

# Szent-Györgyi Albert

## Szent-Györgyi Albert

(1893. szeptember 16-1986.)

„Az 1920-as évek végén Szent-Györgyi ismeretlen anyagot talált a mellékvesében. Megállapította összetételét ( $C_6H_8O_6$ , vagyis 6 szénatomból, 8 hidrogénből és 6 oxigénből áll), és hexuronsavnak nevezte el (1928). Hazatérve, Szegeden olyan növényi forrást keresett, melyből nagyobb mennyiségben lehet kivonni hexuronsavat. Erre a célra a szegedi paradicsompaprika kiválóan megfelelt: 10 liter présnedvből 6,5 gramm hexuronsavat állítottak elő. 1932-ben Szent-Györgyi – és tőle függetlenül J. Tillmans – a hexuronsavat azonosította a C-vitaminnal. Javaslatára a hexuronsavat a skorbut elleni hatásra utalva aszkorbinsavnak nevezték el. Szegeden a paprikából kiinduló C-vitamin gyártás módszerét is kidolgozták.” –olvasható a MTA Központi Fizikai Kutatóintézet honlapján a Nobel-díjas orvosról. További sorok az életéről ide kattintva olvashatóak röviden.

„Szent-Györgyi Albert szerint nem mindegy, hogy mit viszünk be a szervezetbe és mi távozik onnan. A kettő közötti folyamat az anyagcsere, amelyet az ember befolyásolhat, és ezzel erősítheti szervezete ellenálló képességét. Naponta legalább 1,5-2 liter vizet kellene inni. Szükség van antioxidáns tartalmú ételekre, egyszerűbb szavakkal sárgarépa, sütőtökre, kovászos uborkára és almára. Naponta egyszer meleg ételt kellene enni. Háromóránként pedig kevés, jól emészthető, rostos, magvas táplálékra van szüksége a szervezetnek. Hatnyolc óra nyugodt alvás is elengedhetetlen az egészséghez, és némi testmozgás is kell. A reggeli ébredés után pedig légzőgyakorlatokat kellene csinálni, lehetőleg nyitott ablaknál vagy friss levegőn. És ami talán a legnehezebb, de a legfontosabb is a mai világban: belső béke és minél több mosoly kell ahhoz, hogy a szervezet ellenálljon a kóroknak.” –

a forrást nem tudom, mert nagyon-nagyon régen olvastam valahol, kiírtam és azóta sem találom, hol is leltem rá ezekre a sorokra, de évtizedek óta kiteszem a lakás valamely szembetűnő helyére, mert szerintem nagyon jól összefoglalja az egészséges életmód lényegét.

1987-ben a Szegedi Orvostudományi Egyetem felvette a híres felfedező nevét. Az Egyetem Szent-Györgyi Albert Emlékoldala sok-sok érdekességgel ide kattintva nézhető meg. Az oldal segít bepillantani Szent-Györgyi Albert életébe, köztük egy interaktív szabadulószoza segítségével játékos módon egy laboratóriumba is betekinthetünk.

A Szabadulj ki Szent-Györgyi Albert laboratóriumából oldal ide kattintva közvetlenül elérhető

Legyünk büszkék nagy magyarjainkra és használjuk az örökséget!