

Középiskolai MTA Alumni program az Orosházi Táncsics Mihály Gimnázium és Kollégiumban

Dr. Csupor Dezső: Mire jók a gyógynövények?

A Középiskolai MTA Alumni Program keretében 2025. 02. 06-án, csütörtökön előadást tartott az Orosházi Táncsics Mihály Gimnázium és Kollégiumban Dr. Csupor Dezső, tanszékvezető egyetemi tanár, a Szegedi Tudományegyetem, Gyógyszerésztudományi Kar, Klinikai Gyógyszerészeti Intézet oktatója (munkáltatója: Szegedi Tudományegyetem, 6720 Szeged, Dugonics tér 13., lakhely települése: Szeged), a biológia munkaközösség és Seres Erzsébet, a Középiskolai MTA Alumni intézményi kapcsolattartója szervezésében.

Az előadás címe Mire jók a gyógynövények? volt. Az előadás 45 perces volt, 9.15-től – 10.00-ig tartott. Az előadáson az iskola 9. B emelt biológia, 11.B osztály, 12.B emelt biológia, 12/8. osztály tanulói és a biológia munkaközösség tagjai vettek részt.

Az előadás során az alábbi információkat hallhattuk az előadónktól. Először is a gyógynövények megítélése két nagy csoportra oszlik. Vannak, akik mellette érvelnek, és vannak, akik ellene. A pro oldal érvei a természetesség, a hatásosság, a biztonság illetve az a bizonyos „minden bajra jó” kifejezés. Az allergizáló hatás, a veszély, az ismeretlen, és a mérgektől való félelem mind a kontra érvekhez kapcsolandó. Az igazság, mint mindig, itt is a kettő között van. Professzor úr molekuláris rasszizmusnak nevezte ezt a pozitív-negatív rendszert.

A rövid bevezető után három csoportra bontotta hatásuk alapján a gyógynövényeket: az üzemanyag, a karbantartás és a tuning csoportok. Az üzemanyagra egy egyszerű példa, a C-vitamin. Egy, a szervezet számára nagyon fontos vízben oldódó vegyület, amelyet Szent-Györgyi Albert fedezett fel. A skorbut ellen ható kiváló antioxidáns, amelyet könnyen ki tudunk nyerni a növényekből. Számos enzim működésénél fontos, így napi fogyasztása elhanyagolhatatlan (80-2000 mg naponta), emellett az immunrendszer megfelelő működéséhez is szükséges. Segít a vas felszívódásában. Fontos, hogy a rendszeres magas (napi 2000mg feletti) szedésével megnő a vesekő képződésének a kockázata. A C-vitamin lehet természetes vagy pedig szintetikus, de ez kémiaiilag egy és ugyan az – újabb példa a molekuláris rasszizmusra. A karbantartás csoport tagjaira nincs minden nap szükség. Ilyenek pl. az antioxidánsok, ezen belül pedig a flavonoidok, amelyek érvédő és gyulladáscsökkentő hatásúak és a növényekben fordulnak elő. Ide sorolnám a magyar „superfood-ot” a homoktövis, ugyanis ennek szinte az egész része „karbantartó” hatású és az olajában sok az omega 3 zsírsav (értágító) található. Emellett a népi gyógyászat kedvelt növénye, ugyanis csökkenti az allergiás tüneteket.

Visszatérve az omega 3-ra, ez a legjobb zsírsav, amit fogyaszthatunk. Egyszerűen levezetve tehát három csoportra oszthatjuk a zsírsavakat. Transz, telített és telítetlen. A transz zsírok a legrosszabbak illetve a telítettek, ugyanis érlelmeszedést okozhatnak, mert nem tudnak kiürülni a szervezetből, emellett ezek emelik legjobban a koleszterinszintet. A telítetlen zsírsavak a legkedvezőbbek pl. a linolsav vagy omega 3 (halakban, olajos magvakban). A tuning csoportból két növényről hallhattunk. A fekete bodza, mind a virága és mind a termése gyógyító lehet egy influenza idején. Előbbi gyulladáscsökkentő és flavonoidokban gazdag, utóbbi pedig vírusellenes hatású. Immunerősítő, és a megfázás tüneteit is csökkenti, mely klinikailag igazolt. A fekete színe a fontos, ezért Kínában fekete rizzsel próbálták hasonló hatást elérni. Jelenleg az USA-ban is hatalmas rá a kereslet, az első a gyógynövények listáján. A második növény a fokhagyma, amely szintén jó megfázás esetén (ld.: pestisdoktor csőrös maszkja a középkorban), illetve csökkenti a koleszterin szintet – gátolja a képződését. Emellett kis vérnyomáscsökkentő hatással is rendelkezik.

A logikusan felépített, áttekinthető előadást a hallgatóság feszült figyelemmel és érdeklődéssel hallgatta, mely során megismerkedhettek a gyógynövények főbb csoportjaival és néhány gyógynövény jellemzőivel. Diákjaink évek óta részt vesznek a SZTE GYTK programjain a Kutatók éjszakáján, több egykori diákunk is a kar hallgatója vagy már végzett gyógyszerész. Rendszeresen indulunk a kar által meghirdetett Herba Medica versenyen, ahol a felkészüléshez többször is felhasználtuk Dr. Csupor Dezső cikkeit, írásait. Ezt a szakmai kapcsolatot erősítettük a Középiskolai MTA Alumni programban tartott előadással és a téma is érdekelt minket és diákjainkat is.

Szöveg: Rózsa Anna 12. B osztályos tanuló, Gabnai Edit, Seres Erzsébet

Képek: Seres Erzsébet, Mikulás Rolandné





