

A trópusok ajándékai - Interaktív ONLINE / ÉLŐ előadás ajánló

Dr. Hajdu Zsanett vagyok, gyógynövényszakértő biológus. Neurobiológia szakirányon végeztem, majd idegrendszerre ható gyógynövények hatóanyagainak kutatásából doktoráltam a szegedi Gyógyszerésztudományi karon. Még hallgató koromban önálló kutatóutat szerveztünk két társammal Bolíviába, ahol két évig éltem andoki és amazóniai indiánok között. Egy amazóniai faluban végeztem egy gyógynövénykutatást, amiből a diplomamunkám is elkészítettem. 14 éve rendszeresen tartok előadásokat minden korosztály számára, 2015-ben Nemzeti Kiválóság Díjat kaptam tudományos és tudománykommunikációs munkám elismeréseként.

Fiataloknak szánt ismeretterjesztő regényem, **A trópusok ajándékai - Szenvedélyes kutatóutam igaz története Bolívia indiánjai között** megjelenése óta sikeresnek örvend, 2017 óta pedig tudományos és ismeretterjesztő előadások, gyógynövénytúrák, gyógynövény műhelyek tartásával foglalkozom szerte az országban. Szeretettel ajánlom figyelmükbe a lejjebb olvasható témákat.

Tv interjúk egy könyvbemutatóról és egy gyógynövénytúráról:

<https://www.youtube.com/watch?v=351EN237xR8>

<https://www.youtube.com/watch?v=58gjo9xkwNA>

Referenciák és részletesebb információ:

<https://www.facebook.com/tropusokajandekai>

honlap: <http://www.tropusokajandekai.hu/>

1. téma:

A trópusok ajándékai - Szenvedélyes kutatóutam igaz története Bolívia indiánjai között; interaktív előadás, könyvbemutató

A vetített képekkel, rövid videókkal tarkított interaktív előadásban a személyes bolíviai kalandjaimról mesélek, négy indián kultúráról, ahol hosszabb időt töltöttem (aymara, uru, araona, guarasug'we), a dzsungel szépségeiről, a számunkra is hasznos gyógynövényekről és az álmaink megvalósításáról. Arról, hogy 22 éves fiatal nőként honnan vettem a bátorságot, hogy két társsal egy két éves expedíció szervezésébe fogjak, és az örömteli önmotiválás, az út közben kifejlesztett készségek miként vittek el odáig, hogy értékes, a pályámat megalapozó szakmai eredményekkel térjek haza.

Az előadásokat követően a könyv megvásárolható és dedikáltatható.

Kinek ajánlott: Az előadás bármely korosztály számára választható: alsósok, felsősök, felnőttek, vegyes korosztály. Mindig az adott korcsoport érdeklődési szintjéhez igazítom az előadásokat.

Időtartam: igény szerint 45-60, 90 perc

FELNŐTT ELŐADÁS TÉMÁK:

2. téma: Hit és hatóanyag: A gyógynövények hagyományos és modern alkalmazásairól

Az előadásban az előadó latin-amerikai és Kárpát-medencei utazásai mentén körbejárjuk a gyógynövények hagyományos és mai modern alkalmazásának világát. Beszélgetünk arról, hogy miként tesz szert tudására egy gyógyító és általa a népe, melynek a gyógyítója; hogy miként jut el ez a tudás a kutatókhoz, és ők mi mindenhez kezdenek vele: Áttekintjük, hogy hogyan lesz a gyógynövényből gyógyszer, hagyományos növényi gyógyszer vagy étrend-kiegészítő, s hogy melyiktől milyen hatást várhatunk, valamint megvitátjuk az egyes kategóriákhoz tartozó tényeket és félreértéseket. Beszélünk arról is, hogy egészségünk, gyógyulásunk érdekében mire figyeljünk, amikor gyógynövény tartalmú készítményeket vásárolunk a patikában vagy a herbáriában. Az előadás alatt és azt

követően lehetőség van személyes kérdéseinket is feltenni. Élő előadás során pedig megnézzük, szagoljuk, kóstoljuk a leghasznosabb gyógynövényeinket.

3. téma: Hogyan készülünk a télre gyógynövényekkel?

Közeleg a hideg időszak és érdemes áttekinteni azokat a trükköket, amelyek segítségével megkímélhetjük magunkat a betegségektől. Gyógynövényszakértő biológusként és a hazai, illetve dél-amerikai tradicionális gyógynövényhasználat kutatójaként ezeket kísérlem meg bemutatni az előadásban. Beszélünk azokról a számunkra könnyen elérhető zöldségekről, gyümölcsökről, fűszerekről, gyógynövényekről és egyéb élelmiszerekről, amelyek átsegíthetnek bennünket a télen, kisímíthatják nyugtalan idegrendszerünket, és sorra vesszük a különböző szervekre, szervrendszerekre vonatkozó jótékony hatásokat.

Az előadást követően lehetőség lesz a személyes kérdések átbeszélésre is, valamint könyvem **A trópusok ajándékai - Szenvedélyes kutatóutam igaz története Bolívia indiánjai között** kedvezményesen megvásárolható (3500 Ft) és dedikáltatható.

4. téma: A női egészségre ható gyógynövények

Ebben a részben végigtekintünk a Nő életén, és megnézzük, hogy melyek azok a növények, amelyek támogathatnak bennünket a nehéz pillanatokban. Legyen szó akár szimpla nehéz napokról, szépészeti kérdésekről, vagy nőgyógyászati panaszokról, végignézünk minden helyzetet. Beszélünk a babahozó növényekről és a várandósságról, a szoptatásról és az ilyenkor ellenjavallt növényekről, valamint fogyókúráról és fejfájásokról. Áttekintjük a premenstruációs szindrómában, endometriózisban, menopauza idején és időskori csontritkulás esetén alkalmazható növényeket is. A gyógynövényeken túl szóba kerülnek azok a zöldségek, gyümölcsök, gabonák is, amelyek támogatják szervezetünket a fenti helyzetekben. Az előadást mindig az aktuális közönség érdeklődéséhez igazítom.

5. téma Gyógyító zöldségek

A gyógynövény szót hallva talán először mindannyiunknak a kamilla vagy a menta jut eszébe, és nem is gondolnánk, hogy pl. a burgonya vagy a sárgarépa is rendelkezik gyógyító hatással, amelyet elődeink még tudatosan használtak. Az előadásban a legfrissebb tudományos eredmények alapján körbejárjuk a magyar konyha népszerű zöldségeinek hatásait, belekóstolunk a keleti konyha gyógyító ételeinek szemléletmódjába, megnézzük, hogy mit tud a tudomány a már hazánkban is elérhető egzotikus ennivalókról és az emésztésre vonatkozó egyes népek közti genetikai különbségekről. Azt is megvitátjuk, hogy az egyes ételkészítési módok milyen hatást gyakorolnak a zöldségek tápanyag-tartalmára.

GYEREKEKNEK és vegyes korosztálynak:

6. téma: Az erdők titkos világa és gyógyító hatása - TERMÉSZETVÉDELEM

A természet titokzatos világa ma már nem csak a fantáziánk és a hiedelmeink birodalmában, hanem a tudományos felfedezések között is egyre inkább megmutatkozik számunkra. Az előadásban bepillantást kaphatunk az erdő

számunkra oly sokáig rejtett titkaiba: pl. a fák gyökérzetének elképesztő föld alatti hálózatába, melyen keresztül táplálni képesek az idősebb fák a fiatalokat, vagy amin át több száz méterre lévő fák is kommunikálnak egymással. Megnézzük, hogy milyen trükkökkel verik át a növények az őket elfogyasztani készülő állatokat, vagy hogy milyen versenyeket vívnak egymással a facsemeték. A neves növényélettan kutatók, erdészek (mint pl. a bestseller író Peter Wohlleben) népszerű eredményei mellett elmesélek személyesen átélt történeteket is az amazóniai esőerdők mítoszvilágából és átbeszéljük, hogy a természet milyen módokon lehet hatással az egészségünkre.

Felnőtt és gyermek vagy vegyes közönségnek egyaránt ajánlom. Mindig az adott korosztályhoz igazítom az előadást.

7. téma: Costa Rica, ahol az állatok nem félnek az embertől - TERMÉSZETVÉDELEM

A természetfotókkal, rövid videókkal tarkított előadásban körbejárjuk az állatok védelméből világ szinten élen járó Costa Rica szépségeit, mesélek az érintetlen trópusi esőerdőket kutató egyik leghíresebb biológiai központ, a La Selva Biological Station-ben töltött időről, ahol oktattam és kutattam, és ahol naponta testközelből láthattam az őserdő állatait. Elmesélem, miért nem félnek a Costa Rica-i állatok az embertől, és hogy ez hogyan vezetett odáig, hogy Costa Rica megkapta a Happy Planet Indexben az első helyezést, azaz a világ legboldogabb országa címet.

Gyermek és felnőtt korosztálynak egyaránt ajánlom. Mindig az adott korosztályhoz igazítom az előadást.

8. téma: Mit tehetünk az állatokért? - Képek és személyes történetek hazai és dél-amerikai állatvédő kalandjaimról - TERMÉSZETVÉDELEM

Az előadásban az aktualitások mentén haladva mesélek Amazónia természeti világáról, az ott élő indiánokról és kalandjaimról, miközben megbeszéljük, hogy milyen emberi tevékenységek és természeti változások vezettek az elmúlt évek óriási erdőtüzeihez. Megvitatjuk, hogy ez az egész globális eseménysorozat milyen módon hat ránk, itt Magyarországon, és hogy mely állatfajok milyen módon vannak kitéve az ember okozta környezeti szennyezéseknek. Beszélünk a jegesmedvékről és az olvadó jégsapkáról, a majmokról és a kitermelt őserdőkről, a Csendes-óceáni műanyag szennyezésről és a vízi élővilágról, vadászatról és túlhalászásról és a hazai állataink helyzetéről: a veszélyeztetett földikutyáról és a kétéltűekről, az eltűnt méhekről.

9. téma: Hol tart ma az agykutatás?

Interaktív előadás és újdonságok az idegtudományok világából. A hallgatóság kíváncsiságának megfelelően számos kutatási területről hallhatnak, amelyek közül néhány példa: Mi történik, amikor álmodunk, és mi, amikor ébren vagyunk? Már monitoron is visszanezhetjük az álmainkat? Miért tesz jót, ha vizsga előtt alszunk egyet? Újdonságok a memória működéséről. Miért szeretjük annyira a csokoládét? Miért léteznek függőségek? Betegség-e az internetfüggőség? És néhány szó az agykutatók Nobel-díját elnyert három magyar tudósról, valamint a saját kutatómunkámról, az idegrendszerre ható növényi anyagok vizsgálatáról.

Gyerekeknek, felnőtteknek egyaránt ajánlott.