

## Sok sárgarépa és paradicsom evése jobban szépít, mint a napozás

A Nottinghami Egyetem munkatársai 40 önként jelentkező fiatalnak színes fényképeket mutattak a kísérlet során. A kutatók arra voltak kíváncsiak, hogy a képen látható személyek a vizsgálati alanyok szerint mennyire szépek, mennyire vonzó bőruk színe, és mennyire látszanak egészségesnek.

Az önkéntesek nem tudták, hogy a fotókon szereplők egy része már legalább két hónapja naponta fogyasztott bőséges mennyiségben sárgarépát, paradicsomot, barackot és mangót, sárgadinnyét és szilvát, tehát olyan zöldségeket és gyümölcsöket, amelyekben sok a karotenoid.

A karotenoidok igen erélyes antioxidánsok. Jelentőségük abban áll, hogy a szervezetet megviselő stresszhelyzetek az erekben, de más területeken is oxidálják a szöveteket, ám ezt a káros folyamatot az antioxidánsok megakadályozzák. A karotenoidok egyben a zöldségek és gyümölcsök színét adják, miként az emberi szervezet egészséges működéséhez is alapvetően fontosak. Aki sok zöldséget és gyümölcsöt fogyaszt, annak bőrszíne aranyló-barnássá válik.

Az arcképeket szemlélő vizsgálati személyek szebbnek és egészségesebbnek ítélték meg a sok karotenoidot fogyasztókat.

Annak tudatosítása a fiatalokban, hogy az így kialakuló bőrszín és árnyalat vonzóbb, mint a napozással szerzett vagy a szolárium hatására megjelenő bronzos szín, a betegségek megelőzése szempontjából nagy előrelépés volna. Az angol kutatók leírásuk szerint a bőrszín ilyen jellegű változását Afrika területéről származókon is megfigyelték, bár a bőr felszínének ilyen sárgás-aranyló átalakulását nem könnyű elképzelni.



A felmérés eredményeit az Evolution and Human Behaviour folyóirat közölte.

MTI Hírek 2011-01-23

## Gyógyszerallergia

**Számos gyógyszernek lehetnek mellékhatásai, egyesek pedig allergiás reakciókat is kiválthatnak.**

Amikor valaki először vesz be valamilyen gyógyszert, az immunrendszere antitestek kibocsátásával válaszol, az immunoglobulin E (IgE) idegen anyagként azonosítja a gyógyszert.

Amikor a gyógyszer ismét a szervezetbe kerül, az antitestek működésbe lépnek és nagy mennyiségű hisztamin bocsátanak ki, hogy kiszorítsák a gyógyszert a szervezetből. A hisztamin hatékony vegyi anyag, érintheti a légzőszerveket, a gyomor- és bélrendszert, a bőrt és a szív- és érrendszert egyaránt.

### A gyógyszerallergia tünetei

az enyhétől az életveszélyesig terjednek. A nem allergiásoknál is kiválthatnak bizonyos gyógyszerek irritációt, például enyhe gyomorpanaszokat, az allergiás reakció alatt azonban a hisztamin bőrpírt, kiütéseket, bőr- és szemviszketést, vizenyőt okozhat, valamint bedagadhat a száj és a garat.

Súlyosabb esetben légzési nehézség léphet föl, a beteg szédül, elájul, szorong, zavart, bőre elkékekül, további jellemzők még a szapora pulzus, a hányinger és a hasmenés.

### A leggyakrabban allergiát okozó gyógyszerek

a penicillinszármazékok, de más hasonló antibiotikumok is okozhatnak allergiás reakciókat. Előfordulnak tünetek a szulfonamidok, barbiturátok, gőrcsoldók és a kontrasztanyagokban található jódbétele után is.

### A diagnózis

során az orvos gondosan áttekinti a kórelőzményt és a tüneteket. Készülhet bőrteszt is, ám ez nem minden esetben működik, és akár veszélyes is lehet. Ha valamire allergiásak vagyunk, az orvos ál-

talában más kezelést ajánl.

### A kezelés

elsődleges célja a tünetek enyhítése. A kiütéseket, viszketést antihisztammal, esetleg kortikoszteroidokkal kezelik.

Köhögés és nehézlégzés esetén hörgőtágítókat kap a beteg, súlyos anafilaxiás tüneteknél epinefrin a megoldás.

Penicillinallergia esetén néha a fokozatos hozzá szoktatás a legjobb megoldás.

### Fontos figyelmeztetés

Ha valamilyen gyógyszerallergiánk van, minden kezelés – beleértve a fogorvosi kezelést is – előtt tájékoztassuk erről az orvost vagy a nővért. Jó ötlet karkötő vagy medál formájában viselni a szükséges információkat, de legalább egy kártya legyen a betegnél – életet menthet.

WebMD

## A gyerekkori önuralom előrevetítheti a felnőttkori kilátásokat

Az intelligenciaszinttől és a társadalmi háttértől függetlenül nagyobb valószínűséggel ütik fel fejüket egészségügyi és anyagi gondok azoknál a felnőtteknél, akik kisgyerekként túl hevesek voltak, és nem volt önuralmuk - vélekednek brit, amerikai és új-zélandi tudósok.

A szakemberek szerint a kisgyerekként tanúsított kevesebb önuralom és a bűnözési hajlam között is összefüggés van, nagyobb az esélye annak, hogy a magukat visszafogni nem tudók felnőttként, harmincas éveik elejére már elkövetek valamilyen bűncselekményt.

Az önuralomhiánnyal küszködő gyerekeknél a későbbiekben fokozottak az egészségügyi kockázatok, beleértve a magas vérnyomás, a túlsúly, a légzési nehézségek és a szexuális úton terjedő betegségek veszélyét is. Nagyobb valószínűséggel alakul ki náluk valamilyen függőség, legyen szó akár dohányzásról, alkohol- vagy kábítószer-függőségről. Felnőttként nagyobb az esélye annak, hogy egyedülálló szülő lesz belőlük, pénzügyi gondokkal küszködnek, és annak is, hogy szembe kerülnek a törvénnyel - olvasható az amerikai tudományos akadémia folyóiratában (PNAS) közzétett tanulmányban.

"Az önuralom elsajátítása, a kitörések kezelése a legfontosabb követelmények közé tartozik, amelyek a társadalom részéről a gyerekek felé irányulnak - fogalmazott közleményében Terrie Moffitt, a brit King's College, illetve az amerikai Duke Egyetem társadalmi viselkedést és fejlődést kutató professzora, a kutatás vezetője. - Vizsgálataink első alkalommal bizonyították, hogy a gyerekként tanúsított akaratérő valóban befolyásolja a felnőttkor egészségi és anyagi kilátásait."

A kutatás során a nemzetközi tudóscsoport két nagyszabású felmérés eredményeit elemezte. A korábban végzett vizsgálatok során a gyerekek egészségi teszteken és interjúkon estek át, hogy a szakemberek fel tudják mérni azokat a genetikai és környezeti faktorokat, amelyek életüket formálták. Az első kutatást ezer, 1972 áprilisa és 1973 márciusa között született új-zélandi bevonásával végezték. A másodikban ötszáz brit ikerpárra vonatkozott felmérés eredményeit elemezték ki ugyanazoknak a szempontoknak az alapján.

A Moffitt vezette kutatást értékelve a Floridai Állami Egyetem független szakértője megjegyezte: jó hír, hogy az önuralomra való képesség változhat, különösen, ha az egészségügyi és társadalmi szolgálatok időben közbelépnek. Olcsóbb a lehető leghamarabb észlelni az önuralom hiányát, és megelőzni, közbelépni, semmint börtönökkel, drogprogramokkal és személyes anyagi bukásokkal foglalkozni - mondta Alexis Piquero.

# Bokrétafa (Balkáni vadgesztenye) (Aesculus hippocastanum)

### Leírás és előfordulás:

nagy termetű, nálunk nem honos, díszfaként ültetett lombhullató fa. Magassága elérheti a 25 métert, koronája elegáns, szabályos formájú. Kérge sötétszürke, pikkelyesen repedezett. Csúcsrügyei igen nagyok, gyantabevonattól ragadósak. Ujjasan összetett levelei hosszúnyelűek, 5-7 levélkéből állnak, a levélké 20 cm-nél is hosszabbak lehetnek, fűrészes szélűek. Fehér virágai nagy, gyertyaszerűen felálló bugavirágzatban, április-májusban nyílnak. Termése húsos, tüskés falú tok, melynek átmérője 3-6 cm, benne rendszerint egy nagy barna mag található.

### Felhasznált részei:

a virág (*Hippocastani /albi, rubri/ flos*), a levél (*Hippocastani folium*), a mag (*Hippocastani semen*, = *Castaeae equinae semen*) és a kéreg (*Hippocastani cortex*).

### Főbb hatóanyagok:

a magvakban, levelekben és a virágokban szaponinok, flavonoidok és cserzőanyagok; a kéregben kumarinok.

### Főbb hatások:

a terápiás szempontból legjelentősebb magvak gyulladáscsökkentő és az izzadmányok képződését mérséklő, a perifériás keringést és a nyirokáramlást javító, ill. a gyűjtőerek rugalmasságát fokozó tulajdonságúak. A kéregdrog hatóanyagai érfalvédő és bőrvédő (UV-sugarakat elnyelő) hatásúak.

### Ajánlott napi adagja:

0,2-1 gramm mag, ill. 50-150 mg eszcinnek megfelelő vizes-alkoholos kivonat

### Felhasználás:

a magvakból előállított gyári készítményekkel

visszérgyulladás, visszeres lábszárfekélyt, aranyér betegséget, műtétek utáni ödémákat és mozgásszervi panaszokat kezelnek, de kisebb, kozmetikai jellegű érpanaszok kezelésére alkalmas készítményeknek is gyakori hatóanyaga a magvakból készült kivonat. A virágokból és a levelekből aranyér és reumás fájdalmak elleni (ülő)fürdők készíthetők. A kéregdrog kivonatait és hatóanyagait fényvédő kenőcsök, emulziók és napolajak hatóanyagaként használják fel.

### Megjegyzés:

a magvak és a kéreg háziszerként (gyógytea, szesz kivonat) történő belsőleges használata nem ajánlott, külsőleg azonban biztonságosan alkalmazhatók.

