

MAGYAR GERONTOLÓGIA

15. ÉVFOLYAM KONFERENCIA KÜLÖNSZÁM

2023. 15. évf. Konferencia Különszám

On-line verzió: ISSN 2062-3690

[www.https://ojs.lib.unideb.hu/gerontologia](https://ojs.lib.unideb.hu/gerontologia)

Gyógynövények gyűjtése természetjárás során, akár időskorban is (Collecting herbs during nature walks, even in old age)

Pásztk Norbert¹

¹Miskolci Egyetem, Egészségtudományi Kar

Kulcsszavak: gyógynövény, gyógynövény gyűjtés, természetjárás

A rekreáció, a természetjárás, valamint a gyógynövények gyűjtése és a hozzájuk kapcsolódó ismeretek összefüggésbe hozhatók, hiszen mindegyik segíthet az egészséges életmód kialakításában, a fizikális és mentális egészség helyreállításában és fenntartásában (Fritz, Szatmári, & Plachy, 2013).

Kutatásom szakirodalmi részében a gyógynövényekhez és természetjáráshoz kapcsolódó főbb elméleti ismereteket vizsgáltam. Elemeztem hét darab olyan gyógynövényt, amelyet Magyarországon is gyűjthetnek az emberek természetjárás során, valamint kitértem a gyógynövények gyűjtéséhez kapcsolódó fontosabb szempontokra is.

Kutatás

Primer kutatásomban internetes kérdőív segítségével vizsgáltam meg 170 kitöltő között, hogy milyenek a hazai gyógynövény használati és gyűjtési szokások, ismeretek.

Eredmények

Az eredmények azt mutatják, hogy sokan használnak és gyűjtenek saját maguk is gyógynövényeket a válaszadók közül, azonban nem mindenki rendelkezik megfelelő tudással. Néhányan téves vagy pedig hiányos információk alapján teszik ezt, ami okozhatja azt is, hogy nem megfelelő hatóanyag tartalmú gyógynövényt alkalmaznak, nem lesz meg a kívánt eredmény, aminek következtében elveszíthetik a kezdeti bizalmat a gyógynövényekkel szemben (Pászk, 2021).

Irodalom

Fritz, P., Szatmári, Z., & Plachy, J. (2013). A szellemi rekreáció fogalma és rendszertana. *Recreation*. 3.3 10-12. o. DOI: 10.21486/recreation.2013.3.3.1

Pászk, N. (2021). Gyógynövények szerepe a turizmusban és az egészségügyben. *Multidiszciplináris Tudományok: A Miskolci Egyetem Közleménye*. 11.2 341-344. o. DOI: 10.35925/j.multi.2021.2.45