

TELJESÍTMÉNYT FOKOZÓ NÖVÉNYEK

Létezik-e a magyar gyógynövények között teljesítményt fokozó? Milyen lehetőségeink vannak mind a szellemi, mind a fizikai képességünk megnövelésére? Erre kerestük a választ Tihanyi András dietetikussal a Teljesítményfokozó sporttáplálkozás című könyv szerzőjével.

ELŐSZÖR IS HATÁROZD MEG MIKOR VAN SZÜKSÉG TELJESÍTMÉNY FOKOZÁSRA? (VAN E KÜLÖNBESÉG FIZIKAI, SZELLEMI KÉPESSÉGFOKOZÁS KÖZÖTT, SZELLEMINÉL MIK A SZEMPONTOK?)

Társadalmunk egésze teljesítmény centrikus. Ez a különböző életterületeken eltérő mértékben jelenik meg. Jellemzően érzelmi, pszichológiai téren is törekszünk a normál funkcióink, mindennapi teljesítményünk megőrzésére. Gondolhatunk itt a problémáink kezelésére növényi "nyugtatókat" (valeriána, citromfű) vagy gyógyszereket bekapkodó emberekre. A szexuális vágy és működés terén még elterjedtebb és nyilvánvalóbb a teljesítmény növelésének igénye. A modern életmód hajszoltsága – kávézás, energitalok és más stimulánsok használata a munkában, szórakozásban szintén elterjedt. Az minden téren nagyon szubjektív, egyéntől is függ ki mit tekint normálisnak, vagy kívánatosnak.

HA SZIGORÚAN GYÓGYNÖVÉNYEKET KERESÜNK, AKKOR MIKET SOROLNÁL IDE?

A Spirulina (Arthrospira platensis) alga, az Echinacea (kasvirág) fajok (mint „immunerősítő” és néhány adat szerint EPO-szintet emelő gyógynövények), az ekdiszteroidokat tartalmazó gyógynövények (pl. Leuzea carthamoides) is ide sorolhatóak. Teljesítményfokozó lehet tiltott (doppinglistás) összetevőket tartalmazó gyógynövény is, így például a Sida cordifolia, amelynek gyökere három sympathomimeticus amint tartalmaz. Korábban étrend-kiegészítőkből ezeknek általában ma-huang (Ephedra sinica) növényi forrása volt megtalálható. Az adaptogének is ide sorolhatóak. Ezek olyan anyagok, amelyek fokozzák a szervezet nonspecifikus ellenállóképességét és stresszhelyzetekkel szembeni alkalmazkodóképességét. Az adaptogénekre nem érvényes az „egy gyógyszer egy betegségre” elv (sokféle, szerteágazó hatásúak), nehezen illeszthetőek be a hagyományos farmakológiai felfogásba.

Az ide sorolható növények, gombák stb. köre sem teljesen tisztázott, de általában beleértik az Eleutherococcus senticosus, Panax ginseng, Schisandra chinensis, Rhodiola rosea, Cordyceps sinensis fajokat és a magas ekdiszteroid-koncentrációjú növényeket.

Az adaptogének pozitív hatásai nehezen mérhetőek, mivel más mechanizmusok mellett a stresszfehérje-előállításán keresztül is befolyásolhatják az emberi szervezet működését.

MAGYARORSZÁG NEM AZ EXTRÉM KÖRÜLMÉNYEK ORSZÁGA (NINCS -40 FOK, TÖBB EZER MÉTERES HEGYCSÚCS STB.). TALÁLUNK-E AZÉRT OLYAN GYÓGYNÖVÉNYT, AMI KIFEJEZETTEN A MAGYAROKNAK TEREM?

Nagyon sok gyógynövény megél hazánkban. Ekdiszteroid-tartalmú növényeket is találhatunk, léteztek ezekből készített roboráló készítmények. Ha egy kevésbé ismert és gyógynövénynek általában nem tekintett teljesítményfokozó növényt keresünk, akkor a céklát (*Beta vulgaris* subsp. *vulgaris* var. *conditiva*) tudnám kiemelni, mint amivel nagyon sok kutatás foglalkozott az utóbbi években. Ez a szervesen nitrátbevitel fokozásán keresztül növeli a nitrogén-monoxid-szintet, amely hatás sportoló emberekben gyors és átmeneti teljesítményfokozó hatást eredményezhet. Ennek eléréséhez 1-3 dl céklalé elfogyasztása is elegendő lehet. Az alkalmazás során azonban fontos ebben jártas dietetikus szakember tanácsát kikérni!

HA TÁGÍTJUK A KÖRT TALÁLUNK- E A TÁPLÁLÉKAINK KÖZÖTT TELJESÍTMÉNYFOKOZÓT?

Közvetett (indirekt) teljesítményfokozónak szoktuk tekinteni azokat az anyagokat is, amelyek a fertőző betegségektől így az átmeneti fizikai és szellemi teljesítményromlástól védenek meg minket. A kieső munka, vagy edzés nem kedvező teljesítményünk szempontjából.

Az *Echinacea* (kasvirág) fajok összetevői immunrendszer-stimuláló hatásúak, ám néhány meghűlést megelőző hatást mutató vizsgálat ellenére sem javasolt kifejezett orvosi tanács nélkül alkalmazni, mivel ez valószínűleg nem teljesen mentes a kockázatoktól.

HA HÁZILAG AKARUNK VALAMIT KÉSZÍTENI, AKKOR HOL KEZDJÜK EL?

Főzzünk egy erős kávé! A viccet félretéve, nem célszerű ténylegesen hatékony gyógynövényeket, nem standardizált formában fogyasztani. Gyógygombákból, algákból, élvezeti szerként is használt növényekből természetesen amennyiben ennek ellenjavallata nincs készíthetünk ételeket és italokat. Túlzottan nagy eredményt ettől azonban ne várjunk!

MILYEN BETEGSÉGCSOPORTOKBAN SZENVEDŐK KEZELJÉK ÓVATOSAN A TELJESÍTMÉNYFOKOZÁST?

Legyen szó fizikai vagy szellemi teljesítményfokozásról, az orvosi és dietetikus kontroll gyógynövények alkalmazásánál elengedhetetlen kellene legyen. Aminek hatása van annak mellékhatása is lehet, nem beszélhetünk mindenki számára

ártalmatlan gyógynövényekről. Egy-két kávé elfogyasztása mellé túlzás volna laborvizsgálatokat tenni, "immunerősítő" vagy stimuláns hatású gyógynövények, "izmosító" gyógynövények (így árulják például a Tribulus terrestris-t) alkalmazása előtt és alatt azonban javasolt szakember bevonása. Amennyiben valaki áldott állapotban van, vagy bárki, akinek bármilyen ismert betegsége van, bármilyen gyógyszer rendszeresen használ az orvossal és dietetikussal beszéljen a teljesítményfokozás lehetőségeiről! Minden esetben az egészségi állapot étrendi, életmódbeli rendezése kell legyen az első lépés, a gyógynövények, vagy gyógyszerek alkalmazása azt követően jöhet. Napi pár óra alvás és rosszul összeálított étrend mellett például az endokrin-, vagy az immunrendszer válasza is gyengébb lehet az adott anyagra.

Dr. Nádor-Virág Anikó www.nutrilab.hu

