

nők lapja

2020. MÁJUS 5. SZÁM

egészség

3,78 €; 360 DIN; 13,9 LEI
695 Ft

FONTOS VAGYOK MAGAMNAK

RELAXÁCIÓS
GYAKORLATOK
OTTHONRA

PELLER
MARIANN

Megpróbálók
védőburkot vonni
a szeretteim köré

Anyai
örökség
Génjeinkben
rejlő lehetőségek

Diéta
szobafogságban
A KARANTÉNBAN
SEM KÖTELEZŐ ELHÍZNI

A köröm is jelezhet
szívproblémákat

HÚS
HELYETT
MŰHÚS
Kinek és miből
készül?

Hogyan véd bennünket a testünk?

IMMUN- RENDSZER

Ismerjük meg a működését!



PORTRÉ

Dr. Csupor Dezső: „Legyünk kritikusak!”

ALIG VÉGZETT GYÓGYSZERÉSZKÉNT, MÁRIS SAJÁT TÁRGYAT KAPOTT
AZ EGYETEMEN. HOGY BEBIZONYÍTSA RÁTERMETTSÉGÉT, SAJÁT JEGYZETET
KÉSZÍTETT, ABBÓL OKTATTA A CSUPÁN PÁR ÉVVEL FIATALABB HALLGATÓIT.
CSUPOR DEZSŐ SZÉLESEBB KÖRBE EGÉSZSÉGÜGYI ÁLHÍREKKEL
FOGLALKOZÓ BLOGJA MIATT LETT ISMERT.

SZABÓ EMESE INTERJÚJA

– Miért akart gyógyszerész lenni?

– Édesapám gyógyszerész, ezért már óvodásként is sokat voltam gyógyszertárban, de sokáig nem terveztem, hogy patikában dolgozzak. Aztán gimnáziumban megtetszettek a természettudományok, és rájöttem arra is, hogy szívesen foglalkozom emberekkel. A kettőből állt össze, hogy gyógyító foglalkozást kellene választanom. Az orvoslás hamar kiesett: édesanyám ugyan orvos, de én nem bírom a vért, nehezen menne az is, hogy azonnal döntsék életről, halálról. Egy nap az egyik tanárom megkérdezte, merre mennék tovább. Azt feleltem, talán gyógyszerészetre, ő megjegyezte: kár, mert az orvosira is felvennének. Annyira fölbosszantott, hogy a két szakmát szembeállította egymással, hogy véglegesen eldöntöttem a döntésemet.

– Miért épp gyógynövényekre specializálódott?

– Tudományos diákkörre jártam, ott ismertem meg az egyes területeket. Tudtam, hogy komoly kémiával nem szeretnék foglalkozni, és nem érdekelnek a gépek sem, így a gyógyszergyártással kapcsolatos kutatások lehetőségét hamar elvetettem. A növények vizsgálata azért volt szimpatikus, mert ahhoz erdőre-mezőre is kell járni, füveket kell gyűjteni. Vonzott az is, hogy kideríthetem: egy ötezer éve használt növény mitől hatásos vagy éppen mitől nem. A növényfarmakológia egyfajta nyomozómunka, ami nagyon érdekelt.

– *Ködpiszkáló* nevű blogjában az étrend-kiegészítőkkel, gyógynövényekkel kapcsolatos tévhiteket, rémhíreket cáfolja rendre. Mi adta az ötletet?

– Elvégeztem az angol szakfordítói képzést is,

és PhD-hallgatóként orvosi szaklapoknak fordítottam. Az egyik szerkesztő kérdezte meg, nem írnék-e a gyógynövényekről. Belekezdtem, születtek sorra a cikkek, amire aztán az egyik tanszékvezetőm is fölfigyelt. Akkoriban készült épp nyugdíjba a fitoterápiát oktató kolléganő. Ott álltam pályakezdőként, és megkaptam a tantárgyat, ami miatt sokan ferde szemmel néztek rám. Egy idős kollégám – mondhatni mentorom – mondta ekkor: ha valaki ellen áskálódni kezdenek, bele kell taposni a gázba. Ekkor írtam egy fitoterápia-jegyzetet, ami komoly munka volt, utána már nem kötözködtek. Közben elterjedt az ismerősi körben is, hogy mivel foglalkozom, az interneten fölbukkanó butaságok miatt pedig rengeteg kérdést kaptam. Egy idő után képzelenség volt egyenként válaszolnom mindre, ebből lett a *Ködpiszkáló*.

– *Álhírekről, sarlatánokról próbálja lerántani a leplet, de hiába tűnik el közülük egy, azonnal ott terem három másik. Mintha folyton az árral szemben úszna az ember...*

– Ez így van, ezért nem szabad irreális célokat kitűzni, azt gondolni, hogy majd megmondjuk a tutit, és egy csapásra megváltozik minden. El kell fogadni, hogy az emberek nem mindig a legracionálisabb módon hoznak döntéseket. Régi tanulság ez, amit ha tudomásul veszünk, kevésbé frusztrálódunk.

– *Származott valaha baja abból, hogy csodaszermek kikiáltott termékekkel foglalkozott?*

– Bajom nem, csak egy érdekes esetem. Írtam egy termékéről, utána egy konferencián összefutottam a cég képviselőjével. A zsebembe nyomott egy borítékot, valószínűleg így akarta megüzenni: „itt ez a pénz, hagyjál minket békén”. Nagyon kellemetlen volt, álltam ott, mint egy hülye, aztán kinyomoztam a cég címét, a pénzt pedig postán visszaküldtem.

DR. CSUPOR DEZSŐ

A Szegedi Tudományegyetemen diplomázott gyógyszerészként, farmakognóziai szakgyógyszerész szakvizsgáját és PhD-fokozatát is ott szerezte. A Szegedi Tudományegyetem docense, a Magyar Gyógyszerésztudományi Társaság Gyógynövény Szakosztályának elnöke. Ötletgazdája és elindítója az egészségügyi tévhitekkel, csodaszerekkel foglalkozó Kődpiszkáló blognak, illetve a különböző étrend-kiegészítők összetevőit tagláló PirulaKalauznak.



- Melyik eredményére a legbüszkébb?
- A legnagyobb örömmel az tölt el, amikor egy-egy volt tanítványom azt mondja, szemléletet kapott tőlem. Ez a legfontosabb, hiszen a konkrét ismeretek, a tudományos dolgok idővel elhomályosulnak, felülírhatják őket új eredmények. Viszont az empátiával társuló racionális gondolkodás – amit én is támogatok, illetve megpróbálok képviselni és átadni – nagyon fontos. A betegeknek értelmes dolgokat kell átadnunk az ő tudásszintjükhez, helyzetükhöz igazítva. Gondoljunk bele, mennyire nehéz egy előrehaladott stádiumú daganatos betegnek úgy tanácsot adni, hogy ne vegyük el tőle a reményt. Durván hangzik, de néha a sok hülyeség közül ki kell választani azt, ami a legkevésbé veszélyes, és a leginkább hasznosnak tűnik. Ebben segíteni kell a beteget, mert ha nem tesszük, maga kezd el egyszerre 5-10 készítményt használni, amivel veszélyeztetheti a terápiáját.
- Új projektjében a gyógynövények, vitaminok, ásványi anyagok labirintusában való eligazodást igyekszik segíteni. Mi hívta életre a PirulaKalauzt?
- Magyarországon nagyságrendileg 20 ezer étrend-kiegészítő kapható, az átlagember a reklámszövegekből indul ki, amikor ezek közül válogat. Kollégáimmal azt próbáljuk érthetően leírni, hogy az egyes hatóanyagok mire valók.

FOTÓ: KAPÁS CSILLA

- Ön szed valamilyen vitamint, természetes készítményt?
- Egyedül D-vitamint, ami az átlag magyar szervezetéből mindenképpen hiányzik a fényservegyen hónapokban. Amúgy igyekszem kiegyensúlyozottan táplálkozni, így a többi anyagból vélhetően nincs hiányom.
- Három gyereke van, őket is kritikus gondolkodásra neveli?
- A feleségem is gyógyszerész, szintén gyógynövényekkel foglalkozik, így az ilyen témák otthon is előkerülnek. A gyerekek is sokszor kérdeznek, van, hogy ők hoznak föl tévhitekkel kapcsolatos témákat. Ez ránk is hat, és motivál abban, hogy mindennek nézzünk utána. A nagyfiam már maga is használna internetet, keresgél. Szerintem ő már most kevésbé megtéveszthető, mint egy átlagos felnőtt. Viszont olyan szándék nincs bennem, hogy tévhitekéről, gyógynövényekről prédikáljak a gyerekeknek, ebbe az irányba tereljem őket. Szerintem az a jó, ha mindenki maga választja ki, merre megy, én is örültem annak, hogy a pályaválasztásomban nem a szüleim döntöttek. A lényeg, hogy bármi foglalkozunk, bármit olvassunk is, legyünk kritikusak. Nem számít, hogy az történelmi téma, egészségügyi kérdés vagy politika, a lényeg: semmit ne higgyünk el vakon! ☞