

A vadon termő gyógynövények gyűjtése és felhasználása a négy évszakban

Horváth Janka

Gyógy- és fűszernövények felsőoktatási szakképzés, levelező tagozat

Kertészettudományi Intézet, Zöldség- és Gombatermesztési Tanszék

Belső témavezető: Dr. Kovács János, egyetemi docens, MATE Georgikon Campus

Kertészettudományi Intézet

Napi sétáim során egész évben észreveszem, megfigyelem, fotózom és gyűjtöm az adott évszakban fejlődő gyógynövényeket. Az utóbbi években némi tudással felvértezve kezdtem el a begyűjtött gyógynövényeket saját célra feldolgozni.

Szakdolgozatom első részében bemutatom a gyógynövény – és drogismeret főbb tudnivalóit, a vadon termő növények gyűjtésének fontosabb szabályait és szempontjait, a feldolgozási eljárásokat és a leggyakoribb felhasználási módokat.

Az összes megemlített növény megtalálható a lakóhelyem környékén. Igyekeztem hónapról hónapra haladva egy-egy vadon termő gyógynövényt és annak a szervezetre jótékonyan ható tulajdonságait, valamint alkalmazási módjait bemutatni. A begyűjtött növények nagy részét leszáritottam, hogy a későbbiekben teaként elfogyasszam, vagy kivonatokat készítettem belőlük, illetve volt, amit frissen, ételek készítésekor használtam fel. A növény ismertetésénél a szakirodalomi háttérre támaszkodtam, megemlítve az esetleges mellékhatásokat, lehetséges veszélyeket is.

Egy kérdőíves kutatás keretében felmértem közeli ismerőseim, munkatársaim gyógynövény-fogyasztási szokásait és használatát.

A kérdőívet kitöltők válaszainak összesítéséből felmértem, hogy a gyógynövények ismeretére, használatára egyre nagyobb igény van. Saját gyűjtés még nem annyira elterjedt, inkább gyógynövényboltokban, gyógyszertárakban szerzik be a megkérdezettek. A többség betegségmegelőzés és egészségmegőrzés céljából, heti szinten fogyaszt gyógynövény alapú készítményeket. Leginkább teaként, valamint tableta, vagy kapszula formájában, használja a őket. Az itt élők jó része szívesen mélyítené tovább gyógynövényes ismereteit. Előadások és bemutató napok, vezetett túrák keretében lehetne a gyógyhatású növények felhasználását, szakszerű gyűjtését és egészséget segítő hatásai népszerűsíteni, ismertetni.