



Azellermag erősíti a vízhajtók hatását

Veszélyes gyógyítók

A GYÓGYNÖVÉNYEK „SZELÍD GYÓGYÍTÓK” HÍRÉBEN ÁLLNAK, AMI A TÖBBSÉGÜKRE HELYTÁLLÓ IS: A HATÓANYAGAIK NAGY RÉSZÉT NEHÉZ TÚLADAGOLNI, ÉS ALIG VANNAK MELLÉKHATÁSAIK – ÁM VANNAK KIVÉTELEK! AKAD NÉHÁNY OLYAN GYÓGYNÖVÉNY, AMIT ÓVATOSAN KELL KEZELNI.

NAGY Z. RÓBERT

Attól, hogy valami növényi hatóanyag, még hatóanyag, emiatt lehetnek mellékhatásai is. A gyógyteaként fogyasztott növények többsége biztonságos, kamillából, hársból például nehéz veszélyes mennyiséget fogyasztani. Azonban azt tartjuk szem előtt, hogy míg egy gyógyszerben pontosan ismerjük a hatóanyag mennyiségét, egy gyógynövényből készült teában nem. A kamillateánál például lényeges az évszám, hiszen az adott év időjárásától jelentősen függ, hogy a mennyi hatóanyag van a kamillában.

Függ a tea hatóanyag-tartalma attól is, hogy friss, nemrég szárított kamillából készült, vagy egy évek óta tároltból – utóbbinak már csökkent a hatóanyag-tartalma. Nem mindegy az sem, hogy milyen hőmérsékletű vízzel forrázzuk le a virágokat, illetve hogy mennyi ideig áztatjuk – szóval egy gyógytea esetén elég soktényezős ez a kérdés. A kamilla kis mennyiségben külsőleg vagy belsőleg alkalmazva gyulladáscsökkentő – túladagolva (ez főként az illóolajával történhet meg) viszont gyulladást okozhat.

Orbáncfű – nem csak nyugtat

Az egyik legjobb példa a gyógynövények veszélyeire az orbáncfű (*Hypericum perforatum*), melynek olaját külsőleg, bőrproblémákra használják, de belsőleg is használatos a növény: többféle nyugtató hatású növényi gyógyszer készül belőle. Az orbáncfűolaj valójában nem az orbáncfű olaja, mert úgy készül, hogy valamilyen növényi olajba (olíva, mandula) áztatjuk a virágait, amitől pirosas



A nyugtatóként használt orbáncfű meggyorsítja a gyógyszerek kiürülését a szervezetből

színűvé válik az olaj. Ez nagyon jó bőrregeneráló tulajdonságú kozmetikum, ebben a formában a növény használata biztonságos.

Belsőleg alkalmazva az orbáncfű kiváló nyugtató, ám ebben az esetben inkább pontosan dozírozott növényi gyógyszerként használjuk. A növény hatóanyagainak mellékhatása, hogy gyorsítják a máj méreganyagokat lebontó funkcióját, és ez a „méreganyag” gyakorlatilag minden vegyi anyagot jelent, a gyógyszerhatóanyagokat is. Így történhetett meg számos esetben, hogy gyermekük lett fogamzásgátlót szedő nőknek, akik nyugtatóként orbáncfűtartalmú szert is bevettek. Utóbbi felgyorsította a fogamzásgátló kiürülését a szervezetből.

A nem körültekintéssel szedett orbáncfű emberáldozatokat is követelt már. Egy klinikán, ahol szervátültetésen átesett emberek utókeze-

lése folyt, többen meghaltak, mert mint kiderült, mindannyian orbáncfűtartalmú szert használtak nyugtatóként. Náluk is megjelent a mellékhatás, és a transzplantált szervek miatt szedett kiürítő hatású gyógyszereket hatástalanította az orbáncfű.

Mivel nem társíthatók

A nemi vágyat fokozó, az életerőt növelő ginseng (*Panax ginseng*) a keleti népgyógyászat egyik kiemelt növénye. Vitalizál, eredményes a stressz és a fáradtság ellen, de igen erősen stimulál, ez veszélyeket is rejt. Szívbetegség, magas vérnyomás vagy szorongásos betegségek esetén érdemes a kezelőorvos véleményét kérni, de még az egészséges embereknél is idegességet és hasmenést okozhat. Fogyasztásával párhuzamosan nem tanácsos semmilyen más serkentőszert szedni, mert nagyon felpörgetheti a szervezetet, alvászavarokat okozhat.

A macskagyökér (*Valeriana officinalis*) nyugtatók alapanyaga, azonban veszélyes alkoholos italokat fogyasztani mellette! Továbbá altató-, nyugtatószerekkel sem érdemes együtt szedni, mert felerősítheti a hatásukat. A szoptató vagy várandós nők szintén kerüljék a használatát.

A borsmenta (*Mentha x piperita*) az egyik legnépszerűbb fogyókúrát támogató és emésztést serkentő növény, segít az emésztőrendszeri problémákon, emellett láz és görcsök esetén is jótékony hatású. Görcsoldó hatása máskor egyben a mellékhatása is, ugyanis ellazíthatja a gyomorszájat, ami növeli a gyomorégés kockázatát. Akik refluxtól szenvednek, csak ritkán, nagy körültekintéssel alkalmazzák a borsmentát. Epekő okozta fájdalom esetén szintén tanácsos óvatosan bánni vele, érdemes orvossal konzultálni.

A csalán (*Urtica dioica*) émelygést és bőrirritációt válthat ki, valamint csökkenti a vércukorszintet, ezért cukorbetegek számára sem veszélytelen. A csalánteát kúraszerűen érdemes

fogyasztani, azaz iktassunk be szüneteket, mert túlzott, heteken-hónapokon keresztül folyamatos fogyasztása hasi görcsökhöz vezethet, emellett a szervezet ásványianyag-egyensúlyát is felboríthatja.



Kúraszerűen igyuk a csalánteát, iktassunk be szünetet is

A pitypang (*Taraxacum officinalis*) levele és gyökere kiváló salaktalanító hatású, ám ha vízajtó tablettákkal együtt szedjük, akkor komolyan befolyásolhatja a szervezet ásványianyag-készletét, -egyensúlyát, ezért nem ajánlatos együtt használni a kettőt. Ez más növényekre is érvényes: ha valamilyen betegségre beállított gyógyszerdózis mellé ugyanarra valamilyen gyógynövényt is használunk, esélyes, hogy a két szer hatása már túlzott lesz.

A galagonya (*Crataegus monogyna*) virágos ágvégekből készült tea szívtámogató hatású. Szívgyógyszerek mellé fogyasztva mindenképpen kérjük ki a kezelőorvos véleményét, mert a galagonya és a fagyöngy is szívritmuszavart és vérnyomás-ingadozást okozhat.

A páfrányfenyő (*Ginkgo biloba*) serkenti a véráramlást és éberséget okoz, miközben érszűkítő hatása van, ezért nem szabadna más gyógyszerrel együtt szedni. A páfrányfenyő leveleiből készült kivonat memóriazavarokra hatásos, de hasonlóan a fokhagymához, ez is hatással van a

véralvadásra, ezért műtétek előtt hetekkel abba kell hagynia szedését.

A paprika csípősségét okozó kapszaicin csökkenti a reumatikus fájdalmakat úgy, hogy helyi vérbőséget okoz. E hatása miatt még fűszerezésre sem használhatják gyomor- és bélrendszeri betegségekben szenvedők.

A citrusfélékből készült levek (legfőképp a grépfrút) gátolhatják egyes vékonybél és a májenzimek aktivitását.

Érdekes utána nézni...

A zsálya (*Salvia officinalis*) kedvelt népi orvosság a felső légúti megbetegedések enyhítésére. A torokfájás a nátha, influenza, sőt mandulagyulladás kezdő jele lehet, vírus és baktérium is előidézheti. A zsálya illóolaja fertőtlenítő, baktériumölő és gyulladásgátló hatású, ezért kitűnő rekedtség és torokgyulladás gyógyítására. A szájüreg gyulladós állapotait is hatékonyan kezelhetjük vele. Cseranyagtartalma miatt összehúzó és vérzéscsillapító hatású, ezt a kóros szájüregi állapotok enyhítésére használhatjuk fel, valamint kellemetlen lehelet esetén is jó hatású. Nem ajánlott túl sokat fogyasztani a zsályából, mert csersavai és keserűanyagai megzavarhatják az emésztőrendszert. Zsályateától gyomorpanaszokat észlelhetünk,



Hasmenést okoz a bodza magja, levele, éretlen termése

és ha esetleg gyulladást okozna a szájüregben, ne igyuk tovább – erre mindenkinek eltérő az érzékenysége. Terhes és szoptató nők lehetőleg kerüljék a zsályatea fogyasztását. A zsályát illóolaj formájában csak külsőleg alkalmazzuk! Tömény illóolaja toxikus anyagokat is tartalmaz, melyek görcsös rángásokkal járó tüneteket okozhatnak, ezért nem szabad lenyelni.

Még hosszan sorolhatnánk a gyógynövényekkel kapcsolatos kisebb-nagyobb veszélyeket. A fekete bodza (*Sambucus nigra*) magvai, kérge, levelei és éretlen gyümölcse hányást, hasmenést okozhat. A fahéj (*Cinnamomum verum*) ellazíthatja a méh izomzatát, ezért terhesség alatt nem javasolt. A rozmaryng (*Rosmarinum officinalis*) nagy adagban heves menstruációs vérzést válthat ki. A torma (*Armoracia rusticana*) fogyasztását gyomorfekély, pajzsmirigy- és vesebetegség esetén kerülni kell. A zeller (*Apium graveolens*) magjának fogyasztása vesebetegség esetén nem javasolt, de vízhajtó szer szedése mellett is indokolt az óvatosság, mert tovább erősíti annak hatását, ami elégtelen folyadékbevitellel társulva kiszáradást, vagy a szervezet ásványianyag -háztartásának zavarát okozhatja.

Mindebből az a tanulság, hogy a növényi hatóanyagok sem veszélytelenek, és a kockázat attól fokozódik, hogy az emberek többsége önmaga kezelésére használja a gyógynövényeket, saját elképzelései szerint. Már attól jelentősen



A kamilla olaját lehet könnyen túladagolni, ami gyulladáshoz vezethet

csökkenthetők a kockázatok, ha gondosan utána nézünk a szakirodalomban, hogy az adott betegségre milyen gyógynövények, milyen formában és mennyi ideig alkalmazandók, és ez milyen kockázatokkal, gyógyszer-kölcsönhatásokkal járhat.