

**BRAIN STORMING:**

**„Egészséges cinizmus”  
– avagy: BS-Különvélemények  
az egészségről, az egészségügyről  
és az egészségügyünkről**

Mottó:

*‘Aki mindig egészséges volt,  
végzettszerűen hülye marad!’*

(Martin Du Gard)

Az egészség minden ember számára fontos, ám maga az egészség, mint olyan, nem mindenkinek jelenti ugyanazt, és nem mindenféle egészség egyformán fontos mindenkinek. Ha közelebbről megvizsgáljuk magát az egészség fogalmát, rájövünk, hogy alapvetően semmiféle köze nincs ahhoz, amit az „egészséghez” lehetne kapcsolni. Valamije ugyanis mindenkinek beteg, nem működik rendesen, kopott, hiányos, vagy nem elég fejlett, vagy éppenséggel túl sok is van, mint kellene. Mindenki, akit az orvostudomány általában egészségesként határoz meg, sosem teljes egészében egészséges.

A WHO szerint az egészség „*a teljes testi, lelki és szociális jólét állapota, és nem csupán a betegség vagy fogyatékoság hiánya*”; emellett pedig megkülönböztetnek még biológiai, lelki, mentális, emocionális és szociális egészséget is. Széles tehát az a paletta, ami alapján egészségesnek vagy betegnek tekinthetjük vagy hihetjük magunkat és másokat. Mindannyiunknak számos lehetősége van arra, hogy a másikat ezért vagy azért, vagy csak úgy „betegnek” tekintsük, akár magunkhoz, mint valamiféle „mintadarabhoz”, akár egy képzeletbeli „átlaghoz” viszonyítva.

Van, aki nevet mások hipochonderségén, van, aki pedig azokon nevet, akik szentül meg vannak győződve arról, hogy mindent megtesznek annak érdekében, hogy egészségesek legyenek és annak is látszódnak.

Van, aki nevet a sportolást a sportruházat viselésével pótlókon, és van, aki pedig azokon nevet, akik komoly sportteljesítményt produkálnak, ám nem törekednek a szokásos sportolói babérokra.

Van, aki azt tekinti egészségesnek, akin sok hús van, és van olyan is, aki azt, aki sok húst eszik.

Vannak egészséges humorú emberek, akiknek a viccein egyesek betegesen nevetnek.

A betegek néha megfertőzik az egészségeseket, néhányan pedig azzal tartják fenn lelki egészségüket, hogy a betegekkel foglalkoznak – őket mások betegsége, testi, lelki nyomora teszi egészségessé.

A kép talán egyre zavarosabbnak tűnhet, és már nemigen tudjuk határozottan megmondani, hogy vajon ki is számít egészségesnek és ki betegnek – mégis van valamiféle kiút ebből a káoszából: mivel az egészség és a jólét nem feltétlenül esnek egybe, és mindenki esetében más-más módon kapcsolódik e két dimenzió, minden esetben, újra és újra mérlegelnünk, értelmeznünk kell, és minden oldalról, pro és kontra vizsgálnunk kell, hogy adott esetben kinek mi a jóléte szempontjából a jó és neki való. Ezért válhat szükségessé, hogy amikor az egészség és betegség, a jólét és a nyomorúság különböző oldalaival és megjelenési formáival szembe találjuk magunkat, egy időre félretegyük a megrögzött beidegződéseinket és a hagyományos szűrőink nélkül, *egészséges cinizmussal* vizsgáljuk azt, ami elénk kerül. Emellett pedig bárhogy is kommentáljunk, minősítsünk vagy véleményezzünk is valamit, azt jobban megjegyezzük, mélyebben marad a memóriánkban és így esélye van a tényeknek arra, hogy haszonnal lehessenek hatással az életvezetésünkre.

Az olvasó kezében tartott szerény, ámde adatoktól hemzsegő tanulmány arra tesz kísérletet, hogy segítsen kialakítani az előbbieken vázolt látásmódot. Vágjunk hát a közepébe!

\*\*\* \*\*

## **TARTALOM**

### **ELSŐ RÉSZ**

*Gyógyíthatatlan tényekről jut eszembe...*

**Avagy: Nem minden kárörvendés, ami annak látszik!**

### **MÁSODIK RÉSZ**

*... Na de, ha így van, akkor mi van? ...*

**Avagy: érdekes tények érdekes kérdései és egyéb elvetélt felvetések.**

### **HARMADIK RÉSZ**

**„ORVOSOK, ÁPOLÓK ÉS MÁS BETEGEK”**

**Avagy: aforizmatikus vetélkedés Mester és Tanítványa között.**

**(Részlet a „BS-Feleki Aforizmatika/Különvélemény Mesterkurzus”-ból)**

\*\*\* \*\*

# ELSŐ RÉSZ

## **Gyógyíthatatlan tényekről jut eszembe...**

*Avagy: Nem minden kárörvendés, ami annak látszik!*

\*\*\*

„Egy vizsgálat szerint a súlyos alvási zavarokkal küszködő tizenévesek 4,2-szer gyakrabban kísérelnek meg öngyilkosságot, mint azok, akik nyugodtan alszanak.”

### **BRAIN STORMING:**

#### **No.1.:**

*Nyilvánvaló – míg a jó alvók békésen alszanak, addig a nem jó alvók békében akarnak nyugodni.*

#### **No.2.:**

*Talán nem ártana elolvasniuk az altatók használati utasítását.*

#### **No.3.:**

*Talán fel kellene világosítani őket, hogy az álmatlanságnak nem az örök alvás a megoldása.*

\*\*\*

„A népi gyógyászat a nyers káposztalevet kúraszerűen ajánlja fogyasztani gyomorfekély esetében.”

### **BRAIN STORMING:**

*Lehetőleg minél nagyobb levelekben lenyelni, hogy jobban fedjen!*

\*\*\*

„Az USA-ban az alkalmazottak 69%-a olyan munkahelyen dolgozik, ahol vagy a tulajdonos, vagy a kormányzat tiltotta meg a dohányzást.”

### **BRAIN STORMING:**

*Feltehetőleg nem a dohányiparral kapcsolatos cégeknél...*

\*\*\*

„Az emberi tüdő teljes felülete kb. egy teniszpálya méretével egyezik meg (100 négyzetméter).”

### **BRAIN STORMING:**

*Ha az ember teniszezik, akkor még nagyobb!*

\*\*\*

„A szalmonella 80%-ban étellel kerül az ember szervezetébe.”

### **BRAIN STORMING:**

*A szalmonella jól nevelt – a bejáraton érkezik, és (többnyire) a kijáraton távozik.*

\*\*\*

„Statisztikák szerint a legtöbb gyermek augusztusban és szeptemberben születik.”

**BRAIN STORMING:**

*Vagyis karácsony tájékán a férfiak és nők (maradandó) intim ajándékokat is szoktak ajándékozni egymásnak (szeretteiknek).*

\*\*\*

„Amerikai kutatók vizsgálati eredményei szerint a napi kb. másfél kilométeres séta 13%-kal csökkenti az idős nők szellemi hanyatlásának kockázatát.”

**BRAIN STORMING:**

*Ez jó hír – mert így jobban emlékeznek majd a visszaútra.*

\*\*\*

„Kínában a mai napig 1.700 növényi eredetű gyógyszert használnak, amelyet 5.000 nyilvántartott gyógynövényből állítanak elő.”

**BRAIN STORMING:**

*A kínaiak tehát tényleg fűvel-fával gyógyítanak... ki tudja, tán' tücsökkel és bogárral is!*

\*\*\*

„A bevándorló afrikaiak közül az USA-ban 168.000, Franciaországban 42.000, az Egyesült Királyságban 10.000 nő esett át genitális csonkításon.”

**BRAIN STORMING:**

*Az még külön tragikus, hogy sok színes bőrű nőt prostitúcióra kényszerítettek... és szerencsétlenek még azt sem élvezhették!*

\*\*\*

„Magyarországon évente mintegy 5.000 ember szenved táplálkozási és nyelési problémában.”

**BRAIN STORMING:**

*Fura – ha nyelési problémái vannak valakinek, akkor azt várhatnánk, hogy akkor talán az illető kevesebbet vagy óvatosabban eszik. A kevesebb étel felvétele azonban nem vezet általában emésztési problémákhoz – hacsak az éhséget nem tekintjük annak!*

\*\*\*

„Egy 60 kg-os férfi mája két óra alatt bontja le a három deci sörben lévő 12 g tiszta alkoholt.”

**BRAIN STORMING:**

*Elgondolkodtam: akkor egy 120 kg-os férfié 1 óra alatt? Nem, ahhoz biztosan több idő kell. Hiszen annak az alkoholnak még el kell jutnia a májhoz is egy akkora testben!*

\*\*\*

*„A hazai kórházakban évente 50–250 ezer beteg kap alapbetegsége mellé újabb fertőzést, és átlag négyezren meg is halnak közülük.”*

**BRAIN STORMING:**

*Kórházba kerülni egy fertőző betegséggel tehát olyan kirándulást jelent, mintha egy éhes vadállattal mennénk el egy olyan állatkertbe, ahol nincsenek ketrecek, hanem emberek vezetgetik a maguk vadállatait.*

\*\*\*

*„A fejlett világban a leggyakrabban végzett sebészeti beavatkozás a szürkehályogműtét.”*

**BRAIN STORMING:**

*... No, többségükben azért nem ezért felvilágosultabbak!*

\*\*\*

*„A gyorsan növekvő, sokakban allergiát okozó kanadai nyár Sztálin kedvenc növénye volt, ezért „Sztálin bosszújának” is nevezik.”*

**BRAIN STORMING:**

*Sztálin tehát nem borsot tört a világ orra alá!*

\*\*\*

*„A Nemzetközi Olimpiai Bizottság megállapítása szerint a főként sportolók által fogyasztott táplálék-kiegészítők 15-20%-a tartalmaz (kevés) doppingszert.”*

**BRAIN STORMING:**

*Egy etióp csapatnál valószínűleg bármely táplálék doppingszernek számítana.*

\*\*\*

*„Algériában a rovarcsípések enyhítésének szándékával karikára vágott nyers hagymát szorítanak a fájó pontra.”*

**BRAIN STORMING:**

*... ha ezt fokhagymával végzik, akkor vámpírok ellen is hatásos lehet.*

\*\*\*

*„A csuklás a rekeszizom ismétlődő görcsös összehúzódása, amit a hangszalagok közötti nyílás gyors és hangos záródása kísér.”*

**BRAIN STORMING:**

*Érdekes – ezt a jelenséget eddig még nem igazán akarták a parapszichológusok a telepátia bizonyítékaként felhasználni, holott a „népi bölcsesség” ezt sugallja.*

\*\*\*

*„Fogyókúrákor a súlyvesztés tetemes része a szervezet által lebontott víz és só, csak kisebb része valóban zsír.”*

**BRAIN STORMING:**

*Ez alapján a valódi és hiteles testsúlymérés nem a fogyókúra végén végzendő, hanem kb. 1-2 hónappal később, ugyanis a fogyókúra-végi testsúly nem más csupán, mint a fogyókúra „átmeneti” tünete!*

\*\*\*

*„2001-ben 5.132 bárányhimlős esetet regisztráltak Budapesten.”*

**BRAIN STORMING:**

*Akkoriban biztosan több bárányhimlős volt Budapesten, mint bárány...*

\*\*\*

*„Májunk a ritka evésekhez alkalmazkodott az evolúció során.”*

**BRAIN STORMING:**

*Agyunk pedig jól jött ahhoz, hogy elkerüljük, hogy a májunkt is ritkán egyék más ragadozók.*

\*\*\*

*„Egy 59 országban végzett, 45-74 év közötti férfiakra kiterjedő vizsgálat szerint az olajos magvak fogyasztásának növelése csökkenti a prosztatatarák miatt bekövetkezett elhalálozások számát.”*

**BRAIN STORMING:**

*Azok a férfiak, akik hajlandók bíbelődni az apró magvak kibontásával, azoknak a prosztatája tehát jobban működik... talán azért is, mert más apróságokkal is hajlandóak bíbelődni...*

\*\*\*

*„A nők harmadának van valamilyen mellpanasza.”*

**BRAIN STORMING:**

*Ezek többnyire – „túl kicsi, túl nagy, túl lapos, túl lötye, stb.” ... E tekintetben a férfiaknak is vannak női-mell panaszai – leginkább az elérhető mellekkel kapcsolatban.*

\*\*\*

„Az ókori egyiptomiak gyógyszerként is használták a sört.”

**BRAIN STORMING:**

*Mi ebben az új? Ez ma is így van!*

\*\*\*

„A 8 millió lakosú Ausztriában 1 millió 200 ezer az alkoholizmus rabjainak száma... Közülük 330 ezer betegnek, csaknem 900 ezer pedig súlyosan veszélyeztetettnek tekinthető.”

**BRAIN STORMING:**

*Végül is – Ausztrália eredetileg amúgy is börtönszigetnek indult...*

\*\*\*

„Magyarországon minden 10. újszülött átmeneti vagy tartós rehabilitációra szorul.”

**BRAIN STORMING:**

*Ez nagyjából minden korosztályról elmondható lenne.*

\*\*\*

„Közösülés után két órával az infarktusveszély enyhén fokozott, 3 órával később pedig nincs rizikónövekedés.”

**BRAIN STORMING:**

*Házastárssal való közösülés esetén ez az aktus előttre is igaz. Szeretővel azonban a hazaérkezéshez közeledve egyre nő a rizikó.*

\*\*\*

„A szabályok szerint 10 évesnél idősebb mentőautót nem lehet használni.”

**BRAIN STORMING:**

*Jó, hogy ez a szabály a mentősökre nem vonatkozik.*

\*\*\*

„Az amerikai gyógyszerintézet egy 1998-as felmérése szerint a felírt antibiotikumok fele felesleges.”

**BRAIN STORMING:**

*Semmi gond – az emberek többsége úgyis csak a felét veszi be a felírt gyógyszereknek!*

\*\*\*

„Egy ausztrál vizsgálatban a megkérdezett férfiak 48%-a a testsúlyával, 40 a rossz kondíciójával, 38 a gyenge izomzatával volt elégedetlen. De pl. 25% testtartása, 18% rossz bőre, 13% a kopaszodása, 11% túl erős testszőrzete miatt...”

**BRAIN STORMING:**

*Rochefoucauld mondása ma is érvényes: 'Emlékezőtehetségére mindenki panaszkodik; ítélőképességére senki.'*

\*\*\*

*„A National Foundation for Brain Research adatai szerint az amerikai vállalatoknak évente 44 milliárd dollárjába kerülnek a depresszió okozta kiesések.”*

**BRAIN STORMING:**

*Ami a vállalatvezetők körében további depressziót okoz...*

\*\*\*

*„Egy felmérés szerint az ausztrál orvosok 36%-a alkalmazta már az eutanáziát a praxisa során.”*

**BRAIN STORMING:**

*Úgy néz ki, hogy ahhoz, hogy az ember nyugodtan tudjon élni és meghalni, el kell vonulnia a lehető legnagyobb távolságra a civilizált világtól.*

\*\*\*

*„A repüléstől való félelem előfordulási aránya 10-15%.”*

**BRAIN STORMING:**

*Feltehetőleg nem a pilóták között...*

\*\*\*

*„A kávéban lévő csersav izgatja a gyomornyálkahártyát, a koffein fokozza a savtermelést, tehát gyomorégést, émelygést, hányást okozhat.”*

**BRAIN STORMING:**

*A kávé éppen ezért remek fogyókúra szer!*

\*\*\*

*„A japán felnőttek egyharmada dohányzik, és évente mintegy 100.000 haláleset írható a szigetországban a cigarettázás terhére.”*

**BRAIN STORMING:**

*Ha sok ember van egy kis országban összezsúfolva, akkor az emberek sokszor nem csak magukban füstölögnek... és ezt a nemdohányzók is megszívják!*

\*\*\*

*„Meddő nőknek is van teje, akkor is, ha még sohasem szültek.”*

**BRAIN STORMING:**

*Ahogy a meddő férfiaknak is lehet ondója...*

\*\*\*

„A klitoriszt (csikló) 1559-ben felfedezte az itáliai Renaldus Columbus.”

**BRAIN STORMING:**

**No.1.:**

*... És persze, hogy egy férfi volt az!*

**No.2.:**

*Vajon a csikló felfedezése előtt a férfitársadalom nem is tudta, hogy a klitorisz létezik; vagy csak azt nem tudta, hogy nevezze?*

**No.3.:**

*Vajon meddig kereshette?*

**No.4.:**

*Ha nő fedezte volna fel, ma táplálék-kiegészítőként fogyaszthatnák férfiak...*

\*\*\*

„Egy úrhajós havonta 1-2%-ot veszíthet csontjának sűrűségéből.”

**BRAIN STORMING:**

*Ez persze csak abban a szerencsés esetben van így, ha módjában áll repülni!*

\*\*\*

„Az amerikai vagy japán iskolarendszerben úgy is csökkentik a stresszt, hogy a tanárnak kötelessége bejelenteni, mikor fog számon kérni.”

**BRAIN STORMING:**

*Mindaz tovább csökkenthető lenne, ha azt is közölné, hogy MIT fog számon kérni!*

\*\*\*

„Közösülés közben ritka a szívinfarktus, az összes hirtelen halálnak csak 0,2-0,6%-át teszi ki.”

**BRAIN STORMING:**

*Valószínűleg az is igen ritka, hogy szívinfarktus-gyanús férfiak szexeljenek.*

\*\*\*

„A férfiak bőrén a szaruréteg vastagabb, mint a nőkén.”

**BRAIN STORMING:**

*Ez még csak arra lenne jó indok, hogy a nők esetleg több ruhát VEGYENEK FEL, de arra nem, hogy többször és többfélét VEGYENEK MEG!*

\*\*\*

„A német Max Planck Pszichiátriai Intézet kutatói a kilencvenes évek elején kimutatták, hogy a klinikus depresszióban szenvedők 5%-ának a betegsége évszaktól függő, azaz novembertől februárig romlik az állapotuk. – A déli féltekén júniusban és júliusban figyelhető meg hasonló jelenség. Ez a SAD – Seasonal Affective Disorder.” (Angolul „sad” = szomorú. BS)

### **BRAIN STORMING:**

*A magyarázat egyszerű – a szép idő a hangulatot is javítja. ... A depressziót tehát remekül gyógyíthatja a téli hónapokban a kellemes klímára való elutazás – ehhez általában pénz kell; ergo: a sok pénz remekül javíthatja az emberek hangulatát... vagyis A PÉNZ IGENIS BOLDOGÍT!!!*

\*\*\*

„Egy asszonynak 2-3 évvel az utolsó szülés után 2,27-szer nagyobb az emlőrák kockázata, mint akinek 10-14 éve volt az utolsó szülése.”

### **BRAIN STORMING:**

*Nem csoda – ez származhat egyrészt abból, hogy a csecsemő alaposan megdolgozza őket, és ilyenkor az emlők érzékenyekké válnak; továbbá ilyenkor van a legnagyobb esélye is annak, hogy a kised belemarkol, belevág, belerúg...*

\*\*\*

„Hennes volt az, aki 1921-ben leírta, hogy a szamárköhögés (pertussis) felnőtteknél is előfordul.”

### **BRAIN STORMING:**

*Van, aki felnőttként is számár marad.*

\*\*\*

„A halak vérnyomása 10-15 Hgmm... A szárazföldi gerinceseknek (és az embernek) a szívnél magasabban lévő szerveik elegendő oxigéndús vérellátásához nagyobb vérnyomásra van szükségük.”

### **BRAIN STORMING:**

*A „halvérű” tehát ezen a módon is igazolást nyer!*

\*\*\*

„A B2-vitamin leginkább a májban, vesében, szívizomban, **tojásban** és élesztőben fordul elő.”

### **BRAIN STORMING:**

*Amikor a belső szervek után azonnal a „tojás” következett, egyesek elbizonytalanodtak, hogy a testrészlől, vagy az élelmiszerről van-e szó...*

\*\*\*

„A fogorvosi kezelésre nem szabad éhgyomorral menni, mert a vércukorszintünk a különféle fájdalomcsillapító injekció hatására leeshet és könnyebben rosszul lehetünk.”

**BRAIN STORMING:**

*A legtöbb ember azonban nem tud enni fogorvosi kezelés előtt a fogfájástól – a gyógykezelés alatt azonban már kicsit sem bánnának egy kis ájulást.*

\*\*\*

*„Egyes kutatási eredmények szerint a koffein javíthatja a memóriát az idős embereknél.”*

**BRAIN STORMING:**

*A memóriát igen, de az intelligenciát már akkor sem!*

\*\*\*

*„Egy az USA-ban készült felmérés szerint a lakosság 1–3%-ára jellemző a kóros játék-szenvedély.”*

**BRAIN STORMING:**

*És ez a szenvedély is milyen sok ember egészséges megélhetését tudja biztosítani!*

\*\*\*

*„A magyar lakosság 20%-a allergiás a parlagfű pollenjére.”*

**BRAIN STORMING:**

*Ez valahol azt is jelzi, hogy Magyarország egyre kevésbé agrárország – egyre több föld marad parlagon!*

\*\*\*

*„Magyarországon az európai átlagnál kétszer gyakrabban fordulnak orvoshoz.”*

**BRAIN STORMING:**

*Persze – mivel itt még nagy hagyománya van a táppénzből való megélhetésnek.*

\*\*\*

*„A köröm piros vagy rózsaszín elszíneződése szívelégtelenséget jelez.”*

**BRAIN STORMING:**

*... vagy azt, hogy odacsukták az ajtófélfához!*

\*\*\*

*„Az alkohol rendszeres fogyasztása miatt ödémák és hajszálértágulatok alakulnak ki.”*

**BRAIN STORMING:**

*Az ödéma és hajszálértágulatok kialakulásának nem biztos, hogy van kellemesebb vagy vidámabb módja!*

\*\*\*

„Csehországban 2001-ben 166.000 hektáron termeltek bioélelmiszereket.”

**BRAIN STORMING:**

*A mezőgazdaságban, amikor éppen nincs elegendő pénz növényvédőszerre, gyakran átkeresztelik a tevékenységet „biotermelésre”.*

\*\*\*

„A feljegyzések szerint Julius Caesar, Pál apostol, Napóleon és Van Gogh is epilepsziában szenvedett.”

**BRAIN STORMING:**

*Az epilepszia azt mutatja, hogy valami nagyon nincs rendjén az illetővel... és a fenti névsor is ezt igazolja.*

\*\*\*

„A szénhidrátok a legjobb zsírfogyasztók.”

**BRAIN STORMING:**

*A szénhidrát túlfogyasztók pedig a legjobb zsírforrások!*

\*\*\*

„Az USA-ban 2.500 beteg megkérdezése után azt találták, hogy 75%-uk minden gyógyszer-mellékhatást szeretne tudni, 13% csak a legalább 1:100.000 gyakoriságúakat, 10% az 1:100-hoz gyakoriakat, 0,4% pedig semmire sem kíváncsi.”

**BRAIN STORMING:**

*Tehát a 0.4% vagy sohasem beteg, vagy csak nem tud olvasni...*

\*\*\*

„A homeopátiát Magyarországon 1948 és 1991 között az állam, mint tévtant, betiltotta.”

**BRAIN STORMING:**

*Azóta kiderült, hogy ártalmatlan, és megadóztatható. Az állam az ostobaságot és a nép-hülyítést is megengedi, ha bevétele van belőle.*

\*\*\*

„Az USA-ban 238.000 szemhéjfelvarrást végeztek 2001-ben. Ezzel ez a 3. leggyakoribb sebészeti beavatkozás, 19%-át férfiakon végzik.”

**BRAIN STORMING:**

*Minden azonban nem jelenti a látókör szélesedését is!*

\*\*\*

„A százezer főre jutó öngyilkosságok száma egy évre vetítve az USA-ban 11, Nagy-Britanniában 10, Görögországban 4, Izraelben 2, Magyarországon (2001-ben) 32.”

**BRAIN STORMING:**

*Izraelben feltehető, hogy az öngyilkosság azért ritka, mert anélkül sem egy életbiztosítás ott élni.*

\*\*\*

„Németországban az összes forgalomba kerülő élelmiszer 5-6%-a (2000-ben) biotermék.”

**BRAIN STORMING:**

*A többi gazdaságnak valószínűleg van pénze növényvédőszerre.*

\*\*\*

„200 évvel ezelőtt a himlő, 100 éve a nemi betegségek, 50 éve a szürkehályog volt a vakság vezető oka.”

**BRAIN STORMING:**

*Régebben sokkal több minden vakította el az embereket.*

\*\*\*

„1993-tól van olyan képzés a Testnevelési Egyetemen, ahol az úszóoktatókat a fogyatékosokkal kapcsolatos speciális tudnivalókra oktatják.”

**BRAIN STORMING:**

*Kiderült, hogy általában nem sok kell ahhoz, hogy az ember fennmaradjon a vízfelszínen.*

\*\*\*

„Napjainkban, az USA-ban kb. 26.000 szülés zajlik *otthon* (0,6%).”

**BRAIN STORMING:**

*Ami ugye a ‘szülő otthona’ és nem ‘szülőotthon’.*

\*\*\*

„A középkorú nők hát- és vállfájásának igen gyakran lelki okai vannak.”

**BRAIN STORMING:**

*Érthető – amikor megkérdezik a nőktől, hogy „Mi a baj?”, csak vállat vonnak, de nem mondják el... és minél gyakrabban kérdezik, annál gyakrabban vonogtják a vállukat.*

\*\*\*

„A visszértágulatnál ártalmas a szaunázás és a láb hosszas napoztatása, mert a melegtől a vénák kitágulnak.”

**BRAIN STORMING:**

*Az írói vénára azonban jó hatással van a szaunázás és a napozás.*

\*\*\*

*„A máj alkoholbontó képessége kb. 0,15 ezrelék óránként.”*

**BRAIN STORMING:**

*Az óránkénti 15 ezreléknél gyorsabb alkoholbontó képességet sajnos nem veszik figyelembe a gyorsajtások megítélésénél!*

\*\*\*

*„A fájdalomküszöb 130 decibelnél van... Az akusztikában a decibelskálát használják: a suttogó beszéd kb. 20, a normális beszéd 50, egy motorkerékpár pedig kb. 100 dB erősségű hangot kelt.”*

**BRAIN STORMING:**

*Az ostobaságok még suttogva, tehát 20 decibel környékén is elérhetik a fájdalomküszöböt.*

\*\*\*

*„Plinius szerint a vöröshagyma 28, a fokhagyma 61-féle betegséget gyógyít.”*

**BRAIN STORMING:**

*Sok betegség nem tud vetekedni a fokhagyma bűzével.*

\*\*\*

*„A statisztikák szerint az USA-ban évente mintegy 98 ezer haláleset következik be olyan orvosi műhibák miatt, amelyek egyébként megelőzhetőek lennének.”*

**BRAIN STORMING:**

*Ez majdnem 5 percenként 1 esetet jelent! Ha egy halállal végződő műhiba esetet veszünk, ami valószínűleg pereskedést von maga után, akkor elképzelhető, hogy nemigen van olyan orvos Amerikában, akinek ne lett volna műhibapere – mivel a halálos műhibák után sokszor előfordul, hogy az illető orvos nem praktizálhat többé, és így ilyen esetek egy orvos életében nemigen fordulnak elő többször, mint 1-2-szer!*

\*\*\*

*„A felmérések szerint a britek 10%-a úgy tudja, nincs miért aggódnia, az AIDS gyógyítható.”*

**BRAIN STORMING:**

*Valószínűleg azt gondolják, hogy az AIDS azáltal gyógyítható, hogy „nem kapják meg”...*

\*\*\*

„A dél-afrikai férfiak körében általános az a hiedelem, hogy csak egy szűz lánnyal létesített nemi kapcsolat lehet az AIDS hatásos gyógymódja.”

**BRAIN STORMING:**

**No.1.:**

*Feltehető, hogy ezt a gyógymódot igen sok betegség gyógymódjaként és az általános jó közérzet fenntartójának is tartják...*

**No.2.:**

*Valószínűleg a szűz lányok nem osztják ezt a hiedelmet. Vagy legalábbis nem sokáig.*

\*\*\*

„A hazai tapasztalatok szerint a rákos betegek 83%-a leginkább a fájdalomtól szenved.”

**BRAIN STORMING:**

*Sajnálatos, hogy a tünetmentes rákosok pedig néha mintha hencegnének vele...*

\*\*\*

„Magyarországon a háziorvosi szolgálatok 79, a fogászati ellátás 74, az otthoni szakápolás 81%-a működik vállalkozásban.”

**BRAIN STORMING:**

*Az ember hamar rájött, hogy a mások életét megkeserítő nyavalygásokból remekül meg lehet élni.*

\*\*\*

„Hazánkban a fogamzóképes korú nők 32-35%-a fogamzásgátló tablettával védekezik, de átlagosan 16,8%-a elégedetlen mostani gyógyszerével.”

**BRAIN STORMING:**

*Hát igen – a fogamzás elkerülését biztosító tablettá még nem biztosítja az élvezetes szexet is!*

\*\*\*

„A mozgás ajánlott intenzitását a pulzus emelkedésével mérjük, a normál munkapulzus könnyen kiszámítható:  $220 - \text{életkor} \times 0,6$  (0,7). Az eredmény általában percenként 110-120-as pulzus.”

**BRAIN STORMING:**

*Ez a munkapulzus nem az irodai munkavégzéskor kívánatos pulzust jelöli – mert akkor az már komoly stresszbetegség jele!*

\*\*\*

„A HIV-vírus 56 Celsius-fokon már elpusztul.”

**BRAIN STORMING:**

*Kár, hogy ez nem alkohol-fokot jelent!*

\*\*\*

„Az elmúlt 35 évben Magyarországon a rák miatti halálesetek száma a férfiaknál több mint 100, a nőknél 65%-kal növekedett.”

**BRAIN STORMING:**

*Kevesen értelmezik ezt úgy, mint örvendetes hírt – a rák ugyanis tipikusan időskori és civilizációs környezeti ártalmakból eredő elváltozás – tehát ez a növekedés egyrészt a megnövekedett átlagéletkort, másrészt a civilizálódást jelzi.*

\*\*\*

„Hazai felmérés szerint a 48-50 éves csípő- és térdízületi kopásban szenvedők életminősége a fájdalom és a mozgáskorlátozottság miatt olyan, mintha 80 évesek lennének.”

**BRAIN STORMING:**

*Aki sokszor beadja a derekát és sokat csúszik térden – az hamar megöregszik!*

\*\*\*

„Egy amerikai vizsgálat szerint a szülők pusztán a szag alapján egyértelműen felismerik biológiai utódaikat, míg nevelt gyerekeiket nem.”

**BRAIN STORMING:**

*Pláne, ha ők maguk veszik nekik a dezodorjaikat!*

\*\*\*

„A tapasztalatok szerint a 45-65 év közötti nők esetében két évente végzett emlőszűrés mintegy 30, a 25-65 éves nők között három évente ismételt nőgyógyászati ellenőrzés 40, de akár 80, a 45-65 év közöttieknél két évente javasolt vastag- és végbélvizsgálat 20%-kal képes csökkenteni a daganatok okozta halálozást.”

**BRAIN STORMING:**

*Minél többet foglalkoznak a nők mellével, annál egészségesebbek lesznek!*

\*\*\*

„Kanadai állatkísérletek szerint a zsíros ételek a gyenge emlékezőképesség okozói is lehetnek.”

**BRAIN STORMING:**

*A kövérséggel az ember elsőként azt felejt el, hogy milyen is volt soványnak lenni.*

\*\*\*

„A cigarettázás megszüntetésével a férfiak szexuális kapacitása 60-70%-kal nő.”

**BRAIN STORMING:**

*Ez természetesen nem az orális szexre vonatkozik.*

\*\*\*

„Az elmúlt tíz évben a különböző amfetamintermékek előállítása átlagosan évi 30, a marihuána 6, a heroin 5, a kannabisz származékok 4, a kokain pedig 5%-kal nőtt.”

**BRAIN STORMING:**

*Végül is – valahogyan érvényt kell szerezni a Cole-axiómának!*

*(Cole-axióma: „A bolygónkon megtalálható intelligencia-mennyiség állandó, a népesség egyre nő.”)*

\*\*\*

„A Guinness rekordok könyvének tanúsága szerint a horkolás hangerejének világcsúcsát 87,5 decibellel érte el 1990-ben egy amerikai férfi. (A pneumatikus légkalapácsok zajszintje nem haladja meg a 75 dB-t.)”

**BRAIN STORMING:**

*Azért nehezen tudom elképzelni azt a jelenetet, hogy egy ablak előtt egy légkalapáccsal dolgozó munkás káromkodik, hogy nem tud dolgozni a házból kihallatszó horkolás miatt!*

\*\*\*

„Egy svéd tanulmány szerint a benzines fűnyírók használatakor egyetlen óra alatt annyi rákkeltő szénhidrogén-vegyület keletkezik, mint ami egy átlagos autó 145 kilométeres útja alatt szabadul fel a motorban.”

**BRAIN STORMING:**

*Ha ez valóban így van, akkor egyszerűbb és környezetkímélőbb a kocsival „lenyírni” a fűvet úgy, hogy fel-alá gurulunk rajta, ahelyett, hogy lenyírjuk!*

\*\*\*

„Magyarországon a parlagfű mintegy 4 millió hektáron fordul elő, ezen belül a gyommal erősen fertőzött területek nagysága meghaladja a 700 ezer hektárt.”

**BRAIN STORMING:**

*Megdöbbentő, hogy a genetika tudománya még nem azon ügyködik, hogy valamely hasznónövénybe ültesse a parlagfű szívósságának génjeit!*

\*\*\*

„Magyarország Európa legtöbb zsírt fogyasztó országai sorába tartozik.”

**BRAIN STORMING:**

*Ez sajnos nem a testzsír lefogyását jelenti. Sokan vannak azonban, akik a kövérek zsírján gazdagodnak meg.*

\*\*\*

„Az USA-ban a 80 évesnél idősebb vezetők kilencszer több halálos baleset részesei, mint a 25-69 éves korosztály.”

**BRAIN STORMING:**

*Valószínűleg azért, mert zömében ők okozzák.*

\*\*\*

„Becslések szerint a hazai lakosság kétharmadának kellene lúdtalpbetétet használnia, viszont csak 400 ezren váltják ki.”

**BRAIN STORMING:**

*Mind ez csak azért sem túl nagy probléma, mivel egyre kevésbé használjuk a lábunkat közlekedésre.*

\*\*\*

„Uzodai szalmonellafertőzéshez mintegy egymillió baktériumot (százliternyi fürdővizet) kellene lenyelni ahhoz, hogy valaki 50%-os eséllyel megbetegedjen.”

**BRAIN STORMING:**

*Ennél azonban sokkal kevesebb is elég a klórmérgezéshez!*

\*\*\*

„A Nyugdíjasklubok és Idősek „Életet az Éveknek” Országos Szövetsége felmérése szerint a nyugdíjasok közel 65%-a krónikus beteg, és az idősek jelentős része havonta 10–21 ezer forintot költ gyógyszerekre.”

**BRAIN STORMING:**

*Idős korban – ha fiatalon nem figyeltünk erre tudatosan – az egészség sokba kerülhet. Vagyis – az egészséggel adott mennyiséget kell foglalkozni – ha fiatalabb korban ezt nem tettük meg, akkor az öregkorunk fog ezzel eltelni.*

\*\*\*

„Német kutatók vizsgálatai szerint három hét semmittevés átlagosan mintegy 20 ponttal csökkenti intelligencia-hányadosunkat.”

**BRAIN STORMING:**

*Nem csodálkoznék egy olyan eredményen, hogy háromheti kemény lélekölő robotnak is hasonló hatása lehet.*

\*\*\*

„A hagyomány szerint Néró római császár egy ékköven keresztül nézte a gladiátorok harcát, mert ez korrigálta ametropiáját (fénytörési hibáját).”

**BRAIN STORMING:**

*Azt mindig is tudtuk, hogy Néró más szemmel nézte a világot...*

\*\*\*

„Magyarországon a házi orvosoknál átlagosan 3,1 perc jut egy-egy betegre.”

**BRAIN STORMING:**

*Ha azt akarjuk, hogy egy óráig foglalkozzon velünk, akkor arra már óradíjat számolhatunk...*

\*\*\*

„Amerikai kutatók szerint azok a gyerekek, akik háziállatokkal együtt nőnek fel, kisebb eséllyel válnak az allergia szenvedő alanyává.”

**BRAIN STORMING:**

*Itt ugyebár nem a tyúk-, kutya- és disznóólakra és a tehénkarámokra gondolnak!*

\*\*\*

„A bőr természetes védekezési rendszere csak pubertáskorban alakul ki.”

**BRAIN STORMING:**

*Tehát elsőként pubertáskorban mondhatnánk egy tininek, hogy „van bőr a képén!”.*

\*\*\*

„Jelenleg (2001) az USA-ban 90 ember és több tucat macska, kutya teteme van hibernálva, abban a reményben, hogy egyszer majd újraéleszthetik őket és még közelebb lehetőségként esetleg klónozás alanyai lehetnek.”

**BRAIN STORMING:**

*Lehet, hogy azt is megérjük, hogy a kis kedvenceink majd a gazdáikat fogják hibernáltatni.*

\*\*\*

„Az Ír Köztársaság az Európai Unió egyetlen országa, ahol tilos az abortusz.”

**BRAIN STORMING:**

*... Ezek szerint azt törvényesen támogatják, hogy a nem kívánt gyermekek megszületésével tönkretegyék a szülők, és így a gyerekeik életét is.*

\*\*\*

„A cápák immúnisak az ember minden betegségére.”

**BRAIN STORMING:**

*A lábujjgombásodásra és a pikkelysömörre nekem is ez lett volna a tippem...*

\*\*\*

„Az összes idegsejt fele – több mint ötvenmilliárd – a kisagyban található.”

**BRAIN STORMING:**

*Sok jó idegsejt kis helyen is elfér!*

\*\*\*

„A Földön évente 5-600 ezer új leprást regisztrálnak, 60%-ukat Indiában.”

**BRAIN STORMING:**

*Ettől a hírtől sokaknak leesik az álla.*

\*\*\*

„Magyarországon jelenleg (2001) a szülések csaknem 20%-a császármetszés.”

**BRAIN STORMING:**

*Na ja – a magyarok mindig is felvágósak voltak.*

\*\*\*

„A rendszeresen dohányzók hazánkban átlagosan 7.300 szálát – a férfiak valamennyivel többet – szívják el évente.”

**BRAIN STORMING:**

*Ezzel a mennyiséggel azonban nem csak ők szívják.*

\*\*\*

„A tüdőrákban meghaltak csaknem kilenczede a dohányzás miatt veszíti az életét.”

**BRAIN STORMING:**

*Sokan azzal mentegethetik magukat, hogy „hát a füstölt kolbász is egy tartósított élelmiszer, tehát a füst tartósít!”... igen ám – de a kolbász már nem élő húsból van!*

\*\*\*

„Magyarországon 3.000 nagy-gombafajta él, ebből az ehetőek száma 500. 20-30 faj okoz mérgezést, s ezek közül csak néhány halálos.”

**BRAIN STORMING:**

*Szomorú példája az előítéletességnek – egyetlen halálosan mérgező faj létezése elég, hogy valaki az összes gombafajtát kizárja az étrendjéből.*

\*\*\*

„Minden egyes cigaretta 25 mg C-vitamint pusztít el.”

**BRAIN STORMING:**

*Csodálkozom, hogy a dohánygyárok eddig még nem ötlötték ki azt a marketingfogást, hogy grátiszként minden csomaghoz adnak annyi C-vitamint, amennyit a cigaretták elpusztítanak!*

\*\*\*

*„A Magyarországon egy lakosra jutó évi 2.300-2.400 darabos cigarettafogyasztás 50%-kal több, mint az Európai Unióban.”*

**BRAIN STORMING:**

*Sajnálatosan igaz, hogy ezt a nemdohányzó átlagra (is) számított cigarettamennyiséget a passzív dohányzás révén a nemdohányzók valószínűleg valóban el is szívják passzív dohányosként.*

\*\*\*

*„Egy ausztrál vizsgálat szerint a szúnyogcsípések kockázata 85%-ban a génjeinktől függ.”*

**BRAIN STORMING:**

*Feltehetőleg itt nem úgy okoskodtak, hogy „Ha az eszkimókat nem csípi meg a szúnyogok, így valami lehet a génjeikben, ami miatt nem csípi meg őket a szúnyogok”.*

\*\*\*

*„Az agy 75%-a víz.”*

**BRAIN STORMING:**

*Sok emberen ez már kívülről látszik.*

\*\*\*

*„Csak Nagy-Britanniában évente 20 ezren halnak meg a tüdőbe kerülő vérrögöktől, s szakértők szerint az esetek 10%-a hosszú repülőutakkal hozható összefüggésbe.”*

**BRAIN STORMING:**

*Pedig az ember azt gondolná, hogy a repülőjáratok útvonalai mentesek a göröngyöktől.*

\*\*\*

*„Hazánkban a tanulók 4%-a, mintegy 46 ezer gyermek fogyatékkal él, többségük középsúlyos értelmi fogyatékos.”*

**BRAIN STORMING:**

*Szeretnék látni egy ilyen felmérést a hazai pedagógustársadalomról is!*

\*\*\*

*„A lakosság 0,5-1%-a szenved epilepsiában.”*

**BRAIN STORMING:**

*Tehát legalább 2-4% szenved az epilepsziásokkal való együttéléstől.*

\*\*\*

*„2000-ben az APEH valamennyi alkalmazottja számára egyéni védőeszközként menekülőkámsát vásárolt... Az eszköz egy esetleges gáz- vagy biológiai támadás ellen nyújt félórás védelmet.”*

**BRAIN STORMING:**

*Egy intézmény úgy növelheti az ársióját, hogy úgy tesz, mintha valaha támadástól kellene tartania.*

\*\*\*

*„Halálos négyesnek is nevezik az ún. metabolikus szindrómát, azaz a magas vérnyomás, a diabétesz, a magas vérsírszint és az elhízás együttes jelenlétét. Hazánkban évente több száz-ezer ember életét veszélyezteti közvetlenül.”*

**BRAIN STORMING:**

*És még pár százét, akik a kövérek fogyásmániájából élnek.*

\*\*\*

*„A felnőttek testét borító bőr felülete kb. 1,7 négyzetméter.”*

**BRAIN STORMING:**

*Ennek a nagy része egyeseknél az arcon helyezkedik el.*

\*\*\*

*„Budapesten minden harmadik gyerek házasságon kívül születik.”*

**BRAIN STORMING:**

*Ez azonban általában „családban marad”...*

\*\*\*

*„Míg hazánkban a hatvanas években átlagban 2.000 szalmonella-megbetegedést regisztráltak évente, a hetvenesekben 5.500-at, a nyolcvanas években több mint tíz-, a kilencvenesekben több mint húszezret.”*

**BRAIN STORMING:**

*De örülhetünk, hogy egyre több tejes és tojásos ételt fogyasztunk...*

\*\*\*

*„A statisztikák szerint a beültetett szív kilökődésének esélye valószínűbb, ha a donor nő volt.”*

**BRAIN STORMING:**

*Végül is – a nők mindig is veszélyesebbek és válogatósabbak voltak!*

\*\*\*

*„A nyelőcsőrák a 9. leggyakoribb rosszindulatú kór.”*

**BRAIN STORMING:**

*Végül is – a rákkeltő anyagok többsége azon keresztül jut be a szervezetbe...*

\*\*\*

*„Hazánkban az óvodáskorúak csaknem fele passzív dohányos. A felmérés szerint a gyerekek 46,3%-a naponta 1-5, 35,5% 6-10, 11,7% 11-20 szálnak, 6,7% pedig 21-nél több darab cigaretta füstjének van kitéve.”*

**BRAIN STORMING:**

*Sajnálatosan igaz, hogy ezt a nemdohányzó átlagra (is) számított cigarettamennyiséget a passzív dohányzás révén a nemdohányzók valószínűleg valóban el is szívják passzív dohányosként.*

\*\*\*

*„Az USA-beli nők közül hétszer annyian halnak meg mellrákban, mint Ázsiában.”*

**BRAIN STORMING:**

*Ázsiában talán hétszer annyi másban van lehetőségük meghalni a nőknek.*

\*\*\*

*„A fiúk egyes kultúrákban történő körülmetélése tulajdonképpen a méhnyakrák megelőzését szolgálja.”*

**BRAIN STORMING:**

*Nehezen elképzelhető, hogy a férfisoviniszta társadalmakban a férfiak azért metélték volna körül a fiaikat, hogy azzal bármi módon kedvezzenek a nőknek – különösen az alapján, hogy nemigen tudhattak /vagy törődtek/ a nők méhével a szülésen kívül...*

\*\*\*

*„1993-95 között évente hozzávetőleg 2500 lábujj-, 5500 nagy alsó végtagi amputációt végeztek hazánkban, ebből 1000 cukorbetegnél történt.”*

**BRAIN STORMING:**

*Ha túl sok édességet eszünk, nem lesz mivel póruul járnunk!*

\*\*\*

*„A legújabb adatok szerint naponta hárman halnak meg a világon repülőgépen betegség miatt, többen, mint légi baleset következtében.”*

### **BRAIN STORMING:**

*Riasztó ez az adat, ha arra gondolunk, hogy általában a pilótafülkében is hárman dolgoznak!*

\*\*\*

*„A kelkáposzta rendkívül gazdag A- és C-vitaminban.”*

### **BRAIN STORMING:**

*De elég GÁZ, ha pusztán kelkáposztából akarja valaki ezeket fedezni.*

\*\*\*

*„Az USA-ban forgalmazott élelmiszerek 60%-a tartalmaz géntechnológiailag módosított növényből származó összetevőt.”*

### **BRAIN STORMING:**

*Nagy dolog – a házasított állataink és haszonnövényeink 100%-ban genetikailag módosítottak... csak azt nem így nevezzük, hanem „nemesített”-nek.*

\*\*\*

*„Bruce Ames biokémikus megállapítása szerint a természetben előforduló mérgeket és pepticideket 99,9%-ban maguk a növények állítják elő, hogy védekezzenek a kártevők ellen. Vagyis szerinte „a biotáplálék sem sokkal egészségesebb a műtrágyával kezelt gyümölcsnél”.*

### **BRAIN STORMING:**

*Az észrevétel jogos – házasítani is azért kellett az állatokat, hogy ne ők maguk akarják megvédeni magukat a ragadozók ellen, hanem mi majd átvesszük tőlük ezt a szerepet. Ezzel ugyan mi leszünk a legfőbb ellenségük, de úgy, hogy addig is semmitől sem kell félniük. A háziállataink istenként tekintenek ránk – és az életükkel fizetnek a hitükért.*

\*\*\*

*„Bolíviában egy tízéves, az anyákat alap-egészségügyi ismeretekre oktató projektnek köszönhetően a csecsemőhalálozások száma 50%-kal csökkent.”*

### **BRAIN STORMING:**

*Arról sajnos nem szól a statisztika, hogy vajon a nem kívánt terhességek száma mennyivel csökkent.*

\*\*\*

*„Egy két éve folyó, 6000 kismamára kiterjedő vizsgálatból az derült ki, hogy míg Nagy-Britanniában átlagosan több fiú jön világra, mint kislány (106 fiú újszülött jut 100 kislányra), az alapvetően növényi táplálékon, illetve tejtermékeken és növényeken élő anyukák átlagosan mindössze 85 fiúgyermeket hoznak világra 100 kislányonként.”*

**BRAIN STORMING:**

*Ki tudja – 80 éves korig lehet, hogy az emberek egyre inkább félnek a haláltól, míg 80 fölött már nem nagyon érdekli őket, hogy élnek-e vagy halnak. A halálfélelem, mint stressz-forrás eltűnése sokat javíthat a közérzeten!*

\*\*\*

*„A szappanoperák klasszikus szabálya szerint egy jelenet csak legfeljebb másfél percig tarthat, mert a néző figyelmét eddig lehet lekötöni.”*

**BRAIN STORMING:**

*Kár, hogy ez az egész epizód idejére nem vonatkozik! (Mármint, hogy az egész epizód csak másfél percig tartson!)*

\*\*\*

*„Magyarországon egy 12 éves gyermeknek átlagosan 3-4 maradó foga szuvas.”*

**BRAIN STORMING:**

*Vagyis 3-4 már „nem sokáig maradó” foga szuvas...*

\*\*\*

*„Idegrendszerünk 300 km/óra sebességgel küldi az üzeneteket.”*

**BRAIN STORMING:**

*Még jó, hogy az idegrendszeri KRESZ ezt még nem tekinti gyorsajtásnak!*

\*\*\*

*„A krónikus székrekedés népbetegségnek számít, egyes statisztikák szerint a nők 35%-a, a férfiak 10%-a hajlamos szorulásra, és az emberek csaknem negyede használ hashajtót.”*

**BRAIN STORMING:**

*Szar ügy...!*

\*\*\*

*„Csókolózás közben megemelkedik a vérnyomás és a pulzusszám, akár a percenkénti 70-es átlag kétszeresére is növekedhet. A csókolózás fokozza az oxytocin nevű hormon termelődését, s ez általános jó közérzetet vált ki.”*

**BRAIN STORMING:**

*Azért mindez attól is függ, hogy kivel csókolózik az ember.*

\*\*\*

*„Az öngyilkosságok 60-65%-ában játszik szerepet a depresszió.”*

### **BRAIN STORMING:**

#### **No.1.:**

*Ez azért elég lehangoló...*

#### **No.2.:**

*Ha azt vesszük, hogy a szervezett társadalmi élet merevsége és a civilizációs életmód okozza a depressziót, akkor igazat adhatunk FREUD-nak, aki azt mondta, hogy „A modern ember a neurózissal fizetett a civilizációért.”...*

\*\*\*

„A világon öt másodpercenként születik egy csecsemő.”

### **BRAIN STORMING:**

*Egy (Stanislaw Lem által idézett) másik statisztika azt írja, hogy a nap minden percében 34,2 millió férfi és nő közösül, de csak 5.7%-os megtermékenyítési rátával. Csekélységnek tűnhet mindez, mégis mintegy legalább 40 tonnányi ondót jelent, ami térfogatban számolva kb. 400.000 hektoliter. Elképesztő szám ez, ha összehasonlítjuk a világ legnagyobb gejzírrel (Yellowstone, Nemzeti Park), amely kb. 40.000 hektoliter forró vizet lövell ki egyszerre. A gejzír azonban nem tör ki állandóan, míg az ennél 10-szer erősebb spermafolyam azonban szünet nélkül hömpölyög. És hömpölyög éjjel-nappal, megállás nélkül... furcsa mindebbe belegondolni, amikor pl. egy unalmas szombat délután nem tudunk mit kezdeni magunkkal...*

\*\*\*

„A sárga bilirubin epefesték felszaporodása vezet a máj-epeutak-hasnyálmirigy okozta sárgaságok kialakulásához.”

### **BRAIN STORMING:**

*Az ember tehát nem az IRIGYSÉG-től lesz sárga, hanem pl. a hasnyálm-IRIGY-beteg-SÉG-től.*

\*\*\*

„A házas férfiak majdnem 25%-ánál fordul elő korai magömlés (ejaculatio praecox).”

### **BRAIN STORMING:**

*Megvizsgálandó lehetne az a kérdés, hogy a korai magömlés mennyiben járult hozzá ahhoz, hogy házasok lettek! (Nem egy házasság ugyanis még ma is a már útban lévő baba miatt kötöttik!)*

\*\*\*

„Magyarországon 1999-ben mindössze fejenként 2,5 tubus fogkrém és 0,57 fogkefe fogyott.”

### **BRAIN STORMING:**

*Abban az évben ennivalóra sem igen futotta...*

\*\*\*

„A Harvard Egyetem vizsgálata szerint napi 25-30 g müzli – a férfiak esetében 35%-kal – csökkenti a szívbetegségek kialakulásának veszélyét.”

**BRAIN STORMING:**

*Tehát nemcsak a tyúkoknak tesz jót a gabona csipegetése!*

\*\*\*

„Az infarktus nem csak a férfiak megbetegedése, 1998-ban 7626 férfi és 5425 nő hunyt el szívinfarktusban Magyarországon.”

**BRAIN STORMING:**

*Az emancipáció a betegségekre is áll!*

\*\*\*

„Az alkoholista férfi általában 18-24 éves korában válik iszákossá, míg a nők körében ez kicsit később kezdődik. Férfiaknál az alkoholbetegség 10-20 év alatt fejlődik ki.”

**BRAIN STORMING:**

*Kb. ahhoz is annyi idő kell, hogy az embert ne érdekelje, ha alkoholistának nevezik.*

\*\*\*

„Az emberek 90%-a panaszkodik zsíros, korpás vagy más módon károsodott hajára.”

**BRAIN STORMING:**

*Sokan azt hiszik, hogy erre a kopaszság a megoldás... de hány kopasz van, aki a fejbőre zsírosodása miatt panaszkodik!*

\*\*\*

„A Harvard Egyetem vizsgálata szerint a vesekő képződésének esélye borfogyasztással 40, sörivással 20%-kal csökken. (1 pohár sör kb. 90, 1 pohár bor 155, 1 pohár pezsgő 170 kcal)”

**BRAIN STORMING:**

*Az alkoholista emiatt még azt találhatja mondani, hogy „Lám-lám, lehet, hogy hatalmas a májám, de legalább nincs epekövem!”.*

\*\*\*

„A heti 7-21 pohár sört vagy rövidített fogyasztóknak kétszeres az esélye a rákos megbetegedésre, mint a nem ivóknak.”

**BRAIN STORMING:**

*Ez igaz, de ők akkor már tudják, hogy mivel lehet az efölötti bánatot hatásosan feledtetni!*

\*\*\*

„Hazánkban a férfiak és nők 10-15 százaléka meddő, orvosi segítség nélkül nem képes az utódnemzésre.”

**BRAIN STORMING:**

*Végül is – hármásban izgalmasabb, és legalább okos ember lesz az apa!*

\*\*\*

„Az USA tisztí főorvosa évi 400.000 halálesetet tulajdonít a dohányzás következményének (az összes haláleset mintegy egyötöde).”

**BRAIN STORMING:**

*A dohányzást nem csak az szívja meg, aki szív.*

\*\*\*

„Magyarországon a lakosság 60-70 százaléka szenved különböző gerincbántalmakban. (Németországban 25%)”

**BRAIN STORMING:**

*Hát igen, Magyarországon sok a gerinctelen ember.*

\*\*\*

„Egyetlen szál ambrosia akár nyolcmilliárd virágporszemet is termelhet. Köbméterenként 30-40 pollen belégzése is elegendő az allergiás reakciók kiváltásához.”

**BRAIN STORMING:**

**No.1.:**

*Aki a virágot szereti... az még nem allergiás.*

**No.2.:**

*Az allergiások is szeret(né)nek virágot kapni!*

\*\*\*

„A középiskolások körében végzett felmérések szerint 70%-uk nem eszik ötször, s több mint 30%-uk nem reggelizik mindennap.”

**BRAIN STORMING:**

*A maradék azonban egyrészt behozza a többiek hiányait.*

\*\*\*

„Olaszországban a megkérdezettek 33, Észtországban 25, Magyarországon 24%-a véli úgy, hogy az élet megőrzéséért minden meg kell tenni, akkor is, ha súlyos szellemi károsodással kell számolnunk.”

**BRAIN STORMING:**

*Ebből is látszik, hogy az élet számára az élet a fontos és a túlélés, nem pedig az intelligencia és az értelem.*

\*\*\*

„Egy vizsgálat átlagos ideje az USA-ban 15 perc.”

**BRAIN STORMING:**

*Vesd össze:*

„Magyarországon a házi orvosoknál átlagosan 3,1 perc jut egy-egy betegre.”

\*\*\*

„A középkorban még minden orvos tanult zenét, és Nápolyban a 18. századig volt muzsika a kórházakban.”

**BRAIN STORMING:**

*Manapság is sokszor egyszerűen csak elhúzzák a nótánkat.*

\*\*\*

„A parlafű első hazai leírása 1922-ből való.”

**BRAIN STORMING:**

*... Azóta sem sikerült az illető növényt „leírni”...*

\*\*\*

„Egy 1997-es tanulmány szerint a gépkocsiütközések négyszer gyakoribbak a vezető telefonhasználatában vagy közvetlen utána.”

**BRAIN STORMING:**

*Lefogadom, hogy az ütközések után 100% volt, hogy az illető telefonált.*

\*\*\*

„Az emberiség 88%-a jobbkezes.”

**BRAIN STORMING:**

*Azért a 88%-ból is elég sok kétbalkezes.*

\*\*\*

„A dohányzást abbahagyók 70%-a egy éven belül újra rágyújt.”

**BRAIN STORMING:**

*A legtöbb leszokó dohányos eleinte szeretné jobban érezni magát attól, hogy leszokott... Aztán csak azt látja, hogy milyen sokan változatlanul jó kedélyűek maradnak dohányosként.*

\*\*\*

„A bőr öregedését 80%-ban a napfény okozza.”

**BRAIN STORMING:**

*Lehet, hogy a bőrt öregíti a napfény, a lelket azonban fiatalítja a napsütésben való hancúrozás!*

\*\*\*

„A hazai népesség mintegy 40%-ának szervezetéből hiányzik a C, valamint a B2 és B6 vitamin.”

**BRAIN STORMING:**

*Ezek szerint valószínű, hogy a kannibál népek körében nem vagyunk az egészséges ételek listáján.*

\*\*\*

„A parlagi vipera mérge túl gyenge ahhoz, hogy egy embert megöljön.”

**BRAIN STORMING:**

*Azért egy ideggyengét még simán halálra ijeszthet.*

\*\*\*

„Az ókori Egyiptomban iszappal kevert tehéntrágyát javasolták a hiányzó bőr pótlására.”

**BRAIN STORMING:**

*Kérdés, hogy ez nem a ravatalozó, vagy a mumifikálás során volt-e általános gyakorlat.*

\*\*\*

„Bőrünk felülete kb. 18 000 négyzetcentiméter, felületén 50 millió érzősejt található.”

**BRAIN STORMING:**

*... és ennek csak kb. 2-3 ezreléke az, aminek az érzeteiért ölni is tudnánk!*

\*\*\*

„Ha a testsúlyt 25 kalóriával beszorozzuk, akkor megkapjuk a szervezet napi energiaszükségletét.”

**BRAIN STORMING:**

*Ha pedig a testsúlykat elosszuk az IQ-nkkal, akkor megkapjuk a „málé-indexünket”, ami minél nagyobb, annál málébbak vagyunk!*

\*\*\*

„Hazánkban az orvoshoz fordulók 60%-a túlsúlyos vagy elhízott.”

**BRAIN STORMING:**

*... és ezen 60% 100%-ának ilyenkor nem a súlyfeleslegével van problémája.*

\*\*\*

*„A Magyarországon végzett felmérések szerint a felnőtt lakosság 30%-a nem fogyasztja el az életfontosságú vitaminoknak még a kétharmadát sem.”*

**BRAIN STORMING:**

*Aki pedig jóval többet fogyaszt, az nem fejt ki hasznos tevékenységet.*

\*\*\*

*„Az Institute of Cancer Research (London) kísérletei bebizonyították, hogy a nőkre kétszer olyan károsan hat a dohányfüst, mint a férfiakra.”*

**BRAIN STORMING:**

**No.1:**

*Nem elég, hogy a nők elsárgányosodnak és tüzet is okádnak... ehhez még füstöt is!*

**No.2.:**

*A férfiakra is kétszer olyan rossz hatással vannak a dohányzó nők.*

\*\*\*

*„Az USA-ban a lakosság öt, Németországban négy százaléka kerül a klinikai halál állapotába.”*

**BRAIN STORMING:**

*Néhányan alaposabban megnézve is olyan benyomást keltenek, mintha agyhalottak lennének.*

\*\*\*

*„Aminofluorid-tartalmú fogkrém használatával 50%-kal csökkenthető a fogszuvasodás.”*

**BRAIN STORMING:**

*Ez már magával az „üres” (= fogkrém nélküli, pusztán fogkefével végzett) fogmosással is elérhető.*

\*\*\*

*„A 75 éves vagy idősebb populációban az elesés a vezető baleseti halálok.”*

**BRAIN STORMING:**

*75 fölött tehát egyre igazabb a mondás, miszerint „Lassan jársz, tovább élsz!”.*

\*\*\*

*„A székrekedés előfordulása 17-27 éves korosztályban 3, a 45-65 évesben 8, a 65 év felettiben pedig 20%-os.”*

**BRAIN STORMING:**

*Nem számít – idővel egyre több időnk van a WC-n ülni.*

\*\*\*

*„A világon forgalomban lévő gyógyszerek 7%-a hamis.”*

**BRAIN STORMING:**

*Mindegy – a felírt gyógyszerek javarészét úgysem szedjük be, vagy nem arra szedjük, amire kellene.*

\*\*\*

*„Az európai felnőttek 10%-a szenved migrénben.”*

**BRAIN STORMING:**

*Különösen a „nem kívánt házaset” előtt...*

\*\*\*

*„A dohányosok 80%-a még 18 éves kora előtt hozzászokik a cigarettához.”*

**BRAIN STORMING:**

*A passzív dohányosok pedig már gyermekkorukban kénytelenek megszokni elviselni az aktív dohányosokat.*

\*\*\*

*„Ma Magyarországon közel 1 millió olyan ember él, aki végleg letette a cigarettát.”*

**BRAIN STORMING:**

*A dohányosokat ismerve...*

**No.1.:**

*... A számuk lehet, hogy nagy, de igen gyorsan cserélődnek is!*

**No.2.:**

*... A dohányosok általában a töredékét élik meg az életüknek „leszokott”-ként. Olyat ritkán lehet hallani, hogy „Már réges-rég leszoktam!”.*

**No.3.:**

*... A leszokó dohányosok többsége olyan, mint a zuhanó repülőben hívővé vált imádkozók.*

\*\*\*

*„Saját bevallásuk szerint a magyar emberek 65%-a nem érzékeny a napra, és csak 52% használ valamilyen napozókészítményt.”*

**BRAIN STORMING:**

*... saját bevallásuk szerint a magyarok legokosabbak a világon... de csak töredékük végez a végzettségének és képességeinek megfelelő munkát...*

\*\*\*

„A heti 5-6 alkalommal fogyasztott maroknyi dió, mogyoró és egyéb magvak segítségével a szív- és érrendszeri betegségek kockázatát felére csökkenthetjük.”

**BRAIN STORMING:**

*Persze, ha mellette eszünk azért mást is.*

\*\*\*

„Kérdőíves módszerrel megvizsgálva, a megkérdezettek 72%-a szerint a szép, egészséges bőr nélkülözhetetlen feltétele a helyes, kiegyensúlyozott táplálkozás, 58,3% a friss levegőt, 58,2% az elégséges mennyiségű alvást, 28,3%-a bőrápoló krém használatát helyezi előtérbe. 23,1% a nikotint is felelőssé teszi, ha nem olyan a bőriünk, mint amilyennek szeretnénk.”

**BRAIN STORMING:**

*Gondolom, a nikotin ellen elsősorban azok emelnek szót, akik nem szívnak.*

\*\*\*

„Napközben a gerincoszlop porckorongjai összenyomódnak, ezért este, lefekvéskor alacsonyabbak vagyunk, mint reggel.”

**BRAIN STORMING:**

*Éjszaka azonban nem „magasabbak” leszünk – csupán hosszabbak.*

\*\*\*

„A tartós hullám jó a zsíros hajnak, mert a készítésekor felhasznált kémiai kezelés a haj szerkezetében változásokat idéz elő.”

**BRAIN STORMING:**

*A zsír az jót tesz a hason is a tartós hullámoknak. Az sem szokott gyorsan változni.*

\*\*\*

„A test 650 izma közül mintegy kétszázat használunk járás közben. A mosolygáshoz 17 izmot használunk, a homlokráncoláshoz 43-at.”

**BRAIN STORMING:**

*Aki sokat ráncolja a homlokát, az nem lesz sem komolyabb, sem okosabb. Aki pedig sokat nevet, még nem biztos, hogy boldog.*

\*\*\*

„Balesetben kétszer annyi férfi hal meg, mint nő.”

**BRAIN STORMING:**

*Férfinek lenni veszélyes üzem.*

\*\*\*

„A 20 és 30 év közötti férfiak halálozási gyakorisága háromszorosa a nőkének.”

**BRAIN STORMING:**

***Hát igen – a fiatal férfiak aztán tudnak élni!***

\*\*\*

„Egy baba körülbelül 4-6.000 eldobható nadrágpelenkát használ el a szobatisztaság eléréséig. Egy brit felmérés szerint az angol babáknak egy év alatt 3 milliárdra van szükségük és ehhez 18.000 hektár erdőt kell kivágni.”

**BRAIN STORMING:**

***Azért egy eldobható nadrágpelenkával még mindig könnyebb szobatisztaságra nevelni a csecsemőket, mint egy szál élőfával!***

\*\*\*

„A diszkó-drogként ismert Ecstasy tableta fokozza a miteszerek működését is.”

**BRAIN STORMING:**

***No, legalább valaminek jót tesz!***

\*\*\*

„A zöld hályog leggyakrabban 35 éves kor felett fordul elő, de gyerekeknél is felléphet.”

**BRAIN STORMING:**

***A „lila köd” azonban bármely életkorban előfordulhat.***

\*\*\*

„A könny meglehetősen bonyolult összetételű folyadék. Termelésében főként a könnymirigyek vesznek részt, de hozzáadódik a szemhéjak és a kötőhártya járulékos mirigyeinek váladéka is. Alapvető szerep, hogy a szaruhártyát nedvesen tartva megakadályozza annak kiszáradását.”

**BRAIN STORMING:**

***Sírnod kell, hogy jobban láss, hogy élesedjen elméd ‘s szemed...***

\*\*\*

„A böjtölés növeli a reakcióidőt.”

**BRAIN STORMING:**

***Rövidíti a reakcióidőt akkor, ha evésről és ennivalóról van szó...***

\*\*\*

„Az emberek napi átlagos alvásiigénye 7 és fél óra, ami két órával kevesebb, mint száz éve.’

**BRAIN STORMING:**

**No.1.:**

*Aki rendszeresen keveset alszik, az sokszor valóban úgy néz ki, mintha „álomvilágban” élne...*

**No.2.:**

*Nem lehet, hogy inkább az ember ébrenlétigénye nőtt két órával 100 év alatt?*

\*\*\*

*„Egy felnőtt nő testsúlyának kb. 20-25%-a lehet zsír, a férfiaknál ez az arány 10-20%.”*

**BRAIN STORMING:**

*Nem a „kontra-emancipáció” jele az, ha a férfiak a duplájára növesztik a testzsírszázalékukat!*

\*\*\*

*„A fiúknál gyakrabban (kb. 8%-ban) fordul elő a színtévesztés.”*

**BRAIN STORMING:**

*... És mégis hatalmas piaca van a hajfestékeknek.*

\*\*\*

*„Az ismétlődő, vagy szokványos vetélés (habitualis abortus) a nők mintegy 5%-ánál fordul elő.”*

**BRAIN STORMING:**

*A szokványos vetélés is csak azoknál fordul elő, akikre gyakran szemet VET-nek!*

\*\*\*

*„Egy ember élete során átlagosan 120 000 km-t tesz meg gyalogosan, ami megfelel a Föld háromszori megkerülésének.”*

**BRAIN STORMING:**

*Ehhez azonban az út tetemes részét úszva kellene megtennie, nem gyalogosan.*

\*\*\*

*„A 65 évesnél idősebb lakosság 5%-át, a 80 évesnél idősebbeknek pedig 30%-át érinti az agyi teljesítményzavar problémája.”*

**BRAIN STORMING:**

*Sokan szenvednek veleszületett szenilitástól is.*

\*\*\*

*„Naponta több mint 10 dkg, főleg állati eredetű zsírt fogyasztunk.”*

**BRAIN STORMING:**

*Hogy ugyanennyi zsírt magunkról leadjunk, ahhoz (80 kg testtömeg esetén) kb. 1 órányi lendületes (kb. 12 km/h = 5perc/km) futás szükséges, vagyis 10 dkg zsír = 1 óra futás!*

\*\*\*

*„Csak az emberek és a főemlősök képesek arra, hogy felismerjék saját arcukat a tükörben.”*

**BRAIN STORMING:**

*Nagy arcunk van... de a MIÉNK!!!*

\*\*\*

*„Ha mindkét szülő migrénben szenved, akkor az utódok 70, ha csak egyikük, akkor 45%-ánál várható a betegség jelentkezése.”*

**BRAIN STORMING:**

*Sokaknál éppen a gyerek okozza a legnagyobb fejfájást.*

\*\*\*

*„Az evészavarokkal küzdő betegek 90%-a (főként serdülőkorú és fiatal) nő.”*

**BRAIN STORMING:**

*A maradék 10%, akinek nincsenek evési zavarai, ideális a testsúlya és az alakja... az meg lelkileg nincs rendben!*

\*\*\*

*„Becklések szerint minden 7. érintett emberből 5-nek okoz panaszokat az epekő.”*

**BRAIN STORMING:**

*... és persze egyik epekövesnek sem jelent gondot a túlzottan zsíros étrend.*

\*\*\*

*„Magyarországon 350 ezren, más felmérések szerint félmillióan szenvednek inkontinenciában, 80%-uk nő.”*

**BRAIN STORMING:**

*Így már érthető, hogy miért lehet nőktől hallani gyakrabban, hogy „majd bepisiltem”!*

\*\*\*

*„A magyar cukorbeteg fele – körülbelül 250 ezer ember – szenved kisebb-nagyobb mértékű idegrendszeri betegségben.”*

**BRAIN STORMING:**

*A „cukros bácsi” tehát új értelmet nyer...*

\*\*\*

„A várható legmagasabb átlagéletkor az elmúlt évszázadban három évtizeddel nőtt.”

**BRAIN STORMING:**

*És ma már egyre nyilvánvalóbb, hogy ezzel a 3 évtizeddel sokszor nem tudunk mit kezdeni, vagy azokkal, akik elérik ezt a magas (átlag)életkort!*

\*\*\*

„A WHO 1997. évi becslése szerint a fejlett országok lakosságának mintegy 10%-a betegszik meg évente élelmiszerártalmak következtében. 1999-ben hazánkban 3.198 megbetegedést regisztráltak.”

**BRAIN STORMING:**

*Javallanám a túltápláltságot „kalória túladagolásnak” tulajdonítani!*

\*\*\*

„A normál munkapulzus:  $220 - \text{életkor} * 0,6$  (0,7). A zsírégetés szempontjából optimális, percenként 120-130-as pulzus mellett 300-400 kalóriát égethetünk el.”

**BRAIN STORMING:**

*Jóval magasabb pulzussal, és a némi pánik közben termelődő adrenalin segítségével azt a 400 kalóriát akár lángszóróval is leégethetjük.*

\*\*\*

„Évente körülbelül 18 kg úgynevezett rejtett zsírt fogyasztunk: kolbászban, felvágottban és a soványnak tűnő húsokban is.”

**BRAIN STORMING:**

*Ami aztán a szervezetbe kerülve megszűnik szégyenlősnek lenni, és szépen kiülnek a lehető legszembetűnőbb helyekre!*

\*\*\*

„A nők álmaiban sokszor erős színek szerepelnek, míg a férfiakéban szinte csak a fekete és a fehér.”

**BRAIN STORMING:**

*Valószínűleg igen sok lilával és rózsaszínnel.*

\*\*\*

„A nők többnyire beszélgetésekről, az urak inkább történelemről álmodnak.”

**BRAIN STORMING:**

*A nők inkább beszélnek róla, a férfiak inkább csinálják. ... Bár a férfiak is szeretik, ha ebben a nőknek sokat jár a szájuk. ... persze – egy szó nélkül.*

\*\*\*

*„A kiegyezés korában a szónokok percenként 30-40 szót mondtak ki, egy nemzedékkel ezelőtt a köznapis beszéd sebessége percenként 60 szó volt, ma pedig átlagosan 80.”*

**BRAIN STORMING:**

*Természetes – az embereknek egyre kevesebb idejük van elmondani a maguk és meghallgatni mások mondanivalóját.*

\*\*\*

*„A hazai népesség legalább 10%-a szenved visszatérő módon a nem kielégítő alvás miatt.”*

**BRAIN STORMING:**

*Ez igen gyakran egyéb, „nem kielégítő” életmódfaktorokra vezethető vissza.*

\*\*\*

*„A fekete bőrű embereknek alacsonyabb a fájdalomküszöbük.”*

**BRAIN STORMING:**

*Ezt valószínűleg abból szűrték le, hogy nem lehet egy fekete bőrűt „kékre-zöldre” verni!*

\*\*\*

*„A WHO adatai szerint a világ összes betegségének 11%-a mentális jellegű, s ez az arány 2020-ra a 14,6%-ot is elérheti. A világon 400 millió ideg- és elmebeteg él.”*

**BRAIN STORMING:**

*Ergo – a Cole-axióma igazoltnak mondható!*

*(Cole-axióma: „A bolygónkon megtalálható intelligencia-mennyiség állandó, a népesség egyre nő.”)*

\*\*\*

*„Az American Museum of Natural History által nemrég elvégzett közvélemény-kutatása szerint az amerikaiak 92%-a nem támogatná egy népszerű személyiség klónozását, 86%-uk még kisállatát sem másoltatná ily módon.”*

**BRAIN STORMING:**

*Ha azonban megkérdezték volna őket arról, hogy önmagukat klónoztatták volna-e, gondolat érdekes eredményt kaptunk volna.*

\*\*\*

„Egy 1999-es felmérés szerint a magyarok 41%-a pezsgőtablettával, másik 30%-a pedig multivitamin-pirulával egészíti ki táplálkozását.”

**BRAIN STORMING:**

*Alapvetően is piás nép voltunk – és még most ezen a téren is!*

\*\*\*

„Az egészséges felnőtt szervezetében több kilogrammnyi mikroorganizmus él.”

**BRAIN STORMING:**

*... És van, aki önmaga csupán egy nagy féreg.*

\*\*\*

„A haemangioma (a csecsemőkor leggyakoribb daganatos elváltozása) a lányokban háromszor gyakrabban fordul elő.”

**BRAIN STORMING:**

*Ezek szerint a hormonális védőhatás csecsemőkorra még nem érvényes.*

\*\*\*

„A mézet nem szabad melegíteni, 70 Celsius fok feletti hőmérsékletű ételekbe, italokba keverni, mert hő hatására a viasz „kiég” belőle, és az emberi szervezet számára mérgező, toxikus anyagokká alakul.”

**BRAIN STORMING:**

*Nem tudja, a forralt méz't evő,  
Hogy a forralt méz már  
Bizony mérgező...*

\*\*\*

„Magyarországon a májbetegségek számítanak az 5. haláloknak.”

**BRAIN STORMING:**

*Tehát: ha fűt vagy érrendszerileg, és nem szenvedsz ráktól; továbbá vigyázol magadra, hogy ne történjen veled baleset... akkor abba hallhatsz bele, hogy szarrá íttad a májad.*

\*\*\*

„A közlekedési balesetek 85%-a a fejlődő országokban történik, s ezen belül is főként az ázsiai-csendes-óceáni országokban, amelyekre a halálos balesetek 44%-a jut.”

**BRAIN STORMING:**

*A fejlettség fokát tehát nem feltétlenül abban mérhetjük le, hogy milyen fokú technikát használ egy társadalom – hanem pl. abban is, hogy a baleseteket milyen mértékben élik túl a tagjai.*

\*\*\*

„Egy 35.000 menopauza után lévő nő bevonásával 1986-1992 között végzett vizsgálat eredménye szerint 40%-kal kisebb volt a szívkoszorúér megbetegedés azok között, akik havonta több mint 4 alkalommal ettek olajos magvakat, mint azok között, akik egyszer sem.”

**BRAIN STORMING:**

*Felteszem a TÖK-MAGGal, szoPItyolával, KUKIricával, a (keserű)MANdulával az élen...*

\*\*\*

„120 decibelnyi zaj azonnali halláskárosodást, az egészségügyi határértékeket meghaladó, tartós zaj magas vérnyomást, alvászavart, szélsőséges esetben infarktust okoz.”

**BRAIN STORMING:**

*Nehezen is lehet elképzelni egy altatódalt 2 MW-tal, vagy egy romantikus, szívhez szóló melódiát ugyanígy.*

\*\*\*

„Egy amerikai szenátusi munkabizottsági jelentés szerint a kórházba került betegek 3-4%-ának kára származik abból a kórházi ellátásból, amelyben részesül.”

**BRAIN STORMING:**

*Magyarországon – de bárhol a világon a szervezett társadalmakban – a többségnek abból származik kára, hogy olyan egészségügyi szolgáltatásokat is meg kell fizetnie, amiket egész életükben igénybe sem vesznek!*

\*\*\*

„Álmatlanság ellen Koreában nyers, kettévágott hagymát helyeznek az ágy közelébe.”

**BRAIN STORMING:**

*Gondolom, az illető úgy lesz vele, hogy inkább gyorsan elalszik, mintsem a hagymaszagot szagolgassa!*

\*\*\*

„Magyarországon jelenleg (2002) az esetek 18%-ában vesznek ki egyszerre több szervet az elhunytakból. Európában ez az arány 60-65%.”

**BRAIN STORMING:**

*Érdekes, hogy belső szervek tekintetében mennyire nem értékeljük azt sem, ami pedig „hazai”.*

\*\*\*

„Az USA-ban évente 500.000 nő kap szívinfarktust, s kb. ezek fele meghal.”

**BRAIN STORMING:**

*A másik fele meg sokkal jobban élhet, mert most már aztán tényleg „a halálán van”.*

\*\*\*

*„A hazai orvosok várható átlagéletkora több évvel alacsonyabb a magyarországi átlagnál.”*

**BRAIN STORMING:**

*Ezek szerint mások gyógyítása és a másokon való segítség mégsem tesz annyira jót az egészségnek.*

\*\*\*

*„A krónikus derékfájás a lakosság több mint 2/3-ának az élete során legalább egyszer megjelenik.”*

**BRAIN STORMING:**

*Valamikor az élete fénykorán mindenkinek be kell adni a derekát olyasvalaminek, ami nem feltétlenül tetszik neki.*

\*\*\*

*„A 18–19. század fordulóján Cristoph Hufeland – többek között Goethe és Schiller háziorvosa – fedezte fel, hogy egy alma elalvás előtt alkalmas az álmatlanság megelőzésére. Gyümölcs-sav-tartalma stabilizálja éjszaka a vércukorszintet.”*

**BRAIN STORMING:**

*A gonosz mostoha almája még örök álmot is tud hozni.*

\*\*\*

*„A világon évi 4 millióra tehető a dohányzás halálos áldozatainak száma. Becslések szerint 2030-ra ez a szám 10 millió lesz, 70%-a a fejlődő országokban.”*

**BRAIN STORMING:**

*A fejlődő országok lakói próbálnak felzárkózni a fejlett világhoz legalább abban, hogy ne olyan betegségekbe haljanak bele, amit a nyugati világban könnyűszerrel meg tudnak gyógyítani, hanem inkább valami fejlett világhoz kapcsolódó luxusélvezet következtében.*

\*\*\*

*„Magyarországon a közlekedési balesetek, a légszennyezés, a közlekedési eredetű zaj, a forgalomtorlódások okozta időveszteség összességében 5,6-7,8%-kal csökkenti a GDP-t.”*

**BRAIN STORMING:**

*Másik oldalról nézve mindez a luxuskiadásokra és felesleges vásárlásokra szánt időt is csökkenti.*

\*\*\*

„Egy 1995-ben készült felmérés szerint a skizofrénia éves költsége 25,6 milliárd forint volt, 2001-ben 30 milliárd felett lehetett ez az összeg, de pontos adatokat nem tudunk. Erre a betegségre költjük az egészségügyi költségvetés 1,9%-át.”

**BRAIN STORMING:**

*A skizofrénia tkp. költséghatékony elmebaj, mivel egy embert kell kezelni ahhoz, hogy két személyiség rendbe jöjjön.*

\*\*\*

„A csalánt külsőleg is használják gyógyításra: pl. aranyeres bántalmakra, bőrküütésre és hajhullásra.”

**BRAIN STORMING:**

*Mentális problémánál is remekül beválhat – figyelemelterelőként!*

\*\*\*

„Egy felmérés során (2000-ben) a hazai orvosok több mint fele arról számolt be, hogy a betegek gyakran kérik az olcsóbb szer felírását.”

**BRAIN STORMING:**

*Néhányan úgy vannak vele, hogy ha szűkös anyagi lehetőségeink miatti életmódjuk vitte őket a betegségbe (zsíros ételek, hiányos ruházat, fűtéssel spórolás, hiányos higiénia, hiánytáplálkozás, stb.) ... így biztos, hogy egy olcsóbb gyógyszer is elég lehet.*

*A tévedés abból származhat, hogy sokan azt hiszik, hogy csak azok kapnak el flancos betegséget, akik az életben is tudnak flancolni.*

*Ritka betegsége nem csak annak lehet, aki amúgy is ritka jellemzőkkel bír.*

\*\*\*

„Normál, pihent állapotban 22-szer hunyjuk le a szemünket percenként.”

**BRAIN STORMING:**

*Az talán sokkal érdekesebb adat lenne, hogy egy normál, pihentető alvás során hányszor nyitjuk ki!*

\*\*\*

„A statisztikák szerint a székrekedés gyakorisága egy gyermekkori kisebb csúcsot követően csökken, majd az életkor előrehaladtával ismét növekszik. 17-27 év között 3, 45-65 éves korban 8, 65 év felett 20%-os.”

**BRAIN STORMING:**

*Az ember egyre nehezebben emésztí meg a dolgokat, ahogy öregszik, később pedig már minden szarsághoz ragaszkodik.*

\*\*\*

„A legújabb kutatások szerint a hasist tartalmazó indiai kender több rosszindulatú daganat kifejlődését segíti elő.”

**BRAIN STORMING:**

*A kábseresek ezt nem biztos, hogy észreveszik – mivel a hasissal csillapítják a fellépő rákos fájdalmakat is.*

\*\*\*

„Egy felmérés szerint Budapest Európa egyik lehangosabb városa, minden második polgár ártalmas erősségű zajban él.”

**BRAIN STORMING:**

*Talán másképpen kéne hírt adni magunkról a világban.*

\*\*\*

„Az amerikai indiánoktól származó sütőtök véd a tél hidegétől, illetve a fázástól, és annak következményeitől is. Rendszeres fogyasztása serkenti a máj működését, és ezáltal a méregtelenítést.”

**BRAIN STORMING:**

*A sütőtök állandó fogyasztása feltételezhetően azt jelentette az indiánoknál, hogy állandóan sütötték őket – a tűz mellett, ami köztudottan véd a tél hidegétől...*

\*\*\*

„A röntgensugár, a magas lázzal járó betegségek, az idegrendszeri feszültségek és a terhesség is hajhullást okozhat.”

**BRAIN STORMING:**

*... És a hajhullás is okozhat idegrendszeri feszültséget... Igaz, terhességet már kevésbé.*

\*\*\*

„A piramis építői és a római katonák munka és hosszú menetelés közben minden nap meghatározott fokhagymafejadagot kaptak az erőnlétük fokozására.”

**BRAIN STORMING:**

*... És feltehetően az izzadtságzag fűszeres elnyomására.*

\*\*\*

„A morfint Friedrich Wilhelm Adam Sertürner német gyógyszerész fedezte fel 1805-ben.”

**BRAIN STORMING:**

*Képzelem, mennyire kábultan örülhetett neki.*

\*\*\*

„A hajszáritó elektromágneses sugárzása ötszöröse a színes televízióénak.”

**BRAIN STORMING:**

*A műsor viszont nem annyival jobb...*

\*\*\*

„A szilva kálium- és vastartalma segít a vérképzésben és a vízháztartás szinten tartásában.”

**BRAIN STORMING:**

*Mindez a szilvapállinkára valószínűleg nem vonatkozik.*

\*\*\*

„Már a régi görögök is a gyümölcsök királyának tartották az almát, és úgy hitték, hogy szinte minden betegséget meggyógyít. Főleg hasmenés és bélgyulladás ellen ajánlották, de kúrálja a az érlemeszesedést, a szívbajokat, az ízületi gyulladásokat és a menstruációs zavarokat is.”

**BRAIN STORMING:**

*Mindez nem a királyok almájára, vagyis az országalmának a fogyasztására vonatkozik.*

\*\*\*

„2001-ben 12.240 személy szalmonella-fertőzöttségét derítették fel Magyarországon, 9,7%-kal kevesebbet, mint az előző évben.”

**BRAIN STORMING:**

*Feltehetőleg ennyivel kevesebb lehetőségük volt az embereknek étkezések alkalmával megbetegedni!*

\*\*\*

„A felsőlégtüti megbetegedéseket több mint kétszáz vírusfaj idézheti elő. Ezért van az, hogy a náthát újból és újból elkaphatjuk, s nem leszünk védettek.”

**BRAIN STORMING:**

*Hát igen – erre a sok vírusra állandóan ráfázunk!*

\*\*\*

„Egyes vélemények szerint a terhességi csíkok kialakulása megelőzhető, ha a kismama naponta kétszer a mellet, a hasat és a csípőt bőséges olajjal megmasszírozza.”

**BRAIN STORMING:**

*A nem terheseknél pedig a terhesség idézhető elő, ha mindezt egy férfival végezteti el (és ezzel már meg is előzte a terhességi csíkokat).*

\*\*\*

„A Nemzetközi Csontritkulás Alapítvány adatai szerint Európában minden 30. másodpercben bekövetkezik egy csontritkulásos eredetű törés.”

**BRAIN STORMING:**

***Hiába törik magukat a csontritkulást megelőző reklámokkal!***

\*\*\*

„A szív és érrendszer teherbíró képességére rosszabb hatással van 20 napnyi fekvés, mint 30 évnyi öregedés.”

**BRAIN STORMING:**

***Ezt persze nem úgy kell érteni, hogy ha egy 5 éves gyerek 20 napig fekszik, akkor olyan lesz a szív-érrendszere, mint egy 35 évesnek!***

\*\*\*

„Már napi 100 g vöröshagyma elfogyasztása hozzásegíthet a szív-koszorúerek és a vérnyomás rendellenességeinek megelőzéséhez, valamint a trombózis elkerüléséhez és a koleszterinszint csökkentéséhez.”

**BRAIN STORMING:**

***Nem beszélve arról, hogy a rendszeres fogyasztása esetén még szúnyogriasztót nem kell majd vásárolni!***

\*\*\*

„A nyelvcsőrák hétszer gyakoribb és kissé rosszabb kimenetelű a férfiaknál, mint a nőknél.”

**BRAIN STORMING:**

***A férfiak egyrészt nehezebben nyelnek bármi kellemetlent, de ha hosszú távon inkább lenyelik, az is árt nekik!***

***A nők meg amúgy is hozzá vannak szokva a szíváshoz.***

\*\*\*

„Az orvosok nagy része úgy véli: a nátha körülbelül ugyanannyi idő alatt múlik el a gyógyszer szedő és nem szedő betegeknél.”

**BRAIN STORMING:**

***Tévedés!***

**No.1.:**

***Aki általában nem akar gyógyszerezni, az már akkor megy el orvoshoz, amikor már elviselhetetlenül szarul van – kap gyógyszert, és X nap alatt meggyógyul. Ha ugyanabban az időpontban valaki még a súlyos tünetek kifejlődése előtt kap gyógyszert, ő is X alatt gyógyulhat meg.***

***Látszólag azonos idő alatt gyógyulnak meg – aki azonban vár a tünetek tombolásakor fordul orvoshoz, az előtte néhány plusz napig szenvedett a betegségtől.***

**No.2.:**

*Ha valaki már a tünetek tombolásakor kap gyógyszert, akkor természetes, hogy a gyógyszer lassabban fejt ki a hatását.*

*Röviden – egyéni immunitástól is és a betegség kialakultsági fokától is függ, hogy egy gyógyszer mennyi idő alatt fejt ki a hatását.*

\*\*\*

*„A depresszió gyerekeknél is előfordulhat.”*

**BRAIN STORMING:**

*Ez különösen a „jól nevelt” és szófogadó gyerekeknél fordulhat elő. Nem azért, mert utánozzák a felnőtteket – ebben is; hanem azért, mert a felnőttek többsége pusztán csak az életkora miatt számít felnőttnek, és csak életkora van, de sem tapasztalata, sem érettsége nincs a gyerekneveléshez.*

\*\*\*

*„Egy 1999-ben Baranya megyében végzett felmérés adatai szerint orvos természetgyógyászhoz a válaszadók 6, nem orvos természetgyógyászhoz 10%-a fordult már. Az összes igénybevétel 13%.”*

**BRAIN STORMING:**

*Az „orvos-természetgyógyász” kb. olyan, mint egy teológus fizikus, vagy egy prostituált házassági tanácsadó.*

\*\*\*

*„A világon elsőként Ausztrália Északi terület nevű államában tették törvényessé a kegyes halált 1996-ban. Egy évvel később a határozatot visszavonták.”*

**BRAIN STORMING:**

*Biztosan úgy voltak vele, hogy ha a születésünk felől sincs beleszólásunk, így a halálunk felől sem adják meg ezt a jogot.*

\*\*\*

*„Az építőipari munka egészségügyi kockázata csaknem tízszerese a pénzügyinek.”*

**BRAIN STORMING:**

*Ezt biztosan könyvelők számolták ki...*

\*\*\*

*„A feltehetően gyakori fertőzések ellenére a tbc kialakulásának esélye az egész életöltő alatt mindössze 10%.”*

**BRAIN STORMING:**

*Ebből is látszik, hogy a modern, civilizációs körülmények között az emberek nem lesznek mentesek a fertőzésektől – hanem ugyanúgy potenciális fertőzhordozók vagyunk, csak mi magunk tünetmentesek maradunk.*

\*\*\*

*„Magyarországon a felnőttek 16%-a csak két-három naponta vált fehéreneműt, 24%-a pedig egyáltalán nem használ dezodort.”*

**BRAIN STORMING:**

*Sokan, akik használnak, azok is csak a fehéreneműjüket dezodorálják – lecserélés helyett!*

\*\*\*

*„Az Egyesült Királyságban a férfiak 30,5%-a vett ki szabadságot munkahelyi stressz, depresszió vagy szorongás miatt, és ennél alig 14%-kal többen panaszkodtak csont- vagy izomsérülésekre. A brit nőknél a különbség csak 4%-os.”*

**BRAIN STORMING:**

*A stressz manapság csontig hatol.*

\*\*\*

*„Az összes férfi 49%-át érinti az idő előtti ejaculatio, 14%-át tartósan.”*

**BRAIN STORMING:**

**No.1.:**

*Van, ahol az apró, miniatűr méret és a műveleti gyorsaság az előny...*

**No.2.:**

*Ha nem létezne ejaculatio praecox, ekkora népességünk sem lenne.*

\*\*\*

*„Az Európai Unió országaiban becslések szerint a férfiak 16%-nál, míg a nők 22%-nál alakul ki keringési betegség a munka okozta stressz miatt.”*

**BRAIN STORMING:**

*Keringési betegség? Érthető! Ott van pl. az ingázás, amitől az emberek többsége megkegyül; vagy a többszörös beosztások, amitől sokak számára forogni kezd a világ... de a felsőbb vezetőket sem kíméli a kör, hisz' ők meg azt hiszik, hogy körülöttük forog a világ...*

\*\*\*

*„A budapesti lakosoknak egy átlagos munkanapon csak 16%-a ül gépkocsiba, viszont 100%-uk szenved el a gépjárműforgalom ártalmait.”*

### **BRAIN STORMING:**

*Végül is van ára annak, hogy járjanak az árucikkeket szállító járművek, a posta, a taxik, a hivatali gépjárművek... és komolyan kíváncsi lennék, hogy ki az, aki Budapesten, hivatali időben kedvtelésből, tehát nem hivatali, munkaiügyi elintézőnivaló nélkül ülne kocsiba...*

\*\*\*

*„Egy amerikai vizsgálat szerint a hirtelen haragú férfiaknál a korai szívinfarktus veszélye háromszor nagyobb, mint nyugodtabb társaiknál.”*

### **BRAIN STORMING:**

*Időnként a szív sem képes lépést tartani az ember hangulatváltozásaival!*

\*\*\*

*„A WHO adatai szerint napjainkban a világon évente 600.000 nő hal meg a terhességgel-szüléssel kapcsolatos okok miatt.”*

### **BRAIN STORMING:**

*Ha 6 milliárd (6.000.000.000) emberrel számolunk, akkor így minden 1000 emberre jut egy ilyen haláleset; ha ezt a számot felezzük (a nemeknek megfelelően), akkor 500 nőre jut egy ilyen eset.*

*Ezek szerint 1:500 az esély arra, hogy egy nő a terhességgel vagy szüléssel kapcsolatos ok miatt hal meg? Ez azt jelenti, hogy a világon minden 500. anya meghal a terhessége-szülése következtében.*

\*\*\*

*„Kutatások szerint magas vércukorszint esetén 34%-kal nagyobb a valószínűsége a szívbetegség okozta elhalálozásnak.”*

### **BRAIN STORMING:**

*Akkor csak óvatos „sweetheart”!*

\*\*\*

*„Az utolsó cigaretta után a vérnyomás és a pulzus 20 percen belül visszatér a normális értékre, 8 óra múlva felére csökken a vér nikotin- és szén-monoxid szintje, 24 óra múlva a szervezetben már nincs szén-monoxid, a tüdő tisztulni kezd.”*

### **BRAIN STORMING:**

*Csalóka adatok! Egy dohányos ebből azt szűrheti le, hogy 24 óra alatt tkp. mentesül a dohányzás ártalmaitól. Ez azonban óriási tévedés!*

*Amikor egy dohányos már 24 órája nem dohányzott, akkor csak a szervezetéből az utolsó cigaretta szénmonoxidja és nikotinja távozott el – a tüdőben és a légcsőben, továbbá az egyéb szövetekben lerakódott anyagok még masszívan jelen vannak. Ugyanúgy, mint ahogy egy erősen túlsúlyos ember, ha 24 órája nem evett, akkor legfeljebb csak az emésztési rendszeréből távoztak el az utolsó étkezés salakanyagai – de a korábban felhalmozódott zsírpárnák továbbra is változatlanul a helyükön maradnak.*

**Röviden: minden dohányzással eltöltött nap legalább egynapi tisztulási időt igényelne – vagyis ahány évet dohányzott az ember életében, annyi idő kellene a tüdejének a teljes tisztuláshoz.**

\*\*\*

„Az USA-ban a terhes nők 13,2%-a dohányzik. Nálunk ennek legalább a kétszerese.”

**BRAIN STORMING:**

***Nem biztos, hogy hasznos dolog a szar dolgokban túltenni a tehetősebb államokon.***

\*\*\*

„Azoknál a nőknél, akik 30 éves kor felett szülnék, a mellrák esélye 63%-kal nagyobb, mint azoknál, akik 30 éves koruk előtt hozzák világra első gyermeküket.”

**BRAIN STORMING:**

***Aki sokáig azért nem szül, mert félti a melle alakját, az 30 éves kor felett már magát a mellét és az életét is féltetheti, ha akkor akar szülni.***

\*\*\*

„A göteborgi Sahlagrenska Akadémián készült tanulmány szerint a komolyzenével foglalkozók 68%-a hallásproblémával küzd.”

**BRAIN STORMING:**

***A komolyzene jót tesz a léleknek, de komolyan árt a hallásnak!***

\*\*\*

„A merevedési zavart Hippokratész a gazdagok betegségeként említette, mivel ők gyakrabban ültek lóháton.”

**BRAIN STORMING:**

***Lóháton, ha sokat ülsz,  
Éjszaka csak lekonyulsz,  
Az előző sor nem túl rímes,  
‘S a tartalma is elég rémes!***

\*\*\*

„A Brit Rákkutató Központ vizsgálatai szerint napi egy pohár alkohol 7%-kal növeli a mellrák kialakulásának kockázatát, míg a dohányzás a korábban gondoltnál kisebb szerepet játszik az emlődaganatok kialakulásában.”

**BRAIN STORMING:**

***Ez a feleségekre is igaz, ha a férjükről van szó – ha a férj dohányzik, akkor kisebb esélye van annak, hogy részegen hőzöngve esetleg mellen üti a feleségét.***

\*\*\*

„Magyarországon 2000-ben a háztartások egy főre jutó élelmiszer-vásárlásából számított zöldség-főzelék, ill. gyümölcsvásárlás 285 g/nap volt. A nemzetközi ajánlás 400-800 g/nap.”

**BRAIN STORMING:**

*Magyarországon az emberek a zöldségeket nem eszik... hanem beszélnek.*

\*\*\*

„Egy felmérés szerint könnyűzenei előadók 74%-ának van halláskárosodása.”

**BRAIN STORMING:**

*Ezt a zenéjük minősége alapján is megállapíthatjuk... sőt – azt is, hogy már a zenei karrierjük elején sem nekik, sem a menedzsereiknek nincs hallása.*

\*\*\*

„Csehországban megfázás ellen mézlevest készítenek, amelyhez hagymát adnak tojássárgájával és egy csöpp alkohollal.”

**BRAIN STORMING:**

*Ha ebből sokat fogyasztunk, legközelebb kétszer is meggondoljuk, hogy megfázzunk-e.*

\*\*\*

„Magyarországon 1996–1999 között 4.349-ről 8.087-re, 2001-ben pedig már 10.577-re nőtt a forgalmazásra engedélyezett orvosságok száma.”

**BRAIN STORMING:**

*Addig kénytelenek voltunk sok nyavalyából magunktól meggyógyulni.*

\*\*\*

„Történeti utalások szerint a 11. században két arab orvos (Ibn Butlan Szíriából és Ibn Dschezla Bagdadból) orvosságként forgalmazta a bort.”

**BRAIN STORMING:**

*Az alkohol folyékony pszichiáter.*

\*\*\*

„Külföldi felmérések szerint a szülők alig 10%-a mondja meg a gyermekének, hogy mesterségesen fogant, míg a donortól származók 60%-a szeretné tudni, hogy ki volt a biológiai apja.”

**BRAIN STORMING:**

*A nem ismert apu sokkal érdekesebb, mint a nem ismert anyu... mivel az apáktól javarészt elnézik a gyerekek, ha az nem foglalkozik annyit velük, viszont egy anyától ezt már igen rossz néven veszik!*

\*\*\*

„1991-ben Bajorországban az autópályán történt 204 halálos kimenetelű baleset közül 49 (24%) a volánnál történt elalvás miatt következett be.”

**BRAIN STORMING:**

*Az autóvezető iskolák megnyugodhatnak – a halálos balesetek egynegyede biztosan nem azért történik, mert a sofőrök nem tudnak vezetni.*

\*\*\*

„A hévíz ártalmatlan, ha a szükségesnél tovább tartózkodik benne valaki.”

**BRAIN STORMING:**

*Ha nagyon sokáig vagyunk benne, akkor nemcsak a rossz hangulatunkat oldja...*

\*\*\*

„Magyarországon 2001-ben 18 ezerrel kevesebben haltak meg mint 1993-ban. 8 év alatt a halálozások évi száma 12, gyakoriságuk 10%-kal csökkent.”

**BRAIN STORMING:**

*2001-ben tehát az emberek nem biztos – bár lehet –, hogy rosszabbul éltek, mint az azt megelőző 4 évben... de az biztos, hogy többen éltek túl az évet, mint azelőtt 4 évvel.*

\*\*\*

„Az amerikai Szövetségi Reklám Bizottság felmérése szerint a súlycsökkentő szereket reklámozó hirdetések 55%-a semmilyen tudományos bizonyítékot nem tud felmutatni, vagy olyan eredményekkel kecsegtet, amelyek nagy valószínűséggel kivitelezhetetlenek.”

**BRAIN STORMING:**

*Az emberek nem azért veszik meg a fogyasztószeret, mert fogyni akarnak, hanem azért, mert elhiszik, hogy változatlan életmód mellett is fogyhatnak!*

\*\*\*

„Szánk naponta akár 15 ezerszer is megnyílik (csukódik).”

**BRAIN STORMING:**

*Sokaknál elég lenne, ha csak egyszer becsukná naponta, azaz egész napra.*

\*\*\*

„Mihail Bulgakov orosz írónak orvosi végzettsége volt.”

**BRAIN STORMING:**

*Mengelének is...*

\*\*\*

„A fogászati beavatkozás okozta fájdalmakra a ruta, a szegfűszeg és az árnika fogyasztását javasolják.”

**BRAIN STORMING:**

***Én, a magam részéről, a fogászati beavatkozások ellen a fogápolást javasolom.***

\*\*\*

„Az Eurostat jelentése szerint a férfiak által elszennvedett munkahelyi balesetek száma majdnem háromszorosa a nőkének. Százezer férfiből 5.300 hiányzott 4 napnál többet a munkájához kapcsolódó balesetek és betegségek miatt, míg 100 ezer nőből csak 1.900.”

**BRAIN STORMING:**

***Ezzel szemben az otthonokban a konyha és a fürdőszoba a legveszélyesebb hely!***

\*\*\*

„Egy hazai felmérés szerint megkérdezettek 81%-a egyetértett azzal, hogy a szociálisan rászorulóknak kedvezményt kapjanak az abortusz díjából, 87%-uk pedig azt helyeselte, hogy a nehéz anyagi helyzetben lévők a jövőben kedvezményesen juthassanak hozzá a fogamzásgátló eszközökhöz.”

**BRAIN STORMING:**

***A népirtás sajátos módja az lehetne, ha egy népcsoportnak minden segítséget megadnának a szex élvezetéhez és a fogamzás elkerüléséhez!***

\*\*\*

„A rákkutatás amerikai történetében a fordulópont 1971 volt, amikor Nixon elnök **nemzeti háborút indított** a halálos kór ellen, és támogatására felállították a Nemzeti Rákkutató Intézetet.”

**BRAIN STORMING:**

***A jelenlegi amerikai elnököknek is hasonló háborúkat kellene inkább folytatniuk, bár Nixon is csak háborúban tudott gondolkodni, még az egészségügyet illetően is.***

\*\*\*

„Egy egészséges felnőtt ember vérének egy-egy köbmilliméterében kb. 4,5-5 millió sejtmag nélküli vörösvértest van.”

**BRAIN STORMING:**

***Vesd össze – „Annyian vannak, mint a vörösök!”.***

\*\*\*

„Kőrösi Csoma Sándor Ázsia-utazó évekig élt jaktejtes teán. Teafőzete olyan laktató volt, hogy ételment alig kellett magához vennie.”

**BRAIN STORMING:**

*Kérdés, hogy hozzáférhető volt-e más táplálék.*

\*\*\*

„Az orvosok a hozzájuk fordulók mintegy 20%-ának vérnyomását akkor is magasnak találják, ha az illetőknek a rendelő küszöbén kívül semmi bajuk sincs a vérnyomásukkal. Ez az ún. fehérköpeny-effektus.”

**BRAIN STORMING:**

*Nem biztos, hogy ezen egy fekete orvosi köpeny segítene!*

\*\*\*

„A legalább hat hónapos korukig szopó csecsemők egészségesebb fogazatú felnőttekké válnak, mint a néhány hónaposan már mesterségesen táplált társaik. Ennek oka részben az, hogy a szopó szájmozgásnak szerepe van az arcizmok megerősödésében, amelyek viszont igen fontosak a rágás és a fogmeder kialakulása szempontjából.”

**BRAIN STORMING:**

*Csecsemőkorban csak szívatnak minket, és ettől csak harapósabbak leszünk.*

\*\*\*

„A vöröshagyma vastartalma hamar felszívódik, ezért a vérszegénység kezelésében is szerepe van.”

**BRAIN STORMING:**

*A sok vöröshagymát fogyasztónak meg a társasága szívódik fel hamar.*

\*\*\*

„A magyar felnőttek 83%-a mos kezét evés előtt és 81%-a WC után.”

**BRAIN STORMING:**

*Holott evés után és WC előtt is kellene!*

\*\*\*

„A nyolcvanas évek második felében hazánkban a férfiak élelmi rostbevitelére átlagosan 27, a nőké 25 g/nap volt az ajánlott 30-35 g/nap helyett. Minden 2. férfinak és nőnek 25 g-nál kevesebb volt a napi élelmi rostbevitelére.”

**BRAIN STORMING:**

*A hagyományos magyar gasztronómia szarik az élelmi rostokra... azaz éppen hogy ettől nem...*

\*\*\*

*„Dr. Semmelweis Ignác munkássága nyomán (a kézmosás bevezetésével) az 1800-as évek végére a szüléssel kapcsolatos anyai halálozás 18-20%-ról 1%-ra csökkent.”*

**BRAIN STORMING:**

*Dr. Semmelweis Ignác módszerét sokáig nem ismerték el... az orvostársadalom mosta kezét.*

\*\*\* \*\*

## MÁSODIK RÉSZ

*... Na de, ha így van, akkor mi van? ...*

*Avagy: érdekes tények érdekes kérdései és egyéb elvetélt felvetések.*

\*\*\*

*„Aki a gumira allergiás, az ne egyen banánt.”*

### **BRAIN STORMING:**

*A fő kérdés – milyen gumiról és milyen banánról van szó???*

\*\*\*

*„Cseh orvosok szerint a mértékletes sörivás csökkenti az infarktus, az agyvérzés és az érrendszer megbetegedésének veszélyét.”*

### **BRAIN STORMING:**

*Vagyis a sörivóval nem történhet olyan, hogy nem tudja, vagy azonnal elfelejti, hogy a zsibbadt kezével miért kapott a szívéhez?*

\*\*\*

*„Egy 16 európai országban, 18 ezer dohányzó fiatalon elvégzett vizsgálat szerint a 20–44 közötti korosztály 3,2%-a krónikus hörghurutban szenved.”*

### **BRAIN STORMING:**

*Nem lehet, hogy azért, mert ezek a fiatalok télvíz idején is inkább kimennek a hideg udvarra vagy utcára dohányozni?*

\*\*\*

*„Egy 4-6 hónapig tartó küldetésen az űrhajósok csontjaik sűrűségének 10%-át is elveszíthetik... Egy Mars-expedíció két és fél évig tartana, a küldetésben résztvevők – beavatkozás nélkül csontjaik – tömegének mintegy felét elveszítenék.”*

### **BRAIN STORMING:**

*Szóval a Mars-utazás tökéletes fogyókúra, szinte 0 mozgással?*

\*\*\*

*„A fiúk köldöksinórja hosszabb, mint a lányoké.”*

### **BRAIN STORMING:**

*Akkor a különmű ikeknél már az anyaméhben elkezdődik a péniszirigység, a méhbeli funiculus umbilicalis-irigységgel?*

\*\*\*

„Az Oklahoma City-ben történt 1995-ös bombamerénylet követően a túlélők és szemtanúinak egyharmada poszttraumás stresszre utaló tünetekről panaszkodott.”

**BRAIN STORMING:**

*Naná – majd arról panaszkodtak volna, hogy túléltek?*

\*\*\*

„Az alkohol és a kávé nem alkalmas a folyadékpótlásra, mert inkább vízajtó hatásúak.”

**BRAIN STORMING:**

*Aki tehát úgy érzi, hogy tele van vízzel, akkor igyon alkoholt vagy kávé?*

\*\*\*

„Európában évente körülbelül 146 ezer ember hal meg vérmérgezésben.”

**BRAIN STORMING:**

*Ez nem kóser! Ebből mennyi lehet Jehova Tanúja?*

\*\*\*

„Pszichológusok becslése szerint minden 15. ember olyan komoly féltékenységben szenved, hogy legszívesebben még egy bevásárlást sem intézne el egyedül.”

**BRAIN STORMING:**

*Kérdés, hogy hogyan tudták ezt megbecsülni, ha ezek az emberek nem mernek kimozdulni az otthonukból?*

\*\*\*

„Nagy Katalin cárnő szifiliszben szenvedett.”

**BRAIN STORMING:**

*Értsd: Nagy K...atalin...?*

\*\*\*

„Kínában évente legalább kétmillióan követnek el öngyilkossági kísérletet, amelyekből több mint 250 ezer végződik halállal.”

**BRAIN STORMING:**

*Azt jelentené ez, hogy csak minden 8. kínainak vannak olyan szinten megfelelő anatómiai és élettani ismeretei, hogy egy tisztességes öngyilkosságot el tudjanak követni? Vagy azokat is olyan hatékonysággal művelik, mint a hagyományos kínai gyógyászatot?*

\*\*\*

„Az 1.000 kalóriánál kevesebbet fogyasztó fogyókúrázóknak rendszeresen orvosi ellenőrzésen kell részt venniük és gyakran multivitaminokat kell fogyasztaniuk.”

**BRAIN STORMING:**

*Hogyan nem jött még rá senki, hogy a legjobb fogyókúra a betegség miatti étvágytalanság? ... No, de akkor a népkövértség oka az egészséges életfeltételekben keresendő?*

\*\*\*

„Európában évente 1,2 millió dohányos hal meg.”

**BRAIN STORMING:**

*És hány nemdohányost ölnek meg a passzív dohányzásra kényszerítéssel?*

\*\*\*

„Thaiföldön az emésztési gondokat papaya fogyasztásával próbálják enyhíteni.”

**BRAIN STORMING:**

*A gazdaság emésztő gondjait pedig a szexturizmussal?*

\*\*\*

„Az USA-ban évente mintegy 500 négyes iker születik.”

**BRAIN STORMING:**

*Ezt sose értettem – ez akkor 2000 gyereket jelent, vagy pedig 124 szülést???*

\*\*\*

„Az első műszív-beültetést (mesterséges szív szivattyúrendszerét) Emil Bücherl végezte a nyugat-berlini Westend Kórházban 1986. március 7-én... A 39 éves beteg március 13-án meghalt.”

**BRAIN STORMING:**

*Ki tudja – talán egy erős, egészséges emberen kellett volna elvégezni a műtétet?*

\*\*\*

„Magyarországon a KSH adatai szerint 150 ezer meddő házaspár él.”

**BRAIN STORMING:**

*Mindez csak azt jelenti, hogy a véletlenszerű házasságokban nem születik annyi gyermek, mint házasságon kívül. – Megfontolandó, hogy azok köthessenek házasságot, akik gyereket is tudnak nemzeni.*

\*\*\*

„Az orvosok óvnak az alma fogyasztása utáni közvetlen fogmosástól, mert a savak meglágyítják a fogzománcot, és azt a fogkefe súrolása még inkább vékonyítja.”

**BRAIN STORMING:**

*Érdekes, hogy a fogorvosok miért nem azt mondják, hogy fogmosás helyett elég megenni egy almát?*

\*\*\*

„Az USA-ban ötből egy embernél diagnosztizálható mentális betegség, ami az összes rák-betegség költségeit is meghaladja.”

**BRAIN STORMING:**

*Ebbe beleérthető a rák miatti mentális betegség is?*

\*\*\*

„A WHO adatai szerint évente hatmillió rákbeteg hal meg a világon, s kétharmaduknál kóros alultápláltság alakul ki.”

**BRAIN STORMING:**

*Akkor most a ráktól, vagy az alultápláltságtól haltak meg?*

\*\*\*

„Egy 20 négyzetméteres szobában semmiképpen sem szabad 10 cseppnél több illóolajat felhasználni.”

**BRAIN STORMING:**

*Külsőleg vagy belsőleg?*

\*\*\*

„A mikroszkóp elméletét Ernst Abbe dolgozta ki 1872-ben.”

**BRAIN STORMING:**

*OK, de legalább meg is építette?*

\*\*\*

„A közterület-felügyelők, jegyellenőrök és a bírójelöltek is pszichológiai alkalmassági vizsgálatra kötelezettek... Ezt a tevékenységet az Országos Munkahigiénés és Foglalkozás-egészségügyi Intézet koordinálja.”

**BRAIN STORMING:**

*Ez a vizsgálat sokszor annyira alapos, mint a megvizsgáltak későbbi munkájának minősége. Apropó – a pszichológusokat alávetik pszichikai alkalmassági vizsgálatnak?*

\*\*\*

„Egy vizsgálat szerint a koraszülöttekre egyáltalán nem jellemző a drogozás, nem kezdik el (túl) korán a szexuális életet, és nem keverednek összeütközésbe a törvénnyel.”

**BRAIN STORMING:**

*Lehet, hogy a koraszülöttek azért lesznek normálisabbak, mert a szülők a koraszülöttség ténye miatt többet foglalkoznak velük. – Azt jelentené ez, hogy ahhoz, hogy a szülők többet foglalkozzanak a gyerekekkel, az kell, hogy a gyereket megcsapja a halál szele?*

\*\*\*

„Az alma, a kelbimbó, az eper és a világos húsok fogyasztása segít megtartani a bőr színét.”

**BRAIN STORMING:**

*Lehet, hogy Michael Jackson-t egyszerűen csak ilyen diétára fogták?*

\*\*\*

„Vietnamban minden ötödik prostituált HIV (AIDS)-fertőzött.”

**BRAIN STORMING:**

*Szóval akkor, ha kihagyunk minden ötödik thaiföldi örömlányt, akkor nem fertőzödniük meg?*

\*\*\*

„A népesség közel 1%-a dadog.”

**BRAIN STORMING:**

*Mmmmi? Mmmi? Mmmi? Mmmi? Mmi? Mi?...*

\*\*\*

„Egy tengerentúli kutatás eredménye szerint a koraszülött csecsemőknek alacsonyabb az IQ-juk és az átlagnál nehezebben tanulnak.”

**BRAIN STORMING:**

Vesd össze, ugyanebből a forrásból:

„Egy vizsgálat szerint a koraszülöttekre egyáltalán nem jellemző a drogozás, nem kezdik el (túl) korán a szexuális életet, és nem keverednek összeütközésbe a törvénnyel.”

**Tehát, ha valakinek „alacsonyabb az IQ-ja és az átlagnál nehezebben tanul” arra „egyáltalán nem jellemző a drogozás, nem kezd el (túl) korán a szexuális életet, és nem keveredik összeütközésbe a törvénnyel”???**

\*\*\*

„2001-ben az USA-ban 402 rákgyógyszer előállításán dolgoztak, de a statisztikák szerint 5.000 gyógyszer-jelölt közül csak 1 kerül kereskedelmi forgalomba.”

**BRAIN STORMING:**

*Arról van statisztika, hogy mondjuk 5.000 rákbetegből hánynál hatékonyak a végül kereskedelmi forgalomba kerülő gyógyszerek?*

\*\*\*

*„A leggyakoribb állatról emberre terjedő betegség a kullancs által közvetített Lyme-kór.”*

**BRAIN STORMING:**

*Mindez azt jelentené, hogy az ember és az állat között a kullancs a hiányzó láncszem?*

\*\*\*

*„A tüdőrákosok 10%-a gyógyul meg.”*

**BRAIN STORMING:**

*Érdekesebb statisztikai adat lehet az, hogy a leszokott dohányosok hány százaléka nem lesz tüdőrákos? ... Vagy hogy hány meggyógyult tüdőrákos nem szokott le, illetve szokott vissza a dohányzásra?*

\*\*\*

*„Egy reprezentatív felmérés szerint hazánkban a kenyerüket munkával keresők 64%-a alkoholizál, 44%-a dohányzik (a szellemi dolgozók napi 10-15 szálát, a fizikaiak 2-3 dobozt füstölnek el), 0,3%-a drogozik.”*

**BRAIN STORMING:**

*Sajnos azt nem közlik emellett, hogy hazánkban hányan keresik a kenyerüket a dohány- és alkoholiparban, illetve ezek kereskedelmében? ... És persze azt sem tudjuk, hogy hány nem drogozó embernek van bevétele a drogkereskedelemből?*

\*\*\*

*„Baleset következtében 1990-ben mintegy 5 millió ember halt meg, 35 éves korig ez a vezető halálok. 2020-ra 8,4 millió halálos sérülést jósolnak.”*

**BRAIN STORMING:**

*Arról nincs statisztika, hogy hányak köszönhetik a születésüket „baleseteknek”?*

\*\*\*

*„Háromszor annyi leány születik tűzfolttal, mint fiú.”*

**BRAIN STORMING:**

*A lányok tehát már az anyaméhben megégetik magukat?*

\*\*\*

*„Egy balesetben elhunyt statisztikailag 10 súlyos és 20-25 közepesen sérült személy jut.”*

**BRAIN STORMING:**

*Ezt ugye úgy kell érteni, hogy minden 10 megmentett súlyos sérült egy halottat jelent valahol?*

\*\*\*

*„A gyermekek között 11 éves korban leggyakoribb a kövérség.”*

**BRAIN STORMING:**

*Tehát, aki 11 éves kora után kövér marad, az tkp. megállt a fejlődésben?*

\*\*\*

*„Világszerte több mint 20 millió embert sújt szélütés évente.” „Magyarországon évente 18.000-en halnak meg stroke-ban, a szív- és érrendszeri, valamint daganatos megbetegedések után ez a 3. leggyakoribb halálok.”*

**BRAIN STORMING:**

*Ezek szerint az agy is lehet életveszélyes rizikótényező?*

\*\*\*

*„Magyarország lakosságának 90%-a – valamilyen szinten – katasztrófaveszélyes helyen él.”*

**BRAIN STORMING:**

*Értsd – vagy szoros közelségben más emberekkel, vagy pedig mindentől távol?*

\*\*\*

*„Hazánkban 100 élve szülésre kb. 60 abortusz jut.”*

**BRAIN STORMING:**

*Arra nincs statisztika, hogy hány közösülésre jut egy megtermékenyülés?*

\*\*\*

*„Számítások szerint napi kb. 50 grammnyi friss zöldség-gyümölcs fogyasztása 20%-kal csökkentheti az összhalálozás kockázatát, függetlenül az életkortól, a vérnyomástól, a koleszterinszinttől, a dohányzási szokásoktól és a táplálkozáskiegészítő készítményektől.”*

**BRAIN STORMING:**

*Napi 250 gramm zöldség és gyümölcs tehát a halhatatlanság titka?*

\*\*\*

*„A 17 éves fiúk között kétszer több a magas vérnyomásos, mint a lányoknál.”*

**BRAIN STORMING:**

*Ezt akár úgy is értékelhetnénk, hogy a lányok egyre idegesítőbbek?*

\*\*\*

„13.057 megkérdezett amerikai 8,2%-a számolt be hetente legalább egyszer jelentkező éjszakai fogcsikorgatásról.”

**BRAIN STORMING:**

*OK? De legalább a sajátjáról?*

\*\*\*

„A különböző hajtógázok – freonok, halonok – 8-10%-kal csökkentik az ózonréteget.”

**BRAIN STORMING:**

*Képzeliük el, mi lenne, ha*

- 1. a több tucat faktoros fényvédő napozótejeket és krémeket kizárólag csak freonos hűtőben lehetne tárolni; vagy*
- 2. a naptejeket csak freon hajtógáz spray-ekkel lehetne eltávolítani a bőrről;*
- 3. a naptejeknek megjelenne freon hajtógáz spray-változata is?*

\*\*\*

„Az első felmérések 33 ezer osztrák világhálózathoz kötöttségét tartják kórosnak, és a gyógyszerfüggők számát 110.000-re becsülik.”

**BRAIN STORMING:**

*A következő fokozat az lehet, hogy a net-függőséget gyógyító gyógyszerre milyen mértékben szoknának rá az emberek?*

\*\*\*

„A gyomorsav képes arra is, hogy egy-két kolerabacilust legyőzzön, de a hepatitis A-val szemben tehetetlen.”

**BRAIN STORMING:**

*Tehát az, ha felszaporodik a hepatitisz A elkapása híre miatt a gyomorsavunk, még segíthet is?*

\*\*\*

„A vakok közlekedését segítő fehér botot 1930 óta használják, amikor egy világtalan asszonyt elütött egy autó Chicagóban.”

**BRAIN STORMING:**

*Vajon a sofőr azt mondta, hogy „Nem is tudom, hogy ha fehér bot lett volna nála, akkor tudom, hogy vak és nem ütöm el...”?*

\*\*\*

„Minden perccel, amelyben azt, akinek hirtelen leáll a szíve nem kezelik áramütéssel, 10%-kal csökken a túlélési esély.”

**BRAIN STORMING:**

*És ha valakinek áramütés miatt állt le a szíve?*

\*\*\*

*„Az idiült sebek gyógyulását állítólag elősegíti, ha megfelelő mennyiségű légyenyüvet tesznek a sebbe.”*

**BRAIN STORMING:**

*Akkor tehát az, hogy „Az a nyüves doki!”, ma már nem szitokszó, hanem szakszerű megnevezés?*

\*\*\*

*„70-es IQ alatt Magyarországon senkit sem hívnak be katonai szolgálatra.”*

**BRAIN STORMING:**

*Szolgálatra nem is, de a tisztképzőbe ez nem akadály?*

\*\*\*

*„A nők 3, a férfiak évi 5 alkalommal adhatnak vért.”*

**BRAIN STORMING:**

*Háborús időszakban is?*

\*\*\*

*„A női genitális csonkításról az első írásos feljegyzés már egy ie. 163-ból származó görög papiruszon is fellelhető.”*

**BRAIN STORMING:**

*Nevezhetnénk ezt a női „péniszirigység” mintájára férfi „orgazmusirigység”-nek?*

\*\*\*

*„Hazánkban három-négyszáz ezer ember szenved vizeletürítési problémája miatt.”*

**BRAIN STORMING:**

*Ezt részben úgy is lehet érteni, hogy azért probléma a vizeletürítés, mert nincs a közelben rendes WC?*

\*\*\*

*„A rendszeresen futó ember alappulzusa 50 körüli.”*

**BRAIN STORMING:**

*Végül is – ha maga az ember rendszeresen fut, akkor a pulzusa alapján hova rohanjon?*

\*\*\*

„Az USA-ban 2000-ben 6.100 ember halt meg donorhiány miatt.”

**BRAIN STORMING:**

*Vagyis 6.100 ember halt meg amiatt, hogy kb. ugyanannyi nem halt meg?*

\*\*\*

„Az összes emlődaganat több mint 70%-át 50 éves kor felett diagnosztizálják.”

**BRAIN STORMING:**

*50 éves kor felett a női mellek már hasonlóan funkcióját veszített szervek, akár a torokmandula és a féregnyúlvány?*

\*\*\*

„Egy spanyol pszichológus szerint a magányosan élő emberek gyakrabban lesznek betegek, épp ezért sűrűbben keresik fel orvosukat, mint a párkapcsolatban élők.”

**BRAIN STORMING:**

*És a magányosan élő orvosok?*

\*\*\*

„Az olívaolaj regenerálja a száraz bőrt, a banán hidratáló hatású, az avokadó magas zsírtartalmú húsa pedig ápolja és nyugtatja az igénybe vett bőrfelületet. A búzakorpa csökkenti a bőr ingerlékenységét.”

**BRAIN STORMING:**

*Szóval, ha reggel az álmoságtól belebuggyan az arcom a tejbeműzlis vagy gyümölcssalátás tálamba... akkor az a fáradtságomnak nem, de az arcbőrömnek jól tesz?*

\*\*\*

„A szoláriumozás megvastagítja a bőr szarurétegét, s így a krémek, pakolások nehezebben szívódnak fel.”

**BRAIN STORMING:**

**No.1.:**

*Szóval, aki sokat szoláriumozik, annak a bőre alatt is bőr van?*

**No.2.:**

*Ezek szerint, amikor a vastagbőrű pasik szolizni küldik a macáikat, akkor azért teszik, hogy őknek is vastag legyen a bőrük?*

\*\*\*

„Míg az európai és észak-amerikai nők 80-90 százaléka szenved a klimaxszal összefüggő panaszoktól, addig az azonos korú ázsiai és afrikai nőknél ez az arány nem haladja meg a 15-20%-ot.”

**BRAIN STORMING:**

*Talán azért, mert nem érik meg? Vagy esetleg azt sem tudják, hogy mi az, hogy „klimax”?*

\*\*\*

*„A poratkák csak 60 fok fölött pusztulnak el.”*

**BRAIN STORMING:**

*Hőmérséklet vagy alkoholtartalom?*

\*\*\*

*„A babák ürülékében 100-féle olyan vírus van, ami két hétnél tovább is élhet.”*

**BRAIN STORMING:**

*Jogos lehet a kérdés: mi a szart keresnek ott?*

\*\*\*

*„A gyógynövények nem kívánatos hatást válthatnak ki bizonyos műtét előtt, és az operáció során komplikációk is felléphetnek. Az amerikai Charles McLeskey professzor 979 pácienszt vizsgált meg, akiknek 17 százaléka a sebészi beavatkozás előtt egy vagy több gyógynövény készítményt szedett.”*

**BRAIN STORMING:**

*Szakmai féltékenység?*

\*\*\*

*„Felnőtt lakosságunk 60%-a túlsúlyos.”*

**BRAIN STORMING:**

*Mit jelenthet ez?*

*Azt, hogy a felnőtt lakosság 60%-a nem fizikai dolgozó?*

*Azt, hogy ennyien nem sportolnak?*

*Azt, hogy ennyien esznek többet, mint amennyit mozognak?*

*Azt, hogy ennyi ember vágyik karcsúbb alakra, és van lelkiismeret-furdalása a súlya és az alakja miatt?*

*Azt, hogy belőlük élnek az életmód-tanácsadók (mivel a kifejezetten elhízottak már inkább orvoshoz fordulnak)?*

\*\*\*

*„Hazánkban 2000. január 1-én ezer férfira 1.096 nő jutott.”*

**BRAIN STORMING:**

*Mármint – annyi eltartandó nő?*

\*\*\*

„Az úrhajósok akár 37 centimétert is nőhetnek egy hosszabb úrutazás alatt.”

**BRAIN STORMING:**

*... mely szervüket érintve?*

\*\*\*

„Magyarországon a házasságban élők 26,2%-ának nem születik gyermeke. (Az elsőt a családok 71%-ában követi a második, és a kétgyermekesek 33%-ánál a harmadik is.)”

**BRAIN STORMING:**

*És hánynak születik NEM a házasságában gyereke?*

\*\*\*

„A WHO szerint a depresszió 2020-ra a 2. legelterjedtebb kór lesz a szívinfarktus után.”

**BRAIN STORMING:**

*Tehát most még érdekes lehet, ha valaki azt mondja, hogy depressziós, de 10 év múlva már csak legyintünk rá?*

\*\*\*

„A fokhagyma baktérium- és gombaölő hatását Pasteur igazolta kísérletekkel 1857-ben.”

**BRAIN STORMING:**

*... Ki gondolná az angyali fehérségű, fehér ruhába öltöző fűszerünk valóságos (nemzetközi hírű) gyilkos?*

\*\*\*

„Az egészségügyi infrastruktúra fejlesztésére 1994-ben kétszer annyit költött Magyarország, mint 2000-ben.”

**BRAIN STORMING:**

*Nem úgy lenne logikus, hogy fejlesztésre egyre kevesebbet kell fordítani?*

\*\*\*

„A skandináv országokban a legtöbb öngyilkosság háttérében a fel nem ismert depresszió áll, messze maga mögött hagyva a többi veszélyeztető tényezőt (munkanélküliség, alkohol stb.).”

**BRAIN STORMING:**

*Az öngyilkosság elkövetése után hogyan derül ki, hogy az illető depressziós volt? Úgy tűnik, hogy a skandinávok úgy okoskodnak, hogy ha nincs egyértelmű oka az öngyilkosságnak, akkor az ok csakis depresszió lehet?*

\*\*\*

„Magyarországon 2000-ben csaknem 100.000 gyermek született, és 1,4%-uk lombikbébi volt.”

**BRAIN STORMING:**

***Ők ezek szerint nem burokban, hanem burában születtek?***

\*\*\*

„Amerikai kutatók szerint a menopauza után ösztrogénkezelést kapó nők 50%-kal kisebb számban betegszenek meg Parkinson-kórban.”

**BRAIN STORMING:**

***Érdekes kérdés lehet, hogy az ösztrogénkezelés a férfiaknál is beválna-e?***

\*\*\*

„Teli gyomorral az alkohol lassabban szívódik fel, lényegesen tovább marad a szervezetben.”

**BRAIN STORMING:**

***No, de ki az, aki azt akarná, hogy az alkohol távozzon a szervezetéből?***

\*\*\*

„Vörösvértesteink élettartama 100-120 nap.”

**BRAIN STORMING:**

***Akkor a vérszerződések érvényessége is csak annyi lenne?***

\*\*\*

„Magyarországon minden 5. ember a dohányzás következtében hal meg; a kilencvenes évek végén népességünk szájjüreg-, illetve tüdőrák okozta halandósága pedig a legmagasabb volt az egész világon.”

**BRAIN STORMING:**

***Szóval az egészséges Magyarország egy füstbe ment terv?***

\*\*\*

„A fejbőrön körülbelül 4-5 évig tart egy hajszál növekedése, s ez idő alatt három fejlődési szakaszt lehet megkülönböztetni. A ciklus nagy részében aktívan növekszik a hajszál, akár 1 centit is havonta. Minden szőrtüsző átlagosan 25 ciklusra képes, de életünk során különböző okokból hullani kezd a hajunk.”

**BRAIN STORMING:**

***Akkor fogalmazhatunk úgy, hogy egy kopasz ember fejbőre „logisztikailag egyszerűsített”?***

\*\*\*

„Szervezetünknek napi 2.500 ml – ebből 2.200 ml víz és táplálék formájában – folyadék bevitelére van szüksége.”

**BRAIN STORMING:**

*...erre alkalmas a „folyékony kenyér” is?*

\*\*\*

*„Norvég kutatók 12 éven át csaknem 40.000 középkorú ember sorsát figyelve megállapították: csak azok között gyakoribb az infarktus, akik naponta 9 csészénél több kávéfogyasztottak.”*

**BRAIN STORMING:**

*Azt jelentené ez, hogy kb. 9 csésze kávé az, ami még az aktív életet támogatja, míg az ennél több már a kóros lustaság kompenzálását jelentheti?*

\*\*\*

*„A vér alkoholkoncentrációja a csúcértéket általában az ivást követő 45-60 perc múlva éri el.”*

**BRAIN STORMING:**

*Tehát ha este 10-től hajnal 3-ig iszik valaki, akkor hajnal 4 körül lesz a csúcson a véralkoholszintje?*

\*\*\*

*„A banán, a tarkabab, a mazsola és a spenót káliumtartalma megakadályozza a kisebb ráncok, szarkalábak kialakulását.”*

**BRAIN STORMING:**

*De akkor most együk meg, vagy csináljunk belőle pakolást?*

\*\*\*

*„Az USA-ban 2001-ben 118.000 arcbőr-fiataltító műtetet végeztek. A páciensek 90%-a nő, s ezzel ez az 5. leggyakoribb nőknél végzett beavatkozás.”*

**BRAIN STORMING:**

*A nők azért végezhetnek ekkora tömeggel arcfiataltítást, hogy 1. felöltözve úgy tetszen, hogy az egész testükön fiatalos a bőr, vagy pedig 2. azért, hogy a férjüknek legyen még kedve rájuk nézni otthon?*

\*\*\*

*„Japán és dán orvosok vizsgálata szerint a közönség utáni dohányzás csökkenti a fiú utód születésének esélyét.”*

**BRAIN STORMING:**

*No és a szex közbeni dohányzás? Esetleg szivarozás?*

\*\*\*

*„Torokgyulladás ellen a franciák langyos, sós vizet használnak, míg álmatlanság ellen meleg mézes tejet isznak közvetlenül lefekvés előtt.”*

**BRAIN STORMING:**

*És ha a torokgyulladásunk miatt nem tudunk aludni?*

\*\*\*

*„A csont élő szövet, ami a csontképző sejtek működése folytán folyamatosan képződik, a lebontósejtek hatására pedig folyamatosan fogy.”*

**BRAIN STORMING:**

*Ezek szerint a yin-yang elv a csontig hatol?*

\*\*\*

*„Egy amerikai, ápolónők körében végzett vizsgálat szerint a napi két-három csésze kávéét fogyasztók öngyilkossági „hajlandósága” csak harmada volt a nem kávézóknak.”*

**BRAIN STORMING:**

*És mekkora volt az agresszivitási hajlamuk?*

\*\*\*

*„Japánban az elálló fülek szerencsét jelentenek.”*

**BRAIN STORMING:**

*T'án mert szemfülesebbnek hiszik őket...?*

\*\*\*

*„A tüsszentés sebessége elérheti akár a 150 km/órás sebességet is.”*

**BRAIN STORMING:**

*Egy 200-zal száguldó motoron, felhajtott ellenzővel tüsszentve a saját taknyunk 50 km/h-val csapódik az arcunkba?*

\*\*\* \*\*

## HARMADIK RÉSZ

### *„ORVOSOK, ÁPOLÓK ÉS MÁS BETEGEK”*

**Avagy: aforizmatikus vetélkedés Mester és Tanítványa között.**

*(Részlet a „BS-Feleki Aforizmatika/Különvélemény Mesterkurzus”-ból)*

\*\*\*

#### **FELEKI LÁSZLÓ:**

*„Barátom súlyos idegbajban szenved, de nem aggódik, mert tudja, hogy betegsége idegi eredetű.”*

#### **BRAIN STORMING:**

##### **No.1.:**

*Van, aki számára a lelki baj remek alkalom annak bizonyítására, hogy van lelke!*

##### **No.2.:**

*Akinek nagy lelke van, annak nagy lelki bajai lehetnek.*

##### **No.3.:**

*A „gyomoridegesség” butaság, hiszen amiatt a probléma miatt, ami okozza, éppen hogy nem a gyomornak kellene idegeskednie.*

##### **No.4.:**

*Akinek általában jók az idegei, azt sokkal jobban meglepi és megviseli az a csekély idegbaj, ami az idegyengének meg sem kottyán!*

\*\*\*

#### **FELEKI LÁSZLÓ:**

*„Az üldözött baktériumok keserűn gondolnak arra, hogy az embereknek mindig csak a pusztító eszközökön jár az eszük.”*

#### **BRAIN STORMING:**

*A betegség nem más, mint biológiai érdekellentét.*

\*\*\*

#### **FELEKI LÁSZLÓ:**

*„Felháborító, ha egy orvos fertőző betegséget kap. Miért bántják egymást a szakmabeliek?”*

#### **BRAIN STORMING:**

*Van, aki számára a beteg orvos elegendő bizonyíték arra, hogy Istennek is lehetnek bocsánatos bűnei.*

\*\*\*

**FELEKI LÁSZLÓ:**

„Köztudomású, hogy a nők általában tovább élnek, mint a férfiak. Az orvosok szerint a férfiak sok évvel hosszabbíthatnák meg az életüket, ha a nők példáját követve nagy lelki megrázkódások idején alaposan kisírnák magukat. A sírás minden más előnye mellett megvéd a fertőző betegségektől is. A könny ugyanis, legyen bármilyen tragikus oka is, kitűnő fertőtlenítő szer.”

**BRAIN STORMING:**

... *A férfiak tehát, ha továbbra sem szeretnének sírni, praktikus, ha még inkább megríkatják a nőket, és a könnyeikben fürödnek.*

\*\*\*

**FELEKI LÁSZLÓ:**

„A hosszú élet titkához bárki közelebb juthat, ha legalább nyolcvan-kilencven évig keresi.”

**BRAIN STORMING:**

*Mire megtaláljuk a hosszú élet titkát... általában megöregszünk.*

\*\*\*

**FELEKI LÁSZLÓ:**

„Csak a magas placebo-tartalmú gyógyszer hatásos.”

**BRAIN STORMING:**

*Azt mondják, hogy hatásosabb az a gyógyszer, amiben hinni lehet; míg általában semmit sem ér az a „gyógyszer”, amiben CSAK hinni lehet.*

\*\*\*

**FELEKI LÁSZLÓ:**

„A gyógyítás legfontosabb kelléke a betegség.”

**BRAIN STORMING:**

*Eddig a betegségek ellen küzdöttünk, hogy az átlagos életben egészségesek lehessünk. Ma az átlagos egészség ellen küzdünk, hogy fittebbek lehessünk.*

\*\*\*

**FELEKI LÁSZLÓ:**

„Az egészséges ember nem ismeri a gyógyulás mámorító érzését.”

**BRAIN STORMING:**

*A mindennapi boldogság neve: „megkönnyebbülés”.*

\*\*\*

**FELEKI LÁSZLÓ:**

„Az embernek legalább úgy kellene bíznia az egészségében, mint az orvosságban.”

**BRAIN STORMING:**

*Az „egészséget” praktikusabb lenne vagy „tünetmentesség”-ként meghatározni, vagy a testrészek egészségeként említeni, pl. „Nem vagyok jól, de a karomnak nincs semmi baja!”.*

\*\*\*

**FELEKI LÁSZLÓ:**

*„Az üldözési mániában szenvedő ember másokat üldöz, mint ahogyan a szomorú ember másokat szomorít meg, az ideges ember pedig másokat idegesít.”*

**BRAIN STORMING:**

*Egyértelmű – „Hasonló hasonlónak örül.”*

\*\*\*

**FELEKI LÁSZLÓ:**

*„A betegnek kötelességszerűen kijár a szeretet, de sok embernek legalább a lábát kell eltörnie ahhoz, hogy egy kis gyengédségben részesüljön.”*

**BRAIN STORMING:**

*A mindennapi ölelés csodákat tud művelni – de ebben a csodában aligha részesülhetünk, mivel az is csoda lenne, ha erre a gyakorlatra rászoknának az emberek.*

\*\*\*

**FELEKI LÁSZLÓ:**

*„Vannak nagyszerű orvoságok, amelyekhez csak később keresnek betegségeket.”*

**BRAIN STORMING:**

*A hatékony mérgeket ma elsősorban szociálhigiénés szerként alkalmazzák az injekció általi kivégzésekkor.*

\*\*\*

**FELEKI LÁSZLÓ:**

*„A jó betegen holtig tanulnak.”*

**BRAIN STORMING:**

**No.1.:**

*Sőt, még azon túl is!*

**No.2.:**

*Rossz betegen csak a holta után.*

\*\*\*

**FELEKI LÁSZLÓ:**

*„A beteg áldozatot akar hozni a gyógyulásáért, ezért nem bízik a kellemes ízű gyógyszerben. A jóízű gyógyszereket külön eljárásnak kellene alávetni, hogy felkeltsék a beteg bizalmát.”*

**BRAIN STORMING:**

*Nem minden gyógyszer keserű, mint ahogy nem minden betegség haszontalan és fájdalmas!*

\*\*\*

**FELEKI LÁSZLÓ:**

*„Csak a szellemi túltápláltságtól nem szabad félni.”*

**BRAIN STORMING:**

*Attól azonban lehet félnünk, hogy ha túl korán akarunk túl sok szellemi táplálékot meg-  
etetni a gyerekekkel, a fiatalsággal és a leendő tudósokkal – akkor könnyen undor alakul-  
hat ki az adott táplálékkal kapcsolatban... míg azonban az idősebb korosztálynál bizonyos  
táplálékokkal kapcsolatban alakul ez ki, addig a gyerekek esetében mindez magával a  
szellemi táplálékfelvétellel kapcsolatban is kialakulhat.*

\*\*\*

**FELEKI LÁSZLÓ:**

*„Századunk hírhedt tömeggyilkosait nem orvosok érzéstelenítették.”*

**BRAIN STORMING:**

*Nincs rosszabb, mint egy egészségtől duzzadó rossz ember!*

\*\*\*

**FELEKI LÁSZLÓ:**

*„Ha az ember vigyáz magára, átlagéletkort érhet meg.”*

**BRAIN STORMING:**

*Az „átlagéletkor” is csak valami felületes társadalmi elvárás, ami a fogyasztói társadalom-  
ból élők malmára hajtja a vizet.*

\*\*\*

**FELEKI LÁSZLÓ:**

*„Egészséges ember számára a betegség sértés.”*

**BRAIN STORMING:**

*Szóval ezek szerint a fika valójában „fikázás” a kórokozók részéről?*

\*\*\*

**FELEKI LÁSZLÓ:**

*„A túlélő veszély legyen minél nagyobb.”*

**BRAIN STORMING:**

**No.1.:**

*Sokkal érdekesebb lenne az élet, ha arra gondolnánk, hogy nap mint nap hányféleképpen  
meghalhattunk volna, de mégis élünk?*

**No.2.:**

*Amikor valaki arra panaszkodik, hogy „még nem élt eleget”, néha úgy érti, hogy „még nem élt túl elég életveszélyt”.*

\*\*\*

**FELEKI LÁSZLÓ:**

*„Idegesség ellen könnyű védekezni, ha az ember meg tudja őrizni a nyugalját.”*

**BRAIN STORMING:**

*Ahhoz azonban, hogy a nyugalunkat meg tudjuk őrizni, meg is kell tudni szerezni azt magunknak.*

\*\*\*

**FELEKI LÁSZLÓ:**

*„Az orvos csak a legkritább esetben tudja meggyógyítani magát. Hiányzik az önbizalma. Az pedig baj, ha a beteg nem bíz az orvosban.”*

**BRAIN STORMING:**

*Az orvos meg tudja gyógyítani önmagát – ezen nincs mit csodálkozni, hiszen ezt tanulta évekig. És azon sincs csodálkoznivaló, hogy egy orvos megbetegszik, hiszen erről – mármint a betegségek megelőzéséről – meg semmit sem tanulnak az egyetemi évek alatt.*

\*\*\*

**FELEKI LÁSZLÓ:**

*„Minél gorombább egy orvos, annál jobban bíznak benne a betegek. Az udvarias orvos iránti gyanút nehéz elaltatni.”*

**BRAIN STORMING:**

*Hibás elképzelés az, hogy a goromba orvos azért goromba, mert haragszik arra a betegségre, ami a betegben van.*

\*\*\*

**FELEKI LÁSZLÓ:**

*„A gyógyszermérgezés túlhajtott gyógyítás.”*

**BRAIN STORMING:**

*A gyógyszermérgezés ahhoz hasonlatos, amikor a tűzoltók úgy gyakorolják a tűzoltást, hogy magukra gyújtják a tűzoltóságot.*

\*\*\*

**FELEKI LÁSZLÓ:**

*„Egészségesnek azt az embert nevezzük, aki nem tudja, hogy beteg.”*

**BRAIN STORMING:**

*Lelkileg egészségesnek azonban nem nevezhetjük azt az embert, aki nem tudja, hogy lelki beteg... mint ahogy azt sem, aki tudja, hogy lelki beteg.*

\*\*\*

**FELEKI LÁSZLÓ:**

*„Szervezetünket csak akkor vesszük észre, ha baj van vele. Ha egészséges, ügyet sem vetünk rá. A betegség a szervezet ösztönös védekezése a mellőzéssel szemben.”*

**BRAIN STORMING:**

*Az emésztésünkkel sok bajunk lehet, ha le se szarjuk.*

\*\*\*

**FELEKI LÁSZLÓ:**

*„A csecsemőnek minden betegség új.”*

**BRAIN STORMING:**

**No.1.:**

*Az autoimmun betegség az immunrendszer skizofréniája.*

**No.2.:**

*Az ember biológiai korát azzal is lehetne mérni, hogy hány betegségen esett már át és hányat élt túl.*

\*\*\*

**FELEKI LÁSZLÓ:**

*„Baktériumháborúban a kórokozó hős is lehet.”*

**BRAIN STORMING:**

*Sajnálatos, hogy pl. Hitler korában a pszichiátria és a pszichofarmakológia még nem volt olyan fejlett, mint a kémiai patkányirtószerek.*

\*\*\*

**FELEKI LÁSZLÓ:**

*„Egyre nehezebb új betegségeket felfedezni.”*

**BRAIN STORMING:**

*Végtére is ciki itt a modern, civilizált korban ősrégi baciktól megbetegedni. (Lásd az AIDS és a pestis esetét.)*

\*\*\*

**FELEKI LÁSZLÓ:**

*„A huzat ártalmasabb az egészségre, mint a vihar.”*

### **BRAIN STORMING:**

*Manapság inkább a láthatatlan civilizációs ártalmak és kórokozók, észrevehetetlen életmódhibáink tizedelnek minket, míg őseinket elsősorban jól látható hatások ritkították: lezuhanhattak egy szakadékba, vadállatok ölték meg őket, vagy nemes egyszerűséggel éhen haltak, megfagytak, esetleg egy erdő- vagy bozóttűzben elégték...*

\*\*\*

### **FELEKI LÁSZLÓ:**

*„Csodálatosan bonyolult szervezet az emberé. Mennyiféleképpen tud beteg lenni!”*

### **BRAIN STORMING:**

*Ma már közhely, hogy GOND nélkül nincs GONDolkodás, probléma nélkül nincs kreativitás, válság nélkül nincs hatékonyságnövekedés... vagyis egy beteg állapotot mindig fejlődés követ... vagy kihalás.*

\*\*\*

### **FELEKI LÁSZLÓ:**

*„Amint feltalálják a nyugtalanság elleni tökéletes gyógyszert, megáll az emberiség fejlődése.”*

### **BRAIN STORMING:**

*A nyugtalanság keserű feszültsége teszi édessé a nyugalmat – ha tudatos, a valódi problémáink megoldása helyett egy tablettában rejlene a lelki nyugalomunk, akkor ez magával hozná annak a lehetőségét, hogy pusztán amiatt nyugtalankodnánk, hogy van-e elegendő nyugtalanság elleni tablettánk. Fanyar dolog azonban, hogy egy probléma felmerülésénél általában jobban szenvedünk a nyugtalanság okozta testi reakciók miatt, mint maga a probléma és annak megoldása miatt.*

\*\*\*

### **FELEKI LÁSZLÓ:**

*„Fölösleges afölött aggódni, hogy árt-e az aggodalom.”*

### **BRAIN STORMING:**

*Az aggodalom nem csak annak árt, aki aggódik, hanem annak is, aki az aggódónak a társaságában van.*

\*\*\*

### **FELEKI LÁSZLÓ:**

*„Nem kellene a fölösleges gyógyszereket a tengerbe szórni, hogy legalább a megmaradottak értékét biztosítsuk?”*

### **BRAIN STORMING:**

*Számos betegség magától elmúlik, így a gyógyszeripart alapjában véve az emberi türelmetlenség és a betegség miatti aggodalom tartja fenn. Ha ma hatékonyabb nyugtatókat gyártanának, a világ gyógyszerkészlete drasztikusan csökkenne.*

\*\*\*

## **FELEKI LÁSZLÓ:**

*„Ha az ember azt képzelem magáról, hogy egészséges, az is csak hipochondria.”*

## **BRAIN STORMING:**

### **No.1.:**

*A beképzeltség azért beteges, mert a beképzelt ember azt hiszi, hogy a beképzeltsége pusztán az egészséges önképe következménye.*

### **No.2.:**

*Amikor az ember azt hiszi magáról, hogy egészséges, akkor ez valójában csupán HIT, ami abból ered, hogy NEM TUDJA és nem érzékeli a szervezetének rendellenességeit és működészavarait okozó, éppen betegséget nem kiváltó állapotban benne élő kórokozók jelenlétét. Ebben a megközelítésben a HIT abban az értelemben egészségvédő hatású, hogy ha tudatában lennénk a testünket emésztő, de éppen nem érzékelhető kóroknak és kórokozóknak, az minden bizonnyal olyan stresszt okozna, ami lehetséges betegségeink némelyikét bizonyosan kiváltaná és felgyorsítaná.*

\*\*\*

## **FELEKI LÁSZLÓ:**

*„A hipochondriás allergiás a betegségekre.”*

## **BRAIN STORMING:**

### **No.1.**

*Az un. egészségesek pedig allergiások a hipochonderekre.*

### **No.2.**

*Tévedés – a hipochonder az egészségre allergiás, mivel amikor úgy érzi, hogy semmi baja, rögtön azt hiszi, hogy valami baja van.*

### **No.3.**

*A hipochonderre igaz az a mondás, hogy az egészség számára pusztán csak a betegség hiánya.*

### **No.4.**

*Hipochonder az, aki csak betegen érzi jól magát.*

### **No.5.**

*A hipochonder feleslegesen erőlködik azon, hogy valami betegséget találjon magában – hiszen maga a hipochondria is betegség!*

### **No.6.**

*A hipochondria azért nem gyógyítható, mert nem betegség, hanem elsősorban hobbi.*

### **No.7.**

*Az emberi elme időnként hipochondriával küzd a nyomasztó unalom és magány ellen.*

### **No.8.**

*A hipochondriások rendszerint a nem létező betegségeik túlkezelésébe halnak bele.*

### **No.9.**

*A hipochonder részben egy zsigerében hitetlen ember – nem tudja még csak elképzelni sem, hogy esetleg egészséges lehet.*

### **No.10.**

*A hipochonder részben egy zsigerében hívő ember – vakon hiszi, hogy a modern orvostudomány ki tudja gyógyítani a pusztán képzelt betegségéből is.*

\*\*\*

**FELEKI LÁSZLÓ:**

„Aki lenyeli a mérgeét, előbb-utóbb megbetegszik. A Borgiaék egész politikája ezen az orvosi tényen alapult.”

**BRAIN STORMING:**

= „*Ha nem vagy mérges, csak szólj: szívesen megmérgezek!*”

\*\*\*

**FELEKI LÁSZLÓ:**

„Mértékletes ember ne legyen beteg, mert nincs miről lemondania.”

**BRAIN STORMING:**

*Viharos, zavaros időkben a mértékletesség ártalmas!*

\*\*\*

**FELEKI LÁSZLÓ:**

„Nem érdemes idegeskedni. Nyugodjunk békében!”

**BRAIN STORMING:**

*Van valami betegesen és bestiálisan agresszív abban, amikor temetéskor, a koporsó gödörbe-  
engedésekor a pap azt mondja: „Nyugodjék békében!”. Számomra ez olybá' hangzik,  
mintha az eltemetett még élne, és ezzel a kijelentéssel mi csupán csak felmentjük magunkat  
az alól, hogy a szerencsétlent egy koporsóba zárva elföldeljük, hisz' onnan már úgysem  
tudna kimászni!*

\*\*\*

**FELEKI LÁSZLÓ:**

„Eltúlozzák a nemzetgazdasági szempontból nagy fontosságú dohányzás hátrányát, pedig csak az egészségre ártalmas.”

**BRAIN STORMING:**

**No.1.:**

*Aki azt hiszi, hogy a dohányzás elsősorban a dohányzó egészségére ártalmas, az próbáljon meg egy feldühödött láncdohányosnak nem adni egy cigit...*

**No.2.:**

*A dohányzás egy mentális manifesztációs segédeszköz – amikor egy ember tele van feszültséggel és dühvel, akkor csak rágyújt, hogy ne magában füstölögjön.*

\*\*\*

**FELEKI LÁSZLÓ:**

„A betegek sokáig élnek, mert vigyáznak magukra.”

**BRAIN STORMING:**

*A betegek sokáig élnek, mivel nemcsak ők vigyáznak magukra, hanem az orvostársadalom is, és a társadalombiztosítás is: aki már volt beteg és meggyógyult, az mindent megad (minden pénzt!) az orvosoknak és örömmel fizeti a TB-t... ezzel teremtve egyrészt állami bevételt, másrészt nagy hajlandóságot a hálapénz fizetésére.*

\*\*\*

**FELEKI LÁSZLÓ:**

*„Némelyik orvos nem gyógyítja meg a beteget, csak felhívja a figyelmét a hibáira.”*

**BRAIN STORMING:**

**No.1.:**

*Valójában az orvos inkább csak szoftver a gyógyítás rendszerében – kivéve a manuál-terapeutákat, sebészeket, gyógytornászokat és ápolókat.*

**No.2.:**

*Az orvosnak rendszerint könnyű dolga van azokkal a betegségekkel, amiket már kialakult állapotában tárnak elé a betegek – az orvos valójában ekkor gyógyít.*

**No.3.:**

*Sokaknál az öngyógyítás annyit jelent, hogy magától, vagyis önként elmegy az orvoshoz.*

\*\*\*

**FELEKI LÁSZLÓ:**

*„A belgyógyász élete szakadatlan rejtvényfejtés.”*

**BRAIN STORMING:**

*... Ahol sok függőleget csinál vízszintest!*

\*\*\*

**FELEKI LÁSZLÓ:**

*„A hosszú élet titka az öregség.”*

**BRAIN STORMING:**

*A koravétség azonban a mozgalmas életet jelzi.*

\*\*\*

**FELEKI LÁSZLÓ:**

*„Nemcsak a kicsapongások, a közlekedési balesetek is megrövidítik az ember életét.”*

**BRAIN STORMING:**

*És nemcsak az áldozatét – az okozót is.*

\*\*\*

**FELEKI LÁSZLÓ:**

*„Fel kellene deríteni a neuraszténia szerepét a majom emberré válásában.”*

**BRAIN STORMING:**

*A magasabb szinten működő idegrendszer magasan fejlett idegességet is jelent!*

\*\*\*

**FELEKI LÁSZLÓ:**

*„Az öregek nehezebben halnak meg, mert már megszokták az életet.”*

**BRAIN STORMING:**

*Az igazán öregek valójában könnyen veszik a halált – a fiatalabbak engedik el az öregeket nehezen.*

\*\*\*

**FELEKI LÁSZLÓ:**

*„Az is árt, ha az ember más idegességét nyeli le.”*

**BRAIN STORMING:**

*Az idegességek oka gyakran egy másik ember idegessége.*

\*\*\*

**FELEKI LÁSZLÓ:**

*„Nincs abszolút beteg ember. Valamije mindenkinek egészséges.”*

**BRAIN STORMING:**

*Ezen alapszik az elhalálozás utáni szervátültetés gyakorlata.*

\*\*\*

**FELEKI LÁSZLÓ:**

*„Milyen betegesen túltáplált lenne népünk, ha az élelmiszerek egy része nem romlana meg.”*

**BRAIN STORMING:**

**No.1.:**

*Senki sem dolgozik feleslegesen, ha fizetnek neki érte.*

**No.2.:**

*A pénz csak akkor megy pocsékba, ha elköltés nélkül semmisül meg.*

\*\*\*

**FELEKI LÁSZLÓ:**

*„Minél idősebb az ember, annál több a frontátvonulás.”*

**BRAIN STORMING:**

*A beteg és idős embereken jobban érvényesülnek a természeti törvények.*

\*\*\*

**FELEKI LÁSZLÓ:**

*„Van, aki túlságosan is élvezi az életet ahhoz, hogy életben maradjon.”*

**BRAIN STORMING:**

*Isten szerint „mennyei örömet” csak a mennyországban illik érezni... amellet, hogy általában soha semmi kifogást nem szokott emelni a „földi poklok” ellen!*

\*\*\*

**FELEKI LÁSZLÓ:**

*„Amikor 200 év lesz az átlagéletkor, azt az embert sajnálják majd, akit már 170 éves korában elragadott a kíméletlen halál.”*

**BRAIN STORMING:**

*Az ősemberek között a 35 éves kor már aggastyánnak számított. Ma 35 évesen vannak, akik még el sem kezdtek úgy igazán (önállóan) élni.*

\*\*\*

**FELEKI LÁSZLÓ:**

*„Néhány száz év múlva sikerrel leküzdjük az öregségi bántalmakat. Az öregség ma gyermekbetegség.”*

**BRAIN STORMING:**

*Az öregséget leküzdhetjük, de a szenilitást nem.*

\*\*\*

**FELEKI LÁSZLÓ:**

*„Magas állás, magas fizetés, magas vérnyomás.”*

**BRAIN STORMING:**

**No.1.:**

*Visszafelé sajnos nem működik.*

**No.2.:**

*Magas vérnyomás – a beosztottaknak is!*

\*\*\*

**FELEKI LÁSZLÓ:**

*„Amit az ember egyszer a szívére vesz, azt már senki sem veheti el tőle.”*

**BRAIN STORMING:**

*Viszont egy szívroham elviheti...*

\*\*\*

**FELEKI LÁSZLÓ:**

*„Rejtvény, hogy tompaagyú emberek miért szednek kábítószeret.”*

**BRAIN STORMING:**

*Egyszerű – hogy ráfoghassák valamire.*

\*\*\*

**FELEKI LÁSZLÓ:**

*„Minden halál természetes.”*

**BRAIN STORMING:**

*Sőt – ma a természetes halál igen ritka, szinte már természetellenesnek tűnik.*

\*\*\*

**FELEKI LÁSZLÓ:**

*„Kórházban a halál a házirend egyik pontja.”*

**BRAIN STORMING:**

*Akárcsak a születés – igaz, az csak szülészetén, míg a halál bármelyik osztályon.*

\*\*\*

**FELEKI LÁSZLÓ:**

*„Az embert csak annyi kellemetlenség éri, amennyi feltétlenül szükséges ahhoz, hogy felizgassa magát.”*

**BRAIN STORMING:**

*Ahhoz, hogy az ember felizgassa magát, gyakran nem kell semmiféle (szélsőséges) kellemetlenség.*

\*\*\*

**FELEKI LÁSZLÓ:**

*„Akhilleusz megmenekült az érelmeszesedéstől.”*

**BRAIN STORMING:**

*De megütötték a bokáját.*

\*\*\*

**FELEKI LÁSZLÓ:**

*„Az emberi átlagéletkor meghosszabbodása sok új lehetőséget nyújt a betegségeknek is.”*

**BRAIN STORMING:**

*Az öregember a kórokozók valóságos kísérleti laboratóriuma.*

\*\*\*

**FELEKI LÁSZLÓ:**

*„Az öregség jele, amikor az embernek már közérzete van.”*

**BRAIN STORMING:**

*Az öregség jele inkább az, amikor a tetteket a közérzetre fogjuk és nem a közérzetet a tettekre.*

\*\*\*

**FELEKI LÁSZLÓ:**

„Az erős radioaktív sugárzás tökéletes fertőtlenítő szer. Az emberrel együtt elpusztítja a káros baktériumokat is.”

**BRAIN STORMING:**

*Akkor mégsem tökéletes – a hasznos baktériumokat is elpusztítja!*

\*\*\*

**FELEKI LÁSZLÓ:**

„Beteg ember meggyógyulhat, de az egészséges embert állandóan fenyegeti a megbetegedés veszélye.”

**BRAIN STORMING:**

*Ha egészséges vagy, jól teszed, ha van valamilyen jól ismert kockázatú szenvedélyed, mivel... (Feleki László:) „A káros szenvedélyeknek az az előnyük, hogy az ember legalább tudja, hogy mitől beteg. Nincs bosszantóbb, mint a titokzatos eredetű betegségek váratlan orvtámadása.”*

\*\*\*

**FELEKI LÁSZLÓ:**

„Az egészség elleni harc az egész világos eredményesen folyik.”

**BRAIN STORMING:**

*Az „egészségügy” bevételi forrása a beteg, a betegnek tartott, vagy az önmagát betegnek tartó ember.*

\*\*\*

**FELEKI LÁSZLÓ:**

„A káros szenvedélyeknek az az előnyük, hogy az ember legalább tudja, hogy mitől beteg. Nincs bosszantóbb, mint a titokzatos eredetű betegségek váratlan orvtámadása.”

**BRAIN STORMING:**

*Nincs káros szenvedély, csak túlzásba vitt szenvedély.*

\*\*\*

**FELEKI LÁSZLÓ:**

„A hosszú élet titkát hamarosan megoldják, amint haditechnikai jelentősége lesz.”

**BRAIN STORMING:**

*Már megoldották – igaz, még csak relativisztikusan: jelenleg haditechnikailag megelégszenek az ellenségnél hosszabb élettel.*

\*\*\*

**FELEKI LÁSZLÓ:**

„A beteg hálát és irigységet érez ápolója iránt.”

**BRAIN STORMING:**

= „Nővérke, de szeretnék most a maga helyében lenni!”

\*\*\*

**FELEKI LÁSZLÓ:**

„Fájnak a kiművelt emberfők.”

**BRAIN STORMING:**

*Vannak lángelmék, vannak parázs gondolatok... és vannak, akik csak füstölögnek.*

\*\*\*

**FELEKI LÁSZLÓ:**

„Az izgató- és nyugtatószerek elterjedése azt bizonyítja, hogy az ember lassanként a leg-  
elemibb lelki folyamatokra sem képes önállóan.”

**BRAIN STORMING:**

*Az ember idővel nem egyszerűen JÓL akarja érezni magát, hanem JOBBAN!*

\*\*\*

**FELEKI LÁSZLÓ:**

„A kedvezőtlen diagnózis egyike a legsúlyosabb betegségeknek.”

**BRAIN STORMING:**

*Az emberiség nem lesz egyre betegbb amiatt, hogy egyre több betegséget ír le az orvostudo-  
mány.*

\*\*\*

**FELEKI LÁSZLÓ:**

„Az egészség sem zavartalan állapot. Rengeteg kötelezettséggel jár.”

**BRAIN STORMING:**

*A betegség valójában a lustaság egy formája.*

\*\*\*

**FELEKI LÁSZLÓ:**

„Igaz, hogy atom- és hidrogénbombákat robbantanak a légkörben, viszont figyelmeztetik az  
embereket a dohányzás ártalmosságára.”

**BRAIN STORMING:**

*Ahogy a dohányipar mindig is jelentős nemzetgazdasági forrás volt, így az önpusztítás sza-  
badsága létjogosultságot kapott a társadalmi életben – a leghevesebben mindig azok a  
nemzetek tiltakoztak a dohányzás ellen, amelyek nem részesei a dohányiparnak. A tömeg-  
pusztító fegyverek gyártása és kipróbálásuk presztízse nem a produktív nemzetgazdasági  
ágazatok része, hanem annak látványos demonstrációja, hogy az adott nemzet képes  
megvédeni önmagát mások ellen. Az önpusztítás jogának biztosítása valahol együtt jár a  
tömegpusztítás képességével.*

\*\*\*

## **Források**

### **Első és Második rész:**

Az egészségügyi érdekességek forrása: <http://www.euuzlet.hu/tudtaeon.html>

### **Harmadik rész:**

**Feleki László aforizmáinak forrása: FELEKI LÁSZLÓ: Mindenféle – Híres emberek, Aforizmak és életrajzok. Első, sokszor átdolgozott és bővített kiadás. Magvető Kiadó, Bp., 1966., 87. o. – 97. o.**