SZIMPATIKA

Kérdezze meg gyógyszerészét...

- mert ismeri a gyógyszerek hatását, mellékhatását és kölcsönhatásait,
- mert eskü kötelezi a gyógyításra és a titoktartásra,
- mert egyetemi diplomája révén széleskörű ismeretekkel rendelkezik a természettudományok terén,
- mert tanácsadással segít eligazodni a reklámokban bemutatott termékek között a betegségek megelőzésének érdekében,
- mert a gyógyítást hivatásnak tekinti, nem szakmának.

www.szimpatika.hu

SZIMPATIKA

Az élhetőbb élet magazinja

POPPER PÉTER
DERŰ VAGY BORÚ?

NOVÁK PÉTER
EGYKORON, SZÉPKORON

PATAKI ÁGI
„SZABADABBNAK ÉREZTEM MAGAM”

AZ ÖN SZIMPATIKÁJA:

2009. november

SZIMPATIKA • NOVEMBERI AKCIÓ

HIRDETÉS

TARTALOM

Kedves Olvasó!

November az év talán legbarátságtalanabb hónapja: az ősz színei átadták helyüket a szürkeségnek, a tél azonban még nem ért ide teljesen. Már sötét van, de még nem annyira, hogy hangulatos legyen, az időjárás hideg, esős, nyirkos és ronda. A szabadban már, illetve még nem lehet csinálni semmit, így aztán marad a négy fal – nem is csoda, hogy az emberek jelentős részében kellemetlen érzéseket ébreszt ez az időszak. A novembert mi sem szeretjük, így aztán megpróbáltunk belecsempészni némi szépséget. Ehhez Pataki Áginál aligha találhattunk volna megfelelőbb vendéget: a legismertebb magyar modellel a múltról és a jelenről egyaránt beszélgettünk.

Popper Péter ehavi írásában szintén szembemegy az időjárással, és arra hívja fel a figyelmet: pozitív életszemlélet mindenek felett! Gondoltunk azért azokra is, akiknek ez már kevés, így gyógyszerész szakértőnkkel a depresszió kezelésének lehetőségeit tekintettük át, a szakadékon túlról pedig – távolról kapcsolódóan – egy olyan példát mutatunk be, akinek a legmélyebb gödörből is sikerült kimásznia.

Mindenkinek tartalmas szórakozást kívánunk ehavi magazinunkhoz, találkozunk decemberben. További olvasnivalókért addig is olvassák a *www.szimpatika.hu*-t!

dr. Draveczki-Ury Ádám
főszerkesztő

„Szabadabbnak éreztem magam” — 4
Beszélgetés Pataki Ágival

Túl a szakadékon
Polgár Teréz Eszter rovata
Zongoraleckét adok-veszek — 7

Üzenet a Földről
Novák Péter rovata
Egykoron, szépkoron — 10

Novemberi SZIMPATIKA-AKCIÓ — 12

Anya-Apa
Egyedül – anyaszemmel — 14
Anya nélkül – apaszemmel — 15

Kérdezze meg kezelőorvosát...
Epebajok — 18

Popper Péter:
Derű vagy ború? — 20

Kérdezze meg gyógyszerészét...
Őszi melankólia — 21
Hangulatzavarok és kezelési módjaik

„Szabadabbnak éreztem magam”

Beszélgetés Pataki Ágival

Pataki Ági neve fogalom: több mint két évtizeden át ő volt Magyarország legismertebb fotómodellje, arcát gyakorlatilag mindenki ismeri, manapság pedig elsősorban filmproducerként tevékenykedik, számos üzletileg és szakmailag egyaránt sikeres alkotás nem jött volna létre nélküle. Vele beszélgettünk.

Aki manapság modell szeretne lenni, nagyjából tudja, hol kezdje, hiszen kiépültek a megfelelő csatornák. Miként működött mindez, amikor Ön bekerült a szakmába?

Gyermekkorukban akkor is biztos sokan álmodoztak arról, hogy modellek lesznek, csatornák azonban nem léteztek. Manapság aki modell szeretne lenni, csináltat magáról egy anyagot, leadja egy ügynökségnek, akik castingokat tartanak, és megpróbálják kiközvetíteni. Akkoriban gyakorlatilag mindenki véletlenszerűen lett modell: én is, és amennyire tudom, a többiek is. Valaki valahol megpillantott, fantáziát látott benned, lefényképezett, és bent maradtál a szakmában. Minden ezzel foglalkozó embernek volt egy notesze, benne pár potenciális lánnyal, őket foglalkoztatták. A szocializmusban persze megpróbálták a dolgot szakmai szintre emelni, beterelték a lányokat egy kötelező tanfolyamra, de az oktatóknak kevesebb fogalmuk volt a dologról, mint akiknek meg kellett küzdeniük a papírért.

Önt hogyan fedezték fel?

Több párhuzamos szálon. Az első ezek közül Sándor Pál Szeressétek Ódor Emíliát című filmje volt, melyhez Budapest összes leánygimnáziumában kereste a szereplőket, és engem is beválasztott közéjük. Vagyis elindulhatott volna a színészi karrierem, de szerencsére a harminc napos forgatás alatt felmértem, hogy abszolút tehetségtelen vagyok a színjátszáshoz... Ezt követően, már érettségi után elmentem spanyol tolmácsként dolgozni. A Rotschild Szalonban szerveztem programot egy dél-amerikai küldöttség tagjai feleségei számára, de az egyik manöken nem jött el a bemutatóra, így aztán Rotschild Klári néni, a divatszakma akkori guruja megkért, hogy ugorjak be a helyére. Jó kalandnak tűnt, igent mondtam, és a következő nagybemutatón már én is ott találtam magam a kifutón. De még ez sem tűnt egy komoly karrier kezdetének. Nem sokkal ezután egy híres fotós lánya, Németh Andrea megkért, hogy hadd készítsen rólam fotókat az Iparművészeti Főiskolán tartandó vizsgakiállításra. A Fabulon pedig megvette azt a képet ebből az első sorozatból, ami aztán olyan híres lett, és mozaikváltozatban a Kálvin téren is kint volt. Tehát ez is teljesen véletlenszerűen alakult, de végül a véletlenekből összeállt a kép, ami 20 évre meghatározta az életemet.

Mennyiben más egy mai modell munkája, mint amit Ön végzett?

Mindössze a munka lényege azonos. Manapság már sokkal inkább tekinthető szakmának ez az egész, mint az én időmben, régen viszont minden hosszabb távra szólt: aki bekerült a körbe, ott tudott maradni. Ezzel szemben ma a legnagyobb sztárokat leszámítva nagyon hamar bekerülnek a lányok a rendszerbe, és ugyanilyen gyorsan ki is kopnak onnan. Ezt roppant károsnak tartom, főleg annak fényében, hogy amikor én voltam aktív, 18 éves kor alatt nem is lehetett elkezdeni ezt a pályát, ma azonban sokkal fiatalabbak is dolgoznak a kifutókon. Márpedig ahhoz érettebbnek kell lenni, hogy valaki ennyire kevés idő leforgása alatt sérülés nélkül tudjon be-, majd kikerülni innen. Olyan ez, mintha elhúznánk egy gyerek előtt egy mézesmadzagot, de mire érte nyúlna, már el is rántanánk onnan. Valahol biztosan meg kellene húzni egy határvonalat. Pontosan nem tudom, hogy hol, nem is az én dolgom ezt megállapítani, de anyaként, felnőtt emberként, tapasztalt modellként érzem, hogy ami ma zajlik, az nem stimmel. A pszichés fejlődésnek vannak bizonyos elvárható normái és a szakmából adódó következményei, és akkor az egészségügyi szempontokról, például a táplálkozásról, a kilókról még nem is beszéltem.

Forgatáson...

Mintha az utóbbi években már azért kicsit fordulna ez az anorexiás divat...

Igen, szerencsére. Pont most jártam egy divatbemutatón, ami megnyugtató trendet tükrözött. Nagyon jó volt ránézni a lányokra: fiatalok voltak, de nem 14 évesek, vékonyak, de nem anorexiások.

Ha visszagondol a modellkarrierjére, mely pozitív élmények a legmaradandóbbak?

Az utazások. A szocializmus egyik jellegzetessége ugye az volt, hogy nem lehetett szabadon mozogni, ez a szakma azonban kiváltságos helyzetbe hozta azokat, akik bekerültek az utazókeretbe. Én abban a szerencsés helyzetben voltam, hogy nagyon sokat utazhattam: azért is, mert beszéltem nyelveket, azért is, mert az egyik legismertebb modell voltam, és azért is, mert szerettek azokban a körökben, ahol a vonatkozó döntések születtek. Ha nincsenek ezek az utazások, biztosan nem maradtam volna a szakmában 20 évig, hiszen akkor ma már csak a kőkemény fizikai munkára emlékezhetnék vissza. Amit persze lehet, hogy akkoriban néha élveztem... Így viszont óriási lehetőség volt arra, hogy világot lássak, és ezáltal szabadabbnak érezzem magam, mint egy normál halandó.

Biztosan érték azért csalódások is...

Nagyon furcsa, hogy a talán legemlékezetesebb csalódás összszekapcsolódik egy kellemes élménnyel. Egy 18 éves lánynak fantasztikus lehetőség és óriási érzés, amikor egy őt ábrázoló fotó óriásplakátként az utcára kerül, de ebben a korban az ember még azt hiszi, hogy ő hozza meg a döntéseket az életében. Így aztán nekem is nagyon furcsa volt, hogy történt velem valami csak úgy, amiről előzőleg senki sem kérdezte meg, akarom-e. Persze akartam volna – sőt, ma már hálás vagyok annak a lánynak, hogy elkészítette rólam azt a fotót –, de abban a pillanatban nem így éltem meg. Nem voltam bugyuta, hülye csaj, akivel azt csinálnak, amit akarnak, és mégis így történt... Ilyen értelemben nagyon furcsa kettős helyzet állt elő, szerencsére pozitív végkifejlettel.

Manapság meg szokták keresni aktív modellek tanácsért, útbaigazításért?

Inkább csak olyanok, akik modellek szeretnének lenni. De mindenkit visszautasítok, mert a mai dolgokhoz már nem igazán tudnék hozzászólni, szakmai tanácsokat adni. Amikor abbahagytam a modellkedést, felmerült annak lehetősége, hogy létrehozok egy iskolát vagy ügynökséget. Ez üzletileg biztos nagyon jó húzás is lett volna, de az az igazság, hogy nem érdekelt. 20 év alatt belefáradtam a dologba, elveszítettem az érdeklődésemet, ami már soha nem is tér vissza. Ma is szívesen beülök egy divatbemutatóra, hogy megnézzem a legújabb ruhákat, de ezen túlmenően nem érdekel a szakma.

Amikor Ön volt keresett modell, a világ még korántsem volt annyira egészségtudatos, mint manapság. Hogyan tartották magukat formában?

Akkoriban mindez valóban nem volt központi téma, vagyis egyáltalán nem is foglalkoztunk vele azt leszámítva, hogy ne legyünk kövérek. Hozzáteszem: sajnos, hiszen nagyon fontos, miként élünk, táplálkozunk, mennyit sportolunk. Egy modell ráadásul mintát is mutat. Annak idején semmiféle tudatosság nem létezett, pedig a világ civilizáltabb felén a '70-es, '80-as években már elkezdődött az egészséges életmód iránti érdeklődés, és megindult az ehhez kapcsolódó információáradat:

jött a Jane Fonda-féle aerobic-őrület, és így tovább. A lényeg elsősorban persze nem az, hogy meddig maradunk szépek, hanem hogy meddig maradunk aktívak, és milyen minőségű életet tudunk élni. Látható és statisztikailag is kimutatható, hogy a mai öregedő korosztály sokkal rosszabb állapotban van, mint azok, akik majd néhány évtized múlva lesznek ennyi idősek. Én a koromnál fittebb és aktívabb vagyok, és a fizikai aktivitás a szellemi aktivitáshoz is segítséget nyújt. Érdeklődve olvasom az újabb és újabb információkat, és részt is vállalok ezek továbbításában.

Ha már így szóba került az aktivitás, manapság elsősorban filmproducerként hallani Önről. Férjével együtt olyan, egymástól elég távol álló alkotásokat jegyeztek, mint az Üvegtigris vagy a Delta. Mi alapján választják ki, melyik alkotó mögé állnak oda?

A minőség a döntő szempont, azaz olyan projektekben veszünk részt, amiket van értelme elkészíteni. Ilyen szempontból a Delta és az Üvegtigris között nincs különbség: igaz, hogy mindkettő mást tud és mást akar, de amit akartak, azt elérték. Ez nagyon fontos. Megérzés, tapasztalat és kredit alapján választunk. Igazi jelentősége ennek nyilván az elsőfilmesek tekintetében van, hiszen Rudolf Péterrel nem nagy kockázat összeállni egy vígjátékra: remek humora van, vág az esze, ismeri a magyar társadalmat, és van is róla mondanivalója. Mundruczó Kornél, Hajdú Szabolcs vagy Török Ferenc ugyanígy mind-mind bizonyítottak már korábban. A filmjeiket lehet, hogy nem nézték meg 300 ezren, de a minőség akkor is ott van a vásznon.

Vagyis nem a megtérülés az elsődleges szempont?

Egyáltalán nem. Egy kulturális termék lényege egyébként sem ez. Az elsőfilmesek esetében az intuíció számít: a szemébe nézek, meghallgatom, mit mond, elolvasom, mit ír, és vagy elhiszem neki, hogy érdemes a produkciójába pénzt tenni, vagy nem. Ez persze roppant nehéz, ám annál izgalmasabb dolog, hiszen sok múlik rajtunk. A kipróbált rendező nélkülünk is boldogulna, egy elsőfilmes azonban nem biztos. Került már hozzánk olyan ötlet, amit huszan dobtak előttünk vissza, mi pedig megcsináltuk.

Milyen konkrét projekteken dolgoznak jelenleg?

Köves Krisztián rendezte a Halálkeringő című thrillert, neki és a forgatókönyv-írónak is ez az első filmje, a főszerepeket pedig Dobó Kata és Kern András játsszák. Nagyon mai módon megfogott történet, egy szobában játszódik. A Filmszemlén szeretnénk mindenképpen bemutatni, a mozikba pedig valószínűleg januárban kerül. Ez például igazi mélyvíz, a rendező felkészültsége és eltökéltsége viszont olyan szintű volt, ami gyakran tapasztalt alkotókról sem mondható el. Koprodukciós partnerként részt veszünk Mundruczó Kornél új filmjében, A Frankenstein-tervben, és az utolsó simításoknál tart az új Hajdú Szabolcs-mozi, melyet a Katapult Filmstúdióval együtt készítünk is. Jövő nyárra pedig elkészül az Üvegtigris 3 is.

Az azért nem tűnik olyan nagy kockázatnak...

Az első százezer nézőt könnyű lesz bevinni a moziba, a következő százezreket viszont nagyon is nehéz, hiszen össze fogják hasonlítani az előzőkkel. Egy brandet felépíteni verejtékes és hosszú munka, lerombolni azonban egy pillanat. Eredetileg egyébként már az idén le akartuk forgatni, de a történet végül sokkal bonyolultabb lett a korábbiaknál. Így aztán az alkotók időt kértek és kaptak.

Az imént szóba került a híres Kálvin téri mozaik. Lehet már tudni, mikor kerülhet ki újra valahová?

A mozaikot Bojár Iván „Mentsétek meg Pataki Ágit!" mozgalmának köszönhetően műemlékké nyilvánították, így jelenleg is a Műemlékvédelmi Felügyelet védelmében és birtokában van. Ma egy fotóról számítógéppel nem ügy ekkora mozaikot készíteni, az akkori technikai körülmények között viszont mindez komoly művészi teljesítmény volt Erdélyi Miklóstól, és nagyon örülök, hogy én lehettem ennek az alanya. Egy kortárs múzeumban lenne a legjobb helye, de a méretek miatt nem könnyű feladat elhelyezni, így aztán a dolog egyelőre várat magára.

Draveczki-Ury Ádám

Emlékezetes képek...

TÚL A SZAKADÉKON

Polgár Teréz Eszter

ZONGORALECKÉT ADOK-VESZEK

Az első benyomásom róla: íme egy józan ember. Valóban józan. Mindössze nyolc éve – már nyolc éve. Húsz év ivás után ma alkoholfüggőknek segít leszokni, életben maradni, szer nélkül élni, és ami a legfontosabb, változni. Ő maga is átment minden stáción, ezért hiteles. Óhatatlanul fürkészem, de nem látom rajta nyomát egykori életformájának. Nyugodt, kiegyensúlyozott, belső békét sugároz. A helyén van – mondja, és elhiszem. Rengeteget dolgozott érte, de ez a munka sosem ér véget. Nagy Zsolt, addiktológiai konzultáns, egyetemi oktató, folyamatosan tanulja és gyakorolja, alkoholbetegként hogyan élhet józan, teljes életet. A józanságot pedig továbbadja. Az általa idézett metaforával élve: zongoraleckét ad-vesz.

Mondhatjuk azt, hogy Ön volt alkoholista?

Nem. Alkoholista vagyok: felépülőben lévő. Még csak nem is felépült, mert olyan nem létezik. Ez ma a személyes identitásom alapja Az alkoholfüggőség gyógyíthatatlan betegség. Lehetséges – ahogy én is tudok – alkohol nélkül élni. De gyógyulás nincs, nem lehet pl. megtanulni szociálisan inni. A teljes szermentesség viszont lehetséges. Aki újra kezdi az ivást, általában még rosszabb állapotba kerül, mint korábban.

Honnantól nevezhető valaki alkoholbetegnek?

Nehéz általánosságban megmondani, a szociális ivás mikor fordul át nagyivásba, majd alkoholfüggésbe – mert ez egy folyamat. Fokozatosan megnő az egyén alkoholtoleranciája, hiányozni kezd neki az ital; az kezdi strukturálni az életvitelét, kapcsolatait. Férfiaknál 10-12, nőknél 6-8 év kell, hogy kialakuljon az alkoholbetegség, én kb. 7 év alatt jutottam el addig. Akad, akinek 2 év elég. Vannak napi ivók, akik este megisznak pl. 7-8 sört; a szinten tartók, akik pár óránként alkoholt vesznek magukhoz; és a kamikáze-ivók, akik hosszú ideig nem isznak, majd ámokfutásszerűen pótolják. Én ide tartoztam. Ha bármi kiváltotta az ivásvágyat, minden más háttérbe szorult – aktiválódott a fejemben a „kocsmatérkép". A szociális ivás azt jelenti, csak ünnepekkor, csak társaságban, csak kis mennyiséget inni. Az ortodox nézet szerint, aki ezen túl van, az már legalábbis veszélyeztetett. Az alkoholizmus nem mennyiségi kérdés. Attól alkoholista valaki, hogy miért iszik, hogyan iszik, és mire használja a szert. Ha arra, hogy a saját érzéseit, fájdalmait, léthazugságát elfedje vele, mert jó érzéseket kap akár egy üveg sörtől, az baj. A mennyiség, persze, általában nő. Rengeteg alkoholistát soha nem látni részegen. De józanul se. Elképesztő hazudozások folynak az alkohol körül. Az alkoholizmus eleve a tagadás betegsége. Közel 1 millió alkoholista él Magyarországon. Ők valahol vannak, csak éppen nem akarjuk látni őket. Ez olyan népegészségügyi probléma, amivel senki nem néz szembe. Azért sem, mert az alkohol legális, és hatalmas bevételeket hoz az államnak. Egyébként a legmagasabban és legalacsonyabban kvalifikált rétegből kerül ki az alkoholbetegek zöme. A jól kereső ügyvéd mást iszik, mint a melós, de pont ugyanazt csinálja

Ön mikor kezdett inni?

Másodikos gimnazistaként. Akkor azt hiszi az ember, az ital a férfi-életmód része. Nekem túl jól esett, túl jól oldotta a szorongásaimat. A drogot úgy úsztam meg, hogy rosszul lettem tőle. Érdekes, kinek mi lesz a választott szere. Ami elérhető és ami a legjobb érzéseket adja. Egyetemistaként már komoly függő voltam. Rettentő rosszul viseltem az elvonási tüneteket, egyre rövidült a „száraz" periódus, rá kellett innom, és egyszer csak – ahogy lenni szokott – összeért a kör: az ivós és a józan szakasz. Kórházba kerültem, mert 23 évesen a delíriumig jutottam. A kórházi orvosom mégsem szembesített azzal, hogy alkoholista vagyok, elkente, mondván: ivásproblémáim vannak. Kérte, két évig ne igyak. Öt évig nem ittam, és magamtól elkezdtem számolni a józan napjaimat, amit később az Anonim Alkoholistáknál láttam viszont mint módszert. De nem kísérte személyiségváltozás az ivás abbahagyását, és nem tudtam, hogy akkor kezdődik a neheze. Amikor először megnősültem, visszaestem. Rettegtem a felelősségtől, elköteleződéstől, új léthelyzettől. Már az esküvőmről majdnem megszöktem; sem a házassághoz nem voltam elég felnőtt, sem ahhoz, hogy nemet mondjak. Vannak dolgok, amiket nem lehet visszacsinálni. Az alkohol sok rossz döntésemben jelen volt. A fiam első öt évében alig voltam jelen, és ezt már nem tudom pótolni, bármilyen jó ma a kapcsolatunk. Maradt néhány egészségi problémám is. Nem lehet büntetlenül inni éveken át.

Milyen az, amikor rátör az emberre az alkohol-vágy?

Hajnóczy Péter írja ezt le nagyon érzékletesen: „a sejtek követelték a maguk jussát". Erre a sóvárgásra jól emlékszem. Álltam a kocsma előtt, és tudtam, ha bemegyek, akkor vége, jön a több napos ivás, de úgy éreztem, megbolondulok, ha nem jutok italhoz. Kevéssé ismert, hogy hirtelen drogmegvonásba nem, de az alkoholmegvonásba bele lehet halni. Ha gyógyszeres támogatással történik a detoxikálás, az egy hét, tíz nap; de annak, aki átéli, végeérhetetlennek és kibírhatatlannak tűnik. Ahhoz képest egész sokszor végigcsináltam... Gyógyszerrel is, a nélkül is, fokozatos csökkentéssel is, azonnali megvonással is. Kilencszer voltam kórházban.

Hogyan került be? Saját lábon vagy bevitték?

Is-is. A vége felé már gyógyszerre ittam, mert az alkohol nem váltotta ki ugyanazt az érzést, mint régen. Én pont az alkoholmegvonás tüneteit enyhítő gyógyszert szedtem, ami önmagában is csak kis ideig, kis mennyiségben adható. Ebbe máig sem igazán merek belegondolni. Simán meghalhattam volna. 2000 őszéről egy több napos, módosult tudatállapotú, „se nappal, se éjszaka"-epizód az egyik legszörnyűbb emlékem és élményem – a delíriumos hallucinációk mellett.

A családjával hogy alakult a kapcsolata?

Otthon sokáig titkoltam az alkoholfüggésemet, de egyetem alatt már nem lehetett. Ezért megromlott a szüleimhez való viszonyom, nem is beszéltünk. De hozzájuk fordultam, amikor nagyon rosszul voltam, ők vittek kórházba. Az alkohol eltorzítja a valóságlátást, a társas érintkezési formákat, a kapcsolatokat. Belecsúsztam abba a lelkiállapotba, hogy aki nem hagy inni: ellenség. Ezt minden alkoholfüggő átéli, általában a házastársával, aki játssza vele az alkoholista játszma szerepeit (az üldözőt, megmenőt, kutatót, szaglászót...), ezzel öntudatlanul megerősítve az alkoholista gyerek-pozícióját – és az ivást. Amikor valaki függő lesz, megáll a személyiségfejlődés. Megreked egy infantilis, kiskorúsított állapotban. Hiszen pont olyan, mint a csecsemő: nem vállal felelősséget, kiszolgáltatott, kell neki a cuclija. Végső esetben nem képes ellátni magát, sír, segítségért könyörög.

Ezért a kijózanodás után a legfontosabb feladat a pótlólagos személyiségfejlődés. Nem elég nem inni, fel is kell nőni.

Alkoholbetegként mennyire tudott egzisztenciát teremteni?

Az 5 év nem ivás alatt sikerült megalapoznom: diplomát, nyelvvizsgát szereznem. A munkahelyeimmel pedig nagy szerencsém volt. Először kutatóként dolgoztam, majd a médiában, ahol szépen kerestem. Jó munkaerő voltam, ha épp nem hiányoztam. Mindenki tudta, hogy iszom, de elnézték. Azt máig fájlalom, hogy kutatóként nem tudtam befutni a pályámat az alkohol miatt, de segítőként tökéletesen a helyemen vagyok, és beiratkoztam egy PhD programra, amit 20 éve kellett volna. Ez egyfajta sorskorrekció. Most kihasználom a tanulmányaim és a sajátos életutam adta lehetőségeket. A doktorimat a szenvedélybetegségből, és az abból való felépülés témájából írom.

www.addiktologus.hu

40 éves koráig az önpusztítás útját járta. Mi jelentette a fordulópontot?

A személyes mélypont. Már nem volt erőm bemenni a munkahelyemre, el is veszítettem. A fiam anyja megkért, költözzek el. Kilépett a tipikus alkoholista játszmából, tehát abbahagyta a megmentő-szerepet, nem szólt be a munkahelyemre, ott hagyott egy fillér nélkül, elvitte a fiam, és ezzel végre tényleg segített. Ott maradtam család és munka nélkül, ráadásul súlyos testi tüneteim mutatkoztak, keringési zavarok, ideggyulladás. Az alkohol pedig már nem adott semmilyen jó érzést. Eljutottam oda, hogy nem enyhítette a megvonási tüneteket, nem tudtam berúgni, és végül nem maradt meg bennem. Az ivás ugyanolyan lehetetlen volt, mint a nem ivás. Három hónapig stagnáltam folyamatos rosszullétben, amíg eldőlt, a halál vagy a felépülés felé visz az út. Végül felhívtam Szigetváron azt a terápiás intézményt, ahol aztán fél évet töltöttem. Ott kaptam egy feloldó, életmentő mondatot: SZABAD NEM INNOM. Most először nem elvettek valamit, hanem megszabadítottak valamitől. De ez csak az első lépés volt. A felépülés, a romboló sorskönyvi parancsok átírása, életfogytig tartó program.

A visszaesés veszélye mennyire reális?

Józanul élni tanulni kell, és ebben szerintem egyedül a sorstárs csoport tud hatékonyan segíteni. Nekem is csak az működött, a mai napig járok közéjük. Én tíz évig botladoztam az akkori pszichiátereimmel együtt az „analizáljuk, miért iszom"- zsákutcában, miközben majdnem halálra ittam magam. A csoportban viszont olyan embereket láttam, akik példát, bátorságot adtak, és hitelesek voltak, mert korábban az én cipőmben jártak. A sorstárs közösség a személyiségfejlődést is elősegíti. Fontos, hogy a szenvedélybeteg rá legyen kényszerítve az önreflexióra: figyeljen a testére, a lelkére, a tetteire. Abba szokott belebukni, hogy egy idő után azt hiszi, abbahagyhatja. A másik, hogy ha nem javul az életminősége, felteszi a kérdést: minek csinálja? Aki nem változik, csak nem iszik, ugyanúgy az alkohol körül forog: ezúttal a hiánya körül. A felépülés kemény munka. Én 4-5 év után kezdtem el reálisan látni a helyzetemet, és döntéseket hozni, addig a romokat takarítottam. A médiába nem vágytam vissza, pályát változtam, ehhez újra tanulnom kellett. Ma a munkámat nem csak hivatásnak, de elhívásnak is érzem. Mindenkinek egy karnyújtásnyira van a pohár, de ha nem arról szól az életem, hanem valami fontosabbról, akkor nem nyúlok utána.

www.anonimalkoholistak.hu

Bizonyos elméletek szerint a szerhasználat céltévesztett spirituális útkeresés. Nagy Zsolt szerint van ebben valami. Az elmúlt években eljutott a hithez, vagy ahogy ő fogalmaz: józan útja során spirituális ébredést élt át.

ÜZENET A FÖLDRŐL

EGYKORON, SZÉPKORON

NOVÁK PÉTER

A könyöklő alatti doboz az aprópénz helye az autómban. Hol parkolásra, hol koldulókra szánt összeget rejt, ez utóbbi esetek kapcsán materiálisan is csillapítva a világ igazságtalansága feletti érzéseimet (hadd ne térjek most ki a parkolóórákra), tudva tudván persze, hogy a piros lámpánál kinyújtott százas valójában engem ment meg. Az ödémák rejtekén felderülő megmaradt emberi arcvonások engem, jobb sorsra érdemest tesznek valamilyenné, hogy a következő kereszteződésig elrágódhassak a végzet hatalmán, elmorzsolhassak egy könnycseppet és gyorsan kereshessek egy másik rádióállomást, agyamból kiradírozandó a látottakat

Minden élményt persze nem lehet törölni. Hogy is lehetne? Az átjáróban várakozó öregúr kitérdelt nadrágját, a gomblyukak mentén felfeslett vászoninget is csak egy pillanatra színezi meg a lelkéből áradó elegancia. Az egészségügyi járóbot hirtelen sétapálcának, a kötött sapka girardi-kalapnak tűnik, úgy indul a lassító kocsisor felé, mint az utolsó Gran Senior. S bár szinte már hallani, hogy „a mellényed is pepita, a szíved máris veri a...", de istenem, nem a dixilendet, hanem a vészharangot: ez a gyönyörű, ősz ember koldul, a szégyellt zsebpiszok mellé gyűjtve a kegyelem forintjait! A felismerés a retinákba égeti a képet. Lassan nyílnak az ajtók, zavartan kerülnek elő az érmék, cigaretták, meg nem kezdett szendvicsek, hogy aztán hátat fordítva a váratlanul elhalmozott jelenésnek, önnön lelkiismeretünkkel nézhessünk farkasszemet. Nincs mivel, világválsággal, nyugdíjpolitikával takarózni, ez a kőkemény valóság, a mi valóságunk, mi teremtettük, még ha akaratlanul is.

Mivel? Mivelhogy valójában kegyetlenek vagyunk, még a valóságnál is kőkeményebbek! Persze, nem tudatosan... Ez még nem Dino Buzatti olasz regényíró utópiája, a Hajtóvadászat Öregekre, ez nem *A Dzsungel könyvé*nek fiatal farkaskórusa, ez a közömbösség, a figyelmetlenség és a (múlt)időtlenség sűrű, szürke masszája, amely a maga nemében és kézenfoghatatlanságával nyomasztóbb a felsoroltaknál. A kornak, melyben élünk, látszólag nincs szüksége identitásra, sem annak forrására, mindene a változás! Így azt is a látókörünkön kívül helyezi, ami erre emlékeztet. Kérdés az, hogy nem lenne-e szüksége esetleg tapasztalatokra? Hm?

Keleten – vagy inkább tőlünk keletebbre – a család legidősebb tagja szent ember, hangjára minden elcsendesedik. Akármilyen közhelyes is, a felhalmozott tudás és élményanyag parancsolja ezt a tiszteletet. Amúgy a maguk módján vitték is valamire! Egy nemrég napvilágot látott kutatás szerint a planéta leghatékonyabb gazdasági vállalkozása – beleértve a multikat, tutikat, brandeket és trendeket – maga a kínai család! És ez nem kizárólag a legendás szorgalom hozománya, itt a famílián – mint a generációk szövetségén – van hangsúly, a társadalom legkisebb egységén, mely egység része minden élő. És minden holt...

Mikor is látogattad meg nagyszüleid sírját? Tán Mindenszentek környékén. Anyáddal mentél volna, de nem értél rá elsején. Végül is ünnepnap. És őt mikor hívtad utoljára? És apád miért olyan ideges, ha lemondod a közös ebédet? Nem érted? Abban, hogy minden nap ajándék lenne, nem hiszek, de hogy minden közösen töltött nap az, egészen biztos. Milyen kár, hogy ennek igazsága csak az elmúlás visszafordíthatatlanságában jut érvényre. Mikor már nem mondhatod el azoknak, akiknek mindig is akartad.

Az „átjáró nagypapája" mindenki nagypapája volt egy időre. Eltékozolt családi kapcsolataink reménye. A könyveiket antikváriumban élelemre váltó, méltóságukban megalázott, magányos öregek reménye. A remény reménye. Hogy van annyi tisztelete még az életnek, hogy annak megszületését meg is háláljuk. Egy életen át. Hiszen úgy szeretnénk meghálálni, vagy legalább megpróbálni...

HIRDETÉS

Voltaren®

• Reumatológiai fájdalmak
(hát, derék, térd, váll, nyak)
• Izomeredetű fájdalmak
• Íngyulladások kezelésére

Voltaren Dolo tabletta 10×, 20×

Voltaren Emulgel 50 g, 100 g

NOVARTIS

Novartis Hungária Kft. Consumer Health • 1114 Budapest, Bartók Béla út 43-47. • Tel.: 457-6656, 457-6678 • VTE185/feb09
infoch.hungary@novartis.com • www.novartis.hu
Diklofenák hatóanyagú vény nélkül kapható gyógyszerek.

Voltaren®
A mozgás öröme

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

SZIMPATIKA

NOVEMBERI AKCIÓ*

Az AKCIÓ 2009. november 1-től 30-ig, illetve a készlet erejéig tart.

Advil Ultra lágyzselatin kapszula
20 db

MOST CSAK 985 Ft

49,3 Ft/db

Láz-, fájdalomcsillapító és gyulladásgátló hatású készítmény

Vény nélkül kapható gyógyszer

Voltaren Dolo filmtabletta
20 db

MOST CSAK 995 Ft

49,8 Ft/db

Fogfájás, menstruációs fájdalom, izom- és ízületi fájdalmak kezelésére

Vény nélkül kapható gyógyszer

Voltaren Emulgel 1% gél
100 g

MOST CSAK 1745 Ft

17,5 Ft/g

Izom és ízületi gyulladások tüneteinek enyhítésére

Vény nélkül kapható gyógyszer

Neo-angin cukormentes bukkális tabletta
24 db

MOST CSAK 665 Ft

27,7 Ft/db

A szájüreg és torok fertőzéses és gyulladásos megbetegedéseinek kezelésére

Vény nélkül kapható gyógyszer

Nizoral sampon
100 ml

MOST CSAK 2320 Ft

23,2 Ft/ml

Gomba okozta hajkorpásodás kezelésére

Vény nélkül kapható gyógyszer

Reparon kenőcs
25 g

MOST CSAK 1285 Ft

Aranyér és szövődményeinek kezelésére

Vény nélkül kapható gyógyszer

Otrivin 1‰ adagoló orrspray
10 ml

MOST CSAK 1095 Ft

Megfázás, szénanátha okozta orrdugulás megszüntetésére

Vény nélkül kapható gyógyszer

Béres Trinell Pro filmtabletta
4 db

MOST CSAK 235 Ft

58,8 Ft/db

Láz- és fájdalomcsillapító hatású készítmény

Vény nélkül kapható gyógyszer

Béres C-vitamin 500 mg filmtabletta
30 db

MOST CSAK 620 Ft

20,7 Ft/db

C-vitamin-hiány (skorbut, Möller-Barlow-betegség) kezelésére

Vény nélkül kapható gyógyszer

Coldrex Citrom ízű por forróitalhoz
10 tasak

MOST CSAK 1265 Ft

Megfázás és az influenza tüneteinek enyhítésére

Vény nélkül kapható gyógyszer

Ocuvite Lutein tabletta
60 db

MOST CSAK 2695 Ft

44,9 Ft/db

Vitaminokat, ásványi anyagokat és karotinoidokat tartalmaz

Étrend-kiegészítő

Compeed Herpesztapasz
15 db

MOST CSAK 2155 Ft

143,7 Ft/db

Legdiszkrétebb megoldás a herpesz gyors kezelésére

Tapasz

Cetebe 500 mg retard kapszula
120 db

MOST CSAK 3285 Ft

27,4 Ft/db

Nagydózisú C-vitamin hosszan tartó hatással

Vény nélkül kapható gyógyszer

Calcium-Sandoz Pezsgőtabletta
20 db

MOST CSAK 885 Ft

44,3 Ft/db

Kalciumhiány megelőzésére és kezelésére

Vény nélkül kapható gyógyszer

Flector EP tapasz
10 db

MOST CSAK 3955 Ft

395,5 Ft/db

Fájdalomcsillapító, gyulladáscsökkentő, reumás panaszok enyhítésére szolgáló készítmény

Vény nélkül kapható gyógyszer

*Áraink maximált akciós árak

A kockázatokról és mellékhatásokról olvassa el a (beteg)tájékoztatót, vagy kérdezze meg kezelőorvosát, gyógyszerészét!

ANYA – APA SZEMMEL

EGYEDÜL anyaszemmel

Már voltam kórházban néhányszor, hiszen ott születtek a gyerekeim mind az öten, de akkor pácienként és nem betegként töltöttem ott egy-két-három, de maximum négy napot. Betegként utoljára tíz éves koromban volt szerencsém a kórtermekhez, amikor megszabadítottak a manduláimtól, és rettenetes emlékeket kaptam cserébe... Így aztán nem repestem a boldogságtól, amikor kiderült, hogy nem halaszthatjuk tovább a cisztaműtétet, be kell feküdnöm néhány napra.

Nem kis szervezést igényel egy ekkora családban, ha Anya kivonja magát a forgalomból egy időre. Hiába nagy a Nagyfiú, hiába segítenek a lányok, hiába főznek a nagymamák, az öt gyerek akkor is öt marad, és ezt egyedül, a háztartással megspékelve nem kis meló levezényelni. Én már csak tudom... Minden gyereknek minden ruháját kimostam-vasaltam előre, bevásároltam, hogy legyen mindenkinek uzsi, felírtam egy táblázatba, hogy mikor-kivel-mi fog történni: kirándulás, úszás, foci, tánc, gitár, zongora, szolfézs négy gyerekre lebontva. Mindeközben – egészségügyis mivoltomat kihasználva – két óra alatt letudtam az összes vizsgálatot, ami szükséges egy műtét előtt, elrohantam könyveket venni, mert mit lehet egy kórházban csinálni, ha nincs újszülött az ember lánya mellett?

Ezután elkezdtem az aggódást, hogy mi lesz az én kicsi, majdnem egy éves fiammal Anya nélkül, hogyan fogja megérteni, hogy csak Apa és a Tesók vannak, és hogy nincs cici két nap-két éjjel. Hogy fog elaludni, hogy fog felébredni? Hogy fogom én kibírni? Jobb lenne, ha behozná Apa hozzám látogatni és szopizni? De akkor hogyan értené meg, hogy én nem mehetek velük haza? Vagy az a jobb, ha marad a megszokott környezetben, és szépen kivárja, míg hazamegyek?

Végül úgy döntöttünk, hogy ne jöjjön be hozzám se Dávid baba, se a többiek, mert nem kell nekik Anyát ilyen helyzetben látni, a kicsi pedig már „nagy", hiszen mindenevő, nem a napi fejlődéséért szopik esténként és hajnalban. Pontosan tudom a gyakorlatból, hogy pár nap alatt nem fog elapadni az anyatej, ha hazajövök, minden visszaáll a megszokott kerékvágásba.

Mindezt jól kitaláltuk, megmagyaráztuk, csak éppen engem nem vigasztalt, mikor felébredtem az altatásból... Rájöttem, hogy nem is emlékszem, mikor voltam utoljára egyedül. Nem is tudtam mit kezdeni magammal abban a rengeteg szabad órában, aztán szépen lassan ráéreztem, hogy most van időm olvasni (otthon hónapokig tart egy könyv), gondolkodni, és mi máson járhatott volna az eszem, mint a családomon. Hiányoztak, és tudtam, hogy csak holnapután látom őket, addig marad a telefon: csacsogás a lányokkal, szűkszavú válaszok a fiúktól... Ekkor azonban nyílt az ajtó, és az én langaléta elsőszülöttem kócos feje jelent meg, aki suli után rögtön hozzám jött, és annyit mondott: látnia kellett, hogy épségben megvagyok. Szóhoz sem jutottam, de rögtön tudtam, hogy ilyen gyerekekkel nem is olyan nehéz Apának egyedül...

ANYA NÉLKÜL apaszemmel

Múlt héten nejem kórházban volt. Végigtoltuk a hetet a két „nagylánnyal", a srácok is teljesítettek, anyám sütött, anyósom elment a törpéért, de nem részletezem, hogy egy ekkora család hétköznapjaival mi történik, ha nincs anyu. Ráadásul nagyon aggódtam, ahogy „rutinszerűen" mindenki aggódik, ha a feleségén egy „rutinműtétet" kell elvégezni. De ha nekem EGY orvos is megmagyarázza, mit jelent a „rutin" egy embernél – pláne, ha gyermekei anyjáról van szó –, akkor én is megpróbálom megérteni.

A műtét szerencsére rendben ment, sikeresen elkezdődött a gyógyulás, így elhatároztam, erről írunk, noha már egyszer volt szó a rovatunkban szülői betegségről. Az apróbb nép lefektetése után minden este elmosogattam, de nem nagyon tudtam magammal mit kezdeni. 10 után még egy telefon anyával, minden rendben, nyugalom, nemsokára hazahozunk, uzsonna bekészítve, leckét átnéztük, vesznek fel sapkát.... Természetesen túl a verbális itineren volt egy forgatókönyvem, amit csupán le kellett vezényelnem. Mi ez nekem? –gondoltam. Kedd: Bence fogadóóra, Bori-Rozi tánc, szerda: foci, csütörtök: lányok 7-re mennek, Dávidkát kiviszem az anyósomhoz, délután meg ebédbefizetés – na, utóbbit elfelejtettem. Utoljára kamaszkorunkban telefonáltunk ennyit – mondhatnám – titokban, csak annyi volt a különbség, hogy akkor anyám mindig rámszólt: „Megint a kislánnyal beszélgetsz? Hó végén te fizeted a számlát! Addig örülj, amíg nem apád szól!" És beszélgetünk. Az utolsó anya nélküli estén a telefonban elbúcsúztam életem párjától, megígértem neki, hogy holnap nem „felejtjük". Nagyfiammal beszélgettünk még egy picit, és közben gyanútlanul bekapcsoltam a tévét. Hű. Ezt ritkán teszem, mert... nem részletezem.

Mindegy, bekapcsoltam. Ajánló. Na! Lesz ma valami? És már ajánlják is: börtönviselt „celebek" főznek egymásnak. HÁT EZ baromi jó – gondoltam. Emlékszem, pár év sem telt el azóta, hogy egy pornósztár „karriert" futott be egy valóságsóban, most pedig börtönviselt emberek – vélhetően pénzért – egy magas nézettségű tévéműsorban szerepelnek. Lefagytam. Nem igaz, csak rosszul látok. Tovább néztem és nem értettem semmit. Tényleg nem.

Csak azt a pillanatot szeretném elkerülni, amikor ezt valamelyik osztálytársnak engedik nézni, aki „nagyfiúvá" válik, és reggel erről mesél az osztályban. A 16 és fél éves Ádámnak pedig ezután kiváltképp oszthatom az észt, hogy megéri tanulni, meg becsület és őszinteség, hiszen minek strapálná magát, amikor azt látja: a tévében mutogatott minta válhat az emberből úgy is, ha lop vagy sikkaszt, a vitákat megveréssel rendezi el, vagy éppen adót igényel vissza Az utolsó vacsora című kép megvásárlása után?

...Úh, a vacsora! Bent felejtettem a sütőben a holnapi húst! Rohanok, nyitom, majdnem, de nem! Hurrá, lesz holnap is vacsi. A tévével meg óvatosan, hiszen még egy közönséges disznócomb is odaég miatta.

Mindegy, ha már van „sztárügyvéd", akkor ahhoz jogosan tartozik egy „sztárbűnöző" státusz is, illetve a börtön utáni sikeres tévészereplések egész sora.

Persze én tudom, hogy a nézettség, meg azt is, hogy ez kell az embereknek, de tényleg? Hagyjuk!

Mindenhol jó, de anyával jobb!

ROWAchol® kapszula cseppek

Ha emésztési zavarai vannak, puffad, étkezés után görcsös fájdalmat érez; ismert epekövessége ismét panaszokat okoz; bár panaszai vannak, az orvosi vizsgálat nem mutatott ki epekövet; epekőműtét utáni panaszai nem szűntek meg, vagy visszatértek; elhízás, fogyókúra, cukorbetegség, májbetegség, magas koleszterin- és vérzsírszint, fogamzásgátló- és ösztrogéntartalmú gyógyszer szedése miatt fokozottan ki van téve az epekőképződés veszélyének,

akkor segít a **Rowachol!**

Vény nélkül, gyógyszertárakban kapható gyógyszer.

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

sAtco

SATCO Kft.
Telefon: (+36-1) 371-0530
Fax: (+36-1) 371-0531
E-mail: satco@satco.t-online.hu

ROWA®
Pharmaceuticals Ltd.,
Bantry, Co. Cork,
Ireland.

Epekímélő étrend • Javasolt és kerülendő élelmiszerek

Hús
Javasolt: Főtt, párolt, grillezett gyenge hús vagy sültből középdarabkák, borjú, marha vagy jól párolt vad, tyúk, pulyka, baromfi bőre nélkül. Sovány sonka, nyúl, nyers borjúnyelv.
Kerülendő: Sült, rántott, pirított, füstölt (sonkán kívül) vagy panírozott húsételek, zsíros hús vagy baromfiféle, pl.: liba, kacsa, zsíros sertéshús, szarvas, füstöltszalonna, vese, kövér sonka, borjúmirigy.

Kolbászok (magas zsírtartalma miatt nem ajánlott!)
Kerülendő: Zsíros, füstölt vagy erősen fűszerezett kolbászáruk.

Halak
Javasolt: Sovány halfajták pl.: tőkehal, pisztráng, csuka, compó, lepényhal zsírszegényen elkészítve, kékre főzve, párolva vagy felfújtnak.
Kerülendő: Zsíros halfajták: ponty, angolna, szardínia, tonhal, szardella, zsíros, erős vagy savanyú halmarinád, halsaláta.

Tojás
Javasolt: 1–2 tojás lágyra főzve vagy habnak felverve.
Kerülendő: Keménytojás, tükörtojás, rántotta, majonéz, majonézes (kaszinó) tojás, tojássaláta, sonkástojás.

Tejtermékek
Javasolt: Édes, savanyú tej, joghurt, író, zsírszegény krémsajt (ezek zsírtartalma a csomagoláson szerepel, 35–40%-ig fogyasztható), túró, gervais, vékonyan kenyérre kenve – ha elviselhető.

Zsírfélék
Javasolt: vaj, margarin, növényi olaj kis mennyiségben. Ajánlatos: kukorica-, napraforgó-, búzaolaj. Ezek gazdagok telítetlen zsírsavakban! Az egyéni tűrőképességre tekintettel kell lenni! Általában 40 g főzőzsír és 20 g kenőzsiradék ajánlatos naponta.
Kerülendő: pecsenyezsír, libazsír, szalonna, erősen hevített zsírok.

Kenyér
Javasolt: fehér, graham, durva őrleményű kenyér.
A barna kenyérféléket, graham kenyeret, ha elviselhető, előnyben kell részesíteni a fehér kenyerekkel szemben. Túlérzékenységnél a fehér fajta ajánlatos.
Kerülendő: friss kenyér, durva, nehéz, nedves, korpás kenyér.

Zöldségek
Javasolt: répa, saláta (főző) fejessaláta, fiatal spárga, gomba, fiatal zöldbab, gyenge borsó, zeller, tök, sárgarépa, petrezselyem, hagyma, uborka főzelékként, kevés karfiol, kelbimbó vagy fiatal karalábé. A zöldségeket legjobb főzni, kevés sóval, vajban vagy olajban megforgatni. Csak fiatal zöldséget használjunk. Mélyhűtött zöldséget vagy gyümölcsöt nyugodtan lehet használni. Salátát gyenge ecetes vízben vagy citromlében, esetleg kevés cukorral készítsünk.
Kerülendő: fás vagy felfújós zöldségfélét (mint káposzta, hüvelyesek, kelkáposzta) használni. A paradicsomot nem mindenki bírja. A rántást kerüljük! Kerülendő az uborka- vagy paradicsomsaláta, a nyers hagyma, a konzerv főzelék.

Tésztafélék
Javasolt: A könnyű, zsírszegény tésztaféle, mint pl.: kekszek, pudding, felfújtak, keverttészták, száraz keksz, rétes, krumplistészta, búzadara.
Kerülendő: Csokoládés tészták, vajkrémes, tejszínhabos tészták, leveles tészták, dióval, mandulával, mákkal töltött tészták, zsírban sült tészták, zsíros (lángos, fánk), krumplis, felfújós tészták, mint pl.: a friss élesztős tészta.

Édességek
Javasolt: gyümölcscukor, kandírozott gyümölcs, méz, lekvár, jam. Általában az édesség gondot szokott okozni.
Kerülendő: minden csokoládé, marcipán, fagylalt.

Köretek
Javasolt: krumpli, rizs, tésztafélék, nokedli, omlós zsemlemorzsa, dara, túrósgombóc. Krumplisgombóc vagy nudli (ha nem zsírban sült).
Kerülendő: minden zsírban sült köret (krokett, sült krumpli stb.)

Levesek
Javasolt: Hamislevesek, mint pl.: dara-, rizs-, zabpehely-, becsinált-, krumpli- vagy zöldségleves (a megengedett zöldségekből)
Kerülendő: Erős marha- vagy borjú-, tyúkleves, füstölt levesek, leveskivonatok, -kockák.

Gyümölcsök
Javasolt: tűrés szerint alma, körte, narancs, mandarin, banán, grapefruit, bogyós gyümülcsök, füge, mazsola, datolya, szárított gyümölcskompót (héj nélküli őszi- és sárgabarackból), gyümölcssaláta. Kezdetben kompótnak készítve ajánlatos!

Kerülendő: dió, éretlen gyümölcs, nyers sárgabarack, cseresznye, szilva, őszibarack.

Italok
Javasolt: sovány tej, gyenge tejeskávé, világos tea, gyógyteák, gyümölcs- és zöldséglé (ha elviselhető), ásványvíz, melyből, ha tartalmaz, a szénsavat előbb pezsegettessük ki.
Kerülendő: minden alkoholtartalmú ital, erős tea, erős fekete, jégbehűtött vagy erősen szénsavas italok.

Fűszerek
Javasolt: minden konyhanövény, mint pl.: petrezselyem, kömény, majoranna, bazsalikom, kakukkfű, levendula, zsázsa, torma, turbolya, metélőhagyma.
Kerülendő: nagyobb mennyiségben hagyma, fokhagyma, mustár, bors, paprika, curry, kapor, erős mártások, Worchester (paprika) paradicsomos ketchup és minden csípős fűszer.

KÉRDEZZE MEG KEZELŐORVOSÁT...

Epebajok

Ahogy hidegre fordul az idő, a magyar ember hagyományosan elkezd jó nagyokat enni, téli zsírréteget képezni, arról pedig alig-alig tud, vajon milyen következményei vannak ennek a zsír lebontásáért felelős szerveinkre, testnedveinkre. Az epével, epehólyaggal kapcsolatos kérdéseket segít helyre tenni ehavi számunkban Dr. Király N. Éva belgyógyász.

Tisztázzuk rögtön az elején: mi is az epe és az epehólyag, mi a feladatuk az emberi szervezetben?

Az epe egy folyadék, melyet a máj termel bizonyos emésztési folyamatok ellátására, konkrétan a zsír bontására. Az epehólyag az a szerv, mely az étkezések között tárolni képes ezt a folyadékot, majd mikor az étkezések alkalmával szükségessé válik, az emésztőrendszerbe juttatja azt.

Milyen alkotórészekből áll az epe, és pontosan hogy látja el feladatát?

A zsír lebontása szervezetünkben két testnedvnek köszönhető, az epének és a hasnyálnak – a hasnyálmirigy által kibocsátott nedvnek –, a bontás pedig a patkóbélben történik. Az epe az epevezeték és az epecsatorna közvetítésével jut el ide a termelődés helyéről, a májból. Legnagyobb részben, több mint 80 százalékban vízből áll, melyben oldott állapotban ionok vannak jelen. A legfontosabb alkotóelemek az epesók, ezek végzik a zsírok tényleges bontását. Ez azért fontos, mert az így lebontott zsírok és zsírban oldódó vitaminok már képesek lesznek felszívódni a bél nyálkahártyáján keresztül. Ezeken kívül az epében még találunk enzimeket, koleszterint, foszfolipideket és festékanyagokat.

A leggyakoribb epével összefüggő ismert panasz az epegörcs. Mi okozza ezt?

Epegörcs akkor lép fel, ha valami útját állja az epe epehólyagból való kiürülésének. Ennek leggyakoribb oka az epekő, mely elzárhatja az epecsatornát. Ha egy ilyen elzáródás bekövetkezik, sajnos csak időről időre egyre rosszabb lesz a beteg állapota, hiszen az epeutak fokozott és rendellenes igénybevétele gyulladást okoz. Ez sajnos a meglévő kő növekedéséhez, új kő kialakulásához, illetve további emésztési zavarokhoz vezethet.

Nem igaz tehát a hiedelem, hogy az epegörcsöt a hirtelen nagy mennyiségű zsíros étel bevitele okozza?

Igaz is meg nem is. Egy olyan szervezetnél, ahol már eleve problémák jelentkeznek az epeutakon, valóban akkor lépnek fel a legdurvább panaszok, amikor nagy mennyiségű zsír lebontására lenne szükség. Egy egészséges szervezet számára azonban nem okoz problémát a hasonló megmérettetés.

Mit javasolhatunk azoknak, akik tapasztaltak már hasonló epegörcsöt, táplálkozásukkal hogyan segíthetik ezek megelőzését?

Elsősorban mindenképpen azt javasolnám, forduljanak orvoshoz! Sok dologgal lehet ugyanis a tüneteket enyhíteni, de ha esetleg arról van szó, hogy már kialakult epekövük van, műtétre is szükség lehet. Az orvos pontosan meg fogja mondani, kell-e beavatkozás, illetve hogy milyen diétára, a táplálkozási szokások milyen változására van szükség. Általánosságban elmondható, hogy a gyakrabban bevitt kisebb mennyiségű táplálék könnyebben emészthető, mintha hirtelen sokat ennénk. Természetesen az epebajosoknak kerülniük kell a túlságosan zsíros, nehéz ételeket. Kerülendő a tömény cukor, illetve az erős fűszerek használata is, valamint ajánlani szoktuk az olyan rostban gazdag zöldségek mellőzését is, mint például a karfiol és a káposzta.

Ha már többször említettük az epekövet, mondjuk el, mi is ez pontosan! Hogyan keletkezik?

Az epekő tulajdonképpen összetapadt kristályokból áll. Fő alkotóeleme a koleszterin, ami normális esetben oldott állapotban található meg az epében. Ha azonban túlságosan sok van belőle és az epe már nem képes oldani, kicsapódik és szilárd formában összeáll. Kialakulásában többfajta tényező játszik szerepet: rizikófaktornak számít a magas életkor, az elhízottság, a rossz táplálkozás, de a genetikai hajlam is sokat számít.

Igaz, hogy az idegesség is okozhat epegörcsöt?

Valóban így van. Sajnos ez kezelés szempontjából is sokkal nehezebb terület, ilyenkor ugyanis a vegetatív idegrendszer problémájáról beszélünk, mely hirtelen idegesség hatására epe-összehúzódást idéz elő. Ez azért jelent problémát, mert ilyenkor úgy kerül az epe a bélrendszerbe, hogy lebontandó zsírok nincsenek jelen, így gyomorgörcsöt, sőt, hányást is okozhat. Ez esetben sajnos a legtöbb, amit orvosként tehetünk, hogy enyhe nyugtatót ajánlunk a betegnek, hiszen szervi baj nem áll fenn. Ilyenkor a stressz kerülése lehet az egyetlen gyógymód.

Az epekövön kívül milyen problémák fordulnak még elő az epével összefüggésben?

Fontos először is elmondanom, hogy az eddig tárgyalt epegörcs az epehólyag-gyulladás egyik tünete. Ezt a gyulladást sok esetben a fent tárgyalt epekő okozza, de más is állhat a háttérben, méghozzá bakteriális fertőzés. Ugyan ez a jóval ritkábbik ok, az egyéb eredetű gyulladások sokkal súlyosabb lefolyásúak szoktak lenni. Sokszor a hasnyálmirigy, a máj és az epehólyag betegségei összefüggenek. Ezen felül a másik fontos dolog, hogy egy „egyszerű" epekő is okozhat súlyosabb következményeket, akár a vezetékek találkozásához ékelődve egyszerre is elzárhatja az epe és a hasnyál útját. Gyakran előfordul az is, hogy az említett vezetékek elzáródása révén keletkezett rendellenes visszaáramlás folytán az epe visszakerül a májba, vagy akár a hasnyálmirigybe. Itt a hasnyállal működésbe lépve súlyos gyulladást okozhat, hosszabb távon pedig a szerv az ott fellépő emésztési folyamat által károsodhat. Az ilyen jellegű akut gyulladások 12 óránál hosszabb, erős fájdalmakat okoznak: az epehólyag nyomásra érzékennyé válik, a has megkeményszik. Ha ilyen súlyos tüneteket tapasztalunk, mindenképpen forduljunk orvoshoz, menjünk be a kórházba, mert sürgős ellátásra van szükségünk!

Foglaljuk össze még egyszer: milyen tünetekkel jár összességében az epehólyag-gyulladás?

Általában hármas tünetegyüttes jelentkezik: erős fájdalom a gyomor jobb oldali tájékán, gyulladás okozta magas láz, illetőleg az elzáródás jellegzetes tünete, a sárgaság. A fent említett epegörcsök hirtelen, erős fájdalma mellett a krónikus epebetegségek esetében a görcs után is megmaradó tompa fájdalom állandóvá is válhat.

Milyen kezelésekre számíthat az, aki epekővel, epehólyag-gyulladással kerül kórházba?

Az epekő önmagában – főként ha az epehólyagban marad – nem feltétlenül idéz elő panaszokat, ilyenkor általában nem is tud róla az ember, tehát kezelést sem igényel. A panaszok akkor szoktak kezdődni, ha az epeutakban elzáródást okoz a kő. Ekkor a beteg orvoshoz fordul, aki a legkönnyebben ultrahangos vizsgálattal tudja bemérni a kő pontos helyét és a kezelés lehetséges módját. Az epeköveket napjainkban már több módszerrel is el lehet távolítani: különböző módokon fel lehet oldani, illetve össze lehet zúzni, ezt az eljárást litotripsziának hívják. Az epeutakban található kövek endoszkópos módszerrel is kiszedhetők. Ezek mellett szintén használják még a műtéti megoldást, ami a teljes epehólyag eltávolítását jelenti. Kiegészítő kezelésnek pedig a már említett diéta számít.

Mit tehetünk az epebajok megelőzése érdekében?

Az egészséges életmód, a rendszeres, egészséges, zsírszegény táplálkozás, a koleszterinszint rendszeres ellenőrzése és kordában tartása segíthet. Ezek általánosságok, de korántsem közhelyek! Ha erre a pár alapvető dologra odafigyelnénk, nemcsak az epekövet, de sok más betegséget is messziről elkerülhetnénk.

Draveczki-Ury Ádám

POPPER PÉTER: DERŰ VAGY BORÚ?

Nem tudom megmondani, mitől lesz valaki optimista vagy pesszimista. Még a világhíres pszichoanalitikus, Alexander is elismerte: nagyon sok mindent megértett az emberi lélek működéséből, de ezt az egyvalamit nem. Vannak emberek, akik számára csak a rossznak van realitása, csak ezt tudják megragadni, a velük történő jó dolgok álomszerűek. Ezeket az embereket örömgyilkosoknak hívom. Mondok egy példát is: volt egy kis unokaöcsém még ifjú házas koromban, aki pingpongasztalra vágyott, így aztán karácsonyra vettem neki egyet. Nagy boldogsággal fogadta, ezzel szemben a mama: „Hogy fogja zavarni a szomszédokat a labda pattogása!" Ami pedig a másik végletet illeti, ismertem az egyik régi filmsorozat gyermekszereplőjét, akit úgy vertek, mint a répát, de elhárította magától azt a stresszt, amiben más ember akár tönkre is mehetett volna. Azt azonban nem tudom, hol rejlenek az önmagát építő és romboló reakciók mély gyökerei. Elméletek persze léteznek, Isten akaratától a reinkarnációig, de hogy ezen túlmenően mi hozza létre a különböző alapállásokat, máig ismeretlen.

Miért jobb optimistának lenni, mint pesszimistának? Gyermekkoromban, hittanon a pap egy történetet mesélt ennek megvilágítására. Eszerint a Föld körül két angyal repül, egy fehér és egy fekete, akik figyelik, rosszat vagy jót várnak-e az emberek a jövőtől. Ha jót várnak, a fehér angyal azt mondja, úgy legyen, a fekete angyal pedig köteles rámondani, hogy ámen. Aki viszont rosszat vár, arra a fekete angyal mondja az úgy legyent, a fehér pedig az ament. S az ámen után minden úgy lesz. Úgy gondolom, ez tényleg nagyon fontos dolog. Meggyőződésem, hogy egy kultúrában az általános hangulat valóra válik: önmagát beteljesítő állapot. Déry Tibor A felelet című regényében a gyáros elsétál a Bazilika mögött a játékbolt kirakatánál, ahol tankok, katonák, ágyúk vannak. Hazamegy, megkérdezi a feleségét, mikor járt ott, aztán kiderül, hogy néhány hónapja, amikor még csak vár, indián, hajó, babák, társasjátékok voltak a kirakatban. És másnap átutalja a vagyonát Svájcba, mert ha már a játékkereskedésben is tankok vannak, vagyis az emberek háborúra állítódnak be, mindez valóra fog válni.

Olyan ez, mint egy férfi-női kapcsolat: ha valaki túl sok energiát fektet bele, muszáj lesz összeházasodni, hiszen a befektetett dinamizmus beviszi az embert a házasságba. Amikor a Közel-Keleten tanítottam, biztos voltam benne, hogy létrejön a palesztin állam, mert annyian dolgoztak rajta, a lelki, gondolati energia pedig teremtő erő. Pszichológusként éppen ezért nagyon aggódom, ha azt látom, hogy valakinek ok nélkül kitölti az életét a ráktól való félelem, ez ugyanis egy hívás, ami elősegítheti a megbetegedést, hiszen állandóan erre koncentrál. Ez a hozzáállás rossz, amit meg kell fogni a gyökerénél.

A kérdés persze az, lehetséges-e megfogni. A mi felelősségünk is, hagyjuk-e, hogy elhatalmasodjon rajtunk a negatív indulat. Átmenetileg felvillanó rossz gondolatokért, érzelmekért, indulatokért nem vagyok erkölcsileg felelős. Egy okos pap mondta: ezek olyanok, mint egy elsuhanó madárraj, de ha megengedem, hogy a gyűlölet, az előítéletek, az erőszak fészket rakjanak az ereszem alatt, szaporodjanak, telítsék az életemet, arról már tehetek.

A nagy kérdés: van-e annyi önkontrollunk, hogy befelé figyeljünk, és észrevegyük, amint valami elkezd elhatalmasodni a lelkünkben? A Tao szerint a tízemeletes házat is egy sor téglával kezdik építeni, az ezermérföldes út is egy lépéssel kezdődik. Ekkor még változtathatunk rajta. Később már nem.

KÉRDEZZE MEG GYÓGYSZERÉSZÉT...

Őszi melankólia – hangulatzavarok és kezelési módjaik

Sokszor érezzük azt, hogy amint romlik az idő, rövidülnek a nappalok, úgy fogy belőlünk az energia, az életkedv. Az évnek ebben az időszakában többen panaszkodnak levertségre, szorongásra. Bár feszült, rosszkedvű időszakainkat legtöbbször a depresszió szóval jellemezzük, jó, ha tudjuk, hogy kedélyállapotunk romlásának hátterében többféle ok is állhat. Ahogy az okok többfélék, úgy a gyógyszerek is különböznek, tehát jobb tisztázni, konkrétan mi a bajunk, mielőtt nyugtatóért szaladunk a patikába. A témáról Rábainé M. Katalin szakgyógyszerészt kérdeztük.

Mivel szoktuk legtöbbször összekeverni a depressziót?

Sokszor a szorongást is depressziónak könyveljük el. A depresszió legjellemzőbb tünetei a lehangoltság, apátia, pesszimizmus, bűntudat, döntésképtelenség, gátoltság a gondolkodásban, cselekvésben, alvászavar, étvágyzavar, csökkenő libidó, öngyilkossági gondolatok. Ám, amíg a depresszió leginkább lehangoltsággal, tompultsággal (vagy bipoláris depresszió esetén a lehangoltsággal és a tettvággyal, lelkesedéssel teli időszakok váltakozásával) jár, addig a szorongás egy feszült izgalmi állapot. Egy orvosi vizsgálat, vagy egy vizsga előtt normális az, ha torkunkban dobog a szívünk, remeg a kezünk, megfájdul a fejünk. De az már kóros állapot, ha ezek a tünetek látszólag minden ok nélkül jelentkeznek, esetleg olyan hirtelen és erősen, fizikai tüneteket is okozva, amit már pániknak nevezünk.

Mivel különböző betegségekről van szó, gondolom, gyógyszeres kezelésük is eltér.

Igen. A depresszió kezelésére alkalmazott gyógyszerek régi típusai az úgynevezett ciklusos vegyületek, ezeknek van nyugtató, altató mellékhatása is. Ma a legelterjedtebb az SSRI, vagyis szerotonin-visszavétel gátló gyógyszerek csoportja, melyek az agy bizonyos területein növelik a szerotonin szintet. A depresszión kívül alkalmazzák őket kényszerbetegség, fóbia, bulimia, anorexia, hipochondria kezelésében is. Ezeknek nincs altató, nyugtató mellékhatása. Bizonyos fajtáik azonban egyes kutatási eredmények szerint növelhetik az öngyilkossági hajlamot, de ezzel kapcsolatban még folynak a kutatások és a szakmai viták. A szorongásos betegségekre használt legáltalánosabb, sok gyógyszert magába foglaló csoport a benzodiazepinek (továbbiakban BDZ) csoportja. E csoporthoz tartozó gyógyszerek mindegyike rendelkezik öt hatással, altípustól függ, hogy e hatások közül melyik gyógyszernél, melyik dominánsabb. Az öt hatás a szorongáscsökkentő (ezek a pánik tüneteit is enyhíthetik), az altató, a görcsgátló (epilepszia kezelésénél használják ki), az izomlazító és az amnéziát okozó hatás. Utóbbi azt jelenti: az e csoportba tartozó altatóknál előfordulhat, hogy az ébredést közvetlenül követő percekben végzett cselekvésekre később nem emlékszik az ember. Mellékhatásuk lehet még bágyadtság, memória és figyelemzavar, tanulási képesség csökkenése is, nem javasolt mellette autóvezetés, vagy magasban végzett munka. Időseknél a mellékhatások fokozottan jelentkezhetnek, akár zavartság is kialakulhat náluk, ami nem feltétlen a szenilitás jele, hanem a kelleténél több gyógyszer beszedésére is utalhat. A beszedett mennyiségre azért is kell idős

korban odafigyelni, mert ilyenkor már lassabban bontódnak le a gyógyszerek, több ideig vannak a szervezetben. Alkohollal együtt fogyasztani ezeket nem szabad, mivel felerősíthetik egymás hatását. Várandós és szoptató anyáknak sem javasolt a szedésük, mert aluszékonyságot, légzészavart, a szopási reflex csökkenést okozhatnak. Alvási problémákra alkalmazhatók még a zolpidem és zopiclon hatóanyagú szerek, ezek esetében kevésbé jelentkezik ez az amnéziás hatás, előbbit még pilóták is szedhetik, de ezekre is igaz, hogy négy hétnél tovább folyamatos szedésük nem javasolt.

Mennyi idő után alakul ki e gyógyszerek hatása? Okozhatnak függést?

Az antidepresszánsok hatásáról tudni kell, hogy nem azonnali, vagyis 2-4 hét kell, míg kialakul a hatásuk, és az egyedi dózis kitapasztalásához is hetekre lehet szükség, tehát az orvos és a páciens részéről is türelmet igényel. Ezek többségéből napi egyet kell szedni, ahhoz, hogy ne ingadozzon a szervezetünkben a hatóanyag mennyisége, célszerű minden nap ugyanabban az időben bevenni. Hirtelen elhagyásuk elvonási tüneteket válthat ki, ezért csak orvosi felügyelettel, fokozatosan vonhatók el. A BDZ-k hatása az antidepresszánsokéval szemben azonnal, beszedés után érezhető, leszokni róluk ugyancsak fokozatosan szabad. A szorongáscsökkentő hatásra vonatkozó kutatások eddig nem mutatták ki, hogy kialakulhat a gyógyszerrel szembeni tolerancia, vagyis elvileg azonos dózis ugyanazt a szorongáscsökkentő hatást váltja ki, akkor is, ha már régebb óta szedi valaki a gyógyszert. A BDZ-típusú altatóknál ezzel szemben tapasztalható némi hozzászokás.

Milyen gyógynövények, vagy gyógynövényalapú gyógyszerek használhatók depresszióra, szorongásra, alvászavarokra?

Az enyhe és középsúlyos depresszió kezelésére kifejezetten alkalmas az orbáncfű, mely megtalálható önálló alkotóelemként is bizonyos gyógyszerekben, de egyéb gyógynövényekkel együtt is használják teakeverékekben és egyes klimax tüneteit csökkentő szerekben is. Az orbáncfű mellékhatása felgyorsítja más gyógyszerek lebontását, például véralvadásgátlók és fogamzásgátlók esetében, ezért ezek hatását csökkentheti. Tehát javasolt szólni az orvosunknak, mielőtt elkezdjük szedni az orbáncfüvet, mert előfordulhat, hogy más gyógyszereink dózisát át kell emiatt állítani. Másik mellékhatása, hogy növeli a bőr fényérzékenységét, ez a hatás a szoláriumozóknál is jelentkezik, tehát rövidebb idő alatt megéghet, aki orbáncfű-kúra alatt jár szoláriumba. Jó nyugtató, szorongáscsökkentő és alvás elősegítő hatása van a valeriánának, más nevén macskagyökérnek, a komlónak, a citromfűnek és a levendulaolajnak is. Utóbbi kettőt akár aromaterápiásan, illóolajukat fürdővízbe cseppentve, vagy a szobában párologtatva is alkalmazhatjuk. A felsorolt gyógynövények egyenként is alkalmazhatók, de kaphatók teakeverékek, melyek akár mindet tartalmazzák. Függőséget és hozzászokást gyógynövények esetében nem mutattak ki.

Jobban tesszük, ha kipróbáljuk a gyógynövényes megoldásokat, mielőtt orvos által felírható szereket kezdenénk szedni?

A depresszió és szorongás enyhébb formáinál ezek is nagy eséllyel javítanak állapotunkon, azonban súlyos és hosszú ideje nem javuló problémák esetén mindenképp tanácsos orvoshoz fordulni. Előfordulhat, hogy élethelyzetünk megváltozásával „magától" is elmúlik betegségünk, de statisztikák szerint a lakosságnak minimum 10 százaléka kerül élete során legalább egyszer olyan állapotba, amely kezelendő lenne, mégis csak kevesen kezeltetik magukat. A kezeletlen depresszió azért is veszélyes, mert a depressziós betegek 10%-a jut el az öngyilkossági kísérletig, és a befejezett öngyilkossági kísérletek több mint felét kezeletlen, vagy rosszul kezelt depresszió állapotában követik el. Ugyanakkor a szorongásos betegségek és a depresszió kezelésénél ritkán elégséges önmagában a gyógyszerek beszedése, kutatások alapjánhosszú távú javulás pszichoterápia alkalmazásával együtt érhető el.

Maul Ágnes

Olvasson minket bőwebben!

www.szimpatika.hu

Felelős kiadó: dr. Küttel Sándor • Főszerkesztő: dr. Draveczki-Ury Ádám • Marketing: Pegán Zsolt
Szerzőink: Novák Péter, Popper Péter, Polgár Teréz Eszter, Szonda Györgyi, Küttel Dávid, Maul Ágnes
Grafika, tördelés: Kecskés Zoltán • Képszerkesztő: Valentin Szilvia • Címlapfotó: Falus Kriszta
Szerkesztőség: 1142 Budapest, Stubnyai u. 4. • Tel: 06-1-786-2538 • Fax: 06-1-786-2539 • e-mail: magazin@szimpatika.hu
Kiadó: PHOENIX Pharma Zrt. 2151 Fót, Keleti Márton u. 19. • ISSN 2060-3258