



**MAGYAR AGRÁR- ÉS ÉLETTUDOMÁNYI EGYETEM
GEORGIKON CAMPUS
GYÓGY- ÉS FŰSZERNÖVÉNY FELSZŐOKTATÁSI SZAKKÉPZÉSI SZAK
NOOTROP HATÁSÚ GYÓGYNÖVÉNYEK**

Simon Ágnes Judit

IXWGJS

Gyógy-és fűszernövény termesztő

levelező tagozat

Kertészettudományi Intézet

Készthely

2024

Családi érintettség miatt kezdtem el foglalkozni a nootrop hatású gyógynövényekkel. Ezek a nootróp vagyis intelligens természetes eredetű szerek a neuroprotektív gyógynövényeknek egy olyan speciális csoportját alkotják, amelyek javítják és erősítik a kognitív képességeket, így számos neuropszichiátriai állapothoz kapcsolódó kognitív hiányosság kezelésére szolgálnak. Az acetilkolin a kolinerg neuronok neurotranszmittere, felelős a normál kérgi aktivitásért és az agyi véráramlásért, a tanulásért, a feladatmegoldásért és a memóriáért, és az alvás-ébrenlét ritmus szabályozásáért. Manapság rengetegen szenvednek olyan idegrendszeri zavarokban amiket nootrop szerekkel kezelnek. Sajnos legtöbbször a gyorsabb, erősebb hatás miatt, inkább a szintetikus változatokat részesítik előnyben, melyek közül többnek a hatóanyaga rendőrségi droglistán szerepel. Ezek a gyógyszerek, gyógynövények javítják az agy vérreálátását, működését, enyhítik a fáradtságot, extra energiát adnak a testnek és az elmének, fokozzák az éberséget, lassítják az agy öregedését Javítják a hangulatunkat és segítenek, hogy hatékonyabb mentális teljesítményt érzünk el. Dolgozatomban írtam még az agy működéséről, a szintetikus, és természetes nootropinokról. Bemutattam a *Ginkgo bilobát*, a *Bacopa monnerit*, és a kávéét. A kevés kutatási anyag ellenére, találtam érdekes kísérleteket, leírásokat. Korunk gyermekei között egyre többen érintettek az ADHD kapcsán, mintegy 8,4%. Kutatták, hogy van-e bizonyos növényeknek hatása az állapotukra, szerencsére találtak bizonyosságot rá, hogy nem csak szintetikus szerekkel lehet nekik segíteni, mert a *Passiflora incarnata* L.(golgotavirág), a *Crocus sativus* L.(sáfrány) és a *Prunus dulcis* (mill.) d.a.webb (mandula) hasonlóan hatékonyak bizonyult, mint egy szintetikus gyógyszer. A flavonoidok is hatékonyak a neuroplaszticitás elősegítésében, mivel neuroprotektívek, és nagyon alacsony a toxicitásuk. Segítenek az infarktus térfogatának csökkentésében, a motoros, kognitív és viselkedési készségek fejlesztésében a neurológiai hiányok csökkentésében, neurogenesisben, a kognitív funkciók és a szinaptikus diszfunkció javításában, gátolják a programozott sejthalált, emellett gyulladásgátló, és öregedés gátló hatásuk is van. Ayurvéda tanácsadóként, rengeteget tanultam erről az ősi gyógyító és életmód rendszerről. Az ayurvéda már ősidők óta foglalkozik az agy megbetegedéseivel, és azok gyógyításával is. Többféle növényt használnak az agyi funkciók segítésére, nekem nagy kedvencem az egyik leghíresebb növényük a tusi vagyis a *Ocimum sanctum*.

A tulsi is igazi nootroopicum, hiszen többek között erős gyulladásgátló, stresszcsökkentő, teljesítmény fokozó hatása is van. Igazi csoda növénynek tartják. Biztosan találunk ilyen nootrop hatású gyógynövényeket a magyar ősi népgyógyászatban is, de sajnos erre irányuló hivatalos cikkeket, leírásokat nem találtam. Így ebben a dolgozatban szinte csak angol nyelvű publikációkat, kutatásokat tudtam feldolgozni. Sajnos ez még kismértékben feldolgozott téma, de sikerült találnom kísérleteket is a témában, és egy összehasonlító feldolgozást is. Ebben a cikkben 8 gyógynövény és a flavonoidok hatását hasonlították össze különböző neurokognitív tartományokban. Megosztottam még egy klinikai vizsgálatot a *Bakopa m.* kognitív-fokozó hatásáról, és egy kérdőíves felmérést is, melyet egyetemi hallgatók körében végeztek az “okos.drogok” használatával kapcsolatban. Remélem, hogy egyre több ember fordul a nootrop hatású gyógynövények felé, nem csak az agyi funkciók zavarának helyreállítása miatt, hanem prevenció céljából is.