

# GYÓGYHÍR

magazin



www.gyogyhir.hu



## INTERJÚ

Mike László  
tisztifőgyógyyszerész

## EGÉSZSÉG

Hideg kéz,  
hideg láb

## PSZICHOLOGIA

A virtuális világ  
következményei

## TÁPLÁLKOZÁS

Cukor vagy  
édesítőszer

## ÉLETMÓD

Tippek a koncentráció növelésére  
Januárban a munkában és az iskolában is jól kell teljesíteni.  
De hogyan?



# BUTIK tél

## VÉGRE EGY FÉRFIVITAMIN! MAXIMUS kapszula

A napi vitaminszükséglet mellett a keringést segítő L-arginint, ginzenget és ginkgo bilobát tartalmaz a férfiszervezet fittsége, roborálás céljára.

### Támogatja

- a szellemi, fizikai erőnlétet,
- a normál hormonaktivitást,
- a teljesítőképességet,
- a keringést,
- a libidót, férfierőt.

Kapható patikákban, bioboltokban.  
Tel: 09/30-2100-155 és  
www.pharmaforte.hu



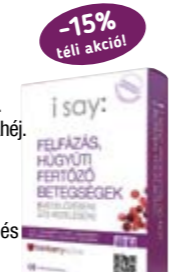
*Az étrend-kiegészítő nem helyettesíti a vegyes étrendet és az egészséges életmódot!*

## „I SAY FELFÁZÁSRA” KAPSZULA Segít felfázás, hólyagurut ellen

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

- Gyors, tartós hatás.
- Recept nélkül,
- EP kártyára kapható.
- Vegetáriánus kapszulahéj.

Kapható patikákban, bioboltokban.  
Tel: 09/30-2100-155 és  
www.pharmaforte.hu



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

## Calci Trio már pezsgőtablettában is

Jó hír a pezsgőtabletták kedvelőinek, hogy már finom, narancs ízű pezsgőtablettaként is kapható a CalciTrio 3 az 1-ben kalcium komplex. A CalciTrio kalcium mellett D- és K<sub>2</sub>-vitamint is tartalmaz. Ezek a vitaminok szükségesek ahhoz, hogy a kalcium beépülhessen csontjainkba. A D-vitamin segíti a kalcium felszívódását, a K<sub>2</sub>-vitamin pedig a beépülését a csontokba.

A CalciTrio étrend-kiegészítő pezsgőtabletta ajánlott ára: 1499Ft (75Ft/db)



## 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 januárban 15% árkedvezményrel a 37/388-318-as telefonon, vagy a 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 januárban 15% árkedvezményrel a 37/388-318-as telefonon, vagy a www.bioco.hu oldalon.



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

## BioCo Hialuronsav Forte

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

Rendelje meg januárban 15% árkedvezményrel a 37/388-318-as telefonon, vagy a www.bioco.hu oldalon.



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

## Ne kockáztasson...

...ha nem szeretné, hogy a patikából elvigyék a Gyógyhír Magazin utolsó példányát!  
Fizessen elő lapunkra a 2017. évre!

Név: .....

Postázási cím (ahová a magazint kéri): .....

### Az előfizetés időtartama:

- fél év (6 szám): 1200,- Ft  
 egy év (12 szám): 2400,- Ft

### Az előfizetési díjat az alábbiak szerint fizetheti be:

- Postai átutalási csekken az alábbi címre:  
Press GT Kft., 1139 Budapest, Üteg u. 49.  
 Banki átutalással, bankszámlaszám: 11991102-02144285  
(Kérjük a megfelelő négyzeteket beikszelni!)

### Az előfizetési szelvényt az alábbi módokon juttathatja el hozzánk:

- Postán: Press GT Kft., 1139 Budapest, Üteg u. 49.  
 Faxon: 06-1-452-0270

A Gyógyhír Magazint megrendelheti interneten is!  
Keresse fel a www.gyogyhir.hu címet!

Dátum: ..... Alíráás: .....

## 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  
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:** Patyi Fotóstúdió  
**Hirdetés:**

Hubay Csilla – hubaycsilla@gyogyhir.hu  
(06-1) 411-1866  
Balla Anikó – 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  
**Nyomdai kivitelezés:**  
Ipress Center Central Europe Zrt.  
2600, Vác Nádás utca 8.  
**Felelős vezető:** Borbás Gábor

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



www.observer.hu

www.gyogyhir.hu



Szerkesztői levél

Van egy mondás: „Ha azt akard, hogy az istenek jól szórakozzanak, akkor tervezz el valamit”. Nehéz lenne vitatni az igazságtartalmát, tervezni azonban mégis kell. Legfeljebb tisztában kell lenni azzal, hogy nem túl nagy az esély arra, hogy úgy valósul meg minden, ahogyan elképzeltük. Az mindenesetre tény, hogy minél többet tud valaki, annál nagyobb önbizalommal nézhet a változások elé. Igaz ez az egészséggel kapcsolatos tudásra is, és ezzel kapcsolatban megígérhetjük, hogy a Gyógyhír Magazinra 2017-ben ugyanúgy számíthatnak, mint ahogy az előző években – rengeteg hasznos információt és érdekes cikket jelentetünk meg a legkülönbözőbb témákban.

Boldog új évet és kellemes böngészést kívánunk!

Vámos Éva

## GYÓGYSZERÉSZETTÖRTÉNET

# A soproni OROSZLÁN GYÓGYSZERTÁR

A gyógyszertárat 1623-ban alapította Pralich Péter, és a Várkerület 31. szám alatt működött Arany Sas Patika néven. Néhány év múlva, 1635-ben kapta az "Oroszlán" nevet. Jelenlegi helyére, a Várkerület 29. szám alá 1724-ben került. A patika egyedülállóan érdekes és szép portálja a híres pécsi Zsolnay kerámiagyárban készült a XX. század elején. A patika officinájának neorokokó stílusú bútorzata védett műemlék, az akkori tulajdonos Vajkai Molnár Lajos készítette 1877-ben.



A tervezés bécsi, az asztalosmunka azonban soproni mesterek tudását dicséri. 1962-ben újították fel. Jelenleg Ragasitsné Dr. Susovits Erzsébet személyi jogos gyógyszerész irányítása alatt működik.



## A kisdiákok egészségtudatosságát fejlesztik

Egészségmegőrző programot indított a Mathias Corvinus Collegium (MCC) 5-6. osztályosoknak. Constantinovits Milán, az MCC Fiatal Tehetség Programjának szakmai vezetője elmondta, a kurzus során az oktatók felhívják a figyelmet a szerfüggőség és az internethasználat veszélyeire, emellett pedig e-learning anyagokat is biztosítanak, amelyekkel az egészségügyi pálya iránt érdeklődő diákok tovább tudják fejleszteni tudásukat.

## A PASSZÍV DOHÁNYZÁS IS veszélyes

**M**inden ötödik uniós állampolgár egészségét károsítja a passzív dohányzás: az európai lakosság 21,6 százaléka szenved akaratan kívül a mások által kifújt dohányfüst belélegzésétől – közölte az Eurostat legfrissebb elemzésében. Az Európai Unió statisztikai hivatalának 2014-es időszakot vizsgáló jelentése szerint Magyarországon a lakosság 9,9 százaléka érintett a passzív dohányzásban, ami jóval elmarad az uniós átlagtól. A legrosszabb helyzetben a görögök

vannak, ahol ez az arány 64,2 százalék, a passzív dohányzás tehát a lakosság mintegy kétharmadát érinti. A jelentés szerint az uniós tagországokban 24 százalék volt a 15 évnél idősebb dohányzó lakosok aránya 2014-ben. A teljes lakosságból legkevesebben Svédországban (16,7) és az Egyesült Királyságban (17,2) dohányoztak, míg a legtöbben Bulgáriában (34,7), Görögországban (32,6) és Ausztriában (30,0). A vizsgált időszakban Magyarország 15 éves kor feletti lakosságának 27,5 százaléka cigarettázott, a férfiak 33,5, a nők 22,2 százaléka.

## A virtuális valóság SEGÍT?

**A** virtuális valóságra épülő számítógépes játékok enyhíthetik a fantomvégtag-fájdalomtól szenvedők tüneteit – derült ki az MTI tudósítása szerint a göteborgi Chalmers Műszaki Egyetem kutatóinak új tanulmányából. A 14 végtag-amputáción átesett résztvevő olyan számítógépes játékokat próbált ki, amelyekben egy virtuális kar mozgásával hajtottak végre különböző feladatokat, például autót vezettek. A páciensek látták magukat a képernyőn az amputált végtagjuk helyén lévő virtuális karral, amelyet saját maguk tudtak irányítani. A módszer révén újra aktiválták azokat az agyi területeket, amelyekkel egykor igazi karjukat mozgatták. Tizenkét alkalom után a résztvevők fájdalmának időtartama, gyakorisága és intenzitása csaknem 50 százalékkal csökkent.



## Az idősek ÉS AZ AUTÓVEZETÉS

**J**apánban éttermi kedvezménnyel akarja rávenni az idős embereket a rendőrség arra, hogy hagyjanak fel a gépkocsivezetéssel, mivel egyre szaporodik az általuk elkövetett balesetek száma. Emellett kedvezményes fürdőbelépőket, alacsonyabb taxiviteldíjakat kínálnak, valamint kedvezményeket a fodrásznál, patikában. Tokióban a jogosítványról lemondók a busz- és taxiviteldíjból jogosultak kedvezményre. Japánban a 75 évesnél idősebbek által okozott balesetek aránya 7,4 százalékról 12,8 százalékra nőtt egy évtized alatt – adta hírül a The Guardian brit napilap honlapja. Számos baleset oka, hogy a gépkocsivezető a gázpedálra lép a fék helyett vagy ellenkező irányban autózik az autópályákon. Az egyre öregedő japán társadalomban becslések szerint 17 millió 65 év fölöttinek van jogosítványa, közülük 4,8 millió 75 évesnél idősebb. A 65 évesnél idősebbek aránya 2060-ra várhatóan 40 százalékra emelkedik.

## REMÉNYSUGÁR az autistáknak

Az autizmus spektrumzavar (ASD) egy új genetikai okát és gyógy módját fedezte fel egy osztrák tudósok vezette nemzetközi kutatócsoport – írja az MTI. Az ASD nagyjából a világ népességének 1 százalékát érinti és a társas kapcsolatokban, valamint a kommunikációban okoz különböző fokú nehézségeket – idézte a medicalxpress tudományos-ismeretterjesztő portál a Cell című szaklap friss számában ismertetett kutatást, melyet Gaia Novarino, az osztrák Tudományos és Műszaki Intézet (IST) munkatársa vezetett. „Elemzésünkkel feltártunk egy új, autizmussal kapcsolatos gént és azonosítottuk, hogy a mutációi milyen mechanizmusok útján vezetnek a kórhoz” – mondta Novarino. Az eredmények ellentétben állnak azzal a nézettel, hogy az autizmus mindig visszafordíthatatlan, az SIC7A5 géntől megfosztott egerek egyes idegrendszeri zavarai ugyanis enyhíthetők voltak, tehát lehetséges, hogy autista pácienseken is lehet az új módszerrel segíteni.



## Mobilja árulkodik életmódjáról

**A** mobiltelefonokon talált molekulák hatalmas mennyiségű adatot tárnak fel az eszköz tulajdonosainak egészségi állapotáról, életmódjáról, köztük arról, milyen ételeket szeret, és milyen gyógyszereket szed az illető – derítették ki az MTI beszámolója szerint a Kaliforniai Egyetem San Diegó-i intézményének szakemberei. Mindenen, amit megérintünk, molekulák, vegyszerek és baktériumok nyomait hagyjuk hátra, és még az alapos kézmosás sem akadályozza meg ezek átadását – magyarázták a kutatók, akik tömegspektrométerrel 40 felnőtt mobiltelefonjáról és kezéről vett 500 mintát vizsgáltak meg. Ezzel a módszerrel segíthetik például emberek azonosítását, ha nem áll rendelkezésre ujjlenyomat, ellenőrizhető az, hogy a beteg rendszeresen szedi-e gyógyszerét, és feltárható, hogy ért-e valakit bármiféle szennyeződés.

## Almaleveket vontak ki a forgalomból

Több mint 94000 liter lejárt minőségmegőrzési idejű almalé forgalmazását tiltották meg a Nemzeti Élelmiszerlánc-biztonsági Hivatal (NÉBIH) ellenőrei egy Hajdú-Bihar megyei gyümölcsüzemben. A cég termékeit országszerte értékesítette kereskedelmi egységekbe és áruházláncokba is. Az üzemben az előállító tevékenység az ellenőrzésor szünetelt, a cég készáruraktárában és az üzemi területen azonban az ellenőrzés során – az értéke-

sítésre váró termékekkel együtt tárolva – 94600 liter lejárt almalevet találtak a hatóság munkatársai. A szakemberek a bemutatott gyártmánylapok alapján megállapították, hogy a vállalkozó a gyártási tevékenység kezdete óta több alkalommal is növelte termékei minőségmegőrzési idejét. A NÉBIH azonnali hatállyal elrendelte a tételek kivonását a forgalomból, és megtiltotta a további értékesítésüket. Az eljárás folyamatban van, az ügyben milliós bírság várható.

## Téli szezonális élelmiszerlánc-ellenőrzés

A korábbi évek gyakorlatának megfelelően december elsejétől az egész ország területén téli szezonális élelmiszerlánc-ellenőrzést rendelt el Zsigó Róbert élelmiszerlánc-felügyeletért felelős államtitkár. Az idei ellenőrzéssorozat december 1-je és december 31-e között tartották. A szezonális ellenőrzéseket a Nemzeti Élelmiszerlánc-biztonsági Hivatal koordinálta és a megyei kormányhivatalok szakemberei végezték. Fokozottan figyelték az előállításról a forgalmazá-

sig a friss húst; a hal és haltermékeket; a pácolt, füstölt nyers vagy főtt húskészítményeket; az újév egyik legkevesebb termékét, a virslit; az édesipari termékeket, kiváltképp a szaloncukrokat; a szezonális zöldségeket és gyümölcsöket; a borsos termékek közül a bort és a pezsgőt, valamint az élő állatok szállítását. Az ellenőrzéskor kiemelt figyelmet kaptak a piacok, vásárok, karácsonyi rendezvények.

Szerkesztette: Vámos Éva

# Téli teázás

Sajnos számítanunk kell arra, hogy a megfázás, nátha, köhögés vagy súlyosabb esetben az influenza nem várt vendégként nálunk is megfordul majd. Mit tehetünk ellene? Mihály Kinga, az Országos Gyógyszerészeti és Élelmezésegészségügyi Intézet dietetikusa, élelmiszerminőségbiztosító agrármérnök elmondja.

egyik legerősebb immunrendszer-erősítő gyógynövény. Molekulái hozzákötődnek az adott vírushoz vagy baktériumhoz, majd felhívják a fagocitáink figyelmét – hahó, itt vagyunk, ide gyertek! Fokozza a falósejtek aktivitását és erejét is.

**- A tízóraihoz küldjünk teát a gyerekek az iskolába, és ha igen, milyet?**

- Bár a mai szülők gyermekkorában ez nem volt még divat, napjainkban már sokszor okoz gondot, hogy mit igyon gyermekünk az iskolában, óvodában. Sajnos a mai fogyasztóközpontú világban a gyermekekre is mindenhol áramlanak a reklámok, és mivel ők sokkal védtelenebbek, mint a felnőttek, bizony könnyen elcsábulhatnak. A szénsavas üdítőitalok, a palackozott gyümölcslevek – bár finomak, nem mindig jelentenek megfelelő választást. Gyakran az egészségesnek mondhatónál sokkal több cukrot, színezéket és más szintetikus adalékanyagot tartalmaznak, és természetes összetevőik aránya igen kicsi. Jobban tesszük, ha vásárolunk a gyermeknek egy mutatós és vagány kulacsot (lehetőleg tényleg olyat, amelyért mindenki irigyelni fogja), és otthonról küldünk vele olyan italokat az iskolába, amelyekről biztosan tudjuk, hogy jók és egészségesek. Ezek közül a különféle, gyermekeknek szóló, tehát koffeinmentes, és nagyon erőteljes gyógyhatású hatóanyagot sem tar-

talmazó teák, teakeverékek képezik az egyik legjobb, legízletesebb, és legváltozatosabb választást. A teát cukor helyett ízesíthetjük mézzel vagy természetes édesítővel, mint a xilit vagy az eritrit.

**- A szellemi teljesítmény növeléséhez milyen gyógynövényeket ajánl?**

- 12 éves kor felett belecsempészhetünk a keverékekbe olyanokat, amelyek javítják az agy vérellátását, mint például a ginkgo, fehér fagyöngy, galagonya, tyúkhúr, orvosi veronika. Jó szolgálatot tehet a teakeverékekben megjelenő levendula, amely nemcsak ellazít és nyugtat, de természetes antibiotikumként is viselkedik. A narancs olaja is nyugtató, sőt az idegesség, a szellemi stressz tüneteinek csökkentésére is használják.

Vincze Kinga

„Bizony benne vagyunk a télben, és most az látszik, hogy meglehetősen szeszélyes hideg évszak vár ránk. Talán a változékony időjárás még több kockázatot rejt, mint amikor egyértelműen és tartósan hideg van, hiszen a zord időben a kórokozók is lelassulnak, míg az enyhülések idején vidáman szaporodnak és fertőznek.”

(Mihály Kinga)

# Erős csontok 50 év felett is

## K<sub>2</sub>-vitamin, a hiányzó láncszem

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

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

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

A K<sub>2</sub>-vitaminnak kulcsszerepe van a csontépítésben a következőképpen. A kalciumot egy speciális fehérje szállítja vérünkbe a csontokhoz. Ennek a fehérjének a működéséhez K-vitaminra van szüksége. Ezt úgy lehet elképzelni, hogy a fehérje az autó, ami a kalciumot az ereinkből a csontokhoz szállítja. Ahhoz, hogy az autó elinduljon, szükség van a slusszkulcsra, azaz a K<sub>2</sub>-vitaminra. A K<sub>2</sub>-vitamin beindítja az autót, mely a kalciumot elszállítja a megfelelő helyre, a csontokhoz. Ezért ajánlott a kalciumot D-vitaminnal és K<sub>2</sub>-vitaminnal együtt pótolni. Erre a három tápanyagra szükség van a kalcium hatékony csontba épüléséhez, ezáltal az egészséges csontokhoz.

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

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

szponzorált cikk



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

dr. Piri László

gyógyhír magazin 7



## INFORMÁCIÓS VIDEO



Dr. Móri István Péter fül-orr-gégész arról beszél, milyen hatása lehet a zöld tea fogyasztásának.



## Mindennapi „energiavámpírjaink”

Januárban az iskolában és a munkában is jól kell teljesíteni. Nem tud koncentrálni? Megmutatjuk, mit tegyen, hogy ez megváltozzon! Persze nemcsak saját „kútfőből” vagyunk okosak, hiszen a témában sok szakember, sőt újságíró is végzett kutatást.

Régi igazság, hogy aki nem teljesít, az lemarad, legyen szó munkáról vagy tanulásról. Az év végi fáradtság, kimerültség kipihenésére nincs sok idő, az ünnepek erre nemigen adnak alkalmat. Bár okosabb „ünnepszervezéssel”, jobb időbeosztással nagyobb esélyünk van arra, hogy ne kimerüljünk, hanem inkább feltöltődjünk. És hogy hogyan jutunk el oda, hogy év végére elhagy az erőnk? Kik vagy inkább mik az igazi „energiavámpírok”? Lássuk:

**1. A közösségi média:** veszélyes, mert könnyű kapcsolódni hozzá, csak egy mozdulat „ránézni” a barátokra és máris kiestünk a munkafolyamatból. Ha mégis ellenállhatatlan vágyat érzünk, hogy szétnézzünk a „kibertérben”, azt csak munkaközi szünetben tegyük! Az sem rossz ötlet, ha úgy állunk ellen a kísértésnek, hogy olyan helyen ülünk le dolgozni vagy leginkább tanulni a laptopunkkal, ahol nincs wifi.

**2. E-mail:** nyilván a legtöbb bejövő levél hétköznap a munkával kapcsolatos, ennek ellenére, ha a folyamatosan érkezőkre azonnal válaszolunk – az kikökönt bennünket a gondolatmenetből. Kényszerítsük rá magunkat, hogy ne nézzünk rá folyton a „bejövő” dossziéra, határozzuk el, hogy például csak óránként csak egyszer tesszük ezt.

**3. Mobil:** nem szabad mindig minden hívást fogadni. A telefonhívás nem csak időt vesz el, de megrekeszti a munkánk tempó-

ját és lendületét is. Nézzük meg, ismerős-e a szám, névvel elmentettük-e, mérlegeljünk, hogy muszáj-e most beszélünk a hívóval, vagy nem lehet probléma egy későbbi visszahívás. Ha komoly „gondolatmenetben” vagyunk, jobb a mobil lehallkítani vagy kikapcsolni. Persze ezt nem tehetjük meg, ha kisgyermekünk van, akinek mindig rendelkezésre kell állnunk. De tartsuk magunkat ahhoz az elvhez, hogy bár nem kapcsoljuk ki a mobil, de munka közben csak a gyerekek vesszük fel.

**4. Multitasking:** több dolgot csinálni egyszerre – azt az érzetet adja, hogy „én erre is képes vagyok”. Becsapós dolog ez, mert miközben azt érezzük, hogy egyszerre több dologgal is végzünk, de a feladatok közti váltás idővesztéssel jár. Egyes tanulmányok szerint három dolog egyszeri végzése több időbe kerül, mintha egymás után csinálnánk őket. Ha csak lehetséges, egyszerre csak egy dologra figyeljünk! Különösen, ha fontos és koncentrációt igénylő feladatról van szó.

**5. Unalom:** egy „lapos” feladat elvégzése közben kalandozik el legkönnyebben a figyelem. A legjobb trükk, ha kitűzünk egy célt: ha például rávesszük magunkat, hogy az „unalmas” feladatot intenzív, egy órán át végezzük, akkor az óra elteltével 10 perc élvezetes szünetet iktatunk be, mozgással, egy pohár narancslé elfogyasztásával. De akár elhelyezhetünk magunk előtt egy szelet finom csokit, amit abban a 10 percben fogyasztunk majd el...

**6. A „fehér elefánt”-effektus:** nehéz koncentrálni, ha más gondolatok foglalkoztatnak. Ne gondolj a fehér elefántra – de ha ezt mondjuk, lehe-

tetlenség betartani. Ha a házimunkára, egy tegnapi beszélgetésre gondolunk, elvégzendő munkánkban nagyon sok hibát véthetünk. Nagyanyáink ezt úgy mondták: „nincs ott az eszünk”. Legyen mellettünk egy kis jegyzetfüzet, emlékeztető szavakat jegyezzünk fel, és a munka végétével gondoljuk át, melyek a „maszek” feladataink, mikor kell menni a tisztítóba, vagy diákként hogyan hozzunk össze egy jó szülinapi bulit.

**7. Fáradtság:** így nem lehet koncentrálni, dolgozni, tanulni. Az alvás fontos! A legjobb, ha sikerül napi 7-9 órát aludni, és azt megkezdeni még éjfél előtt! Igyekezzünk este 10 körül ágyba kerülni, ez ugyanis a pihentető, kielégítő alvás egyik kulcsa.

**9. Éhség:** üzemanyag nélkül nem forog az agy. Ne hagyjunk ki az étkezést, különösen ne a reggelit! Reggelire érdemes magas fehérjetartalmú ételeket enni. Ilyenek a sajt és a diófélék. Tartózkodjunk a sok szénhidráttól! Kerüljük az édességet, a fehér kenyeret!

V.K.

A depresszió is rosszabbat tesz koncentrációs képességünknek. A betegséget sokan a szomorúsággal, a kedvetlenséggel, a kilátástalansággal azonosítják, pedig az egyik legjellemzőbb tünete a koncentrációs képesség hiánya.

# CalciTrio® 3 az 1-ben

filmtabletta és pezsgőtabletta változatban



**Új!**  
Pezsgőtabletta

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

www.calcitrio.hu

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

## Az erős, egészséges csontokért!

# Védjük fogainkat!

A fogzománc a legkeményebb anyag, amit az emberi szervezet képes előállítani, mégis vannak olyan savas ételek, italok, melyek gyengítik felületét. A felpuhult fogzománc fogmosáskor könnyebben kopik, majd idővel elvékonyodik, a folyamat pedig szuvasodáshoz vezethet.

Sajnos, ha nem vagyunk elég óvatosak, sok dologgal árthatunk a fogainknak anélkül, hogy tudomásunk lenne róla – mondta dr. Joób-Fancsaly Árpád, a Semmelweis Egyetem Fogorvostudományi Karának docense. A fog szerkezetünk legkeményebb és legellenállóbb anyaga, egészségét mégis jelentősen befolyásolják a környezeti tényezők, a szájpótlási szokások és az elfogyasztott ételek. A fogzománc sav hatására létrejövő kopását savoroziónak nevezzük, mely előbb-utóbb a fog teljes szerkezetének felbomlásához, majd fogszuvasodáshoz vezet. A savoroziónak már korai stádiumban vannak figyelmeztető jelei – magyarázta a szakember. Ilyen például az érzékenység hideg vagy meleg étel fogyasztásakor, kopásjelek a fogfelszínen, enyhe fogsárgulás (az elvékonyodott fognál jobban látható a zománc mögötti dentin). Ha erőteljesebb a fogsárgulás, apró mélyedések vannak a fogfelszínen illetve a fog fokozottabb érzékeny, a folyamat már előrehaladottabb.

## A savas ételek nem tesznek jót

Mivel a savorozió visszafordíthatatlan állapot és bármelyik korosztályt érintheti, legcélszerűbb a megelőzés – tanácsolja a szakorvos. Alapvető, hogy mossunk rendszeresen és körültekintően fogat, de érdemes figyelni arra is, hogy mit eszünk, iszunk. A narancslé egyike azoknak az élelmiszereknek, melyek nem tesznek jót a fogainknak. Bár jelentős C-vitamintartalma és értékes növényi összetevői miatt nagyon hasznos, a fogzománcot mégis ez az ital roncsolja a legerőteljesebben. Egy internetes lap beszámolója szerint a kutatók fogzománcszilánk egy részét 6%-os hidrogén-peroxid oldatba, másik részét narancslébe mártották, és húsz perc elteltével a zománcdarabokat emberi nyálba helyezték. A kísérlet végén mikroszkopikusan megvizsgálták a fogzománc keménységét és azt állapították meg, hogy a narancslé a fogzománc keménységét 84%-kal csökkentette, felületét is felmarta és jóval nagyobb kárt okozott, mint a peroxid. A gyümölcssteák, borok és a szénsavas üdítők esetében is figyeljünk a mértékletességre és kerüljük a savas pH-értékű élelmiszereket! Az ecet sok ételben előfordul, salátákban, öntetekben, szószokban, chipsekben, savanyúságokban és minden formában veszélyt jelent a fogzománcra. Az ételek rágásával a savas közeg hosszabb ideig van jelen a szájüregben, nagyobb esélyt adva a fogzománc károsodásának. Savas ételek, italok fogyasztása után legalább 20 percet várjunk elfogyasztásuk és a fogmosás között, hogy ne irritáljuk a meggyengített zománcréteget.

## Szokásaink rabjai

Sajnos fogat mosni nem csak jól, hanem rosszul is lehet – ilyenkor többet ártunk, mint használunk. Evés után 1-2 órán keresztül inkább kerüljük a fogmosást, hiszen ilyenkor érzékeny a fogzománc. A szakorvos azt is tanácsolja, hogy legalább 2-3 havonta cseréljük le a fogkefének, hiszen, ha a sörte megkeményedik, problémákat okozhat. Fogközeink tisztán tartásához használjunk fogselymet, fogköztisztítót vagy szájuhanyt. Lelki eredetű problémák okozhatják a fogcsikorgatást, ami tudatlan, de hosszú távon problémát okozhat. Sokan nem gondolnak rá, de a körömrágás is veszélyes a fogakra, hiszen apró repedések kialakuláshoz vezethet – magyarázza a klinikai szakember, aki arra is felhívja a figyelmet, hogy a gyermekkori ujjszopás és cumizás szintén károsodást okozhat. A dohányzás fogköképződést okoz, és a perifériás erek összehúzódása miatt rosszabb lesz a lágyrészek keríngése. Csakúgy, mint szervezetünk egésze, a szájüreg esetében is fontos, hogy elegendő vizet igyunk. Nyáltermelésünket befolyásolhatja szervezetünk hidratáltsága, ha pedig nem termelünk elegendő nyálat, az hozzájárulhat a szájüregi panaszok kialakulásához.

D-K. D.

Friss hír, hogy a súlyos egészségügyi problémát jelentő szájüregi megbetegedéseket vizsgáló kutatási program indult a Szegedi Tudományegyetemen. A projekt közel 700 millió forintból valósulhat meg.

## Az időben felfedezett prosztatatarák gyógyítható!

Rosszabba számítottam, doktor úr – mondja a legtöbb férfi a prosztatavizsgálat után a rendelőben. Az időben elkapott prosztatatarák gyógyulási aránya 100 százalék, de sokan nem adnak erre esélyt, mert nem hajlandóak elmenni a szűrésre.

Ötvenéves kor felett évente egyszer kötelező lenne a szűrés, a fogászat után mégis ez a második legelhanyagoltabb terület. A prosztatata – más nevén dűlmirigy –, a férfi-„működésben” fontos szerepet lát el: többi között a mirigy által termelt váladék segíti az ondósejteket a mozgásban. A húgyhólyag felett helyezkedik el, a húgycső gyakorlatilag „átfúrja” a mirigyét, és minden probléma, betegség ebből adódik. A téma még mindig rejtélyes, titkolnivaló dolognak számít a hétköznapi beszélgetésekben, igaz, a reklámok már rendszeresen kínálnak némi gyógyírt a jóindulatú prosztatata megnagyobbodására és gyulladással járó betegségeire. A prosztatatarák viszont a legmélyebb tabuk egyike, annak ellenére, hogy

a gyógyulás kulcsa a korai diagnózis – magyarázta lapunknak dr. Buzogány István, a Magyar Urológus Társaság elnöke. A prosztatatarák az 50 év feletti férfiak daganatos betegségei közül a második helyen áll a halandóságot tekintve, csak a tüdőrák szed több áldozatot nála. A Magyar Rákellenes Liga adatai szerint Magyarországon évente körülbelül 4000 friss esetet diagnosztizálnak, és évente 1400-1600 férfi hal meg a betegségben. A korai felismerést szolgálják a szűrővizsgálatok, melyek fontosságát statisztikák is alátámasztják: míg Nyugat-Európában és az Egyesült Államokban a frissen diagnosztizált prosztatatarákos esetek 80%-a műthető, azaz a betegség még nem terjedt a prosztatata határain túl, addig itthon az arány fordított: a

betegnek kétharmada már áttétekkel kerül orvoshoz. Ötvenéves kor felett szinte törvényszerű a prosztatata megnagyobbodása, a BPH. A megnagyobbodott prosztatata elzárhatja a húgycsővet, nyomhatja a húgyhólyagot, ezáltal állandó vizeelési ingeret okozhat. Súlyosabb esetekben vesemedence-gyulladás vagy a húgycső teljes elzáródása is előfordulhat. A tapintásos vizsgálat és a vérvétel, amiktől sok férfi tart, nem fáj és életet menthet, hiszen ez a betegség azért is annyira veszélyes, mert sokáig nincsenek jellegzetes tünetei.

D-K. D.

A korai felismerés fontosságáról, a figyelmeztető jelekről, a szűrővizsgálat pontos menetéről és a gyógyulás esélyeiről is olvashatnak lapunk februári számában. Szakértők és érintettek beszélnek a témáról.

hirdetés

## Szeretettel...



Varga Gyógygomba termékek  
- az időtlenség titka

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

# Férfibajok: vélekedés és valóság

A férfiak többsége tisztában van azzal, hogy a merevedési zavarok kezelhetőek, és orvosi segítséggel legyőzhető a probléma, mégis kevesen fordulnak szakemberhez. Pedig a potenciazavar nem csupán egészségügyi kérdés.

A potenciazavar, vagy más néven erektilis diszfunkció hazánkban és világszerte is egyre több ember életére nyomja rá a bélyegét. Bár ezt a jelenséget elsősorban a 40 év feletti korosztállyal azonosítják, fiatalabb korban sem ismeretlen, hiszen sokszor a túlhajtott vagy egészségtelen életmód, a stressz vagy éppen a párkapcsolati problémák következményeként jelentkezik – magyarázta lapunknak dr. Buzogány István, a Magyar Urológus Társaság elnöke. Az [origo] Egészség 2007-ben végzett reprezentatív online felméréséből kiderült, hogy akik még nem találkoztak ezzel a problémával, azok közül a legtöbben úgy vélik, hogy egy esetleges merevedési zavar esetén partnerükkel megbeszélnék a problémát és orvosi segítségét kérnék. Ezzel szemben (saját bevallásuk szerint) az érintettek kevesebb, mint egyharmada

hirdetés

## MEGBÍZHATÓ FÉRFIASSÁG VEP® potencianövelő készülék

Napjaink jelentős párkapcsolati problémája a férfiak merevedési zavaiból eredő szexuális diszharmónia. Súlyos változata az impotencia, enyhébb esetei a működési problémák. Megoldást, megbízható potenciát, harmonikus nemi életet, a párkapcsolat stabilitását a VEP® készülék jelentheti. Alkalmazásával rövid idő alatt, akár fél óráig is megtartható merevedés érhető el káros mellékhatások nélkül. Oldódik a szorongás, nő az önbizalom, felnőtt korban biztosítja az eredményes szexuális életet. Terápiás alkalmazásával fiatal potens férfiaknál **MÉRETNÖVELÉS**, idősebbeknél a **SORVADÁS ELKERÜLÉSE** bizonyított. **NEVES SZAKORVOSOK AJÁNLÁSÁVAL**, több, mint húsz éve **EREDMÉNYES MEGOLDÁS** a férfiak önbecsülésének, életkedvének helyreállításában és fenntartásában.

## POTENCIA VERENYTÁRS NÉLKÜL

✓ Ártalmatlan az egészségre, pl.: alkalmazható infarktuson átesett és cukorbeteg férfiaknál. ✓ Szakvosok által igazolt hatékonysága 97% fölött ✓ Javasolt alkalmazásával a merevedés eléréséhez kb. fél perc elegendő ✓ Intim helyzetben megbízhatóan sikeres, a kudarc elkerülhető ✓ Prosztataeltávolításon átesett férfiak számára segítséget jelent

**RENDELJE MEG, elküldjük teljes diszkréció mellett!**

**Forgalmazó címe:** 1094 Budapest, Tompa utca 15/b **E-mail:** vep68@gmail.hu, vepdava@freemail.hu **Tel.:** +36 30 386 4216, +36 30 600 4030, +36 20 325 8621 **Részletes ismertetés a VEP® használatáról és előnyeiről: [www.vep-keszulek.hu](http://www.vep-keszulek.hu)**  
A készülék megfelel az EU előírásainak | EN ISO 13485 követelményei szerint gyártott termék. Egy év garancia, várható élettartam 10 év.



fordul szakemberhez. A kutatás egyik legérdekesebb vonatkozása, hogy az öt évnél hosszabb ideje párkapcsolatban élők 80%-a számolt be arról, hogy szembe-sült már a problémával.

### Ki a kompetens?

A válaszokból jól látszik, hogy a közvélekedés az urológusokat látja leginkább kompetensnek a merevedési zavarok megítélésében, akár érintett, akár nem (az érintettek több mint fele ezt a szakrendelést kereste fel). Mindkét csoportnál a háziorvosok szerepelnek a második helyen, jelentős különbség van azonban a pszichoterápia szerepének megítélésében. A legismertebb terápiás módszer a válaszadók között a gyógyszeres megoldás és a párterápia, az alternatív megoldások viszont kevésbé ismertek – idézte a felmérést a szakorvos, aki úgy tudja: ez a legfrissebb vizsgálat a témában. A potenciazavarban érintett válaszadók több mint egyharmada vélte úgy, hogy a sok stressz illetve a fizikai okok idézik elő a problémákat. A csoport egynegyede említette a túlhajszoltságot és a túlzott elvárásokat is. Emellett számos orvosi okot is megneveztek, mások az alkohol, illetve a kor szám-lájára írták a merevedési zavar kialakulását. A nők szerint a stressz mellett a túlhajszoltság a legfőbb tényező.

### Ne vegye félvállról!

Dr. Buzogány István professzor szerint fontos hangsúlyozni, hogy a merevedési zavar nem természetes velejárója az öregedésnek. Sokkal inkább azt kell tudni, hogy ez a tünet – mert a merevedési zavar nem betegség – mindig valamilyen, a legtöbbször érend-szeri megbetegedés figyelmeztető jele. Sokan abban reménykednek, hogy idővel majd rendeződnek a gondok, míg mások saját maguk próbálják orvosolni a panaszokat, pedig egyik módszer sem jelent megoldást – mondja az urológus szakorvos. A legtöbb páciensnél magas vérnyomás, érelmeszesedés vagy cukorbetegség váltja ki a zavart, ilyen esetben pedig a szervi betegséget is gyógyítani kell, és egyáltalán nem mindegy, milyen gyógyszereket szed egyidejűleg a beteg. A szakember óva int mindenkit a szegényérzettől vagy a szemérmességtől, és arra biztatja a férfiakat, hogy ne féljenek a vizsgálatoktól, hiszen a hosszantartó, harmonikus párkapcsolat egyik alapvető feltétele a kiegyensúlyozott szexuális élet. „Csodaszerek” helyett érdemes a kezeléseket, a terápiában, vagy akár az életmódbeli változtatásokban hinni!

D-K. D.

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

# Tini depresszió

A fiataloknál tapasztalható depresszió nem új jelenség, de diagnosztizálása már az, hiszen a korábbi generációk is ugyanúgy szenvedtek a testi változások, a pattanások okozta szegényérzettől, ugyanúgy szorongtak, ugyanúgy keresték önmagukat, mint a maiak. Csakhogy akkoriban természetesebb „túlélési” praktikák, bevált módszerek voltak, leginkább a szülő intő szava: „túl leszel rajta”. A változó világban azonban az elmagányosodás általános jelensége, a társas magány, mint fogalom létezése hatással van a fiatalokra is. A technika fejlődése még jobban rásegít a társas magány jelenségének általánossá válásához. Tari Annamária Z generáció című könyvében pontos „kórképet” ad a tinédzserek problémáiról, és igen plasztikusan foglalja össze a jelenlegi helyzetet, amikor a címben jelzett metaforát használja.

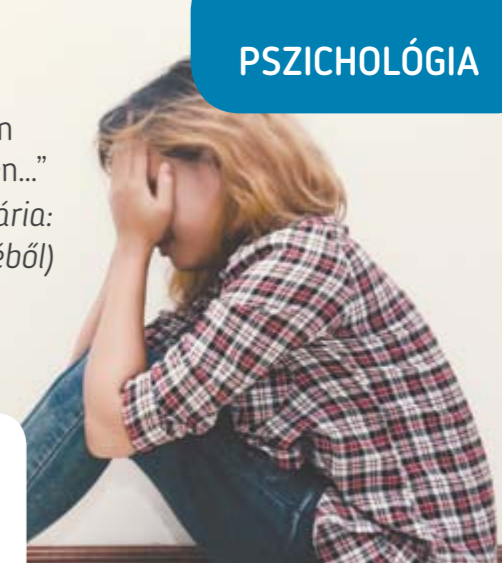
### Intenzív szomorúság

A tini depresszió világjelenség. A National Institute of Mental Health több olyan adatgyűjtést és elemzést is végzett, melyek az okokat kutatják, és rámutatnak a tünetekre. Tanulmányukban kiemelik, hogy a szomorúság és a depresszió nem ugyanaz. Ha szomorú vagy nyűgös leszel egész nap – mindenki érez így néha, hiszen vannak nehéz napok.

„Ha szomorúnak, reménytelennek, vagy ingerültnek érzed magad régóta, akkor lehet, hogy depresszióval küzdesz. Az élethelyzetek változásai vagy a stressz, a testi-kémiai változások is okozhatják. De ez egy kezelhető egészségügyi probléma – kérj segítséget, hogy újra önmagad lehess!”

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

„...és magukra hagyottan bolyonganak az interneten...”  
(Tari Annamária:  
Z generáció című könyvéből)



### Kérjék szakember segítségét!

A tanulmány rámutat arra, hogy a tünetek megtapasztalása és felismerése után a legfontosabb lépés, hogy a fiatal vegyen erőt magán és beszéljen valakivel. Ez lehet szülő, gondviselő, tanár, tanácsadó, orvos, de hívhat valamilyen segélyvonalat is. A lényeg az, hogy merni kell segítséget kérni, krízishelyzetben pedig, ha a depresszió annyira erős, hogy azt érzi a fiatal, hogy akár árthat is magának – ne késlekedjen mentőt hívni. Az akut helyzet elkerülésére azonban éppen a felnőtt társadalomnak kell jobban felkészülnie. A jeleket látva irányítsuk a fiatal szakemberekhez: a háziorvos a legkézenfekvőbb, jobb, ha ő dönti el, merre induljunk, illetve megállapíthatja, hogy a tüneteknek nem más, szervi oka van esetleg. Biztassuk a fiatalokat arra, hogy legyenek magukkal türelmesek, ne várjanak azonnali javulást. A napi testedzés, az elegendő alvás, időtöltés a természetben, egészséges étkezés – ezek mind-mind hozzájárulnak a mielőbbi javuláshoz. A szakemberek azt javasolják, mondjuk el tinédzser gyermekünknek, unokánknak: a depresszió nem a te hibád, ne okold magad, de vedd a harcot ellene!

Vincze Kinga



### INFORMÁCIÓS VIDEÓ



**Dr. Sáp Mónika** bőrgyógyász, kozmetológustól megtudhatja, mit kell tenni, amikor a pattanás már nem csak esztétikai probléma.

gyógyhir magazin 13

# „Elkattintunk”

Tegnap este kinyitottam a gépemet, és amíg felébredtek a listák és boxok, elgondolkodtam egy kicsit az e-világról – a találati és a kapcsolati listákról, az éterben áthulló levelekről, a kapcsolattartás új módjairól és arról, hogy mi az, amiben leginkább megváltoztunk ezeknek az eszközöknek a hatására.

Lehet vitatkozni arról, hogy amit az internet az életünkbe hozott, jó vagy rossz. Bárhogyan is van, a változás megtörténik, és ez az eszköz megváltoztat bennünket is, szerintem elsősorban az információhoz való viszonyunk és a kapcsolataink terén.

Információhoz jutni egy pillanat alatt – megfizethetetlen. De felmerül a kérdés: mennyire megbízható vagy híg ez az információ? Egyes becslések szerint ma egy nap alatt annyi adat keletkezik, amennyi a civilizáció hajnala és 2003 között összesen. Egy keresésre adott esetben milliós találati listát kapunk válaszul, és általában nemigen tudjuk, hogy a listában miért kerülnek előre bizonyos találatok, mások pedig miért sorolódnak hátra. A rengeteg találat és bizonytalan besorolódás következménye, hogy általában véve gyengül bármilyen információba vetett bizalmunk. Nincs olyan hiteles ember vagy forrás, aki eligazítana, hogy melyik információ értékes, megbízható és ellenőrzött. Egy random adathalmaz elemei közül pedig leginkább azok az elemek kötik le figyelmünket, amelyeknek számunkra valamiért azonnali felhívó jellegű van (vagyis például egy olyan adathalmaz, ahol a szöveg egy minket megragadó színes kép kíséri). Egy ilyen helyzetben jellemzően érzelmi alapon, gyorsan döntünk, és elvárjuk, hogy figyelmünket folyamato-

san intenzíven lekösse, amit olvasunk vagy nézünk: a legfontosabb kritérium az, hogy számomra mi a pillanatnyilag legérdekesebb. Hisz annyi más opció van – ha kicsit is megunjuk, amit látunk, azonnal „elfordulunk”, elkattintunk a következő lehetőségre. A tanárok ma arról számolnak be, hogy az interneten felnőtt gyerekek nem úgy bánnak az információval, és nem úgy tanulnak, mint régen. Sokan mintha „show”-t várnának el a órákon is, mintha kevesebb erőfeszítést tennének azért, hogy saját figyelmüket tudatosan fenntartsák, és végighallgassák a tanárt vagy a diáktársat – hogy meghallgassák, amit a másik mondani szeretne... Ha az érdeklődés egy kicsit is csökken, figyelmükkel azonnal „elkattintanak”...

Ez az „elkattintás” mintha kapcsolatainkat is egyre inkább jellemzné. Elvben minden elektronikus hálózat, amihez csatlakozunk, kapcsolatok boldog szövevénye. A cél az, hogy megszüntessük a fizikai határokat, tágítsuk horizontunkat, régi és új barátokra, hasonló érdeklődésű emberekre találjunk, és más módon is fenntartsuk a kapcsolatot azokkal, akikkel amúgy is kapcsolatban vagyunk. De mintha ez a háló is folyton felfeslene a kezünk között – csatlakozásunk és kommunikációnk esetleges, kevésbé tudatos és sokszor mások által vezérelt. Létre kívánjuk hozni (vagy inkább létre kell hoznunk) saját digitális identitásunkat, ami lehetőleg legyen minél szebb, minél jobb, különösen (és ez nem csak elektronikus jelenség) a másokkal való összevetésben. Ki

vagyok én az éterben és mennyit érek az elektronikus ikonok között? Ha posztjaink túl gyakran rajzolnak meg bennünket „másokhoz képest”, akkor persze elengedhetetlen, hogy visszajelzést is kapjunk arról, hogy elég jók, trendik, karcsúak, fittek voltunk-e ismét. Ám a néhány egyszerű emoji sajnos nem olyan, mint barátunk arca és szavai egy személyes találkozáskor. Egy ilyen kis elektronikus képecske (a mosolygó arc vagy a felfelé mutató hüvelykujj) nem tudja kellően árnyaltan elmondani, hogy jó volt-e, amit tettünk, hogy jó felé megyünk-e. Csak azt mondja: jó voltál vagy rossz voltál. Csak azt mondja: szeretlek vagy nem szeretlek. Csak azt mondja: fekete vagy fehér.

Amit elveszítünk, az a másik arcának finom rezdülése, amikor mondunk neki valamit, vagy hangjának, melege, amikor azt mondja, hogy szeret. Amit nyerünk, csak az, hogy „elkattinthatunk” – hisz annyi a lehetőség... És a randi után meg sem kell beszélni a következő találkozót. Majd meglátom még. Lehet.



N. Virág Edina  
pszichológus

## A lakossági gyógyszerellátás felügyeletének őre vagyok!

dr. Mike László az új Országos Tisztifőgyógyszerész

2016. október 1-től dr. Mike László az Országos Tisztifőgyógyszerész. Vajon mik a feladatai ezen a poszton, és tevékenysége hogyan szolgálja a betegeket, gyógyszerértárlatogatókat? – kérdeztük nem sokkal beiktatása után a szakembert.

– Az Országos Tisztifőgyógyszerész melyik szervezet alkalmazottja?

– Az Országos Gyógyszerészeti és Élelmezés-egészségügyi Intézet (OGYÉI) főigazgatójának, dr. Pozsgay Csillának a beosztottja vagyok, az Intézet Tisztifőgyógyszerészeti Főosztályának vezetőjeként. A Főosztályhoz tartozó tisztigyógyszerészek jelenleg több, mint 4000 gyógyszerárúsító hely – közforgalmú patikák, házi orvosok kezelésében lévő kézi-, illetve kórházakban működő intézményi gyógyszerész, illetve a vény nélküli termékeket forgalmazó drogériák, benzinkutak - szakmai felügyeletét látják el.

– Miben nyilvánul meg ez a szakmai felügyelet, a gyógyszerárúsító helyek helyszíni ellenőrzésében?

– Valóban, tevékenységünk legfontosabb eszköze a helyszíni ellenőrzés, melyet a megyei- és fővárosi tisztifőgyógyszerészek és tisztigyógyszerészek végeznek. Persze nem szabad megfeledkezni arról sem, hogy magának a működésnek a megkezdéséhez is szükség van egy szigorú engedélyezési eljárásra, amely szintén a mi feladatunk.

– Hány szakember végzi ezt a munkát, hányan öröknek az ország gyógyszerellátásának biztonságáért?

– A jelenlegi létszámunk 25 fő, amit én mindenképpen növelni szeretnék, hiszen az említett, 4000-nél is több gyógyszerárúsító hely folyamatos szakmai kontrollja csak egy nagyon felkészült, és megfelelő létszámú szakmbergárdával lehetséges. A magam részéről tisztifőgyógyszerészként nagyon el-tökélt vagyok abban, hogy egy segítőként, a piaci verseny követelményeit is szem előtt tartó, ugyanakkor emberséges, szolgáltatói szemlélettel rendelkező, hatékony és eredményes tisztigyógyszerészeti rendszer működjön Magyarországon. Ebben reményeim szerint segíteni fog, hogy

2001-től közel másfél évtizeden keresztül gyógyszerértári, „tára mellett” dolgozó gyógyszerészként pontosan ismerem a betegek elvárásait, s azokat a körülményeket is, amelyek között a gyógyszerész társadalom igyekszik a lehető legszínvonalasabban eleget tenni ezeknek az elvárásoknak.

– Van-e, kell-e kapcsolatnak lennie a betegek, patikálátogatók, illetve a tisztigyógyszerész hálózat munkatársai között?

– Tudni kell, hogy a gyógyszerárak panaszkönyveibe tett bejegyzések vizsgálása a Fogyasztóvédelem feladata, mi alapvetően a gyógyszerellátást felügyeljük és ellenőrizzük, ami persze nem jelenti azt, hogy ne lennénk nyitottak a betegek megkereséseire is. Ezek egyébként most is folyamatosak, rendszeresen keresnek meg bennünket a betegek pl. a gyógyszer reklámozásával, vagy éppen a patikai ügyelettel kapcsolatos jelzéseikkel, javaslatokkal, főként az OGYÉI elérhetőségein keresztül. Rendszeresen felvetik például, hogy vajon milyen gyógyszereket köteles egy gyógyszerész készleten tartani? Ezzel kapcsolatosan nem árt tudni, hogy jelenleg több, mint 15.000 gyógyszer van törzskönyvezve Magyarországon, és ezeket nyilván lehetetlen egyidejűleg rak-

táron tartani. A túlnyomó többségüket a patikáknak szükség esetén 24 órán belül kell tudniuk biztosítani, persze vannak olyan termékek – pl. a tetanusz injekció – amit folyamatosan tartaniuk kell.

– Említette, hogy az ügyelettel kapcsolatosan is vannak felvetések. Ez Önökre tartozik?

– Igen, s véleményem szerint egy új ügyeleti rendszert kell felállítanunk, természetesen együttműködve és egyeztetve a gyógyszerészeti érdekképviseletekkel. A lakosság számára átlátható, működőképes, ugyanakkor ésszerű, és a valós igényekhez igazodó ügyeleti rendszer kidolgozását és működtetését személyes feladatomban tartom, hiszen a lakossági gyógyszerellátás felügyeletének őre vagyok.

– Ön miben látja a magyarországi gyógyszerellátás erősségét?

– A világot elöntik a hamis gyógyszerek, amelyek rengeteg egészségügyi problémát, adott esetben halált is okozhatnak. A magyarországi hivatalos gyógyszerellátó rendszer ugyanakkor 100%-ig biztonságos, senkinek nem kell tartania attól, hogy ezen keresztül hamisított gyógyszer kerül a kezébe. Erre többek között a tisztigyógyszerészeti szolgálat tevékenysége is garancia.

H.T.

## dr. Mike László

gyógyszerész, jogász, egészségügyi szakmenedzser

Gyógyszerészeti diplomáját 1998-ban a Szegedi Egyetemen szerzte, ezt követően tett szert jogi végzettségre. Gyógyszerészként, majd az Országos Gyógyszerészeti Intézet gyógyszerész-jogi szakmai tanácsadójaként dolgozott. Az elmúlt 10 évben az automatizált gyógyszerellátás, illetve a közös kórházi beszerzési rendszerek projektmenedzsere volt. 42 éves, három gyermeket nevel. Hobbija a futás, kerékpározás.





**A** C-vitamin a vízben oldódó vitaminok közé tartozik, magyarán szervezetünk nem képes tárolni, a főleg az anyagcsere-folyamatokkal kiürül testünkől. Vagyis az elfogyasztott ételek vagy táplálék-kiegészítők révén folyamatosan gondoskodnunk kell utánpótlásáról, hogy elláthassa számos, egészségünk szempontjából életbevágóan fontos feladatát.

### Nem fogyasztunk belőle eleget

Bár a súlyos C-vitamin-hiány (a fejlett világban legalábbis) igen ritka, felmérések alapján az USA-ban az orvosok nagy része úgy gondolja, az emberek nagy többségének étrendje nem tartalmaz elegendőt a létfontosságú vegyületekből – miközben az aszkorbinsav kismértékű hiánya is egyértelmű tüneteket produkál. Ezek közé tartoznak például a haj- és bőrszárazság, az íny gyulladt állapota, a rendszeres orrvérzés, a zúzódások, apróbb sebek lassú gyógyulása, gyakori meghűléses megbetegedés. A fentiekon kívül a C-vitamin hiánya komolyabb egészségügyi problémákkal is összefüggésbe hozható, mint amilyenek a magas vérnyomás, a stroke, az epehólyag megbetegedései, illetve a különböző daganatok kialakulása. Hitelt érdemlő kutatások bizonyítják azt is, hogy a megfelelő mennyiségű C-vitamin segít az optimális testsúly eléréséhez, csökkenti a depresszió, valamint az időskori makula degeneráció kialakulásának valószínűségét, illetve előnyösen hat a szexuális életre. Nemtől és életkortól egyaránt függ, naponta mennyi aszkorbinsavat célszerű fogyasztani; felnőtt férfiaknál naponta 90, míg nőknél 75 milligramm a javasolt dózis. Ha szükségét érezzük, a pontos mennyiséget illetően kérjünk tanácsot háziorvosunktól vagy gyógyszerészunktől. A terhesség és szoptatás ideje alatt

## Nélkülözhetetlen mindenek: a C-vitamin

A C-vitamin örök slágertéma mindazoknak, akik egészségtudatos életet élnek – ezt jelzi a tény is, hogy a világ egyik legnépszerűbb internetes portálja, a Huffington Post (HP) nemrég hosszú cikket szentelt az aszkorbinsav néven is ismert vegyület jótékony hatásainak ismertetésére. Alábbiakban a portálon megjelent anyagot is figyelembe véve járjuk körül, miért nélkülözhetetlen szervezetünknek ez a vitamin.

a szervezet vitaminigénye változik, vagy például a dohányosoknak – más, sokkal súlyosabb kockázatok mellett – azzal is számolniuk kell, hogy C-vitamin-tartalékaik hamarabb ürülnek, mint a nemdohányzóké. A megfázásos betegségekben szenvedőknek a szakemberek a normálisan elegendő adag sokszorosát is javasolhatják időlegesen.

### Miben található?

C-vitaminszámú népszerű gyümölcs és zöldség tartalmaz nagy mennyiségben: egy éttermi adag brokkoliban pl. a napi ajánlott dózis több mint kétszerese található meg. Bőségesen tartalmaz még aszkorbinsavat a zöld- és a húsos pirospaprika, a kelbimbó, a spenót, a káposzta, a boglyos gyümölcsök; a citrusfélék (citrom, narancs stb.), illetve az egzotikusabb gyümölcsfélék közül a mangó, kivi, papaja, ananász. Természetesen a természetes vitaminforrás kiválasztásánál az is szempont, hogy a zöldség-gyümölcs minél kevesebbet utazzon, mielőtt az asztalunkra kerül, hiszen szállítás és tárolás közben az alapanyagok vitamintartalma jelentősen csökkenhet. A mi éghajlatunkon remek választás például egyebek mellett a csipkebogyó, vagyis a vadrózsa és a japán rózsza áltermése. E régi gyógynövényünk felhasználása változatos: készítenek belőle teát, bort, lekvárt illetve táplálékkiegészítőket; forrázatának epe- és vesekő-megelőző hatást tulajdonítanak, a magjából sajtolt olaj hatásos az apróbb hegek, bőrbántalmak gyógyulásának gyorsítására. Arckrémekhez,

bőrápolókhoz a kozmetikai ipar is felhasználja alapanyagként, mivel csökkenti a hajszálerek sérülékenységét, és ilyen módon késlelteti a bőr öregedését. Legfontosabb hatóanyaga a természetes C-vitamin, de tartalmaz ezen kívül A-, B<sub>1</sub>-, B<sub>2</sub>-, P- és K-vitamint is. Fontos tudni, hogy ha teát készítünk belőle, nem szabad forró vizet használni, mert a bogyók C-vitamintartalma kb. 50 °C-nál magasabb hőmérsékleten tönkremegy. Éppen ezért a csipkebogyóból készült különböző termékek közül is azok a legértékesebbek, amelyek hideg eljárással készülnek.

P. B.

### Az aszkorbinsav élettani funkciói

- ▶ Fontos szerepet játszik immunrendszerünk megfelelő működésében,
- ▶ segíti a vas felszívódását a szervezetben (ez például a vörösvérsejtek épségéhez fontos), illetve a kollagének képződését,
- ▶ nélkülözhetetlen a fogazat és a csontozat, illetve az érrendszer egészségéhez, a sebgyógyuláshoz, és az úgynevezett szabad gyökök semlegesítéséhez.

BioCo®



## C-vitamin CSALÁDI CSOMAG

Csipkebogyós

RETARD C-vitamin 1000 mg

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



TANÚSÍTOTT MINŐSÉG



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

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



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





### Mik is azok a „betegjogok”?

Az egészségügyi törvény alapelveként rögzíti, hogy a betegeket megilleti (1) az egészségügyi ellátáshoz való jog, (2) az emberi méltósághoz való jog, (3) a kapcsolattartás joga, (4) az intézmény elhagyásának joga, (5) a tájékoztatáshoz való jog, (6) az önrendelkezéshez való jog, (7) az ellátás visszautasításának joga, (8) az egészségügyi dokumentáció megismerésének joga és (9) az orvosi titoktartáshoz való jog. A jogalkotó a betegek számára azonban nem csak jogokat biztosít, hanem kötelezettségeket is előír, például a jogszabályok és az egészségügyi szolgáltató működési rendjének, házirendjének tiszteletben tartása és az ellátásában közreműködő egészségügyi dolgozókkal való együttműködési kötelezettség. Az együttműködés egyik eleme az, hogy a beteg köteles tájékoztatást adni – képességei és ismerete szerint – minden olyan lényeges körülményről, mely a

„Nem a betegséget, hanem a beteget kell gyógyítani”  
(Hippokratész)

## A betegek jogairól

Szeretettel üdvözlöm a Gyógyhír Magazin olvasóit. Dr. Tiszavári Klára ügyvéd vagyok, egészségügyi szakjogászként több mint 10 éve rendszeresen foglalkozom az egészségügy területén jelentkező jogi kérdésekkel. A magazin hasábjain ezentúl rendszeresen olvashatnak majd a betegeket az egészségügyi ellátásban megillető jogokról. Célom, hogy ezeket a jogosultságokat mind elméleti, mind az életünk során adódó, gyakorlati helyzetekben is bemutassam.

megfelelő kezelési terv elkészítéséhez szükséges, köteles a gyógykezelésével kapcsolatban kapott rendelkezéseket betartani, valamint köteles tiszteletben tartani más betegek jogait.

### Kiket és hol illetnek meg?

A „betegjogok” természetesen nemcsak a „beteg” embereket illetik meg, hanem minden egészségügyi ellátást igénybe vevő személyt (így például egészséges egyént szűrővizsgálata vagy betegséget megelőző kezelése során, illetve gyógyszervásárlás esetén is). A betegeket jogaik az egészségügyi ellátás valamennyi területén megilletik így az alapellátásban (pl.: a háziorvosnál, fogorvosnál) a járóbeteg-szakellátásban (pl.: szakrendelőknél) és a fekvőbeteg-szakellátásban (pl.: kórházakban) és

természetesen a gyógyszerárakban is. Nemcsak a közfinanszírozott ellátórendszerben, hanem a magántulajdonban álló egészségügyi szolgáltatóknál is érvényesülniük kell a jogoknak.

### Mit tehet a beteg, ha sérülnek a jogai?

Honnan kaphatunk segítséget ezen jogok sérelme esetén? Minden egészségügyi szolgáltatónál elérhető a területileg illetékes betegjogi képviselő, aki panasz esetén személyesen, telefonon, írásban megkereshető. Fontos tudni, hogy a betegjogi képviselő az egészségügyi szolgáltatótól független személy, elérhetőségét valamennyi intézményben jól látható helyen kell kifüggeszteni.

Dr. Tiszavári Klára

## REGIONÁLIS BETEGJOGI IRODÁK MAGYARORSZÁGON

<b>KÖZÉP-MAGYARORSZÁGI REGIONÁLIS IRODA</b> Cím: 1075 Budapest, Madách tér 4. II. em. Tel.: +36-1-9202-726	<b>ERHARDTNÉ DR. GACHÁLYI ANIKÓ</b> Tel.: +36-20-4899-525 e-mail: erhardtne.aniko@obdk.hu
<b>KÖZÉP-DUNÁNTÚLI REGIONÁLIS IRODA</b> Cím: 8000 Székesfehérvár, Horváth István u. 16-18. Tel.: +36-20-4899-525	<b>ERHARDTNÉ DR. GACHÁLYI ANIKÓ</b> Tel.: +36-20-4899-525 e-mail: erhardtne.aniko@obdk.hu
<b>DÉL-DUNÁNTÚLI REGIONÁLIS IRODA</b> Cím: 7624 Pécs, Ferencesek u. 22. Tel.: +36-20-4899-533	<b>DR. SZENDY ERZSÉBET</b> Tel.: +36-20-4899-533 e-mail: szendy.erszsebet@obdk.hu
<b>NYUGAT-DUNÁNTÚLI REGIONÁLIS IRODA</b> Cím: 8900 Zalaegerszeg, Disz tér 7. III/334. Tel.: +36-92-511-425	<b>SZÜCSNÉ DR. DÓCZI ZSUZSANNA</b> Tel.: +36-20-4899-567 e-mail: doczi.zsuzsa@obdk.hu
<b>ÉSZAK-MAGYARORSZÁGI REGIONÁLIS IRODA</b> Cím: 3530 Miskolc, Mindszent tér 3. Tel.: +36-46-514-400	<b>LOVAS JÁNOS TIBOR</b> Tel.: +36-20-4899-624 e-mail: lovas.tibor@obdk.hu
<b>ÉSZAK-ALFÖLDI REGIONÁLIS IRODA</b> Cím: 4025 Debrecen, Miklós utca 4. fsz. 4. Tel.: +36-20-4899-546	<b>FÜLÖPNÉ MEZEI ANIKÓ</b> Tel.: +36-20-4899-546 e-mail: fulopne.aniko@obdk.hu
<b>DÉL-ALFÖLDI REGIONÁLIS IRODA</b> Cím: 6726 Szeged, Bal fasor 17-21. Tel.: +36-20-4899-537	<b>DR. KOMJÁTI ANDREA</b> Tel.: +36-20-4899-537 e-mail: komjati.andrea@obdk.hu

A ROVATBAN KÜLÖN-KÜLÖN, RÉSZLETESEBBEN IS BEMUTATÁSRA KERÜLNEK AZ EGYES JOGOK, ILLETVE A CIKKSOROZAT KÖZBEN FELMERÜLŐ, AZ OLVASÓKAT FOGLALKOZTATÓ, BETEGJOGI TÉMÁHOZ KAPCSOLÓDÓ PROBLÉMÁK. Elérhetőségeink: Gyógyhír Magazin, 1139 Budapest, Üteg u. 49., info@gyogyhirmagazin.hu

# ÚJ!

## ÉRINTÉS NÉLKÜLI LÉZERKEZELÉS A SASSZEMKLINIKÁN

Elképzelhetetlennek tartja, hogy hozzáérjenek a szeméhez?  
Pedig szeretne megszabadulni a szemüvegétől, kontaktlencsétől?

Az új, német csúcstechnológiájú SCHWIND Amaris, 5 dimenziós szemkövető lézer már érintés nélkül elvégzi Önnek a lézeres szemműtétet.

Csak kérje a

## SASSZEM NO-TOUCH PRK

kezelést!

További információkat itt talál: [sasszemklinika.hu](http://sasszemklinika.hu)



MAGYARORSZÁG  
LEGNAGYOBB LÉZERKLINIKÁJA  
85.000 LÉZERKEZELÉS TAPASZTALATÁVAL

[www.sasszemklinika.hu](http://www.sasszemklinika.hu)  
[info@sasszemklinika.hu](mailto:info@sasszemklinika.hu)



### 15.000 Ft értékű ingyenes vizsgálati kártya

E kártya bemutatójának díjmentesen végezzük el a 15.000 Ft értékű, lézeres látásjavító kezelést megelőző szemészeti vizsgálatot klinikánkon.

Időpontegyeztetés: 06 1 / 2 505 505  
Optik-Med Sasszemklinika  
1032 Budapest, Bécsi út 183.

# Új év, új lendület

Sokan az újévet, mások az ihletet várják, de változni sohasem késő. Igaz, nem megy egyik napról a másikra, de lépésről-lépésre, kitartással, elérhetjük céljainkat.

„Az vagy, amit újra és újra teszel. A kiválóság tehát nem tett, hanem szokás” – szól az Arisztotelésznek tulajdonított, valójában Will Durant amerikai filozófiatörténészről származó mondás, amelynek bölcsességét a pszichológiai kutatások is megerősítik. Ha változni szeretnénk, akkor kis lépésekben, fókuszáltan, türelemmel érdemes haladnunk. Ha drasztikus megoldásokhoz folyamodunk például az életmódváltásban, könnyen kudarcra ítéljük magunkat, hiszen hirtelen nem bírhatunk ki a bőrünkön: beidegződéseinket csak lassan alakíthatjuk át. Amint elfogyott a bejgli és a töltött káposzta, sőt az ajándék desszertekkel is leszámoltunk, a tükör görbébb, mint valaha, a mérleg pedig igazi mumus. Nagy sóhajjal jön a fogadalom: az új évben le fogok fogyni, diétázom, elkezdek sportolni úgy igazából. Ezt a jelenséget elemzi a Pilates blog, amely minderről szól, ami az egészséges életmódhoz kapcsolódik: sportról, mozgásformákról, étrendről, szabadidőről. Szerzője, Dávid Enikő pilates oktató és személyi edző szerint, ha az újévi fogadalmak nagy része bedől, ráfoghatjuk az akaraterőnk hiányára vagy az agyunk működésére is. „Ugyanis amíg az ígéret tárgyából nem lesz megszokás, azaz agyunkba égetett viselkedésminta, addig a „rég” beidegződések nagyon könnyen átveszik az irányítást. Tudományosan bizonyított tény, hogy 20-30 ismétlés az a határ, ahol az agyunk – életünk és szokásaink irányító központja – elkezd egyáltalán viselkedésszámba venni a törekvéseinket. Így aztán – már ha valóban szeretnénk valami változást elérni, és nem egy újabb elfelejtett fogadalmat tenni

a fiókba – elsődleges feladatunk az új rendszert beépíteni az életünkbe. Ha új évtrendbe kezdünk, ne lessük a mínusz kilókat egy hét után! Ha kiválasztunk egy nekünk tetsző sportot, ne legyünk elégedettek magunkkal, ha már harmadszor is ott vagyunk: így marad el legkönnyebben a negyedik alkalom...”

## Január élen jár

Szakértők azt tanácsolják: gondoljuk át, hogyan tudjunk az időnket beosztani, majd állítsunk össze egy mozgásprogramot. Nem véletlenül ugrik meg januárban a bérletvásárlások száma az edzőterekben: plusz lendületet adhat a motivációnknak a tudat, hogy „elköteleztük” magunkat egy időre, és ez is átsegíthet egy-két lustább pillanaton, amikor nehéz otthonról elindulni. Bárhol a világon megosztottak a táplálkozási szakemberek és a diéta-bizniszben tevékenykedők abban, hogy melyik módszerrel lehet a legeredményesebben fogyni, de abban nincs vita, hogy akkor híznak meg, ha több energiát viszünk be, mint amennyit felhasználunk. A testsúlygyarapodásban szerepet játszó, meghatározott biológiai tényezők ismertek, azonban megfelelő étrenddel, fizikai aktivitással kivédhető, módosíthatók és mindez csupán az életmód függvénye. Az egészséges életmódnak egyébként is része kell, hogy legyen hetente legalább 150 perc intenzív testmozgás, ami leggyorsabban heti 5x30 perc valóban intenzív, pulzusemelő tevékenységet jelent. Miért ne lehetne otthon táncra

perdülni, főleg ha 10 perc – 45 kcal? Nem beszélve az olyan apró lépésekről, mint például, ha a buszról valaki egy megállóval hamarabb leszáll vagy a bejáratnál messzebb parkol a bevásárláskor. Napi félóra pilates fitness gyakorlat otthon 172 kcal mínuszt jelent, és a dvd-t csak egyszer kell megvenni. Egy átlagos testalkatú nő fél óra futással 330 kcal-t égethet el. A lift helyett lehet a lépcsőt használni, akár otthon, akár a munkahelyen (napi 10 perc 80 kcal-t éget el).

Dózsa-Kádár Dóra

## Ajándék karácsony után

Ha valakinek éppen az jelenti az extra motivációt és úgy teremthető meg a rendszeresség, ha szervezett keretek között mozog, hasznos ajándék lehet az uszodába szóló bérlet, hiszen heti 30 perc úszás (300 kcal) nemcsak az izomzatot mozgatja át, de az elmét is felfrissíti.



## INFORMÁCIÓS VIDEO



**Dr. Zolnay Péter** reumatológus arról beszél, hogyan lehet elkerülni az izomlázatot.

## Derűre ború, azaz decemberre január? És csak eszünk, csak eszünk, csak eszünk...

Mint egy szabályos roadshow, olyan a karácsonyi és év végi vándorlás rokontól rokonig, baráttól barátig. Lehetünk okosak és nagyon elővigyázatosak – az ünnep nem a diétáról szól. És különben is, mi magyarok igenis büszkék vagyunk arra, hogy jól körül tudjuk ülni a fehér asztalt és örömmel kóstoljuk anyánk, nagymamánk, barátaink főztjét. Egész évben szabályok szorításában élünk, a karácsonyi ünnepi időszak legyen tehát a teljes lazítás időszaka! Ne legyen lelkiismeret-furdalásunk, de azt határozzuk el, hogy januárban méregtelenítünk!

Persze azért „együnk ésszel”, hogy ne gyomorrontással nyomjuk az ágyat, míg mások jól érzik magukat. Emésztést könnyítő vagy puffadás gátló tablettákban gondolkodjunk, de azért próbáljunk ki egy-egy népi gyógymódot is. „Nagymama” szerint természetes emésztést segítő például egy citrom leve a lével megegyező mennyiségű vízzel, igyuk meg egyszerre, és fekdjünk a jobb oldalunkra egy fél órára... hát ebből baj nem lehet. Vagy egy pohár vízbe tegyünk egy kis almaecetet, picit szódaikarbónát, és hajtsuk fel! Ezután induljunk sétára, tervezzük meg, hogy a hatvan perc alatt merre megyünk, kezdjük lassú tempóval, közben végezzünk légző gyakorlatokat, majd erősítsük a tempót. A megtelt hasra szoktak javasolni egy kupicányi „erőset” is, ami „szétcsapja” az ételt – ez nem használ mindenkinek, és az alkoholból úgyszintén több fogy ilyenkor, mint kellene, úgyhogy inkább ne! Azonban a tiszta víz bevétele, a hidratálás elengedhetetlenül fontos! A vízzel juttassunk be káliumot, magnéziumot többek között a jobb alvásért és a mozgékonyaságért. Egy komoly lakoma után másnap ne vigyük le nullára az evést, inkább arra

figyeljünk, hogy a következő étkezésekkor ne hagyjuk ki a megfelelő tápanyagokat. A napi menü tartalmazzon szénhidrátot, fehérjét, zsírt és keményítő-mentes zöldségeket is, ezek legyenek egyensúlyban. Januárra pedig készítsünk komoly és követhető haditervet. Először is ne várjunk csodát két hét alatt, inkább legyen három kiegyensúlyozott hónapunk, sok meleg levestel, természetes vitaminbevitellel és valamilyen értelmes és szakszerű fogyókúrával, vagy mondjuk inkább úgy: diétával. Jöhetnek az egészséges és finom ételek, köztük legyen kitüntetett helyen az omega-3-ban gazdag hal. A statisztika szerint mi, magyarok alig fogyasztunk halat, sőt fogyasztásunk kétharmada karácsonyra esik. Törjük meg ezt a trendet és csináljunk egy „halban gazdag tavaszt”. Válasszunk csökkentett kalória-tartalmú diétát, és emellett tervezzünk rendszeres testmozgást!

Fogyjunk úgy, hogy az egészségtelen összetevőket egészségesre cseréljük!

Vincze Kinga

Ünnepek után:

Le szeretnék fogyni!



Klinikailag igazoltan testsúlycsökkentő hatóanyagokat tartalmaz:

Pharmaforte

**GARCINIA-Arany**

étrend-kiegészítő

KLINIKAILAG SIKERES, TERMÉSZETES HATÓANYAGOK: GARCINIA CAMBODIA, ZÖLDTEA, KRÓM, L-KARNITIN

EGYENLETES, TARTÓS FOGYÁS

- fokozott zsírégetéssel,
- az étvágy mérséklésével,
- fáradtságérzet nélkül, energizálással.

90 db + 30 db ráadás

Téli akció!  
120 kapszula ára  
5900Ft helyett  
4100Ft!



Kapható étrend-kiegészítőként patikákban és bioboltokban, telefonon: 06-30-2100-155 és a weben: www.pharmaforte.hu

www.leszeretnekfogyni.hu

# Hideg kéz, hideg láb

Sok nő számára jelent problémát a hűvösebb évszakokban a hideg kéz és láb. Nem pusztán kellemetlenségről van szó: időnként komolyabb betegség áll a panaszok hátterében. Nézzük, mi az oka, hogy elsősorban nők szenvednek miatta, és „házilag” mit lehet tenni ellene?

A hideg láb kialakulásának többféle oka lehet. Közülük némelyik ártalmatlan, némelyik orvosi kivizsgálást igényel – írja a gesundheit.de egészségügyi portál. A leggyakoribb ok a külső hőmérséklet csökkenése. Ilyenkor ugyanis szervezetünk arra törekszik, hogy a fontosabb szerveket – például az agyat és a szívet – védje a hidegtől, lássa el vérrel, és eközben a végtagokban lévő erek összeszűkülnek. A kézbe és a lábba kevesebb vér jut, ezért kihűl. Extrém helyzetekben a végtagok le-

is fagyhatnak. A kéz és a láb kihűlését okozza a nedvesség is, mert a bőr felszínén lévő nedvesség elvonja belülről a hőt. A szervezet erre is a végtagok ereinek szűkítésével válaszol, aminek – mint ahogyan már említettük – a lehűlés a következménye. A „békálábat” okozhatja a szűk cipő vagy zokni is, hiszen megakadályozhatják a megfelelő vérellátást. Összefoglalva: ebből a szempontból a lehető legrosszabb kombináció a fagyos hőmérséklet és az átnedvesedett, szűk cipő.

## 9 tipp hideg láb ellen

- 1. Meleg zokni.** Figyeljen oda, hogy a zokni vastag legyen, de semmiképpen sem szűk, hiszen utóbbi még súlyosabbá tenné a problémát.
- 2. Kerülje el az izzadást,** mert a nedves láb gyorsan lehűl. Ha izzad, használjon több zoknit, és cserélje le az átnedvesedett példányt.
- 3. Ne hordjon szűk cipőt,** mert gátolhatja a véráramlást.
- 4. Vegyen lábfürdőt.** Az a leghatékonyabb, ha a víz hőmérséklete (melegebb víz hozzáadásával) folyamatosan emelkedik, optimális esetben 33 C° fokról 40 C° fokra. A végén dörzsölje szárazra a lábát.
- 5. Használjon melegítőpalackot.** Gyorsan átmelegíti a kihűlt lábat, és megakadályozza hőmérsékletének csökkenését.
- 6. Az enyhe lábmasszázs** élénkíti a vérkeringést, amivel felmelegíti a lábat.
- 7. Tornáztassa a lábujjait vagy körözzön a lábfejével, ez akár az irodában is hasznos lehet.**
- 8. Azok a krémek is segítenek, amelyek tágítják az ereket,** és így javítják a láb vérellátását.
- 9. A csípős fűszerek,** mint a chili, bors és gyömbér felpörgetik a szervezetet is. A levesek vagy a forró italok is jó szolgálatot tehetnek.



## Miért érinti inkább a nőket?

Tíz nőből nyolcat érint ez a probléma. A férfiak kevésbé szenvednek miatta, elsősorban azért, mert testükben nagyobb az izomszövet aránya. A férfiaknál ez mintegy 40 százalék, míg a nőknél körülbelül 23 százalék. Az izmok használata energiát emészt fel, de az energiának csak 20-30 százaléka fordítódik munkára, a többitől testhő lesz. Ennek megfelelően a női test kevesebb hőt termel, tehát könnyebben hűlnek ki a végtagok. A nőknek ráadásul általában kisebb a testtömegük is, ami – hővesztés szempontjából – kedvezőtlenebb testtömeg/testfelület arányhoz vezet.

## A megelőzés fontossága

Vannak trükkök arra is, hogyan lehet megakadályozni a hideg végtagok kialakulását. Jót tesz a hideg és a meleg váltakozása, nagyon hasznos lehet a szauna is. A lábujjak erősítésének is kedvező hatása van. Otthon próbáljon meg kisebb tárgyakat felemelni a lábujjaival a földről, sőt ha lehet, tartsa is őket egy kis ideig. Érdemes csökkenteni az állati termékek fogyasztását, hiszen a bennük lévő koleszterin fokozza a meszesedés esélyét, ez pedig befolyásolja a vérkeringést. A sok gyümölcs és zöldség fogyasztása erősen ajánlott, főleg a zöld színűeké (spenót, rukkola, galambbogyó-saláta stb.), mert ezekben van a legtöbb B-vitamin, ami támogatja a meleg és a hideg szabályozásáért felelős idegrendszert. Fontos legendó vizet inni, hogy a vér ne sűrűsödjön be, az alkoholt viszont tanácsos lemondani, mert vizet von el a szervezetből. A dohányzással is jobb felhagyni, mert a nikotin – amellett, hogy számos betegség okozója – szűkíti az ereket.

www.gyogyhir.hu

## Ha hideg a kéz

Sok embernek akkor is fázik a keze, ha nincs hidegben, hanem mondjuk csak ír a számítógép klaviatúráján, és gyakran éppen az a kéz az érintett, amellyel az egeret kezeli. Ha gyakran tapasztalja ezt, gondolja át: vajon máskor is hideg a keze? Ha csak ilyenkor jelentkezik a probléma, lehet, hogy a helyiség nem elég meleg. Ellenőrizze: eléri a 21 C° fokot? Ha igen, akkor ellenőrizze a testtartását: megfelelő helyzetben van a keze? Nincs túlságosan behajlítva, vagy nem akadályozza valami a megfelelő vérkeringést? Ha ez sem lehet az ok, éljen a modern technika biztosította lehetőségekkel, és vegyen melegíthető klaviatúrát és egeret.

## Amikor a hideg végtag vészjelzés

Mint már említettük, a hideg végtag annak jele lehet, hogy a vérkeringés nem megfelelő. Ugyanerre utal a bizsergés vagy a végtagok elszíneződése is.



Ilyenkor valószínűleg a szervezet egészében probléma van – vagy az erekkel, vagy az áramlási viszonyokkal. Előfordulhat, hogy az alacsony vérnyomás miatt romlik a végtagok vérellátása. Mindig hideg kéz esetén számításba kell venni az autoimmun betegségeket is, például a reumatoid artrózist. Meszesedés is állhat a vér áramlá-

sának útjába (arterioszklerózis), amit érdemes minél előbb kivizsgáltatni, hiszen a hideg kéznél és lábnál jóval nagyobb problémát is okozhat. A diabétesz és a stressz jele is lehet a hideg kéz és láb. Ha ez a tünet, idegrendszeri problémák is szóba jöhetnek. Az idegrendszer „veszi” a világból érkező jelzéseket és továbbítja őket az agyhoz, majd fogadja a jelzéseit. A vegetatív idegrendszer szabályozza – hormonokkal – a vérnyomást. Idegrendszeri problémák (például a pajzsmirigy nem megfelelő működésének) következménye lehet, ha gond van a hideg és a meleg szabályozásával. Említsük meg, hogy természetesen a psziché is hat a testünkre. A stressz, a depresszió és a pánikrohamok a hideg végtagok lehetséges okának számítanak.

Ha állandóan fázik a keze és a lába, lehet, hogy Raynaud-kórban szenved. További tünetei: a görcs, a fájdalom, a kezek és a lábak elszíneződése. Hátterében szklerózis multiplex is állhat, úgyhogy tanácsos mindenképp szakemberhez fordulni.

V.É.

hirdetés

## Rangos Katalin: a képzett beteg



Interjúkötet  
26 neves magyar orvos-specialistával

2.800.- Ft  
+850,- Ft postaköltség  
Rendelje meg most!

## Megrendelőszelvény

Név: .....

Postázási cím (ahová a szállítást kéri):

Tel.: ..... E-mail cím: .....

Alulírott, megrendelem **a képzett beteg** c. könyvet ..... példányban.

A könyv árát, plusz 850 Ft postaköltséget az alábbi módokon juttathatja el számunkra:

- **A postán kapható postai csekken címünkre:** Press GT Kft., 1139 Budapest, Úteg u. 49.
- **Banki átutalással, bankszámlaszám:** 11991102-02144285-00000000

A postázásra a pontos összeg átutalását, vagy a webáruház vásárlást követően kerül sor. Személyes átvétel esetén a megvásárolt termékek árához nem számolunk fel postaköltséget.

Cím: Press GT Kft., 1139 Budapest, Úteg u. 49., 9-15 óráig.  
Tel.: (06-1) 349-6135

Dátum: ..... Aláírás: .....

# Változókorban is változatosan!

A nők ötvenéves koruk körül úgynevezett változókorba lépnek. Ilyenkor lassul az anyagcsere, táncot járnak a hormonok, emiatt kellemetlen tünetek is jelentkezhetnek.

friss zöldség és gyümölcs, a lehető legkevesebb zsíros és cukros étel, a sok folyadék. Ám a változókorban bizonyos tápanyagokra még nagyobb szükség lehet. Ha tudjuk, milyen tápanyagokra van szükség a szervezetünknek, akkor már nem is olyan nehéz összeállítani az étrendet. Törekedjünk arra, hogy minél színesebb legyen a tányérünk: a sötétzöld, leveles zöldségek (paraj vagy kel) mellé kerüljön narancssárga (például sárgarépa vagy sütőtök), piros (paradicsom vagy kaliforniai paprika) is! Dietetikusok azt tanácsolják, hogy a napot kezdjük egy nagy pohár vízzel és lehetőség szerint igyunk másfél-két litert naponta. Ne felejtsük el a tejről és tejtermékekről! Magas kalciumtartalmuk, a rendszeres testmozgás és a megfelelő D-vitamin bevitel együtt segíthet megelőzni a csontritkulást is, ami a nők 80 százalékát is érintheti a klimax után. Válasszuk az alacsonyabb zsírtartalmú sajtokat és a natúr, ízesítetlen joghurtokat! A magnézium szintén fontos a csontok egészségéhez, ezen felül az idegrendszer megfelelő működéséhez is hozzájárul. Az elegendő magnézium segíthet az idegesség, feszültség legyőzésében.

## Hasznos ásványi anyagok

Az omega-3 zsírsavak elsősorban a szív és az erek egészségéért felelnek, de kutatások szerint a

depresszió tüneteit is enyhítik. A tengeri halakban (főként a lazacban vagy a makrélában) elegendő mennyiségű omega-3 zsírsavakat található. Ha van rá lehetőségünk, hetente legalább kétszer együnk halat! A szakemberek az E-vitamint igazi csodaszernek tartják: nemcsak a bőr állapotán javíthat, de a menopauza tüneteit, így a mellfeszülést, a hőtáncokat és a hüvelyszárazságot is enyhíti. Egészséges nassolnivalónak tökéletesek a különböző olajos magvak, elsősorban a mandula. Ezekben nemcsak rengeteg E-vitamin van, de a magnéziumtartalmuk is nagy. Az alkohol megakadályozza a kalcium és egyéb szükséges ásványi anyagok beépülését a szervezetünkbe, ráadásul rendszeresen megcsapolja B- és C-vitamin raktárainkat. A koffein álmatlanságot és nyugtalanságot okozhat, ezért nem ajánlott nagy mennyiségben a kávé, a tea, a különböző energitalok és szénsavas üdítők fogyasztása. A zsíros és szénhidrát dús ételek, mint a tészták, sütemények és vörös húsok megterhelik a szervezetünket, illetve gátolják az omega-3 zsírsav és a kalcium beépülését. Válasszunk teljes kiőrlésű pékárut és durumtésztát, vegyük fel az étrendünkbe a zabot, akár a zabpelyhet reggelire zabkásának vagy a zablisztet főzésre, sütésre. Nemcsak sokféleképpen elkészíthető, de nagyon jó rostforrás is.

D-K. D.

Sok nőnek okoznak gondot a változókor tünetei, a hőtáncok, a hangulatingadozások, mások a deréktájon lerakódó pluszkilók miatt aggódnak. Ebben az időszakban csökken az ösztrogén nevű hormon szintje, lassul az anyagcsere, kevesebb kalóriát égetünk el, és nem utolsósorban változhat az életmódunk is. A változókorba érő hölgyeknek – ha korábban nem is tették – érdemes odafigyelniük a táplálkozásukra, hiszen ezzel csökkenthetik a kellemetlen tüneteket és az egészségügyi kockázatokat. Minél idősebb valaki, annál jobban ki van téve többi között a magas koleszterinszint, a csonttritkulás, a szív- és érrendszeri panaszok veszélyének. A megfelelően összeállított étrenddel és a rendszeres mozgással azonban sokat tehetünk az életminőségünk javításáért és az egészségünk megőrzéséért! Az alapvető étrend a kiegyensúlyozott és változatos táplálkozás, de mit is jelent ez a gyakorlatban?

## Testnek-léleknek

Azzal mindenki tisztában van, hogy az egészséges étrend kulcsa a sok

A hüvelyesekben található fitokémiai anyagok segítenek normalizálni az ösztrogénszintet. Néhány szójatartalmú élelmiszer, mint például a tofu megelőzi a hőtáncokat, így aztán érthető, hogy a távol-keleti kultúrákban miért képezi a diétás- illetve menopauzás étrend alapját. Előnye az is, hogy sok kalcium és magnézium van benne.

## A herpeszről - egy új felfedezés

Sokak kellemetlen – és visszatérő – ismerőse a herpeszvírus, egészen pontosan az általa okozott kiütések. Bár a kórokozóról, kezelésének eredményes módzatairól sokat tudunk, egy friss kutatás újabb adalékokkal szolgál a vírus természetéről.



Alig két hónapja, 2016 novemberében tették közzé egy új, herpeszvírusokkal kapcsolatos tanulmány eredményeit a németországi Leibniz Intézet (Leibniz-IZW; Leibniz Institute for Zoo and Wildlife Research) munkatársai; eredményeik először az mBio című tudományos lapban jelentek meg. A kutatás előtt úgy gondolták, hogy a különböző herpeszvírusok szigorúan az adott gazdatestre szabottak, azaz a kórokozók olyannyira alkalmazkodnak hordozójukhoz, hogy más környezetben nem is életképesek. Ezzel szemben most sikerült bebizonyítani, hogy az úgynevezett gamma-herpeszvírusok gyakrabban változtatnak gazdatestet, mint azt korábban vélték. (A herpeszvírusokat három alcsoportba sorolják, ezek az alfa-, a béta- és a gamma-herpeszvírusok. Utóbbiak közé három humán herpeszvírus is tartozik.)

## Egy rejtélyes jelenség

A vizsgálat azt követően indult meg, hogy felfedezték: egyes vérszívó denevérek herpeszvírusai rendkívül hasonlítanak olyan kórokozókhoz, amelyeket korábban csak szarvasmarhákban figyeltek meg. Bár ezeknek a Közép- és Dél-Amerikában elterjedt, röpképes emlősöknek – nevékhöz illően – az állati, főként sertés- és szarvasmarhavér a legfontosabb táplálékforrása, a felfedezés nagyon meglepő volt, hiszen a kórokozó nem a táplálékkal terjed. A jelenség megfejtéséhez ezt követően egy széles körű, nemzetközi kutatás kezdődött, amelybe német, USA-beli és mexikói egyetemeket és tudományos intézményeket is bevontak.

## A kapcsolódási háló

Virologiai vizsgálatokkal hasonlították össze alaposabban a denevérekben, illetve a háziállatokban élő kórokozók szerkezetét. Hatalmas adatmennyiség feldolgozása után a tudósok végül arra a következtetésre jutottak, hogy a múltban gyakran fajról fajra terjedtek a herpeszvírusok, és ritkábbak voltak azok a változatok, amelyek kimondottan egy adott fajhoz alkalmazkodtak. Az is kiderült, hogy a denevérek különösen gyakran közvetítették a kórokozót más emlősöknek – és nem csupán a vérszívó változatok, vagyis végképp el lehet vetni azt a feltételezést, hogy a vírus a táplálékkal terjedt volna. (Sőt, a vérszívó denevérek egyáltalán nem játszották gyakrabban a vírus hordozó szerepét, mint jámborabb természetű társaik.) Mindezt a denevérek néhány sajátos magyarázta, például hogy szerte a világon elterjedtek, illetve hogy viszonylag nagy távolságot képesek repülve megtenni. A kutatók nem zárják ki, hogy régebben más fajok is átadhatták egymásnak a herpeszvírust.

P. B.

## Mit hoz a jövő?

A kapcsolódási háló alaposabb feltérképezéséhez komoly további kutatások szükségesek. A szakemberek úgy vélik, a kérdést azért érdemes tovább tanulmányozni, mert ha megismerjük a kórokozó evolúciójának természetét, akkor új módszereket találhatunk az emberi herpeszvírus elleni küzdelemhez.

## HERPESZ • AFTA • AJAKFÁJDALMAK

A Carbosan gél ajakfájdalmak – pl. láz, herpeszvírus, erős napsugárzás okozta gyulladás és szájnyalakártya-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.  
Birtok, Cs. Csk.  
Budapest

# A gyorsétkezdéket felejtsek el!

Cukor vagy édesítőszer? Hallunk ezt is, azt is, valójában melyik az egészségesebb? Újabban az terjed, hogy az édesítőszeres rákkeltőek... Akkor inkább a cukor? Sorozatunk első részében bemutatjuk a különböző fajta cukrokat, hogy később könnyebben érthető legyen a válasz.

Számos kérdés és dilemma. Amikor azt hisszük, hogy tudunk mindent és igyekszünk nagyon „szakszerűek” lenni – akkor jönnek kétségek és a kérdések. Egy internetes oldalon a következő hozzászólást olvastam: „Egyik sem egészséges. Ha diétázol, akkor ajánlott az édesítő, csak azzal az a baj, hogy utána jobban fogod kívánni az édességet, mert a szervezet cukornak hiszi, az édesítőt. Ha tudsz mértéket tartani, használhatsz cukrot is, de tényleg csak keveset.” Azt tudjuk, hogy a túlzott cukorfogyasztás hízal, de ráadásul károsítja a vese szűrőrendszerét, emeli a vér inzulinszintjét, és az egész anyagcserére vonatkozó következményei vannak.

## De mi is a cukor?

A „cukor” megnevezés alatt nem csak a kristálycukor értendő. A szacharóz néven is ismert cukorfajta egy rész gyümölcscukorból és egy rész szőlőcukorból áll, amelyet nálunk elsősorban cukorrépából állítanak elő, a trópusi országokban pedig cukornádból – mondja dr. Kocsi Anikó diabetológus. Tévedés azt hinni, hogy csak a fehér, kristályos szerkezetű cukorfajta nevezhető szacharóznak, hiszen a porcukor, a nádcukor, a barna cukor, a kandiscukor is ide tartozik. Sokan azt hiszik, a barna cukor vagy a méz kevésbé kalóriadús, de ez nem igaz. A szőlőcukor természetes formájában a gyümölcsökből és

a mézből származik, de burgonya- vagy kukoricakeményítőtől is kinyerhető. A dextróz vagy glükóz néven is ismert szőlőcukrot testünk legfontosabb energiaszállítójának tartják. Jó „recept” a mindennapokra: kevés só, alkohol és cukor, de annál több zöldség és gyümölcs. Az agy és a vörösvértetek a szőlőcukorból nyerik az energiájukat, ám mivel ennek előállítására a szervezet is képes, ezt az anyagot nem feltétlenül kell folyamatos rágcsálással bevitelnünk. Mivel a szőlőcukor gyorsan felszívódik, és hirtelen megnöveli a vércukor- és inzulinszintet, sportolóknak, gyerekeknek és szívbetegnek különösen ajánlott. Érdekes azonban figyelni arra,

hogy a megemelkedett vércukorszint gyorsan le is csökken, és ezt azonnal éhségérzet követi.

## Óvatosan a szénhidrátokkal!

Nem mindegy, hogy milyen formában visszük be szervezetünkbe a szénhidrátokat, mert fennállhat az elhízás és a cukorbetegség veszélye. A gyümölcscukor (fruktóz) a legédesebb cukorfajta, amelyről elterjedt, hogy sokkal egészségesebb a kristálycukornál, bár ez így nem feltétlenül igaz. Előnye, hogy mivel fogyasztásakor az anyagcseréhez nincs szükség közvetlenül inzulinra, kiválóan alkalmas diabetikus termékek előállításához. Viszont a szénhidrátokon kívül nincs benne tápanyag, így akár üres kalóriának is nevezhetjük. A felszívódó szénhidrátok általában egy óra múlva vannak csúcserőre. A különböző glikémiás indexű szénhidrátok különböző vércukor csúcserőre érnek el.

A tejcukrot (laktózt) iparilag a tejsavóból állítják elő, és a tejben, tejtermékekben fordul elő. Akinél azonban problémát okoz a tejcukor megemésztése – és ez sokakra

igaz –, legyen óvatos, hiszen a tejcukor ideális hordozóanyaga az aromáknak, édesítőszernek és ízfokozóknak, így előfordul húsárakban, szószokban, pizzákban, instant levesekben, gyermekételekben és diétás élelmiszerekben is. A karamelles ízű malátacukor kevésbé édes, mint a kristálycukor, de talán éppen ezért még töményen sem tűnik kellemetlennek. A méz energiataralma csak egy kicsit alacsonyabb, mint a cukoré, azonban rengeteg ásványi anyagot tartalmaz, ezek: a kalcium, a kálium, a vas, a mangán és a C-vitamin. A méz biotin és pantoténsav tartalma is igen magas. Aki nem szeretne hízni, csak mértékkel fogyassza. Kétféle anyaggal lehet a cukrot kiváltani: a cukorpótlókkal és az édesítőszerrel. Az előbbiekre jellemző, hogy az ízén kívül a térfogatukban is hasonlítanak a cukorra, tehát jellemzően por állagúak. A mesterséges édesítőszeres másik csoportja az energiát nem szolgáltató termékek, amelyek ma már nagy választékban elérhetők.

V.K.

A magyarok naponta átlagosan 10 deka cukrot fogyasztanak, ami évente fejenként 35 kilogrammot tesz ki!

hirdetés

hirdetés

**INE** tartsa otthon  
öntse ki  
dobja el  
lejár, vagy feleslegessé vált  
**GYÓGYSZEREIT**

Magyarország valamennyi gyógyszertárában visszaveszik Öntől a hulladékká vált gyógyszereket.

A lejárt, feleslegessé vált gyógyszer

**VESZÉLYES LEHET A KÖRNYEZETRE!**

**TILOS A GYŰJTŐDOBOZBA TENNI:**

tűz- és robbanásveszélyes anyagokat,  
higanytartalmú termékeket.

*Kérje gyógyszerésze segítségét!*

Ide dobja,  
ez a helye!



## Melegíthető plüssállatok az egész családnak

Mikrohullámú sütőbe téve átmelegszik, és mintegy 90 percig megtartja a hőmérsékletét, miközben kellemes, nyugtató gyógynövényillatot áraszt. Egyszerűen kezelhető, gyors és biztonságos. Izomhúzódás, hasfájás, fülfájás, ízületi fájdalmak enyhítésére kiváló, nyugtatja a kis betegeket. Korszerű helyettesítője a hajdanvolt sópárnáknak. Nem toxikus anyagból készült. Gyógynövény és levendula-érzékenyeknek nem ajánljuk.



**7110,- FT**  
**ZSIRÁF LEVENDULA**  
31 cm  
cikkszám: 40010



**7110,- FT**  
**BÁRÁNYKA LEVENDULA**  
27 cm  
cikkszám: 40018



**7110,- FT**  
**SÜNI LEVENDULA**  
35 cm  
cikkszám: 40008



**7110,- FT**  
**BREKI MENTA**  
35 cm  
cikkszám: 40022

Patika  Pack

## Megrendelőszelvény

Név: .....

Postázási cím (ahová a szállítást kéri): .....

Számlázási cím: .....

Tel.: ..... E-mail cím: .....

**ZSIRÁF levendula**

40010 ..... db

**BREKI menta**

40022 ..... db

**SÜNI levendula**

40008 ..... db

**BÁRÁNYKA levendula**

40018 ..... db

A megrendelt termékek árát, plusz 1305 Ft postaköltséget az alábbi módokon juttathatja el számunkra:

- A postán kapható postai csekken címünkre: Press GT Kft., 1139 Budapest, Úteg u. 49.
- Banki átutalással, bankszámlaszám: 11991102-02144285-10000025

- A [www.patikapack.hu](http://www.patikapack.hu) webáruházon keresztül bankkártyás fizetéssel

A postázásra a pontos összeg átutalását, vagy a webáruház vásárlást követően kerül sor. Személyes átvétel esetén a megvásárolt termékek árához nem számolunk fel postaköltséget.

Cím: Press GT Kft., 1139 Budapest, Úteg u. 49., 9-15 óráig.  
Tel.: (06-1) 239-0347

Dátum: ..... Aláírás: .....





## 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

- ▶ 40 dkg brokkoli
- ▶ 6 dl tyúkhúsleves (kockából)
- ▶ 2 dl tejszín
- ▶ 2 evőkanál liszt
- ▶ 5 dkg margarin
- ▶ 1 evőkanál fenyőmag
- ▶ reszelt szerecsendió
- ▶ őrölt fehér bors
- ▶ só



# BROKKOLI KRÉMLEVES PIRÍTOTT FENYŐMAGGAL

## Elkészítés:

Felhevített margarinon aransárgára pirítjuk a fenyőmagot, majd kiszedjük és félretesszük. A visszamaradt zsiradékot megpároljuk a sóval, borssal, szerecsendióval ízesített brokkolít. Amikor megpuhult, néhány szép rózsát félretesszünk, a többit felöntjük a húslevessel, majd tejszínből és lisztből készült habarással sűrítjük. A tűzről levéve botmixer segítségével simára turmixoljuk, és még egyszer felforraljuk.

## Felhívás!

Küldje be Ön is saját receptjét, és az elkészült étel fotóját Gyógykonyha rovatunkba, az info@gyogyhir.hu e-mail címre! Szakmai zsűri bírálata követően lapunkban is közzéteszük. A megjelent receptek beküldői között havonta értékes ajándékokat sorsolunk ki!

## Tálalás

A tejszínes krémleves csészébe merjük, levesbetétnek beletesszük a félretett brokkolít, majd a tetejét meghintjük pirított fenyőmaggal.



## Változat

A brokkoli szendvicsskrém igen finom pirítóásra kenve. Egy szép fej brokkolít szedjünk rózsáira, vastagabb szárait vágjuk le, és sós vízben főzzük meg. Szűrjük le, majd hűtsük ki. Villával vagy turmixszal pépesítsük és adjunk hozzá két gerezd zúzott fokhagymát, kevéske szerecsendiót, és ha szükséges, még kevés sót. Ez így önmagában is kiváló, de selymesebbé tehetjük, ha szobahőmérsékletre olvasztott vajjal keverjük ki tetszés szerinti mennyiségben.

AKCIÓ

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

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



### Probléma:

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



### Probléma:

- Ízomfájdalom
- Bőrbetegség
- Repedezett bőr
- Körömgomba
- Kemény bőr



### Probléma:

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



### Probléma:

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

## Relax Maister Mesterbalzsam:

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

## Teafaolaj kivonat gyógyhatása:

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

## Vadgesztenye kivonat gyógyhatása:

Erősíti az érfalakat. Alkalmos aranyér kezelésére. Gyógyítja a visszér gyulladását, a lábszár fekélyt és a trombózt.

## 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**

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

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

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

Mindenkinek ajánlom a Relax Mesterbalzsamot!”

Győr, György Ferencné Magdi



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

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



## Műtéttel gyógyítható-e a glaukóma, a zárt zugú zöld hályog?



Válaszol: Soproni Anna felnőtt- és gyermekszemész szakorvos

**A** zöld hályog (glaukóma) a látóhártya idegrost rétegének és a látóidegfő fokozatos károsodásával járó betegség, melyet elsősorban a tartósan emelkedett vagy nagymértékben ingadozó szemnyomás okoz. Kezelés nélkül a következménye pedig az, hogy a látás egyre romlik, ami végül vaksághoz vezet. Korai szakaszában a betegség

tünetet nem okoz, ezért fontos, hogy a fokozott kockázatot jelentő hajlamosító tényezőkről (pl. hogy a családban előfordult-e glaukóma) a szemorvost tájékoztassuk, panaszainkkal időben forduljunk orvoshoz, és ha szükséges, kezdődjek el a kezelés.

Mivel pusztán a panaszok jellege és a látáskárosodás mértéke alapján nem lehet osztályozni a

zöld hályogot, többféle vizsgálat szükséges annak eldöntésére, hogy az adott esetben milyen típusú glaukómáról van szó. Noha a zöld hályog speciális és ritkább formája a szűk vagy zárt zugú glaukóma, kezeléséről a szemorvosnak kell döntenie. Hogy cseppes kezelést, műtéti vagy (YAG) lézeres beavatkozást fog-e javasolni vagy végezni, függ attól is, hogy milyen stádiumú a zöld hályogja, és van-e a páciensnek egyéb betegsége. A kezelés sürgősségét pedig az fogja eldönteni, hogy az illető mennyire van kitéve annak, hogy hirtelen alakuljon ki igen magas szemnyomása, mely nagy fájdalommal és gyors látásromlással jár. Mindezek alapján azt tanácsolom, hogy kezelőorvosát kérdezze meg, milyen személyre szabott kezelést javasol Önnek.

Patika  Pack

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

# TÖBB MINT 20 ÉVE A LAKOSSÁG ÉS A PATIKÁK SZOLGÁLATÁBAN

Lakossági megrendelők és gyógyszertárak ellátása  
országos kiszállítással

Minőségi termékek, minőségi szolgáltatás

Rendelésfelvétel a nap 24 órájában

Folyamatos újdonságok, akciók, kedvezmények

Termékeinkből

könyvek • naptárak • melegíthető plüssök • gyógyszeradagolók • irodaszerek  
gyógyszertári eszközök • laboreszközök • felszerelések • csomagolóanyagok

## CalciTrio

filmtabletta és  
pezsgőtabletta  
változatban



### Kedves Olvasóink!

Az Innovelle Pharma Kft. jóvoltából a képen látható CalciTrio csomagot sorsoljuk ki azok között, akik **2017. január 21-ig** beküldik a helyes válaszokat a lenti kérdésekre. A megfejtéseket e-mailben ([info@gyogyhirmagazin.hu](mailto:info@gyogyhirmagazin.hu)) vagy postai levélben várjuk (1139 Budapest, Üteg u. 49.).

#### 1. Hogyan erősíthetjük csontjainkat?

- pihenéssel
- mozgással, vitamin- és ásványi-anyag-pótlással
- kalóriadús táplálkozással

#### 2. Elsősorban kinek ajánlott a CalciTrio?

- 14 évesnél fiatalabb gyermekeknek
- 35 éves kor fölöttieknek
- 70 évnél idősebbeknek

#### 3. Milyen tápanyagok pótlására alkalmas?

- vas, folsav, C-vitamin
- kalcium, D- és K<sub>2</sub>-vitamin
- foszfor, cink, E-vitamin

A decemberi Gyógyhír Magazinban megjelent kérdésekre a helyes válaszok: 1.c, 2.a, 3.c

**A nyertes: Szili Imréné, Várpalota**

Gratulálunk!



# Gyógyszeradagolás

Patika  Pack

## mesterfokon

Pontos gyógyszeradagolás a mindennapok során és utazáskor egyaránt. Praktikus, biztonságos, áttekinthető. A feliratok jól elkülönülnek, könnyen nyithatók és zárhatók, mosogatógépben is moshatók. Kis helyen, táskában, zsebben is elférnek.

www.patikapack.hu



**NAPI ADAGOLÓ**

**1780,- Ft**

napi 1 rekesszel  
H, K, SZ, CS, P, Szo, V

136x50x20 mm

szín	cikkszám
pink:	20963
sárga:	11886



**NAPI ADAGOLÓ**

**865,- Ft**

5 rekesszel, reggel, délben,  
este, éjjel, igény szerint

110x40x20 mm

szín	cikkszám
s.kék:	11347
zöld:	20292



**HETI ADAGOLÓ**

**4320,- Ft**

napi 5 rekesszel, reggel,  
délben, este, éjjel,  
igény szerint

190x120x45 mm

szín	cikkszám
türkiz:	10853

**HETI ADAGOLÓ**

**1780,- Ft**

napi 1 rekesszel  
H, K, SZ, CS, P, Szo, V

136x50x20 mm

szín	cikkszám
fekete:	29050
arany:	29051

**NAPI ADAGOLÓ**

**865,- Ft**

5 rekesszel, reggel, délben,  
este, éjjel, igény szerint

110x40x20 mm

szín	cikkszám
sárga:	11112
narancs:	12301

## Megrendelőszelvény

Név: .....

Cím (ahová a szállítást kéri): .....

Telefonszám: .....

E-mail cím: .....

**Megrendelt termék cikkszám és darabszáma:**

<b>HETI ADAGOLÓ</b>	<b>HETI ADAGOLÓ FEKETE</b>	<b>HETI ADAGOLÓ ARANY</b>
10853 ..... db	29050 ..... db	29051 ..... db
<b>NAPI ADAGOLÓ SÁRGA</b>	<b>NAPI ADAGOLÓ NARANCS</b>	<b>NAPI ADAGOLÓ SÖTÉTKÉK</b>
11112 ..... db	12301 ..... db	11347 ..... db
<b>NAPI ADAGOLÓ ZÖLD</b>	<b>NAPI ADAGOLÓ PINK</b>	<b>NAPI ADAGOLÓ SÁRGA</b>
20292 ..... db	20963 ..... db	11886 ..... db

A megrendelt termékek árát, plusz 1305 Ft postaköltséget az alábbi módokon juttathatja el számunkra:

- **A postán kapható postai csekken címünkre:** Press GT Kft., 1139 Budapest, Üteg u. 49.
- **Banki átutalással, bankszámlaszám:** 11991102-02144285-10000025
- **A www.patikapack.hu** webáruházon keresztül bankkártyás fizetéssel

A postázásra a pontos összeg átutalását, vagy a webáruház vásárlást követően kerül sor. Személyes átvétel esetén a megvásárolt termékek árához nem számolunk fel postaköltséget.

**Cím:** Press GT Kft., 1139 Budapest, Üteg u. 49., 9-15 óráig. **Tel.:** (06-1) 239-0347

Dátum: ..... Aláírás: .....