

**RICHTER GEDEON**

A minőségi gyógyítás szolgálatában.
Nemzedékeken át.

A mellékletet a Richter Gedeon Nyrt. támogatja

100 éves a Kalmopyrin

A Kalmopyrin hatóanyaga az acetil-szalicilsav. Az acetil-szalicilsav alapvegyületét, a szalicilsavat szakmai ismeretek nélkül, tapasztalati alapon, évezredek óta felhasználták sokoldalúan használták. A tudományos munkák eredményeként, immáron annak is 100 éve, hogy Richter Gedeon gyógyszerész a Kalmopyrint, mint modern gyógyszerkészítményt megalkotta.

Hippokratész volt az első, aki a növényi testnedvek doktora volt, már nemcsak leírta, hanem széles körben alkalmazta azt a fűzfá kérgéből nyert kivonatot, melyet többek között a láz- és fájdalomcsillapítására használtak. A fűzfá hamarosan „csodafa” néven vonult be a köztudatba. Időközben kiderült az is, hogy a fűzfá kéreg nagy mennyiségben tartalmazza a szalicilsavat, mint a gyógyító hatóanyagot. Ezek az ismeretek abban az időben nemzedékről-nemzedékre szálltak át, később orvosi, illetve gyógyszerészsi vonalon. A szalicilsav így szélesebb körben terjedt el a gyógyításban, azért is, mert egyre tisztábban tudták a fűzfá és a nyírfá kérgéből kinyerni. Szennyeződéstől mentes előállítására később, kémiai laboratóriumokban történt, azonban a szalicilsav belsőleges alkalmazásánál így is különböző problémák jelentkeztek. Elsősorban nagyobb adagok alkalmazásánál alakultak ki gyomor-, bél- és egyéb tünetek, bár elsősorban alkati esetekben.

A vegytan fejlődése során, első ízben a szalicilsavból acetil-szalicilsavat állítottak elő a káros mellékhatások csökkentése céljából.

Richter Gedeon gyógyszerész volt az, aki 1901-ben alapított gyógyszerárának laboratóriumában, majd Kőbányán kialakított gyárának üzemében továbbfejlesztette a vegyületet. A savi hatást a kalcium egy sójával tovább közömbösítette. Az átalakítással a gyógyhatás nem sérült, ugyanakkor a szer vízzoldékonysága tovább nőtt. Ezzel a gyógyító terápiás hatás kialakulása a készítmény bevételeétől számítva lerövidült és így gyorsabban lehetett megszabadulni a lázállapottól, a kínzó fájdalomaktól és más problémák-

tól. A készítményt Richter Gedeon 1911-ben állította elő, majd 1912-ben Kalmopyrin néven védjegyezte. A gyakorlati tapasztalatok eredményeként 1927-ben már húsz betegsége ajánlotta, sorrendben a legfontosabbak: influenza, angina, reumatikus sokizületi gyulladás, lumbágó, láz és fájdalom, ill. ezek csillapítása. Ezeken a gyógyhatásokon kívül megemlítendő a tüdőgyulladás néhány esete, a fülgyulladás, a fertőző betegségek közül pl. az orbánc, sőt az idegbetegségek néhány formája is.

A láz- és fájdalomcsillapítás mellett ki kell emelni a gyulladáscsökkentő hatását is, különösen azért, mert ezek a tünetek sokszor egyszerre jelentkeznek és számos láz- és fájdalomcsillapító készítménynek nincs gyulladáscsökkentő hatása.

A Kalmopyrin kiegészítő gyógyhatásának vizsgálatakor nem szabad figyelmen kívül hagyni a kalcium-tartalmat sem. Csak az elmúlt fél évszázadban bizonyosodott be, hogy a kalciumnak milyen fontos szerepe van a betegségek megelőzésében és gyógyításában. Különösen érvényes ez a meghűléses megbetegedések esetén, hiszen rendkívül kellemetlen tüneteinek (torokfájás, orrdugulás stb.) enyhítésében is hatékony.

Elsősorban felnőtteknek, de 12 éves felüli gyermekeknek is javallható influenzás és meghűléses megbetegedések esetén a sokoldalú gyógyhatás miatt. A készítmény további fejlesztésének köszönhetően a korábban néhány esetben panaszokat okozó mellékhatások is nagymértékben csökkentek.

A vény nélkül kapható, acetil-szalicilsavat tartalmazó Kalmopyrin segítséget nyújthat enyhe és közepes fájdalom, például fejfájás, fogfájás, hátfájás, izületi fájdalom és menstruációs fájdalom, továbbá lázas, hűléses és reumás megbetegedések esetén.

Kalmopyrin 500mg tabletta, acetil-szalicilsavat tartalmazó, vény nélkül kapható gyógyszer. Gyermekeknek szedése 12 éves kor alatt nem ajánlott.
Richter Gedeon 1103 Budapest, Gyömrői út 19-21. Gyógyszerbiztonsági Osztály: +36-1-505-7032, drugsafety@richter.hu



A kockázatokról és mellékhatásokról olvassa el a betegtájékoztatót, vagy kérdezze meg kezelőorvosát, gyógyszerészét!

Főzni tanít az ÁNTSZ

Főzőiskola indult az ÁNTSZ és az Országos Élelmiszer-és Táplálkozástudományi Intézet közös szervezésében. A tanfolyamon a civil érdeklődők mellett közétkeztetéssel foglalkozó szakemberek is fejleszthették konyhaművészeti technikáikat.

– A magyar lakosság egészségi állapotának javításához nélkülözhetetlen a táplálkozási szokások megváltoztatása – mondta Zentai Andrea, az OÉTI dietetikus osztályvezetője. – A tanfolyamokra civil érdeklődőket és szakembereket egyaránt várunk. Speciális, szakembereknek szóló tanfolyamokat azért indítunk, mert az intézet közétkeztetéssel kapcsolatos felmérései szerint a minőségi étkeztetés sok esetben sokkal inkább múlik az ételmezésvezető és a szakácsok tudásán, kreativitásán, mint a ráfordítható pénzkereten.

Az OÉTI-ben évtizedeken keresztül úgynevezett kísérleti konyhán dolgozták ki az egészséges közétkeztetéshez kapcsos-



Az ÁNTSZ és az OÉTI speciális főzőtanfolyamokat indított

lódó recepteket. – A mai fiatalokra már nem jellemző, hogy a szülőktől, nagyszülőktől tanulnak főzni. Akik viszont tudnak

főzni, azok közül is sokan azt gondolják, hogy az egészséges ételek elkészítése több pénzbe kerül. Ez nem igaz!

GB

Jó-e nekünk a só?

– A só használatakor is az arany középút a követendő – mondja Henter Izabella dietetikus. – Sajnos, összefüggést találtak a magas vérnyomás és a gyomorrák kialakulása, valamint a túlzott sófogyasztás között. Ez azonban nem azt jelenti, hogy mellőznünk kellene a sót. Az előbb említett betegségek kialakulásáért a sóban lévő nátrium a felelős, ugyanakkor azt is tudni kell, hogy a nátrium létfontosságú a szervezet számára. Való igaz, régen sóval tartósították a húsokat, de azt is látni kell, hogy évszázadokkal ezelőtt az emberek jóval ritkábban fogyasztottak felvágottakat, húsesteleket, inkább csak ünnepnapokon. Ráadásul sokkal több fizikai munkát is végeztek, mint manapság.

Kényszerbeteg varázslótanonc

A Harry Potterként elhíresült Daniel Radcliffe-ről kiderült, gyermekkorában kényszerbetegségben szenvedett, ami komoly szorongásos tünetekkel járt. Indokolatlan félelmek gyötörték, és betegesen ragaszkodott bizonyos rend-

szeres cselekvésekhez. – Ötéves koromban percekig tartott, amíg lekapcsoltam egy lámpát, és minden elhangzott mondatot megismételtem magamban. Végül egy terápia segített leküzdeni a problémát – mondta Radcliffe.

FeM



Csak olyan helyekre mennek ki, ahol a lakók egészsége a tét

Gombos Edina hadat üzen a baktériumoknak

Gombos Edina lesz az egyik háziasszonya a TV2 új műsorának, a Nagytakarításnak. A produkcióban Edina az ország legelhanyagoltabb otthonait teszi rendbe, közben takarítási tippeket ad, és rávilágít a háziasszonyok hiányosságaira is. Mindebben Joshi Bharat felesége, Szabó Csilla lesz a partnere.

Amikor kiderült, hogy a Nagytakarítás műsorvezetője Gombos Edina lesz, sokan jelentkeztek, mondván, a házukra, lakásukra ráfér egy nagyobb takarítás. – Jókat kuncogtam ezeken, mert nem is sejtik, valójában milyen házakhoz megyünk ki. A felkeresett családoknál évtizedek alatt felhalmozott lomot, koszt, penészt és rengeteg baktériumot találtunk, ami már a lakók egészségét veszélyeztette! Volt olyan, aki nem vett tudomást ezekről, vagy fogalma sem volt arról, milyen kritikus a helyzet, egészen addig, amíg rá nem döbrentettük a hiányosságokra, például egy laborvizsgálat sokkoló eredményével – magyarázta a műsorvezető. Eddig két családnál forgatott a stáb, az egyik esetben egy négy és fél éves kislány és egy idős nagymama is fokozott veszélynek volt kitéve. – Van egy ügyes háziasszony mellettem, Joshi Bharat felesége, Szabó Csilla. Vele megyek ki a családokhoz, együtt térképezzük fel a helyzetet, mutatunk rá a problémákra, majd utána jönnek a lomtalanítók, akik elhordják a felesleges holmikat. Csak ezután kezdünk el takarítani egy profi brigád segítségével. Én mintákat veszek a kritikus pontokról, amiket elviszek laboratóriumba – sorolta Edina, akinek az otthona ragyog a tisztaságtól. – Mindennap takarítok egy picit. Szerencsére a férjem is tisztaságmaniás, ő is gyakran előkapja a porszívót. Gyerek mellett persze nehéz rendben tartani a házat, de általában őt is bevonom a házimunkába. Mirandának van külön szivacs, kendőcskéje, és játékos formában igyekszem rávenni a takarításra, rendrakásra. Neki ez egy közös program az anyukájával.

Nagy Orsolya



Edina az ország legelhanyagoltabb otthonait keresi

Lipcsei Betta: A magyar alma jobb

Lipcsei Betta, a Talpig nő műsorvezetője pontosan tudja, hogy a különféle gyümölcsöknek milyen pozitív hatásuk van az egészségére. Mindemellett alakja megőrzése miatt is inkább a könnyedebb étkezést részesíti előnyben.

– Nyáron simán kibírok napokat úgy, hogy csak gyümölcsöt és zöldséget eszem. Szeretem az egzotikus ételeket, mint az ananász és az avokádó, de ha tehetem, hazai gyümölcsöt vásárolok, még ha drágább is, mint az import. Egy magyar alma zamata csábítóbb, mint mondjuk egy német almáé – magyarázta Betta, aki tavasszal egyre több zöldséget eszik. – Gyerekként utáltam a salátákat, nem értettem, hogyan tudják ezt mások

megenni. Idővel átalakult az ízlésem. Amiket akkoriban elutasítottam, most pont azok a kedvenceim. Rengeteg cukkinit és padlizsánt eszem, és igyekszem a páromat rászoktatni, hogy felejtjük el a rizst és a krumplit – magyarázta a műsorvezető, aki egy natúr hús mellé sokszor gyümölcssalátát készít. – Teljesen más íze lesz az ételnek a gyümölcskörettől. Tény, hogy nem jó estére gyümölcsöt enni, de még mindig jobb, mint ha valami nehezebb köretet tennék mellé, mert sokszor későn vacsorázunk – árulta el Betta, aki mielőtt munkába indul, bedob a táskájába néhány almát és banánt, sőt mandulát is, hogy ha rátörne az éhség, könnyedén csillapíthassa.

Nagy Orsolya



Lipcsei Betta elfelejtene a rizst

Monica olajosan szereti



Monica Bellucci nem hagyja kiszáradni a haját

Monica Bellucci egyik védjegye csodálatos hosszú és fényes haja. A színésznő azt mondja: ő maga az élő bizonyítéka, hogy a természetes alapanyagok varázslatosak. Az olasz díva elsősorban az olívaolajra esküszik.

Monica Bellucci maximum kétszer mos hajat egy héten, és mindig felvizezi a sampont, hogy a vegyszerek ne ragadjanak a hajába, és ne károsítsák azt. Hajmosás előtt pedig minden esetben olívaolajat ken hosszú fürtjeire, amelyet húsz percig rajtuk hagy, majd lemossa. Az olívában található értékes ásványi anyagok és olajok nemcsak fényessé teszik a frizurát, de kiszáradás, töredezés, sőt hajhullás ellen is jótékonyan védenek. Bellucci úgy gondolja: a tavaszi napsütéssel együtt elkezdődik a hajszálak kiszáradása, ezért itt az idő felkészíteni a hajat az erős időjárási hatásokra. A káros napsugarak és a strandvíz erőteljesen roncsolják a haj szerkezetét. A kevés tápanyagnak köszönhetően a haj matt lesz és fakó, ha nem pótoljuk a nedvességet. Az olívaolajt érdemes este felkenni a hajra, majd fóliába vagy törölközőbe tekerni. Az alvás ideje alatt az olívaolaj kifejező jótékony hatását, a dunszt pedig segít, hogy a vitaminok, ásványi anyagok bejussanak a hajszálakba.

szd