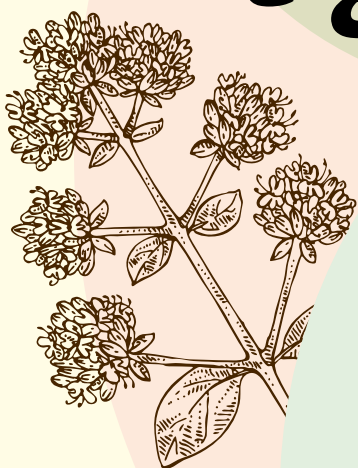


21 gyakori tévhit a gyógynövényekről

- **Tényleg hatásosak?**
- **Lehetnek kockázataik?**
- **Ízesíthetők a gyógynövényteák?**
- **Érdemes megadózisokat szedni?**
- **Csak betegség esetén hasznosak?**
- **Számít a minőség? Jobb a bio?**
- **Gyermekek fogyaszthatják?**
- **Használhatók belsőleg az illóolajok?**



21 gyakori tévhit a gyógynövényekről

Írta és szerkesztette: Papp János

A könyvben található ajánlások nem helyettesítik az egészségügyi szakemberekkel való konzultációt. Személyre szabott egészségügyi tanácsokért forduljon kezelőorvosához, gyógyszerészéhez! A könyvben található információk a tudomány, a hivatalos állásfoglalások és a jogszabályi környezet 2025. évi állását tükrözik.



A könyv az Indikáció Kft. gondozásában jelent meg 2025-ben.

Felelős kiadó: Papp János

© Minden jog fenntartva. A mű egyetlen részlete sem használható a kiadó előzetes írásbeli engedélye nélkül. A mű kizárólag magáncélra nyomtatható.

© Papp János, Shutterstock alkotói



*Orvosi kamilla
(Matricaria recutita)*

Bevezető

A gyógynövények egyszerre közeli ismerősök, hiszen illatuk körbevesz bennünket a konyhában, amikor fűszerként használjuk őket. Ismerősek lehetnek egy-egy gyors gyógyulásról szóló családi történetből vagy a saját tapasztalataink alapján is. Ugyanakkor tele vannak titokzatossággal, mint minden élő rendszer. Ez teszi egyszerre széppé és nehézé a megértésüket. Ezt a könyvet nem azért készítettük, hogy a hiedelmek ellen harcoljunk, hiszen azok sokszor szorosán kapcsolódnak a gyógynövényekhez és akár a hatásukhoz is hozzájárulhatnak. Az elmúlt években azonban olyan sok félreértéssel, tévhittel találkoztunk a gyógynövényekkel kapcsolatban, hogy úgy éreztük, ideje legalább finomhangolni azokat. A könyv elolvasása után reményeink szerint továbbra is megférnek majd egymás mellett az olvasóban az „orvosok és patikusok ajánlásai” és a „füvesasszonyok ígéretei”, ahogy a magunk által gyűjtött gyógynövények előnyei és a laborvizsgálatok fontossága is.

A következő 21 gyakori tévhiten keresztül végigvezetjük az olvasót azon a vékony mezsgyén, ahol a „természetes” szó értelmet nyer: kiderül, miért nem helyettesítik a gyógynövények a gyógyszereket, ahogy az is, mégis miért és miben „tudnak többet” náluk. Milyen értéket adhat egy készítményhez a minőségbiztosítás és a standardizálás, és mikor vész el valami a túlzott egyszerűsítésben. Szó lesz arról, hogy a gyógynövény-feldolgozás módja és a készítmény formája legalább annyira számít, mint a pontos azonosítás, és arról is, hogy a dózis nem véleménykérdés, hanem bizonyítékon alapuló döntés. Láthatóvá válnak azok a gyakorlati szempontok is, amelyekről ritkán esik szó: például gyógynövényekkel szembeni egyéni érzékenységről, fogékonyságról, amely mind a hatás, mind a kockázat szempontjából is megnyilvánulhat; emellett feltárjuk az étrend-kiegészítőként forgalmazott gyógynövények sajátos jogszabályi környezetét is.

A célunk egy olyan gyorsan feldolgozható, használható „gyógynövényterkép” átadása, amelyben a hagyomány és a tudomány egymást erősíti. Ahol a „természetesség” nemcsak díszlet, hanem minőségjelző, ahol a „biztonságos” nem remény, hanem megvalósítható gyakorlat, ahol a „hatásos” nem vélemény, hanem bizonyítékon alapuló tény. Ha ebben a szellemben olvassuk a következő oldalakat, a gyógynövények nem csupán misztikus ígéretetek maradnak, hanem racionálisan alkalmazható eszközök a mindennapokban – legyen szó egészségmegőrzésről vagy betegségkezelésről.

Tartalomjegyzék

1. A természetes eredetű hatóanyagok jobbák mint a szintetikusak?.....5
 2. Jobbak az egy hatóanyagra standardizált gyógynövénykivonatok?.....7
 3. A gyógynövényeknek nincsenek mellékhatásaik?.....10
 4. A gyógynövények csak betegségek kezelésére alkalmasak?.....12
 5. Több gyógynövény jobb, mint egy?14
 6. A népi gyógyítók jobban ismerik a gyógynövényeket,
mint a gyógyszerészek?.....16
 7. A gyógynövények szakszerű alkalmazását csak klinikai kutatások
támaszthatják alá?19
 8. A száraz kivonatok jobbák, mint más gyógynövény-készítmények?22
 9. Károsodik a gyógynövénytea fémedényben főzve,
fémkanállal keverve?25
 10. Ízesíthetők a gyógynövényteák?.....27
 11. A gyógynövények hatása mindig később jelentkezik?.....29
 12. A gyógynövények nagy többsége „vérhígító” hatású?31
 13. Mindenre ugyanúgy hatnak a gyógynövények?33
 14. Várandósság és szoptatás alatt nem lehet gyógynövényt fogyasztani?35
 15. A gyermekeknek jobb természetes készítményeket adni?.....37
 16. Az illóolajok belsőleg alkalmazva feltétlenül biztonságosak/veszélyesek?.....39
 17. A gyógynövényeknek mindig pontosan ismerjük a hatóanyagait?.....42
 18. Jobb a „bio” vagy „organikus” minősítésű gyógynövény?45
 19. Az étrend-kiegészítők hivatalosan is hatásosak és biztonságosak?.....47
 20. Gyógynövényekből is érdemes „megadózisokat” fogyasztanunk?50
 21. Valóban nem létezik hiteles forrás a gyógynövények helyes adagolásához?54
- Könyvajánló** - Gyógyítás és egészségmegőrzés növényekkel.....60



*Orvosi levendula
(Lavandula officinalis)*

13

**Mindenkire
ugyanúgy hatnak
a gyógynövények?**

Az emberek genetikai állománya nagyon hasonló (99,7%-ban azonos), így sok gyógyszer és gyógynövény hatása jól megjósolható a hatóanyagok szerkezetének ismerete, a laboratóriumi kutatások és az állatkísérletek eredményei alapján. **A genetikai háttérben lévő különbségek viszont befolyásolhatják például a hatóanyagok lebontását vagy kiürülését a szervezetből, ahogy azokban a receptorokban is lehetnek különbségek, amelyekhez a gyógynövények hatóanyagai kapcsolódnak.**

A genetikai háttérén kívül a hatás kialakulását az egyes emberek külső és belső környezete is befolyásolja. Ezek a különbségek például az emberek életkörülményeiben, kulturálisan meghatározott szokásaiban, az őket körülvevő és bennük élő mikrobák különbözőségében és az elfogyasztott táplálék mennyiségében és összetételében is megnyilvánulnak, ráadásul ezek a körülmények egymásra is hatással vannak. A hatást ezen kívül befolyásolhatja az életkor is.

Valószínűleg minden felnőtt fogyasztott már valamilyen recept nélkül kapható fájdalomcsillapító gyógyszert (amelyek hatóanyagai egyébként növényi hatóanyagokra vezethetők vissza). Így vélhetően mindenki tapasztalta már, hogy egyes esetekben ugyanaz a fájdalomcsillapító erőteljesebben, máskor csak enyhébben hat ugyanarra a típusú fájdalomra. Valószínűleg azzal is sokan szembesültek már, hogy amíg az egyik családtagjuknak segített a fájdalomcsillapító, addig a másiknak nem, vagy csak enyhén.

Tudta?

A nyugtató, altató hatású gyógynövények közül van, aki a levendulára, más a valeriánára, a komlóra vagy a citromfűre esküszik. Ez nem meglepő, hiszen mindegyik gyógynövény egy kicsit másképp hat, ahogy a nyugtalanságnak is eltérő élettani okai lehetnek.

A gyógynövények általában enyhébb hatásúak a gyógyszerekhez képest, ráadásul nagyon sokféle módon fejtik ki hatásukat a bennük lévő több tucat hatóanyag miatt. Az eddig leírtak tükrében így nem meglepő, hogy **van, aki egy gyógynövényt teljes megelégedéssel használ, másnak pedig csalódást okoz alkalmazása.** Az elégtelen emésztőnedv-elválasztás (diszpepszia) például sokaknál okoz emésztőrendszeri panaszokat (puffadást, teltségérzetet, hasi görcsöket). Szerencsére nagyon sok gyógynövényt lehet eredményesen használni ilyen esetekben. Mivel a diszpepszia háttérében többféle emésztőenzim hiánya is állhat, ezért mindenkinél más gyógynövény vagy -kombináció hozza a legjobb eredményt.

A gyógynövények egyes esetekben tehát nem mindenkire hatnak ugyanúgy, de ez nem is elvárható tőlük. Szerencsére nagyon sok gyógynövény között választhatunk, így bármilyen egészségügyi célunk legyen, egy kis próbálkozással megtalálhatjuk azt, amelyik a legelőnyösebb a számunkra.

16



*Oregánó / Szurokfű
(*Origanum vulgare*)*

**Az illóolajok belsőleg
alkalmazva feltétlenül
biztonságosak/veszélyesek?**

Az illóolajok nem egységes anyagok, hanem több különböző vegyület (többnyire mono- és szeszkviterpének) elegyei. **Gyakran több száz összetevőből állnak, azonban mindig vannak olyan elemek bennük, amelyek az illóolaj fő részét alkotják** (például a levendula esetén a linalool és a linalil-acetát). Összességében azokat az anyagokat soroljuk az illóolajok közé, amelyeket préseléssel vagy vízgőzzel párolva vonnak ki a gyógynövényből, vízben nem vagy csak nagyon rosszul oldódnak és szobahőmérsékleten szinte tökéletesen elpárolognak. Az illóolajokat nagyon sok területen alkalmazhatjuk eredményesen: fokozhatják az emésztőnedvek elválasztását, nyugtathatják a bél- és az idegrendszert, gátolhatják a patogén kórokozók fejlődését az emésztőrendszerben és a tüdőben is.

Az illóolajok tulajdonképpen rendkívül koncentrált, szelektív gyógynövénykivonatok. Ez a koncentráltság a varázsuk és a kihívásuk is: ugyanaz a csepp, amely egy aromalámpában beillatosítja a szobát, belsőleg már jelentős élettani hatást válthat ki. **De mégis hogyan állapítható meg az emberre vonatkozó biztonságos dózis?** Ugyanúgy, ahogy más erős élettani hatású anyagoknál: állatkísérletek eredményei alapján. A kiindulópont az ezekből származó *NOAEL (No Observed Adverse Effect Level)*, vagyis az a legmagasabb dózis, ahol még nem figyeltek meg az állatkísérlet ideje alatt káros hatást. Ezt testsúlyra vonatkoztatva (mg/ttkg) rögzítik, majd két lépés következik. Először egy testfelületet és testtömeget is figyelembe vevő (allometrikus) átszámítás az állatról az emberre, majd ezután további biztonsági faktorok figyelembe vétele az állatok és emberek, valamint az emberek és emberek közötti genetikai különbségek miatt. A biztonsági faktorok figyelembe vétele után az embereknél általában 50-400-szor kevesebb illóolajat tartanak biztonságosnak, mint amit az állatkísérletek *NOAEL*-értékéből megállapítottak. Így amennyiben például egy 1 hónapig tartó patkányokon végzett kísérletben 10 mg/ttkg volt az a szint, ahol nem figyeltek meg mellékhatásokat és a biztonsági faktort 100-ban határozták meg, úgy bizonyosak lehetünk benne, hogy napi 0,1 mg/ttkg illóolajkomponens az emberek számára sem jelent egészségügyi kockázatot, amennyiben csak egy hónapig fogyasztják. Ez egy 60 kg-os felnőtt esetén napi 6 mg-ot jelent.



Fontos, hogy az állatkísérletekben mindig az illóolajok egyes komponenseit vizsgálják. Így a biztonságos dózist mindig a vizsgált komponens adott illóolajban jelen lévő mennyisége alapján lehet kiszámolni. **Ezért is fontos, hogy a fogyasztó ismert összetételű, például gyógyszerkönyvi minőségű olajat válasszon: ezeknél a fő komponensek (például mentol a borsmentaolajban, karvakrol és timol az oregánó- és a kakukkfűolajban, limonén a citrusolajokban) mennyisége szűk tartományban mozoghat, a szennyezésekre pedig szigorú határértékek vonatkoznak.** Például a köményolaj egyik fő hatóanyaga a d-karvon, amelyre a hatályos Magyar Gyógyszerkönyv 50-65%-os arányt ír elő. Mivel d-karvon megállapított biztonságos napi adagja 30 mg, ezért a köményolajból naponta 46,2-60 mg fogyasztható hosszú távon is biztonságosan, ami kb. egy csepp köményolajnak felel meg.

Tudta?

Egy gyógynövény többféle illóolajat is adhat fajtájától függően: A spanyol rozmaringolaj (kámfor-hangsúlyos): „élénkítő-melegítő” hatású, így fókuszáló, tonizáló hatású és masszázsolajokban is alkalmazták. A marokkói/tunéziai (1,8-cineol-hangsúlyos) frissebb, „eukaliptuszos” illatú, főképp a légúti friss érzetet célzó és konyhai/ aromatikusan keverékekben használják.

Hiába tűnik azonban a napi 1 csepp illóolaj is kis mennyiségnek, a „tisztá” illóolaj közvetlen lenyelése (pl. kanálról) helyi irritációt okozhat a szájnyálkahártyán és a gyomorban. Ezért érdemes megfelelő hordozóval együtt alkalmazni az illóolajokat. Erre gyakran használnak növényi olajat, de talán még ennél is jobb választás a szuperfinom gyógynövénypor. A hordozó itt ugyanis szintén hatóanyagokban gazdag gyógynövény, amely nem csak az illóolajban lévő komponenseket tartalmazza, így sokkal komplexebb hatás érhető el. Ez a „száraz diszpergálás” különösen praktikus, mert az illóolaj a por szemcséihez tapadva stabilabban kezelhető, kapszulázható, adagolható, az emésztőrendszerben nem okoz irritációt és könnyen keveredik a béltartalommal.

Az illóolajokat belsőleg mindig célzott formában érdemes alkalmazni, ezért nem mindegy az sem, hogy milyen kapszulába kerülnek. A borsmenta például simaizmom-lazító hatású, így az alsó nyelőcső-záróizmot is ellazítja, amely kellemetlen refluxos tünetekkel járhat. Ezért a borsmentaolajat bélben oldódó kapszulában ajánlott csak fogyasztani. Szintén igaz ez olyan gyógynövényekre is, amelyek a vékony és vastagbélben fejtik ki mikrobaellenes hatásukat. Ilyen lehet például az oregánó- és a köményolaj.

Az illóolajok tehát rendkívül értékes eszközök a fitoterápiás eszköztárban, viszont kizárólag megfelelő minőségben, mennyiségben és formában alkalmazhatók kockázatmentesen.



*Fehér fagyöngy
(Viscum album)*

19

**Az étrend-
kiegészítők
hivatalosan is
hatásosak és
biztonságosak?**

Tévhit, hogy az étrend-kiegészítőkből lévő vitaminokat, ásványi anyagokat, nyomelemeket és leginkább a gyógynövényeket a hatóság kötelezően bevizsgálja, és csak a laborból kilépve kerülhetnek a polcokra. Valójában Magyarországon – az uniós jogszabályokkal összhangban – az előzetes engedélyezés helyett bejelentési (notifikációs) kötelezettség van: a forgalmazó a termék címkéjét és adatlapját nyújtja be a hatósághoz, legkésőbb a piacra helyezés napján. A notifikáció tehát nem minősít, nem „engedély”, és önmagában nem akadályozza meg, hogy egy nem megfelelő termék is piacra kerüljön. A bejelentés célja csupán az átláthatóság és a későbbi hatósági munkát támogató nyilvántartás.

A bejelentést követően a hatóság közegészségügyi kockázatértékelést végezhet, de ez nem azonos a termék laboratóriumi bemérésével. A kockázatértékelés ráadásul időben elkülönül a bejelentéstől, továbbá nem is határidős közigazgatási eljárás, így lehet olyan étrend-kiegészítő, amelyet a hatóság soha nem vet alá kockázatértékelésnek. Sőt, a vizsgálat is túlnyomórészt dokumentumalapú. Vizsgálja a termék jelölését (címkéjét), azon az összetevők jogszabályi státuszát, a betegségkezelésre utaló, ezért tiltott állításokat. Megnézik továbbá a címkén, hogy valamely összetevő nem minősül-e új élelmiszernek az Európai Unióban, amely így hivatalosan nem hozható forgalomba. Szintén megvizsgálják, hogy valamely összetevője szerepel-e a hatóság mellett működő tudományos tanácsadó testület által összeállított, úgynevezett „negatív listában”, amely a fogyasztók számára egészségügyi kockázatot jelentő növényeket tartalmazza. Ha ezek alapján a hatóság valamit nem tart megfelelőnek, akkor a bejelentőt kiegészítésre hívhatja fel. Amennyiben komoly kockázat merül fel, úgy a forgalmazó székhelye szerinti járási hivatal is utasíthatja, hogy intézkedjen a termék forgalomból történő kivonása érdekében – a gyakorlat alapján azonban előfordul, hogy erre csak a bejelentés után 5 évvel kerül sor.

A piacfelügyelet rendje ezért utólagos és kockázatalapú. A tételes, összetételre és szennyezőanyag-profilra (növényvédőszer-maradékok, nehézfémek, mikotoxinok, mikrobiológia) kiterjedő vizsgálatokat nem végzik rutinszerűen minden bejelentett készítménynél; ezek általában panasz, bejelentés, célzott ellenőrzési program vagy szűrőpróbaszerű mintavétel nyomán történnek. A fogyasztókat pedig hiába az érdekelné leginkább, hogy az étrend-kiegészítőn szereplő gyógynövény valóban benne van-e a termékben, ha pedig benne van, akkor abban a mennyiségben és minőségben, ahogy az a címkén szerepel, a hatóságok ezzel a kérdéssel gyakorlatilag soha nem foglalkoznak.

Tudta?

Az étrend-kiegészítő abban különbözik más élelmiszerektől, hogy bennük az élettani hatással rendelkező anyagok koncentrált formában vannak jelen és alkalmasak kis mennyiség adagolására (tehát például kapszula vagy tablettá formájában fogyaszthatók).

A hatóságok maguk is hangsúlyozzák: a notifikációs (OÉTI/OGYÉI/NNGYK) szám feltüntetése nem kötelező, és semmiképpen sem tekinthető „engedélyszámnak”; ilyen állítás a fogyasztók megtévesztésére alkalmas. Ez a hatósági eljárás nem olyan hiba, amely felróható lenne, hanem a kategória sajátossága: az étrend-kiegészítők ugyanis hivatalosan élelmiszerek, nem gyógyszerek. **Amíg a gyógyszereknél a forgalomba hozatal feltétele a hatósági értékelés és engedélyezés, gyártásközi- és végellenőrzésekkel, addig az étrend-kiegészítőknél kizárólag a gyártónak van felelőssége, hogy a terméke kedvező élettani hatású legyen és ne jelentsen kockázatot a fogyasztása.**

Mindezek tudatában érdemes választani: ha egy márka rendszeresen vizsgálja a felhasznált gyógynövény-alapanyagokat és következetesen közzéteszi a laboreredményeit, az a fogyasztó számára nagyobb garancia, mint bármilyen marketingfogás, ráadásul akár teljesen kiválthatja a hatósági felügyeletet. Az a biztos, ami mérhető és ellenőrizhető – a notifikáció viszont nem jelent sem többet sem kevesebbet annál, minthogy az étrend-kiegészítő gyártója eleget tett a bejelentési kötelezettségének.

Tudta?

Egy étrend-kiegészítőn a notifikációs szám feltüntetése nem kötelező, és nem „engedélyszám”. Aki ilyenként hivatkozik rá, megtévesztheti a fogyasztót. A szám csupán azt jelzi, hogy a bejelentő benyújtotta az étrend-kiegészítő címkéjét és az adatlapját a hatóságnak – tehát sem minőségi, sem hatásossági garanciát nem jelent.