

SZAKDOLGOZAT

RÁCZ ANNA

2024



Magyar Agrár- és Élettudományi Egyetem

Georgikon Campus

Kertészettudományi Intézet

Kertészmérnök alapképzési szak

**A LÉGZŐ SZERVRENDSZERRE HATÓ
GYÓGYNÖVÉNYEK ÉS HASZNÁLATUK JELLEMZŐI**

Belső konzulens:	Dr. Poór Judit egyetemi docens
Belső konzulens intézete/tanszéke:	Matematika és Természettudományi Alapok Intézet/Matematika és Modellezés Tanszék
Külső konzulens:	Dr. Cseh Eszter
Készítette:	Rácz Anna

Készthely

2024

Tartalomjegyzék

1. Bevezetés és célkitűzés	2
2. Irodalmi áttekintés	4
2.1. Gyógynövények jelentősége a gyógyászatban	4
2.2. Gyógynövények használata a fitoterápiában	5
2.3. Légzőrendszerre ható gyógynövények csoportjainak hatásmechanizmusa	6
2.3.1. Bevonó drogok	6
2.3.2. Gyulladáscsökkentő drogok	7
2.3.3. Immunstimuláló drogok	9
2.3.4. Izzasztó drogok	10
2.3.5. Köhögéscsillapító drogok	11
2.3.6. Köptető drogok	13
3. Anyag és módszer	23
3.1. Kérdőív	23
3.2. A kérdőívet kitöltők demográfiai jellemzői	24
3.3. A kérdőíves felmérés és eredményei kiértékelésének módszertana	26
4. Eredmények és értékelésük	28
4.1. A kérdőív kérdéseire adott válaszok ismertetése	28
4.2. Kérdésekre adott válaszok közötti összefüggésvizsgálat	37
5. Következtetések és javaslatok	41
6. Összefoglalás	44
7. Irodalomjegyzék	46
8. Ábrajegyzék	51
9. Táblázatjegyzék	53
10. Mellékletek	54

1. Bevezetés és célkitűzés

„Gyógynövénynek az esetek többségében azokat a növényeket nevezzük, melyeknek hatóanyagot tartalmazó részét, illetve a belőlük kivont illóolajat vagy egyéb hatóanyagot valamely betegség kezelésére felhasználják.” (Babulka és Kósa 1991: 7)

A gyógynövények használata ősidőkre nyúlik vissza, évezredek óta ismerik és alkalmazzák az emberek különféle betegségek gyógyítására (Bucsányi, 1999; Kovács, 2009; Rápóti és Romváry, 1997). Számtalan fertőző betegséget gyógynövényekkel küzdöttek le az emberiség történelme során (Verma és Singh, 2008). Hosszú időn keresztül szinte csak gyógynövényeket használtak az orvoslásban, majd a kémia bizonyos területeinek fejlődésével egyre több mesterséges, azaz szintetikus és fél-szintetikus anyagokból készült gyógyszer kezdtek el forgalmazni (Petri et al, 1989; Rácz, 2014; Csupor, 2020). Ám folyamatosan növekszik az érdeklődés a természetes alapanyagú, gyógynövényes termékek iránt, egyre többen részesítik előnyben az alternatív és gyógynövényes terápiákat (Petri et al, 1989; Pal és Shukla, 2003; Verma és Singh, 2008). Míg Csupor (2020) szerint a globális gyógyszerforgalom csak 7–10%-t növekszik évente.

Személy szerint jobban szeretem a természetes megoldásokat, és ez igaz a megbetegedéskor alkalmazott készítményekre, termékekre is. A gyógynövények miatt döntöttem részben a tovább tanulás mellett és kezdtem el az egyetemet, mert szerettem volna gyarapítani a tudásomat azokról. Így nem volt kérdés, hogy gyógynövényekről szóló szakdolgozati témát szeretnék választani.

A dolgozatomban a légzőrendszerre ható gyógynövényekkel foglalkozom. Azért erre a témára esett a választás, mert a leggyakoribb betegségek kezelésére alkalmazhatók, amik szinte minden embert érintenek. Azért a légúttal szerettem volna foglalkozni, mert manapság az egyik leggyakoribb olyan betegség, ami sok szempontból népbetegség is, ide tartozik például a megfázás, az influenza, az allergia.

A dolgozatom célja, hogy felmérjem a gyógynövények mai helyzetét és népszerűségüket az emberek körében. Megvizsgálom a légzőrendszerre ható gyógynövényfelhasználási szokásokat, a gyógynövények ismeretét, alkalmazását, valamint ennek gyakoriságát, idejét, formáját, motivációját, illetve a készítmények beszerzési helyét. Felmérem a gyógynövények nem fogyasztásának okait, miértjeit. A kérdőív szintén kitér a hozott, örökölt gyógynövényfelhasználási szokásokra és a gyógynövényes vagy azzal kapcsolatos képzésen való részvételre is. Összehasonlítom a fiatal felnőttek, a 19-29 éves korosztály jellemzőit,

szokásait a többi korcsoporttal, a gyógynövények alkalmazásának gyakorisága és ideje szempontjából. Valamint vizsgálom a korábbi gyógynövényes tanulmányokkal rendelkezők és képzésben részt nem vettek esetében az alkalmazás gyakoriságát és idejét, összefüggéseket keresve.

A kérdőív közzétételekor arra számítottam, hogy túlnyomó többségben azok a kitöltők lesznek, akik nem használnak gyógynövényeket, nem rendelkeznek otthonról hozott, örökölt gyógynövényfelhasználási hagyományokkal.

2. Irodalmi áttekintés

2.1. Gyógynövények jelentősége a gyógyászatban

Javarészt kétféle drogforrást különböztetünk meg, a szintetikus és a természetest (Parkash et al, 2018). A gyógynövényeknek máig jelentős szerepe van az egészségügyben (Shirwaikar et al, 2009), fontos szerepet töltenek be a gyógyításban (Kovács, 2009), orvosi értékük mai napig kiemelkedő (Rácz, 2014). Rengeteg gyógyszer alapanyagául szolgálnak a gyógynövények (Bucsányi, 1999; Rápóti és Romváry, 1997), a gyógyszerek jelentős számát állítják elő természetes alapanyagokból (Parkash et al, 2018). Csupor leírása alapján a gyógyszermolekulák nagyobb része kapcsolatba hozható természetes vegyületekkel és rengeteg szintetikus gyógyszer is természetes kiindulási anyagokból készül. A gyógynövények elengedhetetlen szerepet töltenek be az új gyógyszerek kifejlesztésében (Verma és Singh, 2008).

Mindezek mellett idővel az is bebizonyosodott, hogy a szintetikus és félszintetikus anyagokból készült gyógyszerek alkalmazásukat megkérdőjelezhető mellék- és utóhatásokkal rendelkeznek (Petri et al, 1989). Ezzel szemben a gyógynövénytartalmú gyógyszerekhez minimális mellékhatás társul és jobban összeillők az emberi testtel (Pal és Shukla, 2003).

Rápóti és Romváry (1997) szerint a gyógynövények ismerete évezredek alatt folyamatosan bővült, a tapasztalatok és felfedezések generációról generációra öröklődtek. Általában előbb fedezték fel a gyógynövények hatását, mint hatóanyagaikat. Ez a megállapítás szinte kivétel nélkül igaz a régebb óta használt gyógynövényekre. Csupor (2020) meghatározása alapján a mai modern gyógynövényhasználat két fő forrásból ered: egyrészt a hagyományos népi gyógynövény-használatból, másrészt az ókor óta írásos forrásokban dokumentált orvosi és gyógyszerkészítési tudásból.

A gyógynövények manapság, tulajdonképpen, reneszánszukat élik, mert enyhébb betegségeknél, illetve azok megelőzésében egyre inkább a természetes megoldásokat, vagyis a gyógynövényeket helyezik előtérbe (Kovács, 2009).

Bucsányi (1999) leírása alapján, ha az nem is állítható a tudománnyal, hogy minden betegség gyógyítható gyógynövények segítségével, de kétségtelen, hogy rendkívül hasznosak és többnyire szinte nélkülözhetetlen gyógyszerként segíthetnek a különböző betegségek gyógyításánál, illetve azok megelőzésében, csakis megfelelő szakismerettel és orvosi tanácsra alkalmazva.

2.2. Gyógynövények használata a fitoterápiában

A fitoterápia kifejezés, akkor bukkant elő, mikor a növényi eredetű alapanyagok alkalmazása csökkenni kezdett, előtte ez magától értetődő volt (Rácz et al, 2012). Csupor (2020) megfogalmazása alapján fitoterápiának nevezzük a legtágabb értelemben vett gyógyító hatással rendelkező növényekkel való betegségmegelőzést, illetve gyógyítást. Továbbá a modern fitoterápia a tudományosan megerősített gyógynövények és az azokból megfelelő módon készült készítmények szakszerű használatát fejezi ki a betegségek gyógyításában és megelőzésében. Shirwaikar et al (2009) írása szerint a fitoterápiás szerek olyan gyógynövénykészítmények, amelyek egy vagy több növény keverékéből állnak, illetve amelyek hatóanyagokat, növényi anyagokat vagy növényi részeket tartalmaznak feldolgozott vagy nyers állapotban.

Kutatási projektek számtalan gyógynövény farmakológiai tulajdonságait és a fitoterápiában rejlő lehetőségeit tárták fel az utóbbi évtizedekben, monográfiák és áttekintések által. Ezek a tanulmányok alátámasztják, hogy a gyógynövények új lehetőségeket nyújtanak a betegségek gyógyításában (Colalto, 2018).

A növényi eredetű gyógytermékekkel történő kezelés a világ különböző területein jelentősen megváltozott, valamint Európában is komoly változásokon ment át. Ezek a szerek, ha megfelelnek a megfelelő feltételeknek, kellően kiegészítik a szintetikus gyógyszerek táráát, és egyes kórképek esetén egyenrangú vagy elsődleges gyógyszerekként, máskor adjuváns szerként is alkalmazhatók, hatásosan kipótolva a többi terápiás szert (Csupor, 2020).

A legtöbb növényről nem áll rendelkezésre megfelelő mennyiségű adat a hatékonyságuk, biztonságosságuk és minőségük garantálására. Az a felfogás, hogy a növényi gyógyszerek mellékhatásoktól mentesek és biztonságosak, nem mindig igaz, viszont a fitoterápiás szerek mellékhatásai kisebbek, mint a szintetikus gyógyszereké (Shirwaikar et al, 2009).

Fitoterápiás csoportok:

Csupor (2020) megfogalmazását tekintve a központi idegrendszerre ható növényi szerek, az emésztőrendszerre ható növényi szerek, a húgyúti rendszerre ható növényi szerek, a szív- és érrendszerre ható növényi szerek, vércukorszintre ható növényi szerek, a légzőrendszerre ható növényi szerek, nőgyógyászati panaszokra ható növényi szerek, bőrgyógyászati kórképek, poszttraumás állapotok, fájdalomcsillapító hatású növények és a szervezet ellenálló képességének fokozása alapján lehet csoportosítani a növényeket hatásmechanizmusuk szerint.

2.3. Légzőrendszerre ható gyógynövények csoportjainak

hatásmechanizmusa

A fitoterápiás készítményekkel a nem olyan súlyos, illetve akut légúti megbetegedések enyhíthetők. Ilyen esetekben gyakran gyógyteákat szoktak alkalmazni, igen elterjedtek saját kezűleg összeállított keverékek a feldolgozott készítményekhez képest. Szintén fontos terület a felső légúti megbetegedések megelőzése, amelyre lehetséges megoldás az immunrendszer stimulálása és a vitaminpótlás.

Manapság már nincs olyan fontos szerepük a fitoterápiás készítményeknek, ám a gyógyszeres orvoslás fejlődésében igen jelentős szerepet töltöttek be. A növényi szerek napjainkban is nagy jelentőséggel bírnak a megfázás enyhítésében, közülük is elsődlegesen a nyálka-, a szaponin- és illóolajtartalmú drogok.

A leggyakoribb akut légúti megbetegedés a közönséges nátha, amelyet a betegek gyakran orvoshoz fordulás nélkül, gyógyszeres kezelésben kapható készítményekkel kezelnek. Az influenza fitoterápiás készítményekkel nem gyógyítható, de az orvosi kezelés mellett a felső légúti panaszok enyhíthetők fitoterápiás módszerekkel (Csupor, 2020).

A következőkben hatásmechanizmus alapján bemutatom a saját vizsgálat kérdőívében szerepelt növényeket. Terjedelmi korlátok miatt csak röviden jellemzem őket, illetve a nálunk nem honos és nem termesztett növényt, az *Eucalyptus globulus* Labill. - golyós eukaliptuszt csak felsorolás szinten említem meg. A dolgozatban szereplő gyógynövények sok esetben több hatással is rendelkeznek, ezáltal több csoportnál is be lehetne őket mutatni, ám én csak a rájuk legjellemzőbb hatásmechanizmus csoportnál fogom őket röviden ismertetni.

2.3.1. Bevonó drogok

A gyulladt felületek, például a gyulladt nyálkahártya, nyálkatartalmú kivonatok, drogok alkalmazásával bevonhatók, amelyek csökkentik a gyulladást és a köhögést is csillapítják (Tóth, 1998).

Althaea officinalis L. – orvosi ziliz

Afrika északi területein, Európában és Ázsiában található meg. Magyarországon is elterjedt, honos növény (Németh, 2000). Már az ókori görögök is ismerték a növényt, a neve is görög szóból származik, „althain”, ami azt jelenti magyarul gyógyítani (Oláh, 1987).

Az orvosi ziliz (1. ábra) a mályvafélék családjába tartozó évelő, gyöktörzsos növény, amelyből elágazó vagy egyszerű gyökereket fejleszt. Gyökerei kívül szürkés, belül fehér színűek. Szára a tövénél elfásodik és 80-120 cm magasra nő meg. Szórt állású, 3-5 karéjú és bársonyosan szőrös levelei vannak. Virágai fehér vagy világos rózsaszín színűek, melyek júliustól szeptemberig virágznak és ezekből fejlesztenek termést, melyek 15-20 korong alakkal rendelkező résztermésből állnak (Németh, 2000).



1. ábra: *Althaea officinalis* L. - orvosi ziliz
(Forrás: Internet 1)

Drogként felhasználható részei a gyökere és a levele, illetve a virága, ami kisebb jelentőséggel bír. Az *Althaeae radix*, vagyis a gyökérdrog 5-15%-ban nyálkát tartalmaz, mely több komponens elegyéből áll, illetve még tartalmaz keményítőt is. Az *Althaeae folium*, azaz a levéldrogjának is a nyálka a főbb hatóanyaga, melyet 6-9%-ban tartalmaz, illetve találhatók még benne flavonoidok és nyomokban illóolaj.

Farmakológiai hatásai közé tartozik a köhögéscsillapítás, immunstimulálás. Bevonó hatása miatt alkalmazzák torokgyulladásakor gyulladt nyálkahártyára, illetve gyomorhurut és gyomorfekély esetén (Tóth, 1998). A gyökérdrogot teaként, vizes kivonatként és tabletta formájában, míg a levéldrogot leginkább forrázatként használják (Németh, 2000).

2.3.2. Gyulladáscsökkentő drogok

A megfázásos megbetegedések során hurutos lesz a légutak nyálkahártyája, emiatt gyulladáscsökkentő drogok alkalmazása szükséges (Tóth, 1998).

Matricaria recutita L. – orvosi székfű, kamilla

Közel-Keleten, illetve Kelet-Európában honos növény, de már a világ több részén megtalálható (Csupor, 2020). Hazánkban sokfelé előfordul, de leginkább a Tiszántúl szikes területein. A kamilla talán az egyik legismertebb gyógynövény. Nagy mennyiségben gyűjtik vadon.



2. ábra: *Matricaria recutita* L. - orvosi székfű
(Forrás: Internet 2)

A kamilla (2. ábra) a fészkesvirágzatúak családjába tartozó egyéves növény, mely bokros növekedésű és felálló vagy szétterülő szárú. Magasságát tekintve a

termőhelytől függően 2-60 cm között változik. (Babulka és Kósa, 1991). Szórt állású, kopasz, ülő és lándzsa alakú levelei vannak, melyek sallangosan szeldeltek. Végálló fészekvirágzattal rendelkezik, melynek alakja először félgömb, majd a virágzás során megnyúlik, kúpos lesz és belül üreges. A virágzata sárga csöves és fehér nyelves virágokból áll.

A drogot a Chamomillae anthodium, a növény virágzata szolgáltatja, illetve az illóolaja a Aetheroleum chamomillae. A virágzata 0,4-1,2%-ban illóolajból áll, melynek színe kék a kamazulén miatt, illetve legfontosabb szeszkviterpénje a matricin. Szintén fontos hatóanyagai közé tartoznak a bisaboloidok és a bisabolol oxidok. Nem illékony hatóanyagai közül a flavonoidok, a pektinszerű nyálkaanyagok és a kumarinok a legjelentősebbek (Sváb, 2000)

Széleskörben alkalmazott növény, elsődlegesen a megfázásos megbetegedésekben gyulladás esetén, illetve egyéb gyulladások kezelésére is alkalmazható. Olyan jelentős az immunstimuláló hatása, mint a Echinacea készítményeké (Tóth, 1998). A virágdrogot teaként, tinktúra és kivonat alkotójaként, valamint inhalációra használják. Az illóolaja a kozmetikaiparban bőrápoló szerek és a gyógyszeriparban gyulladásgátló készítmények alapanyaga (Sváb, 2000).

***Plantago lanceolata* L. – lándzsás útifű**

A Plantago fajok mára már kozmopolitáknak tekinthetők. Hazánkban az előfordulásuk nagyon gyakori, mindenfelé megtalálhatóak (Sváb, 2000). A Plantago nemzetség közel 200 fajjal rendelkezik, melyek közül rengeteget gyógynövényként tartanak számon (Csupor, 2020).

A lándzsás útifű (3. ábra) az útifűfélék családjába tartozó évelő növény. Rövid gyökérzettel rendelkezik, melyből tölevélrózsát és tőkocsányt fejleszt, 10-60 cm magasra nő. Levelei lándzsás alakúak, egy része felálló a többi a földre fekszik. A virágzat kúpos vagy gömbös, majd hengeres füzér lesz, illetve a virágok nyílása alulról kezdődik. A virágok a murvalevek tövében találhatóak és májustól késő őszig virágoznak. Kétmagvú toktermése van, mely tojásdad alakú és üreges, magjai sötétbarna színűek (Sváb, 2000).



3. ábra: *Plantago lanceolata* L. – lándzsás útifű
(Forrás: Internet 3)

Drogja a Plantaginis lanceolatae folium, mely a növény leveleit tartalmazza. Hatóanyagai közé tartozik 6,5% nyálka, mely minimum 4 poliszacharid elegyből áll. Ezen felül található még benne cserzőanyag, aukubin, iridoidok, flavonoidok, és szervesetlen anyagok.

A légutak megfázásos, illetve gyulladásos megbetegedéseiben alkalmazzák, emellett gyomorsavtúltengés esetén is hatásos. A drog bevonó, közvetve gyulladáscsökkentő és enyhén

antibakteriális hatású (Tóth, 1998). A belőle készült teát és szirupot szájüreggyulladásra alkalmazzák, valamint kúpok alapanyaga is (Sváb, 2000). A levelek présnedve olyan sebek kezelésére alkalmas, melyek nehezen gyógyulnak (Solymosi, 1993).

2.3.3. Immunstimuláló drogok

A légúti megbetegedések során jelentős szerep jut a szervezet immunrendszerének a gyógyulásban. Ismert, hogy a poliszacharidok vagyis a poliszacharid tartalommal rendelkező drogok immunstimuláló hatással bírnak. Fokozzák a szervezet ellenállóképességét a fertőzésekkel szemben és növelik a fagocitózist (Tóth, 1998).

Echinacea purpurea (L.) Mönch – bíbor kasvirág

A kasvirág Amerikában honos, míg Európában, köztünk hazánkban is termesztik, emellett részben dísznövényként is használt növény (Tóth, 1998).

A bíbor kasvirág (4. ábra) a fészekvirágzatúak családjába tartozó évelő, lágyszárú növény, melynek magassága 80-150 cm. Rövid gyöktörzses, melynek oldalgyökere viszonylag mélyre hatol a talajban. Szára felálló, serteszőrös, lefele vastagodó és erősen elágazó. Levelei hosszúkás-elliptikusak vagy széles-lándzsásak, szélein fogazottak és mindkettő oldalán serteszőrösök. Vannak tölevelei



4. ábra: *Echinacea purpurea* (L.) Mönch - bíbor kasvirág
(Forrás: Internet 4)

és szárlevelei. Virágzata kúp alakúval rendelkezik, nyelves és csöves virágokból áll, mely júniustól szeptemberig virágzik. Termése négyszögletes, szürkésfehér, barnásszürke színű.

Drogként a virágzó hajtását (*Echinaceae purpureae herba*) és a szárított gyökerét (*Echinaceae purpureae radix*) használják. Legfontosabb hatóanyagai a kávésavszármazékok, azon belül a cikóriásav jelentősen jelentős (0,3-0,4%), az alkilamidok, a poliszacharidok és az illóolajok, mely a gyökérben maximum 0,2%-ban míg a virágzó hajtásban 0,1-0,6%-ban van jelen (Praszná, 2000).

Náthás, megfázásos fertőzések gyógyítására, illetve megelőzésére használják. Tanulmányozták, hogy bakteriális légúti fertőzések esetében, növeli az antibiotikumok hatásait. Immunrendszer stimuláló hatását poliszacharid tartalmának köszönheti (Juhász, 2011). Készítményeit a szervezet ellenálló képességének fokozására használják, valamint külsőleg alkalmazandó szerek alkotórésze is (Praszná, 2000).

2.3.4. Izzasztó drogok

A légúti megbetegedések idején az izzadás sokat tud segíteni a beteg gyógyulásában, ezért ilyenkor nagyon hatékony izzasztó drogokat alkalmazni (Tóth, 1998).

***Sambucus nigra* L. – fekete bodza**

Közép-Európán belül mindenféle előfordul, leginkább erdők szélén. Hazánkban is nagy mennyiségben található meg a lombos erdőkben. Elsősorban az USA-ban van nagy szerepe a termesztésének, de Európában is, így hazánkban is találhatók bodza ültetvények.

A fekete bodza (5. ábra) a bodzafélék családjába tartozó cserje vagy fácska, magassága elérheti a 3-6 m-t is (Földesi, 2000). Fiatal ágai zöldek, míg az idősebb kérgek szürkésbarna színűek, paraszemölcsökkel ellátott, valamint belső részük puha állományú, fehér színű (Solymosi, 1993). Levelei páratlanul szárnyasan összetettek és keresztbe átellenes állásúak. A levélkéi elliptikus alakúak, hegyes csúcsuk van és fűrészes szélűek. Virágai lapos bogernyő, vagyis álernyő virágzatot alkotnak. A virágai sárgásfehér színűek, édeskés illatúak és május közepétől egészen június közepéig virágoznak. Csonthéjas bogyótermése van, mely vékony héjú, fekete színű, fényes és ragadós.



5. ábra: *Sambucus nigra* L. - fekete bodza
(Forrás: Internet 5)

Drogja a Sambuci flos, amely a növény virágait tartalmazza, illetve a Sambuci folium et fructus, mely a növény levelét és termését tartalmazza. A virág hatóanyagai közé tartoznak a flavonoidok, melynek fő komponensei 2-3%-ban rutin, sambucin és kvercetin, továbbá található még benne szaponin (urzolsav), ciánglikozid, klorogénsav, 0,1-0,2%-ban illóolaj és nyálkaanyag. Leveleiben Sambunigrin glikozid és cseranyagok találhatóak. A termése tartalmaz A- és C-vitamint, antocianinokat, szerves savakat, cukrokat, cseranyagokat és nyomokban illóolajat (Földesi, 2000).

Megfázásos betegségek során immunstimulánsként és izzasztóként, valamint vértisztítóként, ezenfelül bőrbetegségek kezelésére is alkalmazzák (Tóth, 1998). A virágján és gyümölcsén kívül a leveleket és a kérget is fel lehet használni. A virágdrogját izzasztó hatású teaként alkalmazzák, valamint nyugtató és fájdalomcsillapító hatású is. Bogyója C-vitaminban gazdag, így gyümölcslevet és lekvárt lehet belőle készíteni (Berger, 2014).

***Tilia spp.* – hársfajok (kis- és nagylevelű hárs)**

Meleg égövi növények, ám a mérsékelt övben is megtalálhatóak. Hazánkban mindkét hársfaj megtalálható, sőt a kislevelű hárs Európában honos.

A hárs (6. ábra) a mályvavirágúak családjába tartozó magas növésű, terebélyes koronájú, lombhullató fa. Levelei aszimmetrikusak, egyszerűek, tagolatlanok, változó állásúak és fűrészes szélűek. Virágai hímnősek, kellemes illatúak és hártvás murvalevelei hozzá nőttek a virágzati tengelyhez. Termésük 1-2 magvú tok, mely gömbölyded vagy megnyúlt és kicsi. A kislevelű hárs levelének mindkettő oldala kopasz, ám találhatóak az



6. ábra: *Tilia cordata* Mill. -
kislevelű hárs
(Forrás: Internet 6)

érzúgokban rozsdavörös szörképletek. Virágai június második felében nyílnak. A nagylevelű hárs levelei nagyok és a fonákukon sárga vagy fehér szörképletek találhatóak. Június elején, közepén virágzik, valamint jól tűri a hideget (Lenchés, 2000).

Drogja a *Tiliae flos*, mely a növény virágzatát tartalmazza a murvalevéllel együtt (Tóth, 1998). A drog tartalmaz flavonoidokat, például kvercetin és tilirozidot, továbbá 0,04-0,08% illóolajat, melynek fő összetevője a farnezol, valamint található még benne nyálka, ciánglikozid és cserzőanyag (Lenchés, 2000).

Nyálka tartalma miatt jó immunstimuláló hatással bír. Megfázásos megbetegedések, tüdőgyulladás, hörghurut, illetve mellhártyagyulladás esetén szokták alkalmazni a hárs drogból készült teát, mert nagyon jó izzasztó hatással rendelkezik (Tóth, 1998). Önállóan vagy teakeverékekben is fontos alapanyag, toroköblítő vízként is használják. Fatestéből készül az orvosi szén egyik változata, illetve bőrápoló kozmetikumok alkotórésze is (Lenchés, 2000).

2.3.5. Köhögéscsillapító drogok

A nyálkahártya gyulladása és kiszáradása köhögési rohamokat okozhat, amelyhez nem társul köpetürítés. A száraz (improduktív) köhögés csillapítása nélkülözhetetlen, mert a beteget zavarhatja a hétköznapi életben. A nyálkát tartalmazó drogokból készült teák bevonó hatással bírnak, így csökkenteni képesek a száraz nyálkahártya érzékenységét. Úgy fejtik ki a hatásukat, hogy rátapadnak és bevonják a nyálkahártyát (Csupor, 2020).

***Malva sylvestris* L. – erdei mályva**

Kozmopolita faj, mely Szibériában, Európában és Közép-Ázsiában a legelterjedtebb. Hazánkban igen elterjedt gyomnövény, sokfelé megtalálható.

Az erdei mályva (7. ábra) a mályvafélék családjába tartozó egy- vagy kétéves, olykor évelő növény. Gyökere karószerű és elágazó. Szára felálló, melyből többet fejleszt, fásodó és 50-100 cm magas. Szórt állású levelei vannak, a levélnyele szőrös, míg a levéllemez gyéren szőrös és tenyeresen karéjos. A levélhónaljában hozza a virágzatát, mely rózsaszín színű és júniustól szeptemberig nyílik. Termése papsajt, lapos korong alakú, a magja pedig vese alakú és barna színű (Németh, 2000)



7. ábra: *Malva sylvestris* L.
- erdei mályva
(Forrás: Internet 7)

A drogja a *Malvae folium et flos*, mely a növény levelét és virágát tartalmazza. A levél hatóanyagai közé tartozik a nyálka és a flavonoidok, míg a virág hatóanyagai a nyálka és az antociánok (Tóth, 1998).

Farmakológiai hatását tekintve légúti hurutoldásra és köhögéscsillapításra használják. Drogja teakeverékek alapanyaga, valamint öblögetőként és borogatásként is alkalmazzák (Németh, 2000).

***Tussilago farfara* L. – martilapu**

Eurázsiai flóraelem, így hazánk területén is megtalálható, leginkább a Dunántúlon, az Északi-középhegységben és az Alföldön.

A martilapu (8. ábra) a fészekvirágzatúak családjába tartozó évelő növény. Gyöktörzse kúszó és hengeres (Rácz, 2000). Levelei töállóak, szíves kerekded alakúak, karéjosak és a fonákukon molyhosak. Szarai 10-30 cm magasra nőnek meg, piroslóak, pikkelyesek és a végükön jelenik meg a virágzat. Az egyik leghamarabb virágzó növényünk, már februárban nyílnak a virágai. Virágzata élénksárga színű, illatos, nyeltes és csöves virágokból áll, valamint a levelek kihajtását megelőzően jelenik meg (Babulka és Kósa, 1991). Kaszattermással rendelkezik, mely gömbszerű és csoportot alkot.



8. ábra: *Tussilago farfara* L. –
martilapu
(Forrás: Internet 8)

A drogot a levele *Farfarae folium* és a virágzata *Farfarae flos* szolgáltatja. Mindkettő drogban található nyálkaanyag, mely a levélben 8%-ban van jelen, továbbá találhatók benne flavonoidok

és triterpénszarmazékok. Veszélyes anyagának számít a szenkirkin és a tusszilagin (Rácz, 2000).

Megfázásos megbetegedések során hurutoldásra, köptetőként, illetve köhögéscsillapításra és gyulladáscsökkentésre szokták alkalmazni. Óvatosan kell alkalmazni a drogját, mert a vizsgálatok bebizonyították, hogy a benne található szenkirkin anyag májrákot okoz (Tóth, 1998). Öblögetőszerként és forrázatként használják, szeszes kivonatot nem szabad belőle készíteni, valamint gyógyteáját sem ajánlott hosszabb ideig fogyasztani (Rácz, 2000).

***Cetraria islandica* - izlandi zuzmó**

A világ északon fekvő országaiban, emellett a mérsékelt öv hegységeiben a magasabban fekvő területeken fordul elő (Tóth, 1998). Főleg Izland szigetén található meg, de nálunk is jelen van a havasalmi területeken.

Az izlandi zuzmó (9. ábra) képletekkel telepeket alkot, melyek 5-10 cm magasak, szürkésbarna színűek, a fonákon inkább világosabbak, elágazóak és levélszerűek. Frissen inkább puha tapintásúak, míg szárazon bőszzerű és porcos (Varró, 1999).



9. ábra: *Cetraria islandica* – izlandi zuzmó
(Forrás: Internet 9)

A *Lichen islandicus* a drogja, amely megszáritott zuzmó telepekből áll. A drog 50%-ban vízdoldékony nyálkából, két komponensből, licheninből és izolicheninből áll. Tartalmaz még zuzmósavakat, azon belül cetrársavat, protocetrársavat és fumarprotocetrársavat (Tóth, 1998).

A drogja immunmoduláns hatású (Juhász, 2011), köhögéscsillapító és köptetőszerként is alkalmazható, illetve a benne található zuzmósavak antibakteriális tulajdonságokkal bírnak (Tóth, 1998). Készülhet belőle szirup (Juhász, 2011), teakeverék (Varró, 1999), valamint főzet is (Tóth, 1998).

2.3.6. Köptető drogok

Hurutos, azaz produktív köhögés esetén (Csupor, 2020) köptetőszereket kell alkalmazni, hogy a légutakból nagyobb mennyiségű, sűrű nyálkát eltávolítsuk, amely a légzést nehezebbé teszi és köhögéssel nem könnyű eltávolítani. A köptetőszerek nagyrészt a szaponin tartalmú gyógynövényekből nyerik ki, melyek vizes oldata erősen habzik, illetve helybeli izgató hatással rendelkeznek (Darvas, 2021).

***Foeniculum vulgare* Mill. – közönséges édeskömény**

Dél-Európában és a Földközi-tenger mellékén honos. Közép-Európa országaiban, köztük Magyarországon is termesztik, illetve néhány helyen elvadulva is megtalálható (Juhász, 2011).

Az édeskömény (10. ábra) az ernyősök családjába tartozik, hazánk területén többéves lágyszárú növény, melynek gyökere mélyre hatol, húsos, orsó alakúval rendelkezik. Magassága 1,5-2 m is lehet, szára erősen elágazik, hengeres és kopasz. Levelei többszörösen szárnyaltan összetettek, szeldeltek, szórt állásúak és halvány szürkés-kékeszöld színűek. Kétszeresen összetett lapos ernyővirágzattal rendelkezik, virágai sárgák és aprók. Termése ikerkaszat, hengeres és zöldesek vagy barnásszürke. Minden részére jellemző, hogy ánizsra emlékeztető illattal rendelkezik.



10. ábra: *Foeniculum vulgare* Mill. – közönséges édeskömény
(Forrás: Internet 10)

Foeniculi fructus a drogja, mely a terméséből készül, illetve illóolaja Aetheroleum foeniculi. Hatóanyagai 2-6%-ban illóolaj, fő komponensei az anetol, a fenkont, a metilkavikol és a terpenoidok, továbbá tartalmaz még 12-18%-ban zsírsolajat és 18-20%-ban fehérjét (Földesi, 2000).

Köptető hatású, emiatt felső légúti megbetegedések során hurut kezelésére szokták alkalmazni, valamint antibakteriális hatással is rendelkezik (Csupor, 2020). Számtalán a csecsemőgyógyászatban betöltött szerepe, rengeteg teakeverék alapanyaga és jónéhány galenusi készítménynek alkotórésze. Termését fűszerként is alkalmazzák, valamint illóolaját a kozmetika-és likőriparban is használják (Földesi, 2000).

***Glycyrrhiza glabra* L. – igazi édesgyökér**

A Földközi-tenger mellékén elterjed, honos növény, ám Délnyugat-Ázsiáig is megtalálható, illetve Magyarország déli területein is előfordul, bár jóval kevesebb, mint régen. A világ több országában is termesztett növény (Németh, 2000). Már az ókori Görögországban, Kínában és még a világ számtalan pontján alkalmazták légúti és emésztési panaszok enyhítésére (Csupor, 2020).

Az igazi édesgyökér (11. ábra) a pillangósvirágúak családjába tartozó évelő növény, mely 1-2 m magasra nő meg. A gyöktörzsével telel át a talajban, melyből



11. ábra: *Glycyrrhiza glabra* L. – igazi édesgyökér
(Forrás: Internet 11)

gyökértarackokat fejleszt, ezekből pedig járulékos gyökereket és asszimiláló hajtásokat melyek a talajfelszín fölé törnek. Levelei páratlanul szárnyaltak és szórt állásúak, melyek ragadós tapintásúak, a levélkécs csúcsa kicsípett, illetve a levélfonákon olajmirigyekkel rendelkezik. Virágzata laza fürt, mely a levélhónaljokban fejlődik és liláskék színű. Virágai május és június között nyílnak. Hüvelyterméssel rendelkezik, melyben 3-5 db mag található.

A drog neve *Liquiritiae rhizoma et radix* (*Glycyrrhizae radix*), mely a növény gyöktörzsét, gyökereit és a gyökértarackját tartalmazza. A növény hatóanyagai közül a legfontosabb a triterpénvázas glicirrizin szaponon, mely 5-20%-ban glikozid alakban fordul elő benne. A glicirrizin amorf, sárga színű por, mely 50-szer édesebb a szacharóznál. További fontos hatóanyagai a flavonoidok, szteroidvegyületek, kumarin és a keményítő (Németh, 2000).

Farmakológiai hatását tekintve, szaponin tartalma miatt elég jó köptetőszer, a flavonoidoknak köszönhetően jó simaizomgörcsoldó, ezenfelül gyulladáscsökkentő és gyomorvédő hatású (Tóth, 1998). Teakeverékek és galenusi készítmények alkotórésze, ezenfelül az élelmiszeriparban is használják például ízesítőszerként (Németh, 2000).

***Gypsophila paniculata* L. – buglyos fátyolvirág**

Euráziában megtalálható növényfaj, hazánkban a sziklás, homokos, száraz helyeken van jelen, fényt és meleget kedvelő növény (Solymosi, 1993).

A buglyos fátyolvirág (12. ábra) a szegfűfélék családjába tartozó évelő növény. Karógyökérrel rendelkezik, mely 2 m hosszúra is megnőhet, kívül barna, belül sárgásfehér színű. A gyökérfejből több szárat is fejleszt, ezek ízeltek, dúsan elágazóak és 40-100 cm magasak. Levelei lándzsásak, keresztben átellenesek, épszélűek és szürkészöld színűek. Dús bugavirágzattal rendelkezik, virágai aprók és fehér színűek, csészéje bibircses és a karéjain hártyák vannak. Virágai júniusban és júliusban virágznak. Toktermése van, melyekben a magja kerek és szürkés- vagy barnásfekete színű (Sváb, 2000).



12. ábra: *Gypsophila paniculata* L. – buglyos fátyolvirág
(Forrás: Internet 12)

Drogja a *Saponariae albae radix*, amelyet a növény gyökere adja. Tartalmaz 6-20%-ban szaponint, mely triterpén glikozidok elegyéből áll.

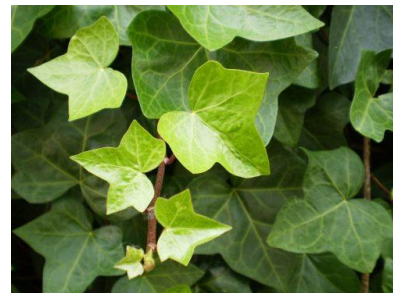
A drogból készült készítményeket (tinktúra vagy főzet) köptetőszerként alkalmazzák, hogy feloldja a nyálkát (Tóth, 1998). Drogjából forrázatot készítenek, valamint a belőle előállított

szaponint habzóképessegnövelésre használják például mosó- és mosdószerekben, fogkrémekben (Sváb, 2000).

***Hedera helix* L. – közönséges borostyán**

Délnyugat- és Közép-Európában honos. Hazánkban a középhegységekben és a Dunántúlon gyakori, nagy mennyiségben előfordul.

A borostyán (13. ábra) az aráliafélék családjába tartozó örökzöld növény, mely földön kúszik vagy légyökökerekkel kapaszkodik. Levelei szögletesen 3-5 karéjúak, kopaszok, bőrneműek és sötétzöld színűek, míg a virágzó hajtásokon tojásdad alakúak és ép szélűek. Virágai virágernyőben nyílnak, melyek gömbösek, zöldessárga színűek és kora ősszel jelennek meg. Bogyótermései feketésbarna színűek, mérgezőek és következő tavasszal érnek meg (Bernáth, 2000).



13. ábra: *Hedera helix* L. – közönséges borostyán
(Forrás: Internet 13)

A drogja a *Hederae helici* folium, melyet a tavasszal és nyár elején szedett levelek adják. Hatóanyagai 2,5-6%-ban triterpén-szaponin keverékek, hederakozid-C, illetve található még benne flavonoidok, szeszkviterpének, poliinek, szterolok és fahéjsav-származékok (Tóth, 1998).

Nyákoldó, köptető és enyhén görcsoldó hatásúak a hatóanyagai, ezenfelül antimikrobiális aktivitását is igazolták. Elsősorban gyógyszerértári készítményeket készítenek belőle, valamint külsőleg hajápoló szerek alkotórésze (Bernáth, 2000).

***Marrubium vulgare* L. – orvosi pemetefű**

A Földközi-tenger térségében és Közép-Ázsiában honos. Vadon Magyarországon is előfordul, viszont ritka, veszélyeztetett növényfaj (Praszná, 2000). Az ókor óta dokumentálják a légúti megbetegedésekre való alkalmazását, már az egyiptomiak is használták a pemetefűvet (Csupor, 2020).

Az orvosi pemetefű (14. ábra) az ajakosak családjába tartozó évelő növény, mely többfejű gyöktörzsszel rendelkezik. Szára négyélű, elágazó és 40-60 cm magasra megnövő. Levelei kerekdedek vagy tojásdad alakúak, szélük csipkés-fűrészkes, keresztben átellenes állásúak. A levelek színe enyhén molyhos és ráncos, míg a fonáka erősen, fehérén molyhos. Virágzata a szár végén elhelyezkedő levelek



14. ábra: *Marrubium vulgare* L. – orvosi pemetefű
(Forrás: Internet 14)

hónaljában található, mely gömbös örvökben nyílik. A virágainak kétajkú csészéjük van, fehér színűek és júniustól szeptemberig nyílnak. Termése tojásdad alakú, barna színű makkocská.

A drogja a Marrubii herba, mely a növény virágos hajtását tartalmazza. Hatóanyagai közé tartozik a diterpén típusú keserűanyag, mely 0,3-1%-ban van jelen a drogban, ezenfelül található még benne 6-7%-ban cserzőanyag, 5-6%-ban nyálkaanyag és valamennyi, 0,02-0,05% illóolaj (Praszna, 2000).

Jó epehajtó és étvágyjavító hatással rendelkezik, ezenfelül fontos a görcsoldó, köptető és gyulladáscsökkentő hatása is (Csupor, 2020). Drogját teakeverékekben és gyógycukorkákban szokták alkalmazni (Praszna, 2000).

***Origanum vulgare* L. – közönséges szurokfű, oregánó**

A szurokfűfajok közül 38 rendelkezik eurázsiai elterjedéssel, melyek közül csak 1 faja honos hazánkban (Babulka és Kósa, 1991).

Az oregánó (15. ábra) az ajakosok családjába tartozó évelő, félcserje jellegű növény. Elfásodott gyöktörzsszerű tarackokkal rendelkezik, majd ezekből fejlődnek az egyéves hajtások. Szára 50-100 cm magas, felemelkedő, felső részén elágazó, négyszögletes és mirigyszőrökkel fedett. Levelei tojásdad alakúak, csúcsuk hegyes, ép szélűek vagy enyhén fogacskásak, keresztbe átellenesek és mirigy pontokkal borított. Murvalevelei hosszúkásak, nem szőrösök és sötétbíbor színnel rendelkeznek. Virágzata a hajtások végén található és többszörösen összetett álfüzérben áll. Csészéje a murvalevelektől teljesen körbezárt, a párta rózsaszín, bordó, bíborpiros színű. Termése makkocská, mely 4 részre hasad szét, barna színnel rendelkezik és sima felületű.



15. ábra: *Origanum vulgare* L. – közönséges szurokfű
(Forrás: Internet 15)

Drogja a Origani vulgaris herba, mely a növény leveles, virágos hajtásainak a felső maximum 40 cm hosszú részét tartalmazza. Hatóanyagai között található az illóolaj, melyet 0,5-8%-ban tartalmaz, ennek fő összetevői a timol és a karvakrol. Találhatók még benne cserzőanyagok, flavonoidok és nyálkaanyagok.

Köptető, nyálkaoldó, antiszeptikus, illetve enyhén görcsoldó hatással rendelkezik. Számos teakeverék alapanyaga, fűszerként is használják, illetve illóolaja szappanok alkotórésze (Halászné és Szabó, 2000).

***Pimpinella anisum* L. – ánizs**

A mediterrán térségből származik, Kis-Ázsiában, Egyiptomban és a Földközi-tenger keleti partvidékein őshonos faj. Az Égei-tengeren található szigetek néhányán is megtalálható vadon.

Az ánizs (16. ábra) az ernyősök családjába tartozó egyéves, lágyszárú növény. Orsógyökérrel rendelkezik, mely elágazó és vékony. A szára 30-70 cm magasra nő meg, mely a termőhelytől és a talajtól függ, ezenkívül hengeres, felálló, végig levelekkel ellátott. Leveleire jellemző a heterofilia, így a növény felső részén található levelek sallangosok és száronülők. A közepén találhatók szeldeltek, összetettek és rövidebb nyelűek. Az alján találhatók hosszúnyelűek és kisebb-nagyobb törőzsát képeznek. A virágai összetett ernyőt képeznek, fehéres, halványzöld színűek, a csészelevelek csökevényesek és júliusban nyílnak. Termése ikerkaszat, melynek a csúcsán megtalálható a két bibe maradványa. Zöldesbarna színű, halványabb színű kiemelkedő bordákkal és rövid sertékkal borított (Sváb, 2000).



16. ábra: *Pimpinella anisum* L. – ánizs
(Forrás: Internet 16)

A drogját az Anisi vulgaris fructus a növény ikerkaszat termése szolgáltatja. Drojja tartalmaz 2-6%-ban illóolajat, melynek fő komponense a transzanetol (85-90%), többi összetevője az ánizsketon, ánizsaldehid és ánizssav (Tóth, 1998).

Köptető és fertőtlenítő hatással rendelkezik (Sváb, 2000). Már a görcsoldó hatását is sikerült bebizonyítani (Juhász, 2011). Termését a gyógyszeriparban és a szesziparban is felhasználják, valamint elterjedt fűszer is (Sváb, 2000).

***Primula veris* Huds. – tavaszi kankalin**

Eurázsia területén a mérsékelt övben található meg. Hazánkban az Északi-középhegység területein fordul elő a leggyakrabban, de megtalálható az Alföld bizonyos területein., Dél-Zalában, a Kisalföldön, a Bakonyban és Sopron környékén is (Neumayer, 2000). Magyarországon a védett növények közé tartozik (Csupor, 2020).

A tavaszi kankalin (17. ábra) a kankalinfélék családjába tartozó évelő, lágyszárú növény. Gyöktörzzsel rendelkezik, mely körülbelül 10 cm hosszú, sötétbarna színű, felülete kissé göcsörtös és ebből erednek a gyökerei. Levelei törőzsában állnak, hosszúkás tojásdad alakúak, csipkés szélűek, ráncos felületűek és szőrözött fonákúak. A



17. ábra: *Primula veris* Huds. – tavaszi kankalin
(Forrás: Internet 17)

tokácsnyok végén egyszerű ernyővirágzatban nyílnak a virágai kora tavasszal, áprilisban. A virágok sárga színűek és bókoloak, csészéjük enyhén felfúvódott. Toktermése van, mely hosszúkás tojásdad alakú, magjai barnásszürke színűek és aprók (Neumayer, 2000).

Drogja a *Primulae radix*, mely a növény gyöktörzsét és gyökereit tartalmazza. A drog 5-10%-ban triterpénszaponin keveréket tartalmaz, melyben a fő szaponin a primulasav-A, emellett tartalmaz még fenolos anyagokat, például a primulaverin és a primverin, ezek adják a drog jellegzetes szagát.

A belőle készült készítmények megfázásos megbetegedéseknél köptetőszerként szolgálnak (Tóth, 1998). Leginkább drogjából készült főzetét használják (Neumayer, 2000).

***Saponaria officinalis* L. – orvosi szappanfű**

Euráziában megtalálható faj, jelen van Dél- és Közép-Európában, illetve Nyugat-Szibériában, Kaukázusban és Japánban honos, valamint Észak-Amerikába betelepített. Magyarországon szinte bárhol előfordul (Sváb, 2000). Alkalmazása egyre kisebb jelentőségű (Csupor, 2020).

Az orvosi szappanfű (18. ábra) a szegfűfélék családjába tartozó évelő növény, mely tarackos tövű. Gyöktörzséből fejlődnek a tarackos oldalágak, amelyek barna színűek. Szára virágtalan és virágos hajtásokat hoz, melyek felállóak és szőrözöttek, valamint 30-70 cm magasra nőnek meg. Levelei keresztbe áttelletes állásúak, elliptikus vagy hosszúkásan lándzsás alakúak, a végein hegyesek, sötétzöldek és a tövüknél egymással összenőttek. Virágai kétivarúak, kissé felfújtak, fehér vagy halványrózsaszín színűek, a száruk végén helyezkednek el álnyőben. Toktermése van, ami hosszúkás és sok magot tartalmaz, melyek vese alakúak, gömbölyűek és fekete színűek.



18. ábra: *Saponaria officinalis* L. – orvosi szappanfű
(Forrás: Internet 18)

Drogja a *Saponariae rubrae herba*, mely a növény virágos hajtását tartalmazza, valamint a *Saponariae rubrae radix*, mely a növény gyöktörzsét és gyökereit tartalmazza. A virágos hajtása 5%-ban szaporubrint, továbbá szaponint és valamennyi zsírsavat is tartalmaz. A gyökere 5%-ban különféle szaponinokat, valamint szénhidrátokat, kvillájasavat, nyomokban zsírt és cukrot tartalmaz.

Légúti megbetegedések során alkalmazzák köptető- és nyálkaoldóként. Hasonló képen alkalmazzák, mint a fehér szappangyökeret, gyökérkivonatát a népgyógyászatban használják, illetve vizes kivonata igen habzik, emiatt szappanok, mosószeres és fogkrémek alkotóeleme (Sváb, 2000).

***Thymus vulgaris* L. – kerti kakukkfű**

Dél-Európában, a Földközi-tenger mellett található országokban honos. Hazánkban termesztik, ám néhol vadon is megtalálható (Juhász, 2011).

A kerti kakukkfű (19. ábra) az ajakosok családjába tartozó évelő, félcserje. A gyökere fásodó, töve pedig többfejű. Szára felálló, alul elfásodó, idősebb korában parás, valamint 20-50 cm magasra nő és 10-25 cm hosszúra növő hajtásai vannak. Levelei leginkább lándzsásak, keresztbe átellenes állásúak, szőrösek, ép szélűek, mindkét oldaluk illóolajmirigyekkel pontozott, emiatt a növény kellemes illatot ont magából. Virágai álörvökből összetett álfüzér virágzatot alkotnak, színük a fehértől, a rózsaszínen át a liláig változhat és májustól júliusig virágoznak. Termése makkocskaszerű, mely sötétbarna színű.



19. ábra: *Thymus vulgaris* L. – kerti kakukkfű
(Forrás: Internet 19)

Drogja a *Thymi vulgaris herba*, mely a növény virágzó hajtásainak még nem fásodott felső részét tartalmazza. A drogban 1-2,5% illóolaj található, melynek fő komponense a timol (20-50%), továbbá található még benne karvakrol, borneol, p-cimol, cineol és linalool, valamint különféle észterek és savak. Tartalmaz még 10% cserzőanyagot, gyantát, keserűanyagot és szaponint is (Bencze, 2000).

A légutak gyulladásánál szokták alkalmazni, nagyon jó köptetőszer és köhögéscsillapító hatású. Erős antibakteriális hatással bír, ezenkívül étvágyjavító, szélhajtó és vizelethajtó hatással rendelkezik (Tóth, 1998). Galenuszi készítmények alkotórésze és alkoholos oldatát ecsetelőszerként használják. Illóolaját szájvizekbe, valamint az illatszer- és likőriparban alkalmazzák, emellett jelentős fűszernövény (Bencze, 2000).

***Verbascum phlomoides* L. – szöszös ökörfarkkóró**

Leginkább Észak-Amerikában, Észak-Afrikában, Elő-Ázsiában és Európában elterjedt növény. Hazánkban legelőkön, tölgyesekben és gyomtársulásokban található meg.

A szöszös ökörfarkkóró (20. ábra) a tátogatófélék családjába tartozó kétéves növény. Gyökere orsó alakú és nem igazán elágazó. Az első évben a növény tölevélrózsát fejleszt, amely lándzsa alakú, durván csipkés szélű, nyeles és hegyes levelekből áll. A második évben fejleszti a 1,5-2 m hosszú szárát, amelyen a levelek szórtan



20. ábra: *Verbascum phlomoides* L. – szöszös ökörfarkkóró
(Forrás: Internet 20)

helyezkednek el, fedőszőrökkel borítottak, felül ülőek, alul pedig nyelesek. A szár tetején helyezkedik el a végálló füzérvirágzat, mely júniustól augusztusig virágzik. A virágai 3-5-ösével csomósan állnak, hajnalban nyílnak majd délre elhervadnak. Toktermése van, mely sokmagvú és kétrekeszű, valamint a benne található magvak barna színűek, aprók és éretten peregnek.

Drogja a Verbasci flos, mely a növény szárított pártáját tartalmazza a csésze nélkül. Egyre inkább keresett a levél drogja, a Verbasci folium, mely hasonló hatóanyagokat tartalmaz, mint a virágai. A drog 3%-ban nyálkaanyagokat és ezek hidrolízis termékeit, valamint 0,04%-ban szaponint tartalmaz. Ezen felül található még benne 10-11%-ban cukor, karotinoidok és flavonoidok (Bencze, 2000).

A drog forrázatát megfázásos megbetegedésekben köptető- és immunstimulálóként alkalmazzák. Emellett antibakteriális és vizelethajtó hatással is rendelkezik (Tóth, 1998). Leginkább teakeverékek alkotórésze és a vegyiparban samponokat készítenek belőle (Bencze, 2000).

2.3.7. Lázcillapító drogok

A megfázásos megbetegedésekhez elég gyakran hőemelkedés vagy láz társul. Ilyenkor ezt csökkenteni szükséges, a drogok közül is használható néhány ezzel a céllal. Ezek nem igazán erős hatásúak, de hideg borogatást társítva hozzájuk hatékonyabban alkalmazhatóak, így elkerülhető a gyógyszerbevitel, ami nem a legelőnyösebb a szervezet számára (Tóth, 1998).

***Salix alba* L. – fehér fűz**

A nemzetség közel 400 faja található meg az északi féltekén (Petheő, 2000). Az Európában található 70 fűzből a Kárpát-medencében körülbelül 30 van jelen (Babulka és Kósa, 1991).

A fehér fűz (21. ábra) a fűzfélék családjába tartozó lombhullató fa vagy nagyobb termetű cserje. Szimpodiális felépítésű hajtásrendszerrel rendelkezik. A levelek szórt állásúak, ritkább esetben keresztben átellenesek, hosszúkásak, tojásdadtól a lándzsásig változhat az alakjuk és leginkább fűrészes, de néha ép szélűek. Kétlaki növények, barkaszerű virágzatot alkotnak a virágai, melyek rovarmegporzásúak, illatosak és nektarinnal rendelkeznek. Toktermése van, melyek kúposak (Petheő, 2000).



21. ábra: *Salix alba* L.
– fehér fűz
(Forrás: Internet 21)

A drogot a *Salicis cortex*, a növény keskeny ágairól szedett és szárított kéreg szolgáltatja. A drogja 2-11%-ban benzoésav származékot tartalmaz, például szalicin, szalicilalkohol, fraglin, szalikortin, triadrin, populin, illetve található még benne flavonoidok.

Enyhén fájdalom és láz csillapító hatású, ezenfelül anibakteriális és antireumatikus hatással is rendelkezik. Leginkább megfázásos megbetegedésekre, fejfájásra és reumatikus bántalmakra szokták alkalmazni (Tóth,1998). A kérgéből főzetet, a drogjából teakeveréket, fitoterapeutikumokat, gyulladáscsökkentő és fájdalomcsillapító készítményeket állítanak elő (Petheő, 2000).

3. Anyag és módszer

3.1. Kérdőív

A primer kutatásomat egy általam készített Google űrlap segítségével végeztem el. A kérdőívet (2. számú melléklet) 2024.10.06-án tettem közzé és 2024.10.22-én zártam le a kitöltések fogadását. A 17 nap alatt összesen 87 kitöltés érkezett be. Formáját tekintve egy elektronikus kérdőívről van szó, ebből adódóan a csatornákon is elektronikusan lett megosztva.

Először a Facebook oldalamon tettem közzé, majd elküldtem családtagoknak, ismerősöknek és szaktársaknak, akik szintén tovább küldték még több helyre. Valamint megosztottam egy kérdőíves Facebook csoportban is.

A kérdőív összesen 16 kérdést tartalmaz, melyből 4 demográfiai és a többi pedig a szakdolgozatom témájára koncentrál, tehát a szakmai részre. A kérdések szinte minden esetben zártak és csak egynél volt nem kötelező a válaszadás. A típusokat tekintve, a legtöbb kérdés feleletválasztós és jelölőnégyzetes, de van egy-kettő, ami lineáris skálás és szöveges válaszadásra alkalmas (bekezdéses). A feleletválasztósnál csak egy választ lehet megjelölni, míg a jelölőnégyzetesnél akár többet is meg lehet adni. A lineáris skálán az általam beállított 1-től 4-ig terjedő fokozatok közül lehet választani, hogy mennyire jellemző vagy mennyire nem jellemző a kitöltőre a feltett kérdés, valamint a bekezdéses típusnál akár pár mondatban is ki lehet fejteni a választ.

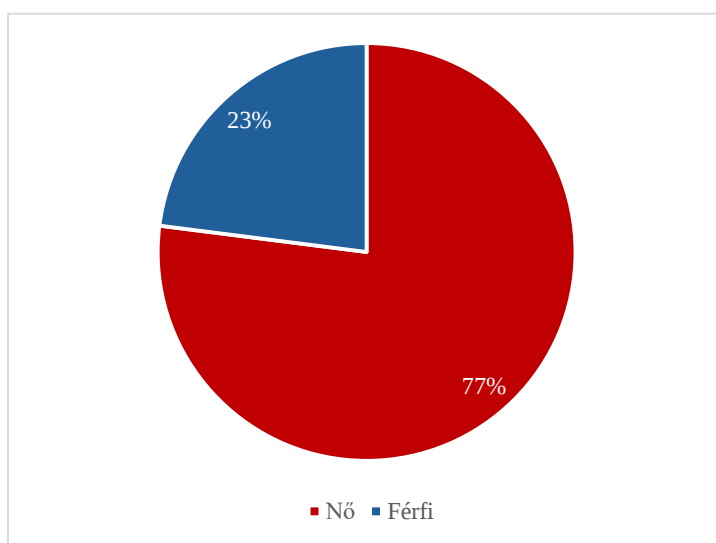
Több kérdés is ki volt egészítve egy egyéb válasszal, ha nem találnának a kitöltők számukra megfelelő választ, és így szerették volna kiegészíteni azokat.

Az Űrlap 3 szakaszból áll. Az 1. szakaszban a demográfiai kérdéseké a főszerep, kiegészítve egy-két szakmai jellegűvel, az utolsó feltett kérdésre adott válasz alapján dől el, hogy a kitöltőt az Űrlap 2. vagy 3. szakaszra vezeti. A 2. szakaszt 12 fő töltötte ki, ők nemmel válaszoltak a „Szokott alkalmazni gyógynövényeket megbetegedéskor?” kérdésre. Ennek a szakasznak a címe a „Gyógynövények nem fogyasztásának okai”, itt egyetlen kérdés található, majd véget ér a válaszadók számára a kérdőív. A 3. szakaszt 75 fő töltötte ki, ők a „Szokott alkalmazni gyógynövényeket megbetegedéskor?” kérdésre igennel válaszoltak. A szakasz neve „Gyógynövény felhasználási szokások”, itt több kérdés segítségével derülnek ki a kitöltők azon szokásai, melyek a gyógynövények használatára vonatkoznak. A kérdések megválaszolását követően számukra is vége a kérdőívnek. A kérdőív szakaszolásának köszönhetően valójában senki sem válaszolja meg a kérdőív valamennyi kérdését.

A kérdések megírásában 2 másik kérdőív volt a segítségemre, azok alapján állítottam össze az űrlapot (Panyor, 2011 és Polereczki et al, 2019).

3.2. A kérdőívet kitöltők demográfiai jellemzői

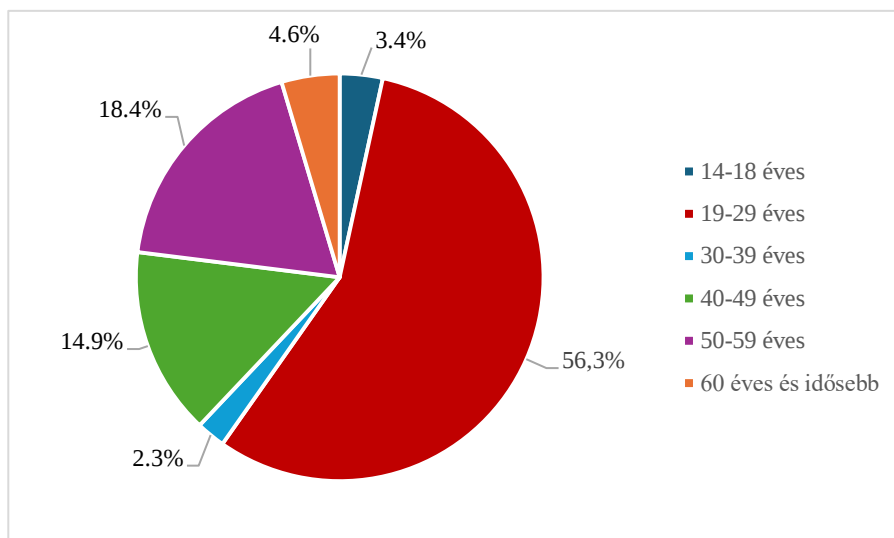
A kérdőívet kitöltők között a nők jóval nagyobb arányban voltak jelen, 67-en, ami 77%-nak felel meg, melyet a 22. ábra mutat, míg a férfiak csak 23%-ban, ami 20 főt jelent. Ez arra enged következtetni, hogy az nők érdeklődését jobban felkeltette ez a téma vagy sokkal motiváltabbak voltak a kitöltést illetően.



22. ábra: A kitöltők neme
(Forrás: Saját szerkesztés kérdőív adatai alapján)

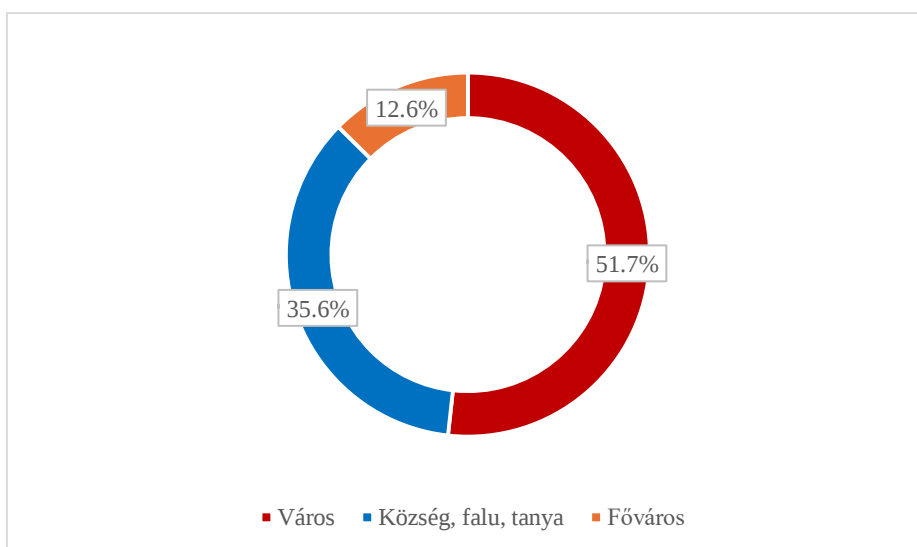
A 23. ábrán is látható, hogy a legnagyobb számban és arányban a 19-29 éves korosztály képviselteti magát, 49-en, a válaszadók 56,3%-a. Ők a legaktívabbak a kitöltésben, ez azt jelentheti, hogy a kérdőív témája leginkább a fiatal felnőttek érdeklődését keltette fel, vagy őket érte el jobban az adott csatornán. A második legnagyobb csoport az 50-59 éves korosztály, 16 fő, a válaszadók 18,4%-a tartozik ide. Ez azért érdekes, mert jelentős különbség van, lehet sok szempontból a fiatalabbak és az idősebbek között, de valószínűleg ők is nyitottak a témára. A 40-49 évesek is jelentősebb arányban vannak jelen, 13-an, a kitöltők 14,9%-a, a korosztály szintén fontos szereplője a kérdőívet kitöltők körében. A 60 éves és idősebbek csoportja kisebb arányban van jelen, de meglepő módon nem az utolsó helyen helyezkednek el, 4,6%, vagyis 4 fő. Ezt azzal lehet magyarázni, hogy ebben a korban nem igazán szoktak részt venni online kérdőívezésekben. A 14-18 évesek 3,4%-ban és a 30-39 évesek 2,3%-ban van jelen, ami viszonylag alacsony arány. Ez azt mutatja, hogy ezeket a csoportokat kevésbé érdekelte a téma

vagy kevésbé voltak motiváltak a kitöltésre, kevésbé sikerült őket elérni a választott csatornákon.



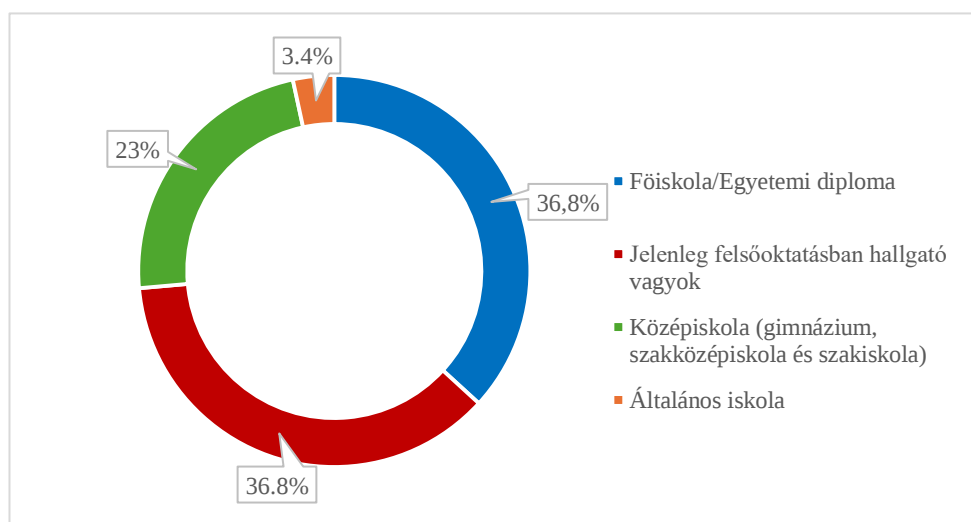
23. ábra: A kitöltők kora
(Forrás: Saját szerkesztés a kérdőív adatai alapján)

A válaszadók több mint fele, 51,7%-a, 45 fő városban él, melyet a 24. ábra szemléltet, ami nagyjából megfelel a hazai népesség szám városban élők arányának, 2024. január 1-jei népesség szám alapján ez 52,6% (Internet 22). Ezt követi a község, falu, tanya, amit 31 fő jelölt meg, ez a kitöltők 35,6%-a (ez az arány a teljes hazai népesség körében 29,0%, a mintában valamelyest magasabb ez az arány). A fővárosban élőknek legkisebb az aránya a mintában, ez 11 fő jelent, a válaszadók 12,6%-át (17,6%-os az arány a hazai lakosság körében, valamelyest kisebb a mintában).



24. ábra: A kitöltők lakóhelyének típusa
(Forrás: Saját szerkesztés a kérdőív adatai alapján)

A 25. ábrán a válaszadók legmagasabb iskolai végzettsége látható. A legnagyobb arányban, olyanok töltötték ki, akik főiskolai/egyetemi diplomával rendelkeznek vagy akik jelenleg felsőoktatásban vesznek részt. Ez az arány összhangban van a minta életkor szerinti megoszlásával és a kérdőíves felmérés azon célkitűzésével, hogy a felsőoktatásban részt vevők, illetve végzetek körében kiemelten vizsgálja a gyógynövény használati szokásokat. Főiskolai/egyetemi diplomával 36,8%-a, 32 fő rendelkezik és felsőoktatásban jelenleg szintén 36,8%, 32 fő van. A válaszadók több mint 70%-a valamilyen módon kapcsolódik a felsőoktatáshoz. Középiskolai végzettséggel (gimnázium, szakközépiskola, szakiskola) a kitöltők 23%-a, 20 fő, valamint általános iskolai végzettséggel 3 fő, 3,4% rendelkezik, ez utóbbi két csoport alkotja tehát a minta harmadik körülbelüli egyharmadát.



25. ábra: A kitöltők legmagasabb iskolai végzettsége
(Forrás: Saját szerkesztés a kérdőív adatai alapján)

A minta a legtöbb szempont szerint nem jelez reprezentatív mintát a teljes hazai lakosságra.

3.3. A kérdőíves felmérés és eredményei kiértékelésének módszertana

Gyakorisági sorok

Az adatokat tömöríteni kell ahhoz, hogy a sokaság szerkezetéről, összetételéről és belső arányairól átlátható képet kapjunk. Az adatokban található információk sűrítésének, tömörítésének legismertebb módja a sokaság egységeinek ismerv alapján történő osztályozása.

Csoportosítás

Nagy tömeggel rendelkező adatokhoz jutunk a statisztikai vizsgálat eredményeként, mely széles körű információkat ad a megfigyelt sokaságról különféle ismérvek alapján. A különféle ismérvek alapján csoportosítani kell a sokaságot, hogy annak összetételét megismerhessük. A

csoportosítás a sokaság részekre bontása a sokaság elemeit jellemző elkülöníthető ismérvek alapján. A csoportosításnál ügyelni kell az osztályok kialakítására, hogy azok ne fedjék át egymást és teljesek legyenek, azaz, hogy egyértelműen be lehessen sorolni valamelyik létrehozott csoportba (Tóth, 1996). Mivel a minta nem reprezentatív, így a kérdésekre vonatkozó válaszok közötti összefüggésvizsgálatnál nem alkalmazok hipotézisvizsgálatot, kizárólag a leíró statisztika eszközeinek alkalmazásával mutatom be az eredményeket.

Viszonyszámok

A viszonzyszám az egyik legegyszerűbb eszköz a sorba rendezett, csoportosított adatok elemzésére. A viszonzyszám két statisztikai adat hányadosa, melyek kapcsolatban állnak egymással. A megoszlási viszonzyszám a sokaság bizonyos részeinek a sokaság teljes egészéhez viszonyított arányát mutatja meg. (Tóth, 1996)

Grafikus ábrázolás

A grafikus ábrázolás elsődleges célja az ábrázolni kívánt adatok egymáshoz viszonyított nagyságának érzékeltetése. A statisztika egyik igen fontos eszköze, mert az információkat összetömöríti.

Legtöbbször oszlop-, szalag- vagy osztott kördiagrammal szemléltetjük egy sokaság szerkezetét, amely alapja valamely ismerv. Akkor a legszemléletesebbek ezek az ábrák, ha 6-8-nál nem több az osztályok száma (Hunyadi és Vita, 2008).

A dolgozat elkészítéséhez különböző programokat és eszközöket használtam. A Google egyik alkalmazásával, a Google Űrlapok (forms) segítségével készítettem el a primer kutatásomat, a kérdőíves felmérést. Ezzel készítettem el a kérdőívet és a felmérés kiértékelésénél is felhasználtam az alkalmazás grafikonjait.

Az Excel több szempontból is segítette a munkámat, először az 1. számú mellékletben található gyógynövényeket gyűjtöttem össze hatásmechanizmus alapján, különböző forrásokból. A növénynevek mellett található különféle szimbólumokkal jelölöm a forrásokat. Ez alapján választottam ki a kérdőívben szereplő növényeket is, hatáscsoportonként a legtöbb szimbólummal rendelkezők kerültek be az űrlapba.

Mindemellett a kérdőíves felmérés egy kérdései közötti összefüggésvizsgálatot az Excelbe átemelt kérdőíves adatbázis válaszai alapján a Kimutatóvarázslóval tudtam elkészíteni. A kimutatók által tudtam két kérdés válaszait párhuzamba állítani és megnézni, hogy milyen összefüggések és következtetések vonhatók le belőlük.

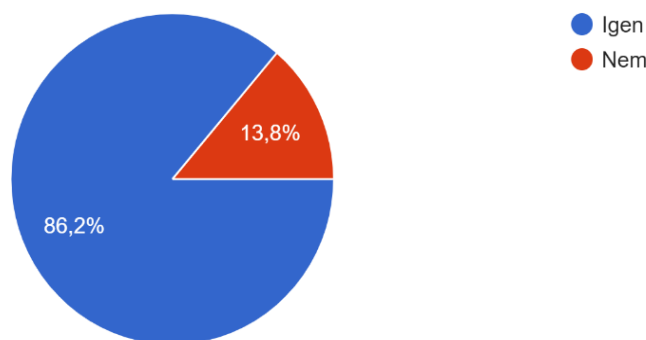
4. Eredmények és értékelésük

4.1. A kérdőív kérdéseire adott válaszok ismertetése

A 26. ábrán az látható, hogy hányan alkalmaznak és hányan nem alkalmaznak gyógynövényeket megbetegedéskor. A 87 válaszadó 86,2%-a, 75 fő, vagyis a túlnyomó többsége használ gyógynövényeket megbetegedéskor. Ez azt jelentheti, hogy a kitöltők körében erős az érdeklődés a gyógynövények iránt, valószínűleg inkább a természetes, alternatív gyógymódokat részesítik előnyben vagy hatékony kiegészítő kezelésnek tartják. A válaszadók 13,8%-a, 12 fő nem alkalmaz gyógynövényeket betegségkor. A diagram azt mutatja, hogy magas arányú a használat, ami arra enged következtetni, hogy népszerűek a természetes, gyógynövényes gyógymódok. Ez meglepő volt számomra, mert nem hittem, hogy ilyen sokan használnak gyógynövényeket manapság.

Szokott alkalmazni gyógynövényeket megbetegedéskor?

87 válasz



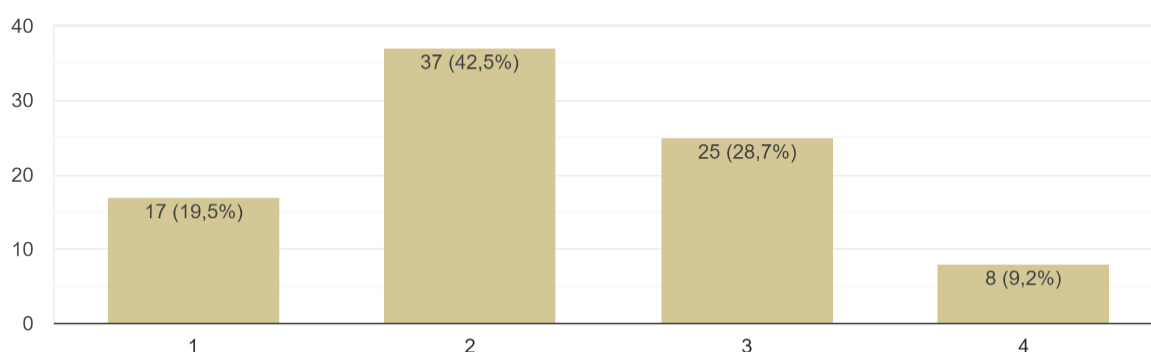
26. ábra: Gyógynövények alkalmazása megbetegedéskor
(Forrás: Google forms szerkesztése a kérdőív adatai alapján)

Az is érdekelt a témával kapcsolatban, hogy mennyire jellemzőek a hozott, örökölt gyógynövényfelhasználási hagyományok a válaszadó szerint a családjában, ezt a 27. ábra szemlélteti. Ennél a kérdésnél egy lineáris skálán tudtak a válaszadók 1-től 4-ig választani az alapján, hogy rájuk mennyire jellemző gyógynövényfelhasználási hagyományok. Az 1-es volt az egyáltalán nem jellemző és a 4-es volt a jellemző, gyakori gyógynövényhasználat. A 87 kitöltő 19,5%-a, 17 fő az 1-sel, 42,5%-a, 37 fő a 2-sel, 28,7%-a, 25 fő a 3-sal és 9,2%-a, 8 fő pedig a 4-sel válaszolt a kérdésre. A legtöbben a 2-es választ jelölték meg, azaz nem annyira jellemzőek a megkérdezettek körében a hozott gyógynövényfelhasználási hagyományok. A 3-as választ is sokan jelölték meg, rájuk közepesen jellemző. Ám ezekkel szemben a két szélső

értéket jelölték meg a legkevesebben, vagyis a teljes elzárkózás, illetve a gyakori használat (szélsőséges nézetek) nem annyira jellemzőek. Az 1-es és 2-es válaszok összesen 62%-ot, 54 főt tesznek ki, amiből az látszik, hogy a válaszadók nagyobb részére nem jellemzőek az örökölt gyógynövényfelhasználási szokások. Míg a 3-as és 4-es válaszokat a kitöltők 38%-a, 33 fő jelölte meg, ami az előzőhöz képest kisebb arány, de még így is jelentősnek mondható. Ez arra utal, hogy kisebb részükre inkább jellemzőek a hozott hagyományok. Meglepő volt számomra, mert kisebb arányt feltételeztem a kérdőíves felmérés előtt.

Mennyire jellemzőek Önre, a családjára a hozott, örökölt gyógynövény felhasználási hagyományok?

87 válasz

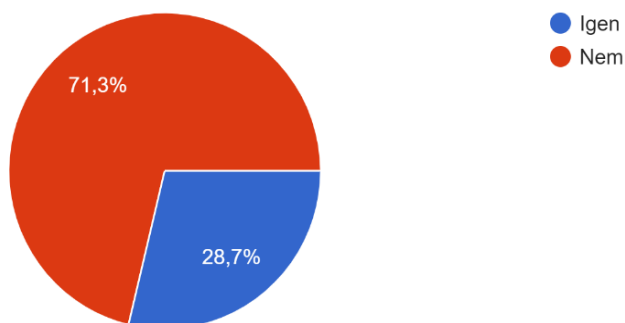


27. ábra: Hozott, örökölt gyógynövényfelhasználási hagyományok
(Forrás: Google forms szerkesztése a kérdőív adatai alapján)

A 28. ábra azt mutatja meg, hogy a válaszadók közül hányan vettek részt gyógynövényes vagy azzal kapcsolatos oktatáson. A 87 kitöltő 71,3%-a, 62 fő nemmel válaszolt és 28,7%-a, 25 fő pedig igennel.

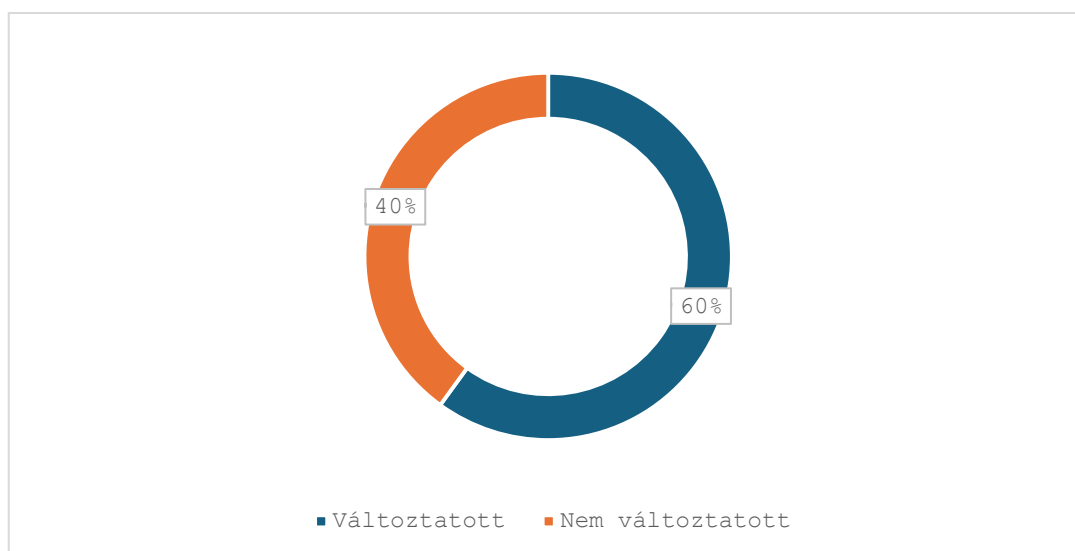
Tanulmányai során vett részt gyógynövényes vagy azokkal kapcsolatos oktatáson? (Amennyiben nem, a következő kérdést, kérem ne töltse ki.)

87 válasz



28. ábra: Gyógynövényes vagy azzal kapcsolatos képzésen való részvétel
(Forrás: Google forms szerkesztése a kérdőív adatai alapján)

A következő kérdés az előzőhöz szorosan kapcsolódott, amit a 29. ábra szemléltet. Egy nyitott kérdés volt, szöveges választ lehetett írni, így akár kicsit hosszabban is kifejtette a kitöltő a kérdéssel kapcsolatos véleményét. A kérdés a következő volt: maga a gyógynövényekkel kapcsolatos oktatásban való részvétel „Változtatott-e a korábbi gyógynövény felhasználási szokásain? Hogyan és miben módosított a gyógynövényekkel kapcsolatos viszonyán?” Az előző kérdésre igennel válaszoló, gyógynövényes oktatásban részt vevő 25 fő 60%-ának, 15 főnek változtatott és 40%-ának, 10 főnek nem változtatott korábbi szokásain. Ebből az látszik, hogy a kitöltők több, mint felére hatással volt a képzés és a megszerzett tudást hasznosították az életben is. Volt egy személy, akinek a szokásain nem változtatott, de sok új növényt ismert meg és szeretné a későbbiekben használni ezeket. Akiknek változtatott a szokásain, ők igen változatos válaszokat írtak. Valakinek csak kevésbé alakított rajta, néhányan több gyógynövényt vagy gyógyteát kezdtek el használni, valaki gyakrabban kezdte el használni azokat, két személy a gyógyszert szeretné kiváltani inkább gyógynövényekre, többen megelőzés céljából alkalmazzák, valamint valakinek a munkája miatt bővült a tudása a gyógyteákról.



29. ábra: Gyógynövényes vagy azzal kapcsolatos oktatás hatása a gyógynövény felhasználási szokásokra

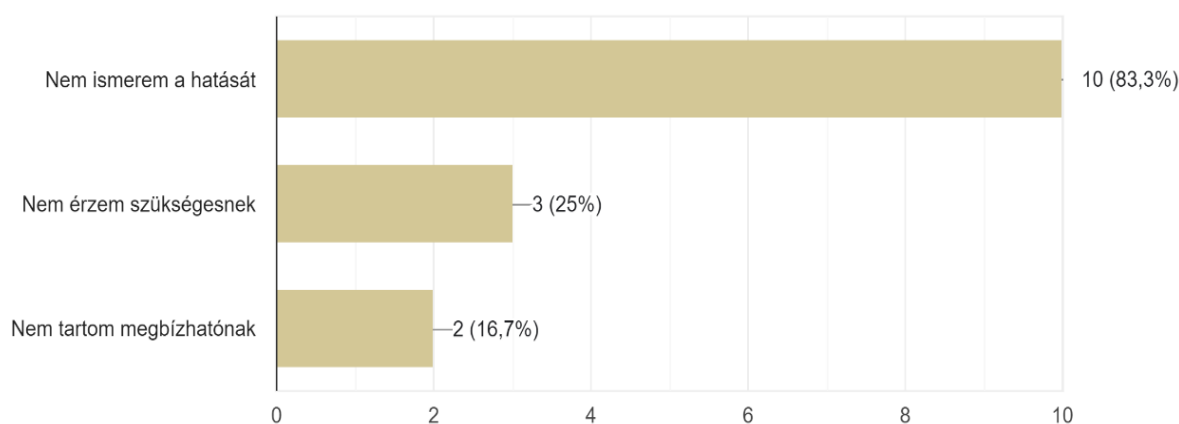
(Forrás: Saját szerkesztés a kérdőív adatai alapján)

A 30. ábrán a 2. szakasz kérdésének az eredményei láthatók, azaz a gyógynövények nem fogyasztásának okai. Erre összesen 12 válasz érkezett, ám ez egy jelölőnégyzetes kérdés, így a megkérdezettek egyszerre több okot is meg tudtak jelölni. Azon kitöltőktől, akik nem szoktak alkalmazni gyógynövényeket megbetegedéskor, megkérdeztem, hogy ennek mi az oka.

Összesen 10 (83,3%) jelölést kapott a nem ismerem a hatását válasz, 3-at (25%) a nem érzem szükségesnek és 2-öt (16,7%) a nem tartom megbízhatónak. Egy személy mind a 3 választ megjelölte, illetve egy másik kitöltő 2-öt jelölt meg, a „nem ismerem a hatását” és a „nem érzem szükségesnek”. A válaszok alapján a hatás ismeretének a hiánya a legjelentősebb oka a nem fogyasztásnak. Kisebb arányban nem érzik szükségesnek, illetve nem tartják megbízhatónak a gyógynövényeket.

Miért nem szokott gyógynövényeket használni betegségek kezelésére?

12 válasz



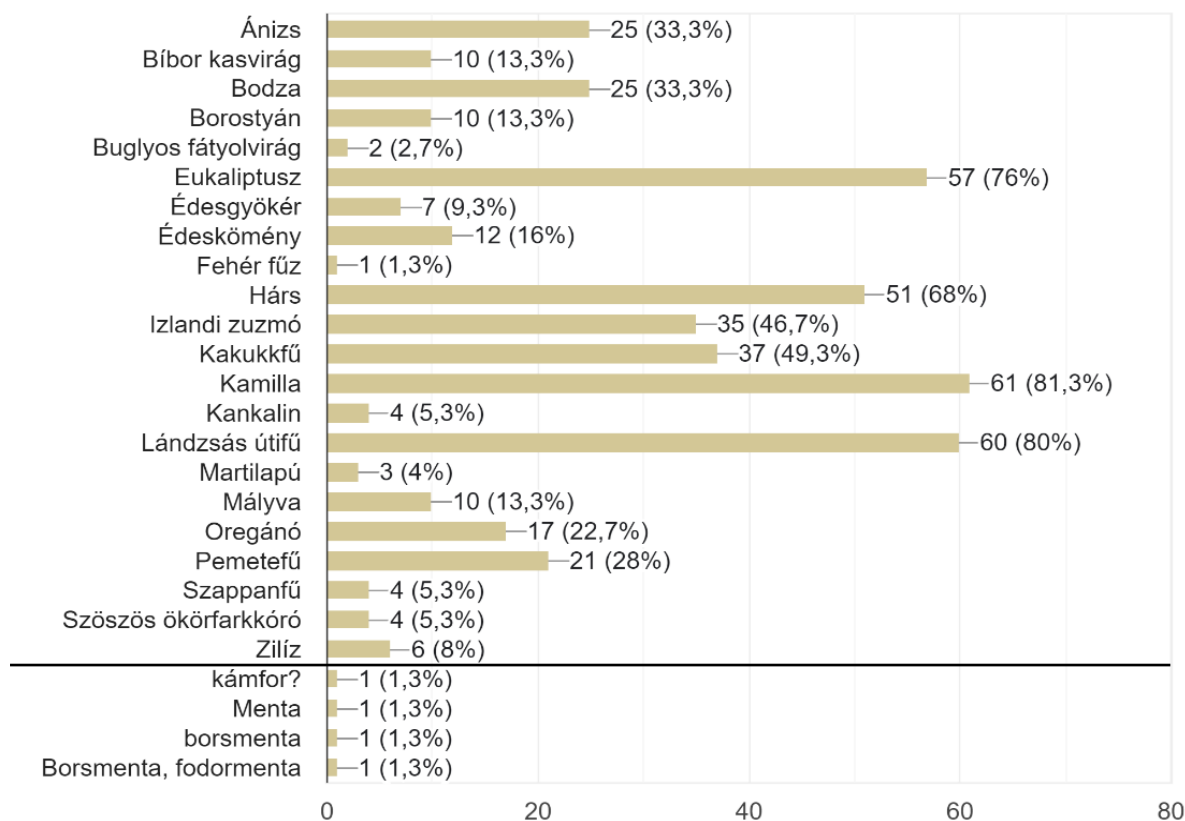
30. ábra: Gyógynövények nem fogyasztásának okai
(Forrás: Google forms szerkesztése a kérdőív adatai alapján)

A gyógynövény felhasználási szokások (3.) szakaszba vezet át a következő kérdés, vagyis a kitöltők gyógynövényes ismerete, melynek eredményeit a 31. ábra szemlélteti. Összesen 75-en töltötték ki, illetve ennél is több választ lehetett megjelölni (jelölőnégyzetes kérdés). A megkérdezettek közül a legtöbben a kamillát (61 fő, 81,3%), a lándzsás útifüvet (60 fő, 80%), az eukaliptuszt (57 fő, 76%) és a hársat (51 fő, 68%) ismerik, mint légzőrendszerre ható gyógynövényt. A kakukkfüvet (37 fő, 49,3%) és az izlandi zuzmót (35 fő, 46,7%) majdnem a kitöltők fele jelölte be. A válaszadók egyharmada ismeri az ánizst (25 fő, 33,3%) és a bodzát (szintén 25 fő, 33,3%), illetve közel egyharmada a pemetefüvet (21 fő, 28%). Az oregánót (17 fő, 22,7%) és az édesköményt (12 fő, 16%) már kevesebben jelölték meg, valamint 10-en (13,3%) ismerik a bíbor kasvirágot, a borostyánt és a mályvát. Ezt követi az édesgyökér (7 fő, 9,3%), valamint a ziliz (6 fő, 8%), majd 4 fővel (5,3%) a kankalin, a szappanfű és a szöszös ökörfarkkóró. A legkevesebben a martilapút (3 fő, 4%), a buglyos fátyolvirágot (2 fő, 2,7 %) és a fehér fűzet (1 fő, 1,3%) ismerik. Valamint a kitöltők kiegészítették a válaszban felsorolt gyógynövényeket a menta fajokkal (3 fő, 4%) és a kámforral (1 fő, 1,3%), ezt a diagramon a

vonat alatti rész szemlélteti. A kérdőívbe azok a gyógynövények kerültek be, amelyek hatáscsoportonként a legtöbb forrásban szerepeltek. A megkérdezettek ezt a 22 növényt még tovább szűkítették a hétköznapiakban használt, legelterjedtebb gyógynövényekre.

Az alábbi növények közül, melyeket ismeri mint légzőrendszerre ható gyógynövényt?

75 válasz



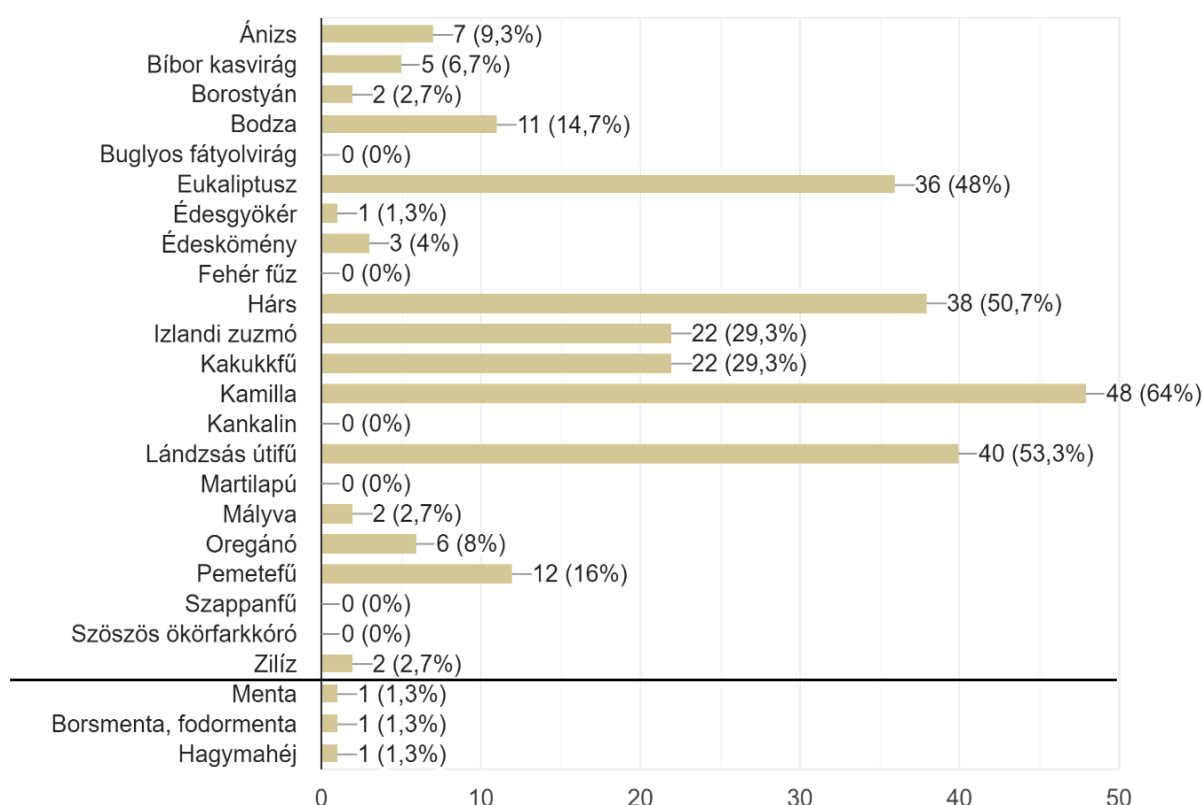
31. ábra: A kitöltők által ismert légzőrendszerre ható gyógynövények
(Forrás: Google forms szerkesztése a kérdőív adatai alapján)

A megkérdezettek által légúti megbetegedéskor alkalmazott gyógynövényeket a 32. ábra mutatja be. Összesen 75-en töltötték ki ezt a kérdést, és több válasz megadására volt lehetőség (jelölőnégyzetes kérdés). A válaszadók közül a legtöbben a kamillát (48 fő, 64%), a lándzsás útifűvet (40 fő, 53,3%), a hársat (38 fő, 50,7%) és az eukaliptuszt (36 fő, 48%) szokták használni megfázásos betegség esetén. Ez a 4 növény szerepelt az első helyeken az előző kérdésben is. A kitöltők közel egyharmada szokta alkalmazni az izlandi zuzmót és a kakukkfűvet, e két növényt ugyan annyi jelölést kapott (22 fő, 29,3%). Ezt követi a pemetefű (12 fő, 16%), a bodza (11 fő, 14,7%), az ánizs (7 fő, 9,3%) és az oregánó (6 fő, 8%). Kevesen használják a bíbor kasvirágot (5 fő, 6,7%), az édesköményt (3 fő, 4%). illetve a borostyánt, a mályvát és a zilizt, melyet ugyan annyian jelölték be (2 fő, 2,7%), valamint az édesgyökeret (1

fő, 1,3%). A megkérdezettek kiegészítették a válaszban felsorolt gyógynövényeket a menta fajokkal (2 fő, 2,7%) és a hagymahéjjal (1 fő, 1,3%), melyek a diagramon a vonal alatt láthatóak. A diagramon összesen 6 olyan gyógynövény látható, amelyet egyetlen válaszadó sem szokott alkalmazni, ez a buglyos fátyolvirág, a fehér fűz, a kankalin, a martilapú, a szappanfű és a szöszös ökörfarkkóró. A kitöltők kevesebb gyógynövényt szoktak használni, mint amennyit ismernek.

Az alábbi gyógynövények közül, melyeket szokta alkalmazni légúti megbetegedéskor?

75 válasz



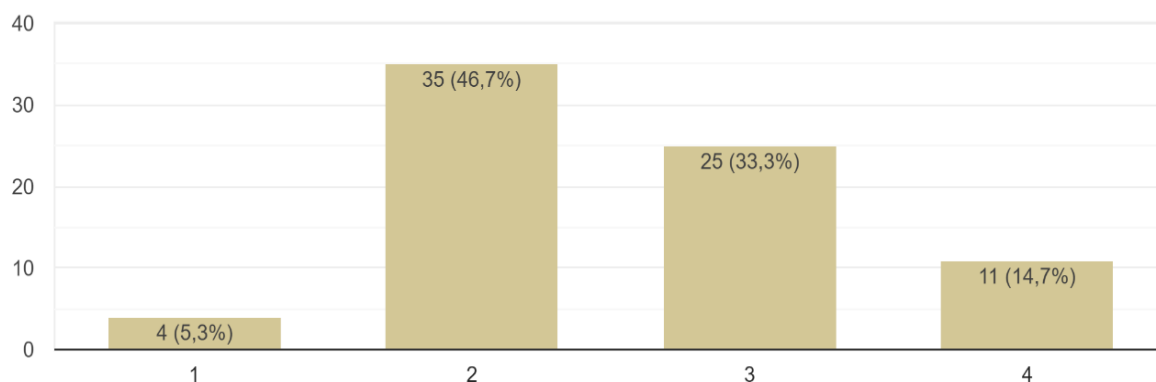
32. ábra: A kiröltők által alkalmazott gyógynövények légúti megbetegedéskor
(Forrás: Google forms szerkesztése a kérdőív adatai alapján)

A 33. ábrán a légzőrendszerre ható gyógynövények alkalmazásának a gyakorisága látható. Ez egy lineáris skála típusú kérdés, melyben 1-től 4-ig terjedtek a válaszok. Az 1-es az egyáltalán nem és a 4-es a nagyon gyakran. A 75 válaszadó 5,3%-a, 4 fő az 1-sel, 46,7%-a, 35 fő a 2-sel, 33,3%-a, 25 fő a 3-sal és 14,7%-a, 11 fő a 4-sel válaszolt. A legtöbben a 2-est választották, amely arra utal, hogy a megkérdezettek kevésbé használnak gyakran légzőrendszerre ható gyógynövényeket. A 3-as válasz is jelentős, hiszen a kitöltők egyharmada jelölte meg, ők gyakran alkalmaznak légúti megbetegedésre ható gyógynövényeket. A két szélső érték aránya

ennél a diagramnál is a legalacsonyabb, azaz nem annyira jellemző a teljes elzárkózás vagy a nagyon gyakori alkalmazás. Az 1-es és 2-es válaszokat együttesen 39 fő, 52%, míg a 3-as és 4-es válaszokat együttesen 36 fő, 48% jelölte meg. Az egyáltalán nem gyakori és a kevésbé gyakori aránya együtt közel ugyan annyi, mint az inkább gyakori és nagyon gyakori aránya együtt.

Milyen gyakran szokott légzőrendszerre ható gyógynövényeket alkalmazni?

75 válasz

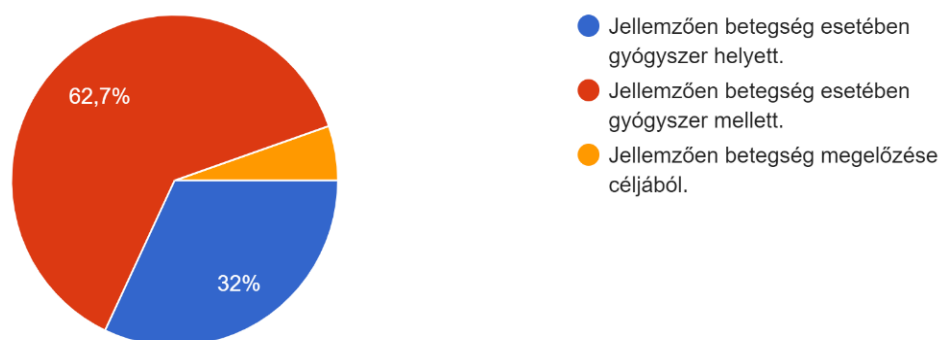


33. ábra: Légzőrendszerre ható gyógynövények alkalmazásának gyakorisága
(Forrás: Google forms szerkesztése a kérdőív adatai alapján)

A 34. ábrán az látható, hogy a megkérdezettek mikor szokták alkalmazni a légzőrendszerre ható gyógynövényeket. A 75 kitöltő 62,7%-a, 47 fő jellemzően betegség esetében gyógyszer mellett, 32%-a, 24 fő jellemzően betegség esetében gyógyszer helyett és 5,3%-a, 4 fő jellemzően betegségmegelőzés céljából alkalmaz légzőrendszerre ható gyógynövényeket. A legtöbben

Mikor szokta alkalmazni a légzőrendszerre ható gyógynövényeket?

75 válasz



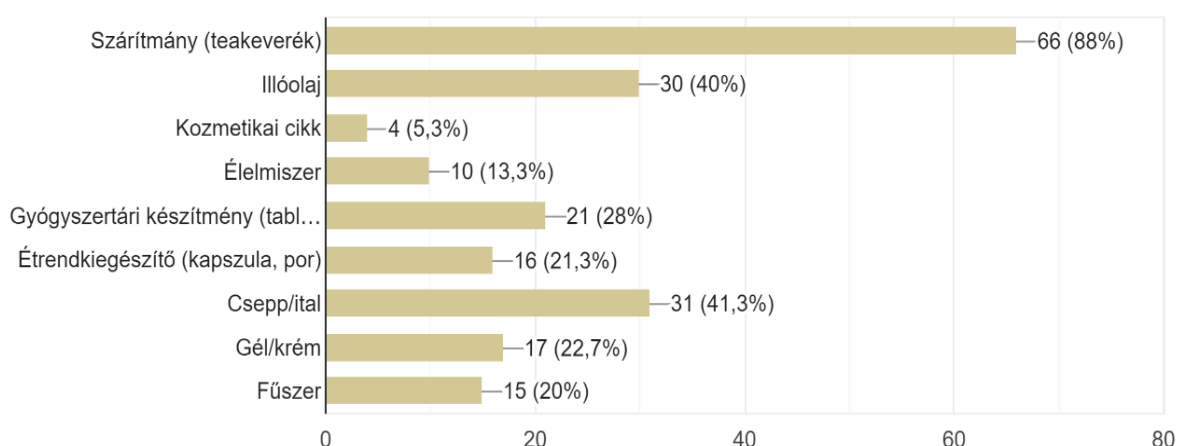
34. ábra: Légzőrendszerre ható gyógynövények alkalmazásának ideje
(Forrás: Google forms szerkesztése a kérdőív adatai alapján)

gyógyszer mellett alkalmaznak gyógynövényeket, ez azt mutatja, hogy a betegség kialakulásakor, vagyis nem önálló, hanem kiegészítő kezelésként használják azokat. A válaszadók közel egyharmada betegség helyett alkalmazza a légzőrendszerre ható gyógynövényeket, ez egy jelentős csoport, akik inkább a természetes módszerekre támaszkodnak. A legkisebb arányban a betegségmegelőzés céljából fogyasztanak gyógynövényeket a megkérdezettek. A kitöltő 94,7%-a akkor veszi igénybe a légzőrendszerre ható gyógynövényeket, amikor már kialakult a betegség, inkább kezelés, mint megelőzés céljából alkalmazzák őket.

A 35. ábra azt mutatja meg, hogy a megkérdezettek milyen formában szokták alkalmazni a gyógynövényeket. Összesen 75 válasz érkezett be erre a kérdésre, melynél több választ is megjelölhettek a kitöltők (jelölőnégyzetes kérdés). A legtöbben, 88%, 66 fő szárítmányt (teakeverék) szokott alkalmazni. Majd ezt követi a csepp/ital 41,3 %-kal, 31 fővel és az illóolaj 40%-kal, 30 fővel. A válaszadók 28%-a, 21 fő gyógyszertári készítmény (tabletta, kapszula), 22,7%-a, 17 fő gél/krém, 21,3%-a, 16 fő étrendkiegészítő (kapszula, por) és 20%-a, 15 fő fűszer formájában alkalmazza a gyógynövényeket. A legkevesebben, 13,3%, 10 fő élelmiszer és 5,3%, 4 fő kozmetikai cikket szokott használni. A szárítmány formájú készítmények messze a legnépszerűbbek, ezeket alkalmazzák a legtöbben, míg a legnépszerűtlenebbek a kozmetikai cikkek, ami azért meglepő, mert nagyobb részt nők töltötték ki a kérdőívet, akik általában szoktak kozmetikai cikkeket alkalmazni.

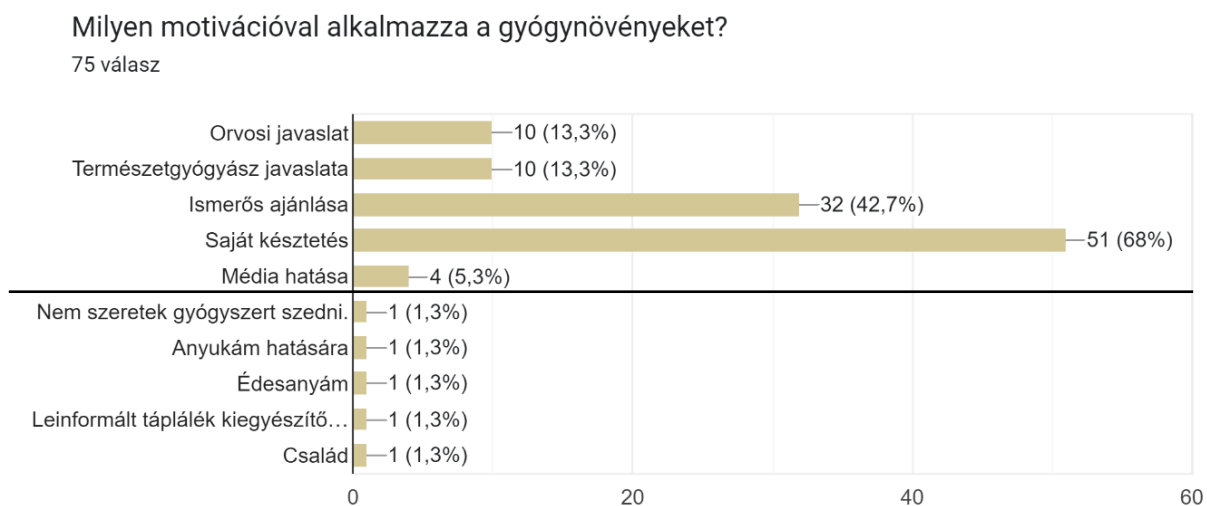
Milyen formában szokta alkalmazni a gyógynövényeket?

75 válasz



35. ábra: Gyógynövények alkalmazásának a formái
(Forrás: Google forms szerkesztése a kérdőív adatai alapján)

A megkérdezettek gyógynövények alkalmazásának motivációját a 36. ábra szemlélteti. A kérdést összesen 75-en töltötték ki, melyre több választ is lehetett adni (jelölőnégyzetes kérdés). A legtöbben, 68%, 51 fő saját készítésre, valamint 42,7%, 32 fő ismerős ajánlása miatt alkalmaz gyógynövényeket. A kitöltők 13,3%-a, 10 fő orvosi és természetgyógyász javaslatára használja őket, valamint 5,3%-a, 4 fő a média hatására. A megkérdezettek kiegészítették a válaszokat, 2,7 %-a, 2 fő édesanyja és 1,3%-a, 1 fő a család hatására alkalmazza a gyógynövényeket. Illetve 1,3%-a, 1 fő leinformált táplálék kiegészítőket gyártó cég ajánlására és 1,3%-a, 1 fő pedig amiatt használ gyógynövényeket, mert nem szeret gyógyszert szedni. A felsorolt egyéb válaszokat a diagram a vonal alatt mutatja. A diagramon nagyon jól látszik, hogy túlnyomó többségben saját készítésre fordulnak a gyógynövényekhez az emberek.



36. ábra: Gyógynövények alkalmazásának a motivációja
(Forrás: Google forms szerkesztése a kérdőív adatai alapján)

A 37. ábra az alkalmazott készítmények beszerzési helyeit mutatja be. Összesen 75-en válaszoltak erre a kérdésre, melyben több választ is meg lehetett jelölni (jelölőnégyzetes típusú kérdés volt). A legjellemzőbb, 64%-kal, 48 fővel a gyógynövénybolt, herbária, valamint 57,3%-kal, 43 fővel a gyógyszertár, mint beszerzési hely. A megkérdezettek 42,7%-a, 32 fő drogériában szerzi be, 30,7%-a, 23 fő saját maga készíti, gyűjti, illetve 29,3%-a, 22 fő élelmiszerboltban tesz rá szert. A legkevesebben, 14,7%, 11 fő interneten/webáruházon keresztül rendeli meg, valamint egy fő (1,3%) kiegészítette, hogy a családtól szerzi be, melyet a vonal alatti rész jelenít meg a diagramon. A legtöbb kitöltő gyógynövényboltban, herbáriában

és gyógyszerboltban szokta beszerezni a gyógynövényes készítményeket, termékeket. Míg az interneten/webáruházon keresztüli beszerzés annyira nem jellemző a válaszadókra.



37. ábra: Az alkalmazott készítmények beszerzési helye
(Forrás: Google forms szerkesztése a kérdőív adatai alapján)

4.2. Kérdésekre adott válaszok közötti összefüggésvizsgálat

Az összefüggések vizsgálatára kimutatásokat készítettem, így meg tudtam nézni egyik kérdést a másik függvényében. Leginkább a fiatal felnőtt korosztályt (19-29 éves) emeltem ki és hasonlítottam össze a válaszaikat a többi korosztállyal (együttesen, mely főképp a náluk idősebb korosztályt jelenti, 3 fő csak náluk fiatalabb), mivel a kérdőívet kitöltők több, mint fele a 19-29 éves korcsoportba tartozik. Szintén fontos szempont volt a gyógynövényes vagy azzal kapcsolatos oktatásban részt vevők válaszainak vizsgálata a többi válaszadóhoz képest, ezzel kapcsolatban a szempont a légzőrendszerre ható gyógynövények alkalmazásának gyakorisága és annak ideje (célja) szerinti összefüggések keresése és tanulmányozása.

A két kiemelt célcsoport – a fiatal felnőttek és a gyógynövényes oktatásban részt vettek – is összefüggést mutat. Az 1. táblázat szemlélteti, hogy korcsoportok alapján hányan vettek és hányan nem vettek részt gyógynövényes vagy azzal kapcsolatos oktatáson. A táblázat alapján elmondható, hogy a 19-29 évesek, az egyéb korosztály és így az összes kitöltőt nézve a nem válasz dominál. Ám megfigyelhető, hogy az összes kitöltő 29%-os arányához hasonlóan a 19-29 évesek nagyobb – 39%-a – százaléka vett részt gyógynövényes képzésben. Valamint az egyéb korosztályt megnézve leolvasható, hogy az összes válaszadóhoz (71%) viszonyítva nagyobb 84 százaléka nem vett részt gyógynövényes képzésben. A fiatal felnőtt korosztály

nagyobb arányban volt gyógynövényes oktatáson, mint a többi korosztály együttesen (39% versus 16%).

1. táblázat: Gyógynövényes vagy azzal kapcsolatos oktatáson részt vettek válaszai a kor megoszlása szerint

(Forrás: Saját szerkesztés a kérdőív adatai alapján)

	Tanulmányai során vett részt gyógynövényes vagy azokkal kapcsolatos oktatáson?		
Korosztály	Igen	Nem	Összesen
19-29 éves	38,8%	61,2%	100,0%
Egyéb korosztály	15,8%	84,2%	100,0%
Összesen	28,7%	71,3%	100,0%

A 2. táblázatban a légzőrendszerre ható gyógynövények alkalmazásának gyakorisága látható az életkor megoszlása alapján. Az 1-es volt az egyáltalán nem és a 4-es a nagyon gyakori. Az 1-es válaszok arányában a 19-29 éveseknél és az egyéb korosztálynál nincs nagyobb eltérés. Ez szintén elmondható a 4-est választott kitöltőkre, az összeshez (sor) képest 1% eltérés látható a 19-29 éveseknél és az egyéb korosztálynál is. Ámde nagyobb eltérés látható a 2-est válasz esetében a 19-29 évesek és egyéb korosztály arányát tekintve (és így az összes válaszadó százalékához viszonyítva). Valamint szintén nagyobb eltérés olvasható le a 3-as válasznál a két korcsoport között (19-29 évesek és egyéb korosztály). A fiatal felnőttek kevésbé használnak gyakran gyógynövényeket, mint a többi korosztály.

2. táblázat: Légzőrendszerre ható gyógynövények alkalmazásának gyakorisága a kor megoszlása alapján

(Forrás: Saját szerkesztés a kérdőív adatai alapján)

	Milyen gyakran szokott légzőrendszerre ható gyógynövényeket alkalmazni?				
Korosztály	1	2	3	4	Összesen
19-29 éves	5,3%	55,2%	23,7%	15,8%	100,0%
Egyéb korosztály	5,4%	37,8%	43,3%	13,5%	100,0%
Összesen	5,3%	46,7%	33,3%	14,7%	100,0%

A légzőrendszerre ható gyógynövények alkalmazásának idejét a kor megoszlása szerint az 3. táblázat szemlélteti. A válaszokat megvizsgálva nem látható nagyobb eltérés a jellemzően betegség esetében gyógyszer helyett, a jellemzően betegség esetében gyógyszer mellett és a

jellemzően betegség megelőzése céljából oszlopokban található értékeket illetően. Ugyan olyan megoszlás tapasztalható a 19-29 évesek, az egyéb korosztály és az összes korosztály körében.

3. táblázat: Légzőrendszerre ható gyógynövények alkalmazásának ideje a kor megoszlása alapján
(Forrás: Saját szerkesztés a kérdőív adatai alapján)

	Mikor szokta alkalmazni a légzőrendszerre ható gyógynövényeket?			
Korosztály	Jellemzően betegség esetében gyógyszer helyett.	Jellemzően betegség esetében gyógyszer mellett.	Jellemzően betegség megelőzése céljából.	Összesen
19-29 éves	31,6%	63,2%	5,3%	100,0%
Egyéb korosztály	32,4%	62,2%	5,4%	100,0%
Összesen	32,0%	62,7%	5,3%	100,0%

Megvizsgáltam, hogy a gyógynövényes képzés alapján a kitöltők milyen gyakran alkalmaznak légzőrendszerre ható gyógynövényeket, mely a 4. táblázatban látható. Az 1-es volt az egyáltalán nem és a 4-es a nagyon gyakran. Míg az 1-es és 4-es válaszoknál nincs olyan nagy eltérés a képzésben részt vettek és nem vettek arányai között (és így az összes válaszadó arányához képest), addig a 2-es és 3-as válaszoknál van. Az összes kitöltőhöz képest nagyobb arányban jelölték a 2-es választ, akik nem vettek részt gyógynövényes képzésben, illetve nagyobb arányban jelölték a 3-as választ a képzésben részt vettek. Összességében elmondható, hogy a gyógynövényes képzésen részt vevők több mint fele gyakrabban, míg a képzésben nem részt vevők több mint fele kevésbé gyakran alkalmaz gyógynövényeket. Ami érdekes, hogy a 4-est válaszolók többsége nem volt gyógynövényes oktatáson.

4. táblázat: Légzőrendszerre ható gyógynövények alkalmazásának gyakorisága a gyógynövényes oktatás alapján
(Forrás: Saját szerkesztés a kérdőív adatai alapján)

Tanulmányai során vett részt gyógynövényes vagy azokkal kapcsolatos oktatáson?	Milyen gyakran szokott légzőrendszerre ható gyógynövényeket alkalmazni?				
	1	2	3	4	Összesen
Igen	4,6%	40,9%	40,9%	13,6%	100,0%
Nem	5,7%	49,0%	30,2%	15,1%	100,0%
Összesen	5,3%	46,7%	33,3%	14,7%	100,0%

A gyógynövényes oktatásban való részvétel alapján a légzőrendszerre ható gyógynövények fogyasztási ideje (célja) a következőképpen oszlik meg – lásd a 3. táblázatot. Mindhárom

csoportnál (részt vett, nem vett részt képzésben, összes kitöltő) elmondható, hogy legjellemzőbb a gyógyszer melletti használat, aztán jön a gyógyszer helyetti, majd legkevésbé jellemző a megelőzés céljából. Az összes kitöltőhöz képest nagyobb azoknak a kitöltőknek az aránya, akik betegség esetén gyógyszer helyett használják a gyógynövényeket, de nem vettek részt gyógynövényes oktatáson, mint azon kitöltőké, akik vettek részt. Az összes válaszadóhoz viszonyítva nagyobb azok aránya, akik betegség esetén gyógyszer mellett használnak gyógynövényeket és vettek részt gyógynövényes képzésben, mint akik nem vettek. Valamint az összes kitöltőhöz képest nagyobb azon kitöltők aránya, akik betegség megelőzése céljából használnak gyógynövényeket és vettek részt gyógynövényes oktatáson, mint azon kitöltők, akik nem vettek részt.

5. táblázat: Légzőrendszerre ható gyógynövények fogyasztási ideje a gyógynövényes oktatás alapján
(Forrás: Saját szerkesztés a kérdőív adatai alapján)

Tanulmányai során vett részt gyógynövényes vagy azokkal kapcsolatos oktatáson?	Mikor szokta alkalmazni a légzőrendszerre ható gyógynövényeket?			
	Jellemzően betegség esetében gyógyszer helyett.	Jellemzően betegség esetében gyógyszer mellett.	Jellemzően betegség megelőzése céljából.	Összesen
Igen	22,7%	68,2%	9,1%	100,0%
Nem	35,8%	60,4%	3,8%	100,0%
Összesen	32,0%	62,7%	5,3%	100,0%

5. Következtetések és javaslatok

A következtetések fejezet megírásában segítségemre volt a két - korábban már említett - kérdőív (Panyor, 2011 és Polereczki et al, 2019), melyek eredményeit összevettem az általam kapott eredményekkel.

Panyor (2011) felmérésének célkitűzése a gyógynövények ismeretségének, illetve a gyógynövényből készült termékek fogyasztási szokásainak felmérése a hazai fogyasztók körében. Valamint vizsgálták a válaszadók gyógynövényfogyasztásának okait és azt, hogy az egészség-gazdaságtan elveivel összefüggésbe hozhatók-e. Összesen 244-en töltötték ki a kérdőívet. A Szegedi Tudományegyetem Mérnöki Karának hallgatói végezték az adatok gyűjtését ismerősök és családtagok körében, emiatt nem tekinthető reprezentatívnak a minta.

Polereczki et al (2019) azon magyar fogyasztói szokásokat elemezték tanulmányukban, melyek a gyógynövényekkel kapcsolatosak. A minta 1050 fős volt és reprezentatív, valamint az adatgyűjtés egy piackutató cég bevonásával történt. A Központi Statisztika Hivatal adatait használták a minta összeállításához, illetve az úgynevezett véletlen séta elvet alkalmazták mintavételi módszerként.

Polereczki et al, (2019) kérdőíves felmérésében a megkérdezettek több mint kétharmada (66,6%-a) nem fogyasztónak vallotta magát, míg a saját felmérésben a válaszadók 86,2%-a szokott gyógynövényeket alkalmazni.

Panyor, (2011) kérdőíves felmérésében található gyógynövények nem fogyasztásának okaira kapott eredményei különböznek az én általam kapottaktól. Míg az ő kérdőívében a legtöbb kitöltő nem érzi szükségesnek a fogyasztást és a többi válasz (nem ismerem a hatását, nem tartom megbízhatónak és egyéb) jóval kisebb arányban van jelen. Addig a saját felmérésben a legtöbben arra hivatkoztak, hogy azért nem használnak gyógynövényt, mert nem ismerik a hatását és a többi választ (nem érzem szükségesnek és nem tartom megbízhatónak) sokkal kevesebben jelölték.

Panyor (2011), Polereczki et al (2019) és a saját eredményeiben is a kamilla a legismertebb és leginkább fogyasztott gyógynövény a kitöltők körében, annak ellenére, hogy én specifikusan csak a légzőrendszerre ható gyógynövényekkel foglalkoztam. Polereczki et al (2019) felmérésében felsorolt gyógynövények közül a hárs (44,9%), a bodza (18,3%), az ánizs (6,1%) és az édeskömény (4,9%) az, amelyek az én kérdőívemben is szerepeltek közel hasonló százalékarányokkal említették ott, mint az általam tapasztalt értékek. Panyor (2011) eredményeiben ismeret szempontjából a hárs (3,8%) és a kakukkfű (2,3%), valamint fogyasztás

szempontjából a hárs (2,9%) található meg a válaszadók által említett gyógynövények között, melyek a saját kérdőívemben is megtalálhatóak, bár sokkal kisebb arányban jelölték – lásd a fenti eredményeket a hárs esetében.

A gyógynövény alkalmazás gyakoriságára vonatkozó kérdés eltér a Panyor (2011) és a saját felmérésben. Az ő által megadott válaszok az alkalmanként, a havonta és a hetente voltak, míg nálam egy 1-től 4-ig terjedő skálán lehetett bejelölni a választ. Viszont az mindenképpen megállapítható, hogy az ő eredményeiben sokkal gyakrabban használnak a kitöltők gyógynövényeket, míg nálam a kevésbé gyakori használat a jellemzőbb.

Panyor (2011), Polereczki et al (2019) és a saját eredményeimben is messze a legnagyobb arányban a szárítmányt, teát használják a megkérdezettek. A többi használati formát sokkal kevesebben alkalmazzák, valamint a 3 kérdőívet megvizsgálva eltérő értékek figyelhetők meg.

Összehasonlítva Panyor (2011) által és az általam kapott eredményeket a gyógynövény alkalmazás motivációját tekintve hasonlóságokat vélek felfedezni. Mindkét felmérésben legtöbben saját készítésre, ezt követően pedig ismerős ajánlására használják a gyógynövényeket (bár a százalékarányokban vannak eltérések). Majd közel azonos arányban a természetgyógyász javaslatára válasz következik mindkét felmérést tekintve. Az általam mért eredményekben több, mint kétszer annyi kitöltő alkalmazza a gyógynövényeket orvosi javaslatra.

A készítmények beszerzési helyét megvizsgálva a válaszok arányát tekintve ugyanaz a sorrend figyelhető meg a Polereczki et al (2019) és az általam készített felmérésben is, csak a százalékos megoszlás nem egyezik.

A 38. ábra megmutatja, hogy a saját kérdőív eredményei alapján, mely gyógynövények szerepelnek az első 5 (az ismerettségénél 6) helyen. Az elért helyezés mellett zárójelben az látható, hogy hányan jelölték meg azt válaszként.

"TOP5"	Ismertség	Használat
Kamilla	1 (61)	1 (48)
Lándzsás útifű	2 (60)	2 (40)
Eukaliptusz	3 (57)	4 (36)
Hárs	4 (51)	3 (38)
Kakukkfű	5 (37)	5 (22)
Izlandi zuzmó	6 (35)	5 (22)

A saját felmérés eredményei alapján elmondható, hogy a gyógynövényes oktatáson való részvétel nem feltétlenül van hatással a gyógynövény ismeretre és alkalmazásra. Sok

kitöltő nem vett részt gyógynövényes képzésben mégis rendelkezik gyógynövényismerettel és alkalmazza is azokat. Valamint a válaszadók között olyan is található, aki vett részt ilyen oktatáson, de mégsem szokott használni gyógyhatású növényeket.

38. ábra: Az első 5 gyógynövény ismeret és használat szempontjából
(Forrás: Saját szerkesztés a kérdőív adatai alapján)

Fontosnak tartom még kiemelni, hogy a kapott eredményeket megvizsgálva összesen 12 fő válaszolta, hogy nem használ gyógynövényeket, ebből 11 fő a 19-29 éves korosztályba tartozik. Emiatt hasznosnak gondolnám, ha középiskolai oktatásban hangsúlyt fektetnének erre a területre is.

Megemlíthető még az is, hogy vannak olyan készítmények, amikről nem is biztos, hogy tudják az emberek, hogy gyógynövény alapú vagy azt hiszik róla, hogy gyógyszer és amiatt nem használják. Ilyen gyógynövény alapú készítmény például a Bronhostop vagy a Herbion.

Érdekességgként megjegyezném még az izlandi zuzmót, mely rengeteg könyvben, forrásban szerepel, valamint a saját felmérésemben is sokan ismerik és alkalmazzák, annak ellenére, hogy egyébként nem is növény, hanem egy gomba faj.

A saját felmérés eredményeiből is látszik, hogy egyre többen használnak gyógynövényeket, valamint azok kivonatait, készítményeit kiegészítő kezelésként, tünetek csillapítására, immunrendszer támogatására vagy akár önmagukban alkalmazzák azokat. Emiatt nagyon fontos lenne, hogy megbízható információkat kapjanak a készítményekről, hogy tudják mit és hogyan kell alkalmazni.

Az összes korosztály jobb bevonása érdekében célszerű lenne olyan csatornákon is megosztani a kérdőívet, ahol jobban elérhetőek az emberek, valamint több mindenkihez eljuttatható az. Érdeemes lenne megismételni a felmérést, akár a pontosabb eredmények miatt több kitöltővel, vizsgálva, hogy más mintára is hasonló eredményeket kapnék.

A kérdőív közzétételekor arra számítottam, hogy a válaszadók többsége nem használ gyógynövényeket megbetegedéskor, ennek ellenére a kapott eredmények közel sem ezt mutatják. A megkérdezettek több, mint 80%-a szokott alkalmazni gyógynövényeket megbetegedés esetén akár gyógyszer mellett, gyógyszer helyett vagy megelőzés céljából.

6. Összefoglalás

Ősidők óta használnak az emberek gyógynövényeket, melyek iránt az utóbbi években egyre inkább nő az érdeklődés.

A dolgozatomban a légző szervrendszerre ható gyógynövényekkel foglalkoztam, melyek a leggyakoribb betegségek kezelésére alkalmazhatók, mint például a megfázás, az influenza vagy az allergia, mely szinte minden embert érint.

Célom a gyógynövények mai helyzetének és népszerűségének felmérése volt az emberek körében, melyet egy elektronikus kérdőív (Google forms) segítségével végeztem el. Az űrlap demográfiai kérdésekből (nem, kor, lakóhely típusa és legmagasabb iskolai végzettség), valamint a szakdolgozat témájára koncentrálnó kérdésekből állt. Megvizsgáltam a légző szervrendszerre ható gyógynövényfelhasználási szokásokat, a gyógynövények ismeretét, alkalmazását, valamint a használat gyakoriságát, idejét, formáját, motivációját, illetve a készítmények beszerzési helyét. Úgyszintén felmértem a gyógynövények nem fogyasztásának okait, magyarázatait. Ezek mellett a kérdőív kérdései kitértek a hozott, örökölt gyógynövényfelhasználási szokásokra és a gyógynövényes vagy azzal kapcsolatos oktatáson való részvételre.

A kérdőív kérdéseire adott válaszokat diagramok segítségével ismerttettem és mutattam be. Valamint összefüggésvizsgálatot végeztem a kérdésekre adott válaszok között, az Excel Kimutatásvarázsló segítségével. Az egyik szempont a fiatal felnőttek (19-29 éves) válaszainak összehasonlítása a többi korosztállyal, az alkalmazás ideje és gyakorisága alapján. A másik szempont a gyógynövényes vagy azzal kapcsolatos oktatáson részt vettek válaszainak vizsgálata a többi kitöltő válaszához képest és párhuzamba állítása a gyógynövények alkalmazásának gyakorisága és ideje szempontjából.

A saját kérdőív összeállításában két másik kérdőíves felmérés volt a segítségemre, azok alapján állítottam össze a kérdéseket, illetve azok eredményeit hasonlítottam össze a saját eredményeimmel.

A saját felmérés eredményei is azt mutatják, hogy egyre többen alkalmaznak gyógynövényeket, emiatt fontos lenne, hogy megbízható információkat kapjanak az emberek azokról, hogy tudják mit és hogyan kell használni.

Köszönetnyilvánítás

Ezúton szeretnék köszönetet mondani témavezetőmnek, Dr. Poór Judit tanárnőnek és külső konzulensemnek, Dr. Cseh Eszter tanárnőnek a szakdolgozat megírása során nyújtott sok segítségért, valamint hasznos tanácsaikért és ötleteikért, amelyek hozzájárultak ennek a szakdolgozatnak a létrejöttéhez.

Szeretném még megköszönni Dr. Szabó Attilának, aki ötletadó gondolatokkal látott el a szakdolgozati témám megtalálása érdekében.

Köszönetet mondok minden válaszadónak, aki kitöltötte a kérdőívet, valamint a barátaimnak, akik segítettek minél több emberhez eljuttatni azt.

Hálásan köszönöm családomnak és páromnak, hogy végig támogattak és biztattak engem.

7. Irodalomjegyzék

- Babulka P., Kósa G. (1991): *Képes gyógynövény kalauz*. Budapest: Herbária Országos Gyógynövényforgalmi Közös Vállalat – Propszerv Kft, pp. 7, 31, 33, 43.
- Bencze É. (2000a): *Thymus vulgaris* – kerti kakukkfű. In: Bernáth J. (szerk.): *Gyógy- és aromanövények*. Budapest: Mezőgazda Kiadó, pp. 560-562.
- Bencze É. (2000b): *Verbascum phlomoides* – szöszös ökörfarkkóró. In: Bernáth J. (szerk.): *Gyógy- és aromanövények*. Budapest: Mezőgazda Kiadó, pp. 578-580.
- Berger D. (2014): *Wildkräuter und Pflanzen*. Leonding: dora berg Verlag, p. 28.
- Bernáth J. (2000): *Hedera helix* – borostyán. In: Bernáth J. (szerk.): *Gyógy- és aromanövények*. Budapest: Mezőgazda Kiadó, pp. 341-342.
- Bucsányi Gy. (1999): Előszó. In: Varró A. B. (1999): *Gyógynövények gyógyhatásai*. Budapest: Black & White Kiadó, pp. 7.
- Colalto C. (2018): *What phytotherapy needs: Evidence-based guidelines for better clinical practice*. *Phytotherapy research*, 32(3), pp. 413-425.
- Csupor D. (2020): *Fitofarmácia*. Szeged: Szegedi Tudományegyetem, pp. 1, 3, 6, 71, 131, 155, 259, 261, 263, 267, 272-274, 283, 319.
- Darvas F. (2021): A hazai gyógynövények hatása és orvosi használata. In: Darvas F. és Magyary-Kossa Gy. (2021): *Hazai gyógynövények*. Budapest: Nemzeti Örökség Kiadó, pp. 71-72.
- Földesi D. (2000a): *Foeniculum vulgare* – közönséges édeskömény. In: Bernáth J. (szerk.): *Gyógy- és aromanövények*. Budapest: Mezőgazda Kiadó, pp. 312-313, 317.
- Földesi D. (2000b): *Sambucus nigra* – fekete bodza. In: Bernáth J. (szerk.): *Gyógy- és aromanövények*. Budapest: Mezőgazda Kiadó, pp. 520-521.
- Halászné Z. K. és Szabó K. (2000): *Origanum vulgare* – közönséges szurokfű. In: Bernáth J. (szerk.): *Gyógy- és aromanövények*. Budapest: Mezőgazda Kiadó, pp. 444-447.
- Hunyadi L. és Vita L. (2008): *Statisztika I*. Budapest: AULA Kiadó, pp. 56-59.
- Juhász B. (2011): *Szemelvények a fitofarmakológia és fitoterápia tárgyköréből*. Budapest: Debreceni Egyetem Orvos és Egészségtudományi Centrum Gyógyszerésztudományi Kar Gyógyszerhatástani Tanszék, pp. 156, 244-245, 251, 253-254,

- Kovács G. (2009): *Gyógynövények*. Budapest: Könyvmíves Könyvkiadó, p. 5
- Lenchés O. (2000): *Tilia* spp. – hársfajok. In: Bernáth J. (szerk.): *Gyógy- és aromanövények*. Budapest: Mezőgazda Kiadó, pp. 562-564.
- Németh É. (2000a): *Althaea officinalis* – orvosi ziliz. In: Bernáth J. (szerk.): *Gyógy- és aromanövények*. Budapest: Mezőgazda Kiadó, pp. 176-178.
- Németh É. (2000b): *Glycyrrhiza glabra* – igazi édesgyökér. In: Bernáth J. (szerk.): *Gyógy- és aromanövények*. Budapest: Mezőgazda Kiadó, pp. 336-339.
- Németh É. (2000c): *Malva sylvestris* – erdei mályva. In: Bernáth J. (szerk.): *Gyógy- és aromanövények*. Budapest: Mezőgazda Kiadó, pp. 407-409.
- Neumayer É. (2000): *Primula veris* – tavaszi kankalin. In: Bernáth J. (szerk.): *Gyógy- és aromanövények*. Budapest: Mezőgazda Kiadó, pp. 484-485.
- Oláh A. (1987): *A természet patikája*. [H.n.]: Kossuth Könyvkiadó, p. 79.
- Pal S. K., Shukla Y. (2003): *Herbal medicine: current status and the future*. Asian pacific journal of cancer prevention, 4(4), pp. 281-288.
- Panyor Á. (2011): *Gyógynövény-fogyasztási szokások vizsgálata*. Gazdálkodás, 55(4), 389-394.
- Parkash J., Prasad D. N., Shahnaz M., Dev D. (2018): *Herbs as traditional medicines: a review*. Journal of drug delivery and therapeutics, 8(5), pp. 146-150.
- Petheő F. (2000): *Salix* spp. – fűzfajok. In: Bernáth J. (szerk.): *Gyógy- és aromanövények*. Budapest: Mezőgazda Kiadó, pp. 512-513.
- Petri G., Nyiredyné Mikita K., Nyiredy Sz. (1989): *Gyógynövények korszerű terápiás alkalmazása*. [H.n.], pp. 9-11.
- Polereczki Zs., Barna F., Prokisch L., Kovács S., Kontor E. és Szakály Z. (2019): *A gyógynövény-fogyasztás jellemzői Magyarországon*. Élelmiszervizsgálati közlemények, 65(3), 2636-2645.
- Praszná L. (2000a): *Echinacea* spp. – kasvirágfajok. In: Bernáth J. (szerk.): *Gyógy- és aromanövények*. Budapest: Mezőgazda Kiadó, pp. 296-300.
- Praszná L. (2000b): *Marrubium vulgare* – orvosi pemetefű. In: Bernáth J. (szerk.): *Gyógy- és aromanövények*. Budapest: Mezőgazda Kiadó, pp. 411-413.

- Rácz G. (2000): *Tussilago farfara – martilapu*. In: Bernáth J. (szerk.): *Gyógy- és aromanövények*. Budapest: Mezőgazda Kiadó, pp. 567-568.
- Rácz G., Rácz-Kotilla E. és Szabó L.Gy. (2012): *Gyógynövények ismerete, A fitoterápia és az alternatív medicina alapjai*. Budapest, Galenus kiadó, p. 65.
- Rácz J. (2014): *Gyógyhatású növények, 250 gyógynövény leírása, nevének magyarázata és gyógyhatásának ismertetése*. Budapest: Tinta könyvkiadó, p. 7.
- Rápoti J., Romváry V. (1997): *Gyógyító Növények*. Budapest: Medicina Könyvkiadó Rt., p. 11.
- Shirwaikar A., Verma R., Lobo R., és Shirwaikar A. (2009): *Phytotherapy–Safety aspects*. Natural Product Radiance, 8(1), pp. 55-63.
- Solymosi P. (1993): *Gyógyító hatású növények*. Budapest, pp. 14, 30, 58.
- Sváb J.-né (2000a): *Gypsophyla paniculata – buglyos fátjolvirág (szappangyökér)*. In: Bernáth J. (szerk.): *Gyógy- és aromanövények*. Budapest: Mezőgazda Kiadó, pp. 339-341.
- Sváb J.-né (2000b): *Matricaria recutita – orvosi székfű*. In: Bernáth J. (szerk.): *Gyógy- és aromanövények*. Budapest: Mezőgazda Kiadó, pp. 414, 420.
- Sváb J.-né (2000c): *Pimpinella anisum – ánizs*. In: Bernáth J. (szerk.): *Gyógy- és aromanövények*. Budapest: Mezőgazda Kiadó, pp. 467-470.
- Sváb J.-né (2000d): *Plantago spp. – útifűfajok*. In: Bernáth J. (szerk.): *Gyógy- és aromanövények*. Budapest: Mezőgazda Kiadó, pp. 474-476.
- Sváb J.-né (2000e): *Saponaria officinalis – orvosi szappanfű*. In: Bernáth J. (szerk.): *Gyógy- és aromanövények*. Budapest: Mezőgazda Kiadó, pp. 523-525.
- Tóth L. (1998): *Farmakognózia, Fitoterápia (Drogok alkalmazása a terápiában)*. Szeged: Szent-Györgyi Albert Orvostudományi Egyetem, pp. 45-72.
- Tóth M.-né (1996a): *Egy ismerv szerinti elemzés*. In.: Korpás A.-né (1996): *Általános statisztika I*. Budapest: Nemzeti tankönyvkiadó, pp. 35-36.
- Tóth M.-né (1996b): *A statisztika alapfogalmai*. In.: Korpás A.-né (1996): *Általános statisztika I*. Budapest: Nemzeti tankönyvkiadó, pp. 16, 21.
- Varró A. B. (1999): *Gyógynövények gyógyhatásai*. Budapest: Black & White Kiadó, p. 113.
- Verma S., Singh S. P. (2008): *Current and future status of herbal medicines*. Veterinary world, 1(11), p. 347.

Internetes források:

Internet 1: https://www.agraroldal.hu/orvosi-ziliz_img-1.html (2024.11.05.)

Internet 2: <https://www.tuja.hu/kamilla.html> (2024.11.05.)

Internet 3: <https://naturland.hu/a-landzsas-utifu/> (2024.11.05)

Internet 4: <https://zoldszokasok.hu/bibor-kasvirag-ultetese-gondozasa-gyogyhatasa/> (2024.11.05.)

Internet 5: <https://www.turistamagazin.hu/hir/egy-kozkedvelt-nepi-gyogymod-bodza-anyoka-teaja> (2024.11.05.)

Internet 6: <https://yarinde.nl/products/lindeboom-tilia-cordata-rancho> (2024.11.05.)

Internet 7: <https://identify.plantnet.org/hu/k-world-flora/observations/1009551634> (2024.11.05.)

Internet 8: https://citygreen.hu/a-martilapu-tussilago-farfara-gondozasa/#google_vignette (2024.11.5.)

Internet 9: <https://www.szarazvirag.hu/izlandi-zuzmo-vil-zold-1kg> (2024.11.05.)

Internet 10: <https://kertlap.hu/edekomeny/> (2024.11.05.)

Internet 11: <https://gyogyszernelkul.com/a-gyulladascsokeketo-igazi-edesgyoker/> (2024.11.05.)

Internet 12: <https://www.kincsesliget.hu/termek/evelo-fatyolvirag-gypsophila-paniculata-50-szem/> (2024.11.05.)

Internet 13: <https://www.hangakertesz.hu/Kozonseges-borostyan-Hedera-helix> (2024.11.05)

Internet 14: <https://brainmanpictures.piwigo.com/picture/?/16812> (2024.11.06.)

Internet 15: <https://webshop.newgarden.hu/origanum-vulgare-nv0000000001410> (2024.11.06.)

Internet 16: <https://www.kincsesliget.hu/termek/anizs-pimpinella-anisum-50-szem/> (2024.11.06)

Internet 17: <https://www.naturalherbs.ro/hu/project/tavaszi-kankalin-primula-veris/> (2024.11.06.)

Internet 18: <https://herbanyus.hu/gyogynoveny/orvosi-szappanfu-saponaria-officinalis/>
(2024.11.06.)

Internet 19: <https://www.gyogynovenyekvolgye.hu/zalaszentlaszlofajok-gynovenyek-1/kerti-kakukkfű-%28thymus-vulgaris%29> (2024.11.06.)

Internet 20: <https://www.freenatureimages.eu/plants/Flora%20S-Z/Verbascum%20phlomoides/index.html> (2024.11.06.)

Internet 21: <https://www.infoflora.ch/en/flora/salix-alba.html> (2024.11.06.)

Internet 22: https://www.ksh.hu/stadat_files/nep/hu/nep0037.html (2024.11.01.)

8. Ábrajegyzék

1. ábra: <i>Althaea officinalis</i> L. - orvosi ziliz	7
2. ábra: <i>Matricaria recutita</i> L. - orvosi székfű.....	7
3. ábra: <i>Plantago lanceolata</i> L. – lándzsás útifű	8
4. ábra: <i>Echinacea purpurea</i> (L.) Mönch - bíbor kasvirág	9
5. ábra: <i>Sambucus nigra</i> L. - fekete bodza	10
6. ábra: <i>Tilia cordata</i> Mill. - kislevelű hárs	11
7. ábra: <i>Malva sylvestris</i> L. - erdei mályva.....	12
8. ábra: <i>Tussilago farfara</i> L. – martilapu	12
9. ábra: <i>Cetraria islandica</i> – izlandi zuzmó.....	13
10. ábra: <i>Foeniculum vulgare</i> Mill. – közönséges édeskömény	14
11. ábra: <i>Glycyrrhiza glabra</i> L. – igazi édesgyökér	14
12. ábra: <i>Gypsophila paniculata</i> L. – buglyos fátyolvirág	15
13. ábra: <i>Hedera helix</i> L. – közönséges borostyán	16
14. ábra: <i>Marrubium vulgare</i> L. – orvosi pemetefű	16
15. ábra: <i>Origanum vulgare</i> L. – közönséges szurokfű.....	17
16. ábra: <i>Pimpinella anisum</i> L. – ánizs	18
17. ábra: <i>Primula veris</i> Huds. – tavaszi kankalin.....	18
18. ábra: <i>Saponaria officinalis</i> L. – orvosi szappanfű	19
19. ábra: <i>Thymus vulgaris</i> L. – kerti kakukkfű.....	20
20. ábra: <i>Verbascum phlomoides</i> L. – szőszös ökörfarkkóró	20
21. ábra: <i>Salix alba</i> L. – fehér fűz	21
22. ábra: A kitöltők neme	24
23. ábra: A kitöltők kora	25
24. ábra: A kitöltők lakóhelyének típusa	25
25. ábra: A kitöltők legmagasabb iskolai végzettsége	26
26. ábra: Gyógynövények alkalmazása megbetegedéskor	28
27. ábra: Hozott, örökölt gyógynövényfelhasználási hagyományok	29
28. ábra: Gyógynövényes vagy azzal kapcsolatos képzésen való részvétel.....	29
29. ábra: Gyógynövényes vagy azzal kapcsolatos oktatás hatása a gyógynövény felhasználási szokásokra.....	30
30. ábra: Gyógynövények nem fogyasztásának okai	31
31. ábra: A kitöltők által ismert légzőrendszerre ható gyógynövények	32

32. ábra: A kiröltők által alkalmazott gyógynövények légúti megbetegedéskor	33
33. ábra: Légzőrendszerre ható gyógynövények alkalmazásának gyakorisága.....	34
34. ábra: Légzőrendszerre ható gyógynövények alkalmazásának ideje.....	34
35. ábra: Gyógynövények alkalmazásának a formái.....	35
36. ábra: Gyógynövények alkalmazásának a motivációja.....	36
37. ábra: Az alkalmazott készítmények beszerzési helye	37
38. ábra: Az első 5 gyógynövény ismeret és használat szempontjából.....	42

9. Táblázatjegyzék

1. táblázat: Gyógynövényes vagy azzal kapcsolatos oktatáson részt vettek válaszai a kor megoszlása szerint	38
2. táblázat: Légzőrendszerre ható gyógynövények alkalmazásának gyakorisága a kor megoszlása alapján	38
3. táblázat: Légzőrendszerre ható gyógynövények alkalmazásának ideje a kor megoszlása alapján.....	39
4. táblázat: Légzőrendszerre ható gyógynövények alkalmazásának gyakorisága a gyógynövényes oktatás alapján.....	39
5. táblázat: Légzőrendszerre ható gyógynövények fogyasztási ideje a gyógynövényes oktatás alapján.....	40

10. Mellékletek

1. számú melléklet

Alégző szervrendszerre ható gyógynövények	
Köhögéscsillapítók	Köptetők
Aconitum napellus - kék sisakvirág♦	Althaea officinalis - orvosi ziliz★♥
Althaea officinalis - orvosi ziliz♠★▲	Asarum europaeum - kereklevelű kapotnyak▲
Angelica officinalis - orvosi angelika♥	Bellis perennis - százszorszép●
Asarum europaeum - kereklevelű kapotnyak▲	Cephaelis ipecacuanha - ipekakuána▲
Cetraria islandica - izlandi zuzmó★♥♠	Eryngium planum - kék iringó★
Drosera rotundifolia - kereklevelű harmafű▲	Eucalyptus spp. - eukaliptusz♠
Eucalyptus globulus - eukaliptusz♦♣	Foeniculum vulgare - édeskömény▲♠♦
Eucalyptus globulus - eukaliptusz♦♣	Galeopsis grandiflora - kenderkefű♥
Glycyrrhiza glabra - igazi édesgyökér★♥	Glycyrrhiza glabra - igazi édesgyökér▲♥♠
Helianthemum nummularium - közönséges napvirág●	Gypsophila paniculata - buglyos fátolyvirág▲●♠
Juniperus communis - közönséges boróka●	Hedera helix - közönséges borostyán▲♦♠♦♣
Malva sylvestre - erdei mályva♦♥♠♦	Hyssopus officinalis - kerti izsóp▲
Papaver rhoeas - pipacs♦	Inula helenium - örménygyökér▲
Petasites hybridus - orvosi acsalapu●	Lamium album - fehér árvacsalán▲
Pimpinella anisum - ánizs♥	Lobelia inflata - indián dohány▲
Plantago lanceolata - lándzsás útifű♦♥♣♠	Marrubium vulgare - orvosi pemetefű▲♥♠♦
Pulmonaria officinalis - orvosi tüdőfű♦	Myristica fragrans - szerecsendió♠
Robinia pseudoacacia - fehér akác●♦	Origanum vulgare - szurokfű▲♦♦
Sambucus nigra - fekete bodza♠	Petasites hybridus - orvosi acsalapu●
Saponaria officinalis - orvosi szappanfű♦	Pimpinella anisum - ánizs▲♥♠♦
Thymus vulgaris - kerti kakukkfű★♦♦	Pinus nigra - fekete fenyő●♦
Tilia cordata - kislevelű hárs♠	Polygala senega - szenega♠
Tilia platyphyllos - nagylevelű hárs●♥	Primula acaulis - szártalan kankalin●
Tussilago farfara - martilapu★♦♥♣♠	Primula veris - tavaszi kankalin▲♦♥♠♦♣
Verbascum phlomoides - szőszös ökörfarkkóró♥♠♦	Pulmonaria officinalis - orvosi tüdőfű▲
Veronica officinalis - orvosi veronika●♥	Raphanus raphanistrum - repcsenyiretek●
Viola odorata - illatos ibolya♦	Salvia officinalis - orvosi zsálya♥♠
	Saponaria officinalis - orvosi szappanfű▲●♦♥♠
	Satureja hortensis - borsikafű▲
	Thymus vulgaris - kerti kakukkfű▲★♦♥♠♦
	Tilia cordata - kislevelű hárs♥
	Tilia platyphyllos - nagylevelű hárs♥
	Tussilago farfara - martilapu●
	Verbascum phlomoides - szőszös ökörfarkkóró▲●♦♥
	Veronica officinalis - orvosi veronika▲♥
	Viola odorata - illatos ibolya♦♥
	Viola tricolor - árvácska♥

1. számú melléklet folytatása

Gyulladás csökkentők	Immunstimulálók/Immunmoduláns
Anthemis nobilis - római kamilla▲	Althaea officinalis - orvosi ziliz▲★
Chelidonium majus - vérehulló fecskefű☛	Cetraria islandica - izlandi zuzmó☛
Ephedra dystachya - közönséges csikófark☛	Echinacea purpurea - bíbor kasvirág▲♠♦☛
Equisetum arvense - mezei zsurló☛	Foeniculum vulgare - édeskömény☛
Eucalyptus globulus - golyós eukaliptusz▲☛	Marrubium vulgare - közönséges pemetefű☛
Euphrasia rostkoviana - orvosi szemvidító▲	Matricaria recutita - orvosi székfű▲
Foeniculum vulgare - édeskömény☛	Pelargonium sidoides - dél-afrikai muskátli♠
Hedera helix - közönséges borostyán☛	Plantago lanceolata - lándzsás útifű▲
Lamium album - fehér árvacsalán▲	Tilia cordata - kislevelű hárs▲☛
Matricaria recutita - orvosi székfű▲	Tussilago farfara - martilapú☛
Matricaria recutita - orvosi székfű♠♦	Uncaria tomentosa - macskakarom gyökér☛
Melilotus officinalis - orvosi somkóró▲	Verbascum phlomoides - szőszös ökörfakkóró▲
Mentha spp. - menta fajok☛	Viscum album - fehér fagyöngy☛
Plantago lanceolata - lándzsás útifű▲☛	
Polypodium vulgare - közönséges édesgyökérú páfrány♦♥	
Salvia officinalis - orvosi zsálya▲	
Thymus vulgaris - kerti kakukkfű☛	
Tussilago farfara - martilapú☛	
Verbena officinalis - közönséges vassfű☛	
Bevonók	Izzasztók
Althaea officinalis - orvosi ziliz▲★	Anthemis nobilis - római kamilla♥
Cetraria islandica - izlandi zuzmó▲	Filipendula ulmaria - réti legyezőfű▲
Malva silvestris - erdei mályva▲	Sambucus nigra - fekete bodza▲♥♠
Primula veris - tavaszi kankalin♥	Tilia cordata - kislevelű hárs▲♦♥♠
Tussilago farfara - martilapú▲★	Tilia platyphyllos - nagylevelű hárs♦♥♠
Verbascum phlomoides - szőszös ökörfakkóró♦	
Lázcsillapítók	C-vitamin hiány esetén
Anthemis nobilis - római kamilla♥	Rosa canina - vadrózsa▲
Centaurium umbellatum - ezerjófű♥	
Filipendula ulmaria - réti legyezőfű▲	
Salix alba - fehér fűz▲♥♦	

1. számú melléklet folytatása

Torokgyulladás esetén alkalmazandók	Hörghurut esetén használndók
<i>Agrimonia eupatoria</i> - közönséges párlófű ▲	<i>Althaea officinalis</i> - orvosi ziliz ◆
<i>Drosera rotundifolia</i> - kereklevelű harmatfű ▲	<i>Asarum europaeum</i> - kereklevelű kapotnyak ▲
<i>Geum urbanum</i> - erdei gyömbérgyökér ▲	<i>Cetraria islandica</i> - izlandi zuzmó ♥
<i>Ocimum basilicum</i> - bazsalikom ▲	<i>Hedera helix</i> - közönséges borostyán ▲ ◆
<i>Rubus idaeus</i> - málna ▲	<i>Inula helenium</i> - örménygyökér ▲ ◆
	<i>Primula officinalis</i> - orvosi kankalin ★
	<i>Primula veris</i> - tavaszi kankalin ▲
	<i>Tilia cordata</i> - kislevelű hárs ▲ ♥
	<i>Tussilago farfara</i> - martilapu ▲ ★ ♣
Asztma esetén használndók	
<i>Ammi visnaga</i> - khella ▲ ☁	
<i>Asarum europaeum</i> - kereklevelű kapotnyak ▲ ☁	
<i>Atropa belladonna</i> - nadragulya ▲	
<i>Datura stramonium</i> - csattanó maszlag ●	
<i>Ephedra dystachya</i> - közönséges csikófark ▲ ♥ ☁	
<i>Lobelia inflata</i> - indián dohány ▲	
<i>Petasites hybridus</i> - orvosi acsalapu ▲ ◆	
<i>Primula veris</i> - tavaszi kankalin ▲ ☁	
<i>Tussilago farfara</i> - martilapu ★ ◆ ♥ ♣	
<i>Veronica officinalis</i> - orvosi veronica ●	
Jelmagyarázat	
▲ - Tóth L. (1998): Farmakognózia, Fitoterápia (Drogok alkalmazása a terápiában). Szeged: Szent-Györgyi Albert Orvostudományi Egyetem	
● - Solymosi P. (1993): Gyógyító hatású növények. Budapest	
◆ - Babulka P., Kósa G. (1991): Képes gyógynövény kalauz. Budapest: Herbária Országos Gyógynövényforgalmi Közös Vállalat – Propszerv Kft	
★ - Oláh A. (1987): A természet patikája. [H.n.]: Kossuth Könyvkiadó	
♥ - Varró A. B. (1999): Gyógynövények gyógyhatásai. Budapest: Black & White Kiadó	
♣ - Maria Treben (1990): Egészség Isten patikájából. [H.n.]: Duna Könyvkiadó	
♠ - Csupor D. (2020): Fitofarmácia. Szeged: Szegedi Tudományegyetem	
◆ - European Medicines Agency (2023): European Union herbal monographs: Overview of recommendations for the uses of herbal medicinal. [H.n.]	
products in the paediatric population	
☁ - Juhász B. (2011): Szemelvények a fitofarmakológia és fitoterápia tárgyköréből. Budapest: Debreceni Egyetem Orvos és Egészségtudományi Centrum Gyógyszerésztudományi Kar Gyógyszerhatástani Tanszék	

2. számú melléklet



A légzőrendszerre ható gyógynövények alkalmazása a betegségkezelésben

Kedves Kitöltő!

Rácz Anna vagyok, a Magyar Agrár- és Élettudományi Egyetem Georgikon Campusának végzős kertészmérnök BSc szakos hallgatója. Szakdolgozatomhoz végzek felmérést, amelyet a légzőrendszerre ható gyógynövényekből írok. Kérem, hogy a kérdőív kitöltésével segítse a felmérésem eredményességét! Maximum 5-10 percet vesz igénybe.

Előre is köszönök minden kitöltést!

A beírt űrlapadatok mentéséhez [jelentkezzen be a Google-fiókjába](#). További információ

* Kötelező kérdés

Az Ön neve: *

- ☐ Férfi
- ☐ Nő

Az Ön életkora: *

- ☐ 14-18 éves
- ☐ 19-29 éves
- ☐ 30-39 éves
- ☐ 40-49 éves
- ☐ 50-59 éves
- ☐ 60 éves és idősebb

Mi az Ön lakóhelyének típusa? *

- ☐ Főváros
- ☐ Város
- ☐ Község, falu, tanya

2. számú melléklet folytatás

Mennyire jellemzőek Önre, a családjára a hozott, örökölt gyógynövény felhasználási hagyományok? *				
	1	2	3	4
Egyáltalán nem jellemző	☐	☐	☐	☐
				Jellemző, gyakori gyógynövényhasználat

Mi az Ön legmagasabb iskolai végzettsége? *	
☐	Általános iskola
☐	Középiskola (gimnázium, szakközépiskola és szakiskola)
☐	Jelenleg felsőoktatásban hallgató vagyok
☐	Főiskolai/Egyetemi diploma

Tanulmányai során vett részt gyógynövényes vagy azokkal kapcsolatos oktatáson? (Amennyiben nem, a következő kérdést, kérem ne töltse ki.) *	
☐	Igen
☐	Nem

Változtatott-e ez a korábbi gyógynövény felhasználási szokásain? Hogyan és miben módosított a gyógynövényekkel kapcsolatos viszonyán?	
Saját válasz	

Szokott alkalmazni gyógynövényeket megbetegedéskor? *	
☐	Igen
☐	Nem

Következő

Űrlap tartalmának törlése

2. számú melléklet folytatása

Gyógynövények nem fogyasztásának okai

Miért nem szokott gyógynövényeket használni betegségek kezelésére? *

☐ Nem ismerem a hatását

☐ Nem érzem szükségesnek

☐ Nem tartom megbízhatónak

☐ Egyéb:

Vissza

Küldés

Ürlap tartalmának törlése

Gyógynövény felhasználási szokások

Az alábbi növények közül, melyeket ismeri mint légzőrendszerre ható gyógynövényt? *

☐ Ánizs

☐ Bíbor kasvirág

☐ Bodza

☐ Borostyán

☐ Buglyos fátyolvirág

☐ Eukaliptusz

☐ Édesgyökér

☐ Édeskömény

☐ Fehér fűz

☐ Hárs

☐ Izlandi zuzmó

☐ Kakukkfű

☐ Kamilla

☐ Kankalin

☐ Lándzsás útifű

☐ Martilapú

☐ Mályva

☐ Oregánó

☐ Pemetefű

☐ Szappanfű

☐ Szöszös ökörfarkkóró

☐ Ziliz

☐ Egyéb:

2. számú melléklet folytatása

Az alábbi gyógynövények közül, melyeket szokta alkalmazni légúti megbetegedéskor? *

- ☐ Ánizs
- ☐ Bíbor kasvirág
- ☐ Borostyán
- ☐ Bodza
- ☐ Buglyos fátyolvirág
- ☐ Eukaliptusz
- ☐ Édesgyökér
- ☐ Édeskömény
- ☐ Fehér fűz
- ☐ Hárs
- ☐ Izlandi zuzmó
- ☐ Kakukkfű
- ☐ Kamilla
- ☐ Kankalin
- ☐ Lándzsás útifű
- ☐ Martilapú
- ☐ Mályva
- ☐ Oregánó
- ☐ Pemetefű
- ☐ Szappanfű
- ☐ Szöszös ökörfarkkóró
- ☐ Ziliz
- ☐ Egyéb: _____

Milyen gyakran szokott légzőrendszerre ható gyógynövényeket alkalmazni? *

	1	2	3	4	
Egyáltalán nem	☐	☐	☐	☐	Nagyon gyakran

Mikor szokta alkalmazni a légzőrendszerre ható gyógynövényeket? *

- ☐ Jellemzően betegség esetében gyógyszer helyett.
- ☐ Jellemzően betegség esetében gyógyszer mellett.
- ☐ Jellemzően betegség megelőzése céljából.

2. számú melléklet folytatása

Milyen formában szokta alkalmazni a gyógynövényeket? *

☐ Száritmány (teakeverék)

☐ Illóolaj

☐ Kozmetikai cikk

☐ Élelmiszer

☐ Gyógyszertári készítmény (tabletta, kapszula)

☐ Étrendkiegészítő (kapszula, por)

☐ Csepp/ital

☐ Gél/krém

☐ Fűszer

☐ Egyéb: _____

Milyen motivációval alkalmazza a gyógynövényeket? *

☐ Orvosi javaslat

☐ Természetgyógyász javaslata

☐ Ismerős ajánlása

☐ Saját késztetés

☐ Média hatása

☐ Egyéb: _____

Hol szokta beszerezni az alkalmazott készítményeket? *

☐ Gyógynövénybolt, Herbária

☐ Gyógyszertár

☐ Drogéria

☐ Saját maga készíti, gyűjti

☐ Élelmiszerbolt

☐ Interneten/webáruházon keresztül

☐ Egyéb: _____

Vissza

Küldés

Ürlap tartalmának törlése

NYILATKOZAT

a szakdolgozat nyilvános hozzáféréséről és eredetiségéről

A hallgató neve: Rácz Anna
A Hallgató Neptun kódja: Q59KRA
A dolgozat címe: A légző szervrendszerre ható gyógynövények és
használatuk jellemzői
A megjelenés éve: 2024
A konzulens intézetének neve: Matematika és Természettudományi Alapok Intézet
A konzulens tanszékének a neve: Matematika és Modellezés Tanszék

Kijelentem, hogy az általam benyújtott szakdolgozat 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 állítottnak 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 tulajdonkezelési szabályzatában megfogalmazottak érvényesek.

Tudomásul veszem, hogy dolgozatom elektronikus változata feltöltésre kerül a Magyar Agrár- és Élettudományi Egyetem MATER Hallgatói Dolgozatok repozitóriumába. Tudomásul veszem, hogy a megvédett és

- nem titkosított dolgozat a védést követően
- titkosításra engedélyezett dolgozat a benyújtásától számított 5 év eltelté után

nyilvánosan elérhető és kereshető lesz az Egyetem MATER Hallgatói Dolgozatok repozitóriumában.

Kelt: 2024. év 11. hó 11. nap

Rácz Anna
Hallgató aláírása

NYILATKOZAT

Rác Anna (hallgató Neptun azonosítója Q59KRA) konzulenseként nyilatkozom arról, hogy a szakdolgozatot áttekintettem, a hallgatót az irodalmi források korrekt kezelésének követelményeiről, jogi és etikai szabályairól tájékoztattam.

A szakdolgozatot a záróvizsgán történő védeésre javaslom / nem javaslom¹.

A dolgozat állam- vagy szolgálati titkot tartalmaz: igen nem^{*2}

Kelt: 2024. év november 11.


belső konzulens

¹ A megfelelő aláhúzendó.

² A megfelelő aláhúzendó.