

GYÓGY-ÍR

SZERKESZTI: LÉVAY GIZELLA, DR. DÉZSI CSABA ANDRÁS ■ 2006. SZEPTEMBER 5.

WWW.DELMAGYAR.HU

ÉVENTE ÖTEZREN KERÜLNEK KÓRHÁZBA

A vény nélküli szer sem veszélytelen



Érdemes minden alkalommal a patikus véleményét kikérni, mielőtt elkezdjük alkalmazni a szert

ILLUSZTRÁCIÓ: KARNOK CSABA

A reklámoknak köszönhetően egyre többen szednek vény nélküli kapható készítményeket. Sokan azt hiszik, ezek ártalmatlanok, pedig ugyanúgy túlادagolhatók, vagy nem kívánt mellékhatásokat okozhatnak, mint az orvos által rendelt gyógyszerek.

„A kockázatokról és a mellékhatásokról olvassa el a betegtájékoztatót, vagy kérdezze meg kezelőorvosát, gyógyszerészét.” Az unalomig ismételt mondat akár életet is menthet, ha valaki komolyan veszi. Egyre több ugyanis a gyógyszermérgezés: több, mint az alkohol- és vegyszermérgezés, valamint kábítószer-túladagolás összesen.

Legtöbbször a vény nélküli kapható gyógyszerek, illetve a házi patikából, orvosi ajánlás nélkül beszedett pirulák okozzák a bajt. Köhögéscsillapítók, fájdalomcsillapítók, szopogató tabletták, melyek az ígéret szerint minden bajunkat megoldják. Ráadásul orvosi recept sem kell hozzá, vagyis teljesen

ártalmatlanok – gondolhatják sokan.

Bár tény, hogy ezekben a készítményekben olyan kevés a hatóanyag, hogy csak nagyon nagy dózis bevételekor okozhat károsodást a szervezetben, tavaly mégis mintegy ötezer felnőtt került kórházba Magyarországon – többek között ezek miatt a készítmények miatt.

– Az igazság ezzel szemben az, hogy a túlzott gyógyszerbevitel májkárosodást, véralvadási zavarokat, gyomorproblémákat vagy akár gyomor-, bélvérzést is okozhatnak, és ez igaz az ártalmatlanok, és ez igaz az ártalmatlanok kapható készítményekre is – mondta el Falkay György, a

Szegedi Tudományegyetem Gyógyszerésztudományi Karának dékánja. – Ezek a szerek sem cukorkák vagy italporok, melyeket felügyelet nélkül lehet alkalmazni. Már csak azért sem, mert együtt szedve más gyógyszerekkel még az évtizedek óta jól bevált fájdalomcsillapító is árt. Vagyis érdemes minden alkalommal a patikus véleményét kikérni, mielőtt elkezdjük alkalmazni.

Egy-egy reklámkampynak „köszönhetően” minden időszakban megnő némely termék iránt az érdeklődés – most például napok óta a legújabb, vény nélkül kapható, allergia elleni szer a sláger –, de a tapasztalatok azt mutatják, hogy a többség nem szedi ezeket sem ész nélkül, vagy ha igen, az hamar kiderül, és a gyógyszerészek lebeszélnek a kúra folytatásáról.

T. K.

Boldogsághormonokat szabadít föl a paprika

Nagyon sok, egészségre hasznos hatása van a fűszerpaprikának. Elsősorban az édesnemes paprika fogyasztását ajánlja a szakember. Csípőset is lehet fogyasztani, de csak mértékkel. A fűszerpaprikában található egyik vegyület, a kapszaicin fájdalomcsökkentésre külsőleg használható, reumaellenes krém alkotóeleme is.

Kitűnő a fűszerpaprika étrendi hatása: fokozza az emésztőnedvek kiválasztását, elősegítve az emésztést. Am vigyázat: a nagy mennyiségben fogyasztott csípős paprika irritálja a gyomort, bélnyálkahártyát – mondja Lőrinczné Losoncz Tímea dietetikus. Gyomorfekélyben, epebetegségben, emésztőrendszeri bántalmakban szenvedőknek semmiképp nem szabad csípős paprikát fogyasztaniuk! És az egészségeseknek is csak mértékkel.

Nélkülözhetetlen ásványi anyagok is vannak a fűszerpaprikában: kálium, foszfor, kalcium. Bioflavonoidokat szintén tartalmaz, ezek semlegesítik a szabad gyököket, egyfajta védelmet nyújthatnak a rák ellen. Gazdag karotinban, mely az A-vitamin úgynevezett provitaminja, s egyebek közt erősíti a látást. B-vitaminokat is tartalmaz, fogyasztása az

A pálinka

Orvosságként használta valaha a török hódoltság után a népi gyógyászat, a – kivált Dél-Magyarország Tisza menti, mocsaras területein – általánosan elterjedt malária ellen a paprika-, illetve a paprikás pálinkát: enyhítette a maláriás rohamokat, visszafogva a tüneket.

A kezdetben gyógynövényként alkalmazott paprikából csak később lett általános táplálkozásban szereplő fűszernövény.

tehát célszerű csípős paprikát fogyasztani. Fertőtlenítő, izzasztó, torokfájás-nyhító hatása is van a csípős paprikának – erre most, az őszi megfázásszezon közeledtével különösen érdemes figyelni. De a negatív hatásait nem szabad elfelejteni. És hogy miért szeretjük a csípős paprikát? Endorfinokat, „boldogsághormonokat” szabadít föl az agyban. Lehet, hogy a nehéz történelmi múltú Magyarországon is ezért terjedt el annak idején könnyedén – s ezért kedvelt fogyasztása ma is az anyagi javakban nem bővelkedő társadalmakban – Dél-Amerikától Thaiföldig.

F. CS.

Fertőtlenítő, izzasztó, torokfájás-nyhító hatása is van a csípős paprikának – erre most, az őszi megfázásszezon közeledtével különösen érdemes figyelni.

idegrendszer működése számára is hasznos. C-vitamintartalma közismert – igaz, aligha fogyaszthatunk belőle akkora mennyiséget, amely a napi szükségletet fedezné, de mindenképpen hozzájárul ahhoz.

Legfőbb hatóanyaga a kapszaicin – túl azon, hogy többek között reumaellenes krém alkotóelemeként, fájdalomcsillapítóként is alkalmazzák, külsőleg –, semlegesít bizonyos rákkeltő anyagokat, például nitrozamidokat, csökkentve a gyomorrák kialakulásának veszélyét, hívja föl a figyelmet egy forrás. Nitrozamidok főleg pácolt húsok, felvágottak, üvegházi zöldek fogyasztásával veszélyeztetik a szervezetet – ezekhez



Paprikavásár

FOTÓ: MISKOLCZI RÓBERT

BÖRGYÓGYÁSZAT
ALLERGIOLÓGIA

- Gyermekbörgyógyászat
- Szemölcsök eltávolítása
- Anyajegyek szűrése
- Allergiateszt
- Pattanásos bőr kezelése
- Ekcémák kezelése

DR. ALTMAYER ANITA
Egyetemi adjunktus
Szeged, Fő fasor 57.
Bejelentkezés: 30/98-57-571

DR. KRIZSA JUDIT
börgyógyász és kozmetológus szakorvos
SZENT ISTVÁN TÉRI
LÉZERCENTRUM
BÖRGYÓGYÁSZATI
LEZERKEZELÉSEK
ISZÓRTELENÍTÉS
filtrórák, szemölcsök,
anyajegyek eltávolítása

Bejelentkezés, időpont egyeztetése:
Tel.: 62/425-054 (9-12, 14-18 h)
Rendelő: Szeged, Szent István tér 12-13.

PRAXIS

DR. OCSKÓ MARICA
Reumatológus és fizioterápiás szakorvos, akupunktőr
BEMER 3000 (bio-elektro-mágneses energia reguláció) terápia
Rendel: Szeged, Bocskai u. 4. Hétfőn és csütörtökön 17-19 óráig
Tel. bejelentkezés: 62/324-398, 06-20/344-4567.

Vákuum, mágnes és oxigén a gyógyítás szolgálatában

- differenciált celluliterápia
- testsúlycsökkentés, alakformálás
- alsó végtagi keringészavarok kezelése

Kizárólag High-Care módszerrel és High-Care termékekkel.
Nyugdíjasoknak és diákoknak 20% kedvezmény!

Próbálja ki Ön is! AZ ELSŐ KEZELÉS INGYENES.
Dr. Weisz Veronika
belgyógyász kardiológus
Bejelentkezés: 30/99-55-788

Dr. Bácskai István
szülész-nőgyógyász főorvos
MAGÁNRENDELÉSE

Kiskundorozsma, Tass u. 2.
kedd és csütörtök
15 h-tól 16.30-ig

Szeged, Vasas Szent Péter u. 10.
kedd és csütörtök
17.30-tól 19 h-ig

T.: 06-20-392-8608

GONDOK VANNAK A HALLÁSÁVAL?

ÚJ HALLÁS, ÚJ ÉLET!

Ingyenes hallásvizsgálat díjmentes betegszállítással! Vidékiek útiköltségét megtérítjük!

Tb-támogatással, közgyógyosoknak, Tempó és MÁV Egészséggépző tagjainak a legkorszerűbb hallásjavító készülékek, fül mögöttől mély hallójáratig. Elemek, jelzőrendszerek, mobiltelefonhoz induktív hurok, egyéni uszodai fülilleszték, zajvédő.

DR. MADANI SHAHRAM Időpont-egyeztetés: 20/255-3893
Park Medical Center, Mega Kft., Szeged, Stefánia 9.
Kéressen bennünket bizalommal!

GYÓGY-PALOTA
Szeged, Szent Ferenc u. 8. Tel./fax: 62/550-797

- Foglalkozás-egészségügyi szakorvos
- Homeopátia
- Belgyógyászat-gastroenterológia
- Fül-orr-gégész
- Sebészet
- Ortopédia
- Reumatológia – fizioterápia
- Urológia
- Ultrahang (hasi ultrahangvizsgálat)

Fogászati, fogszabályozási szakrendelés indul Dr. Vincze Anikó

VÉRVÉTELI LEHETŐSÉG HÉTFŐN ÉS SZERDÁN 7-9 ÓRÁIG, BEUTALÓVAL!
Bejelentkezés a diszpécsernél 8-18 óráig: 62/550-797-es telefonszámon!

COSMÉCANIQUE SZÉPSÉGHÁZ
Amire a Nők vágyának...

LPG ALAKFORMÁLÓ TESTKEZELÉS

FOGYASZTÁS
MÉREGTELENÍTÉS
CELLULIT KEZELÉS

6724 SZEGED, ZOLTÁN U. 10. WWW.COSME.HU
TEL.: 62/451-921 MOBIL: 30/577-5110
NYITVA TARTÁS: H-P: 8 - 20 H. SZO. V: 8 - 18 H.