

Gyógyító növények, flavonoidok

A nŕvŕny

tŕplŕkŕk egŕszŕgvdŕ hatŕsa kŕzismert. Ez nemcsak a vitamin- ŕs ŕsvŕny anyagtartalmŕnak kŕszŕnhetŕ, hanem mŕs nŕvŕny hatŕanyagokat is tartalmaznak. Ezeket a vitaminokkal egyidŕben kezdtŕk el kutatni.

1936-ban

Szentgyŕgyi Albert ŕs munkatŕrsai citrusfŕlŕkbŕl mutattak ki kŕt flavonoidot, amelyek csŕkkentik a kapillŕrisok tŕrŕkenysŕgŕt, permeabilitŕsŕt, ezŕt P-vitaminnak neveztŕk el azokat. Kŕsŕbb mŕr kŕlŕnŕllŕan a flavonoidok csoportjŕba soroltŕk be ezeket a hatŕanyagokat. A flavonoidok alapszerkezete hasonlŕ, azonban szŕmos variŕciŕjuk lŕtezik. Kizŕrŕlag nŕvŕny ŕlelmi anyagokban talŕlhatŕk. Napjainkban mintegy 4000 fŕle flavonoidot ismerŕnk. Ezek a vegyŕletek akkor vŕltak ŕrdekessŕ, amikor az egŕszŕgre gyakorolt hatŕsukat kezdtŕk el vizsgŕlni. Bebizonyosodott, hogy a flavonoidok daganatmegelŕzŕ, gyulladŕscsŕkktŕ valamint szŕ-v- ŕrendszert vŕdŕ hatŕssal rendelkeznek. Korŕjbban 7 orszŕgban (Horvŕt-, Finn-, Gŕrŕg-, Olaszorszŕg, Japŕn, Szerbia, Hollandia) vŕgzett 25 ŕves kŕvetŕses vizsgŕlat eredmŕnyei alapjŕn arra a kŕvetkeztetŕre jutottak, hogy a flavonoidokat a legnagyobb mennyisŕgben fogyasztŕknŕl 50%-kal kisebb volt a szŕ-v- ŕs ŕrendszerei betegsŕgekbŕl szŕrmazŕ halŕleletek szŕma. A flavonoidok szŕmos jŕtŕkony hatŕssal rendelkeznek. Hatŕstalanŕ-tjŕk a szervezetbe kerŕlŕ vagy az ott keletkezett egŕszŕgkŕrosŕ-tŕ szabad gyŕkŕket. Szabad gyŕkŕk lŕtrejŕhetnek a szervezetet ŕrt ultrabolyasugŕrŕs, radioaktŕ-v sugŕrŕs, lŕgszennyezŕ anyagok hatŕsŕra, valamint a dohŕnyfŕst, a fŕstŕlt ŕs olajban sŕlt (ŕgett) ŕlelismiszerek fogyasztŕsa stb. is szabadgyŕkforrŕsnak tekinthetŕ. A szabadgyŕkŕ hatŕstalanŕ-tŕsŕn kŕ-vŕl a flavonoidok kŕpesek a daganatos betegsŕgek kialakulŕsa sorŕn mŕkŕdŕ enzimelgŕtlŕsŕra is, valamint a rŕkos sejtek nŕvekedŕsŕnek, szaporodŕsŕnak visszaszorŕ-tŕsŕra. A szŕ-v- ŕrendszerei betegsŕgek vŕdelmŕben az ŕrelmeszesedŕs ellen hatnak, illetve egyes flavonoidok megakadŕlyozzŕk a vŕrrŕgkŕpzŕdŕst is. Mindezek mellett az allergia, gyulladŕs csŕkktŕsŕben, baktŕriumok, vŕ-rusok elleni vŕdelemben is szerepet jŕtszanak. Az ŕt leggyakrabban elŕfordulŕ flavonoid elŕfordulŕsŕt vizsgŕlta egy magyar kutatŕcsoport. Vizsgŕlataik alapjŕn a zŕldsŕgek kŕzŕl a brokkoli, karalŕbŕ, fehŕr ŕs vŕrŕs kŕposzta, lilahagyma, paprika, fodros salŕta, spenŕt, zellergyŕkŕr ŕs levŕl, fehŕrrŕpa ŕs a torma, a gyŕmŕlcsŕk kŕzŕl az alma, kŕrte, gŕrŕgdinnye, sŕrgadinnye, szilva, sŕrgabarack, meggy, eper ŕs a diŕ tartalmazza ezeket a nŕvŕny hatŕanyagokat. A felsorolŕs nem teljeskŕrŕ, egyes forrŕsok szerint flavonoidokat tartalmaz mŕg a kelbimbŕ, zŕldbab, burgonya, ŕrpa, vŕrŕsbab, csicseriborsŕ, fekete ribizli, narancs, szŕlŕ ŕs a vegyes virŕgmŕz is. Az ŕtelkŕszŕ-tŕs, illetve a zŕldsŕgek, gyŕmŕlcsŕk feldolgozŕsa a flavonoidtartalom jelentŕsen csŕkktŕhet. Ezek a kutatŕsok azt bizonyŕ-tjŕk, hogy a zŕldsŕgek, gyŕmŕlcsŕk nemcsak tŕplŕlŕak, hanem egŕszŕgvdŕ, gyŕgyŕ-tŕ hatŕssal is rendelkeznek. Jŕ, ha naponta legalŕbb 40-50 dkg gyŕmŕlcsŕt ŕs zŕldsŕgfŕlŕt tudunk elfogyasztani, mert ŕ-gy nemcsak a szŕksŕges vitaminokhoz juthatunk hozzŕ, hanem az egŕszŕgvdŕ anyagokhoz, flavonoidokhoz is. A gyŕmŕlcs ŕs zŕldsŕgfogyasztŕsbŕl szŕrmazŕ elŕnyŕket pedig nem pŕtolja egyetlen tŕplŕlŕkkiegŕszŕ-tŕ szedŕse sem.