



KÖDPISZKÁLÓ

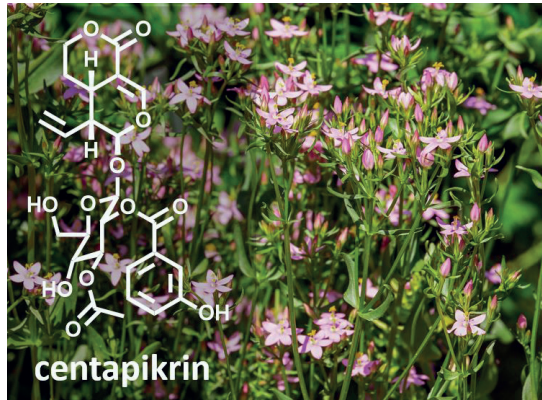
Ezerjófűvek

Misztikusnak tűnő neve ellenére az ezerjófű létező gyógynövény. Az ezerjófű név az írott forrásokban a 14. század óta fordul elő, s jellemzően a *Centaurium* nemzetség különböző fajait fedi¹; egyikük, a kis ezerjófű (*Centaurium erythraea*) föld feletti része ma is gyógyszerkönyvi gyógynövénydrog. A középkori forrásokban szer-tegázó javallatokat találunk, a modern fitoterápiás szakkönyvekben azonban sokkal kevesebb gyógyhatásról írnak: ezek elsősorban keserű ízével összefüggésbe hozható étvágy- és emésztésvajító hatásával kapcsolatosak.

Hová tűnt az ezerjófű gyógyhatása? A jelenség megértéséhez néhány évszázadot vissza kell ugranunk az időben. Az ókorban és a középkorban a gyógyítás eszközei többnyire növényekből készültek. A növények hatásait jellemzően tapasztalat útján azonosították (ha például egy növény hasmenést okozott, akkor azt hashajtóként használták). Azoknak a növényeknek, amelyek hatása jól definiálható volt, már a régi korokban is kevesebb (de megalapozottabb) gyógyhatást tulajdonítottak. Azoknál a növényeknél, amelyeknek gyógyító hatása kevésbé volt „megfogható”, a vélt gyógyhatások köre általában szélesebb volt. A növényeket számos olyan betegség esetén is alkalmazták, amelyek gyógyítására nem voltak alkalmasak, de ezek legalább lelki támogatást jelenthettek a betegeknek. Ma már a szakemberek csak olyan hatásokat kapcsolnak növényekhez, amelyeket kísérleti adatok vagy megalapozott tapasztalatok igazolnak.

Az ezerjófű ókori és középkori népszerűsége szoros összefüggésben van a növény ízével: a keserű ízt régóta a gyógyhatással kötik össze, és nem is véletlenül. Számos, erős hatású növényi vegyület, például az alkaloidok, keserű ízűek. Ősi tapasztalat, hogy a keserű növények zöme mérgező lehet, azonban kisebb mennyiségben gyógyászati is használható. A keserű anyagok egy részének nincsenek specifikus farmakológiai-toxikus hatásai, és ezek közé tartoznak az ezerjófű vegyületei is. Az ezerjófű keserű anyagai szekoiridoid típusú vegyületek, amelyek keserűértéke akár több millió is lehet. A centapikrin például még 4 milliószoros hígításban is keserű (keserűértéke ennek megfelelően 4 000 000), ugyanakkor sem ilyen hígításban, sem koncentráltabb formában nem fejt ki gyógyhatást. De egy valamit mégis: ízéből adódóan javítja az étvágyat és az emésztést.

Annak ellenére, hogy az ezerjófű felhasználásával kapcsolatban konszenzus van a szakemberek körében, a nagyközönség számára elérhető cikkek (például a bizalomgerjesztő nevű napidoktor.hu írása) gyakran a középkori álláspontot tükrözik: „Teája jó gyomorgörcs, hasmenés, vérszegénység és különféle sebek gyógyítására. Vértisztító és általános tisztító hatása van. [...] Mérgezések és fertőzések esetén bevethető, és a zsírokat is oldja: a szív elzsírosodását, ereinek meszes lerakódását csökkenti. Enyhébb tünetek, így az orrfolyás, arcüreggyulladás, nedves asztma, hörghurut, nehézlégzés vagy tüdővizényő tüneteinek megszüntetésére is használják. Az ezerjófű nemcsak a vért, az elmét is tisztítja – lelki



hatása van: könnyeddé teszi az embert, a nehézkességet csökkenti, segít felülemelkedni a nyomasztó állapotokon, érzelmi terheken. Fokozza az idegi működést, segít a gondok feldolgozásában és serkenti az arra való képességet, hogy más szemszögből nézzük a dolgokat. Ezáltal az indulatokat is csillapítja. Fokozza a lelkesedést és az önbizalmat.”

Mindez távol áll attól, amit az ezerjófűről megalapozottan állíthatunk. Mégis, az ilyen és hasonló túlzó állítások újra meg újra előfordulnak különböző írásokban. A

jelenség gyökere az ismerethiány, no meg a gyógynövényekkel kapcsolatos felfokozott várakozás: amit a modern orvoslás nem tud meggyógyítani, azt megoldja egy gyógynövény. Sajnos, akik ebben hisznek, azoknak csatlakozniuk kell: a gyógynövények hatása ugyanolyan elveken, receptorok, enzimek, ioncsatornák befolyásolásán alapul, mint a szintetikus gyógyszervegyületek. Jellemzően az azonos hatású gyógynövények és gyógyszervegyületek támadáspontja is azonos: nyugtatóknál például a GABA-receptor, hányingernél a szerotoninreceptor, szív-működés befolyásolásánál pedig az ioncsatornák. Csak és kizárólag növényekre jellemző hatások nincsenek, így az sem várható, hogy bizonyos betegségeket csak gyógynövényekkel lehet meggyógyítani. A növényi és szintetikus gyógyszervegyületek szerkezetileg is rokonok lehetnek, sőt ez a rokonság sokszor olyannyira szoros, hogy a szintetikus molekula kiindulási alapja egy természetes vegyület.

Egy dologban azonban biztosan speciálisak a gyógynövények: míg egy gyógyszer általában egy hatóanyagot tartalmaz, a növényekben található vegyületek száma akár több ezer is lehet. Ebből adódóan a hatásuk is komplexebb, mivel a növényi tartalomanyagok sokasága különféle támadásponton hathat. Előfordul, hogy a vegyületek egymás hatását erősítik (ez történik az orbáncfű esetén, amelyben a kémiai is jelentősen különböző hiperforin és hipericin eltérő módon fejt ki antidepresszáns hatást). Arra is van példa, amikor kémiai rokon vegyületek egyidejűleg azonos hatást váltanak ki (például a kurkuma kurkuminoidei). Sok növényi anyag önmagában nem fejt ki jelentős hatást, de befolyásolhatják a „valódi” hatóanyagok felszívódását – a flavonoidok több gyógynövény esetén jellemezhető ilyen „kiszegítő” hatással. Leggyakrabban azonban a növény vegyületeinek nagy része nem fejt ki érdemleges bioaktivitást, a gyógyhatás egy vagy néhány tartalomanyag jelenlétének eredménye, amelyek nagyságrendileg markánsabb aktivitásúak a többi vegyületnél. Ez az oka annak, hogy a gyógynövények zöme egy vagy legfeljebb néhány gyógyhatással jellemezhető: a szív-működést javító növény egyúttal nem kiváló vizelethajtó, az antidepresszáns pedig nem mérsékli a hasmenést. Kivételek persze vannak: az articsóka nemcsak epehajtó hatású, hanem egészen más mechanizmus révén is csökkenti a koleszterinszintet. De még a szabályt erősítő kivételek sem rendelkeznek ezer-, száz- vagy tucatféle gyógyhatással. A gyógynövények nem csodaszerek, hasznosságuk pedig egyáltalán nincs összefüggésben vélt gyógyhatásaik számával. Ezért a jó gyógynövényszakember sem arról ismerszik meg, hogy meddig képes sorolni egy-egy növény gyógyhatásait...

¹ Ezerjófű néven ismert a botanikailag nem rokon nagy ezerjófű is (*Dictamnus albus*) – a névrokonság a széles körű felhasználásra utal.