

ZÁRÓDOLGOZAT

Horváth Janka
Gyógy- és fűszernövények
felsőfokú szakképzés

Keszthely
2023.



Magyar Agrár- és Élettudományi Egyetem

Georgikon Campus

Gyógy-és fűszernövények felsőoktatási szakképzés

**A vadon termő gyógynövények gyűjtése és felhasználása a négy
évszakban**

Belső konzulens: Dr. Kovács János
Egyetemi docens
Kertésztudományi Intézet

Készítette: Horváth Janka
HZJU12
levelező tagozat

Intézet: Kertészettudományi Intézet

Készthely

2023.

Tartalomjegyzék

1. Bevezetés és célkitűzés	1
2. Irodalmi áttekintés	2
2.1 Gyógynövény-és drogismeret	2
2.1.1. A gyógynövények fogalma és szerepe a mindennapi életben	2
2.1.2. A gyógynövények hatásai, gyógyászati felhasználásának jellemzői	3
2.2. A gyűjtés legfontosabb szempontjai	4
3. Leggyakoribb alkalmazási módok	9
4. Gyógynövények gyűjtése és felhasználása a négy évszakban	13
4.1. Tavasz	13
4.2. Nyár	17
4.3. Ősz	20
4.4. Tél	24
5. Gyógynövények felhasználásának, fogyasztásának szokásai Devecser és környékének lakói által	26
5.1 Kérdőív összegzés	26
6. Következtetések, javaslatok	30
7. Összefoglalás	32
IRODALOMJEGYZÉK	33

1. Bevezetés és célkitűzés

Az elmúlt két-három év nem volt könnyű időszak az egészségünk megtartása szempontjából, hiszen a szokásos éves influenzajárvány mellett a koronavírus ellen is védekeznünk kellett. Ezért a hetekig hónapokig tartó bezártság után igazi felüdülés volt újra a természet adta lehetőségeket élvezni.

Én is egyre hosszabb időt töltöttem a természetet járja, ami magával hozta, hogy túráim, kirándulásaim során egyre több csető, gyógyhatású növényt ismertem fel, gyűjtöttem és vittem haza, hogy különböző módon feldolgozzam őket. Érdekes látni, hogy a természet a különböző évszakokban milyen arcát mutatja, a vadon termő gyógynövények milyen sokszínű fajtái lehet gyűjteni egy évkorben. Tavasszal a friss leveleket és levélfűszereket, nyáron a virágokat, virágos hajtásokat, ősszel a terméseket arathatjuk és fogyaszthatjuk el.

Szakedolgozatom első részében bemutatom a gyógynövény – és drogismeret főbb tudnivalóit, a vadon termő növények gyűjtésének fontosabb szempontjait, legyakoribb felhasználási módjait, valamint a gyűjtés legfontosabb szabályait. Majd a második részben az évszakokban fellelhető vadon termő gyógynövények hatásait és felhasználását taglalom. Azokat gyógynövényeket gyűjtöttem és mutatom be a dolgozatomban, amelyek fellelhetőek a lakóhelyemen, Devecserben, vagy környékén.

Egy rövid kérdőíves kutatás keretében felmértem közeli ismerőseim, munkatársaim gyógynövény-fogyasztási szokásait és azok használatát. Ismerik-e a gyógynövényeket, és ha igen milyen célból alkalmazzák őket, valamint próbálok javaslatokat tenni a felhasználásuk szélesebb körű megismertetésére.

2. Irodalmi áttekintés

2.1 Gyógynövény-és drogismeret

2.1.1. A gyógynövények fogalma és szerepe a mindennapi életben

A gyógynövények változatos világa évmilliókon át gazdagodott és maradt fenn, a környezet sajátosságaihoz alkalmazkodva. Tágabb értelemben olyan növényeket nevezünk gyógynövényeknek, amelyek egyes részét, vagy részeit gyógyászati célokra használnak fel. (Bernáth-Németh, 2007) Őseink számára még természetes volt gyógynövényekkel történő orvoslás. A régi időkben majdnem minden falunak volt egy füvesasszonya, aki ismerte a honos, helyi gyógynövényeket, lelőhelyeiket, alkalmazási módokat, és a gyógyító szerek elkészítését. Azok a növények, amelyek hasznosak voltak az ételkészítésben vagy a gyógyászatban, hamar a népi hagyományok részévé váltak, és az emberek megtanulták, hogyan kell őket hatékonyan alkalmazni. A természetes gyógymódok és a helyi gyógynövények ismerete generációk óta szájról szájra szállt, megőrizve ezt a tudást. Azonban a 19. században és a 20. század elején az ipari forradalom és a modern orvostudomány fejlődése olyan szintetikus gyógyszereket hozott létre, amelyek hatékonyabbnak és gyorsabbnak bizonyultak bizonyos betegségek kezelésében. Ennek eredményeként a természetes gyógymódok és a helyi gyógynövények ismerete háttérbe szorult a hagyományos orvoslástól eltérő, modern gyógyszerekkel szemben. Azonban a szintetikus készítmények megjelenésével párhuzamosan egyre gyakoribbá váltak az őket kísérő, nem kívánt mellékhatások. (Rácz-Rácz Kotilla-Szabó, 2012.) Talán emiatt lehet az, hogy sokan mind inkább elismerik a gyógynövények terápiás létjogosultságát és bizalommal fordulnak a természet nyújtotta gyógyító növények felé, ha valamilyen kellemetlen tünetet észlelnek magukon. A 70-es évektől kezdve egyre népszerűbbek lettek a fitoterápiás készítmények és a gyógynövény-alapú terápiák. Az emberek egyre inkább felfedezik a gyógynövények egészségmegőrzésben és betegségmegelőzésben rejlő szerepét.

Élettartamuk szerint megkülönböztetünk egynyári, kétnyári és évelő növényeket. Az egynyári gyógynövények esetén a csírázás, virágzás és magérés egyetlen vegetációs periódusban meg végbe. Legkésőbb a fagy beálltával a növény teljes egészében elpusztul. Gazdag magtermés biztosítja a fennmaradását. A kétnyári növény az az első évben hajtásokat és leveleket fejleszt. Áttelelés után, a következő nyáron virágzik és érlel magokat. Az évelő növények esetében a

virágzás és gyümölcstermés később következik be, viszont évről évre megismétlődik. Idetartoznak a lágyszárú évelők, félcserjék, cserjék és a fák. (Seitz Dr., 1992.)

A növényi drog a gyógynövénynek a Gyógyszerkönyvben és a Magyar Szabványban leírt, vagy annak meghatározott eljárással készített terméke (pl. illóolaj). Néhány gyógynövénynél az egész, azaz összes föld feletti részt felhasználják. Legtöbb esetben azonban csak a legnagyobb mennyiségben hatóanyagot tartalmazó részüket, például a virágzatukat, gyökerüket, levelüket alkalmazzák. Az növényi drognak számít az is, amit átalakítással nyernek ki a növényi részből. (például az orvosi szén). (Bernáth-Németh, 2007)

Minden egyes gyógynövény legnagyobb értéke a hatóanyagok jellegzetessége és sokfélesége. Az egészséget fenntartó, kóros folyamatokat megelőző, gátló, illetve gyógyítóhatású anyagokat hatóanyagoknak nevezzük. (Kéry-Zámbó, 2000.) A gyógynövények hatóanyagai között számos kémiai vegyület található, és azok kombinációja adja a növények gyógyászati értékét. A gyógynövények hatóanyagai általában csak szárítással, préseléssel vagy más feldolgozási módszerekkel válnak elérhetővé. A szárítás a leggyakoribb módja annak, hogy a gyógynövényeket tartósítsuk és felhasználhatóvá tegyük. A szárított gyógynövényeket száraz, hűvös helyen kell tárolni, hogy megőrizzék hatóanyagaikat.

2.1.2. A gyógynövények hatásai, gyógyászati felhasználásának jellemzői

A gyógynövények vegyületeinek összesége gyógyító hatásokat fejt ki az emberi szervezetre, melyek lehetnek gyulladáscsökkentők, fájdalomcsillapítók, immunerősítők, vagy más egészségügyi előnyökkel is járhatnak. Ha ismerjük a gyógynövények ezen hatásait, célzottan, betegségek leküzdésére és megelőzésére, valamint egészségünk megőrzése miatt használhatjuk fel őket.

Fontos azonban, hogy egyes gyógynövények együttes használata kiolthatja, illetve fokozhatja egymás hatását. (Rácz-Rácz Kotilla-Szabó, 2012.)

Immunrendszert erősítő hatás: Fokozzák a szervezet ellenálló képességét, valamint erősítik az alkalmazkodó képességét az ártalmakkal szemben, szabályozó és normalizáló hatásúak. pl. csipkebogyó.

Gyomorerősítő, étvágyjavító hatás: Az emésztést segítő, étvágyjavító és szélhajtó hatású növények hatóanyagai többnyire keserű anyagot, illóolajat, illetve csípős anyagot tartalmaznak.

A keserű anyagok a szájban lévő keserű ízérző idegvégződések izgatásával fokozzák a nyáleválasztást, a gyomorszekréciót és bélnedvtermelődést. pl. mezei cickafark.

Keringést javító hatás: A szív és érrendszeri megbetegedések megelőzését segítő növények. A szívizom munkájának, teljesítményének fokozására, az érrelmeszesedés és a magas vérnyomás megelőzésében és kezelésében alkalmazhatók. pl. egybibés galagonya.

Légzőszervrendszerre gyakorolt hatás: Elősegítik a könnyebb légzést és segítséget nyújthatnak légzési gondok esetén. Csökkentik a légutak irritációját, köhögés csillapító és köptető tulajdonságai vannak. pl. lándzsás útifű.

Idegrendszert stimuláló hatás: A növényi nyugtatók, szorongásoldók, altató hatású növények sorolhatók ide. Enyhe hatású szerek és helyes alkalmazásuk esetén nincs káros mellékhatásuk. Nem vezetnek pszichés változások kialakulásához, hozzászokáshoz, és nincsenek toxikus mellékhatásaik. pl. közönséges komló.

Májra és az epeutakra gyakorolt hatás: Serkentik a mérgek lebontását, segíti az új májsejtek képződését. Serkenti az epetermelést is, így segítve a zsírok lebontását. pl. közönséges orbáncfű. (Bernáth et al., 2013.)

Vízajtó hatás A kiválasztódott vizelet mennyiségét képesek fokozni, valamint antibiotikus, és görcsoldó hatással is rendelkeznek. pl. fekete bodza. (M. Siewert, 2013.) (Internet 4.)

2.2. A gyűjtés legfontosabb szempontjai

Sokféle gyógynövényes tea, krém és egyéb termék megtalálható a drogériák, gyógyszertárak polcain. Szerencsére a Magyarországon feldolgozott és eladásra kínált gyógyhatású drogok és az ezekből készült szerek kiváló minőségűek, ellenőrzöttek, ezért nem feltétlenül szükséges saját magunknak gyűjteni őket, ha azonban mégis önálló beszerzésre vállalkozunk, nem árt néhány fontos szabállyal tisztában lennünk. Ezek a közül a legfontosabbak:

Morfológiai ismeretek: A vadon termő gyógynövények gyűjtése során rendkívül fontos a növények pontos azonosítása és a hasonló, kevesebb hatóanyaggal, vagy potenciálisan veszélyes növényektől való megkülönböztetése.

Védett, veszélyeztetett fajok ismerete: A környezetvédelmi hatóság engedélyével gyűjthetők. Biztosítani kell elegendő növényegyedet és szaporítóanyagot a populáció fenntarthatóságához.

Erős hatású fajok ismerete: Otthoni felhasználásra nem, csak gyógyszeripari alapanyagnak gyűjtünk erős hatású fajokat.

Gyűjteni kívánt növényi rész: A gyűjteni kívánt növényfaj felismerése mellett tisztában kell lenni azzal is, hogy a növény mely része szolgáltatja a drogot, ami a legnagyobb mértékben tartalmazza a hatóanyagot.

Élőhely ismerete: Kiemelten fontos a gyógynövények gyűjtése és azok minőségének megőrzése szempontjából az élőhelyük ismerete, mert meghatározza a növények növekedési körülményeit, tápanyagellátását, vízforrásait és azokat a környezeti tényezőket, amelyek befolyásolják a növények hatóanyag-tartalmát és minőségét.

Természetvédelmi terület, tájvédelmi körzet, nemzeti park ismerete:

Állami tulajdonú, nem védett területen a vadon termő gyógynövény, termés, vadgyümölcs, gomba saját célú gyűjtése nem kötött hatósági engedélyhez. Ha az idevonatkozó jogszabály másképp nem rendelkezik akkor a megengedett gyűjthető mennyiség személyenként, naponta, legfeljebb 2 kg lehet, fontos továbbá, hogy kereskedelmi forgalomba nem hozható.

A természet védelméről szóló **1996. évi LIII. törvény** szerint a természetvédelmi területeken történő gyűjtés minden esetben engedélyhez kötött, melyet az illetékes természetvédelmi hatóságtól kell kérvényezni. Ez területileg Kormányhivatal Környezetvédelmi és Természetvédelmi Főosztálya. Helyi jelentőségű védett természeti területen a tevékenységgel érintett település jegyzője az illetékes természetvédelmi hatóság. A mennyiség, ami gyűjthető saját célú felhasználásra minden esetben 2 kg naponta, személyenként. (Internet 1.)

Állami, de védett erdőben a természetvédelmi hatóság engedélye mellett szükséges az erdészeti engedély beszerzése is.

Védett magán, vagy önkormányzati tulajdonú területen történő gyűjtéshez a tulajdonos engedélye és a természetvédelmi hatóság engedélye is szükséges.

Gyűjtési idő A hatóanyagok mennyisége és minősége az évszakok, az időpont és más tényezők függvényében változhat. A hatóanyagok általában a növények növekedési ciklusában különböző időpontokban vannak a legmagasabb koncentrációban, ez általában a technológiai, és nem biológia érettség ideje, emiatt célszerű a növényi drogok begyűjtését erre az időpontra időzítenünk.

Virágok, virágzatok: kevés kivétellel kinyílt állapotban, de van, hogy félig kinyílt állapotban

Levelek A leveleket általában a vegetációs növekedési időszakban, mielőtt a növények virágzásba kezdenek, szokás gyűjteni. A fiatal levelek gyakran magasabb hatóanyagtartalommal rendelkeznek, mint az idősebbek. Fontos, hogy csak az ép, egészséges, betegségektől és kártevőktől mentes levél gyűjthető.

Virágos hajtások: általában a virágzás kezdetén, mikor a virágaik üdén nyílnak.

Termések: általában éretten, kocsány nélkül, néhány növény esetében azonban félérett állapotban kell gyűjteni a terméseket.

Gyökerek: a gyűjtés ideje általában ősztől tavaszig tart

Kérgék: a nedvkeringés megindulása után lehet begyűjteni.

Rügyek: A rügyek a lombfakadás előtt szedhetők.

Ezen kívül fontosak még a higiéniai feltételek. A gyűjtéshez használt szerszámok, eszközök megfelelő tisztán tartása. Alapszabály, hogy poros, szennyezett, forgalmas út mentén ne gyűjtsünk növényeket. Ne szemeteljünk, a természetet nem károsítsuk a gyűjtés helyén, de egyéb szabadtéri kirándulás alkalmával se tapossuk a növényeket, szinte szó szerint legkisebb lábnyomot hagyjuk magunk után. (Lakatos, 2020.)

2.3. Gyógynövények feldolgozása

A növények feldolgozási eljárásainak számos előnye van, amivel lehetővé teszi a növények kreatív és hasznos felhasználását. Ezeket az eljárásokat két szintre lehet osztani: primer (elsődleges) és szekunder (másodlagos) feldolgozásra. (Bernáth-Németh, 2007)

Primer/elsődleges feldolgozás szakaszában növényi drogot előállítják a gyógyszerkönyvek előírásai szerint, hogy a megfelelő minőségű és hatóanyag-tartalmú anyagot kapjunk. A folyamat a következő lépéseket tartalmazza:

Tisztítás, aprítás és osztályozás: A növényi részeket tisztítják, eltávolítva az esetleges szennyeződések, például talajt vagy egyéb növényi részeket. Aprítással és darabolással előkészítik a szárításra a nagyobb méretű, vastagabb, nehezen száradó növényi részeket, például a gyökereket. Az osztályozás során a drogot a kívánt minőség és méret szerint csoportosítják.

Nem csak a kereskedelmi és ipari, de a házilagos felhasználásnál is fontos, hogy a begyűjtött növényi drogok minél tovább megőrizték hatóanyagaikat. A begyűjtött növények és növényi

részek házi használatakor az egyéni igényeink, képzeletünk szab határt. A friss növényi részeket tea elkészítésére, levesek ízesítésére, vagy akár gyógynövényes kenőcsök és balzsamok készítésére is használhatjuk. Lehetőségeink közé tartozik a friss saláták elkészítése, emellett sokféle krém, szósz, vagy akár savanyított változat is elkészíthető, amelyeket az ételek ízesítésére vagy díszítésére is használhatunk. A házilag a legegyszerűbb eljárás a drogok hatóanyagainak megtartására a szárítás.

Szárítás: A növényi részeket szárítják, eltávolítva a nedvességet, ami segít megőrizni a tartósságot és csökkenti a romlást, legfontosabb, hogy a szárított drog tovább megőrizze hatóanyag tartalmának jelentős részét.

A virágok, levelek akkor tekinthetők száraznak, ha az ujjaink között könnyen morzsolhatók, ha a kocsány és a növények nyele is pattanva törik. A hajtásoknak vékonyabb virágos, leveles részei hamar megszáradnak, de a végeredmény akkor tökéletes, ha már a száraz és a vastagabb részei is pattanva törnek. A gyökerek akkor számítanak megfelelően leszárítottak, ha kemények, merevek, és szintén pattanva eltördelhetők. A terméseket is alaposan meg kell szárítani. (Lakatos, 2020.) A szárítás módja és ideje növényfüggő. Kétféle szárítási módot különböztetünk meg, a **természetes és a mesterséges** szárítást.

A természetes szárítás egyszerű, és nem igényel különleges eszközöket vagy energiaforrásokat. Azonban a szárítási idő hosszadalmas, függ az időjárási viszonyoktól, a porral történő és rovarok általi szennyeződésnek is ki vannak téve a növények. Otthoni felhasználásra ez a legegyszerűbb és legköltséghatékonyabb módja a szárításnak. Minél vékonyabb rétegben kell szétteríteni a drogot, és időnként szükséges átforgatni. Általában olyan helyeken célszerű szárítani, ahol a levegő átjárhatósága jó, például padlásokon, jól szellőző kerti kisházakban, fészerekben. (Bernáth-Németh, 2007)

Otthoni használatra tökéletes egy papírdobozban, vagy újságpapírral leterített tálcán történő szárítás is. Fontos, hogy a növényeket csak egy rétegben terítsük ki, ne helyezzük egymásra, így könnyebb őket forgatni és minden oldalukon meg tudnak száradni. Nagyobb mennyiség szárítása esetén alkalmazható egy fakeretre kifeszített függöny vagy szúnyogháló. (1.ábra)



*1. ábra Száradó egybibés galagonya virágos hajtása a gyakorlati helyemen, Ajkán, a Bolgár Kertészetben. 2023. május eleje.
(Saját felvétel)*

A legtöbb fűszer-és gyógynövény csokrokba kötve és egy szintén jól szellőzős, esőtől és közvetlen napfénytől védett helyen fellógatva is szárítható.

Mesterséges szárítás során mesterséges légáramlást, illetve hőenergiát és a növényanyag mozgatásához gépi berendezéseket használnak. Létezik hideg (15-25 °C), meleg (30-80°C), és forró levegős (200-1000°C) szárítási módszer is. A hideg szárítás tulajdonképpen átmenet a természetes és a mesterséges szárítás között, a levegő áramoltatását ventilátorral végzik. A meleg levegős szárítás a leggyakrabban alkalmazott eljárás. A szárítóknak a szárítandó anyag mozgó elemeken helyezkedni el és a szárító levelő mozog. A mozgás lehet azonos és ellentétes irányú is. A forró levegős szárítás a mezőgazdaságban elterjedt szárítási forma. Csak azonos nedvességtartalmú részekből álló és hasonló méretű növényanyag szárítható ezekben a berendezésekben. (Bernáth-Németh, 2007)

Házilag használatkor az aszalógépen történő és a légkeveréses sütő használata is megfelelő. Ezek akkor is megoldást jelenthetnek, ha nincs a szárításhoz megfelelő helyiség. Az aszalógépet használhatjuk a levelek, leveles hajtások, gyökök és nagyobb termések leszártásához. A növényeket fagyaszthatjuk, elrakhatjuk sóban, olajban és ecetben is.

Illóolaj-lepárlás: Ha a növénynek illóolaj tartalmazó részeit használják, akkor a lepárlás során az illóolajokat kivonják a drogból.

Szekunder/másodlagos feldolgozás. Ebben a szakaszban a növényi drogot tovább dolgozzák fel, hogy különböző készítményeket állítsanak elő, azok forgalmazására. Ezek a készítmények

lehetnek különböző gyógyszerformák, például tabletták, kapszulák, krémek vagy étrend kiegészítők.

3. Leggyakoribb alkalmazási módok

A gyógynövények rendkívül széles körben felhasználhatók. A gyógyszeriparban, élelmiszeriparban, kozmetikában és még számtalan helyen lehet őket alkalmazni. Gyakran nem lehet megkülönböztetni a gyógynövényeket a fűszernövényektől, hiszen mindkét területen lehet őket használni. (Lakatos, 2020.) Például a kakukkfű egyaránt kedvelt fűszernövény a gasztronómiában, illetve gyógyteák hasznos alapanyaga is. Az aromás növények az illatok miatt is felhasználhatók (pl. füstölőkben, gyógynövénytápnakban).

Dolgozatomban azokat az alkalmazási módokat ismertetem, amelyek az egészségmegőrzést és illetve annak javítását, betegségek megelőzését és azok leküzdését segíti.

A növényi drogból előállított készítmények alkalmazhatók külsőleg, illetve belsőleg.

Belsőleg történő alkalmazás:

- ❖ teák, porok, szárított növényi részek, illetve az ezekből készült vizes oldatok: főzetek, forrázatok
- ❖ folyékony növényi kivonatok (tinktúra – alkoholos kivonat, oleum – olajos kivonat, cukrot is tartalmazó szirupok)
- ❖ tabletták, kapszulák

Külsőleg történő alkalmazás:

- ❖ fürdők
- ❖ kötések, borogatások, pakolások
- ❖ tapaszok
- ❖ kenőcsök, krémek
- ❖ olajok
- ❖ egyéb kozmetikumok

A gyógyteák a növények hatóanyag-felhasználásának legrégebbi módjai. Három formáját alkalmazzuk, a forrázatot, a főzetet és az hideg vizes kivonat vagy áztatmány. Házi használat során a gyógyteák esetében a drog mennyiségét grammban mérik.

❖ **Forrázat (*infusum*)**

Tulajdonképpen ez az a technika, ami a gyógytea készítés alapja. A forrázat hordozóanyaga általában víz, de lehet bor, olaj is. A leggyakoribb a víz használata, melynek hőmérséklete fontos, mivel befolyásolja a hatóanyagok kioldódását. Forrázat készülhet a növény leveléből, szárából és virágából is. A szárat és leveleket apróra kell darabolni, majd az előkészített növényi részeket fel kell önteni és elkeverni a hordozóanyaggal. Az áztatás ideje függ attól, hogy mely hatóanyagot kívánjuk kinyerni, és általában 7-20 percig tart, majd az elkészült forrázatot le lehet szűrni, így eltávolítva a növényi részeket. Célszerű kerülni fém eszközök használatát, mivel bizonyos vegyületek reakcióba léphetnek a fémekkel, ami negatívan befolyásolhatja a gyógytea hatását. Ezért a szűrő legyen műanyag vagy vászon, a kanál pedig fa vagy szintén műanyag, a bögre kerámia, és ha edényt használunk legjobb, ha az zománcozott. (Internet 3.)

❖ **Főzet (*decoctum*)**

A főzetet akkor alkalmazzák, ha a hatóanyag nehezebben kioldható. Ezek általában a gyökerek, kérgek. A főzet készítés lényege, hogy vízben a növényi részeket, forrás közeli állapotban – épp csak gyöngyöző vízben – 5-10 percig kell főzni. Félrerakva, 15-30 perc múlva, a kihűlt főzetet le lehet szűrni. Újra melegítéskor a főzetet semmiképp ne forraljuk föl, mert úgy tönkremegy! (Seitz Dr., 1992.)

❖ **Hideg kivonatok (*maceratio*)**

A hő el is pusztíthatja a gyógynövények hatóanyagait, különösen az olyan gyógynövényeknél, amelyekben magas az illóolaj-tartalom. Ezért ezeknél a recepteknél a megfelelő mennyiségű növényi drogot (ami körülbelül 3 evőkanálnyi) 1 liter hideg vízhez kell adni. Ezután a növényi részeket legalább 2 óráig vagy lehetőleg egész éjszaka be kell áztatni. A hideg kivonatot fogyasztás előtt kissé fel kell melegíteni, de nem forralni. (Varró, 1991.) (Pilaski, 2015)

❖ **Szirupok**

Méz vagy cukor és víz hozzáadásával készül. A víz és a cukor aránya 1:1, a gyógynövényeké tetszőleges. Lehet a víz és növényi részek összeforralásával, majd leszűrésével. Illetve készülhet egy üvegben, amiben a cukrot, majd a növényi rész addig rétegezzük, amíg megtelik

a tároló edény. Pár hét után a növény és a cukor összeáll, levet enged. Ezután a levet le lehet szűrni és fogyasztható is.

❖ Gyógynövény áztatmány

Az áztatmány egy hosszabb folyamat, aminek a lényege, hogy valamilyen folyadékban, víz, alkohol (70-90%-os tiszta szesz vagy pálinka, bor) vagy olaj, esetleg már előre elkészített főzetbe áztatják a friss vagy szárított, őrölt, porított növényi részeket. Az áztatás ideje a növénytől és a készítmény céljától is függ, de általában 4-8 óra elegendő az elkészítéséhez. Általában 10-12 óránál tovább nem érdemes áztatni a növényeket, mert ekkor már rothadni kezdenek. Az áztatás ideje alatt szobahőmérsékleten célszerű tartani az alkoholos növényi elegyet és néha felkeverni vagy felrázni, hogy jobban kioldódhassanak a hatóanyagok. (Theiss, 1989)

❖ Szesz kivonat (*tinctura*)

A gyógynövénytinktúrák mindig szárított vagy friss növényekből készült 40-70 % alkoholtartalmú szesz kivonatok. Szinte korlátlan ideig eltartható és hatásfoka az áztatmánynál sokkal nagyobb, mivel a tömény alkohol jobban kioldja a hatóanyagokat. (Rácz-Rácz Kotilla-Szabó, 2012.) Az alkohol jól konzerválja a növényi részeket és fertőtleníti is, ezért a tinktúra készítésénél 4-6 hétig is áztatják a növényi részeket az alkoholban. Fontos, hogy néha fel kell rázni a növényi keveréket a kioldódás elősegítése miatt. Áztatás közben fénytől védett helyen kell tárolni, majd leszűrni. A fénytől való védelem miatt célszerű sötét színű üvegekben tárolni a tinktúrákat. Külsőleg és belsőleg is lehet alkalmazni őket, de a tömény tinktúrák oldatok közvetlen belső fogyasztásra, hígítás nélkül nem alkalmasak. (Internet 3.)

❖ Gyógynövény kenőcsök és olajok

A gyógynövény tartalmú kenőcsöknél és olajoknál a növényi részek hatóanyagait, valamilyen krémes vagy olajos közegben oldják föl, amit aztán általában külsőleg, de egyes olajok esetében akár belsőleg is használható. A kenőcs alapanyaga bármilyen állati vagy növényi zsiradék (szőlő-, olíva-, mandulaolaj) lehet, esetleg valamilyen kozmetikai ipari hordozóanyag. A készítésének a lényege, hogy a növényi részeket, őrletet, vagy porított anyagot olajban áztatják, általában pár héten keresztül. Ez idő alatt a növény hatóanyagai az olajban kioldódnak.

Az így elkészült olajból készíthető krém is. A krém készítéséhez általánosan a méhviaszt és vazelin vagy valamilyen (gyógyszerészeti) glicerint javasolt. A népi gyógyítók pedig általában állati zsírból készítették kenőcseiket. A kenőcsöket, főzetből, illetve forrázatból is készíthetők,

ilyenkor az elkészült forrázathoz adják a hordozó anyagot. A kenőcs készítés technikája, hogy az elkészített forrázatot vagy vizet felmelegítik és ehhez adják a méhviaszt és vazelint, illetve glicerint. Adagolható még hozzá más összetevők is, így egy kenőcsnek akár több növényi olaj, áztatmány és tinktúra is lehet a komponense. Ezután a vizet felmelegítve, folyamatosan kevergetni kell, egészen addig, míg egynemű folyékony masszává nem válik a kenőcs. Kihűlés után lehet kiadagolni különböző tégelyekbe. (Internet 3.)

❖ **Pakolások, borogatások**

Egyes növények akkor fejtik ki legjobban hatásukat, ha vizes borogatásként alkalmazzák őket, mások pedig száraz borogatás formájában. A borogatás enyhítheti a gyulladást, csökkentheti a duzzanatot és fájdalmat. A gyógynövényekből készült pakolásokat közvetlenül az érintett területre helyezhetjük, vagy rögzíthetjük, hogy ezáltal a hatóanyagok mélyebben beszívódjanak a bőrbe. Kneipp-féle hidroterápia alkalmazásakor a gyógynövénykivonatokkal átitatott borogatásokat, pakolásokat használnak. (Bühning-Bächle-Helde, 2014.)

❖ **Illóolaj**

Az illóolaj aromás növények virágából, terméséből, hajtásából, szárából, leveléből, kérgéből készíthető. A leggyakoribb eljárás az illóolaj kinyerésére a vízgőz-desztilláció, de néhány esetben hideg úton sajtolják ki a növényből az illóolajat. Az illóolaj nagyon hatékony és tömény, más gyógynövényes készítmények összetevője is lehet. Általában 1-5%-os töménységű készítményekben hasznosulnak, tehát 20-100 szoros hígításban használhatók. Illóolajat közvetlenül használni tilos, mert megégetheti a bőrt és a nyálkahártyát. Különböző gyógynövényekből készült hígított illóolajokat használhatunk masszázshoz is. A masszázs segít lazítani az izmokat, csökkentheti a feszültséget és javíthatja a vérkeringést. (Pluhár et al., 2012.)

❖ **Aromafürdő**

A fürdők önmagukban is gyógyító hatással bírnak, a forró víz hőhatásának és a víz hidrosztatikus nyomásának köszönhetően. Gyógynövények alkalmazásával ehhez még pluszban egy speciális hatás is járul (fitobalneológia). (Internet 2.) Lényege, hogy a megfelelően aprított drogokból kivonatokat képeznek, és ezeket adják a fürdővízhez. A panaszok jellegétől függően egyszer a teljes, azaz a kádfürdő máskor a részfürdő (pl. ülő-, kéz- vagy lábfürdő) ajánlatos. Az elkészítés módja elvben ugyanaz, mint a teák esetében, mindössze a víz és gyógynövények mennyiségét kell növelni és nagyon erős extraktumot készíteni. A

lábfürdők segíthetnek a lábak megnyugtatásában, a lábgombával vagy érzékeny lábakkal kapcsolatos problémák enyhítésében.

❖ **Kozmetikumok**

A gyógynövényes kozmetikumok gyógynövényekből, növényi kivonatokból vagy növényi olajokból állnak. Ezek a termékek sokféle hatóanyagot tartalmazhatnak, például vitaminokat, ásványi anyagokat, antioxidánsokat, ezáltal javítják a bőr állapotát, hidratálják, táplálják és regenerálják. Az összetevőknél a legfontosabb a tisztaság és az eredet. A nyers összetevőknek mentesnek kell lennie a szennyezett nehézfémektől, szénhidrogénektől, kártevőirtóktól, génmódosított termékektől. Készülhet arckrém, testápoló ajakbalzsam, sampon, de akár fogkrém is gyógynövényi alapanyagokból. (Nedoma, 2014.)

4. Gyógynövények gyűjtése és felhasználása a négy évszakban

4.1. Tavasz

A megújulás időszaka, mikor a természet ébredezni kezd hosszú téli álmából. Megjelennek az első növények, előtérbe kerülnek az új hajtások és a fiatal levelek. Ilyenkor sokan méregtelenítő kúrákat végeznek, salaktalanítanak, vagy diétáznak. Próbáljuk a szervezetünk vitamin és ásványi anyag hiányát pótolni. Szerencsére ebben az időszakban sok gyógynövény, például a csalán, zamatos turbolya, vadsóska és a medvehagyma terem, hozza friss leveleit. Ezek a növények tele vannak vitaminokkal és ásványi anyagokkal, és a tavaszi böjt idején kiválóak lehetnek. Az egyik legkorábban gyűjthető, az utóbbi években felkapott növény a medvehagyma, mely nedves lombdökbekben, fás ligetben zöld szőnyegként terül el. Külalakjában hasonlít a mérgező gyöngyvirágra, azonban medvehagyma illata az, ami megkülönbözteti ettől a virágtól, hiszen, ha leveleit megdörzsöljük, de már szinte anélkül is erőteljes fokhagyma illat lengi be a tájat.

- **Medvehagyma - *Allium ursinum***

A medvehagyma a *Liliales* (liliomvirágúak) rendjébe, a *Liliaceae* (liliomfélék) családjába tartozó, évelő növény.

Az egyik legrégebbi gyógynövényünk. Népies elnevezések: erdei fokhagyma, boszorkányhagyma, kígyóhagyma.

Hosszúkás, tojásdad alakú hagymájával telel át, melyet fehér buroklevél borít. Levelei 3-4 cm szélesek, ovális vagy lándzsás alakúak, nyelesek, 15-25 cm hosszúak. Világoszöld virágszáron ernyős, sárgás vagy zöldesfehér virágzata áprilistól május végéig nyílik. Intenzív fokhagyma illatot árasztanak. Termése toktermés, sok 3-5 mm átmérőjű fekete maggal. Hazánkban humuszban gazdag, üde, nyirkos, enyhén savanyú forrásmenti ligeterdők, főleg bükkösök, tölgyes kőrisesek, hegyvidéki gyertyánosok aljnövényzeteként található. Március-áprilisban hajt, ekkor érdemes szedni friss leveleit. (Heltmanné Dr. Tulok, 2000.)

Drogja a föld feletti virágzó részek (*Allii ursini herba*).

Hatóanyaga a fokhagymáéval közel azonos. Fő hatóanyagai a kéntartalmú vegyületek és különböző módosulataik, melyek az anyagcsere folyamatokban szerepet játszanak: reumás fájdalmak, magas vérnyomás, magas vércukorszint ellen is jó hatásúak. A, B1, B2, C vitamint tartalmaznak. A medvehagymában 20-szor több a vas, mint a fokhagymában.

A medvehagyma több betegség gyógyítására, megelőzésére alkalmas. Érelmeszesedés- és vérárvadásgátló, gombaellenes, antibakteriális hatású.

Felhasználása:

A gasztronómiában a zöld leveleket frissen, fűszerként, mint természetes vértisztítót fogyaszthatjuk. Főzelék, saláta, fűszersó is készíthető belőle.

Teája köhögésnél szinte azonnal segít, megszünteti a torokfájást, enyhíti a nátha tüneteit.

Tinktúraként is alkalmazható. A gyógyszeriparban tabletta, kapszula készül belőle.

Én ez idáig a gasztronómiában használtam fel. Készítettem belőle medvehagymakrémlevest, pogácsát, pesztót, de sokszor leghasznosabb formájában nyersen, pirítós feltétjeként fogyasztottam. Mivel rendszeresen sportolok magas vastartalma miatt kifejezetten hasznos számomra a fogyasztása.

• **Nagy csalán - *Urtica dioica***

A nagy, vagy más néven közönséges csalán az *Urticales* (csalánvirágúak) rendjében az *Urticaceae* (csalánfélék), családjához tartozik. A legnagyobb és a legelterjedtebb a csalánfélék közül.

Kozmopolita faj. Élő lágyszárú, amely 50-100 cm magara nő, sőt néha a másfél métert is elérheti. Gyöktörzse hosszú, hengeres, kúszó, elágazó, barázdált, barnássárga színű. Egyenesen

felálló és szögletes száráról ismerhető fel, amelyet csalánszörök borítanak. Nyeles, keresztben álelleses, ovális, hegyes végű levelei fűrészesek, és szintén nagyon szőrösek. Színük sötétzöldes, fonákjuk világoszöld. Levélnyele rövidebb, mint a levéllemeze. A virágzatok a levelek hónaljában, illetve a szár csúcsán helyezkednek el, laza álfüzérben. Virágai zöldek és eléggé aprók. A virágzás ideje május végétől szeptemberig tart. Kétlaki növény, de előfordul néha egylaki nagy csalán is. Termése sima és tömör egymagvú sárga, vagy sárgásszürke makkoska. Sokféle élőhelyen jól érzi magát. Megtalálható a réteken, erdőben, útszéleken, cserjésekben. Enyhén meszes és tápanyagban gazdag talajt kedvel. (Bernáth-Németh, 2007)

Drogja a levele (*Urticae folium*) hajtása (*Urticae herba*) illetve a tavasszal vagy ősszel gyűjtött gyökere (*Urticae radix*), ritkán a termése (*Urticae fructus*). A levelében és hajtásában karotinoidok, flavonoidok, klorofill, triterpének, valamint ásványi anyagok is megtalálhatók. A gyökér szterolokat, a mag nyálkaanyagot, zsírsavakat és fehérjéket tartalmaz.

A tavaszi tisztítókurák egyik legkiválóbb alapanya. A nagy csalán levele vércukorszint-csökkentő, vízhajtó, méregtelenítő. Csökkenti a vér húgysavszintjét, ásványianyag-pótló. Használják köszvény, ízületi gyulladások, reumatikus megbetegedés kezelésére. Élénkítő szerként, lázcsillapításra, fáradtság ellen és vérszegénységre is kitűnően alkalmazható. (Frély, 2012.)

Felhasználása:

Gyógytea a leveléből forrázással, a gyökeréből pedig főzéssel készíthető. Eltávolítja a szervezetben felhalmozódó méreganyagokat, de kitakarítja az emésztőcsatornát és a vizeletkiválasztó rendszert is.

A gasztronómiában levélzöltségként is alkalmazzák. Íze ásványos, zöld, pikáns. Készíthető belőle leves, főzelék, zöldségmixba is tehetünk belőle. Az idősebb leveleket ajánlatos inkább leszáritani.

Külsőleg is alkalmazható. Összehúzó tulajdonsága és hegeképző hatása miatt a csalánfőzet alapanyaga többek közt ülő- vagy lábfürdőknek. Természete érerősítő hatása miatt hajápolása is használható.



2. ábra Alkoholos csalántinktúra friss levélből. 2023. április közepe (Saját felvétel)

Kertben a csalán hideg vizes erjesztett kivonatát a gombaölő és rovarölő tulajdonságai miatt a talaj kezelésére használják, a leveleket lepermetezésére, és számtalan betegség megelőzésére vagy kezelésére alkalmazzák. (Frély, 2012.)

- **Lándzsás útifű - *Plantago lanceolata***

A *Scrophulariales* (tátógatóvirágúak) rendjébe, ezen belül a *Plantaginaceae* (útifűfélék) családjába tartozik. Európában és Ázsiában őshonos, de jelenleg már a világ minden részén elterjedt.

Évelő, rövid gyöktörzsű növény. Gyöktörzséből csak tölevélrózsa és a virágokat tartó ívesen hajlott, 10-60 cm magas tőkocsány ered. Levelei hosszúkas, vagy keskeny lándzsa alakúak, nyeletlenek, vagy csak rövid nyéllel rendelkeznek. Virágzata kúpos vagy gömbös, később hengeres füzért alkotnak. A virágok barna murvalevelek tövében ülnek, a hosszan kinyúló porzósálak és portokok sárgásfehérek. Májustól késő őszig virágzik. Toktermése tojásdad, üreges, kétmagvú, melyek 2-3 mm hosszúak, sötétbarnák. (Bernáth-Németh, 2007)

Drogja a levele, (*Plantaginis lanceolatae folium*), mely májustól szeptemberig gyűjthető. Hatóanyagai az aukubin nevű glikozid, továbbá polifenolokat, kevés nyálkanyagok tartalmaz.

Felhasználása:

Tea és szirup készíthető a leveléből, mely felső légúti megbetegedéseknél, megfázásos, gyulladásos tünetek enyhítésre, valamint köhögés és rekedtség esetén segít. Belsőleg használható még savtúltengés és gyomorégés mérséklésére.

A népi gyógyászatban friss leveleit antibakteriális és gyulladáscsökkentő hatása miatt bőrsérülésekre, vágott és gennyes sebekre, nehezen gyógyuló fekélyekre és vérzéscsillapításra is használják. Leveleiből készítenek kenőcsöket, illetve aranyeres bántalmakra kúpot is. (Szendrei-Csupor, 2009.)

4.2. Nyár

Ez az évszak a virágok időszaka. Ilyenkor a vadnövények választéka szinte kimeríthetetlen, és fogyasztásukkal nem csak a szervezetünket erősíthetjük meg, hanem sokféle ételünk érdekesebbé, ízletesebbé és egyedibbé tehető.

- **Fekete bodza - *Sambucus nigra***

A *Dipsacales* (mácsonyvirágúak) rendjében a *Caprifoliaceae* (bodzafélék) családjának tagja.

Lombhullató, sűrűn elágazó 2-6 méter magas cserje vagy kis fa. Levelei keresztben átellenes állásúak, páratlanul szárnyasan összetettek. Alakjuk elliptikus, szélük fűrészek, a fonák fénylő világoszöld színű. Fehér, vagy sárgásfehér illatos bogernyős virágzata május végétől június közepéig virágzik. Termése gömbölyű, éretten fényesfekete, csonthéjas bogyó. Nedves lombdőkben, erdőszéleken, cserjésekben, utak mentén, kertekben megtalálható.

Drogja a VIII. Magyar Gyógyszerkönyven szereplő virág (*Sambuci flos*), mely szaponinokat, flavonoidokat, kevés illóolajat és nyálkaanyagot tartalmaz. Ezen kívül leveleit és ősszel értett bogyóit is gyűjtik. A drog gyűjtése száraz időben gyűjtendő. A virágzatot és a bogyóit is szárrésszel, ollóval metszik le a bokorról. (Földesi, 2013.) A bodzavirág főként flavonoidokat, és kevés illóolajat és nyálkát tartalmaz. Zöld részeiben szambunigrin nevű glikozid található, melyből ciánhidrogén szabadul fel. Magas a klorogénsav-tartalma. (Rácz-Rácz Kotilla-Szabó, 2012.)

Felhasználása:

Kiváló szomjúságoltó, virágából leggyakrabban ízletes üdítőitalt vagy szörpöt készítenek. Ezen kívül az egyik legrégebben használt gyógytea alapanyag. Forrón kell fogyasztani, így jobban érvényesül izzasztó hatása. Ezen kívül még vizelethajtó és nyugtató tulajdonsága is kiemelkedő.

Én leginkább szörpöt készítek belőle, de idén megpróbálkoztam a leszárításával is.

A friss terméséből (ősszel gyűjthető) finom gyógyhatású lekvár készíthető, mely meghűléskor izzasztóként és erősítőként használható. Enyhe hashajtó hatású.

- **Közönséges orbáncfű - *Hypericum perforatum***

A *Theales* (teavirágúak) rendjén belül a *Hypericaceae* (orbáncfűfélék) családjába tartozó faj.

Évelő, lágyszárú faj. Orsó alakú gyökere, a gyöktörzséhez hasonlóan dúsan elágazik. Szára 50-100 cm magas, alul fás, felül dúsan elágazó. Leveli ülők, hosszúkás vagy tojásdad alakúak, ép szélűek, melyeken fény felé tartva illóolajtartó sejtek, szélén fekete mirigy pontok figyelhetők meg. Virágai öt, sárga, aszimmetrikus szíromlevélből, valamint nagyszámú porzóból állnak, nyáron, július, augusztus között bogernyőben nyílnak. Toktermése 6–10 mm hosszú, tojás alakú, háromüregű tok. Magja apró, sötétbarna és henger alakú. (Bernáth-Németh, 2007)

Hazánkban gyér záródású lombos erdők tisztásain, legelőkön, árokpartokon, hegyi réteken, fűszáraz gyepeken tömegesen előfordul. Júniustól szeptemberig folyamatosan virágzik.

Drogja a virágzás idején vágott, megszárított legfeljebb 40 cm hosszú virágos hajtása (*Hiperici herba*), melyet a VIII. Magyar Gyógyszerkönyv is tartalmaz. (Bernáth-Németh, 2007) Háromféle hatóanyagot tartalmaz, sárga flavonoidfestékeket, főleg hiperozidot a szíromlevelekben, valamint hipericin nevű vörös festékanyagot a növény felületén megfigyelhető mirigy pontokban. A hipericin egyeseknél fényérzékenységet válthat ki. Illóolaj tartalma csekély. (Rácz-Rácz Kotilla-Szabó, 2012.) A hipericin fényérzékenységet válthat ki.

Felhasználása:

A népgyógyászatban olajos kivonatát fertőtlenítő és sebgyógyító tulajdonsága miatt sebek égési sérülések és fekélyek kezelésére alkalmazzák, ez a vörös színű folyadék a drog több hetes áztatásával készül. (Szendrei-Csupor, 2009.) Ezen kívül olajos bedörzsölése gyomor- és patkóbélfekély, végtagfájdalom esetén segít. Én is ezt készítettem belőle. Sajnos nekem a gyűjtés után a leszárítás nem sikerült, bepenészesedett, ezért drogériában kapható szárított orbáncfűvet használtam.

Teája hangulatjavító, nyugtató hatású, enyhe depresszió, valamint kimerültség, máj és epebántalmak esetén alkalmazható. A házilag begyűjtött orbáncfűből készült tea fogyasztása az adagolás bizonytalansága miatt nem ajánlott, használjunk inkább egyéb modern készítményt, melyet nem a nyers drogból, hanem annak bizonyos mennyiségű kivonatából állítanak elő. A kezelés általában 4-6 hét, az orbáncfű hatása nem azonnal érezhető, akár 2 hét is lehet. (Szendrei-Csupor, 2009.)

- **Mezei cickafark - *Achillea collina***

A mezei cickafark az *Asterales* (fészkesvirágzatúak) rendjébe, az *Asteraceae*, (fészkesvirágzatúak) családjába tartozó faj. Évelő, lágyszárú növény, melynek gyöktörzse tarackszerűen kúszik, tavasszal tölevélrózsákat, valamint virágos szárat fejleszt. A csíranövények az első évben csak töleveleket hoznak. A szár magassága fajtól és termőhelytől függően 40 és 80 cm között változik. Levelei szórt állásúak, lándzsa alakúak, szárnyaltan többszörösen összetettek. A fő- és oldalhajtásokon fejlődő virágzata sátorozó buga, mely apró fészkekből összetett, melyben csöves és nyelves virágok fejlődnek. Fehér virágai tavasz végétől késő őszig nyílnak. Termése apró, lapított, bóbíta nélküli kaszat.

Drogja a virágzó 30-40 cm hosszú, föld feletti hajtás (*Millefolii herba*), illetve a teljes virágzásban, 5-6 cm szárrésszel gyűjtött fehér színű virágzat (*Achilleae flos*), illetve a friss növényből lepárolt illóolaj (*Aetheroleum achilleae*). Magyarországon a forgalomba hozott drog jelenleg a vadon termő állományokból származik. A szárat kézzel levágják vagy sarlózzák és zsákokba szedik. A gyűjtés során érzékeny személyeknél allergiák reakció fordulhat elő. A drog illóolajat, főképpen kékes színű azulén-vegyületeket, keserűanyagokat, cseranyagokat, görcsoldó hatású flavonoidokat, valamint különféle ásványi anyagokat tartalmaz. (Bernáth-Németh, 2007)

Felhasználása:

Teája emésztésjavításra, hasi görcsök megszüntetésére, puffadásra kiváló. Rendszeres fogyasztásával a migrénes fejfájás tünetei enyhíthetők. Rendszertelen, fájdalmas menstruációs vérzésnél kúraszerűen, 2-3 hétig szabad inni.

Külsőleg használva a friss, összemorzolt levelei a kisebb horzsolások, sebek vérzését elállítja, nagyobbaknál pedig borogatásként alkalmazható.

Az ülőfürdőhöz két evőkanál szárított cickafarkfüvet kell két liter vízben elkeverni majd, ezt leszűrve a fürdővízbe önteni. Vérző aranyér otthoni kezeléséhez alkalmazható. (Bernáth-Németh, 2007)

Én teának szárítottam le a virágos hajtását.



3. ábra Száradó cickafark 2023. augusztus eleje, Saját felvétel

4.3. Ősz

Ősszel egyszerre jelenik meg a természetben a beérés és az elmúlás. A természet átalakul, emlékeztetve minket az idő múlására és az állandó változásra. Ez a színes évszak a termések betakarításának időszaka. Ilyenkor érik be a legtöbb bogyós gyümölcs.

- **Közönséges komló - *Humulus lupulus***

A közönséges komló *Urticales* (csalánvirágúak), ezen belül a kenderfélék *Cannabaceae* (kenderfélék) családjába tartozó faj. (Halászné Zelnik, 2000.)

Európán őshonos, de a mérsékelt égövön több kontinensen megtalálható, akár 10 méter hosszú szárú, felfutó, kapaszkodó évelő növény. A komlót Kínában, Indiában, és az észak-amerikai indiánok körében elterjedten használták nyugtalanság, álmatlanság kezelésére. Magyar forrásokban először a II. században említik. Az első megfigyelések valószínűleg a komlószedők munkájával és a komlóval való érintkezésükkel kezdődtek, mivel a munkások a szedés során túlzott álmoságot és fáradtságot éreztek. Azóta a modern tudományos kutatások is megerősítették a komló altató és nyugtató hatásait, és a komlót továbbra is alkalmazzák a gyógyszerekben és kiegészítőkben alvászavarok és szorongás kezelésére. (Szendrei-Csopor, 2009.)

Drogja a kétlaki növény termős virágzatai, vagy az azokból kifejlődő termés szolgáltatja. A VIII. Magyar Gyógyszerkönyvben a komlótohoz (a növény termős virágzata, *Lupuli flos*) a

hivatalos drog, amelyet augusztus végén és szeptemberben gyűjtenek. Jelentős mennyiségű keserűanyagot, ezen kívül illóolajt, cserzőanyagot és flavonoidokat tartalmaz.

Felhasználása:

A komló tradicionálisan idegesség ellen, stresszoldásra, álmatlanság esetén teaként, tinktúraként vagy párnába töltve, mint természetes alapú nyugtató alkalmazható. Ideges gyomor- és bélrendszeri panaszok ellenszereként is használják. Vizelethajtó, étvágyjavító, epehajtó hatású. (Szendrei-Csupor, 2009.)



4. ábra Leszártított komlótohoz, 2023. szeptember közepe. Saját felvétel.

A sör legfontosabb ízesítő és tartósító alapanyaga a komlótohoz, ma már termesztik is, mivel a vadon termő komló nem fedezi a termeléshez szükséges mennyiséget.

A kozmetikai ipar pedig hajápoló szerek, samponok, bőrápoló krémek készítésére használja. Készítményekben általában szilárd vagy folyékony kivonatát alkalmazzák. (Szendrei-Csupor, 2009.)

- **Vadrózsa - *Rosa canina***

A *Rosales* (rózsavirágúak) azon belül *Rosaceae* (rózsafélék) családjába tartozó, Európában, Afrikában és Ázsiában őshonos növény.

Egyéb elnevezése még a gyepűrózsa, csipkerózsa, csipkebokor. A vadrózsa fél, de akár három méter magas, fás szárú, évelő cserje. Levelei szórt állásúak, páratlanul szárnyaltak, a levélnyélhez a keskeny, sallangos pálha hozzá van nőve. Nyár elején virágzik, virágai sok

porzójú és termőjű, fehérek vagy halvány rózsaszínűek, kellemes illatúak. Átermése piros, benne fásodott falú, szőrös aszmagtermésekkel. Mező- és erdőszéleken, bozótosokban, cserjésekben nőnek. (Bernáth-Németh, 2007)

Hivatalos drogja a VIII. Magyar Gyógyszerkönyvben szereplő piros színű átermése (*Rosae pseudo-fructus*).

A vadrózsa drogjának hatóanyagai a vitaminok (A, B1, B2, B, C, E, P) karotinoidok, kevés illóolaj, pektin, szerves savak. A mag értékes zsírsavakban, illóolajban és vitaminokban (A, E) gazdag.

Az őshonos növények közül a vadrózsa csipkebogyója rendelkezik a legmagasabb C-vitamin-tartalommal, így érthető az immunerősítő hatása. A hatékony összetevők legmagasabb koncentrációja a héjában található. A csipkebogyó antioxidáns, gyulladáscsökkentő hatású. Stimulálja az immunrendszert, így megfázásos, influenzás megbetegedések esetén jótékony hatású. Enyhe vízható, emésztésserkentő és étvágyjavító hatással is bír.

Felhasználása:

A magból kisajtolt zsírosolaj értékes telítetlen zsírsavainak és magas vitamintartalmának köszönhetően kiváló bőrápoló tulajdonságú, így a kozmetikaipar is előszeretettel alkalmazza.

Virágából ízletes likőr vagy rózsaszirup készíthető. Terméséből lekvárt, szörpöt, bort, pálinkát, készítenek. Teája hideg vizes kivonattal készül, megőrizve magas vitamintartalmát. Vízhajtó hatású, a vese megbetegedéseire és vesekőre való hajlam esetén fogyasztása kiváló. (Bernáth-Németh, 2007)



5. ábra Csipkebogyó teának leszárítva. 2023. október (Saját felvétel)

Családom már évek óta készít lekvárt a csipkebogyóból. Ebben formában kevés hatóanyagot tartalmaz, mivel azok hő során elpusztulnak, azonban az íze miatt nagyon szeretjük.



6. ábra Házi készítésű csipkebogyó lekvár (Saját felvétel)

Elkészítése időigényes és fárasztó munka. Az egyik elkészítési mód szerint a bogyók két végét le kell csipkedni, majd kb. fél óra főzéssel a bogyókból pépet készíteni és paradicsompasszírozó segítségével kinyomkodni belőle a magokat. Szőrszítán a már mag nélküli gyümölcshúst még egyszer átnyomkodni. Elfőzzük belőle a vizet, majd adunk hozzá ízlésünknek megfelelően cukrot, főzzük még körülbelül fél órát, majd mehet is a steril üvegekbe.

- **Fekete nadálytő - *Symphytum officinale***

A *Polemoniales* (csatavirágúak) rendjének belül a *Boraginaceae* (érdeslevelűek) családjához tartozik.

Évelő, Gyöktörzse 1-3 ujjnyi vastag, többfejű. Gyökérzete szerteágazó, hosszában mélyen barázdált, húsos állagú fénylő fekete a külső felülete, belül szürkésfehér Elágazó, üreges hajtása 50-100 cm hosszú. A növény szára és levelei merev, egyenes serteszőrökkel és apró horgas szőrökkel borítottak. A tőlevelek lándzsa vagy tojásdad alakúak, a szárlevelek hosszúkásak, alsó oldalukon domború erek futnak a szár felé. Ibolyakék, vagy rózsaszín harang alakú virágai szőlőfűrthöz hasonló, ívesen hajló virágzatban jelennek meg. Termése négy sötét részecskére (makkocskára) esik szét. (Halászné Zelnik-Németh, 2000.)

Drogja a növény gyökere (*Symphyti rhizoma et radix*), melyet a növény nyugalmi időszakában, általában októbertől áprilisig gyűjtenek. Gyökerében pirrolizidin-alkaloidokat mutattak ki. Ezen kívül tartalmaz még a növény allantoint (0,6--0,8%), cserzőanyagot (4-6%), nyálkaanyagot, rozmaringsavat, triterpenoidokat, aszparagint.

Felhasználása:

Elsősorban külsőleg használják, gyökeréből készíthető krém, tinktúra, ami rándulások, ficamok, csontfájdalmak, nehezen gyógyuló sebek, de reuma és vérömlenyek kezelésére is kiváló. Szintén a gyökeréből készült főzetét borogatásként használhatjuk ízületi fájdalmakra, zúzódásokra.

Belsőleges használata a gyökerében található úgynevezett pirrolizidin-alkaloidok májkárosító hatása miatt ma már nem ajánlott. (Rác-Rác Kotilla-Szabó, 2012.)

4.4. Tél

A visszavonulás, pihenés, nyugalom ideje. Kevés vadon termő növény gyűjthető ebben az évszakban, de van néhány, ami az utóbbi enyhe teleknek köszönhetően szinte egész évben szedhető.

- **Fehér fagyöngy - *Viscum album* L.**

A *Santalales* (szantálfavirágúak) renden belül a *Loranthaceae* (fagyöngyfélék) családjának tagja.

Európában, Észak-Ázsiában és Észak-Afrikában honos, félpárazita, örökzöld növény, mely különböző fák ágain gömbölyű, 60-100 cm átmérőjű bokrot képez. A rövid szártagú ágak álvillásan elágazóak. A szártagok zöld színűek, 2-12 m hosszúak, hengeresek, csupaszok. Levelei átellenesek, vastagok, bőrneműek, zöldessárgák, épszélűek, csúcsuk lekerekített. A növény kétlaki, március-áprilisban virágzik. Redukált virágai ülők, 3-4-5 tagú bogernyőt alkotnak, aprók, zöldessárgák. Termése a virágzati tengellyel össze van nőve, ragadós, fehér színű, áttetsző álbogyó, amely késő ősszel érkezik, és elterjesztésében a madaraknak van szerepük. A szaporodás csak így módon biztosított, ugyanis a magvak sem vízben, sem földbe kerülve nem csíráznak. A bogyók fogyasztása tilos, mivel emberre mérgezők. Leginkább alma, vadrkörte, hárs, kőris, juharfák találhatók. Tölgyfáról és nyárfáról nem ajánlott a gyűjtése! A fehér fagyöngy összetéveszthető a rá hasonlító, lombhullató, sötétzöld levelű, sárga fagyönggyel. Azonban, mivel ez a növény lombhullató a téli hónapokban már nem találkozhatunk vele. (Kéry, Fehér fagyöngy, 2000.)

Drogja a levelek (*Visci folium*) és a leveles hajtás (*Visci albae stipes*). Legfontosabb hatóanyagai a glikoproteinek, lektin, viscotoxin, flavonoidok.

Gyűjtése novembertől februárig tart. A leszedett leveleket és a legfeljebb 5 mm vastagságú, bogyóktól megtisztított, fiatal ágait darabolás után szobahőmérsékleten szellős, száraz helyen szárítják, majd ezután a drogot bálákban, vagy zsákokban tárolják.

Felhasználása:

Vizes kivonattal készült teája vérnyomás-szabályozó. A magas és az ingadozó vérnyomás is kezelhető vele. Hatása csak a betegek 20-25%-ánál mérhető. (Szendrei-Csupor, 2009.) Alacsony pulzusszám esetén nem alkalmazható, mert a gyors szív működést lelassítja. Továbbá értisztító, meszesedésgátló. Speciális technológiával előállított készítményeit ízületi betegségeknél, szalagsérüléseknél, ischiás kezelésében alkalmazzák.

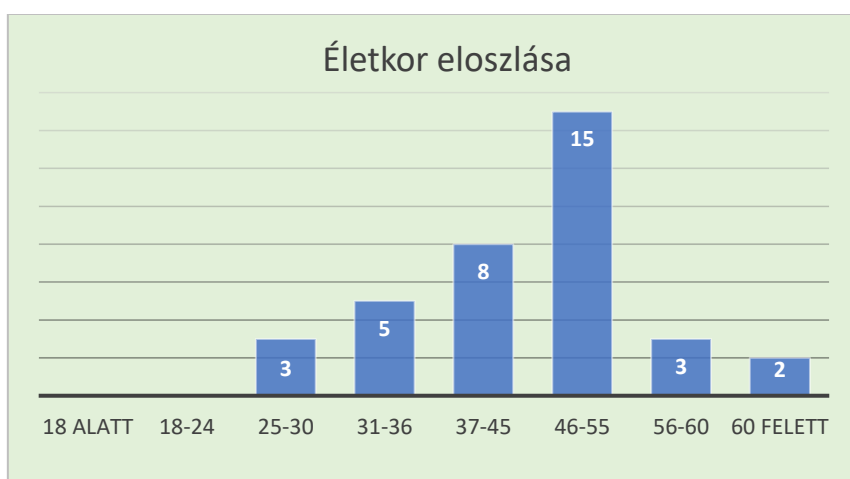
Forgalomban vannak befecskendezésre szánt készítményei, melyeket erjesztéssel vagy anélkül készítenek. Ezeket az onkológia területén használják, daganatos betegségeknél csökkenti a fájdalmat, javítja az általános állapotot. (Szendrei-Csupor, 2009.)

5. Gyógynövények felhasználásának, fogyasztásának szokásai Devecser és környékének lakói által

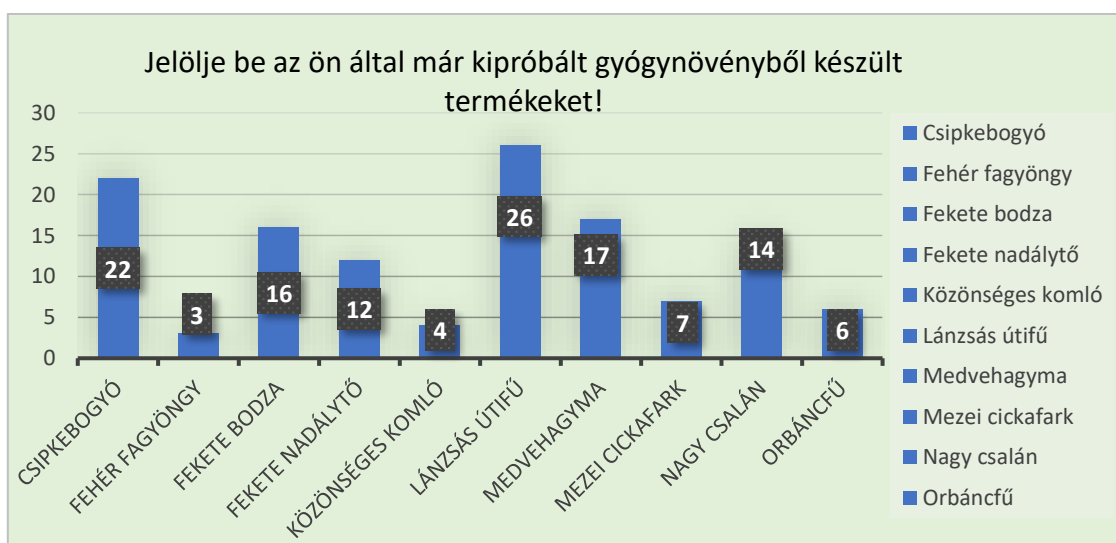
5.1 Kérdőív összegzés

Munkahelyemen és közvetlen ismertségi környezetemben élő emberekkel készítettem egy rövid kérdőívet a saját maguk általi gyógynövényestermékek kapcsolatos fogyasztási, felhasználási szokásairól. Többek közt azt vizsgáltam, hogy a megkérdezettek milyen formában, gyakorisággal, illetve milyen okból használnak gyógynövényeket, vagy ilyen alapú készítményeket.

A megkérdezettek száma 36 fő volt. 22 nő és 14 férfi

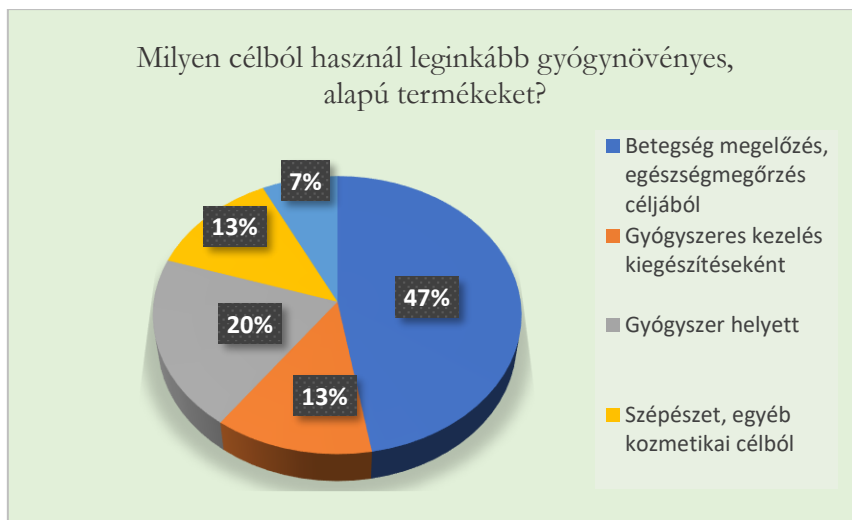


7. ábra Életkor eloszlás. (Saját diagramm)



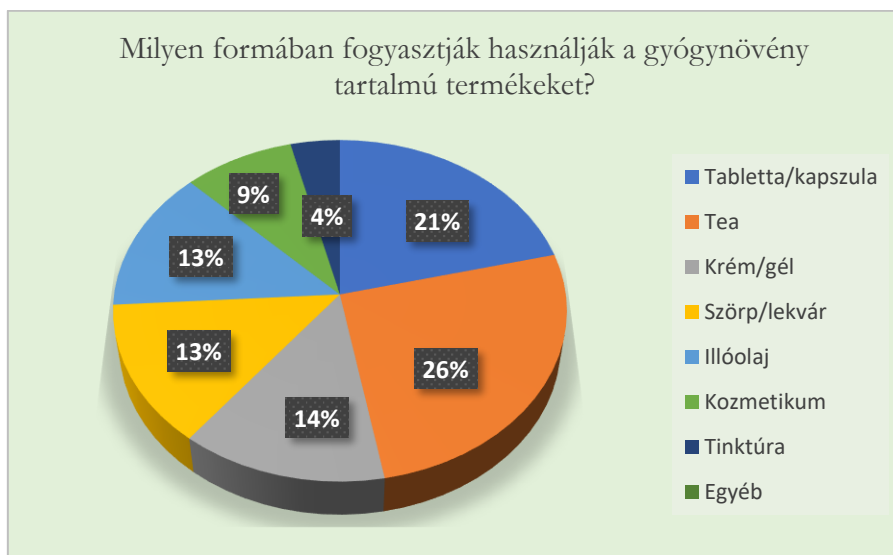
8. ábra Jelölje be az Ön által már kipróbált gyógynövényekből készült termékeket! Megkérdezettek válaszai alapján (Saját diagramm)

Itt több válasz is megadható volt. A kérdőívet kitöltők közül legtöbben a lándzsás útifű (26 fő) csipkebogyó (22 fő) és a medvehagyma (17 fő) gyógynövényből készült terméket próbálta már ki.



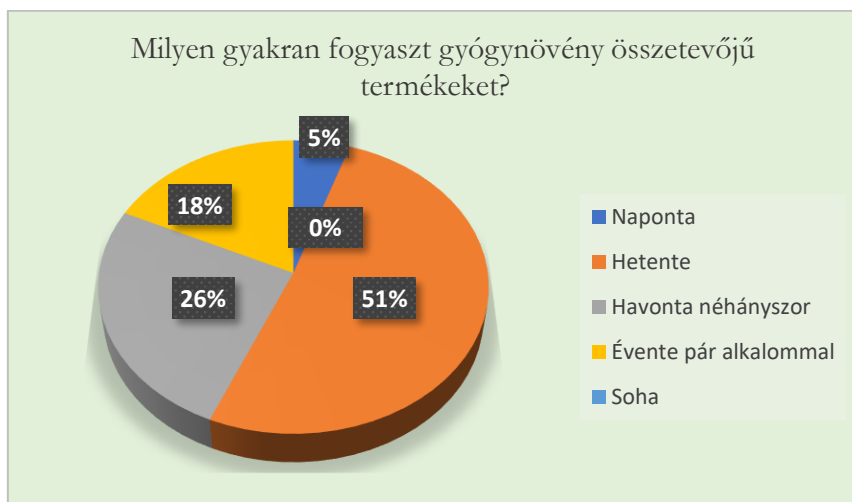
9. ábra Milyen célból használ leginkább gyógynövényes, alapú termékeket? Megkérdezettek válaszai alapján. (Saját diagramm)

Arra a kérdésre, hogy milyen célból fogyasztanak leginkább gyógynövény alapú termékeket 47%-a megkérdezetteknek válaszolta azt, hogy betegségmegelőzés céljából. Második leggyakoribb ok a gyógyszer helyett (20%). 13-13% pedig gyógyszeres kiegészítéseként, illetve szépészet, egyéb kozmetikai célból nyúl gyógynövényes termékek felé. Csupán 7%-a fogyasztja élvezeti célból őket.



10. ábra Milyen formában fogyasztják használják a gyógynövény tartalmú termékeket? Megkérdezettek válaszai alapján. (Saját diagramm)

Ebben a kérdésben több választási lehetőség volt, észre is vehető a nagy megosztottság, hogy milyen formában fogyasztják a gyógynövényes alapú készítményeket. A többség, 26% teaként, 21% tabletta, vagy kapszula formájában, 14% a válaszadóknak külsőleg krém vagy gél produktumként. Ezen kívül 13-13%-a kérdőívet kitöltőknek az aromaterápiában használatos illóolaj, illetve szörp, lekvár termékként fogyasztja. A gyógynövényes kozmetikumokat 9%-a, tinktúrákat mindössze 4%-a használja.



11. ábra Milyen gyakran fogyaszt gyógynövény összetevőjű termékeket? Megkérdezettek válasza alapján. (Saját diagramm).

Első látásra feltűnik, hogy a fogyasztás gyakorisága tekintetében 51%-a megkérdezetteknek gyakran, azaz hetente, 26%-a havonta néhányszor, 18 %-a évente pár alkalommal, naponta 5%-a válaszadóknak, olyan egyén pedig nem volt, aki soha nem használ valamilyen gyógynövényes készítményt.



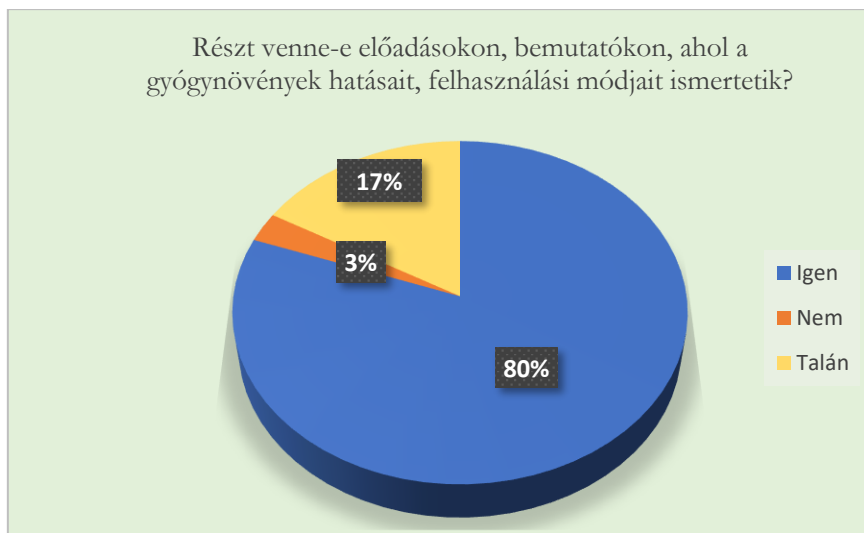
12. ábra Hol szerzi be a gyógynövény alapú készítményeket? Megkérdezettek válasza alapján. (Saját diagramm)

A megkérdezettek legtöbbje 42%-a gyógynövényboltban, 27%-a gyógyszertárban, 18%-a interneten rendeli. 8%-a megkérdezetteknek saját maga gyűjti, 5% válaszolta azt, hogy saját maga termeli.



13. ábra Készített-e már az ön által ismert gyógynövényekből valamilyen terméket? Megkérdezettek válaszai alapján. (Saját diagramm)

A válaszadók 68%-a igen, 32%-a még nem készített az által ismert gyógynövényből semmilyen terméket.



14. ábra Részt venne-e előadásokon, bemutatókon, ahol a gyógynövények hatásait, felhasználási módjait ismertetik? Megkérdezettek válaszai alapján. (Saját diagramm)

Ahogy az a diagrammból is kitűnik a megkérdezettek többsége, azaz 80%-a szívesen részt venne előadásokon, bemutatókon, ahol a megismerhetné a gyógynövények célszerű felhasználási lehetőségeit és jótékony hatásait, 17% még bizonytalan, de elképzelhetőnek tartja, 3%-a pedig nem érdeklődik iránta.

6. Következtetések, javaslatok

Dolgozatom írása közben 2023. év elejétől őszi végéig gyűjtöttem a vadon termő és ehető gyógyhatású növényeket. Igyekeztem a legtöbbet különböző alkalmazási módok szerint felhasználni, inkább több, mint kevesebb sikerrel. Leginkább leszártítottam őket, valamint szirupot és kivonatokat készítettem belőlük. Olyan növényeket gyűjtöttem össze, amelyek lakóhelyem természetes élőhelyein fellelhetők. Bár nem mindig áll hosszú idő a gyűjtésükre és ismerni kell a megfelelő időt a betakarításukra, mégis ajánlatos megpróbálkozni vele, mert egy egész évben használható természeti patikát állíthatunk össze magunknak.

Kérdőívem készítésekor igyekeztem megtudni a környezetemben élők gyógynövényes fogyasztási és használati szokásait. A megkérdezettek válaszaiból is kitűnik, hogy előtérbe helyezik a természetes alapú készítmények használatát, vagy mindinkább igyekeznek elkerülni a gyógyszereket, illetve az fogyasztásukkal az általuk okozott mellékhatásokat.

Leginkább a gyógyteák fogyasztása a népszerű az ismerőseim körében. Sokan heti szinten nyúlnak segítség gyanánt a gyógynövényes készítményekhez. Legtöbben gyógynövényboltokban és gyógyszertárban szerzik be a termékeket, a saját gyűjtés még nem annyira elterjedt. Ennek az lehet az oka, hogy sokan nem biztosak a gyógynövények felismerésében. Szerencsére a magyarországi gyógynövények kiváló minőségűek, ellenőrzöttek, ezért nyugodt szívvel választhatunk a drogériák, gyógyszertárak, herbáriák polcáról is kitűnő teakeverékeket, készítményeket. Sokan készítettek már saját terméket. A kérdőívet kitöltő emberek válaszaiból látható, hogy lenne igény gyógynövények ismereteit bemutató előadásokra, foglalkozásokra. Ezáltal egy alapszintű tudás birtokában össze tudnának állítani egy egyszerűbb (például immunerősítő) teát, ha szükségét érzik egy rosszabb fizikai közérzet miatt.

Van néhány kezdeményezés a környezetemben, ami már némi bizakodásra adhat okot. Devecserben 2023 október közepén indult egy natúrkozmetikumokat készítő kislétszámú szakkör. Természetes alapú alapkozmetikumokat készítenek, és az így elkészült termékeket hazavihetik a résztvevők. Ez már egy jó irány, hiszen az sem mindegy, hogy milyen anyagokat használunk, kenünk a bőrünkre, hajunkra. Ha ezek az alapanyagok még gyógyító hatással is rendelkeznek, akkor már megéri egy ilyen tanfolyamon részt venni.

2022 tavaszán az egykori Devecser Járási Berta Kórház hátsó részében egy kis gyógynövényes kertet alakított ki az önkormányzat. Igaz, ezekben a magaságokban leginkább termesztett

gyógynövények egy-egy példánya található. Sajnos azt még nem sikerült kiderítenem, hogy milyen célból készült a kert. A növények mellett nincsenek jelzőtáblák, semmilyen leírás, így egy hozzá nem értő ember egy borsmentát még csak felismer, de egy istenfát lehet már nem tud beazonosítani. Nyár végén mikor arra sétáltam, szomorúan tapasztaltam, hogy a gyógynövények se learatva, se begyűjtve nem lettek, elvirágzottak, felmagzottak. Milyen jó lett volna, vagy a jövőre nézve jó lenne, ha egy akár ingyenes előadás, vagy bemutatónap keretében ezeket a növényeket feldolgoznák, bemutatva azt, hogy melyik növény mire jó, milyen betegségekre használható és miket lehet belőlük készíteni. Esetleg már egészen kis kortól fogva, óvoda vagy iskolás gyerekeket is ki lehetne vinni egy ilyen jellegű bemutatókertbe, megismertetve velük a gyógynövények világát.

7. Összefoglalás

Az utóbbi években az évszakok időjárása kiszámíthatatlan. Gyakran nem tudjuk eldönteni, hogy hol kezdődik tavasz, vagy hol ér véget a nyár. Idén május közepén 5 °C, októberben gyakran pedig 25 °C fok felett volt a hőmérséklet. Ez nem csak az emberi szervezetet viseli meg, nyilván előbb- utóbb a természetre is hatással lesz. Szerencsére egyelőre a vadon termő gyógynövények a megváltozott hőmérsékleti viszonyok között is ugyanúgy fejlődnek, virágoznak és teremnek.

A korábbi években is sok időt töltöttem a természetben, azonban amióta kutyám van ezek a séták megsokszorozódtak. Az év minden időszakában bejárom lakóhelyem közelebbi-távolabbi természetes élőhelyeit. Napi sétáim során egész évben észreveszem, megfigyelem, fotózom és gyűjtöm az adott évszakban fejlődő, virágzó gyógynövényeket. Az utóbbi években némi tudással felvértezve kezdtem el a begyűjtött gyógynövényeket saját célra feldolgozni. Egy enyhébb betegség leküzdésében, vagy az egészségem megőrzése érdekében eddig is inkább a természetes antibiotikumok híve voltam. Nátha, köhögés ellen előbb ittam meg egy hársfa vagy csipkebogyó teát, mint hogy gyógyszerekhez nyúljak. Saját környezetemben is azt tapasztalom, hogy egyre többen felismerik a természetes gyógymódokat és a gyógynövények fontosságát, érdeklődnek a szelídebb, alternatív gyógyítás módszerei iránt.

Dolgozatomban igyekeztem hónapról hónapra haladva egy-egy vadon termő gyógynövényt, adott időszakban felhasználható növényi részét és annak a szervezetre jótékonyan ható tulajdonságait, valamint leggyakoribb alkalmazási módjait bemutatni. Az összes megemlített növény megtalálható a lakóhelyem környékén. A begyűjtött növények nagy részét én leszáritottam, hogy a későbbiekben tea alapanyagként fogyasszam, vagy kivonatokat készítettem belőlük, illetve volt, amit frissen, ételek készítésekor használtam fel. A növény ismertetésénél a szakirodalomi háttérre támaszkodtam, megemlítettem az esetleges mellékhatásokat, lehetséges veszélyeket is. Ismertettem a gyűjtés legfontosabb követelményeit, a házilag is elkészíthető készítményeket, alkalmazási módokat. Habár minden gyógynövénynek megvan a megfelelő gyűjtési ideje, megfelelően tárolva és tartósítva az év bármely szakaszában jó szolgálatot tehetnek. Egy májusban gyűjtött lándzsás útifűből készült szirup kitűnő megoldás lehet egy téli, vagy tavaszi köhögés csillapítására. Igaz, hogy nem minden esetben lehet helyettesíteni az orvosi módszereket és kezelést, azonban, ha kellő lelkesedéssel és bizalommal fordulunk a gyógynövények felé, bátran beépíthetjük őket a mindennapi életünkbe.

Felhasznált irodalom:

- Bernáth et al., J. (2013.). In *Vadon termő és termesztett gyógynövények*. Budapest: Mezőgazda kiadó.
- Bernáth-Németh, J.-É. (2007). Gyógy-és Fűszernövények gyűjtése, termesztése és felhasználása. In B. J.-N. Éva, *Gyógy-és fűszernövények gyűjtése, termesztése és felhasználása* (old.: 16; 47-49; 56-61; 99-101; 101-102; 92-94; 94-96; 108-108;). Budapest: Mezőgazda Kiadó.
- Bührling-Bächle-Helde, U.-B. (2014.). *Gyógyító borogatások és pakolások*. Sziget Kiadó.
- Földesi, D. (2013.). Fekete bodza. In J. Bernáth (Szerk.), *Vadon termő és termesztett gyógynövények*. Budapest: Mezőgazda Kiadó.
- Frély, R. (2012.). A csalán titkai. In R. Frély.
- Halászné Zelnik, K. (2000.). Komló. In J. Bernáth (Szerk.), *Gyógy-és aromanövények* (old.: 354.). Budapest: Mezőgazda Kiadó.
- Halászné Zelnik-Németh, K.-É. (2000.). Fekete nadálytő. In J. Bernáth (Szerk.), *Gyógy és aromanövények* (old.: 544-545.). Budapest: Mezőgazda Kiadó.
- Heltmanné Dr. Tulok, M. e. (2000.). Medvehagyma. In J. Bernáth (Szerk.), *Gyógy-és aromanövények* (old.: 174-175.). Budapest: Mezőgazda Kiadó.
- Kéry, Á. (2000.). Fehér fagyöngy. In J. Bernáth (Szerk.), *Gyógy-és aromanövények* (old.: 588-590.). Budapest: Mezőgazda Kiadó.
- Kéry, Á. (2013.). A gyógynövények felhasználása. In J. Dr. Bernáth (Szerk.), *Vadon termő és termesztett gyógynövények*. Budapest: Mezőgazda Kiadó.
- Kéry-Zámbó, Á.-I. (2000.). A hatóanyag fogalma. In J. Bernáth (Szerk.), *Gyógy-és aromanövények* (old.: 29.). Budapest: Mezőgazda Kiadó. Letöltés dátuma: 2023.. 07. 22.
- Lakatos, M. (2020.). GYÓGY- ÉS FŰSZERNÖVÉNYEK –történeti, termesztési, feldolgozási és minősítési ismeretek.
- M. Siewert, A. (2013.). *Növényi antibiotikumok*.
- Nedoma, G. (2014.). Natúrkozmetikumok. In *Natúrkozmetikumok-Szépségápolás természetesen*. Centrál Médiacsoport Zrt.
- Pilaski, R. (2015). In R. Pilaski, Riza, *A természet patikája*.
- Pluhár et al., Z. (2012.). Korszerű gyógynövénytermesztési ismeretek. Letöltés dátuma: 2023.. 08. 12.
- Rácz-Rácz Kotilla-Szabó, G.-E.-L. (2012.). Gyógynövények ismerete- A fitoterápia és az alternatív medicina alapjai. Budapest: Galenus Kiadó.
- Seitz Dr., P. (1992.). Kis kerti patika. In P. Seitz Dr..
- Szendrei-Csupor, K.-D. (2009.). Gyógynövénytár- Útmutató a korszerű gyógynövény alkalmazáshoz. Budapest: Medicina Könyvkiadó Zrt.

Theiss, B.-P. (1989). Erdők, mezők patikája. In B.-P. Theiss.

Varró, A. B. (1991.). *Gyógynövények gyógyhatásai*. Kaposvár: Marksped Kft.

Felhasznált internetes források:

Internet 1. <https://net.jogtar.hu/jogszabaly?docid=99600053.tv> (2023.10.26.)

Internet 2. <https://tudatosvasarlo.hu/gyogynovenyes%20furdok%20gozinhalacio/> (2023.09.27.)

Internet 3. <https://mentalfitnessguru.hu/életmod/gyogynovenyek-felhasznalasa-2-resz-elkeszitesi-technikak> (2023.09.05.)

Internet 4. <https://beneszilvi.hu/gyogynovenyek-felhasznalasa-az-egeszsegmegorzes-területen/2023.09.02.>

1. ÁBRA SZÁRADÓ EGYBIBÉS GALAGONYA VIRÁGOS HAJTÁSA A GYAKORLATI HELYEMEN, AJKÁN, A BOLGÁR KERTÉSZETBEN. 2023. MÁJUS ELEJE. (SAJÁT FELVÉTEL)	8
2. ÁBRA ALKOHOLOS CSALÁNTINKTÚRA FRISS LEVÉLBŐL. 2023. ÁPRILIS KÖZEPE (SAJÁT FELVÉTEL)	16
3. ÁBRA SZÁRADÓ CICKAFARK 2023. AUGUSZTUS ELEJE, SAJÁT FELVÉTEL.....	20
4. ÁBRA LESZÁRÍTOTT KOMLÓTOBOZ, 2023. SZEPTEMBER KÖZEPE. SAJÁT FELVÉTEL.....	21
5. ÁBRA CSIPKEBOGYÓ TEÁNAK LESZÁRÍTVA. 2023. OKTÓBER (SAJÁT FELVÉTEL)	22
6. ÁBRA SAJÁT KÉSZÍTÉSŰ CSIPKEBOGYÓ LEKVÁR (SAJÁT FELVÉTEL)	23
7. ÁBRA ÉLETKOR ELOSZLÁS. (SAJÁT DIAGRAMM)	26
8. ÁBRA JELÖLE BE AZ ÖN ÁLTAL MÁR KIPRÓBÁLT GYÓGYNÖVÉNYEKBŐL KÉSZÜLT TERMÉKEKET? MEGKÉRDEZETTEK VÁLASZAI ALAPJÁN (SAJÁT DIAGRAMM)	26
9. ÁBRA MILYEN CÉLBŐL HASZNÁL LEGINKÁBB GYÓGYNÖVÉNYES, ALAPÚ TERMÉKEKET? MEGKÉRDEZETTEK VÁLASZAI ALAPJÁN. (SAJÁT DIAGRAMM)	27
10. ÁBRA MILYEN FORMÁBAN FOGYASZTJÁK HASZNÁLJÁK A GYÓGYNÖVÉNY TARTALMÚ TERMÉKEKET? MEGKÉRDEZETTEK VÁLASZAI ALAPJÁN. (SAJÁT DIAGRAMM).....	27
11. ÁBRA MILYEN GYAKRAN FOGYASZT GYÓGYNÖVÉNY ÖSSZETEVŐJŰ TERMÉKEKET? MEGKÉRDEZETTEK VÁLASZAI ALAPJÁN. (SAJÁT DIAGRAMM)	28
12. ÁBRA HOL SZERZI BE A GYÓGYNÖVÉNY ALAPÚ KÉSZÍTMÉNYEKET? MEGKÉRDEZETTEK VÁLASZAI ALAPJÁN. (SAJÁT DIAGRAMM).....	28
13. ÁBRA KÉSZÍTETT-E MÁR AZ ÖN ÁLTAL ISMERT GYÓGYNÖVÉNYEKBŐL VALAMILYEN TERMÉKET? MEGKÉRDEZETTEK VÁLASZAI ALAPJÁN. (SAJÁT DIAGRAMM)	29
14. ÁBRA RÉSZT VENNE-E ELŐADÁSOKON, BEMUTATÓKON, AHOL A GYÓGYNÖVÉNYEK HATÁSAIT, FELHASZNÁLÁSI MÓDJAIT ISMERTETIK? MEGKÉRDEZETTEK VÁLASZAI ALAPJÁN. (SAJÁT DIAGRAMM)	29

Mellékletek:

1db kérdőív

1. Az Ön neme

- ☐ Nő
- ☐ Férfi

2. Életkor

- ☐ 18 alatt
- ☐ 18-24
- ☐ 25-30
- ☐ 31-36
- ☐ 37-45
- ☐ 46-55
- ☐ 55-60
- ☐ 60 felett

3. Az Ön lakóhelye

- ☐ Főváros
- ☐ Megyeszékhely
- ☐ Város
- ☐ Falu
- ☐ Egyéb

4. Jelölje be az ön által már kipróbált gyógynövényből készült termékeket! /Több választ megjelölhet/

- ☐ Nagy csalán
- ☐ Községes orbáncfű
- ☐ Cickafark
- ☐ Csipkebogyó
- ☐ Fehér fagyöngy
- ☐ Medvehagyma
- ☐ Lándzsás útifű
- ☐ Fekete nadálytő
- ☐ Fekete bodza
- ☐ Komló

5. Milyen célból fogyaszt leginkább gyógynövényes, természetes alapú termékeket?

- ☐ Betegség megelőzés céljából
- ☐ Gyógyszeres kezelés kiegészítéseként
- ☐ Gyógyszer helyett
- ☐ Szépészet, egyéb kozmetikai célból
- ☐ Élvezeti célból

6. Milyen gyakran fogyaszt gyógynövény összetevőjű termékeket?
- ☐ Heti
 - ☐ Havonta néhányszor
 - ☐ Évi pár alkalommal
 - ☐ Soha
7. Milyen formában fogyasztja, használja a gyógynövény tartalmú termékeket?
/Több választ megjelölhet/
- ☐ Tabletta/kapszula
 - ☐ Tea
 - ☐ Krém/gél
 - ☐ Szörp/lekvár
 - ☐ Illóolaj
 - ☐ Kozmetikum
 - ☐ Tinktúra
 - ☐ Egyéb
8. Hol vásárol gyógynövény tartalmú termékeket? /Több választ megjelölhet/
- ☐ Gyógyszertárban
 - ☐ Gyógynövényboltban
 - ☐ Interneten rendeli
 - ☐ Saját maga készíti
9. Készített-e már az ön által ismert gyógynövényekből valamilyen terméket?
- ☐ Igen
 - ☐ Nem
10. Részt venne-e előadásokon, bemutatókon, ahol a gyógynövények hatásait, felhasználási módjait ismertetik?
- ☐ Igen
 - ☐ Nem
 - ☐ Talán

Köszönöm, hogy együttműködött a felmérésben!

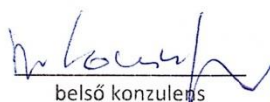
NYILATKOZAT

Horváth Janka (név) (hallgató Neptun azonosítója: HZJU12) konzulenseként nyilatkozom arról, hogy a záródolgozatot/szakdolgozatot/diplomadolgozatot/portfóliót¹ áttekintettem, a hallgatót az irodalmi források korrekt kezelésének követelményeiről, jogi és etikai szabályairól tájékoztattam.

A záródolgozatot/szakdolgozatot/diplomadolgozatot/portfóliót a záróvizsgán történő védésre javaslom / nem javaslom².

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

Kelt: Keszthely, 2023 év november 02. nap


belső konzules

¹ A megfelelő dolgozattípus meghagyása mellett a többi típus törlendő.

² A megfelelő aláhúzendő.

³ A megfelelő aláhúzendő.

NYILATKOZAT

a záródolgozat nyilvános hozzáféréséről és eredetiségéről

A hallgató neve: Horváth Janka
A Hallgató Neptun kódja: HZJU12
A dolgozat címe: A vadon termő gyógynövények gyűjtése és felhasználása a négy évszakban
A megjelenés éve: 2023.
A konzulens intézetének neve: Kertésztudományi Intézet
A konzulens tanszékének a neve: Zöldség- és gombatermesztési tanszék

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

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

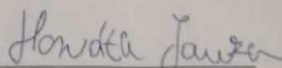
A leadott dolgozat, mely PDF dokumentum, szerkesztését nem, megtekintését és nyomtatását engedélyezem.

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

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

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

Kelt: Keszthely, 2023 év november hó 02 nap


Hallgató aláírása