

Vélemény az *Ambrosia artemisiifolia* (ürömlevelű parlagfű) felhasználásáról

Az őszirózsafélék (Asteraceae) családjára különösen jellemző, hogy szeszkviterpén-laktonokban gazdag. Ezek a vegyületek az ember és sok gazdasági állat számára keserűek. A növényt távol tartják a fogyasztó állatoktól, de számos kórokozó mikroorganizmus szaporodását is gátolhatják. Emiatt közülük sok faj gyógyászati értékű. Az ide tartozó termesztett növények közül étkezési olajforrás pl. a napraforgó és olajzönn (sáfrányszeklice, pórsáfrány) kaszattermése, zöldségnövény a saláta (*Lactuca sativa*), gyógyszeripari (májvédő) növény a máriatövis (*Silybum marianum*). Sok dísz- és gyógynövény tartozik ehhez a családhoz (pl. körömvirág, kamilla, benedekfű, cickafark, árnika, ürömfajok, bársonyvirág, aranyvessző stb.). A legtöbb többé-kevésbé keserű ízű a szeszkviterpén-laktonok miatt. Ezért **élelmezésre kevés faj alkalmas** (pl. az alig kesernyés fejes saláta vagy az endivia), főzeléknek pedig a vad fajok közül a martilapu levele használatos (Erdélyben tőtike, a káposztalevelet pótolja), bár ez sem ártalmatlan, mivel a szeszkviterpén-laktonok mellett kis mennyiségben tartalmaz mérgező alkaloidot, ami önmagában is keserű (mint minden alkaloid). Ahhoz, hogy emberben toxikus hatása legyen, legalább 3-4 kg-ot kellene egyszerre elfogyasztani!

A pollenallergiát okozó ürömlevelű parlagfű zöld hajtása – ritkább esetekben – okozhat túlérzékenységet, allergiás tüneteket is. Az ilyen panaszokat is a szeszkviterpén-laktonok okozzák. (Legalább 30-féle, ismert szerkezetű szeszkviterpén-lakton ismert e fajra nézve!).

Hangsúlyozni kell, hogy a parlagfű nem tartalmaz erősen mérgező vegyületet (pl. pirrolizidin-alkaloidot, mint a martilapu levele), a benne lévő szeszkviterpén-laktonok pedig csak feldúsítva (szelektív oldószerrel kivonva és töményítve) idéznek elő igazolt biológiai hatásokat (pl. in vitro sejtosztódást gátlás, antibakteriális, antifungális aktivitás stb.)

Elvileg a parlagfűből is készíthető kivonat (pl. tinktúra), alkoholos extraktumából krém, de akár porított formában is alkalmazható. A vegyszermentes, zöld vagy szárított növény hajtása akár el is fogyasztható. (Monodiétás tápanyagként etetve minden növény előbb-utóbb megárthat a fogyasztó élőlénynek, legyen az kísérleti patkány vagy akár táplálkozó ember!)

Az ürömlevelű parlagfű Európában adventív és agresszív gyomfaj, de eredeti hazájában a népi orvoslásban alkalmazták. Az európai hagyományos orvoslásban nem is kaphatott szerepet a 20. század elején bejutott jövevényfaj. Jelenleg az indokolatlanul elmarasztalt homeopátiában használják fel a teljesen szennyeződésmentes növényeket.

A mai, élő magyar népgyógyászatban, az okos telefonok korszakában ez a növény is felkeltette az érdeklődést. „Ha ilyen életképes ez a növény, miért ne szolgálhatná az ember életét!” – sokan fűszerként fogyasztják a fiatal hajtásokat, olajos készítményeket, porokat (akár tablettát) készíthetnek belőle. Szabó Gyuri bácsi,

Magyarország jelenlegi fő népgyógyásza az interneten ajánlja a parlagfűből készült tea fogyasztását.

Az étrend-kiegészítő készítmények között már régóta sikeres pl. a növényi rosttabletta (pl. narancsos, almás vagy csicsókás búza- vagy zabkorpa tabletták). Ha a tabletták kellő gyorsasággal szétesnek a gyomorban, valóban várható a jótékony fiziológiai hatás és a tablettáforma következtében az adagolás is optimalizálható.

*Eddigi tapasztalataim alapján úgy vélem, hogy az Ambrosia artemisiifolia kellő mértékletességgel mint népi táplálékforrás ételízesítőként vagy tea-alapanyagként alkalmazható, annak ellenére, hogy **nem hivatalos** élelmiszer vagy gyógynövény.*

A növényvédőszer-maradványt és szerves szennyeződést (gombaspórát, más, esetleg mérgező növényi részeket) nem tartalmazó parlagfű éppen úgy lehet táplálék, mint pl. a nagy csalán levele, a vad komló hajtása, a mezei sóska, galambbegy, martilapu, bodzavirág (kirántva), pitypanglevél, medvehagyma, fehér libatop, kövér porcsin stb.

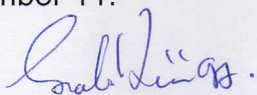
Fontos hangsúlyozni, hogy az ember vegyes táplálkozását csak szélsőségmentes szemlélettel (tápanyagok és elemek harmóniájával) lehet biztosítani. Az ételallergia lehetősége azonban éppen úgy fennáll, mint a szervezetünkbe kerülő xenobiotikumok (idegen, nem biológiai eredetű vegyületek) esetében.

Biológiai hatás igazolásának fő feltétele a növényben található nutritív és antinutritív vegyületek pontos megismerése (pl. a szójabab nyersen mérgező, mert tripszin-inhibitor tartalmaz, hiába tartalmaz egyéb, értékes fehérjét; hőkezeléssel lehet csak fogyaszthatóvá tenni).

Törekedni kell arra, hogy világos célokat szolgálva, pontosan (bizonyítékokon alapuló) megfogalmazott tényeket állapítsunk meg, ha gyógyításról vagy egészségmegőrzésről van szó.

Összegezve: egyértelműen megállapítható, hogy a parlagfű nem új élelmiszer, hanem olyan népi táplálékforrás, ami ételízesítőként vagy italként elkészítve kiegészítheti az ember vegyes étrendjét.

Pécs, 2017. november 11.



Dr. Szabó László Gy. emeritus professzor sk.

Pécsi Tudományegyetem Gyógyszerészeti Intézete