

Növényi nyugtatók¹

Dr. Tamasi József-dr. Babulka Péter

A hazai gyógyszerfogyasztás jelentős hányadát a központi idegrendszerre ható gyógyszerek fogyasztása teszi ki. Ezen belül is az anxiolitikus-szedatív hatású szerek állnak az első helyen, például az Elenium, a Seduxen és az Andaxin (Pataky, 1985).

Nyugtánémet adatok szerint az általános orvosi gyakorlatban a betegek egynegyede, az ideggyógyászati gyakorlatban pedig a betegek egyharmada küzd elalvászavarokkal. Az orvosi terápiában alkalmazott szedato-hipnotikus, valamint anxiolitikus szerek veszélyét a tolerancia és a dependencia kialakulása, az e szerekkel való visszalélés (narkómia, szuicidium), továbbá a gépkocsivezetés melletti alkalmazásuk jelenti. Használatuk esetén problémaként vetődik még fel a mellékhatások kérdése, a kereskedelmi ellátás zavarai, valamint az orvosi rendelés nehézségei. Az ún. „szelíd” hatású növényi szerek alkalmazása a fentebb sorolt veszélyeket nem rejti magában.

A legismertebb nyugtató hatású gyógynövényekben előforduló hatóanyagok kérdése többé-kevésbé már tisztázott, de ennek ellenére az utóbbi időben jelentek meg olyan közlemények, melyek a hatóanyagok megítélésével kapcsolatban kétségbe vonják a hagyományos farmakológiai modellek alkalmazhatóságát (Hänsel, 1990).

Miben különböznek a „szelíd” hatású növényi nyugtató szerek az erősebb hatású kémiai szerektől?

A „szelíd” hatású növényi anyagok használata nem vezet feltűnő pszichikai változáshoz. Magasabb dózis esetén sem képzelhető el a beteg tudatvesztése, továbbá nem befolyásolják az emberi akaratot, és túladagolásuk esetén sem jelentkezik toxikus mellékhatások (Becker és Förster, 1984; Hänsel, 1984). Alkalmazásuknak nincsenek hátrányai gépkocsivezetés közben, továbbá nem alakul ki tolerancia és dependencia még hosszú ideig történő fogyasztás esetén sem (Hänsel, 1990).

E növényi anyagok hatását nem oszthatjuk fel egyértelműen hipnotikus, trankvilláns, timoleptikus és neuroleptikus csoportokra. Sokkal helyesebb, ha szedatív, egyes esetekben pedig enyhe hipnotikus hatásról beszélünk. Hatásuk nem a bevétel után jelentkezik azonnal, hanem az ún. „Langzeitwirkung” (elnyújtott hatás) a jellemző. Ez azt jelenti, hogy a huzamosabb ideig (több hétig) tartó szedéssel vagy az első bevételt követő hetekkel későbbi „emlékeztetés” a vizsgálatok tanúsága szerint hasonló modell szerint működik, mint az antigénre „emlékeztető” immunrendszer modellje (Antelmann és mtsai, 1986, 1987; Hänsel, 1990.). A ROTE LISTE-ben felsorolt növényi nyugtató készítményekben a leggyakrabban felhasznált növények az orvosi macskagyökér (*Valeriana officinalis* L.) és rokonfajai (*Valeriana wallichii*, *Valeriana edulis* ssp. *procera*), a komló (*Humulus lupulus* L.), a citromfű (*Melissa officinalis* L.), a golgotavirág (*Passiflora incarnata* L.), az orbáncfű (*Hypericum perforatum* L.), a zab (*Avena sativa* L.), a galagonya (*Crataegus monogyna* Jacq., *Crataegus oxyacantha* Auct.), a kamilla (*Matricaria recutita* L.), a levendula (*Lavandula officinalis* Chaix et Vill.) és a kawa-kawa (*Piper methysticum* L.).

Annak ellenére, hogy a nyugtánémet piacon a növényeket tartalmazó gyógyszerek/gyógyszerformák igen nagy számban (több ezer) kaphatóak, az újabb kutatások nyomán egy-egy preparátum-csoportról bebizonyosodik, hogy a terápiás határért felelős hatóanyagot az adott készítmény nem tartalmazza. Ez történt korábban a komlótartalmú készítményekkel, újabban pedig a macskagyökér alapanyagú gyári készítmények hatását is kétségbe vonják (Krieglstein és Grusla, 1988.). Ez utóbbi esetben a hagyományos felhasználási formák (forrázat, tinktúra) hatásosságát igazolták (Hamacher, 1984).

¹ Megjelent: Természetgyógyászat, Tudományos melléklet, 1990 augusztus

Mindez ismételten rávilágít arra, hogy a fitoterápiában alkalmazott egyes növények farmakológiai vizsgálatánál van egy olyan határ, ahol már nem sikerült a hatóanyag-hatás közötti szoros összefüggés kimutatása, vagy pedig nehezen „fogható meg” az az anyag vagy tényező - íz, illat, szín -, mely az emberi szervezetre kedvező terápiás hatást fejt ki. Ez teszi hangsúlyossá a gyógynövények öngyógyításban betöltött szerepét (Hamacher, 1984.), valamint a népi gyógynövényhasználatra vonatkozó ismeretek megőrzését és a meglévő adatok kritikai értékelését is.

Hazai népi gyógyászat és pszichoszomatika

A mai szemlélethez nagyban hasonlóan a 20.sz.-i magyar népi orvoslás gyűjtésekből kitűnik az, hogy a pszichoszomatikus orvoslás fő vonásai a magyar népi orvoslásban is megtalálhatóak. A magyar nép és a gyógyító ember nagy jelentőséget tulajdonít a különböző negatív lelki tüneteknek és lelki hatásoknak, miközben a betegségek okait keresi. A pszichoszomatikus betegségek esetében gyakori okként jelölik meg például az „ijedés”-t az újszülött kortól egészen az öregkorig, mely mögött a gyermekek esetében például az „éjszakai felijedés” állhat. Emellett találkozhatunk még különböző vegetatív tünetekkel kísért funkcionális betegségekkel (szívtáji fájdalom, „gyomoridegesség”, stb.), valamint bánattal, sőt depresszióval is.

Az utóbbi száz esztendő legjelentősebb etnobotanikai gyűjtéseit (beleértve a határainkon túl élő magyarság egy részét is) áttekintve a nyugtató témakörhöz kapcsolódó leggyakrabban használt gyógynövényeket az 1. táblázatban foglaltuk össze. Az e területen használt fajok száma meghaladja a 40-et (Tamasi és Babulka, 1986).

A táblázatban feltüntetett adatok farmakológiai, esetleg klinikai értékelése még éveket vehet igénybe, de néhány érdekességre már most is felhívhatjuk a figyelmet:

1. A növények felhasználási módja nagyon eltérő (gyógytea, tinktúra, szirup, fürdő, füstölés)
2. Sok helyen találkozhatunk a szárított gyógynövények párna alá tételével (melyeket alvás elősegítésére használnak) és a gyógynövények füstölésével, illetve a füst belélegzésével.

1. táblázat					
A magyar népi orvoslásban idegesség, álmatlanság, ijedés, ijedtség, szívdobogás és egyéb szívpanaszok, valamint magas vérnyomás kezelésére gyakran használt növények					
Növény neve	Alkalmazási terület				
	1	2	3	4	5
Achillea millefolium L.	x			x	x
Allium sativum L.			x		x
Artemisia dracunculus L.	x		x		x
Crataegus monogyna Jacq.					x
Hypericum perforatum L.	x			x	
Leonorus cardiaca L.	x			x	
Melilotus officinalis Medik.			x	x	
Nepeta cataria L.				x	
Nigella sativa L.	x	x	x		
Papaver somniferum L.	x	x			
Rosmarinus officinalis L.				x	
Satureja hortensis L.				x	x
Stachys recta L.	x				
Thymus serpyllum L.	x				
Valeriana officinalis L.			x		

1. Idegesség
2. Álmatlanság
3. Ijedés, ijedtség
4. Szívdobogás és egyéb szívpanaszok
5. Magas vérnyomás

Ez utóbbi alkalmazásmódok létjogosultságát a növénykémiail és a farmakológiai vizsgálatok eredményei egyaránt alátámasztják. Az ajakosvirágúak családjába (*Labiatae*) tartozó növények, valamint a macskagyökér és a komló esetében a szedatív hatás kifejtéséért nagymértékben az illóanyagok a felelősek (Karsten, 1975; Prince 1987; Tisserand, 1980).

A 2. táblázatban felsorolt növények esetében vagy az illóolajat használják, például tűzhelyre cseppentve és a gőzt beinhalálva, vagy a szárított növényvel (droggal) megtöltött „gyógynövénypárnát”.

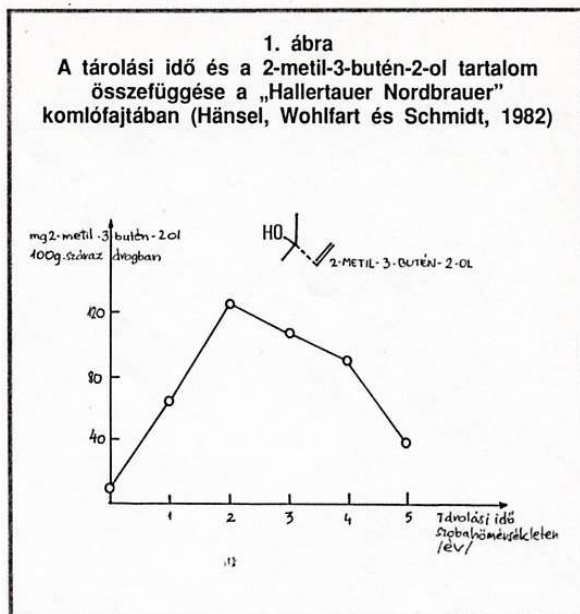
A nyugtató hatású növények hatóanyagainak kérdése ez ideig csak kevés ponton tisztázódott „végérvényesen”, annak ellenére, hogy a kutatók már évtizedek óta dolgoznak az egyes problémák megoldásán, és igen sok megbízható adat áll már a rendelkezésünkre. Az alábbiakban néhány, hazánkban is hozzáférhető nyugtató hatású gyógynövény hatóanyagait, hatásait és alkalmazásuk

lehetőségeit mutatjuk be.

Humulus lupulus L. - komló

A gyógyászatban a zöldessárga állapotban gyűjtött, majd megszáritott termős virágzatait (*Lupuli strobuli*) használják, melyek mintegy 0,5% illóolajat és 10-20% keserűanyagot tartalmaznak.

A komló szedatív hatása már régóta ismert. Tudjuk például azt is, hogy a sörgyári munkások vagy a komlószedők - valószínűleg a komló levegőbe kerülő illékony anyagai révén - fáradékonyabbak, és nehezen tudják a 8 órás munkanapot ledolgozni. Ez a megfigyelés, valamint a komló hagyományos alkalmazásmódjának (fej alá tett komlót tartalmazó párna az alvás és elalvás elősegítésére) értékelése során fedezte fel Hänsel és Wohlfart (1980) az akkor végre tényleges hatóanyagként tűnő 2-metil-3-butén-2-ol elnevezésű kicsiny illékony alkohalmolekulát, mely a komló-keserűsavakból (humulon és lupulon) a drog száradása során keletkező szabad OH-gyökök katalizációjával keletkezik a tárolás során, 2 évig egyre növekvő, majd folyamatosan csökkenő mennyiségben (lásd 1. ábra). Ez az anyag az állatkísérletekben valóban erőteljes motilitáscsökkenést képes létrehozni. Mivel ezen hatóanyag koncentrációja a 2. év után éri el a csupán 0,15%-os maximumot, jelenléte önmagában nem magyarázhatja meg a komló szedatohipnotikus hatását (Hänsel és Wohlfart, 1980; Hänsel és társai, 1982; Wichtl, 1989; Wohlfart, 1982; Wohlfart és társai, 1983).



A 2-metil-3-butén-2-ol csak a komlóból készített teában és a komlót körülvevő levegőben van jelen. A forgalomban lévő komlókészítmények ezt a hatóanyagot nem tartalmazzák. Mindezek figyelembevételével mit ajánlhatunk a komló alkalmazásával kapcsolatban? A lehetőleg két évvel korábban gyűjtött drog használatát, melyből 150 ml vízzel, 2 kávéskanál komlótobozból készíthetünk forrázatot. Alkalmazásának másik módja a komlóval töltött párnán történő alvás lehet.

Indikációja: szedato-hipnotikum, melyet kombinációkban más drogokkal együtt nyugtalanság, túlzott ingerlékenység, neurotikus elalvási zavarok, feszült állapot esetén lehet alkalmazni.

Valeriana officinalis L. - macskagyökér

A különböző gyári készítmények, galenusi gyógyszerformák, valamint gyógyteák elkészítéséhez a növény gyökeres gyöktörzseit (*Valerianae rhizoma et radix*) használják, melynek főbb hatóanyagai a mintegy 0,2-2,0% mennyiségben előforduló illóolaj és a 0,5-1,5%-nyi valepotriát (valeriána-epoxi-triészter).

2. táblázat
Gyógynövénytáblaként, illetve illóanyagainak inhalálására használt növények, hatásaik és alkalmazásuk területe

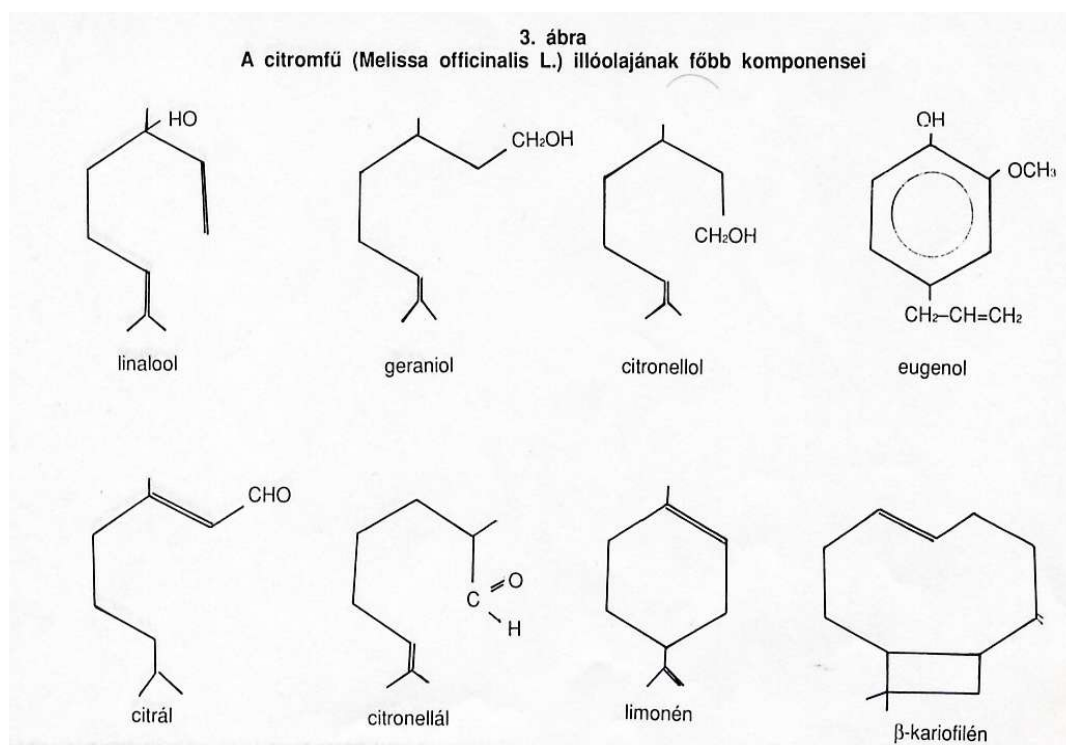
Növény neve	Hatás	Alkalmazási terület
<i>Humulus lupulus</i> L.	görcsoldó, lazító	álmattanság, funkcionális gyomor-bélrendszeri fájdalmaknál
<i>Valeriana officinalis</i> L.	szedatív	álmattanság, „idegesség”, nyugtalanság
<i>Lavandula officinalis</i> Chaix et Vill.	szedatív, frissítő	vegetatív-endokrin zavaroknál, funkcionális szívfájdalmaknál
<i>Rosmarinus officinalis</i> L.	keringésjavító, a perifériás vérátfolyást javító	funkcionális szívfájdalmak, hypotonia és az azzal összefüggő fájdalmak
<i>Laurus nobilis</i> L.	stimulálja a perifériás ér- és idegrendszer-működést	coronária spasmus okozta panaszok

Melissa officinalis L. - citromfű

A gyógyászatban e kellemes, citromra emlékeztető illatú növénynek a leveleit (*Melissae folium*) és illóolaját (*Melissae aetheroleum*) hasznosítják. Hatóanyagai közül az igen kis mennyiségben (0,02-0,1%) jelen levő illóolajat lehet kiemelni.

A citromfű a természetgyógyászat egyik legrégebben ismert és egyik legfontosabb növénye, melynek számtalan, kísérletekkel is igazolt hatásai közül elsők között a szedatív hatását írták le már 1889-ben. Seel az 1940-es években 20 csepp citromfűkivonat beadása után a légzéslassulás, pulzusfrekvencia-csökkenés és vérnyomáscsökkenés mérése révén következtetett a szedatív és az altató hatásra (Koch-Heitzmann és Schultze, 1988.).

A citromfű szedatív hatásában részt vevő hatóanyagok szerepét máig érvényesen Wagner és Sprinkmeyer (1973) tisztázta. A szedatív hatásért az illóolaj a felelős. Az egyes alkotórészek közül a citronellál a legjelentősebb, melynek hatása az illóolajénál is erősebb. A leggyengébb hatásúnak a geraniol és acitronellol bizonyult, míg a kariofilén, a linalool, a citrál, a limonén és az eugenol az előbb említett két alkotórésznél erősebb, az illóolajénál viszont gyengébb hatással rendelkezik. A felsorolt hatóanyagok szerkezeti képleteit a 3. ábrán mutatjuk be. A spazmolitikus hatás ugyancsak az illóolajhoz kötődik.



A citromfű különösen jól használható elalvási zavarokban és idegi eredetű gyomor-bélrendszeri fájdalmak esetében. Magyarországon könnyen hozzáférhető a levéldrog, melyből napi 1-3 csésze frissen elkészített teát célszerű elfogyasztani. Egy csésze tea elkészítéséhez 1-2 kávéskanál drogot lehet felhasználni, melyből forrázatot kell készíteni.

Hypericum perforatum L. - orbáncfű

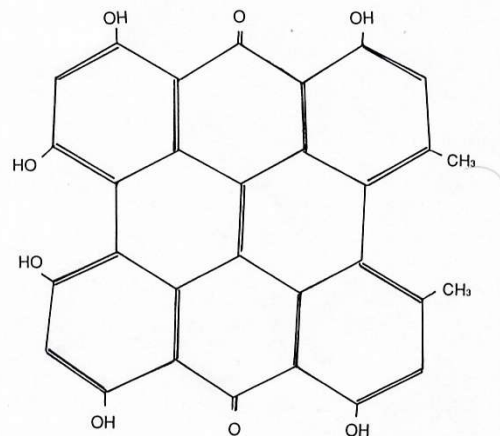
Az orbáncfű, melynek virágzó állapotban gyűjtött föld feletti részeit (*Hyperici herba*) használjuk, több értékes hatóanyagot tartalmaz. Ezek a következők: 0,1-0,3% hipericin, 0,1-0,3% illóolaj, 0,5-1,0% flavonoid és 10% körüli cserzőanyag.

Az orbáncfűvet nemcsak a népi orvoslásban használják, hanem újabban tekintélyes szakirodalmi összefoglalókban is említik a növényi nyugtatók sorában (Becker és Förster, 1984; Nahrstedt, 1985; Wichtl, 1989.). Sajnos a szedatív, valamint antidepresszív hatásáért felelőssé tett hipericin farmakológiai vizsgálatairól még kevés ismeretanyag áll rendelkezésünkre. Suzuki és munkatársai (1984) patkánykísérletben a hipericin MAO-bénító hatását igazolták.

4. ábra
Az orbáncfű (*Hypericum perforatum* L.) szedatív hatású anyaga

Az orbáncfű szakirodalomban ajánlott indikációi közül a depresszióra való hajlamot és a félelmi állapotoknak említjük (Daniel, 1969; Hoffmann és Kühl, 1981; Wichtl, 1989.), mely esetekben 1-2 kávéskanálnyi drogból 150-200 ml vízzel kell forrázatot készíteni és naponta 1-2 csészével fogyasztani.

A hipericin (lásd a 4. ábrát) állatoknál fényérzékenységet vált ki. Embereknél tudomásunk szerint még nem jeleztek ilyen reakciókat, de óvatosságból napkúrák alatt kerülni kell a hipericintartalmú készítmények fogyasztását is.



Az ajakosvirágúak családjába (Labiatae) tartozó növényfajok

1980-ban egy marosvásárhelyi kutatócsoport (Rách-Kotilla Erzsébet és mtsai) a *Labiatae* családhoz tartozó 50 fajra kiterjedő farmakológiai vizsgálat eredményeit közölték, mely szerint az általuk vizsgált fajok 94%-a (!) rendelkezett szedatív hatással. Méréseik szerint a motoros aktivitást leginkább a fekete peszterce (*Ballota nigra* L.), a borsfű vagy pereszlény (*Calamintha clinopodium* Spenner), a nagyvirágú sárkányfő (*Drecocephalum grandiflorum*) és a tisztesfű fajok (*Stachys* spp.) csökkentették. E vizsgálat sorozat igen jelentős, hiszen számtalan olyan növényről közöl szedatív hatást igazoló adatokat, melyekről eddig csak népi gyógyászati gyűjtésekben olvashattunk.

Hazai etnobotanikai gyűjtésekből összeállított anyagunkban szereplő növények közül a szúrós gyöngyajak (*Leonorus cardiaca* L.), a hasznos tisztesfű (*Stachys recta* L.) és a vadkakukkfű (*Thymus serpyllum* L.) szedatív hatásait kísérletekkel is alátámasztották.

Összefoglalás, megbeszélés

1. A hazai népi gyógyászati gyakorlatban - más népekhez hasonlóan - nagyszámú növényt használtak, mellyel nyugtató és altató hatást kívántak elérni, de ezek közül csak kevés nyert eddig tudományos értékű igazolást.
2. Vannak olyan gyógynövények, melyek szedatív, illetve hipnotikus hatása egyértelműen igazolt (macskagyökér, komló, citromfű, számos *Labiatae*-családba tartozó faj). E növények többségénél érvényes az a megállapítás, hogy a leghatékonyabb készítmények közé tartoznak a belőlük elkészített gyógyteák. Magyarországon nincsenek magas színvonalú gyári készítmények, azonban többségük könnyen beszerezhető vagy termesztető. Emellett további előny az is, hogy a tea elkészítésének módja egyszerű, könnyen megtanulható. Egyes vizsgálatok azt bizonyítják, hogy a nyugati országokban forgalomban lévő gyári készítményeknél is hatékonyabb az egyszerű forrázat.
3. Az említett növények az úgynevezett „szelíd” hatású nyugtatók közé tartoznak, hatásuk csak hetek múltán fejlődik ki teljességében.

4. A szakirodalom, valamint a hazai gyógyítási gyakorlat ismeretében a fenti növények a következő indikációs területeken javasolhatók:

a) *Krónikus belgyógyászati betegségeknél*

- Hypertóniás betegek gondozása (magas vérnyomás betegség)
- Koronária betegek gondozása (koszorúér-betegség)
- Vegetatív betegségek gondozása (colitis ulcerosa, colon irritabile, ulcus vetriculi et duodeni)
- Hyperthyreosis gondozása
- Neuraszténias alvászavarok
- Neurózisok esetén (elsősorban időskori)

b) *Ideggondozói és pszichiátriai gyakorlatban*

Úgy véljük tehát, hogy a fenti területeken megtalálhatóak azok az esetek, amikor a rutinszerű, erős hatású nyugtatók rendelése kizárható az úgynevezett „szelíd” hatású növényi nyugtatókkal.