

# GYÓGYHÍR

2016. november  
XI. évfolyam 11. szám

MAGAZIN

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



## TECHNOLÓGIA

Egészségügyi  
applikációk

## PSZICHOLÓGIA

A gyász  
feldolgozása

## ÉLETMÓD

Az influenza  
megelőzése

## LÁTÁS

Érdekességek  
szemünk világáról

**A hónap**  
gyógyszerésze

**dr. Balogh Enikő**

» Csak az működik, ha a belső és a külső egyformán rendezett, és a hagyományok mellett hosszú távon nélkülözhetetlen az innováció.





# BUTIKŐSZ

## SZÍV, KERINGÉS, CSONTOK

**K<sub>2</sub>-vitamin Forte 100 µg és D<sub>3</sub>-vitamin 1000 NE**

- Segítik a kalcium felszívódását (D<sub>3</sub>) és beépülését (K<sub>2</sub>) a csontokba, fogakba.  
- A K<sub>2</sub> szabályozza az erek kalciumszintjét, és megakadályozza a vérrögképződést.



K<sub>2</sub>-vitamin 60db  
**Ára 1730Ft**  
K<sub>2</sub>-vitamin 30db +  
D<sub>3</sub>-vitamin 60db  
**Ára 1730Ft**

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

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

## TÖZEGÁFONYA: 14 ÉVES A CRAN-C!

Pharmaforte hazai gyártású termék



Magyarországban elsőként bevezetett, sikeres TÖZEGÁFONYA-kivonatos készítmény. Sok ezer nő kipróbálta és alkalmazza. Hatóanyaga gátolja a húgyútban a baktériumok megtapadását. A kapszula pora kisgyermekeknek joghurtba keverve adható.

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

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

## Q-10 koenzim

Egy időskori csodaszer



A Q-10 megtalálható a szervezet szinte összes testrészében. A legnagyobb mennyiségben a szívben, a vesében, a májban és a mellékvesében. Az életkor előrehaladásával a termelése csökken. Ezért 25-30 éves kor felett javasolt naponta pótolni. A Q-10 antioxidáns tulajdonságú, és a szervezet ezt a tulajdonságát igen gyorsan képes felhasználni.

www.vitaking.hu



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

## ÍZÜLETI BETEGSÉGBEN SZENVED? BioCo Porc & Izom Csont Komplex

A csontozat és izomzat állapota miatt nagyobb hangsúlyt kell fektetni egyes vitaminok és ásványi anyagok megfelelő bevitelére. Javasolt a kalcium, glükózamin és D-vitamin fogyasztása.



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

Speciális – gyógyászati célra szánt – tápszer

## A NORMÁLIS MÁJMŰKÖDÉSÉRT BioCo Máriatövis kivonat EXTRA

Alkalmazása javasolt a máj és epe egészségének megőrzéséhez, a toxikus anyagok szervezetből való eltávolításához.



Rendelje meg novemberben 15% árkedvezményrel 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!*

## MAGAS HATÓANYAG-TARTALOM BioCo Hialuronsav Forte

A BioCo Hialuronsav Forte tableta nagy mennyiségben tartalmaz hialuronsavat (100 mg/tabletta), ezzel járulva hozzá a szervezetben lévő hialuronsav mennyiségének pótlásához.



Rendelje meg novemberben 15% árkedvezményrel 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!*

## Mátyás király

Akire ma is büszkék vagyunk!

Érem az igazságos király emlékére

24 karátos aranyozással!



Kedvező áron

csak **1.990 Ft**

Eredeti ár: 6.790 Ft

Unokái is kincsként őrzik majd!

- Művészi kidolgozás!
- Színarany bevonat!
- Legmagasabb minőség!
- Rendkívül kedvező ár!

Ø 46 mm, 35 g

VÁRJUK HÍVÁSÁT!

06 40 111 120\*

\*helyi tarifával hívható szám

A Szent Korona és a középkori Buda látképe

A nagy király korhű portréja és címere

## ÉREM MŰVÉSZETI KIADÓ IGÉNYLÉSI SZELVÉNY

Igen, a szelvény beküldésével előjegyzem a Mátyás király emlékéremet most csak 1.990 forintért 6.790 Ft helyett. Előre nem kell fizetnem. Együttal jogosultságot szerzek a Magyar koronázási érmeik utánveretben című gyűjtemény új darabjaira is. Háztartásonként egy érme rendelhető! A postaköltség 680 Ft.

Név

Irszám

Helység

Ut, utca, hsz.

A kitöltött szelvényt küldje vissza az alábbi címre:

**Érem Művészeti Kiadó Kft.**

1675 Budapest, Pf.: 21

[erem@eremtar.hu](mailto:erem@eremtar.hu) [www.eremtar.hu](http://www.eremtar.hu)

Érem Művészeti Kiadó Kft., 1191 Budapest, Török utca 7., Adósz.: 11906591-2-43, Cégsz.: 01-09-702459, Nyilv.tart. sz.: PR7663, Adatk. sz.: NAIH-507/55/2012. Adatait az 1995. évi 119. törvény előírásainak megfelelően kezeljük.

## 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:** Deák Szabolcs  
**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



## Szerkesztői levél

A hogyan már megszokhatták, novemberi számunkban ismét találhatnak érdekes újdonságot. Mindig jól jönnek az új receptek annak, aki háztartást vezet: mostantól ebben is segítünk. Korpádi Péter mesterszakács gombalevesét érdemes kipróbálni, és ezt követi majd az újabb finomságok leírása. Ismét interaktivitásra biztatjuk Önöket: ha beküldik kedvenc receptjeiket az [info@gyogyhirmagazin.hu](mailto:info@gyogyhirmagazin.hu) címre, esélyük van arra, hogy bekerüljön a lapba. Ha már az interaktivitásnál tartunk: megsúgom, hogy Kvíz rovatunk nyertese immár második alkalommal nyerhet különösen értékes nyereményt: egy vércukormérőt. Érdemes szerencsét próbálni. Önök küldték a kérdést, amelyet feltettünk a szakértőnek, és amely nagyon fontos témával foglalkozik: az alkoholizmussal. A válasz második részét decemberi számunkban olvashatják majd.

*Vámos Éva*  
Vámos Éva

## GYÓGYSZERÉSZETTÖRTÉNET

### Kazay Endre



*Nyugtalan természete mindig munkát és alkotást vágyott, de gyógyszerári gyógyszerészként teljes tudásával a beteg emberek gyógyulását segítette.*

Nagybányán született 1876-ban, majd 1894-ben ugyanitt gyakornokként kezdte meg gyógyszerészi tevékenységét. 1918-ban Vértesacsán megvásárolta a Magyar Korona nevű gyógyszerárat, ahol 1923-ban bekövetkezett haláláig dolgozott. Elkészítette a - máig használható - Gyógyszerészeti Lexikont, gyógyszerésztudományi cikkei Európa szerte megjelentek. Igazi polihisztor volt: tablettázó, porosztó, injekció

letöltő készülékeket tervezett és készített, gyógyszervizsgálati módszereket dolgozott ki, a meleg vízű források vizét elemezte, a vízfogyasztás és a megbetegedések összefüggéseit vizsgálta, amit akadémiai szinten publikált is. Tanított iskolákban, és egyetemen, verset és színdarabot írt, német nyelven komponált egyházi dalokat, templomi orgonát épített. Nevét viseli többek között a letenyei Kazay Endre Gyógyszertár.



# Óvatosan

az alternatív kezelésekkel!



GYÓGYHÍREK

## 115 év az emberi élet végső határa?

Az emberi élettartam végső határa 115 év lehet egy új amerikai tanulmány szerint, mely évtizedek adatait elemezte – írta a BBC hírportálja a Nature tudományos lap alapján. A védőoltásoknak, a születés biztonságosabb körülményeinek, a rák és a szívbetegségek gyógyításának köszönhetően a várható élettartam a XIX. század óta nő. Egy New York-i kutatócsoport vizsgálta meg a franciaországi, japán, brit és amerikai „szuperöreg” vagyis a 110 évnél tovább élők adatait, hogy a végső határt megtalálja. Az adatok azt mutatták, a várható élettartam növekedése a százon felülieknél lelassul, a halálozás legmagasabb életkora pedig már két évtizede stagnál. Linda Partridge, a londoni University College egészséges öregedést kutató intézetének igazgatója az MTI szerint úgy véli, „logikailag lennie kell” legfelső korhatárnak, ám szerinte ez az „igen érdekes tanulmány” csak azt írja le, mi történik jelenleg, azt nem, hogy mit hoz a jövő.

Súlyos állapotban került egy londoni kórház sürgősségi osztályára egy négyéves autista kisfiú, akivel szülei hónapokon át 12 különböző táplálék-kiegészítőt, köztük keserűsót, tökealmájolajat, tevétejet és ezüstöt vetettek be. A gyermeket hányás, szorulás és olthatatlan szomjúság gyötörte, három hét alatt három kilót fogyott. Anyja napokkal a kórházi felvétel után árulta el, hogy egy természetgyógyász tanácsára úgynevezett holisztikus táplálékkiegészítővel próbálták kigyógyítani gyermeküket az autizmusból. Megállapították, hogy a kiszáradt gyermek hiperkalcémiában – a kalcium abnormálisan magas szintje a vérben –, és D-vitamin mérgezésben szenvedett. A fiú jól reagált a kezelésre és két hét alatt rendbe jött. A természetgyógyász ellen eljárás indult. Egy 2007-es amerikai kutatás szerint az autista gyermekek 74%-a részesül alternatív kezelésben.

## SENKI sincs biztonságban

Idősebb korban is kialakulhatnak a szív- és érrendszeri betegségek kockázati tényezői, mint például a magas vérnyomás vagy a cukorbetegség – állítja egy friss amerikai tanulmány. Ebből persze az is következik, hogy a szív- és érrendszeri betegségek bekövetkezésének valószínűsége is megnöhet – írja a sciencedaily.com tudományos ismeretterjesztő portál. A felfedezés alapvetően változtathatja meg a prevenciót, hiszen az orvosok ezen a téren eddig inkább a fiatalokra koncentráltak, és egyúttal rámutat arra, hogy az az egészséges életmód idősebb korban is fontos.



hirdetés

**ÚJDONSÁG!** **OMRON**

**2 az 1-ben DUÓBABY**

- Inhalátor és orrszívó (2 készülék)

- 2 Inhalációs fej a gyógyszerporlasztás szabályozásához (felső és alsó légúti megbetegedésekhez)

**Hatékony gyógyszerporlasztás és gyengéd orrtisztítás**

Keresse a patikákban!

www.egeszaruha.hu

## Öröklődik a rossz nemzőképesség

Gyengébb minőségű spermák vannak azoknak a fiúknak, akik apjuk nemzőképességi problémái miatt asszisztált reprodukciós eljárással születtek – derítették ki belga kutatók. A Human Reproduction című szaklapban bemutatott tanulmány készítői olyan férfiakat vizsgáltak, akik az ICSI (intracitoplazmatikus spermiuminjektálás) módszer segítségével fogantak: a megtermékenyítő eljárással közvetlenül a petesejtbe juttatják a kiválasztott egyetlen, jó minőségű hímivarsejtet egy mikrotűvel. A módszert az 1990-es évek elején dolgozták ki – írja az MTI. Belga kutatók szerint vizsgálataik megerősítették az elméletet, amely szerint a fiúk öröklik apjuk nemzőképességi problémáit.

Szerkesztette: Vámos Éva

# LÉPJEN KI A HOMÁLYBÓL

## Mindent a szürkehályogról

**A szürkehályog a világ egyik leggyakoribb szembetegsége<sup>1</sup>. Ma már a fejlett technológiának köszönhetően a betegség könnyen orvosolható és kezelése gyors látásjavulást eredményező eljárássá vált.**

A 10-15 perces operáció során a páciens saját elszűrűlt szemlencséjét eltávolítják, majd azt egy speciális anyagból készült műlencsével helyettesítik. A szürkehályog-műtét után a megfelelő látás helyreállítását a beültetett műlencse biztosítja, amely tartósan a szemben marad, csak ritkán igényel cserét.

1994-es piaci bevezetése óta az **AcrySof műlencsecsalád** a világ vezető márkájává vált, eddig több mint 90 millió<sup>2</sup> értékesített műlencsével. Az **AcrySof** műlencse kimagasló minősége biztosítja töretlen sikerét és népszerűségét mind a szemsebészek, mind a betegek körében.

A beültethető műlencse kiválasztásakor az egyik legfontosabb szempont, hogy hosszú távon hogyan viselkedik a szemben, hiszen a be-

tegek életük végéig viselik azt. Ezért fontos, hogy a látást és az életminőséget rontó késői komplikációk, melyek közül a legfontosabb az utóhályogképződés, lehetőleg alacsony legyen.

**Az utóhályog bizonyítottan alacsony az AcrySof műlencsek-nél<sup>3,4</sup>, melyet több klinikai tanulmány vizsgálati eredmény is alátámasztja.**

Az **AcrySof sárga kromofór** kialakításának köszönhetően az UV- és a kékfény tartományban a természetes szemlencséhez hasonló módon szűri meg a fényt<sup>5</sup>, ezáltal biztosíthatja a retina védelmét és őrizheti meg a szem egészségét.

Az Alcon termékei választási lehetőséget kínálnak a szürkehályogban szenvedő betegeknek, hiszen a minőségi látás érdekében külön termékcsaládot fejlesztett ki.

Ezek közül kiemelten fontos szerepet kap a multifokális (többfókuszú) **AcrySof IQ PanOptix** műlencse, amely **jó látást** biztosíthat a műtétet követően akár **szemüveg nélkül** minden távolságra. Az **AcrySof IQ TORIC** műlencse **asztigmia-korrektíót** és **megfelelő távollátást** biztosíthat, így a beteg nem szorul cilinderes szemüvegre vagy kontaktlencsére a műtétet követően.

**Válassza az AcrySof műlencsét szürkehályog-műtétéhez és lépjen ki a szürkehályog homályából!**

Referenciák: 1. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2809498/>; 2. [www.alcon.com](http://www.alcon.com); 3. Bourcier C, Lofgren A, Jambou V, Barthelemy E, Smith AF. Incidence of Nd:YAG laser capsulotomy after cataract surgery: comparison of 3 square edge lenses of different compositions. Can J Ophthalmol. 2009;44(2):275-281. 4. Leibel C, Schmitt S, Sitter E, Haeussel A, Hoenes R. Posterior capsule opacification with Jalis, 1 HY50 and AcrySof IQ PanOptix 1 piece hydrophobic acrylic intraocular lenses: 3-Year results of a randomized trial. Am J Ophthalmol. 2013;156(2):375-381. 5. Hoesch J, Spalber D, Cakir G, et al. Follow-up comparison of posterior capsule opacification with AcrySof IQ PanOptix and AR1 VA-6050 blue-blocking intraocular lenses. J Cataract Refract Surg. 2008;34(9):1489-1494. 6. AcrySof IQ műlencse termékleírása.

**Alcon** A Novartis Division

www.alcon.hu

37/2016/s, 2016. november

## ÉLJEN AKÁR SZEMÜVEG NÉLKÜL SZÜRKEHÁLYOG-MŰTÉT UTÁN

**Az AcrySof IQ PanOptix műlencse, speciális optikai kialakításának köszönhetően, szürkehályog-műtét után jó látást biztosíthat minden távolságra (közelre, köztesre, távolra) akár szemüveg nélkül.**



Kérjük, minden esetben konzultáljon szemorvosával, aki tájékoztatni fogja Önt a beavatkozás várható előnyeiről és kockázatairól, a lehetséges műtéti technikákról!



## A telefon nem gyógyít, de legyen kéznél

Az okostelefonok hamarosan mobil orvosi laborokká válnak. Segíthetik a gyógyítás folyamatát és még járulékot is spórolhatnak nekünk. Az első lépéseket tesszük meg egy régi ígéret beváltása felé.

A több tízezer egészségügyi alkalmazás többsége az interneten megtalálható információ leegyszerűsített gyűjteménye. A baj csak az, hogy a megdöbbentően népszerű oldalak egy része kifejezetten gyengíti az egészségügyi szakemberekbe, az orvoslással kapcsolatban felhalmozott tudásunkba vetett bizalmat. Így van ez az egészségügyi alkalmazásokkal is. Sok közülük a felesleges, és egy kis részük kifejezetten káros. Ezért kell utánaolvasni, mit is töltünk le.

### Sport, alvás, követés

Az egészségügyi alkalmazások zöme nem kifejezetten gyógyászatról szól, inkább az életmódváltásban, a táplálkozási gyakorlat átalakításában és a sportcélokban segítenek. A mai kütyük egy része már rendelkezik biometriai érzékelőkkel. Alkalmassak pulzuszámra, véróxid-ellenőrzésre, sőt az ígéretük szerint hamarosan akár a vércukorszintet is mérni tudják. Sokuk képes követni, hogy stresszesen alszunk-e. Még fontosabb azonban, hogy olyan applikációkat használhatunk, amelyek az orvoshoz érkező azonnal pontos egészségügyi statisztikát adnak a szakember kezébe.

### A jövő már itt van

A már elérhető több tucatnyi magyar nyelvű egészségügyi alkalmazás többsége egyszerű öndiagnózisra, gyógyszeradagolásra vonatkozó információkkal szolgál.

Vannak még fogyásban segítő, elsősegélynyújtást ismertető, sőt tünet- és fájdalomazonosításra is alkalmas szoftverek. Ezeket ma több százezer magyar töltötte le. A tapasztalatok szerint ha egy alkalmazásról kiderül, hogy nem is olyan hasznos, azt hamar elfelejtik a felhasználók.

Mi két applikációt emelnénk ki a sokból. Ezek közül a legkomolyabb fejlesztés és állami támogatás a MeNTA mögött áll. Az alkalmazás célja, hogy minden személyes egészségügyi információt egy helyen tároljon: a kórelőzményeket, a gyógyszeres kezelések idejét, a pulzus adatokat, napi mozgásunk mennyiségét. Ezeket az ügyfélkapun keresztül a kezelőorvosunkkal is megoszthatjuk, így ha baj van, a szakembereknek azonnal láthatják az előzményeket. Még jobb, hogy a laborleletek eredményei automatikusan megjelennek majd az adataink között, és mindig tudhatjuk, hogy éppen hol és milyen orvoshoz, mely patikához fordulhatunk azonnal.

Sokan ismerik már a Zsebdoztort is, amely a gyermekes családok segítésére jött létre. A legtöbb szülő nehezen hoz döntést, ha látja, hogy gond van a gyermekkel: mikor hívjon mentőt, mikor menjen az ügyeletre, mikor elég egy lázcsillapító, és sok folyadék. Ezeket a döntéseket segít meghozni egyszerű, érthető navigációval az applikáció. Az alkalmazás azt is lehetővé teszi, hogy a nap 24 órájában ügyeletben lévő szakemberekkel konzultáljunk, akiket az alkalmazás felhív nekünk.

K. M.

## Az öngyógyítás veszélyes!

Egy dolgot nem ajánlunk: bármennyire szakszerűnek tűnő információt is kapunk tünetekről vagy gyógyszerekről, öngyógyításba semmiképpen se kezdjen senki! Viszont lehetséges, hogy néhány év múlva azért fizetünk kevesebb egészségbiztosítási járulékot, mert nem foglaljuk le feleslegesen az orvosok idejét, vagy a kütyüknek köszönhetően gyorsabb és olcsóbb lesz a betegút és a gyógyulás. Régóta ígéri ezt a technológia, és hamarosan meg is adhatja nekünk.

## Diabétesz és inzulin

Mint 1991 óta minden évben, idén is november 14-én tartják szerette a világon a Diabétesz Világnapot a Nemzetközi Diabétesz Szövetség (International Diabetes Federation; IDF) és tagszervezetei rendezésében.

A hogy közismert, a diabétesz a glükóz feldolgozási zavarát jelenti. Két fajtája közül az 1-es típusút csak úgy lehet kezelni, ha a páciens szervezetebe inzulint juttatnak, például injekció formájában. Egy friss, lapzártánk előtt 2 héttel publikált vizsgálat eredményeiből viszont ismét az derül ki, nagyon nem mindegy, hogy ez miként történik.

A kutatást vezető dr. Laurence Hirsch nemcsak tudósként érintett a témában, hanem azért is, mert közel 60 éve maga is inzulininjekciókra szorult betegsége miatt. Dr. Hirsch és tizenkét munkatársa 42 országban több mint 13 ezer cukorbeteggel töltetett ki egy az inzulinbeadási szokásokkal kapcsolatos kérdőívet. Az eredményeket összegezve kiderült: a válaszadók közül sokan túl hosszú injekciós tűt használnak. Ez azért kockázatos, mert így az inzulin esetleg nem a bőr alatti zsírrétegbe kerül, hanem az izomszövetbe, ahonnan a hatóanyag a kelleténél gyorsabban szívódik fel. A megkérdezettek harmada pedig arról számolt be, hogy azon a testtájon, ahol rendszeresen beadják maguknak az életmentő készítményt, felszaporodott a testzsír. (Ezt a jelenséget szakszóval lipohipertrófiának hívják; az okozza, hogy az inzulin segíti a zsírszövetképződést.) Márpedig a lipohipertrófia nemcsak esztétikai problémát okoz, hanem az inzulin megfelelő felszívódását is akadályozza.

### Ajánlások

Dr. Hirsch és munkatársai az eredményekre hivatkozva megfogalmaztak néhány ajánlást is: ebben azt javasolják, hogy a páciens minél gyakrabban változtassa az inzulin beadásának helyét.

A kutatók azt is megállapították: a lipohipertrófia kialakulásának kockázata akkor is magasabb lesz, ha a beteg nem elég gyakran cseréli le a szer beadásához használt tűt.

A kutatás ötlete egyébként egy tavaly, Olaszországban rendezett konferencián született meg, ahol ötvennégy országból gyűlt össze mintegy kétszáz diabétesz-szakértő, hogy megvitassák: hogyan érdemes adagolni az inzulint a páciensek minél jobb életminősége érdekében. És bár dr. Hirschék vizsgálatát korábban is elfogadott nézeteket támaszt alá, a kérdést tudományosan még sosem tanulmányozták ilyen nagy számú betegen.

### Tények

Az IDF legutolsó Diabétesz Atlasza (7. kiadás) szerint világszerte minden 11 felnőttről egy szenved a betegségben, becsléseik szerint az arány 2040-re 10 százalékra nő. A betegségben minden 6. másodpercben meghal egy ember, ez évente 5 millió áldozatot jelent. Földünk teljes egészségügyi kiadásának 12%-a ezzel a betegséggel kapcsolatos. Európában jelenleg mintegy 60 millió embert érint a diabétesz, számuk a becslések szerint 2040-re több mint 70 millióra emelkedik.

(A cikk eredetileg a Mayo Clinic Proceedings című szaklapban jelent meg; a teljes változat angolul itt olvasható: [mayoclinicproceedings.org](http://mayoclinicproceedings.org))

P. B.

hirdetés

embert érint a diabétesz, számuk a becslések szerint 2040-re több mint 70 millióra emelkedik.





## PATIKA a fűszerpolcon

Ön is szívesen nyúl a gyógynövényekből készült teák után, ha a megfázás tünetei még nem nagyon súlyosak? Igaz, számos olyan gyógynövényünk van, amely a kezdeti fázisban hatásos lehet. Cikkünkben megtudhatja, melyik mire jó, és hogyan tanácsos alkalmazni.

A szárított kakukkfű csodákra képes. Forrázzuk le és 25 perc után öntsük a fürdővízhez! A kakukkfűves fürdő gyermekeknél is alkalmazható. Hörgőhurut, megfázás, köhögés esetén gyors javulást hozhat nyálkaoldó, köptető hatása miatt. Tea-ként is ihatjuk ezt a gyógynövényt, akár naponta többször is.

A népi gyógyászat nagyon hatásosnak tartja a fekete bodzát láz- és fájdalomcsillapításra. Klinikai vizsgálatok is alátámasztották, hogy ez a növény igen hatékonyan gátolja a felső légúti megbetegedésekért felelős vírusok szaporodását.

Napi egy fokhagyma összetörve, egy evőkanál mézzel elkeverve fertőtlenítő, immunerősítő hatású, a megelőzésben ajánlott házi praktika.

Sokat segíthet a közérzet javításában a gyömbértea. Leghatásosabb, ha friss gyömbért reszelünk, és előbb leforrázzuk, majd mézzel, citrommal keverjük. Kicsit csípős, de kellemes ízű, fűtő hatású csodaszer. Összehúzza az orr és a torok véereit, így enyhíti a hurutos-dugulásos tüneteket. Mivel ezzel a gyógyhatású fűszernövényvel izzadást is előidézhethetünk, akár a lázas megbetegedés esetén is segítheti a felépülést.

A frissen reszelt torma – a gyömbérgyökérhez hasonlóan – remek orrtisztító. Baktérium- és vírusellenes hatása a kutatások szerint akár fél napon át is tarthat. A csípős torma illóolajának belélegzése is remekül tisztítja a légutakat.

A hárs virága izzasztó hatása miatt tea formájában kiválóan alkalmazható nátha és meghűlés ellen. Nyálka- és cseranyag tartalma következtében a hársfavirág csillapítja a köhögést, fokozza a váladékképződést és erősíti az immunrendszert.

Szintén a gyógyulást gyorsítja a karamellás hagyománya. Többféle recept szerint készíthetjük, de legegyszerűbb,

ha két evőkanál barna cukrot karamellizálunk, és felöntjük két deciliter vízzel. Daraboljunk bele egy közepes méretű vöröshagymát héjával együtt, és forraljuk 10 percig. Leszűrve igyunk belőle lehetőség szerint minél többet.

A lándzsás útifű kiváló köhögés csillapítására és felszakítja a leragadt váladékot. Édeskés íze miatt általában a gyerekek is kedvelik.

A kamillatea rendkívül jó köhögéscsillapító. Akkor is hatásos, ha gőzölünk vagy gargarizálunk vele.

A légutak átjárhatósága nagyon fontos, ezért ügyeljünk a gyakori orrfújásra, kisgyermeknél a megfelelő orrszívásra. Használjunk tengervizes orrsprayt, várjunk pár percet, majd az erre alkalmas orrszívóval távolítsuk el a váladékot.

*Dózsa-Kádár Dóra*

Míg az influenzás megbetegedésért csak néhány vírusfaj tehető felelőssé, addig náthát több mint 120 vírus okozhat. Ez az oka annak, hogy a sokkal súlyosabb, magas lázzal járó influenzát nagy valószínűséggel egy évben legfeljebb egyszer kaphatjuk el, míg a nátha többször is jelentkezhet. Mivel ilyen sokféle náthavírus létezik, melyek – hasonlóan az influenzához – gyorsan is mutálódnak, nem éri meg védőoltást kifejleszteni ellenük, hiszen a nátha nem súlyos betegség.

**Verbena®**  
Gyógynövényes cukorkák

**a természet gyógyszertárából**

A Verbena cukormentes változatai, amelyek édesítőszerként izomaltot és maltitolt tartalmaznak, ezért **cukorbeteg is fogyaszthatják.** A cukorkákban megtalálhatók azon gyógynövénykivonatok (csipkebogyó, hibiszkusz, csalán, bodza), amelyek az emberi szervezet számára jótékony hatással bírhatnak. A cukorkák hozzáadott C vitamint is tartalmaznak, de mesterséges színezőanyagoktól mentesek és 40%-kal kevesebb kalóriát tartalmaznak, mint a Verbena gyógynövényes cukorkák cukros változatai.

**CUKORMENTES**

**Verbena light**  
Csipkebogyó  
*Rosa canina*  
sugar free

**Verbena light**  
Gyömbér  
*Zingiber officinale*  
ÚJ ÍZ!

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



BioCo®

Napfényt viszünk  
a téli hónapokba!

C+D duo  
vitamin

A C és D-vitaminok segítségével  
a téli hónapokban is eredményesen gondoskodhatsz  
szervezeted immunerősítéséről!



**C -vitamin 1000 mg**

A csipkebogyóval kiegészített 1000 mg C-vitamin hozzájárul immunrendszered normál működéséhez, hosszantartó hatása révén folyamatosan biztosítja szervezeted C-vitamin szükségletét.

**D -vitamin 1000 IU**

Magas dózisu D-vitamin tartalma hozzájárul immunrendszered normál működéséhez, melyre a téli hónapokban kiemelten szükség van!

A Magyar Osteoporosis és Osteoarthrológiai Társaság egy reprezentatív felmérése jutott erre a megdöbbentő következtetésre és azt is megállapították, hogy a megkérdezetteknek csak 15 százaléka szed D-vitamin készítményt. Pedig ennek a C-vitaminnal együtt komoly szerepe van az immunrendszer erősítésében.



## Tél végére a magyarok 95 százaléka D-vitamin hiányos

Nem lenne szabad félvállról venni a kérdést: tél végére a lakosság kétharmadánál olyan kritikus a D-vitamin hiánya, hogy az immunrendszerük működése is romolhat. A szakemberek szerint népegészségügyi kockázatai vannak az alacsony szintű D-vitamin-pótlásnak. Egy

japán felmérés szerint közel felével csökkentheti az influenza kialakulásának esélyét az úgynevezett „napfényvitamin” pótlása. A megfelelő bevitelre az első pillanattól kezdve oda kell figyelni: a gyermeki élet fogantatástól számított első 1000 napjában különösen fontos a D-vitamin, hiszen nélkülözhetetlen az egészséges sejtfejlődéshez, hiánya pedig növeli a gyerekkori cukorbetegség és számtalan más súlyos betegség kockázatát is.

csontozat és izomfunkció, valamint a normál fogazat fenntartásához, és segíti a kalcium és foszfor felszívódását is.

### Készítse fel szervezetét C-vitaminnal a télre!

A C-vitamin hiánya éppúgy gyengítheti immunrendszerünket, mint az imént bemutatott D-vitaminhiány. Fáradtság, gyengeség, levertség jelentkezhet, tartós lehet a zárkózottság és felütheti fejét a depresszió. A C-vitamin hiánya okozhatja többek között az érfalak gyengülését, visszértágulást, fog- és nyagyulladás és látási zavarokat, súlyos esetben akár skorbutot. A C-vitamin hozzájárul a fáradtság és a kifáradás csökkentéséhez, az ideg- és immunrendszer normál működéséhez, antioxidáns hatásának köszönhetően a sejtek oxidatív stresszel szembeni védelméhez. Oxidatív stressznek nevezzük az olyan állapotot, amikor a prooxidánsok és az antioxidánsok egyensúlya eltolódik az előzőek javára. Az antioxidáns-prooxidáns egyensúly fenntartása az egészség megőrzésének fontos eszköze. És ne feledjük: nemcsak a felnőttek, de a gyermekek szervezetét is fel kell készítenünk az év barátságaltalabb hónapjaira!

### Elengedhetetlen a D-vitamin pótlása

A D-vitamin hiánya sok bajt okozhat a felnőtt lakosság körében is: csontritkuláshoz vezethet, és fokozhatja a szív- és érrendszeri betegségek, valamint számos rákos megbetegedés kialakulásának kockázatát, sőt, a depresszióra való hajlamot is. Mivel az őszi, téli és kora tavaszi időszak alacsony UV-B sugárzása Magyarországon nem megfelelő a D-vitamin képzéshez, és az átlagos hazai étrenddel a szükséges bevitelnek csak a töredéke biztosítható. Jó tudni, hogy az ételközül legmagasabb arányban a tojássárgája, a lazac, a tonhal és a gomba tartalmazza.

A D-vitamin pótlása mindenképpen szükséges, hiszen többek között elengedhetetlen az egészséges

„Már Hippokratész leírta, hogy egy betegséget háromféleképpen lehet gyógyítani: a baj ellenszerével, a tünetekhez hasonló szerrel és diétával. Sajnos, a modern orvoslásban csak az ellenszereken alapuló szemlélet terjedt el. Az utóbbi időben a hasonszenvi kezelés, a homeopátia helyzete egészen jól alakul. Itt az ideje, hogy a táplálékkiegészítők is elfoglalják az őket joggal megillető kiemelt szerepet az orvosi kezelés során.”

dr. Tihanyi István gyermekorvos, természetgyógyász

A készítményt keresse a patikákban és bioboltokban!  
Magyar fejlesztésű és gyártású étrend-kiegészítő termék, Gyártja és forgalmazza: BioCo Magyarország Kft, www.bioco.hu





# MÉKISZ

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

### A tanúsító védjegy, mint a pozitív megkülönböztetés hatékony eszköze

#### Terméktanúsítás

Egyre gyakrabban találkozhatunk az étrend-kiegészítő készítmények csomagolásán, a reklámokban és a gyártói honlapokon utalással arra, hogy a termék gyártása szigorúan ellenőrzött körülmények között, nemzeti és nemzetközi minőségi előírások (GMP, ISO, HACCP) betartásával történik.

Ez egyrészt jó hír, hiszen azt jelzi, hogy a termékkörrel kapcsolatos minőségi elvárások egyre magasabbak, és a gyártók, forgalmazók az előállítás során alkalmazott modern eljárásoknak hangsúlyozásával igyekeznek ennek az elvárásnak megfelelni. Másrészt felvetődik a kérdés, hogy vajon megőrizhető-e a kellő objektivitás, ha valaki a saját termékének gyártását és minőségellenőrzését kívánja a szakemberek és a fogyasztók számára bemutatni?

Ugy érezzük hitelesebb, ha egy termék minőségének megítélése független szervezet által történik, mégpedig mindenki által megismerhető követelményrendszer alapján.

Ez a folyamat a terméktanúsítás, azaz egy adott készítmény minőségének független szervezet általi értékelése. Fontos hangsúlyozni, hogy a terméktanúsítás – a minőségügyi rendszerek (GMP, ISO) tanúsításától eltérően -, nem általánosságban minősíti a termék gyártásának körülményeit, hanem a termékekről külön-külön mond „ítéletet”.

A MÉKISZ „Tanúsított Minőség” védjeggyel ellátott termékek esetében a terméktanúsítást a Hungária Öko Garancia végzi, az a független szervezet, melynek „alapítói és tulajdonosai között szerepelnek a hazai ellenőrzési rendszer felépítésében közreműködő, e területen évtizedes tapasztalattal rendelkező jeles magyar szakemberek” (www.okogarancia.hu). A tanúsítás alapjául szolgáló követelményrendszer a MÉKISZ úgy állította össze (www.mekisz.hu), hogy az abban foglaltak teljesítése csak az ellenőrzött kiváló minőségű termékek

„A tanúsító védjegy egy különleges védjegyfajta. A védjeggyel ellátott árukat úgy különbözteti meg mások áruitól, hogy tanúsítja (garantálja) azok meghatározott minőségét vagy egyéb jellemzőjét. A tanúsító védjegy tehát arról tájékoztat, hogy az adott termék ellenőrzött kiváló minőségű, így a minőséget illetően kizárja a fogyasztók megtévesztését.”

MÉKISZ „Tanúsított Minőség” védjeggyel rendelkező készítményeket a gyógyszertárakban fel lehessen ismerni. Ennek a pozitív megkülönböztetésnek az egyik eszköze a csomagoláson is jól láthatóan megjelenő tanúsító védjegy.

A MÉKISZ tanúsító védjegyenek

#### TANUSÍTOTT MINŐSÉG



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

esetében lehetséges. A független tanúsító szervezet a megfelelőséget tanúsítvány kiadásával igazolja, továbbá a termékeket - kockázatelemzés alapján - rendszeres utóellenőrzésnek veti alá, hogy a tanúsított minőség feltételeinek

használatára jogosult termékek száma folyamatosan bővül.

A tanúsító védjegy bevezetésével a MÉKISZ segíteni kívánja a megbízható minőségű termékek ajánlását és kiválasztását. Bizton állíthatjuk ugyanis, hogy amikor a minőség az elsődleges szempont, akkor a védjeggyel ellátott termékek gyógyszerészeti ajánlása és fogyasztói választása ésszerű megoldás.

folyamatos teljesüléséhez kétség ne férhessen.

A terméktanúsítás egy igen fontos lépés a minőség iránti bizalom erősítésére, azonban szükséges az is, hogy a

## Ízületi betegségek: FRISS FELMÉRÉS A HAZAI HELYZETRŐL

Hazánkban tízből hét ízületi betegségben szenvedő beteg csak olyankor fordul szakemberhez, amikor már súlyos stádiumban tart a kór; továbbá akkor kérünk csak segítséget, amikor az ízületi fájdalmak tízes skálán mérve már 6-os erősségűek – tudható meg a Magyar Gyógytornász-Fizioterapeuták Társasága (MGYFT) és az Ízületőr program reprezentatív kutatásának nemrég közzétett eredményeiből.

**A** Magyar Gyógytornász-Fizioterapeuták Társasága két éve kezdett bele az Ízületőr nevű oktatóprogramba; a kezdeményezés célja, hogy tájékoztassa a hazai publikumot az ízületi panaszokkal kapcsolatos témákban. E törekvés részeként végezték nemrég szak- és háziorvosok bevonásával azt a reprezentatív felmérést is, amely többek között ilyen kérdésekre kereste a választ: mikor jutnak el orvoshoz az érintettek? Milyen panaszokkal fordulnak szakemberhez a legtöbbször? Milyen fájdalomról számolnak be a páciensek?

#### Sok embert érint

Hogy a téma fontosságát érzékeltesük, nem árt leszögezni: Magyarországon kimondottan sokan küzdenek ízületi gondokkal, a tavalyi adatok alapján a betegszabadságon töltött napok közül minden ötödik mögött valamilyen ízületi probléma állt. Ezen a területen is érvényes az általános igazság, mely szerint alapvető fontosságú, hogy az érintettek minél korábban azonosítsák a tüneteket és szakemberhez forduljanak. A szakértők példának egyebek mellett a porckopást hozzák: ezt a folyamatot ugyanis megfordítani nem lehet, viszont helyes kezeléssel kifejlődését nagymértékben lehet késleltetni.

www.gyogyhir.hu

#### Hamarabb kellene orvoshoz fordulni

Néhány, a kutatásból napvilágra került tény: a reumatológusokat a páciensek kétharmada, az ortopéd orvosokat több mint háromnegyede keresi fel ízületi panaszokkal, miközben a háziorvosokat is heti 80-90 beteg keresi fel hasonló problémával. A szakember segítségét kérők jelentős részénél valóban indokolt a terápia: a házi- és szakorvosok a hozzájuk érkezők csaknem negyötödének javasolnak kezelést. Mindez egyáltalán nem független attól a tényről, hogy a páciensek komoly hányada csak a betegség előrehaladott stádiumában kér segítséget. Akik pedig végül problémájuk miatt táppénzre mennek, átlagosan három hétig nem járnak dolgozni, miközben ez az idő lényegesen rövidebb is lehetne, ha idejében felismernék a bajt. A kutatás adataiból az is kiderült, hogy a legtöbb érintett hát-, derék-, nyak- vagy gerincfájdalommal fordul szakemberhez, sorrendben ezek után jönnek a térd-, csípő- és vállfájdalom.

A cikk folytatásához lapozzon!

biomed®

FÁRADT ÉS FESZÜLŐ LÁBAK?

VADGESZTENYE  
tabletta



Vadgesztenye és vörösborkivonat tartalmazó étrend-kiegészítő filmtabletta, hozzáadott C-vitaminnal.

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



MÉKISZ: Magyarországi Étrend-kiegészítő Gyártók és Forgalmazók Szövetsége. MÉKISZ Tanúsított Minőség” védjeggyel ellátott termék, amelynek minősége és megbízhatósága az azonos, vagy hasonló termékek kínálatában a megszokottnál lényegesen jobban garantált.

www.biomed.hu biomed.kft

Keresse a gyógyszertárakban, gyógynövény szaküzletekben, Bijó, Herbaház, Herbária, MediLine, és Rossmann üzletekben.



SAJGÓ ÍZÜLETEK?

ROZMARING  
krém  
FORTE



Fáradt és sajgó testrészek (váll, könyök, derék, térd) masszírozására. Fokozza a bőr alatti kötőszövetben az anyagcserét.

Megnövelt hatóanyag tartalom + Erdei fenyő illóolaj

Mesterséges szín- és illatanyagokat, valamint állati eredetű anyagokat nem tartalmaz.

- Higiénikus, tubusos csomagolás.
- Optimális mennyiség (70g)
- 100%-os tisztaságú rozmaring, levendula és erdei fenyő illóolaj.
- Megbízható minőség.
- Kedvező ár.

**A gyógytorna sokat segíthet**

A házi orvosok, reumatológusok és ortopéd szakorvosok mindezekén kívül úgy ítélik meg: hazánkban rendkívül magas azon páciensek száma, akik nem részesülnek kezelésben betegségükre (az érintettek közel harmadáról beszélünk). A kezeletlen betegek számát főleg vidéken becsülik magasra: a kisvárosokban az ortopéd orvosok nagyjából 50, a reumatológusok mintegy 40%-ra becsülik az olyan, ízületi panaszokkal küzdő emberek arányát, akik nem fordulnak szakemberhez a problémájukkal.

Az MGYFT és az Ízületőr program kutatása azt is megmutatta, hogy jóformán minden házi orvos és szakorvos tisztában van vele: alapvető, hogy az ízületi kopásos betegségek terápiáját minél korábbi szakaszban megkezdjék. A kezeléseik sorában fontos a gyógytorna és fizioterápia is. „Sok páciens elsősorban fájdalomcsillapítást vár a terápiától, kevesen vannak tisztában azzal, hogy az időben megkezdett gyógytorna jelentősen tudja enyhíteni panaszait. Fontos, hogy már az első próbált balesetnél, rossz lépésnél vagy becsípődésnél keressünk fel egy gyógytornászt, hiszen így jelentősen csökkenthetjük a későbbi komolyabb tünetek jelentkezésének esélyét” – jelenti ki Egyed Márta, a Magyar Gyógytornász-Fizioterapeuták Társaságának elnöke.

P.Gy.



**Világnap**

Idén október 12-én 20. alkalommal tartották meg a Nemzetközi Arthritis Világnapot (World Arthritis Day). A szervezők célja, hogy felhívják a figyelmet a sokizületi gyulladásos megbetegedés, vagyis arthritis megelőzésére és kezelési módjaira. Az idei világnap szlogenje így hangzott: „A jövő a te kezében van.” A kampány

külön felhívta a figyelmet arra, mennyire fontos, hogy minél korábban felismerjék a betegséget. A reumatikus jellegű ízületi fájdalmakat okozó kór hazánkban 50000 ember problémája (főként 30-50 év közötti nőké), – és 10-12 ezerre tesz az érintettek számát, akiknél egyelőre nem diagnosztizálták a betegséget.



**„Doktor Úr, mi lesz velem azután, ha már nem fogok tudni járni?”**

*Ezt a kérdést a szomszédom tette föl a házi orvosának, és én, mint újságíró úgy gondoltam, hogy az elhangzott kérdés és az erre adott válasz kellően figyelemre méltó, és talán érdemes arra, hogy megosszam a Tisztelt Olvasóval.*

Az elhangzott mondat előzménye, hogy Béla nevű szomszédom az utóbbi években egyre többet panaszkodott nekem, hogy valami nincs rendben az ízületeivel, mert lassacskán szinte már semmilyen fájdalomcsillapító nem enyhíti a járás okozta fájdalmát. Javaslatomra egy alapos kivizsgáláson vett részt. A leletek láttán a vizsgálatokat végző orvos csak a fejét csóválta, és bizony semmi jóval nem kecsegtette szomszédomat, aki ezután nemhogy fizikailag, de lelkileg is összeroppanni látszott. A járás okozta fájdalomtól való félelmében a közlekedést csak a legszükségesebb esetekre korlátozta. Ennek eredményeképpen szépen, látványosan hizásnak is indult. A nyár közepére el is jutott plusz 15 felszedett kilóig. Így aztán meg is jelentek nála a cukorbetegség első tünetei. Mivel a körzetünkben egy új és agilis házi orvos kezdett praktizálni, ezért azzal a javaslattal álltam elő Bélának, hogy látogassa meg, és kérje ki a véleményét. A történet igazán ezután vett érdekes fordulatot. Szomszédom a rendelkezésére álló összes lelettel „elvonszolta” magát újdonsült házi orvosunkhoz, és miután az megtekintette a leleteket, Béla feltette neki a kérdést: **„Doktor Úr, mi lesz velem azután, ha már nem fogok tudni járni?”**

szponzorált cikk

- Nem lesz „azután”- mondta megnyugtatóan mosolyogva a fiatal orvos -, mert hála az orvostudománynak létezik az úgynevezett **PRP ízületi kezelés**, ami pontosan az ilyen, nagymértékben megkopott ízületek fájdalmát szünteti meg, és egyúttal a megkopott porcok visszaépülésében is nagy szerepet játszik. Valójában nem is rendkívüli eddig a történet, hiszen minden orvos az általa ismert gyógykezelésben hisz, és a tanultak alapján ezt igyekezik is alkalmazni kisebb-nagyobb sikerrel. Ami miatt igazából tollat ragadtam, az most következik. Béla elmesélte, hogy a dokortól kapott címen felkereste az **ORMOS Intézetet**, és az őt fogadó ortopéd szakorvostól ismét megkérdezte a már korábban elhangzott kérdést: **„Doktor Úr, mi lesz velem azután, ha már nem fogok tudni járni?”** Az orvos a kérdés hallatán jót nevetett, és csak annyit mondott: - Fogunk mi még versenyt futni, Szalay Úr, ha vállalja a kezelést! Hogy ne csigázzam tovább a Kedves Olvasók kíváncsiságát: ha nem is szó szerint versenyt fut, de panasz, és különösebb fájdalom nélkül tud - mindössze két kezelés után - közlekedni, járni. És a mozgásának újdonsült fájdalommentes

szabadsága eredményeként szépen megindult a súlycsökkenése is. Arra a kérdésemre, hogy miből is állt a kezelés, legyintve csak annyit mondott: vért vettek tőlem, majd az abból kicentrifugált hatóanyagot beinjekciózták a fájó ízületembe, és néhány nap elteltével már szinte alig éreztem fájdalmat. A második kezelés után pedig a járásom szinte teljesen olyan volt, mint régen. Mondtam is neki viccesen, hogy őszintén örülök a gyógyulásának, de amióta újra jár, szinte alig látom, és így most ugrottak a régi jó beszélgetéseink. Hogy őszinte legyek: nem bánom, és az ő története kapcsán kívánom minden érintettnek, hogy találják meg ők is újra a fájdalommentes járás örömét.



**ORMOS Intézet**  
1184 Budapest, Hengersor u. 73.  
Tel.: (06-1) 295-5963  
E-mail: titkarsag@ormosintezet.hu  
[http://ormosintezet.hu/kezelesek/prp\\_izuleti\\_kezeles/](http://ormosintezet.hu/kezelesek/prp_izuleti_kezeles/)



## Tudta-e?

A **DHA omega-3** zsírsavak szemünk sejtjeinek alkotóelemei.

Óvja szeme egészségét!

✓ Komplex összetétel

✓ Magas, **250 mg DHA** tartalom\*

30 db  
árért

45 db



A Béres Szemerő +DHA KOMPLEX légyzselatin kapszula időskori szembetegség (makuladegeneráció), valamint az erős fény sugárzás oxidatív szemkárosító hatása esetén a különleges táplálkozási igény kielégítésére szolgáló, speciális – gyógyászati célra szánt – tápszer.

Egészséggépzési számlára is kapható.

Az akciós kiszállítás a készlet erejéig elérhető.

\*Az ajánlott napi adagban (2 kapszula)

www.beres.hu  facebook.com/beres.klub

 **BÉRES** A nevünket adjuk az egészséghez

## ÉRDEKESSÉGEK szemünk világáról

A világból származó információink nagy részét látásunk szolgáltatja, a legtöbben mégis keveset tudnak róla. Felsorokoztatunk néhány érdekes tény – ismerkedjen meg velük, és higgyen a szemének!

Az emberi szem tízmillió színt képes látni és megkülönböztetni. A zöld szín az, amelynek legtöbb árnyalatát képesek vagyunk elkülöníteni egymástól.

A szem a legegységibb szervünk: szivárványhártyáján kétszázötvenhat sajátos pont található, míg az ujjlenyomatnak csak negyven ilyen jegye van! A fokozottan védett intézményekben éppen ezért már retinaszkennert használnak azonosításra az ujjlenyomat leolvasása helyett.

Testünkben a szemizmok a legaktívabb izmok. Soha nincsenek nyugalmi állapotban, a nap huszonnégy órájában tevékenykednek, nincs szükségük pihenésre úgy, mint a test legtöbb izmának.

Ha nem alszunk, akkor is sokat van csukva a szemünk: a pislogás miatt ébrenlétünk mintegy 10 százalékát csukott szemmel töltjük. Átlagosan tizenhétszer pislogunk percenként, 14 280-szor 14 órányi ébrenlét alatt, és 5,2 milliószor évente. Amikor olvasunk, kevesebbet pislogunk, így gyorsabban elfárad a szemünk, míg beszélgetés, társalgás közben többször csukjuk le a szemünket.

Az emberek szemének mérete születéstől kezdve a halálig ugyanakkora marad, a szem nem képes növekedni úgy, mint a többi testrészünk – ezért látjuk a kisbabák szemét hatalmasnak.

A szemet nem lehet átültetni, mert a szem és az agy több, mint egymillió idegroston keresztül kapcsolódik egymással, ezeket a kapcsolatokat még nem képesek rekonstruálni az orvosok.

Születésekor minden kisbaba színvak, és úgy látja a világot, ahogy a retina esik a kép, vagyis fejjel lefelé. A fordított látást a gravitáció révén sajátítják el három-négy hét alatt.

Források:  
eyecare.lensstore.co.uk, Dorkly.com, Vsp.com

U.É.



www.gyogyhir.hu

## Szürkehályog műtét az egyetlen, tökéletes és végleges megoldás

Dr. Német Ilona a Focus Medical Szemészeti Központ szürkehályog specialistája.

**Doktornő, kiknek nyújt megoldást a szürkehályog műtét?**

Természetesen mindenkinek, akinél szürkehályogot diagnosztizáltak. A mai korszerű technikának köszönhetően nem szükséges megvárni a szürkehályog úgynevezett „beérését”, ha valakit már zavar ez az állapot a mindennapi életvitelében - olvasásban, autóvezetésben - akkor eljött a műtét ideje.

**Mindenképpen szükség van műtétre? Nincs más megoldás?**

Nincs. A szürkehályog gyógyszerrel nem kezelhető, szemtorna vagy az optikai eszközök sem segítenek. Egyedüli eredményes gyógymódja - amellyel visszaállítható a látásélesség - az elszürkült szemlencse műtéti eltávolítása és egy korszerű műlencsével történő helyettesítése.

**Hogyan történik a műtét?**

Altatás és injekció adása nélkül, csepp-érzéstelenítéssel tökéletesen érzéstelenítjük a szemet, így nem lehet fájdalmat érezni sem a műtét alatt, sem utána. A legkisebb beavatkozás elvét követő, legkorszerűbb műtéti technikát (fakoemulzifikáció) alkalmazzuk, melyben nagy gyakoralattal rendelkezünk. Mindez nem tart tovább 20 percnél, amit rendkívül gyors és panaszmentes gyógyulás követ. 1 hét után autóvezetés, irodai, számítógépes munka már végezhető, nehéz fizikai munka, szennyezett környezetben végzett munka 1 hónap után lehetséges.

**Mindkét szemet egyszerre műtik?**

Nem, a másik szem operációja a gyógyulás ütemétől függően lehetséges, leghamarabb 1 héttel az első műtét után.

**Hogyan fog látni a páciens a műtét után?**

A modern műlencséknek köszönhetően a műtéttel már nem csak a szürkehályog által okozott látáscsökkenést szüntetjük meg, hanem egyúttal a korábbi fénytörési hibát is korigáljuk. Így a páciens élesen fog látni távolra szemüveg nélkül még akkor is, ha ehhez régen szemüvegre volt szüksége a rövidlátása, távollátása, vagy asztigmatiája miatt. A közeli látás javítására legmodernebb multifokális műlencsét, az asztigmatia (cylinder) megszüntetésére a törikus műlencse beültetését tudjuk ajánlani alkalmasságtól függően.

Célunk, hogy egyénre szabott lencsetervezéssel a lehető legkevesebb műtét utáni szemüvegviselést érjük el.

**Milyen hosszú a várólista?**

Mivel itt a Focus Medicalban a szürkehályog műtétek nem OEP finanszírozottak, így várólista nincs. A vizsgálatot követően, akár egy héten belül megtörténhet a műtét.

szponzorált cikk

www.gyogyhir.hu



Szabaduljon meg a  
**SZÜRKEHÁLYOGTÓL!**  
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-16-11

**focus  
medical**

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

gyógyhir magazin 17



# Gondolatok Mindenszentek körül

Életünk során időről időre megélünk veszteségeket: megszakad egy számunkra fontos kapcsolat, elveszíthetjük a munkánkat, de bizonyos értelemben veszteséget jelent az is, ha gyermekünk felnőtt és önálló életet kezd. A legintenzívebb érzelmeket mégis akkor éljük át, ha szerettünk meghal. A gyász lelünk veszteségre adott válasza. A reakció mindenkinél (és adott személynél is minden egyes újabb és újabb esetben) más és más. A különbségek ellenére úgy tűnik, a gyászfolyamatnak vannak általános és kultúra-független jellemzői is. A szakaszok nem határolhatóak el élesen egymástól, és az egyes szakaszokhoz is különféle érzelmek és állapotok kapcsolódhatnak.

## Sokk és tagadás

Amikor tudomást szerzünk szeretünk haláláról, nem tudjuk elfogadni a tényt. A kívülről számunkra sokszor érthetetlen, hogyan tudunk „működni”, hogyan tudunk nem minden pillanatban elveszítheti a kontrollt önmaga és tettei felett. Jellemzők az alvászavarok, az étvágytalanság, energiahiány, lelassulás.

sokszor ellentmondó érzelmek kavalkádját éli meg, gondolatait az elhunyt tölti be, döntésképtelen, vagy hirtelen, indokolatlan döntéseket hoz, és gyakran úgy érzi, bármelyik pillanatban elveszítheti a kontrollt önmaga és tettei felett. Jellemzők az alvászavarok, az étvágytalanság, energiahiány, lelassulás.

## Tudatosulás, átdolgozás, belenyugvás

A minket elárasztó fájdalom helyét lassan-lassan átveszik az emlékek. Az elhunythoz fűződő érzésekből és a közös múltból lassan felépül az eltávozott belső képe. Ez a belső kép először még nem emlék, hanem élő: az elengedés előtt még egyszer „megkeressük” a szeretett személyt, és önmagunkban még egyszer rá is találunk, önmagunk részévé tesszük, önmagunkban kicsit még hordozzuk őt. Ez a belső kép és dialógus segíti az elválást, de patológias is lehet, ha a gyászoló képtelen az utolsó lépés megtételére, az elengedésre. A gyász-munka bármelyik fázisában fennáll a „halálba kövítés” veszélye, mégis úgy tűnik, hogy ez a veszély a

keresés-elválás szakaszában a legnagyobb. A gyászfolyamat akkor ér véget, ha az eltávozottról alkotott belső kép úgy él bennünk tovább, hogy képesek vagyunk a jövő felé fordulni, az elhunyt emlékével, de már nélküle élni az életet.

## Az idő és a támogatás szerepe

A gyász időt igényel. Nagyon fontos, hogy ezt az időt a gyászoló meg merje adni önmagának. Másrészt a környezetnek is időt kell adnia a gyászoló számára: a gyászolótól átmenetileg át kell venni feladatait, de csak az általa igényelt mértékben. A környezet el kell, hogy viselje a gyászkrízisben lévő ember hangulati-érzelmi állapotait, bezárkózását vagy impulzivitását, testi-lelki tüneteit is. A gyászoló és környezete együtt kell, hogy végigmenjen a gyász útján, mert ez is közös történetük része.



N. Virág Edina  
pszichológus

# HAGYOMÁNY ÉS INNOVÁCIÓ

Ez a két fogalom az, ami Balogh Enikőt az élet minden területén jellemzi. A kis szabolcsi faluból származó lány minden tekintetben messzire jutott, fiatalon egy budapesti gyógyszerértárat vezet, ami mögött rengeteg munka van.

„Csak az működik, ha a belső és a külső egyformán rendezett, és a hagyományok mellett hosszú távon nélkülözhetetlen az innováció.”

## Mit jelent a hagyomány és az innováció az Ön számára?

- A gyógyszerértárban azt, hogy őrizzük és tiszteljük a szakmai hagyományokat. Ez igaz a tanácsadásra és egyes munkafolyamatokra, de szeretem régi korokat idéző gyógyszerértári eszközökkel körbevenni magam az irodámban is. Azonban meggyőződésem, ahhoz, hogy sikeresek legyünk, gyógyszerértárként is alkalmazkodnunk kell a kor elvárásaihoz. Ennek szellemében, a technika vívmányait alkalmazva újítottuk meg gyógyszerértárunkat, és működtetjük közösségi oldalunkat. Emellett a magánéletben is szeretem és használom a különböző modern „kütyüket”, de gyakran forgatok hagyományos könyveket is.

## Ez a technikai, esetleg természettudományos érdeklődés vezette a gyógyszerészet felé?

- Reál érdeklődésű voltam, de az, hogy gyógyszerész lettem, tulajdonképpen egyik osztálytársam inspirációjának köszönhető. Így utólag persze már bizonyíthatom, a lehető legjobb választás volt. Ez számomra olyan hivatás, ahol egyszerre jelen van a szellemi és a fizikai munka, nőként is ki tudok benne teljesedni, és család mellett is lehet csinálni.

## Sokat dolgozott, de meglett az eredménye, fiatalon került vezető beosztásba.

- Ezt leginkább három tényezőnek köszönhetem. Nagyon hálás vagyok édesanyámnak, akitől mindent megkaptam, amit csak adhatott, hogy be tudjam járni ezt az utat. Másrészt kezdő gyógyszerészként olyan közegbe kerültem, ahol sokat tanulhattam a szakmáról, majd 28 évesen helyettes vezető lehettem, harmadrészt megvolt bennem a szándék és a kitartás. Engem a gyógyszerértár működtetésének gazdasági része is nagyon érdekel, szabadidőmben szívesen olvasok könyveket a cégvezetésről, pénzügyekről. Nemcsak azt tartom fontosnak, amit a betegek látnak, hanem a megfelelő háttérrel is. Csak az működik, ha a belső

## NÉVJEGY

dr. Balogh Enikő  
gyógyszerész

Rózsakert Gyógyszerértár  
Budatétény

és a külső egyformán rendezett, és a hagyományok mellett hosszú távon nélkülözhetetlen az innováció.

## Önnek sikerült ezt elérnie?

- Nagyon nehéz, de a céloim, hogy minél közelebb kerüljünk ehhez. Fontos, hogy ez csapatmunka. Ha a munkatársak ismerik a közös célt, úgy tudnak tenni annak megvalósulásáért, hogy közben látják a nagy egészben a saját szerepüket. Bár szigorú vezetőnek tartom magam, de a hangulat családis. Szeretnék, hogy itt Budatétényben a Rózsakert Gyógyszerértár ezt az atmoszférát sugározza. Ha ezt a betegek is érzik, visszatérnek (nemcsak betegként hanem a szabadpolcos választékunk miatt is); ami a munkánk legjobb fokmérője és legnagyobb elismerése.

## Egy hobbiját, a gazdasági könyvek olvasását már említette. Befelér-e más is az életébe?

- Fontos számomra a sport: hetente kétszer járok konditerembe, így tudom biztosítani a megfelelő energiaszintem. Vidéken nőtem fel, talán ezért is szeretem az állatokat. Ha utazásról van szó, többnyire az aktív kikapcsolódást jelentő kulturális körutakat választjuk, szeretünk megismerni más vidékeket, kultúrákat.

## Mit szeretne még elérni ez életben?

- A nyáron volt az esküvőm, így a családalapítás lehet a következő lépés. Azt az egyensúlyt szeretném megteremteni a családban is, amit a munkahelyemen már sikerült; később pedig szeretném jól összehangolni a kettőt.



# Hogyan lenne javítható a daganatos betegek kezelésének eredményessége?

Daganatos megbetegedések esetén egyebek mellett a kiszámíthatatlan, elhúzódó betegút, a kivizsgálások és diagnosztikai eljárások időigénye miatt romolhat a betegek kezelésének eredményessége. De vajon mely pontokon lenne javítható az egészségügyi ellátás annak érdekében, hogy a gyógyítási folyamat az eddigieknél sikeresebb legyen? Erre vonatkozó kutatást végzett a Szinapszis Kft. onkológusok, daganatos betegek és hozzátartozóik megkérdezésével, melynek főbb megállapításait az alábbiakban közöljük.

## A házi orvosok felelőssége

Ha a kezelés időben megkezdődik, akkor ma már a rák bizonyos típusai teljesen gyógyíthatók és sok típusa kezelhető, ám ennek elengedhetetlen feltétele, hogy minél előbb felismerjék a betegséget. Az egészségügyi alapellátásban a beteg rendszerint a házi orvost keresi fel, ha valamilyen panasza van.

Sokat javíthatna a hazai daganatos betegek túlélési esélyein, ha a házi orvosok nagyobb arányban tudnák sikeresen rávenni a veszélyeztetett csoportokat arra, hogy részt vegyenek a szűrővizsgálatokon!

## A terápia megválasztása

Az első terápiás döntéssel járó felelősség óriási terhet ró a szakorvosokra, hiszen már az első kezelés kiválasztása meghatározhatja a gyógyulás minőségét és milyenségét is. Az onkológiai szakorvosok a lehető legjobb terápia-tervezéshez a jelenleginél jóval több esetben vennék igénybe a legmodernebb diagnosztikai eljárásokat, mint például:

- BRC meghatározás,
- sokgénes molekuláris diagnosztikai vizsgálatok,
- PET-CT és Choline.

Sajnos az államilag finanszírozottan elvégezhető vizsgálatok száma és részletessége véges, ez pedig korlátozza a kezelés megválasztásához rendelkezésre álló információkat is.

## A beteg anyagi helyzete

Az orvosok leginkább a társadalombiztosító által finanszírozott

vizsgálatokat javasolják, s háttérbe szorulnak magánfinanszírozott lehetőségek, így csökkentve a családok és a beteg anyagi terheit. Az onkológusok bizonyos esetekben attól is tartanak, hogy el is húzódhat a terápia megkezdése például a molekuláris diagnosztikai vizsgálatok eredményei miatt, ezért egyszerűbb eseteknél elegendőnek vélik a terápiás protokoll követését is.

## A beteg részvétele a terápiaválasztásban

Természetesen nem csak az orvosokat, hanem a betegeket is erősen foglalkoztatják a lehetséges terápiás megoldások. A daganatos betegségekkel kapcsolatban való tájékozódás legfőbb terepe a kezelőorvoson kívül az internet, ezt az orvosok (szakorvos, házi orvos, ismerős orvos) követik. A keresett információk legfőképp a lehetséges gyógymódokkal, a betegség leírásával, súlyosságával és okaival kapcsolatosak. A betegeknek lehetőségük van a terápiás döntésben való rész-

## Molekuláris diagnosztikai vizsgálatok

Az utóbbi években számos ráktípusnál váltak elérhetővé a célzottan ható készítmények, amelyekkel – ha a megfelelő páciensnek adják – jelentős állapotjavulást lehet elérni. A célzott terápia sikerének feltétele, hogy a gyógyszert a megfelelő beteg kapja. Ennek eldöntéséhez szükségesek a daganatgének elemzésén alapuló, a gyógyszerek hatékonyságát előrejelző vizsgálatok.

vételre, így gyakorolva az önrendelkezés jogát és ezzel megosztva az orvossal a felelősséget.

## Nincs elég idő a tájékoztatásra

Az interneten való tájékozódás megnövekedett szerepének okát az onkológusok egyöntetűen úgy látták, hogy bár ők maguk lennének a leghitelesebb információforrások,

a tájékoztatásra fordítható szűkös időkeret miatt a betegek gyakran inkább az internetről próbálnak további információkat szerezni. Ennek viszont gyakran az a következménye, hogy a betegek tájékozottsága hiányos, vagy a kezelőorvos nem lehet biztos benne, hogy pontosan milyen forrásokra támaszkodnak betegek, azok orvosilag mennyire megbízhatóak. Míg ugyanis az orvosok kötelesek elmondani a terápia mellékhatásait - ami riaszthatja a beteget - addig a komplementer készítményekről, eljárásokról a betegek nem minden esetben tudnak olyan hiteles forrásokból tájékozódni, amelyek ezekről említést tesznek.

H.T.

Szeretettel...



Varga Gyógygomba termékek  
- az időtlenség titka

www.vargagyogygomba.hu  
06 70 423 1127 • 06 30 391 8080

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.





2. rész

# A fájdalomcsillapítás története

Állítólag az orvostudomány máig legnagyobb eredménye az, hogy képesek gyógyítani a fájdalmat. Mi szerencsésnek mondhatjuk magunkat, de elődeinknek bizony keserves tapasztalatok árán kellett megtanulniuk, hogyan működik – vagy nem működik – a fájdalomcsillapítás.

**K**orabeli leírásokból tudjuk, hogy a görög orvosok, a trójai háborúban megsebesült katonáik fájdalomcsillapítására borban feloldott ópiátokat adtak. Ebben az időben a növényekből nyert kivonatok és a különféle főzetek képezték a fájdalomcsillapítás alapját. A régi kínai orvoslás is ebből a korból nőtte ki magát, már ismerték az akupunktúrát és ők is alkalmazták a növényi kivonatok természetes hatásait. Mire a középkor elérkezett, már feledésbe merültek a régi tanok, a betegségeket és a velük járó fájdalmat Isten büntetésének tekintették és nem is mindig kezelték. A „műtétek” nagyon kíméletlenül zajlottak: a leköötéstől eszméletüket veszítették az emberek, „szerencsésebb” esetben alkoholt vagy ópiumot itattak velük a beavatkozás előtt.

*Új lendület: nevetőgáz, kéjgáz*  
Internetes adatok szerint a „nevetőgáz” vagy kéjgáz és az oxigén felfedezésével, a XVIII. sz. végével kapott újabb lendületet a műtéti fájdalomcsillapítás fejlődése. Jelentős előrelépést jelentett, amikor F. W. Adam Sertürner, egy fiatal gyógyszerész 1811-ben előállította az ópium fő alkaloidját, a morfint (a

szér elnevezése is tőle származik, Morpheus, az álom istene után).

James Young Simpson skót orvos 1847-ben önmagán kísérletezve fedezte fel a kloroform hatását: először határtalan vidámságot tapasztalt, majd kábult álomba merült. Viktória királynő – akinek 17 év alatt kilenc gyermeke született – addig harcolt, míg maga is kipróbálhatta két alkalommal szülés közben.

Mára a tudomány és a kémia fejlődése lehetőséget adott arra, hogy elkerüljük a fájdalmakat, de fontos tudni – mondta dr. Matos Lajos kardiológus szakorvos –, hogy minden fájdalomcsillapítás tüneti kezelés, másodlagos módszer, amit csak párhuzamosan érdemes használni a fájdalmat valójában okozó betegségek elsődleges kezelése mellett.

Nagyon fontos az is, hogy az ember tudatilag hogyan áll a fájdalomhoz. Mindenképpen kellemetlen, de ha segítséget lát benne, akkor képes megérteni az üzenetét. Ami pedig a fájdalmat és Vincent van Gogh fogait illeti, a megoldásról 1886-ban ezt írta: „Azt gondolom, hogy az igazi betegséget elkerülhetném, de egészségem helyreállítása némi időt vesz igénybe. Van még két fogam, amit be kellene tömteni...”

Dózsa-Kádár Dóra

## Mi a helyzet ma?

A Semmelweis Egyetem Ortopédiai Klinikáján a műtétknél már ultrahangvezérelten érzéstelenítenek, vagyis egyenesen a vállat ellátó idegfonatba juttatják az érzéstelenítést, így az tovább tart, és kevésbé fáj a műtét – mondta a napokban Skaliczki Gábor, az intézmény ortopéd orvosa. Az új kulcslyuksebészeti technikával egy kicsi lyukon keresztül vezetnek kamerát az ízületekbe, így ötvenszeres nagyításban látható a terület. Nemcsak a vállon, hanem a térdben és bokaízületben is végeznek tükrözéses műtéteket, és hamarosan a csípőn és a csuklón is lesz rá lehetőség.

## Szervezetünk „fővezére” az immunrendszer

A felső légúti megbetegedések megelőzésének alapköve, hogy gondoskodjunk szervezetünk természetes védekező rendszeréről. Ha immunrendszerünk legyengül, nem tudja elég hatékonyan felvenni a harcot a kórokozók ellen.

Különösen az őszi-téli időszakban fontos a plusz támogatás, amit elsősorban a vitamin- és tápanyagdús étrenddel tudunk biztosítani – magyarázta lapunknak dr. Kádár János immunológus főorvos. Az immunrendszer alapja a bélflóra egészsége, érdemes tehát probiotikumokkal is támogatni a működését. A vitaminok, nyomelemek és ásványi anyagok közül az antioxidánsok, a C- és E-vitamin, szelén, cink ajánlható, és választhatunk természetes szereket, például fagyöngyöt a betegségek elleni védekezésben.

A megfázásért az adenovírus vagy a koronavírus a felelős, míg az influenzát az influenza vírus váltja ki, de a tünetek kezdetben ugyanazok. A megfázást később torokfájás, köhögés, tüsszögés és orrfolyás jellemzi, míg az influenzát inkább láz, izomfájdalom, kimerültség és izzadás. A nátha elsősorban cseppfertőzéssel terjed, ezért fontos a zsebkeendő használata és a gyakori kézmosás. Fontos

Az immunrendszer jó esetben tökéletesen végzi feladatát, ám ha a szervezet nem jut hozzá a megfelelő tápanyagokhoz – beleértve a működéséhez nélkülözhetetlen vitaminokat, ásványi anyagokat és nyomelemeket is – akkor a védekező rendszer is könnyebben elveszti a fertőzések elleni harcot. Az őszi-téli időszakban különösen figyeljünk ezeknek a pótlására, melyek nem csak a vírusfertőzésekkel szembeni védekezésben segítenek, hanem akkor is, ha már megbetegedtünk.

tudni, hogy a kórokozók 3 órán keresztül életképesek maradnak és fertőznek.

D-K. D.

hirdetés

## Keresse az új kombinált csomagot, Béres Csepp Extra + C-vitamin!



AKCIÓS ÁR  
3990 FT\*



Erős immunrendszer és elemében a család.

Az emelt hatóanyag-tartalmú Béres Csepp Extra fokozott immunvédelmet biztosít szervezetünknek a betegségek megelőzésében és leküzdésében, hogy a mindennapok kihívásai közben is életerősek maradjunk.

\*Akció ár érvényes: 2016. december 31-ig.  
Részvétel pátkák: www.beres.hu.  
Vény nélküli hapható roozáló gyógyszer.

A KOCKÁZATOKRÓL ÉS MELLÉKHATÁSOKRÓL OLVASSA EL A BETEGTÁJÉKOZTATÓT, VAGY KÉRDEZZE MEG KEZELŐORVOSÁT, GYÓGYSZERÉSZÉT!

BÉRES A nevünket adjuk az egészséghez



# Megfázás és influenza

## Hogyan védekezünk?



Bár az influenzaszezon valószínűleg még odébb van, a védekezést már most meg lehet kezdeni a járvány ellen, ahogy a meghűléses betegségek ellen is. Mit tehetünk egészségünkért az őszi, téli hónapokban?

Az Állami Népegészségügyi és Tisztiorvosi Szolgálat (ÁNTSZ) influenzafelügyelőszolgálatának évek óta ad ki heti jelentést influenzaszezonban a fertőzés terjedéséről. Ha végignézzük az elmúlt évek riportjait, akkor azt látjuk, hogy a 2015/2016-os szezonban például ez év 3. hetétől a 9. hetéig oltott járványszerű méreteket a fertőzés, vagyis nagyjából január végétől március elejéig, és kisebb eltérésekkel hasonlókat mutatnak az

ÁNTSZ grafikonjai és jelentései a korábbi évekről is. Mindebből nem következik, hogy nem lehetne már most tenni a betegség elkerülésére.

### Az oltás sokat segít

Az ÁNTSZ állásfoglalása szerint ugyanis az influenza megelőzésére a legjobb módszer, ha védőoltást kapunk, így ugyanis nemcsak magunkat, hanem a környezetünkben élőket is megvédhetjük. A félévesnél fiatalabb

csecsemőket például még nem lehet oltani, miközben ők is fogékonyak a fertőzésekre, így csupán az adhat nekik védelmet, ha a körülöttük élők nem fertőzik meg őket. Azt tudni kell, hogy a vakcina beadását követően legalább 10-14 nap kell a védettség kialakulásáig, ezért az ÁNTSZ azt javasolja, lehetőleg még őszi, de legkésőbb decemberig oltassuk be magunkat. Azzal is fontos tisztában lenni, hogy az

előző évi oltás nem okvetlenül nyújt védelmet, hiszen az influenzavírus szezonról szezonra változhat – éppen ezért az influenza elleni oltóanyagban lévő vírustörzsek is változnak.

### C-vitamin és még több C-vitamin

Az oltás beadatásán kívül azzal is védekezhetünk az influenza (és a meghűléses betegségek) ellen, ha tudatosan erősítjük immunrendszerünket a nyirkos, hideg hónapokban. Ehhez az egészséges életmódra, a kellő mennyiségű testmozgásra, a testsúly megfelelő szinten tartására stb. vonatkozó általános szabályok betartása mellett az is jó eszköz, ha étrendünkkel is felkészítjük szervezetünket a kihívásokra. Az e szempontból nagyon hasznos C-vitamin ilyenkor is hozzáférhető: őszi van szezonja pl. a kiemelkedően sok C-vitamint tartalmazó csipkebogyónak, és egész télen kapható a piacon a szintén magas vitamintartalmú savanyú káposzta.

### C-vitamin – mennyit fogyasszunk belőle?

Az USA-beli Nemzeti Egészségügyi Intézet (National Institutes of Health) ajánlása a napi szükséges C-vitamin-mennyiséget az életkortól, nemtől és más tényezőktől (pl. terhesség, szoptatás) teszi függővé. 19 éves kor felett például napi 90 milligramm bevitelét ajánlja férfiaknak, 75-öt nőnek azzal a megjegyzéssel, hogy a dohányzóknak ezen felül még napi plusz 35 milligramm javasolt.

szakemberek szerint is hasznos házi praktika az inhalálás. Ehhez melegítsünk fazéknyi vizet pár evőkanál sóval és maréknyi kamillával. Ha a víz felforr, zárjuk el a gázt, fedjük le az edényt, hagyjuk állni pár percig. Majd vegyük le a fedőt, fejünkre terítsünk frottír törülközőt, óvatosan hajoljunk az edény fölé, és lélegezzük be a felszálló gőzt. Kamilla helyet használhatunk különböző illóolajakat, esetleg tehetünk a vízbe eukaliptusz-kivonatot is.

### Hasznos házi praktika: az inhalálás

Ha mégis megtörténik a baj, a megfázás tünetei közül az orrdugulás és a köhögés ellen

P.Gy.

hirdetés

hirdetés

## PiC MrHippo

KOMPRESSZOROS INHALÁTOR KÉSZÜLÉK  
GYERMEKEK SZÁMÁRA



Játékos, fájdalommentes kezelés gyermekek alsó- felső légúti betegségeinek megelőzésére, kezelésére, akár keserűvízzel is. A Rinoshower orrmosóval csillapíthatja az arc- és homloküreg gyulladás tünetei.



- Gyermekek számára kialakított design, hogy a terápiát vidám pillanattá varázsolja
- Nagyobb hatékonyság feleannyi idő alatt\*
- Egyedi és eredeti, tökéletesen mutat akár a gyermek szobájában is
- Puha 2 az 1-ben maszk, mely gyermekek és felnőttek számára egyaránt használható
- Kompakt, hordozható kivitel (minden tartozékot a készülékben lehet tárolni)
- **GARANCIA: 5 ÉV**

Levelezési cím: 1158 Budapest,  
Rákospalotai határút 2.  
Tel.: 06-1/4146-491, fax: 06-1/4146-492  
www.aim-medical.hu • info@aim-medical.hu

\*Bővebb információ a termékről és értékesítési pontok:  
[www.mrhippo.hu](http://www.mrhippo.hu)

AIM Medical Professional  
AIM-Medical Kft.

## 2 kg narancs C-vitamin erejével\*



**Calcium-Sandoz®**  
+ Vitamin C 1000 mg  
pezsgőtabletta

Vény nélkül kapható gyógyszer.

\*1kg közepes méretű, 150 g súlyú narancs 75 mg C-vitamint tartalmaz. Forrás: (ÉRT) 2013: Mennyi a napi ajánlott C-vitamin bevitel? [www.ert.hu](http://www.ert.hu). Ez a gyógyszer nem helyettesíti a kiegyensúlyozott és változatos étrendet.

Sandoz Hungária Kft., 1114 Budapest, Bartók Béla út 43-47.  
Tel.: +36 1 430 2890 • [www.sandoz.hu](http://www.sandoz.hu) • OCAL 779/09.10

**SANDOZ** A Novartis Division

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



# Mi ez a köhögés már megint?

## A száraz köhögés

Száraz köhögés esetén nincs felszakítható nyálka a légutakban, a köhögés elhúzódó, kínzó, nem hoz megkönnyebbülést. Leggyakrabban asztma, mellhártya-gyulladás, vagy allergia válhatja ki. Száraz köhögés esetén éjszakára, az alvás elősegítésére szolgálnak a köhögéscsillapítók.

## A hurutos (produktív) köhögés

A „hurut” kifejezést általában a váladékképződéssel járó nyálkahártyagyulladás jellemzésére használjuk. „Szörtyögő”, hurutos köhögést hallunk, amikor a légutakban eltávozásra készülő váladék van, mely gyulladás következményeként jön létre kórokozóra, mechanikai vagy vegyszeres ingerekre adott válaszként. A túl sok, és a túl sűrű váladék egyaránt gondot okoz: túl sok váladék esetén a nyálkahártya duzzanata miatt csökken a légutak keresztmetszete, s így az átáramló oxigén mennyisége. A sűrű váladék emellett a kórokozók melegágya, minél tovább pang, annál nagyobb az esélye a felülfertőzésnek. A hurutos köhögés élettanilag hasznos, hiszen segíti, hogy a váladék a garatba jusson, s onnan eltávozzon (lenyeléssel, kiköpéssel). E folyamat

Ismét „ránk jött a köhögés”, és fogalmunk sincs, miért. Vajon most rögtön menjünk vele orvoshoz, vagy várjunk még, hátha elmúlik? S ha várunk, mivel segíthetnénk, köptetővel? Hurutoldóval? A helyes döntéshez szeretnénk némi segítséget nyújtani, elsőként egy kis élettani áttekintéssel.

elősegítésére használhatjuk a köptetőket, melyek a légutakban megnövelik a váladék mennyiségét, s így segítik felköhögni a sűrűbb, vagy letapadt váladékot. A köptetők tartalmazhatnak növényi - pl. kakukkfű, lándzsás útifű, stb. - vagy kémiai alapú - pl. terpén-hidrát - hatóanyagokat. A sűrű váladék eltávolítását elősegítik a váladék-, vagy hurutoldók. Ezek a váladék mennyiségének növelése nélkül oldják, elfolyósítják azt, így könnyítve meg a felköhögésüket.

## Köptető, vagy hurutoldó – van különbség?

Igen, van. A köptetők alapvetően a légúti nyák termelését fokozzák, így használatuk során a felköhögendő nyák mennyisége tovább nő. Az így megnövekedett nyákmennyiség pedig fokozott köhögési ingert kiváltva járul hozzá a váladék kiürüléséhez.

Ezzel szemben a hurutoldók a lerakódáson hatva apróbb részecskére „szakítják” a váladékot, így csökkentve annak sűrűségét és tapadását, melynek köszönhetően a váladék felköhögése már jóval kevésbé megterhelő folyamat.

H.T.

## AMIRE ÉRDEMES ODAFIGYELNI

Bizonyos köptetők alkoholt tartalmazhatnak, így érdemes erről a patikában előzetesen tájékozódni!

Hurutos váladék képződhet az arcüregben is, tehát nemcsak hurutos köhögés, hanem erős orrváladékozás, sűrű, nehezen felszakadó orrváladék esetén is indokolt lehet hurutoldó alkalmazása.



Új kiszerelés felnőtteknek is!\*

**ACC 20 mg/ml**  
**belsőleges oldat 200 ml**

**CÉLZOTT MEGOLDÁS**  
**HURUTOS KÖHÖGÉSRE!**

**Hurutos köhögés? Az ACC szakértelmében bízunk, de az oldat formát választanánk?**

Az ACC célzottan a lerakódáson hat, feloldja a hurutos váladékot és megtisztítja a légutakat.

Vény nélkül kapható, acetilciszteint tartalmazó gyógyszer. \*Új kiszerelés: ACC 20 mg/ml belsőleges oldat, 200ml  
Sandoz Hungária Kft. • 1114 Budapest, Bartók Béla út 43-47.

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

**CÉLZOTT MEGOLDÁS**  
**HURUTOS KÖHÖGÉSRE!**

**1 NAP**

**SANDOZ** A Novartis Division  
Sandoz Hungária Kft. • 1114 Budapest, Bartók Béla út 43-47. • Tel.: +36-1-430-2090 • www.sandoz.hu

Vény nélkül kapható, acetilciszteint tartalmazó gyógyszer.

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



# Nem csak mézeskalácshoz!

Néhány friss kutatás eredményére hivatkozva a fahéjat tanácsolják használni a cukorbeteg-diéta során és azoknak is, akik javítani szeretnék veséjük egészségén.

**M**iközben a tudósok keresik a fahéjban az újabb lehetőségeket, a kínaiak már több mint 4000 évvel ezelőtt írtak róla. Az ókori egyiptomiak a balsamozáshoz használták és i. sz. az első században Plinius, római filozófus azt írta, hogy a fahéj 15-ször értékeesebb, mint az ugyanolyan súlyú ezüst. A középkorban az orvosok torokgyulladás gyógyítására használták. Ma már tudjuk, hogy a fahéj fokozza az emésztést és a gyomor működését, enyhíti a felfúvódást és a görcsöket, valamint a veseszövetekben javítja a vérrellátást. Dr. Barbara Kahn és munkatársai vizsgálták – többek között – a fahéj és a diabéteszes étrend összefüggéseit, és megállapításait a „Diabetes Care” című lapban tették közzé. A fahéj ugyanis az elmúlt néhány évben újból kezd visszatérni régi, gyógyító szerepébe. A kéreg, amelyből a fahéjrudat vagy a port előállítják, nagy mennyiségben tartalmaz egy összetett szénhidrátszerkezetet, amelyet mukopoliszacharidnak hívnak. Amikor nedvesség éri, akkor ezek a hosszúkás szénhidrátok, nyálkás, ragacsos formát vesznek fel. Tea-ként vagy fűszerként elfogyasztva ennek a szénhidrát szerkezetnek

a megemésztése és feldolgozása sokkal több időt igényel, ezért a lebomlás folyamán csupán kevés glükózt termelnek hosszú időn keresztül, így stabilizálják a vércukor szintjét. Ha a fahéjat főzés előtt adjuk az alapanyagokhoz, akkor ezt a tulajdonságát átadja a többi, magasabb glikémiás indexű összetevőnek is.

## Megelőzésre is jó!

A Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics folyóiratban közzétett tanulmány szerzője, Jo Carol Chezem kimutatta, hogy amikor egészséges testsúlyú és elhízott felnőttek 6 gramm fahéjjal fogyasztották reggeli gabonapelyhüket, a következő két órában 25 százalékkal csökkent a vércukorszintjük azokhoz a kísérleti alanyokhoz viszonyítva, akik nem ettek a fűszerből. A 37 résztvevővel végzett kutatás azt bizonyítja, hogy a fahéj egészséges testsúlyú és elhízott felnőttekben egyaránt csökkenti a vércukorszintet és javítja az inzulin-érzékenységet.

„Közel 80 millió amerikai felnőtt van prediabéteszes állapotban, vagyis rendelkezik olyan magas vércukorszinttel, ami cukorbetegség

kialakulásához vezethet. Nagyon biztatók az eredményeink, ezért azt tervezzük, hogy prediabéteszes és diabéteszes alanyokkal is végzünk hasonló kísérleteket” – nyilatkozta Jo Carol Chezem. A kutató hozzátette, hogy bár a kísérletben használt mennyiség (6 gramm, vagyis két és fél teáskanál) több volt, mint egy csipet, az alanyok elfogadhatónak találták az ízét. A felfedezés sok millió embernek nyújthat lehetőséget arra, hogy egy fűszer reggeli használatával őrizhesse meg egyszerűen egészségét.

Vincze Kinga

## Tudomány

„A fahéj vércukorszint csökkentő képességéről már számos hír jelent meg. A kutatások azt bizonyítják, hogy a fahéj képes serkenteni a glükóz glikogén formájában történő tárolását. Állatkísérletekben a fahéj megemelte az IRS-1 faktor mennyiségét, amely az izomszövetek glükózfelvételét megnöveli. Beszámoltak olyan eredményekről is, amelyek szerint a fahéj fokozta azt a szállító mechanizmust (GLUT-4), amely a glükózt a véráramból a szövetekbe juttatja.”

# Vigyázz, nehozz felfázz!

A hólyaghurut - a köznyelvben felfázás - az egyik leggyakoribb betegség. Elsősorban a nőket érinti, de férfiak esetében sem ritka, sokan évente 2-3-szor is megtapasztalják ezt a húgyúti kellemetlenséget.

A húgyúti felfázásos betegséget (HFB) a hideg hatására meggyengült helyi immunrendszer következtében a húgycsőbe kívülről bekerülő E. coli baktériumok idézik elő. Tünetei a gyakori vizezés, és nők esetében a vizeletürítéskor fellépő erős fájdalom, kellemetlen, égő érzéssel. Bár a gyulladást az elszaporodó baktériumok váltják ki, nem biztos, hogy azonnal az antibiotikumokhoz kell fordulnunk, hiszen ezek elpusztíthatják szervezetünkben az élettanilag hasznos baktériumokat is. A húgyúti gyulladások szokásos házilagos kezelésére szolgálnak a gyógyteák és a kamillás láb- és ülőfürdők, de fontos a bőséges folyadékbevitel is, amellyel "kimossuk" a húgyhólyagba jutott baktériumokat. Ha azonban a tünetek a házi gyógymódok alkalmazásával néhány napon belül nem enyhülnek, sőt, esetleg súlyosbodnak, feltétlenül urológus szakorvoshoz kell fordulnunk!

## A higiénia szerepe

Hólyaghurutot nem csak a felfázás idézheti elő, hanem a személyes higiéné elhanyagolása is. Mivel a húgycső-, a végbél- és a hüvely nyílás egymáshoz közel helyezkednek el, a nem megfelelő tisztálkodás is előidézhetheti a baktériumok elszaporodását.

## Mit igen?

Kamillás ülőfürdő

Lábfürdő

Bőséges folyadékbevitel

Réteges öltözködés

## Mit ne?

Vizes fürdőruha

Papucs nélkül hideg padlón

Felületes tisztálkodás

## Hasznos gyógynövények

Többféle gyógynövény – pl. a medveszőlőlevél, a tőzegáfonya – fejt ki kedvező hatást a felfázásos megbetegedések ellen. Ezek csökkenthetik a húgyút gyulladt állapotát, illetve a húgyútban felszaporodott E. coli baktériumok mennyiségét.

hirdetés

„I SAY FELFÁZÁSRA”  
tőzegáfonya-kapszula,  
ami hat!

Télre kell a gyors segítség!

Téli akció: -15%

i say:  
FELFÁZÁS,  
HÚGYÚTI  
FERTŐZŐ  
BETEGSÉGEK  
MEGELŐZÉSÉRE  
ÉS KEZELÉSÉRE

- Klinikailag igazolt, gyors és biztonságos hatású termék, orvosi ajánlással a felfázás kezelésére, megelőzésre.
- Az EU hatóságai által gyógyhatásának elfogadott tőzegáfonya-készítmény.
- Szuperhatékony, tartós, intenzív hatás.
- Vegetáriánus kapszulahéj.

30 kapszula / doboz

Orvostechnikai eszköz  
(CE Z/11/02381)

Akciós ajánlott ára: 2950Ft

Recept nélkül, EP kártyára is kapható  
gyógyszertárakban és bioboltokban, Tel.: 06-30-2100-155 és a neten:  
Valamennyi gyógyszer-nagykereskedő biztosítja.

www.pharmajorte.hu  
A webáruházban 10%-os jóváírással!

hirdetés

**FAHÉJ** étrend-kiegészítő tabletta  
AZ EGÉSZSÉGES VÉRCUKORSZINTÉRT

Gazdaságos kiserelés  
50 napra!

Forgalmazó: CEE Naturline Kft. Tel.: 06 30 244-4028, e-mail: info@doskar.hu, www.doskar.hu



## INFORMÁCIÓS VIDEO



A cukorbetegség két legjellegesebb tünetét mutatja be **Dr. Kempler Péter** diabetológus.



**AKCIÓ**

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

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



**Probléma:**

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



**Probléma:**

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



**Probléma:**

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



**Probléma:**

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

**Relax Maister Mesterbalzsam:**

12 gyógynövénykivonatot tartalmaz, mely kivonatok alkalmassak lehetnek reumás fájdalmak, izomfájdalmak, izom húzódások, sport sérülések, izületi 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. Alkalmassak bőrbetegségek, leégések, pattanások kezelésére. Erősíti a szervezet ellenálló képességét, megnyugtat, erőt ad.

**Vadgesztenye kivonat gyógyhatása:**

Erősíti az érfalakat. Alkalmassak aranyér kezelésére. Gyógyítja a visszér gyulladást, 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 teendőknél 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 Ferencné Magdi



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

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

**Nem kell félni az éjszakai munkától**

Nem növeli a nőknél a mellrák kialakulásának kockázatát az éjszakai munka – derült ki a témában készített eddigi legnagyobb vizsgálatból.

Csaknem évtizedes tévhitel számolt le egy friss kutatás. Az Egészségügyi Világszervezet (WHO) Nemzetközi Rákkutatási Hivatala (IARC) 2007-ben jelezte, hogy „feltehetőleg” kapcsolat van a váltott műszakban végzett munka és az emlőrák kialakulása között. Az IARC annak idején úgy gondolta, a váltott műszak felbolygatja a szervezet biológiai óráját. A szakemberek főleg állatokon és laboratóriumi körülmények között végzett vizsgálatokra alapozták jelentésüket.

A brit Cancer Research UK rákkutató intézet szakértői azonban most összesen 1,4 millió brit, amerikai, kínai, svéd és holland nő adatait elemezve arra jutottak, hogy nincs összefüggés az emlőrák és az éjszakai munka között. Azt találták, hogy azoknál a nőknél, akik életük során – akár 20-30 éven át – dolgoztak éjszakai műszakban, nem volt magasabb a mellrák kockázata, mint azoknál a társaiknál, akik pihentek az éjszakai órákban. Az új tanulmány a Journal of the National Cancer Institute című folyóiratban jelent meg. A felfedezés egyébként nem új és nem is egyedülálló: „hasonló eredményre jutott három másik közelmúltbeli brit tanulmány is, és akkor is ez volt a végkövetkeztetés, amikor a vizsgálatba bevont összes, szám szerint tíz tanulmányt elemeztük” - húzta alá a kutatást vezető Ruth Travis, az Oxfordi Egyetem munkatársa.

A Nagy-Britanniában élő nők átlagosan 14 százaléka dolgozott már valaha éjszakai műszakban: 2 százalékuk 20, vagy annál több évig is – számol be az MTI. A szigetországban évente nagyjából 53 ezer nőnél diagnosztizálnak mellrákot és körülbelül 11500-an halnak bele a betegségbe. A mellrák a leggyakoribb ráktípus Nagy-Britanniában, ezért kulcsfontosságú megismerni az összes kockázati tényezőt, hogy egyértelmű egészségi tanácsokat lehessen adni a nőknek. A szakemberek aláhúzták, hogy az egészséges életmód szabályait követve, azaz az egészséges testsúly megőrzésével, kevés alkohol fogyasztásával és aktív életmóddal tudják csökkenteni az emlőrák kockázatát.

U.É.



**INFORMÁCIÓS VIDEO**



**Dr. Borbényi Erika onkológus** arról beszél, milyen lehetőségek vannak a mellrák kezelésére.

www.gyogyhir.hu

**HIDVEGI™**

**avemar**  
daganatos betegek részére

**Vásároljon a LEGKEDVEZŐBB áron!**

**avemar.hu**

**A hivatalos Avemar Webshop!**



Az Avemar alkalmazása nem helyettesíti, hanem kiegészíti az onkológiai kezeléseket és gyógyszereket! Használat előtt olvassa el a részletes felhasználói tájékoztatót, vagy konzultáljon kezelőorvosával!

www.avemar.hu

Biropharma



# A „kínos herpesz”

Mondjuk ki: a herpesz minden fajtája és formája kellemetlen, sőt kínos, de veszélyes is. Azt már egyre többen tudják, hogy a herpesz vírus 1-es típusát, mely az ajakherpeszt okozza, az emberek többsége hordozza magában.

**E**rről már lapunkban is többször írtunk, mint ahogy arról is, hogy ennek megelőzésére egyelőre nincs ötlete a tudományban. A kialakulásához vezető tényezők: a stressz vagy olyan étel fogyasztása, ami „kicsapja a szervezetben a biztosítékot” – nos, ezek nehezen leküzdhető ellenfelek. Az óvatosság mégis segíthet. Hogy konkrétan mi váltja ki a tüneteket? Minden, ami az immunrendszert igénybe veszi, illetve gyengíti. Hogyan terjed? Cseppfertőzéssel vagy akár a legkisebb testi kontaktussal, legyen az csók vagy csak egy tüsszentés. De elég, ha véletlenül herpeszrel fertőzöttek után használunk egy poharat. Az elmosogatott edény, evőeszköz, pohár már nem árthat.

Segíthetünk a szervezetünknek, hogy könnyebben szabaduljon meg a herpesztől, ha a fertőzés idején többet fogyasztunk a következő ételekből: hüvelyesek, csirke, tengeri halak, narancs, piros zöldségek, tökmag, spenót. Hatásos lehet a vírusölő hatású bodza-, körömvirág-, és echinacea-tea, illetve a fokhagyma. Súlyosítja a tüneteket az

alkohol és a sok hozzáadott cukrot tartalmazó üdítőitalok, valamint a készételek fogyasztása.

## Terhesség alatt veszélyes

Az ajakherpesz hólyagjait tilos kiszűrni, nyomkodni: kezelni kell őket, és meg kell várni, amíg leszáradnak. Míg a HSV-1 az emberek többségében jelen van, addig a másik fajta herpeszt okozó vírus, a HSV-2, az emberek 20-30 százalékában van meg. Ez utóbbi azonban jóval veszélyesebb – mondja dr. Tisza Tímea, nemigyógyász szakorvos. A nemi szervi herpesznek sokszor nincs tünete, ám ha bármiért felmerül a gyanú, hogy érintettek lehetünk, járjunk utána! Erre alkalmas az STD-szűrés, amely ma már elérhető. Különösen terhesség idején kell óvatosnak lenni, mert a nemi

herpesz-vírus vetélést okozhat, vagy visszafordíthatatlanul károsíthatja a magzatot.

U.K.

„Az ajakherpesz átfertőzhető a nemi szervekre. A vírusok különbözősége nem véd meg a betegség terjedésétől. Ha a bőr sérült, gyakorlatilag bárhová átfertőzhető a vírus. Az ajakherpesznél és a nemi herpesznél reaktiváció történhet, azaz az első fertőzés után a közeli idegdúcokba fészkelődött vírusok okoznak betegséget az adott ideghez tartozó bőrfelületen. Ezek a visszatérő fertőzések belülről jönnek.”

dr. Gócs Viktor  
infektológus



# A lúgosítás a fülnek is jó

A fülzsírképződés természetes folyamat, a hallójárat öntisztulás révén kifelé ürít. A külső hallójárat hőmérséklete, páratartalma, és szellőzése mellett a baktériumok szaporodása szempontjából a hallójárat pH-értékének van döntő jelentősége.



**N**ormál esetben a hallójárat savas kémhatású, pH-ja 3-5 között mozog. Ezt az egészséges kémhatást a fülzsír tartja fent. A fülödugulást az is előidézhetheti, ha rendszeresen valamit a hallójáratba helyezünk: például fültisztító pálcat, fülhallgatót, hallókészüléket.

A fülzsír felgyülemzése a fülben okozhat fülfájást, hallásromlást, fülzúgást, viszketést, szédülést és hallójárat gyulladásra is hajlamosíthat. A külső hallójárat leggyakoribb betegsége a fülzsírdugulás (coerumen).

Ha fülödugulást észlelünk, fontos, hogy ne próbáljuk meg ujjal vagy pálccával kitisztítani a fület, mert csak nagyobb problémákat okozhatunk. Léteznek módszerek a fül komolyabb otthoni tisztítására, de alkalmazásuk során nagyon oda kell figyelni, hogy ne sértsük meg az érzékenyebb részeket. A fül spray használata a biztonságos módszerek közé tartozik, de mint minden más egészségügyi problémánál, itt is igaz, hogy bármilyen kétely vagy a tünetek súlyosbodása esetén orvoshoz kell fordulni.

## A lúgosítás is segíthet

A fokozott fülzsírtermelés a szervezet általános savsajntjének emelkedésére is utalhat – állítja Vass Zoltán kandidátus. Gyakori, hogy azoknál a betegeknél, akiknek sok a fülzsírja, szájszag, fokozott izzadás, fogkőképződés és gyomorpanaszok illetve reflux betegség is jelentkeznek, és gondos vizsgálattal a savasodás egyéb jelei is megfigyelhetők.

A megoldás a savas állapot megszüntetése, ezért a szervezet általános savtalanítása és lúgosítása javasolt. Fontos tudni, hogy a bőr és a belek szoros összefüggésben állnak egymással, így minden bőrbetegségnél ügyeljünk arra, hogy rendben legyenek a beleink, és megtisztítsuk őket.

A szakszerű tisztálkodás és fülmosás ugyancsak a higiéniai kultúra része.

Vincze Kinga

## Miért gyakoribb a fülödugulás idős korban?

„A fülödugulást számos egyéb ok mellett a fülzsír túlzott felgyülemzése okozhatja. Hajlamosít rá az úgynevezett seborrhoeás bőr, a szűk vagy szőrös hallójárat. Idős korban a fülzsír szárazabbá válik, így a kor előrehaladtával a fülödugulás gyakoribban jelentkezhet.”

dr. Vass Zoltán fül- orr- gégegyógyász és audiológus

hirdetés

hirdetés

## HERPESZ • AFTA • AJAKFÁJDALMAK

A Carbosan gél ajakfájdalmak – pl. láz, herpeszvírus, erős napsugárzás okozta gyulladás és szájnyálkahártya-fekély vagy afta tünetek – enyhítésére, kezelésére szolgáló gyógyszer. Gyorsan csökkenti a fájdalmat, segíti a természetes gyógyulást.

VÉNY NÉLKÜL, GYÓGYSZERTÁRAKBAN KAPHATÓ GYÓGYSZER!

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



satco

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

ROWA  
Pharmaceuticals Ltd.  
Bony Cs. Csk.  
Központ

## VAXOL® 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® fül spray a 93/42 EGK irányelv alapján I. osztályba tartozó orvostechnikai eszköz



A HALLÓJÁRAT TISZTÍTÁSÁRA NE HASZNÁLJON FÜLTISZTÍTÓ PÁLCIKÁT!

- KÜLÖNÖSEN JAVASOLT
- Túlzott fülzsír termelés esetén, a fülzsír okozta fülödugulás 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!



# WELLNESS

## az immunrendszer védelméért

A szaunázással kapcsolatos tanulmányt eredetileg a Journal of Human Kinetics című szaklapban tették közzé. A szöveg angolul olvasható többek között itt: [ncbi.nlm.nih.gov](http://ncbi.nlm.nih.gov)

Aki már megtapasztalta, az tudja, hogy wellnessezés után frissebbnek, kipihentebbnek érezzük magunkat, és kevésbé kell tartanunk attól, hogy valamilyen betegség lever minket a lábunkról. Kevésbé ismert talán azonban, hogy tudományos kutatások is igazolják egy-egy jellegzetes wellnessprogram immunrendszer erősítő hatását.

Nem egy szálló kínál lehetőséget például arra, hogy ellenőrzött körülmények között vehessünk részt léböjtkúrán. A kúra segít szervezetünknek megszabadulni a méreg- és salakanyagoktól, a böjtölés élettani hatásairól viszont ennél is meglepőbb eredményeket tettek közzé az USA-beli University of Southern California kutatói. A nem olyan régen végzett vizsgálat során Valter Longo professzor és munkatársai egereket és embereket fogtak 2-4 napos böjtre ellenőrzött körülmények között. A kutatók úgy találták, hogy a koplálás következtében a fehérvérsejtek – leukociták – egy része lebomlott (különösen a sérült sejtek), majd a

*A hűvös, nyirkos őszi és téli hónapokban, az influenza és a megfázásos betegségek szezonjában sokan döntenek úgy, hogy egy-egy wellnessezéssel töltött hétvégével tesznek egészségükért. Miért erősítik az ilyen alkalmak szervezetünk védekezőképességét?*

helyükbe nagyobb számban újjak termelődtek. Mindez azért fontos, mert immunrendszerünkben a leukocitáknak jut az a feladat, hogy megvédjenek minket a fertőző betegségektől és a testünkbe került idegen anyagoktól. Éppen ezért Longo és kollégái úgy gondolják, a böjtölés segíthet a leromlott immunrendszerű páciensek állapotán. Azt hangsúlyozni kell, hogy a vizsgálatra orvosi felügyelet alatt került sor: senki ne próbálja ki a módszert otthon.

### A szaunázás egészséges

A legtöbb wellnesshelyen módunkban áll szaunázni – pár éve pedig már azt is tudjuk, hogy a finnek által népszerűvé vált időtöltés szintén erősíti szervezetünk védekező mechanizmusát, már az első alkalommal is. Egy lengyel kutatócsoport végezte azt a vizsgálatot, melynek során a résztvevők 15 percet töltöttek egy 92 °C-ra fűtött finn szaunában, miközben testhőmérsékletük 1,5 °C-ot emelkedett, majd 2 perces hűtőfürdőt vettek 19 °C-os vízben. A szaunázás előtt és után vett vérmintákból kiderült: a kísérleti alanyok fehérvérsejtszáma megemelkedett a negyedórás szaunázástól. Érdekes, hogy a csoport egyik felét sportolók (edzésben lévő középtáv-futók) alkották, míg a másik csoport tagjai nem sportoltak rendszeresen. A tesztek azt mutatták, hogy az előnyös változás nagyobb mértékű volt a sportolók csoportjában – a mozgás áldásos hatásairól lásd keretes írásunkat.

P. B.

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

## MOZGÁS ÉS EGÉSZSÉGVÉDELEM

Immunrendszerünket erősíti a tüdő átlélegeztetése: ehhez végezhetünk légzőgyakorlatokat, vagy jógázhatunk: szív- és érrendszerünk meghálálja az aerob edzéseket. A testmozgásnak köszönhetően növekszik vérsejtjeink száma, továbbá anyagcserénk normalizálódik és felgyorsul, ezért hamarabb távoznak szervezetünkől a káros anyagok. Éppen ezért mindig jó ötlet wellnessezéskor valamilyen sportot is beiktatni a programba.



## PIHENTETŐ GYÓGYULÁS, GYÓGYÍTÓ PIHENÉS TERMÉSZETESEN SÁRVÁRON

**Gondoltak már rá, hogy egy néhány napos kiruccanás vagy egy egyhetes üdülés alatt nem csak kikapcsolódhatunk, feltölthetünk, hanem ha megfelelő helyet választunk, akkor ízületi panaszainktól, derék- és hátfájásunktól, a mindennapi stressz okozta váll- és nyaki problémáinktól is megszabadulhatunk? Ha pedig szerencsések vagyunk, és nincsen mozgásszervi panaszunk, a prevenciónak nagy jelentősége van abban, hogy ezt az állapotot megőrizzük.**

Sárvár már csak azért is tökéletes választás erre, mert a kiváló gyógyvíz nem csak pihentet, hanem gyógyít és ellazítja izmainkat. Az alkáli hidrogénkarbonátos gyógyvíz Sárvár medencéiben egy speciális, és Magyarországon egyedülálló technológiának köszönhetően hozzáadott vegyszer nélkül, eredeti formában van jelen.

Sárváron kora ősszel még az időjárás is kellemes, akár a szabadban is fürdőzhetünk, hűvösebb időben pedig igazán jól esik a kellemes meleg víz és a forró szauna. A fürdőzést kiegészítve a fürdő reumatológus szakorvosai személyre szabott kúratervet készítenek Önnek. A kezeléseket egy részét az OEP is támogatja. A hagyományos gyógykezeléseken – masszázsok, elektroterápiás kezeléseket, iszappakolás, hidroterápiás ke-

zelések – kívül Sárváron többféle modern gyógyászati eljárást is találunk, mint például a *Papimi kezelést* vagy a *lökéshullámterápiát*. Mindkettő kiváló fájdalom- és gyulladáscsökkentő kezelés. A Papimi terápia egy ionindukciós kezelés, nagyon hatékony, és csak néhány helyen érhető el az országban. Eredményesen alkalmazható húzóadások, ízületi fájdalmak, idegkárosodás, isiászos és nyaki gerincproblémák, valamint csontizomrendszeri fájdalmak esetén. A *Kinesio tape* segítségével mellékhatások és gyógyszer nélkül csillapítják a fájdalmat. A tape kezelést gyakran kombinálják ízületi- és lágyrész mobilizálással valamint gyógytornával.

A sárvári fürdő épületében egy szálloda is található; a négycsillagos VitalMed Hotelből egy papucsban, fürdőköpenyben juthatunk át a fürdőbe, hogy aztán kiélvezzük itt tartózkodásunk minden egyes percét.

A gyógyulás mellett természetesen lehetőségünk van szaunázni, kényeztetni magunkat egy-egy masszázsszal vagy sétálni az Arborétumban, esténként pedig vasi finomságokat enni a helyi éttermekben.

[www.sarvarfurdo.hu](http://www.sarvarfurdo.hu) • [www.vitalmedhotel.hu](http://www.vitalmedhotel.hu)

## MÁR MOST GONDOLJON A KARÁCSONYRA!

**AJÁNDÉKOZZON EGÉSZSÉGET,  
KÉNYEZTETÉST, FÜRDŐZÉST!**

A sárvári fürdő ajándékutalványai megrendelhetők:  
[WWW.SARVARFURDO.HU](http://WWW.SARVARFURDO.HU)  
vagy telefonon: 06 95/523 651







## KORPÁDI PÉTER

mesterszakács

Az általam megismert konyhák és stílusok világát igyekszem a saját ízlésemre átformálni, a régi jó zamatokat úgy átmenteni, hogy azok a korszerű táplálkozási elvárásainknak is eleget tegyenek. Kalandozzának Önök is velem!

## HOZZÁVALÓK

### A leveshez:

10 dkg vargányagomba  
1 kis fej vörshagyma  
2 dl tejföl  
2 evőkanál liszt  
3 evőkanál olaj  
8 dl húsleves (kockából)  
2-3 szál majoránna  
szemes fekete bors  
só

### A pirítóshoz:

4 szelet rozskenyér  
5 dkg rokfort  
2 közepes vörshagyma  
liszt  
olaj a sütéshez  
só

## Tálalás

A gombalevest tálkákba merjük, és friss majoránnával díszítjük. Mellé tesszük a rokfortos pirítóst, amelyre ráhalmozzuk a sült hagymakarikákat.



## MAJORANNÁS VARGÁNYALEVES ROKFORTOS PIRÍTÓSSAL

### ELKÉSZÍTÉS:

Felhevített olajon megfuttatjuk a finomra vágott vörshagymát, majd hozzáadjuk a vékonyan felszeletelt vargányát. Sóval, durvára tört borssal ízesítjük, és megpároljuk. Amikor a gomba megpuhult, felöntjük húslevessel, és jól kiforraljuk. Tejfölből és lisztből habarást készítünk, majd besűrítjük vele a levest. Beletesszük a finomra vágott majoránnákat és még egyszer felforraljuk. Közben a rokfortot a kenyérszeletekre halmozzuk, majd forró sütőben ráolvasztjuk. A hagymát karikára vágjuk, gyűűre szedjük szét, kevés sóval ízesítjük, és lisztbe forgatjuk. Bő, forró olajban ropogós pirosra sütjük, és az olajból kiemelve jól lecsepegtetjük



## FELHÍVÁS!

Küldje be Ön is saját receptjét, s az elkészült étel fotóját Gyógykonyha rovatunkba, az [info@gyogyhir.hu](mailto:info@gyogyhir.hu) e-mail címre! Szakmai zsűriink bírálatát követően lapunkban is közzéteszük. A megjelent receptek beküldői között havonta értékes ajándékokat sorsolunk ki!

### MEGJEGYZÉS:

A vargánya az egyik legintenzívebb, legfinomabb ízű nyári gombánk. Ha mégsem találunk frissen a főzéshez, használhatunk helyette szárított vagy fagyaszott vargányát is, esetleg keverhetjük az állandóan forgalomban levő csiperke barna változatával.

## A hideg kő és a felfázás „összefüggése” – orvosi szemmel

A hideg hatására kialakuló hólyaghurutot a népszerű „felfázásnak” nevezi, de ez nem feltétlenül a kövönülés eredménye – általában baktériumok okozzák.

Dr. Tisza Tímea bőr- és nemigyógyász szakorvos, a Belvárosi Orvosi Centrum igazgató főorvosa megerősíti a Gyógyhír Magazin olvasóit abban, hogy a felfázást is baktériumok okozzák, a hideg csak közvetett tényező! Ugyanis a hideg a test helyi immunválaszát gyengítve lehetőséget kínál a bejutó kórokozónak az elszaporodásra.

### Miért fáznak fel inkább a nők?

A nők rövid húgycsőve is felelős azért, hogy a fertőzés könnyebben jut be szervezetükbe. A tünetek: égő, csípő érzet, gyakori vizeletelési inger, fájdalmas vizeletürítés.

A szakorvos azt mondja, hogy visszatérő és erősebb tünetegyüttesnél feltétlen orvoshoz kell fordulni, ki kell vizsgálni, hogy a panaszok hátterében milyen probléma állhat. Hólyaghurutot okozhat az is, ha a hüvelyflóra meggyengül – ez egy másik betegségre szedett antibiotikum-kúra következménye is lehet. A fertőzést össze lehet szedni nemi érintkezés során is. Komolyabb fájdalmak és zavaros, gennyes vizelet esetén mindenképpen ki kell tenyészteni a kórokozót, amely vizsgálat legtöbbször az E.coli baktériumot hozza ki az eredményben.

U.K.

## A jótékony áfonya

A hólyaghurut kiegészítő kezelésére szokták javasolni a tőzegáfonyát vagy a vörösáfonyát, illetve olyan gyógyhatású készítményeket, melyeknek ez a gyümölcs az alapanyaga. Ugyanis a bennük lévő proantocianidinek csökkentik a baktériumok megtapadásának esélyét a húgyúti rendszerben, tehát a húgyhólyag sejtjein is, így gátolják szaporodásukat. A hólyaghurutra hajlamosaknak emellett érdemes rendszeresen probiotikumokat és természetesen sok folyadékot fogyasztaniuk.

hirdetés

## Természetesen a felfázás ellen Őszi ápoló gondoskodás otthonában



I love my life!

1000mg C-vitamin étrend-kiegészítő tabletta csipkebogyó kivonattal:  
A csipkebogyó bioflavonoid tartalma elősegíti a C-vitamin felszívódását. Családi kiszereles. 100db tabletta/kiszereles.

Adagonként 1000 mg Tőzegáfonya kivonatot tartalmazó étrend-kiegészítő tabletta:  
Fogyasztását a húgyúti rendszer egészségének fenntartására ajánljuk.

Általános napi multivitamin étrend-kiegészítő tabletta:  
Napi egy tabletta tartalmazza azokat a vitaminokat és ésványi anyagokat, melyek egy felnőtt szervezetéhez szükségesek. Két havi adag. 60db tabletta/kiszereles.





## MELYEK AZ ALKOHOLBETEGSÉG TÜNETEI, és mit tehet az érintett?

Válaszol: Fróna Erika addiktológiai konzulens, a Baptista Tevékeny Szeretet Misszió Szociális Szolgáltató Központ Szenvedélybetegek Nappali Intézményének vezetője

A tünetek mindenkinél másként jelentkezhetnek, nagyon sokfélék lehetnek, de nem szabad a leg súlyosabbakat megvárni – amikor azért iszik valaki mindennap, hogy ne legyen rossz. Nézzük meg röviden, milyen tünetek esetén lehet már szenvedélybetegségről, alkoholizmusról beszélni.

- Ha a napi elfoglaltsága az alkohol fogyasztására, annak elérésére korlátozódik.
- Ha azért kell alkoholt innia, hogy jobban legyen, és elmarad a napi szükségletekhez szükséges étel- és folyadékbevitel.
- Az italfogyasztás egyre gyakoribbá válik, az alkohol mennyisége növekszik.
- Minden ok az ivásra (ha jó ked-

vem van azért, ha rossz azért, meg egyébként is megérdemlem).

- Minden alárendelődik, csak az ivás az elsődleges.
- Egyre több konfliktus jelenik meg az érintett életében.
- Megjelenik a SZÉGYEN érzése, elkezdődnek az alkoholista játszmák a családban.
- Titkok és a hazugságok uralják a mindennapokat.
- Ha valaki napi rendszerességgel kerül olyan alkoholos állapotba, ami „filmszakadást” idéz elő.

Az alkohol károsítja a májat, a szívet, az érrendszert és az agyat. Nemcsak a testi egészség romlását idézi elő, hanem tönkreteszi a lelket, a gondolkodást, és megjelenik a viselkedésben, a kommunikációban

is. Ha az alkoholbeteg huzamosabb ideig van jelen egy közösségben (családban) az eltorzult érzelmi, értelmi, gondolkodásbeli működés megmérgezi a környezetet, és ez a patológiás működési mód generációkon keresztül öröklődik. Nagyon fontos, hogy a felépülés során az alkoholista családtagjai is kapjanak segítséget.

A tapasztalatom az, hogy az emberek általában magukra maradnak problémájukkal. A szégyen érzése olyan erős, hogy inkább egyéb megoldásokat keresnek a problémára: nem vesznek tudomást a problémáról vagy felmentik a szenvedélybeteget: „mások is isznak”, „sokat dolgozik, megérdemli” stb.) Ez természetesen nem hatékony.

## KVÍZ

### Kedves Olvasóink!

A 77 Elektronika Kft. jóvoltából a képen látható DCont® Magor vércukormérőt\* soroljuk ki azok között, akik 2016. november 24-ig beküldik a helyes válaszokat a lenti kérdésekre. A megfjtéseket e-mailben (info@gyogyhirmagazin.hu) vagy postai levélben várjuk (1139 Budapest, Úteg u. 49.).



1. Mennyi vércukormérés javasolt naponta a napi többszöri inzulin kezelést alkalmazó betegnek?

- Egy.
- Négy-öt.
- Nyolc-tíz.

2. Mi a legfontosabb szerepe a vércukor-önellenőrzésnek a cukorbetegség esetében?

- Az aktuális vércukorszintről tájékoztatás.
- A hipó- és hiperglikémia időben történő felismerése.
- Mindkettő.

3. Melyek a korszerű vércukormérő készülék legfontosabb jellemzői?

- Mutatja a pontos időt.
- Beépített zenelejátszóval rendelkezik.
- Kis vércseppből (0,6 µl), gyorsan (5 sec) és pontos eredményt ad, eNAPLÓ segíti az eredmények értékelését.

A szeptemberi Gyógyhír Magazinban megjelent kérdésekre a helyes válaszok: 1./a, 2./c., 3./b  
A nyertes: Marcsok Jánosné, Salgótarján  
Gratulálunk!

\*A Dcont® MAGOR vércukormérő gyógyászati segédeszköz. A kockázatokról olvassa el a használati útmutatót, vagy kérdezze meg kezelőorvosát.

Szerkesztette: Vámos Éva

ORIMAG-gal napi néhány perc alatt

# MERJEN FOGYNI a füle segítségével!

Ling Shu szerint:  
„A fül az a hely,  
ahol minden út  
összefut.”



EGYSZERŰ,  
TUDOMÁNYOS ÉS  
TARTÓSAN HATÉKONY  
MÓDSZER.

Ha mindent megpróbált, és sosem sikerült lefogynia vagy alakját megőriznie, ne adja fel a reményt... Tegyen még egy, talán utolsó próbát! Ehhez nincs szüksége erős akaratra, sem szigorú diétára vagy erőt próbáló gyakorlatra. Ez lesz az utolsó harca, hogy megszabaduljon fölös kilóitól és ezáltal újra meglelje jó közérzetét és életörömét!



RENDELJE MEG!  
9 990 Ft  
+ postaköltség 960 Ft

### ORIMAG – A tü nélküli akupunktúra hatalma!

Ez a módszer a fülkagylón található reflexpontok stimulálásával éri el hatását. A fülkagylón a test minden pontjának megtalálható a megfelelője, mely jó egészség esetén nyomásra nem érzékeny, csak beteg szerv esetén.

1951-ben NOGIER professzor, lyoni orvos elsőként végezte el a fül pontjainak feltérképezését, ez derített fényt a fül és az emberi test különböző területeinek kapcsolatára. A fület egy fejjel lefelé elhelyezkedő magzat képéhez hasonlította és felfedezte, hogy a fülkagyló az egész testnek megfeleltethető.

Az Egészségügyi Világszervezet 1990-től elismeri és értékeli a tü nélküli akupunktúrát.



### ORIMAG a lapos hasért!

A belek renyhése, a puffadás gyakran napközben fordul elő, általában étkezés után. Ez a jelenség a nőket jobban érinti. Alakjuk hirtelen változik meg úgy, hogy nem súlyt szednek fel, hanem a kerületük növekszik meg erősen. Hasson a felfúvódásokra, és ha a hasa már nem puffadt, úgy fog tűnni, mintha már leadott volna több kilót.

### Egyenesen a gyökerénél orvosolja a bajt!

Az Orimag belső felén 8 kis rozsdamentes acélgolyó található, melyek enyhe nyomást gyakorolnak az összes hízásért felelős pontra. Az Orimag felszabadítja az energiát és stimulálja belső szerveit. Tulajdonképpen modern életmódunk az oka annak (kevés mozgás, stressz, rossz táplálkozás), hogy a természetes kiválasztó és méregtelenítő folyamatok nem működnek megfelelően, és nem tudják betölteni szerepüket. Ennek következménye a súlyfelesleg, a fáradékonyság, rossz emésztés, „felfújta has”.

### Hogyan használja az ORIMAG-ot?

Enyhén masszírozza belülről a két fület minden alkalommal két percig a termék segítségével! A termékkel részletes használati utasítást és feltérképezett fül ábrát küldünk.

A tényből kiindulva, hogy az emberi fülkagylók belső része nagyon kevésbé terel egymástól, az Orimag bárki füléhez illeszkedik.

Az Orimag különösen alkalmas, ha fontosnak tartja a lapos hasat, a túlsúlyért felelős mérgek kiürítését, az étvágy kontrollját.

Az Orimag egy életlen át alkalmazható, tökéletesen elnyúlhatatlan és minden nap újra használható, akár több személy által is. Tiszta mechanikus, nem igényel elemet, sem áramot.

### Vásárlói vélemények:

Nagyon meg vagyok elégedve az ORIMAG-gal, 8 hónap alatt 14 kg-ot fogytam, ajándékba kaptam, de jó lenne még egy pár a családban.” (K.A. - Pécs)

Az ORIMAG egy szóval szuper!! Minden kételkedésem ellenére valóban működik, enyhe diétával párosítva 5 hét alatt 7 kg mínusz, ezáltal jobb a közérzetem, megszűnt a puffadás és egyszerűen boldog vagyok. (B.L.)

Az ORIMAG csuda érdekes és JÓÓÓ! 2 hónapja használom. A közérzetem jó, fogytam 4 kg-ot, jelentősen csökkent az étvágyam, aza alakom is előnyre változott. Kőmnyekben mozogok, masszív zsírpárnám úgymond felzavultak és itt kezdődik a fogyás! Elfőjejteti sem lehet rendszeres használatát, mert valahogyan „igényli a szervezet” (S.L. - Szeged)

**KÜLÖNLEGES AJÁNLAT!**  
2 ORIMAG-ot kap, hogy intenzíven,  
szimultán módon használhassa  
mindkét fülben!



NaturSystem Kft. 2025 Visegrád, Pf. 52  
Tel: +36 30 525 5150, +36 30 525 5110  
www.natursystem.hu



# SZABADULJON MEG

az égő, szúró, vörös szem panaszaitól

Fokozott hidratálás a hosszan tartó  
megKÖNNYebbülésért hialuronsavval\*

Lágy kontaktlencsével is használható.  
Felbontástól számított 3 hónapig felhasználható.

**NEM MINDEN NEDVESÍTŐ SZEMCSEPP EGYFORMA**  
Systane Hidratálás hialuronsavval

\* A Systane Hidratálás egyedülálló HP-Guar/hialuronsav  
kombinációja elnyújtott hatást eredményez.<sup>1</sup>



**Systane**  
Termékcsalád

Irodalom: 1 Rangarajan R, Kraybill B, Ogundele A, Ketelson H. Effects of a Hyaluronic Acid/Hydroxypropyl Guar Artificial Tear Solution on Protection Recovery and Lubricity in Models of Corneal Epithelium. J Ocul Pharmco & Ther, October 1;31(8): 491-497.

**Alcon**

Alcon Hungária Kft.

a Novartis company 1114 Budapest, Bartók Béla út 43-47.

Gyógyászati segédeszköz

31/2016/p, 2016. május HU1606489287

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