



NÁTHÁS DILEMMA

Egy megfázással az egészséges emberek maguk is megbirkóznak, az ilyesmi néhány napos pihenéssel kiheverhető. De vajon érdemes feküdni, vagy elég otthon maradni? Kell plusz C-vitamin, vagy jó a szokásos adag? És mikor jön el a pont, amikor a panaszokkal orvoshoz kell fordulni?

◆ Egyesek esküsznek arra, hogy a náthát jobb ágyban kúrálni, mások képtelenek a takaró alatt tölteni a napjukat, még akkor is talpon vannak, ha egészen rosszul vannak. Pedig nem szerencsés ellenkezni, ha a szervezet jelzi: pihenni kellene. „Aki nagyon fáradtnak, elesettnek érzi magát, jobban teszi, ha ledől. Ugyancsak erre van szükség, ha a betegség magas lázzal jár. Viszont a fekvésnek elsősorban nem abban van szerepe, hogy nyugalmat biztosít, hanem abban, hogy a szervezet egyenletes melegben legyen” – mondja **dr. Kádár János** infektológus, immunológus és belgyógyász. A főorvos kiemeli, hogy a betegeknek kerülniük kell a szélsőséges hőmérsékleteket,

nem jó fázniuk vagy kimelegedniük, a közhiedelemmel ellentétben nem szerencsés izzadniuk. A komolyabb erő-kifejtésektől és hideghatásoktól azért jó tartózkodniuk, mert azok hajlamosítanak a torokgyulladásra.

TAKTIKA A LÁZZAL

Kérdés az is, hogy a lázzal mennyire kell foglalkozni: ha a közérzetet nagyon rontja, akkor lehet csillapítani, de vannak betegségek, amelyeknél a magasabb testhőmérséklet előnyös. Ilyenek a gyulladós kórképek és a tüdőbetegségek, amelyeknél a meleg segíti a gyógyulást.



„Általánosságban azt lehet mondani, hogy a testhőmérséklet 38 fokra emelkedhet, az alatt nem kell lázcsillapítót bevenni. Viszont aláz lehet veszélyforrás is: epilepsziánál és cukorbetegségnél kifejezetten ártalmas, bizonyos esetekben görcskészséget hozhat. Veseelégtelenségnél az okozhat gondot, hogy a láz fokozza a lebomlási folyamatokat, emiatt több mérgeanyag termelődhet, azokat viszont a rossz vese nem tudja kiválasztani. Várandósság alatt szintén nem szerencsés emelkedni hagyni a testhőmérsékletet” – mondja az infektológus. Figyelni kell a folyadékfogyasztásra is, az ugyanis segíti a mérgeanyagok kiürülését. Vannak viszont olyan keringési betegségek – például a szívelégtelenség –, amelyeknél megfázás alatt sem szerencsés a túlzott folyadékbevitel. Hasonló a helyzet a túl nagy ödémaképzésnél. Kalapkúrával soha nem szabad próbálkozni, az ugyanis tévhit, hogy a nátha legyőzését segíti egy kupica rövidital.

A C-VITAMIN ÁRTHAT IS

A főorvos kiemeli, hogy nagy adagú C-vitamin szintén fölösleges. Ugyanezt hangsúlyozza **dr. Tóth Barbara**, a Szegedi Tudományegyetem Farmakognóziai Intézetének gyógyszerésze. A szakember harminc olyan klinikai vizsgálatot talált, amely azzal foglalkozott, hogy segít-e ilyenkor bármit az aszkorbinsav, közülük pedig 26 azt mutatta, hogy a betegek szubjektív tünetei csak kismértékben javulnak a hatására. Ez a placebónál valamivel jobb eredmény, de jelentős különbség nem mérhető: a kutatásokból az derül ki, hogy a nátha 10 százalékkal rövidebb idő alatt múlik el, ami a gyakorlatban annyit tesz, hogy egy 7 napos betegségből 6,3 naposra rövidül a felépülés. Ehhez azonban hatalmas dózis nem kell, csak a normális mennyiség, ami a hivatalos ajánlás szerint napi 80 milligramm. Tudni kell azt is, hogy a C-vitamin a szervezetben 1500–2500 milligrammos szintig raktározódik is, ha pedig a raktárak feltöltődnek, a fölösleg távozik a vizelettel. Emiatt nincs értelme hetekig 1000 milligramm feletti mennyiséget szedni. Főleg mert a túlzott C-vitamin problémákat is okozhat: növeli a vesekövesség, illetve a vizeletelvezető-rendszeri kövesség rizikóját. Emiatt kell óvatosan bánni az olyan veszélytelennek tűnő praktikákkal, mint a nagy dózisos aszkorbinsav szedése. Ha tényleg komoly a baj, érdemes inkább orvoshoz menni, nem pedig a C-vitamintól várni a megváltást.

MENNI VAGY NEM MENNI?

Nincs általános szabály arra, hogy megfázásnál mikor kell orvoshoz fordulni, meddig elegendő a vény nélkül kapható tüneti szerek, de általánosságban azért elmondható, hogy erre jellemzően csak akkor van szükség, ha a vírusfertőzés bakteriálisan is felülfertőződik. Ennek a betegség

súlyosbodása, a hidegrázás és a magas láz mindenképpen jele lehet, de fölhívhatja rá a figyelmet az is, hogy a torkon tüssző jelenik meg, vagy begyullad, sárgássá válik a mandula, vagy komoly hurutos tünetek jelentkeznek. Ilyenkor mindig föl kell keresni a rendelőt. Ugyancsak szükség lehet kivizsgálásra, ha a nátha pár nap alatt nem múlik el, vagy legalább nem enyhül. Ha ez a helyzet, a vér gyulladási paraméterei mindenképp árulkodóak lehetnek. Szükség lehet a kórokozó beazonosítására is annak érdekében, hogy a kezelés célzott lehessen. Az idősebbeknek, immunbetegségben szenvedőknek, a cukorbetegeknek, illetve azoknak, akiknek esetleg nincslépük vagy daganatos betegek, már enyhébb panaszoknál is orvoshoz kell menniük. Fontos a mielőbbi kivizsgálás a kisbabáknál is, ha kérdés, hogy tüneteiket mi okozza.

NEM JÁTÉK AZ ANTIBIOTIKUM

Azt, hogy a megfázás kezeléséhez szükség van-e antibiotikumra, az orvosnak kell eldöntenie, önhatalmúlag nem szabad rokontól vagy szomszédától kapott maradék gyógyszert bevenni. Ennek oka, hogy a fölösleges antibiotikum kedvez a rezisztens baktériumok kialakulásának, másrészt közvetlenül a betegre nézve is vannak kockázatai, tönkremehet miatta a bélflóra. Az orvos ideális esetben csak akkor rendel antibiotikumot, amikor a megfázás súlyos, a fertőzés pedig elhúzódó, gennyes folyamatokkal is együtt jár. Ha ez a helyzet, akkor a kúrát nem szabad abbahagyni pusztán amiatt, mert enyhülnek a tünetek, az ugyanis szintén kedvez a rezisztenciának. Gond az is, hogy a csak látszólag eltűnő, de a szervezetben még megbúvó baktériumok később ismét elszaporodhatnak, gócosodhatnak, olyankor pedig már nehezebb ellenük fellépni. Ezt azzal lehet megelőzni, ha a gyógyszereket az előírásoknak megfelelően szedjük. ♦

MIRE JÓK A GYORSTESZTEK?

A patikában kapható gyorstesztek abban segíthetnek, hogy kiderüljön, lehet-e szó bakteriális fertőzésről. Ezeknél az ujjbegyből kell egy csepp vért venni, majd azt a pufferoldattal való összekeverés után egy tesztkazettára cseppenteni. Ez alapján kiderülhet, van-e értelme orvoshoz menni, hogy antibiotikumot ír hasson föl. A gyorstesztek a gyulladásra utaló emelkedett CRP-szintet mutatják ki, az ugyanis nagy eséllyel utal bakteriális fertőzésre. Azt viszont nem szabad elfelejteni, hogy a módszer csak valószínűsítést határoz meg, biztos eredményt nem ad. Így, ha panaszaink pedig súlyosak, mindenképpen orvoshoz kell menni.



SZÖVEG –
SZABÓ EMESE

SOROZAT –
UTÁNAJÁRTUNK

A JÓ ALAK ELLENSÉGEI

Korábban a zsírokat tartották üldözendőnek, az utóbbi időben viszont egyre inkább a szénhidrátok váltak főellenséggé. Utóbbiakat számos önjelölt táplálkozási szakértő az elhízás legfőbb okozójának kiáltotta ki. Aztán a kocka újból fordult: skót és kínai kutatók is kimutatták, hogy a zsíros étrend magasabb energiafelvételhez és elhízáshoz vezet, míg a magas szénhidrát tartalmú diétáknál ilyen nem figyeltek meg. Az új eredményekről szóló beszámolók, tudósítások hatására sokan el is bizonytalanodtak: most akkor milyen az egészséges táplálkozás, és mi vezet elhízáshoz?

◆ IMÁDOTT BŰNBAKOK

„Energiát a szénhidrátok és a zsírok szolgáltatnak, mellettük csak a fehérjék és az alkoholok tartalmaznak jelentősebb mennyiségű kalóriát. A növények általában szénhidrát, az állatok pedig zsír formájában raktározzák tartalékaikat, szervezetünk pedig normális esetben mindkettőt remekül tudja hasznosítani: egy gramm szénhidrát 4,2, míg egy gramm zsír 9,3 kcal energiát biztosít számunkra” – vág bele a témába **Antal Emese** dietetikus. A TÉT Platform szakmai vezetője kiemeli, hogy az elhízás hátterében a leggyakrabban valóban a zsírok és a szénhidrátok állnak, csak éppen nem úgy és nem azért, ahogyan azt divatdiéták hirdetik. A bajt ugyanis az okozza, hogy egyensúlyuk felborul. „Táplálkozásunk akkor tekinthető kiegyensúlyozottnak, ha ugyanannyi energiát fogyasztunk, mint amennyit szervezetünk elhasznál. Súlyunk megőrzése vagy csökkentése egyedül ezen múlik: ha fogyni szeretnénk, csökkenteni kell a bevitt kalóriák számát, vagy pedig többet kell mozogni. Persze az ideális az, ha ezt a kettőt egyszerre tesszük, ám sokan nem figyelnek erre, helyette bűnös ételeket és élelmiszereket keresnek, és csak azokat próbálják elhagyni” – emeli ki a szakember. A TÉT felmérése például rámutatott arra, hogy egészsége érdekében minden második ember inkább kevesebb cukrot akar fogyasztani, az elfogyasztott ételek

összmenyiségét pedig csak minden negyedik ember szeretné csökkenteni. Pedig a szakemberek szerint megoldást ez jelentene.

ARÁNY ÉS MENNYISÉG

„Ha az energiaösszetételt nézzük, akkor étrendünknek 20–30 százaléknyi zsírt, mellette pedig 55–60 százaléknyi szénhidrátot kellene tartalmaznia. Sőt, elegendő testmozgás mellett az ajánlásoktól magasabb bevitel is lehet egészséges” – mondja **Meleg Sándor** dietetikus, aki évek óta vezeti a táplálkozási tévhitekkel is foglalkozó Alimento blogot. A szakember kiemeli, hogy miközben a zsírokat és szénhidrátokat egyfajta főellenségnek kiáltották ki, és egymást érik a velük kapcsolatos tévhitek, addig nincsenek olyan kutatási eredmények, amelyek az extrém alacsony zsír- vagy szénhidrát tartalmú diéták egészségvédő hatását alátámasztanák. A szélsőségektől persze a dietetikus is óva int. Mint mondja, a magyarok az optimálisnál mindenképpen több zsiradékot fogyasztanak. Például az ajánlott 20–30 százalék helyett a férfiak energiabevitelének 38,4 százalékát adják a zsírok, míg a nőknél 37,3 százalék ugyanez az arány. Ezt csökkenteni kellene, ám ez nem jelenti azt, hogy a zsíroknak üldözött tápanyagokká kellene válniuk.





AZ ELHÍZÁS OKA NEM AZ ÉTELEK ÖSSZETÉTELE, HANEM A MÉRTÉKTELEN KALÓRIABEVITEL.

MILYEN AZ IDEÁLIS FOGYÓKÚRA?

A szénhidrátoknál a kép még árnyaltabb, azokból ugyanis valamivel még kevesebbet is fogyasztunk a javasoltnál: a férfiaknál ez csak az energiabevitel 45 százalékát adja, míg a nőknél 47 százalékát. Meglepő, de a szénhidrátokon belül nem túlzó a cukorbevitelünk sem: a még egészségesnek tartott arány 10 százalékos, ehhez képest a férfiak energiafogyasztásának 7,6 százaléka, a nőkének 8,6 százaléka származik ilyesből. De akkor mi a gond? A vizsgálatok azt mutatják, hogy a problémát a mérték okozza. Egészen pontosan az, hogy míg az ajánlott napi kalóriabevitel 2000 kalória körüli (egészséges fogyókúránál a nőknek átlagosan 1200, férfiaknak 1500 kalóriát kellene fogyasztaniuk), addig itthon egy átlagos férfi 2720 kalóriát visz be naponta, egy átlagos nő pedig 2033 kalóriát. Eközben pedig inaktívak vagyunk: nagy átlagban alig napi tíz percet sportolunk, és legfeljebb hétezer lépést teszünk meg. Ez alapján nem csoda, hogy háromból két magyar felnőtt túlsúlyos vagy elhízott, és az sem, hogy világszinten mi vagyunk a negyedik legelhízottabb nemzet, Európában pedig az első helyen állunk. Nem jó hír az sem, hogy 1975 óta megháromszorozódott a hazai érintettek száma.

REJTETT VESZÉLYEK?

Miközben életmódunkon lenne mit változtatni, a vizsgálatokból az derül ki, a megoldást nem a kiegyensúlyozott táplálkozásban és a kellő testmozgásban látjuk. Arra hivatkozunk, hogy az egészséges élelmiszerek drágák, és nem kaphatók mindenhol, holott ezek nem egészen igaz állítások. A harmadik válasz a kevés akaraterő. A közösségi médiában terjedő hírekben egyértelműen a cukrok és szénhidrátok a legfőbb ellenségek, az ezeket tartalmazó ételeknek kerülését javasolják a legtöbben. Újra és újra előkerül az állítás, amely szerint a cukor függőséget okoz, túlzott fogyasztása pedig diabéteszt. Ahogyan az is, hogy ez az anyag nemcsak a fogyókúrába nem illeszhető, hanem általában is mérgező. A legújabb trend szerint a gyümölcsök magas cukortartalmuk miatt egyenesen nemkívánatosak, függetlenül attól, hogy rostos élelmiszerként nagyon értékesek és sok bennük a vitamin is. Az emberek furcsa módon főleg a rejtett cukortartalomtól félnek, elsősorban azokat tartják elhízásuk okának, miközben a kutatások az mutatják, hogy a bevitt cukrok több mint felét mi magunk adjuk élelmiszereinkhez, nem pedig gonosz manók csempézik bele készételeinkbe. Viszont ez még mindig nem lenne gond, ha figyelnénk a mennyiségekre, kevesebbet ennénk, illetve többet mozognánk. ♦



SZÖVEG –
SZÁM KATI

KÉP –
PÁCZAI TAMÁS

SZÍNEZÉS – ORVOSI JAVASLATRA

A theguardian.com nemrég arról adott hírt, hogy Skóciában az orvosok hivatalosan is felírhatnak kirándulást, madármegfigyelést vagy parti sétát a mentális betegségekben vagy diabéteszben szenvedőknek. Ez igazán újdonságnak tűnhet számunkra a modern nyugati orvoslásban, pedig valójában Magyarország sem nélküli a hasonló kezdeményezéseket. **Joós Andrea** biológiatanárnő (akit a „Tanárok titkos élete” című Képmás-sorozat szerzője is), és testvére **dr. Joós Károly** orvos többek között színezéssel szeretné segíteni a szívbetegek rehabilitációját.

◆ **Andrea:** Egy hónapja beneveztem egy nemzetközi kreatív pályázatra, hogy kiadhassak egy szívbetegeknek szóló kiadványt. Megnyertem rá az 5000 dollárt. A cél egyrészt az, hogy művészetterápiás módszerrel segítsük a szívbetegek rehabilitációját, másrészt, hogy ez a füzet egyben infotainment eszköz is legyen, azaz tájékoztató és oktató feladata is van. Konkrétabban: középiskolai biológiaórát fogok mellé tervezni, és iskolákba viszem majd a kiadványt. Károly az orvosi részét írja, én pedig a rajzokat készítem a szívről, illetve a szívnek a műtétek utáni állapotairól (sztentbeültetés, billentyűcsere, pacemakerbehelyezés). Találtunk hozzá kórházat is, amely a kardiológiai rehabilitációban szívesen használná.

– Honnan jött ez az ötlet?

Andrea: A nagynénémnek szívrohama volt, köztudott, hogy ennek egyik oka a stressz. Saját tapasztalatból tudom, hogy a színezés, a rajzolás mennyire ellazít, kikapcsol, megnyugtat, nekem is volt egy komoly betegségem és műtétem, amin ez segített át. Az jutott eszembe, milyen sokat segítené az embereknek, hogy a stresszt ilyen módon le tudják vezetni.

– Szóval ez egy ismeretterjesztő és foglalkoztató könyv felnőtteknek?

Károly: Pontosan. Jobb oldalon rajzok, bal oldalon praktikus információk és ötletek a szív- és érrendszeri problémák megelőzéséhez, illetve a kardiológiai rehabilitációhoz.

– Vagyis kétféle embertípust is megszólít: az információra éheset és a relaxálni vágyót, közben pedig kicsit a másikra is rászoktatja őket?

Károly: A két agyfélteke felől közelítünk, egyrészt az észhez szólunk, másrészt a szívhez. A kiadvány orvosi része abban más, mint a nálunk megszokott, hogy nem csak a nyugati orvoslás tapasztalatait használja fel. A keleti orvoslás a prevencióra teszi a hangsúlyt, és sokkal mélyebben foglalkozik a lelki tényezőkkel is, a nyugati inkább a kialakult probléma kezelésére fókuszál. Én a nyugati orvoslás mellett életmódterápiával, keleti orvoslással és pszichológiával is foglalkozom. A rendelésemen igyekszem a páciensre szabott életmódtanácsokkal, relaxációs módszerekkel is segíteni a hozzám fordulókat, a nyugati orvoslás terén is a funkcionális medicinát képviselem, a gyógyszeres kezelésen kívül komplementer módszereket is használlok.





– A komplex terápiáknál sokszor probléma lehet, hogy a betegnek nincs bizalma egy-egy kezelési módban.

Károly: Mindenképpen megnehezíti a kezelést, ha a páciens nem motivált, ha mondjuk anyukája vagy a felesége küldi el hozzám. Ezért is kezdtem pszichológiával is foglalkozni. Egy menedzser életébe például nem olyan könnyű beiktatni a relaxációt, ha ő nem látja értelmét.

– Véletlenül mondtad, hogy anyukája és felesége?

Károly: Úgy látom, hogy a nők alapvetően nyitottabbak, a férfiak gyakran csak egy dologra fókuszálnak, leginkább a munkára. Ha viszont át tudom helyezni ezt a fókuszot, például a táplálkozásra, akkor ők a legjobb motorjai az életmódváltásnak. De ehhez akár 5–6–7 találkozás is kell.

– Mindketten új utakat jártok a hivatásotokban, amit a szakma egyik – általában kisebb – része ujjongva, másik része kételkedve figyel. Mi inspirál arra, hogy letérjete a kitaposott ösvényről?

Andrea: Engem a kudarc. Amikor beleütközöm egy falba. Amikor az egyetemen megbuktam egy vizsgán, azt

hittem, vége a világnak – pedig nem volt. Amikor azon kapom magam, hogy elveszíttem a diákok érdeklődését az órán, akkor muszáj változtatni. Ilyenkor nyúlok a rajzolásához, a játékhöz vagy más innovatív módszerekhez, erről szól a cikksorozatomban a Képmásban (nevet).

Károly: Én gyerekként a műanyag állataimat gyógyítottam; apukám adta az ötletet, hogy mindezt emberekkel is megtehetem, legyek orvos. De a rendelésemen én is kudarcként éltem meg, hogy bejön hozzám a magas vérnyomásos vagy a cukorbeteg, és én csak felírom a gyógyszert, nem tudom meggyógyítani. Elkezdttem keresni olyan utakat, amelyek még több lehetőséget adnak. A komplementer orvoslásban, azon belül is a hagyományos kínai gyógyászatban nagyon sok hasznos elemet találtam, például a mozgást, az életmódot, az akupunktúrát. Ezek segítségével egyre több sikert értem el, például olyanokat, akik öt-tíz éve szedték magas vérnyomásra a vérnyomáscsökkentőt, úgy meg lehetett gyógyítani, hogy a megfelelő életmód mellett elhagyhatták a gyógyszereiket. El lehetett mulasztani krónikus fájdalmakat is, például derékfájást vagy migrént. De azt is megértettem, hogy ebben még



mindig nincs számba véve a lélek: ha egy ember erősen szorong vagy depressziós, akkor gyakran visszatér a fájdalom is. És ez persze minden embernél más, van, akinél a testi feszültség a legnagyobb probléma, van, akinél a lelki, van, akin már csak a nyugati módszerekkel, gyógyszerrel vagy műtéttel lehet segíteni, és csak a rehabilitációban lehet egyensúlyozni az összes többi módszerrel.

– Nem tartalmazza a nyugati orvoslás is a többi módszert: a gyógytornát, életmód-tanácsadást, lelki terápiát? Csak éppen komolyan kellene vennünk ahhoz, hogy ez egy komplex rendszer lehessen.

Károly: Több mint 70 szakvizsgát tehetnek le az orvosok. Ez a specializáció azt jelenti, hogy nincs olyan orvos, aki átlátná ugyanannak a betegnek a belgyógyászati, szemészeti, nőgyógyászati és mondjuk reumatológiai tüneteit vagy bőrproblémáit. Lehasították a dietetikusi és a gyógytornász területet is a szakorvosi képzésről. A legjobb az lenne, ha lenne mindenkinek lenne saját háziorvosa, dietetikusa, mozgásterapeuta és pszichológusa is.

– És ha ezek néha beszélnének egymással...

Károly: Ha ez működhetne, akkor a nyugati orvoslás is tudná komplexen kezelni a problémákat. A nem orvos szakemberek szaktudásának integrálása a gyógyításba nagyon fontos lenne, ehhez készítetek most egy összefoglaló könyvet.

– Nem félsz attól, hogy egy ilyen színező szerzőjeként a szakma majd komolytalannak fogja tartani ezt a kiadványt?

Károly: Ahogy látom, a világunk hál'Istennek fejlődik, az emberek egyre tájékozottabbak. Mikor a kínai orvoslással kezdem foglalkozni, öt kollégából négy csúnyán nézett, vagy nem tudott mit kezdeni velem, ma már ötből csak egy-kettő.

– Andi, az egészségtudatos nevelés nálad kezdődik, az iskolában. Érdekl ez a kamaszokat?

Andrea: Tudják, hogy arra a tudásra nem lesz szükségük, hogy hány aminosav van, de ha valaki a családjukban szívbeteget vagy cukorbeteg lesz, akkor elkezdjük őket érdekelni a téma.

– A víziótok tulajdonképpen az, hogy a kardiológián kötösből színezgetnek a betegek, és közben megtanulják, hogyan maradhatnak egészségesek. Mennyi információ helyezhető el egy ilyen füzetben?

Károly: Inkább csak figyelemfelkeltő jellegű, de vannak azért kiemelt pontjai, mint például a mozgás, a relaxáció, a több zöldségfogyasztás, az édesség kerülése. Lesznek olyan témák is, amelyek több kifejtést igényelnek, mint a gyógyszer mellékhatások csökkentése vagy a táplálék-kiegészítők. Nem lesz túl sok információ, mert fontos, hogy elolvassák. Inkább a kezdő lépések megtételéhez segít hozzá.

– Ha egy szívbeteget vizualizálja és kiszínezi az érintett szervet, ez áttételesen segítheti esetleg a gyógyulást is?

Károly: A prevencióhoz érdemes megnézni, milyen lelki dolgok okozzák a szívbeteget. Azt, hogy túlterheltség esetén a test jelez, a mai ember elfelejtette. Azzal, hogy kiszínezzük a szervet, tudatosíthatjuk, hogy létezik a test és benne az érintett szerv is. A pszichológiában az imaginációs terápia során például elképzeljük azt a szervet gyógyult állapotban, amellyel gondunk van. Ezek a gyakorlatok hozzásegíthetik a szerveinket a helyes működéshez. A Simonton-módszer például a rákkezelésben is használja ezt.

Andrea: Nekem endometriózisom volt, és a rajzolás hozzásegített a gyógyuláshoz. Egészségesen látni a problémás szerveimet, és foglalkozni velük, igazi töltődés. Ezért is készül ez a kiadvány. Csak egészséges szerveket ábrázolok, és néhány műtét utáni állapotot, pacemakert, billentyűcsérét. A bypass (koszorúér)-műtét utáni szív ezen a rajzon például rózsabimbó formájú. ♦



Családoknak szeretettel

Maradjunk még! Megéri.

-20%

4 éj Éld át!

-15%

3 éj Fedezd fel!

-10%

2 éj Próbáld ki!

Árelőny már
2 éjszakától,
akár 20%-ig

2019.
01.06-03.14



Kolping Hotel**** Spa & Family Resort
8394 Alsópáhok, Fő u. 120. • Tel.: (+36) 83 344 143
sales@kolping.hotel.hu • kolping.hotel.hu/kepmas



SZÖVEG –
BOGOS ZSUZSANNA

SOROZAT –
VÉGY EGY RÉGI RECEPTEIT!

TÉLI FŰSZER – EGÉSZ ÉVRE

Négyszáz éve még csak az igazán tehetősek emberek ismerhették ízét. A köznép akkor fogyasztott belőle, ha beteg volt: a szerzetes orvosok ugyanis gyógyítottak vele. Idővel mindenkihez eljutott, ám ma nem használjuk olyan sokrétűen, mint elődeink. Hiszen a fahéjról csak az édes dolgok jutnak eszünkbe. Pedig kerülhet italba, húsok, halak, de még tarhonya mellé is. Régi receptjeink megmutatják, hogyan.

◆ „Igen nagy mértékben használnak sáfrányt, szegfűszeget, fahéjat, borsot, gyömbéert meg más fűszereket” – jegyezte fel Galeotto Marzio Mátyás király udvarának konyhájáról. (Az igazsághoz hozzátartozik, hogy a Keletről érkező fűszer a legtöbb nyugat-európai előkelőség konyháján szintén ott volt.) A 16–17. századi szakácskönyveinkben azt látjuk, még akkor is alapfűszere volt a főúri étkezéseknek, Apafi Mihály erdélyi fejedelem udvarának negyedévi fűszerbeszerzése szerint például egy kilogramm fahéj fogyott náluk. Nem is csoda, reggeli italként fahéjvizet ittak. A citrom, fahéj és nádméz hozzáadásával készült üdítőt I. Rákóczi Ferenc és II. Rákóczi György is előszeretettel fogyasztotta. A kellemes ital jól is jöhetett az egykori fejedelmeknek, hiszen kortársuktól, Lippay Jánostól tudjuk: a levendula, a szegfűszeg és a fahéj segít a „szívdobogást” enyhíteni. A 17. századi megfigyelést később a tudomány alátámasztotta: a fűszer jó hatással van a szív- és érrendszerre. Napjainkban is jól jöhet, ezért gyakoribb használata.

GYÜMÖLCSÖK, FAHÉJ

Régi receptjeink között találunk olyan meghökkentő ötleteket, mint a fahéjas sült hattyú vagy a sült páva mellé kínált mandulás-ribizlis mártás, fahéjjal. Ugyanakkor ezek régen sem voltak mindennaposak, legfeljebb ünnepi lakomákon szolgáltak fel ilyesmit, hiszen a házigazda gazdagságát voltak hivatottak megmutatni.

AZ VISZONT IGAZ, HOGY A FAHÉJ
REMEKÜL ILLIK BÁRMILYEN SZÁRNYASHOZ.

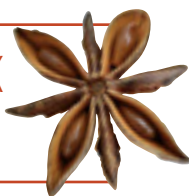


Ott találjuk a reneszánsz konyha nagy kedvencében, a vérmártással kínált csirkében, amelyhez almát főztek meg vöröshagymával, tárkonnyal, sáfránnyal fűszereztek, kenyérrrel és vérrel sűrítették, majd az átszűrt levet fahéjjal megbolondítva merték rá a csirkére. Vér nélkül is kipróbálható, de ha még így is túl idegen lenne a mai ízlés számára ez a recept, Simai Kristóf piarista szerzetes ételét ajánlom 1795-ből. Megpirítunk néhány zsemleszeletet, vajjal kikent tálba tesszük, majd megszórjuk szerecsendióval, sóval, fahéjjal. Erre maradék sült csirkét vagdalunk össze, leöntjük a hús szaftjával, ízesítjük a korábban sorolt fűszerekkel, nyakon öntjük tejföllel és egy kevés alaplével, a tetejére vajdarabot teszünk, és sütőben pirosra sütjük. Jó hír, hogy a libához is illik a fahéj: a 16. században almával, körtével, fügével, mandulával, mazsolával főzték meg a libaaprólékot, mézsör vagy bor és ecet keverékében. Mézzel édesítették, cipóbellet sűrítették ezt a levet, és borssal, gyömbérrel, fahéjjal, valamint sáfránnyal ízesítették ezt az egészen gazdag, izgalmas ízvilágú levet. Kölessel vagy kuskusszal kiadós téli ebéd lehet belőle.

ÉDESEN ÉS SÓSAN

Használhatjuk halételekhez is a fűszert: a menyhalat fahéjjal ízesített mandulás-körtés-almás-mazsolás lében főzték a 16. században. Szintén ebből az időből származik a zöld lé, amit harcsával készítettek: bors, gyömbér, fahéj, hagymaszár, petrezselyem, tormalevél és tárkony főtt a hal mellett ennél. Egy évszázaddal későbbi a szalonnával spékelt, szegfűborsos mártással kínált tehéntőgy és a ribizlis-boros kappanmáj receptje, amelyeket szintén fahéjjal tettek izgalmassá. Beck Viktor kémárki hentes az 1920-as években még fehérborsot, szegfűszeget, szegfűborsot, ceyloni fahéjat, babérlevelet ajánlott a sonkapáchoz.

ÉS A MEGLEPŐ ÍZPÁROSÍTÁSOK ITT NEM ÉRNEK VÉGET!



A 19. századból származik Rézi néni tarhonyás étele: „Végy 1/4 kilogramm szép tojásos tarhonyát, pirítsd meg zsírban, ekkor önts rá fél liter forró tejet, hagyd jól elforrni, tégy rá cukrot, mazsolát, aprószőlőt, sőt és fahéjat, kavard el jól. Ha főladod, hintsd meg cukorral.”



Ez pedig már át is vezet minket az édességek világába. Merthogy ezek sem hiányoznak régi könyveinkből: a 16. században a fügetorta ízesítője, Simainál a narancsos meggyaláta, Zilahy Ágnesnél a kajszikomprot és a borleves, Kugler Géznánál a diós rétes, Podruzsik Bélánál az ecetes szilva, a Képes pesti szakácskönyvben pedig a csipkebogyómártás alapfűszere a fahéj.

SÖR, RÓZSAVÍZ, MÁLNALÉ

Szintén a Képes pestiben (1896) olvasható a sörleves receptje: fél liter sört kell melegíteni ehhez kevés fahéjjal, citromlével és annyi cukorral „hogy elég édes legyen. Üss a fazékba nyolc tojássárgáját, önts bele lassankint 2 dl jó forró tejszínt, habard el, aztán töltsd hozzá a forró sert, habard meg ismét jól, és öntsd hosszúra metélt zsemlyére, mely előbb pirított.”

És persze főszerepbe is kerülhet a fahéj. A Divat Újság receptjét (1909) a keleti édességek kedvelői fogják szeretni. A fahéjas tésztához „250 g hámozott és kevés rózsavízzel finomra tört mandulát, 26 g finom porcukorral, egy egész tojással és 10 evőkanál tejföllel, kevés tört fahéjjal és fél citromnak finomra vágott héjával habosra kavarunk”, aztán sütőben megsütjük. (200 fokon nagyjából húsz perc.) Rézi néni fahéjkochjához először 1/4 kg cukor és egy csésze víz keverékéből szirupot főzünk, amit elkeverünk 1/4 kg tört mandulával, és megszórjuk egy kávéskanál fahéjjal. Ezután „keverd ezt le 8 tojás sárgájával, aztán a 8 tojás habbá vert fehérjét keverd könnyedén bele, tedd egy kikent formába s azután a sütőbe. Ha megsült, fordítsd ki tésztás tálra és öntsd le málnalével.” ♦



SZÖVEG –
DRAGOMÁN GYÖRGY

SOROZAT –
ÍRÓ A KONYHÁBAN

LAZACLEVES

A FINN HALÁSZLÉ



Helsinkiben tanultam ezt a levest, *lohikeitto* a becsületes finn neve. Egyszer, amikor éppen lazacot vettem itthon a budaörsi halpiacon, szóba elegyedtem az árussal, és kiderült, hogy nem ismeri. Akkor jöttem rá, hogy ez a leves hiába olyan ismert és népszerű Finnországban, mint mondjuk nálunk egyszerre a gulyásleves és a halászlé, itthon nagyon kevesen ismerik, és még ha hallottak is róla, akkor sem mernek belevágni, hiszen alapanyaga, a lazac minálunk maga a megtestesült luxus.

◆ Megírtam és megosztottam hát a receptet, és rengeteg pozitív visszajelzést kaptam érte, sokaknál még a karácsonyi asztalra is felkerült, azt írták, azért, mert gyorsabb és egyszerűbb megfőzni, mint a halászlét, egzotikus és finom, másképp kerül vele hal az ünnepi asztalra. Még a finn nagykövetség is megosztotta a posztom, aztán később volt alkalmam a nagykövettel és a követségi szakccsal is elbeszélgetni erről a levestől pár szó erejéig.

A FINN LAZACLEVES IGAZÁBÓL NEM IS LAZACLEVES, HANEM EGY TEJSZÍNES KAPROS KRUMPLILEVES LAZACCAL. NAGYON SZÉPEN MUTATJA MEG, HOGY TUD EGY PÁR ALAPANYAGBÓL KÉSZÜLŐ EGYSZERŰ ÉTEL A TÖKÉLY FELÉ KÖZELÍTENI.

Jól tud esni nagy hidegben, igazi finom, kiadós, lélekmelegítő étel.

Személyenként tizenöt–húsz deka hal kell hozzá, az ideális nyilvánvalóan a friss lazacfilé, de a fagyasztott is megteszi. Személyenként egy negyed fej hagyma (vagy póréhagyma) és egy fél sárgarépa kell még hozzá, meg persze féldeci tejszín, só, bors és sok-sok friss kapor. Alapfűszere még a bors, a babérlevél és a szegfűbors (én ezt sokszor kihagyom belőle, sőt, néha még a répát is, és szentségtörő módon csináltam már tárkonnyal és borókabogyóval is, de ezt csak nagyon halkan mondom, mert az már nem a finn lazacleves, az már valami más).

A hagymát vagy a póré-t vágjuk apróra, futtassuk meg vajon, amíg üveges nem lesz, adjuk hozzá a felkockázott répát és a szegfűborsot (ne sokat, mondjunk személyenként egy szemet), sózzuk, borsozzuk, adjuk hozzá a kockára vágott krumplit, aztán öntsük fel kicsit több vízzel, mint amennyi ellepi, és főzzük gyöngyözve tíz percig, vagy addig, amíg a krumpli szinte már puha.

Most kell bele a tejszín, keverjük bele lendületes mozdulatokkal, aztán éppen csak hagyjuk felforrni, és máris tegyük bele a halat. Attól függően, hogy friss-e a hal, vagy éppen kockákra vágott gyorsfagyasztott lazaccal dolgozunk, gyöngyöztessük még egy-két percig a lángon, aztán húzzuk le a tűzről, keverjük bele a fejenként negyed maréknyi apróra vágott kaprot, fedjük le, és hagyjuk vagy hét percig állni. Így nem főzzük agyon a halat, omlós lesz és finom, nem olyan ráógumiszerű szörnyűség, amelyről akár azt is gondolhatnánk, hogy rózsaszínre festett, túlfőzött, enyhén halízú csirkemell.

Ha kívártuk a hét percet, már nincs más dolgunk, tányérba kell csak merni, ha éppen olyan kedvünk van, akkor pár csepp friss citromot is facsarhatunk bele.

Kiadós étel, egytál ebédnek is megteszi, a finnek gyakran harapnak hozzá vajjas rozskenyeret, és tanúsíthatom, hogy nagyon illik a leveshez. Egyszer uborkás szendvicset készítettem hozzá (hajszálvékony kigyóuborka-szeletek több rétegben, kaporral és sóval megszórva két szelet vajjas rozskenyér között), azóta is sokszor eszembe jut, hogy mennyire telitalálat volt ez a kombináció.

Főztem már pisztrángból is (a halat kifiléztem, a fejből és a csontból tíz perc alatt alaplevet főztem, ezzel öntöttem fel az elején a krumplit) és harcsából is, de ezeket a változatokat már véletlenül se szeretném finn lazaclevesnek nevezni, ezek már inkább tejszínes-kapros hallevések északi módra. ◆



SZÖVEG –
BOGNÁR MÁRIA

SOROZAT –
ZÖLD MOZAIK

ZÖLD MOZAIK

1

A VILÁG LEGNAGYOBB SZÉLERŐMŰVE

Az Ír-tengernél, az Anglia nyugati partjainál levő szeles Walney-szigeten, 146 négyzetkilométeren létesített szélerőműpark 695 MW teljesítményével a legnagyobb ilyen létesítmény a világon. 87 turbinája 600 ezer háztartás számára termelhet elegendő áramot. A dán Ørsted cég építette. A korábbi világelső is Nagy-Britanniában volt, a Temze torkolatánál. A megújuló energiák felhasználásában a britek a világon a hatodikok.



2

VÍZFILMES TETŐHŰTÉS

A forró (és úgy tűnik, egyre forróbbá váló) nyári napokon az épületek hűtése egyre több energiát és költséget emészt fel. Különösen kritikus a helyzet egyes ipari csarnokok esetében, amelyeknél a kívülről, például a tetőn keresztül érkező hőmennyiséghez hozzáadódik az ipari technológia által termelt hőmennyiség is, így a belső hőmérséklet akár 45°C is lehet. Ilyenkor valóságos hőcsapda alakul ki, ugyanis a csarnok belső

többlethője felfelé, a tetőn keresztül nem tud eltávozni, hiszen a tűző napsugárzás a tetőfelület hőmérsékletét akár 70°C-ra is felhevítheti.

Kézenfekvő, hogy az épületek tetőit is hűthetjük vízzel, ahogy magunkat. A tetőre juttatott víz ugyanis, miután felmelegszik, elpárolog, és már pusztán a halmazállapot-változáshoz a párolgáshőnek megfelelő hőmennyiséget kell a környezetéből elvonnia, ezáltal hűtő hatás lép fel.

Világszerte vannak már a vízzel hűtésre irányuló kísérletek, ezek esetében azonban locsolják a tetőfelületet, ami – ipari méretekben nem elhanyagolható – többletvíz-felhasználást jelent, további hátránya, hogy a vastagabb és helyenként tócsákat alkotó vízréteg a párolgó felszín alatt maga is felmelegszik, így a szándékolt hűtő hatás ellenében hat.



Egy magyar feltaláló, Weeber István és csapata WaterFilm Technology elnevezéssel az eddigi leghatékonyabb vízhűtéses eljárást dolgozta ki. Ennek lényege,

hogy porlasztással vékony vízfilmeket képeznek a tetőn. Így csak annyi víz kerül a tetőre, amennyi mindjárt el is párolog, és így, optimális vízfelhasználás mellett csakis a kívánt hűtőhatást fejt ki. Ezzel a tető hőmérsékletét 30–33°C-ra lehet lehűteni, ami már lehetővé teszi a belső hőség eltávolítását is, akár nyári hőségben is.

A módszer, amely még tökéletesítésre vár, hogy a különböző épülettípusokra méretezhető legyen (ebben a Budapesti Műszaki és Gazdaságtudományi Egyetem nyújt segítséget), nagy jelentőségűnek ígérkezik. Segítségével jóval kisebb teljesítményű és költségű, jóval olcsóbban és kevesebb energiafelhasználással működő klímaberendezés telepíthető.

3

OLAJTURBINA

Az országokon keresztülhúzó olajvezetékek nem egy helyen nagy szintkülönbségeket hidalnak át, így egyes pontokon a bennük áramló olajnak jelentős helyzeti energiája van. Ez – a vízerőművekhez hasonlóan – áramtermelésre is felhasználható. A Transalpine Ölleitung (TAL) társaság vezetékeinek egy Salzburg melletti 237 méteres szintkülönbségét hasznosítják ily módon. A 2,5 MW-os turbina 3000 háztartás áramszolgáltatását képes biztosítani. Ez az erőműtípus egyelőre a világon egyedülálló, és annyiban különbözik egy vízerőműtől, hogy az olaj lassúbb a víznél. Az 1572 és 1335 méter közötti magasságban levő vezeték köré egy speciálisan bélelt medencét és lavinavédelmi rendszert is létesítettek. A három év alatt elkészült beruházás költsége 11 millió € volt.



4

HALDOKLÓ ARAL-TÓ

Az utóbbi évtizedek egyik leglátványosabb ökológiai katasztrófája az Aral-tó kiszáradása, amelynek vízfelületéből 10 százaléknyi maradt meg. A belé ömlő folyókat intenzíven használják öntözésre, ez vezetett a tó rohamos apadásához, már az 1960-as évektől. A part menti, halászatból élő települések ezért elnéptelenedtek, a tó sótartalma pedig rendkívüli mértékben koncentrált a maradék víztömegben. Emiatt a halállomány nagy része kipusztult.

A tó megmentésére 2005-ben az északi részen a Világbank finanszírozásával egy új gátat építettek, ami ott elfogadható vízszintet teremtett. Itt évente nyolcezer tonna halat fognak ki, és nyolc halfeldolgozó üzem is működik. A kifogott halmennyiségből exportra is futja.



A tó déli részén viszont aggasztóbb a helyzet. A nagyrészt kiszáradt tófenékről az erős szelek széthordják a sót, rá a környező mezőgazdasági területekre, tönkretéve azok talaját. A levegőben lebegő finom sópor az ott élők tüdejébe is bejut.

A tó megmentésére már 25 éve létrejött egy nemzetközi alap, amely azonban eddig csak mérsékelt sikerrel működött. Az öt érintett közép-ázsiai ország, vagyis Kazahsztán, Üzbegisztán, Türkmenisztán, Kirgízia és Tadzsikisztán vezetői most Türkmenisztánban találkoztak, és lefektették egy új közös stratégia alapjait. Ez mindenekelőtt a vízhasználat szabályozására irányul, olyan zöld technológiák bevezetésére, amelyekkel csökkenteni lehet a mezőgazdaság vízigényét. Sótűrő növényfajták elterjesztését is tervbe vették.

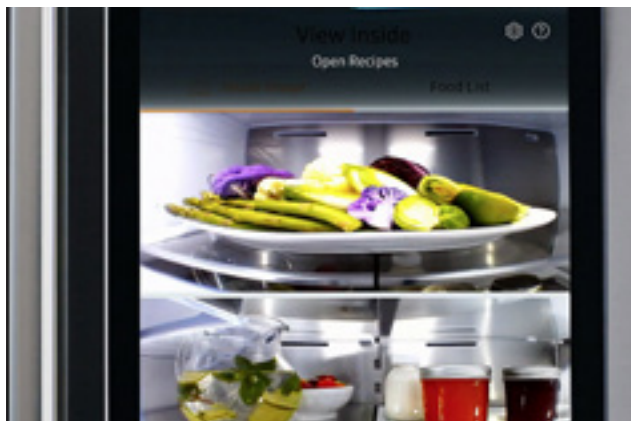
5

ÉLELMISZER-PAZARLÁS

A világ fejlettebb országaiban évente 222 millió tonna élelmiszer-hulladék keletkezik, vagyis hozzávetőleg annyi, mint a szubszaharai térség teljes élelmiszer-termelése. Magyarországon évente 1,8 millió tonna az éves élelmiszer-hulladék, amelynek kétharmada – vagyis fejenként 68 kilogramm – a háztartásokban keletkezik, ami az élelmiszer-vásárlások 10–11 százaléka. Ennek közel fele, vagyis 33 kilogramm elkerülhető lenne. Ez úgy jön létre, hogy a feleslegesen vásárolt vagy nem megfelelően tárolt élelmiszerek megromlanak. A nem elkerülhető hulladékok közé számítanak például a csontok, az almacsutka és a tojáshéj.

Jobb odafigyeléssel akár évi 50 ezer forintot is megtakaríthatnánk. Ebben nagy segítség lehet a megfelelő hűtő, illetve annak körültekintő használata. Érdekes energiatakarékos és ún. lineáris inverter kompresszorral felszerelt készüléket választani, amelynél minimális a legtöbb kárt okozó hőmérséklet-ingadozás.

Az ökoajtós hűtők ajtajának egyszerre csak kis részét nyitjuk ki, így kevesebb hideg levegő szökik el. Van olyan hűtőtípus is, amelynek ajtaja kopogásra átlátszóvá válik, így anélkül láthatjuk a hűtő tartalmát, hogy annak ajtaját ki kellene nyitni.



6

NAPELEMFARM CSERNOBILBAN

Az ötlet nem új: a semmi másra nem alkalmas területek, mint például a Szahara, napelemparkok elhelyezésre kiválóan megfelelnek. A Csernobilban felrobbant atomerőmű sugárfertőzés miatt beláthatatlan időre lezárt környezete napenergia termelésére szintén felhasználható. Ukrajna ezáltal lazíthat energiafüggőségén Oroszországtól, ezért Kijev engedélyt ad külföldi és hazai cégeknek, hogy az elhagyott tájakon, saját költségükön, napelemparkot

telepítsenek. Ezek működését a radioaktív sugárzás nem zavarja, és általuk a tiltott zóna is felhasználható, miközben az az ukrán államnak egyetlen hírvivőjébe sem kerül.



7

KALASNYIKOV VILLANYAUTÓ

A géppisztolyaival világszerte híressé, illetve hírhedtté vált Kalasnyikov gyár kétes márkanevét más termékekre is kölcsönözve próbál piaci sikereket elérni. Így egy olyan elektromos autóval jelent meg, amely modern technológiai megoldásaival akár az amerikai Teslával is versenyezhet. A CV-1 nevű, egyelőre még csak prototípus gépkocsi a hasonló járművek közül az egyik leggyorsabb, és egy töltéssel 350 kilométert képes megtenni. Megjelenésével azonban nem sugallja korszerű mivoltát, mivel leginkább a '70-es évek gépkocsijaira emlékeztet. ♦





Nemzeti Konzultáció 2018

A CSALÁDOK VÉDELMEÉRŐL

1. kérdés

Egyetért-e Ön azzal, hogy
**a népességfogyást
nem bevándorlással, hanem
a családok erőteljesebb
támogatásával** kell orvosolni?

Ön mit gondol erről?

**DÖNTSÜNK
KÖZÖSEN!**