

A ZÁRÓDOLGOZAT TARTALMI KIVONATA

Dolgozat címe Gyógy- és fűszernövények felhasználási lehetőségei saját tapasztalat alapján
aurás migrén megelőzésére

A dolgozatot készítő hallgató neve Tombor Adrienne Annamária

Gyógy- és fűszernövények felsőoktatási szakképzési szak, levelező tagozat
Zöldség- és Gombatermesztési Tanszék

Belső témavezető: Dr. Kovács János, egyetemi docens, Zöldség- és Gombatermesztési Tanszék

Külső témavezető: (név, beosztás, munkahely megnevezése)

Dolgozatom célja néhány általam kipróbált gyógynövényből készült tea, tinktúra, illóolaj, bedörzsölő szer, aromaterápia bemutatása és annak felhasználási módja az aurás migrén fejfájás típusnál.

Jelenkor embere végtelenségig kizsigereli önmagát és elvárja a testétől, hogy kifogástalanul működjön, lehetőleg néhány pirula bevétele után. Testünket karban kell tartani minőségi étkezéssel, sportolásra szánt idővel, és olykor szükséges minőségi idő eltöltsünk önmagunkkal csendben, mert ezáltal épülünk. A körülöttünk lévő természet megadja számunkra a lehetőséget, hogy gyógynövényeket gyűjtsünk és felhasználjunk csak vissza kell térjünk az ősi tudáshoz, amit már a Bibliában is leírtak.

6 számomra fontos és jótékony hatással bíró gyógynövényt, és azoknak felhasználási lehetőségét mutatom be. Ezekből a növényekből: borsmenta, citromfű, kakukkfű, levendula, őszimargitvirág és rozmaring, bármilyen formában készíthetünk magunknak háziszert, ami oldja a felszültséget, fájdalmat. Kéznél vannak, legyen szó balkonládáról vagy kiskertről, ott vannak és figyelnek minket, várják, hogy segítsenek nekünk.

A fáradtsággal együtt járó, görcsös fejfájásra, ami a munkahét végén jelentkezik, kitűnő gyógymód egy csésze finom levendula tea stresszoldásra.

Így nemcsak a migrénben szenvedőknek, hanem azoknak is, aki jobb életminőségben szeretnék eltölteni öreg korukat, el kell dönteniük mennyit ér az egészségük. Az egészséges életmód és étkezés elérése már komoly előrelépés. A gyógynövények lehetnek a következő lépcsőfok, amelyek itt vannak körülöttünk egy karnyújtásnyira. Aki biztos tudással rendelkezik gyógynövény ismeretből az el tud indulni gyűjteni és élni tud a természet adta lehetőséggel, ami gyógyítja a testet és lelket egyaránt.