

Koronavírus elleni immunerősítésre a D-vitamin a legjobb

INTERJÚ | 2020. AUG 2. | KIS JUDIT



Felháborító, ha súlyos beteg embereket gyógyulással kecsegtetnek, álinformációkkal csapnak be - nyilatkozta a növekedés.hu-nak Csupor Dezső szakgyógyszerész, a Szegedi Tudományegyetem oktatója, akinek Ködpiskáló blogja az egészséggel kapcsolatos tévhitek eloszlításának céljával jött létre és nagyon hamar népszerű lett. Csupor Dezső szerint az álinformációk ellen harcolni kell, de a gyógynövény tényleg nagyon sok mindenre lehet megoldás.

NÉPSZERŰ



Hirdetés

Zacher Gábor: Amikor a rozéfröccs mellé bejön egy kis kokain is

INTERJÚ | 2019. aug 18.

Félistenek között: Így éltek a Wall Street igazi farkasai!

INTERJÚ | 2019. jún 4.

Mikor és milyen céllal indult a Ködpiskáló blog?

A dolog hobbiként indult: sok ismerős hozzám fordult gyógyszerrel kapcsolatos kérdéseivel, én pedig szeretek írni. 2010 körül kezdett ez felgyorsulni, egyre több információ vált elérhetővé magyar nyelven az interneten gyógyszerekről, gyógynövényekről. Tudták, hogy én ilyenekkel foglalkozom, ezért megkérdeztek többen is. Ezen kérdések megválaszolására hoztam létre a Ködpiskáló blogot, mert célszerűnek tűnt, hogy ezt publikusan teszem. Egyetemi oktatóként ez egy jó gyakorlat volt számomra, hogy különböző szinteken hogyan lehet elmagyarázni ugyanazt a dolgot.

Ha visszaemlékszik a tíz évvel ezelőtti időszakra, konkrétan milyen átverések motiválták ezt a fajta ismeretterjesztő tevékenységet?

Ami legjobban felháborít, az az, amikor a nagyon beteg embert próbálják becsapni.

Ha mondjuk valakit mondjuk egy körömlakk-vásárlás kapcsán csapnak be, az is sajnálatos, de maximum nem lesz szép a körme. De amikor egy daganatos, vagy egy cukorbeteg csapnak be és kiszedik az utolsó pénzét is, és nagyon jól tudni lehet már az elejétől, hogy ez nem ér semmit, az felháborító.

Ki az jelenleg, aki megnyomhat egy atombombát indító gombot?

ELEMZÉSEK | 2020. aug 22.

Ők a leggazdagabb romániai magyarok

ELEMZÉSEK | 2019. dec 13.

Sokszor előfordul, én is láttam ilyet, hogy azért, mert elkezdenek hinni egy ilyen marhaságban, abbahagyják azt a kezelést, ami adott esetben meghosszabbítja az életüket, vagy javítja az életminőségüket.

Mindig hasznos lehet kiegészíteni gyógynövényes terápiával az orvosi kezelést?

Igen, az lenne jó, ha mindig kiegészítené egymást a kettő.

Van, amikor a gyógynövényeknek is van létjogosultságuk, és van, hogy nincs is jobb. Például a szoptató édesanyáknál a tejelválasztás fokozására nincs gyógyszer, nincs olyan, hogy beveszek egy tablettát és majd jobb lesz. Ugyanez igaz a menstruációt megelőző tünetegyüttesre, amire sokszor fogamzásgátlót írnak az orvosok, hogy majd attól jobb lesz, pedig erre a célra is lenne hatásos, biztonságos növényi szer.

Van, amikor a gyógynövény kiegészíti az orvosi kezelést, akár hatásával, vagy akár úgy, hogy lelki támogatást ad a betegnek, hogy fogyaszt valamint. Csakhogy nagyon vékony a jég aközött, hogy támogatja a beteget lelkileg meg aközött, hogy a beteget becsapják. Ha mondjuk egy daganatos betegnek adunk valami gyógynövényt, ami tudjuk, hogy ugyan nem gyógyítja meg a daganatot, de van némi segítő hatása, és a kezelés mellé a kezelés fogyasztja, és neki ez lelkileg számít, akkor ez egy előnyös dolog. De ezt csak úgy lehet csinálni, hogy kapja mellette a rendes orvosi kezelést.

A Szegedi Egyetemen gyógynövénytant is oktatsz gyógyszerész- és orvostanhallgatóknak. Mikor került be a képzésbe ennek az ismeretanyagnak az átadása, és átkerült-e az orvosi gyakorlatba, hogy a gyógyszeres terápiát gyógynövényekkel is kiegészítsék?

Egyelőre többen vannak azok az orvosok, akiknek nincs ott a fejében, hogy ezeket is lehet használni. Ennek pusztán az az oka, hogy az orvosképzésbe ez jó tíz éve került be. Akik korábban végeztek, azok nyilván feltétlenül nem gondolnak erre. Mindenki abból indul ki, amit az egyetemen tanult, ami azon kívül van, az bizonytalan.

De van már egy olyan korosztály, - az elmúlt tíz évben végeztek - akinek jó eséllyel eszébe jut, hogy tényleg, itt volt valami gyógynövény.

A gyógyszerészképzésben kötelező a gyógynövénytant, az orvosin választható tárgy, de jellemzően az évfolyam kicsit több mint fele felveszi, és be is jár az előadásokra. Nem igaz, hogy előítélet van az orvostanhallgatókban a gyógynövényekkel szemben, ha kellő időben ismerik meg és kellően kritikusán – én nem reklámozni megyek oda – beilleszthető az orvoslásba, akkor van nyitottság, sőt érdeklődés is.

A Ködpiszkáló blog fő célja is az ismeretterjesztés, csak ott az átlagemberhez, fogyasztóhoz szól, és ad át fontos információkat. A Ködpiszkáló- Pirulakalauz.hu Facebook-oldalt több mint 13 ezren követik. Az eredetileg a barátainak írt blog hogyan nőtte ki magát?

Ismerősök között is terjedt, illetve volt egy-két ügy, amikor az érdeklődés középpontjába kerültünk, és a hatóságok is reagáltak az írásainkra.

Egyszer például egy weboldalon tiszafa teát ajánlottak köhögésre, holott a tiszafa egy erősen mérgező növény. Kiszúrtam azt az írást, pont miután megjelent. Írtam egy bejegyzést a blogon, amelyre a gyógyszerhatóság (jelenleg: Országos Gyógyszerészeti és Élelmezés-egészségügyi Intézet, OGYÉI – a szerk.) is reagált, és törölték a weboldalt.

Volt több eset is, amikor reflektorfénybe került a blog, olyat csináltunk, aminek lett hatása.

Ha mondjuk valaki azt mondaná, hogy a koronavírus esetleges második hullámára vagy csak az őszi-téli nátha-és vírusszezonra készülve szeretné kicsit erősíteni az immunrendszerét, akkor milyen étrendkiegészítőt ajánlana?

Most lehet, hogy nem fogok valami nagyot mondani, de D-vitamint.

Számos kutatás bizonyította, hogy az immunrendszer is rosszabbul működik, ha D-vitamin hiányosak vagyunk. Konkrét vizsgálatokat is végeztek, hogy akiknek a D-vitamin szintje alacsonyabb volt, azok körében koronavírus esetén magasabb a halálozás.

BKIK-elnök: Korrigálni kellene a KATA szigorítását

INTERJÚ | 2020. aug 11.

Tehát nem arról van szó, hogy nem betegszik meg az ember, mert ugyanúgy megbetegszik, de nagyobb eséllyel ússza meg súlyos betegség nélkül, ha a D-vitamin szintje rendben van.

Ez pont egy olyan anyag, amit sokan forgalmaznak, és nem is annyira nagyon drága.

Az ajánlott napi dózis sokat változott az utóbbi 10 évben, mennyit érdemes szedni?

Egy felnőttnek napi 2000-4000 nemzetközi egység az ajánlott a tudomány jelenlegi állása szerint. Az jelenleg nem bizonyított, hogy a többnek lenne értelme.

Nyáron is érdemes szedni, mert a napvédő termékek kiszűrik az UV-fényt, így ha bekenjük magunkat egy 50-es UV-védő krémmel, akkor az blokkolja a bőrben a D-vitamin termelést.

Ha már naptejek: sokan félnek a bennük lévő a titán-dioxid részecskéktől. Mit mutatnak a kutatások, biztonságosak a naptejek?

Igen, a titán-dioxid a legtöbb naptejben benne van. Ez egy kiváló fényvédő anyag, de fehér színű. Sok ember nem szereti, ha fehér a bőre a naptejtől, ezért a gyártók kialakítottak nanorészecskéket: a titán-dioxid olyan kicsi, nano részecskékre van szedve, hogy bőrre kenve nem látszik, nem fehér. A nanorészecskékről terjedt el, hogy képesek felszívódni a bőrben, bejutnak az agyba és károsítják azt. Sokan emiatt inkább nem kenik be magukat. A jelenlegi kutatások szerint azonban úgy tűnik, hogy épp bőrfelületre kenve nem szívódik fel, nem okoz semmiféle gondot, tehát inkább kenjünk be magunkat, mert azt viszont 100 százalékosan lehet tudni, hogy a túlzásba vitt napozás rákkeltő.

A koronavírus szempontjából mik lehetnek a perspektivikus hatóanyagok, vagy akár gyógynövények? Ha fél évig csak ebben a témában kutathatna, mit vizsgálna?

A koronavírus elleni hatóanyagokat csak víruslaborban lehet kutatni, egy-egy ilyen engedélyeztetése nagyon bonyolult folyamat, Magyarországon is csak néhány víruslabor működik. Ha személyesen ebben kutathatnék, akkor növényi anyagokat állítanék elő, és odaadnám egy víruskutatónak. Egyébként ilyennel érdemes lenne foglalkozni, és foglalkoznak is máshol, hogy azok az immunrendszerre ható növények – például a kasvirág, az Echinacea -, hatóanyagai hogyan hatnak a koronavírusra.



Kasvirág

A kasvirágról például tudni lehet, hogy a megfázásban hatékony. A megfázást is sokszor koronavírusok okozzák. Nem ez a mostani, hanem a rokonai, és felmerül a kérdés, hogy ezzel a koronavírussal mit kezd a kasvirág.

De az összes, immunrendszerre hatékony növénynél érdemes lenne megnézni szerintem. Egyelőre nagyon keveset tudunk arról, hogy valóban mit csinál ez a vírus, mert bár most már lehet tudni ugyan, hogy agyi- és visszafordíthatatlan tüdőkárosodást okozhat, de inkább az lehet a jó kutatási irány, és vannak is erre elképzelések, hogy hogyan lehet megakadályozni, hogy a vírus bejusson a sejtekbe. Ezt érdemes lenne növényeknél is nézni. A másik, amit érdemes lenne kutatni, az a vírus által okozott ún. citokin vihar kivédése.

Erről mit kell tudni?

Ez az állapot, amikor a szervezet immunrendszere a szervezet ellen fordul a koronavírus hatására, és a nagyon súlyos tüdőgyulladás is emiatt alakul ki. A citokinek az immunrendszer részei: ezeket az immunrendszer elkezd olyan mennyiségben termelni, hogy azok már az emberi szervezetet károsítják. Gyógyszerekkel is próbálkoznak ezt kivédeni, de gyógynövényeknél is meg lehetne nézni. Mindez a védőoltás után kerülhet sorra, mert mire egy-egy ilyen hatóanyagból gyógyszer lesz, az több év. Ami sokkal gyorsabb, az a védőoltás, az már remélhetőleg jövőre meglesz.

A védőoltások hatásairól hogyan tájékozódhat a fogyasztó, és ha több védőoltás is lesz, hogyan döntheti el, hogy melyik számára a legmegfelelőbb?

Az összes ilyen információt a védőoltások tájékoztatója tartalmazza. Az esetleges mellékhatások felmérésére hosszú idő kell: ehhez a védőoltásokat sok tízezer embernek kell beadni, és vizsgálni, hogy milyen mellékhatásokat okoznak. Ezen kívül azt is vizsgálják, hogy az ellenanyagok milyen arányban termelődnek, azoknak a szintje mennyi ideig maradt fenn, illetve nézik, hogy az embereknél milyen arányban alakulnak ki szövődmények. Amire mi, páciensek megkapjuk, addigra már sok tízezer ember megkapta és abban is biztosak lehetünk, hogy a haszon messze meghaladja a kockázatot.

dr. Csupor Dezső - Névjegy

NÉVJEGY Dr. Csupor Dezső 1979-ben született Marosvásárhelyen, 2002-ben végzett a Szent-Györgyi Albert Orvostudományi Egyetem Gyógyszerésztudományi Karán. PhD-fokozatát 2007-ben szerezte meg, 2015-ben habilitált. Jelenleg a Szegedi Tudományegyetem Gyógyszerésztudományi Karának dékánhelyettese, oktatója, valamint a Farmakognóziiai Intézet oktatója. Több, gyógynövényekkel kapcsolatos szakkönyv – például: Gyógynövénytár – Útmutató a korszerű gyógynövényalkalmazáshoz, Száz kémiai mítosz, Fitoterápia - , szerzője, társszerzője, lektora vagy szerkesztője. 2010-ben indította Ködpiszkáló nevű blogját, amelynek célja „gyógynövényekkel, gyógyszerekkel, étrend-kiegészítőkkel kapcsolatos tévhitek, rémhírek oszlatása, a köd piszkálása” – a bejegyzéseket jelenleg kilenc szakember írja. „Célunk az elfogulatlan és szakszerű tájékoztatás, mert a helytelenül alkalmazott rossz minőségű termékek használata többet árthat, mint a kezelés elmaradása” – hangsúlyozzák. A blog több egészségügyi díjat és közönségdíjat is elnyert az utóbbi években: többek között 2017-ben a Hiteles egészségügyi weboldal díjat, a Nekem szól! Egészségértés díj ezüstérmét, vagy a Nemzeti Kiválóság Program blogverseny első helyét. A Ködpiszkálóhoz kapcsolódik a Pirulakalauz weboldal is.

[KORONAVÍRUS](#) [CSUPOR DEZSŐ](#) [KÖDPISZKÁLÓ BLOG](#)

László Csaba: The duration of the jobseeker's allowance could be extended

Épülő Selyemút: Kína lehet ismét a világ közepe?

NÉPSZERŰ

A szexrobotok hamarosan eláraszthatják a világot

[ELEMZÉSEK](#) | 2019. júl 7.

Székács Béla: Hamarosan nagyon sokáig élünk majd, de addig is tenni kell érte

[INTERJÚ](#) | 2019. máj 12.