

# KÉPMÁS

2020  
05  
06

nőknek  
és férfiaknak

**A zene,**  
a hangadás megnyugtat,  
helyre rak,  
nekem is terápia.

**ZSÉDA**



**132 OLDALAS  
ÖSSZEVONT SZÁM**

990 FT ÉVES ELŐFIZETÉS: 6900 FT



9 771586 423002

20005

SZÖVEG –  
SZABÓ EMESESOROZAT –  
RENDELŐ

# Szívderítő gyógynövények

**A szív- és érrendszeri betegségek** kezelésében kulcskérdés a megfelelő gyógyszeres terápia, de mellette gyógynövények is segíthetik a terápiát. A legjobb persze az lenne, ha a bajokat inkább megelőznénk. Mi segítheti ezt, és mivel egészíthető ki a kezelés, ha már kialakultak a problémák?

- ◆ A szív- és érrendszeri betegségek a vezető halálokok között szerepelnek, megelőzésükre mégsem figyelünk kellőképpen. Sokan a sportolást is hanyagolják, pedig a mozgásszegény életmód a kardiovaszkuláris betegségek komoly rizikófaktora. A táplálkozásra is kevésbé figyelünk, megelőzési célból pedig étrend-kiegészítőket sem szedünk. „Az emberek nagyrésze nem tartja ezt fontosnak, csak akkor keres ilyen készítményeket, vagy kér tanácsot velük kapcsolatban, amikor a baj már megtörtént, legyen az agyi katasztrófa vagy szívinfarktus, szerencsés esetben diagnosztizált szívelégtelenség vagy magas koleszterinszint” – mondja dr. Katz Zoltán gyógyszerellátási szakgyógyász, a Pécsi Tudományegyetem tanársegédje. Tipikus eset az is, hogy valaki akkor keres ilyen termékeket, amikor az orvos már gyógyszer írt föl neki, és az étrend-kiegészítővel azok szedését akarja elkerülni. Sokan nem értik, hogy a vényköteles gyógyszerek és az étrend-kiegészítők, vény nélküli készítmények közé nem lehet egyenlőségjelet tenni, a kettő nem váltja ki egymást. Ilyen termékekkel inkább az egészségügyi problémákat lehetne megelőzni, a gyógyszeres kezelést igénylő krónikus állapotok kialakulását lehet késleltetni. Igaz, számtalan befolyásoló tényezőről múlik, hogy milyen hatást érhetünk el adott készítménnyel. A gyógyszerész szerinte komoly gond az is, hogy a betegeket csak ritkán irányítják diétetikushoz, pedig a táplálkozástudományi szakemberek szintén sokat segíthetnek. Jóval többet, mint különböző készítmények véletlenszerű szedése.

Kép: Profimedia – Red Dot





#### VITAMIN VAGY HALOLAJ?

„A legtöbbször nem tudjuk, hogy egy adott terméket van-e értelemszerűen szedni. Klasszikusan ilyenek a multivitaminok, amelyeknél semmilyen bizonyíték nincs arra, hogy hatásosak lennének szív- és érrendszeri problémáknál, segítenék a kardiovaszkuláris betegségek megelőzését, kezelését. A nagyobb mintaszámú vizsgálatokban ilyenről még soha nem tudtak kimutatni” – emeli ki Katz Zoltán. Valamilyest más a helyzet a halolajkészítményekkel, azokról ugyanis tudjuk, hogy a bennük lévő többszörösen telítetlen zsírsavak képesek lehetnek ellensúlyozni az olyan rizikótényezőket, mint a telített zsírsavak étrendben való túlsúlya. „Bizonyított, hogy ezek fogyasztása jól hat a koleszterinprofilra, és mivel tudjuk, hogy az érlemezés megelőzése érdekében fontos az alacsony összkoleszterinszint, illetve a HDL és LDL koleszterin megfelelő aránya, az ilyen készítmények segíthetik a megelőzést. Viszont arra semmilyen bizonyíték nincs, hogy a már kialakult érszűkület visszafordítható lenne segítségükkel” – emeli ki a szakgyógyász. Mint mondja, a növényi olajok közül a lenmagolajnak is magas a telítetlen zsírsavtartalma, azt mégis kevésbé keresik a betegek. Más okból, de sokan szednek antioxidánsokat, egyebek mellett polifenolokat, amelyek valamennyire kedvezhetnek az érfa rugalmasságának is. De csodát várni azoktól sem szabad, kialakult betegséget nem lehet velük kezelni. A vény nélküli gyógyszerek közül a magnézium- és káliumtartalmúak is segíthetik a szívizommunkáját, ezek szedése is hasznos lehet, kiegészítheti a magas vérnyomás, érlemezés, szívritmuszavar és szívelgtelenség kezelését. Persze az orvost ezek alkalmazásáról is tájékoztatni kell, és nem szabad elmulasztani a szűrővizsgálatokat sem.







A galagonya az egyetlen olyan gyógynövény, amellyel valóban hatékonyan kezelhető a szívelégtelenség, emellett pedig biztonságos is.

#### MIÉRT JÓ A GALAGONYA?

Szív- és érrendszeri problémákra sokan használnak galagonyakészítményeket is, illetve isszák annak teáját. Azt ugyanakkor kevesen tudják, hogy ez a gyógynövény nem klasszikus népgyógyászati szer, virágos hajtásvégeit a népi gyógyászat nem is nagyon alkalmazta. „A galagonya egy ír orvosnak köszönhetően lett ismert, aki a 19. században csodaszert kezdett gyártani szívbetegeknek. A készítmény összeállítását nem árulta el, a receptet titokban tartotta. Az alapanyagot az orvos családtagjai fedték fel a doktor halála után, a galagonyát ezt követően kezdték szélesebb körben is használni szív- és érrendszeri problémák kezelésére” – mondja dr. Csupor Dezső farmakognóziás szakgyógyász. A Szegedi Tudományegyetem docense kiemeli, hogy a galagonya az egyetlen olyan gyógynövény, amellyel valóban hatékonyan kezelhető a szívelégtelenség, emellett pedig biztonságos is. Ez azért fontos szempont, mert sok olyan növény van, ami ugyancsak hatásos, de azok jellemzően könnyen okoznak mérgezést. „A galagonya hatóanyaga a szívizomsejtekre hat, egy konkrét enzim működését gátolja. A szívizomsejtek kalciumszintje ennek a blokkolásnak köszönhetően emelkedik, ami miatt áttételesen fokozódik az összehúzódó képesség” – magyarázza a szakgyógyász.

#### JÓ HELYEN SZÓL KÖZBE

Az összehúzódó képesség javítása azért fontos hatás, mert szívelégtelenségénél éppen erre van szükség, ezt érik el az erősebben ható, akár mérgezést is okozó gyűszűvirág-kivonatok is. „A gyűszűvirág túladagolásnál toxikussá válhat, galagonyából nem létezik olyan dózis, amit be lehet venni, és ártalmas lenne. Mivel hatására a szív összehúzódó-képessége fokozódik, alkalmazásakor a betegek azt érzik, hogy javul a fizikai terhelhetőségük. Azt persze tudni kell, hogy a galagonya csak enyhébb esetekben jelent segítséget, súlyosabb szívelégtelenség-nél nem elég hatásos” – emeli ki Csupor Dezső. Ismert az is, hogy a gyógynövény kedvező hatással van a szívritmuszavarokra is, csökkenti azok kockázatát. Ez a szívelégtelenségre szintén használt gyűszűvirág hatóanyagaira nem igaz, sőt, azok még fokozzák is az aritmia rizikóját. A galagonya nemcsak szívelégtelenség esetén hatékony, hanem javítja a szívkoszorúerek keringését, értágító hatása is van. Enyhe vérnyomáscsökkentő hatással is rendelkezik, amit ugyanazon enzimek gátlása révén fejt ki, mint bizonyos vérnyomáscsökkentők. Azt viszont itt is ki kell emelni, hogy a magasvérnyomás-betegségnél alkalmazott gyógyszerek hatását a galagonya nem éri el, a hipertónia kezeléséhez a gyógynövény nem elegendő. Azt viszont kimutatták vizsgálatok, hogy ha az előírt gyógyszeres kezelést hosszabb távon galagonyával egészítik ki, csökken a szíveredetű halálozások száma. Jó tudni azt is, hogy a galagonya hatóanyagai vízben és alkoholban egyaránt oldódnak, így hatékony a teája is: mivel megfelelő dózisa napi néhány gramm gyógynövénnyel elérhető, érdemes ilyesmit fogyasztani. ♦

Képf. Profimedia – RedDot

