

MAGYAR GERONTOLÓGIA

16. ÉVFOLYAM KONFERENCIA KÜLÖNSZÁM

2024. 16. évf. Konferencia Különszám

On-line verzió: ISSN 2062-3690

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

Kiskerti gyógynövénytermesztés akár időskorban is

Small garden herb cultivation even in old age

Pászk Norbert

Miskolci Egyetem Egészségtudományi Kar

Kulcsszavak: gyógynövények, gyógyítás, gyógynövénytermesztés

A gyógynövények jelentős szerepet játszhatnak egészségünk megőrzésében, helyreállításában. Gyógyító célú felhasználásukkal a fitoterápia tudományága foglalkozik. A gyógynövények gyűjtése mellett termesztésük is jelentős Magyarországon és sokan foglalkoznak vele főként vidéken, hivatásként vagy hobbiszinten.

A gyógynövénytermesztés kiskertekben, idősothonokban egy igazán jó időskori aktivitás lehet, és a megtermelt javak még hasznosíthatók is a házi patikában, a konyhában. Szinte minden idősothon és vidéki ház rendelkezik kisebb vagy nagyobb kerttel, legtöbbjüket művelik is, gyakran dísnövények és gyümölcsök, zöldségek találhatók bennük. Azonban hogyha bővítenék a kerteket gyógynövényekkel és fűszernövényekkel, akkor még sokoldalúbbak lehetnének ezek a kertek.

Fontos tudni, hogy nem minden gyógy- és fűszernövény termeszthető könnyen, hiszen mindegyik más és más igényekkel rendelkezik. Szükséges lenne tehát útmutatást adni a kiskert tulajdonosoknak, idősothonoknak, hogy mely gyógynövényeket kezdjék el termesztetni, amelyek szépek, egészségesek és felhasználhatók mind külsőleg, mind pedig belsőleg.

Hasznos szakirodalmi források lehetnek a témában:

Pásztk, N. (2024): Gyógyítás gyógynövényekkel. Budapest, Magyarország: Budai Nyomdaipari Kereskedelmi és Szolgáltató Kft. ISBN: 9786158221436

Banai V. (2005): Gyógynövény és drogismeret. Műszaki Könyvkiadó, Budapest.

Chevallier, A. (2016): Encyclopedia of Herbal Medicine. Dorling Kindersley.

Bernáth, J. (2013): Vadon termő és termesztett gyógynövények. Budapest, Mezőgazda Kiadó