

# Tárgytematika

Félév:	2013/14/2
Tárgynév:	Természetes gyógymódok
Tárgykód:	ALSRMA2081
Felelős szervezet neve:	Rekreológia Intézeti Tanszék
Felelős szervezet kódja:	AA25
Tárgyfelelős neve:	Skribanek Anna Dr.
Tárgy követelménye:	Vizsga
Tárgy heti óraszám:	0/0/0
Tárgy féléves óraszám:	10/5/0

---

## Oktatás célja:

Megismertetni a hallgatóval a legfontosabb hazai gyógynövényeinket és azok felhasználásának lehetőségeit, az egészségmegőrzés és a gyógynövény terápiák alkalmazásának alapjait.

## Tantárgy tartalma:

A gyógynövény fogalma. A gyógynövények felhasználásának története a világon és Magyarországon. A gyógynövények fő hatóanyagai, hatásuk és hatásmechanizmusuk. A gyógynövények gyűjtése, szárítása, feldolgozása. A gyógynövénykészítmények (tinktúra, szirup, balzsam stb.) és felhasználásának lehetőségei. Terápiák: a teakészítés és teakeverékek összeállításának szabályai, az aromaterápia, homeopátia lényege. Főbb hazai gyógynövény fajok és mérgező növények tematikus ismertetése.

## Számonkérési és értékelési rendszere:

### Követelmények, a tanegység teljesítésének feltételei:

- az órákon való részvétel
  - önálló hallgatói előadás keretében mutassa be a választott témakört
- Munkaformák: előadás, diavetítés, önálló szakirodalmi ismeretszerzés és feldolgozás, gyakorlati ismeretek: önálló terepi gyűjtés, növényhatározás, teakészítés.

## Kötelező irodalom:

### *Kötelező irodalom:*

1. Rápóti J.- Romváry V.(1996): Gyógyító növények. Medicina, Budapest
2. Dános B.: Farmakobotanika (1997): A gyógynövénytan alapjai. Argumentum, Budapest
3. Varró A. B. (1991): Gyógynövények gyógyhatásai. Marksped Kft, Kaposvár

### *Ajánlott irodalom:*

1. Verzárné Petri G.-Nyiredyné Mikita K.- Nyiredy Sz. (1989): Gyógynövények korszerű terápiás alkalmazása. Medicina, Budapest
2. László-Bencsik Á. (1992).: Magyarországi gyógynövények képes enciklopédiája. Helikon, Budapest
3. Rosival V. (1992): Gyógyító természet: homeopátia. Kossuth, Budapest