

DIPLOMADOLGOZAT

Szabó Szilvia

2024



Magyar Agrár- és Élettudományi Egyetem
Szent István Campus
Vidékfejlesztési és Fenntartható Gazdaság Intézet
Vidékfejlesztési agrármérnök mesterképzési szak

**A GYÓGYNÖVÉNYEK FELHASZNÁLÁSÁNAK
JELENTŐSÉGE A VIDÉKI LAKOSSÁG ÉLETÉBEN**

Belső konzulens: DR. KONCZ GÁBOR

egyetemi docens

Belső konzulens intézete/tanszéke:

Vidékfejlesztés és Fenntartható Gazdaság Intézet
Vidék- és Területfejlesztési Tanszék
Károly Róbert Campus, Gyöngyös

Készítette: SZABÓ SZILVIA

Csíkszereda

2024

TARTALOMJEGYZÉK

1. BEVEZETÉS ÉS CÉLKITŰZÉSEK	1
2. SZAKIRODALMI ÁTTEKINTÉS	3
2.1. Gyógynövények.....	3
2.2. Gyógynövények a turizmusban: „Egészségturizmus”	5
2.2.1. Az egészségturizmus történelmi előzményei.....	5
2.2.2. Az egészségturizmus jellemzői.....	7
2.3. Gyógynövények a kereskedelemben	8
2.4. Gyógynövények az alternatív gyógyászatban	12
2.4.1. Fitoterápia	12
2.5. Gyógynövények a vidékfejlesztésben	14
3. ANYAG ÉS MÓDSZER.....	16
3.1. A kutatás bemutatása	16
3.2. Demográfia adatok feldolgozása, a vizsgálati minta ismertetése	17
4. EREDMÉNYEK ÉS ÉRTÉKELÉSÜK	21
5. KÖVETKEZTETÉSEK ÉS JAVASLATOK.....	41
6. ÖSSZEFOGLALÁS.....	43
7. IRODALOMJEGYZÉK.....	45
Könyv	45
Folyóirat cikkek.....	45
Internet.....	46
ÁBRAJEGYZÉK	48
MELLÉKLET	50
Kérdőív (1. sz. melléklet)	50
Nyilatkozat a dolgozat nyilvános hozzáféréséről és eredetiségéről (2.sz. melléklet).....	56
Konzulensi nyilatkozat (3.sz. melléklet)	57

1. BEVEZETÉS ÉS CÉLKITŰZÉSEK

Dolgozatom célja, hogy egy átfogó képet tudjak adni a gyógynövényekről, azok fontosságáról, turizmusáról, kereskedelemben betöltött pozíciójáról, valamint felhasználásának jelentőségéről. Azért választottam az adott témát mert szívügyemnek érzem a természet adta kincsek felkutatását, felhasználását és úgy érzem a gyógynövények pont ilyen kincsek. Egy apró kis virágban, rügyben milliónyi értékes hatóanyag képes megbújni. Nem ember által telepített és gondozott növények ezek, hanem a Jó Isten bocsájtotta rendelkezésünkre, hogy gyógyítsuk velük szervezetünket, ápoljuk lelki világunkat.

A gyógynövények már egész kicsi korom óta az életem részei. Családunk tradicionális szokásának is mondhatom azt, hogy generációról generációra átadásra kerül a tudás és a tapasztalat tömkelege. Ezen tudás egy igazi érték, egy olyan megfoghatatlan hatalom, amely a javunkat szolgálhatja. Évről évre megtapasztalhatja az emberiség, hogy a különböző adalék anyagokkal dúsított élelmiszerek egyszer teherré válhatnak az emberi szervezet számára. A felhalmozódott salakanyagok különböző betegségeket válthatnak ki, leggyakrabban ilyenkor válnak egyes termékek allergénekké. A gyógynövények esetében sem kizárt egyes allergiás reakciók megjelenése, de kevesebb az esély rá. Fontos mindig egy a szakmában jártas személlyel egy részletekbe menő konzultáció, hogy kizárhatók legyenek egyes fellépő problémák.

Elemzésemet az ismerőseim körében végeztem. Arra kerestem a választ, hogy a mindennapjaikban mennyire vannak jelen a gyógynövények. Tudatosan és tudatlanul is a mindennapunk része lehet egy-egy gyógynövény vagy abból készült termék. Ha magában növény formában nem is, viszont feldolgozott formában elterjedtebb a felhasználása. Kutatásom alapját egy online formában végzet kérdőív adja. Egyszerű és könnyen értelmezhető kérdések segítségével egy átfogó képet sikerült kapnom arról, hogy milyen ismeretekkel rendelkeznek a kitöltőim.

Dolgozatom első felében különböző szakirodalmi megfogalmazásokat mutatok be. Meghatároztam mit nevezünk gyógynövénynek, valamint, hogy mi a gyógyturizmus, egészségturizmus. Választ adtam arra, hogy milyen szerepet töltenek be a kereskedelemben, valamint az alternatív gyógyászatban a gyógynövények. A szakirodalmi rész végezetűl, pedig meghatároztam, hogy milyen szerepet tudnak betölteni a gyógynövények a vidékfejlesztés ágazatában. Dolgozatom második felét teljes egészében a kérdőíves felmérésem feldolgozása

adja. A feldolgozás szövegesített részét egy összefoglaló, valamint a hipotézisem bizonyítása zárja.

Összességében a legfőbb célom az, hogy megmutassam, hogy a gyógyszerek fátolfüggönyén áttekintve alkalmazhatunk alternatív gyógymódokat is. Jelen dolgozatomban ugyan a középpontban a gyógynövények állnak, de nem lehet eltekinteni a további hasznos és fellelhető gyógymódoktól sem, mint például a különböző gyógyvízű fürdők. A folyamatos kutatásoknak hála évről évre egyre bővül a tudás és a tapasztalat, így egyre biztosabbak lehetünk abban, hogy a gyógynövények alkalmazása sikeresnek mondható. Érdekes felkeresni a környékünkön élő szakavatott személyeket és konzultálni velük, ha pedig erre nincs lehetőségünk akkor érdemes hiteles forrásból származó szakkönyvek beszerzése és tanulmányozása. Nemrég kezembe akadt Maurice Mességué egyik híres mottója, ami a következőképpen hangzik "Gyűjtögetni nem nevetséges és ódivatú rögeszme. Mindenekelőtt: életbölcesség. Semmi áron se mondjátok le arról, hogy mindig legyen időtök gyümölcsöt, gyógynövényt, virágot szedni, gyűjteni! Hajoljatok le a földig és emelkedjete az égbe utánuk!" Értelmes és okos írás ez, érdemes is eszerint cselekedni.

2. SZAKIRODALMI ÁTTEKINTÉS

2.1. Gyógynövények

„A gyógynövények valódi természetével való kapcsolatfelvétel a leginkább megtérülő kaland, melyben valaha részünk lehet.”

Marlene Adelman



A szakirodalom gyógynövényeknek azokat a növényeket tekinti, amelyek különböző gyógyászati vagy terápiás célokra használhatók. Ezek a növények olyan vegyületeket tartalmaznak, amelyek különböző biológiai hatásokat képesek kiváltani, és az emberi egészségre kifejtett pozitív hatásaik miatt kerülnek felhasználásra. A gyógynövényeket hagyományosan a gyógyászatban alkalmazzák, de a modern kutatások is egyre inkább igazolják azoknak a terápiás tulajdonságait (Bernáth, 2000).

A gyógynövények a következő kategóriákba sorolhatók (Tóth, 2010):

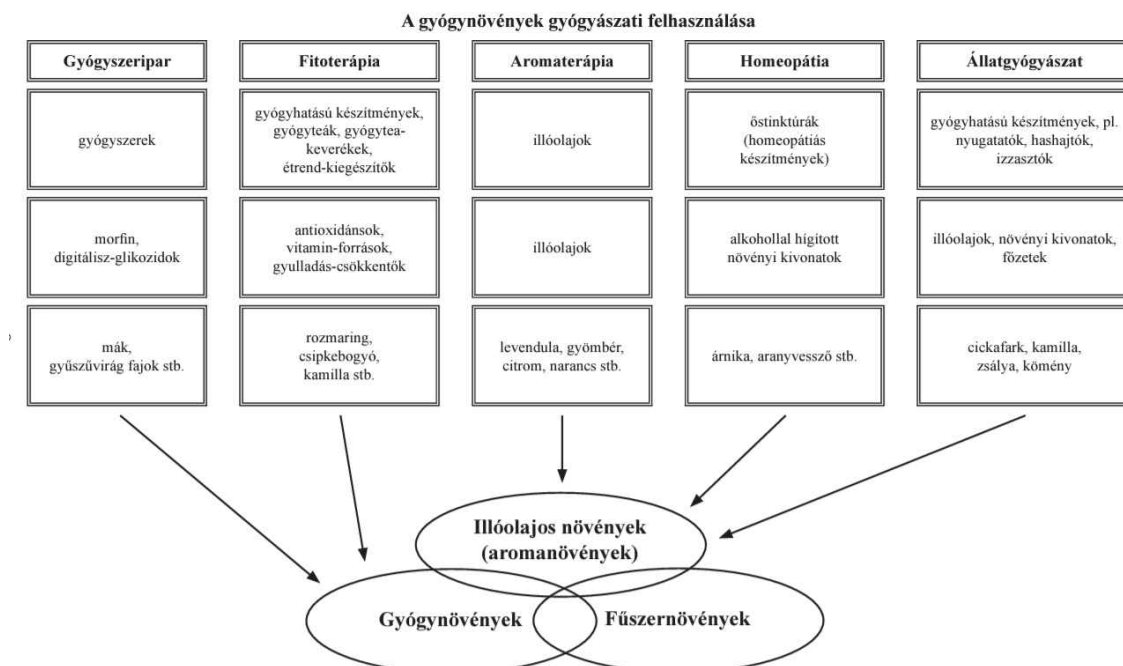
1. **Gyógynövények:** Olyan növények, amelyeket gyógyászati célokra használnak, például a betegségek kezelése, tünetek enyhítése vagy az egészség megőrzése érdekében. (pl.: cickafark, csalán)
2. **Fűszernövények:** Ezek a növények különféle ételek ízesítésére és aromatizálására használhatók, és gyakran rendelkeznek egészségügyi előnyökkel is. (pl.: bazsalikom, kakukkfű)

3. **Aromanövények:** Illatanyagokat tartalmazó növények, amelyek illóolajokat termelnek. Ezeket az olajokat aromaterápiában vagy illatszerek készítéséhez használják. (pl.: menta, ibolya, levendula)
4. **Tea- és gyógynövények:** Olyan növények, amelyekből teák vagy főzetek készíthetők, és amelyeket tradicionálisan vagy modern egészségügyi célokra alkalmaznak. (pl.: fekete nadálytő, levendula)

Ugyan a kategorizálás létezik, viszont, ha jól megismerjük a gyógynövényt, akkor mindegyiket mindegyik kategóriába be tudnánk írni (1. ábra). A gyógynövények a biológiailag aktív vegyületeik révén különböző hatásokat fejthetnek ki a szervezetben (Ferencz, 2021). A szakirodalomban folyamatosan zajlanak kutatások a gyógynövények összetételének és hatásmechanizmusainak megértése érdekében (2. ábra). Rengeteg régi és új adat már elérhetővé válik számunkra, ha kicsit utánajárunk a témának, érdemes használat előtt tájékozódni.

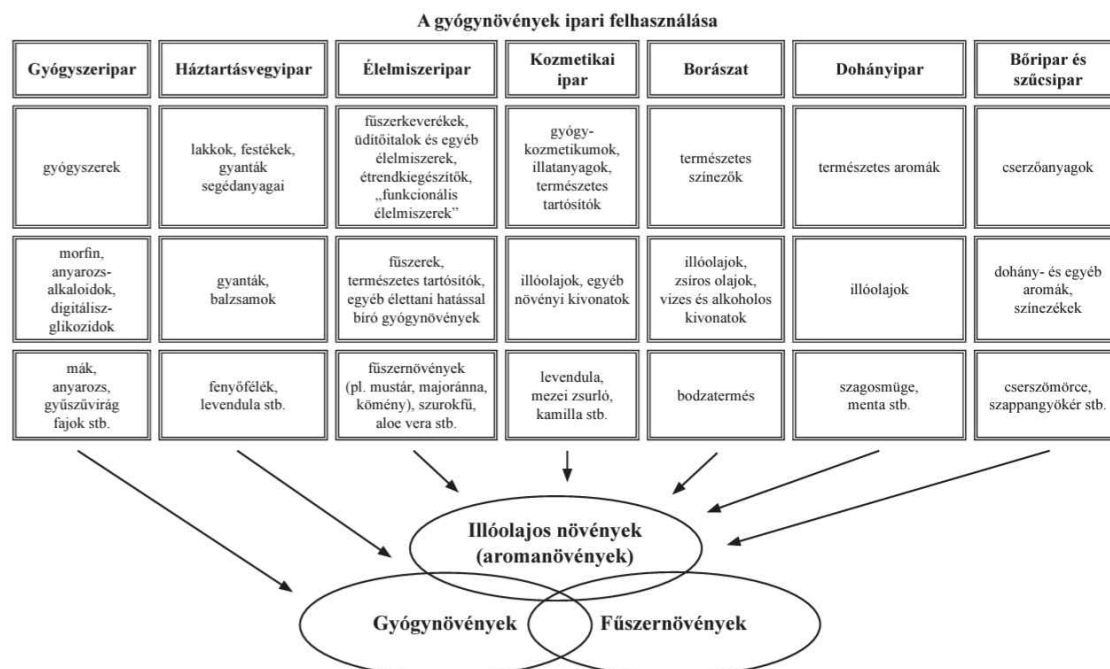
1. ábra: A gyógynövények gyógyászati felhasználása

(Forrás: Agrárgazdasági Kutató Intézet, 2008/4. szám))



2. ábra: A gyógynövények ipari felhasználása

(Forrás: Agrárgazdasági Kutató Intézet, 2008/4. szám)



2.2. Gyógynövények a turizmusban: „Egészségturizmus”

2.2.1. Az egészségturizmus történelmi előzményei

A modern kori egészség- és wellness központok látogatói közül sokan egyáltalán nincsenek tisztában az általuk igénybe vett kezelés kulturális gyökereivel. A következőkben a történelem folyamán előforduló érdekességeket taglalom. A különböző kultúrák és idősíkok rengeteg új információt tartogathatnak számunkra.

Az első írásos dokumentumok i. e. 5000-ben lettek feljegyezve, amiben az indiai ájurvédikus technikát ismertetik. Ha tovább haladunk az időszámítás tengelyén i.e. 3000-ben feljegyzeték, hogy az ókori egyiptomi nők a májához hasonló kozmetikai szereket használtak. Napjainkban a kínai orvoslás tudományát egy új keletű dolognak tartjuk, viszont a feljegyzések szerint már i.e. 1000-ben is alkalmazták a technikákat. A legkorábbi utalás a varázslatos gyógyhatású vizekre hozzávetőleg i. e. 1700-ból, a természetes gyógyítás prófétájától,

Hippokratésztól származik, aki szerint: „... végtére is még mindig a víz a legjobb”. A fürdőkultúra legrégebbi bizonyítékára az Indus folyó menti völgyekben akadtak, amelynek ősi kultúrájában már megtalálhatóak voltak a vizes csatornák, a fürdőszobák és a fürdőmedencék. I.e. 600-300 környékén a perzsák már használtak gőz- és iszapfürdőt, amibe már az általuk ismert gyógynövényeket is becsempészték. A zsidók i. e. 200-ban a Holt-tenger vizében megmártózva bevezették a rituális megtisztulás egyik formáját. A thaiföldiek (akkori nevükön szíamiak) azok, akik már i. e. 100-ban alkalmazzák a masszázst első fogásait. A Római Birodalomból a fürdők hihetetlen öröksége maradt ránk. A „therme” szó akkoriban az előkelő szabadidős létesítményeket jelentette, míg a „balnea” elnevezés az egyszerű és többnyire gyógyító céllal látogatott fürdőkre utalt. A török birodalom 800 körül építette fel a törökfürdőit, amelyeket 1200-ban kereszties hadjárataik során még a brit lovagok is kipróbáltak. A Balti-tenger mentén Finnországban már 1000-ben megjelentek az első szaunák.

A XIV. században az olaszországi Bormio fürdőiben volt először zuhany, s nagyjából ugyanerre az időszakra tehető a közép-európai meleg vizes források felfedezése is (például: Magyarországon Budán és a németországi Carlsbadban, amely ma Karlovy Vary néven a Cseh Köztársaságban található). Európában a reneszánsz korában (XVI. század) fellendülésnek indult a balneoterápia, ami az ásványi anyagok gyógyítási céllal való felhasználását jelenti. Különösen Olaszországban, ahol híres kénes források (például: Abanóban) és iszapfürdők voltak (például: Paduában, Luccában és Caldieróban). Az első európai spa katalógust 1553-ban Velencében nyomtatták, és több mint 200 spa szerepelt benne. A modern masszázstechnikák elsősorban a kora XIX. századi Svédországban indultak fejlődésnek. A XIX. század fordulóján az útikalauzok a levegő és a nap erejével gyógyító kúrákat reklámozták szerte az egész világon, köztük a Karib-tenger mentén fekvő üdülőhelyeken, Észak-Afrikában, valamint Európa és Oroszország spai-ban. A felsőbb osztályok körében egyre nagyobb lelkesedés élt az egészség és a testmozgás iránt, ami hozzájárult az aktív turizmus népszerűségéhez.

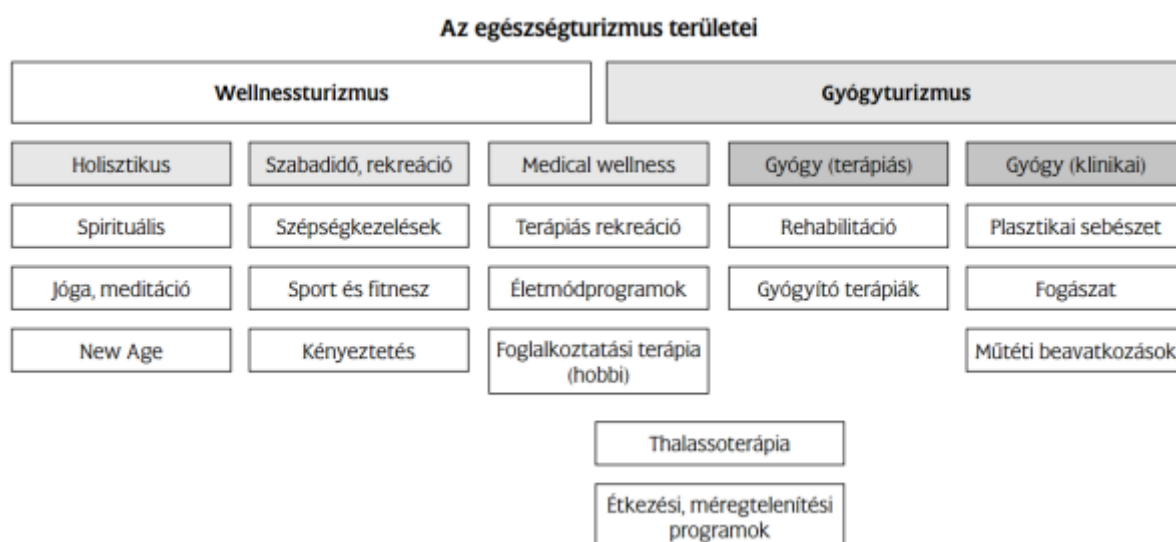
A XX. században új ágak, új profilok jelentek meg. A gyógytényezőre alapozott gyógyhelyek átalakultak a technológiai fejlődés, az orvostudomány fejlődésének következményeként. Ezen „gyógyhelyeken” egészségügyi szolgáltatásokat is nyújtanak, illetve megjelentek a wellness szolgáltatások is (Doba & Zsigmond, 2013).

2.2.2. Az egészségturizmus jellemzői

Az egészségturizmus egy kötöttségek nélküli turizmus forma, amely hazai és nemzetközi viszonylatban is jól kutatott terület, mivel számos szaklap és szakkönyv foglalkozik a témával (Michalkó & Rátz, 2011). Manapság az emberek többsége rájött arra, hogy a szervezetét meg kell kímélnie. A rengeteg kemikáliát, ami akartuk ellenére is a szervezetbe kerül nem szeretnék sokszorozítani azzal, hogy még gyógyszereket is szedjen. Egészségük megőrzése céljából így képesek akár több km-t is utazni, csak hogy természetes gyógymódot alkalmazhassanak. Amennyiben már utazással kötik össze az gyógymódhoz való hozzájutást, akkor azt már egészségturizmusnak nevezhetjük, amely formális értelemben kétféle szolgáltatás, az egészségügyi és a turisztikai szolgáltatások egyidejű igénybevétele (Ruszinkó & Donka, 2019). Funkcionális megközelítésben olyan egészségre irányuló magatartás, mely céljait a turizmus eszköztárán keresztül tudja megvalósítani (Győri et al., 2015). Annak függvényében, hogy az turisztikai utazás motivációja a betegség megelőzése, vagy a betegségből történő kigyógyulás, az egészségturizmusnak két fő kínálati alrendszere különíthető el: a wellness-turizmus és a gyógyturizmus (3. ábra).

3. ábra: Az egészségturizmus kínálati alrendszerei

(Forrás: Szivák I., 2010)



Az „egészségturizmus”-nak számtalan meghatározása ismert.

1973-ban a Turisztikai Szervezetek Nemzetközi Uniója úgy fogalmazott, hogy az egészségturizmus nem más, mint „az ország természeti erőforrásait, de különösen a gyógyvizeket és az éghajlati adottságokat hasznosító egészségügyi létesítmények kiaknázása”.

Másik meghatározás szerint egészségturizmusról beszélhetünk, ha „egy turisztikai létesítmény (például szálloda) vagy turisztikai célpont meglévő szépsége mellett egészségügyi szolgáltatásait és létesítményeit is céltudatosan reklámozva igyekszik odavonzani a turistákat. Eme egészségügyi szolgáltatások körébe beletartozhat az üdülő vagy a szálloda saját szakképzett orvosai és ápolói által végzett orvosi vizsgálat, speciális diéta, akupunktúra, transzvitális injekció, vitaminkoktél-bevitel, különböző betegségek, például ízületi gyulladás speciális orvosi kezelése és a gyógynövény-készítményekre épülő kezelés”. (Goodrich és Goodrich, 1987)

Az egészségturizmus úgy is definiálható, mint „...egyfajta kimozdulás otthonról, amelynek elsődleges célja az egészség megőrzése, s amelyre szabadidős környezetben kerül sor”. (Hall, 1992)

2.3. Gyógynövények a kereskedelemben

A gyógynövények kereskedelme számos szempontból érdekes lehet. Fontos tényezők közé tartozik a fenntartható beszerzés, minőségellenőrzés, jogszabályi követelmények, valamint a piaci kereslet és trendek figyelembevétele. A kereskedőknek figyelniük kell a gyógynövények helyes tárolására és csomagolására is, hogy megőrizzék hatékonyságukat, ezenkívül az online kereskedelem is meghatározó szerepet játszik a gyógynövények elérhetőségében. A gyógynövények kereskedelmében a beszállítók és kereskedők gyakran együttműködnek a minőségbiztosítás érdekében (Erdész-Kozák, 2008). A tanúsítványok és ellenőrzések segítik a vásárlókat abban, hogy biztosak lehessenek a termékek tisztaságában és eredetiségében. Az egészségtudatos életmódra való növekvő igény hatással van a gyógynövények iránti keresletre, és a fogyasztók gyakran tájékozódnak a termékek eredetéről és előnyeiről. Ugyanakkor a gyógynövények kereskedelme során etikai kérdéseket is felvetnek, például a túlzott gyűjtés környezeti hatásait vagy az őslakos közösségek jogait. A fenntartható gyógynövény-termesztés és gyűjtés fontos szempont a hosszú távú iparági stabilitás szempontjából (Lakatos, 2012).

A gyógynövények kereskedelmében a piaci trendek gyorsan változhatnak, és a vállalkozásoknak alkalmazkodniuk kell az aktuális fogyasztói igényekhez. Az innováció és a kreativitás segíthetnek a termékkínálat bővítésében és versenyelőny kialakításában. A digitális platformokon való jelenlét, például online boltok és tájékoztató oldalak fontosak lehet a vásárlók elérése és a termékek népszerűsítése szempontjából. A közösségi média is hatékony eszköz lehet a gyógynövényekkel kapcsolatos tudatosság növelésére és a vásárlói közösségek kialakítására (Pászka, 2023).

Ezen kívül a tudományos kutatások és klinikai vizsgálatok eredményei is hozzájárulhatnak a gyógynövények iránti bizalom növeléséhez. A fogyasztók gyakran keresik a megbízható információkat a gyógynövények hatásairól és alkalmazásairól, így az iparág számára fontos az átláthatóság és a tudásátadás (Jasák, 2015).

Az áruforgalmazás terén az import-export folyamatoknak jelentős szerepe van a globális gyógynövény-kereskedelemben. Az országhatárokon átvéelő kereskedelem lehetőséget teremt a különböző régiókból származó egyedi gyógynövények elérhetőségére, ugyanakkor a kulturális és jogi különbségekre is figyelmet kell fordítani. A gyógynövények kereskedelme kapcsán az ökológiai lábnyom is fontos tényezővé vált. A vásárlók egyre inkább preferálják a fenntartható forrásokból származó, környezetbarát gyógynövény-termékeket. Ennek figyelembevétele a beszállítók és kereskedők részéről nemcsak az üzleti érdekeket, hanem a hosszú távon a bolygónk egészségét is szolgálja. A gyógynövények kereskedelmének dinamikája az egészségipar és az élelmiszeripar folyamataival is szorosan összefügg. Új kutatások és felfedezések folyamatosan bővítik az ismereteket, így az iparágban részt vevő szereplőknek nyitottaknak kell lenniük az új trendekre és tudományos fejleményekre.

A gyógynövények kereskedelme kapcsán a minőségellenőrzés és a szabványoknak való megfelelés kritikus jelentőségű. A beszállítóknak és kereskedőknek gyakran szigorú előírásoknak kell megfelelniük a termesztés, szállítás és tárolás során. Az ilyen szabályozások betartása nemcsak a termékek minőségét, hanem az egészségügyi és biztonsági szabványoknak való megfelelést is biztosítja.

A gyógynövények kereskedelme során a marketing és a márkáépítés is kulcsszerepet játszik. Az egyedi történetek, az ökológiai elkötelezettség, valamint a minőség és megbízhatóság hangsúlyozása segíthet kiemelkedni a versenyből és vonzóvá tenni a fogyasztók számára a termékeket. Az e-kerkedelem térnyerése továbbra is formálja a gyógynövények kereskedelmét. Az online platformok széles körű elérhetőséget biztosítanak, de ugyanakkor a

digitális térben az ügyfélbizalom megőrzése és a véleményvezérek szerepe is kiemelkedő fontosságú.

Az egészségügyi és wellness trendek erős hatással vannak a gyógynövények kereskedelmére. Az emberek egyre inkább keresik a természetes és holisztikus megközelítéseket az egészségük megőrzéséhez. Ez a fogyasztói igény növeli a gyógynövények iránti keresletet és az ezekre épülő termékek eladását.

Az együttműködés a helyi közösségekkel egy fontos tényező lehet a gyógynövények kereskedelmében. Az ilyen partnerségek nemcsak az etikai szempontból fontosak, hanem a kulturális sokféleség tiszteletben tartása és a helyi gazdaságok támogatása miatt is. A szabályozások változhatnak országonként, ezért a gyógynövények kereskedőinek szorosan követniük kell a jogszabályi fejleményeket. A helyi és globális előírások betartása elengedhetetlen a szabványoknak való megfelelés és a piaci hozzáférés érdekében. Mivel a gyógynövények kereskedelme multidiszciplináris terület, ahol az egészség, környezetvédelem, kultúra és gazdaság összefonódnak, az iparág szereplőinek rugalmasnak kell lenniük a változó kihívások kezelésében.

Az alternatív gyógyászat népszerűségének növekedése is meghatározó tényező a gyógynövények kereskedelmében. Az emberek egyre nyitottabbak az olyan természetes megoldásokra, amelyek támogathatják az egészséget és jólétet, és a gyógynövények széles körű alkalmazását is magában foglalhatják (Ozsváth, 2012).

A klímaváltozás hatásaival szembeni érzékenység is megjelenik a gyógynövények kereskedelmében. A fenntartható termesztési és gyűjtési gyakorlatokra való áttérés, valamint az ökológiai lábnyom csökkentése egyre inkább prioritást élvez.

A tudomány és az innováció továbbra is formálja a gyógynövények kereskedelmét, például a hatóanyagok kivonásának és feldolgozásának fejlesztése terén. Ez lehetővé teszi a hatékonyabb termelést és a gyógynövények szélesebb körű felhasználását. A biotechnológia és génmódosítás is szerepet játszhat a gyógynövények kereskedelmében, amikor a kutatók igyekeznek növelni a növények hatékonyságát és ellenálló képességét. Ez potenciálisan elősegítheti a fenntarthatóbb termelési módszerek kialakítását és a gyógynövények elérhetőségének javítását (Csupor, 2020).

A fogyasztói tudatosság és az egészségtudatosság növekedése továbbra is kulcsszerepet játszik a gyógynövények kereskedelmében, így az iparág szereplőinek folyamatosan reagálniuk kell a változó igényekre és preferenciákra.

A kulturális és regionális különbségek szintén befolyásolhatják a gyógynövények kereskedelmét. Egyes gyógynövényeknek jelentős kulturális vagy vallási jelentősége lehet egy régióban, és ez hatással lehet a termékek népszerűségére és elfogadására.

Az élelmiszeripar és a gyógynövények kereskedelme közötti kapcsolat is érdemel figyelmet. Az élelmiszeriparban a funkcionális élelmiszerek és italok, amelyek gyógynövényeket tartalmaznak, egyre népszerűbbek. Ez a trend tovább erősítheti a gyógynövények iránti keresletet és azok szélesebb körű elfogadását. Az összetett készítmények, például gyógynövényeket tartalmazó étrend-kiegészítők és teakeverékek is részei lehetnek a gyógynövények kereskedelmének. Az ilyen termékek gyakran kombinálják a hagyományos gyógynövényeket modern tudományos megközelítésekkel, és széles körű célcsoportot célozhatnak meg (Erdész & Kozák, 2008).

A biológiai sokféleség megőrzése és a veszélyeztetett fajok védelme egyre fontosabbá válik a gyógynövények kereskedelmében. A biodiverzitás megőrzése hozzájárulhat az egyedi növényfajok elérhetőségéhez és azok fenntartható használatához.

Az oktatás és a tudatformálás kulcsszerepet játszik a gyógynövények kereskedelmének jövőjében. Az embereknek meg kell érteniük a gyógynövények használatának előnyeit és kockázatait, valamint azokat a fenntartható gyakorlatokat, amelyek segíthetik a környezet és a társadalmi közösségek támogatását (Gál, 2023).

A globalizáció is formálja a gyógynövények kereskedelmét, és a nemzetközi együttműködés lehetőséget teremt a különböző országok közötti tapasztalatcserére és legjobb gyakorlatok megosztására.

Végül soron a gyógynövények kereskedelme egy állandóan változó terület, amelyet az egészségügyi, környezetvédelmi és társadalmi tényezők egyaránt alakítanak. Az innováció és a fenntartható gyakorlatokra való fókuszálás kulcsfontosságú a jövőbeli siker szempontjából.

Az elmúlt időszakban a gyógynövény és abból készült termékek kereskedelmi szférájában két nagyobb vállalat is létezik, aki teret hódított. Név szerint a Biocom és a doTerra vállalkozásokról van szó. A folyamatos termékfejlesztéseknek köszönhetően elég széles termékpaletta áll az érdeklődők rendelkezésére. (Erdélyi Magyar Adatbank) Megtalálhatóak itt

különböző porok, esszenciák, illóolajok és küönböző étrend kiegészítők. Fontos megjegyezni, hogy ezek a termékek mind bevizsgáltak és jogszabályok által elfogadottak. Árukat tekintve nem egy alacsony ár listán mozognak, de a hatásuk felbecsülhetetlen. Számos Európai országban megtalálhatóak és beszerezhetőek.

2.4. Gyógynövények az alternatív gyógyászatban

2.4.1. Fitoterápia



A fitoterápia a gyógynövények alkalmazását használja fel az egészség és a betegségek kezelése, valamint a megelőzés terén. A fitoterápia egy olyan terápiás megközelítés, amely küönböző növényi anyagokat, például gyökereket, leveleket, virágokat vagy magvakat alkalmaz a betegségek kezelése és a szervezet egészségének támogatása érdekében. Ezeket a növényi anyagokat kivonatokként, főzetként, tinktúrákként vagy kapszulákban szokták alkalmazni. A fitoterápia gyakran kombinálja a hagyományos ismereteket a modern orvosi megközelítésekkel, és az egyes növények gyógyhatásait tudományos vizsgálatok is alátámaszthatják (Grigore, 2008).

A fitoterápia széles körben alkalmazható küönböző egészségügyi állapotok kezelésére. Néhány példa:

- **Gyulladáscsökkentés:** Bizonyos gyógynövények, mint például a gyömbér vagy a kurkuma, ismertek gyulladáscsökkentő tulajdonságaikról.

- **Immunrendszer támogatása:** Egyes gyógynövények, mint például az echinacea vagy a csipkebogyó, hozzájárulhatnak az immunrendszer erősítéséhez.
- **Alvász problémák kezelése:** Kamilla vagy valeriana gyökér gyakran használatos az alvás minőségének javítására és az álmatlanság kezelésére.
- **Emésztési problémák enyhítése:** Például a borsmenta vagy a kamilla segíthet enyhíteni az emésztési problémákat, például puffadást vagy gyomorégést.
- **Szorongás és stressz kezelése:** Néhány növény, mint a levendula vagy a citromfű, ismert nyugtató hatásukról, amelyek segíthetnek a stressz és szorongás kezelésében.

A fitoterápia személyre szabható, és az egyes emberek egyedi egészségi szükségleteihez alkalmazkodhat (Blázovics, 2018).

A fitoterápia területe tovább bővült az alternatív gyógyászati módszerek népszerűségével. Néhány további aspektus a fitoterápiában:

1. **Gyógynövények és tudomány:** A modern kutatások folyamatosan vizsgálják a különböző gyógynövények hatásait és alkalmazásait. Tudományos eredmények alapján egyes növények hatékonyságát igazolják, és ezek az információk segíthetnek az orvosoknak és terapeutáknak a fitoterápiás megközelítések támogatásában.
2. **Étrend-kiegészítők:** A fitoterápia egyik formája az étrend-kiegészítők, amelyek kapszulákban, tableta formájában vagy porokban tartalmazhatják a növények kivonatait. Ezeket gyakran az étrend kiegészítésére vagy specifikus egészségügyi célok elérésére használják. Az utóbbi időben a doTerra és a Biocom cégek termékei lettek népszerűek.
3. **Hagyományos orvoslás:** A fitoterápia számos kultúrában hagyományos orvoslási gyakorlatok része, például az ayurvédikus gyógyászat, a kínai orvoslás vagy az ősi európai népi gyógyászat. Ezek a hagyományok különböző növényeket használnak fel a test és a lélek egyensúlyának fenntartása érdekében.
4. **Kockázatok és mellékhatások:** Fontos figyelembe venni, hogy a gyógynövények is potenciális kockázatokkal járhatnak, és egyes egyének allergiás reakciókat vagy egyéb mellékhatásokat tapasztalhatnak. A megfelelő adagolás és szakemberrel való konzultáció elengedhetetlen a biztonságos alkalmazás érdekében.

Az integratív orvoslásban a fitoterápia egyre inkább elfogadottá válik, és az orvosok együttműködnek a páciensekkel a hagyományos orvosi kezelések mellett vagy kiegészítéseként. Az ilyen együttműködés célja az, hogy egészséges megközelítést alkalmazzon a betegségek kezelésére és megelőzésére (Pászka & Kenderes, 2023).

2.5. Gyógynövények a vidékfejlesztésben

A gyógynövényturizmus egy izgalmas vidékfejlesztési módszer, amely ötvözi a természetes erőforrásokat, hagyományos gyógyító ismereteket és a turizmus lehetőségeit (Lakatos, 2012; Visnyovszky, 2015). Néhány fontos pontot érdemes kiemelni ebben a témában:

1. **Gyógynövények és helyi gazdaság:** A gyógynövényekkel való turizmus lehetőséget teremthet a vidéki területeken azok számára, akik hagyományos gyógymódokat, természetes gyógynövényeket keresnek. Ez elősegítheti a helyi gazdaság fejlődését, hiszen a turisták vásárolhatnak helyi termékeket, gyógynövényalapú termékeket vagy részt vehetnek tanfolyamokon, workshopokon.
2. **Természeti környezet megőrzése:** A gyógynövényturizmus a természeti környezet megőrzését is szolgálhatja. A helyi közösségek hozzájárulhatnak a környezetvédelemhez, miközben megőrzik és fenntartják a gyógynövények termőhelyeit.
3. **Kulturális élmények és hagyományok:** A gyógynövényturizmus lehetőséget ad a helyi kulturális örökség és hagyományok megismerésére. A turisták megismerhetik a helyi gyógyító hagyományokat, a gyógynövények felhasználását, és részt vehetnek hagyományos gyógyító gyakorlatokban.
4. **Turisztikai szolgáltatások és programok:** A helyi vállalkozások fejleszthetnek olyan turisztikai szolgáltatásokat és programokat, amelyek a gyógynövényekkel, gyógyító praktikákkal, túrákkal vagy gyógynövények feldolgozásával foglalkoznak. Ez új foglalkoztatási lehetőségeket teremthet a vidéki területeken.
5. **Marketing és promóció:** Fontos a megfelelő marketing és promóció, hogy vonzóvá tegyük a gyógynövényturizmust. A helyi termékek, gyógyászati szolgáltatások és élmények bemutatása a turisták számára segíthet abban, hogy vonzódjanak a vidéki területek felé.

A gyógynövényturizmus nemcsak a turizmus fejlesztését szolgálhatja, hanem a helyi gazdaság diverzifikálását és a fenntartható fejlődést is elősegítheti. Fontos azonban a fenntarthatóság és a környezetvédelem szem előtt tartása a fejlesztések során.

3. ANYAG ÉS MÓDSZER

3.1. A kutatás bemutatása

Kérdőívezés lefolyása:

Kutatásom alapját egy kérdőíves felmérés adja. A felmérés elkészítése közel három hónapot vett igénybe. Az online kérdőívezést a Google Kérdőív szerkesztő rendszer segítségével folytattam. A kérdőívet magyar nyelven szerkesztettem. Összesen 88 személy töltötte ki a kérdőívet, a válaszokat tekintve, pedig mind a 88 válasz felhasználható formában érkezett be.

A kutatásom fő motivációja:

- Olyan kérdésköröket érinteni, amelyet más hasonló, a településen végzett felmérésekben nem szerepelt.
- Aktuális képet kapni a kitöltők ismereteiről.
- A jövőbeli ötletek, tervek feltérképezése és bemutatása.

A kutatás fő hipotézisei:

Elemzésemet a szakirodalom összegyűjtése után a következő hipotézisekkel indítottam:

H1: A fiatal generáció kevésbé ismeri és használja a gyógynövényeket, mint az idősebb generáció.

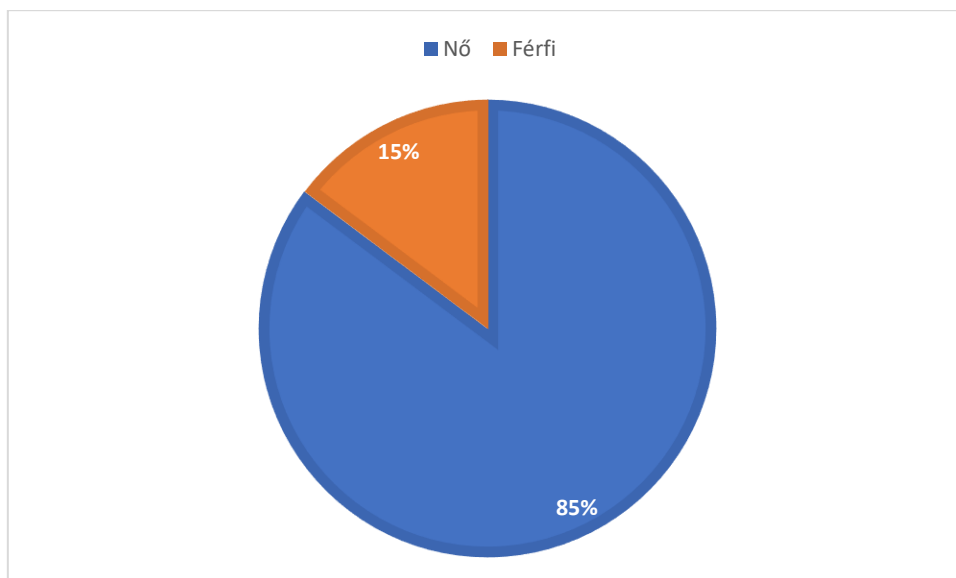
H2: Napjainkban egyre gyakrabban használnak gyógynövényeket és abból készült termékeket az emberek.

3.2. Demográfia adatok feldolgozása, a vizsgálati minta ismertetése

A 88 válaszadó közül többségben vannak a nők (85%-ban), míg a férfiak csak 15%-ban képviseltek (4. ábra). A jelenség feltételezhetően azzal magyarázható, hogy a nők jobban hajlandóak arra, hogy online, vagy akár nyomtatott, kézbe adott kérdőívet kitöltsenek, továbbá az adott témában is jártasabbak alkalom adtán a nők.

4. ábra: A válaszadók nemek szerinti megoszlása (%) N=88

(Forrás: A kérdőíves lekérdezés alapján, saját szerkesztés.)

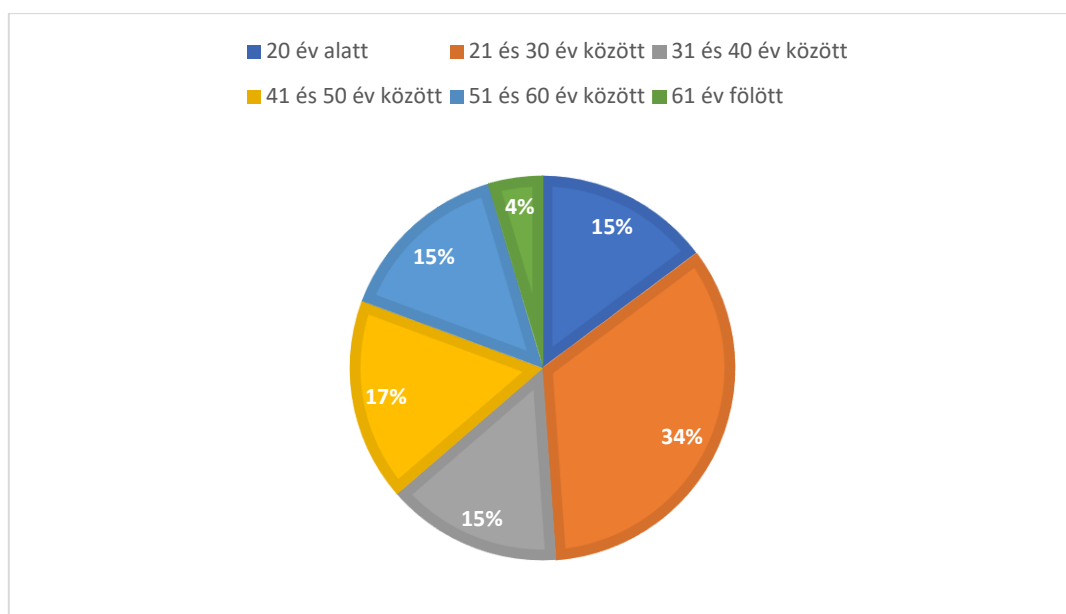


A 88 válaszadót hat életkori intervallumba soroltam, (20 év alatt, 21 és 30 év között, 31 és 40 év között, 41 és 50 év között, 51 és 60 év között, 61 év fölött). Többségben 21 és 30 év közöttiek töltötték ki a kérdőívet, ez 30 személyt jelent. Az első négy helyen szereplő korcsoport arányának alakulását azzal tudnám magyarázni, hogy talán ezek azok, akik az online térben a legelérhetőbbek (5. ábra).

Megvizsgáltam a munkahelyi státuszt is, vagyis a 88 válaszadó öt lehetőség közül választhatott (diák; alkalmazott; vállalkozó; munkanélküli; nyugdíjas). A legtöbben, vagyis 49-en (56%) válaszolták azt, hogy állami alkalmazottak, a többi válaszlehetőség között majdhogynem arányosan megoszluk a fennmaradó arány (6. ábra).

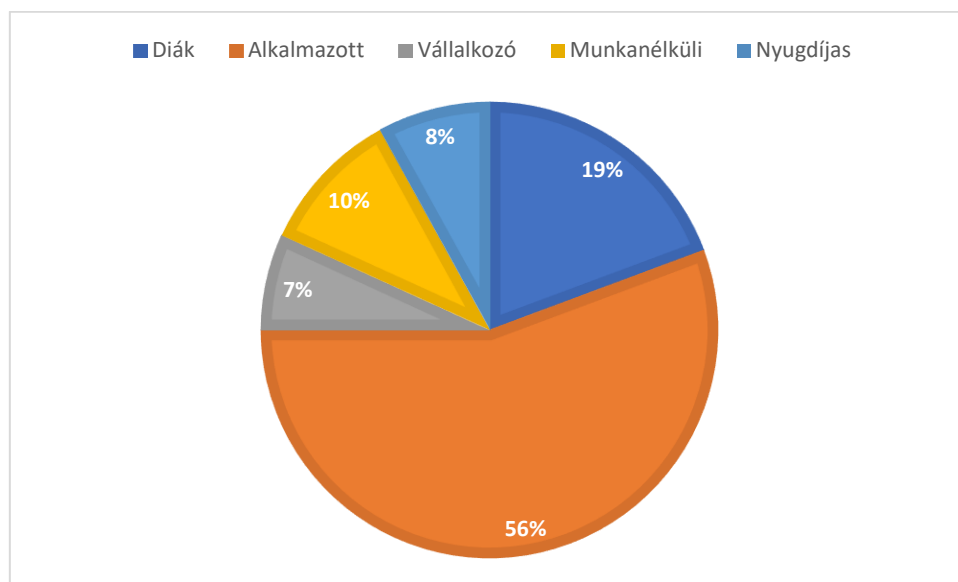
5. ábra: A válaszadók kor szerinti megoszlása (%) N=88

(Forrás: A kérdőíves lekérdezés alapján, saját szerkesztés.)



6. ábra: A válaszadók jelenlegi foglalkozása szerinti megoszlása. (%) N=88

(Forrás: A kérdőíves lekérdezés alapján, saját szerkesztés.)

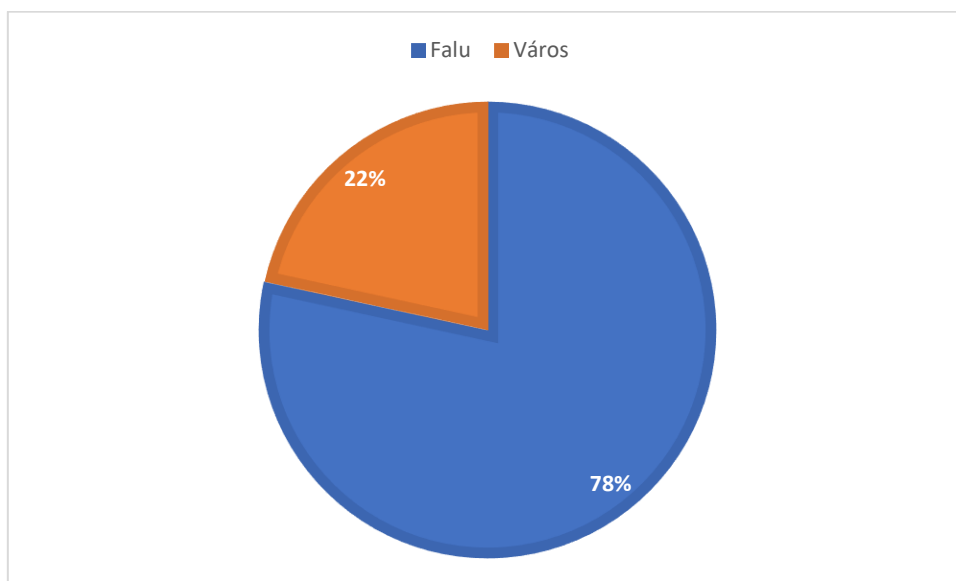


A válaszadók ebben az esetben két lehetőség közül választhattak: Falu és Város. A kitöltők többsége az az 78%-a falun lakó személy, a fennmaradó 22% pedig városi lakos.

Véleményem szerint azért is alakulhatott így ez az arány, mivel jelen pillanatban én is falusi lakos vagyok és elég nagy a baráti, ismerősi köröm, akik mind itt a környékemen élnek (7. ábra).

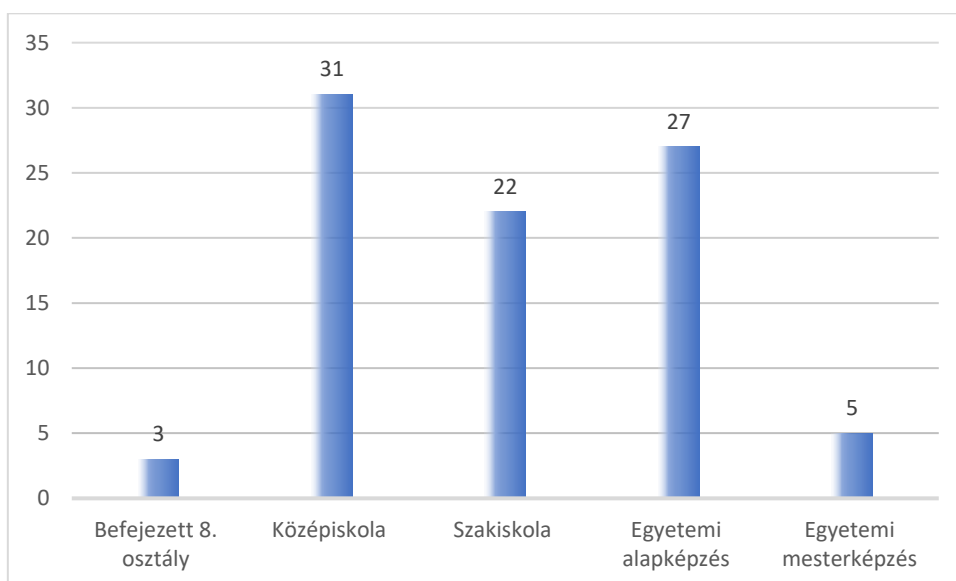
7. ábra: A válaszadók lakhely szerinti megoszlása. (%) N=88

(Forrás: A kérdőíves lekérdezés alapján, saját szerkesztés.)



8. ábra: A válaszadók legmagasabb iskolai végzettsége szerinti megoszlás. N=88

(Forrás: A kérdőíves lekérdezés alapján, saját szerkesztés.)



A 88 válaszadó öt végzettségi szint közül választhatott: befejezett 8 osztály, középiskola, szakiskola, egyetemi alapképzés, egyetemi mesterképzés (8. ábra). A kitöltők között hasanló arányban fordultak elő olyan személyek, akik legmagasabb iskolai végzettsége a középiskola vagy éppen az egyetemi alapképzés. Ha összehasonlítjuk a kor szerinti eloszlással, akkor rögtön rájöhettünk, hogy hogy ez miért is alakult így.

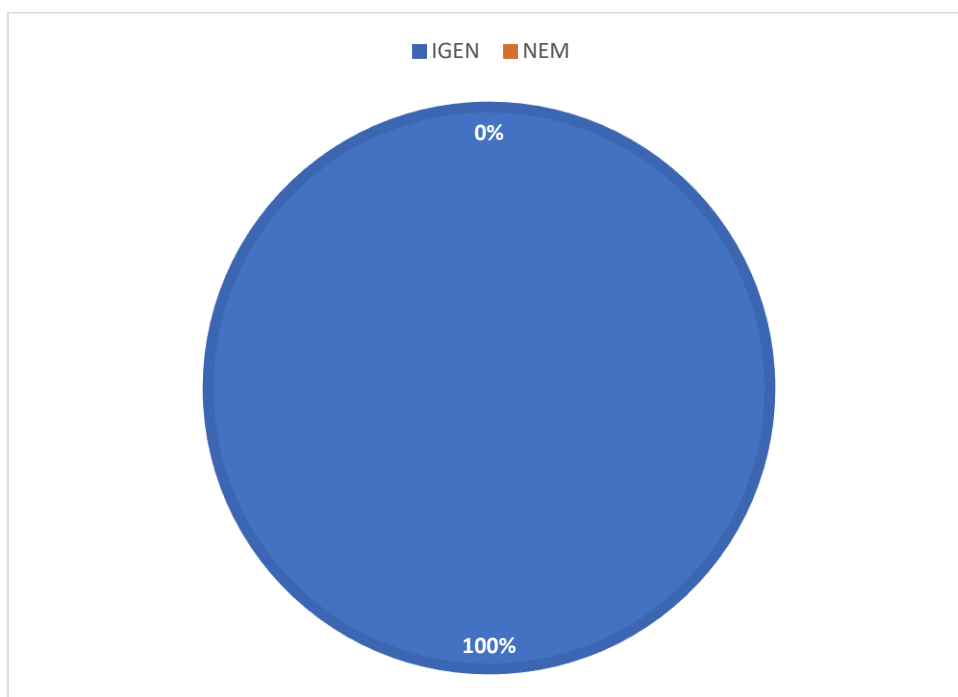
4. EREDMÉNYEK ÉS ÉRTÉKELÉSÜK

A lekérdezésem további elemzése során a kérdőívben szereplő valamennyi kérdés feldolgozását fogom bemutatni különböző ábrák és szöveges magyarázat segítségével.

A kérdőív első részében arra a kérdésre kerestem a választ, hogy a kitöltők hány százaléka használ gyógynövényeket, valamint, hogy honnan szerzik be azokat (9. ábra). A 88 válaszadó közül 100% "Igen" választ adott arra a kérdésre, hogy "Használ-e a háztartásában gyógynövényt?". Amennyiben "Nem" válasz is született volna ebben a kérdésben, az számomra a továbbiakban felhasználhatatlan adatnak minősült volna.

9. ábra: A válaszadók megoszlása aszerint, hogy használnak-e gyógynövényeket. (%) N=88

(Forrás: A kérdőíves lekérdezés alapján, saját szerkesztés.)

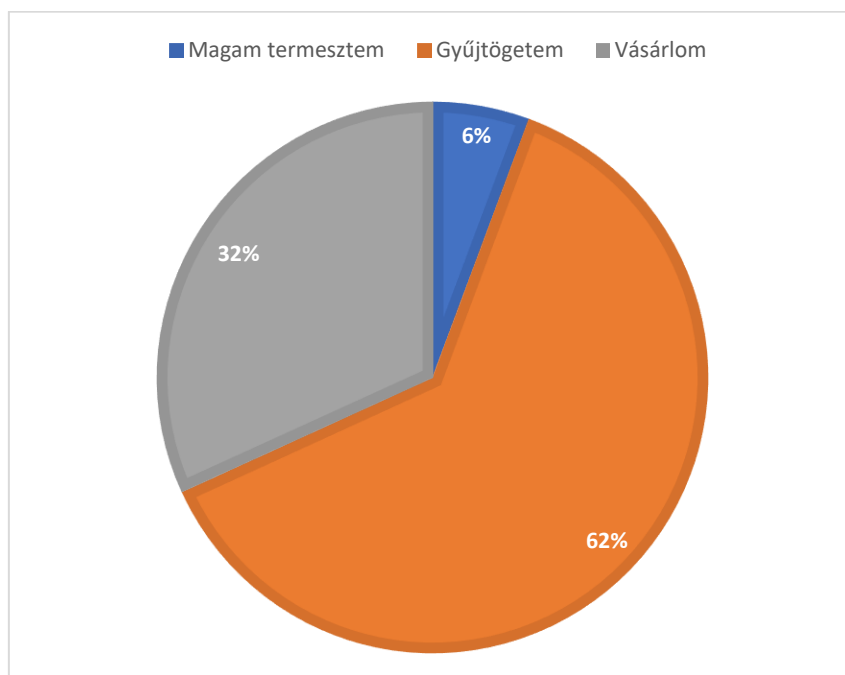


A 88 válaszadó 62%-a amellet a válasz mellett adta le a voksát, hogy gyűjtögetéssel szerzi be a számára fontos gyógynövényeket (10. ábra). Az az 55 személy aki úgymond gyűjtögető életmódot folytat valamilyen szinten, megteheti azt a környező mezei vagy akár erdei területeken. Mint ahogyan a mondás is tartja "Fűben, fában orvosság", ha kimegyünk a

természetbe, ezt teljes mértékben alá is tudjuk támasztani. A gyógynövények gyűjtési ideje nem csak a nyári hónapokra tehető, hanem egész évben hódolhatunk a növénygyűjtési hobbynknak.

10. ábra: A válaszadók megoszlása aszerint, hogy honnan szerzik be gyógynövényeiket. (%)
N=88

(Forrás: A kérdőíves lekérdezés alapján, saját szerkesztés.)



forrás: A kérdőíves lekérdezés alapján, saját szerkesztés

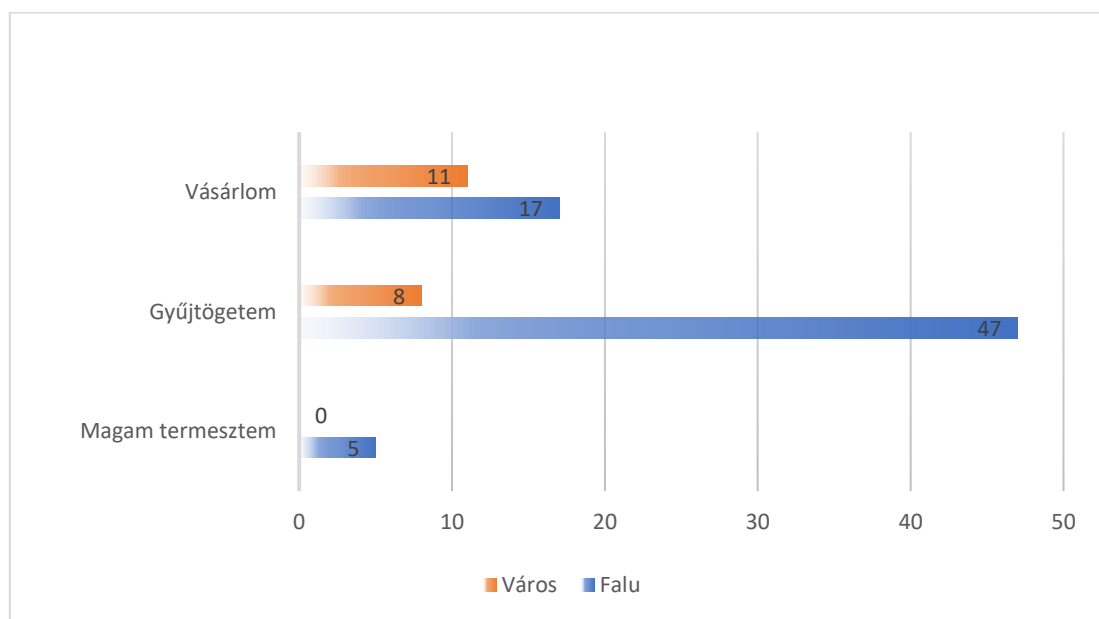
A 88 válaszadók 62%-a amellet a válasz mellett adta le a voksát, hogy gyűjtögetéssel szerzi be a számára fontos gyógynövényeket. Az az 55 személy, aki úgymond gyűjtögető életmódot folytat valamilyen szinten, megteheti azt a környező mezei vagy akár erdei területeken. Mint ahogyan a mondás is tartja "Fűben, fában orvosság", ha kimegyünk a természetbe, ezt teljes mértékben alá is tudjuk támasztani. A gyógynövények gyűjtési ideje nem csak a nyári hónapokra tehető, hanem egész évben hódolhatunk a növénygyűjtési hobbynknak.

Szépen szembeűnő az az adat, hogy a falun élő személyek legfőképpen gyűjtögetéssel szerzik be a növényeket. Meglepő adat viszont az, hogy a 69 falusi lakosnak közel 25%-a vásárlással szerzi be a gyógynövényeket és mindössze csak 7,25%-a az, aki megtermeli otthon

a számára fontos, vagy éppen szükséges növényeket 11. ábra. A kitöltők közül, akik városi lakosnak mondták magukat, azaz a 19 személy is meglepő adatokat tárnak elénk.

11. ábra: A válaszadók lakóhelyének és beszerzési szokásainak összehasonlítása. N= 88

(Forrás: A kérdőíves lekérdezés alapján, saját szerkesztés.)



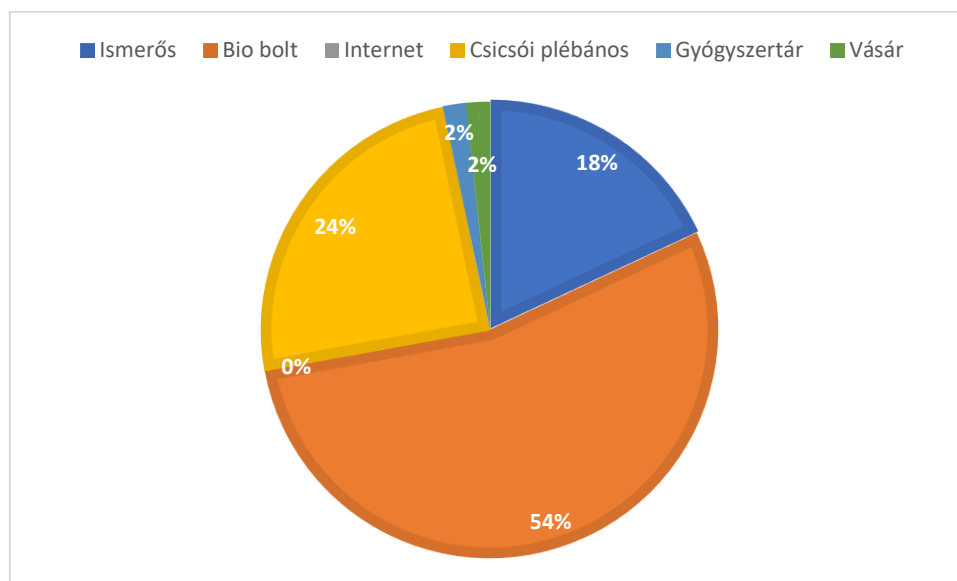
Elgondolkodtató, hogy egy városi hogyan is tud gyűjtögetni gyógynövényeket. Erre a kérdésre, ha itt lakik az ember könnyen választ is tud adni, mivel a környezeti adottságok mind-mind lehetővé teszik, hogy akár egy városi is kimehessen a közeli mezőre és begyűjteni a legszükségesebbeket.

A válaszadók arra kérdésre, hogy "Ha vásárolják a növényt akkor azt honnan teszik?" többségében, azaz 54%-ban a Bio boltot jelölték meg válaszuknak (12. ábra). A Bio boltok általánosságban minden városban megtalálhatóak és igen nagy forgalmat képesek létrehozni. Nem csak azok a személyek keresnek fel egy-egy ilyen boltot, akik nem ismerik a számukra megfelelő gyógynövényt, hanem akár olyan személyek is ugyan jól ismerik, vagy éppen elboldogulnak ebben a "csoda világban", viszont nem tudják otthon megtermelni, vagy éppen nem lelhető fel a környezetében. Ezen jelenség nagyon jól látható is, akkor, ha kicsit elmerülünk a számokban, ugyanis a válaszadók között is akadt olyan személy, aki ugyan az előző kérdésben nem a "Vásárlom" választ adta, de itt ebben a kérdésben is válaszolt. A hiányosságokat így tudják pótolni az emberek, felkeresik akár egy jó ismerőstüket vagy egy kiváló bio boltot.

Gyógynövények ugyanakkor fellelhetőek különböző termelői piacok kínálatában, valamint gyógyszertárakban.

12. ábra: A válaszadó amennyiben vásárolja a gyógynövényt, akkor leggyakrabban honnan teszi azt meg. (%) N=88

(Forrás: A kérdőíves lekérdezés alapján, saját szerkesztés.)

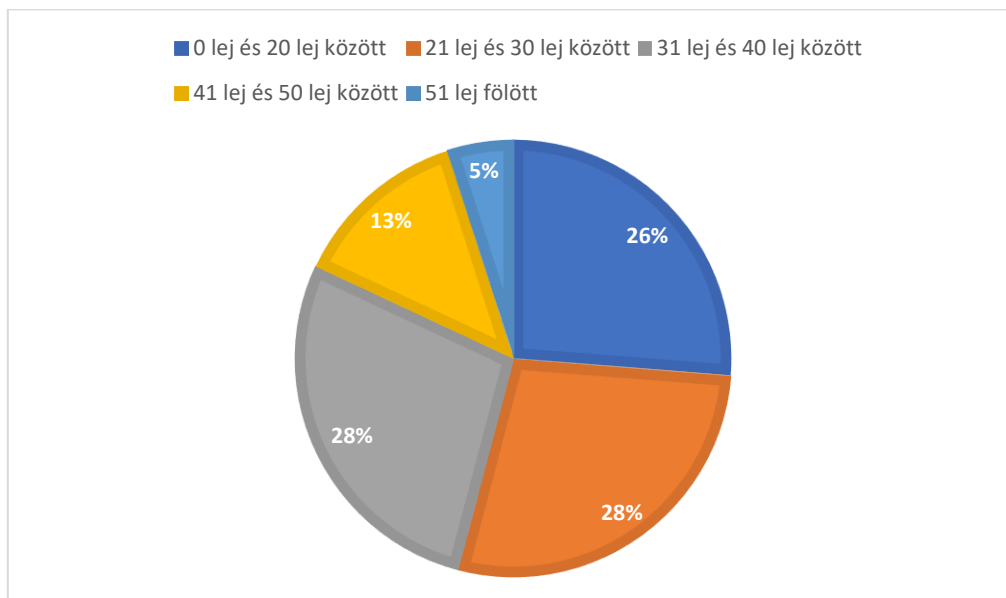


Csikcsicsó plébánosa is egy olyan termesztő, aki létrehozta az "Úr kertje" nevű kisvállalkozást. Ezen vállalkozás keretein belül fellelhetőek különböző teakeverékek valamint friss zöldségek. Azért tartottam fontosnak külön kiemelni a plébános nem mindennapi tevékenységét, mivel napjainkban nagyon elterjedtek lettek az alternatív gyógymódok, így ezen vállalkozás termékei már egy jó kiindulópont lehet számunkra.

A válaszadókat ennél a kérdésnél arra kértem, hogy határozzanak meg egy összeg intervallumot, amelyen belül költeni szoktak gyógynövényvásárlás alkalmával (egy alkalom). A kitöltő személyek közül két összeg intervallum (21 lej és 30 lej között; 31 lej és 40 lej között) is azonos számú választ kapott, azaz elérte a 28%-ot (17 válasz), továbbá a "0 lej és 20 lej között" intervallum sem maradt el sokkal, mindössze 2%-kal. 41 lej fölötti összegeket már sokkal ritkábban költenek a kitöltők az adatok alapján. A gyógynövény piacot tekintve közepes ár figyelhető meg, ezt arra értem, hogy 20 lej alatt is be lehet már szerezni egy-egy 20-25 dkg-os tea keveréket (13. ábra).

13. ábra: A válaszadó amennyiben vásárolja a gyógynövényt, akkor megközelítőleg mennyiért teszi azt meg. (%) N=88

(Forrás: A kérdőíves lekérdezés alapján, saját szerkesztés.)



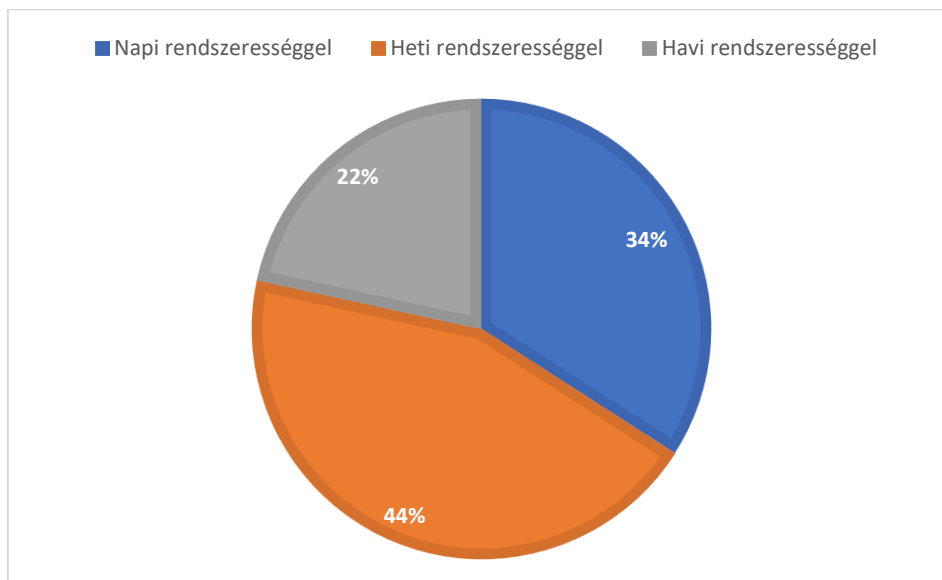
A mellékelt diagramról leolvasható, hogy a kitöltők 44%-a heti rendszerességgel használ gyógynövényeket, vagy abból készült termékeket, ugyanakkor a "heti rendszerességgel" válasz is mindössze csupán 9 szavazattal, azaz 10%-al marad el (14. ábra). Elmondható, hogy a kitöltők többsége beillesztette a mindennapjai körforgásába a gyógynövényeket és bátran használja is azokat.

A mellékelt diagramról leolvasható, hogy a kitöltők 44%-a heti rendszerességgel használ gyógynövényeket, vagy abból készült termékeket, ugyanakkor a "heti rendszerességgel" válasz is mindössze csupán 9 szavazattal, azaz 10%-al marad el. Elmondható, hogy a kitöltők többsége beillesztette a mindennapjai körforgásába a gyógynövényeket és bátran használja is azokat.

A mellékelt diagram egy összehasonlító klaszter elemzés eredményeként született meg. Ezen összehasonlítás azt vizsgálja, hogy a "gyógynövények használata" és az "életkor" között milyen kapcsolatok lelhetők fel (15. ábra). Összetevőkre bontva így leolvasható az is, hogy "napi rendszerességgel" többségében a "41 és 50 év közötti" kitöltők használják a termékeket, továbbá az is, hogy "heti rendszerességgel" kimagaslóan a "21 és 30 év közötti" kitöltők életében van jelen a gyógynövények használata.

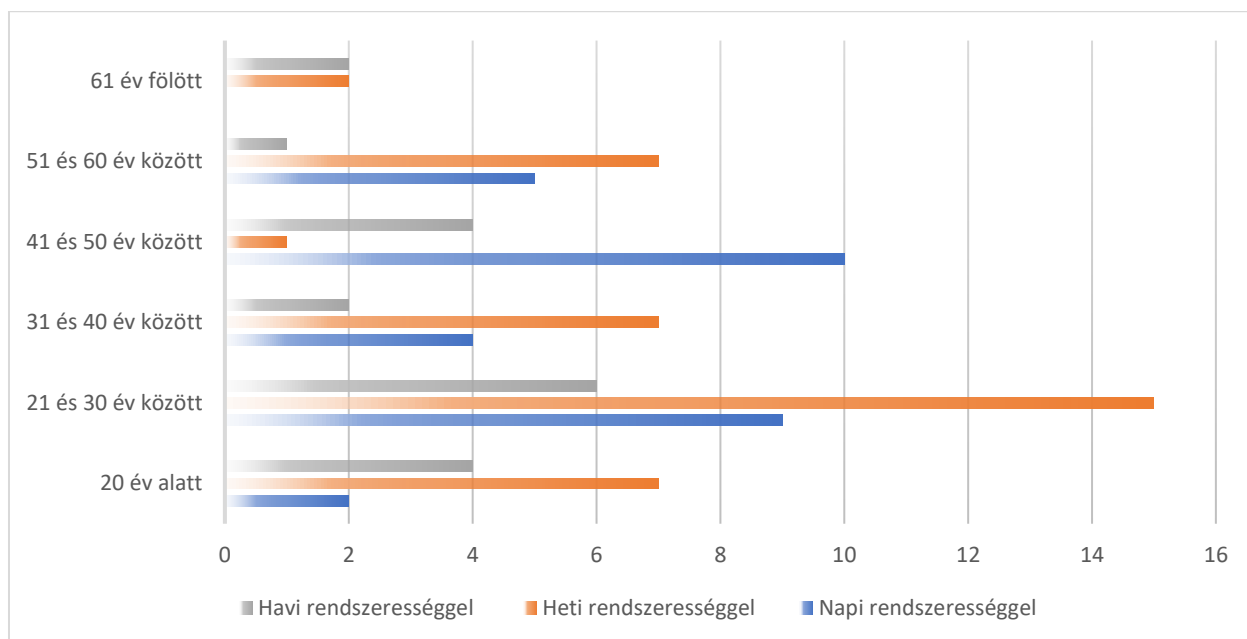
14. ábra: A válaszadók megoszlása aszerint, hogy milyen gyakran használnak gyógynövényeket. (%) N=88

(Forrás: A kérdőíves lekérdezés alapján, saját szerkesztés.)



15. ábra: A válaszadók gyógynövény használatának rendszeressége és az életkoruk összehasonlítása. N=88

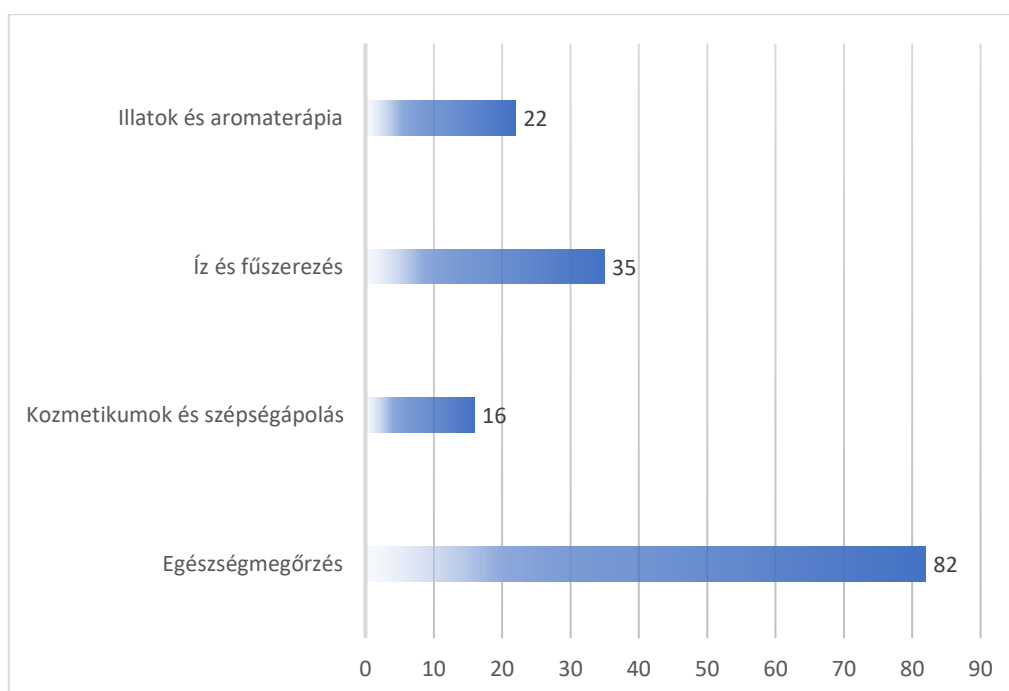
(Forrás: A kérdőíves lekérdezés alapján, saját szerkesztés.)



A válaszadók több mint fele "egészségmegőrzés" céljából használja a gyógynövényeket (16. ábra). Mint ahogyan a nevéből adódik és azonnal szembetűnő, gyógyítás céljából használható növényről van szó. A közhiedelemmel és tévhitekkel ellentétben ezek a növények nem csak gyógyításra, egészségmegőrzésre alkalmasak, hanem akár kozmetikai termék alapanyagként, fűszernövényként vagy akár aromaterápiás alapanyagként is kifejtetheti jótékony hatását. Napjainkban az emberek egyre többen, egyre több oldalát ismerik meg ezeknek a növényeknek a rejtett hatásait és felhasználási módjait. Akár szárítva, akár préselve, hidegen sajtolva megtartják illat és aroma anyagiakat, amelyeket később a szépségiparban vagy akár az élelmezési iparban is könnyen felhasználhatnak.

16. ábra: A válaszadók megoszlása aszerint, hogy milyen szerepet játszanak a mindennapi életükben a gyógynövények. N=88

(Forrás: A kérdőíves lekérdezés alapján, saját szerkesztés.)



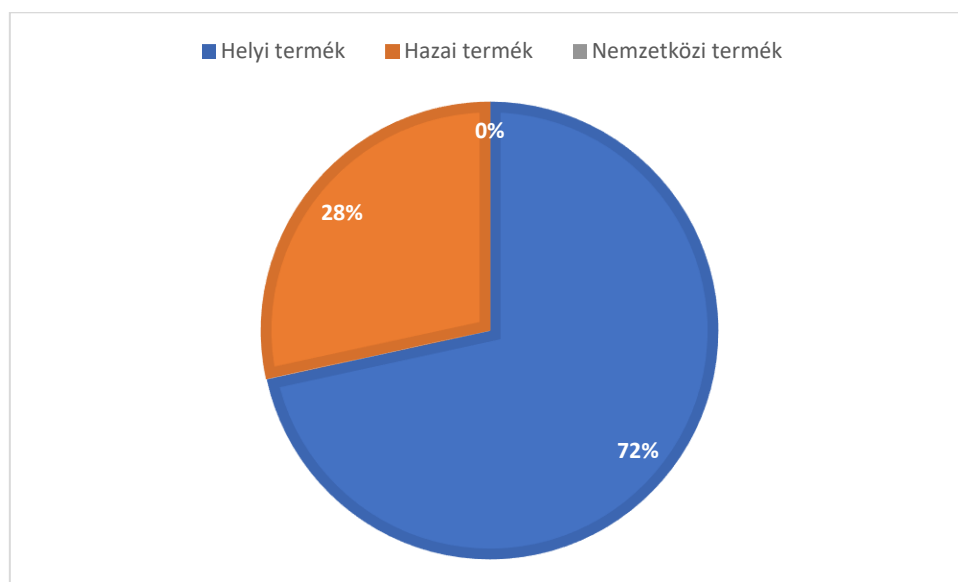
67 olyan személy töltötte ki a kérdőívet, aki nem csak egy válaszlehetőséget választott a felsoroltakból.

A 88 kitöltő 72%-a a "Helyi termékek"-et részesíti előnyben (17. ábra). Ahogy szokták mondani "Helyit eszem, helyinél veszem!". Ez a mondás nagyon is szépen összefoglalja, hogy többnyire,

ha biztosan tudni szeretnénk egy-egy termék származását és kemikália mentességét olyan helyen, olyan embertől vásároljunk, akit ismerünk és megbízunk benne. A "hazai termékekkel" is hasonlóan gondolom az észjárást, ugyan ebben az esetben nem biztos, hogy akár személyesen is ismerjük a termelőt, de megnyugvással tölti el a tudatalattit, hogy az a bizonyos termék nem utazott több ezer kilométert és nem kapott remélhetőleg többféle vegyi anyagot.

17. ábra: A válaszadók megoszlása aszerint, hogy melyik gyógynövényes készítményt részesítik előnyben. (%) N=88

(Forrás: A kérdőíves lekérdezés alapján, saját szerkesztés.)

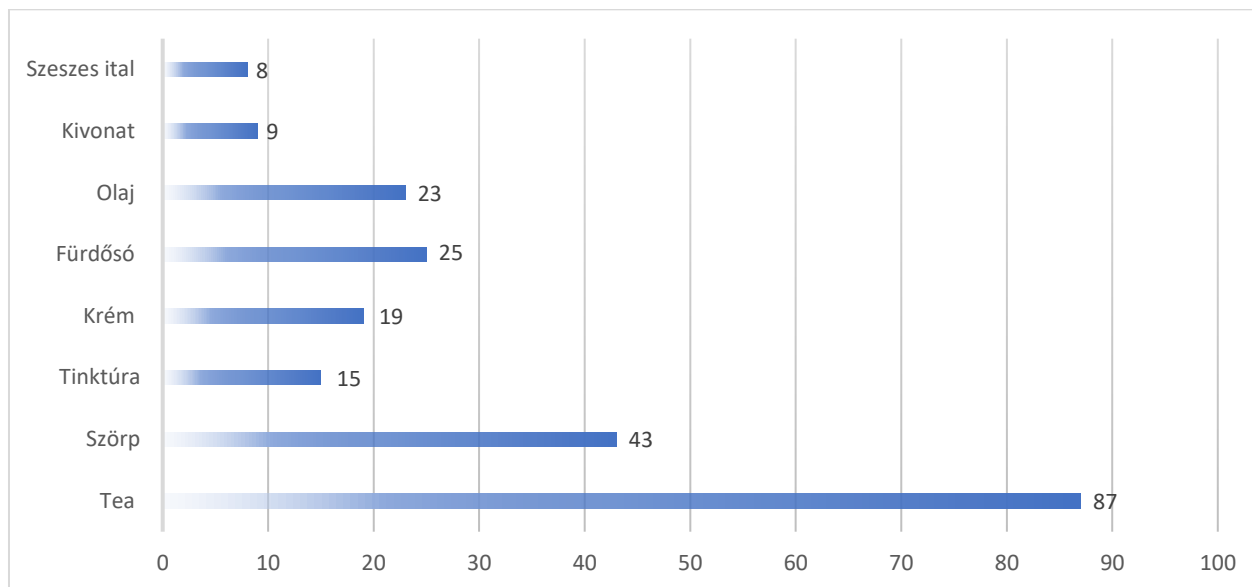


Ennél a kérdésnél a válaszadók több lehetőség közül is választhattak. A diagrammról leolvasható, hogy a válaszok többsége a "Tea" lehetőségre esett (18. ábra). A "Tea" az egyik legegyszerűbben és leggyorsabban elkészíthető formája a gyógynövényeknek, valamint egy olyan ital, amit kórtól és nemtől függetlenül fogyaszthat bárki. A válaszadók között magas érdeklődést mutat a "Tea" mellett a "Szörp", a "Füldősó" valamint az "Olaj" is. Akár házilag készíti el az ember, akár vásárolja minden esetben igazi csodaszer kerül az ember birtokába.

25 olyan személy volt a válaszadók között, aki csak "Teát" fogyaszt más gyógynövényből készült terméket nem.

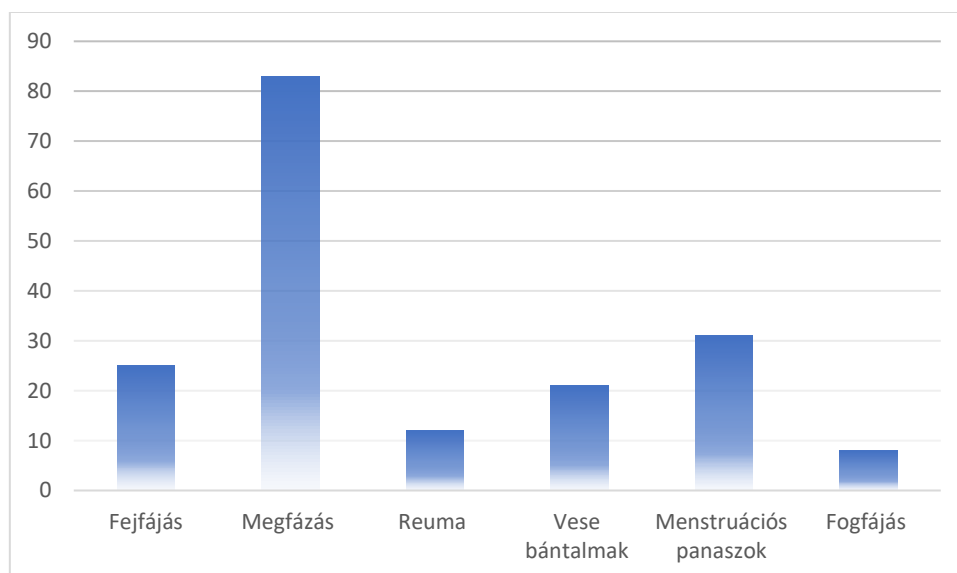
18. ábra: A válaszadók megoszlása aszerint, hogy milyen elkészített formában használják a gyógynövényeket. N= 88

(Forrás: A kérdőíves lekérdezés alapján, saját szerkesztés.)



19. ábra: A válaszadók top 6 panasza, amelyre gyógynövényeket használnak. N= 88

(Forrás: A kérdőíves lekérdezés alapján, saját szerkesztés.)



Ebben a kérdésben arra a kérdésre kerestem a választ, hogy a válaszadók leggyakrabban milyen panaszra használnak gyógynövényt (19. ábra). A felsorolt panaszokon (fejfájás,

fogfájás, megfázás, reuma, vesebántalmak, menstruációs panaszok) kívül megvolt a lehetőség, hogy más panaszt is felsorakoztathassanak tetszőlegesen a listára. Sikeresen egy olyan helyzet állt fel, hogy az általam felsorolt panaszok lettek a top 6-os listám főszereplői. Az egyéb menüponthoz is egészen sok válasz érkezett, többek között megjelent itt a "reflux", "gyomor-, epe-, májműködéssel kapcsolatos panaszok", "köhögés, torokfájás", "nyugtalanág, álmatlanság", "szívműködéssel kapcsolatos panaszok", "korpás fejbőr", "sebek", "bőrproblémák", valamint a "herpesz". Akár egy hagyományosnak mondható napon is szembe kerülhetünk egy-egy felsorolt problémával. A panaszokat ugyan embere válogatja, de sosem tudhatjuk, hogy mi vár még ránk, nem árt minden eshetőségre felkészülni.

A "nők doktora", ahogy Maria Treben is fogalmaz, a cickafark, jó ha minden háztartásban megtalálható, ugyanis enyhíthet görcsös fájdalmakat. Előszeretettel nem csak nők alkalmazzák, hanem férfiak is egyaránt. A top 6-os listám élén a megfázás panasz végzett, mint ahogyan az látható és leolvasható is. A 88 válaszadó közül mindössze 5 akadt olyan, aki nem jelölte be a megfázás választ. A megfázás önmagában egy komplex panasznak számít, ugyanis ebben az állapotban megjelenhet a fejfájás, az orrdugulás, az izom gyengeség, torok bántalmak, netán még az alvászavar is. Megfázás alkalmával a gyógynövényeket is célszerű komplexen alkalmazni. Mindenből egy kevés és máris csökkennek a panaszok számai és hamarosan az összes el is tűnik. Minden esetben a gyógynövényeket több formában is lehet alkalmazni, lehet egy jó forró tea, ülőfürdő, illatos olaj vagy éppen tinktúra. Minden esetben célszerű egy szakavatott emberrel vagy orvossal előzetesen konzultálni, hogy a lehetséges mellékhatások, vagy ellenhatások elkerülhetőek legyenek.

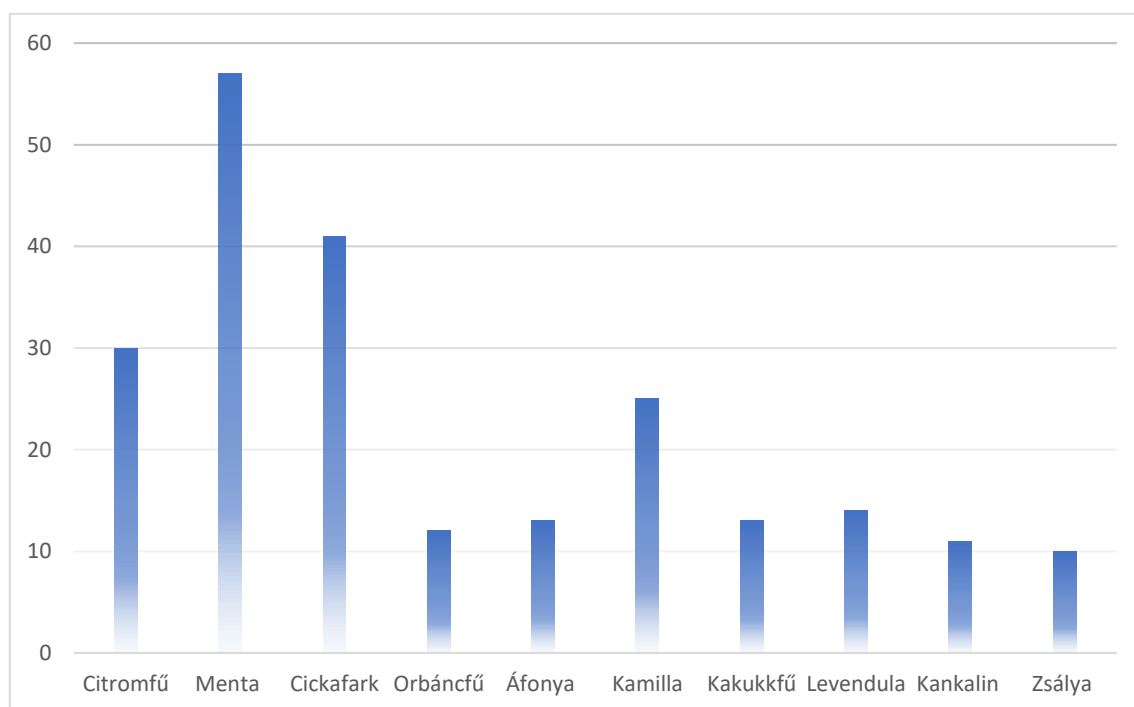
A válaszadók ebben az esetben egy nyílt kérdésre kellett választ adniuk. Ebben a kérdésben arra kértem őket, hogy szabadon soroljanak fel három olyan gyógynövényt, amelyet a leggyakrabban használnak (20. ábra). Minden válasz esetében feldolgozásra alkalmas adat érkezett. A feldolgozás alkalmával alkotó elemeire szedtem a válaszokat és összeállítottam egy listát szám adatokkal, hogy fel tudjak állítani egy gyakorisági listát.

Az első listám 36 féle gyógynövény szerepelt. Több olyan növény is megjelent, ami csak egy vagy két említést kapott, viszont szép számban jelent meg egyen is ami több mint 20 alkalommal is megjelent a listán. Felállítottam egy top 10-es listát, amelyen a következő gyógynövények szerepeltek: citromfű, menta, cickafark, orbáncfű, áfonya, kamilla, kakukkfű, levendula, kankalin és zsálya. Többször is előfordul az a jelenség, hogy egy-egy gyógynövénynek a kitöltők használták a népi gyógyászatban használatos nevét. Csak hogy említsek egy pár példát, az orbáncfű mint "Jézusvére", vagy a kankalin, mint "bárányláb",

valamint az áfonya, mint "kokolyza". Érdekes ismerni ezeket a megnevezéseket, ugyanis, van, hogy egy-egy népi megnevezés ismertebb, mint a szakirodalom szerint használt név. A top 10-es listán kiemelkedik a "menta" gyógynövény, amely a közéletben is nagyon szépszerűnek számít. Számtalan módon felhasználható és rengeteg gyógyhatása is ismert. Nem csak hangya és rágcsáló irtó hatásáról ismert, hanem emésztésjavító, hajhagyma serkentő, memória stimuláló, valamint ízletes tea és limonádé ízesítő is. Két fajtája a legismertebb, a borsmenta és a mezei menta. Ez egy olyan gyógynövény, ami mindenki számára elérhető lehet, ugyanis akár egy balkonládában vagy éppen virágágyásban is jó érzi magát.

20. ábra: A válaszadók által használt top 10 gyógynövény. N=88

(Forrás: A kérdőíves lekérdezés alapján, saját szerkesztés.)



forrás: A kérdőíves lekérdezés alapján, saját szerkesztés

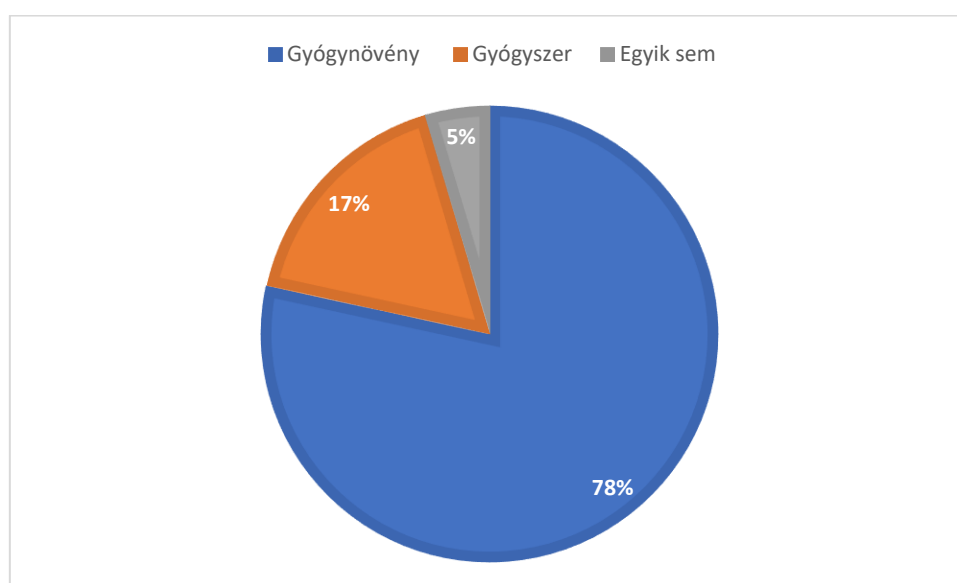
A top 10-es listámon találhatóak ugyanis olyan gyógynövények is, amelyek konyhakerti termesztésre nem alkalmasak, ilyen példának okáért a kankalin, az orbáncfű és az áfonya is. Várakozáson aluli eredményt hozott számomra a gyömbér, a csalán, valamint a bazsalikom is. A bazsalikom például fel sem került a 36-os listára sem. Mindhárom gyógynövény szerintem

könnyen elérhető akárki számára is, de a köztudatban nem élveznek akkora figyelmet, mint társaik.

A válaszadók több mint 70%-a a "Gyógynövényeket" részesíti előnyben a "Gyógyszerekkel" szemben gyógyítás szempontjából (21. ábra). A "Gyógyszereket" a kezelő orvos írja elő a betegek számára szükség esetén. A "Gyógyszereket" és a "Gyógynövényeket" egyaránt nagy gonddal és figyelemmel kell fogyasztani az előírtak alapján, mivel mindkettőt túl lehet adagolni. Fontos, hogy helyes és hiteles forrásból tájékozódjunk és megfelelően adagoljuk. A "Gyógynövények" sok ember számára közelebbnek és elfogadottabbnak mondhatók, ugyanis kémikália mentesek és könnyen fellelhetőek és elérhetőek.

21. ábra: A válaszadók megoszlása aszerint, hogy a gyógyítás során mit részesítenek előnyben. (%) N= 88

(Forrás: A kérdőíves lekérdezés alapján, saját szerkesztés.)

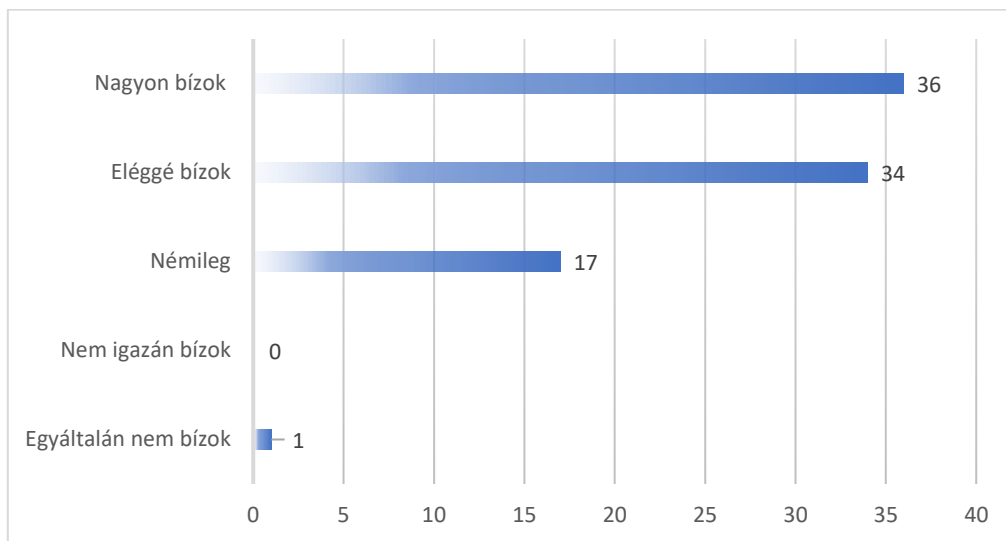


Ahhoz, hogy kialakuljon egy bizalmi állapot tapasztalatokra és információkra van szükség. A válaszadók egy 1-től 5-ig terjedő Likert skálán kellett választaniuk, hogy mennyire bíznak meg a gyógynövények gyógyító képességeiben (22. ábra). A válaszadókat tekintve a diagrammokról az olvasható le, hogy teljes bizalommal fordulnak a gyógynövények felé, így feltehetően a kellő tapasztalattal is rendelkeznek. Az emberek többsége napjainkban nem

fordulnak olyan gyógyító módszerekhez, amelyeket azelőtt nem ajánlott nekik akár egy szakavatott személy, vagy akár egy jó ismerős.

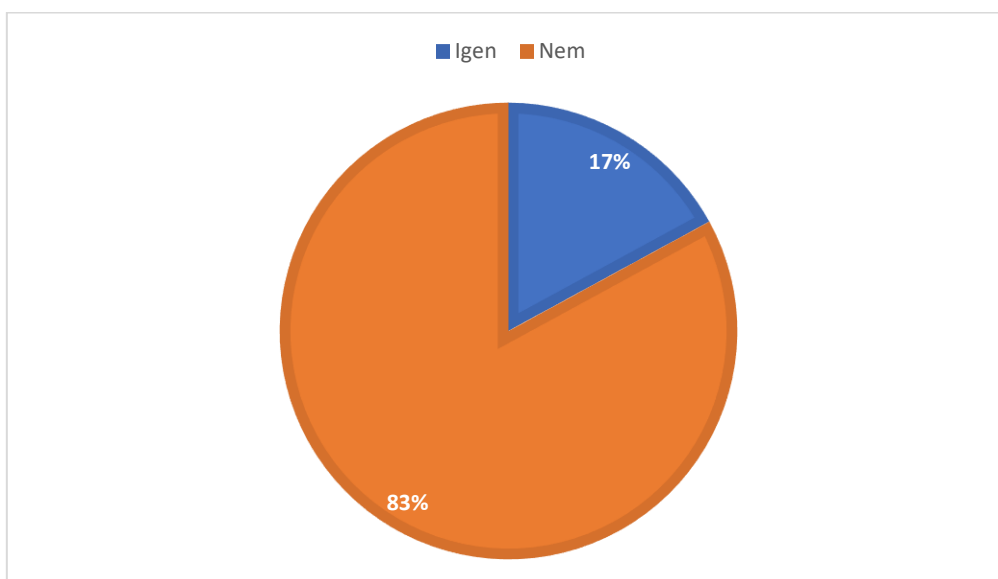
22. ábra: A válaszadók megoszlása aszerint, hogy mennyire bíznak a gyógynövények gyógyító képességeiben. N= 88

(Forrás: A kérdőíves lekérdezés alapján, saját szerkesztés.)



23. ábra: A válaszadók megoszlás aszerint, hogy találkoztak-e a gyógynövény turizmus fogalmával. (%) N= 88

(Forrás: A kérdőíves lekérdezés alapján, saját szerkesztés.)



A válaszadókat ebben az esetben arra kértem, hogy nyilatkozzanak, ismerős-e számukra a gyógynövény turizmus, mint fogalom (23. ábra). A 88 kitöltőnek, mindössze csak 17%-a az, aki találkozott valaha a fogalommal. A 17% ugyan nem egy nagy szám, de biztató lehet számunkra, biztató azok számára, akik a közeljövőben ezzel szeretnének foglalkozni. A gyógynövények az elmúlt években csak úgy mondhatni betörték a köztudatba, mintha addig nem is léteztek voltak. Alacsony volt az az emberi réteg, aki nap mint nap asztalára helyezte a gyógynövényből készült terméket, akár a kenyeret, akár tudatosan, akár a tudatalatti hatására. A természet központúsága, a természet ajándékai a szemünk láttára képesek fejlődni és növekedni. A kérdést feldolgozva és összevetve a válaszadók foglalkozásával, azt az eredményt kapjuk, hogy az alkalmazásban álló személyek azok, akik kimagaslóan azt vallották, hogy találkoztak már e fogalommal. A válaszadókat két további kérdésben is a témában faggattam, ugyanis arra voltam kíváncsi, hogy aki az imént "Igen" választ adott, az minden mértékben, milyen minőségben ismeri a gyógynövény turizmus fogalmát.

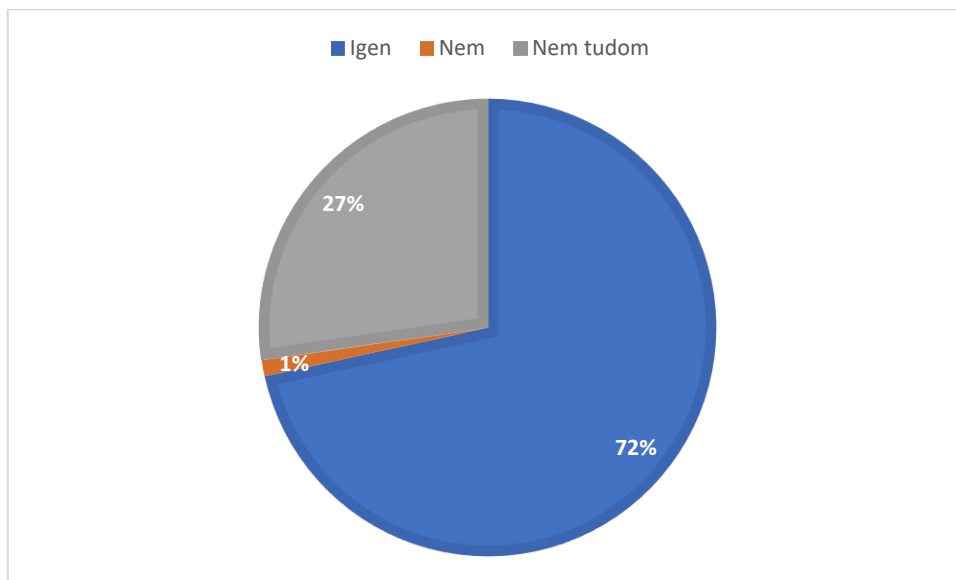
A 15 válaszadó véleményeit, gondolatait összevetve azt mondhatom, hogy mind arra gondoltak, hogy ez egy tematikus kirándulási forma, egy tematikus nap, amikor az érdeklődő megtekintheti a természetes élőhelyén a növényt, valamint hallhat annak jótékony hatásairól, továbbá tapasztalatokat a felhasználását illetően. Az elgondolás teljesen korrekt. Valóban így is van, szervezett túrák keretében egy szakavatott személy beszél egy-egy adott gyógynövényről, bemutatva azt a saját közegében, valamint szemléltetve annak begyűjtését, feldolgozását és esetlegesen még értékesítési folyamatát is. Ha ez a turizmus forma egy gyógynövény kertben kerül megszervezésre, akkor akár az érdeklődő, még a vetés, ültetés pillanatát is megtekintheti.

Az említett turizmus forma a kitöltők 72%-a szerint egy biztos vidékfejlesztési módszer vagy lehetőség lehet (24. ábra). Szervezett keretek között egy folytonosság is lehet benne, az érdeklődők számát és igényeit figyelembe véve, akár bővíteni is lehet a kínálati palettát. Fellendítheti egy adott térség turizmusát vagy akár, ha eddig nem történt meg bekerülhet a köztudatba.

A túrák a gyógynövény szakmában jártas személyt/személyeket, továbbá közvetítőket igényel. A csoport méretétől is függ, hogy hány ilyen személyről kell, hogy szó legyen. Egyszóval egy-egy ilyen túra, akár több ember számára is állandó pénzforrás, állandó munkahely lehet, jó szervezés keretein belül. A válaszadók is hasonlóképp gondolkodtak, ugyanis, több mint 80%-a úgy gondolja, hogy egy biztos állásteremtő lehetőség lehet a gyógynövények szakága (25. ábra).

24. ábra: A válaszadók megoszlása aszerint, hogy a gyógynövény turizmus lehet-e egy vidékfejlesztési módszer vagy lehetőség. (%) N=88

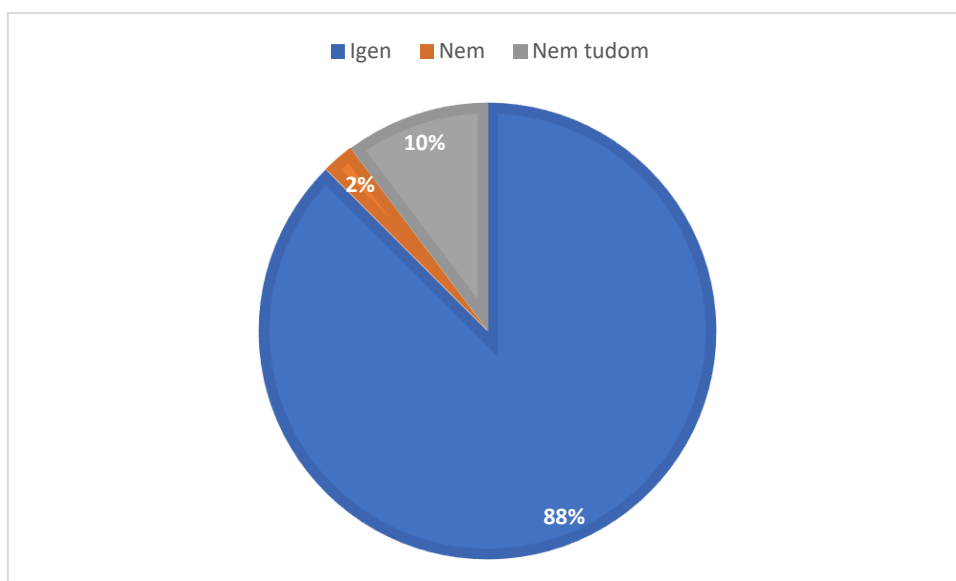
(Forrás: A kérdőíves lekérdezés alapján, saját szerkesztés.)



forrás: A kérdőíves lekérdezés alapján, saját szerkesztés

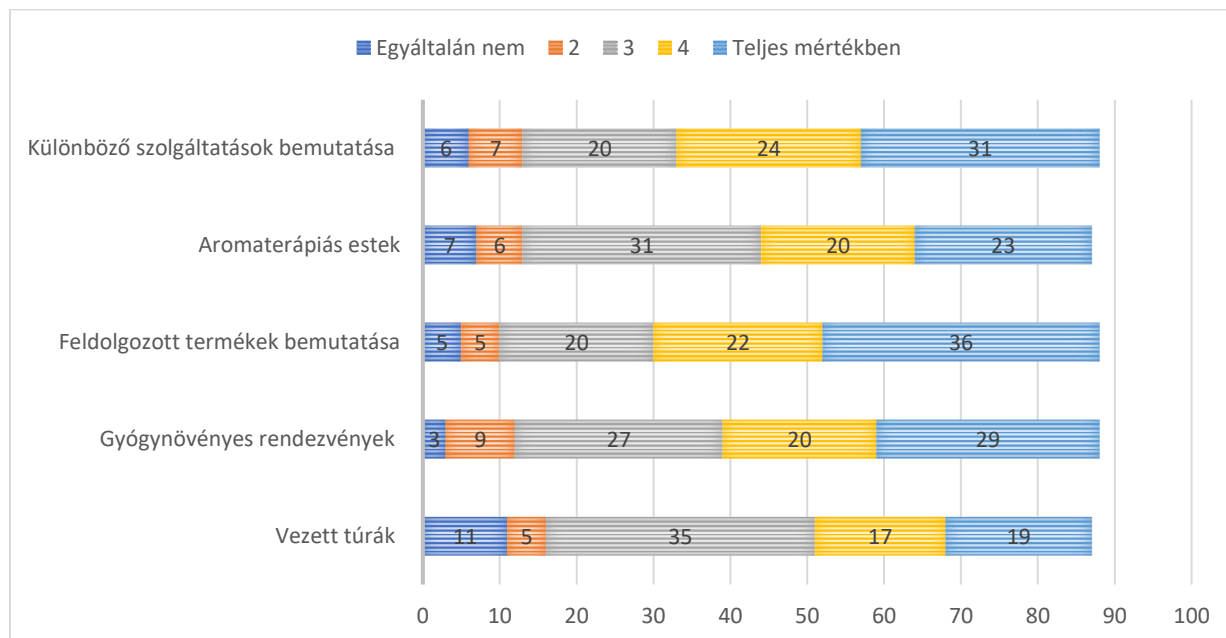
25. ábra: A válaszadók megoszlása aszerint, hogy a gyógynövények szakágának lehet-e állásteremtő szerepe. (%) N= 88

(Forrás: A kérdőíves lekérdezés alapján, saját szerkesztés.)



26. ábra: A válaszadók véleményének megoszlása abban a tekintetben, hogy a gyógynövény turizmus miben és mekkora mértékben tud kiteljesedni. N= 88

(Forrás: A kérdőíves lekérdezés alapján, saját szerkesztés.)



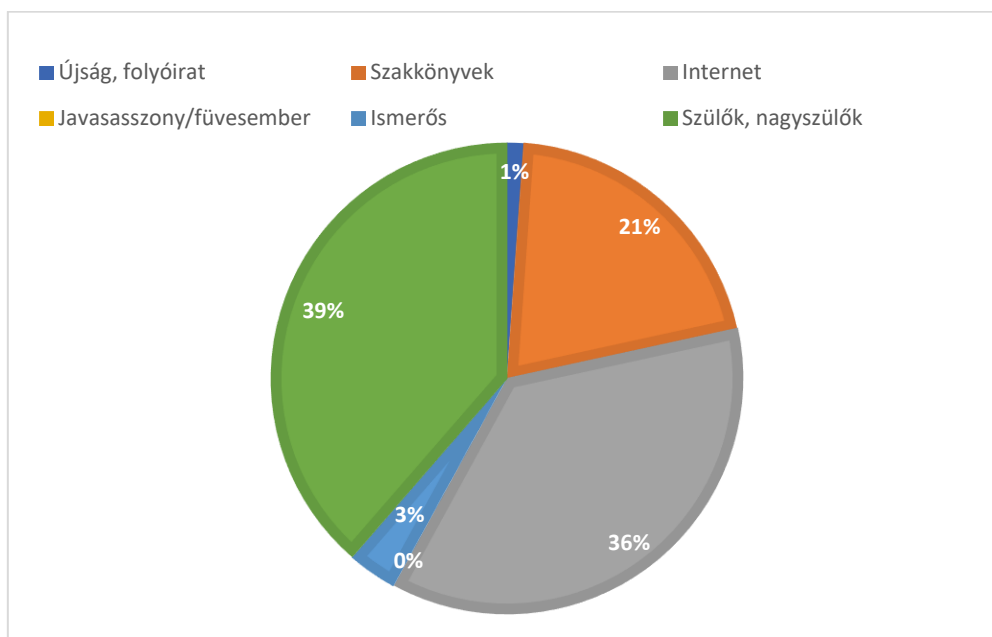
Amint a fentebbi diagram is mutatja ez egy igen összetett kérdés volt. A kitöltőknek az volt a feladata, hogy egy 1-től 5-ig terjedő Likert skálán jelöljék be, hogy szerintük a felsoroltakban mennyire tud kiteljesedni a gyógynövény turizmus (26. ábra). A válaszadók által szolgáltatott adatok egész egyhangúnak mondhatók. A számadatok alapján a felsorolt öt válasz ("Vezetett túrák", "Gyógynövényes rendezvények", "Feldolgozott termékek bemutatása", "Aromaterápiás estek", "Különböző szolgáltatások pl: masszázs, sauna") közül mindenikben "teljes mértékben" ki tud teljesedni a gyógynövény turizmus. Ahhoz, hogy sikeres legyen egy ilyen elképzelés, ötlet igazából mindenik felsorolt válaszból kell legyen egy-egy kevés. Minden lehetőség a maga módjában meg kell állnia a helyét. Ha külön-külön nézzük akkor a következőket emelhetjük ki.

A vezetett túrákban akkor tud igazán kiteljesedni a gyógynövény turizmus, ha van megfelelő túra vezető szakember és van elég érdeklődő. Az aromaterápiás estekben akkor tud kiteljesedni, ha van egy bevált és hiteles termelő az aromaterápiás olajok gyártására, valamint egy olyan személy, aki jártas a témában. A feldolgozott termékek bemutatása is hasonló alapokon nyugszik, mint az aromaterápiás estek, kell egy megbízható beszállító vagy gyártó, aki alkalom adtán még az alapanyagokat is be tudja mutatni kérésre. A gyógynövényes

rendezvénynek nevezzük igazából az összes felsorolt lehetőséget. Minden lehetőségnek igazából a legfőbb alapja az, hogy legyen elegendő számú érdeklődő.

27. ábra: A válaszadók megoszlása aszerint, hogy honnan informálódnak a leggyakrabban a gyógynövényekkel kapcsolatban. (%) N= 88

(Forrás: A kérdőíves lekérdezés alapján, saját szerkesztés.)



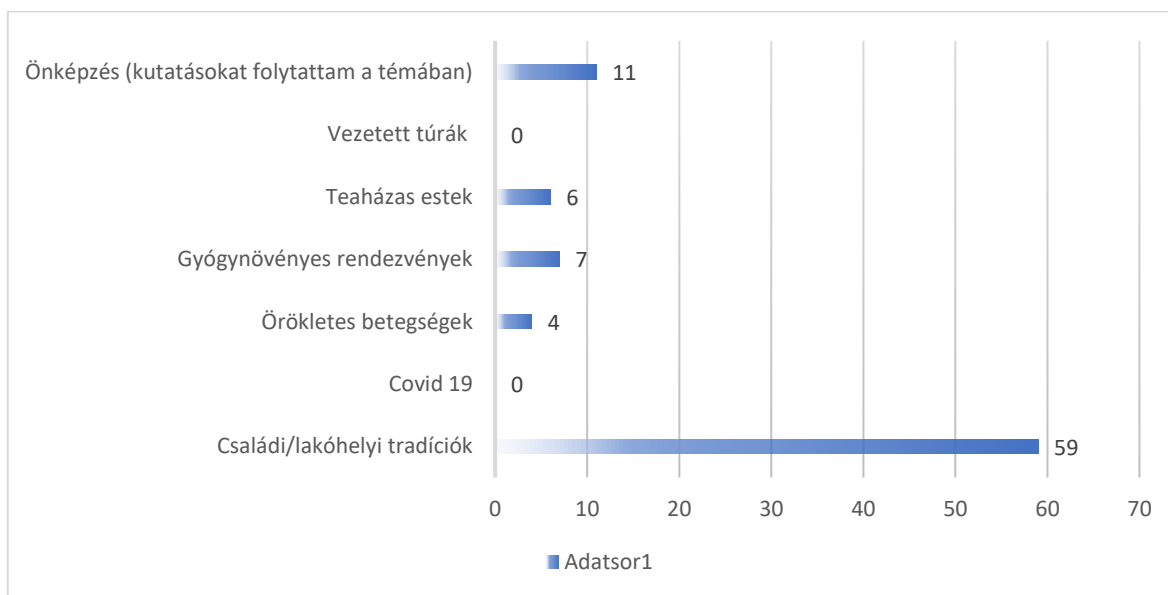
Ebben a kérdésben arra kértem a válaszadókat határozzák meg, hogy honnan informálódnak akkor, ha információt szeretnének gyűjteni egyes gyógynövényekről (27. ábra). Amint a diagramról is leolvashatjuk a legtöbb kitöltő az "internetet" és a "szülőket, nagyszülőket" választják információ forrásnak. Ha tovább elemezzük az adatokat, akkor megtudhatjuk, hogy a top 3 -as listára felkerültek még a "szakkönyvek" is. Az én életemben ahogy mondani szokták a nagy áttörést Maria Treben- Egészség Isten patikájából című könyve hozta meg. Csodaszép illusztrációk mellett a tapasztalatok is magával ragadják az olvasót. Valahogy úgy érzem, ha van lehetőségünk tapasztalatokat olvasni, akkor könnyebben rá tudjuk venni magunkat egy egy gyógynövény alkalmazására.

A következő kérdés alkalmával arra kértem a kitöltőket, hogy jelöljék be azt az okot, aminek a hatására előtérbe kerültek a háztartásukban a gyógynövények (28. ábra). A kérdések feldolgozása alkalmával talán ennél a kérdésnél lepődtem meg a legjobban, ugyanis a válaszok

megoszlásának tekintetében kissé másra számítottam. A számadatok alapján ugyanis az a következtetés vonható le, hogy a kitöltőkre a leginkább a "családi/lakóhelyi tradíciók vannak hatással". Mint ahogyan azt már említettem előző kérdések alakalmával, az ember valahogy úgy van kitalálva, hogy nem szeret azonnal saját magán kísérletezni, ha nem muszáj. Különböző tapasztalatok begyűjtése után mindenki vígan használni mer egy-egy gyógynövényt. A családi ajánlásokat sem lehet elfeledni, a bevált praktikák, csodaszerek elhagyhatatlan részei egy-egy tradíciónak. Érdeemes nyitott szemmel és füllel járnunk és ha nem is saját rokonainktól, de akár egy-egy szépkorú ismerősünktől biztos praktikákra tehetünk szert. A természet adta ajándékokat már ősanyáink is magabiztosan használták, ehhez kell nekünk is visszatérni és kémiai anyagoktól mentesen gyógyítani magunkat és család tagjainkat.

28. ábra: A válaszadók megoszlása aszerint, hogy minek a hatására kerültek előtérbe háztartásukban a gyógynövények. N= 88

(Forrás: A kérdőíves lekérdezés alapján, saját szerkesztés.)



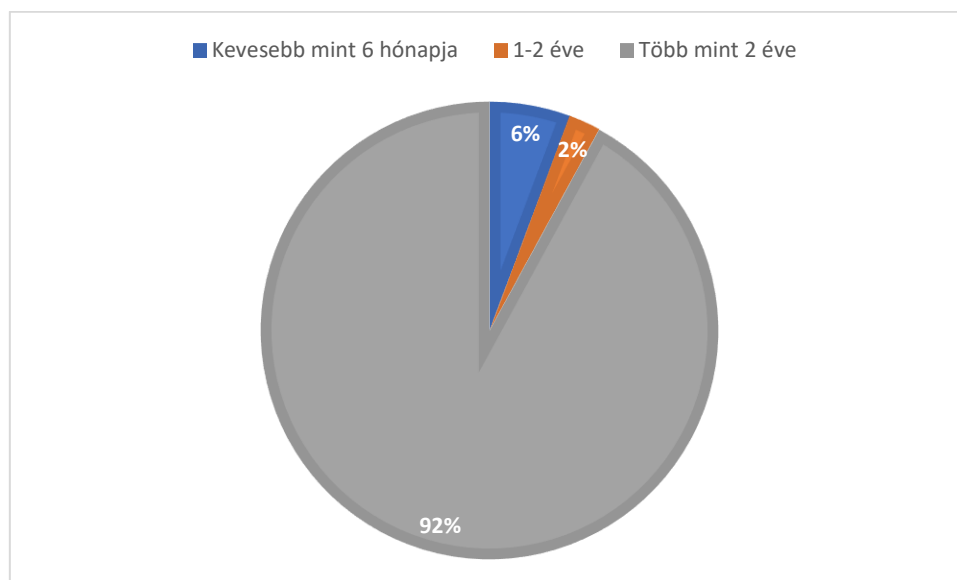
Ami meglepő számomra, hogy a Covid 19 világjárvány egy szavazatot sem kapott, mert biztos voltam benne, hogy érkezik rá voks. Ez az eredmény betudható annak is, hogy a válaszadók ennél a kérdésnél csak egy lehetőséget választhattak a felsoroltakból, és nem volt a prioritási listájuk ez a válasz. Valahogy azalatt a pár év alatt tapasztaltam azt, hogy a

köztudatban megjelentek újra a gyógynövények és mindenki háztartásában megtalálhatóvá váltak. Nap mint nap tanulhatunk újabbnál újabb gyógymódokat, felhasználásokat.

Mint ahogyan már hangoztattam számomra Maria Treben könyve volt az elindulási pont, viszont azóta is megszállottan gyűjtöm a témában a könyveket. Nagy kedvencem egy Magyarországon élő három gyermekes édesanya, Daisy, akinek Instagram posztjai igazán inspirálóak és figyelemfelkeltőek. A saját és családja tapasztalatait osztja meg a nagyközönséggel és nemsokára a saját könyve is megjelenik a témában. A saját közvetlen környezetemben is van számomra ilyen inspiráló személy, aki ugyan az elmúlt évben visszaadta lelkét teremtetőjének, ő nem más, mint Macalik Ernő bácsi biológus. Egy rendkívül nagytudású személyről beszélhetünk, aki, akinek csak tudott segített és tanította.

29. ábra: A válaszadók megoszlása aszerint, hogy megközelítőleg mennyi ideje használnak gyógynövényeket. (%) N=88

(Forrás: A kérdőíves lekérdezés alapján, saját szerkesztés.)



A kérdőívem végéhez közeledve arra kértem a kitöltőket, hogy határozzák meg, hogy megközelítőleg mióta használnak a háztartásukban gyógynövényeket (29. ábra). A válaszadók több mint 90%-a úgy nyilatkozott, hogy "Több mint 2 éve" része a mindennapjaiknak a gyógynövények és az azokból készült termékek valamelyike. A szakirodalom szerint 66 szükséges ahhoz, hogy egy új szokás beivódjon, a része legyen a jól megszokott napi

rutinunkhoz. Ha úgy vesszük akkor nem kell mást tenni, mint mindössze két hónapig tudatosan odafigyeljünk a gyógynövény használatunkra és utána aztán annyira a részünké válik, hogy majd nem is érezzük magunkat komfortosan, ha nincsenek körülöttünk.

5. KÖVETKEZTETÉSEK ÉS JAVASLATOK

A dolgozatom témaválasztása nem egy hirtelen jött indíttatásból történt, ha jobban belegondolok. Az életem mindennapjainak részesei voltak és most is azok a gyógynövények. Amióta az eszemet tudom a családom mellőzte a tartós gyógyszer használatot, inkább a természet adta alapanyagok felhasználásában hitt. Amikor először megismertem Maria Treben könyvét, amit édesapám szerzett be Magyarországról, utána mindig arra törekedtem, hogy ami illusztrációkat láttam leírásokat olvastam, alkalmazni tudjam a minnapokban. Azóta, hogy a családom tulajdonába került ez a szakkönyv, ha nem is minden évben, de igyekeztünk a családommal mindig valami frissebb szakkönyvet beszerezni, ami szép illusztrációkkal van ellátva.

A témában számos példaképet tudnék felsorolni, akik között szerepelne Macalik Ernő biológus, valamint Dr. László Rezső plébános. Sajnos Macalik Ernő tanár úrral nem lehetséges a találkozás, mivel nemrégiben elhalálozott, viszont Dr. László Rezső plébános azon a településen lekipásztor, ahol én is lakom. Csíkcsicsó plébánosa egy rendkívül aktív és pozitív személyiség, aki megalkotta az „Úr kertje” vállalkozást. Valamikor a plébános is Macalik Ernő tanítványa és pártfogója volt. Ugyan a plébánossal nem sikerült egy formális interjú, viszont amikor csak lehetőségünk volt beszélgettünk a témában. Ilyen beszélgetések alkalmával tudtam meg ugyanis, hogy természetközelsége akkor alakult ki igazán, amikor még „fehér barátként”, azaz pálos szerzetesként szolgált a Jó Atyát. A fóliasátorban és a kertben végzett munka gyümölcse mindig is büszkeséggel és boldogsággal töltötte el. Amikor a saját terményét tudja elfogyasztani az ember talán az lehet az igazi béke és szerencse. A hagyományos kerti növények termesztése nem elégítette ki kertészkedési vágyait, így kutatott a témában és így lelt rá a gyógynövényekre. Napjainkban már erdőn, mezőn gyűjti akár egyedül, akár szervezett csoportokban a gyógynövényeket. Szárított és darabolt formában papír tasakokba teszi és értékesíti az érdeklődők körében. A kereslet elmondása szerint egész nagy, főleg a különböző teakeverékekre. Megjegyezte még a plébános, hogy minden évszak sem egyforma, a vásárlók több mint 60%-a az őszi és téli időszakokban vásárolnak. Az őszi beköszöntével megjelenik a ködös hideg időjárás, amikor mindenkinek csak az a kívánsága, hogy egy jó szívmengető teát elfogyasszon. A tél is hasonló, ugyanis környékünkön nem meglepő az 50-70 cm-res hóréteg sem, „kertszagató” hideggel. Rákérdeztem, hogy a vásárlóinak a köre, milyen összetételű a korukat tekintve. Ezen kérdésre választ adva, valamint összehasonlítva a kérdőívem adataival választ is kaptam az első hipotézisemre.

Első hipotézisem bizonyításának alapját a plébánossal folytatott beszélgetés és a kérdőívem adatai adják. Hogy a megkezdett szalon maradjak folytatom a beszélgetés összefoglalóját. A feltett kérdésekre a következő válasz érkezett: „A vásárlóim körének korfájára való tekintettel azt mondhatom, hogy aktív vásárlóknak leginkább a fiatal anyukákat, a 25-35 év közöttieket mondanám, viszont szép számban megfordulnak itt 40-50 év közöttiek és fölöttiek is.” A választ hallva a kérdőívem adatait kezdem böngészni, ahonnan hasonló választ sikerült leolvasni, ugyanis attól, hogy valaki fiatal, az még nem zárja ki azt, hogy egy ilyen ősinék mondható gyógyítási, egészség megőrzési módszert alkalmazzon. Egyszóval a hipotézisem megcáfолásra került, ugyanis abban azt bontogattam, hogy a fiatalok kevésbé használnak és kevésbé is ismerik a gyógynövényeket. A plébános még az azt is hozzáfűzte, hogy amikor szervezett kirándulásokat tart fiataloknak és gyógynövénygyűjtésre kerül sor, meglepően sok fiatal be tudja azonosítani az egyes növényeket.

Második hipotézisem bizonyításában szintén a pappal való beszélgetésem és a kérdőívem adatai voltak segítségemre. A második hipotézisem arra volt kiélezve, amit napjainkban tapasztalhatunk. A természetes gyógymódokat az emberek megtanulhatják a családtagjaitól vagy szervezett oktatásokon. A plébános is elmondta, hogy napjainkban ő is úgy tapasztalta, hogy egyre több az érdeklődő az ilyen szervezett oktatásokon. Ez a jelenség annak is betudható, hogy az emberek többsége tapaszt már gyógyszer allergiákat vagy éppen különböző melléghatásokat, amelyeket a továbbiakban elkerülne. A vélemények többsége pedig azt mutatja, hogy ez az arány a gyógynövények esetében azért jóval kisebb. A biztonságérzet növekedése inkább így arra vezeti az embereket, hogy olyat használjanak, ami kevésbé lehet veszélyes, vagy és káros számukra. Mindent összevetve bizonyítani tudom az állításomat, ugyanis napjainkban tényleg gyakrabban használnak gyógynövényeket az emberek. Egyre elterjedtebbek lettek olyan vállalkozások, akik tevékenységének alapja a gyógynövényekből készült termékek elkészítése és forgalmazása. Nemzetközileg is elismert cégekről beszélek, ami például lehet a doTerra és a Biocom is.

A következtetésem végéhez közeledve azt mondhatom, hogy a kérdőívem és a plébánossal való beszélgetésem után azt mondhatom, hogy kaptam egy olyan alapot, ami ugyan még kutatásra szorul, de egy biztos alap. A gyógynövények szakága napjainkban is egy kutatás alatt álló dolog, és úgy gondolom, hogy még lenne mit kihozni a témából további kutatásokkal. Arra biztatok mindenkit mai napig a környezetemben és majdan a gyermekeimet is úgy szeretném felnevelni, hogy merjenek kísérletezni, merjenek kimenni a természetbe és kipróbálni a rég elfeledett vagy éppen nem annyira népszerű népi praktikákat.

6. ÖSSZEFOGLALÁS

Összességében azt mondhatom, hogy a kutatásom a számomra kitűzött célt elérte. A témában ugyan még javában van mit kutatni, de amit szerettem volna azt én elértem. Kutatásom azaz a kérdőívezésem teljesen gördülékenyen zajlott online formában. Nagy szerencsém volt a családommal és a nagyszámú ismerős körömmel. Mindenki nagyon segítőkész és figyelmes volt. A különböző véleményeket és észrevételeket pedig igyekeztem belefűzni az elemzésembe. Csíkcsicsó plébánosával készült nem formális beszélgetés, vagy ha éppen úgy nevezzük interjú is nagy segítségemre volt. A plébános beszámolt arról, hogy hogyan is működik az „Úr kertje” elnevezésű kisvállalkozása, valamint, hogy hogyan is került közelebb a gyógynövényekhez évekkel ezelőtt. Beszámolt a tapasztalatairól, továbbá arról, hogy egy-egy teaházas est hogyan tudja összehozni az embereket, akár egy aromaterápiás estre, vagy éppen egy mozi estre. Talán a vírusos időszak, vagy éppen csak a technika fejlődése hozta magával azt a szuper lehetőséget, hogy most már vannak olyan kertészmérnökök, gyógynövényes szakemberek, akik havi rendszerességgel megosztják tapasztalataikat online térben. Úgy gondolom és valahogy úgy is tapasztaltam, hogy ha ilyen online formában meg vannak örökítve a dologok, az egy dolog, hogy vissza tudjuk nézni akár évek múlva is, de az egy másik dolog, hogy az emberek jobban bíznak azokban az elmondott adatokban, ha látják is és nem csak olvassák, vagy hallják. Fontos ilyenkor is, mint minden más alkalommal is azért megválogatni, hogy biztos forrás legyen.

A kérdőív adatait áttekintve elmondhatom, hogy a kitöltőim számára fontosak a családi, valamint a lakóhelyi tradíciók, amelyek arra nevelték, formálták őket, hogy használják a természet adta ajándékokat, a gyógynövényeket. Szerencsésnek mondhatjuk magunkat, hogy napjainkban már arra is van lehetőségünk, hogy ha nincs kapacitásunk megtermelni otthon a számunkra használatos és fontos gyógynövényeket, akkor lehetőségünk van beszerezni azt ismerőseinktől, bio boltokból, különböző vásárokból; így biztosak lehetünk a származásában. A kozmetikai cégek vezetői is rájöttek arra, hogy természetes anyagok felhasználása nem csak olcsóbb megoldás lehet, hanem nagyobb a kereslet is rá. Az állat kísérlet mentes, természetes anyagokból, netán gyógynövényekből készült termékek egyre nagyobb teret hódítanak. Fontos megjegyezni, hogy minden olyan növényt gyógynövénynek tekinthetünk, aminek gyógyhatása bizonyított. A különböző kutatások arra engednek következtetni, hogy még a mostani számos feldolgozási formák mellé és találunk majd még újabbakat.

Édesapám mindig azt tanította, ha megtanulsz valami különlegeset, az csak a tied és anyyival mindig értékesebb lehetsz. A gyógynövények ismerete is ilyen számomra. Arra

töreksem, hogy mindig egyre többet és többet tanulhassak róluk és ezt a tudást átadhassam a jövő generációjának.

7. IRODALOMJEGYZÉK

Könyv

- Tóth László – Gyógynövények, drogok, fitoterápia; 2010; Debreceni Egyetemi Kiadó; 5-10 p.; 12-20 p.; 82 p.
- Ferencz Viktória – Alkalmazott fitoterápia I. – Rendszerezett hagyományos fito- és apiterápia; 2021; 15-18 p.
- Gheorghe Grigore – Fitoterapia și apiterapia- Bolile tratate cu plante medicinale și produse apicole; 2008; Stefan nyomda; 25-27 p.
- Hildegard von Bingen – Okok és gyógymódok; Budapest, 2004; Kairosz Kiadó
- Bernáth Jenő - Gyógy- és aromanövények; Budapest; 2000; Mezőgazda Kiadó
- Michalkó Gábor; Rátz Tamara (2011): Egészségturizmus és életminőség Magyarországon: Fejezetek az egészség az utazás és a jól(l)ét magyarországi összefüggéseiről. MTA Földrajztudományi Kutatóintézet, Budapest, 179 p.

Folyóirat cikkek

- Blázovics Anna (2018): A hagyományos kínai fitoterápia értelmezése és beillesztése a nyugati típusú orvoslásba az emberi genom ismeretének birtokában. = Orvosi Hetilap 159(18), pp. 696-702.
- Doba Szilvia; Zsigmond Edit (2013): Gyógy? Wellness? Spa? - Terminológiai útvesztő az egészségturizmusban. In: Karlovitz, J. T. (szerk.) Ekonomické štúdie: teória a prax = Gazdasági tanulmányok: elmélet és gyakorlat. International Research Institute, Komárno, Szlovákia, pp. 466-474.
- Goodrich, N. J. & Goodrich, G. E. (1987): Health-care tourism — an exploratory study. = Tourism Management 8(3), pp. 217-222.
- Jasák H. (2015): Funkcionális élelmiszerek fogyasztását befolyásoló attitűdök vizsgálata = Journal of Central European Green Innovation 3 (3) pp. 95-112.
- Pásztk, N., & Kenderes, R. (2023). The use of the Middle Ages herbs nowadays. Recreation, 13(3), 23–27. <https://doi.org/10.21486/recreation.2023.13.3.5>

- Ruszinkó Ádám; Donka Attila (2019): Az egészségturizmus értelmezése a turizmus változó rendszerében. = Turizmus Bulletin 19(2), pp. 47-57.

Internet

- Hall, M. C. (1992): Adventure, sport and health tourism. In: Special interest tourism, pp. 141-158. Letöltés: 2024.01.18
- Erdész Ferencné; Kozák Anita (2008): A gyógynövény ágazat helyzete. AKI, Budapest, 136 p.
- Visnyovszky Gergely; Asztalos Gergely; Dudás Péter - A gyógynövény ágazat jelentősége a helyi gazdaságfejlesztésben - Bükk-szentkereszt példáján; Észak-magyarországi Stratégiai Füzetek XI. évf. 2014; Letöltés: 2024.01.14
- Magyar gyógynövény ágazati stratégia – 2014; Letöltés: 2024.01.18
- A gyógynövényágazat helyzete – Agrárgazdasági Kutató Intézet; 2008; Budapest; Letöltés: 2024.01.18
- Ozsváth Judit (2012): Szabó György: Javasasszony unokája. Szabó György–Lopes-Szabó Zsuzsa: A bükki füvesember gyógynövényei. Keresztény Szó 23(2), pp. 15-16. Letöltés: 2024.01.18
- Csupor Dezső (2020): Gyógynövények és növényi hatóanyagok biztonságossága és hatásossága fitokémiai és farmakológiai vizsgálatok tükrében. (MTA doktori étekezés tézisei) Letöltés: 2024.01.25
- Gál Dóra Dominika (2023): A gyógynövények felhasználási lehetőségeinek bemutatása erdei iskolai foglalkozásokon. Biológia és Kémia Tanszék, Beregszász, 2023. 54 p. Letöltés: 2024.01.25
- Népi gyógynövény-ismereti kutatások a kolostori gyógyászatban és Erdélyben (2007-2010); Művelődés-, Tudomány- és Orvostörténeti Folyóirat 2011/2/2; Letöltés: 2024.01.25
- Növény világ és népi kultúra – Erdélyi Magyar Adatbank; Letöltés: 2024.01.25
- Pásztk Norbert - Gyógynövények szerepe a turizmusban és az egészségügyben; 2011; Multidiszciplináris tudományok, 11. kötet/2 sz.; Letöltés: 2024.02.10
- Kertes Noémi Ninetta – Fűben fában orvosság – A gyógynövényhasználat története és régészeti nyomdokai; Archeológiai magazin; Letöltés: 2024.02.10
- Pásztk Norbert - Gyógynövények és az egészségturizmus kapcsolata; 2020; Egészségtudományi Közlemények, 10. kötet/2. szám; Letöltés: 2024.02.12

- Lakatos Márk - Gyógynövényturizmus megjelenése a magyarországi turisztikai termékek piacán;2012; Gyöngyös; Letöltés: 2024.03.10
- Pásztk Norbert (2023): Gyógynövényturizmus és az abban rejlő lehetőségek–Az Észak-Magyarországi kínálati oldal primer vizsgálata. In: Társadalom – Gazdaság – Természet: Szinergiák a fenntartható fejlődésben, pp. 400-407.

ÁBRAJEGYZÉK

1. ábra: A gyógynövények gyógyászati felhasználása
2. ábra: A gyógynövények ipari felhasználása
3. ábra: Az egészségturizmus kínálati alrendszerei
4. ábra: A válaszadók nemek szerinti megoszlása (%) N=88
5. ábra: A válaszadók kor szerinti megoszlása (%) N=88
6. ábra: A válaszadók jelenlegi foglalkozása szerinti megoszlása. (%) N=88
7. ábra: A válaszadók lakhely szerinti megoszlása. (%) N=88
8. ábra: A válaszadók legmagasabb iskolai végzettsége szerinti megoszlás. N=88
9. ábra: A válaszadók megoszlása aszerint, hogy használnak-e gyógynövényeket. (%) N=88
10. ábra: A válaszadók megoszlása aszerint, hogy honnan szerzik be gyógynövényeiket. (%) N=88
11. ábra: A válaszadók lakóhelyének és beszerzési szokásainak összehasonlítása. N= 88
12. ábra: A válaszadó amennyiben vásárolja a gyógynövényt, akkor leggyakrabban honnan teszi azt meg. (%) N=88
13. ábra: A válaszadó amennyiben vásárolja a gyógynövényt, akkor megközelítőleg mennyiért teszi azt meg. (%) N=88
14. ábra: A válaszadók megoszlása aszerint, hogy milyen gyakran használnak gyógynövényeket. (%) N=88
15. ábra: A válaszadók gyógynövény használatának rendszeressége és az életkoruk összehasonlítása. N=88
16. ábra: A válaszadók megoszlása aszerint, hogy milyen szerepet játszanak a mindennapi életükben a gyógynövények. N=88
17. ábra: A válaszadók megoszlása aszerint, hogy melyik gyógynövényes készítményt részesítik előnyben. (%) N=88

18. ábra: A válaszadók megoszlása aszerint, hogy milyen elkészített formában használják a gyógynövényeket. N= 88

19. ábra: A válaszadók top 6 panasza, amelyre gyógynövényeket használnak. N= 88

20. ábra: A válaszadók által használt top 10 gyógynövény. N=88

21. ábra: A válaszadók megoszlása aszerint, hogy a gyógyítás során mit részesítenek előnyben. (%) N= 88

22. ábra: A válaszadók megoszlása aszerint, hogy mennyire bíznak a gyógynövények gyógyító képességeiben. N= 88

23. ábra: A válaszadók megoszlása aszerint, hogy találkoztak-e a gyógynövény turizmus fogalmával. (%) N= 88

24. ábra: A válaszadók megoszlása aszerint, hogy a gyógynövény turizmus lehet-e egy vidékfejlesztési módszer vagy lehetőség. (%) N=88

25. ábra: A válaszadók megoszlása aszerint, hogy a gyógynövények szakágának lehet-e állásteremtő szerepe. (%) N= 88

26. ábra: A válaszadók véleményének megoszlása abban a tekintetben, hogy a gyógynövény turizmus miben és mekkora mértékben tud kiteljesedni. N= 88

27. ábra: A válaszadók megoszlása aszerint, hogy honnan informálódnak a leggyakrabban a gyógynövényekkel kapcsolatban. (%) N= 88

28. ábra: A válaszadók megoszlása aszerint, hogy minek a hatására kerültek előtérbe háztartásukban a gyógynövények. N= 88

29. ábra: A válaszadók megoszlása aszerint, hogy megközelítőleg mennyi ideje használnak gyógynövényeket. (%) N=88

MELLÉKLET

Kérdőív (1. sz. melléklet)

Gyógynövények a mindennapjainkban

Kedves Kitöltő!

A soron következő kérdőívben a **gyógynövények és azok használata** lesz a főszerepben.

Az itt kapott válaszokat a **Mesteri Diplomadolgozat**omhoz használom majd fel.

A kérdőív teljesen anonim és megközelítőleg 10 percet vesz igénybe.

Kérem, a megadott utasításokat követve, válaszaival segítse kutatásomat.

Köszönettel,

Szabó Szilvia

Magyar Agrár- és Élettudományi Egyetem

Használ Ön gyógynövényeket?

- Igen
- Nem

Hogyan szerzi be gyógynövényeit?

- Gyűjtögetem
- Vásárlom
- Magam termesztetem
- Mindhárom

Ha vásárolja, akkor leggyakrabban honnan?

- Ismerős
- Bio bolt
- Internet
- Csicsói plébános
- Gyógyszertár
- Egyéb

Amennyiben vásárolja, megközelítőleg egy alkalommal mekkora összeget költ?

- 0 lej és 20 lej között
- 21 lej és 30 lej között
- 31 lej és 40 lej között
- 41 lej és 50 lej között
- 51 lej fölött

Ön milyen gyakran használ gyógynövényeket, vagy abból készült termékeket?

- Napi rendszerességgel
- Heti rendszerességgel
- Havi rendszerességgel
- Nem használom

Milyen szerepet játszanak az Ön mindennapi életében a gyógynövények? (több válasz jelölhető)

- Egészségmegőrzés
- Kozmetikumok és szépségápolás
- Íz és fűszerezés
- Illatok és aromaterápia
- Egyéb...

Ön melyik gyógynövényes készítményeket részesíti előnyben?

- Nemzetközi termékek

- Hazai termékek
- Helyi termékek

Milyen elkészített formában használja Ön a gyógynövényeket? (több válasz jelölhető)

Tea

Szörp

Tinktúra

Kivonat

Olaj

Krém

Szeszes ital

Fürdősó

Egyéb

Milyen panaszokra használ Ön gyógynövényeket? (több válasz jelölhető)

Fejfájás

Fogfájás

Megfázás

Reuma

Vese bántalmak

Menstruációs panaszok

Egyéb

Melyik az a 3 gyógynövény, amit a leggyakrabban használ?

.....

Melyiket részesíti előnyben a gyógyítás során?

- Gyógyszer
- Gyógynövény
- Egyik sem

Mennyire bízok a gyógynövények gyógyító képességeiben? (jelölje be 1-től 5-ig terjedő skálán)

Nem bízok 1 ----- 5 Nagyon bízok

Találkozott Ön már a gyógynövény turizmus fogalmával?

- Igen
- Nem

Ha igen, mit jelent az Ön tapasztalata szerint a fogalom?

.....

Ön szerint lehet a gyógynövény turizmus egy vidékfejlesztési módszer vagy lehetőség?

- Igen
- Nem
- Nem tudom

Ön szerint a gyógynövény turizmus az alábbiakban mekkora mértékben tud teljes egészében kiteljesedni? (1-----5)

- Vezetett túrák
- Gyógynövényes rendezvények
- Feldolgozott termékek bemutatása
- Aromaterápiás estek
- Különböző gyógyító szolgáltatások bemutatása (masszázs, szauna)

Lehet Ön szerint állásteremtő szerepe a gyógynövények szakágának?

- Igen
- Nem
- Nem tudom

Honnan informálódik Ön leggyakrabban a gyógynövényekről, azok hatásairól, felhasználásáról?

- Újság, folyóirat
- Szakkönyvek
- Internet
- Javasasszony/füvesember
- Ismerős
- Szülők, nagyszülők

Az Ön háztartásában minek a hatására kerültek előtérbe a gyógynövények?

- Családi/lakóhelyi tradíciók
- Örökletes betegségek
- Gyógynövényes rendezvények
- Teaházak estek
- Önképzés (kutatásokat folytattam a témában)
- Vezetett túrák
- COVID-19 világjárvány
- Egyéb:....

Mióta használ Ön gyógynövényeket a háztartásában?

- Kevesebb mint 6 hónapja
- 1-2 éve
- Több mint 2 éve
- Sohasem használtam

Az Ön neme:

- Nő
- Férfi

Az Ön kora:

- 20 év alatt
- 21 és 30 év között
- 31 és 40 év között
- 41 és 50 között
- 51 és 60 között
- 61 év fölött

Az Ön foglalkozása:

- Diák
- Alkalmazott
- Vállalkozó
- Munkanélküli
- Nyugdíjas

Az Ön lakhelye:

- Falu
- Város

Az Ön legmagasabb iskolai végzettsége:

- Befejezett 8 osztály
- Középiskola
- Szakiskola
- Egyetemi alapképzés
- Egyetemi mesterképzés

Nyilatkozat a dolgozat nyilvános hozzáféréséről és eredetiségéről (2.sz. melléklet)

NYILATKOZAT

diplomadolgozat nyilvános hozzáféréséről és eredetiségéről

A hallgató neve: **SZABÓ SZILVIA**
A Hallgató Neptun kódja: **FSHXT9**
A dolgozat címe: **A gyógynövények felhasználásának jelentősége a vidéki lakosság életében**
A megjelenés éve: **2024**
A konzulens intézetének neve: **Vidékfejlesztés és Fenntartható Gazdaság Intézet**
A konzulens tanszékének a neve: **Vidék- és Területfejlesztési Tanszék**

Kijelentem, hogy az általam benyújtott diplomadolgozat egyéni, eredeti jellegű, saját szellemi alkotásom. Azon részeket, melyeket más szerzők munkájából vettem át, egyértelműen megjelöltem, és az irodalomjegyzékben szerepeltettem.

Ha a fenti nyilatkozattal valótlan állítottam, tudomásul veszem, hogy a záróvizsga-bizottság a záróvizsgából kizár és a záróvizsgát csak új dolgozat készítése után tehetek.

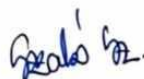
A leadott dolgozat, mely PDF dokumentum, szerkesztését nem, megtekintését és nyomtatását engedélyezem.

Tudomásul veszem, hogy az általam készített dolgozatra, mint szellemi alkotás felhasználására, hasznosítására a Magyar Agrár- és Élettudományi Egyetem mindenkor szellemi tulajdon-kezelési szabályzatában megfogalmazottak érvényesek.

Tudomásul veszem, hogy dolgozatom elektronikus változata feltöltésre kerül a Magyar Agrár- és Élettudományi Egyetem könyvtári repozitori rendszerébe. Tudomásul veszem, hogy a megvédett és

- nem titkosított dolgozat a védést követően
- titkosításra engedélyezett dolgozat a benyújtásától számított 5 év eltelte után nyilvánosan elérhető és kereshető lesz az Egyetem könyvtári repozitori rendszerében.

Kelt: **2024. április. 16.**



Szabó Szilvia

Hallgató aláírása

Konzulensi nyilatkozat (3.sz. melléklet)

NYILATKOZAT

Szabó Szilvia (hallgató Neptun azonosítója: **FSHXT9**) konzulenseként nyilatkozom arról, hogy a diplomadolgozatot¹ áttekintettem, a hallgatót az irodalmi források korrekt kezelésének követelményeiről, jogi és etikai szabályairól tájékoztattam.

A diplomadolgozatot a záróvizsgán történő védeésre javaslom / nem javaslom².

A dolgozat állam- vagy szolgálati titkot tartalmaz: igen nem^{*3}

Kelt: Gyöngyös, 2024. április 16.



Dr. Koncz Gábor
belső konzulens

¹ A megfelelő dolgozattípus meghagyása mellett a többi típus törlendő.

² A megfelelő aláhúzendő.

³ A megfelelő aláhúzendő.