

A karácsony előtti masszázss ellazít, a szinterápiás sóbarlang megnyugtat

STRESSZOLDÓ KÉNYEZTETÉSEK



Az ünnep előtti nagy hajrást követően a masször segítségével ellazulhatunk és gyógyulhatunk

ILLUSZTRÁCIÓ: MTI

Az advent az ünnepre hangolódás ideje, mégis stresszel, rohanással teli, fárasztó hetek előzik meg a karácsonyt. A kimerítő bevásárlókörutak között érdemes időt szánni a testi-lelki feltöltődésre. A különleges masszázss, a nyugtató vagy éppen élénkítő színek és a tisztító gőz mellett egy-egy kiadós séta, csendes, nyugodt este is ünnepi hangulatba ringathat.

FARKAS JUDIT

A karácsonyi előkészületek közepette gyakran érezzük úgy, hogy levegőt venni sincs időnk. Nagytakarítás, kimerítő bevásárlókörutak teszik eseménydússá napjainkat - nem csoda, ha december 24-én kimerülten „esünk be” a karácsonyfa alá. Érdemes a nagy rohanásban magunkra is időt szakítani: test-lelket kényeztető, stresszoldó lehetőségeket gyűjtöttünk össze, melyekkel lazíthatunk kicsit az ünnepek előtti haj-

szában, a masszázstól a kiadós sétáig. A masszázss stresszoldó hatásával lapunk hasábjain is több ízben foglalkoztunk: a masször segítségével ellazulhatunk és gyógyulhatunk. A lehetőségek tárháza szinte végtelen: csoki, méz, sőt még kávézacc is szerepel a repertoárban.

A méz és a kávé

- A mézet évszázadok óta használják gyógyhatása miatt: A-, C- és E-vitamin tartalmaz, jó bőrápoló, megsze-

píti az aknés bőrt. Mély dörzsöléssel, paskolással távolítjuk el a kötőszövetből a mérgeanyagokat - árulta el *Hernádiné Nagy Erzsébet*, a mórakalmi gyógyfürdő masszörje: a gerinc mellé bedörzsölve a méz a meszes lerakódásokat is oldja. Az energetizáló kávémasszázshoz pedig 40 százalékos koffeintartalmú kávézaccot használnak: a koffein nemcsak szájon át, bőrön keresztül felszívódva is élénkít, amire szükségünk lehet az ünnep előtti időszakban. A simító, dörzsölő mozdulatok nyomán a fáradt vendég felfrissül, javul a közérzete - és a kávézacc remek bőrradiként működik, finommá, puhává teszi a bőrt.

Nemcsak a konkrét masszázss, a

hangulat is sokat számít. A Nariellként ismert masször, *Szatler Márta* halk zenével, aromaterápiás eszközökkel vízi meditatív állapotba a hozzá fordulókat, majd ráhangoló masszázss után féldrágakövekkel harmonizálja a különböző csakraterületeket, a kövek rezgéseit felhasználva.

Barlang, gőzkabin és illóolajok

Ametiszt, zafir, türkiz, jaspis, tisztító hatású hegyikristály: mind hozzájárulhat, hogy oldódjunk, frissüljünk. - A szeretet ünnepe előtt érdemes hangsúlyozni, hogy az achát erősíti a bizalmat önmagunkban és a többi emberben - mondta el a masször, aki úgy tapasztalta: a mai világban már nagyon ritkán érintik meg egymást az emberek, pedig magának az érintésnek is gyógyító hatása van.

Helyreáll a belső rend, a nyugalom a sóbarlangban, tudtuk meg *Török Erzsébettől*, egy szegedi wellnessközpont munkatársától: nemcsak betegeknek, hanem feszültségoldást, feltöltődést keresőknek is ajánlott a barlang, amelyben a fénytechnika kihasználja a színek terápiás hatását. - A meleg színek serkentőleg hatnak, és felpeszditenek, míg a hideg színek oldják a feszültséget, és megnyugtatják az idegeket - mondta el a wellnessközpont munkatársa, aki a karácsonyt megelőző hetekre a gőzkabint is ajánlja. A kabin állandó 45 fokos hőmérsékletet biztosít, nyugtató és tisztító hatású az illóolajokkal dúsított, beáramló pára - és odabent a különböző pakolások is intenzívebben fejtik ki a hatásukat.

Egy kiadós séta is segít

Persze költségkímélő módon is szerezhettünk magunknak néhány pihentető, nyugtató percet vagy órát. Egy kiadós séta a szabadban nem kerül semmibe - ha szereteteinkkel kelünk útra, végre kibeszélgethetjük magunkat. Otthonunkban gyűjtsünk illatos gyertyát, hallgassunk nyugtató, halk zenét, vagy teremtsünk magunk köré némi csendet: hangoljuk rá magunkat a közelgő ünnepre!

MEGFÜSTÖLT SZÍVEK

Közismert, hogy a nikotin mérge, de a cigaretta füstjében a nikotinnal kívül még 400 olyan anyag található, melyek mérgező hatása további vizsgálatokat igényel. Egy erre vonatkozó új tanulmány eredményét az *European Journal of Heart Failure* közölte.

MTI

A koszorúér-betegség egyik kockázati tényezője a dohányzás, de a szívnek cigarettázss okozta károsodása még sok részletében nem tisztázott. *Mariann R. Piano* és munkatársai abból indultak ki, hogy a nikotinnal sokan foglalkoztak, de a teljes cigarettafüst hatásáról aránylag kevés adat található a szakirodalomban.

A kísérleti patkányok laboratóriumában öt héten keresztül naponta kétszer olyan cigarettafüst volt, mint a régi ír kocsmákban, amelyekben ma már tilos rágyújtani. A másik patkánycsoport közönséges szobalevegőben élt folyamatosan.

A vizsgálat kezdetén és végén mérték a stresszhormon, a norepinefrin mennyiségét, és a legkorszerűbb ultrahangos technikával a szív teljesítményét. Elektronmikroszkóppal vizsgálták a két állatcsoport tagjainak szívét, és különleges módszerrel azokat az enzimeket, amelyek a szívizomsejtek növekedését, életképességét szabályozzák.

A rendszeresen cigarettafüstöt szívó és a közönséges-levegőben élő patkányok szíve elektronmikroszkóposan sem különbözött egymástól, de jelentős, egyéb eltéréseket észleltek. Az enzimek szintje és a stresszhormon mennyisége kifejezetten emelkedett cigarettafüst hatására, ami igen kedvezőtlen hatásra utal. Még nagyobb eltérések voltak a két csoport tagjai között a szív teljesítőképességében.

Az ultrahangos módszer mutatta, hogy a szív alakja módosult: a vérkeringést fönntartó bal szívkamra formája olyan lett a cigarettafüstöt belégző vizsgálati állatokban, mint a súlyosan szívbetegek, szívelégtelenségben szenvedő emberekben. A munkacsoport vezetője azt is kiemelte: a legfontosabb szívüreg, a bal szívkamra formája eltorzulhat a cigarettafüst hatására.

Intelligens megoldással gyógyítanak a mozgásszervi sérülést Szegeden

AZ ÖSSEJT MEGY, JAVÍT, ÉS TÁVOZIK A SZERVEZETBŐL

A mór megtette kötelességét, a mór mehet - foglalta össze a Schillertől vett szállóigével *Nógrádi Antal* úttörő őssejtkutatásuk lényegét. A szegedi egyetem szemklinikáján igazolták: az intelligens őssejt elmegy a sérült végtag idegsejtjéhez, megjavítja, majd kiürül a szervezetből.

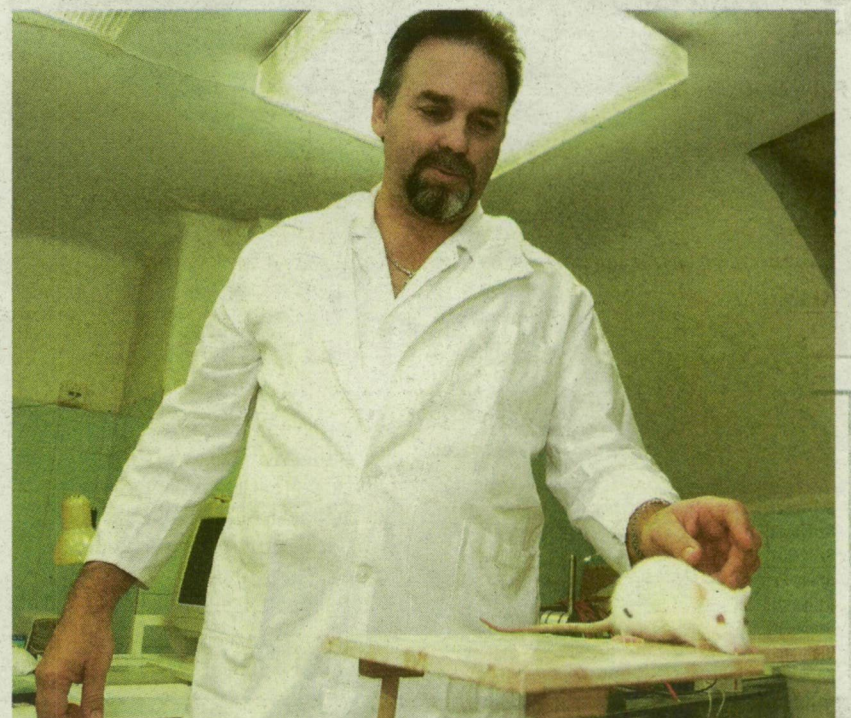
DOMBAI TÜNDE

Olyan mozgásszervi sérüléseknél alkalmazzák a szegedi egyetem szemklinikájának kutatói az őssejteket, ahol elsősorban a mozgató idegsejtek mentek tönkre. Ha nem avatkoznak be, akkor a kísérleti állatok mozgató idegsejtjeinek 90 százaléka elpusztul, és az adott végtag teljesen lebénul. Ha a sérülést követő két hétben ültetik be az őssejteket a sérülés helyére, azok képesek megmenteni a mozgató idegsejteket - tudtuk meg felfedezésük lényegéről *Nógrádi Antaltól*, a klinika docensétől. Állatkísérletekhez korábban is használtak stabil őssejtvonalat, melyet pesti kutatók izoláltak és tetek halhatatlanná. Utóbbi azért fontos, mert ha megfelelő módon szaporítják, frissítik őket, garantáltan állandó tulajdonságokkal rendelkeznek.

- A megmentett idegsejtek nemcsak túlélnek, hanem növekednek, és újra kapcsolatot létesítenek a végtagizommal. Ehhez a patkánynak negyed év kell, ami „emberi időszámítás” szerint egy-másfél évnek felel meg. Az őssejtek meglepően „intelligensnek” bizonyultak: szinte maguktól tudják a dolgukat. A sérülés he-

lyére vándorolnak, de nem lépnek közvetlen kapcsolatba a sérült sejtekkel, csupán ott maradnak a környezetükben, és megmentik őket. Amikor a sérült sejt regenerálódott, a „javítóbrigád” távozik a szervezetből - magyarázta a szegedi kutató. Akkor a leghatékonyabbak az őssejtek, ha közvetlenül a sérülés helyére ültetik be őket. Ha a véráramba juttatják be az őssejteket, akkor jóval többre van szükség, hogy megfelelő számú vándoroljon el közülük a sérüléshez.

KOCKÁZATOK ÉS MELLÉKHATÁSOK. Kockázatos akkor lehet az őssejtkezelés, ha például egészséges idegrendszerbe adják be, vagy túl nagy számban alkalmazzák - hívta fel a figyelmet *Nógrádi Antal*. - Ilyenkor a sejtek annyira elburjánznak, hogy akár tumor is képződhet. Úgy tűnik, az őssejtterápiával üzleti vállalkozásként foglalkozó német, ukrán és kínai klinikák nem elég óvatosak az őssejtek felhasználásakor, és sok esetben nem követik a betegek sorsát. Szerencsére az alkalmazott őssejtek ilyen körülmények között is eredményeznek némi javulást. A reménykedő betegeknek ez sokat számít, ha amúgy a klinikai kutatók dokumentált és célzott őssejtterápiájára még akár 10 évet is várni kell.



Nógrádi Antal: A patkány 3 hónap múltán újra fut

FOTÓ: FRANK YVETTE