

Phytotherapy complementary treatment options for high blood pressure

Herb guide, not just for the elderly

A magas vérnyomás fitoterápiás kiegészítő kezelési lehetőségei
Gyógynövénykalauz, nem csak időseknek

Author / Szerző: **Norbert Pász** ¹ 

Received: 9 March 2024 | Revised: 3 April 2024 | Accepted: 13 April 2024 | Published: 17 April 2024



Section editor / Rovatszerkesztő:
Kata Kulcsár

KERT Miskolci kreatív csoport vezető
szociálpedagógus
kulcsar.kata5@gmail.com



¹ **Norbert Pász**
gyógynövényszakértő

Miskolci Egyetem Egészségtudományi Kar
paszk.norbi@gmail.com

Abstract: High blood pressure is one of the common diseases nowadays, which affects many people worldwide. Among the complementary medicine areas healing with medicinal plants in other words phytotherapy can be a great alternative in the prevention, therapy and rehabilitation of high blood pressure and the related symptoms and complications. After all, there are many herbs available in Europe to treat the disease. Examples include hawthorn, white mistletoe and medicinal lemongrass.

In my article I present hypertension, herbs in general and 7 herbs through literature analysis, which can be used during therapy.

Keywords: herbs, phytotherapy, hypertension, herbal tea

Absztrakt: A magas vérnyomás korunk egyik népbetegsége, mely sok embert érint világszerte. A komplementer medicina ágazatai közül a fitoterápia, azaz a gyógynövények segítségével történő gyógyítás egy alternatíva lehet a magas vérnyomás és a hozzá kapcsolódó tünetek, szövődmények prevenciójában, terápiájában és rehabilitációjában is. Hiszen számos gyógynövény áll rendelkezésre Európában is a betegség kezelésére, melyek közül választhatnak az emberek. Ilyen például az egybibés galagonya, a fehér fagyöngy és az orvosi citromfű is.

Cikkemben szakirodalmi elemzésen keresztül mutatom be általánosságban a magas vérnyomást, a gyógynövényeket, valamint 7 darab gyógynövényt, melyek használhatók a terápia során.

Kulcsszavak: gyógynövények, fitoterápia, magas vérnyomás, gyógytea

A téma aktualitása, rövid szakirodalmi áttekintés

A szív- és érrendszeri betegségek az egyik legnagyobb számú megbetegedéseket, halálokokat teszik ki Európában a statisztikák alapján. Számos betegség jelenik meg ebben a betegségcsoportban. Ilyenek például a magas vérnyomás, az ischaemiás szívbetegség, az érszűkület, a szívritmuszavar és a szívelégtelenség is (Barna, 2008). Jelen szakirodalmi áttekintésben a magas vérnyomást szeretném bemutatni általánosságban, illetve a komplementer kezelésére alkalmazható Európában is megtalálható gyógynövények egy részét.

A vérnyomás szabályozásában főként a verőeres rendszer és a szív vesz részt. Megkülönböztetünk szisztolés (szív összehúzó állapot) és diasztolés (szív elernyed állapot) értéket a vérnyomás esetében. Ennek a két tényezőnek az értékét kapjuk vérnyomásméréskor, illetve még a pulzusértéket. A szisztolés érték 120-130 Hgmm, a diasztolés érték pedig 70-80 Hgmm között a legoptimálisabb (Barna, 2008).

A magas vérnyomásnak, azaz a hipertóniának több fokozatát különböztetik meg. Létezik enyhe (140-159 Hgmm szisztolés érték között), közép-

súlyos (160-179 Hgmm szisztolés érték között), súlyos (180 Hgmm szisztolés érték felett), valamint izolált szisztolés hipertónia (140 Hgmm szisztolés érték felett). Másik felosztásban pedig beszélhetünk elsődleges és másodlagos hipertóniáról. Elsődleges hipertónia esetén több tényező együttesen felelős a magas vérnyomás kialakulásáért. Másodlagos hipertónia esetén pedig valamely másik betegség tünete, következményeként jelenik meg a magas vérnyomás. Számos tényező befolyásolhatja a vérnyomást, és változtatja azt mindennapjainkban percről percre. Ilyenek például érzelmeink, a körülöttünk történő események, lelki állapotunk vagy akár az időjárás és a különböző környezeti hatások is (Ábrahám, 2020).

A magas vérnyomás a legtöbb európai fejlett országban népbetegségnek tekinthető, ezért nagyon fontos beszélni a komplementer terápiás lehetőségekről is, például a gyógynövényekről.

Az életmódváltás is nagyban segítheti a magas vérnyomás megjelenésének kockázatát, a betegség enyhítését, hiszen a nem megfelelő életmód növeli a betegség kialakulásának esélyét, különösképpen az elsődleges hipertónia betegsége nézve. Ilyen kialakulást segítő tényező például az

alkoholfogyasztás, dohányzás, stressz, mozgásszegény életmód, egészségtelen táplálkozás, valamint a túlzott sófogyasztás is. A másodlagos hipertónia esetén kiváltó ok lehet például a vesebetegségek, érszűkület, a belső elválasztású mirigyek és a hormonrendszer elváltozásai, nem megfelelő működése.

Nagy probléma, hogy a hipertónia gyakran tünetmentesen jelenik meg az emberek életében és már csak akkor veszik észre, amikor nagyobb gondot okoz, hiszen a tartósan, régóta fennálló magas vérnyomás hatására az erek károsodhatnak, szűkülhetnek, plakkok képződhetnek, amelyek akár vérrögök létrejöttéhez, szervkárosodáshoz is vezethetnek (Barna, 2008). Magyarország területén nagyjából 400 féle gyógynövény található meg, az egész Földet vizsgálva pedig több tízezer fajta, amelyek közül számos alkalmazható szív- és érrendszeri megbetegedések, valamint a magas vérnyomás komplementer kezelésére, prevenciójára. A gyógynövények a legkülönbözőbb betegségek prevenciójában, terápiájában és rehabilitációjában is alkalmazhatók többféle hatóanyag tartalmuk miatt. Leggyakrabban teák, kenőcsök, olajos és alkoholos kivonatok, étrend kiegészítők formájában alkalmazzák a gyógynövényeket az emberek a kutatások alapján (Pásztk-Kiss-Tóth-Plachy, 2019).

A magas vérnyomás esetében is számos lehetőség közül választhatnak az emberek, hogy milyen formában szeretnék őket használni. Hatóanyagok közül leginkább a szívglükozidok, valamint a különböző festékanyagok alkalmazhatók hipertónia esetén.

A szívglükozidok nagyon erős hatású hatóanyagok, melyek közül szinte mindegyiket kizárólag gyógyszerek, standardizált készítmények formájában, a növényben lévő hatóanyagot kivonva alkalmazzák belsőleg, orvosi utasításra. Hatásukra javulhat a szívizom működése, csökkenhet a pangás, csökkenhet a vérnyomás, kezelhetők a szívritmuszavarok és csökkenhet a pulzus, a szívfrekvencia. Hátrányuk, hogy kumulálódhatnak a szervezetben, valamint hatásszélességük is kicsi általában. Alkalmazásuk bradycardiánál tilos, hiszen veszélyesen alacsony szív működést eredményezhetnek. Ide tartozik például a pirosló hunyor, a gyapjas gyűszűvirág, a májusi gyöngyvirág és a szúrós gyöngyajak is.

A festékanyag tartalmú növények

különböző festékanyagokat tartalmaznak, melyek egy része segíthet a szívbetegségek, magas vérnyomás kezelésében, megelőzésében, ilyen hatóanyag típusok például a rutin és a flavonoid is. A szívglükozidokkal ellentétben a festékanyag tartalmú növények akár tartósan, hozzászokás és mellékhatás nélkül is alkalmazhatók belsőleg. Segítik a szív működését, csökkenhetik a vérnyomást, a pulzust, az aritmiákat, valamint javíthatják az erek állapotát. Ide sorolható például az egybibés galagonya és a körömvirág is (Szendrei-Csupor, 2009).

A magas vérnyomás típusától, kialakító okától függően segítséget nyújthatnak a terápia során a vízhajtó, stresszoldó, vérnyomáscsökkentő, szív működést javító gyógynövények is (Banai, 2005).

Fontos megjegyezni, hogy a gyógynövények nem helyettesíthetik az orvosi kezelést, csupán kiegészítő terápiaként alkalmazhatók!

Gyógynövények használata előtt pedig mindenképp érdemes kikérni orvosunk tanácsát, javaslatát! Különösen akkor, ha szívgyógyszert, vérhígító gyógyszert vagy más gyógyszert szedünk!

A következőkben 7 darab Európában is gyakran alkalmazott gyógynövényt szeretnék bemutatni a magas vérnyomás kezelésére, melyek a házi patikában is alkalmazhatók.

Egybibés galagonya (*Crataegus monogyna*): Szív és érrendszeri panaszok egyik leghatásosabb ellenszere ez az értékes gyógynövény, melyet akár prevenciós, akár terápiás céllal megszakítás nélkül lehet alkalmazni. Magas vérnyomás kezelésére is alkalmas lehet, hiszen nagy mennyiségben tartalmaz flavonoidokat. Felhasznált része a virágos hajtás, illetve a termés, de főként a tavasszal gyűjthető hajtás alkalmazása javasolt, ugyanis azt elég forrázni a hatóanyagok kinyeréséhez (Pásztk, 2019).

Forrázatként való elkészítése a következőképpen történik: 2,5 dl forrásban lévő vizet öntünk 1 evőkanál teafűre, lefedve 15 percig ázni hagyjuk egy csészében, majd leszűrjük és fogyasztható is. A galagonyateának a kutatások szerint legalább 6 hétre van szüksége tartós fogyasztás mellett, a hatása kifejtéséhez. 160-170 Hgmm-es vérnyomás esetén elegendő napi 1 csésze tea fogyasztása, magasabb értékeknél a napi adag akár 2-3 csészényi is lehet, elosztva (Szendrei-Csupor, 2009).

Főként lombdőlőkben, erdőszéleken található meg. Május-június hónapokban virágzik, termése pedig szeptember-október hónapokban gyűjthető. Túrák, kirándulások során gyakran találkozhatunk a galagonya bokorral, mely könnyen felismerhető tavasszal virágos hajtásáról, amik gyönyörű fe-



1. kép / Egybibés galagonya (*Crataegus monogyna*)



2. kép / Forrás: magánarchívum - Nagy csalán (*Urtica dioica*)

hér virágzattal pompáznak, ősszel pedig vörösen izzó terméseiről. Szívritmuszavar, érszűkület, magas vérnyomás, szívelégtelenség a fő alkalmazási területei. A teán kívül alkoholos kivonata is hasznos lehet hipertónia esetén (Babulka, 2001). Az egybibés galagonya virágos hajtását nem csak Európában, hanem Ázsiában is alkalmazzák. A kínai orvoslás évezredek óta használja szív- és érrendszeri betegségek kezelésére (Rababa'h et al., 2020). (1. kép)

Nagy csalán (*Urtica dioica*): A nagy csalán fő hatóanyaga a kovásv, melynek köszönhetően vízhajtó, vesetisztító, érvédő és kötőszövet erősítő hatással is rendelkezik. Teaként forrázva készítik leggyakrabban, tavasszal vagy ősszel gyűjtött leveleit. Kúraszerű alkalmazása javasolt, vagyis 4-6 hét fogyasztás után legalább ugyanannyi szünetet szükséges tartani (Tasi, 2003). Vízhajtó, vesetisztító hatásai miatt alkalmazható veseeredetű hipertónia kiegészítő kezelésére is, főként más gyógynövényekkel kombinálva. Vízhajtó gyógyszerekkel együtt nem ajánlott alkalmazása (Szendrei-Csupor, 2009). Árnyékos, nedvesebb területeken fordul elő leginkább. Vitaminok és ásványi anyagok is megtalálhatók ható-

anyagai között, ami miatt salátaként, levesként, főzelékként is gyakran készítik el, illetve fogyasztották a világháborúk alatt is (Pász, 2019). (2. kép)

Fokhagyma (*Allium sativum*): Főbb hatóanyagai a csípős anyagok és az allicin. Immunrendszer erősítő, magas vérnyomás csökkentő, koleszterincsökkentő, értisztító, féregűző hatásokkal rendelkezik a fokhagyma (Banai, 2005). Története az ókori

Egyiptomig nyúlik vissza, hiszen már akkor is adták a fáraók parancsa alapján a piramist építő munkásoknak szervezetük erősítésére (Pász, 2019). Fogyasztása frissen történik, esetleg készítményekben (például tinktúrákban). Folyamatosan fogyasztható gyógy- és zöldségnövény. Azonban vérhígító gyógyszerekkel kölcsönhatásba léphet, ezek mellett tehát nem ajánlott fogyasztása, illetve emésztőrendszeri fekélyek esetén sem (Szendrei-Csupor, 2009). (3. kép)

Fehér fagyöngy (*Viscum album*): Levelet és vékonyabb szárait alkalmazzák gyógynövényként, mely részek főként flavonoidokat, illetve alkaloidokat tartalmaznak. Immunrendszer erősítésre, ingadozó és magas vérnyomásra, szív- és érrendszeri panaszokra, daganatos betegségek kiegészítő terápiájában használják, illetve meddőség kezelésére teák és különböző készítmények formájában (Bernáth, 2013). Elkészítése hideg áztatással történik teaként, mely kúraszerűen fogyasztható. 2,5 dl hideg vagy langyos vízben 8-10 órán keresztül szükséges áztatni 1 evőkanál teafüvet, majd leszűrni és ezután fogyasztható (Duke, 2002). Várandósság alatt, gyermekkorban, illetve tartósan történő alkalmazása ellenjavallt (Szendrei-Csupor, 2009). Kizárólag fehér változata gyógynövény, sárga változata, a fakín mérgező és lombhullató növény. A fehér fagyöngy bogója mérgező. A druidák, azaz a kelta papok szent növényként tartották számon (Babulka, 2001). (4. kép)



3. kép / Forrás: wikipedia.org - Fokhagyma (*Allium sativum*)



4. kép Forrás: gyogynovenysziget.hu - Fehér fagyöngy (*Viscum album*)

Szúrós gyöngyajak (*Leonurus cardiaca*): Virágos hajtása főként glikozidokat, flavonoidokat, cseranyagokat tartalmaz hatóanyagként. Talán az egyetlen szívglükózid tartalmú gyógynövény, mely házilag is alkalmazható belsőleg. Leggyakrabban magas vérnyomás csökkentésére alkalmazott teakeverékekhez szokták használni, például galagonya és citromfű kombinálásával, stressz eredetű hipertónia kezelésére (Tasi, 2003).

Értágító, szíverősítő hatású, alvászavarok kezelésére, idegerősítésre, idegi eredetű szívpanaszok esetén alkalmazható. Elkészítése teaként forrázatként történik és kúraszerűen alkalmazva ajánlott használata (Bernáth, 2013). (5. kép)

Orvosi citromfű (*Melissa officinalis*): Virágos hajtását alkalmazzák ennek a termesztett gyógynövénynek, mely főként illóolajat, flavonoidot és keserűanyagot tartalmaz hatóanyagként



5. kép / Forrás: magánarchívum - Szúrós gyöngyajak (*Leonurus cardiaca*)

(Szendrei-Csupor, 2009). Gyulladás-csökkentő, fertőtlenítő, nyugtató, altató, stressz oldó, fájdalomcsillapító hatásokkal rendelkezik belsőleg. Forrázatként készül teaként, mely folyamatosan fogyasztható (Mantovani, 2009).

Nyugtató, altató, idegerősítő és stresszoldó tulajdonságai miatt használják leginkább. A mondás úgy tartja, hogy aki citromfű teát iszik, az több, mint 100 évig él. Érdekessége, hogy kevesebb szükséges belőle a teához és kevesebb ideig ajánlott ázni hagyni, mert ekkor lesz nyugtató hatása, ellenkező esetben pont, hogy élénkítő lesz (Bremness, 1990).

Főként stressz eredetű magas vérnyomás esetén alkalmazzák teakeverékekben (Chavallier, 2016). (6. kép)

Mezei zsurló (*Equisetum arvense*): Felhasznált része a föld feletti hajtása, azaz a herbája, mely kvasavát és flavonoidokat tartalmaz (Szendrei-Csupor, 2009). Belsőleg vese és mozgásszervi panaszoknál, vízhajtásra, köszvény ellenes hatása miatt alkalmazzák (Hoffmann, 2020). Vízhajtó hatása miatt vese eredetű magas vérnyomás esetén alkalmazzák teakeverékekben. Forrázat vagy akár főzetformájában, kúraszerűen fogyasztható. Nagyobb vesekövek esetén,



6. kép / Forrás: magánarchívum
Orvosi citromfű (*Melissa officinalis*)



7. kép / Forrás: botanikaland.hu - Mezei zsurló (*Equisetum arvense*)

várandósság és szoptatás ideje alatt kontraindikált használata (Easley-Horne, 2016).

Az ősidők óta megtalálhatók a Földön a zsurlók. Kannamosó fű a másik elnevezése, mivel régebben edényeket, kannákat tisztítottak vele kovásvárártartalma miatt (Pászka, 2019). (7. kép)

Összefoglalás

A magas vérnyomás egy népbetegség, mely nagyon sok embernek nehezíti meg az életét világszerte. Tünetei, szövődményei és a betegség okának kezelésére léteznek kiegészítő gyógymódok is, például a fitoterápia, azaz a gyógynövényekkel történő gyógyítás. Számos gyógynövény található a Földön, melyek alkalmazhatók a magas vérnyomás kiegészítő terápiájában. Néhány gyógynövény segíthet az elsődleges hipertónia kezelésében, szinten tartásában, némelyek pedig segíthetnek vese eredetű vagy éppen stressz eredetű magas vérnyomás esetén. Azonban minden esetben, ha szeretnénk a gyógynövényeket is bevonni a terápiába ajánlott szakember segítségét, gyógynövényszakértő és orvos javaslatát is kikérni, hiszen a gyógynövények használata sem teljesen biztonságos, és nem mindegy milyen növényt milyen gyógyszer mellett alkalmazunk már meglévő probléma esetén.

ti meg az életét világszerte. Tünetei, szövődményei és a betegség okának kezelésére léteznek kiegészítő gyógymódok is, például a fitoterápia, azaz a gyógynövényekkel történő gyógyítás. Számos gyógynövény található a Földön, melyek alkalmazhatók a magas vérnyomás kiegészítő terápiájában. Néhány gyógynövény segíthet az elsődleges hipertónia kezelésében, szinten tartásában, némelyek pedig segíthetnek vese eredetű vagy éppen stressz eredetű magas vérnyomás esetén.

esetén. Azonban minden esetben, ha szeretnénk a gyógynövényeket is bevonni a terápiába ajánlott szakember segítségét, gyógynövényszakértő és orvos javaslatát is kikérni, hiszen a gyógynövények használata sem teljesen biztonságos, és nem mindegy milyen növényt milyen gyógyszer mellett alkalmazunk már meglévő probléma esetén.

Irodalomjegyzék:

Ábrahám, Gy. (2020): A magasvérnyomás-betegség kezelése társbetegségek esetén. Medicalonline. SZTE, Szeged. From: [A magasvérnyomás-betegség kezelése társbetegségek esetén - SZTE Publicatio Repozitórium \(u-szeged.hu\)](#)

Babulka, P. (2001): Ismerjük fel a vadon termő gyógynövényeket. Gabo Könyvkiadó, Budapest

Bana, V. (2005): Gyógynövény és drogismeret. Műszaki Könyvkiadó, Budapest

Barna, I. (2008): Magas vérnyomás. Springmed Kiadó, Budapest

Bernáth, J. (2013): Vadon termő és termesztett gyógynövények. Mezőgazda Kiadó, Budapest

Bremness, L. (1990): Füveskönyv. Park Kiadó, Budapest

Chevallier, A. (2016): Encyclopedia of Herbal Medicine. DK Kiadó, London

Duke, J. A. (2002): Handbook of medicinal herbs. Taylor & Francis. CRC Press, Wales. DOI: <https://doi.org/10.1201/9781420040463>

Easley, T. - Horne, S. (2016): The modern herbal dispensatory. North Atlantic Books, Berkeley

Hoffmann, M. (2020): Medical Herbalism for Beginners: The Naturopathic Guide Based on Biochemistry Principles | Effective Scientifically Proven Medicinal Herbs and Plants with No Side Effects. Healing Arts Press kiadó, London

Mantovani, L. (2009): Gyógynövények. Tóth Könyvkereskedés és Kiadó Kft., Debrecen

Pászka, N. (2019): Gyógynövények használata a középkorban és ma. Globe Edit Kiadó

Pászka, N. - Kiss-Tóth, E. - K. Plachy, J. (2019): Időskori panaszok és gyógynövények kapcsolata. Recreation:

A Közép-Kelet-Európai Rekreációs Társaság Tudományos Magazinja. 9.1 34-37. o. DOI: <https://doi.org/10.21486/recreation.2019.9.1.5>

Rababa'h, A. M. - Al Yacoub, O. N. - El-Elmat, T. - Rabab'ah, M. - Altarabsheh, S. - Deo, S. - Al-Azayzih, A. - Zayed,

A. - Alazzam, S. - Alzoubi, K. H. (2020): The effect of hawthorn flower and leaf extract (*Crataegus* Spp.) on cardiac hemostasis and oxidative parameters in Sprague Dawley rats. Heliyon. 22.6.8 e04617. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2020.e04617>

Szendrei, K. - Csupor, D. (2009): Gyógynövénytár - Útmutató a korszerű gyógynövény - alkalmazáshoz Medicina Könyvkiadó, Budapest

Tasi, Zs. (2003): Gyepek mérgező és gyógynövényei egyetemi jegyzet. SZIE, Gödöllő