendkívül jó természeti adottságai miatt bővelkedünk gyógynövényekben – körülbelül 400-féle hatásosnak mondható növény található nálunk –, mely egész Európa-szerte igen jelentős mennyiségnek számít. Egy-egy növény igazán komplex gyógyító hatással rendelkezik, és akár többféle panasz kezelésére is használható. Megfelelő körültekintés mellett alkalmazva pedig nagy biztonsággal és igazán jó eredményekkel alkalmazhatóak (*Bernáth és Németh, 2007*).

Ezen bizonyított tények alapján a kutatásunk célja volt ajánlásokat tenni az idős korosztály számára hatékony, a betegségek megelőzésére és kezelésére ajánlott, leggyakrabban használt gyógynövények használatával kapcsolatosan. Továbbá az általunk összeállított nyílt és zárt végű kérdéseket tartalmazó internetes kérdőív alapján feltérképezni, hogy a 60 év feletti lakosság alkalmazza-e a gyógynövények jótékony hatását nemre és korcsoportokra vonatkozóan.

Idősek számára ajánlott gyógynövények

Galagonya, egybibés (*Crataegus monogyna*): Szív- és érrendszeri panaszok egyik leghatásosabb ellenszere ez a nagyon értékes gyógynövényünk, melyet akár megelőzőképpen, akár egy adott problémára megszokás nélkül alkalmazhatunk. Felhasználható része a virágos hajtás, illetve a termés. Leginkább a tavasszal gyűjthető hajtás alkalmazása javasolt, ugyanis azt elég forrázni a hatóanyagok kinyeréséhez.

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.

Szívrítmuszavar, érzékület, magas vérnyomás, szívelégtelenség a fő alkalmazási területei **(1. kép)**.

Az orvosi citromfű (*Melissa officinalis*): A belőle készült teák, kivonatok dobogós helyzet foglalnak el a hazai stresszoldó gyógynövényeink között. Felhasznált része a virágos hajtása, mely főként illóolaj, flavonoid és keserűanyag hatóanyagokat tartalmaz. Belsőleg gyulladáscsökkentő, fertőtlenítő, nyugtató, altató, stresszoldó és fájdalomcsillapító hatásokkal rendelkezik. Külsőleg pedig kivonatként herpeszre, rovarcsípésekre alkalmazták. A teáját forrázatként készítjük el, mely folyamatosan fogyasztható bárki számára.

A „népi mondás” úgy tartja, hogy aki mindennap citromfűteát iszik, az több mint 100 évig él. A felmérések szerint a világon ma élő legidősebb emberek többsége napi szinten fogyasztja teáját. Érdekessége, hogy kevesebb növény kell belőle a teához és kevesebb ideig kell ázni hagyni, mint a többi forrázatot, mivel ekkor lesz nyugtató hatású. Ellenkező esetben éppen élénkítő szerepe lesz **(2. kép)**.

Mezei kakukkfű (*Thymus serpyllum*): Immunrendszer-erősítő hatóanyagokat tartalmaz, a gyakrabban ismert és alkalmazott hazai gyógyító növények közé tartozik. Nyákolódó, köptető, és az emésztőrendszerre is nagyon jó hatással van. Mint oly sok fűszer, ez is emésztésjavító, 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 keserűsége miatt. Fertőtlenítő hatása is igen jelentős, thymol nevű illóolajának köszönhetően. Vérkeringést serkentő hatást, vérbőséget okoz, ezért várandósság alatt nem fogyasztható, valamint magas vérnyomásnál és pajzsmirigy-túlműködésnél szintén ellenjavallt a használata.

Elkészítése forrázatként történik, és folyamatosan fogyasztható az előbbieken felsorolt állapotok kivételével **(3. kép)**.

Orvosi zsálya (*Salvia officinalis*): Felhasznált része a levele. Teája forrázatként elkészítve kúraszerűen használható. Magyarországon több zsályafaj is megtalálható, a Földön pedig körülbelül

800 fajával a legnépesebb gyógynövény családot egyike. Nagyon megbecsült növény volt a középkorban, ma azonban már kevesebben alkalmazzák nemcsak gyógy-, hanem fűszernövényként is. Többek között izzadáscsökkentő, erős gyulladáscsökkentő kiemelten az emésztő- és légzőszervrendszer esetében. Baktérium-, gomba- és vírusölő hatású, és emésztési problémáknál is használható. A középkorban kérdésként tették fel, hogy akinek a kertjében terem ez a gyógynövény, az miért betegszik meg egyáltalán. Ennyire hatásosnak és sokrétűnek tartották. Ellenjavallata a várandósság és szoptatás időszaka **(4. kép)**.

Fekete nadálytő (*Symphytum officinale*): Mozgásszervi panaszok legfőbb ellenszere. Csak külsőleg alkalmazható gyógynövény, melyet tinktúrák, kenőcsök, pakolások, borogatások formájában használunk fel. Nyílt sebekre és hosszú távon nem ajánlott használata! Külsőleg zúzódások, ficamok, csonttörések, ízületek kezelésére használható. Gyulladáscsökkentő, hámosító hatása is jelentős. A népi gyógyászat forrasztófűként is nevezi.



1/a kép: **Egybibés galagonya** (*Crataegus monogyna*)



1/b kép: **Egybibés galagonya** (*Crataegus monogyna*)



2. kép: **Orvosi citromfű** (*Melissa officinalis*)



3/a. kép: **Mezei kakukkfű** (*Thymus serpyllum*)



3/b. kép: **Mezei kakukkfű** (*Thymus serpyllum*)



4. kép: **Orvosi zsálya** (*Salvia officinalis*)

Körömvirág, orvosi (*Calendula officinalis*): Számos gyógyhatása közül érdemes kiemelni gyulladáscsökkentő, görcsoldó és daganatölő tulajdonságait. A kamillához hasonló hatású, viszont vele ellentétben akár folyamatosan is lehet fogyasztani, mert nem tartalmaz mellékhatásokat okozó hatóanyagokat. Nyersen, akár csak teaként keserű levelét, szárát és virágját fogyaszthatjuk salátaként. E keserűanyagok jelenléte miatt használható máj, epe, lép panaszoknál 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 **(5. kép)**.



5/a. kép: **Körömvirág, orvosi**
(*Calendula officinalis*)



5/b. kép: **Körömvirág, orvosi**
(*Calendula officinalis*)



6. kép: **Veronikafű** (*Veronica sp.*)

Mák, kerti (*Papaver somniferum*): Olaja különböző készítmények formájában kapható, és nagy mennyiségű kalciumot tartalmaz, ezáltal csonterősítő, csonttrikulánál használható.

Veronikafű (*Veronica sp.*): Virágos hajtása forrázatként elkészítve koleszterincsökkentő, agyi erek meszesedésére, fülzúgás megszüntetésére használható kúraszerűen fogyasztva (6. kép).

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 használhatók, önmagukban fogyaszthatók, valamint teaként forrázat formájában elkészíthetők.

Szeretnénk még néhány további hasznos javaslattal szolgálni az érintett korosztály számára. Vércukorszint csökkentésére szederlevéltea (*forrázatként*) vagy kapor fogyasztása ajánlott, melyek folyamatosan fogyaszthatók. Látásjavításra, szemproblémákra szemvidítófű és diófalevél-teával való borogatás, szemfürdő sokat segíthet. Mezei zsurló mozgásszervi panaszok enyhítésére, vadgesztenyekenőcs pedig visszerek kezelésére alkalmazható. Ránctalanításra orbáncfűből készült olajos kivonat igazán hatásos (Banai, 2005; Szendrei és Csopor, 2009; Bremness, 1990; Bernáth és Németh, 2007).

A kutatás módszertana

A kérdőív címe „Időskori panaszok és a gyógynövények kapcsolata”, amely összesen 14 kérdést tartalmazott. Ebből 3 nyílt és 11 zárt végű kérdés.

A vizsgálat módja az online kérdőívvezés volt. A kutatás kérdéseit egy internetes kérdőíven adtuk köz-

re. A kérdőív kitöltésére 2018. december 11-e és 2019. január 2-a között volt lehetőség.

Az adatokat Windows 10 Excel és SPSS 20.0 számítógépes programokkal elemeztük leíró statisztikával és egyszempontos-varianciaanalízissel (ANOVA) a nemek, az életkor csoportok és a gyógynövény fogyasztása tekintetében ($p < .05$).

Eredmények

A felmérésben összesen 123-an vettek részt, nemek szerint 112 nő és 11 férfi. A válaszadók legnagyobb része (93,5%) 60 és 70 év közötti életkorú volt, 5,7%-uk 71-80 év közötti, valamint 0,8%-uk 81 éves kor feletti volt. Jelen előtanulmányban a legjelentősebb adatokat kívánjuk közölni, mely a további rövid és hosszú távú kutatásunk alapját képezi.

A kérdőív első kérdése arra irányult, hogy megtudjuk, a válaszadók milyen betegségben szenvednek. 12 választási lehetőség volt megadva szervrendszerek szerinti felosztásban, illetve egy „Nincs ismert betegségem” választási lehetőséggel. A kérésre több választási lehetőség is adott volt. A 123 válaszadó közül 48-an (39%) szív és érrendszeri megbetegedésben szenvednek, 47-en (38,2%) mozgás szervrendszeri megbetegedésben, ezeket pedig az emésztő szervrendszeri megbetegedések követték 30 darab válasszal (24,4%). 28 kitöltőnek (22,8%) pedig nincs diagnosztizált betegsége.

A betegségek tekintetében egyszempontos varianciaanalízissel kitértünk az „Egészséges életvitel” és a „Gyógynövények hatásosságára” is, melyet öt-fokozatú Likert skálán jelölhettek a résztvevők, de itt nem találtunk szignifikáns eredményt.

A következő kérdésben 1–5-ig terjedő Likert skálán azt vizsgáltuk, hogy a válaszadók mennyire gondolják egészségesnek életvitelüket ($M=3,63 \pm 0,793SD$). Az 1-es értékelés jelentése „Nem élek egészségesen, nem törődöm egészségemmel”, az 5-ös pedig „Mindent megteszek egészségem érdekében” jelentéssel bírt. Legtöbben, 52-en (42,3%) 4-esre értékelték életvitelüket. Közel azonos arányban 49-en (39,8%) 3-asra, míg 5-ösnek 16-an (13%), 2-esnek 5-en (4,1%), 1-esnek pedig 1 (0,8%) kitöltő értékelte saját életvitelét. A válaszadók közül láthatjuk, hogy sajnos nem mindenki figyel oda életvitelére.

Szerettük volna megtudni, hogy mit tesznek a kitöltők egészségük megőrzésének érdekében. 84 kitöltő (68,3%) gyógynövényeket alkalmaz, 82-en (66,7%) egészségesen táplálkoznak, 66-an (53,7%) rendszeresen mozognak, sportolnak, 51-en (41,5%) lelki nyugalomra törekkenek, mentálhigiénés módszereket alkalmaznak, 7-en (5,6%) pedig egyéb válaszlehetőségeket jelöltek meg, mint például kertészkedés és boldog házasságban élés.

A „Milyen mozgásformát végez a testedzés érdekében” kérdésnél több választ is beírhattak a kitöltők. A válaszok alapján legtöbben, 54-en sétálnak, kocognak vagy futnak. 19-en bicikliznek otthonukban vagy a szabadban. 19-en kerti munkát végeznek a testedzés érdekében, 22-en pedig tornáznak. Egyéb válaszok is érkeztek, mint például lovaglás, nordic walking, jóga, aerobik, tánc és chi kung.

Arra a kérdésre, hogy „Heti hányszor végeznek testedzést”, nagyon megosztó válaszok érkeztek. 37-en mindennap végeznek valamilyen testedzést, 17-en heti 4-6 alkalommal, 30-an heti 2-3 alkalommal, 12-en heti egyszer, 27-en pedig nem végeznek testedzést, vagy csak nagyon ritkán.

A gyógynövények hatására vonatkozó kérdések a következők voltak:

Elsőként megkérdeztük a válaszadókat, hogy használnak-e gyógynövényeket. 118-an (95,9%) használnak, és mindössze 5 kitöltő (4,1%) az, aki nem használja őket.

A következőben arra kerestük a választ, hogy milyen gyakran alkalmazzák a gyógynövényeket. Öt választási lehetőség volt megadva (*naponta, hetente 1-2-szer, havonta párszor, nagyon ritkán, soha*). A 123 válaszadó közül 63-an (51,2%) napi rendszerességgel használnak gyógyfüveket, 27-en (22%) hetente 1-2-szer, 19-en (15,4%) havonta párszor, 13-an (10,6%) nagyon ritkán és 1 kitöltő pedig (0,8%) soha nem használ gyógynövényeket.

Megnéztük, hogy „Mit gondol, mennyire hatásosak a gyógynövények az időskori panaszok megelőzésére, illetve kezelésére?”. Itt is 1–5-ig terjedő Likert skálán jelölhették be válaszaikat a kitöltők ($M=3,93 \pm 0,797SD$).

A „Mely gyógynövényeket alkalmazza a házi patikában?” kérdésre nagyon változatos válaszok érkeztek. A leggyakrabban adott válaszok között szerepel a galagonya, citromfű, kakukkfű, fekete nadálytő, borsmenta, csalán, levendula, zsálya, kamilla, körömvirág, gyömbér, csipkebogyó, útifű, dió és a cickafark.

Megvizsgáltuk azt is, hogy a válaszadók jellemzően milyen formában használják fel a gyógynövényeket. Legtöbben, 117-en (95,9%) tea formájában, 37 fő (30,3%) kenőcsként, 32 fő (26,2%) pedig étrend-kiegészítők, kapszulák formájában alkalmazza a növényi hatóanyagokat. Ezen túl 25 fő (20,5%) kivonatként (*olajos, alkoholos formában*), valamint érkezett 17 egyéb válasz is (pl.: *fűszerként, salátaként, lekvárként*).

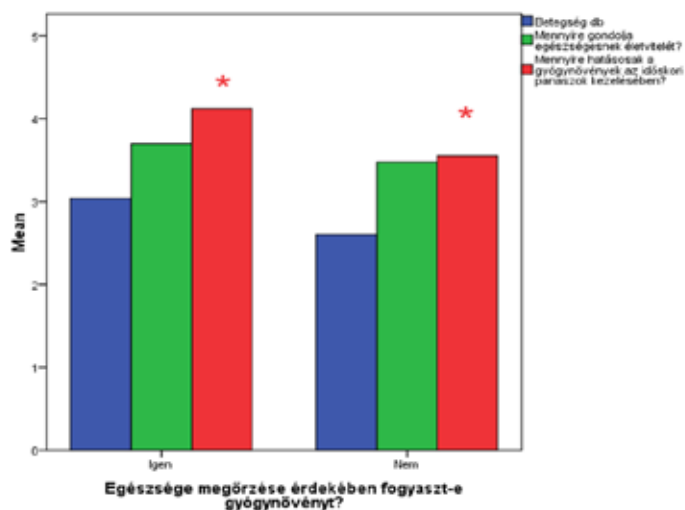


Megkértük a kitöltőket, hogy nevezzék meg azokat a betegségeket, betegségcsoportokat, amelyek kezelésére már sikeresen használtak gyógynövényeket. A leggyakrabban adott válaszok a következők voltak: megfázás, magas vérnyomás, koleszterinszökkentés, emésztési problémák, köhögés, allergia, mozgásszervi panaszok, alvászavar, cukorbetegség, zúzódasok, pajzsmirigyproblémák. A megkérdezettek egy kitöltő kivételével (99,2%) ajánlanák használatukat más emberek számára is.

Az utolsó előtti kérdésben szeretnénk volna megtudni, hogy „Honnan szerzik be a gyógynövényekkel kapcsolatos információkat”, a válaszadók: 89-en (72,4%) internetről, 77-en (62,6%) könyvekből, szakirodalmakból, 48-an (39%) szakemberektől és 44-en (35,8%) pedig barátoktól, ismerősöktől.

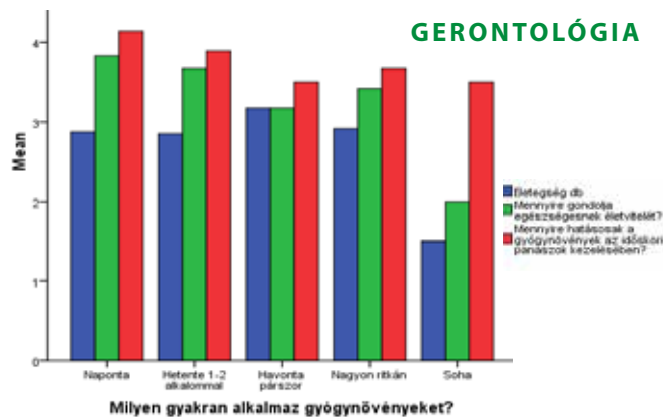
Végül pedig a kérdőív zárásaként 10 felsorolt gyógynövényből választhatták ki, hogy melyeket használják a mindennapok során. A legtöbb szavazat a citromfűre érkezett 91 szavazattal, utána következett nem sokkal a kamilla (86 fő), majd a mentafélék (85 fő). Csökkenő sorrendben utánuk: csipkebogyó, kakukkfű, csalán, levendula, fekete nadálytő, gyermekláncfű, majd pedig a fekete bodza.

Az ANOVA analízis során a nemek, betegségcsoportok és a gyógynövények használata területén három szignifikáns eredményt kaptunk a Likert skála alapján. Az 1. ábrán látható, hogy a „Mennyire hatásosak a gyógynövények az időskori panaszok kezelésében?” kérdésre a gyógynövényeket fogyasztók (118 fő; 95,9%; $M=4,12 \pm 0,739SD$) és nem fogyasztók (5 fő; 4,1%; $M=3,5 \pm 0,783SD$) között szignifikáns különbség mutatkozik a fogyasztók javára ($F=15,47$; $p=,000$).



1. ábra: ANOVA eredmények az 5-fokozatú Likert skálák alapján 1.

A „Milyen gyakran fogyaszt gyógynövényeket?” kérdésre a válaszadók csoportjai között két jelentős eltérést állapítottunk meg (2. ábra). Itt szembevetnő, hogy a fogyasztás rendszeressége jelentősen magasabb eredményt hozott a gyakori gyógynövényhasználók körében a „Mennyire gondolja egészségesnek életvitelét?” kérdésben ($M_{napi}=3,83 \pm 0,725SD$; $M_{soha}=2,0 \pm 1,414$; $F=5,61$; $p=,000$). A „Mennyire hatásosak a gyógynövények az időskori panaszok kezelésében?” témakörben is szignifikáns különbséget találtunk ($M_{napi}=4,14 \pm 0,753SD$; $M_{soha}=3,5 \pm 0,707SD$; $F=3,12$; $p=,018$).



2. ábra: ANOVA eredmények az 5-fokozatú Likert skálák alapján 2.

Összefoglalás

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

Egyik, kérdőívben feltett kérdésünkre érkezett válaszok alapján az alábbi gyógynövényeket alkalmazzák leggyakrabban az idősebbek a házi patikában: galagonya, citromfű, kakukkfű, fekete nadálytő, borsmenta, csalán, levendula, zsálya, kamilla, körömvirág, gyömbér, csipkebogyó, útifű, dió és a cickafark. Egytől egyig mindegyik felsorolt növény igen hasznos lehet az idősebb korosztály számára is, de rajtuk kívül még más növényeket is érdemes ismerni és alkalmazni, azonban biztonságos használatukhoz tudni kell, hogy mire, milyen formában és mennyi ideig alkalmazhatóak. Az is fontos szempont, hogy a használók rendelkeznek-e esetleg valamilyen mellékhatást kiváltó betegséggel, ellenjavallattal vagy gyógyszerrel való kölcsönhatással (Szendrei és Csupor, 2009).

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 nagy részük ételkezelésére is használható vagy akár salátaként is fogyasztható.

A kutatás következtetése, hogy a válaszadók, ha tehetik, szívesen alkalmazzák 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 szükség ahhoz, hogy a tévhitek eloszlassanak, és biztonságosabbá tegyék a házi patikákban is a gyógynövények használatát. Sokan nincsenek tisztában a gyógynövények lehetséges veszélyeivel, és meggondolatlanul alkalmazzák őket, aminek nem kívánt, akár súlyos következményei is lehetnek.

A társadalmi tőke egy befektetésre érdemes érték, amire megéri beruházni és figyelmet fordítani. Az egészséges emberek tudnak dolgozni, eredményeket létrehozni, teljes életet élni, és legtöbbet tenni a társadalomért. Az egészséges életmódról 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.

Köszönetnyilvánítás

A tanulmányban ismertetett kutatómunka az EFOP-3.6.1-16-2016-00011 jelű „Fiatalodó és Megújuló Egyetem – Innovatív Tudásváros – a Miskolci Egyetem intelligens szakosodást szolgáló intézményi fejlesztése” projekt részeként – a Széchenyi 2020 keretében – az Európai Unió támogatásával, az Európai Szociális Alap társfinanszírozásával valósul meg.

Irodalomjegyzék: Banai V. (2005): Gyógynövény és drogismeret, Műszaki Könyvkiadó, 2. kiadás. ■ Bernáth J., Németh É. (2007): Gyógy- és fűszernövények gyűjtése, termesztése, felhasználása, Mezőgazda Kiadó, 3. kiadás. ■ Iván L. (2002): A gerontológia újabb eredményei, az egészséges öregedés esélyei és kockázatai. Hippocrates, 6:381-387. ■ Kopkáné P.J., Bognár J., Barthalos I., Vécseyné K.M. (2014): Életmódszerű összetevők, testösszetétel és fitesszi állapot vizsgálata Észak- és Nyugat-Magyarországon – keresztmetszet-elemzés a 60 év feletti lakosság körében. Népegészségügy, 92:1, 44-50.7. ■ Kopkáné P.J., Vécseyné K.M., Ihász F., Bognár J. (2014): Physical activity based intervention program on health, bone mineral density and fitness. ■ tatus for rheumatology patient over 60 years of age. Biomedical Human Kinetics, 6:90-98. ■ Központi Statisztikai Hivatal (2018) www.ksh.hu ■ Lesley Bremness (1990): Füveskönyv, Park Kiadó ■ Szendrei K., Csupor D. (2009): Gyógynövénytár, Medicina Könyvkiadó Zrt. ■ WHO (2010): Global recommendations on physical activity for health. Geneva: WHO Library Cataloguing-in-Publication Data. ■ Képek forrása: saját fényképek