



Fotó: MTI/Komkai Péter

Veszélyesek lehetnek a virágkorát élő gyógynövénykultusz vadhajtásai

Csupor Dezső gyógyszerész docens szerint túlzás minden bajra beszedni valamit

Reszenzását éli Magyarországon a gyógynövény-felhasználás, ám nem árt az óvatosság – mondja Csupor Dezső gyógyszerész, gyógynövényszakértő, aki *Ködpszikáló* című blogján közérthetően igyekszik elosztani a tudományterülettel kapcsolatos szaporodó tévhitet. A Szegedi Tudományegyetem Gyógyszerésztudományi Kara dékánhelyetteseként életében a tudomány mellett tökéletesen megfér a hit, évek óta református presbiterként is szolgál.

Haيمان Éva

– Őriási a kereslet napjainkban a természetes alapanyagból készülő termékek, ezzel együtt a gyógynövények iránt. Sokan úgy gondolnak ezekre a készítményekre, mint amik teljes-séggel veszélytelenek. Igazuk van?

– Sajnos nincs. A fejlett világban a gyógynövényeket döntően étrend-kiegészítő formájában fogyasztják, aminek véleményem szerint az Európai Unió területén belül, így hazánkban is nagyon liberális a szabályozása. Elég előzetesen bejelenteni egy új terméket, nem kell bevizsgáltatni, ezért legfeljebb a szűrőpróbaszerű ellenőrzésnél vagy akkor derül ki, hogy gond van, ha valakinél egyszer problémát okoz. Mivel az emberek többsége ugyanúgy betegséget akar megelőzni vagy meggyógyítani az étrend-kiegészítőkkel, mint a gyógyszerekkel, az előbbi szabályozását közelíteni kellene az utóbbiéhoz.

– Rendszeresen érkeznek hírek a forgalomból kivont étrend-kiegészítőkről, de önök hallottak olyaról, amelyek miatt valakinek komoly baja lett?

– Vizsgáltunk már olyan terméket a laboratóriumban, ami halált okozhatott volna. Egy potencianövelőről van szó, amit abszolút természetes alapanyagúnak hirdettek, de közben a kék tabletta szintetikus hatóanyaga volt benne, csak éppen népszerűsége miatt azóta is megvan a forgalomban. Az a helyzet azonban az, hogy nemzetközi felmérések is bizonyítják: a betegek inkább elhallgatják az orvosok előtt, ha ilyet szednek.

– Honnan tudhatjuk, valóban abba van abban, amit természetes alapanyagúknak hirdetnek?

– Ezt jelenleg egyszerűen nem tudhatjuk. Ha biciklit vásárolunk, egyszerűen, hogy kell lennie kerekének és kormányának, különben nem fog gurulni. De ha veszek egy dobozt, amiben vannak kapszulák, azokban porok, abban molekulák, csak remélhetjük, hogy tényleg az és olyan mennyiség-

ben van benne, mint ami a csomagoláson szerepel. Olyan cégek, amelyek több évtizede a magyar piacon vannak, jó eséllyel kapunk megbízható terméket. A legbiztosabb a webshopos vásárlás, mert sokszor még a valós értékesítő személye is kideríthetetlen, ezért ha problémánk van, bittal íthatjuk a pénzünk nyomát, és legrosszabb esetben az egészségünk is rámehet.

– Hol vásárol és milyen termékeket egy szakember?

– Patikában vagy gyógynövényboltban. Teát rendszeresen iszunk, mert vannak jóízű gyógynövények, amelyeket enyhe gyógyhatásuk miatt akkor is lehet fogyasztani, ha nem vagyunk betegek, ilyen a mentatea citromfűvel. Ha betegek vagyunk, mondjuk megfázunk, amire nincs oki terápia, akkor a torokfájás vagy a köhögés enyhítésére fogyasztunk például zilizteát. De nem vagyok a gyógynövények elvakult híve, ahogyan a gyógyszererek sem. És nem gondolom, hogy minden panaszunkra be kell szedni valamit, ebben megítésem szerint túlzásba esik a nyugati társadalom.

– Arról mi a véleménye, amikor egészségmegőrzési, betegségmegelőzési célból szedünk étrend-kiegészítőket?

– Van, aminek van értelme, a D-vitamin-pótlás jelen ismereteink szerint a magyar lakosság többsége esetén indokolt, de például lúgosítókat, méregtelenítőket nyálkól nélküli fogyasztást teljesen céltalan.

– Ezt laikusként nehéz megítélni, mert sok esetben nagyon profi hirdetésekkel, hiteltelnek hangzó szemlélyekkel, sztorikkal operálnak a termékeknel, és aki nem elég körültekintő, könnyen és gyorsan megszádbadulhat akár több tízezer forintól is valamilyen ismeretlen eredetű, mondjuk egy mindent gyógyító parazitaellenes hatóanyagért.

– Mi is találkoztunk korábban parazitaelenes hirdetéssel, legutóbb pedig egy olyan cégnek próbáltunk utánajárni, amelyik azt ígérte, hogy a termékekkel nyolc nap alatt elmúlik az izületi fájdalom. Kiderült, Panamán-

vannak bejegyve, az ilyen cégekkel szemben eljárni pedig szinte lehetetlen... Erre utaltam azzal, hogy nagyon fontos óvatosnak lenni a netes vásárlásnál és minimum kétféleképpen, ha azt olvassuk, hogy az orvosok elítélik a valódi megoldást, de most lerántják erőről a leplet. Ezek a cégek nagyon ügyesen meglovagolják a tény, hogy a legtöbb felnőttnek van valami panasz, aminek az okát az orvosok nem biztos, hogy ki tudják deríteni. Akár csak egy állandóan kiújuló bőrtünet vagy fájdalom. Az ember azonban nem gép, nem úgy működik, hogy ez meglazult, meghúzom, és rendben lesz. Bonyolult, komplex rendszer az emberi test, amiben ha kis egyensúlyzavar támad,



Fotó: Havran Zoltán

az már tünetet produkált, ám nem biztos, hogy megtalálják a hiba okát és az sem, hogy a probléma az egész rendszert veszélyezteti.

*– Azért indította ismeretterjesztő blogját, a *Ködpszikáló*-t, mert bosszantja a ködpszikálót, mert bosszantja a naivitás, a tudatlanság?*

– Már régen nem bosszant, és nagyon jó tudom, hogy az élet sok területén én ugyanolyan tudatlan, naiv vagy tapasztalatlan vagyok, mint a többség a tudományban. De ahogyan én hallgatók az adott témához értőket, jó lenne, ha ránk is hallgatnának azok, akik az orvoslásban, gyógyszerészetben járhatnak. Én és a szerzőtársaim nem teszünk mást, mint leírjuk, amit pillanatnyilag tudunk például a kender gyógyhatásairól, igyekszünk felhívni a figyelmet közkeletű tévhitekre vagy arra, hogy nincs olyan igézet, ami mindent (is) gyógyít. De ezt igézetünk kellő alázattal tenném, mert a tudomány újabb és újabb eredményeket hozhat, és akkor ki kell tudni mondani azt is, hogy tévedtem. Azokra viszont haragszom, akik átvetik az embereket, kihasználják a tudatlanságot.

– A blog hét éve működik, több száz cikk található már rajta és egyre népszerűbb. Ez számomra azt mutatja, hogy szükség van a tudományos ismeretterjesztésre, mert a természet-tudományos ismeretek még mindig nem számítanak az általános műveltség részének.

– Ez bizony így van, de ezért az általános és a középiskolai oktatás okolható, mert az ismeretanyagot nem képes átültetni a gyakorlatba. Ha a sav-bázis egyensúlyról tanulva az oktató elmondaná, hogy ezzel például a ma nagyon divatos méregtelenítésnél, lúgosításnál is találkozhatnak a diákok, akkor könnyebben tárolódna a tudás, mert lenne mihez kötni.

tenyényi bíborszín levelei vannak. Néhány éve a budapesti kollégáim felmérték, milyen növények vannak az óvodák udvarán, és kiderült például, hogy több helyen is található ricinus.

– Fiatalon lett egyetemi oktató. Ezt is olyan lelkesen műveli, mint a laikusok okosítását?

– Nagyon szeretek oktatni. Ha akár csak egyvalakit megtanítok valamire, amivel akár csak egyetlen betegen segíteni tud, azal sokkal nagyobb dologt tesz, mint ha mondjuk írok egy tudományos cikket. Ha emellett még az olyan értékekből is át tudok adni valamit, mint a nyitottság vagy az ember-ségesség, akkor azal is nagyobb hatást fejtek ki, mint a tudományos tevékenységemmel.

– A tudományos munkája mellett évek óta református presbiterként is dolgozik. Mi jött előbb az életében, a tudomány vagy a hit?

– A hit. Vallásos családból származom, de hívő emberről gimnazistaként váltam. Református gimnáziumba jártam, és nagyon jó hittantanárom volt, jártam nyári táborokba is, ahol a bibliafoglalkozások nyomán, viszonylag korán, tizenéves koromban tértem meg.

– A tudomány volt tehát a második lépcső. Gyógyszerésznak és azon belül is kutatóként készült?

– Nem gondoltam én ezt így végig. Szerettem a biológiát és a kémia, édesanyám orvos volt, apám gyógyszerész. Azt láttam, hogy orvosnak lenni nagyon nagy áldozat, a gyógyszerészet mint segítő foglalkozás már vonzóbb volt. A végzős években azonban egy olyan mondat adta meg, ami máig eleven él bennem. A gimnáziumi tanárom megkérdezte, merre tovább, és én mondtam, hogy gyógyszerésznek, mire azt felelte: "Téged orvosnak is simán felvennénk." Ez egy daczreakció szült bennem, mert azt gondoltam, majd megmutatom, hogy ezen a területen is lehet értelmes dolgokat csinálni.

– A tudomány és a hit hogyan fér meg egymás mellett?

– Nagyon jól. Az, hogy szeretném megérteni a világ működését, nem zárja ki, hogy elfogadjam: a világ keletkezése mögött van egy értelem, ami mindezt létrehozta. Ez nem ellentmondás. Sőt, minél jobban látom a világ működését, annál inkább látom az értelem létezését, annál világosabb számomra, hogy ez nem jó-tételem, de tíz ilyen magtól meg lehet halni. Mégis sok helyre ültetünk dísz-növényként, mert nagyra nő és gyönyörű,