



MAGYAR GERONTOLÓGIA 13. ÉVFOLYAM KONFERENCIA KÜLÖNSZÁM

2021. 13. évf. Konferencia Különszám
On-line verzió: ISSN 2062-3690
[www.https://ojs.lib.unideb.hu/gerontologia](https://ojs.lib.unideb.hu/gerontologia)

Időskori panaszok és a gyógynövények kapcsolata

Geriatric complaints and medical herbs relationship

Pásztk Norbert¹, Dr. Kiss-Tóth Emőke², Dr. Kopkáné Plachy Judit³

¹mestertanár, Miskolci Egyetem, Egészségtudományi kar

²dékán, Miskolci Egyetem, Egészségtudományi kar

³adjunktus, Miskolci Egyetem, Egészségtudományi kar

Kulcsszavak: gyógynövény, időskori panasz, megelőzés, természetes gyógymód

A körülöttünk lévő természet elláthat minket olyan gyógyító növényekkel, amelyek segítségével könnyebben tudjuk átvészelni és kezelni a mindennapi problémákat, betegségeket. A gyógynövények jelenleg ismét reneszánszukat élik, és egyre többen mernek hozzájuk fordulni egészségük megőrzése érdekében (Bernáth, Németh, 2007).

Idősebb korban még nagyobb hasznukat vehetjük, hiszen génjeink, környezetünk vagy életvitelünk következményeként ekkor számos betegség felütheti fejét, melyek ellen a küzdelem már nem olyan egyszerű egy 60 év feletti szervezet számára. Manapság egyre jobban növekszik az idősök között a szív és érrendszeri, valamint a mozgásszervi megbetegedések száma, melyek a vezető megbetegedési csoportok között találhatóak ebben a korosztályban (<http://www.ksh.hu>).

A testnek ekkor már nehezebben működnek az életfolyamatai, ezek könnyen eltolódhatnak a rossz irányba, az immunrendszer sem működik teljes kapacitással és akár egy kisebb betegség is hosszútávon kihat az egészségre.

A gyógynövények segítségével számos betegség megelőzhető, kezelhető vagy éppen segítségükkel az egészség helyreállítható. Csupán körül kell néznünk a minket körülvevő természetben és megtalálhatjuk a számunkra megfelelő növényt.

Hazánk rendkívül jó természeti adottságai miatt bővelkedünk gyógynövényekben, körülbelül 400 féle található nálunk, mely egész Európa szerte igen jelentős mennyiségnek számít. Egy-egy növény igazán komplex gyógyító hatással rendelkezik és akár többféle panasz kezelésére is használható. Megfelelő körültekintés mellett alkalmazva pedig nagy biztonsággal és igazán jó eredményekkel alkalmazhatóak. Magyarország természeti adottságai lehetővé teszik, hogy számos gyógynövény közül válogathassunk és segítségül hívjuk őket betegségek megelőzéséhez vagy éppen gyógyításához. Kiegészítő terápiaként nagyon hasznosak lehetnek akár az időskori megbetegedések esetén is (Bernáth, Németh, 2007).

Cél és módszer:

A kutatásban szeretnénk volna feltérképezni az időskori panaszok és betegségek, illetve a gyógynövények használatának, valamint az egészséges életmódnak a kapcsolatát és a 60 év felettiek gyógynövényekről való véleményét, melyet saját összeállítású, internetes kérdőív segített, melyet 123-an töltöttek ki.

Eredmények:

A kérdőívre érkezett válaszok alapján a válaszadók, ha tehetik, szívesen alkalmazzák a gyógynövényeket, sokat ismernek közülük és megbíznak azok jótékony hatásában, többek között azért, mert elég sok pozitív tapasztalatuk volt már használatukkal kapcsolatban.

Egyik, kérdőívben feltett kérdésünkre érkezett válaszok alapján az alábbi gyógynövényeket alkalmazzák leggyakrabban az idős emberek a házi patikában: galagonya, citromfű, kakukkfű, fekete nadálytő, borsmenta, csalán, levendula, zsálya, kamilla, körömvirág, gyömbér, csipkebogyó, útifű, dió és a cickafark.

Leggyakrabban teák, étrend kiegészítő tabletták, kapszulák formájában használhatóak fel ezek a növények, de készíthető belőlük gyógynövényes fürdő, olajos és alkoholos kivonat, valamint kenőcs is akár, illetve nagy részük ételek ízesítésére is használható vagy akár salátaként is fogyasztható.

Egytől egyig mindegyik felsorolt növény igen hasznos lehet az idősebb korosztály számára is, de rajtuk kívül még más növényeket is érdemes ismerni és alkalmazni.

A biztonságos gyógynövény használathoz tudni kell, hogy mire, milyen formában és mennyi ideig alkalmazhatóak, illetve, hogy rendelkeznek e esetleg valamilyen mellékhatással, ellenjavallattal vagy gyógyszerekkel való kölcsönhatással (Szendrei, Csupor, 2009).

Az egészséges emberek tudnak dolgozni, eredményeket létrehozni, teljes életet élni és legtöbbet tenni a társadalomért. Az egészséges életmódra nevelést, a népegészségügyi programokat már fiatal korban el kellene kezdeni, beleszőve az átadott tudásanyagba a komplementer medicina lehetőségeit, többek között a gyógynövények ismeretét is. A gyógynövények lehetőséget adnak arra, hogy az emberek segítsenek magukon, és megtanulják a saját kompetenciahatáraikat az öngyógyítás területén.

Azonban a tapasztalat azt mutatja, hogy nagyon sok ismeretterjesztő programra, előadásra lenne szükség ahhoz, hogy a tévhiteket eloszlassuk és biztonságosabbá tegyük a házi patikákban is a gyógynövények használatát.

A kutatásban bemutatjuk az idősek számára ajánlott legfontosabb hazai és külföldi gyógynövényeket, amelyek megfelelő körültekintés mellett biztonságosan alkalmazhatóak.

Irodalomjegyzék:

1. Szendrei, K. – Csupor, D. (2009): Gyógynövénytár. Medicina Könyvkiadó Zrt.
2. Bernáth, J. – Németh, É. (2007): Gyógy-és fűszernövények gyűjtése, termesztése, felhasználása. Mezőgazda Kiadó, 3. kiadás