

# GyógyHír

MAGAZIN

2016. október

XI. évfolyam 10. szám

www.gyogyhir.hu



**Új**

**Weboldal**

*interaktív rovatokkal,  
webáruházzal*

**RÁKKUTATÁS**

A szakember  
véleménye

**A hónap  
gyógyszerésze:  
dr. Tóth Norbert**

„A gyógyszerész nem egyetemet végzett boltos, hanem hatalmas tudással felvértezett egészségügyi szakember, aki maximálisan érti, amit csinál.”



**KUTATÁS**

A pokémonok és  
az egészség

**TUDOMÁNY**

A fájdalomcsillapítás  
története

**BETEGSÉGEK**

Az Alzheimer-kór  
testközelből



# Egészség & szépség butik

## GASTRO-BON RÁGÓTABLETTA a nyelöcsövet védi a gyomorsavtól

Édesgyökér-kivonat (DGL) tartalmának hatóanyagai

- védik a nyelöcsövet, gyomrot a gyomorsavtól (savas visszafolyás),
- segítik a normál nyakképződést, a nyelöcső és gyomor önvédelmét.

Tartalmaz 5x109 cfu élő Lacto- és Bifidobaktériumot. A Gastro-Bon javasolt a teljes emésztőrendszer karbantartására.



Kapható patikákban, bioboltokban, a [www.pharmaforte.webáruházban](http://www.pharmaforte.webáruházban) és telefonon: 09/30-2100-155

Az étrend-kiegészítő nem helyettesíti a vegyes étrendet és az egészséges életmódot!

## Cukorbetegeknek BioCo Fahéj tablettá

A termékben lévő fahéj-kivonat hozzájárulhat a normális vércukorszint fenntartásához, az egészséges szénhidrát-cukor anyagcseréhez. A kapormag elősegítheti az emésztést,



hozzájárulhat a normális májműködés támogatásához. Rendelje meg októberben 15% árkedvezménnyel a 37/388-318-as telefonon, vagy a [www.bioco.hu](http://www.bioco.hu) oldalon.

Az étrend-kiegészítő nem helyettesíti a vegyes étrendet és az egészséges életmódot!

## „i SAY FELFÁZÁSRA” kapszula Felfázás ellen sikeres

Klinikailag bizonyítottan kezeli a felfázást és megelőzi kialakulását. Amerikában fejlesztett, gyógyhatású tozégáfonya-készítmény a húgyúti védelmére.



- Gyors, tartós hatás
- Recept nélkül
- EP kártyára kapható
- Vegetáriánus kapszulájához

**Akció: 15%**  
december 31-ig

Kapható patikákban, bioboltokban, a [www.pharmaforte.hu](http://www.pharmaforte.hu) webáruházban és telefonon: Tel: 06/30-2100-155

A kockázatokról és mellékhatásokról olvassa el a betegájékoztatót vagy kérdezze meg kezelőorvosát, gyógyszerészét.

## A prosztata megfelelő működéséért BioCo Prostamen tablettá

A prosztata és a húgyúti rendszer megfelelő működésének támogatására szabálpálma-, kismiragú fűzike- és csalángyökér kivonattal, 45 év feletti férfiak számára.



Rendelje meg októberben 15% árkedvezménnyel a 37/388-318-as telefonon, vagy a [www.bioco.hu](http://www.bioco.hu) oldalon.

Az étrend-kiegészítő nem helyettesíti a vegyes étrendet és az egészséges életmódot!

## Calcitrio már pezsgőtablettában is

A Calcitrio 3 az 1-ben kalcium kombináció már pezsgőtabletta változatban is kapható. Népszerűségét annak köszönheti, hogy kalcium mellett K<sub>2</sub>-vitamint és D-vitamint tartalmaz. Ezek a vitaminok szükségesek ahhoz, hogy a kalcium beépülhessen csontjainkba. A D-vitamin segíti a kalcium felszívódását, a K<sub>2</sub>-vitamin pedig a beépülését a csontokba.



A pezsgőtabletta ajánlott ára: **1499Ft** (74,95 Ft/db)

Az étrend-kiegészítő nem helyettesíti a vegyes étrendet és az egészséges életmódot!

## A „nehéz-láb” érzés enyhítéséhez BioCo Mikronizált Diozmin + Heszperidin

Ajánlott a vénák és hajszálerek egészségének, a lábak megfelelő vérkeringésének támogatására, különösen azok fokozott terhelése esetén. A termék mikronizált eljárással készült, narancsból származó természetes flavonoidokat tartalmaz.



Rendelje meg októberben 15% árkedvezménnyel a 37/388-318-as telefonon, vagy a [www.bioco.hu](http://www.bioco.hu) oldalon.

Az étrend-kiegészítő nem helyettesíti a vegyes étrendet és az egészséges életmódot!

## 70 éves a forint Ünnepi kibocsátás az évfordulóra

Valóságghú utánveret színezüstről!

Csak **2.490 Ft**  
Eredeti ár: 6.490 Ft

Ø 22 mm, színezüst

A legismertebb 2 forintos megjelenési éve

Legmagasabb verdei minőség: tükörveret

Színezüst (Ag999)

Kádár-címer

**Értékes színezüstről a 2 forintos utánverete**

## mef ELŐJEGYZÉSI LAP 16219GYH1005

Előjegyzem a 2 forintos ezüst utánveretét 2.490 forintért 6.490 Ft helyett. Előre nem kell fizetnem. Ezzel a magán-kibocsátású érmmel jogosultságot szerzek a Legendás forintok emlékkiadvány további darabjaira. Háztartásonként egy érmet rendelhető! A postaköltség 680 forint.

Név: \_\_\_\_\_  
 Ir.sz.: [ ] [ ] [ ] [ ] \_\_\_\_\_  
 Helység: \_\_\_\_\_  
 Ut, utca, tér: \_\_\_\_\_  
 Hsz., em., aj.: \_\_\_\_\_  
 Aláírás:  \_\_\_\_\_  
 Kérjük, a kitöltött szelvényt küldje vissza az alábbi címre:

**Magyar Érmeforgalmazó Kft.**  
 1675 Budapest, Pf.: 55  
[www.mef.hu](http://www.mef.hu) • [vevoszolgalat@mef.hu](mailto:vevoszolgalat@mef.hu)

Magyar Érmeforgalmazó Kft., 1191 Budapest, Török utca 7., Adószám: 14127809-2-43, Céginformációk: 01-09-890168, Nyilv.tart. sz.: PR7123, Adatk. sz.: NAIH-53549/2012. Adatát az 1995. évi 119. törvény előírásának megfelelően kezeljük. Cégünk piaci vállalkozás, fizetési köztér forgalmazására jogosult.

RENDELJEN MOST! 06 40 111 242\*  
 \* helyi tartállyal hívható szám

## Impresszum

**Felelős kiadó:** Press GT Kft.  
**Szerkesztőség:** 1139 Budapest, Üteg u. 49.  
**Telefon:** (06-1) 349-6135,  
 (06-1) 411-1866,  
 (06-1) 411-1867  
**Fax:** (06-1) 452-0270  
**E-mail:** [gyogyhir@gyogyhir.hu](mailto:gyogyhir@gyogyhir.hu)  
[www.gyogyhir.hu](http://www.gyogyhir.hu)



A Press GT Kft. MSZ EN ISO 9001:2009 szabvány szerint tanúsított minőségirányítási rendszert működtet.

**Lapigazgató:** Hollauer Tibor  
**Főszerkesztő:** Vámos Éva  
**Művészeti vezető:** Micsinai Orsolya  
**Címlapfotó:** Kiss Czák Imre  
**Hirdetés:**  
 Hubay Csilla – [hubaycsilla@gyogyhir.hu](mailto:hubaycsilla@gyogyhir.hu)  
 (06-1) 411-1866  
 Balla Anikó – [ballaaniko@gyogyhir.hu](mailto:ballaaniko@gyogyhir.hu)  
 (06-1) 411-1867  
 (Press GT Kft.)

**Terjesztés:**  
 Gyógyszertárakban, az ország teljes területén.

**Nyomdai előkészítés:**  
 Press GT Kft.,  
 1139 Budapest, Üteg u. 49.  
**Tel.:** (06-1)349-6135  
**Fax:** (06-1) 452-0270  
**e-mail:** [info@pressgt.hu](mailto:info@pressgt.hu)  
**Nyomdai kivitelezés:**  
 Ipress Center Central Europe Zrt.  
 2600, Vác Nádás utca 8.  
**Felelős vezető:** Lakatos Viktor

A lapban megjelenő hirdetések tartalmáért és helyesírásáért felelősséget nem vállalunk!

A magazin előfizetési díja egyéni előfizetők számára: fél évre 1200 Ft, egy évre 2400 Ft  
 HU ISSN 1787-6710

Lapunkat rendszeresen szemlézi a megújult

**OBSERVER**  
[www.observer.hu](http://www.observer.hu)



## Szerkesztői levél

**B**izonyára Önnek is van olyan ismerőse, aki daganatos betegségben szenved. Nem csoda, hiszen Magyarországon ez okozza az elhalálozások csaknem 30 százalékát. Ez is ijesztő adat, az pedig főleg, hogy a szám emelkedik. A genetika kegyetlen is tud lenni, életmódot váltani nehéz, a „rákgyógyszer” feltalálása pedig késik. A Gyógyhír Magazin szeptemberi számában beszámoltunk a rák gyógyításának újfajta megközelítéséről, mostani számunkban pedig egy onkológus szakember véleményét olvashatják róla. Az idő fogja eldönteni, beválik-e, és valóban tudnak-e segíteni az érintetteknek.

Vannak olyan vélemények, hogy az orvostudomány egyik legnagyobb eredménye a fájdalomcsillapító feltalálása. De rögös volt a mai gyógyszerek feltalálásig vezető út – hogy mennyire, azt megtudhatja új minisorozatunkból, amely a fájdalomcsillapítás történetét mutatja be.

Alapigazság, hogy nem az számít, mi történik velünk, hanem az, hogy miként reagálunk rá. Furcsa, de higgyék el, van olyan, hogy egy tizenéves fiatal is sokat lehet tanulni: életörömet, kedvességet, ambíciót. Ha októberi számunkban tallózom, figyelmükbe ajánlom Trexler Erikkel készített interjúkat is.

És persze a szokásos bőség: megvizsgáljuk, milyen egészségügyi hatásai vannak a Pokémon-örületnek, a Gyógyhír Magazin megkérdezett egy kardiológust, és megtalálják a magazin végén a népszerű Kvíz is.

Jó szórakozást kívánunk az októberi számhoz!

*Vámos Éva*  
 Vámos Éva



## GYÓGYSZERÉSZETTÖRTÉNET

# Rozsnyai Mátyás

Szabadszálláson született, 1833-ban. Az elemi iskola után a kecskeméti református kollégium diákja volt. A bécsújhelyi katonai akadémiát 1848-ban a szabadságharc hatására hagyta el. 1855-ben szerezte meg gyógyszerészmesteri oklevelét, majd Szegeden, Kecskeméten, Szabadszálláson és Zombán dolgozott gyógyszerészként. 1874-ben vásárolta meg az aradi Szentháromság gyógy-

szertárat, melyet 1895-ben bekövetkezett haláláig irányított. Több gyógyszerészeti- és vegyészeti szabadalma volt, pl. az „íztelen kinin” (Chininum tannicum inspidum Rozsnyai) vagy az „üvedező tinta”. Az 1850-es években hozta létre a Vasárnapi Újság sakk rovatát, s ő alkotta meg a sakkozás magyar műszavait. Nevét viseli többek között az abonyi Rozsnyai Gyógyszertár.



## GYÓGYHÍREK

### Sokat alszik napközben? Lehet, hogy cukorbeteg!

**A**z egy óránál hosszabb nappali alvás a 2-es típusú cukorbetegség jele lehet egy nagy létszámú japán kutatás szerint – írta az MTI beszámolója szerint a BBC hírportálja. A Tokiói Egyetem tudósai több mint 300 ezer ember adataiból azt a következtetést vonták le, hogy akik 60 percnél hosszabb ideig sziesztáztak, azoknál 45 százalékkal nagyobb volt a cukorbetegség kockázata a napközben egyáltalán nem alvókhoz képest. Naveed Sattar, a Glasgow-i Egyetem belgyógyász-professzora szerint sok bizonyíték támasztja alá, hogy létezik kapcsolat az alvászavarok és a diabétesz között. Valószínű, hogy azok a kockázati tényezők állnak a hosszú napközbeni alvás mögött, amelyek a cukorbajt is okozzák, ez pedig azt jelenti, hogy a kiadós szieszta a diabétesz korai figyelmeztető jele lehet.

### Orvostörténeli esemény történt

Június 30-án elvégezték az első magyarországi tüdő- és vesetranszplantációt az Országos Onkológiai Intézetben a Semmelweis Egyetemen együttműködve – olvasható az MTI-hez eljuttatott közleményben. A beteg a zavartalan műtét utáni intenzív kezelést követően jó általános állapotban két hét múlva elhagyta az intézetet. Jelenleg rehabilitációs kezeléssel vesz részt.

hirdetés

**D3-vitamin 4000E**

A D-vitamin hozzájárul a kalcium és a foszfor normál felszívódásához, hasznosulásához és a vér normál kalciumszintjének fenntartásához. Fontos szerepet játszik az egészséges csontozat, fogazat és izomfunkciók fenntartásában, valamint a sejtosztódásban. Ezekon kívül hozzájárul az immunrendszer normál működéséhez.

**Az őszi feltöltődéshez válasszon Ön is nagy dózisu D3-vitamint!**

Keresse a gyógynövényboltokban és patikákban!

OGYEI szám: 1/2004/2004

Az étrend-kiegészítő nem helyettesíti a vegyes étrendet, és az egészséges életmódot.

## Keresse a GMO-mentes jelölést!

Szeptember 20-án életbe lépett a GMO-mentes termelés szabályait, valamint a GMO-mentes élelmiszer és takarmány előállítás és forgalmazás feltételeit meghatározó hazai rendelet – olvasható a Nemzeti Élelmiszerlánc-biztonsági Hivatal portálján. Az új, önkéntes jelölés a vásárlók tájékozódását és a GMO-mentes élelmiszerekhez való hozzáférést segíti. Magyarországon tilos genetikailag módosított növénykultúrák termesztése, de ha az unióban engedélyezték egy termék élelmiszercélú felhasználását, akkor forgalomba lehet hozni Magyarországon is.

## Boldogságtérkép készült Magyarországról

A kutatásban részt vevő nők mindenhol boldogabbnak vallották magukat, de az is látszik, hogy minél kisebb egy település, annál derűsebben látják a világot a lakói, illetve, hogy a magyarok 12,3 százaléka sorolható azok közé, akik a mentális egészség csúcsán vannak. Ezzel az értékkel Magyarország európai viszonylatban hátulról a hatodik helyen áll Bulgáriát, Szlovákiát, Oroszországot, Portugáliát és Ukrajnát megelőzve. Boldogabbak a diplomások, a nyugat-

magyarországiak, illetve azok, akik hatékonyan kezelik a stresszhelyzeteket és az átlagnál jobb képességekkel rendelkeznek a boldogságtérkép és a boldogság fenntartása terén. A párok között az élőknek is több öröm jut az életben, a legboldogabbak pedig egyértelműen a nagycsaládok; minél több gyerek van egy családban, annál elégedettebbek az életükkel. A legboldogtalanabbak Nógrád, Heves, Somogy és Borsod-Abaúj-Zemplén megyében élők.

### Új fájdalomcsillapítót fejlesztenek

Idegi eredetű, úgynevezett neuropátiás fájdalmakra megoldást nyújtó, új hatásmechanizmusú fájdalomcsillapító gyógyszer fejlesztését kezdték meg európai uniós és központi költségvetési forrásból a Pécsi Tudományegyetem részvételével. Az idegi eredetű fájdalom a népesség 1%-át érinti, ezért kezelése jelentős társadalmi és orvosi problémát jelent.

szerkesztette: Vámos Éva

## A klímaváltozás egészségügyi következményei

A klímaváltozás következményeként számos gazdasági, társadalmi és egészségügyi problémával kell a világnak szembenézni – mondta Áder János államfő a Semmelweis Egyetemen orvostanhallgatóknak tartott előadásában. Az Öböl-országokban lehetetlen lesz a szabadban munkát végezni, ez a korlátozott munkavégzés pedig az adott ország GDP-jére lesz minden bizonnyal negatív hatással. A klímaváltozás súlyos megbetegedéseket – maláriát, zikázát – okozó szúnyogok megjelenését okozhatja az északi féltekén, és a parlagfű pollenkoncentrációjának növekedését váltja ki. Áradások, aszályok és egyéb természeti csapások gyakoribbá válásával kell számolni, továbbá az élelmiszertermelés feltételeinek romlásával, a tengerek savasodásával, a jégtakaró olvadásával kell szembenézni.



## Méri az aktivitását? Sajnos nem használ!

A lépésszámláló vagy aktivitásmérő eszközök viselése nem növeli az egészséges testsúly elérésének esélyét egy friss kutatás szerint – írta a BBC hírportálja az MTI beszámolója szerint. A kétéves kutatás csaknem 500 túlsúlyos önkéntes bevonásával folyt, akikről azt kérték, kövessék az előírt étrendet és mozogjanak többet. Az önkéntesek fele aktivitásmérőt kapott. A kutatás végére ez a csoport kevesebbet fogyott, mint a másik, melynek tagjai nem viseltek aktivitásmérőt. A meglepő eredményeknek sok magyarázata lehet. John Jakicic, a kutatás vezetője úgy vélte, az emberek hajlanak arra, hogy egy ideig használják az aktivitásmérőt, aztán elveszítik az érdeklődésüket, ahogy elmúlik az újdonság varázsa. „Ahogy telt az idő, egyre kevesebb adatot kaptunk, amit az aktivitásmérőkkel rögzítettek” – magyarázta, ám szerinte az is elképzelhető, hogy akik az eszközt viselték, egyre inkább a sportra koncentráltak és elhanyagolták a diétájukat. „Azt gondolhatták, olyan sokat mozognak, hogy nyugodtan megehetnek egy-egy szelet süteményt” – tette hozzá.

## A kutyák és a beszéd

Magyar kutatók a világon elsőként vizsgálták, hogy a kutyák agya hogyan dolgozza fel az emberi beszédet. Tanulmányuk szerint a kutyák – mint az emberek – bal agyféltekéjük segítségével dolgozzák fel a szavak jelentését, míg az intonáció értelmezésére egy jobb félteke területét használják. A dicséret aktiválja a kutyák jutalomközpontját, de csak ha a szavak jelentése és intonációja is dicsérő. Ez arra utal, hogy a szavak feldolgozását támogató mechanizmusok korábban kialakultak az evolúció során, mint azt eddig gondoltuk, és nem csak az emberi agyra jellemzőek. (mta.hu)



hirdetés

**LYL FITOTÉKA BIOHÁZ**  
1123 Budapest, Kékgolyó u. 12.  
ONLINE WEBÁRUHÁZ  
www.protolab.hu

GYÓGYSZERÉSZ SZAKTANÁCSADÁS, VARGA FÉLE GOMBAKÉSZÍTMÉNYEK, COD VITAL, BIOSBRAN, CULEVIT, GABOLEXIN, NATURKOZMETIKUMOK...

**RÁNCTALANÍTÁS**

**Protoxyl krém és szérum együtt most csak 5980 Ft**  
A szállítási költséget átvállaljuk.

Ránctalanítás injekció és fájdalom nélkül. A Protoxyl krém és aktív szérum leszámol a ráncokkal. Klinikailag igazoltan csökkenti a meglévő ráncok mélységét és hatékonyan gátolja az újak kialakulását.

Gyártó: Protolab Kft. Tel.: +36 23 367 188. Mintalet: 1123 Budapest, Kékgolyó u. 12.

# Házi praktikák megfázásra



Kipirosodott orr, rossz közérzet, fejfájás, olykor köhögés. Ha enyhe tüneteket észlelünk, nem kell rögtön orvoshoz menni, hiszen a váróban újabb vírusok támadhatnak meg minket. Érdeemes körülnézni a házi patikában!

A megfázás, meghűlés és nátha tulajdonképpen ugyanaz a jelenség: a légutak vírusos fertőzése, amely elsősorban az orr, a torok, a garat és a tüdő nyálkahártyáját támadja. Gyengeség, hőemelkedés, tüszőgégés, köhögés és orrfolyás, orrdugulás kíséri a betegséget. Általában októbertől márciusig tart a „náthaszézon” – magyarázta dr. Kádár János belgyógyász, immunológus. A nátha legjobb ellenszere, ha megelőzzük. Élünk egészségesen, hogy az immunrendszerünk optimálisan tudjon működni. Kerüljük azokat a zárt helyeket, ahol egyszerre sok ember fordul meg, mossunk gyakran kezet. Ügyeljünk rá, hogy mindig kellemesen párás legyen a levegő

a lakásban, a kiszáradt nyálkahártyán ugyanis könnyebben tapadnak meg a kórokozók. Ha nincs párástó készülékünk, tegyük vízzel teli edényt a radiátorra. Ha eukaliptusz- vagy teafa-olajat csepegtetünk bele, már ekkor felvehetjük a harcot a kórokozókkal. Igyunk minél több folyadékot, és pihenjünk, amennyit csak tudunk. Ha a tünetek nem enyhülnek pár nap után, menjünk orvoshoz, mert ha a szervezetünk védekező-képessége gyengül, szövődmények alakulhatnak ki. Ilyen például az arcüreggyulladás, a középfülgyulladás, sőt a tüdőgyulladás is. Az elhúzódó láz, az izomfájdalmak, a fáradtság és a száraz köhögés influenzára utalhat. Mivel mind a náthát, mind az

influenzát vírusok okozzák, antibiotikus kezelésre nincs szükség, tüneti kezeléssel enyhíthetjük kellemetlen panaszainkat.

D-K. D.

Hatékony a kakukkfűves fürdő és tea, valamint a hársfa-, hagyma- és gyömbértea. Receptek a Gyógyhír Magazin novemberi számában!

hirdetés

# Erős csontok 50 év felett is K<sub>2</sub>-vitamin, a hiányzó láncszem

Egy bizonyos kor után a nők nagy része tudja, milyen fontos a kalciumról gondoskodni. De vajon elég, ha a kalciumot önmagában vagy esetleg D-vitaminnal együtt pótoljuk? Eljutt-e oda, ahova szánjuk: a csontokhoz? Ennek járt utána cikkünk szerzője.

Azt mindenki tudja, hogy miért van szükségünk kalciumra. Azt is sokan tudják, hogy a kalcium mellett D-vitamint is fontos szedni, mert ez a vitamin segíti a kalcium felszívódását. Ha a kalcium felszívódott, akkor vajon minden rendben van? Ezzel el is láttuk csontjainkat kalciummal? Sajnos nem. A kalcium felszívódása azt jelenti, hogy bekerült a vérünkbe, azaz az ereinkbe. De a kalciumnak elsősorban a csontokban van a helye, és nem az erekben. Ahhoz, hogy a kalcium az erekből eljusson a csontokhoz és hatékonyan beépüljön oda, szükség van K<sub>2</sub>-vitaminra is.

## K<sub>2</sub>-vitamin mint slusszkulcs

A K<sub>2</sub>-vitaminnak kulcsszerepe van a csontépítésben a következőképpen. A kalciumot egy speciális fehérje szállítja vérünkben a csontokhoz. Ennek a fehérjének a működéséhez K-vitaminra van szüksége. Ezt úgy lehet elképzelni, hogy a fehérje az autó, ami a kalciumot az ereinkből a csontokhoz szállítja. Ahhoz, hogy az autó elinduljon, szükség van a slusszkulcsra, azaz a K<sub>2</sub>-vitaminra.

A K<sub>2</sub>-vitamin beindítja az autót, mely a kalciumot elszállítja a megfelelő helyre, a csontokhoz. Ezért ajánlott a kalciumot D-vitaminnal és K<sub>2</sub>-vitaminnal együtt pótolni. Erre a három tápanyagra szükség van a kalcium hatékony csontba épüléséhez, ezáltal az egészséges csontokhoz.

## Miért ajánlott pótolni a K<sub>2</sub>-vitamint?

Étrendünk régebben elegendő K<sub>2</sub>-vitamint tartalmazott. A háziállatok szervezete képes volt a lelegelt zöld növényekből előállítani ezt a vitamint, amikor kint a szabadban tartották őket. A nagyüzemi állattartás elterjedésével ez megváltozott. Ma már ahhoz, hogy a szükséges mennyiségű K<sub>2</sub>-vitaminnal lássuk el szervezetünket, naponta meg kéne ennünk pl. 4 kg marhahúst, vagy 5 l tejet, vagy 5 l joghurtot. Mivel a mostani táplálkozási szokásokkal nehéz biztosítani a szervezetnek szükséges K<sub>2</sub>-vitamint, tanácsos ezt pótolni.



Az egészséges csontokhoz tehát kalcium és D-vitamin mellett K<sub>2</sub>-vitaminra is szükség van. A patikákban már kapható olyan készítmény, amely együtt tartalmazza ezt a három hatóanyagot.

dr. Piri László

szponzorált cikk

# MÉKISZ

## Hogyan segítheti a fogyasztót a MÉKISZ a kiváló minőségű étrend-kiegészítő készítmények kiválasztásában?

### A tudatos termékválasztás alapelvei

#### Egészségmegőrző termékek

A gyógyszerárban is forgalmazható egészségmegőrző termékek között az étrend-kiegészítő készítmények szerepe vitathatatlanul meghatározó, hiszen aligha tudnánk még egy olyan termék kategóriát megnevezni, amelyik ilyen széles termékpalettával rendelkezik. A készítmények összetevői között a vitaminok, ásványi anyagok, nyomelemek mellett nagy számban találunk egyéb élettani hatással rendelkező hatóanyagokat, például gyógynövényeket, aminosavakat, halolajokat, enzimeket, méhészeti anyagokat (propoliszt, virágport) vagy élőflórás baktériumtörzseket. Éppen ennek a változatos összetételnek köszönhető, hogy ezek a hatóanyagok a szervezetünk számos folyamatát kedvezően befolyásolják, így hozzájárulnak többek között az immunrendszer, az idegrendszer normál működéséhez, az erek, a csontozat, a porcok, a bőr, a köröm normál állapotának fenntartásához, vagy részt vesznek a különböző anyagcsere-folyamatokban. Ezzel magyarázható, hogy az egészségmegőrzés és az étrend-kiegészítők két egymástól elválaszthatatlan fogalom.

**A széles termékpaletta** jó alapot ad arra, hogy mindenki a maga számára legalkalmasabb terméket tudja kiválasztani, azonban a nagyszámú hasonló készítmény között nem mindig könnyű megtalálni a hatásosság, biztonságosság és minőség tekintetében a legmegfelelőbbet. A helyes termékválasztáshoz a fogyasztók közel fele bizonyosan kikéri a gyógyszerésze tanácsát. Ez lehet az oka annak, hogy mind a gyógyszerészek, mind a fogyasztók gyakran felteszik a MÉKISZ-nek a kérdést, hogy milyen tulajdonságok alapján lehet felismerni a megfelelő minőségű és biztonságos terméket. Szerencsére van válaszuk erre a kérdésre, mivel kidolgoztuk azt a termékválasztási stratégiát, amely igen jól alkalmazható az étrend-kiegészítő készítményekre.

#### A termékválasztás alapelvei

A vásárlás során a fogyasztói ár fontos tényező, azonban amikor az egészségmegőrzés a tét, ezt a szempontot a hatásosság, biztonságosság és minőség mögé kell helyezni. Az alábbi ismérvek teljesülése esetén a terméket nyugodt lelkiismerettel megbízható készítménynek tekinthetjük.

Az OGYÉI honlapján a bejelentett étrend-kiegészítőket tartalmazó listán a termék zöld pipával van jelölve. Ez a jelzés arra utal, hogy a benyújtott dokumentumok alapján nem merültek fel olyan súlyos hibák, „amelyek

alapján feltételezni lehetne, hogy a termék fogyasztása kockázatos lenne a fogyasztó egészsége szempontjából”.

- A termék csomagolásán feltüntetett vállalkozás (gyártó, forgalmazó vagy importőr) rendelkezik olyan honlappal, amelyen a termék leírása, a vállalkozás elérhetősége megtalálható. Található olyan információ a honlapon, amely igazolja, hogy a terméket előállító gyártóhelyen megfelelő minőségügyi rendszer (pl.: HACCP, ISO 22000, étrend-kiegészítő GMP) működik.
- Érdemes átgondolni, hogy a készítmény csak a kívánt egészségmegőrzési célok szempontjából szükséges hatóanyagokat tartalmazza-e. Ilyen módon több étrend-kiegészítő egyidejű alkalmazása esetén elkerülhető egyes hatóanyagok túlzott vagy szükségtelen bevétele.
- A termék csomagolásán megjelenő tanúsító védjegy (pl.: „MÉKISZ tanúsított minőség”), amely „arról tájékoztat, hogy az adott termék/szolgáltatás ellenőrzött kiváló minőségű, így a minőséget illetően kizárja a fogyasztók megtévesztését.” (Forrás: [www.szellemitulajdon.hu](http://www.szellemitulajdon.hu))

### TANUSÍTOTT MINŐSÉG



A MÉKISZ „Tanúsított Minőség” védjeggyel ellátott termékek minősége és megbízhatósága az azonos vagy hasonló termékek kínálatában a megszokottnál lényegesen jobban garantált!

#### Összegzés

Jelen írásunkkal arra kívánjuk felhívni a figyelmet, hogy a tudatos termékválasztásnak objektív szempontok értékelésén kell alapulni. A MÉKISZ által kidolgozott fenti megközelítés éppen erre kínál megoldást. Meggyőződésünk, hogy az egészség megőrzéséért érdemes ennyi erőfeszítést tenni. Ráadásul csak így győződhetünk meg arról is, hogy a kiszemelt termék valóban megéri az árát.

# CalciTrio® 3 az 1-ben

filmtabletta és pezsgőtabletta változatban



**Új!**  
**Pezsgőtabletta**

**CalciTrio®**  
Napi 1x  
Ca kalcium  
D3 vitamin  
K2 vitamin  
KALCIUM  
D3 vitamin  
K2 vitamin  
3 az 1-ben  
az egészséges csontokért  
20 db pezsgőtabletta

[www.calcitrio.hu](http://www.calcitrio.hu)

Kapható a patikákban. Étrend-kiegészítő, mely nem helyettesíti a vegyes étrendet és az egészséges életmódot. Amennyiben Ön véralvadást befolyásoló gyógyszert szed, a készítmény alkalmazása előtt konzultáljon kezelőorvosával. Forgalmazza: Innovelle Pharma Kft., 1118 Budapest, Dayka G. u. 3.

## Az erős, egészséges csontokért!

# Éljünk együtt a daganattal egy elmélet a gyakorlat tükrében



Előző lapszámunkban beszámoltunk az amerikai kutató, Robert Gatenby cikkéről, aki szerint új szemléletre van szükség a rákgyógyításban: nem a daganat teljes elpusztítására kell törekedni, hanem olyanná kell azt alakítani, amivel a beteg akár évtizedekig együtt tud élni. Megkérdeztük a Bács-Kiskun Megyei Onkoradiológiai Központ intézményvezető főorvosát, Dr. Pajkos Gábort, hogy vajon befolyásolja-e a jelenlegi kemoterápiás gyakorlatot ez a felvetés?

– Az onkológiában mindig is megjelentek nagyszerű új elméletek, s ezek kapcsán szakmai fellángolások, amik aztán az idő múlásával a helyükre kerültek, és valamilyen szinten beépültek a klinikai gyakorlatba. Jelenleg Gatenby a humán gyógyításban – a kemoterápiás kezelések időzítésére, intenzitására

vonatkozóan – még nem tett konkrét terápiai javaslatot, egyelőre az általa felvetett módszert még csak egereken tesztelik.

**– Dehát az „élünk együtt a daganattal” felvetést filozófiai jellegű szemléletváltásként aposztrofálták az ezzel foglalkozó cikkek...**

– Azt kell mondanom, hogy ez nem egy teljesen új felvetés, hiszen az onkológusok körében már régóta él az a felismerés, hogy a rákot „meg lehet szelidíteni”, és mint egy krónikus betegséggel, együtt lehet vele élni. Ennek érdekében folyamatosan fejlődik a terápia: már nem csak a sejtciklus bizonyos

fázisaiban ható, hanem a különféle anyagcsere utakat, vagy a receptorokat befolyásoló szereket is adunk a betegnek a kombinált citosztatikus kezelések során. Ennek eredményeként míg pl. a vastagbél daganat esetében a túlélés 1957-ben még csak 6 hónap volt, napjainkban – a kombinált kezelések mellett – több mint 4 év, de vannak áttétes betegek, akik 10 év után is életben vannak.

**– Akkor a Gatenby féle cikk például az ön számára nem is jelentett semmiféle újdonságot?**

– Úgy fogalmaznék, hogy Gatenby nálam nyitott kapukat döngtet. Én is úgy gondolom, hogy az első kemoterápiás kezelésnek intenzívnek kell lennie, amivel elpusztítjuk az arra érzékeny daganatsejteket. Ettől a daganat kisebbé válik, vagyis érzékelhető lesz a terápiai válasz, amit utána fenn kell tartani, s ebben a fenntartási szakaszban az addigi kezelésre rezisztens sejteket támadó szereket kell alkalmazni. Ami a nagy kérdés, hogy vajon milyen módon mérjük meg, milyen módon érzékel-

Bács-Kiskun Megye lakossága 550.000 fő. Évente 2.600-3.200 új daganatos beteget regisztrálnak, ami a teljes lakosságszámra vetítve 0,47- 0,58%-os arányt jelent. A kecskeméti Onkoradiológiai Központban évente mintegy 20.000 kemoterápiás kezelést végeznek, s a túlélési arány jelenleg mintegy 50 %-ra becsülhető. Vagyis minden második beteg meggyógyul.

**– Ezek szerint Gatenbynek mellékelnie kellett volna egy táblázatot az elmélete mellé, hogy mekkora méretcsökkenés esetén tekinthető már „egyensúlyi állapotban lévőnek” egy daganat?**

– Ha ez ilyen egyszerű lenne, már robotok végezhethetnék a daganatkezelést... sajnos azonban a rákgyógyításban – az eddigi összes nagyszabású elmélet ellenére is – az egyes betegeknek nagyon sok intuíción, tapasztalaton, megfigyelésen alapuló szubjektív döntést kell hozni, amikhez nélkülözhetetlen az emberi elme, és természetesen a magas színvonalú szakmai felkészültség.

H.T.

hirdetés

## Szeretettel...



**Varga Gyógygomba termékek**  
- az időtlenség titka

[www.vargagyogygomba.hu](http://www.vargagyogygomba.hu)  
06 70 423 1127 • 06 30 391 8080

hirdetés

Világelső a deutériumcsökkentésben

**PREVENTA**  
csökkentett deutériumtartalmú ivóvíz



**A PREVENTA 125 105 85 SZÉNSAVMENTES VÁLTOZATBAN IS ELÉRHETŐ.**

A termékek megvásárolhatók a HYD Rákkutató és Gyógyszerfejlesztő Kft. alábbi mintaboltjaiban, valamint országosan a gyógyszertárakban és gyógynövényboltokban\*, vagy megrendelhetők online: [www.preventa.hu](http://www.preventa.hu)  
1124 Budapest, Fűrj u. 2., 1123 Budapest, Kék Golyó u. 20., tel.: +36 1 365 1660  
[www.preventa.hu](http://www.preventa.hu), e-mail: [info@hyd.hu](mailto:info@hyd.hu)

\*A gyógyszertárakban és a gyógynövényboltokban a Preventa 125, Preventa 105 és Preventa 85 termékek vásárolhatóak meg.



1. rész

## A fájdalomcsillapítás története

Az emberi lét egyik elkerülhetetlen velejárója a fájdalom. Számos területen találkozhatunk vele az életünk során, és fontos üzeneteket tartogat számunkra.

„Ha az embernek fáj a foga, nem sok minden érdekli, de például Daumier rajzai annyira valóságosak, hogy csaknem elfeledkeztem a fogfájásról” – írta 1882 decemberében az akkor 29 éves Vincent van Gogh. A festő sokat szenvedett fog- és fejfájástól, leveleiben erről rendre megemlékezik – idézi dr. Matos Lajos kardiológus szakorvos, hozzátéve: legyen szó múltó kellemetlenségről vagy szünni nem akaró gyötrelmről, a fájdalom minden esetben jelzés, tünet, ami figyelmeztet valamire.

Az Egészségügyi Világszervezet meghatározása úgy szól, hogy a fájdalom „kellemetlen szenzoros és emocionális tapasztalat, amely már kialakult vagy potenciális szövetkárosodással függ össze, illetve észlelhető ilyen betegségek kapcsán”. Ilyenkor a károsodás helyén különböző speciális anyagok, például prosztaglandinok keletkeznek, és ezek ingerlik a fájdalomérzékelőket – magyarázta a professzor. A prosztaglandinok nevében könnyű fölfedezni a görög eredetű orvosi szakkifejezést, a „prosztata” szót, mert ilyen anyagokat először az on-

dóban talált a svéd élettanász, Ulf von Euler 1935-ben. A prosztaglandinok hatására a fájdalom receptorok ingerületbe kerülnek, ez idegi úton bejut a megfelelő agyi központokba, de fájdalmat tulajdonképpen csak akkor érzünk, amikor az idegrendszerben tudatosul.

A régi kultúrákban a fájdalom elviselése a férfiaság egyik próbája volt, különböző rituális-spirituális eszközökkel próbálták az istenek haragját lecsillapítani. Hipokratész a fájdalomcsillapítást isteni feladatnak tartotta, és azt vallotta, hogy minden orvosnak szent kötelessége a szenvedések csillapítása. Az orvostudomány atyja i. e. 400 körül fűzfalevelet javasolt a szülési fájdalom enyhítésére. Platon határozottan állította, hogy a fájdalomérzés nem csupán perifériás (test belsejéből vagy külső részéről érkező) ingerlés hatására, de lelki megrázkódtatás miatt is kialakulhat. A fájdalomingerek szerinte az agy közvetítésével jutnak el a lélekbe.

A kor orvosai ismerték a hipnózist – a kábulatot gyógyító, mély álom követte –, utána a betegek jobban érezték magukat. A római korból Dioszkoridész neve merül fel érdekes példaként: ő a fájdalomcsillapító készítményeket megitta vagy belélegeztette a betegeivel. Apróra vágott és borssal, borral kevert fűzfaleveleket ajánlott a kólika ellen, a köszvényt pedig a levelek és a kéreg főzetével gyógyította. A szakember lapunknak arról is beszélt, hogy a 18. században először Edward Stone tiszteletes jegyezte fel a fűzfa láz- és fájdalomcsillapító hatását, 1828-ban pedig egy müncheni gyógyszerész szolgáltatta meg arról, hogy fűzfafőzetből kivont egy sárgás anyagot, amit a fűzfa latin neve (Salix) után, szalicinnek nevezett el. Néhány évvel később két tudós dolgozta ki a szalicilsav előállításának módszerét, ám ennek a szernek gyomorirritáló mellékhatása és rossz íze volt.

*A görög irodalomban is sok helyen esik szó a fájdalomról. Az Iliásban például: „Makháon a hegyes nyíl vágta sebet meglátva kiszívta, és meghintette tudósan az irral, az enyhet adóval... keserű gyökeret helyezett rá, az enyhületet osztót, mit szétdörzsölt kézzel, kínját így szüntette...”*

(A novemberi számban folytatjuk.)

Dózsa-Kádár Dóra

www.gyogyhir.hu

gsk

# CATAFLAM DOLO<sup>®</sup> BÍZUNK BENNE<sup>™</sup>

## RECEPT NÉLKÜL KAPHATÓ



GlaxoSmithKline-Consumer Kft. • 1124 Budapest, Csörsz u. 43. • Tel.: 225-5800 • www.gsk.hu  
Diklofenák-kálium hatóanyagú, vény nélkül kapható gyógyszer. • Elkészítés dátuma: 14/06/2016  
\*2015 októberében a GfK által végzett Brand Equity kutatás alapján

CHHUICHVOLT00059166

A kockázatokról és a mellékhatásokról olvassa el a betegájékoztatót, vagy kérdezze meg kezelőorvosát, gyógyszerészét!

— hirdetés —

**A VILÁG LEGNÉPSZERŰBB LÉPCSŐLIFTJEI!**

**Stannah**  
www.stannah.hu

**POLIZO KFT.**  
2011 Budakalász,  
József A. út 75. (Ipári park)  
Üzletkötő: 06/20/550-2774  
Iroda: (26) 540-315  
E-mail: info@stannah.hu

## Polihisztorszerű embernek tartom magam

1876-ban alapították és eredetileg Segítő Mária Gyógyszertárnak hívták a mai Korona Patikát, amelyet édesapja után ma dr. Tóth Norbert szakgyógyszerész vezet Kiskunfélegyházán. Egy szintig a gyógyítást is a gyógyszerészi hivatás részének tartja, és érdeklődési körébe a gyógyítás mellett az autószerelés ugyanúgy belefér, mint a sziklamászás.

– Számos gyógyszerész van a családjában, mégis vannak, akik úgy gondolják, kacska-ringós úton jutott el ehhez a hivatáshoz.

– Én azt szoktam mondani, egyenes volt az utam. Eredetileg építészmérnöknek készültem, de azt túl statikusnak találtam. Azután autómérnök akartam lenni, de a gimnázium utolsó éveiben úgy gondoltam, nem ezzel akarok foglalkozni, hiszen egy autó már akkor is egyszerűnek tűnt. Az emberi szervezetet mint „biomechanikus gépet” már elég bonyolultnak gondoltam, hát így kezdődött ez a szerelem.

– Orvos is lehetett volna. Miért nem azt választotta?

– Lehettem volna, de a szülői példa és a kémia szeretete inkább abba az irányba mozdított, hogy gyógyszerész legyek. A kémiai anyagokkal, a gyógyszerekkel történő gyógyítás – vagy talán „programozás” – jobban vonzott. Édesapámnak is volt szakterülete a gyógyításban, amit talán én is „örököltem”, és remélem egészen jó is vagyok ezen a területen. A betegek az elmúlt idők változásai miatt inkább boltosoknak tartanak minket, de vallom, hogy a gyógyszerész nem egyetemet végzett boltos, hanem hatalmas tudással felvértezett egészségügyi szakember, aki maximálisan érti is, amit csinál.

– Megjelenik ez a hozzáállás a napi munkájában?

– Abszolút. Én úgy gondolom, a gyógyszerésznek személyesen és valódi szakemberként ott kell lennie a patikában. Észre kell vennie az esetenkénti hibákat, ajánlania kell kiegészítő terméket, vagy mást, mint amit a beteg eredetileg keresett. Én a hozzánk járó betegek 90 százalékát ismerem, rendszeresen beszélgetek velük. Elmondják a tünete-

iket, kérnek valamit, amire legjobb tudásom szerint adom a megfelelőt. Persze van, amikor azt kell mondani, forduljon orvoshoz.

– A felesége is gyógyszerész, együtt dolgoznak. Általában nem ezt tartják a boldog házasság titkának. Önök hogyan boldogulnak?

– Huszonöt éve vagyunk együtt, abból több konfliktus származott, hogy nem vagyunk együtt, mint hogy igen. Mind a ketten nagyon nyakasak vagyunk, de megtaláljuk a módját annak, hogy együtt és ne egymás mellett éljünk.

– A gyerekeik gyógyszerészek lesznek?

– Két fiam van. A nagyobbik 17 éves, a kisebbik pedig 12. Mindkettőnek vannak elképzelései, és az sem meglepő, hogy felmerült ez a lehetőség, hiszen több generációs gyógyszerészi példa van előttük. Majd meglátjuk, mit hoz a jövő.

– Van-e a szakmáján kívül másik hobbjaja is?

– Van, több is, polihisztorszerű embernek tartom magam: ha kell, villanyt, autót, bútort szerelek, és még sorolhatnám. Szeretek sportolni: síelek, és nagy bánatom, hogy a sziklamászást egy baleset miatt abba kellett hagynom. Sokat biciklizem, főleg földutakon. Az autók iránti vonzódás fiatal koromból maradt meg. Nagyon szeretem a fizikát, a matematikát, eddig megoldatlan problémákon töröm a fejem, ami talán segít a betegségek felismerésében. A legkedvesebb hobbjaim talán az emberi kommunikáció.

Vámos Éva

## Soha nem éreztem magam kirekesztve...

Nem sok annál nagyobb tragédia van, mint amikor egy baba agyvérzéssel születik, és emiatt mozgássérült lesz. A most 18 éves Trexler Erikkel ez történt, de ő olyan napsugaras lélek, hogy a rosszból is lehető legtöbbet hozza ki. Előadásokat tart arról, milyen fogyatékkal élni, és tele van tervekkel.

– Tizennyolc éves vagy, alig kezdted el az életet. Másnak ilyenkor még nem sok mesélnivalója van. És neked?

– Az én életem kicsit más, mint a többieké. Agyvérzésem volt, amikor születtem, és mozgássérült lettem. A szüleim gyógytornára vittek, később pedig a Pető Intézetbe kerültem, csak hétfvégén voltam otthon. Az intézetben sokat fejlődtem, megtanultam háromágú bottal, később pedig bot nélkül járni. Csupa pozitív emlékem van.

– A családban hogyan bántak veled? Körülötted forgott minden, elkényeztetettek?

– Dehogy, erről szó sem lehetett, hiszen négyen vagyunk testvérek. Van egy iker-testvérem – egypetjűek vagyunk – és egy húgom és egy öcsém. A családom sokat segített, de nem volt kivételezés: én éppen ugyanúgy kivittem a kutyát, mint a többieknek, és engem is leszidnak, ha nem csinálom meg, amit megígértem.

– Az iskola?

– Csolnokon lakunk, ott jártam általános iskolába. Nem ismertek korábban, mégis azt fogadták el természetesnek, amilyen vagyok. Miattam akadálymentesítették az iskolát, külön kulcsot is kaptam. Ha az osztály fellépett, én verset mondtam, soha nem éreztem, hogy ki vagyok rekesztve. Sokáig lovagoltam és úsztam. Középiskolába Dorogra kerültem, a Zsigmond Vilmos Gimnázium és Informatikai Szakközépiskolába. Csak jókat tudok mondani róla, mindenki segített.

– Nagyon pozitív képet festesz a világunkról. Valójában azt hiszem, te vagy olyan, aki mindent szépnek lát, csak azt nem tudom, mitől, és miért reagál így rád a világ. Talán mert nem sokat kérsz, inkább adsz? Hogyan kezdtél előadásokat tartani?

– EU-s pénzből szerveztek egy érzékenyítő előadást a suliban. Megkértek, hogy szólaljak fel én is, és annyira tetszett, hogy folytattam: 2015. június 4-én tartottam az első előadásomat. Nemrég összeszámoltam: mostanra több mint ezer embert értem el.

– Mik a terveid?

– A színészetben vagy a műsorvezetésben gondolkodom. Van már egy kis tapasztalatom ezen a téren, hiszen az M1, a Petőfi Rádió műsorában is szerepeltem már. A TV2-nek volt egy társadalmi felelősségvállalással foglalkozó programja, a Süss fel nap! 2015-ben sikerült bejutnom a legjobb tízbe. Nem nyertem, de a TV2 dolgozói megleptek egy 250 ezer forintos különdíjjal. Kárpáti Rebeka lett a mentorom, aki a „Jóban, rosszban” című sorozat színésznője. Tetszett az a világ, el tudnám képzelni az életemet például műsorvezetőként, színészként.

U.É.

### Viselkedési kódex

- Kérdezzék meg, hogyan segíthetnek a mozgássérültnek!
- Ne bámulják meg!
- Ne sajnálják!
- Ha egy kisebb gyerek megkérdezi: „Anyá, ennek a bácsinak mi baja van?”, válaszoljanak neki őszintén, természetesen!
- Ne aggódjanak miattá, ha sport közben elesik!



Savas, égő érzés?  
Nem kell együttélni vele!

**Pharmajorte**  
**GASTRO-BON**  
étrend-kiegészítő  
rágótabletta



**Javasolt**

- a **nyelőcső hámsejtjeinek** védelmére a gyomorsav irritációjával (savas visszafolyás) szemben,
- a gyomor- és nyombélnyálkahártyák támogatására (aszpirin esetén is),
- antibiotikum-kezelések alatt és után a bélflóra támogatására,
- emésztési folyamatok, tejcukor-lebontás támogatására.

**Összetevők:**  
édesgyökér-kivonat (DGL),  
3 prebiotikum, 5-féle Lacto- és Bifidobaktérium 5x10<sup>9</sup> cfu a napi dózisban  
30 db és 60 db r.tabletta/doboz  
20 perccel étkezés előtt elrágva.



Kapható étrend-kiegészítőként patikákban és bioboltokban, telefonon: 06-30-2100-155 és a webáruházunkban:

[www.pharmajorte.hu](http://www.pharmajorte.hu)



## Piros, piros, piros, háromszor is piros!

Alma a fa alatt – és az asztalunkon, a tálkánkban, a kosarunkban. Szerencsére az alma mindig elérhető, ami azért is jó, mert elsősorban a „gyomor gyógyítója”. Mellette ott sorakozhatnak még az őszi gyümölcsöstálunkban a körték, a magyarok által többféle formában fogyasztott szilvák, a szőlőfürtök és a diószemek.

Cikkünk címe azokra a friss kutatásokra utal, melyek szerint piros gyümölcsökkel sokat tehetünk szívünk egészségéért. Közéjük tartozik a gránátalma is. Ez olyan antioxidáns anyagokat, flavonoidokat tartalmaz, melyek természetes módon képesek gátolni az áttétek kialakulását a rákos betegeknél. Ide soroljuk még az ősz végén is zamatos, napon érlelt paradicsomot is. Ne feledjük, hogy a magyar konyha egyik alap hozzávalója éppen úgy gyümölcs, mint az alma vagy a dinnye. A paradicsom szép színét a benne lévő likopinnak köszönheti. Ismert mondás, hogy napi egy alma az egészség maga, de tudósok kimutatták, hogy a nyers paradicsom fogyasztása a prosztaták megelőzésében is jeleskedik. Újabban az étkezéssel foglalkozó szakemberek arról is beszélnek, hogy a lila színű szilva és szőlő magas antioxidáns-tartalmának köszönhetően hatásos a szív- és érrendszeri betegségek ellen.

A szőlő E-vitaminja maga a vénák védője. A szőlőmag tartalmazza azokat az anyagokat, amelyek az érfalat erősítik, ezért is készítenek ebből örleményt és más étrendkiegészítőt. Ha valamit, akkor tehát mag nélküli szőlőt nem szabad vásárolni, mert annak semmi értelme. Az ősz ajándéka a dió is, a benne lévő nyomelemek egészségmegőrző feladatokat látnak el a sejtekben. A gyomor és bélrendszer egészsége, a jó emésztés csalahatatlant támogatója mindenképp az alma, visszatérünk tehát oda, ahol a gondolatmenetünk indult: A-, B-, és C-vitaminokat tartalmaz, valamint foszfort, káliumot, magnéziumot, kalciumot és vasat is. Pektintartalma segíti az anyagcserét, savtartalma pedig gyorsítja a bél mozgását, gyorsítja az emésztést. A héjában található cellulóznak béltisztító hatása van. Az alma csökkenti a vér koleszterinszintjét, magas foszfortartalma miatt pedig jótékonyan hat az agyra és az idegekre.

Vincze Kinga



### Információs videó



Dr. Nobilis András gyermek- és koraszülöttgyógyász az emésztést segítő baktériumokat mutatja be.



## Idős korban is láthatunk tökéletesen

Idős korban már szinte mindenki hallott róla. Fájdalommentesen, szinte észrevétlenül alakul ki. A 65-75 éves népesség 50%-a, a 75 év felettieknek pedig közel 70%-a szenved tőle. Pedig nem kellene. A szürkehályog napjainkban népbetegség. A szürkehályog, más néven cataracta a szemlencse olyan mértékű elhomályosodását, elszürkülését jelenti, ami már akadályozza, hogy éles kép alakuljon ki a retinán.

A szürkehályog kialakulását elkerülni nem lehet, és gyógyszerekkel való gyógyítására sincs mód. Egyedüli megoldást az elszürkült szemlencse eltávolítása, és korszerű, szövetbarát műlencsével való helyettesítése jelent. Műtét nélkül a szürkehályog minden esetben vaksághoz vezet.

Korábban csak az idősült (érett) szürkehályog került műtetre, így előfordult, hogy a pácienseknek a műtét időpontjára már meglehetősen beszűkült a látásuk. A korszerű cataracta sebészetnek köszönhetően azonban ma már egyáltalán nem szükséges idáig várni, a beteg szemlencsét már viszonylag korai fázisban el lehet műtétileg távolítani.

A mai modern műlencséknek köszönhetően már nem csupán a szürkehályog kialakulása előtti látásélesség visszaállítására van lehetőség, hanem a korábbi fénytörési hiba korrigálására is. Ezzel csökken a bifokális, a távoli és az olvasószemüveg szükségessége.

A szürkehályog műtét napjainkra az egyik legbiztonságosabb, leghatékonyabb, és egyben legeredményesebb orvosi beavatkozássá vált.

A 25 éves Focus Medical Magyarországon a legnagyobb tapasztalattal és a legkorszerűbb műszerparkkal várja a szürkehályoggal küszködő betegeket.

A Focus Medicalnál a legminimálisabb beavatkozás elvét követő, legkorszerűbb, ultrahangos eljárást alkalmazzák. A 20 perces, fájdalommentes műtétet mindössze szemcseppek érzéstelenítés előzi meg, sem injekció adására, sem altatásra nincs szükség.

Ez a műtét visszaadja a látás élességét, a színek élénkségét.

A klinikán szakértő kezekben, biztonságban érezhetik magukat, magánklinikához méltó körülmények között fogadják pácienseiket, mely nem emlékeztet a közkórházi viszonyokra.



LÁSSON ÚJRA  
ÉLESEN,  
SZÜRKE HELYETT  
SZÍNESEN!

Szabaduljon meg a  
**SZÜRKEHÁLYOGTÓLI**  
Korszerű technikával,  
bennfekvés, altatás és injekció  
nélkül, fájdalommentesen.

Klinikánkon **prémium műlencsék** is elérhetők, mellyel műtét után olvasószemüvegre sem lesz szüksége. **Várólista nincs,** kényelmet, biztonságot, gondoskodást nyújtunk.

**9000 FT ÉRTÉKŰ**  
KEDVEZMÉNYES VIZSGÁLATI KUPON

A kupon bemutatásával 15 000 Ft helyett  
6000 Ft-ért végezzük el a szürkehályog műtétet  
megelőző alkalmassági szemvizsgálatot.

GYH-16-10

**focus**  
medical

**TOVÁBBI INFORMÁCIÓK  
ÉS BEJELENTKEZÉS:**  
Focus Medical Margitsziget  
Tel.: (06 1) 450 3333  
E-mail: info@focusmed.hu  
www.focusmed.hu

BioCo



Egészségre tervezve

## Ízületi betegség, nehézkes mozgás? Van megoldás!

Ha izomzata, ízületei fokozott terhelésnek vannak kitéve, ha sokat sportol, javasolt a kalcium, glükózamin, D-vitamin pótlása.

A BioCo Porc & Izom Csont Komplex gondosan összeválogatott 9 hatóanyaga hozzájárul a normál csontozat fenntartásához, a megfelelő izomműködéshez ízületi betegségek esetén.



glükózamin

D-vitamin

C-vitamin

kollagén

mangán

kalcium

MSM

cink

réz

TANUSÍTOTT MINŐSÉG



A MÉKISZ „Tanúsított Minőség” védjeggyel ellátott termékek minősége és megbízhatósága az azonos vagy hasonló termékek kínálatában a megszokottnál lényegesen jobban garantált!

Magyar fejlesztésű és gyártású speciális - gyógyászati célra szánt - tápszer  
Gyártja és forgalmazza: BioCo Magyarország Kft., www.bioco.hu



## Néma járvány a csontritkulás

Az Egészségügyi Világszervezet (World Health Organization) a különböző mozgásszervi rendellenességeknek mintegy 150 fajtáját különbözteti meg; ezek egyike a csontritkulás (osteoporosis). Utánanéztünk a betegségre vonatkozó legfrissebb statisztikáknak.

A svájci székhelyű Nemzetközi Osteoporosis Alapítvány (International Osteoporosis Foundation; IOF) 1998 óta működik; több szaklap kiadása mellett azzal is foglalkoznak, hogy rendszeresen közreadják a betegségre vonatkozó legújabb számadatokat világszinten és régiókra bontva is. Az IOF szerint az EU-ban az 50–84 éves korosztályban 22 millió nő és 5,5 millió férfi érintett, viszont úgy becsülik, 2025-ben összességében közel 34 millió csontritkulásos ember él majd az Unióban.

A szervezet statisztikáiból az is kiderül, hogy évente több mint 43 ezren halnak meg az EU-ban az osteoporosisal összefüggő csonttörés következtében (a leggyakoribb a csípőcsont törése), és a nem halálos következményekkel járó végződő törések száma is meghaladja a 3,5 milliót (ez a szám előrejelzéseik szerint 2025-re 4,5 millióra emelkedik).

Az IOF egyik legfontosabb küldetése annak elérése, hogy a „néma kórnak” is nevezett bajt minél előbb diagnosztizálják a pácienseknél, hiszen így jelentősen növekedhet az érintettek élettartama és életminősége.

P. B.

## Online világnap

Most októberben az Osteoporosis Világnapján (20-án) más szervezetek mellett az IOF is világszerte nagyszabású kampányt indít a közösségi médiában, hogy az esetleges érintettek figyelmét felhívják a betegségre. Csatlakozni honlapjukon lehet: [iofbonehealth.org](http://iofbonehealth.org).

hirdetés

## C-vitamin az immunrendszer egészségéért

Régóta nem kérdés, hogy az őszi-téli időszakban a fokozott C-vitamin-fogyasztás segítheti egészségünk megőrzését. Hogy a létfontosságú anyag milyen formában kerüljön a szervezetünkbe, arról még folynak viták.

Az USA-beli University of Georgia élelmiszertudomány-professzora, Ronald Pegg nemrég érdekes vizsgálatot végzett. Arra volt kíváncsi, vajon a fagyasztással tartósított élelmek mennyit veszítenek tápanyag-, így többek között C-vitamin-tartalmukból. Az eredmény meglepő: a vizsgált zöldségfélék (így pl. a zöldbab, brokkoli, spenót) ötnapos fagyasztás után kevesebbet veszítenek vitamintartalmukból, mint a frissnek gondolt bolti áru a tárolás, szállítás ideje alatt. Mindez azért is érdekes, mert az Egyesült Államok kormánya nemrég megfogalmazott egy dokumentumot a kívánatosnak tartott étkezési alapelvekről (2015–2020 Dietary Guidelines for Americans). Ebben megfogalmazzák: kívánatos lenne, ha a jelzett időszak végére mindenki alapvetően az élelmiszerekből fedezné alapvető táplálkozási igényeit, és nem mondjuk táplálék-kiegészítők fogyasztásából. Ám az idézett vizsgálat éppen arra utal, hogy a frissnek tartott zöldség-gyümölcs sem mindig megfelelő megoldás: immunrendszerünk védelmére a hűvös hónapokban érdemes megfontolni valamilyen C-vitamin-készítmény fogyasztását.

P. B.

## Tények

Az Országos Élelmezés- és Táplálkozástudományi Intézet (OÉTI) minden vitaminról és ásványi anyagról megadja az ún. legfelső biztonsági szintet (azt a mennyiséget, amelynek napi rendszerességű fogyasztása sem lehet ártalmas). A C-vitamin esetében ez az érték 2000 milligramm



hirdetés

BioCo



CSALÁDI  
CSOMAG

## Gazdaságos, családi kiszerezésű C-vitamin

- Magas, 1000 mg hatóanyag-tartalommal
- Csipkebogyó kivonattal
- Hosszantartó C-vitamin felszabadulással

TANUSÍTOTT MINŐSÉG



A MÉKISZ „Tanúsított Minőség” védjeggyel ellátott termékek minősége és megbízhatósága az azonos vagy hasonló termékek kínálatában a megszokottnál lényegesen jobban garantált!

A készítményt keresse a patikákban, bioboltokban!



Magyar fejlesztésű és gyártású étrend-kiegészítő termék  
Gyártja és forgalmazza: BioCo Magyarország Kft., www.bioco.hu





## A Mama a régi életét élte – a jelenben...

### Diagnosztizálni kell!

Ekkor mentünk neurológushoz, aki végre feketén-fehéren megmondta, mi ez. Egy olyan gyógyszert kaptunk, amely „beprogramozta” a Mamát, vagyis egy olyan egyensúlyt teremtett az elméjében és a lelkiállapotában, melynek következtében nem egy bambán maga elé meredő, kövült mosollyal ülő asszonnyá tették, hanem ezzel a gyógyszerrel elérhető lett számára a nyugodt éjszakai alvás, és egy keretek közé zárt, de mégis boldogabb lét nappalra. Éjjelre egy kevés feszültségoldót is adhattunk.

### Kaptunk három évet

A neurológus az életminőség javítását ígérte és azt, hogy felügyelettel ugyan, de családban tud élni. Ez nekünk nagyon fontos volt. A gyógyszer hatására akadozva, de tudott beszélni, olvasni pedig folyamatosan. Persze az inkontinencia, a mozgás egyre nehezebbé válása napról napra próbára tette őt is, bennünket is. Láttunk egy szerkezetet a neten, egy emelő kosár ez, amellyel otthon is könnyebben lehet mozgatni az ilyen betegeket. A Mama ült a kis kosarában, miközben A-ból B-be gurítottuk – és mosolygott. 85 évesen ment el.

A tünetek nem egyértelműek. A demencia, vagyis az úgynevezett „ész – értelem nélküli” állapot nem feleltethető meg az Alzheimer-kórral. A legújabb kutatások szerint a betegség fehérje-lerakódási problémákra, anyagcsere- és emésztési zavarokra, öröklődésre vezethető vissza. Kezelése akkor lehetséges, ha pontosan diagnosztizálják, ez pedig nagy biztonsággal a laborvizsgálatokon túl ma már csak képalkotó eljárásokkal, MR, CT eszközök alkalmazásával lehetséges.

*Vincze Kinga*

## Az Alzheimer-kór

Központi idegrendszeri betegség. Klinikai és patológiai elváltozásokkal, idegsejt-pusztulással jár. Olyan tünetegyüttest produkál, mely elbutuláshoz vezet, méghozzá egyre súlyosbodó formában. A betegség pontos oka ma még ismeretlen. Kimutathatóak bizonyos genetikai eltérések, de az emlékezéshez és a gondolkodáshoz nélkülözhetetlen úgynevezett „jelátvivő molekula”, vagyis a neurotranszmitter szintje ezeknél a betegeknek alacsonyabb, és ez felborítja a normális működést. Alacsonyabb a szerotonin szintje is, mely a rosszabb kedélyállapotra, az alvási nehézségekre, az agresszió felerősödésére ad magyarázatot.

*Testközelből megtanulni ennek az Alzheimer-kór mibenlétét, lefolyását, elhatalmasodását – embert próbáló feladat, nemcsak a szenvedő alanynak, de a családjának is. Erika és Irén nemrégén veszítették el a Mamát. Édesanyjuk betegségét nem ismerték fel rögtön.*

### Nem értettük, mi történik

Egy teljesen más betegség, egy életmentő műtét után jelentkeztek a tünetek. Számunkra teljesen ismeretlen állapotban kaptuk vissza őt. Azt láttuk, hogy a Mamának nem jut eszébe egy csomó minden. Aztán hetvenhétszer elmondta ugyanazt, 15 – 20 évvel azelőtti dolgokat akart tenni, az anyukáját is kereste. Nem tudta megmondani, hány éves. A legsúlyosabb számunkra annak a megélése volt, amikor felcserélte a nappalt és az éjszakát. Nappal aludt, éjnek évadján tizenéves gyerekeinek, nekünk készített volna uzsonnát az iskolába. A húgom 45 éves, én 52 vagyok. Szóval a Mama a régi életét élte. Láttuk, hogy nem lehet mást tenni, nulla-huszonnegyben vigyázni kell rá.



Információs videó



Dr. Kiss Gábor neurológus elmondja, hogyan lehet felismerni az Alzheimer-kórt



## A szellemi egészség megőrzéséért



Dr. Letoha Tamás  
Alzheimer-kór kutató  
által kifejlesztve

## Bio vörös szőlőmag, Kurkuma, Gyömbér, Gyógynövények és Vitaminok

Termékeink kaphatók a budapesti, győri, pécsi és szegedi Herbaházban, a Herbária üzletekben és webáruházunkban:

[www.mentalfitolbolt.hu](http://www.mentalfitolbolt.hu)

PHARMACOIDEA

# Segítség

## epe- és vesepanaszok esetén



A vesehomok és súlyosabb esetben a vesekő minden tizedik embernél előfordulhat élete során. A statisztikák szerint ez a betegség a középkorú férfiaknál a leggyakoribb. A helytelen étrend miatt epepanaszok is jelentkezhetnek, és mindkét probléma kezelésében segíthetnek a gyógynövények.

Az emésztés összetett folyamat, melyben több szervünk is közreműködik. Ezek egyike az epehólyag, amely a májban és az epevezetékben termelődő, a zsírok emésztéséhez szükséges epét raktározza az étkezések között. Az epepanaszok egy része közvetlenül az epehólyagot érinti. Ide tartozik a leggyakoribb problémának számító epekövesség, valamint az epehólyaggyulladás.

Kialakulásuk összefügghet a máj és a hasnyálmirigy betegségeivel, illetve más megbetegedésekkel, de többnyire a helytelen étkezési szokások, azaz a zsíros, kalóriában gazdag, fűszeres ételek fogyasztása, valamint az étkezések rendszertelensége, gyorsasága idézi elő. A betegség hátterében állhatnak genetikai és

hormonális okok is – az epekövesség például sokkal jellemzőbb a nők között, mint a férfiaknál.

A vese a vizeletkiválasztást végzi, a vérből kiszűri a felesleges vizet és a káros anyagokat. Pontosan ezen szerepe miatt alakul ki a leggyakoribb megbetegedése: a vesehomok és a vesekő. Ha a kiválasztott vizeletben túl sok a káros anyag, azok nem tudnak teljesen feloldódni, kristályok formájában kiválnak és lerakódnak a vesében vagy a húgyutakban. Probléma lehet a kevés folyadék fogyasztása, mert ilyenkor nagyobb az esély a kőképződésre.

D-K. D.

## A teák jók, de...

Az aranyvessző az egyik legjobb vizelethajtó, hólyag- és vesetisztító tea. A nyírfalevél teája vértisztító és gyulladáscsökkentő, és ismert görcsoldó és fertőtlenítő hatása is. A borókabogyó tea erős vizelethajtó, vese- és epekőoldó, étvágyjavító, emésztési panaszokat csillapító hatású.

A különböző teák ártalmatlannak tűnnek ugyan, rosszul alkalmazva azonban problémát is okozhatnak. Például az epehólyag működését serkentő gyógyfüvek a méhizomzatra is hatással lehetnek, ezért terhesség alatt nem ajánlottak. A megfelelő kezeléshez inkább a patikákban vásárolt gyógyszerek javasoltak.

# Van egy fülesünk: a kevesebb több

Az őszi időszakban nem csak a hűvös, szeles időjárás okozhat fülbetegségeket. Legyünk elővigyázatosak az iskolai-óvodai úszásórákon, és figyeljünk a fültisztítás alapszabályaira is!

Közülük a legfontosabb, hogy ne használjunk fültisztító pálcikát, és védjük a hallójáratokat a víztől – mondja dr. Timár Tibor fül-orr-gégész szakorvos. A külsőfül bőre érzékeny terület, melyet a fülzsír véd. Szárazon tartja a bőrt, óvja a kémiai, mechanikai irritációktól. Az ügynevezett „úszófül” hirtelen és jellemzően csak az egyik oldalon jelentkezik. Ilyenkor a hallójárat bőre megduzzad és nagyon érzékennyé válik. Olykor váladék is ürülhet, míg az enyhébb formák csak viszketéssel járnak.

## Felejtse el a fültisztító pálcikát!

A középfülgyulladás hasonló panaszokkal jár, de gyakran láz is kíséri. A hallójárat bőre ugyanakkor nem duzzad meg és a fájdalom kevésbé kifejezett. Ez a betegség elsősorban gyerekeknél fordul elő – magyarázta a szakorvos. A tartós nedvesség tönkretelheti azt a védőréteget, melyet a fülzsír képez. A szakember azt tanácsolja, hogy ne nyúljunk a fülünkbe fültisztító pálcikával!

kával! Ez ugyanis még mélyebbre nyomja a fülzsírt, ingerli a hallójárat felületét, és ott olyan apró sérüléseket idézhet elő, amelyek újra elősegítik a gyulladás kialakulását. A betegséget helyi antibiotikummal és gyulladáscsökkentővel kell kezelni.

## A jótékony olívaolaj és még néhány tipp

A hallójárat bőre védelmére használhatunk növényi olajat, például olívat. Kellemesebb, ha használat előtt testhőmérsékletre melegíti, úgy csöppenti a fájós fül és a járatok környékére. Magába a fülbe ne kerüljön bele, de a bőrbe masszírozva enyhíti a viszkető érzést. Akinek érzékeny a füle, úszáskor viseljen fül dugót! A fül gyakran ajánlott melegítésével viszont vigyázni kell, hiszen míg a középfülgyulladás esetén hasznos a melegítés, a külső hallójárat-gyulladásnál nem.

D-K. D.

## A hallószerv három fő részből áll:

- A külsőfül (fülkagyló és hallójárat),
- a középfül (dobhártya és dobüreg a hallócsontokkal, illetve fülkürt),
- a belsőfül (a hallás és az egyensúlyszerv receptorait tartalmazó csiga).

A köznyelv által úszófülként emlegetett betegség – orvosi szakszóval otitis externa –, a külső fül, illetve a külső hallójárat (legtöbbször bakteriális) gyulladása.

hirdetés

## ROWAtinex<sup>®</sup> lágy kapszula • belsőleges oldatos cseppek

- Vese- és húgyúti megbetegedésre
- Enyhe húgyúti fertőzésre
- Vesekőre
- Görcsoldásra
- Gyulladáscsökkentésre
- Természetes, tiszta hatóanyagokat tartalmaz

SATCO  
www.satco.hu

ROWA  
www.rowatinex.hu



• Vesekímélő étrend:  
www.satco.hu

VÉNY NÉLKÜL, GYÓGYSZERTÁRAKBAN KAPHATÓ GYÓGYSZER!

SATCO Kft. • Telefon: (+36-1) 371-0530 • Fax: (+36-1) 371-0531 • E-mail: satco@satco.t-online.hu • www.satco.hu

A kockázatokról és a mellékhatásokról olvassa el a betegtájékoztatót, vagy kérdezze meg kezelőorvosát, gyógyszerészét!

hirdetés

## VAXOL<sup>®</sup> Fül spray

Beszerezhető a gyógyszerárban!

- Biztonságos és hatékony szer a fülzsír fellazítására és természetes úton történő eltávolítására
- Gyógyszerkönyvi minőségű tiszta olívaolajat tartalmaz, amely baktérium- és gombaölő hatású
- Vizmentes, segít megelőzni a fertőzés kialakulását
- Adagolt mennyiségű olívaolaj permetet juttat a külső hallójáratba
- Használata könnyű és kényelmes. Nem kell túlpadagolástól és a kifolyó olaj okozta kellemetlenségtől tartani
- Megelőzhető a hallójárat szárazsága okozta fülviszketés
- Gyermekeknek már 1 éves kor felett ajánlott
- A Vaxol<sup>®</sup> fül spray a 93/42 EKG irányelv alapján I. osztályba tartozó orvostechnikai eszköz



A HALLÓJÁRAT TISZTÍTÁSÁRA NE HASZNÁLJON FÜLTISZTÍTÓ PÁLCIKÁT!

- Különösen javasolt
- Túlzott fülzsír termelődés esetén, a fülzsír okozta fül dugulás megelőzésére
- Vizes sportokhoz
- Hallókészüléket viselőknél
- Száraz hallójárat esetén

SATCO Telefon: (+36-1) 371-0530 • Fax: (+36-1) 371-0531  
E-mail: satco@satco.t-online.hu • www.satco.hu



HL Healthcare Ltd, 112-114 Witton Street, Northwich, Cheshire CW9 5NW, United Kingdom. www.vaxol.hu



A KOCKÁZATOKRÓL OLVASSA EL A HASZNÁLATI ÚTMUTATÓT, VAGY KÉRDEZZE MEG A KEZELŐORVOSÁT!

# Amit tudni kell a görcsoldásról

Elsősorban női problémának tartják a be nem azonosítható hasfájás, de a férfiak gyakorta éppúgy megijednek ettől az érzettől. A legkülönbözőbb okai lehetnek, és a legváratlanabb pillanatokban támad.

Alapelv, hogy a fájdalmat mindig csillapítani kell, bár ez természetesen nem azonos a gyógyítással. Jó, ha tudjuk, hogy – leegyszerűsítve – szervezetünkben kétféle izmot különböztetünk meg: az egyik, amellyel akaratlagos mozgást tudunk végezni, vagyis a karizmokkal, a lábizmokkal mozgatjuk a testrészeket, a másik csoportban pedig azok vannak, amelyekre nincs akaratlagos agyi parancsunk. Ez utóbbiba tartoznak a zsigerek falán lévő izmok, az epe, a méh és a vese a fellelhetési helyük. (Van egy különleges izomszövet, mely a kettőt ötvözi, ez a szívizom.)

Természetes, hogy jobban megijedünk, ha az akaratunktól független izomhelyeken, az úgynevezett „simazom” területeken jelenik meg fájdalom. Ezt valamilyen görcs okozza, ilyen lehet az epe-, vese, vagy az erősebb menstruáció következtében fellépő görcs. Ezek oldása azonnali intézkedést igényel, ezért tartunk otthon a házipatikánkban görcsoldókat. Nagyon fontos, hogy ha orvoshoz nem is rohanunk, de legalább a gyógyszerész véleményét kérjük ki! Hatóanyag szempontjából érdemes megvizsgálni, hogy mire mit érdemes szedni.

Az említett problémák esetében ezen hatóanyagok valamelyike jöhet szóba: drotaverin, ibuprofén, hioszcin, alverin-citrát, szimetikon. A felsorolt hatóanyagok nem mind görcsoldók, viszont kombinációban tényleg szóba jöhetnek. A legmodernebb gyógyszereknél vagy gyógyhatású készítményeknél is előfordul, hogy tudósok kombinált hatóanyagokban gondolkodnak.

V.K.

## Görcsoldás természetesen

Enyhébb esetekben hatásos lehet egy-két kávéskanál halolaj vagy lenmagolaj. A kalcium és a magnézium is segíthet, és jót tehet a meleg, hiszen ellazítja az izmokat. Ajánlott a meleg vizes fürdő is.

hirdetés

Nagyobb hatáserősségben is, erősebb fájdalmakra

Új! DrotavEP forte

drotaverin-hidroklorid





Vény nélkül kapható, drotaverin-tartalmú gyógyszer.

Hagyja meg a görcsöt a fának!

- Epekő, epegőrcs,**
- vesekő, hólyaghurut,**
- gyomor-, bélgörcs,**
- nőgyógyászati görcsös fájdalmak csökkentésére.**

EPHR\_DRO1\_2016.08/3

A kockázatokról és mellékhatásokról olvassa el a betegájékoztatót, vagy kérdezze meg kezelőorvosát, gyógyszerészét!



De mi ez az egész?

A Pokémon Go egy ingyenes okostelefonos játék, amely japán filmek és képregények alapján született. Célja, hogy az utcán sétálva csapdába ejtsük a telefon képernyőjén megjelenő pokémonokat.

## Pokémon Go: az életünkért játszunk

Lehetnek-e népegészségügyi hatásai egy videójátéknak, amelyet százmilliók játszanak, és amelyre egyesek „kulturális pestisként” tekintenek?

A kárhól is töltöttük az elmúlt hónapokat, nem úszhattuk meg, hogy ne találkozzunk a kifejezéssel: Pokémon Go. A játék és a körülötte kialakult kulturális jelenség globálissá vált. Ez nem okvetlenül rossz hír: a Medical News Today például komoly egészségügyi esélyt lát az újszerű alkalmazásban.

A számítógépes játékok egészségügyi értékelése ritka. Ha mégis van ilyen, az inkább negatív, hiszen ülve játszunk, kizárva a fizikai mozgást. A Pokémon Go azért más, mert gyaloglásra kényszerít. Ez elvileg önmagában hatalmas változás a fiataloknál, akiknek már a napi fél órás séta is ritka a napirendjükben.

A kutatók évtizedek óta bizonygatják, hogy az ülő életmód felelős számos egészségügyi problémáért. Egy 2012-es tanulmány például azt állapította meg, hogy „az ülve töltött idő mennyisége arányos a cukorbetegség, a szív- és érrendszeri megbetegedések kialakulásának kockázatával, és a korai halálozás veszélyével”. Egy másik, 2015-ös vizsgálat pedig azzal az eredménnyel zárult, hogy „a rendszeres, sokórás üldögélés, az edzetségi állapottól függetlenül káros az egészségre”.

### De mennyit sétáljunk?

A Pokémon vadászat hatásai a legyalogolt távolságtól függenek. Számos ajánlás létezik a napi séta mennyiségére, például a napi 10 ezer lépéses módszer, de az orvosok inkább úgy fogalmazzák, hogy hetente 150 percnyi kímélő testmozgás már előnyös.

A napi 30 perces, emelt pulzussal járó gyaloglás egészen biztosan súlycsökkenéssel, illetve a szív- és tüdőfunkciók javulásával, vérnyomás csökkenéssel jár. De még a könnyű, rövid napi séta is segíthet a kettős

tipusú diabétesz, a vastagbél- és mellrák kockázatának csökkentésében. Javítja az ízületek rugalmasságát, és erősíti az immunrendszert.

Egy 2012-es amerikai vizsgálat eredményei szerint „a gyaloglás statisztikailag kimutathatóan csökkenti a depressziós tünetek súlyosságát”. A játékosok emellett állítják, hogy sokkal több emberrel találkoznak mint a játék kezdete előtt. Vagyis a Pokémon Go akár társadalmi elszigeteltség, és magány ellen is adhat megoldást.

### A játék sötét oldala

A média persze hamar beszámolt a játék negatív következményeiről, és időnként fel is fúj néhány szerencsétlen esetet. Ezek közül a leggyakoribbak a közlekedési balesetek, mert a játékosok nem figyelnek arra, hogy mikor lépnek le az úttestről, vagy hol ütköznek akadályba az utcán. A legszörnyesebb eset egy kaliforniai férfi volt, aki 30 métert zuhant, mert a játékra koncentrálnálva lelépett egy szikláról. Ami ennél aggasztóbb, hogy mind több autóst kapnak rajta, hogy játszik.

Mégis, a balesetek csupán figyelmetlenség miatt következnek be, és a számuk szinte kimutathatatlan a sok százmillió játékos arányában. Emellett szakmai elemzések szerint akár társadalmi szinten is jelentkezhetnek a Pokémon Go, és a biztosan érkező, hasonló játékok egészségügyi előnyei. Az testmozgás hiánya miatti problémák csökkenése ennek várható következménye, még akkor is, ha az autók elé lépő, vagy árokba eső játékosokról szóló hírek egy darabig még velünk lesznek.

K.M.

# MERZ SPEZIAL DRAGEES

Vitaminokat, nyomelemeket és szójafehérjét tartalmazó étrend-kiegészítő

**AZ ÜDE ÉS EGÉSZSÉGES BŐRÉRT,  
AZ ERŐS ÉS FÉNYLŐ HAJÉRT,  
A GYÖNYÖRŰ KÖRÖMÉRT!**

## Mit tegyünk, hogyan szépek legyünk?

Általános vélemény, hogy a szépség szubjektív, megfoghatatlan, titokzatos jelenség, amivel valaki adottságként vagy rendelkezik, vagy sem. Ez részben nyilván igaz, ám nem szabad elfeledni, hogy „a gének” mellett mindenki maga is sokat tehet azért, hogy vonzóan tartsák, s megjelenése kellemes benyomást tegyen a környezetére. Úgy is fogalmazhatunk, hogy bizony a szépségért – adottságtól függetlenül – nap mint nap meg kell dolgozni.

A szépség minden korban kéz a kézben járt az egészséggel, nem véletlen, hogy az ókori Görögországban és Egyiptomban is az akkori neves orvosok írtak szépségápolással kapcsolatos könyveket. Ma is alapkövetelmény az egészséges életmód, melyhez fontos néhány szabály követhető betartása.

Ne feledkezzünk meg az egészséges táplálkozás – sok zöldség és gyümölcs fogyasztása – mellett a megfelelő folyadék beviteléről, ez ugyanis jó hatással van szervezetünk egész működésére, s bőrünk állapotára is. Átlagos körülmények között legalább napi 2 liternyit kell elfogyasztanunk, ám erre, a felmérések szerint, szinte senki nem figyel oda. A megfelelő hidratáltság mellett bőrünknek jót tesz, ha sok kávé helyett inkább gyógyteákat iszunk, és néha kikérjük gyógykozmetikus tanácsát a számunkra legmegfelelőbb bőrápolási módokról, termékekről. Érdemes figyelembe venni, hogy a szakemberek szerint a bőr A-vitamin, biotin és cink hiánya esetén fénytelené válhat.

A szépség nem képzelhető el ápoltság nélkül. Bár a haj folyamatosan nő, ahhoz, hogy erős legyen, folyamatos tápanyagellátást igényel, vitaminokra, ásványi anyagokra van szüksége. Ha valaki hajlamos a korpásodásra – melyet a fejbőr fokozott faggyútermelése, illetve egy

ezt előidéző gombafaj megtelepedése idézhet elő – fokozottan figyelnie kell a hajápolásra, és bőrgyógyász segítségével célszerű kiválasztania a számára legmegfelelőbb hajápoló szereket.

Hiába azonban a szép haj, az ápoltság, az elhanyagolt fogak lerombolhatják az összbenyomást. Mindig gondoljunk arra, hogy az ápoltság nem csak rágásra szolgál, hanem egyben az egészség és szépség legszembetűnőbb megnyilvánulási formái! Ne felejtsük el, hogy a mérges tökéletes fogkrém sem végzi el önmagában a dolgát, naponta fordítsunk a gondos fogmosásra legalább kétszer 3-4 percet.

Az embereket mindig is foglalkoztatta a szépség, az egészség és a lélek kapcsolata. Nyilvánvaló, hogy a kóros lelkiállapot mindkettőt tönkre teheti, s akár az egész testalkatunkat megváltoztathatja (PI. kóros elhízás, vagy éppen anorexia.). Mindannyiunknak törekednie kell ezért a belső béke, a lelki harmónia megteremtésére, a pihenésre, sok alvásra, a bennünket érő stressz csökkentésére. Ha azonban úgy érezzük, hogy önmagunkban nem vagyunk képesek megbirkózni lelki zavarainkkal, mindenképpen forduljunk ezen a területen jártas szakemberhez.



A Merz Spezial Dragees étrend-kiegészítő fontos építőanyagokat és tápanyagokat tartalmaz, amelyek az egész szervezet számára értékesek. A Merz Spezial Dragees-ban megtalálható A-vitamin, biotin, cink, niacin, riboflavin a bőr normál állapotának fenntartásához, a C-vitamin a megfelelő kollagén-képződéshez járul hozzá.

A Merz Spezial Dragees cink tartalma elősegíti a haj és a köröm normál állapotának fenntartását, ezáltal a haj és a köröm erősebb és fénylővé válik.

### KIEMELI A BENNE REJLŐ TERMÉSZETES SZÉPSÉGET

A MERZ SPEZIAL DRAGEES A HATÓANYAGOK EGYEDÜLÁLLÓ KOMBINÁCIÓJA

Kizárólag gyógyszertárakban kapható! Étrend-kiegészítő, mely nem helyettesíti a kiegyensúlyozott, vegyes étrendet és az egészséges életmódot!

[www.merzspezial.hu](http://www.merzspezial.hu)

hirdetés

H.T.

[www.gyogyhir.hu](http://www.gyogyhir.hu)

# Veszélyek és lehetőségek a krónikus sebekről



A krónikus (vagyis nem vagy nehezen gyógyuló) sebek kezelése nemcsak az életminőség vagy a társas kapcsolatok szempontjából fontos, hanem azért is, mert szövődményeik (pl. a szepszis vagy a trombózis) akár életveszélyesek is lehetnek.

A sebápolás tekintélyes nemzetközi szaklapjában (Wound Repair and Regeneration) nemrég egy azóta sokat idézett tanulmány jelent meg arról, milyen komoly, ráadásul egyre növekvő gazdasági és közegészségügyi károkat okoznak a sebkezeléssel kapcsolatos problémák („Human Skin: Wounds: A Major and Snowballing Threat to Public Health and Economy”). A cikk szerzői külön részt szentelnek a krónikus sebeknek, melyben megállapítják: a fejlett világ polgárainak 1-2%-a szenved ezektől legalább egyszer élete folyamán. Az Amerikai Egyesült Államokban pl. 6,5 millióra becsülik a páciensek számát, a gond nagyságát pedig jól érzékelteti, hogy a skandináv államok összes egészségügyi kiadásának 2-4%-át teszik ki a krónikus sebekkel kapcsolatos kiadások.

## Nő a kockázat

A baj várhatóan egyre csak növekszik majd a diabeteses betegek és a kórosan elhízottak számának növekedése illetve az előregedés miatt, hiszen ezekhez a rizikócsoportokhoz tartozóknál magas a krónikus sebek

kialakulásának kockázata. (A kezelési költségek mellett pedig a társadalomnak az is terhet jelent, hogy az érintettek közül sokan munkaképtelenné válnak.)

A fentiek közül az elhízás járványszerű elterjedésének igazolására álljon itt csak egy adat. Az Egészségügyi Világszervezet (WHO) állásfoglalása szerint felnőtteknél a 25 vagy afeletti BMI (testtömeg-index) túlsúlyt, a 30 feletti pedig elhízottságot jelez. Nos, míg világszerte 2007-ben 1,1 milliárd túlsúlyos, illetve 314 millió elhízott ember élt világszerte, addig a 2015-re vonatkozó becslésekben ezek a számok már 2,3 milliárd, illetve több mint 700 millió.

A fentiek alapján érthető, hogy a szakemberek, döntéshozók nagy energiákat fektetnek a krónikus sebek kialakulásával járó alapbetegségek visszaszorítására, illetve hogy a kutatók keresik a sebkezelés új útjait.

P. B.

## Új utak

A dániai központú Európai Sebkezelési Szövetség (European Wound Management Associate; EWMA) idén nyáron közleményt adott ki arról, hogy a sebkezelés milyen lehetőségeire akarnak összpontosítani 2017-2018-ban. Leginkább figyelemre méltó törekvésük, hogy támogatják az olyan érzékelők és számítógépes programok kifejlesztését, melyek lehetővé teszik a sebek állapotváltozásának automatikus nyomon követését.



### Információs videó



Dr. Sebő Zsuzsanna gyermekgyógyász homeopátától megtudhatja, hogyan segítheti a sebgyógyulást a homeopátia.

hirdetés

**octenisept®**  
külsőleges oldat

**Elég a sebek, sérülések körülményes kezelésből?**

Az octenisept® külsőleges oldat életkori korlátozás nélkül, egyszerűen használható akut és krónikus sebek kezelésére egyaránt.

Fertőtleníti és elősegíti a sebgyógyulást!  
**Keresse a patikákban!**

Octenidin-dihidroklorid és fenoxietanol tartalmú, vény nélkül kapható gyógyszer. A kockázatokról és a mellékhatásokról olvassa el a betegájékoztatót, vagy kérdezze meg kezelőorvosát, gyógyszerészét!

[www.gyogyhir.hu](http://www.gyogyhir.hu)

gyógyhir magazin 27



## Fürdőgyógyászat támogatással

A mozgásszervi betegségekől szenvedők számára a társadalombiztosítás támogatást nyújt, ha tüneteiket szakorvosuk fürdőgyógyászati kezelésekkal kívánja enyhíteni. Érdemes igénybe venni, különösen akkor, ha valaki egyébként is szeretné gyógyfürdőben kúrálni magát.

### Mi a feltétele a támogatás megszerzésének?

A támogatás igénybeviteléhez érvényes TAJ-szám szükséges. Támogatott fürdőgyógyászati kezeléseket reumatológus vagy fizioterápiás szakorvos, mozgásszervi rehabilitációs szakorvos, a fizikális medicina és rehabilitációs orvoslás szakorvosa és ortopéd szakorvos rendelhet, elsősorban krónikus reumatológiai, ortopédiai, neurológiai, illetve érbetegséggel kapcsolatos panaszok esetén. Traumatológus szakorvos baleseti utókezelés esetén rendelhet fürdőgyógyászati kezelést. Magánrendelésen a szakorvosok nem jogosultak fürdőgyógyászati ellátások felírására. A vény mellé a beteg kap két kezelőlapot is, melyből egy példányt - és a vényt - a fürdőgyógyászati szolgáltatónál az ezzel megbízott szakembernek kell a kezelések megkezdése előtt átadni. A másik példány a betegnél marad, és minden kezelésre köteles magával vinni.

### Melyek a TB támogatott fürdőgyógyászati ellátások, és mekkora a támogatás mértéke?

Ha egy fürdőgyógyászati szolgáltató az Országos Egészségbiztosítási Pénztár (OEP) szerződött partnere, úgy annak fürdőgyógyászati szolgáltatásait a vényvel és kezelőlappal rendelkező beteg lényegesen olcsóbban veheti igénybe. Ez nem jelent térítésmentességet, az önrész mértéke fürdőként változhat. Az alábbiakban felsoroltuk az egyes kezeléseket jellemző árait (melyekhez képest lehetnek eltérések, érdemes ezért a kezeléseket

megkezdése előtt a gyógyfürdők-nél tájékozódni):

- gyógyvizet gyógymedence 500-1100 Ft
- gyógyvizet kádfürdő 300-600 Ft
- iszappakolás 500-900 Ft
- súlyfürdő 350-600 Ft
- szénsavas fürdő 350-500 Ft
- orvosi gyógymasszázs 400-900 Ft
- víz alatti vízszugármasszázs 350-650 Ft
- víz alatti csoportos gyógytorna 300-500 Ft
- komplex fürdőgyógyászati ellátás 3000-10000 Ft (fürdőként eltérő lehet a kezeléseket száma)

A komplex fürdőgyógyászati ellátás összesen négy ellátásból, a gyógyfürdő szakorvosa által meghatározott fürdőgyógyászati ellátásokból és fizioterápiás kezelésekből áll. TB-támogatással csak olyan gyógyfürdő nyújthatja, amely folyamatos reumatológus, fizioterápiás rehabilitációs vagy fizikális medicina és rehabilitációs orvoslás szakvizsgával rendelkező szakorvosi ellátással rendelkezik. A fürdőgyógyászati ellátások igénybeviteléhez utazási költségtérítés is jár.

### Mit kell tenni a kezeléseket követően?

A kezeléseket a vény kiállításának napjától számított 30 napon belül el kell kezdeni. A vény 8 hétig érvényes, azonban, ha a kúrát a beteg indokoltan szakította meg, a fennmaradt kezeléseket újrarendelhetők. A kúra befejezését követő 3 héten belül – az ellenőrző vizsgálat során – át kell adni a kezelőlapot a fürdőgyógyászati ellátást elrendelő orvosnak. Naptári évenként összesen 2 kúra vehető igénybe. Egy kúra keretén belül a fürdőgyógyászati ellátások

közül legfeljebb négy különböző fajta rendelhető, ellátásfajtánként 15 alkalomra.

H.T.

## § Jogiháttér

A fürdőgyógyászati ellátás áraihoz nyújtott TB támogatás összegét az 5/2004. (XI.19) EüM rendelet rögzíti. A szerződött gyógyfürdők listája – a szerződött szolgáltatásokkal megjelölve – valamint egyéb részletes információk megtalálhatók az OEP honlapján: [www.oep.hu](http://www.oep.hu)

## Fürdőgyógyászat Hévízen

A Hungarikum címmel is elismert Hévízi Tradicionális Kúra keretein belül a hévízi gyógykezelések és terápiák teljes sora igénybe vehető társadalombiztosítási támogatással járóbeteg, illetve fekvőbeteg ellátási formában is. (X)

hirdetés

Hévízen ősszel sem kell lemondani a szabadban történő fürdőzés különleges élményéről, kellemsen meleg vízben, tündérrózsák között úszkálhatunk és mindeközben mozgásszervi panaszaink is enyhülnek. Évszázadok óta sokan köszönhetik gyógyulásukat a Hévízi-tó vizén alapuló kúrának, ugyanis gyógyító hatását már a rómaiak is ismerték. A mai fürdőkultúra gyökerei gróf Festetics György idejére, 1795-re nyúlnak vissza. Az azóta itt kifejlesztett Hévízi Tradicionális Kúra a város védjegyévé vált, és Hungarikum címmel is elismerték. Friss orvosi kutatások tudományos igazolást is adnak a kúra jótékony hatásairól. A térdkopásos vendégeket vizsgáló kutatás egyértelműen bizonyította, hogy a Hévízi tó gyógyvize a fürdővendégek fájdalmát csökkentette, mozgásfunkciójukat és életminőségüket javította, rövid és hosszú távon egyaránt. További biztató kutatások zajlanak a súlyfürdő, a hévízi gyógyiszap és a komplex fizioterápia hatékonyságának tudományos alátámasztásának céljából is. Ha hát-, derék- vagy ízületi fájdalom gyötör minket gyógyír a Hévízi Tradicionális Kúra, melyet minden esetben állapotfelmérő orvosi vizsgálat előz meg és az eredmények alapján komplex, személyre szabott kezelési tervet állítanak fel. A hévízi kúra ajánlott időtartama 2-3 hét. Az Országos Egészségbiztosítási Pénztár

hirdetés

## FIATALODJON MEG A HÉVÍZI GYÓGYVÍZ EREJÉVEL!

támogatásával évente akár két alkalommal is részt vehetünk komplex gyógykúrán. Számos, a Hévízi Tradicionális Kúra lógóval ellátott szolgáltató kínálja ezt a terápiát, és garantálja az évszázadok alatt megszerzett tudás és tapasztalat megfelelő alkalmazását. A hévízi kezeléseket hónapokra megakadályozzák a fájdalmak kiújulását. A Hévízi Tradicionális Kúra alapelemei a gyógyvízben való fürdés, a kiváló hatásfokú iszappakolás, iszapfürdő, illetve a súlyfürdő. Ezeket egészíti ki a gyógyvíz ivókútból való fogyasztása, a gyógy-masszázsok, mozgásterápiák és a fiziko-, valamint hidroterápia. Amennyiben még nincs kialakult mozgásszervi betegségünk, csupán egy rövidebb kikapcsolódásra vágyunk, akkor is érdemes felkeresnünk ősszel a jötevő gyógytatat,



ahol számos kényeztető kezelés szolgálja a megelőzést és a feltöltődését. Ha tehetjük, látogassunk el a világ egyik legnagyobb természetes termáltavához és éljük át mi is ezt a csodát!

### További információ, fürdőkúrák, programok és szállásfoglalás:

[www.heviz.hu](http://www.heviz.hu)  
Hévízi Tourinform Iroda  
Rákóczi u. 2.  
Tel.: (06-83) 540-131  
E-mail: [heviz@tourinform.hu](mailto:heviz@tourinform.hu)

## Ellazulok és megnyugszom



### Feszültségoldó kúra

min. 3 éjszaka félpánziós ellátással, legalább 14 feszültségoldó kezeléssel, sport-és relaxációs programokkal

39 933 Ft/fő/éj ártól

standard kétágyas szobában

Érvényes: 2016.08.01-12.23

Szép Kártyát elfogadjuk!



Tel.: +36 83 501 500 | [carbona.hu](http://carbona.hu) | [hotel@carbona.hu](mailto:hotel@carbona.hu)



### Hévízi gyógyvarázs 20% kedvezménnyel

Étvezze az ásványi anyagokban gazdag hévízi termásvíz gyógyító hatását, és a szakorvosunk által Önre szabott kezeléssel!

- Legalább 4 éjszaka szállás 20% kedvezménnyel
- All inclusive ellátás
- A szállodai fürdőrenszert korlátlan használatra
- Állapotfelmérő szakorvosi vizsgálat
- Orvos által előírt 3 kezelés a következőkből összeállítva: balneoterápia, hidroterápia, maximum 1 gyógymasszázs (20'), elektroterápia, iszappakolás, oxigénterápia

Személyenként 69 300 Ft-tól / 4 éj kétágyas szobában

Foglaljon 45 nappal előre, és a csomag szállás alapárából 20% helyett 25% kedvezményt biztosítunk!

8380 Hévíz, Kossuth L. u. 13-15.  
Tel.: 06 83 889 401, E-mail: [aqua.sales@danubiushotels.com](mailto:aqua.sales@danubiushotels.com)

[danubiushotels.hu/aqua](http://danubiushotels.hu/aqua)



## A GYÓGYHÍR MAGAZIN MEGKÉRDEZTE

**„Azt olvastam az interneten, nyugodtan fogyaszthatok szalonnát, nemhogy nem árt, még használ is a szívemnek. Igazuk volt a nagyszüleinknek, amikor azt ették. Valóban így van?”**

Válaszol:

*Dr. Rostás László kardiológus, a Kaposi Mór Oktató Kórház Kardiológiai Rehabilitációs Egységének és a Hypertónia Decentrumának korábbi vezetője*  
„Dosis sola facit venenum.” (A mennyiség teszi a mérget.) Paracelsus

Őseink valóban fogyasztották a szalonnát, de másképp éltek, többet mozogtak, fizikai munkát végeztek és általában hetente csak egyszer ettek húst, az étrendjükben vegyszermentes zöldek, gyümölcsök szerepeltek, sőt talán kevesebb napi stressz érte őket. Mi is a szalonna? A házisertésnek az a zsírszövege, mely közvetlenül a bőr alá rakódik le. Nagy kalóriatartalmú élelmiszer, melynek többsége zsír, kevés fehérjetartalommal. 100 gramm szalonna energiamentesége kb. 720 kcal, a telített és egyszerűen telített zsírsavak aránya közel azonos (40-42%), de 8-9%-ban többszörösen telítetlen zsírsavat is tartalmaz. A károsító hatás a telített zsírsavaknak

tulajdonítható. A zsír energiaforrás, és szükséges a zsírban oldódó vitaminok felszívódásához, valamint bizonyos hormonok működéséhez. A szalonna nem kevés koleszterint is tartalmaz (100mg/100g), melyre szintén szüksége van a szervezetnek, egészséges egyénnek maximum napi 300 mg-ra. Az egészséges ember az egészséges táplálkozás során a változatos étrendre, vegyes táplálkozásra törekszik, melyben nincsenek tiltott táplálékok, de lehetnek kárt okozó mennyiségek. Ennek értelmében a mértékkel fogyasztott szalonna is beleférhet az étrendbe, de törekedni kell arra, hogy a napi kalóriabevitel a szükségletet ne haladja meg, ennek 30% -át adhatja a zsír, többségében telítetlen

zsírsavtartalommal. A nagyobb telített zsírsavtartalmú állati eredetű zsírok helyett növényi olajok, magvak (pl. dió) részesítendőek előnyben. A zsíros húsokkal szemben a halak, a sovány húsok javasoltak, nem feledkezve meg arról, hogy a húskészítmények, hentesáruk, mint a sonka, kolbász, szalámi is jelentős zsír- és koleszterin tartalommal bírnak. Gyümölcs, sok friss zöldség, esetleg párolt változatban szintén javasolható az étrendbe. Elsősorban a teljes kiőrlésű gabonából készült kenyér kerüljön az asztalra. A napi ételadagot 4-5 alkalomra osszuk el, s lehetőleg mindig azonos időben étkezzünk. Ne feledkezzünk meg a rendszeres fizikai tréningről, mely közepes intenzitással legalább heti 2-2,5 órát tegyen ki.

## KVÍZ

### Kedves Olvasóink!



Az Omron-Hungimpex Kft. jóvoltából a képen látható OMRON vérnyomásmérőt sorsoljuk ki azok között, akik 2016. október 25-ig beküldik a helyes válaszokat a lenti kérdésekre. A megfejtéseket e-mailben (info@gyogyhirmagazin.hu) vagy postai levélben várjuk (1139 Budapest, Úteg u. 49.).

#### 1. Mi az infarktus?

- Az infarktus során az ereket vérrögök zárják el, aminek hatására a szövetek elhalhatnak.
- Autoimmun betegség.
- Gyulladás.

#### 2. Melyek az infarktus rizikófaktorai?

- Magas vérnyomás-, vércukor- és vérzsír-értékek (koleszterin).
- Életkor, stressz, dohányzás, mozgásszegény életmód.
- Fentiek mindegyike.

#### 3. Hányszorosára növeli a cukorbetegség az infarktus kialakulásának a kockázatát?

- Duplájára.
- Négyszeresére.
- Nem növeli.

A szeptemberi Gyógyhír Magazinban megjelent kérdésekre a helyes válaszok: 1./a, 2./b, 3./a  
**A nyertes: Varga Katalin, Sajólászlófalva**  
Gratulálunk!

Szerkesztette: Vámos Éva



**Dr. Krém**  
Egy csepp a természetből!

Telefon: **06-96-826-100**  
Web: **www.drkrem.hu**



#### Probléma:

- Reumás fájdalmak
- Ízületi problémák
- Izomfájdalom
- Mozgási nehézségek
- Ekcéma
- Pikkelysömör



#### Probléma:

- Izomfájdalom
- Bőrbetegség
- Repedezett bőr
- Körömgomba
- Kemény bőr



#### Probléma:

- Visszértágulások
- Hajszálerek
- Fáradt lábak
- Lábszár fekély
- Vérkeringési zavarok



#### Probléma:

- Repedezett bőr
- Száras kézérzet
- Ráncos kézfej
- Töredezett körmök
- Erősen igénybevett kezek
- Időjárásra érzékeny kezek

#### Relax Maister Mesterbalzsam:

12 gyógynövénykivonatot tartalmaz, mely kivonatok alkalmasságuk lehetnek reumás fájdalmak, izomfájdalmak, izom húzódások, sport sérülések, ízületi panaszok, fejfájás, ekcéma, pikkelysömör és különböző népbetegségek kezelésére, enyhítésére. Folyamatos alkalmazása során megszüntetheti a fájdalmakat és enyhítheti a tüneteket!

#### Teafaolaj kivonat gyógyhatása:

Elpusztítja a betegséget terjesztő mikroorganizmusokat. Elpusztítja a baktériumokat és a gombát. Gombás fertőzések, fekélyek, gyulladások gyógyszere. Alkalmasságok bőrbetegségek, leégések, pattanások kezelésére. Erősíti a szervezet ellenálló képességét, megnyugtat, erőt ad.

#### Vadgesztenye kivonat gyógyhatása:

Erősíti az érfalakat. Alkalmasságok aranyér kezelésére. Gyógyítja a visszér gyulladását, a lábszár fekélyt és a trombózist.

#### Kamilla gyógyhatása:

A magyar kék színű kamillaolaj igazi hungarikumnak számít a kozmetikumok és a gyógyászat világában. Jelentős gyulladáscsökkentő, antibakteriális és sebgyógyulást segítő hatása van. Külsőleg mindenféle bőrbetegségre, aknéra, pattanásokra, tályogokra, valamint körömápolásra is alkalmazható.

**RENDELJEN MOST: 06 96/826-100**

**MEGRENDELÉSKOR HIVATKOZZON A HIRDETÉSRE ÉS A SZÁLLÍTÁSI KÖLTSÉG CSAK 499 FT LESZ. (9000 Ft-os megrendelés felett a szállítás ingyenes!)**

„67 éves vagyok, és néhány éve észrevettem, hogy nehezemre esik a mozgás, problémák vannak az ízületeimmel. Ez a ház körüli teendőkben éppúgy visszavetett, mint a bevásárlásnál vagy az unokámmal a közös játékban, ezt sajnáltam leginkább...”

A Relax Mesterbalzsamot a szomszédom ajánlására próbáltam ki. Nem túlzás azt állítani, hogy visszakaptam a korábbi életemet! Mindennap használom és azóta minimálisra csökkentette a fájdalmamat és kitágította a mozgásteremet!

**Mindenkinek ajánlom a Relax Mesterbalzsamot!”**

Győr, György Ferenccé Magdi



**Dr. Krém**  
Egy csepp a természetből!

Telefon: **06-96-826-100**  
Web: **www.drkrem.hu**



BioCo®



# C-vitamin CSALÁDI CSOMAG

## Csipkebogyós

### RETARD C-vitamin 1000 mg

- Gazdaságos, 100 db-os kiszerelés
- Magas, 1000 mg hatóanyag-tartalommal
- Csipkebogyó kivonattal
- Hosszantartó, RETARD hatással



### TANÚSÍTOTT MINŐSÉG



A MÉKISZ „Tanúsított Minőség” védjeggyel ellátott termékek minősége és megbízhatósága az azonos vagy hasonló termékek kínálatában a megszokottnál lényegesen jobban garantált!

A MÉKISZ „Tanúsított Minőség” védjeggyel ellátott terméket keresse a patikákban, bioboltokban.



Magyar fejlesztésű és gyártású étrend-kiegészítő termék  
Gyártja és forgalmazza: BioCo Magyarország Kft., [www.bioco.hu](http://www.bioco.hu)

